

## تأثير التدريب الذهني الغير المباشر بتمرينات مختلفة في تعلم مهارتي المناولة والطبطة بكرة السلة والاحتفاظ بها للطلاب

م.م. محمد حسين صالح

### ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى اعداد منهج للتدريب الذهني الغير المباشر بتمرينات مختلفة في تعلم مهارتي المناولة و الطبطة بكرة السلة لطلاب لدى عينة البحث ، والتعرف على تأثير المنهج للتدريب الذهني الغير المباشر بتمرينات مختلفة في تعلم مهارتي المناولة و الطبطة بكرة السلة لدى عينة البحث والاحتفاظ بها، والتعرف على تأثير الاسلوب المتبع في تعلم مهارتي المناولة والطبطة بكرة السلة و الاحتفاظ بها ، والتعرف على الفروقات بين تأثير المنهج للتدريب الذهني الغير المباشر بتمرينات مختلفة والاسلوب المتبع في تعلم مهارتي المناولة والطبطة بكرة السلة لعينة البحث. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما التجريبية و الثانية الضابطة لملائمته مع طبيعة البحث، حددت مجتمع البحث بطلاب السنة الدراسية الاولى في المعهد التربوية الرياضية - سليمانية للعام الدراسي 2021 - 2022 والبالغ عددهم (42) طالباً، أماعينة البحث شملت 36 طالباً و كانت (6) للتجربة الاستطلاعية. استنتج الباحث عدة استنتاجات منها تفوق المجموعتين في الاختبارات البعدية على الاختبارات القبلية في تعلم المهارات الاساسية بكرة السلة و الاحتفاظ بها، ان استخدام التدريب الذهني الغير المباشر كان اكثر في تعلم المهارات الاساسية بكرة السلة مقارنة بالاسلوب التقليدي الأمري و الاحتفاظ بها. واوصت بضرورة حث العاملين في مجال التعليم في المعاهر التربوية على اعداد و تصميم مثل هكذا برامج تعليمية لمختلف المواد الدراسية و المهارات التعليمية، واستخدام اسلوبي (التدريب الذهني) في تحقيق الاهداف التعليمية بكرة السلة.

### Abstract

The effect of indirect mental training with different exercises in learning passing and dribbling skills in basketball for students

By

Mohamed Hussein Saleh

The research aims to prepare a curriculum of indirect mental training with different exercises in learning passing and dribbling skills in basketball for students, and to identify the of indirect mental training with different exercises in learning passing and dribbling skills in basketball for students, and to identify the of indirect mental training with different exercises in learning passing and

dribbling skills in basketball for students. The researcher used the experimental approach by two groups design for its suitability with the nature of the research. The research population was identified with students of the first school year at the Institute of Physical Education - Sulaymaniyah for the academic year 2021-2022, and their number was (42) students, and the research sample included 36 students and was (6) for the pilot experiment. The researcher concluded several conclusions, including the superiority of the two groups in the post-tests over the tribal tests in learning and retaining basic basketball skills. The use of indirect mental training was more in learning basic basketball skills compared to the traditional method and retaining them. It recommended the necessity of urging education workers in educational institutions to prepare and design such educational programs for various subjects and educational skills, and to use my method (mental training) to achieve educational goals in basketball.

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن من الأمور المهمة و الرئيسية من جوانب العملية التعليمية هو الأختيار الأنسب الاساليب التعليمية و أكثرها إقتصاداً بالوقت و الجهد وذلك عند تعلم المهارات، و ان من أحد مبادئ التعلم الحركي هو التأكيد على التعلم و التدريب المتوازن بين اساليب التدريب المختلفة، إذ يعتمد مقدار نسبة التوازن أولاً على توقيتات استخدامها و ثانياً على الاختلاف في نوع الفعالية الفرعية أو الفردية وعلى محيط الاداء و الاختلافات الفردية للاعبين في الانتباه و التركيز والقابلية البدنية و الاسترجاع الذهني و غيرها. ( المالكي، 1998: 2 )

و لغرض الاستفادة من التدريب الذهني في تعلم مهارات كرة السلة، و التهيئة للانسجام و التوافق، و النقاط المهمة التي يجب التركيز و الانتباه عليها، و تهيئة المنهج لزيادة سرعة اتخاذ القرار وبشكل صائب و ذلك ((لأن دلائل التعلم الذهني باتت احدى الوسائل التي من خلالها معرفتها و قياسها و استخدامها كقياس لمعرفة التعلم البدني)) (عيسوي، 1974: 85). يعرف التدريب الذهني بأنه ((احدى الطرق الخاصة المؤثرة في تغير سلوك و تعزيز التعلم)) (شمعون، 1996: 216)، أما (محجوب، 2000) عرفه بأنه ((تصور اداء الانجاز بدون ان يرتبط بفعل ظاهري و الذي يسبب انتاج نقل ايجابي كبير في تعلم المهارة الحقيقية)). (محجوب، 2000: 188).

ان لعبة كرة السلة احدى الالعاب الجماعية و ان امكانية اداء المتعلم للعبة يتطلب منه تعلم و اتقان جميع المهارات الاساسية منها الهجومية و الدفاعية، و ان مهارتي المناولة و الطبطبة بأنواعها تعدان من مهارتين اساسيتين عند اداء الفريق للهجوم. ((ان الفريق الذي يجيد جميع انواع المهارات الاساسية يتقرب من النجاح الاكثر)) (حمودات، 1987: 42)

تعد المناولات هي حركة الكرة بين افراد فريق واحد، أما الطبطبة هي حركة الكرة بين راحة اليد و أرضية الملعب، و هما من المهارات الاساسية الهجومية بواسطتهما يمكن انتقال الكرة من نقطة الى نقطة اخرى داخل الساحة وامكانية التحرك من قبل المتعلم من مكان الى مكان آخر.

من هنا تكمن أهمية البحث في استخدام التدريب الذهني الغير المباشرالمصاحب للوحدات التعليمية ومعرفة تأثيره على تعلم مهارتي المناولة و الطبطبة بكرة السلة و الاحتفاظ بها، و من جهة أخرى معرفة تأثير الاسلوب الآخر وهو الاسلوب المتبع في تعلم مهارتي المبحوثتين.

### 1-2 مشكلة البحث

ان استخدام والتنوع في اساليب وطرائق التعلم المختلفة تعطي نتائج جيدة ومرموقة هذا ماجاءت بها نتائج الدراسات والبحوث السابقة التي اجريت على الفعاليات والألعاب المخلفة. لكن من خلال قراءة التحليلية النافذة من قبل الباحث للدراسات والبحوث السابقة بصورة عامة والدراسات التي استخدمت فيها التدريب الذهني لاحظ الباحث ان طلاب المعاهد التربية الرياضية لم تنالوا الفرصة الاستخدام فيها تلك الاساليب والطرائق الى حين وهو التدريب الذهني عند تعلم الفعاليات والالعاب بصورة عامة وكرة السلة بصورة خاصة ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذا الموضوع واستخدام التدريب الذهني الغير المباشر ومعرفة تأثيره على تعلم مهارتي المناولة والطبطبة محاولة لامكانية تنمية وتحسين واتقان مهارتي المبحوثتين .

### 1-3 أهداف البحث

- اعداد منهج للتدريب الذهني الغير المباشربتمرينات مختلفة في تعلم مهارتي المناولة والطبطبة بكرة السلة لطلاب معهد التربية الرياضية - سليمانية.
- التعرف على تأثير المنهج للتدريب الذهني الغير المباشر بتمرينات مختلفة في تعلم مهارتي المناولة و الطبطبة بكرة السلة لدى عينة البحث.
- التعرف على تأثيرالاسلوب المتبع في تعلم مهارتي المناولة والطبطبة بكرة السلة.

### 1-4 فرضيتا البحث

- ان المنهج للتدريب الذهني الغير المباشر بتمرينات مختلفة يؤثر ايجابيا في تعلم مهارتي المناولة الصدرية والطبطبة العالية بكرة السلة لدى عينة البحث .
- هناك فروقات ذات دلالة احصائية بين اختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والظابطة في تعلم مهارتي المناولة الصدرية والطبطبة العالية .

### 1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري / عينة من طلاب معهدالتربية الرياضية لمحافظة السلیمانية.

1-5-2 المجال الزمني / المدة من 3 / 1 / 2022 ولغاية 15 / 3 / 2022.

1-5-3 المجال المكاني / ملاعب معهد التربية الرياضية- السلیمانية.

2: منهج البحث واجراءاته الميدانية :

أن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لغرض الوصول للنتائج، إذ أن الكثير من الظواهر لايمكن دراستها الى من خلال منهج يتلاءم و المشكلة المراد بحثها، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة الدراسة و لكون "أهم ما يميز النشاط العلمي هو استخدام أسلوب التجربة". (محجوب 199333:).

2-2 : مجتمع البحث وعينته :

شملت مجتمع البحث طلاب السنة الدراسية الاولى في معهد التربية الرياضية - سليمانية للعام الدراسي 2021-2022 والذي بلغ عددهم (42) طالباً، منهم (36) طالباً و (6) طالب والتي تمت استبعادهم من البحث بسبب اجراء التجربة الاستطلاعية  
و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والذي بلغ عددهم (26) طالباً قسموا العينة الى مجموعة تجريبية و اخرى ضابطة،

جدول رقم (1) يبين مواصفات عينة البحث

القياسات الوسائل الإحصائية	الطول	الوزن	العمر
الوسط الحسابي	167	6701	16.4
الانحراف المعياري	1.44	1.12	2.55
معامل الالتواء	0.33	0.29	0.50

## 2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة:

### 2-3-1 الوسائل:

- تحليل محتوى المصادر العربية و الأجنبية.
- الملاحظة والتجريب.
- الاختبار والقياسات.
- الدراسات المشابهة.

### 2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث :

- ملعب كرة السلة القانونية .
- كرات السلة قياسات دولية عدد(10).
- شريط لتعيين منطقة التهديد للاختبارات .
- ساعات توقيت الكترونية عدد(4) .جهاز راسماميترلقياس الطول .
- ميزان طبي لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- شريط قياس .
- استمارات تسجيل .
- صافرات .
- جهاز عرض (داتاشو) لعرض صور ومقاطع الفيديوية .
- اشربة مباريات سابقة.

### 2-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث .

#### 2-4-1 اختبار المناولة الصدرية على الدوائر المتداخلة(حمودات ،1978: 89).

الغرض من الاختبار: قياس السرعة و الدقة في التمرير.

#### الأدوات اللازمة:

- كرة سلة قانونية.
- ساعة إيقاف.
- حائط أملس عمودي على الأرض، تحدد عليها دوائر متداخلة قطرها كالاتي:
- الدائرة (أ) الكبيرة نصف قطرها 30 بوصة.
- الدائرة (ب) الوسطى نصف قطرها 20 بوصة.
- الدائرة (ج) الصغيرة نصف قطرها 10 بوصة.
- محيط كل دائرة عرضه  $\frac{1}{2}$  بوصة و يدخل في مساحة الدائرة.
- يرسم على الأرض و في مواجهة الحائط و موازي لها خطا للبداية على بعد 10 أقدام من الحائط.
- يكون ارتفاع قطر الدائرة الكبيرة عن الأرض 24 بوصة.

#### الاجراءات:

- يقف اللاعب خلف خط البداية ممسكة بالكرة باليدين.
- عندما تعطى اشارة البدء تقوم بتمرير الكرة باليدين تمريرة صدرية نحو الدائرة الصغيرة المرسومة على الحائط ثم استلامها مرة أخرى باليدين، سواء أكانت الكرة في الهواء أو على الأرض.
- يكرر هذا الأداء أكبر عدد ممكن من المرات خلال 30 ثانية.
- تعطى اللاعب محاولتين متتاليتين، و تسجل له نتائج أحسن محاولة.
- لا تحتسب التمريرة إذا اجتاز اللاعب خط البداية أثناء التمرير.
- إذا لامست الكرة محيط الدائرة تعتبر كأنها لمست الدائرة من الداخل.

#### حساب الدرجات:

يعطى اللاعب محاولتين، وتحتسب لها الدرجة في كل محاولة كالاتي:

- 1- إذا لامست الكرة الدائرة الصغيرة يمنح اللاعب 5 درجات.
  - 2- إذا لامست الكرة الدائرة الوسطى يمنح اللاعب 3 درجات.
  - 3- إذا لامست الكرة الدائرة الكبرى يمنح اللاعب درجة واحدة.
- درجة اللاعب هي: مجموع درجات التمريرات الصحيحة التي تسجلها اللاعب خلال زمن 30 ثانية.
  - يحتسب للاعب نتائج أحسن محاولة من المحاولتين.
- 3-4-2 اختبار الطبطبة العالية الزججالي بالكرة (حمودات، 1987: 83).
- الغرض من الاختبار: قياس سرعة المحاورة.

#### الأدوات اللازمة:

- عدد 4 حواجز أو كراسي.
- ساعة إيقاف.
- كرة سلة قانونية.

#### الاجراءات:

- يرسم خط للبداية طوله 6 أقدام وتوضع الحواجز الأربعة أو الكراسي على خط واحد، بحيث تكون المسافة بين كل منها 6 أقدام، و يكون الحاجز الاول على بعد 12 قدما من خط البداية.

- يقف اللاعب ممسكا بالكرة باليدين خلف خط البداية، و عند اعطائه اشارة البدء، يقوم بطبقة الكرة والجري بها بين الحواجز.
  - تحتسب درجة اللاعب على أساس عدد الحواجز التي يمر بها خلال زمن 30 ثانية و على أساس درجة واحدة لكل حاجز.
  - يؤدي الاختبار في دورات مستمرة حتى ينتهي الزمن المحدد للاختبار.
  - يجب المرور من على جانبي خط البداية، و عدم اجتيازه من المنتصف.
- حساب الدرجات:

- تحتسب درجة عن كل حاجز بجانبه اللاعب في الذهاب و العودة خلال فترة 30 ثانية.
- يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين بينهما فترة مناسبة للراحة.
- تسجل للاعب درجات أحسن محاولة من المحاولتين.
- علماً بأن الاختبارات تتمتع بالاس العلمية عالية و استخدمت في الدراسات السابقة.

## 2-5: متغيرات البحث وكيفية ضبطها:

يتضمن البحث الحالي المتغيرات التالية :

2-5-1: المتغيرات المستقلة: وتتمثل في المتغيرات التالية :

- التدريب الذهني الغير مباشرة.

3-5-2 : المتغيرات التابعة:

- المهارات الاساسية بكرة السلة وتشمل (المناولة الصدرية ، الطبقة العالية ) .
- تعلم واحتفاظ.

## 3-6: التصميم التجريبي:

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة، العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبليّة والبعدية) والذي يعد من افضل التصاميم التجريبية. (علاوي وراتب، 1998:212).

و الجدول (2) يبين تصميم التجريبي:

و الجدول (2) يبين تصميم التجريبي

الخطوات				المجاميع
الخطوة الاولى	الخطوة الثانية	الخطوة الثالثة	الخطوة الخامسة	
اختبار قبلي مهاري	التدريب الذهني	اختبار مهاري بعدي	إختبار الاحتفاظ	التجريبية
				الضابطة
	الاسلوب التقليدي			

## 2-7: التجربة الاستطلاعية:

لغرض الحصول على النتائج الضرورية و لغرض اتباع السياق العلمي بإجراءات البحث وجد الباحث من الضروري إجراء التجربة الاستطلاعية " لأنها عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث و أدواته"

(مجمع اللغة العربية،

1984: 79)

لقد قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث نفسه تم اختيارهم بشكل عشوائي وعددهم (6) طالباً تم استبعادوا من التجربة الرئيسية بتاريخ (2022/1/3) الغاية من إجراء التجربة الاستطلاعية التالي:

- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ وأجراء التجربة.
- معرف المعوقات التي تظهر والعمل على تلافياها كافة.
- التثبيت من كفاية الأجهزة و الأدوات المستخدمة في البحث.
- إفهام عينة التجربة مفردات الاختبارات.
- تلافى السلبيات التي من المحتمل ظهورها في أثناء الوحدات التعليمية والاختبارات.
- فريق العمل مدى تطبيقه الوحدات و الاختبارات و معرفة مدى كفايته.

## 2-8 إجراءات البحث :

تم إجراء الاختبار القبلي من قبل فريق العمل المساعد لعينة البحث بتاريخ (2022/1/4) إذ تم تنفيذ الاختبارات المختارة على عينة البحث وذلك من اجل الحصول على البيانات التي تخدم هدف الدراسة .

## 2-8-2 الوحدات التعليمية:

أن الوحدات التعليمية " هو المحتوى التطبيقي لعملية التعلم، حيث من خلاله تحويل المادة المكتوبة الى أداة تنفيذية مع العمل على خلق الشروط المناسبة لإنجاح العملية التعليمية و الوصول الى الهدف، إذ يتحكم في ذلك ثلاثة عوامل أساسية هي (التلميذ، المعلم، المحتوى النظري)، إذ أن هذه العوامل تؤثر كل منها على الآخر بشكل متبادل، فهي من العوامل الهامة و الأساسية لتحقيق أي هدف تربوي" (عبد الحميد، 2001: 48)

و لأجل إدخال المتغير المستقل (التدريب الذهني الغير المباشر) فقد أعد الباحث منهجاً تعليمياً خاصاً للمجموعة التجريبية مراعيًا في ذلك المهارات الحركية قيد الدراسة، حيث تم إخضاع المجموعة التجريبية الى المنهج التعليمي التدريب الذهني المصاحب للتمرينات التعليمية و استمرار المجموعة الضابطة في المنهج المتبع، وقد بدء تنفيذ المنهاج بتاريخ (2022/1/5)، و للتأكد من الأسس العلمية الصحيحة المتبعة في وضع المنهاج المقترح، فقد تم عرضه على مجموعة من المختصين في هذا المجال، و ذلك للتأكد من مدى ملائمة المنهاج المقترح لمستوى الطلاب وقدراتهم، وقد تم تعديل بعض البنود طبقاً للاراء والملاحظات الواردة من قبلهم، و وضع المنهاج بعد إجراء التجربة الإستطلاعية للتأكد من مدى ملائمة الوقت المخصص في صورته العلمية الصحيحة النهائية، و قد تضمن المنهاج المقترح (14) وحدة تعليمية لمدة (7) أسابيع بواقع (2) وحدات تعليمية اسبوعياً بزمان قدره (45) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة. و من خلال الاطلاع والدراسة على المصادر العربية والاجنبية، تم وضع خطة لتنفيذ المنهاج التعليمي إذ تضمنت قسماً إعدادياً، و قسماً رئيساً، و قسماً ختامياً، و ألتزم الباحث بالخطوط الرئيسية للخطة

## 2-8-3 : الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبار البعدي من قبل فريق العمل المساعد لعينة البحث بتاريخ (2020/2/25) إذ تم تنفيذ جميع الاختبارات المطبقة بالاختبار القبلي و بنفس التسلسل.

## 2-8-4 : اختبار الاحتفاظ :

أجرى اختبار الاحتفاظ بتاريخ (2022/3/15) بعد مرور (21) يوم من تاريخ إجراء الاختبارات البعدية، و قد قام الباحث بقياس نسبة الاحتفاظ عن طريق إعادة الاختبارات المهارية الخاصة بكرة السلة، إذ تحسین نسبة الاحتفاظ بإعطاء آخر درجة حصل عليها الطالب لاختبار الاكتساب نسبة (100%) ثم نعود و نقيس الاداء بعد مدة الاحتفاظ البالغة (21) يوما و تحويل هذا الفرق الى نسبة مئوية.

## 2-9: الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية:

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري.
- اختبار (T.Test) للعينات المتناظرة.
- معامل الالتواء.
- النسبة المئوية.
- الاحتفاظ النسبي.

## 3- عرض النتائج ومناقشتها:

تم عرض النتائج ومناقشة نتائج البحث وفقا للفرضيات الموضوعية والتي تخدم اهداف البحث :  
3-1: عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات المهارية لمجموعتي البحث .

الجدول (3)

المجموعة الاولى	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة *
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
اختبار التميرية الصدرية		54.644	1.05	62.571	1.23	0.001	معنوي
اختبار الطبطة العالية		29.319	5.25	31.628	7.38	0.014	معنوي
المجموعة الثانية	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
اختبار التميرية الصدرية		530753	2.59	59.022	2.44	0.002	معنوي

مغوي	0.008	6.94	29.805	6.48	27.754	اختبار الطبطبة العالية
------	-------	------	--------	------	--------	---------------------------

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي و البعدي للاختبارات المهارية لمجموعتي البحث.

\* مغوي عند نسبة خطأ (0.05).

من خلال الجدول رقم (3) الذي يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية لمجموعتي البحث، يتبين وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الثالث، و يعزو الباحث معنوية هذه الفروق كما يأتي: بالنسبة للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت التدريب الذهني، فيعزو الباحث الفروق المعنوية الى القدرة العالية لمنهج التدريبي الذهني المقترح في تطوير مستوى الأداء لأفراد عينة البحث، و يعني ذلك إمكانية المنهج الذي عمل على الارتقاء بالجانب الذهني الذي يعني ذات الأهمية لمستوى الأداء، و لكون التدريب الذهني يعني " تجسيد موافق سابقة أو لم يسبق حدوثها بالذهن " (حماد، 1998: 244)، وعليه تم التأكيد في الوحدات التدريبية للمنهج التدريبي البدني الذهني المقترح أن يعمل الحكم جاهدا على أن يصبح التصور الذهني لدية سلوكا من سلوكيات التدريب لغرض تحسين مستوى أدائه، وهذا ما أكده (مجيد، 1998) " أن من أهم اتجاهات الإعداد الذهني هو تعليم الرياضيين و تحليل نشاطهم الذهني التدريبي و التنافسي تحليلا أصيلا لذا ينصب الاهتمام على التركيز للتعرف على نشاطات الرياضيين " (مجيد، 1998: 222)، وهذا ما يتفق مع ما جاء به (يعرب خيون) " لا يمكن فصل التدريب الذهني عن التدريب البدني بشكل قاطع " (خيون، 2002: 127).

وبالنسبة للمجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب التقليدي، فيعزو الباحث الفروق المعنوية الى فعالية استخدام اسلوب الاسلوب الامري في تعليم الطلاب مفردات المنهاج المهارات الأساسية بكرة السلة من حيث نجاح المدرس في اعداد تمارين في الجزء التطبيقي ساعد في تعلم و إتقان هذه المهارات، بعد أن قام بشرح تلك المهارات و أدائها بالشكل المطلوب أمام الطلاب فضلاً عن تقويم أداء الطلاب وتصحيح الأخطاء بشكل جماعي من خلال أداء الطلاب لهذه التمارين و اتباع التسلسل المنطقي في تعليم المهارات الأساسية بكرة السلة.

4-2: عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي المهارية للمجاميع الثالث الخاصة باختبار نسبة الاحتفاظ:

#### الجدول (5)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي و البعدي للاختبارات المهارية الخاصة باختبار نسبة الاحتفاظ

المجموعة	الاختبارات	الاختبار البعدي	اختبار الاحتفاظ	النسبة المئوية
المجموعة الاولى	اختبار التمريرة الصدرية	10.588	8.722	82.84 %
	اختبار الطبطبة العالية	5.588	5.389	81.80
المجموعة الثانية	الاختبارات	الاختبار البعدي	اختبار الاحتفاظ	النسبة المئوية
	اختبار التمريرة الصدرية	2.450	2.016	82.28 %

78.86 %	1.623	2.058	اختبار الطبطة العالية
---------	-------	-------	-----------------------

من خلال الجدول (5) يتبين ان النسب المئوية للمجموعتين في اختبار نسبة الاحتفاظ تباينت من حيث نسب الاحتفاظ و بينت تسلسل الاساليب الاكثر فاعلية في الاحتفاظ بتعلم المهارات الاساسية بكرة السلة، حيث احتلت المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت اسلوب التدريب الذهني و كانت المجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب التقليدي الامري و يعزو الباحث تباين هذه النسب الى ما يلي:

بالنسبة لأسلوب التدريب الذهني فيعزو الباحث الى ان التدريب الذهني الذي يعني " استرجاع الصور عن الأداء السابق و هو نتيجة استرجاع أو إعادة مفاتيح اللعب" (عثمان، 1987: 188)، لأن تلك العملية العقلية التي " تهدف لتوضيح المهارة و تثبيتها للاستفادة منها في أثناء الأداء الفعلي" (الزماميري، 1999: 9)، و على هذا الأساس فانه يستخدم التصور لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنياً، و يتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني، و أن اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بوساطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل و من ثم محاولة تصحيح الاستجابات غير الصحيحة (النقيب، 1990: 223)، الذي يطلق عليه في بعض الأحيان الاستعادة الذهنية (العقلية) الخفية (Schmidt، 1999: 311)، و هذا ما توصل إليه (martenz، 1987) إلى أن التصور الصحيح للمهارة الحركية ينتج عنه استجابات عصبية عضلية مماثلة للاستجابات الفعلية، إذ تؤدي عملية التصور هذه إلى إرسال استشارات عصبية من الجهاز العصبي إلى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة. (martenz، 1987: 54-69)

اما بالنسبة للمجموعة التي استخدمت الاسلوب الامري فتبين ان الطالب في الاسلوب الامري مرتبط ارتباطاً تاماً مع ايعازات المعلم فلا يشعر بحرية في الاداء لانه يقضي وقت كبير في تلقي المعلومات والتوجيهات بخصوص الواجب الحركي وتفصيله مما قد يؤثر على مستوى تعلمه، و بهذا الخصوص اوجدت نتائج الدراسة الى ان الاسلوبين السابقين اكثر تأثيراً من الاسلوب الامري التقليدي، اما بالنسبة لنسبة الاحتفاظ التي حققتها هذه المجموعة فيرى الباحث ان المدرس كان موفقاً باعطاء التمارين الخاصة بتعلم المهارات الاساسية بكرة السلة ولكن لم تكن بنفس مستوى اسلوب التدريب الذهني و الرزم التعليمية .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 4-1 الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث استنتج الباحث ماياتي:

\* اظهرت النتائج تفوق المجموعتين في الاختبارات البعيدة على الاختبارات القبلية في تعلم المهارات الاساسية بكرة السلة الاحتفاظ بها.

\* أن استخدام التدريب الذهني الغير المباشر كان اكثر في تعلم المهارات الاساسية بكرة السلة مقارنة بالاسلوب التقليدي الامري والاحتفاظ بها.

\* أن استخدام التدريب الذهني، لهما أثر في حث المتعلم وزيادة دافعيته نحو التعلم و هذا ما لمس من خلال تجاوب المجموعه التجريبية وتفاعلها في استخدام التمارين التي وزعت على افرادها بغية التعلم من خلاله

##### 4-2 التوصيات:

\*حث العاملين في مجال التعليم في المعاهر التربوية على اعداد و تصميم مثل هكذا برامج تعليمية لمختلف المواد الدراسية و المهارات التعليمية، و ذلك لاثرها الكبير في زيادة التحصيل فضلاً عن كونها توفر الجهد والوقت للمتعلم و تبنيت على فهم المادة التعليمية بصورة أسرع وأسهل.

\*تدريب التدريسي على انواع مختلفة من اساليب التدريس لغرض الارتقاء بالمستوى العلمي للطلاب من خلال التعاون مع كليات واقسام التربية الرياضية.

\*استخدام اسلوبي (التدريب الذهني) في تحقيق الاهداف التعليمية بكرة السلة.

\*استخدام التدريب الذهني في تدريس المواد الاخرى لما لها من خصائص جيدة في التحصيل المعرفي للطلاب.

\*اجراء الاختبارات بصورة مستمرة خلال السنة الدراسية على الطلاب لمعرفة الخط البياني للتعلم لدى الطلبة

المصادر:

1. حماد مفتي إبراهيم: " التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تدريب و قيادة " ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1998.
2. خيون، يعرب: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق " مكتب الصخرة للطباعة، 2002 بغداد.
3. شمعون، محمد العربي: " التدريب العقلي في المجال الرياضي" القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
4. الزماميري، محمد عثمان: " التعلم الحركي والتدريب الرياضي" ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1987.
5. عثمان، إسماعيل حامد: " أثر كل من الطريقتين الكلية و الجزئية في تعلم الملاكمة للمبتدئين" مجلة دراسات و بحوث، المجلد الثالث، جامعة حلوان، القاهرة، 1980.
6. علاوي، محمد حسن وراتب ، اسامة كامل: " البحث العلمي للتربية الرياضية وعلم النفس الرياضي" ، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
7. عيسوي، عبد الرحمن محمد: " علم النفس الفسيولوجي - دراسة في تفسير السلوك الإنساني" ، بيروت دار النهضة العربية للطباعة و النشر، 1974.
8. المالكي، محمد عبد الحسين: " أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم" ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1998.
9. مجمع اللغة العربي: "المعجم علم النفس و التربية" ، الهيئة العامة لشؤون و المطابع الأميرية، القاهرة، 1984.
10. مجيد، ريسان خريبط: "النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة" ، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، 1998.
11. محجوب، وجيه: "التعلم وجدولة التدريب" ، مكتبة العادل للطباعة النفسية، بغداد، 2000.
12. محجوب، وجيه: "طرائق البحث العلمي ومناهجها" ، ط2، دار الحكمة للطباعة و النشر، 1993.
13. النقيب، يحيى كاظم: "علم النفس الرياضي"، معهد أعداد القادة السعودية، الرياض، 1990.
14. Schmidt,A.Richard, Motor Learning andpeforncnce Hnman Kintics Books, chemjaing, Illinois, 1999.

**Martenz. Q. using: mental Imagery to enhance intrinsic motivation journal .15  
of sport and exercise psychology, no. 17, 1987.**