

## أثر تمارين تعليمية بأسلوب التعلم بالاستفسار في الصلابة العقلية وتعلم دقة التصويب البعيد بكرة اليد لطلاب الصف الرابع الإعدادي

عبدالله غازي حمدان<sup>(1)</sup>

تأريخ تقديم البحث: (2023/2/24)، تأريخ قبول النشر (2023/3/14)، تأريخ النشر (2023/6/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V35\(2\)2023.1457](https://doi.org/10.37359/JOPE.V35(2)2023.1457)



<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

### المستخلص

هدف البحث إلى إعداد تمارين تعليمية بأسلوب التعلم بالاستفسار في درس كرة اليد، والتعرف على تأثير هذه التمارين في تحسين الصلابة العقلية وتعلم دقة التصويب البعيد بكرة اليد لدى طلاب الصف الرابع الإعدادي، إذ لحظ الباحث في التدريس الحاجة إلى دعم الصلابة العقلية للمتعلمين الذين يؤدون المهارات بشكل متواصل خلال الجزء التطبيقي من القسم الرئيس من الدرس لزيادة تفاعل الطلاب مع المادة التعليمية المقدمة لهم لاسيما في الجزء الثاني من هذا الجزء التطبيقي، والتي أظهرت ضعف في التعلم المهاري لدقة بعض مهارات كرة اليد، وأتمت المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئتين بالضبط المحكم بالاختبارين القبلي والبعدي، وعلى عينة من طلاب الصف الرابع الإعدادي البالغ عددهم (40) طالب في ثانوية المتميزين للبنين ضمن التشكيلات الإدارية لمديرية تربية الكرخ الثانية في محافظة بغداد المُستمرين بالدوام الرسمي الحضور للعام الدراسي (2022-2023) للفصل الدراسي الأول واختبروا عمدياً من مجتمعهم الاصل بنسبة (49.383%)، وبعد التجريب عليهم لمدة (4) اسابيع متتالية جمعت بياناتهم وتم معالجتها إحصائياً بنظام (SPSS) لتكون الاستخلاصات والتطبيقات إن التمارين التعليمية بأسلوب التعلم بالاستفسار تلائم طلاب الصف الرابع الإعدادي في درس كرة اليد العملي، وتساعد في تحسين الصلابة العقلية، وفي تحسين دقة التصويب البعيد بكرة اليد، ومن الضروري التأكيد على التأثير العامل العقلي بوساطة الممارسة والتطبيق في درس التربية الرياضية العملي لكرة اليد لما له من دور إيجابي في التعلم المهاري.

**الكلمات المفتاحية:** تمارين تعليمية، التعلم بالاستفسار، الصلابة العقلية، التصويب البعيد بكرة اليد.

### ABSTRACT

#### ***The Effect of Teaching Exercises Using Inquiry - based Learning on Mental Toughness and Learning Scoring Accuracy in Handball for Forth Stage Preparatory School Students***

*The study aimed at designing teaching exercises using inquiry – based learning in handball as well as identifying the effects of these exercises on mental toughness and learning scoring accuracy in handball for fourth grade preparatory school students. The researcher noticed that learners who perform continuous skills during the application phase of class need mental toughness so as to increase students' interaction with the traditional teaching material. The researcher used the experimental method on (40) fourth stage preparatory school students from 2nd Al Kurkh education / Baghdad governorate for the academic season (2022 – 2023). The experiment was applied for (4) weeks then the data was collected and treated using SPSS to conclude that exercises using inquiry- based learning is suitable to fourth stage preparatory school students in handball lesson, they improve their mental toughness as well as scouring accuracy in handball. Finally, the researcher recommended developing the mental aspect during physical education class due to its positive role in skill learning.*

**Keywords:** educational exercises, inquiry – based learning, mental toughness, handball scouring.

(1) مدرس مساعد، ماجستير تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (abdullah.g@cope.uobaghdad.edu.iq)  
Abdullah Ghazi Hamdan, Instructor, (Master), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (abdullah.g@cope.uobaghdad.edu.iq). (+9647734217154)

## المقدمة:

"أن الحالة العقلية الجيدة التي يتميز بها المتعلم تجعله أكثر قدرة في تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية فهو يتذكر الأحداث والانفعالات السارة التي مرت عليه في أثناء نجاحه في عملٍ ما والتي تؤثر على سلوكه التنافسي بشكلٍ إيجابي وبالعكس فالحالة النفسية السيئة تذكره بالأحداث والانفعالات السلبية والفاشلة التي مر بها". (مزعل، 2005، صفحة 115)

كما أن "الإعداد العقلي من أهم العناصر لتحقيق أفضل أداء رياضي حيث يتعلم الرياضي أن يتحمل ساعات التدريب الطويلة الشاقة دون ملل أو ضجر وأن يتعلم كيف يتعامل مع حالات الحظ العاثر من إصابة غير متوقّعه، أو عوامل غير قابلة للتحكم فيها ذات تأثير على نشاطه الرياضي حسب برنامجه التدريبي". (باهي و جاد، 2004، صفحة 59).

وهذا ما يمنح الاهتمام وتوجيه الأولوية إلى تعليم العقل عند تعليم الجسد لاسيما في الجانب المهاري، على اعتبار أن العقل هو المسؤول الأول عن بناء البرنامج الحركي ولابد من تفعيل البنية المعرفية لتنشيطه مما ينعكس على أن يكون التعلم نشطاً في البيئة التعليمية التي تتوافق مع التوجهات الحديثة لطرائق التدريس والتعلم المهاري. إذ "أن الصلابة العقلية هي القدرة على ثبات الأداء المثالي عندما تشتد الضغوط النفسية، وهذه تتطلب تقنية جيدة ومهارات عقلية، وأن عدم ثبات الأداء يعزى بالدرجة الأولى إلى المتغيرات النفسية والتي يأتي في مقدمتها متغيرات الصلابة العقلية، مع مراعاة أن الصلابة العقلية سمة مكتسبة بعيداً عن عامل الوراثة". (Ray, 2003, p. 54)

أن في أسلوب التعلم بالاستفسار يعمل المتعلمين في أزواج أو مجموعات صغيرة للإجابة عن سؤال أو سلسلة من الأسئلة باستخدام الحس المشترك والخبرة والتعلم السابق ويمكن إعطاء جميع الطلاب نفس الأسئلة أو يمكن إعطاؤهم أسئلة مختلفة على نفس الموضوع ولابد من ربط الأسئلة بالنقاط الرئيسة من المهارة وأهداف الوحدة التعليمية وعدم التخويف أو الاستخفاف والعدالة في التقويم وتشجيع الطلاب على التفكير الذاتي (Inquiry-based learning)، كما أنه هنالك قول قديم مأثور ينص على "أنا أسمع فأنسى، وأرى وأتذكر وأشارك فأفهم" الجزء الأخير من هذه العبارة هو جوهر التعلم القائم على الاستفسار، والاستفسار ينطوي على المشاركة التي تؤدي إلى الفهم". (بدوي، 2010).

ويعد وقت الانتظار من مكونات الأسئلة الصفية وهو الفترة الزمنية التي ينتظر فيها سماع إجابة الطالب وتلك المدة الزمنية التي ينتظرها بعد أن يكون الطالب قد قدم إجابته وقبل أن يظهر رد فعل المعلم على ما ذكره الطالب". (خطايبه و وآخرون، 2002).

ولقد تناول علماء النفس المراقبة الذاتية كأداة تشجيع على تعديل السلوك ؛ حيث يتناولها المتعلمون كنتكتيكات لتبديل، أو تعديل السلوك ، وهي تسمح لهم بمراقبة سلوكهم من خلال مقارنة المعلومات الواردة لهم والتي تقيس سلوكهم وهنا يراقب المتعلم مستوى الجهد المبذول والوقت المستغرق والظروف البيئية، ويحاول تكييف وتوفيق الجهد والوقت مع التقدم الحالي نحو الهدف، فعندما يشعر المتعلم بأن المهمة أو العمل الذي يقوم به صعب بعض الشيء قد يزيد من معدل الجهد المبذول حتى يحقق الهدف وربما يقرر التوقف عن العمل إذا ما شعر بأن الجهد المبذول، أو الذي يمكن له أن يبذله لا يمكنه من إتمام العمل وتحقيق الأهداف المرغوبة". (Ray، 2003).

وبهذا فإن الحفاظ على صلابة العقل وتحسينها فإنه من الممكن للاستفسار ان يعمل على تحقيق ذلك المبتغى إذا ما أحسن استثماره في درس التربية الرياضية على وفق محددات السيطرة على الوقت والسيطرة على تنظيم بيئة الدرس التعليمية.

ومن الدراسات التي تناولت موضوع البحث دراسة (إبراهيم و هاني، 2018) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الصلابة العقلية عند حكام الدوري الممتاز بكرة القدم للموسم (2016-2017)، والتعرف على الفروق الفردية في مستوى الصلابة العقلية بين الحكام والمساعدين في الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم للموسم (2016-2017)، وأعدمت الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المقارنة على عينة اختيرت عشوائياً من الحكام البالغ عددهم (50) حكماً، واستنتج الباحثان بأن الحكام والمساعدين تميزوا بتوافر مستوى عال من الصلابة العقلية، في المباريات وعدم وجود فروق إحصائية بينهما في هذه الصلابة العقلية. أما دراسة (محمد ، إبراهيم ، و هاني، 2018) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الصلابة العقلية عند حكام الدوري الممتاز بكرة القدم للموسم (2016-2017)، والتعرف على مساهمة الصلابة العقلية بمستوى الأداء لحكام الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم للموسم (2016-2017)، وأعدمت الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية على عينة اختيرت عشوائياً من الحكام البالغ عددهم (50) حكماً، واستنتج الباحثان بأن الصلابة العقلية تسهم بمستوى الأداء لحكام الدوري العراقي الذين حكموا (5) مباريات في دوري الموسم الرياضي (2016-2017). أما دراسة (حمزة، 2011) التي هدفت إلى إعداد تمارين باستخدام الأنموذج التعليمي في تعلم بعض مهارات كرة اليد، واعتمد المنهج التجريبي على عينة اختيرت عمدياً من طلاب المرحلة الرابعة في معهد اعداد معلمي الكرخ البالغ عددهم (12) طالب، واستنتجت الباحثة بأن للتمارين التعليمية باستخدام الأنموذج التعليمي تأثير إيجابي في تعلم بعض مهارات كرة اليد.

إذ تكمن المشكلة في هذا البحث هو السعي إلى تقديم المساندة لكل من المدرسين والمتعلمين بإثراء البيئة التعليمية بالتمرينات التي تحقق أكثر من غرض في آن واحدٍ ولكل من الجانب العقلي والمهاري وبدون مبالغة في درس تعلم مهارات كرة اليد، ومن خلال عمل الباحث في التدريس لاحظ الحاجة إلى دعم الصلابة العقلية للمتعلمين الذين يؤديون المهارات بشكلٍ متواصلٍ خلال الجزء التطبيقي من القسم الرئيس من الدرس لزيادة تفاعل الطلاب مع المادة التعليمية المقدمة لهم لاسيما في الجزء الثاني من هذا الجزء التطبيقي، والتي أظهرت ضعف في التعلم المهاري لدقة بعض مهارات كرة اليد.

وعلى وفق ذلك هدف البحث إلى إعداد تمارين تعليمية بأسلوب التعلم بالاستفسار في درس كرة اليد لطلاب الصف الرابع الإعدادي، والتعرف على أثرها تحسين الصلابة العقلية وتعلم دقة التصويب البعيد بكرة اليد لدى طلاب الصف الرابع الإعدادي. وافترض الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبارات القبالية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تحسين الصلابة العقلية وتعلم دقة التصويب البعيد بكرة اليد، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لنتائج مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تحسين الصلابة العقلية وتعلم دقة التصويب البعيد بكرة اليد.

## الطريقة والأدوات:

أنتهج الباحث منهج البحث التجريبي والذي يُعرف بأنه "المنهج الذي نعالج فيه ونتحكم في متغير مستقل لنشاهد تأثيره على متغير تابع، مع ملاحظة التغيرات الناتجة والقيام بتفسيرها، سواء اشتملت التجربة على متغير مستقل ومتغير تابع أو أكثر من متغير مستقل أو أكثر من متغير تابع". (المهدي، 2019) وبما يلائم فرضيتنا الدراسة الحالية ومتغيرها المُستقل عمد الباحث إلى اختيار التصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة المُحكَم بالاختبارين القبلي والبعدي. أما حدود مجتمع البحث فتتمثل بطلاب الرابع الإعدادي في ثانوية المتميزين للبنين ضمن التشكيلات الإدارية لمديرية تربية الكرخ الثانية في محافظة بغداد المُستمرين بالدوام الرسمي الحضوري للعام الدراسي (2023/2022) البالغ عددهم (81) طالب موزعين على شُعبٍ ثلاثٍ هي (A) و (B) و (C)، اختير منهم شعبتان بالطريقة العشوائية لتكون شعبة (C) المجموعة التجريبية اختير منهم (20) طالب، وشعبة (B) لتكون المجموعة ضابطة اختير منهم (20) طالب ليكون العدد الكلي للعينة الرئيسة (40) طالب بنسبة (49.383%) من مجتمعهم الأصل، أما شعبة (A) المتبقية فاختير منهم (10) طلاب للتجربة الاستطلاعية.

وأعتمد الباحث مقياس الصلابة العقلية من (محمد، 2016) الذي يحوي مجالات ستة تمثل الصلابة العقلية هي (الثقة بالنفس، قوة الإرادة، التحدي، دافعية الانجاز، السيطرة، تحديد الاهداف) موزعة عليها (38) فقرة من ذات البدائل الرباعية المتعددة بدرجة كلية للمقياس تراوحت ما بين (38-152) درجة، وبوسط فرضي (95)، وتم اجراء التعديلات المطلوبة لكرة اليد لتلائم خصوصية هذا البحث بدون حذف أي من فقراته أو تغيير في أهدافها، والتحقق من الصدق الظاهري باعتماد نسبة (80%) فأكثر من اتقاق الخبراء والثبات الذي بلغ (0.872) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8) على عينة الأسس العلمية ليكون بصورته النهائية (ملحق 1). كما عمد الباحث إلى مراجعة مصادر الاختبارات لتحديد اختبار دقة التصويب البعيد بكرة اليد على اعتبارات ملائمته للعينة المبحوثة، واعتمد اختبار (الحكيم، 2004) ملحق (2). كما تم إعداد تمرينات تعليمية بأسلوب التعلم بالاستفسار من خلال مراجعة العديد من المصادر والدراسات الأكاديمية وإجراء التعديلات عليه على اعتبارات ملائمته للعينة المبحوثة أيضاً، ملحق (3). إذ أنه بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية التي لم يجد فيها الباحث ما يستحق الذكر من معوقات قد تواجهه في التجربة الرئيسة، عمد الباحث إلى التجريب لهذا البحث بتطبيق المقياس الورقي والاختبار المهاري في الاختبارات القبلية، ومن ثم تطبيق الدرس بأسلوب التعلم بالاستفسار حسب الخطة الزمنية للدرس ما يلي:

- الوقت الكلي للدرس: (45) دقيقة مقسم إلى القسم الإعدادي (10) دقائق، والقسم الرئيس (30) دقيقة الجانب التعليمي (5) دقائق، والتطبيقي (25) دقيقة بتقليل زمن الجانب التعليمي بما يتوافق مع أسلوب التعلم بالاستفسار، والقسم الختامي من الدرس (5) دقائق.
- الجانب التعليمي الذي زمنه (5) دقائق سيتم الشرح والعرض بصورة مختصرة وحسب المحددات المذكورة مسبقاً.
- الجانب التطبيقي الذي زمنه (25) دقيقة ستضمن تطبيق تمرينات الوحدة التعليمية باستخدام أسلوب التعلم بالاستفسار وحسب محدداته وتوظيف خطواته في الدرس العملي، إذ يعمد المدرس فيه إلى الآتي:  
✓ يقوم المدرس بتهيئة الأسئلة تتخلل التطبيق الذي يقوم به المتعلمين عن كل جزء من أجزاء مهارة دقة التصويب البعيد بكرة اليد ووضعها في عمود الملاحظات من تخطيط الوحدة التعليمية.

- ✓ يطلب الإجابة بشكل علمي تفسيري يقوم على أساس التحليل والتركيب بعد توجيه الأسئلة للمتعلمين ككل أو بشكل منفرد.
  - ✓ على أن يتم ذلك بوقت محدد بأقل من (6) ثوان عن كل سؤال وأجابته لعدم الإخلال بزمن الجزء التطبيقي من الدرس العلمي.
  - ✓ يقوم المدرس بعملية التقويم بالإثابة على الإجابات الصحيحة وتصحيح الخاطئة منها بأسلوب يشجع على فهمها.
  - ✓ ومن أمثلة الأسئلة (كيف يكون وضع القدمين في الوضع الابتدائي أو التحضيري للمهارة؟ ولماذا؟ كيف يكون وضع الجذع؟ ولماذا؟ أين يقع النظر في القسم التحضيري والرئيس والختامي من المهارة؟ ولماذا؟ ما هو وضع مفصل المرفق؟ ولماذا؟ كيف يتم التحكم بسرعة الاداء؟ كيف نحصل على أفضل الأداء؟ ولماذا الأداء الكلي للمهارة بهذا الشكل ... وغيرها) ويراعي المدرس التغذية الراجعة الفورية والتصحيح بعد الأداء مباشرة حسب خصوصية دقة التصويب البعيد بكرة اليد.
  - لم يتدخل الباحث بتفاصيل القسمين الإعدادي والختامي ويترك للمدرس.
  - أستمر تطبيق التمرينات التعليمية بأسلوب التعلم بالاستفسار للمهارة (4) وحدات تعليمية بواقع درس واحد في الاسبوع، ولمدة (4) أسابيع متتالية، ليكون مجموع الدروس (4) ليكون ثلاثة منها للأداء وواحدة للدقة بغية تحسين الدقة، ملحق (3).
- وبعد الانتهاء من هذا التطبيق طبقت الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في ظروف الاختبارات القبلية نفسها، وتمت معالجة نتائج التطبيقين بنظام الحقيقة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) الإصدار (V26) ليتم حساب قيم كل من قيم النسبة المئوية، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء، ومعامل الارتباط البسيط (Person)، واختبار (T-test) للعينات المترابطة، واختبار (T-test) للعينات غير المترابطة.

## النتائج:

الجدول (1) يبين نتائج الاختبارات القبلية لتكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التابعة

المقياس والاختبار	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(Liven)	(Sig)	(t)	الدالة الحقيقية	الدالة
الصلابة العقلية (درجة)	تجريبية (20)	78.7	5.868	0.726	0.399	1.556	0.128	غير دال
	ضابطة (20)	81.5	5.511					
دقة التصويب البعيد (درجة)	تجريبية (20)	2.3	1.031	1.912	0.175	0.167	0.868	غير دال
	ضابطة (20)	2.25	0.851					

$n = (20)$  في كل مجموعة، درجة الحرية  $(n + 1 + n - 2) = (38)$  غير دال إذا كانت درجة  $(Sig) < (0.05)$

الجدول (2) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين

المقياس والاختبار	المجموعة	الوقت	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	انحراف الفروق	(t)	الدلالة الحقيقية	دلالة الفرق
الصلابة العقلية (درجة)	التجريبية (20)	قبلي	78.7	5.868	49.2	5.464	40.271	0.000	دال
		بعدي	127.9	1.917					
	الضابطة (20)	قبلي	81.5	5.511	29.6	6.621	19.995	0.000	دال
		بعدي	111.1	6.043					
دقة التصويب البعيد (درجة)	التجريبية (20)	قبلي	2.3	1.031	5.9	1.071	24.633	0.000	دال
		بعدي	8.2	0.616					
	الضابطة (20)	قبلي	2.25	0.851	3.1	1.252	11.07	0.000	دال
		بعدي	5.35	1.182					

دال: (Sig)  $\geq$  (0.05) عند مستوى دلالة (0.05)

الجدول (3) يبين نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين

الاختبار ووحدة القياس	المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t)	الدلالة الحقيقية	دلالة الفرق
الصلابة العقلية (درجة)	تجريبية	20	127.9	1.917	11.851	0.000	دال
	ضابطة	20	111.1	6.043			
دقة التصويب البعيد (درجة)	تجريبية	20	8.2	0.616	9.563	0.000	دال
	ضابطة	20	5.35	1.182			

دلالة الفرق (Sig)  $\geq$  (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (ن + 1 - 2ن) = (38)

### المناقشة:

من مراجعة نتائج الجدول (2) يتبين أن المتعلمين في مجموعتي البحث جميعهم تحسنت لديهم الصلابة العقلية ودقة مهارة التصويب البعيد بكرة اليد في نتائج الاختبارات البعديّة عن ما كان عليه مستويات هذه القيم في نتائج الاختبارات القبلية، وبالرجوع لنتائج الجدول (3) يتبين إن متعلمي المجموعة التجريبية تفوقوا على أقرانهم في المجموعة الضابطة في هذه التحسينات، ويعزو الباحث ظهور هذه النتائج إلى دور التمرينات التعليمية بأسلوب التعلم بالاستفسار، التي كان لها الأثر الإيجابي في تنمية التفكير الذي يدعم الصلابة العقلية إذ إن الاستفسار بحد ذاته يتطلب مجهودات من العقل في ربط الخبرات التي تنعكس بدورها في رسم البرنامج الحركي المطلوب لدقة هذه المهارة، وكذلك إلى دورها في توليد مشاعر إيجابية ودافعية نحو المعنى والتقدم والمحاولة وتقوية العلاقة بين الدماغ والعضلات القائمة بالحركة للأداء المطلوب للدقة، بجو من الاثارة والتشويق في تمكين المتعلمين من الاجابات التي تعتمد الاسترجاع للخبرات والمعلومات في خزين الذاكرة والاستكشاف في الموقف التعليمي.

إذ أنه "لا بد أن يحقق المعلم تنمية القدرات على التعلم والتفكير المستقل الخلاق". (سعد و فهيم، 2004، صفحة 92). "وأن الصلابة العقلية ليست سمة عقلية فقط لكنها أيضا بدنية وانفعالية، وهي ليست أن تمتلك غريزة سحق منافسيك أو أن تتميز بالبرود، لكنها تعنى الوصول إلى الأداء المثالي والأقصى من مهاراتك، بغض النظر عن ظروف التنافس، وأن مشكلات الصلابة العقلية نستطيع اكتشافها بسهولة في المجال الرياضي". (John Lefkowitz، 2003، صفحة 9)

وتشير الدراسات إلى أن هناك علاقة صريحة ومباشرة بين الأفكار والمشاعر والسلوك، واعتبرت أن هناك علاقة دائرية بينهم، فالأفكار المتعاقبة والإيجابية تؤدي إلى توليد مشاعر إيجابية ودافعية نحو المعنى والتقدم والمحاولة، كما أنها تزيد من ثقة الفرد في إمكانية استمراره في الأداء في اتجاه النجاح. (علي، 2013، صفحة 28). "ومن وسائل التفعيل والتنشيط في التعلم هي الأسئلة والمناقشة أثناء الدرس". (ربيع، 2010، صفحة 273). "وأن في تعاقب التمرين تقوى العلاقة بين الدماغ والعضلات ويساعد التكرار على إهمال المحفزات الخارجية في أداء الحركة، ويخدم هذا التعاقب في خضوع الجسم إلى تغيير في التحسن بالقوة والمهارة الرياضية في النهاية". (Brenda، 2007، صفحة 157)

إذ أن "إذ تقوى الإشارة العصبية في العضلة بتأثير التمرينات البدنية في كفاءة الجهاز الحركي، وتنبه مراكز الحركة في القشرة المخية وتثبط مراكز الانفعالات". (طولان و واخرون، 2012، صفحة 165). إذ "إن زيادة الإثارة تحسن الأداء، ولكن إلى حد معين حيث زيادتها بشكل كبير يكون مردوداً سلبياً". (محجوب، التعلم وجدولة التدريب، 2001، صفحة 152).

### الاستنتاجات:

- إن التمرينات التعليمية بأسلوب التعلم بالاستفسار تلائم طلاب الصف الرابع الإعدادي في درس كرة اليد العملي.
- تساعد التمرينات التعليمية بأسلوب التعلم بالاستفسار في تحسين الصلابة العقلية لدى طلاب الصف الرابع الإعدادي.
- تساعد التمرينات التعليمية بأسلوب التعلم بالاستفسار في تحسين دقة التصويب البعيد لكرة اليد لدى طلاب الصف الرابع الإعدادي.
- من الضروري التأكيد على التأثير العامل العقلي بوساطة الممارسة والتطبيق في درس التربية الرياضية العملي لكرة اليد لما له من دور إيجابي في التعلم المهاري.

### المصادر

- Corina Riismandel: *Mental toughness training manual for* .David R. Mc Duff John Lefkowitz (2003).  
*soccer, United Kingdom: Article Sports Dynamics*
- Edwards, W. (2004). *Art of Boxing and Science of Self-Defense*. New York: Excelsior Publishing House.
- Hockey *Mental toughness, Level III Hockey coaching course Karnataka stat* .(2003). Jolly Ray  
*Association, Bangalors*

World of sports science: USA ,LIBRARY OF CONGRESS .(2007) .K. Lee Lerner and Brenda  
.CATALOGING-IN-PUBLICATION

Walsh, J. J. (1995). Boxing Simplified. 321.

احمد خاطر، و علي فهمي البيك. (1978). القياس في المجال الرياضي. القاهرة: دار المعارف.

أسراء عيسى حمزة. (2011). تمارين باستخدام الإنموزج التعليمي في تعلم بعض مهارات كرة اليد. بغداد: مجلة كلية التربية الرياضية، العدد(1)، المجلد (23).

ايلاف ربيع عباس التميمي. (2012). تأثير مناهج مقترح للتدريب العقلي المصاحب للتمرينات المهارية في تنمية تركيز الانتباه وتحويله لدى لاعبي منتخب شباب العراق بالملاكمة. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

خليل ستار محمد ، وهويدة إسماعيل إبراهيم ، و أحمد ذاري هاني. (2018). مساهمة الصلابة العقلية بمستوى الأداء لحكام الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم . بغداد: مجلة كلية التربية الرياضية، العدد(1)، المجلد (30).

رافد خليل اسماعيل. (2018). تأثير استخدام صالة تدريب ذكية في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الناشئين. اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.

رحيم عطية. (2008). دراسة معرفة حدة الانتباه ومستوى الاداء المهاري لدى لاعبي خطوط اللعب المختلفة بكرة القدم. مجلة ميسان للدراسات الاكاديمية، 7(13)، 173.

رمضان مسعد بدوي. (2010). التعلم النشط. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

رنا خالد محمد. (2016). بناء مقياس الصلابة العقلية ومستوى الطموح للاعبين اندية العراق لركضة الضاحية (8كم) فئة الشباب: رسالة ماجستير. بغداد: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة المستنصرية.

زياد مشقابة، و زياد العجلوني. (2011). استخدامات حاسوبية في الادارة. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

سامر يوسف متعب. (2004). ثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبال. اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 65.

صديق محمد طولان ، و وآخرون. (2012). الأسس العلمية للتمرينات والعروض الرياضية. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

عبدالحسين سعدون المترفي. (2018). فاعلية برنامج تعليمي قائم على التعلم النشط في تحصيل مادة الأدب والنصوص والتفكير الناقد لدى طلاب الصف الرابع الأدبي. اطروحة دكتوراه، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الاساسية. بغداد.

عبدالله خطايبية، و وآخرون. (2002). مهارات استخدام الأسئلة الصفية لدى معلمي العلوم الطبيعية بالمرحلة الإعدادية والثانوية في محافظة مسقط بسلطنة عمان. عمان: مجلة رسالة الخليج العربي العدد الرابع والثمانون.

عفاف عثمان. (2010). الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية والنفسية. الاسكندرية: دار الوفاء للنشر والتوزيع.

علا عبد الرحمن علي. (2013). فاعلية برنامج تدريبي لأكساب بعض ابعاد التفكير الايجابي لدى المعلمات برياض الأطفال وتأثيره على جودة الحياة لديهن . مجلة العلوم التربوية، ع(4).

علي سلوم جواد الحكيم. (2004). الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي. النجف الاشرف: دار الغامدي.

مجدي صلاح المهدي. (2019). مناهج البحث التربوي . القاهرة: دار الفكر العربي.

محمد ربيع شحاتة. (2009). المرجع في علم النفس الجربيي (الإصدار 1). عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.

- محمد شحاته ربيع. (2010). *أصول علم النفس*. عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع .
- مستور علي ابراهيم الفقيه. (2018). فاعلية تدريبات مقترحة للرؤية البصرية على تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم. *مجلة علوم الرياضة*، 10(36)، 6.
- مصطفى حسين باهي، و سمير عبدالقادر جاد. (2004). *المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي*. الإسكندرية: الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- معتز يونس ذنون، و نجاة سعيد علي. (2008). *قياس حدة الانتباه بعد الجهد الهوائي واللاهوائي والعلاقة بينهما وفترة عودته لدى لاعبي كرة القدم (المجلد 8)*. بغداد: مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية.
- مفتي ابراهيم حماد. (2001). *التدريب الرياضي تخطيط وتطبيق وقيادة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مهند حسين البشتاوي، و احمد ابراهيم الخواجا. (2005). *مبادئ التدريب الرياضي*. عمان: دار وائل للنشر.
- ناهد محمد سعد، و نبلي رمزي فهم. (2004). *طرق التدريس في التربية الرياضية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- هاشم احمد سليمان. (1988). *علاقة تركيز وحدة الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة*. رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
- هلال عبدالكريم. (2010). *علم النفس الرياضي في التعلم الانجاز القياس النفسي*. بغداد: المكتبة الرياضية.
- هويدة إسماعيل إبراهيم ، و أحمد ذاري هاني. (2018). *مقارنة الصلابة العقلية لدى الحكام والمساعدين في الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم*. جامعة بغداد، : مجلة كلية التربية الرياضية، العدد(1)، المجلد (30)،
- هيثم اسماعيل علي هاشم. (2006). *تصميم جهاز لتنمية القوة العضلية للكمات المستقيمة في رياضة الملاكمة*. رسالة ماجستير، جامعة اسبوط، كلية التربية الرياضية.
- وائل مبروك ابراهيم مبروك، عاطف نمر خليفة، و اسامة صلاح فؤاد. (2007). *تأثيرانقاص الوزن علي بعض مظاهر الانتباه لدي لاعبي الملاكمة*. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مصر.
- وجيه محجوب. (2000). *البحث العلمي ومنهجيته*. بغداد: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- وجيه محجوب. (2001). *التعلم وجدولة التدريب*. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- وفاء تركي مزعل. (2005). *الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي الدوري الممتاز والنخبة بكرة اليد في، اطروحة دكتوراه*. بغداد: جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- يعرب عبدالحسين خيون. (2010). *التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق (الإصدار ط2)*. مطبعة الكلمة الطيبة: بغداد.

#### الملحق (1) يوضح مقياس الصلابة العقلية

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق علي أبداً
1	أعتمد كثيراً على مجهودي بالقدرات التي أمتلكها				
2	أقدر على إتخاذ قرارات حاسمة خلال الدرس.				
3	امتلك قدرة بنفسى حتى لو تكررت إخفاقاتى.				
4	أشعر بأن لدي طاقة بدنية ليس لها حدود.				

				أنسى كل مشاكلي الشخصية خلال الدرس.	5
				يهمني رأي الآخرين بسلوكي خلال الدرس.	6
				أتعلم مهارات كرة اليد لأنها متوافقة مع ميولي وقدراتي .	7
				أهتم بدعم ثقتي العالية بقدراتي المهارية .	8
				أعتقد أنني أمتلك نداء عالي المستوى .	9
				أستفيد من الفضل في محاولات الاداء المهاري.	10
				أرفض الاستسلام للتعيب عند اشتراكي في الدرس.	11
				تدفعتني قوة إرادتي للأداء الجيد في الدرس.	12
				انتمن من الأداء في الدرس تحت الضغوط العصبية.	13
				أفضل إنجاز المهمات الصعبة على المهمات السهلة .	14
				أميل إلى تحدي أقراني الذين يتميزون بالمستوى العالي .	15
				استعد للتعلم المهاري بدون إنقطاع لكي أنجح في الدرس.	16
				أتحدى الاقران في ادائي المهاري .	17
				يهمني أن أجد نفسي أفضل من أقراني.	18
				أستمر بأداء واجباتي الأدائية في الدرس.	19
				أعمل وأتدرب وأنفذ ما يطلب مني في الدرس.	20
				استمر في نشاطي حتى نهاية الدرس.	21
				أتحدى قدراتي في اختياري لتعلم مهارات كرة اليد.	22
				أتحدى المتنافسات مهما كانت درجة لياقتهن ومستوى تعلمهن.	23
				أضع لنفسني معايير عالية تتعلق بأدائي .	24
				أحلم بالمركز والمكانة العالية في المجتمع الرياضي.	25
				أعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على الكفاح.	26
				أشعر بالملل من التعلم لفترة طويلة.	27
				أبرر إخفاقاتي وألقي اللوم على الآخرين عند فشلي.	28
				أشعر أن إنجازاتي تقابل باحترام من لدن المدرسة .	29
				أقدم أفضل ما عندي في الدرس.	30
				أحافظ على توازني في الدرس.	31
				أجد صعوبة في النوم قبل الدرس .	32
				إدارة المدرسة توفر الحاجات الضرورية للدرس.	33
				أتأثر سريعاً بحركات وإيماءات أقراني .	34
				أعاني من إرتجاف اليدين عندما تكون المهارة جديدة.	35
				أشعر بصداق قوي قبل بدء الدرس.	36
				أفقد شهيتي للطعام قبل الدرس.	37
				اتحمل ضغوط الدرس لتعلمي المهاري .	38

### الملحق (2) يوضح اختبار التصويب من مسافة (9) أمتار بخطوة واحدة

- تم تعديل الاختبار بتوجيه خمس كرات لكل مربع من قبل الخبراء بإجراءات الصدق الظاهري باتفاقهم مع بقاء مواصفات وشروط الاختبار نفسها وتم إجراء الاسس العلمية له.
- الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب البعيد.

- الأدوات: ملعب داخلي لكرة اليد، مرمى، كرة يد قانونية عدد (5)، ومربعات حديدية بقياس (50×50) سم عدد (2) معلقتان بزاويتي المرمى.
- الأداء: تصويب الكرة من منطقة الـ (9) م بأخذ خطوة واحدة محاولاً إدخال الكرة في المربع الأيمن مرة والمربع الأيسر مرة أخرى.
- التسجيل: تُحسب كل كرة تدخل المربع الأيمن والأيسر ويعطى له خمس محاولات لكل مربع.
- وحدة القياس: الدرجة.
- الدرجة العظمى: (10) درجات.

الملحق (3) يوضح نماذج من التمرينات التعليمية بأسلوب التعلم بالاستفسار

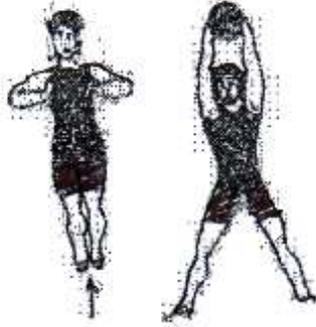
- يبدأ التمرين برفع كرة يد فوق الرأس ثم الاستلقاء على الظهر وبحركة سريعة ينتقل الجسم الى وضع الجلوس الطويل وقذف الكرة أمام من فوق الرأس مع مراعاة عدم ثني الذراعين، يكرر (10) مرات.



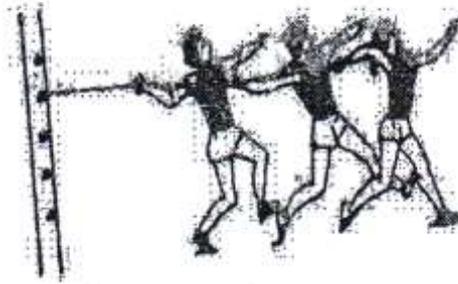
- يبدأ التمرين بثني الجذع للأسفل قدر الامكان مع الاحتفاظ باستقامة الرجلين وتوجه الذراعين الحاملة لكرة يد للأسفل وبحركة سريعة يمتد الجذع وتتحرك الذراعين والكرة حركة نصف دائرية وتقذف الكرة للخلف، يكرر (10) مرات.



- يبدأ التمرين بالقفز عالياً مع ضم الرجلين وخفض الكرة إلى أمام الصدر، وإثناء الهبوط إعادة فتح الرجلين ورفع الذراعين والكرة عالياً، يكرر التمرين (10) مرات.



- 4- يبدأ التمرين بوضع الرجل اليمنى أماماً ومد الذراع اليمنى للخلف ثم سحبها للإمام بسرعة بحركة أشبه بحركة رمي الرمح يكرر التمرين (15) مرة ثم يؤدي بالذراع اليسرى بالأسلوب نفسه.



- كيبداً التمرين بتدوير الذراع حاملة الكرة ثم عمل ثلاث خطوات ثم القفز عالياً ثم التهديد على الهدف خارج خط (6) أمتار.
- يبدأ التمرين من الثبات تدوير الكرة ومن ثم محاولة التهديد على الهدف خارج خط (6) أمتار.
- يبدأ التمرين بالركض ثم القيام بثلاث خطوات خارج خط (9) أمتار ثم القفز عالياً ومن ثم التهديد على الهدف.

#### الملحق (4) تفاصيل خطة الدرس

عدد الاسبوع للمهارة	عدد الوحدات للمهارة	عدد الوحدات في الاسبوع	مجموع زمن تطبيق مفردات	عدد الوحدات الكلي	زمن أقسام الدرس	اقسام الوحدة الدرس	
4	4	1	يترك للمدرس	-	10 د	القسم الاعدادي	
			20 دقيقة	4 وحدات	5 د	الجزء التعليمي	القسم الرئيسي
			100 دقيقة	4 وحدات	25 د	الجزء التطبيقي	
			يترك للمدرس	-	5 د	القسم الختامي	
			120 دقيقة تعليمية	4	45 د	المجموع	