

تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة
على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة
تقدم به الباحثان

م.م دنيا علي عبد الحسن م.م أيمن صارم شقيب

تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة
على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة
تقدم به الباحثان

م.م دنيا علي عبد الحسن م.م أيمن صارم شقيب

ملخص البحث

التعريف بالبحث: ان التقدم الحاصل في مختلف الالعاب والفعاليات الرياضية في معظم دول العالم لم يكن محض صدفة بل هو نتيجة لاستعمال الوسائل والطرائق العلمية الحديثة في التخطيط للتدريب الرياضي ونتيجة للأهتمام اغلب العلماء والباحثين بتطور مستوى هذه الالعاب والفعاليات الهامة ومستوى لعبة كرة السلة خاصة ، لذا فقد سعى المختصون لأيجاد افضل السبل التي تساعد لاعب كرة السلة في تعلم المهارات ومنها التدريب الذهني .

وان اهمية البحث تكمن في التأكيد على اهمية البحث في استعمال مفاهيم التعلم الحركي وتطبيقها العملية لمعرفة افضلها تأثيرا على التعلم وتحديد نوع الوسيلة وتوقيت استخدامها بالشكل الامثل بما يساعد في سرعة تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة وضمن ظروف ومحيط درس التربية الرياضية .

اما مشكلة البحث فتتحدد بكون العاملين في هذا المجال يعتمدون الاعتماد الاكبر على التدريب المهاري في تعلم المهارات الاساسية لمختلف الالعاب ولعبة كرة السلة بالأخص، فان التدريب الذهني لم يستعمل في مجتمعنا بالشكل المطلوب. ونتيجة لخبرة الباحثان الميدانية ومحاولة منهم في الاسراع بعملية التعلم فقد اتجاها الى موضوع التدريب الذهني واستخدمه كطريقة من طرائق التعلم من اجل اكتساب الوقت وتقليل الجهد في التعليم المهارات الاساسية بكرة السلة من خلال برنامج تعليمي خاص يركز على التدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري .

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث:

ان التقدم الحاصل في مختلف الالعاب والفعاليات الرياضية في معظم دول العالم لم يكن محض صدفة بل هو نتيجة لاستعمال الوسائل والطرائق العلمية الحديثة في التخطيط للتدريب الرياضي ونتيجة للأهتمام اغلب العلماء والباحثين بتطور مستوى هذه الالعاب والفعاليات الهامة

ومستوى لعبة كرة السلة خاصة ، فقد انصب جل أهتمامهم على الجوانب البدنية والمهارية والوظيفية والنفسية . لذا فقد سعى المختصون لأيجاد افضل السبل التي تساعد لاعب كرة السلة في تعلم المهارات ومنها التدريب الذهني وذلك لأن العملية التعليمية للمهارات الحركية تعتمد على الترابط بين التمرين الذهني والتمرين المهاري في أن واحد لذا

تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة
على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة
تقدم به الباحثان
م.م دنيا علي عبد الحسن
م.م أيمن صارم شقيب

التعلم . فقد لاحظ الباحثان بأن العاملين في هذا المجال يعتمدون الاعتماد الاكبر على التدريب المهاري في تعلم المهارات الاساسية لمختلف الالعب ولعبة كرة السلة بالأخص، فان التدريب الذهني لم يستعمل في مجتمعنا بالشكل المطلوب فهو لم يأخذ الحجم الطبيعي ضمن الوحدات التدريبية والتعليمية وذلك لقلة المعرفة والمعلومات المتوفرة لدى المدرسين والمدرسين مما يؤدي الى تردهم في الدخول الى هذا المجال .

ونتيجة لخبرة الباحثان الميدانية ومحاولة منهم في الاسراع بعملية التعلم فقد اتجاها الى موضوع التدريب الذهني واستخدمه كطريقة من طرائق التعلم من اجل اكتساب الوقت وتقليل الجهد في التعليم المهارات الاساسية بكرة السلة من خلال برنامج تعليمي خاص يركز على التدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري .
١-٣ هدف البحث :

- التعرف على تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة .
١-٤ فرضية البحث :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في مستوى تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة .

لابد من الاهتمام بهذين الجانبين لزيادة عملية السيطرة على مستوى الشد العضلي والتركيز وتطوير المستوى المهاري وثبات الاداء .

ولأهمية التدريب الذهني في عملية السيطرة والتحكم على الافكار والحركات البدنية وتنظيم السلوك الحركي واستغلال العبارات والافكار الايجابية المساعدة في القدرة على التدريب المنتظم، واهتمام المدرسين في وضع البرامج البدنية والذهنية للتوصل الى عملية التوازن بين الوسلتين التعليميتين المهارية والذهنية لغرض اكتساب المهارات الحركية وتنميتها وتوقع افضل الاداء، لذا فقد حاول الباحثان استخدام هذين الاسلوبين المهاري والذهني من خلال توقيات وتطبيقات مختلفة في التأثير على تعلم المهارات واكتسابها اتقانها .

ويأتي التأكيد على اهمية البحث في استعمال مفاهيم التعلم الحركي وتطبيقاتها العملية لمعرفة افضلها تأثيرا على التعلم وتحديد نوع الوسيلة وتوقيت استخدامها بالشكل الامثل بما يساعد في سرعة تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة وضمن ظروف ومحيط درس التربية الرياضية .
١-٢ مشكلة البحث:

لتعلم المهارات الحركية بشكل صحيح لابد من الاهتمام بنوع التمرين وكميته وتخصيص نسبة من الوقت للتدريب الذهني من اجل سد متطلبات

تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة
على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة
تقدم به الباحثان
م.م دنيا علي عبد الحسن
م.م أيمن صارم شكيب

١-٢-٢ أنواع التدريب الذهني : وهناك نوعان من التدريب الذهني هما : ١- التدريب الذهني المباشر : ويشتمل على التصور الذهني والانتباه ٢- التدريب الذهني الغير المباشر : ويشتمل على القراءة لوصف مهاره معينة' مشاهدة الأفلام والاستماع ٢-١-٣ انواع التمارين الذهنية : ١. الاسترخاء التصوري : هذا النوع من التدريب الذهني ايعاز المدرب الى اللاعب بأن يغير بيئته مثلا (عندما يكون في الملعب مملوء بالاصوات المشجعين وكلمات نابية ولدية مباراة مهمة يغيرتصوره الى حديقة مليء بالازهار وصوت العصافير يزقزق باجمل الالحن والجو مشرق والسماء صافية والمناخ هادئ كل هذه الامور تبعث في اللاعب صفاء الروح والجسد وبالتالي يسترخي	١-٥-١ مجالات البحث : ١-٥-١ المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة في متوسطة المأمون للبنين . ١-٥-٢ المجال الزمني : من ١٥/١١/٢٠١٠ ولغاية ١/٦/٢٠١١ ١-٥-٣ المجال المكاني : ساحة متوسطة المأمون للبنين لكرة السلة . ٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة ١-٢ الدراسات النظرية ٢-١-٢ ماهية التدريب الذهني : يرى شمعون وجمال (أن الهدف من استخدام التدريب الذهني انه يهدف إلى تنمية وتطوير الفرد للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات الذهنية المرتبطة، وزيادة القدرة على إعادة التكرار التثبيت والتحكم في الأداء المثالي، والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى المرتبطة) (١)، وعرفه روبرت (بأنه التفكير الايجابي والتصور الناجح والتدريب ذهنياً على السلوك الحركي المرئي مع تعديل او تحويل السلوك المؤثر بالأدراك ومن ثم التصور) (٢)، وعرفه علاوي (انه وسيلة عقلية او اداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي
---	--

(٣) محمد حسن علاوي؛ علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، (القاهرة، دار الفكر
العربي، ٢٠٠١)، ص ٢٤٨ .

(٤) يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، (بغداد ، مكتب الصخرة،
٢٠٠٢م)، ص ٨٢ .

(١) محمد العربي شمعون و عبد النبي جمال ؛ التدريب العقلي افي التنس، ط ١ :
لقاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦)، ص ١٣ .

(٢) نايفر روبرت ؛ دليل الرياضيين للتدريب الذهني ، ترجمة: محمد رضا واخرون،
الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠)، ص ٨٣ .



تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة
على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة
تقدم به الباحثان
م.م دنيا علي عبد الحسن
م.م أيمن صارم شكيب

٢-١-٤ النظريات التي فسرت التدريب الذهني :

١. النظرية الترابطية : وتشير هذه النظرية الى ان التدريب الذهني يؤدي الى استجابات عضلية محدودة في مدى ضيق .

٢. نظرية الاطار المرجعي الكلي : وتشير هذه النظرية الى ان الاهتمام في تعلم المهارات الحركية والانتباه الانتقائي والذي يتم من خلال توجيه الانتباه للتعلم في الابعاد المهمة المكونة للمهارة وذلك لانتقاء بعض الجوانب المؤثرة الغير مهمة في الاداء .

٣. نظرية الاستبصار الداخلي : تعتمد هذه النظرية على تنظيم الجيد للدراك من الداخل^(١) .

٢-١-٥ المهارات الهجومية بكرة السلة :

في لعبة كرة السلة هناك مهارات هجومية ودفاعية في دراستنا هذه نقترص على تبين المهارات الهجومية لما لها اهمية فائقة وهي المناولات بأنواعها والطبطة بأنواعها والتهديف بأنواعه ال---خ ، أما بالنسبة للطبطة فأنها المهارة التي لايمكن اللاعب بدونها ان يتحرك من

(١) محاضرات د. نزار الطالب الى طلبة الدكتوراه للعام الدراسي ٢٠٠٧-٢٠٠٨ ، ص ٦٥ .

(٢) خليل ابراهيم احمد العزاوي :تأثير التدريب الذهني على تطوير بعض متغيرات الادراك الحركي ومستوى الاداء لتعليم مهارة الكعب على العقلة ،

اللاعب ويقدم أفضل اداء داخل الملعب)

٢. التصور الذاتي : وهذا النوع نفس الذي سبقة ولكن اليعاز يكون من نفس اللاعب بتخيل البيئة المراد ان يتصورها اللاعب .

٣. الاسترخاء التكراري : وهذا التمرين الجسمي بأعطاء الامر الى العضلات (٣٠د) بأسترخاء وعند تكرار التمرين يوميا نصل به تدريجيا الى (٥د) .

٤. الاسترخاء المتدرج : هذا النوع من التدريب الذهني يعطى انقباض عضلي بتقدير ذاتي من قبل اللاعب بنسبة (١٠ ثم ٢٠ ثم ٥٠ ثم ٧٠ ثم ١٠٠ %) ثم الرجوع تنازليا بأنبساط واسترخاء كامل يعني التعلم السيطرة على الشد والارتخاء العضلي .

٥. التغذية الراجعة الحيوية : وهي محاولة السيطرة على الاعمال اللاأرادية بشكل ارادي ومثال على ذلك (كم مرة تستطيع ان تتنفس في الدقيقة ؟ أو كيف تسيطر على نبضات قلبك ؟ حيث يمكن ان تقاس بجهاز) والعمل على تبطنة نبضات القلب وتكون هذه عن طريق الاسترخاء العضلات وابعاد الافكار السلبية عن

اللاعب (biofeedback) .

تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة
على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة
تقدم به الباحثان
م.م دنيا علي عبد الحسن
م.م أيمن صارم شكيب

"هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التدريب الذهني بأحاساس بتقدير القوة العضلية ، مستخدما المنهج التجريبي، حيث تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وقد توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- هنالك فروق عشوائية غير دالة احصائيا بنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الاحساس وقد اوصى الباحث بضرورة تعميم برنامج التدريب الذهني والمعد من قبل الباحث في تعليم وتدريب طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية لمادة الجمناستك فضلا عن استخدام من قبل مدربي الجمناستك.

٣- منهج البحث واجراءته الميدانية
٣-١ منهج البحث :

ان منهج البحث العلمي يبين لنا الطريقة التي يتبعها الباحث في بحثه ، اذ ان المنهج العلمي "اسلوب التفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها بتالي الوصول الى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة"^(١) وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي

مكان الى اخر في الملعب وهذا يعني لا يكون اللاعب مهاجما ، ويرى الباحث ان هذه المهارة يجب أن يركز عليها المدربون للتقليل من اداءها كون اللعبة تتجه الى السرعة والهجوم السريع وأن كثرة اداءها يقلل زمن الهجمة بتالي لا نحصل على خيارات للتسجيل . أما مهارة المناولة الصدرية فهي من اهم المهارات الهجومية بكرة السلة فهو انتقال الكرة من اللاعب مهاجم الى اخر ويجب استعمالها للمسافات القصيرة والمتوسطة والهدف منها أما التخلص من الضغط الدفاعي او خلق فرص لتحقيق اصابة على سلة الخصم بأقل وقت وعدد تمريرات ، ويرى الباحث أن المدربون كلما قللوا من اداء المناولات للمهاجمين يخلقوا عدد كبير من فرص التسجيل . ويرى الباحث ان مهارة التهديد انها المحصلة النهائية للأداء المهارات جميعها فأن الاخير وسائل لبلوغ غاية والغاية هنا هو تسجيل نقاط ولا بد ان يركز المدربون على تعلم اداءها بشكل امثل للتقليل الجهد والوقت والعمل على التكرار فإنه السر للنجاح .

٢-٢ الدراسات المشابهة :

دراسة : خليل ابراهيم احمد العزاوي ٢٠٠٠م^(٢)

تأثير التدريب الذهني على تطوير بعض متغيرات الادراك الحس حركي ومستوى الاداء لتعليم مهارة الكعب على العقلة

(١) ربحي مصطفى عليان وآخرون، مناهج واساليب البحث العلمي، ط١: (عمان ، دار

صفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠)، ص٥٣ .

(٢) وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجها في التربية والرياضية ، ط٣،

بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣، ص١٨١ .

تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة
على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة
تقدم به الباحثان
م.م دنيا علي عبد الحسن
م.م أيمن صارم شكيب

لملائمته طبيعة مشكلة البحث وفضل الطرق التي
توصلنا للآدق النتائج .
٢-٣ مجتمع وعينة البحث :

ان اختيار العينة ضرورة او ركيزة من
مفردات البحث العلمي الرئيسية "يمثل مجتمع
الاصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل
ومحور عمله عليه (٢). تم اختيار عينة البحث من
طلاب المرحلة الدراسية الثالثة بمتوسطة المأمون
للبنين في محافظة بغداد للعام الدراسي ٢٠١٠-
٢٠١١ ،لأن مادة كرة السلة تدرس ضمن منهج
الدراسة المتوسطة ،وقد تم اختيار طلاب المرحلة
الثالثة والمتمثلة بشعبة (ب) بطريقة عشوائية
باسلوب القرعة 'وقد تم استبعاد الطلاب الراسبون
وغير الراغبين في الانتظام بالتدريب والطلاب
الذين حصلوا على اجازات بسبب المرض ،
وبذلك بلغ العدد الكلي لعينة البحث (٣٠) طالباً
وقد قسموا بطريقة عشوائية (القرعة) الى

مجموعتين تجريبية وضابطة وبمعدل (١٥) طالب
لكل مجموعة ، المجموعة التجريبية تطبق المنهج
المعد من قبل الباحثان وفق برنامج التدريب
الذهني ،اما المجموعة الضابطة تطبق منهج
المدرسة المتبع .

كما قام الباحثان بإجراء عملية التكافؤ بين
مجموعتي البحث في متغيرات الدراسة جميعها وتم
استخدام إختبار (ت) للعينات غير المتناظرة
والمساوية بالعدد وظهر عدم وجود فروق ذات
دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية
نظراً لكون قيم (ت) المحتسبة جميعها كانت
أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢٠.٠٥)
عند درجة حرية (٢٨) وبمستوى دلالة (٠.٠٥)
مما يؤكد التكافؤ بين المجموعتين ويعد هذا هو
القياس القبلي للبحث وكما موضح في
الجدول (١) .

الجدول (١)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للإختبارالقبلي وللمجموعتين الضابطة

والتجريبية في الاختبارات المهارية بكرة السلة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة * (ت)	الدلالة
		س	ع+	س	ع+		

تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة
على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة
تقدم به الباحثان
م.م دنيا علي عبد الحسن
م.م أيمن صارم شكيب

الطبطبة	نقاط	١٠.٧٨٢	٢.٣٢٦	١٠.٨١٣	١.٣٨٧	٠.٠٤٢٨	غير دال
المنافسة الصدرية	زمن	٢٠.٤٣٨	٢.١٠٣	٢١.٧٢١	٢.١٢٦	١.٦٠٥	غير دال
الرمية الحرة	عدد	١.٧٣٦	٠.٧٦٩	٠.٥٢١	٠.٣٨٩	٠.٣١٨	غير دال

* قيمة (ت) الجدولية (٢.٠٥) عند درجة حرية (٢٨) وبمستوى دلالة (٠.٠٥)

٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- الملاحظة والتجريب
- المقابلات الشخصية *
- الاختبارات والقياسات المتقدمة -ساعة
- توقيت نوع كاسيو- كرات عدد (١٠) -
- طباشير- شريط قياس - ملعب كرة سلة
- شواخص - صافرة .

٤-٣ اجراءات البحث الميدانية:

١-٤-٣ تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحثان وبعد الاطلاع على اراء
الخبراء المختصين ** في هذا المجال من تحديد

الاختبارات المناسبة لمهارات البحث وقد حدد

الخبراء الاختبارات الاتية:

١-اختبار المحاورة مع الجري من بطارية
جونسن.

٢-اختبار الرمية الحرة من الثبات.

٣- اختبار التمريرة الصدرية (التمرير السريع
والاستلام).

٣-٤-٢ الاسس العلمية للاختبارات :

اختار الباحثان اختبارات مقننة ومطبقة على

البيئة العراقية ومستوفية للشروط العلمية من حيث

الصدق والثبات والموضوعية اخذت من المراجع

الخاصة بكرة السلة والاختبارات والقياس.

٣-٤-٣ الاختبارات المهارية:

الاختبارالاول (الطبطبة من اختبار بطارية

جونسون)^(١)

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على التحكم

والرشاقة اثناء المحاورة .

الادوات المستعملة : يتطلب الاختبار مساحة

مسطحة طولها على الاقل (١٢م) كما يستعمل ٤

* د.إيلي يوسف الحاج /اختصاص علم النفس /رئيسة قسم علم النفس في كلية التربية
بنات .

**م.د. فارس سامي الاختبارات والمقاييس الرياضية كرة سلة
م. ايلاف احمد الاختبارات والمقاييس الرياضية كرة سلة

(١) محمد محمود عبد الدائم و محمد صبحي حسنين؛ القياس في كرة السلة، (القااهرة
، دار الفكر العربي، ١٩٨٤)، ص ١٤٥ .

(٢) فائز بشير حمودات واخرون، اسس ومبادئ كرة السلة، (جامعة الموصل
، مطبعة الجامعة، ١٩٨٣)، ص ١٥ .

تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة
على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة
تقدم به الباحثان

م.م دنيا علي عبد الحسن
م.م أيمن صارم شكيب

التسجيل : يحسب الوقت من لحظة ملامسة الكرة الاولى الناجحة وحتى ملامسة الكرة الحائط في التمريرة العاشرة الناجحة يحسب بالثواني وعشر الثواني .

الاختبار الثالث (اختبار الرمية الحرة من الثبات من بطارية ايفر^(١))

الهدف من الاختبار : قياس مهارة الرمية الحرة الاجهزة والادوات : هدف كرة سلة ، كرة السلة .
طريقة اداء الاختبار : يقف المختبر خلف خط الرمية الحرة ومعه الكرة، لكل مختبر عشرون محاولة يتم اداءها.

التسجيل: تحتسب درجة واحدة لكل اصابة ناجحة، وفي حالة عدم دخول الكرة الى السلة يحتسب صفر ، الحد الاقصى للدرجات عشرون درجة .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

تم تطبيق الاختبارات المعنية بالبحث يوم الاثنين الموافق ٢٠١٠/١١/١٥ على عينة مكونه من (٥) طلاب من متوسطة المأمون تم اختيارهم بصورة عشوائية من خارج حدود عينة البحث الرئيسية ومن مجتمع البحث نفسه. والذين لم

كراسي توضع على خط مستقيم يرسم على الارض البداية خط (١,٨٠م) ويبعد عن الحاجز الاول (٣,٦٠م) في حين ان البعد بين الحواجز (١,٨٠م) يفضل وضع الارقام على الارض .

مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية وهو ممسك بالكرة وعند سماع الاشارة البدء يقوم بالحركة مع الطبطبة بالكرة بين الحواجز على شكل حرف (٨) الى ان يسمع صافرة التوقف والتي تعبر نهاية (٣٠ ثا) وهي الفترة المحددة لاداء الاختبار يذکر للمختبر عدم لمس الحاجز او فقدان الكرة عند الاداء .

التسجيل : تعطى نقطة للمختبر عند كل منطقة تجاوز (محددة ١-١٠) خلال (٣٠ ثا) فمثلا اذا انتهت ال (٣٠ ثا) للمختبر عند المنطقة رقم (٨) يعطى ٨ درجة واذا انتهت ال (٣٠ ثا) عند منطقة رقم (٩) يعطى ٩ درجة وهكذا

الاختبار الثاني (اختبار التمريرة الصدرية)^(٢) :

الهدف : قياس سرعة التمرير واستلام الكرة الادوات المستعملة : ارض مسطحة ، حائط املس ، ساعة توقيت ، كرة السلة .

طريقة اداء الاختبار : يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الارض وعلى بعد (٩) قدم (٢,٧) م من الحائط وعند سماع الاشارة يقوم المختبر بالتمريرة الصدرية الى الحائط ليعاود تكرار العمل الى ان يؤدي عشر تمريرات سليمة .

(١) محمد محمود عبد دايم و محمد صبحي حسائين ، المصدر السابق ، ١٩٨٤ ، ص

١٢٢ .

(٢) مناهل عبد الحميد ، الالعاب الشعبية وتأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية

والحركية لدى تلاميذ المرل الابتدائية المرحلة الاولى، رسالة ماجستير ، كلية التربية

الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١، ص ٤٨

تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة
على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة
تقدم به الباحثان
م.م دنيا علي عبد الحسن
م.م أيمن صارم شكيب

(النظري)، إذا ان هذه العوامل يؤثر منها الواحد على الآخر بشكل متبادل ، فهي من العوامل الهامة والاساسية لتحقيق اي هدف تربوي " (٢).

للتأكد من ان الاسس العلمية المتبعة في وضع المنهاج صحيحة ، تم عرضه على الخبراء المختصين* في هذا المجال وذلك للتأكد من مدى ملائمة المنهاج لمستوى الطلبة وقدراتهم ، وقد تم تعديل بعض البنود طبقا للملاحظات الواردة من قبل السادة الخبراء، وقد تم وضع المنهاج بعد اجراء التجربة الاستطلاعية للتأكد من مدى ملائمة الوقت المخصص في صورته العلمية الصحيحة النهائية ، وقد نُفذ البرنامج التعليمي المقترح وفق التدريب الذهني على المجموعة التجريبية كما موضح في ملحق (١)، اما المجموعة الضابطة فقد طبقت منهج المدرسة المتبع كما موضح ملحق (٢)

وقد بدا الباحثان بتنفيذ المنهج المقترح يوم الاحد الموافق ٢٠١٠/١١/٢١، وقد تضمن المنهاج المقترح (١٢) وحدة تعليمية في مدة (٦) اسابيع بواقع (٢) وحدة اسبوعيا وبزمن (٤٥ د) للوحدة التعليمية الواحدة وقد تضمن المنهاج قسما اعدادي وقسم رئيسي وقسم ختامي ، وقد التزم الباحثان بالخطوط الرئيسية للخطا .

يدخلوا التجربة الاساسية ، وقد طبقت هذه المجموعة المنهج التعليمي المقترح وفق التدريب الذهني، وكان الهدف من التجربة هو :

- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات مع مستوى افراد العينة
- تجاوز الاخطاء التي ستظهر عند تنفيذ الاختبارات
- كفاءة فريق العمل المساعد وكفايته
- معرفة المدة الزمنية اللازمة لتنفيذ الاختبارات .

٦-٣ الاختبارات القبلية :

اجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث للمهارات المشمولة بالدراسة في يوم الخميس الموافق ٢٠١٠/١١/١٨ وقد تم مراعاة الظروف المحيطة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والاجهزة والادوات وذلك لخلق ظروف مقاربة للاختبارات البعدية .

٧-٣ المنهج التعليمي :

ان المنهج التعليمي هو "المحتوى التطبيقي لعملية التعلم اذ من خلاله يتم تحويل المادة المكتوبة الى أداة تنفيذية مع العمل على خلق الشروط المناسبة لأنجاح العملية التعليمية والوصول الى الهدف، وتتحكم في ذلك لانها عوامل اساسية هي (التلميذ، المعلم ، والمحتوى

*أ.د نزار الطالب . علم النفس الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة

بغداد

أ.د حازم علوان ، علم النفس الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة بغداد

أ.د يعرب خيون تعلم حركي كلية التربية الرياضية جامعة بغداد

تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة
على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة
تقدم به الباحثان
م.م دنيا علي عبد الحسن
م.م أيمن صارم شكيب

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها : ٤-١ عرض وتحليل نتائج اختبار (T.test) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي : لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية وللمجموعتين التجريبية والضابطة قام الباحثان بأستعمال (t.test) للعينات المتناظرة وكما مبين في الجدول (٢) . فمن النتائج المعروضة في هذا الجدول يظهران قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في مهارة (الطبطة) بالاختبار القبلي وللمجموعة التجريبية كانت (١٠.٧٨٢) و (٢.٣٢٦) وللاختبار البعدي (١٨.٤٥٦) (٢.٨٠٩) أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (٨.١٥٠) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢.١٤) وبدرجة حرية (١٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي . اما المجموعة الضابطة فأن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في مهارة (الطبطة) بأختبار القبلي كانت (١٠.٨١٣) و (١.٣٨٧) والاختبار البعدي (١٦.٠٢٣) و (٢.٣٠١) أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (٧.٥٢٨) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢.١٤) وبدرجة حرية (١٤) وتحت مستوى دلالة	٣-٨ الاختبارات البعدية : بعد تنفيذ المنهاج المقترح على المجموعة التجريبية ، قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعدية في يوم الخميس الموافق ٢٠١١/١/٦ وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وقد هيا الباحثان كل الظروف المناسبة من حيث الزمان والمكان والاجهزة والادوات اللازمة للاختبارات البعدية ، وتنفيذ الاجراءات نفسها والمتبعة في الاختبارات القبلي وبمساعدة فريق العمل المساعد نفسه. ٣-٨ الوسائل الاحصائية * قام الباحثان باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة للحصول علي النتائج التي يهدف اليها البحث وكما يأتي : ١. الوسط الحسابي ٢. الانحراف المعياري ٣. اختبار (t .test) للمجموعات المترابطة (الغير مستقلة) ٤. اختبار (t .test) للمجموعات غير المترابطة (مستقلة) * تم الاعتماد على المصادر التالية : - وديع ياسين التكريتي ؛ وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٦) ص ٧١ ، ص ١٥٦ . - مدوح عبد المنعم الكنانسي ؛ وعيسى جابر ؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي ، ط١ : (بيروت ، مكتبة الفرح ، ١٩٩٥) ص ٢٩٤-٣٠٢.
---	--

تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة
على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة
تقدم به الباحثان
م.م دنيا علي عبد الحسن
م.م أيمن صارم شكيب

وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي . في حين ان نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في مهارة (الرمية الحرة) بألاختبارالقبلي و للمجموعة الضابطة كانت(٠.٥٢١) و(٠.٣٨٩) وللاختبارالبعدي (١.٢٣٠) و(٠.٩٠٣) أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت(٢.٥٥٩) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢.١٤) وبدرجة حرية (١٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .	(٠.٠٥) مما يدل وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي . أما نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في مهارة(المناوله الصدرية)بالاختبار القبلي وللمجموعة التجريبية كانت(٢٠.٤٣٨) و(٢.١٠٣)وللاختبارالبعدي(١٦.٠٢٣) و(١.٤٨٣) أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (٦.٥٩٩) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢.١٤) وبدرجة حرية (١٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل وجود فروق معنوية لصالح الاختبارالبعدي .
٢-٤ مناقشة نتائج اختبارات (t) لمتغيرات المجموعتين التجريبية والضابطة : يتضح من النتائج المعروضة في الجدول (٢) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات المهارية قيد الدراسة بكرة السلة جميعها ولصالح الاختبار البعدي ولكلتا المجموعتين الضابطة والتجريبية ، فأن التقدم الحاصل بين افراد المجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية بكرة السلة (الطبطبة ، المناولة الصدرية ، الرمية الحرة) كان سببه التأثير الايجابي للبرنامج التقليدي الخاص بالمدرسة اذ كان له الاثر لرفع مستوى تعلم المهارات ، " ويعتبر التدريب الذهني ليس بديلا عن التدريب المهاري بل انه	أما المجموعةالضابطة فأن نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في مهارة (المناوله الصدرية) بألاختبارالقبلي كانت (٢١.٧٢١) و(٢.١٠٣) وللاختبار البعدي (١٩.١٢٨) و(١.٧٥٣) أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (٣.٦٦٨) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢.١٤) وبدرجة حرية (١٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي . بينما نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في مهارة (الرمية الحرة) بألاختبارالقبلي وللمجموعة التجريبية كانت (١.٧٣٦) و(٠.٧٦٩) وللاختبارالبعدي (٢.٨٧٢) و(١.٥٩٨) أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (٢.٤٨٠) ، وهي اكبر
	من القيمة الجدولية (٢.١٤) وبدرجة حرية (١٤)

تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة
على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة
تقدم به الباحثان
م.م دنيا علي عبد الحسن
م.م أيمن صارم شكيب

٣-٤ عرض وتحليل نتائج اختبار (t.test)
للاختبارات المهارية وللمجموعتين التجريبية
والضابطة في الاختبار البعدي :

لغرض المقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية
وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولمعرفة ايهما
الافضل تم استخدام اختبار (ت) بين العينيتين
المستقلتين لمعرفة الفروق بينهما وكما مبين في
الجدول (٣).

احد الطرائق التدريبية الهامة في رفع مستوى
الاداء المهاري " (١) .

أما بالنسبة الى التقدم الحاصل بين افراد
المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد
الدراسة يعزو الباحثان هذا التقدم الى تأثير
البرنامج التعليمي المنظم والمعد من قبل الباحثان
وفق برنامج التدريب الذهني والمصاحب للتدريب
المهاري ، فكلما كان المنهج التعليمي منظم بشكل
علمي يكون تأثيره اكثرفعالية من المنهج الغير
منظم ، لكون المنهج التعليمي يعد الوسيلة الفاعلة
لتطويرالمستوى .

وهذا يتفق مع ما اشار اليه (شمعون) " يستخدم
التدريب الذهني في التعلم الحركي حيث يقوم
الاطار الكلي للمهارة المراد اكتسابها والمعلومات
المرتبطة بها في المراحل الاولى ويساعدنا خلال
تبادل مع الاداء الحركي الالية " (٢) وهذا ما اكده
(محمد عثمان ١٩٨٧) الى ان " استخدام
التدريب الذهني المدعم بأداء العملي يؤدي الى
نتائج اكثر فعالية من استخدام التدريب العملي
بمفرده " (٣) . وهذا ما تم فعلا مع افراد العينة
التجريبية الامر الذي ساعد تقدمها في الاختبارات
المهارية قيد الدراسة .

(١) محمد حسن علاوي؛ مقدمة في الاعداد النفسي للرياضيين ، مجلة الطب الرياضي
، العدد الثاني ، ١٩٩٥ ، ص ٦٣-٦٦ .

(٢) محمد العربي شمعون ؛ مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦ ، ص ٥٩ .

(٣) محمد عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط١ (الكويت : دار الفكر

العربي للنشر والتوزيع ، ١٩٨٧) ، ص ١٨٨

تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة
على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة
تقدم به الباحثان

م.م دنيا علي عبد الحسن م.م أيمن صارم شكيب

الجدول (٣)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبار البعدي والمجموعتين
الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية بكرة السلة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة * (ت)	الدلالة
		س	ع+	س	ع+		
الطبطة	نقاط	١٨.٤٥٦	٢.٨٠٩	١٦.٠٢٣	٢.٣٠١	٢.٥٠٨	معنوي
المنافسة الصدرية	زمن	١٦.٠٢٣	١.٤٨٣	١٩.١٢٨	١.٧٥٣	٥.٠٦٥	معنوي
الرمية الحرة	عدد	٢.٨٧٢	١.٥٩٨	١.٢٣٠	٠.٩٠٣	٣.٣٤٧	معنوي

• قيمة (ت) الجدولية (٢.٠٥) عند درجة حرية (٢٨) وبمستوى دلالة (٠.٠٥)

كما يلحظ أن هناك تأثيراً معنوياً في (اختبار المنافسة الصدرية) وللمجموعتين ، ويظهر هذا واضحاً من خلال فروق الأوساط الحسابية للاختبارين ، إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٦.٠٢٣) ، بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٩.١٢٨) ، أما قيمة اختبار (ت) المحتسبة فبلغت (٥.٠٦٥) وهي أكبر من القيمة الجدولية (٢.٠٥) وبدرجة حرية (٢٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ، مما يدل على وجود فروقٍ

معنوية ويلحظ أيضاً أن هناك تأثير معنوي في (اختبار الرمية الحرة) بين المجموعتين ، ويظهر هذا واضحاً من خلال فروق الأوساط الحسابية للاختبارين ، إذ بلغ

ويلحظ من الجدول (٣) للاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية أن هناك تأثيراً معنوياً في (اختبار الطبطة) وللمجموعتين ، ويظهر هذا واضحاً من خلال فروق الأوساط الحسابية للاختبارين ، إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٨.٤٥٦) ، بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٦.٠٢٣) ، أما قيمة (ت) المحتسبة فبلغت (٢.٥٠٨) وهي أكبر من القيمة الجدولية (٢.٠٥) وبدرجة حرية (٢٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ، مما يدل على وجود فروقٍ معنوية لصالح الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية التي عدت الأفضل تأثيراً في التعلم .

تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة
على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة
تقدم به الباحثان
م.م دنيا علي عبد الحسن
م.م أيمن صارم شكيب

السهم على الهدف الدائري^(١) ، كما تتفق مع دراسة (شمعون وماجدة اسماعيل) اللذان اكدا ان التدريب الذهني قبل الاداء المهاري قد ساهم في سهولة وانسيابية الاداء على جهاز القفز في رياضة الجمباز^(٢) . فأن التقدم الحاصل في معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية لمهارة الطبطبة ناتج من تقدم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وهذا التقدم يعود الى البرنامج التدريب الذهني المهاري الذي خضعت له المجموعة التجريبية ، حيث تعتبر مهارة الطبطبة هي وسيلة هجومية اساسية تمكن اللاعب من التقدم بالكرة من منطقة الى اخرى من اجل ايجاد فرصة جيدة لتسجيل النقاط وقد اكد(رعد جابر) " ان الطبطبة هي المهارة الاولى التي على اللاعبين اتقانها وذلك لان اللاعب الذي لا يستطيع ان يطبطب بسهولة وموازنة انه بالتأكيد لن يكون مهما"^(٣)، وهذا ما كان يهدف اليه الباحثان ، اما بالنسبة لمهارة المناولة الصدرية فأن استخدام التدريب الذهني في تعليم مهارة المناولة الصدرية ادى الى اكتساب عنصر مهم لدى المتعلمين وهي

الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٢.٨٧٢) بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١.٢٣٠) ، أما قيمة اختبار (ت) المحتسبة فبلغت (٣.٣٤٧) وهي أكبر من القيمة الجدولية (٢.٠٥) وبدرجة حرية (٢٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ، مما يدل على وجود فروقٍ معنوية بين المجموعتين ولصالح الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية التي عدت الأفضل تأثيراً في التعلم .
٤-٤ مناقشة اختبارات (t) بين الاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية:

من خلال ملاحظتنا للجدول (٣) يتضح لنا ان المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهاج التعليمي المعد وفق التدريب الذهني المهاري اظهرت تفوقاً واضحاً على المجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية بكرة السلة جميعها ، ويعزو الباحثان هذا التقدم الحاصل في معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية يعود الى البرنامج التدريب الذهني المصاحب للمهاري والذي ساهم في ايصال افراد المجموعة التجريبية الى النتائج المعنوية. وأن نتائج هذه الدراسة تتفق مع عدد من الدراسات في اهمية استخدام التدريب الذهني منها دراسة (هناء صالح) والتي اثبتت "ان التدريب الذهني البدني له تأثير افضل من التدريب البدني فقط أو الذهني فقط في تعلم مهارة رمي

(١) هناء صالح محمود ؛ مقارنة تأثير التدريب البدني والذهني ، في تعلم المهارات الحركية ، المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، ج٢، (الموصل: مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨) ، ص ٨٦٧ .

(٢) محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد اسماعيل ؛ اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي ، على مستوى الاداء على جهاز حصان القفز في رياضة الجمباز ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والبدنية ، المجلد الاول ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ ، ص ١٥٦ .

(٣) كمال عارف وعد جابر ؛ المهارات الفنية بكرة السلة ، (بغداد ، مطبعة التعليم

العالي ، ١٩٨٩) ، ص ٨٥ .

تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة
على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة
تقدم به الباحثان
م.م دنيا علي عبد الحسن
م.م أيمن صارم شكيب

التدريب المهاري هي من الوسائل المهمة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة كون المتعلم وفق برنامج التدريب الذهني قد خضع الى برنامج مقنن من خلال مشاهدة الافلام والنموذج والوسائل التوضيحية ثم يقوم بأداء تمرينات الانتباه والتركيز وهو يؤدي المهارة وهذا يساعد على منع تشتت الانتباه وزيادة التركيز مما ادى الى سهولة وانسيابية الاداء عند المتعلمين بصورة جيدة بالإضافة الى الاقتصاد بالجهد المبذول وهذا بدوره قد ادى الى تعلم الاداء المهاري بشكل افضل من التعلم وفق الاسلوب الخاص بالمدرسة (التقليدي)

٥- الاستنتاجات والتوصيات
٥-١ الاستنتاجات :

١. ان المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثان وفق برنامج التدريب الذهني كان له الاثر الايجابي في تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة .

٢. ان البرنامج التدريب الذهني الذي استخدمه الباحثان في تعليم المجموعة التجريبية قد عمل على تطوير نتائج متغيرات البحث وهذا يتضح من فروق الاوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية لهذه المجموعة.

٣. تفوق المجموعة التجريبية في متغيرات البحث على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية وذلك للاستخدام برنامج التدريب الذهني .

الدقة اذ تعتبر الدقة من العناصر الرئيسية التي يجب توفرها في المناولة بالإضافة الى التوقيت والقوة اثناء الاداء وهذا ما كان له الدور الكبير في تطوير المناولة الصدرية للمجموعة التجريبية .

أما التقدم الحاصل في اختبار الرمية الحرة فيعود الى كون مهارة الرمية الحرة من المهارات التي تحتاج الى انتباه عالي وتركيز جيد والربط بين الدقة والقوة اثناء الاداء حيث يستطيع المتعلم الوصول الى ذلك من خلال استعمال التدريب الذهني المرافق الى التدريب المهاري خلال مراحل تعلم هذه المهارة .

وهذا ما اشار اليه مرتضى المحسني " ان التدريب الذهني المرتبط بالأداء العملي يساهم كثير في الحصول على الانتباه الجيد والدقة في توجيه الكرة الى الهدف مقرونة بالقوة بالإضافة الى زيادة الثقة بالنفس .

والتغلب على حالات التوتر والقلق" (١) ، حيث " ان القابلية الذهنية للفرد تساعده كثيرا في استغلال الفرص المتاحة له وخاصة في حالات التهديف " (٢).

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثان تبين بأن وسيلة التدريب الذهني صاحب الى

(١) مرتضى حسني؛ محاضرات الدورة التدريبية الدولية بكرة القدم ، كلية التربية

الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٧ .

(٢) عبد القادر زينل ؛ كرة القدم للناشئين ، (عمان ، مطبعة عبود ، ١٩٩٤) ، ص ٦٧

تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة
على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة
تقدم به الباحثان
م.م دنيا علي عبد الحسن
م.م أيمن صارم شكيب

٥. عبد القادر زينل ؛ كرة القدم للناشئين ،) عمان ، مطبعة عبود ، (١٩٩٤) . ٦. كمال عارف ، رعد جابر ؛المهارات الفنية بكرة السلة ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٩ ٧. محاضرات د. نزار الطالب الى طلبة الدكتوراه للعام الدراسي ٢٠٠٧-٢٠٠٨ . ٨. محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسانين ، القياس في كرة السلة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٤. ٩. محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية ،القاهرة، دارالفكرالعربي ٢٠٠١. ١٠. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، الاختبارات المهارية النفسية في مجال الرياضي ،ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧ . ١١. محمد العربي شمعون ،عبد النبي جمال ،التدريب العقلي في التنس ، ط ١، لقاهرة، دار الفكرالعربي، ١٩٩٦. ١٢. محمد عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط١) الكويت : دار الفكر العربي للتنشر والتوزيع ، ١٩٨٧ . ١٣. محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد اسماعيل ؛ اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الاداء على جهاز حسان القفز	٢-٥ التوصيات : ١.التأكيد على استخدام برنامج التدريب الذهني والمعد من قبل الباحثان في تعليم وتدريب مهارات كرةالسلة لطلاب المراحل المتوسطة . ٢. يجب ان تعتمد العملية التعليمية على ترابط التدريب الذهني والمهاري في أن واحد لكونه يمثل افضل وسيلة تعليمية ، وخاصة اثناء تعليم وتدريب المهارات الجديدة . المصادر : ١. احمد محمد خاطر ، علي فهمي بيك ، التقويم والقياس في المجال الرياضي ، مصر ، دار المعارف ، ١٩٨٧ ٢. فائز بشير حمودات وآخرون ، اسس ومبادئ كرة السلة ، جامعة الموصل ،مطبعة الجامعة ١٩٨٣، ٣. خليل ابراهيم احمد العزاوي ، تأثيرالتدريب الذهني على تطوير بعض متغيرات الادراك الحسركي ومستوى الاداء لتعليم مهارة الكب على العقلة ، اطروحة ماجستير، جامعة بغداد ٢٠٠٠ م . ٤. ربحي مصطفى عليان وآخرون، مناهج واساليب البحث العلمي ،ط١، عمان ،دار صفاء للتنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠
---	--

على مستوى الاداء على جهاز حسان القفز

المجلد (١١) العدد(٣) كانون الأول

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة
على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة
تقدم به الباحثان
م.م دنيا علي عبد الحسن
م.م أيمن صارم شكيب

- في رياضة الجمباز ، المجلة العلمية للتربية
الرياضية والبدنية ، المجلد الاول ، جامعة
حلوان ، ١٩٩٧ .
- ١٤ . ممدوح عبد المنعم الكنانى ؛ وعيسى جابر ؛
القياس والتقويم النفسي والتربوي ، ط ١ : (
بيروت، مكتبةالفرح ، ١٩٩٥)
- ١٥ . مناهل عبد الحميد ، الالعب الشعبية
وتأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية
والحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية الاولى
، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،
جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .
- ١٦ . نايف روبرت ، دليل الرياضيين للتدريب
الذهني ، ترجمة محمد رضا وآخرون ،
الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر ،
١٩٩٠ .
- ١٧ . وجيه محجوب، طرائق البحث العملي
ومناهجة في التربية
والرياضية، ط٣، بغداد، دارالحكمة للطباعة
والنشر، ١٩٩٣
- ١٨ . هناء صالح محمود ، مقارنة تأثير التدريب
البدني والذهني في تعلم المهارات الحركية ،
المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية
الرياضية في العراق ، ج٢ ، (الموصل :
مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨) .
- ١٩ . يعرب خيون ، التعلم الحركي بين

المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة ، ٢٠٠٢ م

تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة
على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة
تقدم به الباحثان
م.م دنيا علي عبد الحسن م.م أيمن صارم شكيب

الملاحق

ملحق (١)

نموذج الوحدة التعليمي المقترح (التدريب الذهني)

الهدف التعليمي : تعليم مهارة الطبطبة المرحلة الدراسية / الثالث المتوسط

الطلاب ١٥/ طالب

التاريخ / / ٢٠١٠

زمن الوحدة / ٤٥ د

القسم	الوقت	التفاصيل	الملاحظات
الجزء الاعدادي المقدمة (الاحماء)	٣د ٧د	- تهيئة الادوات وحضور الطلاب الى الساحة على نسق واحد - سير - هرولة بسيطة - مع تدوير الذراعين الى الامام والخلف ويمين ويسار - الوقوف وحني وثني بالعداات والتكرارات يمين ويسار وامام وخلف للجزع والركبتيين ورسغ القدم والمرفق - دوران الرقبة يمين ويسار وامام وخلف - قفز على البقعة مع رفع الركبتيين بالتوافق . - التهيئة الخاصة لمفاصل الجسم .	- التأكيد على الهدوء - تأكيد على النظام - المحافظة على المسافات
الرئيسي القسم التعليمي	٣٠د ٥د	*شرح مع عرض تكنيك مهارة الطبطبة مع التكرار عدة مرات من قبل المدرس .	

تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة
على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة
تقدم به الباحثان
م.م دنيا علي عبد الحسن م.م أيمن صارم شكيب

التأكيد على ثني الرجليين والجذع منحني الى الامام قليلا . نشر الاصابع على الكرة بدون تصلب	١٥ د *التبديل المستمر من العالي الى الواطئ في المحاورة عند سماع الصافرة . *اداء تمرين زكزاك مع التأكيد عند اجتياز الحاجز بطبقة واطئا * اداء نفس التمرين لكن بسرعة اعلى مع الصافرة بطى في الاداء ----- ----- شرح عام وتوضيح اهمية التدريب الذهني من الاسترخاء والتصور الذهني . ١٠ د اعطاء قصة قصيرة تهدف لاستثارة الطلاب وتزيد من توترهم ثم تهدئهم لاثبات القدرة على السيطرة على اجسامهم من خلال افكارنا البدء بتمارين الاسترخاء : - اداء عملية التنفس بحيث يكون التنفس من البطن وليس من الصدر مع مراعاة ان يأخذ الشهيق من الانف والزفير من الفم . ايغاز الى الطلبة ان يتم الاسترخاء ابتداء من الرأس ولغاية اصابع القدمين	الجزء التطبيقي التدريب الذهني
المحافظة على الهدوء	٥ د لعبة صغيرة اللقاء التحية ثم الانصراف .	الختامي

تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة
على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة
تقدم به الباحثان
م.م دنيا علي عبد الحسن م.م أيمن صارم شكيب

ملحق (٢)

نموذج الوحدة التعليمي للمجموعة الضابطة (منهج المدرسة)

الهدف التعليمي : تعليم مهارة المناولة الصدرية المرحلة الدراسية / الثالث المتوسط

عدد الطلاب / ١٥ طالب

التاريخ / ١٢ / ٢٠١٠ زمن الوحدة / ٤٥ د

القسم	الوقت	التفاصيل	الملاحظات
الجزء الاعدادي المقدمة (الاحماء)	١٥ ٥ ١٠	- تهيئة الادوات وحضور الطلاب الى الساحة على نسق واحد - سير - هرولة بسيطة - مع تدوير الذراعين الى الامام والخلف ويمين ويسار - الوقوف وحي وثني بالعدات والتكرارات يمين ويسار وامام وخلف للجزع والركبتيين ورسغ القدم والمرفق - دوران الرقبة يمين ويسار وامام وخلف - قفز على البقعة مع رفع الركبتيين بالتوافق . - التهيئة الخاصة لمفاصل الجسم .	- التأكيد على الهدوء - تأكيد على النظام - المحافظة على المسافات
الرئيسي القسم التعليمي	٢٥ ٥	*شرح مع عرض تكنيك مهارة المناولة الصدرية مع التكرار عدة مرات من قبل المدرس .	
الجزء التطبيقي	٢٠	- عرض تكنيك مهارة المناولة الصدرية مع التكرار عدة مرات من قبل المدرس .	التاكيد على مد الذارعين للامام

تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة
على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة
تقدم به الباحثان
م.م دنيا علي عبد الحسن م.م أيمن صارم شكيب

خلف الكرة من ميلان الجذع قليلا الى الامام	- رسم دائرة على الحائط ومناولة من مسافة ٢ م بسرعة عالية مع التركيز على المناولة وسط الدائرة . - مناولة مع الزميل من الوقوف - مناولة مع الزميل من الحركة . اداء المناولة الصدرية مع زميلين على شكل مثلث من الثبات		
المحافظة على الهدوء	لعبة صغيرة اللقاء التحية ثم الانصراف .	٥ د	الختامي

تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة
على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة
تقدم به الباحثان
م.م دنيا علي عبد الحسن م.م أيمن صارم شكيب

Effect of Mental Training on learning some Offensive skills in Basketball

1-1 Definition of Research

Recently ,Sports considered such as science like other sciences , which containing of many specialties , among them are physiological of sport , motion learning , tests & sport measurements , sport medicine ...etc. , all these specialties came to service the sport fields and arising to high levels , Basketball one of these sports located between the collective games , where coaches processed with individuals differences of all psychological , physiological , body, corporal , skilful , healthy respects , each of them containing of many variables , where it not easy to control over , skills of each team is hidden behind the assistance work team of coaches to operate and mitigating between several players psychics, so it should got the collective work which is the warrantor to solve the difficulties faced sport team performance , arriving to success side .

Aim of Research

To recognizing on the effect of mental training of learning some offensive skills in basket ball game.

Assumption of researches

There are moral inductive differences through effecting the mental training on learning some offensive skills in basketball.

Four Gate : Offer, analysis and Discussion of results

This gate is containing on offer, analysis and discussion the results of each of three skills for two tests pretest and posttest , for the two experimental and control sets , then discussing the T value of each of three skills.

Five Gate : Conclusions , Recommendations

Research has came out with conclusions and finished with recommendations , one of them the moral effect of mental training of learning some offensive skills in basketball.