

تأثير التدريب الذهني وفق مرحلتي دورة الإيقاع الحيوي العقلية في تعليم بعض أنواع التصويب بكرة السلة

م.د رشاد طارق يوسف

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ذي قار

ملخص البحث العربي:

هدف البحث الى:

- 1- التعرف على الدورة العقلية (الذهنية) للإيقاع الحيوي لناشئي نادي البلديات الرياضي.
 - 2- التعرف على تأثير التدريب الذهني وفق مرحلتي دورة الإيقاع الحيوي العقلية في تعليم بعض أنواع التصويب بكرة السلة.
- يفترض الباحث: هناك تأثير ايجابي للتدريب الذهني وفق مرحلتي دورة الإيقاع الحيوي العقلية في تعليم بعض أنواع التصويب بكرة السلة .
- تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث. اشتمل مجتمع البحث على ناشئي أندية محافظة ذي قار بكرة السلة والمتمثلة ب (نادي البلديات ، نادي الناصرية ، نادي الفرات ، نادي أكد) والبالغ عددهم (٩٣) لاعب، وقد تمثلت عينة البحث بناشئي نادي البلديات الرياضي والبالغ عددهم (٢٧) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وبعد استبعاد (٣) من اللاعبين لعدم التزامهم بأوقات التمرين بانتظام ليصبح بذلك العدد النهائي للعينة (٢٤) لاعبا يشكلون نسبة (٢٥.٨٠٦) ، تم توزيعهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة (١٢) لاعب لكل مجموعة. كذلك تطرق الباحث إلى الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة، وخطوات إجراء البحث المتمثلة باختيار وتحديد الاختبارات المناسبة لمهارة التصويب بكرة السلة، والتجربة الاستطلاعية ، الاختبارات القبلية وكذلك المنهج التعليمي باستخدام التدريب الذهني، ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية فضلا عن استخدام بعض الوسائل الإحصائية. **الاستنتاجات:** ان المجموعة التجريبية التي اعتمدت على التمرين (البدني _ الذهني) المصاحب لدورة الإيقاع الحيوي الذهنية أظهرت تفوقا واضحا في الاختبار البعدي لبعض انواع التصويب بكرة السلة على المجموعة الضابطة.

(Mental training effect according to the phases of the vital cycle of mental rhythm in the education of some types of correction basketball)

MD Rashad Tarik Yousef

The research aims to:

1. identify mental session (mental) bio-rhythm of the youth team Municipalities Sports Club.
 2. to identify the impact of mental training in accordance with the phases of the vital cycle of mental rhythm in the education of some types of correction basketball.
- Supposed researcher: A positive effect of mental training in accordance with the phases of the vital cycle of mental rhythm in the education of some types of correction basketball.

The use of the experimental method to the nature of the suitability of the research problem. A search community youth team clubs province of Dhi Qar, basketball and of (b municipalities Club, Club Nasiriyah, Club Euphrates, the club confirmed) totaling (93) player, has represented the research sample Bnashi Municipal Sports Club's (27) player chosen way intentional, and after excluding (3) of the players for not abiding exercise Schedule regularly bringing the final number of the sample (24) players make up (25.806), and was divided into two groups, an officer and a pilot, randomized manner and in a manner the draw (12) player for each group. Also touched researcher aids, devices and tools used, and steps to perform the search of the selection and identification of appropriate tests to skill correction basketball, and experience reconnaissance, tribal tests as well as the curriculum using mental training, and then make a posteriori tests as well as the use of some statistical methods.

Conclusions: The experimental ABG, which relied on Exercise (physical _ mental) associated with the dynamic rhythm mental cycle showed a clear advantage in the post-test for certain types of correction basketball to the control group.

١-١ - التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

كثير من المفاهيم والمصطلحات العلمية أدخلت على حياة الإنسان والتي أخذت تغير مسار معيشته وتعايشه وسط مجتمعه نحو التقدم والرفي المستمر والسمو به إلى أعلى مراتب التقدم والازدهار والتكلل بالنجاح، الأمر الذي حدا به إلى البحث الدعوب عن كل ما هو جديد وحديث لغرض ديمومة عجلة النجاح بالتقدم نحو الأمام، ولعل واحد من أهم هذه المفاهيم والتي غيرت من واقع حياة الإنسان هو الإيقاع الحيوي والذي يعد من العلوم القديمة والحديثة في نفس الوقت حيث كانت بداية ظهوره في القرن الثامن عشر للميلاد، إلا انه لم يشغل الحيز الذي يستحقه كما هو عليه في الوقت الحاضر إذ أصبح وموضع اهتمام العلماء ومحاولاتهم المستمرة للاستفادة القصوى من دوراته والتي أطلق عليها دورات الإيقاع الحيوي، وعلى جميع الأصعدة والمجالات التي ترتبط ارتباطا وثيقا بحياة الإنسان، والجانب الرياضي واحد من أهم هذه المجالات والتي استثمرت هذه الدورات بصورة علمية دقيقة، لاسيما الدورة العقلية والتي تبلغ مدتها (٣٣ يوم) والتي اخذ المدربين بالاستفادة منها

وتنظيم أعمالهم التعليمية والتدريبية واستثمار الجهد والوقت في الحصول على نتائج متقدمة في التعليم والأداء إذ يبدي اللاعب فيها وخلال المرحلة الايجابية منها قدرة عالية على التفكير والإبداع وصفاء ذهني وقدرة عالية على تلقي المعلومات وبالتالي توظيفها بشكل جيد لتحقيق الغرض المنشود في جميع الفعاليات الرياضية دون استثناء.

ولعبة كرة السلة وحدة من الألعاب الجماعية المهمة والتي تحظى باهتمام واسع النطاق وعلى مختلف بلدان العالم من خلال شعبيتها الواسعة إذ تعد من الألعاب المحببة لديها نظرا لما تتمتع به من إثارة وتشويق ومتعة عند مزاولتها او مشاهدتها على حد سواء، الأمر الذي دعا المهتمين بهذه اللعبة من مدربين ومدرسين ومربين إلى إدخال كل ما هو جديد من شئنه أن يطور ويرفع من قابليات اللاعبين فنراهم قد وظفوا وسخروا كل العلوم بغيته تحسين الأداء والارتقاء باللعبة واللاعبين معا من خلال المحاولات الجادة لتعلم واكتساب المهارات الحركية الأساسية لاسيما وان اللعبة تمتاز بتعدد مهاراتها الأساسية، وبما أن التصويب هو احد أهم هذه المهارات الأساسية في كرة السلة وما يمكن أن يضيفه على أسلوب أداء اللاعبين من جمالية في الأداء فإن جميع المهارات تسخر لأجل تحقيق إصابة في سلة الفريق المنافس، لهذا فإن جميع الجهود الفنية والبدنية التي أنجزها اللاعبون في الدفاع والهجوم قد لا تكون ذات فائدة إذا لم يستطيع اللاعب في النهاية من التصويب في سلة الفريق المنافس، حيث وجدت عدة طرق وأنواع للتصويب عبر المسيرة الطويلة لتأريخ كرة السلة وما ادخل عليها من فنون إلى يومنا هذا، ومنها (التصويب من الثبات ، التصويب السلمي ، المتابعة الهجومية) والتي تعد من الأنواع المهمة في اللعبة والمحببة لدى اللاعبين والتي يمكن أن تحدث الفارق في نتيجة المباراة إذا ما أقتنت بصورة جيدة، ومن خلال تطور العملية التعليمية والتدريبية والذي جعل أداء اللاعبين أثناء المنافسة يتميز بالسرعة مما أعطى أهمية كبيرة للتدريب الذهني، وجعله جانب مهم وأساسي في العملية التعليمية إذ أن المتعلم بحاجة إلى التفكير بالمهارة عقليا كما هو الحال بالنسبة إلى أداء المهارة بدنيا لما له الدور الفعال في عملية تعليم المهارة وخاصة خلال مراحل اكتسابها لان الشعور العقلي يجعل المتعلم يتصور ويفكر في خط سير الحركة وبمراحلها المختلفة ويتخيل كيفية الأداء الذي سيقدمه بحيث يستطيع أن يحصل على صورة جزئية خاصة به ويترجمها إلى حركة، وكذلك فان الأداء يتأثر بشكل واضح وتصبح مواصفات الحركة أكثر دقة وأتقانا، ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال توظيف عملية التدريب الذهني في تعليم بعض أنواع التصويب وفق دورة الإيقاع الحيوي العقلية بمرحلتها الايجابية والسلبية .

٢-١ مشكلة البحث:

أن العملية التعليمية في المجال الرياضي تعتمد على التدريب البدني والمهاري والعقلي في أن واحد لذلك فان التدريب الذهني من الأساليب الجيدة التي تعطي المتعلم عدة مميزات، منها إتقان سريع للمهارة الحركية وكذلك جمالية في الأداء لاسيما إذا ما تم استثمار المرحلة الايجابية من دورة الإيقاع الحيوي العقلية .

ومن خلال ملاحظة الباحث لمعظم الوحدات التعليمية التي يشرف عليها القائم بالعملية التعليمية سواء المدرب أو المدرس لاحظ البعض من المدربين تجري وحداتهم التعليمية على وتيرة واحدة طيلة أوقات التمرين اليومي والأسبوعي وعدم تأشير الفروق الفردية وحالة اللاعب واستعداده لتلقي التمارين البدنية والحركية والعقلية، في حين هناك مؤثرات طبيعية لمتغيرات بدنية ونفسية وعقلية تؤثر في البيئة الداخلية والخارجية للفرد وهذه المؤثرات تزداد فاعليتها بشكل واضح أثناء المراحل الايجابية للإيقاع الحيوي ، فضلا عن عدم إعطاء التدريب الذهني والإيقاع الحيوي بصورة عامة والدورة العقلية بصورة خاصة الأهمية الكافية أثناء تعليم المهارات الأساسية لاسيما مهارة التصويب وخصوصا (التصويب من الثبات ، التصويب السلمي ، المتابعة الهجومية) والتي تعد من المهارات المركبة الصعبة والتي تحتاج إلى قدرة عالية من التفكير وتصور المهارة الأمر الذي يظهر جليا من خلال تذبذب مستوى الأداء للاعبين بالرغم من الأعداد الجيد.

لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال السيطرة على العملية التعليمية وتحسين الأداء على ضوء المؤثرات العقلية للمرحلة الايجابية والسلبية لكل فرد من خلال التحكم بحجم التدريب الذهني وزيادته في المرحلة الايجابية من دورة الإيقاع الحيوي العقلية كونها تمتاز بالنشاط والحيوية ورغبة وإقبال على التفكير والتصور والإبداع ، وتقليله خلال المرحلة السلبية.

٣-١ أهداف البحث

- ٣- التعرف على الدورة العقلية (الذهنية) للإيقاع الحيوي لناشئي نادي البلديات الرياضي.
- ٤- التعرف على تأثير التدريب الذهني وفق مرحلتي دورة الإيقاع الحيوي العقلية في تعليم بعض أنواع التصويب بكرة السلة.
- ٥- التعرف على أفضل المجموعتين الضابطة والتجريبية تطورا في الاختبارات البعدية لبعض أنواع التصويب بكرة السلة.

٤-١ فروض البحث :

- ١- وجود فروق ذات دلالة معنوية إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تعليم بعض أنواع التصويب بكرة السلة.
- ٢- هناك تأثير ايجابي للتدريب الذهني وفق مرحلتي دورة الإيقاع الحيوي العقلية في تعليم بعض أنواع التصويب بكرة السلة .
- ٣- وجود فروق ذات دلالة معنوية إحصائية في تعلم بعض أنواع التصويب بكرة السلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري : ناشئي نادي البلديات الرياضي .
- ٢-٥-١ المجال المكاني : قاعة الشهيد (حيدر برهان) في الناصرية.

٣-٥-١ المجال الزمني :للفترة من ٢٠١٤/٨/٢ ولغاية ٢٠١٤/١١/٢٣

٢- الدراسات النظرية والسابقة:

١-٢ الدراسات النظرية:

١-٢-١ مفهوم التدريب الذهني

"تعد فكرة التدريب الذهني من الأفكار القديمة التي بدأت أواخر القرن التاسع عشر، وتعد من الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة ولزيادة شدة المنافسة". (١:٢٢)
وقد استخدم مصطلح التدريب الذهني لوصف الطرائق النفسية التي تهدف الى التحكم والتغيير في سلوك الفرد سواء أكان ذهنياً أم بدنياً على أساس أن الحالة الذهنية يمكن التحكم فيها بالطريقة نفسها التي تستخدم في الحالة البدنية، إذ أن التدريب الذهني يساعد على إكتساب المهارات الحركية. ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم في مجال الحركة بشكل عام، ويمثل التدريب الذهني أيضاً الجزء الأساس من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات الرياضية ؛ فهو "يتضمن تصور الحركة وتسلسل المواقف والمهارات والأهداف وأبعاد المنافسة جميعها من حكام وأدوات وأجهزة". (٢:١٣)

عرفه (وجيه محجوب، ٢٠٠٠) على انه " تصور أداء الإنجاز بدون أن يرتبط بفعل ظاهري والذي يسبب انتاج نقل إيجابي كبير في تعلم المهارة الحقيقي ". (٣:١٨٨)

٢-١-٢ مفهوم الإيقاع الحيوي :

الإيقاع الحيوي لفظ مركب من كلمتين إغريقيتين (Bio) ويعني الحياة (Rhythm) ومعناه التكرار الدوري وهو نظام يسير عليه الإنسان بشكل مستمر مثل مستوى الهرمونات في دم الإنسان ونظام النوم وإيقاعات أجهزة الجسم العضوية فإن الحياة يمكن تعريفها بأنها الوقت المنظوم (أي هناك ما ينظم هذه الحياة) ، وإن اغلب الإيقاعات الحيوية يمكن إدراكها بصعوبة وهي تتحكم في ابسط الوظائف الجسمية .
ولقد عرف علي البيك وصبري عمر الإيقاع الحيوي بأنه ((التغيرات الحيوية المنتظمة ذات المدى القريب والبعيد والتي يزداد خلالها أو يقل النشاط البدني والعقلي والانفعالي عند الإنسان)). (٤:١٥)

2 - 1 - 3 دورات الإيقاع الحيوي :

١- الدورة البدنية (PHYSICAL CYCLE):

٢- الدورة الانفعالية (EMOTIONAL CYCLE)

٣- الدورة العقلية (الذهنية)(INTELLECTUAL CYCLE):

٢-١-٤ المهارات الأساسية بكرة السلة:

١- التصويب من الرمية الحرة (التصويب من الثبات) :

٢- التصويب السلمي :

٣- المتابعة الهجومية:

دراسة منى عبد الستار (٢٠٠٢)(٥:٢٠٠٢)

(علاقة الإيقاع الحيوي بدورته البدنية والذهنية بانجاز ركض المسافات القصيرة والمتوسطة في العراق)

هدفت الدراسة الى : التعرف على متغيرات الإيقاع الحيوي للدورتين البدنية والذهنية لعدائي المسافات القصيرة والمتوسطة ، وكذلك التعرف على علاقة الإيقاع الحيوي في القمة الموجبة في الدورة البدنية في الانجاز الرياضي.

عينة الدراسة: فقد اشتملت على (١٠) لاعبين من الرياضيين المتقدمين بركض () متر تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

استنتجت الدراسة الأتي:

- ان الانجاز يتاثر بالدورة البدنية فكلما كانت الدورة البدنية بالقمة كان الانجاز عاليا.
- ان الدورتين البدنية والذهنية تمارن بتموجات صاعدة ونازلة وذات إيقاعات ثابتة لكل منهما.
- ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث :

استعمل الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة (ضابطة و تجريبية) لملائمة طبيعة مشكلة البحث.

٢-٣ مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على ناشئي أندية محافظة ذي قار بكرة السلة والمتمثلة بـ (نادي البلديات ، نادي الناصرية ، نادي الفرات ، نادي أكد) والبالغ عددهم (٩٣) لاعب، وقد تمثلت عينة البحث بناشئي نادي البلديات الرياضي والبالغ عددهم (٢٧) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وبعد استبعاد (٣) من اللاعبين لعدم التزامهم بأوقات التمرين بانتظام ليصبح بذلك العدد النهائي للعينة (٢٤) لاعبا يشكلون نسبة (٢٥.٨٠٦%)، تم توزيعهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة (١٢) لاعب لكل مجموعة.

١-٢-٣ التجانس : قام الباحث بإجراء التجانس لمنع المؤثرات التي تؤثر على نتائج الاختبارات من الفروق الفردية لدى أفراد العينة المتمثلة بـ(العمر والوزن والطول والتصويب من الرمية الحرة والتصويب السلمي والمتابعة الهجومية) وقد استعمل الباحث معامل الالتواء لإجراء التجانس وكما مبين في الجدولين (١).

الجدول (١)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في متغيرات الدراسة لعينة البحث.

معامل الالتواء (د)	الوسيط (و)	الانحراف المعياري (ع)	الوسط الحسابي (س)	المعالجات الإحصائية المتغيرات
٠.٩٥ -	١٤٤	١٢.٥٩	١٤٠	العمر (شهر)
٠.٤١	١.٥٥	١.٤٦	١.٥٧	الطول (سم)
٠.٩٥٣	٤٣	١٣.٦٣	٤٧.٣٣	الوزن (كغم)
٠.٣٤٨	٣	١.٠٧٥	٣.١٢٥	التصويب من الرمية الحرة
٠.١٤ -	٣.٥	١.٠٢	٣.٤٥	التصويب السلمي
٠.١٩٩	٥	١.٢٤٨	٥.٠٨٣	المتابعة الهجومية

* جميع قيم معامل الالتواء كانت بين (١+) مما يدل على تجانس أفراد العينة في المتغيرات أعلاه.

٣-٢-٢ تكافؤ العينة: لغرض تحديد نقطة الشروع قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين باستعمال اختبار (ت) للعينات المستقلة في متغيرات الدراسة والجدول (٢) يبين ذلك.

جدول (٢)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة و الجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث .

الدلالة الإحصائية	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع+	س	ع+	س	
غير معنوي	٢.٠٧	٠.٧٣٤	١١.٢٤٩	١٤٢	١٤.١٢	١٣٨	العمر (شهر)
غير معنوي		٠.٠٤٤	١.٦٨	١.٥٤	١.٤٦	١.٥٧	الطول (سم)
غير معنوي		٠.٤١٦	٤.٥٢	٤٦.٥٢	٤.٦٠١	٤٧.٣٣	الوزن (كغم)
غير معنوي		٠.١٧٧	١.١١٤	٣.١٦٦	١.٠٨٣	٣.٠٨٣	التصويب من الرمية الحرة
غير معنوي		٠.٦٨١	١.٠٨٣	٣.٤١٦	١.٢١٥	٣.٧٥	التصويب السلمي
غير معنوي		٠.٦١٩	١.٢٨٨	٥.٢٥	١.٢٤	٤.٩١٦	المتابعة الهجومية

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) هي (٢.٠٧)

من خلال ملاحظة قيم (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث نجد أنها أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٠٧) وهذا يعني المجموعتين متكافئتين في متغيرات البحث

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

٣-٣-١ الأجهزة المستخدمة :

١- ميزان طبي عدد (١) .
٥- كرات سلة عدد (٣٠) كرة.

- ٢- شريط قياس (كتان) عدد (١).
٣- شواخص نايلون .
٤- ساعة توقيت الكترونية asio عدد (١).
٦- حاسبة علمية .
٧- جهاز حاسوب بانتيوم ٤.

٣-٢ أدوات البحث :

- ١- المصادر العربية .
٢- المقابلات الشخصية ملحق(٣).
٣- الاختبارات والقياس.
٤-٣ تحديد الاختبارات :

قام الباحث بأعداد استمارة استبيان لتحديد الاختبار الأنسب لمهارة التصويب بكرة السلة: ملحق(١) وتم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين في علوم التربية الرياضية ملحق (٢)، فقد تم ترشيح الاختبار الحاصل على أعلى نسبة من التأشير وجدول (٣) يبين ذلك.

ج □ (٣)

يبين نسب اختيار الخبراء للاختبارات المهارية بكرة السلة

النسبة المئوية	الاختبار	المهارة
٨٠%	١-اختبار الرمية الحرة من الثبات (١٠) محاولات	التصويب
٢٠%	٢-اختبار الرمية الحرة من الثبات (٢٠) محاولة	من الثبات
٦٠%	١- اختبار التصويب السلمي بعد أداء الطبطبة (١٠) محاولات	التصويب
٤٠%	٢- اختبار التصويب السلمي بعد طب الكرة (٣) محاولات	السلمي
٤٠%	١- متابعة الكرة على لوحة الهدف (البورد) مدة (٣٠) ثانية.	المتابعة
٦٠%	٢- متابعة الكرة على لوحة الهدف (البورد) (١٠) محاولات.	الهجومية

٣-٤-٣ اختبار الرمية الحرة:- (٦:١٨٧)

- الهدف من الاختبار :- يهدف هذا الاختبار إلى قياس مهارة الرمية الحرة .
 - الأجهزة والأدوات المستخدمة :- هدف كرة سلة . كرة سلة .
 - طريقة أداء الاختبار :- لكل مختبر (١٠) محاولات ، يتم أدائها من خلف خط الرمية الحرة . وعلى المختبر أن يقوم بأداء الرميات الحرة باستخدام أية طريقة من طرق التصويب ، على أن يتم تأدية الرميات على شكل مجموعتين لكل مجموعة خمس رميات .
 - وبعد الانتهاء يبدأ المختبر الذي يليه ، وهكذا الى أن يأتي الدور مرة أخرى لأي المجموعة الثانية من الرميات وهكذا الى أن يتم تأدية العشر رميات .
- شروط الاختبار:-

- يحق للمختبر أن يؤدي بعض التصويبات قبل البدء بالاختبار على سبيل التجربة .

- لكل مختبر الحق في أداء عشر رميات .
- يجب أن تتم عملية التصويب من خلف الرمية الحرة .

التسجيل :-

- تحسب درجة لكل إصابة ناجحة بغض النظر عن كيفية دخولها السلة .
- في حالة عدم دخول الكرة للسلة يحسب صفر لذلك .
- الحد الأقصى للدرجات عشر درجات لكل رمية ناجحة واحدة فقط .

٣-٤-٤ اختبار التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطة:- (٦:١٣٤)

- الهدف من الاختيار :- تقييم مستوى دقة التصويب بعد أداء مهاتري الطبطة والتصويب
- الأدوات المستخدمة :- ملعب كرة سلة ، هدف كرة سلة ، كرة سلة .
- طريقة أداء الاختيار :- يقوم اللاعب بأداء الطبطة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لأداء الحركة السلمية ثم التصويب .

- شروط الأداء :-

- يمنح المختبر (١٠) محاولات .
- يشترط أداء الطبطة والحركة السلمية بشكل قانوني .
- الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطة لا تحسب ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات العشرة .

٣-٤-٥ اختبار متابعة الكرة والتصويب :- (٦:٢٠٥)

- الهدف من الاختبار: تقييم دقة التصويب من متابعة الكرة على هدف كرة السلة (rebound).
- الأجهزة والأدوات المستخدمة: كرة سلة ، هدف كرة سلة.
- طريقة الأداء: يقوم المختبر برمي الكرة على لوحة الهدف ثم القفز لمتابعة الكرة وتوجيهها الى الهدف.
- شروط الاختبار:

- يمنح المختبر (١٠) محاولات.
- لا يجوز توجيه الكرة الى الهدف الا من حالة القفز.
- يجوز استخدام اليد الواحدة او اليدين في متابعة الكرة والتصويب.

التسجيل:

- يحسب عدد الإصابات التي يسجلها المختبر ، ويمنح نقطة عن كل إصابة في السلة.
- أعلى نقطة يجمعها المختبر هي (١٠) نقاط.
- ٣-٥ التجربة الاستطلاعية :-

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية في يومي الأحد والاثنين الموافق ١٠-١١/٨/٢٠١٤ على عينة من غير عينة البحث ومن مجتمع الأصل وهم (٨) لاعبين من ناشئي نادي الناصرية الرياضي، وقد اشرف الباحث ومدرّب الفريق على تلك التجربة، ففي اليوم الأول كان الهدف من التجربة الاستطلاعية ما يأتي :-

- معرفة معوقات العمل التي قد تعترض عمل التجربة الميدانية .
- التأكد من صلاحية الأدوات المستعملة في الاختبار .
- كيفية استخراج الإيقاع الحيوي.
- التعرف على كفاءة كادر العمل المساعد ملحق(٤) .

وفي اليوم الثاني قام الباحث بتطبيق الاختبارات لمعرفة الأسس العلمية لها.

٣-٦-٢ الأسس العلمية للاختبارات :-

٣-٦-٢-١ صدق الاختبار :-

يعتمد الصدق على مدى تمثيل الاختبار للصفة التي وضع من أجلها وان يمثلها تمثيلاً حقيقياً ويعرف الصدق على أنه (مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله) (٩:٣٥). فقد اعتمد الباحث صدق المحتوى من خلال عرض استمارة الاستبيان على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال لعبة كرة السلة ملحق (١).

٣-٦-٢-٢ ثبات الاختبار :

يقصد بثبات الاختبار (الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نتائج نفسها إذ أعيد تطبيقه أكثر من مرة وفي الظروف نفسها) (١٠:٥٣). إذ قام الباحث بإيجاد معمل الثبات للاختبارات المهارية عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه في يومين مختلفين على (٨) لاعبين من غير عينة البحث ففي يوم الاثنين الموافق ١١/٨/٢٠١٤ تم تطبيق الاختبارات المهارية ثم أعيد تطبيق نفس الاختبار في يوم الاثنين الموافق ١٨/٨/٢٠١٤. وقد أستخرج الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني والجدول (٤) يبين ذلك.

٣-٦-٢-٣ موضوعية الاختبار :

تعرف الموضوعية بأنها (عدم تأثر الاختبارين بتغيير المحكمين ، إذ إن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم) (١١:٢٢). فقد قام الباحث بإيجاد معامل الموضوعية عن طريق إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج اثنين محكمين^(*) والجدول (٤) يبين ذلك .

^(*) حكمت عبد الستار (ماجستير تربية رياضية)، بهاء ذياب (بكلوريوس تربية رياضية).

جدول (٤)

يبين معاملات الثبات والموضوعية

اسم الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
الرمية الحرة	٠,٧١٤	١
التصويب السلمي	٠,٨٣١	٠,٩٥٨
المتابعة الهجومية	٠,٨٣	٠,٩٣٦

*قيمة (R) الجدولية عند درجة حرية (٦) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) هي (٠,٧٠٧)

٧-٣ إجراءات البحث الميدانية :

قام الباحث بتحديد متطلبات التجربة الرئيسة من خلال تحديد الاختبارات المهارية، وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية والاستفادة منها في تنظيم العمل والأعداد للتجربة الرئيسية قام الباحث بالإجراءات التالية :-

٧-٣-١ الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة بعد توفر كافة الشروط والمستلزمات اللازمة للاختبارات، للمدة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٤/٨/٢٠ الى يوم الخميس الموافق ٢٠١٤/٩/٤ على قاعة الشهيد (حيدر برهان) في الناصرية وبوجود فريق العمل المساعد ملحق (٣)، ان السبب الذي جعل الاختبارات القبليّة بهذه المدة الطويلة هو لمراعاة دورة الإيقاع الحيوي الذهنية (العقلية)، حيث تم اختبار أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في المرحلة الايجابية من الدورة العقلية للإيقاع.

٧-٣-٢ المنهج التعليمي :

قام الباحث باعتماد المنهج التعليمي المعد من قبل مدرب الفريق للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، فقد بلغت مدة المنهج التعليمي (٩) أسابيع للمدة من يوم السبت الموافق ٢٠١٤/٩/٦ ولغاية يوم الخميس الموافق ٢٠١٤/١١/٦. حيث تضمن المنهج (١٨) وحدة تعليمية وبواقع ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع قسمت الوحدة التعليمية إلى ثلاثة أقسام هي كالآتي:

(القسم التحضيري: ٢٠ دقائق - القسم الرئيسي: ٦٠ دقيقة - القسم الختامي: ١٠ دقائق).

عمل المجموعتين:

المجموعة الضابطة: تأخذ المنهج التعليمي المعد من قبل مدرب الفريق والخاص ببعض انواع التصويب والمتمثلة بـ (التصويب من الرمية الحرة _ التصويب السلمي _ المتابعة الهجومية)، فضلا عن إعطائها التدريب الذهني بشكل اعتيادي دون الاعتماد على دورة الإيقاع الذهنية (العقلية) ، إي وفق تقديرات المدرب طيلة مدة المنهج التعليمي .

المجموعة التجريبية : تأخذ نفس المنهج التعليمي المعطى من قبل مدرب الفريق إلا أن الاختلاف يكمن في إعطاء التدريب الذهني في نهاية القسم الرئيسي وفق دورة الإيقاع الذهنية (العقلية) ، اذ في المراحل الايجابية

من الدورة يتم زيادة حجم التدريب الذهني والوقت المخصص له بحيث يصل إلى (١٥ دقيقة) في حين في المراحل السلبية يتم تقليل حجم التدريب الذهني والوقت المخصص له حيث يبلغ (٥ دقائق)، ونظرا لاختلاف فترة المراحل الايجابية والسلبية بين أفراد هذه المجموعة كون الإيقاع الحيوي يعتمد على تاريخ الميلاد، فقد راعى الباحث الفروق بين هذه التواريخ من خلال تقسيم أفراد هذه المجموعة إلى ثلاثة مجاميع بواقع (٤ لاعبين) لكل مجموعة لتقارب مراحل دورة الإيقاع الحيوي الذهنية (العقلية).

٣-٧-٣ الاختبارات البعدية :

بعد أكمال المنهج التعليمي أجريت الاختبارات البعدية للمدة من يوم السبت الموافق ٢٠١٤/١١/٨ ولغاية يوم الجمعة الموافق ٢٠١٤/١١/٢٣ وبنفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية وبمساعدة فريق العمل المساعد .

٣-٨ الوسائل الإحصائية :- (١٢:١٠٢)

- ١- الوسط الحسابي ٦- النسبة المئوية
- ٢- الوسيط ٧- قانون (ت) للعينات المترابطة
- ٣- الانحراف المعياري ٨- قانون (ت) للعينات المستقلة
- ٤- معامل الالتواء

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض أنواع التصويب بكرة السلة.

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض أنواع التصويب بكرة السلة للمجموعة التجريبية.

جدول (٦)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الدلالة	قيمة ت		الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع+	س	ع+	س	
معنوي	٢.٢٠	١٢.٩٠٥	١.٧٦٤	٦.٧٥	١.٠٨٣	٣.٠٨٣	التصويب من الرمية الحرة
معنوي		١٤.٩٤	١.٢٤	٦.٩١٦	١.٢١٥	٣.٧٥	التصويب السلمي
معنوي		٩.٣٨٥	٠.٩	٧.٥٨٣	١.٢٤	٤.٩١٦	المتابعة الهجومية

* قيمة (ت) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١١) هي (٢.٢٠)

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لبعض أنواع التصويب بكرة السلة للمجموعة الضابطة.

جدول (٧)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

الدلالة	قيمة ت		الاختبارات البعدية		الاختبارات القبليّة		المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع+	س-	ع+	س-	
معنوي	٢.٢٠	٩.٩٣٥	١.٣١١	٥.٠٨٣	١.١١٤	٣.١٦٦	التصويب من الرمية الحرة
معنوي		٥.٢٥٢	١.١٥٤	٥.٦٦٦	١.٠٨٣	٣.٤١٦	التصويب السلمي
معنوي		٤.٧٣٦	١.٢٤	٦.٤١٦	١.٢٨٨	٥.٢٥	المتابعة الهجومية

* قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١١) هي (٢.٢٠)

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة لبعض أنواع التصويب بكرة السلة .

جدول (٨)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة للاختبارات البعدية لمتغيرات البحث

الدلالة	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبيّة		المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع+	س-	ع+	س-	
معنوي	٢.٠٧	٢.٥١٨	١.٣١١	٥.٠٨٣	١.٧٦٤	٦.٧٥	التصويب من الرمية الحرة
معنوي		٢.٤٥	١.١٥٤	٥.٦٦٦	١.٢٤	٦.٩١٦	التصويب السلمي
معنوي		٢.٥٣١	١.٢٤	٦.٤١٦	٠.٩	٧.٥٨٣	المتابعة الهجومية

* قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة (٢٢) وهي (٢.٠٧)

٤-٢ مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة لبعض أنواع التصويب بكرة السلة .

من خلال النتائج التي أظهرتها الجداول () نجد أن قيمة (ت) المحسوبة في جميع الاختبارات الخاصة ببعض أنواع التصويب بكرة السلة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يعني أن الفرق المعنوي

ولصالح الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث وفق ما جاء في الفرض الأول من الدراسة ، ويعزو الباحث ذلك إلى عدة أسباب أهمها :

- سلامة المنهج التعليمي واحتوائه على تمارين مختارة بصوره علميه وبتكرارات صحيحة ومتناسقة منسجمة مع مستوى وقابليات أفراد العينة وقائمه على أساس الممارسة الصحيحة، فالتدريب والممارسة على مهارة معينه ضمن واجب حركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في القابلية العقلية والبدنية، كذلك فان الممارسة تعد أهم متغير في عملية التعلم للمهارات المعقدة وحتى البسيطة. (١٣:٥٦)

- ومن العوامل التي ساعدت في اكتساب التعلم لأفراد عينة البحث هو تأثير التدريب الذهني ، حيث مارست كلا المجموعتين التجريبية والضابطة التدريب الذهني مع الأداء المهاري وهذا بحد ذاته ذو تأثير ايجابي وفعال في العملية التعليمية حيث يمكن التوصل إلى نتائج ايجابية قوية عند استخدام التمارين الذهنية خلال الفترات الفاصلة بين دورات التمرين.(١٤:١٩٢).

٤-٣ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لبعض انواع التصويب بكرة السلة.
من خلال النتائج التي أظهرها جدول (٨) نجد أن قيمة (ت) المحسوبة في جميع الاختبارات المهارية كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يعني أن الفرق المعنوي ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث ذلك إلى عدة أسباب منها :-

يعزو الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة هو مراعاة التدريب الذهني للإيقاع الحيوي بدورته العقلية لكل لاعب فيه فهذه المجموعة وظفت القدرات العقلية خلال المرحلة الايجابية والتي تتسم بالصفاء الذهني والقدرة على تلقي المعلومات وسرعة الحفظ أثناء تنفيذ منهج التدريب الذهني والذي يحتاج الى هكذا قدرات من اجل ترسيخ الأداء الحركي والعمل على ربط أجزاء الحركة بسلسلة من الأفكار العقلية والمترابطة والتركيز على النقاط الأساسية والجوهرية أثناء تنفيذ مهارة (التصويب من الرمية الحرة ، التصويب السلمي ، المتابعة الهجومية) ، اذ ان اللاعب في المرحلة الايجابية من الدورة الذهنية يكون فيها مهياً ذهنياً لتقبل زيادة في حجم تكرارات التدريب الذهني فيها الى مقدار الثلثين بالنسبة الى المرحلة السلبية التي تقل فيها التكرارات الى الثلث ، ففي المرحلة الايجابية يكون الفرد في أحسن حالاته البدنية والعقلية اذ يكون أكثر استعداداً لاستيعاب المعلومات وتفسيرها و تخزينها وسرعة رد الفعل فهي انسب مرحلة للدراسة والتفكير المنطقي والإبداعي والقدرة على استيعاب المعلومات الجديدة. (١٥:١٩١)

كما ويعزو الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية هو استخدام التصور العقلي الذي أدى إلى اكتساب المتعلمين الشكل الأولي للمهارة، وزيادة وضوح الصورة لديهم فأصبح الأداء خالياً تقريباً من الأخطاء الحركية، وكذلك قلة الحركات الزائدة كما يصبح السير الحركي متناسق وانسيابياً أكثر من السابق وبذلك يكون لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة، ويؤكد نصيف(١٩٨٧) نقلاً عن ماينيل(أن المتعلم في هذه المرحلة تتطور عنده قابلية اخذ وهضم المعلومات وان هذا التطور لهضم المعلومات يظهر لنا بشكل شعور حركي دقيق ومحسن وكذلك استيعاب أكبر كمية من المعلومات المتأنتية من العرض وكذلك فهم التوضيح والتصحيح المتأنتي عن طريق الشرح وأخيراً بالتصور الواضح والدائمي للحركة).(١٦:١٩٧)

كما ان اللاعب المنفذ للمهارة تكون لديه صورة واضحة ومتكاملة لها قبل عملية التنفيذ وما عليه إلا ان يعطي القرار بالتنفيذ وهذا ما يؤكد قاسم لزام (٢٠٠٩) " في ان الإعداد البدني اذا اقترن بالإعداد الذهني نستطيع ان نرتقي باللاعب والفريق معنويا والوصول به الى مرحلة الاستقرار والتوازن النفسي " (١٧:٧٦)

١-٥ الاستنتاجات :

- ١- أن المنهج التعليمي المعد من قبل المدرب له تأثير ايجابي وفعال في تعليم مهارة (التصويب من الرمية الحرة ، التصويب السلمي ، المتابعة الهجومية) بكرة السلة .
- ٢- ان المجموعة التجريبية التي اعتمدت على التمرين (البدني _ الذهني) المصاحب لدورة الإيقاع الحيوي الذهنية أظهرت تفوقا واضحا في الاختبار البعدي لبعض انواع التصويب بكرة السلة والمتمثلة بـ (التصويب من الرمية الحرة ، التصويب السلمي ، المتابعة الهجومية) على المجموعة الضابطة.

٢-٥ التوصيات :

- ١- التأكيد على استخدام التدريب الذهني المصاحب لمرحلتها دورة الإيقاع الحيوي الذهنية عند تعليم بعض أنواع التصويب بكرة السلة .
- ٢- إجراء بحوث ودراسات مشابهة للدراسة الحالية تعمل على دمج التدريب الذهني بدورات الإيقاع الحيوي الأخرى عند تعليم المهارات الأساسية بكرة السلة.

المصادر العربية والأجنبية

(1) Weinberg, R, akas, D., Jachson . : ffect of the length and Temporal of the mental preparation interval on Basketball shooting performance international journal of sport psychology 1991. pp.22,2-4

- ٢- محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال؛ التدريب العقلي في التنس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ ، ١٣ .
- ٣- وجيه محجوب: التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، وزارة التربية ، ٢٠٠٠ ، ١٨٨ .
- ٤- علي البيك وصبري عمر: الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي ، الإسكندرية، منشأة المعارف 1994 ص 15.
- ٥- منى عبد الستار : علاقة الإيقاع الحيوي بدورته البدنية والذهنية بانجاز ركض المسافات القصيرة والمتوسطة في العراق ، اطروحة
- ٦- مؤيد عبدالله فائز بشير: كرة السلة، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ط٢ ١٩٩٩ .
- ٧- ليلي السيد فرحان : القياس والاختبار في التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط٣- ٢٠٠٥ :
- ٨- خير الدين عويس : دليل البحث العلمي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩
- ٩- محمد عبد الحليم حسين : الإحصاء والقياس في التربية وعلم النفس ، الإسكندرية ، دار المعارف الجامعية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٩
- ١٠- وديع ياسين وحسن محمد عبد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل - ١٩٩٩
- ١١- قاسم لزام صبر: نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم، بغداد ،الدار الجامعية للطباعة والنشر، ٢٠٠٩
- ١٢- وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، وزارة التربية ، ٢٠٠٠ .
- ١٣- الهام اسماعيل محمد شلبي: أساسيات في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين ، القاهرة ،جامعة حلوان ،كلية التربية الرياضية للبنات ، ١٩٩٩
- ١٤- عبد علي نصيف: التعلم الحركي،الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٧

الملاحق

استمارة تحديد الاختبار الأنسب لمهارة التصويب السلمي بكرة السلة

السيد الخبير المحترم

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم بـ (تأثير التدريب الذهني وفق مرحلتي دورة الإيقاع الحيوي العقلية في تعليم مهارة التصويب السلمي بكرة السلة) ولما كان لرأي حضرتكم أثره البالغ والهام فقد حرص الباحث على أخذ رأيكم بذلك . لذا يرجى التفضل بوضع علامة () أمام الاختبار الأنسب . مع التقدير

المهارة	الاختبار	التأشير
التصويب من الثبات	١- اختبار الرمية الحرة من الثبات (١٠) محاولات ٢- اختبار الرمية الحرة من الثبات (٢٠) محاولة	
التصويب السلمي	١- اختبار التصويب السلمي بعد أداء الطبطبة (١٠) محاولات ٢- اختبار التصويب السلمي بعد طب الكرة (٣) محاولات	
المتابعة الهجومية	١- متابعة الكرة على لوحة الهدف (البورد) مدة (٣٠) ثانية. ٢- متابعة الكرة على لوحة الهدف (البورد) (١٠) محاولات.	

الوقت / ٩٠ د

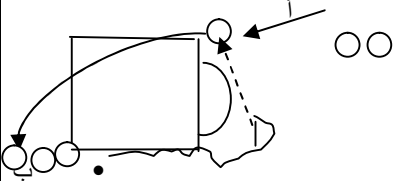
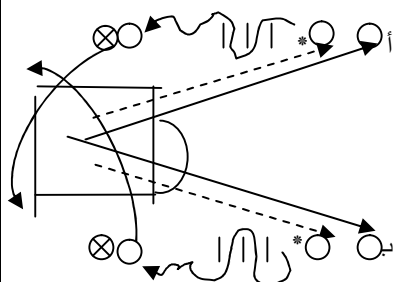
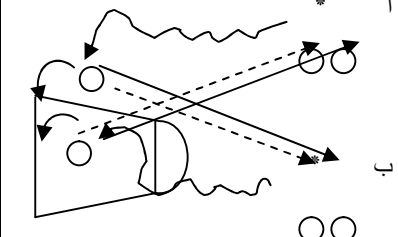
نموذج وحدة تعليمية للتدريب الذهني وفق المرحلة السلبية من الدورة العقلية لتعليم التصويب من الرمية الحرة

القسم	الوقت	التفاصيل	التكرارات	الملاحظات
الرئيسي	٦٠	عرض وشرح كيفية التنفيذ لمهارة التهديف من الأمام بالقفز		
	١٠			
	٤٥	تعلم ممارسة تصحيح الأخطاء		
		١- يقف اللاعبون في صف واحد عند قوس الرمية الحرة ومعهم كرات ويقف لاعب واحد أسفل السلة بدون كرة يتقدم اللاعب الأول إلى خط الرمية الحرة ويصوب نحو السلة بينما يتابع اللاعب الواقف أسفل السلة الكرة ليتبادل اللاعبون مراكزهم وهكذا.	١٠ أكبر عدد	
		٢- يقف اللاعبون في صف واحد عند قوس الرمية الحرة ويقف لاعبين أسفل السلة أحدهم على جهة اليمين والآخر على جهة اليسار ومعهم كرات يستلم اللاعب الأول من الصف الكرات من اللاعبين أسفل السلة بالتعاقب ليصوب مرتين بعدها يتم تغيير المراكز وهكذا بقية اللاعبين.	١٠ أكبر عدد	
		٣- يقف اللاعبون في صفين (أ) (ب) عند قوس الرمية الحرة الصف (أ) على الجهة اليمنى بدون كرات الصف (ب) من جهة اليسار ومعهم كرات ويقف لاعب (١) أسفل السلة يتقدم اللاعب الأول من (أ) لاستلام مناوله من اللاعب في الصف (ب) ليصوب من خط الرمية الحرة يتابع اللاعب (١) الكرة ليقف خلف الصف (ب) ولاعب (ب) خلف الصف (أ) واللاعب المهدف يأخذ مكان اللاعب (١) وهكذا	١٠ أكبر عدد	

	اكبر عدد	١٠	٤- يقف اللاعبون في صفين (أ) (ب) عند قوس الرمية الحرة بدون كرات (ب) خلف الخط النهائي للملعب ومعهم كرات يتقدم اللاعب من (أ) إلى خط الرمية الحرة ليستلم مناولة مرتدة من اللاعب في (ب) ليصوب نحو السلة ويتابع الكرة ليقف خلف (ب) ولاعب (ب) يقف خلف (أ) وهكذا.		
	اكبر عدد	٥٥	٥- يقف اللاعبون في صف واحد خلف خط الرمية الحرة ومعهم كرات يتقدم اللاعب الأول ليصوب من خط الرمية الحرة ثم يتابع الكرة ويقف في نهاية الصف وهكذا بقية اللاعبين.		
			تدريب ذهني .: يكون داخل قاعة داخلية . يطلب من المشاركين الجلوس على الأرض والاسترخاء وإغلاق العينين والقيام بالتصور الحركي للمواقف في الكرات الثابتة.	٥٥	

الوقت / ٩٠ د

نموذج وحدة تعليمية للتدريب الذهني وفق المرحلة الإيجابية من الدورة العقلية لتعليم التصويب السلمي

الملاحظات	التكرارات	التفاصيل	الوقت	القسم
		عرض وشرح كيفية التنفيذ لمهارة التهديف من الأمام بالفقر تعلم ممارسة تصحيح الأخطاء	٦٠ ١٠ ٤٠	الرئيس ي
	اكبر عدد	١- يقف اللاعبون في صفين (أ) (ب) عند خط المنتصف بدون كرات و ب خلف الخط النهائي ومعهم كرات ينطلق اللاعب الأول من ب بالكرة والدوران حول الشاخص ثم يناول الكرة الى اللاعب الأول من أ والذي يقطع باتجاه السلة ليصوب تصويبة سلمية ثم يتابع الكرة ويقف خلف الصف ب وهكذا بقية اللاعبين.		
	اكبر عدد	٢- يقف اللاعبون في صفين (أ) (ب) عند خط المنتصف وعلى الجانبين (أ) في الجهة اليمنى و(ب) في الجهة اليسرى الأول من كل صف معه الكرة توضع ثلاثة شواخص في كلا الجانبين وتوضع علامتين على جانبي السلة أحدهما على الجهة اليسرى والأخرى على الجهة اليمنى يتقدم اللاعب الأول من كل صف بالمحاورة بالكرة من بين الشواخص الثلاث ثم يقطع ليصوب بحركة سلمية يتابع لاعبا (أ) الكرة ليناولها إلى اللاعب في الصف (ب) ولاعب (ب) يقف خلف الصف (أ) وهكذا بقية اللاعبين.		
	اكبر عدد	١- يقف اللاعبون في صفين (أ) (ب) عند خط المنتصف وعلى الجانبين (أ) في الجهة اليمنى و (ب) في الجهة اليسرى الأول من كل صف معه الكرة يتقدم اللاعب الأول من كل صف بالمحاورة بالكرة ويقطع باتجاه السلة ليهدف تهديفا "سلميا" ثم يتابع ويناولها إلى اللاعب في الصف الآخر ويقف خلف الصف بحيث لاعب (أ) يقف خلف الصف (ب) ولاعب (ب) يقف خلف الصف (أ) وهكذا بقية اللاعبين.		

	<p>أكبر عدد</p>	<p>٥٥</p>	<p>٣- يقف اللاعبون في صفين (أ) عند خط المنتصف (ب) في الجهة اليمنى أما (ب) يقف في وسط الملعب يحتفظ لابعوه بالكرات يمرر لاعب (ب) الكرة إلى لاعب (أ) الذي يقطع باتجاه السلة ليهدف تهديفاً سلمياً بينما يقوم لاعب (ب) بدور الدفاع السلبي يتابع الكرة اللاعب المهدف ويقف خلف الصف (ب) بينما اللاعب المدافع يقف خلف الصف (أ) وهكذا.</p>	
			<p>تدريب ذهني: .: يكون داخل الملعب -من وضع لاسترخاء أسئلة و أجوبه حول حركات التصويب. -ملاحظة رسوم توضيحية لاداء التصويب السلمي. -يطلب من المشاركين الجلوس على الأرض والاسترخاء وإغلاق العينين والقيام بالتصور الحركي للمواقف في الكرات الثابتة.</p>	<p>١٠ د</p>