

اثر إستراتيجية التخيل الذهني الموجه في تنمية المهارات النفسية وتعلم بعض المهارات الدفاعية في كرة اليد للطالبات

أ.م.د. نهاد محمد علوان

أ.م. انتصار احمد عثمان

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

طراً تطور كبير في درس التربية البدنية وعلوم الرياضة من استخدام استراتيجيات حديثة تلبي حاجات الطلبة وتنمي تفكيرهم، بحيث أصبح الدرس يقوم على عدة عوامل ومرتكزات تتضمن تهيئة الطالب لممارسة عمليات فكرية ومهارية مختلفة تعينه على البحث والدراسة في المستقبل، كذلك تفعيل الدور الإيجابي للطلّاب في العملية التعليمية له أهمية في تعلمه الذاتي، وعدم اقتصار دوره على تلقي المعلومات، بل تعدّى ذلك إلى القدرة على الابتكار، والتنبؤ، والمساهمة في اتخاذ القرارات. ومن الأهداف الأساسية لدرس التربية الرياضية هو تعلم وتطوير المهارات الأساسية للألعاب المقررة في الكلية، ولتحقيق ذلك يجب استخدام أفضل الاستراتيجيات والوسائل والطرائق والأساليب مصحوباً بدرجة كافية لخصائص وحاجات وميول الطلبة للوصول إلى نتائج أفضل.

ان فائدة التنوع في استخدام الاستراتيجيات او طرائق وأساليب مختلفة في الدرس يعمل على ابعاد الملل عن الطلاب الناتج عن استخدام المدرس لطريقة او أسلوب واحد فقط. فالمدرس الناجح هو الذي يجيد تطبيق اكثر من طريقة او أسلوب يهتم بميول واتجاهات الطلبة . حيث ان لكل طريقة او أسلوب تدريسي أهداف وخصائص ومضامين وتطبيقات الخاصة به التي تلائم الفعالية والمهارة المطلوب تعلمها، وان يناسب المرحلة العمرية والدراسية وبراغي الفروق الفردية للمتعلمين، والبيئة التعليمية ومواقعها وإمكاناتها واحتياجاتها لكي ينسجم مع الهدف المطلوب تحقيقه.

وتحاول الباحثتان في هذه الدراسة أن تستقصيا إستراتيجية التخيل الذهني الموجه في تنمية المهارات النفسية اضافة الى تعلم بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد. حيث يعطي التخيل معلومات بنائية تتكامل فيها الخبرات السابقة والصور المخزونة في الذاكرة الطويلة المدى مع الخبرات الحالية التي تحيط بالفرد لتخرج بكل جديد وفكرة مبتكرة ، وهذا يعني أن المعلومات

البنائية التي تشتمل عليها الصورة العقلية المتخيلة تؤثر في أحكامنا و أساليب تفكيرنا بالمستوى نفسه الذي تؤثر فيها الخبرة الحسية المباشرة لذلك الموضوع. (٣١)

وترتكز استراتيجية التخيل الموجه على التأمل ومحاولة استكشاف المجهول ليحدد على ضوءه ما يتوخى من اهداف ، فهي تمثل جوانب متماسكة من الوظائف العقلية للتفكير يساعد في مواجهة المشكلات التي يتعرض لها الطالب فيلتمس لها الحلول اللازمة. (٣٢)

ويعرف التخيل بأنه عملية ذهنية يتم من خلالها معالجة الصور الحسية بحيث يكون الأفراد منقادين في رحلات متخيلة عبر عقولهم ويستجيبون لهذه الأخيلا بواسطة صور عقلية. (٣٣)

كما أن التخيلات المستخدمة في التعلم تساعد على تسريع الإتقان المعرفي و توسيعه، إذ يستخدم الطلبة نشاطات التخيل في زيادة معرفتهم بالمواد المعرفية والمواضيع الأساسية والمهارات والمفاهيم، كما أنها تعمل على تعميق النمو الانفعالي والوعي بالحياة الداخلية، إضافة الى ان استخدام التخيل في حياة الانسان له فوائد كثيرة ومن أهمها الاسترخاء ، ففي التعلم يساعد الاسترخاء على تدفق الطاقة إلى الدماغ وينشط الجهاز العصبي مما يجعل عملية التفكير أسهل، وأنه يزيد من معرفتنا بالأشياء من حولنا، ايضاً أن استخدام تمارين التخيل يوسع قدرة الدماغ عن طريق تطوير وتحسين الأشكال الطبيعية للغة، ويفتح المجال أمام الحدس ويحقق تنظيم الذات و السيطرة عليها، وتطوير قدرة الدماغ لأداء أعماله بفاعلية أكبر. (٣٤)

ولعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي لها مبادئها الأساسية المتعددة و تعتمد في إتقانها على أتباع التخطيط السليم واستخدام طرق التدريس الحديثة وفقاً للأسلوب العلمي المبني على الأسس الصحيحة بغية الحصول على أفضل النتائج في الدرس .

فتتميز طبيعة الأداء في كرة اليد الحديثة بعدم ثبات طريقة الأداء خلال المباراة من حيث التحركات الدفاعية أو الهجومية أو من خلال سرعة الانتقال بالكرة أو بدونها وهي مرتبطة بمواقف اللعب المتغيرة بالإضافة إلى ذلك فإن من خصوصية هذه اللعبة هي صعوبة التنبؤ بالتحركات والاستجابات السريعة بين أفراد الفريق الواحد ، فالحركة السريعة المستمرة في الدفاع أو الهجوم يتطلب تخيل واسع وادراك كامل للحركة .

١- حيدر عبدالكريم محسن؛ التدريس الفعال استراتيجيات ومهارات، ط١: (عمان، دار اليازوري، ٢٠١٤) ص١٤٣.

٢٢ - عمر حسن ؛ سيكولوجية الابداع، ط٢(عمان، دار الصفاء للنشر، ٢٠١١) ص٢٣١.

٢٣ - بفرلي جالين ؛ بصيرة العقل ، التعلم من خلال التخيل ، التخيلات الموجهة للناس من جميع الأعمار، ترجمة خليل يوسف

الخليل، شفيق علاونة، (عمان، معهد التربية. الأورو / اليونسكو، ١٩٩٣) ص١١٢ .

٢٤ - بفرلي جالين ؛ نفس المصدر، ص١١٣.

ومن هنا تأتي أهمية البحث بتقصي اثر استراتيجية التخيل الموجه في تعلم بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد ، لبناء قاعدة تعلم تستند على التفكير البناء في تعلم المهارات الرياضية.

٢-١ مشكلة البحث

من خلال خبرة وملاحظة الباحثان لواقع درس مادة كرة اليد كونهما تدريسيان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . لاحظتا ان الدرس يحتاج الى تطوير وارتقاء بمستوى افضل بالنسبة للمدرسة والطالبات، فارتأت الباحثان الى استخدام إستراتيجية جديدة كأسلوب علمي حديث والتي تهدف على إشراك جميع الطالبات في العملية التعليمية والأداء في وقت واحد وكل حسب قابليتها البدنية والمهارية، ولما لهذه الإستراتيجية من دور وتأثير على الارتقاء بالمستوى المهاري للطالبة في مادة كرة اليد.

حيث تكمن المشكلة في التساؤلات التالي:

- هل تنمي استراتيجية التخيل الموجه المهارات النفسية للطالبات؟
- هل ان استراتيجية التخيل الذهني الموجه تساعد الطالبات في تعلم بعض المهارات الدفاعية في كرة اليد.

١ - ٣ أهداف البحث

- إعداد وحدات تعليمية بإستراتيجية التخيل الذهني الموجه لتنمية المهارات النفسية وتعلم بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد للطالبات.
- التعرف المهارات النفسية لطالبات المرحلة الثانية.
- التعرف على إستراتيجية التخيل الذهني الموجه في تنمية المهارات النفسية لطالبات المرحلة الثانية.
- التعرف على إستراتيجية التخيل الذهني الموجه في تعلم بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد للطالبات .

١ - ٤ فروض البحث

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعي البحث (الضابطة والتجريبية) في اختبار مقياس المهارات النفسية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعي البحث (الضابطة والتجريبية) في اختبارات المهارات الدفاعية بكرة اليد للطالبات.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدي لمجموعي البحث (الضابطة والتجريبية) في اختبار مقياس المهارة النفسية .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في الاختبارات المهارية الدفاعية بكرة اليد للطلبات.

١ - ٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد

١-٥-٢ المجال الزمني : للفترة من ٢٠١٧/٢/٢١ ولغاية ٢٠١٧/٤/٢٤ .

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة الداخلية وملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

١-٦ تعريف المصطلحات:

١- إستراتيجية التخيل الموجه:

هي عملية ذهنية يتم من خلالها تركيب وتفاعل بين الصور العقلية المتكونة من خلال التعرض للخبرات وبين مكونات الذاكرة والإدراك، مما ينتج عنه بنا معرفية جديدة يتم التعبير عنها بالرسم أو المناقشة الشفوية حدد التخيل . (٣٥)

٢- المهارات النفسية: هي قدرة عقلية يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب وتتضمن كلا من مهارات: الاسترخاء، التنشيط، التصور، الانتباه، دافعية الإنجاز، والثقة بالنفس. (٣٦)

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

المنهج هو الطريقة التي يستخدمها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة (٣٧).

حيث استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الضبط المحكم في الاختبار القبلي والبعدى.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات والبالغ عددهن (٤٠) طالبة للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧ م . وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث بلغت (٣٥) طالبة قسمت الى (١٨) طالبة للمجموعة الضابطة (١٧) طالبة للمجموعة تجريبية ، وتم استبعاد (٥) طالبات لإجراء التجربة الاستطلاعية. اي بلغت نسبة عينة البحث (٨٧,٥%).

^{٣٥} - شذى عادل فرمان، ازهار علوان؛ استراتيجيات التعليم والتعلم وتطبيقاتها العملية، ط١: (بغداد، ٢٠١٥) ص٥٦.

^{٣٦} - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.

^{٣٧} - أحمد بدر ؛ أصول البحث العلمي و مناهجه ، ط٣ : (الكويت ، وكالة المطبوعات ، ١٩٨٨) ص٣٣ .

٣-٢-١ تكافؤ العينة:

ان الجدول (١) يبين النتائج يبين قيمة (t) المحسوبة للتكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية .

٣-٣ وسائل جمع البيانات

١- المصادر العربية والأجنبية .

٢- استمارة استطلاع رأي الخبراء في المنهج .

٣- المقابلات الشخصية .

٤- استمارة تفرغ البيانات.

٣-٤ الأدوات المستعملة في البحث :

- ملعب كرة اليد لكلية التربية البدنية وعلم الرياضة للبنات.

- كرات يد عدد ١٠ .

- قائم بارتفاع (٢٦٠) سم .

- جهاز لابتوب نوع dell

- جهاز عرض (داتا شو)

- اقرص cd تحتوي على افلام تعليمية.

- شريط قياس .

- شريط لاصق .

- ساعة إيقاف .

- صافرة.

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٤-١ تحديد أهم المهارات الدفاعية بكرة اليد :

حددت الباحثان المهارات الدفاعية بكرة اليد وفق مفردات منهج كرة اليد للمرحلة الثانية وهي :-

١- مهارة حائط الصد.

٢- مهارة التحركات الدفاعية امام وخلف.

٣- مهارة التحركات الدفاعية للجانبين.

٤- مهارة التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف.

٣-٤-٢ الاختبارات المستعملة في البحث :

١- مقياس المهارات النفسية : (*)

قام بتصميم مقياس المهارات النفسية كل من ستيفان بل ، وجون البنسون ، وكريستوفر شامبروك عام (١٩٩٦) ، وقام بتعديله الى العربية (محمد حسن علاوي عام ١٩٩٨) ، وتم تعديله من قبل د. عبدالودود احمد خطاب ، وقد اشتمل المقياس على (٦) ابعاد هي (القدرة على التصور، القدرة على تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على مواجهة القلق، دافعية الانجاز الرياضي) ويتضمن المقياس على (٢٤) فقرة ، اذ لكل بعد من الابعاد الستة تمثله (٤) فقرات ، وقد تم عرضه على الخبراء . وتم الاتفاق من قبلهم على الإجابة على فقرات المقياس باختيار احد البديلين (نعم - لا) .

تصحيح المقياس:

تمنح درجتان للإجابة بكلمة نعم ودرجة واحدة للإجابة بكلمة (لا)، ويتم جمع درجات كل بعد على حدة وكلما اقتربت الدرجة من ال (١٢) درجة في كل بعد دل على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد ، وكلما قلت الدرجة دل ذلك على حاجته الى اكتساب المزيد من التدريب على المهارة النفسية التي يقيسها هذا البعد ، وبذلك تكون الدرجة تتراوح ما بين (٢٤ - ٤٨) درجة.^(٣٨)

٢- الاختبارات المهارية الدفاعية بكرة اليد:

تم اختيار أربع اختبارات مهارية دفاعية تتناسب مع المهارات المحددة في البحث، وهي:

١- اختبار حائط الصد في اتجاهين.^(٣٩)

الغرض من الاختبار : قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد الدفاعي في اكثر من مركز دفاعي.

الأدوات: ملعب كرة اليد كرتان يد معلقتان في قائم بارتفاع ٢٦٠ سم (ممكّن أن يقل هذا الارتفاع بالنسبة للناشئين والسيدات) ، شريط لاصق ، شريط قياس ، ساعة إيقاف .

* - ملحق (١).

^{٣٨} - عبد الودود احمد خطاب ؛ تأثير الإيقاع الحيوي النفسي على بعض المهارات النفسية والأداء المهاري بكرة السلة ، (بحث غير منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الرابع ، المجلد الثاني، ٢٠٠٩)، ص٢٧٣

^{٣٩} - كمال الدين عبد الرحمن درويش (وآخرون) ؛ القياس والتقييم و تحليل المباراة في كرة اليد، نظريات -تطبيقات، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢) ص٢١٧.

مواصفات الأداء : توضع علامة بالشريط اللاصق على خط ال ٦ أمتار ، يوضع القائم على خط ال ٩ أمتار، وفي محازة خط ال ٦ أمتار، والمسافة بينها ثلاثة أمتار، وتكون نقطة البداية في منتصفها.

يقف المختبر فوق العلامة على خط ال ٦ أمتار ، وعند اعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالتحرك للأمام في اتجاه احد الكرتين ليثبت لاعلى لاداء مهارة حائط الصد الدفاعي ، بحيث يلامس الكرة المعلقة بكلتا يديه ، ثم يهبط على الارض ويعود للخلف بالظهر للعلامة المرسومة على خط ال ٦ أمتار، يتحرك للأمام الى اتجاه الكرة الاخرى ليثبت لاعلى لاداء مهارة حائط الصد الدفاعي بحيث يلامس الكرة المعلقة بكلتا يديه ، ثم يهبط على الارض ويعود للخلف بالظهر للعلامة المرسومة على خط ال ٦ أمتار. يكرر الاداء لأكبر عدد ممكن لمدة ١٥ ثا.

شروط الأداء :

- ١- في كل مرة يثبت فيها المختبر لأداء حائط الصد الدفاعي يلزم ملامسة الكرة بكلتا يديه .
- ٢- في كل مرة يجب على المختبر ضرورة البدء من العلامة المرسومة فوق خط ال ٦ أمتار.
- ٣- على المختبر تكرار الأداء إلى أن يعطى له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار .
- ٤- حركة المختبر تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع لصد الكرات المصوبة - على المرمى - من الوثب ، خاصة شكل الذراعين والمسافة بينهما واليدين ، واتجاه كفي اليدين للأمام لمواجهة الكرة.
- ٥- أي أداء يخالف الشروط لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار .

تسجيل الدرجات :

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة ال(١٥ث) المحدد للاختبار .

٢- اختبار التحركات الدفاعية للأمام وللخلف.^(٤٠)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة أداء التحركات الدفاعية للأمام وللخلف .

الأدوات : ملعب كرة اليد ، شريط لاصق ، ساعة إيقاف ، شريط قياس .

مواصفات الأداء : تثبت علامتان بالشريط اللاصق ، أحدهما على خط ال ٦ أمتار ، والثانية تقابلها تماماً- على خط ال ٩ أمتار . يقف (المختبر) فوق العلامة عند خط ال ٦ أمتار .وعند إعطاء إشارة البدء (بصرية) يقوم المختبر بعمل تحركات دفاعية للأمام للوصول إلى العلامة المقابلة على خط ال ٩ أمتار ، ثم العودة مرة أخرى عن طريق التحركات الدفاعية للخلف بالظهر للوصول إلى نقطة البداية ، وهكذا يكرر الأداء لأكبر عدد ممكن لمدة (١٥ ثانية) .

^{٤٠} - كمال الدين عبد الرحمن درويش (وآخرون) ؛ المصدر السابق ، ٢٠٠٢، ص٢١٩.

شروط الأداء :

- ١- حركة المختبر تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع من حيث الرجلين (قصيرة وسريعة ومتلاحقة) ، وشكل الذراعين واليدين والجذع .
 - ٢- يجب الوصول للنقاط المرسومة عند خطى ال ٦ أمتار ، وال ٩ أمتار وملامستها بالقدمين ، والتحرك.
 - ٣- على المختبر تكرار الأداء إلى أن يعطى له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار .
 - ٤- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار .
- تسجيل الدرجات : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة ال (١٥ ثانية) .

٣- اختبار التحركات الدفاعية للجانبين (٤١)

- الغرض من الاختبار :قياس سرعة التحركات الدفاعية للجانبين
- الأدوات: ملعب كرة اليد ، شريط لاصق ، شريط قياس ، سرعة إيقاف .
- مواصفات الأداء تثبت علامتان بالشريط اللاصق على خط ال ٦ أمتار ، ثلاثة منها (أ،ب) ،المسافة بينهما ٣٠٠ سم . يقف اللاعب المختبر فوق العلامة (أ) ، وعند إعطائه إشارة البدء يقوم المختبر بعمل تحركات دفاعية جانبية للوصول الى العلامة (ب) ، ثم العودة مرة اخرى عن طريق التحركات الجانبية ايضا للوصول الى النقطة (أ) ، وهكذا يكرر الأداء لأكبر عدد ممكن لمدة ١٥ ثانية .

شروط الأداء :

- ١- حركة المختبر تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع ، من حيث تحركات الرجلين (عدم تقاطعهما) وشكل الذراعين واليدين .
- ٢- يجب الوصل للنقاط المرسومة(أ،ب) وملامستها بالقدمين ، والتحرك .
- ٣-على المختبر تكرار الأداء إلى أن يعطى له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار .
- ٤- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار .

٤١ - كمال الدين عبد الرحمن درويش (وآخرون) ؛ المصدر السابق ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٢٠-٢٢١ .

تسجيل الدرجات :

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قاد بها خلال فترة (١٥) ثانية.

٤ - اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف^(٤٢)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف

الأدوات: ملعب كرة اليد، شريط لاصق، شريط قياس، ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء: ترسم ثماني علامات، خمس منها (أ، ب، ج، د، هـ) بالقرب من خط ال

٦ أمتار، والمسافة بين كل منها ثلاثة أمتار، كما ترسم علامتان (و، ز) على خط ال ٩ أمتار

الأولى في منتصف المسافة بين العلامتين (أ، ب)، والثانية في منتصف المسافة بين

العلامتين (ج، د). كما ترسم علامة أخرى (ح) على خط ال ٩ أمتار الأخرى.

يقف المختبر فوق العلامة ح، وعند إعطائه إشارة البدء (بصرية) يقوم بالعدو للأمام حتى

منتصف الملعب، ثم يقوم بتغيير اتجاهه ليواجه المرمى بالظهر والتقهقر السريع للخلف حتى

يصل للعلامة (هـ) ثم يبدأ بعمل تحركات جانبية ليصل للعلامة (د)، ثم عمل مهاجمة دفاعية

حتى العلامة (ز)، ثم يعود للخلف (بالظهر) بميل العلامة (ج)، ومنها من خلال التحركات

الجانبية للعلامة (ب) ثم (و)، واخيرا يقوم بعمل تحركات للخلف (بالظهر) بميل للوصول للعلامة

(أ).

شروط الأداء :

١- حركة المختبر تكون مماثلة لحركة الدفاع، من حيث تحركات الرجلين وشكل الذراعين

واليدين.

٢- يجب قيام (المختبر) بالعدو حتى منتصف الملعب، ثم يغير اتجاهه ليواجه المرمى بالظهر

ويتقهقر للخلف حتى العلامة (هـ)، وهنا يجب أداء التحركات الدفاعية بالمرور على جميع

العلامات المرسومة وملامستها باليدين.

٣- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة صحيحة.

حساب الدرجات:

يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة من العلامة (ح) حتى العلامة (أ).

٣-٥ التجارب الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية (تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن تتوفر فيها الشروط

والظروف التي تكون فيها التجربة الأساسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها).

^{٤٢} - كمال الدين عبد الرحمن درويش (وأخرون)؛ المصدر السابق، ٢٠٠٢، ص ٢٣٨-٢٣٩.

٣-٥- التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بمقياس المهارات النفسية:

تم إجراء هذه التجربة الاستطلاعية في الساعة التاسعة من صباح يوم الثلاثاء المصادف ١٦ / ٢ / ٢٠١٧ على (٥) طالبات من المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات /جامعة في إحدى القاعات الدراسية وتم فيها تجربة مقياس المهارات النفسية، وتم توضيح تعليمات المقياس وكيفية الإجابة عنه.

وبعد انتهاء الطالبات من الإجابة على فقرات المقياس و جمع الاستمارات وحساب الدرجات التي حصلن عليها الطالبات وبذلك تم التوصل إلى ما يأتي :

١- ملائمة المقياس لمستوى العينة من خلال قدرة الطالبات على الإجابة على الفقرات فضلاً عن وضوح فقراته .

٢- لقد استغرقت مدة الإجابة عن فقرات المقياس (٣٠ دقيقة) .

٢- إيجاد المعاملات العلمية للمقياس.

وتم اجراء الاسس العلمية له من حيث:

١- صدق الاختبار :

"يكون الاختبار صادقاً إذا كان مظهره يشير إلى انه اختبار صادق كأن يكون شكله معقولاً وأن تشير فقراته إلى ارتباطها بالسلوك المقاس " .^(٤٣)

وقد تم التحقق من صدق المقياس الحالي من خلال عرض فقراته على مجموعة من الخبراء والمختصين وذلك للتأكد من صلاحية فقراته وملاءمتها لقياس ما وضعت من اجله، وتم الاعتماد على نسبة اتفاق الخبراء (٧٥ %) .

٢- ثبات الاختبار :

إن الاختبار يعد ثابتاً "إذا كان يؤدي إلى النتائج نفسها في حالة تكراره خاصة إذا كانت الظروف المحيطة بالاختبار والمختبر متماثلة في الاختبارين".^(٤٤)

وعلى هذا الأساس أوجد معامل الثبات عن طريق إعادة الاختبار إذ أعيد الاختبار بعد مرور ١٠ أيام بتاريخ ٢٥/ ٢/ ٢٠١٧ ، وقد أثبتت نتائج قانون الارتباط (بيرسون) أن الاختبارات تتمتع بدرجات ثبات عالية بلغت (٠,٧٨) .

^{٤٣} - ذوقان عبيدات (واخرون) ، البحث العلمي (مفهومه - ادواته - اساليبه : عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ١٩٩٨) ص١٦٣

^{٤٤} - مروان عبيد المجيد إبراهيم . الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية . ط١: (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٩) ص٧٠.

٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات المهارية الدفاعية بكرة اليد.

تم إعطاء وحدة تعريفية قبل تنفيذ التجربة الاستطلاعية وذلك لغرض توضيح الاختبارات وعرضها لهن وتم تنفيذها بتاريخ ١١٦ / ٢٠١٧/٢ على (٥) طالبات من المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد، إذ أجريت الاختبارات المهارية في ملعب كرة اليد وذلك لأجل التوصل إلى:-

١- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى أفراد العينة، ومدى ملائمة المكان لتنفيذ الاختبارات فيه

٢- معرفة كيفية توضيح الاختبارات وعرضها .

٣- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثان عند تنفيذ التجربة الرئيسية، وذلك للعمل على تجاوزها .

٤- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبارات.

٥- معرفة الوقت المستغرق الذي يحتاج اليه تنفيذ الاختبارات

وتم اجراء الأسس العلمية للاختبارات المهارية:

١- الصدق : لجأت الباحثان إلى صدق المحتوى من خلال آراء الخبراء لمعرفة مدى ملائمة الاختبارات للغرض الذي وضعت من أجله حيث تبين ملائمة الاختبارات في قياس المهارات الدفاعية المبحوثة.

٢- الثبات : تم إجراء الاختبار الأولي بتاريخ (٢٠١٧/٢/٩) على (٥) طالبات، وبعد سبعة أيام بتاريخ (٢٠١٧/٢/١٦) تم اجراء الاختبار الثاني على نفس الطالبات، وبنفس الطريقة ، واستخدم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاختبارين القبلي والبعدي إذ كانت درجة معامل الارتباط هي (٠,٨٧٦) وهو معامل ارتباط جيد بالنسبة للقيمة الجدولية البالغة (٠,٨١١) تحت درجة حرية (٣) و مستوى دلالة (٠,٠٥) .

٣-٥-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة للوحدات التعليمية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثالثة بتاريخ ٢٠١٧ / ٢/١٦ على عينة التجربة الاستطلاعية وبالغلة ٥ طالبات وذلك للتعرف على :-

- مدى ملائمة الوحدات التعليمية لمستوى الطالبات .

- المكان المناسب لتنشيط جهاز العرض لتتمكن جميع الطالبات من مشاهدة الفلم بصورة واضحة .

- معرفة الوقت المستغرق لخطوات استراتيجية التخيل الذهني الموجه عند تطبيقها في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية.

٣-٧ الاختبارات القبلية لعينة البحث :

قامت الباحثتان بتنفيذ الاختبارات القبلية على عينة البحث (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) بتاريخ ٢٠/٢/٢٠١٧م، لمقياس مهارات التفكير والاختبارات المهارية الدفاعية بكرة اليد. ولكي يكون عمل الباحثتان من خط شروع واحد وبعد أن تم تقسيم مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وللتأكد من عدم وجود فروق معنوية بين تلك المجموع قامتا بإجراء التكافؤ بينهن في الاختبارات القبلية المتضمنة مقياس المهارات النفسية والاختبارات المهارية الدفاعية بكرة اليد العملية.

الجدول (١) يبين النتائج يبين قيمة (t) المحسوبة للتكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية .

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t	درجة (Sig)	الدالة
	س	ع±	س	ع±			
اختبار المهارات النفسية	٣٦،٤٣	٢،٥٨	٣٦،٤١١	٢،١٨	٠،٢١٩	٠،٨٢٨	غير دال
اختبار حائط الصد في اتجاهين	٨،١٢	١،٣٨	٨،٢٣	١،٥٢	٠،١١٧	٠،٩٠٨	غير دال
التحركات الدفاعية للأمام وللخلف	١١	١،٤١	١٠،٩٤	١،٤٧	٠،١٣٣	٠،٨٩٥	غير دال
اختبار التحركات الدفاعية للجانبين	١٧،٤٣	١،٦٧	١٧،٣٥	١،٩٦٦	٠،٥٤٥	٠،٥٨٩	غير دال
اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف)	٨،٢٠	٠،٦٥	٨،٠٧	٠،٧٥٢	٠،٠٣١	٠،٩٧٥	غير دال

درجة الحرية (ن - ٢ = ٣١ مستوى الدلالة (0.05)

يبين الجدول اعلاه عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث مما يدل على تكافؤ العينة .

٣-٨ الوحدات التعليمية:

تم اعداد الوحدات التعليمية الخاصة باستراتيجية التخيل الذهني الموجه للمجموعة التجريبية وبما يلاءم موضوع وعينة البحث وقد تم عرضها على ذوي الخبرة والاختصاص في مجال طرائق التدريس وكرة اليد ، وذلك للاستفادة من خبراتهم وملاحظاتهم.

بدأ تطبيق الوحدات التعليمية لأستراتيجية التخيل الذهني الموجه في يوم (الاربعاء) المصادف ٢٠/٢/٢٠١٧م وبمعدل وحدتين تعليميتين في الأسبوع ، وانتهت مدة تطبيق الوحدات التعليمية في يوم الاحد المصادف ٢٤ / ٤ / ٢٠١٧ .

- وقد كان الوقت الكلي للوحدة التعليمية الواحدة (٩٠د) متمثل وفقا للتفاصيل الآتية :-
- القسم التحضيري وزمنه (٢٥د) احتوى على المقدمة ، الاحماء والتمارين البدنية .
 - القسم الرئيسي وزمنه (٦٠د)، احتوى على:-
 - الجزء التعليمي (٢٥د) والذي يتم فيه مراجعة المعلومات السابقة مع عرض فلم تعليمي يوضح المهارة المراد تعلمها ، ثم تطبيق ثلاث خطوات من استراتيجية التخيل الذهني الموجه والتي هي (التهيئة ، التخيل المناقشة).
 - اما الجزء التطبيقي فكان زمنه (٣٥د) ويتم فيه تطبيق الخطوة الرابعة من استراتيجية التخيل الذهني الموجه والتي هي (الانشطة الاضافية) اي اداء المهارة الجديدة مع ربطها بالمهارات السابقة.
 - القسم الختامي وزمنه (٥د) ويتم فيه ممارسة لعبة صغيرة ترويحوية او تمارين تهدئة وبعدها اعطاء واجب للمحاضرة القادمة ثم الانصراف.
 - بلغت فترة تطبيق الوحدات التعليمية لمدة ٩ اسابيع ، حيث بلغ عدد الوحدات الكلي (١٨) وحدة تعليمية ، خصصت (٤) وحدات تعليمية لتعليم كل مهارة من المهارات المخصصة للبحث.
 - طبقت استراتيجية التخيل الذهني الموجه على اربع خطوات مرتبطة مع بعضها البعض وتتكون من :-
 - ١-التهيئة : ويتم تهيئة اذهان الطالبات من خلال مراجعة المعلومات التي اعطيت في المحاضرة السابقة بهدف التذكير لهن، ومن ثم عرض فلم تعليمي للمهارة المراد تعلمها مع شرح من قبل المدرسة للطريقة الصحيحة التي تؤدي بها المهارة لتلافي الاخطاء التي قد تحدث اثناء الاداء ، لكي تستطيع الطالبات ربط المعلومات الجديدة مع المعلومات السابقة اثناء الاداء.
 - ٢- التخيل : ويقصد بها معالجة عقلية للمعلومات، بعد تهيئة الطالبات للتركيز على المهارة الجديدة ، يعطى وقت قدره (٥) دقائق ، يطلب من الطالبات ان يتخيلن طريقة تأدية المهارة بصورة صحيحة كما شاهدنها في الفلم التعليمي.
 - ج- المناقشة : ويتم فيها مناقشة الطالبات فيما توصلن إليه لكيفية اداء المهارة نتيجة مرورهن بعملية التخيل ، مع ذكر اهم الاخطاء التي قد يقعن بها اثناء الاداء.
 - د- الأنشطة الإضافية : يتم تطبيق المهارة من خلال ربطها بالمهارات السابقة واللعب فريقين على هدف واحد.

٣-٩ الاختبارات البعدية لعينة البحث :

بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية المعدة على وفق استراتيجيات التخيل الموجه، تم إجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في يوم الاثنين المصادف ٢٥ / ٤ / ٢٠١٧/

وقد عملت الباحثتان على تهيئة الظروف نفسها التي جرت بها الاختبارات القبليّة من حيث وقت الاختبار وتسلسل أداء الاختبارات وباستخدام نفس الأدوات المساعدة .

٣-١٠ الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثتان نظام (spss) لتحليل بيانات البحث .

٤- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج اختبارات البحث القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

الجدول (٢) يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig)

والدلالة الإحصائية لنتائج اختبارات البحث القبليّة والبعدية لمجموعة البحث التجريبية

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة t	درجة (Sig)	الدلالة
	س	ع±	س	ع±					
اختبار المهارات النفسية	٣٦،٤٣	٢،٥٨	٤٠،٩٣	٢،٥٨١	٤،٥٠٠	٠،٧٣٠	٢٩،٦٤	٠،٠٠٠٠	دال
اختبار حائط الصد في اتجاهين	٨،١٢	١،٣٨	١١،٨٧	١،٣٦	٣،٧٥	٠،٢٣	١٦،١١	٠،٠٠٠٠	دال
التحركات الدفاعية للأمام وللخلف	١١	١،٤١	١٣،٧٥	١،٢٩	٢،٧٥	٠،٤٤٤	٢٤،٥٩	٠،٠٠٠٠	دال
اختبار التحركات الدفاعية للجانبين	١٧،٤٣	١،٦٧	٢٠،٧٥	٢،٠١	٣،٣١٢	٠،٤٤٣	١٢،٢٨	٠،٠٠٠٠	دال
اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	٨،٢٠	٠،٦٥	٦،٩٩	٠،٦٣	٣،٥٠	١،٠٣	١١،٠٠٣	٠،٠٠٠٠	دال

درجة الحرية (ن - 1) مستوى الدلالة (0.05)

نلاحظ من الجدول (٢) أن نتائج المجموعة التجريبية في مقياس المهارات النفسية كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري قبلياً (٣٦،٤٣، ٢،٥٨) وبعدياً (٤٠،٩٣، ٢،٥٨) ، وبلغ متوسط و انحراف الفروق بين الاختبارين (٤،٥٠٠، ٠،٧٣٠) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (٢٩،٦٤) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (١٥) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح نتائج الاختبار البعدي .

أمّا الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار حائط الصد قليلاً (١٢،٨، ٣٨،١) ،
وبعدياً (١١،٨٧، ٣٦،١) ، وبلغ متوسط و انحراف الفروق بين الاختبارين (٣،٧٥ ، ٢٣،٠) ،
بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (١٦،١١) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة
(0.05) ودرجة حرية (١٥) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح نتائج الاختبار البعدي .
اما اختبار التحرك الدفاعي للامام والخلف كان وسطه الحسابي والانحراف المعياري قليلاً (١١ ،
٤١،١) ، وبعدياً (١٣،٧٥ ، ٢٩،١) ، وبلغ متوسط و انحراف الفروق بين الاختبارين (٢،٧٥) ،
٤٤،٠) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (٢٤،٥٩) ودرجة (Sig) > (0.05) عند
مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (١٥) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح نتائج
الاختبار البعدي .

أمّا الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار التحرك للجانبين قليلاً (٤٣،١٧ ،
٦٧،١) ، وبعدياً (٢٠،٧٥ ، ٢٠،١) ، وبلغ متوسط و انحراف الفروق بين الاختبارين
(٣،٣١٢ ، ٤٤٣،٠) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (١٢،٢٨) ودرجة (Sig) >
(0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (١٥) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح
نتائج الاختبار البعدي .

أمّا الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار اختبار تغطية الهجوم الخاطف قليلاً (٢٠،٨ ،
٦٥،٠) ، وبعدياً (٦،٩٩ ، ٦٣،٠) ، وبلغ متوسط و انحراف الفروق بين الاختبارين (٣،٥٠) ،
٠٣،١) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (١١،٠٠٣) ودرجة (Sig) > (0.05) عند
مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (١٥) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح نتائج
الاختبار البعدي .

وتعزو الباحثان سبب دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات النفسية
الى الوحدات التعليمية التي تم اعدادها بإستراتيجية التخيل الذهني الموجه والتي تنطبق خطواتها
بشكل فعال في تنمية هذه المهارات ، حيث مكنت الطالبات من تعزيز ثقتهن بأنفسهن، وتحمل
المسؤولية، من خلال عملية التفاعل الحسي والشعوري مع ادائهن للمهارات ، فالطالبات عندما
يثقن بأنفسهن وبقدرتهن على التعلم تتولد لديهن اتجاهات إيجابية نحوه.^(٤٥)
اضافة الى تنمية صفة الاسترخاء والتركيز والتصور الذهني والتي ظهرت على تصرفات
الطالبات من خلال تطبيق خطوات استراتيجيتها التخيل الذهني الموجه .

^{٤٥} - لندا دافيدوف ؛ التعلم وعملياته الأساسية التفكير-اللغة-التوافق، ترجمة سيد الطواب و محمود عمر، (القاهرة الدار الدولية
للاستشارات الثقافية، ٢٠٠٠) ص ٨٧.

وهناك علاقة متداخلة بين المهارات النفسية في ما بينها ، فان تنمية احدى هذه المهارات يساعد في تنمية المهارات النفسية الاخرى، فالوصول الى حالة من الاسترخاء يؤدي الى فاعلية التصور العقلي، وتنمية تركيز الانتباه تتم من خلال التصور العقلي ، ولكي يمكننا التصور العقلي بفاعلية يجب التركيز على التصورات المطلوبة ، التحكم في القلق والانفعال يرتبط بتنمية مهارة تركيز الانتباه ، فتركيز الانتباه يساعد في عزل المتعلم عن التركيز في الافكار السلبية والتي هي أهم مصادر القلق والتوتر. (٤٦)

وتعزو الباحثان سبب دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية الى استراتيجية التخيل الذهني الموجه التي كان لها الاثر الواضح على نتائج المجموعة التجريبية، اضافة الى الافلام التعليمية التي استخدمت في تنفيذ الوحدات التعليمية كان لها دور في ادراك الطالبات للمهارة ومقدرتهن على التصور الذهني والذي انعكس على ادائهن للمهارة بصورة صحيحة وبدون اخطاء، فالطريق نحو التعلم الصحيح للمهارات هو مشاهدة نموذج للأداء وممارسة هذا الأداء، وكلا الأمرين يتطلب الاستعانة بوسائل التعلم الحديثة.

فتعلم أي مهارة يمكن أن يتحقق عن طريق عرض فيلم تعليمي عرضاً بطيئاً لتتمكن الطالبات من متابعة مراحل تلك المهارة، وتصورها ذهنياً، وتلمس نواحي الضعف والقوة مما يساعد على استبعاد الحركات الخاطئة وتدعيم الصحيح منها.

كذلك ان التكرار في عرض المادة راعى الفروق الفردية بين الطالبات وساهم في تقليلها، والذي انعكس ايجابياً على نتائج الاختبارات المهارية البعدية ، فالتكرار في اثناء عرض المادة والذي هو أحد أسس التعلم ساهم في ترسيخ المادة المراد تعلمها وإبقائها في أذهان الطالبات. (٤٧)

ايضا إستراتيجية التخيل جعلت الطالبات محور العملية التعليمية ومنحتهم الحرية في التعبير عن آرائهن من غير خوف أو تردد فانعكس ذلك على فهمهم ايجابياً للمادة.

^{٤٦} - علي الامير؛ فلسجة النفس ، ط٢: (دار الشؤون الثقافية العامة ، بغداد ، ٢٠٠١م) ص٨٠.

^{٤٧} - فرحان عبيد عبيس، حيدر حسين كريم؛ أثر استعمال استراتيجية التخيل الموجه في أكتساب المفاهيم الجغرافية وأسئلتها لدى طلاب الصف الاول المتوسط، بحث منشور (مجلة كلية التربية الاساسية، جامعة بابل، عدد ١٥، ٢٠١٤) ص٤٤٥.

٤-١-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات البحث القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
الجدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة الإحصائية
لنتائج اختبارات البحث القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة t	درجة (Sig)	الدلالة
	ع±	س	ع±	س					
اختبار المهارات النفسية	٣٦،٤١١	٢،١٨	٣٧،٢٩	٢،٠٨	٠،٨٨٢	٠،٣٣٢	١٠،٩٥	٠،٠٠٠	دال
اختبار حائط الصد في اتجاهين	٨،٢٣	١،٥٢	٩،٧٦	١،٧٥	١،٥٢٩	٠،٧١٧	٨،٧٩	٠،٠٠٠	دال
التحركات الدفاعية للأمام وللخلف	١٠،٩٤	١،٤٧	١٢،٢٣	١،١٤	١،٢٩٤	٠،٥٨٧	٩،٠٧٧	٠،٠٠٠	دال
اختبار التحركات الدفاعية للجانبين	١٧،٣٥	١،٩٦٦	١٨،٥٨	١،٠٩	١،٢٣٥	٠،٤٣٧	١١،٦٤	٠،٠٠٠	دال
اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	٨،٠٧	٠،٧٥٢	٧،٥٥	٠،٨٤١	٠،٥١٥	٠،٢٧٨	٧،٦٤	٠،٠٠٠	دال

درجة الحرية (ن - 1) مستوى الدلالة (0.05)

يتبين من الجدول (٣) أن نتائج المجموعة الضابطة في مقياس المهارات النفسية كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري قبلياً (٣٦،٤١١ ، ٢،١٨) وبعدياً (٣٧،٢٩ ، ٢،٠٨) ، وبلغ متوسط و انحراف الفروق بين الاختبارين (٠،٨٨٢ ، ٠،٣٣٢) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (١٠،٩٥) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (١٦) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح نتائج الاختبار البعدي .

أما الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار حائط الصد قبلياً (٨،٢٣ ، ١،٥٢) وبعدياً (٩،٧٦ ، ١،٧٥) ، وبلغ متوسط و انحراف الفروق بين الاختبارين (١،٥٢٩ ، ٠،٥٨٧) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (٨،٧٩) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (١٥) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح نتائج الاختبار البعدي .

أما اختبار التحرك الدفاعي للأمام وللخلف كان وسطه الحسابي والانحراف المعياري قبلياً (١٠،٩٤ ، ١،٤٧) وبعدياً (١٢،٢٣ ، ١،١٤) ، وبلغ متوسط و انحراف الفروق بين الاختبارين (١،٢٩٤ ، ٠،٤٣٧) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (٩،٠٧٧) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (١٦) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح نتائج الاختبار البعدي .

أمّا الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار التحرك للجانبين قبلياً (١٧،٣٥) ، وبعدياً (١٨،٥٨) ، وبلغ متوسط و انحراف الفروق بين الاختبارين (١،٩٦+ ، ١،٠٩+) ، وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (١١،٦٤) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (١٦) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح نتائج الاختبار البعدي .

أمّا الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار اختبار تغطية الهجوم الخاطف قبلياً (٨،٠٧) ، وبعدياً (٧،٥٥) ، وبلغ متوسط و انحراف الفروق بين الاختبارين (٠،٧٥٢+ ، ٠،٨٤١+) ، وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (٧،٦٤) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (١٦) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح نتائج الاختبار البعدي .

وتعزو الباحثان سبب هذه الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة الى فاعلية الاسلوب المتبع من قبل مدرسة المادة الذي ساهم بدوره الى تطوير المهارات الدفاعية بكرة اليد والمهارات النفسية لكن ليس بالمستوى الذي وصلت اليه المجموعة التجريبية ، لان استخدام الاستراتيجيات الحديثة في الدرس يساعد الطالبات على المشاركة الفعلية فيه والابتعاد عن تلقي المعلومات فقط من المدرسة، كما يساعدهن على التعاون في ما بينهن والاعتماد على انفسهن في البحث عن المعلومة ، اضافة الى استخدام الوسائل التعليمية الحديثة تثير انتباه الطالبات وتساعدهن في فهم المادة وتراعي فروقهن الفردية في تعلم المهارات.

٤-١-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات البحث البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

الجدول (٤) يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة الإحصائية لنتائج اختبارات البحث البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t	درجة (Sig)	الدلالة
	ع+	س-	ع+	س-			
اختبار المهارات النفسية	٢،٥٨	٤٠،٩٣	٢،٠٨٤	٣٧،٢٩	٤،٥١٤	٠،٠٠٠	دال
اختبار حائط الصد في اتجاهين	١،٣٦٠	١١،٨٧	١،٧٥	٩،٧٦	٣،٨٤	٠،٠٠١	دال
التحركات الدفاعية للأمام وللخلف	١،٢٩	١٣،٧٥	١،١٤	١٢،٢٣٥	٣،٥٦	٠،٠٠١	دال
اختبار التحركات الدفاعية للجانبين	٢،٠١٦	٢٠،٧٥	١،١٠٥	١٨،٥٨	٣،١٦	٠،٠٠٣	دال
اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	٠،٦٣	٦،٩٩	٠،٨٤١	٧،٥٥	٢،١٧٩	٠،٠٠٣	دال

درجة الحرية (ن - ٢) مستوى الدلالة (0.05)

نلاحظ من الجدول (٤) أن نتائج المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لمقياس المهارات النفسية كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري (٢,٥٨₊ ، ٤٠,٩٣) بينما المجموعة الضابطة كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري (٢,٠٨٤₊ ، ٣٧,٢٩) ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة غير متساوية العدد (٤,٥١) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (٣١) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

أمّا الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار حائط الصد للمجموعة التجريبية (١,٣٦٠₊ ، ١١,٨٧) بينما المجموعة الضابطة كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري (١,٧٥₊ ، ٩,٧٦) ، وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة الغير متساوية العدد (٣,٨٤) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (٣١) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

اما اختبار التحرك الدفاعي للامام والخلف كان وسطه الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (١,٢٩₊ ، ١٣,٧٥) بينما المجموعة الضابطة كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري (١,١٤₊ ، ١٢,٢٣٥) ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة الغير متساوية العدد (٣,٥٦) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (٣١) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

أمّا الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار التحرك للجانبين للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (٢,٠١₊ ، ٢٠,٧٥) بينما المجموعة الضابطة كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري (١,١٠٥₊ ، ١٨,٥٨) ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة الغير متساوية العدد (٣,١٦) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (٣١) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

أمّا الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار تغطية الهجوم الخاطف للمجموعة التجريبية (٠,٦٤₊ ، ٦,٩٩) بينما المجموعة الضابطة كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري (٠,٨٤١₊ ، ٧,٥٥) ، وبلغت بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة الغير متساوية العدد (٢,١٧٩) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (٣١) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

اظهرت النتائج في الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0,05$) في الاختبارات (مقياس المهارات النفسية ، اختبار

حائط الصد ، اختبار التحرك للامام والخلف، اختبار التحرك للجانبين واختبار تغطية الهجوم الخاطف)، وكان الفرق لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على تفوق المجموعة التجريبية التي كانت تدرس بإستراتيجية التخيل الذهني الموجه على المجموعة الضابطة التي كانت تدرس وفق الأسلوب المتبع من قبل مدرسة المادة.

وتعزو الباحثان سبب الفروق في مقياس المهارات النفسية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة الى استراتيجية التخيل الموجه، فالخطوات الاولى للاستراتيجية والتي هي التهيئة والاسترخاء ساعد الطالبات على الراحة النفسية وهئهن لاستقبال المعلومات بكل اطمئنان مما ساهم في تنمية مهارات (القدرة على التركيز، القدرة على لتصور الذهني والثقة بالنفس) فالاسترخاء يقلل من حدة التوتر والقلق و يجعل الطالبة واثقة من ادائها، وهذا ما تميزت به المجموعة التجريبية اثناء فترة البحث والذي انعكس ايجابيا على نتائج المجموعة في الاختبارات. (٤٨)

اي ان استراتيجية التخيل الموجه ساهمت بشكل مباشر في تنمية المهارات النفسية (القدرة على التصور - القدرة على تركيز الانتباه - الثقة بالنفس - القدرة على الاسترخاء - القدرة على مواجهة القلق - دافعية الانجاز الرياضي) للطالبات .

يجب التركيز على المهارات النفسية كما في المهارات الأساسية للانشطة الرياضية المختلفة وإغفال هذه المهارات يعوق تحقيق الإنجازات. (٤٩)

اما بالنسبة الى الفروق في الاختبارات مهارية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ، تعزو الباحثان سبب هذه الفروق الى استراتيجية التخيل الذهني الموجه التي جعلت تطبيق المهارة التي تم تخيلها بطريقة تكاد تكون خالية من الاخطاء التي قد تحدث اثناء الاداء ، لأن التخيل والتصور العقلي يساهم في تسهيل عملية تخزين المعلومات بالذاكرة والاحتفاظ بها لفترة أطول، كما يسهل عملية تذكر المعلومات واسترجاعها بشكل أسرع ، ويسهل عملية ربط المعلومات معاً في الذاكرة. (٥٠)

^{٤٨} - بفرلي جالين ؛ بصيرة العقل ،التعلم من خلال التخيل ، التخيلات الموجهة للناس من جميع الأعمار، ترجمة خليل يوسف الخليل، شفيق علاونة، (عمان، معهد التربية، ١٩٩٣) ص ٩٣.

^{٤٩} - اسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية ، (دار الفكر العربي ، مصر، ٢٠٠٠) ص ١١٣ .

^{٥٠} - ناديا السلطي؛ التعلم المستند إلى الدماغ، (عمان دار المسيرة للنشر و التوزيع ، ٢٠٠٤) ص ١٤٣ .

إضافة الى ذلك فأن تبادل الخبرات وإزالة الحواجز بين الطالبات وتفاعلهن مع المدرسة ، جعل درس كرة اليد مفعم بالنشاط والذي أدى بدوره الى تعلم المهارات بشكل ادق واسرع من المجموعة الضابطة .

- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- في ضوء نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثات إلى الاستنتاجات التالية :
- ١٠- إن الوحدات التعليمية التي أعدت بإستراتيجية التخيل الموجه ذو تأثير ايجابي في تنمية المهارات النفسية وتعلم بعض المهارات الدفاعية في كرة اليد للطالبات.
 - ١١- أظهرت عينة البحث تطوراً ملحوظاً في جميع الاختبارات من خلال معنوية الفروق والتي أظهرتها نتائج الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي .
 - ٣- الوحدات التعليمية التي أعدت بإستراتيجية التخيل الموجه أضافت جو من المرح والتشويق والإثارة لدى الطالبات مما ساهم في تفاعلهن بصورة ايجابية مع المدرسة .
 - ٤- مشاركة الطالبات في العملية التعليمية ساعدهن في تعزيز الثقة بأنفسهن في طرح المعلومة او في قيادة الصف .
 - ٥- إستراتيجية التخيل الموجه ساعدت الطالبات في تنمية المهارات النفسية لدى الطالبات.

٢-٥ التوصيات

- بناءً على ما توصلت اليه الباحثتان من استنتاجات فأنهما توصيان بما يلي :
- ٣- استثمار إستراتيجية التخيل الموجه في مقررات التربية الرياضية لمشاركة الطالبات في المحاضرة، وكذلك ابعاد المحاضرة عن الجو التقليدي.
 - ٤- فسح المجال للطالبات في قيادة الدروس العملية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لتنمية المهارات النفسية لديهن.
- إجراء العديد من الدراسات والبحوث وبمواضيع تتناول الاستراتيجيات الحديثة في التدريس .

المصادر

- أحمد بدر ؛ أصول البحث العلمي و مناهجه ، ط٣: (الكويت ، وكالة المطبوعات ، ١٩٨٨) .
- اسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية ، (دار الفكر العربي ، مصر، ٢٠٠٠) .
- بفري جالين ؛ بصيرة العقل ،التعلم من خلال التخيل ، التخيلات الموجهة للناس من جميع الأعمار، ترجمة خليل يوسف الخليل، شفيق علاونة، (عمان، معهد التربية ، ١٩٩٣) .
- حيدر عبدالكريم محسن؛ التدريس الفعال استراتيجيات ومهارات، ط١: (عمان، دار اليازوري، ٢٠١٤) .
- ذوقان عبيدات (واخرون) ، البحث العلمي (مفهومه - ادواته - اساليبه : (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ١٩٩٨) .
- شذى عادل فرمان،ازهار علوان؛استراتيجيات التعليم والتعلم وتطبيقاتها العملية، ط١: (بغداد، ٢٠١٥) .
- عبد الودود احمد خطاب ؛ تأثير الإيقاع الحيوي النفسي على بعض المهارات النفسية والأداء المهاري بكرة السلة ، (بحث غير منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الرابع ، المجلد الثاني، ٢٠٠٩) .
- علي الامير؛ فلسفة النفس ، ط٢: (دار الشؤون الثقافية العامة ، بغداد ، ٢٠٠١م) .
- عمر حسن ؛ سيكولوجية الابداع، ط٢(عمان، دار الصفاء للنشر، ٢٠١١) .
- فرحان عبيد عبيس،حيدر حسين كريم؛ أثر استعمال استراتيجية التخيل الموجه في اكتساب المفاهيم الجغرافية وأستبقائها لدى طلاب الصف الاول المتوسط،بحث منشور (مجلة كلية التربية الاساسية، جامعة بابل، عدد ١٥ ، ٢٠١٤) .
- كمال الدين عبد الرحمن درويش (وأخرون) ؛القياس والتقويم و تحليل المباراة في كرة اليد، نظريات -تطبيقات، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢) .
- لندا دافيدوف ؛ التعلم وعملياته الأساسية التفكير-اللغة-التوافق، ترجمة سيد الطواب و محمود عمر، (القاهرة الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، ٢٠٠٠) .
- مروان عبيد المجيد إبراهيم . الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية . ط١: (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٩) .
- ناديا السلطي؛ التعلم المستند إلى الدماغ، (عمان دار المسيرة للنشر و التوزيع ، ٢٠٠٤) .