

## أثر استخدام اسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة السلة

م.م. رشا قيدار عبد الحميد النائب

جامعة الموصل / كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

(قدم للنشر في ٢٠١٨/٥/١٤ ، قبل للنشر في ٢٠١٩/٦/١١)

### ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي في الكشف عن أثر استخدام اسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير مباشر والاسلوب المتبع من قبل المدرس في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة السلة. ولقد اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث الحالي. وقد بلغ عدد أفراد عينة البحث (٣٦) طالبة بعد استبعاد عدد من الطالبات نتيجة عدم الالتزام بالدوام، وتم تحقيق التكافؤ بين مجموعات البحث في (العمر، الكتلة، والطول) وفي الاختبارات البدنية المؤثرة (القوة الانفجارية للرجلين، القوة الانفجارية للذراعين) وقامت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي يوم الاحد الموافق ٢٠١٨/١١/٤ وواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع، للصف الأول في كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتم الانتهاء من تنفيذ المنهاج التعليمي بتاريخ ٢٠١٨/١٢/٩.

## The impact of the use of direct and indirect mental training methods in learning a number of basic basketball skills

### Abstract:

The current research aims at revealing the effect of the use of direct and indirect mental training methods and the method adopted by the teacher in learning a number of basic basketball skills. The researcher adopted the experimental method to suit the nature of the current research. The number of members of the research sample was (36) students after exclusion of a number of female students due to non-adherence to permanence, and achieved equivalence between the research groups in (age, mass and height) and physical tests affecting (explosive force of the two men, explosive power of the arms) The educational program was held on Sunday, 4/11/2018 with two educational units per week for the first grade in the Girls College of Education / Physical Education and Sports Sciences. The curriculum was completed on 9/12/2018.

## ١-١ المقدمة واهمية البحث

والقابلية البدنية والاسترجاع الذهني وغيرها" (المالكي، ١٩٩٨،

٢).

تقد كان ومازال الاعتماد الخاطى في المجال الرياضي أن

الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية هو ما يقضيه المتعلم أو

اللاعب من ساعات عديدة من التدريب البدني فضلاً عن الانتظام

في الممارسة وتكرار الأداء للوصول إلى مرحلة إتقان المهارة، إلا أن

هناك العديد من الطرق المستخدمة في المساعدة على سرعة التعلم

والاكتساب للمهارات الحركية، ومنها التدريب الذهني الذي يقدم

عن طريق التصور الذهني وتركيز الانتباه أو قراءة النواحي الفنية

للمهارة، ومشاهدة النماذج والأفلام وغيرها من استراتيجيات مؤثرة

(حمزة ومحمد، ٢٠١٥، ٣).

ومن هذا المنطلق فإن مجموعة المفاهيم والصور التي

يراهها المتعلم والتي تحدد تصوره الحركي أي الصورة الأولى للحركة،

كما ان التدريب الابتدائي يحوي كل اشكال التأثيرات السيكولوجية

خلال عملية التعلم والتدريب لذا فإن من المهم ان يعطي للمتعلم

الجديد الصورة الصحيحة للحركة لأنها أول صورة يعتمد عليها

(خيون، ٢٠٠٢، ١٢١-١٢٢). وترى الباحثة أن الأساس لتعلم

يعد تطوير الاداء الهدف الذي يسعى اليه العاملون في

المجال الرياضي، لذا يحتاج إلى تطبيق الوسائل العلمية في مبادئ

ونظريات التعلم وطرائقه الصحيحة التي تكون مؤثرة في التعلم وزمنه

ومن ثم تطور الفعالية الرياضية تطوراً سريعاً، "ولقد شهد مجال

التعلم الحركي تطوراً كبيراً وخصوصاً فيما يتعلق بتهيئة المواقف

التعليمية بشكل يستثير دوافع اللاعب والوصول إلى الهدف من

العملية التعليمية، إذ أن عملية التعلم تتركز على وسيلة مهمة لنقل

المعارف والمعلومات من المدرب إلى اللاعب وهذه الوسيلة هي

طريقة التعلم التي كلما كانت مناسبة تمت عملية التعلم بصورة افضل

واسرع وبجهد اقل (عثمان، ١٩٨٧، ١٩٣). وان من احدى

مبادئ التعلم الحركي هو "التأكيد على التعلم والتدريب المتوازن بين

اساليب التدريب المختلفة واساليب التدريب الذهني والترابط

والتداخل بينهما اذ يعتمد مقدار نسبة التوازن على توقيتات

استخدامها وعلى الاختلاف في نوع الفعالية الفرعية أو الفردية وعلى

محيط الاداء والاختلافات الفردية للاعبين في الانتباه والتركيز

على الآخرين من أجل الحصول على المعلومة، وعادة ما تكون غير فعالة تنتظر دورها للمشاركة في الموقف التعليمي الذي تحدده القائمة بالعملية التعليمية، وقد يؤدي ذلك الى تعلم غير جيد في بعض الاحيان، لذا ارتأت الباحثة استخدام هذا الاسلوب في التعلم كونه اسلوب تعليمي جيد خصوصاً إذا ما تم تطبيقه بصورة علمية كونه يعتمد على التصور الذهني للحركة، إذ يتطلب من المتعلمة جلب صورة مثالية للحركة المطلوبة ويحدث ذلك من خلال كمية المعلومات العلمية والتفكير النظري والميداني، فضلاً عن استخدام التصور الذهني للأداء الصحيح. وبما التدريب الذهني يهدف إلى الوصول إلى حالة الاداء المثالية من خلال تطوير وتنمية القدرات العقلية لتثبيت التحكم في الاداء وتركيز الانتباه وتطوير نوعية نظام التعليم مع تطوير القدرة على استعادة الشفاء والاعداد للمنافسات، ومن خلال الخبرة الميدانية للباحثة، فضلاً عن ما تقدم ولأجل تحسين مستواهن، كونهن يعانين من ضعف في المهارات الاساسية للعبة كرة السلة.

### ٣-١ هدفاً للبحث

يهدف البحث الحالي في الكشف عن

أي مهارة ولاسيما في كرة السلة تتطلب استخدام اساليب مناسبة تسهم في إحداث عملية تعلم جيدة لدى المتعلمين، ويعتبر تعلم المهارات الأساسية القاعدة الأساس لتحقيق الاداء الرياضي الجيد وان اللاعب بدونها لا يستطيع تنفيذ الواجبات المكلف بها، كما تسهم مع بقية الصفات البدنية والنفسية إلى الارتقاء بمستوى اللعب، لان انجاز الفريق يتحدد من خلال إمكانياته المهارية والخططية، فلا بد أن يتميز الأداء بالدقة العالية (كماش، ١٩٩٩، ٩). وتعد لعبة كرة السلة "واحدة من الألعاب الجماعية التي تمارس بشكل كبير وواسع في الأندية والمؤسسات الرياضية، وإنها تعتمد على المهارات الأساسية بوصفها قاعدة للتقدم على مستوى اللاعبين أو الفريق" (عبد الدائم وحسانين، ١٩٩٩، ٤٣).

ومن هنا تبرز أهمية البحث في الكشف عن أثر استخدام اسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة السلة.

### ٢-١ مشكلة البحث

إن الاتجاه السائد في أغلب المؤسسات التربوية يعتمد على

استخدام اساليب التعلم التقليدي التي تجعل المتعلمة سلبية تعتمد

م.م. رشا قيदार عبد الحميد النائب: أثر استخدام اسلوبي . . .

### ٦-١ مصطلحات البحث

التدريب الذهني: هو "تصور أداء الانجاز بدون ان يرتبط بفعل ظاهري والذي يسبب انتاج نقل ايجابي كبير في تعلم المهارة الحقيقية" (محبوب، ٢٠٠٠، ١٨٨).

ويعرفه (خيون، ٢٠٠٢) على أنه "أسلوب مكمل لعملية التدريب بالملاحظة والتدريب اللغوي من خلال المفاهيم والصور التي يراها المتعلم والتي تحدد التصور الحركي فهو يتعلق بمبدئياً بتوقع متطلبات المحيط والظروف ومدى تدخل تلك الظروف في التصور وهذا يتوقف على طبيعة المهارة" (خيون، ٢٠٠٢، ١١٩).

### ٣- اجراءات البحث

#### ١-٣ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائته طبيعة البحث الحالي.

#### ٢-٣ مجتمع البحث وعينه

اشتمل مجتمع البحث على طالبات السنة الدراسية الأولى/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية للبنات/جامعة

١. أثر استخدام اسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير

مباشر والاسلوب المتبع من قبل المدرس في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة السلة.

٢. المقارنة في الاختبار البعدي بين اسلوبي التدريب الذهني

المباشر وغير مباشر والاسلوب المتبع في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة السلة.

### ٤-١ فرضا البحث

١. تفترض الباحثة وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة السلة.

٢. وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعات

في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة السلة.

### ٥-١ مجالات البحث

المجال البشري: طالبات السنة الدراسية الاولى.

المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة.

المجال الزمني: الفترة الممتدة من ٢٠١٨/١٠/١ ولغاية ١٥

٢٠١٩/٣/

### ٣-٣ التصميم التجريبي

"استخدام تصميم تجريبي ملائم أمر مهم في كل بحث تجريبي لأنه يساعد في الحصول على إجابات لفرضيات البحث، كما يساعد على الضبط التجريبي" (Kerlinger, 1978, 275). واعتمدت الباحثة التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، ويمثل هذا التصميم بإجراء اختبار قبلي لتحديد المستوى قبل إجراء التجربة، ثم يطبق (المتغير المستقل) وفي نهاية الفصل الدراسي يجرى لهم اختبار بعدي ليتم معرفة الفرق بين درجتى الاختبارين القبلي والبعدي مما يعكس اثر التجربة" (العساف، ١٩٨٩، ٣١٥-٣١٦).

الموصل والبالغ عددهن (٤٢) طالبة، للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩، وتم اختيارهن بالطريقة العمدية. أما عينة البحث فاشتملت على (٣٦) طالبة، بعد استبعاد (٣) طالبات، كونهن لم يلتزم بالدوام الرسمي بالإضافة الى (٣) طالبات لغرض "التجربة الاستطلاعية"، وبهذا بلغت نسبة عينة البحث (٨٦%) من مجتمع البحث الكلي. وقامت الباحثة بتقسيم عينة البحث إلى ثلاث مجموعات متساوية بواقع (١٢) طالبة لكل مجموعة، إحداهما مجموعة تجريبية أولى استخدمت التدريب الذهني المباشر، والمجموعة الثانية استخدمت التدريب الذهني الغير مباشر، أما المجموعة الثالثة فقد استخدمت الاسلوب المتبع من قبل الاساتذة.

الجدول رقم (١) بين التصميم التجريبي لمجموعات البحث الثلاثة

المجموعات	الاختبار	البرنامج المطبق	الاختبار
المجموعة الاولى	القبلي	التدريب الذهني المباشر	البعدي
المجموعة الثانية	القبلي	الذهني الغير مباشر	البعدي
المجموعة الثالثة	القبلي	الاسلوب المتبع	البعدي

م.م. رشا قيدار عبد الحميد النائب: أثر استخدام اسلوبي . . .

٤-٣ وسائل جمع البيانات - مهارة التصويب السلمي - اختبار دقة التصويب من منتصف

الملعب (٥) محاولات.

٤-٣-٢ استبيان البرنامج التعليمي

لأجل تصميم برنامج تعليمي بأسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر يناسب عينة البحث، فقد قامت الباحثة بتصميم برنامج تعليمي، فضلاً عن خبرة الباحثة كونها تدرس هذه المادة في القسم فقد ساعدها ذلك في تصميم برنامج خاص بالمجموعتين التجريبيتين، وقد تم عرض البرنامج على خبراء في طرائق التدريس والتعلم الحركي وكرة السلة والموضحة في الملحق (١). كذلك لجأت الباحثة الى إجراء بعض المقابلات مع السادة الخبراء من أجل تفسير بعض النقاط، وإجراء بعض التعديلات بهدف الخروج ببرنامج صحيح يلي الغرض من تطبيقه، وبذلك أصبح البرنامج جاهزاً للتطبيق.

٥-٣ التكافؤ بين مجموعات البحث

"ينبغي على الباحثين تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث" (فان دالين، ١٩٨٤،

. (٣٩٨)

٤-٣ وسائل جمع البيانات

٤-٣-١ استبيان المهارات الأساسية واختباراتها

لأجل تحديد المهارات واختباراتها الملائمة، قامت الباحثة بعرض المهارات الأساسية واختباراتها في صورة استبيان على مجموعة الخبراء في الملحق (١) بهدف تحديد المهارات الملائمة والاختبار المناسب لكل مهارة، وحسب نسب اتفاق المختصين تم اعتماد المهارات التي حصلت على نسبة اتفاق أكثر من (٧٥ %) من آراء المختصين، إذ يشير (بلوم وآخرون، ١٩٨٣) إلى أنه على "الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (٧٥ %) فأكثر من آراء الخبراء" (بلوم وآخرون، ١٩٨٣، ١٢٦). وبما أن الاختبارات المختارة هي اختبارات مقننة ومستوفية للشروط العلمية ومستخدمة في الأطاريج والرسائل الجامعية، لذا فإنها جاهزة للتطبيق. وبذلك فقد تم ترشيح المهارات والاختبارات التالية:

- المناولة الصدرية - اختبار سرعة التميرير.

- الطبطة داخل المنطقة الحرمة بالذراع المسيطر عليها بين خمسة

شواخص

الجدول رقم (٢) يبين نتائج التحليل بين مجموعات البحث في (الكتلة، العمر، الطول)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة
١	العمر	بالشهر	بين المجموعات	١٤٣٨,٣٩٢	٢	٧٥١,١٩١	١,٢٨١
			داخل المجموعات	٢٧٦٥٨,١١٨	٣٣	٥١١,٢٠٥	
٢	الطول	بالسنتمتر	بين المجموعات	٢٩,١٥٣	٢	١٥,٢٤٦	١,١٢١
			داخل المجموعات	٣٦٦٧,٩٢٢	٣٣	٧٣,١٤٠	
٣	الكتلة	كغم	بين المجموعات	١,٤١٢	٢	٠,٨٧٥	١,٠٦٥
			داخل المجموعات	١٣١٩,٧٢٢	٣٣	٢٢,٣١٢	

يتبين من الجدول (٢) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين المجموعات الثلاثة في كل من (العمر والطول والكتلة) مما يشير إلى تكافؤ

مجموعات البحث الثلاث في هذه المتغيرات.

الجدول رقم (٣) يبين نتائج التحليل بين مجموعات البحث في بعض عناصر اللياقة البدنية

ت	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة
١	قوة انفجارية للذراعين	رمي كرة طيية ٨٠٠ غم من الحركة	متر	بين المجموعات	٥,٤٢٢	٢	٢,٢٢٥	١,٢٣٧
				داخل المجموعات	٤١١,١٢٦	٣٣	٧,٥٢٣	

م.م. رشا قيदार عبد الحميد النائب: أثر استخدام اسلوبي . . .

٠,٩٨٧	٦,٤٢١	٢	١٢,٧٤١	بين المجموعات	سم	القفز العمودي من الثبات	قوة انفجارية للرجلين	٢
	٤٤,٧٠٤	٣٣	١١٥٦,٦٤٧	داخل المجموعات				
١,١٦٤	٢,٣٤٩	٢	٦,١٩٨	بين المجموعات	تكرار	استناد أمامي ١٠ ثا	قوة مميزة بالسرعة للذراعين	٣
	٢,٩٤١	٣٣	١٣٢,٤١٢	داخل المجموعات				
١,٤٢١	١,٢٠١	٢	١,٢٠٨	بين المجموعات	ثانية	ركض ٣٠ مترا من البداية العالية	سرعة انتقالية	٤
	٠,١٢٤	٣٣	٣,٩٥٩	داخل المجموعات				

### ٦-٣ التجربة الاستطلاعية

### ٧-٣ التجربة الرئيسة

قامت الباحثة بتنفيذ البرنامج التعليمي بأسلوبي "التدريب الذهني المباشر والغير مباشر" يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/١١/٤ وبواقع (٢) وحدة تعليمية في الأسبوع، على طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية للبنات "الصف الاول" وتم الاتفاق مع رئاسة القسم لغرض تثبيت ذلك في القسم، وطبق البرنامج في الساعة الثامنة والنصف صباحاً، وتم الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي في يوم الاحد المصادف ٢٠١٨/١٢/٩، إذ اعتمدت

اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية على (٣) طالبات من قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بتاريخ (٢٠١٨/١٠/٢٨) في القاعة الرياضية لقسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات. إذ "تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن تتوفر فيها الشروط والظروف نفسها التي تطبق فيها التجربة الرئيسة ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها" (المندلوي وآخران، ١٩٨٩، ١٠٨).

- المجموعة الأولى اسلوب التدريب الذهني المباشر، فيما استخدمت كرات سلة. - حاسبة
- المجموعة الثانية اسلوب التدريب الذهني الغير مباشر، في حين يدوية + اقلام.
- استخدمت "المجموعة الضابطة" الاسلوب المتبع، وبواقع (١٢) وحدة - شريط قياس.
- تعليمية.
- ٣-٩ الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحزمة الاحصائية (SPSS) للتوصل الى نتائج البحث الحالي.

### ٣-٨ الاجهزة والادوات المستخدمة

- صافرة. - ساعة
- توقيت.
- شواخص. - كرة طبية.
- ٤- عرض النتائج ومناقشتها
- سوف يتم عرض النتائج ومناقشتها وفقاً لترتيب الأهداف في الباب الأول التي حددتها الباحثة وكالاتي:

الجدول رقم (٤) يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم عدد من المهارات بكرة السلة للمجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب

### التدريب الذهني المباشر

ت	المهارات	القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية	
			س-	ع±	س-	ع±
١	التمرير	ثانية	١١,٣٢	١,١٢	١٢,٠١	١,٠٥
٢	المحاورة العالية	ثانية	١٢,٠٨	١,٢٩	١٢,٨٧	١,٠٩
٣	التصويب السلمي	درجة	٠,٩٨	٠,٨١	١,٤٥	٠,٩٦

م.م. رشا قيدار عبد الحميد النائب: أثر استخدام اسلوبي...

يتبين من الجدول (٤) وجود فروق ذو دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب الذهني المباشر ولمصلحة الاختبار البعدى.

الجدول رقم (٥) يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في تعلم عدد من المهارات بكرة السلة للمجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب

#### التدريب الذهني الغير المباشر

ت	المهارات	القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعدية		ت
			س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	
١	التمرير	ثانية	١٠,٥١	١,٤٤	١١,٤٩	١,١١	٤,٧٧
٢	المحاورة العالية	ثانية	١١,١٢	١,٥٩	١٢,٤٩	١,١٨	٨,٩٤
٣	التصويب السلمى	درجة	١,١٥	١,٢٩	١,٨٩	١,٣٣	٥,٢١

يتبين من الجدول (٥) وجود فروق ذو دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب الذهني الغير مباشر ولمصلحة الاختبار البعدى.

الجدول رقم (٦) يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم عدد من المهارات بكرة السلة للمجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب

التقليدي

ت	المهارات	القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		ت الحاسبة
			س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	
١	التمرير	ثانية	٩,٩٨	١,٣٥	١٠,٢٢	١,٠٥	٥,٨٤
٢	المحاورة العالية	ثانية	١٠,٢٢	١,٤١	١١,٧١	١,٣٧	٧,٣٣
٣	التصويب السلمي	درجة	١,٥٦	١,١٨	١,٧٦	١,٢٧	٤,٢٩

يتبين من الجدول (٦) وجود فروق ذو دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي استخدمت الأسلوب التقليدي ولمصلحة الاختبار البعدي.

الجدول رقم (٧) يبين نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعات الثلاثة في تعلم عدد من المهارات بكرة السلة

ت	المهارات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة
١	التمرير	ثانية	بين المجموعات	٣٨١,١١٢	٢	١٨٩,٥٥٢	٢٣,٢١٦
			داخل المجموعات	١٢٢١,٢١٥	٣٣	٢٥,٩٩١	
٢	المحاورة العالية	ثانية	بين المجموعات	٢١١,٣٧٢	٢	١٩٦,١٠٢	١٢,٨٦٥
			داخل المجموعات	٤٣٢,٢٤١	٣٣	٨,٧٢١	

م.م. رشا قيدار عبد الحميد النائب: أثر استخدام اسلوبيي . . .

١٥,٢١٢	٣٩٤,٦٣٥	٢	٣٥١,٨٥٣	بين المجموعات	درجة	التصويب السلمي	٣
	١٢,٦١٨	٣٣	٥٥١,٥٤٣	داخل المجموعات			

يتبين من الجدول (٦) وجود فروق ذو دلالة معنوية في الاختبار البعدي لجميع البحث الثلاثة في المهارات (التمرير، المحاورة، التصويب) وبهذا تتحقق الفرض الثاني للبحث.

وبما ان عملية تحليل التباين لا تعطي الفرق المعنوي لمصلحة أي مجموعة من مجموعات البحث الثلاث، لذا لجأت الباحثة إلى استخدام اختبار قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D)

الجدول رقم (٨) يبين مقارنة الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث

L.S.D	٣م - ١م	٣م - ٢م	٢م - ١م	مجموعة ٣	مجموعة ٢	مجموعة ١	المجموعة	ت
				س	س	س	المهارة	
٣,١٢٩	٢,٦٢٢	٩,٢٣٤	٥,٥١	٥٦,١٢٨	٥٩,٩٠٢	٦٧,٣٦٢	التمرير	١
١,٩٨١	٢,١٠٣	٣,٨٢١	٣,١٠٩	٦٣,١٢٢	٦٤,٩١٧	٦٦,٥٩٤	المحاورة العالية	٢
١,٩١٣	٢,٦٤١	٦,٥٣٧	٢,٧١١	٥٧,٥٢٨	٦٢,٦٠٣	٦٥,٤١١	التصويب السلمي	٣

يتبين من الجدول (٨) أن الفرق في مهارة التمرير:

(أسلوب التدريب الذهني المباشر). أما الفرق بين (١م) و(٣م) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $> (٠,٠٥)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (٣,٨٢١) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (١,٩٨١) ولمصلحة (١م) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني المباشر). فيما كان الفرق بين (٢م) و(٣م) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $> (٠,٠٥)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (٢,١٠٣) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (١,٩٨١) ولمصلحة (٢م) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني غير المباشر).

ويتبين من الجدول (٨) أن الفرق في مهارة التصويب السلمي:

بين (١م) و(٢م) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $> (٠,٠٥)$  إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (٢,٧١١) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (١,٩١٣) ولمصلحة (١م) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني المباشر). أما الفرق بين (١م) و(٣م) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $> (٠,٠٥)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (٦,٥٣٧) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (١,٩١٣) ولمصلحة (١م) التي استخدمت

بين (١م) و(٢م) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $> (٠,٠٥)$  إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (٥,٥١) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (٣,١٢٩) ولمصلحة (١م) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني المباشر). أما الفرق بين (١م) و(٣م) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $> (٠,٠٥)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (٩,٢٣٤) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (٣,١٢٩) ولمصلحة (١م) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني المباشر). فيما كان الفرق بين (٢م) و(٣م) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $> (٠,٠٥)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (٢,٦٢٢) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (٣,١٢٩) ولمصلحة (٢م) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني غير المباشر).

كما يتبين من الجدول (٨) أن الفرق في مهارة المحاور:

بين (١م) و(٢م) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $> (٠,٠٥)$  إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (٣,١٠٩) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (١,٩٨١) ولمصلحة (١م) التي استخدمت

البعدي، وترى الباحثة أن اي تعلم يكون تحت ظروف تعليمية صحية تتوفر فيها جوانب نفسية وذهنية جيدة يساعد المتعلم في تعلم أفضل وهذا ما أكده (سالم، ٢٠٠١) على أنه "التعليم أية فعالية يتم وضع المتعلم في موقف تعليمي لكي يكون لديه الاستعداد الذهني والنفسي لاكتساب خبرات معينة تناسب قدراته واستعداداته من خلال وجوده في هذه البيئة التعليمية" (سالم، ٢٠٠١، ٢٩).

وحسب رأي الباحثة فإن تفوق "الاسلوب الذهني المباشر والغير مباشر" على الاسلوب التقليدي يعود الى التأثير الايجابي في تطبيق برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري، ويتفق هذا مع ما اشار اليه (نايدفر، ١٩٩٠) من "أن الوقت الذي يستغرقه الرياضي في اداء المهارة عقليا ضمن الوقت الحقيقي يعد جزءاً مهماً واسباسياً لتقدير مستوى الانجاز العالي، وان التصور الذهني يزيد من السيطرة على التوقيت وعمل العضلات في الوقت المناسب وبسلسلة صحيحة خلال الاداء" (نايدفر، ١٩٩٠، ١٤٥). فضلاً عن اعتماد هذين الاسلوبين على استخدام الحواس وسائل وتقنيات تعليمية متعددة كالأفلام الفيديوية وغيرها والتي تسهم في إعطاء المتعلم صورة واضحة عن المهارة المراد تعلمها، إذ يشير كل من (جلال وعلاوي)

(أسلوب التدريب الذهني المباشر). فيما كان الفرق بين بين (م٢) و(ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $> (0,05)$  ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (٢,٦٤١) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (١,٩١٣) ولمصلحة (م٢) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر).

يتبين من الجداول (٥,٦,٤) أن هناك فروقاً معنوية بين مجموعات البحث في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة السلة.

وحسب رأي الباحثة أن سبب وجود الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي يعود الى الاعداد الصحيح للمناهج الدراسي من حيث اختيار التمرينات المناسبة بحيث تكون ملائمة ومتوافقة مع طبيعة عينة البحث كونهن طالبات، فضلاً عن استخدام الباحثة لوسائل التعليمية الحديثة في عملية التعلم والمتمثلة بالشرح والعرض وإعطاء واستخدام الأفلام الفيديوية التعليمية المتعلقة بمفردات المناهج التعليمي والتي تساهم في تحقيق تعلم جيد، بالإضافة الى الارشادات والتعليمات التي تعطى للمتلمات خلال المحاضرة من أجل تصحيح بعض الاخطاء التي تحدث خلال التطبيق العملي، بينما حصلت المجموعة الضابطة على نتائج ايجابية ايضاً في الاختبار

## ٥-٢ التوصيات

١. ضرورة استخدام أساليب "التدريب الذهني المباشر والغير مباشر" في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة السلة.
٢. اعتماد اسلوب التدريب الذهني المختلط عند تعليم الطالبات للمهارات بكرة السلة.

"الى ان التخيل قبل الاداء مباشرة هو وسيلة الانتقال من التفكير المجرد الى المعاشة للأداء من خلال الحواس والمشاعر المختلفة" (جلال وعلاوي، ١٩٩٢، ٨٧). فضلاً عن ذلك "فأنه كلما استخدم المتعلم عدداً أكبر من الحواس اثناء ممارسة التخيل الذهني كلما استطاع ان يتعرف على الحاسة الأكثر ارتباطاً بالأداء المهاري" (كامل وأخرون، ١٩٩٠، ٥٧). كما أن درجة اتقان المهارات الحركية مرتبط بالكفاية العقلية والتدريب المهاري معاً" ( Clark, 1960, 9).

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ٥-١ الاستنتاجات

١. كان لأسلوبي التدريب الذهني المباشر والغير مباشر، فضلاً عن المنهاج التعليمي المقرر الذي طبق الاثر الايجابي في تحسين مستوى التعلم لدى الطالبات في المهارات الأساسية المعتمدة.
٢. تفوقت المجموعة التجريبية التي طبقت أسلوب التدريب الذهني المباشر على مجموعتي البحث في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة السلة.

## قائمة المصادر

١. بلوم، بنيامين، س، واخرون، (١٩٨٣): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة، محمد امين المفتي واخرون، ماكروهيل، القاهرة.
٢. جلال، سعيد وعلاوي، محمد (١٩٩٢): علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
٣. خيون، يعرب (٢٠٠٢): التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق، مكتبة الصخر للطباعة، بغداد.
٤. سالم، وفيقة مصطفى (٢٠٠١): تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٥. عبد الدائم، محمد محمود وحسانين، محمد صبحي (١٩٩٩): الحديث في كرة السلة الاسس العلمية والتطبيقية، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٦. عثمان، محمد عبد الغني (١٩٨٧): التعلم الحركي والتدريب الرياضي، مطابع دار الحكمة، بغداد.
٧. العساف، صالح بن محمد (١٩٨٩): المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، المديرية العامة للمطبوعات، الرياض، السعودية.
٨. فان دالين، ديوبولد (١٩٨٤): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون، ط١، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
٩. كامل، اسامة واخرون (١٩٩٠): دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٠. كماش، يوسف لازم (١٩٩٩): المهارات الأساسية في كرة القدم، تعليم - تدريب، مكتبة دار الخليج، عمان.
١١. المالكي، محمد عبد الحسين عطية (١٩٩٨): اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
١٢. محبوب، وجيه (٢٠٠٠): التعلم وجدولة التدريب، مكتبة العادل للطباعة النفسية، بغداد.
١٣. المندلاوي، قاسم وآخران (١٩٨٩): الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، مطابع التعليم العالي، جامعة الموصل، الموصل، العراق.
١٤. ناديفر، روبرت (١٩٩٠): دليل الرياضيين لتدريب الذهني، ترجمة الدكتور محمد رضا ابراهيم واخرون، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد.

Development of a certain & motor  
skill. Research Quarterly.

المصادر الاجنبية

16. Kerlinger, F.N. (1978): Foundation of  
Behavioral Research, 2nd Edition,  
Holt, New York.

15. Clark L. V., (1960): Effect of  
Mental practice on the

م.م. رشا قيدار عبد الحميد النائب: أثر استخدام اسلوبي . . .

### ملحق رقم (١)

#### أسماء السادة الخبراء

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
١	أ.د هاشم أحمد سليمان	قياس وتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٢	أ.د قصي حازم محمد	طرائق تدريس	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل
٣	أ.م.د أحمد حامد السويدي	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٤	أ.م.د خالد محمود عزيز	إدارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٥	م.د علي فتاح رشيد	تعلم حركي	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل