

تأثير التمرين الذهني للتعلم الذاتي وفق نظرية مخطط الاستدعاء في  
تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة

د. عبد الحسن رحيمة مشكور  
مديرية تربية البصرة  
وزارة التربية

أ.د. حيدر عبد الرزاق كاظم  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة البصرة

أ.د. شكري شاكر فالح  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تأتي أهمية البحث في بيان دور وأهمية التمرينات التعليمية الذهنية وفق نظرية مخطط الاستدعاء في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة البحث كذلك بيان دور نظرية مخطط الاستدعاء في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لأنها ترتقي بالمهارات الأساسية وبذلك نضع معلومة علمية على دور التعلم الحركي في الإبداع التعليمي وإعطاء صورة واضحة وسهلة للتعلم في المهارات المعقدة كما لعبة السلة. وكانت أهداف البحث:

- 1- إعداد تمرينات ذهنية وفق نظرية مخطط الاستدعاء في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة .
- 2- التعرف على تأثير التمرينات الذهنية وفق نظرية مخطط الاستدعاء في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة .

وتم الاستعانة بعينة من طلبة المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة البصرة للعام الدراسي 2020-2021 وتم تحديد متغيرات البحث وهي ضمن منهاج تعلم المهارات الأساسية الهجومية.

وتم استنتاج مايلي:

- 1- التمرين الذهني للتعلم الذاتي وفق نظرية مخطط الاستدعاء من أساليب التعليمية الصحيحة والهادفة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة .
- 2- التعليم الفردي الذاتي والربط بين المهارات ( السهلة مع الصعبة ) لتعليمها وفق نظرية مخطط الاستدعاء له أهمية في تصحيح مسار الخطأ في تعلم المهارات الصعبة.

وتم التوصية ب:

1- اعتماد التمرين الذهني للتعلم الذاتي وفق نظرية مخطط الاستدعاء كونها من الأساليب التعليمية الصحيحة والهادفة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة .

2- التأكيد على في الوحدات التعليمية على التعليم الفردي الذاتي والربط بين المهارات ( السهلة مع الصعبة ) لتعليمها وفق نظرية مخطط الاستدعاء لما له من أهمية في تصحيح مسار الخطأ في تعلم المهارات الصعبة.

### **The effect of mental exercise for self-learning according to the theory of the call-up scheme in learning some basic skills in basketball**

**Dr.. Abdul Hassan Rahima Mashkour Prof. Dr. Haider Abdul Razzaq Kazem  
Prof. Dr. Shukri Shaker Faleh**

The importance of the research comes in explaining the role and importance of educational mental exercises according to the theory of the call-up scheme in learning some basic skills in basketball. Research as well as explaining the role of the theory of the recall scheme in learning some basic skills in basketball because it improves basic skills and thus put scientific information on the role of kinetic learning in educational creativity. Giving a clear and easy-to-learn picture in complex skills as a basketball game.

The research objectives were:

- 1-Preparing mental exercises according to the theory of the call-up scheme in learning some basic skills in basketball.
- 2-Identifying the effect of mental exercises according to the theory of the call-up scheme in learning some basic skills in basketball.

A sample of the first stage students of the College of Physical Education and Sports Sciences at Basra University was used for the academic year 2020-2021, and the research variables were identified and are part of the curriculum for learning basic offensive skills.

The following was concluded:

- 1-Mental self-learning exercise according to the summon scheme theory, one of the correct and purposeful educational methods in learning some basic skills in basketball.
- 2-Individual self-education and linking skills (easy with hard) to teach them according to recall scheme theory has importance in correcting the error path in learning difficult skills.

It was recommended:

- 1- Adopting mental self-learning exercise according to the summon scheme theory as it is one of the correct and purposeful educational methods in learning some basic skills in basketball.
- 2-Emphasizing in educational units on individual self-education and linking skills (easy with difficult) to teach them according to recall scheme theory because of its importance in correcting the error path in learning difficult skills.

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تتقدم المجتمعات المتطورة نتيجة الاهتمام بالتعليم ومؤسساتها لغرض بناء الجيل الصحيح القادر على بناء البلد والازدهار فيه ومن ثم التقدم حضاريا وفكريا .

وتعد التربية البدنية وعلوم الرياضة إحدى المؤسسات التعليمية التي تهتم بالجانب الرياضي وبناء جيل رياضي صحيح يتمكن من تحقيق الانجازات الرياضية ، لأنها تهتم بالعلوم الرياضية المترابطة معا" في إخراج الدرس والوحدات التعليمية بالشكل الصحيح والهادف .

ولهذا فان التعلم الحركي المبني على أساليب وطرائق تعليمية صحيحة سوف يساعد على إكساب المتعلم معلومات مفيدة وهادفة وتعمل على إبراز طاقته في التعليم وأداء المهارات المطلوبة في الألعاب الرياضية المختلفة.

ولهذا فان بناء التمرين التعليمي وخصوصا التمرينات الذهنية لها أهداف تساعد المتعلم على التفكير في تصحيح مساره ذاتيا إثناء التعليم ووفق قدراته البدنية والفكرية ، وهذا يتطلب منا اعتماد النظرية الصحيحة لتتكفل هذا العمل التعليمي المناسب وأفضل نظرية هي نظرية مخطط الاستدعاء التي تعتمد على ربط تعلم مهارات بمهارات أخرى وتعمل على استدعاء تلك المعلومات لتنفيذ تعلم المهارة الأصعب ، وان مثل هذه النظرية تساعد في تفسير التصنيفات الهائلة لنماذج الحركة التي تظهر في الأداء الفعلي ، ومثال ذلك هو ان يتعلم المتعلم الإرسال التهديف القريب ومن ثم يستعمل هذا المخطط عند تعلمه التهديف السلمي بكرة السلة.

ولهذا فان التمرين الذهني والتعلم الذاتي ونظرية مخطط الاستدعاء جميعها تساعد بعضها البعض في نجاح تعلم المهارات وخاصة مهارات كرة السلة وذلك لصعوبة تلك المهارات وخصوصا عند استخدام الأداة وهي الكرة ذات الوزن المرتفع والتي تعتبر من الأمور الصعبة للمتعلم في الأداء في مراحل التعلم الحركي الأولي.

ومن هنا تأتي أهمية البحث في بيان دور وأهمية ال تمرينات التعليمية الذهنية وفق نظرية مخطط الاستدعاء في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة البحث كذلك بيان دور نظرية مخطط الاستدعاء في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لأنها ترتقي بالمهارات الأساسية وبذلك نضع معلومة علمية على دور التعلم الحركي في الإبداع التعليمي وإعطاء صورة واضحة وسهلة للتعلم في المهارات المعقدة كما لعبة السلة.

### 1-2 مشكلة البحث:

نظرا لوجود الصعوبات في الأداء المهاري الهجومية بكرة السلة لذا لابد من توفر تمرينات تعليمية تعمل على النهوض بالتعلم الصحيح وبأقل جهد وزمن للمتعلم والطالب ووفق طريقة أو نظرية تعليمية تخدم هذه اللعبة.

ومن خلال خبرة الباحثون المتواضعة بالتعلم الحركي ولعبة كرة السلة وجدوا ان تعلم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة لا ترتقي لمستوى الطموح ويرجع سبب ذلك استخدام التمرينات التعليمي المبسطة والتقليدية

والتي ربما تساعد على التعليم ولكن ليس بالمستوى الطموح وخصوصا عند عدم ترك المتعلم إبراز طاقاته التعليمية الذاتية والربط بين المهارات وفق مخطط نظرية الاستدعاء لذا ارتئ الاستعانة ب التمرينات التعليمية الذهنية وفق نظرية مخطط الاستدعاء في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للمبتدئين.

### 1-3 أهداف البحث:

1- إعداد تمرينات ذهنية وفق نظرية مخطط الاستدعاء في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة .  
2- التعرف على تأثير التمرينات الذهنية وفق نظرية مخطط الاستدعاء في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة .

3- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة .

4- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة .

### 1-4 فروض البحث:

1-وجود تأثير ايجابي في التمرينات الذهنية وفق نظرية مخطط الاستدعاء في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة .

1-وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة .

2-وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة .

### 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة للعام الدراسي 2020-2021.

1-5-2 المجال المكاني : ملعب كرة السلة في القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة.

1-5-3 المجال ألزمني : المدة من 2020/112/22 ولغاية 2021/2/16

### 2- الدراسات النظرية :

### 2-1 التمرين الذهني :

يعد التمرين الذهني من التمرينات المهمة والأساسية في تعلم أي مهارة أو فعالية رياضية ولهذا يعرف التمرين الذهني بأنه عملية تكرار التصور الذاتي الإرادي لخط سير حركة رياضية معينة، ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس بالحركة والمكان والزمن، أي كل ما يختص بالحركة دون الأداء الفعلي

لها ، لقد أصبح من الأهمية بمكان للمدرب إن يساعد الأفراد على تنمية أسلوب تفكيرهم ومهاراتهم العقلية كما هو الحال لتنمية مهاراتهم البدنية، وإن فن المزاجية بينهما يضمن الوصول بالمتعلم إلى درجات متقدمة في مستوى التعلم، لذلك يمكننا القول بأن العملية التعليمية تعتمد على الترابط بين التدريب الذهني والبدني معاً، ولا بد من التركيز على التدريب الذهني للمتعم وخاصة إنشاء تعليم وتطوير المهارات الجديدة والمهارات المركبة والمعقدة. كذلك فإن التدريب الذهني يساهم في مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم وزيادة القدرة على التنبؤ ويساهم في الاستعداد للمواقف في المستقبل. وإن من أهدافه زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء، والاستفادة من التدريب البدني عن طريق تطوير نوعية التدريب ونظامه وتطوير القدرة على الراحة واستعادة الشفاء من الفترات التدريبية ، كذلك يمكن إن ندرج من ضمن التقسيمات أعلاه التمرين الكلي الذي يعبر عنه بعدم تقسيم أو تجزئة المهارة إنشاء التدريب عليها، والتمرين الجزئي الذي يستعمل لتسهيل العملية التدريبية وذلك من خلال الإجراءات التي تعتمد على تجزئة المهارة عند التدريب عليها. (5 : 36) .

## 2-2 مخطط نظرية الاستدعاء:

تري ( ناهدة عبد زيد : 2009 ) مخطط نظرية الاستدعاء بأنها تشير " إلى إن فرداً ما يتعلم مفهوماً عاماً" عن استجابة حركية ، وهذه يمكن استعمالها في العديد من المواقف التعليمية النوعية المختلف " (5 : 19) .

## 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

### 1-3 منهج البحث :

أن طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحث إن يستخدم المنهج المناسب والملائم لحل مشكلة بحثه لذا فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) ( الضابطة والتجريبية) لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

### 2-3 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم ( 12 ) طالب من شعبة واحدة ، ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين ( ضابطة وتجريبية) كل مجموعة ( 6 ) طلاب وتم إيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

| الاختبارات                                             | المجموعة الضابطة  |       |        | المجموعة التجريبية |       |        | قيم ت<br>المحتسبة | مستوى<br>الدلالة |
|--------------------------------------------------------|-------------------|-------|--------|--------------------|-------|--------|-------------------|------------------|
|                                                        | معامل<br>الاختلاف | ع     | س      | معامل<br>الاختلاف  | ع     | س      |                   |                  |
| الوزن /كغم                                             | 2.246             | 1.568 | 69.784 | 2.406              | 1.687 | 70.112 | 0.318             | غير معنوي        |
| الطول / سم                                             | 1.897             | 3.274 | 172.56 | 2.138              | 3.687 | 172.45 | 0.049             | غير معنوي        |
| اختبار دقة المناولة<br>الصدرية بعد أداء<br>الطبطة/ عدد | 8.389             | 0.457 | 5.447  | 11.585             | 0.654 | 5.645  | 0.556             | غير معنوي        |
| اختبار التهديد<br>السلمي بعد أداء<br>الطبطة/ عدد       | 9.26              | 0.532 | 5.745  | 8.092              | 0.457 | 5.647  | 0.313             | غير معنوي        |
| اختيار التهديد من<br>خلف خط الرمية<br>الحرّة/ عدد      | 8.349             | 0.471 | 5.641  | 9.59               | 0.551 | 5.745  | 0.32              | غير معنوي        |

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة  $(0.05) = 2.23$

3-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث :

3-3-1 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الملاحظة العلمية

3-الاختبارات المستخدمة.

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1-ساعة توقيت.

2-شريط قياس.

3-ميزان طبي.

4-كرات سلة.

5-ملعب كرة سلة.

6-حائط صد.

7-طباشير.

### 3-4 إجراءات البحث :

#### 3-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث حسب منهج تدريس مادة كرة السلة المرحلة الأولى والتي شملت ما يلي:

1-دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطبة.

2-التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة.

3-التهديف من خلف خط الرمية الحرة.

#### 3-4-2 الاختبارات المستخدمة: (3: 221-239)

1- اختبار دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطبة:

غرض الاختبار/ قياس دقة المناولة الصدرية من الحركة.

الأدوات/ حائط صد ، كرة سلة ، شريط قياس ، طباشير ، مسمار لغرض تحديد مركز مشترك للدوائر الثلاثة

المربوطة في نهاية الحبل المقسم إلى عقد .

العقدة الأولى تبعد عن المسمار 22,5 سم .

العقدة الثانية تبعد عن المسمار 49 سم .

العقدة الثالثة تبعد عن المسمار 75 سم .

طريقة الأداء/ يمنح كل لاعب ( 10 محاولات).يقوم المختبر بأداء الطبطبة من خط يبعد ( 25 متر) عن

الهدف وعند وصوله إلى خط الموازي للجدار (الهدف) والذي يبعد ( 9 قدم) يقوم المختبر بأداء المناولة إلى

الهدف المرسوم على الجدار بدون توقف .

احتساب النقاط/ يمنح اللاعب ثلاثة نقاط إذا لمست الكرة الدائرة الداخلية ونقطتين إذا لمست الدائرة الوسطى

ونقطة إذا لمست الدائرة الخارجية. أعلى نقطة يمكن إن يحصل عليها اللاعب (30 نقطة).

2- اختبار التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة:

غرض الاختبار/ قياس دقة التهديف بعد أداء مهارة الطبطبة.

الأدوات/ كرة سلة. ملعب كرة سلة. هدف سلة

طريقة الأداء/ يمنح كل لاعب (10) محاولات. يشترط أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني. الكرة التي تدخل

الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة أو الثلاثية لا تحتسب من ضمن الأهداف المسجلة في

المحاولات. احتساب النقاط/ يحسب كل محاولة ناجحة في التهديف نقطة واحدة. أعلى نقطة يحصل عليها

المختبر (10) نقاط.

3- اختبار التهديف من خلف خط الرمية الحرة:

غرض الاختبار/ قياس دقة التهديف.

الأدوات/ ملعب كرة سلة. هدف سلة. كرة سلة.

**طريقة الأداء/** يتخذ اللاعب وضع الوقوف ومعه الكرة خلف منتصف خط الرمية الحرة يقوم كل اللاعب بأداء مجموعتين كل مجموعة تتكون من ( 5 ) رميات متتالية . من حق اللاعب التهديف على السلة بأي طريقة مناسبة لكل لاعب محاولة واحدة فقط.

**احتساب النقاط/** مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولاً يسجل نتائج الرميات ، محكم يقف بجانب اللاعب لإعطاء الكرة وملاحظة صحة الأداء بعد حساب الدرجات فتحسب التسجيل درجة واحدة عند كل رمية ناجحة (أي تدخل السلة) ، لا تحسب للاعب أي درجة عندما لا تدخل الكرة السلة (فاشلة) ، درجة اللاعب مجموعة النقاط التي يحصل عليها في رمياته أل(10).

**3-4-4 التجربة الاستطلاعية:** أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2020/12/22 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد ومعرفة الصعوبات التي تواجه البحث في تطبيقها.

**3-5 التجربة الميدانية :**

**3-5-1 الاختبارات القبليّة :** أجريت بتاريخ 2020/12/27

**3-5-2 التجربة الرئيسية :** للمدة من 2020/12/28 ولغاية 2021/2/15

**3-5-3 : الاختبارات البعديّة :** أجريت بتاريخ 2021/2/16

**3-6 التعليم المستخدم :**

بعد تهيئة التمرينات الذهنية ومتطلبات نظرية مخطط الاستدعاء من الوسائل التعليمية النظرية والإيضاحية والتطبيقية المطلوبة لتعليم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

تم برمجة هذه التمرينات الوحدات التعليمية ضمن منهاج درس كرة السلة ، وتم تطبيق التمرينات بالقسم الرئيس (الجزء التطبيقي ) بعد تثبيت وتقنين التمارين المقترحة (انظر ملحق ( 1 )) ولمدة ثمان أسابيع ، وبواقع وحدتين تعليمية بالأسبوع إي (16) وحدة تعليمية .

**3-7 الوسائل الإحصائية:** تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3-اختبار ت للعينات المترابطة.

4-اختبار ت للعينات الغير مترابطة.

5-النسبة المئوية.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

يوضح قيم (ت) القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

| الاختبارات المستخدمة                              | الوسط الحسابي |        | الخطأ القياسي | قيمة ت المحتسبة | مستوى الدلالة |
|---------------------------------------------------|---------------|--------|---------------|-----------------|---------------|
|                                                   | القبلي        | البعدي |               |                 |               |
| اختبار دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطبة/ عدد | 5.447         | 6.998  | 0.449         | 3.454           | معنوي         |
| اختبار التهديد السلمي بعد أداء الطبطبة/ عدد       | 5.745         | 7.242  | 0.498         | 3.006           | معنوي         |
| اختيار التهديد من خلف خط الرمية الحرة/ عدد        | 5.641         | 6.889  | 0.521         | 2.395           | معنوي         |

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى  $(0.05) = 1.833$

جدول (3)

يوضح قيم (ت) القبلية والبعديّة للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

| الاختبارات المستخدمة                              | الوسط الحسابي |        | الخطأ القياسي | قيمة ت المحتسبة | مستوى الدلالة |
|---------------------------------------------------|---------------|--------|---------------|-----------------|---------------|
|                                                   | القبلي        | البعدي |               |                 |               |
| اختبار دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطبة/ عدد | 5.645         | 8.142  | 0.687         | 3.634           | معنوي         |
| اختبار التهديد السلمي بعد أداء الطبطبة/ عدد       | 5.647         | 9.11   | 0.779         | 4.445           | معنوي         |
| اختيار التهديد من خلف خط الرمية الحرة/ عدد        | 5.745         | 8.234  | 0.553         | 4.5             | معنوي         |

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى  $(0.05) = 1.833$

جدول (4)

يوضح قيم (ت) البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

| الاختبارات المستخدمة                              | المجموعة الضابطة |       | المجموعة التجريبية |       | قيمة ت المحتسبة | مستوى الدلالة |
|---------------------------------------------------|------------------|-------|--------------------|-------|-----------------|---------------|
|                                                   | س                | ع     | س                  | ع     |                 |               |
| اختبار دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطبة/ عدد | 6.998            | 0.574 | 8.142              | 0.543 | 3.24            | معنوي         |
| اختبار التهديد السلمي بعد أداء الطبطبة/ عدد       | 7.242            | 0.478 | 9.11               | 0.537 | 5.819           | معنوي         |
| اختيار التهديد من خلف خط الرمية الحرة/ عدد        | 6.889            | 0.471 | 8.234              | 0.551 | 4.151           | معنوي         |

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى  $(0.05) = 1.724$

من خلال ملاحظة الجدولين (3) و (4) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعديّة وهذا يدل على أن المجموعتين قد تعلمت في الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة وكانت نتائجهم نحو الأفضل وهذا يرجع إلى تطبيق التمرينات التعليمية بالشكل الصحيح وانتظام العينة بالتطبيق.

ويعزو الباحث هذا التعلم والتحسن للمجموعة الضابطة في المهارات نتيجة الالتزام بتنظيم عمل الدرس وكذلك بسبب انتظام والاستمرار في الوحدات التعليمية وفيها مارس الطلاب الأسلوب التعلم الصحيح وهذا يراه ( سعد محسن ، 1996 ) " أن البرنامج التعليمي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز ، أذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمندرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة " .(1: 98)

بالإضافة إلى التنوع بالتمارين والمهارات قد ساعد على تطور المجموعة الضابطة وهذا ما تشير إليه عفاف عبد الكريم (1990) "يجب إن يقدم المدرب ممارسات متنوعة للمهارات المفتوحة بالتنوع أو التشعب في النماذج ضروري حتى يمكن مقابلة الحاجات المتغيرة للمهارات" (2: 25).

من خلال ملاحظة جدول ( 5 ) تبين هناك فروق معنوية في اختبارات الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

وهذا يعني أن التمرينات الذهنية المقترحة والمطبقة بنظرية نخطط الاستدعاء أفضل من الأسلوب المتبع التقليدي ،بالإضافة إلى القدرات الذاتية في التعلم وهذا يؤدي إلى التعلم الصحيح والمبرمج ولهذا فان من "الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو انه لا بد أن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التعلم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته" ( 6: 237).

ويتم في التمرينات الذهنية التركيز على متطلبات تعلم المهارة من إحساس والخلط بالجانب البدني والمهاري في آن واحد وهذا لأ يتم إلا من خلال البرامج العلمية الدقيقة إذ أن "الإحساس بالمهارة عقلياً وبدنياً، يساهم في تطويرها وخاصة إذا كان ضمن برنامج يستند للمعايير العلمية التي تخضع لها العملية التعليمية" (4: 215). كما تعد هذه الطريقة ناجحة لتعلم المبتدئين في اللعبة إذ تعد الفائدة في " هذا النوع من الأساليب تظهر في المرحلة الأولى من تعلم المهارة عندما يحتاج المتعلم إلى التعرف على نقاط هامة بعد كل أداء لتساعده على تصحيح أدائه الفني". (2: 79).

#### 5-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1 الاستنتاجات :

- 1- التمرين الذهني للتعلم الذاتي وفق نظرية مخطط الاستدعاء من أساليب التعليمية الصحيحة والهادفة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة .
- 2- التعليم الفردي الذاتي والربط بين المهارات ( السهلة مع الصعبة ) لتعليمها وفق نظرية مخطط الاستدعاء له أهمية في تصحيح مسار الخطأ في تعلم المهارات الصعبة.

## 2-5 التوصيات :

- 1- اعتماد التمرين الذهني للتعلم الذاتي وفق نظرية مخطط الاستدعاء كونها من الأساليب التعليمية الصحيحة والهادفة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة .
  - 2- التأكيد على في الوحدات التعليمية على التعليم الفردي الذاتي والربط بين المهارات ( السهلة مع الصعبة ) لتعليمها وفق نظرية مخطط الاستدعاء لما له من أهمية في تصحيح مسار الخطأ في تعلم المهارات الصعبة.
- المصادر:

- 1- سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد : أطروحة دكتوراه ، بغداد ، 1996 ، ص 98 .
  - 2- عفاف عبد الكريم . التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية : الإسكندرية ، منشأة المعارف، 1990.
  - 3- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله : كرة سلة . دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ط2، 1999.
  - 4- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين . الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، مصر: دار الفكر العربي، 1987، ص115.
  - 5- ناهدة عبد زيد الدليمي. أساليب في التعلم الحركي : دار الكتب العلمية ، بيروت ، 2011، ص39-45.
- 6-Magill, A. Motor learning and control . baton , mc. (2004) p .273

## ملحق (1)

نموذج من الوحدات التعليمية (تمرينات ذهنية ذاتية)

هـداف الوحدة التعليمية: تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة

الأسبوع : الأول

## الوحدة التعليمية: 1

| أقسام الوحدة   | الزمن    | التفاصيل والتمرينات                                                    | التكرارات | الملاحظات |
|----------------|----------|------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| القسم التمهيدي |          |                                                                        |           |           |
| القسم الرئيسي: | 85 دقيقة | - أداء مهارة التهديف من قريب وثم التهديف السلمي                        | 2×7       |           |
| 1-التعليمي     |          | - أداء متابعة وثم الطبطبة والتهديف السلمي على شكل فردي وتصحيح الأخطاء. | 2×8       |           |
| 2-التطبيقي     | 50 دقيقة | - مناولة مع الجدار ثم الطبطبة والتصويب السلمي.                         | 2×9       |           |
|                |          | - أداء مناولة مع الجدار ثم التهديف السلمي.                             | 2×4       |           |
|                |          | -أداء رميات حرة                                                        | 2×10      |           |
| القسم الختامي  |          |                                                                        |           |           |