

تأثير تمرينات بصرية في تطوير تركيز الانتباه وتعلم مهارة التهديف للاعبين كرة السلة الشباب

م.م اكرم حاكم جابر

م.م وليد كامل رشودي الخالدي
وزارة التربية / المديرية العامة لتربية القادسية

معلومات البحث

ملخص البحث

واختار ابسطها واجملها لكي يصلها الى افراد العينة
للنهوض بهم وزجهم ضمن المجتمع وجعلهم فئة يمكن
التعامل والاعتماد عليها في لعبة كرة السلة

ان التمرين البصري يعد من الوسائل
والاساليب الحديثة في عمليات التعلم والتدريب والذي يتم
عن طريق البصر للاستفادة منه في اغلب الفعاليات
الرياضية ومن ضمنها لعبة كرة السلة لا انها تحتاج الى
تركيز عالي عن طريق البصر وكذلك الدقة العالية في
الملعب لأجل لعب وتسديد الكرة في المكان المطلوب
لاحتساب النقاط وتحقيق الفوز , وجاءت مشكلة البحث
عندما تريد ان تحقق اهدافك يجب ان تتجه الى افضل
السبل والوسائل العلمية للحصول على مستويات من

تضمن البحث خمسة فصول اذ تطرق
الباحث في الفصل الاول الى مقدمة واهمية البحث
وكانت تدور حول الجانب البحث العلمي والكثير من
الدراسات والاكتشافات اصبحت اليوم تبحث عن الوسائل
والاساليب الحديثة التي تقلل من الجهد والوقت وغيرها
من المعوقات في سير العملية سواء كانت تعليمية او
تدريبية والتي يعتمد عليها المجتمع في التعلم والتطور في
المجال الرياضي والتركيز على المهارات والقدرات التي
وهبها الله سبحانه وتعالى للإنسان وكذلك الحواس
واستغلالها في افضل استغلال عن طريق المستقبلات
الحسية وما هو متوفر لدى افراد عينة البحث والعمل
عليها ومن ضمنها حاسة البصر والعمل عليها وهذا
الهدف الرئيسي للباحث وكذلك سعى بكل الوسائل

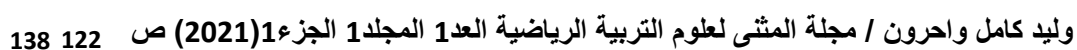
The research included five chapters. In the first chapter, the researcher touched on the introduction and importance of the research, and it revolved around the aspect of scientific research, and many studies and discoveries are now looking for modern means and methods that reduce effort, time and other obstacles in the course of the process, whether educational or training, on which it depends. The society in learning and development in the field of sports and focusing on the skills and abilities that God Almighty has endowed with man as well as the senses and exploited them in the best exploitation through sensory receptors and what is available to the members of the research sample and working on it, including the sense of sight and working on it and this is the main goal of the researcher as well as he sought by all means and chose The simplest and most beautiful in order to reach the sample members in order to advance them and push them into the community and make them a

التعلم والاداء الجيد لكي تحقق الانجاز في كسب اعلى النقاط وما ينعكس ايجابا على مستويات اللاعبين وبالتالي تحقيق الفوز في المباريات , ونظرا لان لاعبي كرة السلة يتجهون دائما بمناهجهم التدريبية التطبيقية حصرا , قرر الباحث الى ادخال متغير اخر بالاضافة الى الوحدات التدريبية التي يتعرضون لها في تدريبهم اليومي وازضافة شاشة العرض التلفزيوني وعرض المهارة امام اللاعبين ليتسنى لهم فهم ومعرفة تفاصيل اكثر عن المهارة وما قد ينعكس ايجابا على تركيز انتباههم واتقان المهارة بصورة افضل واجمل.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية وكان مجتمع البحث وعينته وهم لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في الديوانية وعددهم الكلي (28) لاعب وبعد استبعاد قسم منهم بسبب الضعف البصري أصبحت عينة البحث عددها (20) ولأعمار (11-13) واجري لهم التجانس والتكافؤ والمعالجات الإحصائية للبيانات الخام باستخدام حاسبة spss .

Abstract

The effect of visual exercises on developing focus and learning the scoring skill of young basketball players



The visual exercise is one of the modern means and methods in the learning and training processes, which is done through the sight to benefit from it in most sporting events, including the game of basketball, because it requires high concentration by sight as well as high accuracy on the field in order to play and shoot the ball in the required place for calculating Points and achieving victory, and the research problem came when you want to achieve your goals, you must turn to the best ways and scientific means to obtain levels of learning and good performance in order to achieve achievement in earning the highest points and what is positively reflected on the levels of the players and thus achieving victory in the matches, and look because football players Basketballs always use their applied training curricula exclusively. The researcher decided to introduce another variable in addition to the training units that they are exposed to in their daily

ان البحث العلمي والكثير من الدراسات والاكتشافات اصبحت اليوم تبحث عن الوسائل والاساليب الحديثة التي تقلل من الجهد والوقت وغيرها

تركيز عالي عن طريق البصر وكذلك الدقة العالية في الملعب لأجل وضع الكرة في المكان المطلوب والتدريب على المهارة ميدانيا بعد العرض الفيديوي من اجل معرفة تطور المهارة لدى افراد عينة ابحت

تكمن اهمية البحث في محاولة علمية حقيقية والرغبة العميقة من قبل الباحث للعمل مع هذه الفئة لعمل لهم جوا رياضيا جديدا قائما على التعلم والاتقان النظري والاتقان العملي الميداني وكشف ما لديهم من الطاقات والقدرات وامكانات تؤهلهم لممارسة اللعبة من خلال عمل تمارين بصرية لتطوير تركيز الانتباه وتعلم مهارة التهديف بكرة السلة .

2-1 مشكلة البحث :-

عندما تريد ان تحقق اهدافك يجب ان تتجه الى افضل السبل والوسائل العلمية للحصول على مستويات من التعلم والاداء الجيد لكي تحقق الانجاز في كسب اعلى النقاط التجا الباحث الى تذليل هذه الصعوبات المتمثلة بتوفير قاعة لالقاء المحاضرات النظرية وتوفير اماكن لجلوس العينة بشكل ويوفر مستوى جيد من الراحة للعينة من اجل ان يضمن الباحث تلقيهم للمعلومات والعرض الفيديوي والاستفادة منه الى اقصى درجة ممكنة من خلال الاهتمام العام والخاص في عمل تمارين بصرية والتي جاءت لأجل

من المعوقات في سير العملية سواء كانت تعليمية او تدريبه والتي يعتمد عليها المجتمع في التعلم والتطور في المجال الرياضي والتركيز على المهارات والقدرات التي وهبها الله سبحانه وتعالى للإنسان وكذلك الحواس واستغلالها في افضل استغلال عن طريق المستقبلات الحسية وماهو متوفر لدى افراد عينة البحث والعمل عليها.

قام الباحث باستهداف لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لانها ذات تأثير ايجابي نحو التعلم والتطور سعى الباحث بكل الوسائل واختار ابسطها واجملها لكي يصلها الى افراد العينة للنهوض بهم وزجهم ضمن الاندية الرياضية وجعلهم فئة مميزة على مستوى التعلم والاتقان للمهارات الرياضية الخاصة بفعالية كرة السلة والتي اختار منها الباحث مهارة التهديف لما لها من اهمية كبيرة في تحديد نتائج المباريات وتحقيق النتائج الايجابية وبالتالي خلق جيل يمكن الاعتماد عليه في المستقبل في مجال تطوير الاندية الرياضية والاعتماد عليها .

ان التمرين البصري يعد من الوسائل والاساليب الحديثة في عمليات التعلم والتدريب والذي يتم عن طريق البصر للاستفادة منه في اغلب الفعاليات الرياضية ومن ضمنها لعبة كرة السلة لانها تحتاج الى

5-1 مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري :- لاعبي المركز الوطني
لرعاية الموهبة الرياضية في الديوانية
- 2-5-1 المجال الزمني :- 1-4-2021 الى 2-2-2021
- 3-5-1 المجال المكاني :- القاعة الرياضية وقاعة
المحاضرات التابعة للمركز الوطني لرعاية الموهبة
الرياضية في الديوانية .

تطوير تركيز الانتباه وتعلم مهارة التهديف بكرة السلة
لأجل خلق جيل يمارس هذه اللعبة وتحفيز الاجيال
الآخري للممارسة أكثر لها ولغيرها من الالعاب .

3-1 اهداف البحث :-

1- معرفة تأثير التمارين البصرية في تطوير
مهارة تركيز الانتباه .

2- معرفة تأثير التمارين البصرية في عملية
تطوير تعلم مهارة التهديف من الرمية الحرة
بكرة السلة.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

1-3 العينة:

حدد الباحث مجتمع بحثه وهم لاعبي المركز الوطني
لرعاية الموهبة الرياضية في الديوانية بأعمار (13 -
16) عام وتم اختيار عينة البحث وعددهم (20) لاعبا
بعد استبعاد المصابين بالضعف البصري

2-3 تصميم الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين
الضابطة والتجريبية لملائمة طبيعة المشكلة .

1-2-3 اجراءات البحث

4-1 فروضا البحث :-

- 1- هناك تأثيراً معنوياً للتمرينات في تطوير
تركيز الانتباه للاعبي المركز الوطني لرعاية
الموهبة الرياضية.
- 2- هناك تأثيراً معنوياً للتمرينات في تطوير
وتعلم مهارة التهديف من الرمية الحرة بكرة
السلة للاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة
الرياضية .

2-2-3 تجانس مجموعتي البحث :

1-2-2-3 التجانس لأفراد عينة البحث :

بهدف الشروع من خط ومستوى واحد أجرى الباحث التجانس في بعض المتغيرات البحث (الطول، الوزن ، والعمر،
التهديف من الرمية الحرة، تركيز الانتباه ، والذكاء) حيث أجرى المعالجات الإحصائية للمتغيرات، وكما مبين في الجدول
(1):

جدول (1)

يبين التجانس لأفراد العينة ككل

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول	سم	156.40	4.296	%2.746
2	الوزن	كغم	52.100	5.972	%11.462
3	العمر	سنة	13.430	0.760	%5.658
4	الذكاء	الدرجة	16.550	3.561	%21.516
5	تركيز الانتباه	الدرجة	3.250	0.638	%19.630
7	التهديف	الدرجة	9.650	1.814	%18.797

ويتبين لنا في الجدول السابق إن قيم معامل الاختلاف تحت (30%) وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعتين ككل وانحصرت قيم معامل الالتواء بين ($1 \pm$) يدل على التوزيع الطبيعي لأفراد عينة البحث للمجموعتين ككل.

2-2-2-3 تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث، حيث تم إجراء التكافؤ بالمتغيرات التالية (الطول، الوزن، العمر، الذكاء، تركيز الانتباه، التهديف) وكانت النتائج كما مبيته بالجدول (2)

جدول (2)

يبين التكافؤ بين المجموعتين (الكلية، الوصفية)

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية (الكلية)		المجموعة التجريبية (الوصفية)		قيمة (t) المحسوبة*	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع		
1	الطول	157.20	4.685	155.60	4.949	0.542	عشوائي
2	الوزن	52.700	6.600	51.500	5.562	0.464	عشوائي
3	العمر	13.380	0.740	13.480	0.816	0.859	عشوائي
	الذكاء	17.000	3.887	16.100	3.348	0.555	عشوائي
5	تركيز الانتباه	3.300	0.674	3.200	0.632	0.342	عشوائي
7	التهديف	9.600	2.170	9.700	1.494	0.120	عشوائي

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) = 1.729

3-3 المتغيرات المدروسة:

1-3-3 التهديد

2-3-3 تركيز الانتباه

4-3 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

1-4-3 اختبار الرمية الحرة

الهدف من الاختبار قياس مهارة الرمية الحرة

الادوات والالجهزة المستخدمة : كرات سلة , هدف كرة سلة

طريقة اداء الاختبار :

يتم اداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة ولكل مختبر عشرون محاولة , وللمختبر ان يقوم بأداء الرميات الحرة باي طريقة من طرق التهديد على ان تؤدي الرميات الحرة العشرون في شكل مجموعات كل منها خمس رميات على ان يكون ذلك في شكل دائرة , او ان يدع مختبرا اخر يقوم بأداء المجموعة الاولى وهكذا , ويسمح بأداء بعض الرميات قبل الاداء على سبيل التجريب .

شروط الاختبار:

- 1- لكل مختبر الحق في اداء عشرون رمية .
- 2- يجب ان يتم الرمي من خلف خط الرمية الحرة .

التسجيل :

تحتسب درجة واحدة لكل اصابة صحيحة يقوم بها المختبر , ويحسب صفر اذا لم يتحقق ذلك وكما موضح في الصورة ادناه .

صورة رقم (1)

توضح اداء اللاعبين لمهارة التهديد من الرمية الحرة



3

2-4- اختبار تركيز الانتباه :

يستخدم هذا الاختبار لقياس قدرة اللاعب على تركيز انتباهه وهذا الاختبار قدمته دورثي هاريس Harris (1984) وقام بتعريبه محمد حسن علاوي, ومدة الاختبار دقيقة واحدة ويطلب من اللاعب ان يضع شرطة (/) على اكبر عدد ممكن من الارقام الذي يحدده المدرب الرياضي على الشكل الموضح بالصفحة التالية ويفضل ان يكون الرقم المحدد اقل من (65) مع مراعاة ان تتابع الارقام بطريقة متتالية, فمثلا عند تحديد رقم البدء بالرقم 17 فينبغي على اللاعب ان يقوم بوضع خط (/) على الرقم 18 ثم الرقم 19 ثم 20 وهكذا وعدم محاولة وضع شرطة (/) على الرقم 19 اولا ثم الرقم 18 ثانية, ومما لاشك فيه ان اللاعب الذي يسجل عددا اكبر من الارقام بالمقارنة بزملائه يكون لديه تركيز افضل ويمكن استخدام هذا الاختبار عدة مرات مع تغير الرقم الابتدائي المحدد في كل مرة تالية . كما نغير ارقام شبكة التركيز وعمل نسخ متعددة منها مع تغيير مكان ارقامها حتى لا يتعود اللاعبون على حفظ وتذكر مكان الارقام .

التصحيح :

يتم احصاء الارقام التي قام اللاعب بشطبها بطريقة صحيحة في غضون فترة الدقيقة المحددة لأجراء الاختبار, ويتم منح درجة واحدة لكل رقم مشطوب بطريقة صحيحة وكلما ارتفعت درجات اللاعب كلما دل ذلك على قدرته العالية على تركيز الانتباه .

3-4-3 اختبار رافن للمصفوفات المتتابعة

الملون :

استخدم الباحثان اختبار (رافن للمصفوفات المتتابعة الملون) للتجانس والتكافؤ . وهو ماكره هنداي واخرون (حمد جاسم وحسين مردان وهشام هنداي, 2011, ص 22)

5-3 التجربة الرئيسية :

1-5-3 المنهج التعليمي :

- طبق المنهج (4) اسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين اسبوعياً (للمجموعة التجريبية)، فكانت الآلية المتبعة على النحو الآتي :
- تم بدأ التجربة الرئيسة في تمام الساعة (التاسعة) صباحاً الموافق 1 / 4 / 2021 ولغاية 2021/5/1.
- الهدف من الوحدات التعليمية هو تعليم الاداء الفني بالطريقة البصرية لمهارة التهديف من الرمية الحرة وتطوير مهارة تركيز الانتباه
- نفذت المجموعة التجريبية الوحدات التعليمية وبواقع (وحدتين) تعليميتين اسبوعياً وزمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة.
- طبق المنهج التعليمي المعد من قبل مدربي المركز الوطني للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) حيث المجموعة التجريبية كانت تختلف عن الضابطة من خلال التمارين البصرية المعدة من قبل الباحث وتطبيقه من قبل المدرب المختص .
- طبق المنهج التعليمي المعد من قبل الباحث في القاعة المغلقة للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية .
- زمن القسم التحضيري (12) دقيقة من الوحدة التعليمية الذي يشمل الإحماء العام والاحماء الخاص، بحسب ما تحتاج إليه المهارة المقصودة في التعلم .
- اما زمن القسم الرئيسي (42) دقيقة في الوحدة التعليمية فقد اشتمل على الجانب التعليمي الذي يُعنى بشرح وعرض وتعليم مهارة التهديف من الرمية الحرة من خلال التمارين البصرية التي تعطى للعينه والتي يتم استقبالها بصرياً فقط ويتم التطبيق بعدها واعطاء تغذية راحه لتصحيح الالخطاء الحاصلة في التطبيق وبعدها اعطاء بعض الالاعاب الصغيرة لأبعاد عنهم الملل .
- اما زمن القسم الختامي (6 د) للوحدة التعليمية فتضمن الالاعاب الترويحية وتذكير بالوحدة التعليمية القادمة.
- ان عملية تنفيذ للمنهج التعليمي كانت في اعطاء التمارين البصرية في القسم الرئيسي .

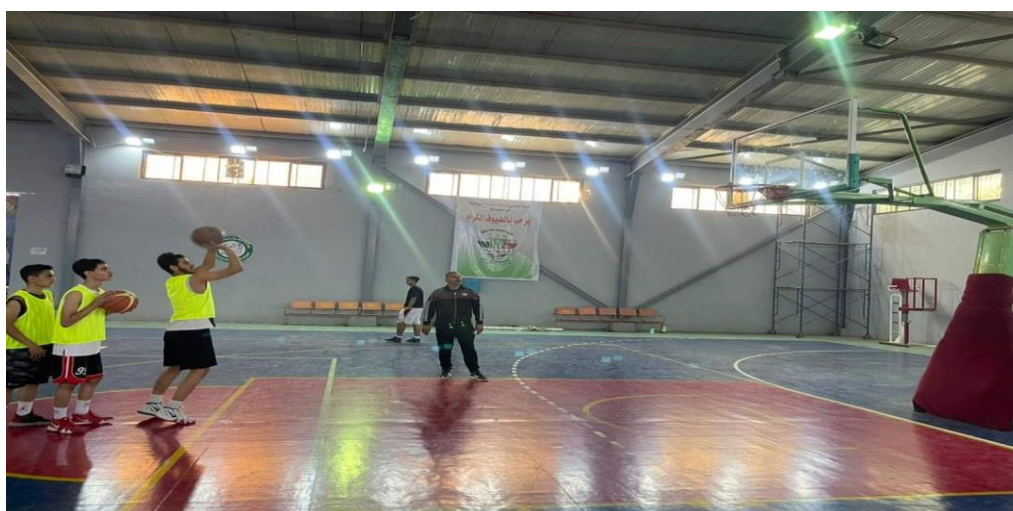
صورة رقم (2)

توضح اعطاء المحاضرات وعرض المهارة امام اللاعبين



صورة رقم (3)

توضح التطبيق العملي بعد شرح وتوضيح المهارة بصريا



جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة وفرق الأوساط وحجم الاثر لمتغيرات البحث المدروسة للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فرق الأوساط	قيمة (t) المحسوبة*	دلالة الفروق	حجم الأثر	الدلالة
		س	ع	س	ع					
2	تركيز الانتباه	3.200	0.632	6.000	0.816	2.800	11.225	معنوي	0.96	كبير
4	التهديف	9.700	1.494	15.200	1.135	5.500	7.652	معنوي	0.93	كبير

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) = 1.833

4

2-1- مناقشة نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

يتبين مما عرض في الجداول (3)، (4) والمتعلقة بعرض نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة التجريبتين في الاختبارات القبلية والبعدية لتركيز الانتباه ومهارة التهديف من الرمية الحرة و تحليلها، ان نتائج الاختبارات لمهارة التهديف من الرمية الحرة وتركيز الانتباه كانت معنوية ولمصلحة الاختبارات البعدية، بمعنى وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمهارة التهديف من الرمية الحرة وتركيز الانتباه ولمصلحة الأوساط الحسابية الأعلى ، ويعزو الباحث ان هذا التطور الحاصل لدى افراد المجموعة التجريبية يعود الى التمارين البصرية ، والذي تضمن عملية عرض الاداء المهاري للمهارات وايضا سبب هذه الفروق الى التمرينات المستخدمة في

المنهج المقترح، من قبل الباحث حيث كان لها الدور المهم والاساسي في خلق جو تعليمي متميز في ايصال المعلومات للأفراد، حيث قامت هذه التمرينات بتصحيح الاخطاء الحاصلة في الاداء واعطاء مثل هذه التمرينات لمعالجة الأخطاء والتي حددها الباحث من خلال الاختبار القبلي والتجارب التي اجراها مسبقا، من حيث مسك الكرة ووقفة الاستعداد والتعامل مع الهدف وعملية الالتقاء وعملية النقل الحركي اثناء التهديف وكذلك التمرينات الخاصة بالمهارات العمليات العقلية الخاصة بتركيز الانتباه كل هذه الاخطاء وغيرها صممت لها تمارين لمعالجتها نحو الاداء الصحيح وبالطرق والضوابط الصحيحة للاداء كل هذا جاء سببا في التطور والفروق وهذا ما شارت اليه ناهدة عبد زيد (الدليمي، 2016، ص68-69) حيث تمثل التمرينات العنصر المهم والفعال والاساسي للمظهر و بصورة عامة والمهارات الرياضية بصورة خاصة، فهي مهمة

وضرورية لمختلف الالعاب والفعاليات الرياضية على اختلاف اشكالها الفنية وتعد من اهم الوسائل التي تصل بالمتعلم الى اعلى المستويات في تحقيق الاداء الحركي" وكذلك يعزو الباحث سبب هذه الفروق الى التمرينات المستخدمة في المنهج المقترح من قبل الباحث حيث كان لها الدور المهم والاساسي في خلق جو تعليمي متميز في اصال المعلومات للأفراد، حيث قامت هذه التمرينات بتصحيح الاخطاء الحاصلة في الاداء واعطاء مثل هذه التمرينات لمعالجة الأخطاء والتي حددها الباحث من خلال الاختبار القبلي والتجارب التي اجراها مسبقا , وكل هذا اعطى جوا تعليميا وتدريبيا جيدا للمهارة وايضا خلق جو علمي يساعد على تحسين المهارات من خلال التغذية الراجعة التي يتلقاها كل متعلم بانسيابية وسهولة كبيرة.

2-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:

1-2-4 عرض نتائج اختبارات المهارات البعدية ونتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وتحليلها

لكي يتمكن الباحث من التعرف على الفرق في نتائج الاختبارات البعدية لدى أفراد مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الأداء الفني للمهارات في الاختبارات البعدية، استعمل الباحث اختبار (t) للعينات المستقلة وكما مبين في جدول (5)

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة وحجم الاثر لمتغيرات البحث المدروسة في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية (الكلية)		المجموعة التجريبية (الوصفية)		قيمة (t) المحسوبة*	دلالة الفروق	حجم الأثر	الدلالة
		س	±ع	س	±ع				
1	تركيز الانتباه	6.900	0.875	6.000	0.816	2.377	معنوي	0.48	متوسط
2	التهديف	15.700	2.451	15.200	1.135	0.585	عشوائي	0.13	صغير

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) = 1.729

2-2-4 مناقشة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية:

لاستخدام طريقة التواصل الكلي كذلك تساعد هذه الطريقة الى النمو العقلي لدى الافراد وان اسلوب التواصل الكلي اشتمل على الصورة الكاملة للأنماط والاشكال والحركات التي يقوم بها الشاب نفسه والكلام وفي ضل التواصل الكلي تكون امام كل شاب اهم الفرصة لتطوير اي جزء متبقي لديه وان الاستخدام المستمر لنظام التواصل الكلي يساعد على النمو العقلي بما يترتب على ذلك التحصيل وقد ظهرت هذه الطريقة في الاتصال بين اللاعبين او معهم نتيجة للانتقادات التي وجهت لكل طريقة " .

اما في اختبار الاداء لمهارة التهديف من المية الحرة فقد كانت النتائج مؤثرة ومعنوية بين المجموعتين (الوصفية والكلية) ويعود هذا السبب الى ان مهارة التهديف من الرمية الحرة تعتبر من المهارات المهمة والاكثر ممارسة ولأ تحتاج الى طرق تواصل اكثر وتعتبر من اهم المهارات قيد الدراسة (ستانكوفتش, 2000, ص 72). وان العرض المرئي للتمرينات المستخدمة والاداء الفني للمهارة جاء لتقليل الفروق بالنسبة للاداء وطرق التواصل وهذا ما أكدته كل من علي سموم الفرطوسي " حيث ان مهارة التهديف من الرمية الحرة من المهارات الاساسية والمألوفة والكثيرة الانتشار في لعبة كرة السلة، وانها تتميز بسهولة ادائها بالنسبة للمهارات الاخرى كالمراوغة او المناولة الطويلة او الطبطبة وغيرها (الفرطوسي, 2014, ص 70), وعليه يجب تعلمها جيدا والتحكم فيها قبل البدء في تعلم اي مهارة اخرى اخرى " اما في حجم الاثر فقد تبين في الجدول رقم (5) ان حجم الاثر في (مهارة التهديف من الرمية الحرة) كان كبير وهذا جاء بالأفضلية للطريقة المستخدمة مع هذه الفئة حيث كانت تتعلم بتنوع في الاساليب والطرق للتواصل لأنها تحتوي على اكثر من طريقة واسلوب لكي يتم الاستفادة منها (الفرطوسي, 2015, ص 88) والتي كانت مناسبة مع هذه المهارات لأنها تعتبر من المهارات المهمة في لعبة

مما عرض انفاً في الجدول (5) لنتائج الاختبارات البعدية لمهارة التهديف وتركيز الانتباه (قيد الدراسة) وتحليلها لأفراد عينة البحث ولكلا المجموعتين (التجريبيتين)، اتضح ان المجموعة التجريبية الاولى قد حققت نتائج معنوية وبشكل افضل من المجموعة التجريبية الثانية، ويرى الباحث أن هذا الفرق في التعلم والاداء للمجموعة التجريبية الاولى يعود الى ان تعليم المهارات (قيد الدراسة) قد تم على وفق منهج تعليمي منظم ومرتبطة بالعمليات العقلية وبطريقة التواصل الكلية التي اسهمت وبلا شك وبشكل كبير في تعلم المهارات المدروسة وأثارة حواس المتعلمين وزيادة قدرتهم على التركيز ورد الفعل السريع مما يخدم عمليات التعلم بالنسبة للمهارات قيد الدراسة , وظهر ذلك واضحا من ممارسة التمارين خلال الوحدات التعليمية ومحاولة تطبيق ما تم مشاهدته وعرضه خلال الوحدات التعليمية في المنهج، وخاصة اذا علمنا ان الوحدات التعليمية المصممة عرضت بطريقة التواصل الكلي والتي تعتبر من الاكثر استخدام في وقتنا الحاضر بالنسبة لهذه الفئة وهذه الأعمار ومن اكثر الأساليب التعليمية تطورا نتيجة لدمج طريقة التعلم البصرية مع العمليات العقلية التي سوف تؤدي الى فاعلية تعلم المهارات، والنصائح التعليمية وطرق التواصل، حيث تساهم وبشكل كبير في التطور والتعلم (علاوي , 1998, ص 52)

وكذلك يعزو الباحث من خلال الدراسات والبحوث بان هذه الطريقة من التعلم من اكثر الطرق فاعلية واستخدام في تحسين الأداءات المختلفة وكذلك شمول هذه الطريقة اكثر من اسلوب وطريقة للتواصل مع اللاعبين حيث تميزت عن غيرها في طرق التواصل والتي في بعض المجتمعات على طريقة او اسلوب واحد فقط مما يؤدي الى عدم استغلال البقايا لأعضاء الحس عند المتعلم مما يؤدي الى بعض العيوب في الطرق او الاساليب المفردة مما ادى الى الاتجاه

الطالب المعلومات والارشادات التعليمية، حيث كانت متوافقة مع طبيعة هذه المتغيرات، اضافة الى ذلك كانت الاختبارات مفهومة وغير معقدة وتحتاج الى اخذ تفاصيل كبيرة في الشرح في طرق تواصل كثيرة ومنوعة، وهذا ماكدته ماجدة السيد عبيد " فان تطبيق البرامج والتمارين المختلفة هي افضل الطرق للتأكيد ما يناسب المتعلم وامكانياته .

3-4 مناقشة نتائج الفروق بين الاوساط :

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة وحجم الأثر لفرق الأوساط بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لأفراد للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية بالطريقة الشاملة		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة*	دلالة الفروق	حجم الأثر	الدلالة
		س	ع±	س	ع±				
1	تركيز الانتباه	3.600	1.264	2.800	0.788	1.697	عشوائي	0.37	متوسط
2	التهديف	6.100	1.449	5.500	2.273	0.704	عشوائي	0.16	صغير

وتوضيح التمارين وادائها حيث كان لها تأثير على افراد العينة وبحجم متوسط وهذا يدل على ان هذا المتغير كان به فرق تأثيري بحجم متوسط .في حين كان فرق الاوساط لمهارة التهديف من الرمية الحرة ذات دلالة عشوائية وبحجم اثر صغير وهذا جاء بسبب الانتشار الواسع لهذه المهارة وكذلك تعتبر من اكثر المهارات واوسعها انتشارا في لعبة كرة السلة وكذلك تعتبر من اسهل المهارات في لعبة كرة السلة مما ادى الى تعلمها وبنسب مقارنة ما بين الطريقتين (الوصفية والكلية). وعلى عكس ذلك كانت (مهارة التهديف) بدلالة عشوائية وبحجم اثر كبير وهذا كان حتما نتيجة للصعوبة التي تتميز بها هذه المهارة وتحتاج الى عمليات تعلم مختلفة

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) = 1.729
ملاحظة : -حجم الأثر صغيراً اذا كانت القيمة للارتباط ما بين (0.10-0.29). و حجم الأثر متوسطاً اذا كانت القيمة للارتباط ما بين (0.30-0.49) و حجم الأثر كبيراً اذا كانت القيمة للارتباط ما بين (0.50 فما فوق) (علاوي , 1998, ص35)

يتبين لنا من الجدول اعلاه (6) ان نتائج تركيز الانتباه ذات فرق عشوائي والسبب ان افراد العينة كانوا يتلقون التعليمات ووسائل العرض المرئية وكذلك عملية شرح

المصادر

- 1- علي سموم الفرطوسي واخرون :القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي , مطبعة المهيم , بغداد , 2015.
- 2- علي سموم الفرطوسي :القانون الدولي لكرة السلة , مطبعة المهيم , بغداد , 2015.
- 3- بوريسلاف ستانكوفتش :كرة السلة للاعبين الشباب , الاتحاد الدولي لكرة السلة , 2000.
- 4- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين , ط1 , مركز الكتاب للنشر , (1998)
- 5-م حمد جاسم وحسين مردان وهشام هندواوي . : الاحصاء التحليلي بين النظرية والتطبيق , ط1, دار الضياء للطباعة , انجف , (2011)
- 6- ناهدة عبد زيد الدليمي (2016): مختارات في التعلم الحركي , ط1, دار المنهجية للطبع والتوزيع , عمان ,

وشرح تفصيلي اكثر وبطرق تواصل متنوعة لكي يصبح لدى المتعلم برامج حركية مخزونة لكي يتمكن من الاستفادة منها في الاداء الحركي

5 الاستنتاجات :

1-5 الاستنتاجات :

- 1- ان المنهج التعليمي كان له تأثير في تطوير وتعلم مهارة التهديف من الرمية الحرة من خلال التمرينات المعدة من قبل الباحث والتي جاءت لتقليل الجهد والوقت في التعلم.
- 2- للتمرينات (البصرية) المعدة دورا هاما في تطوير مهارة تركيز الانتباه لدى المتعلمين

2-5 التوصيات

- 1- استخدام مناهج تعليمية بصرية بطريقة العرض الفيديوي للاعبين لأكسابهم تصور دقيق لمهارة قبل الشروع بتنفيذها ما ينعكس ايجابا في سرعة واتقان التعلم
- 2- استخدام تمرينات بصرية بشكل مستمر مما له دورا هاما في زيادة تركيز الانتباه للمتعلمين ويمنحهم القدرة العقلية التي تمكنهم من تنفيذ المهارات .

نموذج لوحدة تعليمية

زمن الوحدة التعليمية : 45 دقيقة

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة سلة +كرات سلة عدد (20)

شواخص عدد (10) + شاشة عرض

الهدف التعليمي: التمرين مهارة تركيز الانتباه ومهارة التهديف من الرمية الحرة

اقسام الوحدة	النشاط البدني والمهاري	الاجراءات التنظيمية		
		الزمن	التنظيم	الملاحظات
القسم التحضيري	المسير والهرولة والتنوع في اداء التمارين لمختلف اعضاء الجسم.	12 د	× × × × × ×	التأكيد على التواجد حسب الوقت
الاحماء العام	تمرينات تخدم المهارة المراد تعلمها مع التأكيد على عمل الذراعين بشكل خاص .	6 د	× × × × × ×	المحدد وضبط عملية وقوف الطلاب اي المسافات بينهم
الاحماء الخاص		6 د	△	مقبولة وتخدم العملية التعليمية .
القسم الرئيسي	شرح تمارين مهارة التهديف من الرمية الحرة بكل مراحلها وبعض التمارين من مهارات العمليات العقلية وبمساعدة العرض المرئي عن طريق شاشة العرض	42 د	× × × × ×	التأكيد على تركيز انتباه اللاعبين على شرح واداء المهارة وتصحيح الأخطاء
الجزء التعليمي		15 د	△	
الجزء التطبيق	والتأكيد على اداء التمرينات الخاصة بالعمليات العقلية والتهديف	27 د	× × × × ×	