

تأثير التمرينات التعليمية الذهنية في رفع الثقة بالنفس وتعلم بعض
المهارات الأساسية بكرة السلة للمبتدئات

م.د. رشا عبد الرزاق عبد
المديرية العامة لتربية محافظة ديالى
وزارة التربية

ملخص البحث العربي:

تجلت أهمية البحث في رفع المستوى العلمي وخصوصا المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ورفع الثقة بالنفس من خلال تطبيق التمرينات الذهنية التعليمية المصاحبة للأداء المهاري ، كذلك إيصال المعلومة العلمية عن أهمية التمرينات التعليمية الذهنية بمادة كرة السلة لغرض تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة نحو الأفضل. وكانت أهداف البحث: 1- التعرف على تأثير التمرينات التعليمية الذهنية في رفع الثقة بالنفس وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمبتدئات. وتم الاستنتاج: 1- التمرينات التعليمية الذهنية ساعدت في رفع الثقة بالنفس وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمبتدئات. وتم التوصية: 1- اعتماد التمرينات التعليمية الذهنية التي ساعدت في رفع الثقة بالنفس وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمبتدئات .

**The effect of educational mental exercises in raising self-confidence and learning
some Basic basketball skills for beginners**

Dr. Rasha Abdel Razzaq Abdel

Ministry of Education / General Directorate of Education Diyala

Research Summary:

The importance of the research was manifested in raising the scientific level, especially the basic offensive skills in basketball and raising self-confidence through the application of educational mental exercises accompanying the skill performance, as well as the delivery of scientific information about the importance of educational mental exercises in basketball for the purpose of learning the basic skills of basketball for the better. 1 - Recognizing the effect of mental educational exercises in raising self-confidence and learning some basic basketball skills for beginners. The conclusion was: 1- The educational mental exercises helped raise self-confidence and learned some basic skills of basketball for beginners. The recommendation was: 1- Adopting the educational mental exercises that helped raise self-confidence and learning some basic skills of basketball for beginners.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

الانجازات التي تحققة المجتمعات نابعة من الاهتمام بالتربية التعليم ، كونهم يبنون جيل متعلم وقادر على التفكير والإبداع وتحقيق الإنتاج المطلوب .

ولهذا تعد التربية والتعليم هي المراكز الأساسي في بناء المجتمعات من خلال التعليم الصحيح واستخدام الطرق والأساليب التعليمية الهادفة ، كذلك بناء المناهج المتطورة وغيرها من الأمور التي تعمل على رفع مستوى التعليم في كافة التخصصات .

وتعتبر التربية البدنية وعلوم الرياضة جزء لا يتجزأ من التربية العامة وهي احد المؤسسات التعليمية والتربوية والأكاديمية تساعد في اكتساب المتعلم مختلف العلوم الرياضية لغرض الارتقاء به كرياضي أولا وتزويده بالعلوم الرياضية ثانيا التي تجعله قادر في قيادة الرياضة المستقبلية.

ولغرض تحقيق الانجازات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية لابد من استعمال التمرينات التعليمية الهادفة والتي تعمل على تعزيز الثقة بالنفس للمتعلم في الأداء وخصوصا في الأداء المهاري لبعض الألعاب الرياضية صعبة الممارسة منها لعبة كرة السلة وهي من الألعاب التي ليس سهلة في تعليمها وإتقانها وإنما تتطلب التعليم الصحيح الذي يجذب المتعلم في التطبيق الصعب .

ولهذا فان التمرينات الذهنية المصاحبة للتمرينات التعليمية تساعد على تصور الحركة بشكلها الأولي وتعمل على تصحيح الأخطاء الموجود وهذا يزيد من ثقة المتعلم في التطبيق والأداء الصحيح .

ومن هنا تجلت أهمية البحث في رفع المستوى العلمي وخصوصا المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ورفع الثقة بالنفس من خلال تطبيق التمرينات الذهنية التعليمية المصاحبة للأداء المهاري ، كذلك إيصال المعلومة العلمية عن أهمية التمرينات التعليمية الذهنية بمادة كرة السلة لغرض تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة نحو الأفضل.

1-2 مشكلة البحث :

أداء التمرينات التعليمية بدون جانب ذهني للأداء الصحيح سوف يكون الأداء صعب بكرة السلة كما يقلل الثقة بالنفس للمتعلم في الأداء .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بالجانب التعليمي كونه أكاديمي وتربوي ومختص بأغلب الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة السلة وجد إن تعلم المهارات الأساسية لا يرتقي لمستوى الطموح نتيجة افتقار التمرينات التعليمية إلى الجانب الذهني والتي تعززا الثقة بالنفس، لذا ارتى الباحث دراسة هذه المشكلة البحثية واستعمال التمرينات التعليمية الذهنية في رفع الثقة بالنفس وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمبتدئات.

3-1 أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير التمرينات التعليمية الذهنية في رفع الثقة بالنفس وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمبتدئات.
- 2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في رفع الثقة بالنفس وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمبتدئات.
- 3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في رفع الثقة بالنفس وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمبتدئات.

4-1 فروض البحث:

- 1- وجود تأثير ايجابي للتمرينات التعليمية الذهنية في رفع الثقة بالنفس وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمبتدئات.
- 2- وجود فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في رفع الثقة بالنفس وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمبتدئات.
- 3- وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في رفع الثقة بالنفس وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمبتدئات.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالبات الصف الثاني متوسط في متوسطة أم سلمه للبنات.

2-5-1 المجال المكاني: ساحة مدرسة متوسطة أم سلمه للبنات.

3-5-1 المجال الزمني: المدة 2020/3/2 ولغاية 2020 /3/5

6-1 تحديد المصطلحات :

-**التمرين الذهني**: يعد التمرين الذهني من التمرينات المهمة والأساسية في تعلم أي مهارة أو فعالية رياضية ولهذا يعرف التمرين الذهني بأنه عملية تكرار التصور الذاتي الإرادي لخط سير حركة رياضية معينة، ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس بالحركة والمكان والزمن، أي كل ما يختص بالحركة دون الأداء الفعلي لها، لقد أصبح من الأهمية بمكان للمدرب أن يساعد الأفراد على تنمية أسلوب تفكيرهم ومهاراتهم العقلية كما هو الحال لتنمية مهاراتهم البدنية، وأن فن المزوجة بينهما يضمن الوصول بالمتعلم إلى درجات متقدمة في مستوى التعلم. (8: 36) .

- **الثقة بالنفس**: "إن الثقة بالنفس هي إحدى سمات الشخصية الأساسية ، ولا تقتصر هذه السمة على مجال محدد من مجالات التكيف وإنما ترتبط بمجالات التكيف العام، وقد توصل جيلفورد إلى هذه النتيجة في تصنيفه لإبعاد الشخصية عد الثقة بالنفس عاملاً عاماً لا يقتصر على مجال السلوك الانفعالي أو الاجتماعي

وإنما يرتبط بالسلوك، وافترض إن الثقة بالنفس تنتمي لمجموعة العوامل التي تمثل اتجاهات الفرد الايجابية والسلبية نحو الأشياء ، ونحو نفسه ، ونحو البيئة الاجتماعية (1 : 10)

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث : أن طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحث إن يستخدم المنهج المناسب والملائم لحل مشكلة بحثه لذا فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) (الضابطة والتجريبية) لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-2 مجتمع البحث وعينه:

تم تحديد مجتمع البحث بطالبات مدرسة (متوسطة أم سلمه للبنات) الصف الثاني متوسطة والبالغ عددهم (120) طالبة ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (20) طالبة من شعبة واحدة وهم يشكلون نسبة (16.66 %) من المجتمع، بعدها تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة (10) طالبات وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيم ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
الوزن /كغم	41.512	1.254	3.02	41.457	1.658	3.999	0.079	غير معنوي
الطول / سم	140.52	2.547	1.812	140.65	2.745	1.951	0.104	غير معنوي
الثقة بالنفس /درجة	65.63	0.687	1.046	65.57	0.645	0.983	0.191	غير معنوي
اختبار دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطبة/ عدد	2.685	0.235	8.752	2.568	0.352	13.707	0.829	غير معنوي
اختبار التهديد السلمي بعد أداء الطبطبة/عدد	2.475	0.341	13.777	2.571	0.412	16.024	0.539	غير معنوي
اختبار التهديد من خلف خط الرمية الحرة/عدد	3.112	0.331	10.636	3.332	0.365	10.954	1.341	غير معنوي

قيمت (ت)الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.734

2-3 وسائل جمع المعومات وأدوات البحث :

2-3-1 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الاختبارات المستخدمة.

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1- ساعة توقيت. 2- شريط قياس. 3- ميزان طبي. 4- كرات سلة. 5- ملعب كرة سلة.

2-4-2 إجراءات البحث :

2-4-2-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث حسب منهج درس مادة كرة السلة والتي أقرته وزارة التربية قسم النشاطات الرياضية للدراسة المتوسطة ، وشملت المهارات قيد الدراسة (المناولة والطبقة والتهديف)، بالإضافة لخصوصية الدراسة تم تحديد متغير الثقة بالنفس أيضا لغرض قياسه.

2-4-2-2 الاختبارات المستخدمة:

2-4-2-1 مقياس الثقة بالنفس (2 : 140): تم استخدام مقياس (روبين فيلي) والمترجم من قبل محمد حسن علاوي والمتضمن (13) فقره (Trai 1986) قائمة لمحاولة قياس الثقة بالنفس الرياضية وبغنوان حيث صمم ترابين فيلي (1986 vealy) قائمة لمحاولة قياس الثقة بالنفس الرياضي بغنوان (sport condence Inventory) من حيث أنها بعدها من إبعاد دافعية الانجاز وتتكون من (13) عبارة، يقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة على العبارات القائمة على مقياس مدرج من (9) نقاط بحيث يحدد درجة الثقة بالنفس التي يتميز بها بصفة عامة عندما يتنافس بالمجال الرياضي، وذلك مقارنة مع لاعب آخر سواء في فريقه أو في فريق آخر يتميز بأعلى درجة الثقة بالنفس بصفة عامة، وقام محمد حسن علاوي (1995) بترجمتها القائمة وتقنيها. التسجيل: إما حساب درجة الثقة بالنفس لدى المفحوصين في كون من خلال جمع الفقرات كلما اقترب مجموع هذه الدرجات من الدرجة العظمى قدرها (117) كلما تميز بدرجة اكبر من الثقة بالنفس وبالعكس.

2-4-2-2 الاختبارات المهارية : (6 : 221-239)

2-4-2-2-1 اختبار دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبقة:

غرض الاختبار/ قياس دقة المناولة الصدرية من الحركة.

الأدوات/ حائط صد , كرة سلة , شريط قياس , طباشير , مسمار لغرض تحديد مركز مشترك للدوائر الثلاثة

المربوطة في نهاية الحبل المقسم إلى عقد .

العقدة الأولى تبعد عن المسمار 22,5 سم .

العقدة الثانية تبعد عن المسمار 49 سم .

العقدة الثالثة تبعد عن المسمار 75 سم .

طريقة الأداء/ يمنح كل لاعب (10 محاولات). يقوم المختبر بأداء الطبقة من خط يبعد (25 متر) عن

الهدف وعند وصوله إلى خط الموازي للجدار (الهدف) والذي يبعد (9 قدم) يقوم المختبر بأداء المناولة إلى

الهدف المرسوم على الجدار بدون توقف .

احتساب النقاط/ يمنح اللاعب ثلاثة نقاط إذا لمست الكرة الدائرة الداخلية ونقطتين إذا لمست الدائرة الوسطى

ونقطة إذا لمست الدائرة الخارجية. أعلى نقطة يمكن إن يحصل عليها اللاعب (30 نقطة).

2-4-2-2-2 اختبار التهديف السلمي بعد أداء الطبقة:

غرض الاختبار/ قياس دقة التهديف بعد أداء مهارة الطبقة.

الأدوات/ كرة سلة. ملعب كرة سلة. هدف سلة.

طريقة الأداء / يمنح كل لاعب (10) محاولات. يشترط أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني. الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة أو الثلاثية لا تحتسب من ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات. **احتساب النقاط/** يحسب كل محاولة ناجحة في التهديف نقطة واحدة. أعلى نقطة يحصل عليها المختبر (10) نقاط.

2-4-2-3 - اختبار التهديف من خلف خط الرمية الحرة:

غرض الاختبار/ قياس دقة التهديف.

الأدوات/ ملعب كرة سلة. هدف سلة. كرة سلة.

طريقة الأداء / يتخذ اللاعب وضع الوقوف ومعه الكرة خلف منتصف خط الرمية الحرة يقوم كل اللاعب بأداء مجموعتين كل مجموعة تتكون من (5) رميات متتالية . من حق اللاعب التهديف على السلة بأي طريقة مناسبة لكل لاعب محاولة واحدة فقط.

احتساب النقاط/ مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولاً يسجل نتائج الرميات , محكم يقف بجانب اللاعب لإعطاء الكرة وملاحظة صحة الأداء بعد حساب الدرجات فتحتسب التسجيل درجة واحدة عند كل رمية ناجحة (أي تدخل السلة) , لا تحتسب للاعب أي درجة عندما لا تدخل الكرة السلة (فاشلة) , درجة اللاعب مجموعة النقاط التي يحصل عليها في رمياته أل(10).

2-4-4 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2020/3/2 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد ومعرفة الصعوبات التي تواجه البحث في تطبيقها.

2-5 التجربة الميدانية :

2-5-1 الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 2020/3/6

2-5-2 التجربة الرئيسية : للمدة من 2020/3/7 ولغاية 2020/5/2

2-5-3 : الاختبارات البعديّة : أجريت بتاريخ 2020/5/3

2-6 التمرينات التعليمية الذهنية: تم إعداد مجموعة من التمرينات التعليمية الذهنية لتعليم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة، وتم برمجة هذه التمرينات الوحدات التعليمية ضمن منهاج درس كرة السلة، وتم تطبيق التمرينات بالقسم الرئيس (الجزء التطبيقي) بعد تثبيت وتقنين التمارين المقترحة (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمان أسابيع ، وبواقع وحدتين تعليمية بالأسبوع إي (16) وحدة تعليمية .

2-7 الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

1-الوسط الحسابي 2-الانحراف المعياري 3-اختبار ت للعينات المترابطة. 4-اختبار ت للعينات الغير مترابطة. 5-النسبة المئوية.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2) يوضح قيم (ت) للفرقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	القبلي	البعدي			
الثقة بالنفس /درجة	65.63	67.895	0.869	2.606	معنوي
اختبار دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطبة/ عدد	2.685	4.123	0.754	1.907	معنوي
اختبار التهديد السلمي بعد أداء الطبطبة/ عدد	2.475	4.325	0.558	3.315	معنوي
اختبار التهديد من خلف خط الرمية الحرة/ عدد	3.112	5.12	0.741	2.709	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى $(0.05) = 1.833$

جدول (3) يوضح قيم (ت) للفرقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	القبلي	البعدي			
الثقة بالنفس /درجة	65.57	69.123	0.947	3.751	معنوي
اختبار دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطبة/ عدد	2.568	6.471	0.998	3.91	معنوي
اختبار التهديد السلمي بعد أداء الطبطبة/ عدد	2.571	6.056	1.089	3.2	معنوي
اختبار التهديد من خلف خط الرمية الحرة/ عدد	3.332	7.078	0.983	3.81	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى $(0.05) = 1.833$

جدول (4) يوضح قيم (ت) للفرقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
الثقة بالنفس /درجة	67.895	0.785	69.123	0.886	3.116	معنوي
اختبار دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطبة/ عدد	4.123	0.674	6.471	0.745	7.029	معنوي
اختبار التهديد السلمي بعد أداء الطبطبة/ عدد	4.325	0.778	6.056	0.562	5.426	معنوي
اختبار التهديد من خلف خط الرمية الحرة/ عدد	5.12	0.741	7.078	0.652	5.951	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى $(0.05) = 1.734$

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و (3) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين قد زادت الثقة لديهم من خلال زيادة مستوى التعلم في الأداء المهاري بكرة السلة ، ويعزو الباحث هذا التعلم والتحسين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات نتيجة الالتزام بتنظيم عمل الدرس وكذلك بسبب انتظام والاستمرار في الوحدات التعليمية وفيها مارس الطلاب الأسلوب التعلم الصحيح وهذا ما تشير إليه عنايات محمد احمد (1998) " التنظيم الجيد للدرس ساهم في اكتساب التلاميذ القدرة على معايشة الدرس وفهمه وتعديل سلوكهم بحيث يكتسبوا معايير سلوكية مرغوب فيها ". (4 : 92) بينما يرى (سعد محسن , 1996) " أن البرنامج التعليمي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز ، أذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية

التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة " (3 : 98). بالإضافة إلى التنوع بالتمارين والمهارات قد ساعد على تطور المجموعتين وهذا ما تشير إليه عفاف عبد الكريم (1990) "يجب أن يقدم المدرب ممارسات متنوعة للمهارات المفتوحة بالتنوع أو التشعب في النماذج ضروري حتى يمكن مقابلة الحاجات المتغيرة للمهارات" (5 : 25).

من خلال ملاحظة جدول (4) تبين هناك فروق معنوية في اختبارات المستخدمة للثقة بالنفس والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يدل إن التمرينات الذهنية المقترحة والمطبقة بصورة علمية صحيحة أدت إلى التعلم الصحيح والمبرمج ولهذا فإن من "الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو أنه لا بد أن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التعلم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته" (9 : 237).

ونتيجة استعمال التمرينات التعليمية الذهنية التركيز ساعد على توفير شروط تعلم المهارة الصحية من إحساس وهذا لأيتم إلا من خلال البرامج العلمية الدقيقة إذ أن "الإحساس بالمهارة عقلياً وبدنياً، يساهم في تطويرها وخاصة إذا كان ضمن برنامج يستند للمعايير العلمية التي تخضع لها العملية التعليمية" (7 : 215). كما تعد هذه التمرينات التعليمية الذهنية ناجحة لتعلم المبتدئين في اللعبة إذ تعد الفائدة في " هذا النوع من الأساليب تظهر في المرحلة الأولى من تعلم المهارة عندما يحتاج المتعلم إلى التعرف على نقاط هامة بعد كل أداء لتساعده على تصحيح أدائه الفني" (9 : 79). كما يؤكد (Schmidt) "بأن لكل مهارة نتعلمها يوجد برنامج حركي لها مخزون في الدماغ وكلما زاد استخدامها زاد البرنامج الحركي المخزون دقة وصفاء" (10 : 281). كذلك استخدام الجانب النفسي وخصوصاً الثقة بالنفس من خلال التمرينات الموضوعية إذ الثقة بالنفس عززت نجاح الأداء المهاري بكرة السلة إذ يرى أسامة كامل راتب " إن الأداء بثقة هو إحدى الطرق الأفضل والأسهل لبناء الثقة وإن يحرص الرياضي على تميز أدائه بالثقة وحيث إن الأفكار والمشاعر والسلوك تتأثر كل واحد بالآخر فإنه كلما تميز الأداء بالمزيد من الثقة زاد الشعور والتفكير بثقة" (1 : 347) .

5-الاستنتاجات والتوصيات:

1-1 الاستنتاجات :

1- التمرينات التعليمية الذهنية ساعدت في رفع الثقة بالنفس وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمبتدئات .

2- زيادة الثقة بالنفس للمتعلم من خلال التمرين الذهني وتصور الحركة قبل أدائها يعزز من رفع مستوى التعلم.

5-2 التوصيات :

1- اعتماد التمرينات التعليمية الذهنية التي ساعدت في رفع الثقة بالنفس وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمبتدئات .

2- التأكيد في زيادة الثقة بالنفس للمتعلم من خلال التمرين الذهني وتصور الحركة قبل أدائها يعزز من رفع مستوى التعلم.

المصادر:

- 1- أسامة كامل راتب. الأعداد النفسي للناشئين: ط1 القاهرة، دار الفكر العربي، 2011.
- 2- خالدة إبراهيم . مجموعة مقاييس علم النفس الرياضي: جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2010
- 3- سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد : أطروحة دكتوراه ، بغداد ، 1996 .
- 4- عنايات محمد احمد فرج . منهاج وطرق تدريس التربية البدنية : دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998 .
- 5- عفاف عبد الكريم . التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية : الإسكندرية ، منشأة المعارف، 1990 .
- 6- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله : كرة سلة . دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ط2، 1999.
- 7- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، مصر: دار الفكر العربي، 1987.
- 8- ناهدة عبد زيد الدليمي. أساليب في التعلم الحركي : دار الكتب العلمية ، بيروت ، 2011 .

<https://www.bdnia.com/?p=3356>

9-Magill, A. Motor learning and control . baton , mc. (2004) p .273

10/https://mawdoo3.com/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B9%D9%84%D9%85_%D8%A7%D9%84%D8%B0%D8%A7%D8%AA%D9%8A

ملحق (1) نموذج من الوحدات التعليمية (التمرينات الذهنية)

الأهداف: رفع الثقة بالنفس

وتعلم المهارات الأساسية بكرة السلة

الأسبوع : الأول

الوحدة التعليمية: 1

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التكرارات	الملاحظات
القسم التمهيدي				
القسم الرئيسي:	85 دقيقة	- تصور الحركة خيالاً وأداء بدون كرة وحركة بطيئة مع التأكيد على تمرينات الثقة بالنفس منها التشجيع وعرض الصور والتطبيق .	2×5	
1-التعليمي	50 دقيقة	- أداء الطبطبة بصورة وهمية وبعدها تطبيقها بصورة فعلية بين شواخص مع طلب تكرار في كل محاولة وتقليل الزمن.	2×6	- التأكيد على الجانب الذهني .
2-التطبيقي		- عرض نموذج أو صور على الأداء ثم تطبيق الطبطبة والتهديف السلمي بتكرار العدد في كل محاولة بزيادة العدد الصحيح.	2×7	-التأكيد على رفع الثقة بالنفس.
		- أداء مناولة مع الجدار ثم الطبطبة والتصويب السلمي.	2×6	
القسم الختامي				