

تأثير أسلوبى التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) في تعلم بعض المهارات الهجومية الأساسية لكرة السلة

أ. د. محمد خضر أسمر الحياني
م. م. تحسين علي إسماعيل
جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٨/١١/٦ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٨/٢١/٢١

الملخص

يهدف البحث إلى ما يأتي:

- ١- الكشف عن تأثير أسلوبى التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) في تعلم بعض المهارات الهجومية الأساسية لكرة السلة.
- ٢- الكشف عن تأثير الأسلوب التقليدي في تعلم بعض المهارات الهجومية الأساسية لكرة السلة.
- ٣- الكشف عن الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث في تعلم بعض المهارات الهجومية الأساسية لكرة السلة.
- استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (٣٠) طالباً في كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين لعام ٢٠٠٧، قسموا إلى ثلاث مجموعات متساوية وبواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة، إحداهما ضابطة والاخرتين تجريبيتين، وتم تكافؤ مجموعات البحث الثلاث في بعض المتغيرات ذات العلاقة بالدراسة.
- اعتمد الباحثان المقابلات الشخصية والاستبيان والاختبار والقياس كوسائل لجمع المعلومات، وتم وضع ثلاثة برامج تعليمية لكرة السلة تنفذ على وفق ثلاث أساليب تعليمية لكل من المجموعة الضابطة بالأسلوب التقليدي والمجموعة التجريبية الأولى بأسلوب التدريب الذهني المباشر والمجموعة التجريبية الثانية بأسلوب التدريب الذهني غير المباشر، وتكونت البرامج التعليمية الثلاثة من (٣٦) وحدة تعليمية بواقع (١٢) وحدة تعليمية لكل مجموعة موزعة على (٦) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد وزمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة.
- اعتمد الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار "ت"، اختبار تحليل التباين، اقل فرق معنوي "L.S.D"). واستنتج الباحثان ما يأتي:

١- إن أسلوبى التدريب الذهنى (المباشر و غير المباشر) فضلاً عن الأسلوب التقليدى ضمن البرامج التعليمية الثلاثة ذو تأثير إيجابى و بدرجات متفاوتة فى تعلم بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة.

٢- تفوق أسلوب التدريب الذهنى غير المباشر على أسلوب التدريب الذهنى المباشر فى تعلم بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة (المناولة الطويلة، الطبطة العالية، المحاوره المتعرجة، الرمية الحرة، التهديق السلمى من الأعلى).

٣- تفوق أسلوب التدريب الذهنى المباشر على الأسلوب التقليدى فى تعلم بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة (الطبطة العالية، الرمية الحرة، التهديق بالقفز، التهديق السلمى من الأسفل والأعلى).

ABSTRACT

"The Effect of Two Styles of Mental Training (direct and indirect) on Learning some Basic Offensive Skills in Basketball"

***Assist – teacher
Tahseen Ali Ismail***

***Prof. Dr.
Mohammed K. Assmer***

Mosul university / college of physical education

The research aims at the following:-

- 1- Revealing the effect of two styles of mental training on learning some basic offensive skills in Basketball.
 - 2- Revealing the effect of traditional styles on learning some basic offensive skills in Basketball.
 - 3- Revealing the differences in post test between the three groups on learning some basic offensive skills in Basketball.
- Experimental method was used to suit the nature of study, the sample consists of (30) students of the first year in the college of sport education, Salahaddin university 2007, are divided into three groups (10) students for each group. The first group was control and the others are empirical, the three groups were equaled in some variables. The researchers has used interviews, questionnaires, tests and measurements as a means of collecting information of the study. Three basketball learning programs are-set which performs according to the three learning styles, to the control group and to the two empirical groups.

- The three learning programs consists of (36) units, (12) learning units for each group, that covers (6) weeks, two learning units for each week, the time was (90) minutes for each learning units.

The researchers have concluded the following:

- 1- the two styles of mental training in addition to the traditional style through the three learning programs, have a positive effect on learning some basic offensive skills in Basketball.
- 2- The indirect mental training style has exceeded the direct mental training style on learning some basic offensive skills in Basketball.
- 3- The direct mental training has exceeded the traditional style on learning some basic offensive skills in Basketball.

١ - التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

ان التطور السريع في تكنولوجيا التعليم ومجالات التعلم الحركي يحتم علينا مواكبة هذا التطور العلمي الحديث، وإيجاد السبل الكفيلة بإنجاح عملية التعلم ورفع كفاية الطلبة من النواحي البدنية والمهارية والذهنية لاستيعاب المادة التعليمية على أكمل وجه، "ولقد شهد مجال التعلم الحركي تطوراً كبيراً ولا سيما فيما يتعلق بتهيئة المواقف التعليمية بشكل يستثير دوافع الفرد المتعلم والوصول الى الهدف من العملية التعليمية، اذ ان عملية التعلم تركز على وسيلة مهمة لنقل المعارف والمعلومات من المدرب الى اللاعب، وهذه الوسيلة هي طريقة التعلم التي كلما كانت مناسبة تمت عملية التعلم بصورة أفضل وأسرع وبجهد اقل.

(عثمان، ١٩٨٧، ١٩٩٣)

إذ إن من إحدى مبادئ التعلم الحركي هو التأكيد على التعلم والتدريب المتوازن بين أساليب التعلم المختلفة وأساليب التدريب الذهني والترابط والتداخل بينهما ، اذ يعتمد مقدار نسبة التوازن أولاً: على توقيتات استخدامها وثانياً: على الاختلافات في نوع الفعالية الفردية اوالفرقية وعلى محيط الأداء والفروقات الفردية للاعبين في الانتباه والتركيز والقابلية البدنية والاسترجاع الذهني وغيرها".(المالكي، ١٩٩٨، ٢)، وقد أشار (شمعون، ١٩٩٦) الى : أن التدريب الذهني يمثل الجزء الأساس في اعداد اللاعب لاكتساب المهارات والمواقف الحركية للدخول في المنافسات حيث يتضمن التدريب الذهني تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع ابعاد المنافسة من ملعب وحكام وأجهزة وأدوات ،فضلا عن ان التدريب الذهني لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسات فقط،بل يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية بشكل خاص ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم (شمعون، ١٩٩٦، ٣٠).

ان لعبة كرة السلة في تغير وتطور مستمرين وستظل مهاراتها في تطور ايضاً ،لذا علينا العمل على ايجاد افضل السبل العلمية الحديثة واستخدامها في عملية تعلم تلك المهارات الهجومية الأساسية أو الدفاعية، من هنا تأتي اهمية هذا البحث والحاجة اليه لاثبات فاعلية أسلوبى التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر)، ومدى تأثير كل واحد منهما في تعلم بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين.

٢-١ مشكلة البحث

تشير معظم الدراسات في مجال التعلم الحركي الى اهمية التدريب الذهني في الوصول الى حالة الأداء المثالية في المهارات الحركية المختلفة ،من خلال تطوير و تنمية القدرات العقلية من حيث التصور العقلي وتركيز الانتباه والاسترجاع العقلي واعادة التكوين المعرفي وغيرها من المهارات العقلية التي تسهم في الوصول الى تحقيق الانجاز .

وفي ضوء عمل الباحثان في مجال التعلم الحركي ولعبة كرة السلة اتضح لديهما انخفاض في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة لدى طلبة كلية التربية الرياضية أثناء الدروس من حيث قلة التركيز و حدوث تشتت في انتباههم مقارنة بمستوياتهم في أثناء التدريبات الاعتيادية ، فضلاً عن قلة الدراسات والبحوث العلمية التي أجريت في مجال التدريب الذهني بأسلوبيه المباشر وغير المباشر في مجال لعبة كرة السلة.

من هنا برزت مشكلة البحث في محاولة تجريب تاثير استخدام التدريب الذهني بأسلوبيه المباشر وغير المباشر في تعلم بعض المهارات الهجومية الأساسية من اجل توظيف نتائج البحث في خدمة العملية التعليمية والتدريبية في مجال لعبة كرة السلة .

٣-١ اهداف البحث :

١-٣-١ الكشف عن تأثير أسلوبى التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) في تعلم بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة.

٢-٣-١ الكشف عن تأثير الأسلوب التقليدي في تعلم بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة.

٣-٣-١ الكشف عن الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث لتأثير الأساليب التعليمية الثلاثة في تعلم بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة.

١-٤ فروض البحث :

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير أسلوبى التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) في تعلم بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة .

٢-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير الاسلوب التقليدي في تعلم بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة .

٣-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث لتأثير الأساليب التعليمية الثلاثة في تعلم بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية- جامعة صلاح الدين/اربيل.

٢-٥-١ المجال الزمني : من ٣ / ٣ / ٢٠٠٧ لغاية ٦ / ٥ / ٢٠٠٧.

٣-٥-١ المجال المكاني : القاعة الداخلية والساحة الخارجية في كلية التربية الرياضية- جامعة صلاح الدين/اربيل .

١-٦ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ **التدريب الذهني**: "تعلم او تحسين او تطوير للحركة، وكذلك تثبيت لها من خلال عملية التصور المركز لخط سير هذه الحركة دون الأداء الفعلى لها" (عثمان، ١٩٨٧، ١٨٨،)

٢-٦-١ **أسلوب التدريب الذهني المباشر(الداخلي)** : "وهو اداء اللاعب للمهارة عقليا وتصورها بعد ان تم شرحها، واعطي نموذج لها من قبل المدرب او احد اللاعبين المتميزين مع التأكيد على مظاهر الانتباه (حدة، تركيز، تحويل، توزيع) (سلامي، ٢٠٠٢، ١٠٠،) .

٣-٦-١ **أسلوب التدريب الذهني غير المباشر(الخارجي)** : "وهو اداء اللاعب للمهارة عقليا وتصورها بطريقة غير مباشرة بعد ان تم شرحها وذلك من خلال عرض الأفلام التعليمية، والصور التوضيحية، والاستماع الى الوصف الفني للمهارة المراد تعلمها".

(سلامي، ٢٠٠٢، ١١٠)

٢- الإطار النظري

٢-١- مفهوم التدريب الذهني:

هو 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 (عثمان ، ١٩٨٧ ، ١٨٨٠).

٢-٢ أنواع التدريب الذهني :

قسم محمد العربي شمعون (١٩٩٦) التدريب الذهني الى نوعين :

أولاً: التدريب الذهني المباشر وينقسم الى:

أ- التصور الذهني : ب- الانتباه (حدة ، تركيز ، توزيع ، تحويل).

ثانياً: التدريب الذهني غير المباشر ويتضمن :

أ- قراءة الوصف الفني للمهارة. ب- مشاهدة الأفلام . ج- الاستماع الى الوصف الفني للمهارة. د- مشاهدة نماذج الأداء. هـ- الحديث عن المهارة من اللاعب. و- كتابة التعليمات. ز- الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية. (شمعون، ١٩٩٦، ٤٦) .

٢-٣ طرائق استخدام التدريب الذهني :

حدّد (Spilker, 1976) طريقتين رئيسيتين لتعلم المهارات الحركية هما :

الطريقة الأولى : يتم إعطاء اللاعب أنموذجاً قد تم إعداده خصيصاً، بحيث يشتمل هذا النموذج على إيضاح كامل لمسار الحركة ، وتهدف هذه الطريقة الى تذكير اللاعب المبتدى بخط سير الحركة.

الطريقة الثانية : وتعتمد هذه الطريقة على ثلاث نقاط رئيسية هي :

أ- **الشرح الشفوي :** يتم شرح الحركة ككل بالاشتراك مع المدرب.

ب- **الملاحظة :** لخط سير الحركة بعد أدائها من أحد لاعبي المستوى العالي أو من خلال استخدام وسيلة تعليمية تزود اللاعب المتعلم بكل المعلومات عن خط سير الحركة.

ج- **التصور الكامل للمهارة:** التي أداها المتعلم نفسه مع التركيز على عملية الشعور بالحركة (عثمان، ١٩٨٧، ١٩٠٠).

ويشير (الضمد) " أن التصور الذهني يحقق نتائج ايجابية إذا تم لمدة وجيزة من الزمن وذلك لتجنب اللاعب الصعوبات التي يواجهها عند محاولة الاحتفاظ بالتركيز لمدة طويلة وقد وجد أن المدة ما بين (ثلاث - خمس) دقائق مناسبة لتحقيق الغرض". (الضمد، ٢٠٠٠، ٢٠٢).

٣- إجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلبة السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين /ربيل للعام الدراسي ٢٠٠٦ - ٢٠٠٧ والبالغ عددهم (١٣٤) طالب وطالبة يمثلون شعب (A1,A2,B1,B2) ، أما عينة البحث فقد تكونت من (٣٠) طالباً يمثلون شعب (A1,A2,B1) تم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات متساوية بالعدد وبواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة ،إحداها ضابطة والأخرين (تجريبية اولى وتجريبية ثانية) بعد أن استبعد الباحثان عدداً من الطلبة لعدم تجانسهم مع بقية افراد العينة وتم توزيع الأساليب التعليمية على مجموعات البحث الثلاث بطريقة القرعة.

٣-٣ التصميم التجريبي :

أستخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم "تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبليّة والبعدية المحكمة الضبط".

(فاندالين ،١٩٨٤ ، ٣٨٤-٣٩٨) .

ويمكن تنفيذ هذا التصميم على النحو الموضح في الشكل رقم (١):

الاختبار القبلي	المتغيرات	الاختبار القبلي	المجموعات
	م ١ - أسلوب تقليدي		الضابطة (ض)
خ ٢	م ٢ - تدريب ذهني مباشر	خ ١	التجريبية الأولى (ت ١)
	م ٣ - تدريب ذهني غير مباشر		التجريبية الثانية (ت ٢)

الشكل رقم (١) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

٣-٤ وسائل جمع المعلومات

٣-٤-١ المقابلات الشخصية*

٣-٤-٢ استمارات الاستبيان

٣-٤-٢-١ استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد بعض العمليات العقلية.

٣-٤-٢-٢ استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد فترة وموقع التدريب الذهني.

* أ. م. د. فائز بشير حمودات / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
أ. م. د. هاشم احمد سليمان / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
م. د. نبيل محمد عبد الله / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل

٣-٤-٢-٣ استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية واختباراتها المؤثرة في المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة .

٣-٤-٢-٤ استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة (ملحق ١).

٣-٤-٢-٥ استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد أهم الاختبارات الملائمة لبعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة (ملحق ٢).

٣-٤-٢-٦ استمارة الاستبيان الخاصة بمدى صلاحية البرامج التعليمية الثلاثة (ملحق ٣).
٣-٤-٣ الاختبارات والمقاييس

٣-٤-٣-١ قياس الكتلة والطول.

٣-٤-٣-٢ اختبار رافن للذكاء (Raven. 1986, 6-66) واختبار (بوردين أنفيموف) المعدل للإنباه (خاطر والبيك، ١٩٧٨، ٤٩٢).

٣-٤-٣-٣ مقياس التصور العقلي الرياضي (راتب، ٢٠٠٠، ١٣١-١٣٣).

٣-٤-٣-٤ اختبار الادراك (الحس-حركي)، (شحاتة وبريقع، ١٩٩٨، ١٣٨).

٣-٤-٣-٥ اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في كرة السلة .

٣-٤-٣-٦ اختبارات بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة.

٣-٥ تجانس وتكافؤ مجموعات البحث الثلاث:

تمت عملية التجانس والتكافؤ بين مجموعات عينة البحث لضبط المتغيرات الآتية:

٣-٥-١ التجانس بالعمر الزمني مقاسا بالسنة .

٣-٥-٢ التجانس بالطول مقاسا بالسنتيمتر .

٣-٥-٣ التجانس بالكتلة مقاسة بالكيلوغرام .

٣-٥-٤ التكافؤ ببعض العمليات العقلية .

٣-٥-٥ التكافؤ بين بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية.

٣-٥-٦ التكافؤ بين بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة.

إتفقت معظم المصادر والمراجع العربية في مجال لعبة كرة السلة

(حمودات وآخران، ١٩٨٥)، (حمودات وجاسم، ١٩٨٧)، (التكريتي وآخران، ١٩٨٨)، (البازي

ونجم، ١٩٨٨)، (مجيد والديوجي، ١٩٩٠)، على أن المهارات الأساسية بكرة السلة تقسم الى

الأقسام الآتية :

١- الوضع الأساسي للاعب ٠ ٢- مسك و إستلام الكرة ٠ ٣- التميرير (المناولة) ٠

٤- المحاوررة (الطبطة) ٠ ٥- التهديف (التصويب) ٠ ٦- التوقف ٠ ٧- الارتكاز ٠

٨- الخداع ٠ ٩- الحجز ٠ ١٠- المتابعة الهجومية ٠

إذ قام الباحثان بوضع المهارات الهجومية الأساسية واختباراتها في استمارة استبيان الملحق (١ و ٢)، وتم توزيعها على عدد من المختصين في لعبة كرة السلة لاختيار اهم المهارات الهجومية الأساسية واختباراتها المناسبة لعينة البحث، وكانت حصيلة آراء المختصين بنسبة اتفاق بلغت (٩١,٧%) على المهارات الهجومية الأساسية واختباراتها بكرة السلة وعلى النحو الآتي:

١- التمرير (المنالوة) وشملت:

أ- اختبار دقة التمرير بالدفع(التمريرة الصدرية) • (عبد الدايم وحسانين، ١٩٩٩، ١٢٨)

ب-اختبار دقة التمريرة(المنالوة) الطويلة بيد واحدة من فوق الكتف. (حمودات وجاسم، ١٩٨٧، ٢٤٠)

٢- المحاورة(الطبطة) وشملت:

أ-اختبار المحاورة(الطبطة) العالية . (الشمري، ٢٠٠٤، ٨٠)

ب- اختبار المحاورة (الطبطة) المتعرجة بتغيير الاتجاه.

(عبد الدايم وحسانين، ١٩٩٩، ١٢٨)

٣- التهديف(التصويب) وشمل:

أ-اختبار الرمية (التصويبة) الحرة • (جاسم وحمودات، ١٩٩٩، ١٧٨)

ب-اختبار التهديف بالقفز بعد اداء الطبطة. (جاسم وحمودات، ١٩٩٩، ٢٠٠)

ج-اختبار التهديفة السلمية من الأسفل. (حمودات وجاسم، ١٩٨٧، ٢٣٤)

د- اختبار التهديفة السلمية من الأعلى. (حمودات وجاسم، ١٩٨٧، ٢٣٤).

واستخدم الباحثان تحليل التباين لاجراء عملية التكافؤ بين مجموعات البحث الثلاث في المهارات الهجومية الأساسية المختارة قيد البحث والجدول رقم (١) يبين ذلك:

الجدول رقم (١)

يبين نتائج تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة في بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة

ت	المهارات الهجومية الأساسية	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة (*)
١	التمريرة الصدرية	درجة	بين المجموعات	٢٤,٤٦٧	٢	١٢,٢٣٣	١,١٥١
			داخل المجموعات	٢٨٦,٩٠٠	٢٧	١٠,٦٢٦	
٢	التمرير بيد واحدة من فوق الكتف (الطويلة)	درجة	بين المجموعات	١٠٠,٠٦٧	٢	٥٠,٠٣٣	٢,٩٢٨
			داخل المجموعات	٤٦١,٤٠٠	٢٧	١٧,٠٨٩	
٣	المحاورة (الطبطة) العالية	ثانية	بين المجموعات	١,٣٧٧	٢	٠,٦٨٩	٢,٧٣٣
			داخل المجموعات	٦,٨٠٣	٢٧	٠,٢٥٢	
٤	المحاورة (الطبطة) المتعرجة	ثانية	بين المجموعات	٠,١٠٨	٢	٠,٠٥٤	٠,١٢١
			داخل المجموعات	١٢,٠١٨	٢٧	٠,٤٤٥	
٥	الرمية الحرة	درجة	بين المجموعات	٤,٠٦٧	٢	٢,٠٣٣	١,١٧٨
			داخل المجموعات	٤٦,٦٠٠	٢٧	١,٧٢٦	
٦	التهديف بالقفز بعد أداء الطبطة	درجة	بين المجموعات	١,٢٦٧	٢	٠,٦٣٣	٠,٥٣١
			داخل المجموعات	٣٢,٢٠٠	٢٧	١,١٩٣	
٧	التهديف السلمي من الأسفل	درجة	بين المجموعات	١١,٤٦٧	٢	٥,٧٣٣	٢,٥١٧
			داخل المجموعات	٦١,٥٠٠	٢٧	٢,٢٧٨	
٨	التهديف السلمي من الأعلى	درجة	بين المجموعات	١,٢٦٧	٢	٠,٦٣٣	٠,٢١٥
			داخل المجموعات	٧٩,٧٠٠	٢٧	٢,٩٥٢	

* قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجتي حرية (٢-٢٧) = ٣,٣٥٤ يتضح من الجدول (١) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية في بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة، لكون قيمة (ف) المحسوبة أصغر من قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجتي حرية (٢-٢٧) والبالغة (٣,٣٥٤) مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث الثلاث في تلك المهارات.

٣-٦ البرامج التعليمية :

من خلال اطلاع الباحثان على المصادر العلمية في مجال بحثهما وهي (شمعون، ١٩٩٦)، (محجوب، ٢٠٠٢)، (خيون، ٢٠٠٢)، (سلامي، ٢٠٠٢)، (السويدي، ٢٠٠٤)، (شاكر، ٢٠٠٥) ولخبرة الباحثان في مجال التعلم الحركي وكرة السلة تم وضع ثلاثة برامج، البرنامج الأول

يتضمن البرنامج التعليمي على وفق المنهج المقرر لطلبة السنة الدراسية الأولى في الكلية وهو) المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة)، ينفذ من قبل المجموعة الضابطة ، والبرنامج الثاني يتضمن البرنامج السابق مضافاً إليه أسلوب التدريب الذهني المباشر ينفذ من قبل المجموعة التجريبية الأولى ، والبرنامج الثالث يتضمن نفس البرنامج الأول مضافاً إليه أسلوب التدريب الذهني غير المباشر ينفذ من قبل المجموعة التجريبية الثانية.

ومن ثم عرضت هذه البرامج التعليمية على مجموعة من المختصين في مجال (كرة السلة والتعلم الحركي وطرائق التدريس) لبيان رأيهم في مدى صلاحية هذه البرامج التعليمية، وتعديل ما يروونه مناسباً، وقد تم الاتفاق على صلاحية البرامج التعليمية من قبل كافة المختصين بعد ان تم الأخذ بكافة الملاحظات العلمية التي أبدوها .

والملاحق (٣) يوضح نموذج لوحة تعليمية واحدة لكل من البرامج التعليمية الثلاثة.

٣-٦-١ الخطة الزمنية للبرامج التعليمية الثلاثة

تكوّن كل برنامج تعليمي من (١٢) وحدة تعليمية لكل مجموعة على مدى (٦) اسابيع ، بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد(أي مايعادل (٣٦) وحدة تعليمية)، زمن كل وحدة تعليمية (٩٠) دقيقة موزعة على الأقسام وكالاتي :

- القسم الاعدادي (١٥) دقيقة .
- القسم الرئيس (٧٠) دقيقة موزعة كالاتي:
- * الجزء التعليمي(١٥) دقيقة. ←(١٠)دقائق نشاط تعليمي. ←(٥) دقائق نشاط ذهني.

- * الجزء التطبيقي (٥٥) دقيقة .
- القسم الختامي (٥) دقائق .

٣-٧ الاختبارات القبليّة وتنفيذ البرامج التعليمية والاختبارات البعدية:

٣-٧-١ الاختبارات القبليّة:

تم إجراء جميع الاختبارات القبليّة (اختبارات المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة) على مجموعات البحث الثلاث في يومي السبت والأحد الموافق ١٧ - ١٨ / ٣ / ٢٠٠٧ ، وقبل البدء بإجراء الاختبار القبلي تم شرح المهارة بشكل سريع مع كيفية ادائها من قبل المدرس ثم تطبيق ثلاث تكرارات من قبل الطلاب ليكون لديهم فكرة عن كل نوع من أنواع المهارات.

٣-٧-٢ تنفيذ البرامج التعليمية الثلاثة:

تم البدء بتنفيذ البرامج التعليمية على مجموعات البحث الثلاث ابتداءً من يوم السبت الموافق ٢٤/٣/٢٠٠٧ ولمدة (٦) أسابيع وتم الانتهاء في يوم الأحد الموافق ٢٩/٤/٢٠٠٧ وعلى النحو الآتي:

٣-٧-٢-١ المجموعة الضابطة :

تقوم بتنفيذ المنهج المقرر لطلبة السنة الدراسية الأولى وهو (المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة)، وقد قام مدرس المادة* بتنفيذ وحدات البرنامج التعليمي حيث يتم شرح المهارة بالأسلوب اللفظي ثم عرضها بنموذج من قبل المدرس في النشاط التعليمي من القسم الرئيس، ويتم التطبيق العملي من قبل الطلبة في النشاط التطبيقي من القسم الرئيس.

٣-٧-٢-٢ المجموعة التجريبية الأولى:

تقوم بتنفيذ المنهج المقرر لطلبة السنة الدراسية الأولى فضلاً عن أسلوب التدريب الذهني المباشر ، وقد قام مدرس المادة بتنفيذ وحدات البرنامج التعليمي حيث يتم شرح المهارة بالأسلوب اللفظي ثم عرضها بنموذج من قبل المدرس في النشاط التعليمي من القسم الرئيس ، بعدها يتم تطبيق التدريب الذهني المباشر لمدة خمس دقائق الذي يتضمن (الاسترخاء والتصور الذهني والانتباه) وبعدها يتم التطبيق العملي من قبل الطلبة في النشاط التطبيقي من القسم الرئيس.

٣-٧-٢-٣ المجموعة التجريبية الثانية

تقوم بتنفيذ المنهج المقرر لطلبة السنة الدراسية الأولى فضلاً عن استخدام أسلوب التدريب الذهني غير المباشر ، وقد قام مدرس المادة بتنفيذ وحدات البرنامج التعليمي حيث يتم شرح المهارة بالأسلوب اللفظي ثم عرضها بنموذج من قبل المدرس في النشاط التعليمي من القسم الرئيس بعدها يتم تطبيق التدريب الذهني غير المباشر لمدة (خمس) دقائق الذي يتضمن (صور ووسائل إيضاح وأفلام فيديو خاصة بالمهارات المستخدمة في البحث)، بعدها يتم التطبيق العملي من قبل الطلبة في النشاط التطبيقي من القسم الرئيس.

٣-٧-٣ الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية (اختبارات المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة) على مجموعات البحث الثلاث في يومي السبت والأحد الموافق ٥-٦ / ٥ / ٢٠٠٧، وبنفس الأسلوب الذي تم فيه إجراء الاختبارات القبلية.

٣-٨ الوسائل الإحصائية :

* أ.م. د. فائز بشير حمودات / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل

تم تحليل كافة البيانات الإحصائية للبحث بوساطة نظام (SPSS) للتحليل الإحصائي، إذ تم استخراج الوسائل الإحصائية الآتية : - الوسط الحسابي ٠ - الانحراف المعياري. - اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين. - تحليل التباين باتجاه واحد - اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) (التكريري والعبيدي، ١٩٩٩، ١٠١-٣١٠).

٤- عرض النتائج ومناقشتها

١-٤ عرض النتائج :

٤-١-١ عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة.

الجدول رقم (٢)

يبين اختبار (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

في بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة

ت	المهارات الأساسية الهجومية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت) المحسوبة
			س	ع+	س	ع+	
١	التمريرة الصدرية	درجة	١٧،٦٠	٣،٠٦٢	٢٠،٦٠	٣،٧٧٧	*٢،٤٥٩
٢	التمرير بيد واحدة من فوق الكتف (الطويلة)	درجة	١٠،١٠	٤،٣٤٦	١٥،١٠	٦،٢٢٦	٢،٠٨٨
٣	المحاورة (الطبطة) العالية	ثانية	٩،٧٩٠٠	٠،٥٩٨٤٦	٩،٣٦٦٠	٠،٤٩٢١٩	*٣،١٩٣
٤	المحاورة (الطبطة) بتغيير الاتجاه	ثانية	٩،٢٢٢٠	٠،٧٠٢٥٨	٨،٨٧٥٠	٠،٤٣٣٧٠	١،٦٦٦
٥	الرمية الحرة	درجة	٧،١٠	١،٧٩٢	٨،٧٠	٢،٠٥٨	*٩،٧٩٨
٦	التهديف بالقفز بعد أداء الطبطة	درجة	٦،٥٠	٠،٩٧٢	٨،١٠	١،١٩٧	*٧،٢٣٦
٧	التهديف السلمي من الأسفل	درجة	٥،٩٠	١،٣٧٠	٦،٥٠	١،٩٠٠	١،٥٠٠
٨	التهديف السلمي من الأعلى	درجة	٤،٩٠	١،٢٨٧	٥،٨٠	١،٣١٧	٢،٢١٢

*معنوى عند نسبة خطأ $(\alpha > 0,05)$ وأمام درجة حرية (٩) قيمة (ت) الجدولية = ٢,٢٦

٤-١-٢ عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة.

الجدول (٣)

يبين اختبار (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (تدريب ذهني مباشر) في بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة.

ت	المهارات الهجومية الأساسية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			س	ع+	س	ع+	
١	التمريرة الصدرية	درجة	٢٠,٦٠	٢,٩٨٩	٢١,٩٠	٢,٥١٤	١,٥٦٥
٢	التمرير بيد واحدة من فوق الكتف (الطويلة)	درجة	١١,٥٠	٤,٥٢٨	١٢,٣٠	٥,١٤٣	٢,٠٥٨
٣	المحاورة (الطبطة) العالية	ثانية	٩,٢٧٢	٠,٣٤٠	٨,٨٩٤	٠,٣٥٢	*٥,٣٤٦
٤	المحاورة (الطبطة) بتغيير الاتجاه	ثانية	٩,٣٦٠	٠,٥٣٩	٨,٨٩٧	٠,٥١٣	*٢,٥٣٥
٥	الرمية الحرة	درجة	٦,٢٠	٠,٩١٩	١١,٧٠	١,٧٦٧	*١٣,٧٠٣
٦	التهديف بالقفز بعد أداء الطبطة	درجة	٦,٧٠	١,٠٥٩	١٣,٤٠	١,٣٥٠	*٢٥,٧٣٥
٧	التهديف السلمي من الأسفل	درجة	٥,٧٠	٠,٦٧٥	٧,٩٠	٠,٨٧٦	*٧,٥٧١
٨	التهديف السلمي من الأعلى	درجة	٥,٢٠	٠,٧٨٩	٧,٧٠	٠,٨٢٣	*٦,٧٠٨

*معنوي عند نسبة خطأ > (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٩) قيمة (ت) الجدولية = ٢,٢٦

٤-١-٣ عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في بعض

المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة

الجدول رقم (٤)

يبين اختبار (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

(تدريب ذهني غير مباشر) في بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة.

ت	المهارات الهجومية الأساسية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) المحسوبة
			س	ع+	س	ع+	
١	التمريرة الصدرية	درجة	١٤,٠٠	٢,٨٦٧	٢٢,٨٠	٣,٣٦٠	*١٢,١٠٠
٢	التمرير بيد واحدة من فوق الكتف (الطويلة)	درجة	٧,١٠	٣,٤٤٦	٢٠,٢٠	٢,٩٧٤	*١٦,٤٧٥
٣	المحاورة(الطبطة) العالية	ثانية	٩,٤٥٨	٠,٥٣١	٨,٣٨٢	٠,٥٥٣	*١٠,٨٥٨
٤	المحاورة(الطبطة) بتغيير الاتجاه	ثانية	٩,٣٣٥	٠,٧٤٣	٨,٤٥٣	٠,٤٢٩	*٤,٦٠٠
٥	الرمية الحرة	درجة	٦,٧٠	١,٠٥٩	١٥,٠٠	١,٣٣٣	*٢٠,٩٧٠
٦	التهديف بالقفز بعد أداء الطبطة	درجة	٦,٢٠	١,٢٢٩	١٣,٧٠	١,٧٠٣	*٢٤,٤٠٥
٧	التهديف السلمي من الأسفل	درجة	٤,٥٠	٢,١٢١	٨,٤٠	١,١٧٤	*١١,٢٠٧
٨	التهديف السلمي من الأعلى	درجة	٤,٧٠	٢,٥٤١	٨,٧٠	٠,٩٤٩	*٧,٤٤٢

*معنوي عند نسبة خطأ > (٠,٠٥) و امام درجة حرية (٩) قيمة (ت) الجدولية = ٢,٢٦

٤-١-٤ عرض نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث في بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة.

الجدول رقم (٥)

يبين نتائج تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث للاختبار البعدي في بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة

ت	المهارات الهجومية الأساسية	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة
١	التمريرة الصدرية	درجة	بين المجموعات	١٦١,٠٦٧	٢	٨٠,٥٣٣	* ٨,٣٣٧
			داخل المجموعات	٢٦٠,٨٠٠	٢٧	٩,٦٥٩	
٢	التمرير بيد واحدة من فوق الكتف (الطويلة)	درجة	بين المجموعات	٣٢٠,٨٦٧	٢	١٦٠,٤٣٣	* ٦,٤٩٨
			داخل المجموعات	٦٦٦,٦٠٠	٢٧	٢٤,٦٨٩	
٣	المحاورة (الطبطة) العالية	ثانية	بين المجموعات	٤,٨٤٤	٢	٢,٤٢٢	* ١٠,٨٢٢
			داخل المجموعات	٦,٠٤٣	٢٧	٠,٢٢٤	
٤	المحاورة (الطبطة) بتغيير الاتجاه	ثانية	بين المجموعات	١,٢٥٢	٢	٠,٦٢٦	* ٣,٩٥٨
			داخل المجموعات	٥,٧١٥	٢٧	٠,٢١٢	
٥	الرمية الحرة	درجة	بين المجموعات	١٩٨,٦٠٠	٢	٩٩,٣٠٠	* ٣٢,٦١٧
			داخل المجموعات	٨٢,٢٠٠	٢٧	٣,٠٤٤	
٦	التهديف بالقفز بعد أداء الطبطة	درجة	بين المجموعات	١٩٨,٤٦٧	٢	٩٩,٢٣٣	* ٤٨,٣٦٣
			داخل المجموعات	٥٥,٤٠٠	٢٧	٢,٠٥٢	
٧	التهديف السلمي من الأسفل	درجة	بين المجموعات	١٩,٤٠٠	٢	٩,٧٠٠	* ٥,٠٥٦
			داخل المجموعات	٥١,٨٠٠	٢٧	١,٩١٩	
٨	التهديف السلمي من الأعلى	درجة	بين المجموعات	٤٣,٤٠٠	٢	٢١,٧٠٠	* ١٩,٦٦١
			داخل المجموعات	٢٩,٨٠٠	٢٧	١,١٠٤	

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وامام درجتى حرية (٢ - ٢٧) قيمة (ف) الجدولية = (٣,٣٥٤)

يتبين من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعات البحث الثلاثة، وحيث أن تحليل التباين لا يشير الى ان الفرق لمصلحة من بين مجموعات البحث الثلاث، لذا لجأ الباحثان الى استخدام قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D.) للمقارنة بين المتوسطات الحسابية لدرجات مجموعات البحث الثلاث في الاختبار البعدي في بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة.

٤-١-٥ عرض نتائج مقارنة فروق الأوساط الحسابية بقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في

الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث في بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة

الجدول رقم (٦)

يبين مقارنة فروق الأوساط الحسابية بقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في الاختبار البعدي

بين مجموعات البحث الثلاث في بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة

ت	المهارات الهجومية الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي			قيمة أقل فرق معنوي L.S.D	الفرق بين ض-١	الفرق بين ض-٢	الفرق بين ٢-١
			م ض	م ١	م ٢				
١	المنالولة الصدرية	درجة	٢٠,٦٠	٢١,٩٠	٢٢,٨٠	٢,٨٤٩	١,٣٠	٢,٢٠	٠,٩٠
٢	المنالولة بيد واحدة من فوق الكتف (الطويلة)	درجة	١٥,١٠	١٢,٣٠	٢٠,٢٠	٤,٥٥٥	٢,٨٠	٥,١٠	٧,٩٠
٣	المحاورة (الطبطة) العالية	ثانية	٩,٣٦٦	٨,٨٩٤	٨,٣٨٢	٠,٤٣٣	٠,٤٧٢	٠,٩٨٤	٠,٥١٢
٤	المحاورة (الطبطة) المتعرجة	ثانية	٨,٨٧٥	٨,٨٩٧	٨,٤٥٣	٠,٤٢٢	٠,٢٢٢	٠,٤٢٢	٠,٤٤٤
٥	الرمية الحرة	درجة	٨,٧٠	١١,٧٠	١٥,٠٠	١,٥٩٩	٣,٠٠	٦,٣٠	٣,٣٠
٦	التهديف بالقفز بعد أداء الطبطة	درجة	٨,١٠	١٣,٤٠	١٣,٧٠	١,٣١٣	٥,٣٠	٥,٦٠	٠,٣٠
٧	التهديف السلمي من الأسفل	درجة	٦,٥٠	٧,٩٠	٨,٤٠	١,٢٧٠	١,٤٠	١,٩٠	٠,٥٠
٨	التهديف السلمي من الأعلى	درجة	٥,٨٠	٧,٧٠	٨,٧٠	٠,٩٦٣	١,٩٠	٢,٩٠	١,٠٠

* الفرق معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (٢٧) لمصلحة المجموعة التجريبية الأولى (ت١) ٠

** الفرق معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (٢٧) لمصلحة المجموعة التجريبية الثانية (ت٢) ٠

٤-٢ مناقشة النتائج :

٤-٢-١ مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث في بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة:

يتبين من نتائج الجداول المرقمين (٢ ، ٣ ، ٤) أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث في بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة ولمصلحة الاختبار البعدي وهذا يحقق صحة الفرضين الأول والثاني للبحث، وقد يعزو

الباحثان سبب ذلك الى فاعلية البرامج التعليمية الثلاثة التي طبقت على مجموعات البحث الثلاث وما يحتويه كل برنامج من شرح وعرض وإعطاء إرشادات وتعليمات خاصة بكل مفردة من مفردات البرنامج، مما أدى الى تحقيق الطلاب نتائج أفضل في الاختبار البعدي، فالمجموعة التجريبية الأولى والتي طبقت المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة فضلاً عن أسلوب التدريب الذهني المباشر الذي يحتوي على تمارين الاسترخاء والتصور الذهني الداخلي ومظاهر الانتباه (حدة، تركيز، توزيع، تحويل)، إذ تم شرح كل نوع من أنواع المهارات من قبل المدرس وعرض نموذج لها مما أدى الى أن يكتسب الطلاب تصور المهارة، حيث يشير (نصيف، ١٩٨٧) ((بأن المتعلم لا بد أن تكون لديه فكرة واضحة عن المهارة التي يريد تعلمها وخاصة النقاط المهمة للسير الحركي، بعدها يحاول المتعلمون تصور الحركة، فالنقاط الثلاث (العرض والشرح والتصور) تُكوّن لدى المتعلم النظرة الصحيحة والواقعية للحركة)) (نصيف، ١٩٨٧، ١٦٢) ، وعند تنفيذ النشاط الذهني وبعد تمارين الاسترخاء التي أعطيت أليهم تم تنفيذ تمارين التصور الذهني الداخلي لكل مهارة على وفق ما هو مطلوب في كل وحدة تعليمية ، مع التأكيد على مظاهر الانتباه والانتباه الى حركة الزملاء في الملعب والتركيز على موقع الكرة فضلاً عن التعرف على جميع العمليات المصاحبة للأداء من أحساس وشعور وانفعال (الضمد، ٢٠٠٠، ٢٠٣) ، أما المجموعة التجريبية الثانية والتي طبقت المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة فضلاً عن أسلوب التدريب الذهني غير المباشر الذي يحتوي على تمارين الاسترخاء والتصور الذهني الخارجي ومشاهدة الأفلام والرسوم والصور التوضيحية ونماذج للأداء، إذ تم شرح كل نوع من انواع المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة من قبل المدرس وعرض نموذج لها مما أدى الى اكتساب الطلاب تصوراً للمهارة، وعند تنفيذ النشاط الذهني الخارجي لكل مهارة وفق ما هو مطلوب في كل وحدة تعليمية مع مشاهدة نماذج الأداء (صور، رسوم، أفلام) ، (فالتالاب يستحضر الصورة الذهنية كما لو كان يشاهد فيلماً سينمائياً ، وهو يسترجع صورة المهارة بجميع جوانبها المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتناقص في المستقبل) (الضمد، ٢٠٠٠، ٢٠٢) ، "ان برنامج التدريب الذهني الذي يحتوي على تدريبات الاسترخاء العضلي تساعد اللاعب المبتدئ على أن يصبح أقل توتراً وأكثر قدرة على الأداء بكفاءة، كما أنه يحتوي على تدريبات للتصور الذهني تساعد على التحكم في الاستجابات الانفعالية وكذلك المساعدة في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة الأداء الفني للمهارات بما يضمن أداء المهارات بكفاءة عالية" (جابر وسلطان ، ٢٠٠٢، ١١٣- ١١٤) ، أما المجموعة الضابطة والتي طبقت البرنامج التعليمي المتضمن المنهج المقرر لطلاب السنة الدراسية الأولى (المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة)، فقد تم شرح كل مهارة وعرضها من قبل المدرس، وعندما يتم التطبيق

العملي للمهارة من قبل الطلاب سيبدأ التعلم الفعلي، إذ " ان مراحل التعلم تبدأ باستيعاب الواجب المراد تعلمه ويتم هذا عن طريق شرح وعرض الحركات ، في هذه المرحلة يحصل المتعلم على التصور الأولي عن طريق خط سير الحركة والذي لا يزال بشكله الخام" (ماينل، ١٩٨٧، ١٥٢). وتتفق هذه النتائج مع دراسة كـ من (المالكي، ١٩٩٨) و(سلامي، ٢٠٠٢) و(السويدي، ٢٠٠٤)، والتي أشارت الى أن التدريب الذهني بأسلوبيه (المباشر وغير المباشر) فضلاً عن الأسلوب التقليدي ذو تأثير إيجابي في رفع مستوى الأداء المهاري في الفعاليات الرياضية المختلفة.

٤-٢-٢ مناقشة نتائج المقارنة في الاختبار البعدي لمجموعات البحث الثلاث في بعض المهارات الهجومية الأساسية لكرة السلة.

يتبين من نتائج الجدولين المرقمين (٥ و ٦) والخاصة باختبار تحليل التباين واختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاثة في بعض المهارات الهجومية الأساسية لكرة السلة ، وهذا ما يحقق صحة الفرض الثالث للبحث. إذ أظهرت النتائج الخاصة باختبار قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في الجدول رقم (٦) تفوق المجموعة التجريبية الأولى على المجموعة الضابطة في المهارات الهجومية الأساسية الآتية (المحاورة العالية و الرمية الحرة و التهديد بالقفز والتهديد السلمي من الأسفل و التهديد السلمي من الأعلى). ويعزو الباحثان سبب ذلك الى فاعلية أسلوب التدريب الذهني المباشر الذي يتضمن التصور الذهني للمهارات في اطارها الكلي، لأن المهارة يتم التحكم فيها بواسطة البرنامج الحركي، لذا فان الطالب في هذه المجموعة يجب أن يتصور أداء المهارة الى جانب نتائج هذا الأداء. كما أن احتواء هذا الأسلوب على مظاهر الانتباه ، ساهمت في تمكين الطلاب على الانتباه الى التفاصيل والتي كلما كانت أكثر وضوحاً كان التصور الذهني أفضل ، وعليه فان الطالب الممارس للمهارات يجب أن يضع في إعتباره (الاضاءة، سطح الملعب، ملعب داخلي، ملعب خارجي، درجة الحرارة)، وكلما زاد التركيز على تفاصيل المهارات كان استخدام التصور الذهني الداخلي أكثر فاعلية في التأثير على مستوى الأداء، لأن ذلك يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي على الارتقاء بمستوى الأداء. (شمعون، ١٩٩٦، ٢٢٥). وكشفت هذه الدراسة أن المهارات التي تم ذكرها انفاً تتطلب إكتساب الدقة والانسيابية للوصول الى التوافق في الأداء الحركي، إذ يشير (ماينل) الى أن (ظاهرة إنسياب الحركة شرط للحركة الجيدة ومعيار لتكامل أداء التكنيك والمستوى الذي توصل اليه الرياضي في مراحل التعلم الحركي) (ماينل، ١٩٨٧، ١١٤).

كما أظهرت نتائج الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في مهارة (المناوله الصدرية)

، إلا أن هناك أفضلية في الفرق الظاهري بين درجات المتوسطات الحسابية للمجموعات الثلاث ولمصلحة المجموعة التجريبية الثانية، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى سهولة تعلم وأداء هذه المهارة وكونها الأكثر إستعمالاً و إنتشاراً في مجال لعبة كرة السلة .

ويتبين من نتائج الجدول رقم (٦) تفوق المجموعة التجريبية الثانية على المجموعة الضابطة في المهارات الهجومية الأساسية الآتية (المناولة بيد واحدة من فوق الكتف، المحاورة العالية والمحاورة المتعرجة، الرمية الحرة، التهديف بالقفز، التهديف السلمي من الأسفل، التهديف السلمي من الأعلى)، كما تفوقت المجموعة التجريبية الثانية على المجموعة التجريبية الأولى في المهارات الهجومية الأساسية الآتية (المناولة بيد واحدة من فوق الكتف ، المحاورة العالية، المحاورة المتعرجة، الرمية الحرة، التهديف السلمي من الأعلى) .

ويعزو الباحثان سبب ذلك الى فاعلية أسلوب التدريب الذهني غير المباشر والمطبق من المجموعة التجريبية الثانية، وما احتواه من تمارين الاسترخاء والتصور الذهني الخارجي وما صاحبه من مشاهدة لنماذج أداء المهارات من خلال الرسوم والصور التوضيحية والأفلام فضلاً عن الوصف الفني للمهارات والحديث عنها، مما أدى الى التأثير الايجابي في رفع مستوى أداء هذه المهارات، إذ أن التصور الذهني الخارجي ساعد الطلاب على فهم النواحي الفنية للمهارات وطبيعتها ومتطلباتها، وهذا ما يشير اليه (Schmidt,1991) بقوله: أن لتأثير الممارسة الذهنية جوانب متعلقة بالمهارة وهو الجانب المعرفي ، كما أنها تساعد المتعلم على التدريب لأفعال وإستراتيجيات مختلفة تسهم في تقدير النتائج المحتملة في الوقت الحقيقي .(Schmidt,1991, 86)، بينما يشير (شمعون ،١٩٩٦) نقلاً عن (علاوي)، (أن التصور الحركي يلعب دوراً مهماً في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي، وأن التصور يحمل طابعاً مركباً ويشتمل على مكونات بصرية وأخرى حركية ، ومن الضروري الربط بين التصور البصري والناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح الشفهي للمهارة الحركية) .(شمعون ،١٩٩٦ ، ٢١٩)، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من (المالكي ، ١٩٩٨) و(سلامي ، ٢٠٠٢) و(السويدي ، ٢٠٠٤)، والتي أشارت الى التأثير الايجابي لأسلوب التدريب الذهني غير المباشر في تطوير بعض المهارات الحركية في الفعاليات الرياضية المختلفة .

كما أظهرت نتائج الجدول(٦) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب تدريب ذهني مباشر) والمجموعة التجريبية الثانية (أسلوب تدريب ذهني غير مباشر) في مهارتي (التهديف بالقفز بعد أداء الطبطبة والتهديف السلمي من الأسفل)، ويرى الباحثان سبب ذلك الى أن هذين النوعين من المهارات يمتازان بالصعوبة ، ويحتاجان الى القوة والتركيز والدقة والى فترة ليست بالقصيرة لكي يتم إستيعابهما ومن ثمّ أدائهما بصورة جيدة ، مما أدى الى أن يكون مستوى أداء المجموعتين متقارباً في تعلم هاتين مهارتين الصعبتين .

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

٥-١-١ إن أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر فضلاً عن الأسلوب التقليدي المتبع والذي طبق ضمن البرامج التعليمية الثلاثة المقترحة ذو تأثير إيجابي وبمستوى متفاوت في تعلم بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة لدى عينة البحث .

٥-١-٢ تفوقت المجموعة التجريبية الأولى على المجموعة الضابطة في تعلم بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة، (الطبطة العالية، الرمية الحرة، التهديد بالقفز، التهديد السلمي من الاسفل والأعلى)

٥-١-٣ تفوقت المجموعة التجريبية الثانية على المجموعة الضابطة في كافة المهارات الهجومية الأساسية قيد الدراسة ما عدا مهارة (المناوله الصدرية).

٥-١-٤ تفوقت المجموعة التجريبية الثانية على المجموعة التجريبية الأولى في تعلم بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة، (المناوله الطويلة، الطبطة العالية، المحاوره المتعرجة، الرمية الحرة، التهديد السلمي من الاعلى).

٥-٢ التوصيات:

٥-٢-١ التأكيد على استخدام التدريب الذهني بأسلوبه المباشر وغير المباشر فضلاً عن الأسلوب التقليدي في تعليم المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة لطلبة السنة الدراسية الأولى في الكلية.

٥-٢-٢ التأكيد على استخدام فترة التدريب الذهني (٥) دقائق مع المبتدئين والتي تؤدي الى تطوير الانتباه والتركيز وخفض القلق والتوتر عند تعليم المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة لطلبة السنة الدراسية الأولى في الكلية .

٥-٢-٣ التأكيد على التغذية الراجعة (التصحيحية والتعزيزية والتقويمية) والتي تعد شرطاً أساساً من شروط العملية التعليمية.

المصادر العربية والأجنبية

- ١- البازي، السيد يوسف ، ونجم مهدي(١٩٩٨): المبادئ الأساسية في كرة السلة لكليات التربية الرياضية ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد.
- ٢- النكريتي، مهدي نجم، وآخران(١٩٨٨): التقدم في مراحل تدريس كرة السلة، (ترجمة) ،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .

- ٣- التكريتي، وديع ياسين، والعبدي، حسن محمد (١٩٩٩): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
- ٤- جابر، أشرف محمد علي، وسلطان، محمد ابراهيم محمود (٢٠٠٢): تأثير برنامج التدريب الذهني على مستوى قدرات التفكير الابداعي والتصرف الخططي لناشئي كرة القدم، مجلة أسبوت للعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٤) ، ج ١، القاهرة، مصر .
- ٥- جاسم، مؤيد عبد الله، وحمودات، فائز بشير (١٩٩٩): كرة السلة، ط٢، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ٦- حمودات، فائز بشير، وجاسم، مؤيد عبد الله (١٩٨٧): كرة السلة، ط١، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
- ٧- حمودات، فائز بشير وآخران (١٩٨٥): أسس ومبادئ كرة السلة، مديرية مطبعة الجامعة، جامعة الموصل .
- ٨- خاطر، احمد محمد، والبيك، علي فهمي (١٩٧٨): القياس في المجال الرياضي، دار المعارف ، القاهرة .
- ٩- خيون، يعرب (٢٠٠٢): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد .
- ١٠- راتب، أسامة كامل (٢٠٠٠): علم نفس الرياضة (المفاهيم-التطبيقات)، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- ١١- سلامي، عبد الرحيم (٢٠٠٢): أثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- ١٢- السويدي، احمد حامد (٢٠٠٤): أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- ١٣- شاکر، نبيل محمود (٢٠٠٥): علم الحركة (التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم)، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى .
- ١٤- شحاتة محمد ابراهيم، وبريقع، محمد جابر (١٩٩٨): دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر .
- ١٥- الشمري، ايلاف احمد محمد عيسى (٢٠٠٤): بناء بطارية اختبار مهارة للاعبين كرة السلة المصغرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- ١٦- شمعون، محمد العربي (١٩٩٦): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر

- ١٧- الضمد، عبد الستار جابر (٢٠٠٠): فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ،الأردن .
- ١٨- عبد الدايم،محمد محمود، وحسانين، محمد صبحي (١٩٩٩): الحديث في كرة السلة، الأسس العلمية والتطبيقية، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ١٩- عثمان، محمد عبدالغني(١٩٨٧): التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت .
- ٢٠- فاندالين، ديو بولد(١٩٨٤): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة)محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط٣، مكتبة الأنجلومصرية، القاهرة .
- ٢١- المالكي، محمد عبد الحسين عطية(١٩٩٨): أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد
- ٢٢- ماينل، كورت (١٩٨٧): التعلم الحركي ، ط٢، (ترجمة)عبد علي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
- ٢٣- مجيد، ريسان خريبط، والديوجي، مؤيد عبدالله جاسم(١٩٩٠): التمارين الفردية بكرة السلة،(ترجمة)،مطابع التعليم العالي،جامعة الموصل .
- ٢٤- محجوب، وجيه(٢٠٠٢): التعلم والتعليم والبرامج الحركية، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،عمان،الأردن .
- ٢٥- نصيف،عبد علي(١٩٨٧): التدريب في المصارعة، ط٢، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .

26- Raven J.C(1986): Standard Progressive Matrices .

27-Schmidt,A.Richard(1991): Motor Learning & performance, from principles to practice, Champaing Human Kinetics USA .

الملحق رقم (٣-أ)

نموذج للوحدة التعليمية الأولى للمجموعة الضابطة

الوقت: (٩٠) دقيقة

عدد الطلاب: (١٠)

الهدف التعليمي: أن يؤدي الطلاب مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة التأريخ:

القسم	النشاط	الزمن	الفعاليات
	المقدمة	٢د	تسجيل الحضور

١- هرولة مع تمارين تمطية عضلات الرجلين. ٢- تمارين احماء للذراعين والجذع والرجلين.	٩ د	احماء عام	الاعدادي(*) د(١٥)
١- تمارين تمطية للجسم تخص المهارة. ٢- تمارين مرونة للذراعين والأكتاف.	٤ د	احماء خاص	
شرح وعرض مهارة (المناوله الصدرية) من قبل المدرس.	١٥ د	الجزء التعليمي	
تطبيق مهارة المناولة الصدرية مع ممارسة اللعبة وشرح القانون وتطبيقه.	٥٥ د	الجزء التطبيقي	الرئيسي د(٧٠)
تمارين تهدئه وتنفس ثم الانصراف .	٥ د	تهدئة	الختامي د (٥)

(* تشابه القسم الاعدادي والقسم الختامي في كافة الوحدات التعليمية للمجاميع الثلاثة في البرنامج .

الملحق رقم (٣-ب)

نموذج للوحدة التعليمية الأولى، للمجموعة التجريبية الأولى (تدريب ذهني مباشر)

الوقت: (٩٠) دقيقة

عدد الطلاب: (١٠)

الهدف التعليمي: أن يؤدي الطلاب مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة التأريخ:

الملاحظات	الفعاليات	الزمن	النشاط	القسم
	تسجيل الحضور وتهيئة الأدوات	٢ د	المقدمة	الاعدادي (١٥) د
	١- هرولة مع تمارين تمطية عضلات الرجلين. ٢- تمارين احماء للذراعين والجذع والرجلين . ١- تمارين تمطية للجسم تخص المهارة. ٢- تمارين مرونة للذراعين والأكتاف .	٩ د ٤ د	احماء عام احماء خاص	
	شرح وعرض مهارة (المناولة الصدرية) من قبل المدرس.	١٠ د	النشاط التعليمي	
	١- تمارين الاسترخاء الذهني (*) أ- الجلوس على الكرسي والذراعان جانبا، ثم غلق العينين، الاهتمام بعملية الشهيق والزفير حيث يكون التركيز على تمرينات الشهيق والزفير ببطء مع جعل عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء عند الزفير (٤ ثا × ٥ تكرارات) × ٣ مج. ب- يتم أخذ شهيق سريع وضم قبضة اليد غير المفضلة وعصرها بقوة ويكون التنفس من المعدة ، ويتم فتح القبضة مرخية اليد وفي نفس الوقت يطرح الزفير (٣ ثا × ٥ تكرارات) × ٢ مج . ج- التمرين على الاسترخاء البدني الكامل (٥٠ - ٦٠ ثا) . ٢- التصور الذهني الداخلي: أ- التصور الذهني لمهارة المناولة الصدرية والتدريب عليه (٥ ثا × ٥ تكرارات + ٥ ثا راحة). ب- محاولة تركيز الانتباه على تصور حركة المناولة الصدرية. (٥ ثا × ٥ تكرارات + ٥ ثا لراحة) . ج- محاولة توزيع الانتباه لمهارة المناولة الصدرية (٥ ثا × ٥ تكرارات + ٥ ثا راحة). د- محاولة التصور الذهني لمهارة المناولة الصدرية مع التأكيد على التنفس (٦ ثا × ١٠ تكرارات).	١ د ٣٠ ثا ١ د ٣٠ ثا ٣٠ ثا ٣٠ ثا ٦٠ ثا	الجزء التعليمي (١٥) د النشاط الذهني (٥) د	الرئيسي (٧٠) د
	تطبيق مهارة المناولة الصدرية مع ممارسة اللعبة وشرح القانون وتطبيقه .	٥٥ د	الجزء التطبيقي	
	- تمارين تهدئة وتنفس ثم الانصراف.	٥ د	تهدئة	الختامي (٥) د

(*) يعد الاسترخاء الخطوة الأولى قبل ممارسة التصور الذهني (شمعون، ١٩٩٦، ١٧٦).

الملحق رقم (٣-ج)

نموذج للوحدة التعليمية الأولى، للمجموعة التجريبية الثانية (تدريب ذهني غير مباشر)

الوقت: (٩٠) دقيقة

عدد الطلاب: (١٠)

الهدف التعليمي : أن يؤدي الطلاب مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة التأريخ:

الملاحظات	الفعاليات	الزمن	النشاط	القسم
	تسجيل الحضور وتهيئة الأدوات	١٢ د	المقدمة	الأعدادي (١٥) د
	١- هرولة مع تمارين تمطية عضلات الرجلين. ٢- تمارين احماء للذراعين والجذع والرجلين .	١٩ د	احماء عام	
	١- تمارين تمطية للجسم تخص المهارة. ٢- تمارين مرونة للذراعين والأكتاف .	١٤ د	احماء خاص	
	شرح وعرض مهارة (المناولة الصدرية) من قبل المدرس.	١٠ د	النشاط التعليمي	الرئيسي (٧٠) د
	١- تمارين الاسترخاء الذهني: (*) أ- الجلوس على الكرسي والذراعان جانبا، ثم غلق العينين، الاهتمام بعملية الشهيق والزفير حيث يكون التركيز على تمرينات الشهيق والزفير ببطء مع جعل عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء عند الزفير (٤ × ٥ تكرارات) × ٣ مج. ب- يتم أخذ شهيق سريع وضم قبضة اليد غير المفضلة وعصرها بقوة ويكون التنفس من المعدة، ويتم فتح القبضة مرخية اليد وفي نفس الوقت يطرح الزفير (٣ × ٥ تكرارات) × ٢ مج . ج- التمرين على الاسترخاء البدني الكامل (٥٠ - ٦٠ ثا) . ٢- التصور الذهني الخارجي: أ- مشاهدة صور ثابتة ومتحركة لمهارة المناولة الصدرية (٣٠ ثا + ١٠ ثا راحة). ب- التصور الذهني للصور المعروضة لمهارة المناولة الصدرية (٦ ثا × ٥ تكرارات + ٥ ثا راحة). ج- مشاهدة افلام (CD) لمهارة المناولة الصدرية (٤٠ ثا + ٥ ثا راحة). د- التصور الذهني لمهارة المناولة الصدرية (٥ ثا × ٦ ت) .	١ د ٣٠ ثا ١ د ٤٠ ثا ٣٥ ثا ٤٥ ثا ٣٠ ثا	الجزء التعليمي (١٥) د النشاط الذهني ٥ د	
	تطبيق مهارة المناولة الصدرية مع ممارسة اللعبة وشرح القانون وتطبيقه.	٥٥ د	الجزء التطبيقي	
	- تمارين تهدئة وتنفس ثم الانصراف.	٥ د	تهدئة	

(*) يعد الاسترخاء الخطوة الأولى قبل ممارسة التصور الذهني (شمعون، ١٩٩٦، ١٧٦،)