تأثير أسلوب التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) المصحوبين بجدولة الممارسة العشوائية في التعلم والاحتفاظ لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

أ.د. محمد خضر أسمر الحياتي^١ أ.م.د. حامد مصطفى بلباس^٢ م.د. آريان بهاء الدين حسن^٣

(الاستلام ١٨ حزيران ٢٠١٠ القبول ٢٦ تموز ٢٠١٠)

المخلص

يهدف البحث إلى الكشف عن ما يأتي :

- ١- تأثير أسلوب التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) المصحوبين بجدولة الممارسة العشوائية في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة،
- ٢- الفروق في نتائج الاختبار ألبعدي بين مجموعتي البحث في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.
- ٣- الفروق في نتائج الأوساط الحسابية بين مجموعتي البحث في اختبار الاحتفاظ لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة .

وقد أعتمد الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من (٢٠) طالباً للسنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - اربيل للعام الدراسي (٢٠٠٨-٢٠٠٩) ، وقد قسموا إلى مجموعتين متساوية بالعدد، وبواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة. وتم توزيع الأسلوبين التعليميين على المجموعتين بطريقة القرعة وعلى النحو الآتي :-

- المجموعة التجريبية الأولى : إستخدمت أسلوب التدريب الذهني (غير مباشر) المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية .
 - المجموعة التجريبية الثانية : إستخدمت أسلوب التدريب الذهني (مباشر) المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية .
- وتم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات (، الذكاء وبعض مظاهر الانتباه و التصور العقلي الرياضي و الإدراك (الحس - حركي) وبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية وبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة) . واعتمد الباحثون المقابلة الشخصية والإستبيان والاختبارات والمقاييس كأدوات ووسائل لجمع المعلومات للوصول إلى أهداف البحث .
- وتكونت البرنامجين التعليميين الأربعة من (٢٤) وحدة تعليمية وبواقع (١٢) وحدة تعليمية لكل مجموعة ، موزعة على (٦) أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد ، ومدة كل وحدة تعليمية (٩٠) دقيقة .
- وتم البدء بتنفيذ البرنامجين التعليميين على المجموعتين في يومي الثلاثاء والخميس من كل أسبوع وإبتداء من ٢٠٠٩/١/٢٧ ولمدة (٦) أسابيع ، وتم الانتهاء من تنفيذ البرامج التعليمية في يوم السبت الموافق ٢٠٠٩/٣/٥ .
- واعتمد الباحثون على الوسائل الإحصائية الآتية :

(الوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري إختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين متساويين بالعدد ، إختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين متساويين بالعدد) .

وقد توصل الباحثون إلى عدد من الاستنتاجات :-

- ١- إن البرنامجين التعليميين وفق أسلوبا التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) والمصحوبين بجدولة الممارسة العشوائية ، كانا ذا تأثير إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة لطلاب السنة الدراسية الأولى.
- ٢- تقارب المجموعتين الأولى والثانية في المهارات (التمريرة الصدرية ، التمرير السريع ، التمريرة بيد واحدة من فوق الكتف، المحاورة(الطبطة) بتغير الاتجاه ، الرمية الحرة ، التصويب الجانبي) في الاختبار البعدي.

^١ فرع الألعاب الفرقة/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق.

^٢ فرع الألعاب الفرقة/كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين/العراق.

^٣ فرع الألعاب الفرقة/كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين/العراق

٣- تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (المباشر) والمصحوب بجدولة الممارسة العشوائية على التجربة الأولى التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (غير المباشر) والمصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في اختبار مهارة (المحاورة العالية) .

٤- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (غير مباشر) والمصحوب بجدولة الممارسة العشوائية على المجموعة التجريبية الثانية والتي طبقت أسلوب التدريب الذهني (المباشر) والمصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في اختبار مهارات (التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة والتهديف السلمي من الأسفل والتهديف السلمي من الأعلى) .

٥- أظهرت المجموعتين التجريبيتين أفضلية الإحتفاظ في بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة وحسب الترتيب الآتي :

أولاً : المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التدريب الذهني (غير مباشر) + ممارسة عشوائية) في المهارات (التمرير السريع ، التمريرة بيد واحدة من فوق الكتف ، الرمية الحرة ، التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة ، التصويب السلمي من الأسفل ، التصويب السلمي من الأعلى ، التصويب الجانبي).

ثانياً: المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التدريب الذهني (مباشر) + ممارسة عشوائية) في المهارات (التمريرة الصدرية ، المحاورة العالية ، المحاورة بتغير الاتجاه).

Effect of (Direct & indirect) Mental Training styles Accompanied With the Scheduling Practice of random in Learning & Retention Some Basic Offensive Skills in Basketball

Prof.Dr.Mohammed.K.Assmar

Assist.prof.Dr. Hamid.M.Bilbas

Dr.Aryan.B.Hasan

Abstract

The study aims at revealing the following:

- 1-The effect of (direct & indirect) mental training accompanied with the scheduling of random practice in learning some basic offensive skills in Basketball.
- 2-the differences in the result of post – test between research groups in learning some basic offensive skills in basketball
- 3-The differences in the arithmetic means between research groups in the retention test of some basic offensive skills in basketball.

The researchers has applied the empirical method for its suitability with the nature of the research. Researchers subjects consisted of (20) students from the first stage in the College of Physical Education - Salahaddin University, Erbil, for the academic year 2008-2009. They were divided equally into two groups each of which consisting of (10) students. The teaching methods were distributed to the two groups under discussion by lot and as follows:

- The first empirical group has used (indirect) mental training accompanied with the scheduling of random practice.
- The second empirical group has used (direct) mental training accompanied with the scheduling of random practice.

Equivalence between the two groups was attained in the variables of (, intelligence, concentration, athletic mental visualization, motor perception, some physical and motor elements of fitness, and some basic offensive skills in basketball). The researcher has further made use of interviews, questionnaire, testing, and measuring as means for collecting data to attain the researchs aims.

The two educational programs consisted of (24) educational units in as much as of 12 educational units for each group, divided into (6) weeks two educational units for each week. The time of each educational unit is (90) minutes.

The educational programs were applied to the two groups on Wednesdays and Fridays of each week as from 27/01/2009 and for 6 weeks. The application of the educational programs ended on Saturday 05/03/2009.

The researcher has used the following statistical means: arithmetic mean, Standard deviation, T-test for two correlated and uncorrelated arithmetic means,

The researchers has attained a number of conclusions

- 1- The educational programs that applied mental training (direct and indirect) accompanied with the scheduling of random practice were of uneven affirmative effect on learning some basic offensive skills in Basketball for the First, stage students.
- 2- equivalence between first and second groups in skills (chest pass , quick pass , one hand pass above the shoulder , dribble change direction ,free pass , side shot) in post test
- 3- The second empirical group that applied (direct) mental training accompanied with the scheduling of random practice surpassed the first empirical group in skill test (high dribble)
- 4- The first empirical group that applied (indirect) mental training accompanied with the scheduling of random practice surpassed the, second empirical group in skill test (shot while bouncing after dribble , lay-up under hand shot and lay up over hand shot .
- 5- The two empirical groups showed retention preference in the basic offensive skills in basketball in the following order:
 - First empirical group: (mental training (indirect) + random practice). In skills (quick pass , one hand pass above the shoulder , free pass , shot while bouncing after dribble , lay-up under hand , shot and lay up over hand shot , side shot)
 - second empirical group: (mental training (direct) + random practice).in skills (chest pass , high dribble , dribble with change direction)

١ - التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

تشكل عملية تعلم المهارات الحركية أهمية كبرى في درس التربية الرياضية ، فهي تهدف إلى اكساب الفرد المهارة الحركية وإتقانها ، بحيث يمكن من إستخدامها بصورة جيدة وإقتصادية كبيرة، ويعتمد التعلم الحركي على مدى فاعلية الأساليب المستخدمة في تعلم المهارات الحركية للوصول إلى المستوى الأفضل في الأداء ضمن الوقت المحدد لها ، مما دفع العاملين في مجال التعلم الحركي إلى البحث عن أفضل الأساليب التعليمية الحديثة في تحقيق هدف تعلم المهارات الحركية، وهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإكتسابها، ومنها استخدام التدريب الذهني الذي يعمل على تخفيف العبء الملقى على الطالب من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب الذهني، فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين الذهني والبدني "لذا يعد التدريب الذهني إحدى الطرق الحديثة المستخدمة لدفع كل من العملية التعليمية والتدريبية ، حيث تشير نتائج العديد من الدراسات إلى تأثير كل من العمليتين إيجابياً من خلال الإستعانة بهذا النوع من التدريب، إذ إن إستخدام التدريب الذهني المدعم بالأداء العملي يؤدي إلى نتائج أكثر فعالية من إستخدام التدريب العملي بمفرده" (عثمان، ١٩٨٧، ١٨٧-١٨٨)، فضلاً عن " أن عملية التدريب الذهني من جراء التصور لإشكال الأداء الفني قد باتت فعالاً في إكتساب التعلم، والإحتفاظ في المهارات الحركية ويأخذ شكلين مختلفين "الأول في مجال تعلم المهارة حيث تكون هناك تحضيرات وتهدئة في أثناء التعلم والأداء والتنافس ، أما الشكل الثاني فهو كل هدف يحدد إجراءات ومكونات نوع التصور والتدريب الذهني " (خيون، ٢٠٠٢، ١١٩). وتشير العديد من المصادر الى وجود اسلوبين من التدريب الذهني هما: "التدريب الذهني المباشر، حيث يتم إستخدام التصور الذهني بأنواعه للمهارات الحركية وبعض مظاهر الإنتباه ، والتدريب الذهني غير المباشر، ويتم بإستخدام عدة وسائل سمعية وبصرية ومشاهدة نماذج للأداء ومشاهدة الأفلام والصور وغيرها" (شمعون، ١٩٩٦، ٤٦).

وتعد جدولة التمرين (الممارسة) من الموضوعات الحديثة في العملية التعليمية، إذ حققت نصيباً وافراً من الإهتمام عند المعنيين بالعملية التعليمية، وذلك لإسهامها الفعال في تحقيق التنوع في التمرينات المستخدمة وأساليب

تنفيذها ، فضلاً عن تسهيل عملية التعلم والإحتفاظ بالمهارة مع مراعاة صعوبة المهارة المطلوب تعلمها أو سهولتها، من خلال التدرج وإتباع التنظيم في أساليب جدولة الممارسة عند أداء المهارات (الدليمي، ٢٠٠٢، ٢) .

لقد تطورت كرة السلة تطوراً ملحوظاً في الآونة الأخيرة ، وستظل مهارتها في تطور كذلك ، لذا أصبح ضرورياً أن يكون لدى الطالب القدرة على أداء المهارات الأساسية بسرعة وإتقان ، وأصبح لازماً على العاملين في مجال التعلم الحركي العمل على إيجاد أفضل الأساليب العلمية الحديثة لمواكبة هذا التطور وإستخدامها في عملية تعلم المهارات الأساسية الهجومية أو الدفاعية بكرة السلة ، من هنا تأتي أهمية هذا البحث والحاجة إليه لإثبات فاعلية التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية ومدى تأثير هذا التداخل في التعلم والإحتفاظ لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة من أجل الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري نحو الأفضل .

١-٢ مشكلة البحث:

أكدت معظم الدراسات والبحوث أن التدريب الذهني يهدف إلى تطوير حالة الأداء المثالية من خلال تطوير القدرات العقلية وتنميتها مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء وتركيز الإنتباه وتطوير نوعية نظام التدريب، مع القدرة على الإسترخاء العضلي والعقلي، علاوة على جدولة الممارسة في كيفية وضع التمارين خلال الوحدة التعليمية ومناوبتها وتدرجها في التعليم لغرض إستثمار أحسن الظروف للوصول إلى أقصى أداء في العملية التعليمية.

ومن خلال خبرة الباحثون الميدانية في التدريس والتعليم لاحظوا تمسك المدرسين بمفاهيم وأساليب تعليمية محددة ، وبنوع محدد من التمارين قد لا تتناسب مع قدرات اللاعبين وقابلياتهم وأعمارهم فضلاً عن قلة الدراسات والبحوث العلمية التي أجريت في مجال المزوجة بين التدريب الذهني وجدولة الممارسة (العشوائية) في مجال كرة السلة.

من هنا تكمن مشكلة البحث في محاولة علمية لإستثمار أساليب تعليمية متداخلة بين التدريب الذهني بأسلوبه (المباشر وغير المباشر)، وجدولة الممارسة العشوائية في التعلم والإحتفاظ لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

١-٣ أهداف البحث:

١-٣-١ الكشف عن تأثير أسلوب التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) المصحوبين بجدولة الممارسة العشوائية في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة،

١-٣-٢ الكشف عن الفروق في نتائج الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

١-٣-٣ الكشف عن الفروق في نتائج الأوساط الحسابية بين مجموعتي البحث في اختبار الإحتفاظ لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة .

١-٤ فروض البحث:

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير أسلوب التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) والمصحوبين بجدولة الممارسة العشوائية في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ولمصلحة الاختبار البعدي .

١-٤-٢ وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ولمصلحة المجموعة التجريبية الأولى .

١-٤-٣ وجود فروق في نتائج الأوساط الحسابية بين مجموعتي البحث في اختبار الإحتفاظ لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ولمصلحة المجموعة التجريبية الأولى

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الأولى بكلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين/ أربيل/ ٢٠٠٩.

١-٥-٢ المجال الزمني: للمدة من (٢٧/١/٢٠٠٩) ولغاية (٥/٣/٢٠٠٩) .

١-٥-٣ المجال المكاني: الساحة الخارجية والقاعة الداخلية في كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين/ اربيل.

١-٦-٢ تحديد المصطلحات :

١-٦-١ التدريب الذهني :

"تصور أداء الإنجاز بدون أن يرتبط بفعل ظاهري يسبب إنتاج نقل إيجابي كبير في تعلم المهارة الحقيقية" (محجوب (أ)، ١٨٨، ٢٠٠١) .

١-٦-٢ التدريب الذهني المباشر (الداخلي) :

"أداء اللاعب للمهارة عقلياً، وتصورها بعد أن تم شرحها وأعطى نموذجاً لها من قبل المدرب أو أحد اللاعبين المتميزين مع التأكيد على مظاهر الإنتباه (حدة، تركيز، تحويل، توزيع)" (سلامي، ٢٠٠٢، ص ١٠) . ويعرفه الباحثون إجرائياً بأنه :

أداء المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ذهنياً، بعد أن يتم شرحها وعرضها، مع التصور الصحيح لها بحيث يشتمل هذا التصور إيضاح كامل للمراحل الفنية لخط سير الحركة مع التأكيد على مظاهر الإنتباه.

١-٦-٣ التدريب الذهني غير المباشر (الخارجي):

"أداء اللاعب للمهارة عقلياً وتصورها بطريقة غير مباشرة بعد أن تم شرحها، وذلك من خلال عرض الأفلام التعليمية، والصور التوضيحية، والإستماع إلى الوصف الفني للمهارة المراد تعلمها" (سلامي، ٢٠٠٢، ص ١٠) ويعرفه الباحثون إجرائياً بأنه :

أداء المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ذهنياً بعد أن يتم شرحها بحيث يتضمن مشاهدة الأفلام والنماذج والإستماع إلى الوصف الفني للمهارة .

١-٦-٤ جدولة التمرين (الممارسة):

"تعلم مهارات الألعاب الرياضية والبدنية وإتقانها ضمن وحدات تعليمية وتدريبية متخصصة ومتسلسلة خلال الأسبوع والشهر والموسم، والتركيز التام على كل وحدة تعليمية من خلال تنفيذ محاولات التمرين وتكرارها والانتقال إلى وحدة تعليمية ثانية بزيادة التمرينات" (محجوب (ب)، ٢٠٠١، ص ٢٠٥) .

١-٦-٥ جدولة التمرين (الممارسة) العشوائية:

"السلسلة المتعاقبة من التمارين التي تكون ممارسة تمريناتها عشوائياً ولأنواع متعددة من المهارات وتؤدي الواحدة تلو الأخرى" (Schmidt, 1991, 274-284).

ويعرفه الباحثون إجرائياً بأنه:

أداء المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة بشكل عشوائي ، ولأنواع مختلفة من المهارات حيث تؤدي الواحدة تلو الأخرى دون التمرن على المهارة نفسها في محاولتين متتاليتين.

١-٦-٦ الإحتفاظ:

"هو تلك العملية التي يتمكن الفرد من خلالها أن يستعيد ويسترجع ويستذكر كلياً أو جزئياً المعلومات والمهارات التي قد مارسها في فترات زمنية سابقة" (سبع، ١٩٩٨، ص ٥١).

ويعرفه الباحثون إجرائياً بأنه:

إمكانية الطالب على استرجاع واستذكار المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة جزئياً أو كلياً، وبعد فترة زمنية محددة من التعلم .

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ مفهوم التدريب الذهني:

يعد التدريب الذهني (Mental training) أحد الموضوعات الحيوية في مجال علم النفس الرياضي، ويقصد به التدريب من خلال تصور أداء العمل للمهارات الحركية، بهدف تحسين قدرة اللاعب على التحكم في الأداء، والسلوك والمشاعر، والمهارات العقلية (علاوي، ٢٨٠، ١٩٩٧).

٢-١-٢ أنواع التدريب الذهني:

يمكن تقسيم التدريب الذهني إلى نوعين رئيسيين (شمعون، ١٩٩٦، ٤٦):

أولاً: التدريب الذهني المباشر وينقسم الى:

١- التصور الذهني. ٢- الانتباه (انتقاء الانتباه وتركيز الانتباه وتوزيع الانتباه وتحويل الانتباه)

ثانياً: التدريب الذهني غير المباشر ويتضمن:

- ١- قراءة الوصف الفني للمهارة. ٢- الاستماع الى الوصف الفني للمهارة. ٣- مشاهدة الأفلام والصور.
- ٤- مشاهدة انموذجات الأداء. ٥- الحديث عن المهارة من قبل اللاعب. ٦- كتابة التعليمات.
- ٧- الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية. ٨- تركيبات أخرى.

٢-١-٣ مفهوم جدولة الممارسة (التمرين):

عند تعليم المهارات ضمن الوحدات التعليمية قد يبدو للمدرس أو المدرب أن جميع المتعلمين يؤدون المهارة جيداً أثناء التمرين، وعند إجراء الاختبار لهم، وبعد عدة أسابيع نجد أن كثيراً منهم قد فقدوا كثيراً مما تعلموه، مما أثر على أدائهم، وأصابتهم حالة النسيان ولم يحتفظ المتعلمين بمستوى أدائهم نفسه خلال التمرين ويعود سبب هذا الاختلاف في المستوى بين الاختبار والتمرين الى المدرس لربما أعطى كثافة من محاولات التمرين المركز، أو أن جدولة الممارسة (التمرين) و توقيتاته ليست بمستوى المتعلم وقابلياته مقارنة بمستوى الطموح

(إسماعيل، ٣٣، ١٩٩٨)

٢-١-٣-١ أساليب جدولة الممارسة (التمرين):

لقد تعددت وتنوعت أساليب التعلم نتيجة لمتغيرات عديدة، منها ماهو متعلق بالمتعلم نفسه، و أخرى ذات صلة بالمهارات من حيث نوعها و درجة صعوبتها و تنظيمها، إذ إن هدف المدرس الرئيس الذي يبتغيه هو الوصول بالمتعلم الى التعلم المؤثر بأقصى حد و لمهارات عدة خلال مدة محدودة من الوقت، لذا يحاول المعلم اختيار التمارين و عدد تكرارها ضمن الوقت المحدد بهدف تنظيم التمرين. حيث اتفق كثير من الباحثين (Schmidt & Wrisberg, 2000) و (وجيه محجوب، ٢٠٠١ ب) و (يعرب خيون، ٢٠٠٢) على ان اساليب جدولة التمرين (الممارسة) تكون بالأشكال الآتية:-

- أسلوب التمرين العشوائي و المتسلسل.
- أسلوب التمرين المكثف و الموزع.
- أسلوب التمرين الكلي و الجزئي
- أسلوب التمرين الثابت و المتغير.
- أسلوب التمرين البدني و الذهني.

بعد أن قام الباحثون بتحليل محتوى المصادر والمراجع العلمية لأساليب جدولة التمرين (الممارسة) في مجال التعلم الحركي، سوف يتناول الباحثون أسلوب جدولة الممارسة العشوائية

أسلوب التمرين العشوائي:

يعرفه (وجيه محجوب) بأنه " عرض المهام التعليمية عشوائياً على المتعلم بحيث يكون التمرين على المهارات أو الواجبات الحركية متداخلاً، و يستطيع المتعلم أن يدور بين هذه المهارات بالنتائج دون التمرن على المهارة نفسها في

محاولتين متتاليتين" (محجوب (ب)، ٢٠٠١، ٢٠٥).

وعرفه (خيون) بأنه "قيام المتعلم بالتدريب على أكثر من مهارة في الوحدة التعليمية الواحدة" (خيون، ٨٠، ٢٠٠٢).

٠.

٣-١-٤ الاحتفاظ:

يقصد بالاحتفاظ تذكر الرياضى المهارات و الخبرات التى اكتسبها فى السابق، فإذا لم يتمكن الرياضي من الاحتفاظ بهذه المهارات الحركية و ابقائها كامنة لحين، فلن يتمكن بأى حال من الأحوال أن يتعلم المهارة أو يستفيد من خبراته الماضية، و كذلك لا يستفيد منها فى الوقت الحاضر و المستقبل (الضمد، ١٤٩، ٢٠٠٠).

ان اختبار الاحتفاظ يمدنا بنتائج مقدار الاحتفاظ بالذاكرة أو فقدانها و يقاس من خلال اختبار بعدى ثان يطلق عليه اختبار الاحتفاظ، و بعد عدة أيام أو أسابيع أو أشهر من قياس الاختبار البعدي. وبهذا اضاف (Schmidt) "ان فترة أو فاصلة الاحتفاظ تكون بين نهاية اختبار اكتساب التعلم الاصلي و اختبار الاحتفاظ، و غرضه تقييم التعلم" (Schmidt & lee, 1999, p226).

٣-١-٤-١ قياسات الاحتفاظ:

يستخدم فى بحوث الذاكرة الحركية عدد من قياسات الاحتفاظ، وهذه القياسات المختلفة تعطي تفسيرات مختلفة أيضاً عن الاحتفاظ و النسيان، ولكنها تصب جميعها بقياس الاحتفاظ، ويتصدر هذه القياسات (الاحتفاظ المطلق)، ويؤكد على ذلك (Schmidt and Lee) "ان هناك انواعاً عديدة من قياسات الاحتفاظ يمكن اجراؤها، ويبقى اختبار الاحتفاظ المطلق هو الأفضل" (Schmidt & lee, 1999, 226).

الاحتفاظ المطلق: هو المقياس الافضل و الاكثر بساطة، لانه بشكل علمي و منطقي، ويعطى النتيجة المباشرة لقياس الاحتفاظ، و نعرفه بانه مستوى الاداء فى المحاولات الاولى لاختبار الاحتفاظ بعد فاصلة الاحتفاظ.

الشكل رقم (١) يوضح قياسات الاحتفاظ

ولقياس الاحتفاظ المطلق الموضح بالرسم فان الاختبار البعدي مقداره (25) و بعد فترة الاحتفاظ تم قياس مقدار الاحتفاظ، فاصبح (20) وهذا الرقم الصحيح يمثل الاحتفاظ المطلق مباشرة و بدون الرجوع الى معادلة معينة، ونلاحظ ان اختبار الاحتفاظ المطلق لا يؤخذ بنظر الاعتبار و بأى طريقة فى مستوى الاداء السابق من بداية فقدان الاحتفاظ فى التعلم الاولى و لعلقة له (بالاختبار القبلى أو البعدي) وانما نتيجة الدرجة التى نراها بعد فترة الاحتفاظ مباشرة. (Schmidt & lee , 2005 , 445)

٣-١-٥ المهارات الأساسية فى لعبة كرة السلة:

ولقد اتفقت معظم المصادر العلمية فى مجال لعبة كرة السلة (حمودات وآخرون، ١٩٨٥)، (حمودات وجاسم، ١٩٨٧) (التكريتي وآخرون، ١٩٨٨)، (البازي و نجم، ١٩٨٨) بأن المهارات الأساسية بكرة السلة تنقسم على ثلاثة أقسام وهى :

١- مهارات أساسية هجومية. ٢- مهارات أساسية دفاعية. ٣- مهارات أساسية هجومية و دفاعية.

حيث استخدم الباحثون المهارات الأساسية الهجومية وحسب منهاج كلية التربية الرياضية فى جامعة صلاح الدين/

أربيل و هي مهارات التمرير (المناولة) و المحاوره (الطبطة) و التصويب (التهديف) فضلاً عن أنواعها.
٢-٢ الدراسات السابقة:

٢-٢-١ دراسة (حسن، ٢٠٠٨):

"أثر استخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة المتسلسلة والعشوائية في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم "

هدفت دراسة البحث إلى :

١-الكشف عن أثر إستخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم

٢-الكشف عن أثر إستخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة المتسلسلة في بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من (٢٤) حارس مرمى يمثلون حراس مرمى الأندية والمؤسسات الرياضية في محافظة نينوى للموسم الرياضي الكروي "٢٠٠٦-٢٠٠٧". وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعات متساوية العدد وبواقع (٨) حراس مرمى لكل مجموعة.

واستخدمت الدراسة الوسائل الإحصائية الآتية :

(الوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ،النسبة المئوية ، معامل الصدق الذاتي ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ،اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين متساويين بالعدد ، تحليل التباين بإتجاه واحد ، إختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) .)

واستنتج الباحث ما يأتي :

١- إن البرامج التعليمية الثلاثة التي طبقت على وفق التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية والمتسلسلة فضلاً عن الأسلوب التقليدي كانت ذات تأثير إيجابي وبدرجات متفاوتة في تعلم بعض المهارات الحركية لدى حراس المرمى بكرة القدم .

٢- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى (العشوائية) على المجموعة الضابطة (التقليدية) في جميع المهارات الحركية قيد الدراسة لدى حراس المرمى بكرة القدم .

٣- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى (العشوائية) على المجموعة التجريبية الثانية (المتسلسلة) في مهارة (إستلام الكرة المتدرجة على الأرض ومناولتها)، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في بقية المهارات الحركية قيد الدراسة ، إلا أن الفروق كانت ظاهرة ولمصلحة المجموعة التجريبية الأولى .

٣-إجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث و عينته:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب السنة الدراسية الاولى فى كلية التربية الرياضية-جامعة صلاح الدين/ أربيل للعام الدراسى (٢٠٠٨-٢٠٠٩) و البالغ عددهم (١٤١) طالب و طالبة موزعين على أربع شعب. وقد اختار الباحثون شعبتين عشوائيا لتمثل عينة البحث وكان عددهم (٧٧) طالبا وطالبة ،و بعد أن استبعد الباحثون عدداً من الطلبة لعدم تجانسهم مع بقية افراد العينة وهم :

١- الطالبات و عددن (٢٤) طالبة. ٢- الطلاب المؤجلون و عددن (٣) طلاب .

٣- الطلاب الممارسون للعبة وعددهم (٧) طالباً. ٤- الطلاب المصابون و عددن (٣) طلاب.

٥- عينة الثبات والتجارب الاستطلاعية و عددها (٢٠) طالباً.

فقد تكونت العينة النهائية من (٢٠) طالباً مثلت شعبتي (A,B). مجموعتين متساويتين و بواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة. وتم توزيع الأساليب التعليمية على مجموعتي البحث بطريقة القرعة و كما هو مبين في الجدول (١) الآتي.

الجدول رقم(١) مجاميع البحث الرابع و الأساليب التعليمية المستخدمة و حجم العينة

ت	الشعبة	المجموعة	الأسلوب المستخدم فى التعليم	العدد الكلى	المستبعدون	حجم العينة
١	A	تجريبية أولى	تدريب ذهنى غير مباشر + الأسلوب العشوائي	٤٠	٣٠	١٠
٢	B	تجريبية ثانية	تدريب ذهنى مباشر + الأسلوب العشوائي	٣٧	٢٧	١٠
			المجموع الكلى	٧٧	٥٧	٢٠

٣-٣ التصميم التجريبى:

استخدم الباحثون التصميم التجريبى الذى يطلق عليه اسم "تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات

الملاحظة القبلية و البعدية)(علاوي و راتب، ٢٣٢٠، ١٩٩٩) ويمكن تمثيل التصميم التجريبى بالشكل (٢):-

المجموعات	الاختبار القبلى	اسلوب التعليم المستخدم	الاختبار البعدى	اختبار الاحتفاظ
التجريبية الأولى	اختبارات المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة	تدريب ذهنى (غير مباشر)+ممارسة عشوائية	اختبارات المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة	إعادة نفس اختبارات المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة
التجريبية الثانية		تدريب ذهنى (مباشر)+ممارسة عشوائية		

الشكل رقم(٢) التصميم التجريبى المستخدم فى البحث.

٣-٤ وسائل جمع المعلومات :

الاستبيان ، المقابلة الشخصية ، الاختبارات و المقاييس .

٣-٥ تجانس وتكافؤ مجموعات البحث:

(ينبغى على الباحث تكوين مجموعات متكافئة فى الاقل فيما يتعلق بالمتغيرات التى لها علاقة بالبحث)(ديوبولد، ١٩٨٤، ص٣٩٨) لذا تم تجانس المجموعتين فى مستوى الذكاء واستخدم الباحثون اختبار (راظن Raven) للمصفوفات المتتابعة لقياس الذكاء، (Raven,1986,p.p.6-66) .

وتم التكافؤ بين المجموعتين فى بعض القدرات العقلية و عناصر اللياقة البدنية والحركية والمهارات الاساسية والتي إتفق عليها المختصون (ملحق ١) وكالاتي * :

الجدول رقم(٢) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبار التكافؤ بين المجموعتين فى بعض القدرات العقلية والبدنية وبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س-	ع±	س-	ع±	قيمة(ت) المحسوبة
١	الذكاء	درجة	٤٤،٦	٢،٤١٢	٤٤،١	٣،٠٩٢	٠،٣٨٢

* جميع الاختبارات البدنية والحركية والمهارية تتمتع بمعاملات صدق وثبات وموضوعية عالية، وحسب المصادر العلمية فى مجال القياس والتقويم فى التربية الرياضية .

٢	مظاهر الانتباه	درجة	٤,٩٥٤	٣,٢١٢	٥,٤٠٧	٣,٣٤٩	٠,٢٩
	حدة الانتباه						
	تركيز الانتباه	درجة	١٢٠,٣	٢٨,٧١	١١٨,٥	٢٤,٧٨	٠,١٤٢
٣	التصور العقلي الرياضي	درجة	١٣,٩	٢,١١٠	١٥,٥	٢,٤٣	١,٤٩١
	التصور البصري						
٤	التصور السمعي	درجة	١٤,٣	١,٧٦٦	١,١٤	١,١٠٠	٠,٢١٦
٥	التصور الحركي	درجة	١٦,٩	٢,٢٣٣	١٦,١	١,٢٨٦	٠,٩٣١
٦	التصور الانفعالي	درجة	١٣,٧	٢,٥٥٩	١٣,٩	١,١٠٠	٠,٢١٦
٧	الإدراك (الحس-حركي) مسافة الوثب	سم	٢,٤	١,١٠٤	٢,٧٥	٠,٩٩٧	٠,٥٩٢
٨	السرعة الانتقالية	ثانية	٤,٤٦٩	٠,٥٩٩	٤,٦٤٨	١,٤٨٨	٠,٣٣٥
٩	القوة الانفجارية للطراف السفلى	سم	٤٠,٢	٤,٦٣	٤٠,٥	٤,٨٨١	٠,١٣٣
١٠	القوة الانفجارية للطراف العليا	متر	٤,٠١	١,١٧٣	٣,٧٦	٠,٧٠٢	٠,٥٤٨
١١	مرونة العمود الفقري	سم	٤١,٩	١,٨٥٢	٤١,١	٢,٦٠١	٠,٧٥١
١٢	الرشاقة	ثانية	٧,٣٣٥	١,٠٤١	٧,٦٣٨	٠,٥١٦	٠,٧٨٢
١٣	التميرية الصدرية	درجة	٥,١٠	١,٣٣	٥,٦٠	٣,٤٧	٠,٣٨٦
١٤	التميرية السريعة	ثانية	١٢,٨٢	٠,٨٣	١٢,٧٢	١,١٦	٠,٣١٦
١٥	التميرية بيد واحدة من فوق الكتف	درجة	٩,٣٠	١,٦٣	٨,٠٠	٣,٦١	١,١٥٢
١٦	المحاورة العالية	ثانية	١٠,٢٥	١,١٤	٩,٢٠	٠,٦٨	٠,٦٢١
١٧	المحاورة بتغيير الاتجاه	ثانية	١٠,٤٦	١,٠٠	١١,٠١	١,١٦	٠,٩٨٣
١٨	الرمية الحرة	درجة	٣,٥٠	٢,٣٦	٢,٩٠	١,٣٧	٠,٦٥٧
١٩	التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة	درجة	١,٥٠	٠,٧٠	١,٢٠	١,٢٩	٠,٧٠٣
٢٠	التصويب السلمي من الأسفل	درجة	٣,٠٠	١,١٥	٤,٠٠	١,٤٩	١,٥٩٢
٢١	التصويب السلمي من الأعلى	درجة	٢,٥٠	١,١٧	٣,١٠	١,٣٧	٠,٩٩٨
٢٢	التصويب الجانبي	درجة	١١,١٠	٣,٣٨	٩,٧٠	٤,٣٩	٠,٦٦٨

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٨) = ١,٧٣.

يتبين من الجدول (٢) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في اختبارات الذكاء والقدرات البدنية والحركية والمهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة مما يدل على تكافؤ أفراد العينة في هذه المتغيرات.

٣-٦ متغيرات البحث و كيفية ضبطها:

المتغير المستقل :- أسلوب التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية

المتغير التابع :- تعلم واحتفاظ بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

٣-٧ التجارب الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية على عينة من (٢٠) طالباً من مجتمع البحث نفسه يومي الأربعاء والخميس الموافق ١٤ و ١٥/١/٢٠٠٩ لاختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية والاختبارات المهارية، ويومي السبت والثلاثاء الموافق ١٩ و ٢٠/١/٢٠٠٩ (ولكل برنامج على حدة)، وقد تم استبعادهم عند تنفيذ إجراءات البحث الرئيسية، وتأكد الباحثون من المعوقات التي قد تعيق التجربة الرئيسية بشكل أو آخر.

٣-٨ التجربة الرئيسية (تنفيذ البرنامجين التعليميين):

تم البدء بتنفيذ البرنامجين التعليميين على مجموعتي البحث في يومي الثلاثاء والخميس من كل اسبوع و ابتداءً من ٢٧/١/٢٠٠٩ و لمدة (٦) أسابيع، وتم الانتهاء من تنفيذ البرامج التعليمية في يوم الخميس الموافق ٣/٥/٢٠٠٩. ونفذت المجموعتين وحدات البرنامج التعليمي على النحو الآتي:

٣-٨-١ المجموعة التجريبية الأولى:

نفذت أسلوب التدريب الذهني (غير المباشر) المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية و بواقع (١٢) وحدة تعليمية، إذ قام مدرس المادة و بحضور الباحثون بتنفيذ وحدات البرنامج التعليمي، حيث تم شرح المهارة بالأسلوب اللفظي ثم عرض نموذج من قبل مدرس المادة*، ثم تدريب ذهني (غير مباشر) وكما موضح في نموذج الملحق (٢أ)، ويتم بعدها التطبيق العملي للمهارة من قبل عينة البحث، وذلك بأداء المهارة المطلوب تعلمها أثناء الوحدة التعليمية بأسلوب الممارسة العشوائية ملحق(٢ب)، والتي يتم فيها الانتقال بين المهارات الحركية بشكل عشوائي دون التمرن على المهارة نفسها في محاولتين متتاليتين (غير قابل لل تكرار) وبالطريقتين التعليميتين الآتيتين:

أ- الطريقة الكلية: تم استخدامها في المهارات الاتية (التمريرة الصدرية و التمريرة من فوق الرأس و التمرير بيد واحدة من فوق الكتف و المحاورة العالية و الرمية الحرة و التصويب الجانبي).

ب- الطريقة الجزئية: تم استخدامها في المهارات الاتية (المحاوره بتغيير الاتجاه و التهديد بالقفز و التهديد السلمي من الاسفل و التهديد السلمي من الاعلى).

٣-٨-٢ المجموعة التجريبية الثانية:

نفذت نفس إجراءات أسلوب (المجموعة التجريبية الأولى) ولكن تختلف عنها بأنها طبقت أسلوب التدريب الذهني (المباشر) ملحق (٢ج)، المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية وبواقع (١٢) وحدة تعليمية، وكما موضح في نموذج الملحق (٢ب) وبالطريقتين التعليميتين الآتيتين :

أ- الطريقة الكلية: تم استخدامها في المهارات الاتية (التمريرة الصدرية و التمريرة من فوق الرأس و التمرير بيد واحدة من فوق الكتف و المحاورة العالية و الرمية الحرة و التصويب الجانبي).

ب- الطريقة الجزئية: تم استخدامها في المهارات الاتية (المحاوره بتغيير الاتجاه و التهديد بالقفز و التهديد السلمي من الاسفل و التهديد السلمي من الاعلى).

٣-٩ الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث (اختبار المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة) في يومى السبت و الأحد الموافق ٧ و ٨/٣/٢٠٠٩ و بنفس الأسلوب الذى تم فيه اجراء الاختبارات القبلية.

٣-١٠ اختبار الاحتفاظ المطلق:

تم إجراء اختبار الاحتفاظ المطلق في يومى الاربعاء و الخميس الموافق ٢٥ و ٢٦/٣/٢٠٠٩ بعد مرور (١٦) يوم على الاختبار البعدي، كفترة محددة للاحتفاظ، و القياس بعدها بنفس اختبارات المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

٣-١٠ الوسائل الإحصائية: ١- الوسط الحسابي. ٢- الانحراف المعياري. ٣- اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين متساويين في العدد. ٤- اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين متساويين في العدد.

(التكريري والعبيدي، ١٩٩٩، ١٠١-٣١٠)

- استخدم الباحث البرنامج الإحصائي بنظام SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً .

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل النتائج:

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج المقارنة بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة :

الجدول رقم (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة .

ت	المهارات الأساسية الهجومية المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			س-	س±	س-	س±	
١	التمريرة الصدرية	درجة	٥,١٠	١,٣٣	١٤,١٠	٣,٠٧	*٩,٩٢
٢	التمرير السريع	ثانية	١٢,٨٢	٠,٨٣	١٠,٣٩	٠,٧٤	*٧,٩٣
٣	التمريرة بيد واحدة من فوق الكتف (المويلة)	درجة	٩,٣٠	١,٦٣	١١,٧٠	٣,٠٢	*٣,٠٨
٤	المحاورة (الوبية) العالية	ثانية	١٠,٢٥	١,١٤	٩,١٥	٠,٦٧	*٤,٠٨
٥	المحاورة (الوبية) بتغيير الإتجاه	ثانية	١٠,٤٦	١,٠٠	٨,١٢	٠,٧١	*٦,٠٧
٦	الرمية الحرة	درجة	٣,٥٠	٢,٣٦	٧,٤٠	٢,٦٧	*٣,٨٣
٧	التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة	درجة	١,٥٠	٠,٧٠	٣,٧٠	٢,٠٥	*٤,١٢
٨	التصويب السلمي من الأسفل	درجة	٣,٠٠	١,١٥	٨,٧٩	١,٦٦	*٧,٥٧
٩	التصويب السلمي من الأعلى	درجة	٢,٥٠	١,١٧	٧,٩٤	١,٤١	*٥,٨٢
١٠	التصويب الجانبي	درجة	١١,١٠	٣,٣٨	١٨,٠٠	٤,٠٨	*٣,٩٩

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة الحرية (٩) قيمة (ت) الجدولية = ١,٨٣

يتبين من الجدول (٣) ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية لدرجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (تدريب ذهني غير مباشر + عشوائي)، ولمصلحة الاختبار البعدي في جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة وهذا ما يحقق صحة الفرض الأول للبحث، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٩,٩٢ ، ٧,٩٣ ، ٣,٠٨ ، ٤,٠٨ ، ٦,٠٧ ، ٣,٨٣ ، ٤,١٢ ، ٧,٥٧ ، ٥,٨٢ ، ٣,٩٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٩) والبالغة (١,٨٣).

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج المقارنة بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة .

الجدول رقم (٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

ت	المهارات الأساسية الهجومية المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			س-	س±	س-	س±	
١	التمريرة الصدرية	درجة	٥,٦٠	٣,٤٧	١٤,٩٠	٤,٩٠	*٧,٦١
٢	التمرير السريع	ثانية	١٢,٧٢	١,١٦	١١,٠٥	١,٨٢	*٤,٤٨
٣	التمريرة بيد واحدة من فوق الكتف (الطويلة)	درجة	٨,٠٠	٣,٦١	٩,٥٠	٣,٦٥	*٢,٥٦
٤	المحاورة (الطبطبة) العالية	ثانية	٩,٢٠	٠,٦٨	٨,٥٠	٠,٤٩	*٣,٨٢
٥	المحاورة (الطبطبة) بتغيير الإتجاه	ثانية	١١,٠١	١,١٦	٨,٠٣	٠,٥٦	*٧,٥٧
٦	الرمية الحرة	درجة	٢,٩٠	١,٣٧	٦,٢٠	٣,١٩	*٣,٧٩
٧	التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة	درجة	١,٢٠	١,٢٩	٢,٢٠	١,٣١	*٢,٤٧
٨	التصويب السلمي من الأسفل	درجة	٤,٠٠	١,٤٩	٥,٩٥	١,٢٢	*٤,١٢
٩	التصويب السلمي من الأعلى	درجة	٣,١٠	١,٣٧	٦,١٠	١,٦٦	*٤,٦١
١٠	التصويب الجانبي	درجة	٩,٧٠	٤,٣٩	١٧,٥٠	٣,٩٥	*٤,٣٦

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة الحرية (٩) قيمة (ت) الجدولية = ١,٨٣

يتبين من الجدول (٤) ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية لدرجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (تدريب ذهني مباشر + عشوائي) ولمصلحة الاختبار البعدي في جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة وهذا يحقق ما صحة الفرض الأول للبحث، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٧,٦١ ، ٤,٤٨ ، ٢,٥٦ ، ٣,٨٢ ، ٧,٥٧ ، ٣,٧٩ ، ٤,١٢ ، ٢,٤٧ ، ٤,٦١ ، ٤,٣٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٩) والبالغة (١,٨٣).

تأثير أسلوب التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) المصوبين

حرية (٩) والبالغة (١,٨٣).
٣,٧٩ ، ٢,٤٧ ، ٤,١٢ ، ٤,٦١ ، ٤,٣٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج المقارنة في الإختبار البعدي بين المجموعتين في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة :

الجدول رقم(٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبار البعدي للمجموعتين في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

ت	المهارات الأساسية الهجومية المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الإختبار البعدي/ مج ١		الإختبار البعدي/ مج ٢		قيمة (ت) المحسوبة
			س-	س±	س-	س±	
١	التمريرة الصدرية	درجة	١٤,١٠	٣,٠٧	١٤,٩٠	٤,٩٠	٠,٤١٥
٢	التمرير السريع	ثانية	١٠,٣٩	٠,٧٤	١١,٠٥	١,٨٢	١,٠١٥
٣	التمريرة بيد واحدة من فوق الكتف (الطويلة)	درجة	١١,٧٠	٣,٠٢	٩,٥٠	٣,٦٥	١,٣٩٤
٤	المحاورة (الطبطة) العالية	ثانية	٩,١٥	٠,٦٧	٨,٥٠	٠,٤٩	٢,٣٨٠
٥	المحاورة (الطبطة) بتغيير الإتجاه	ثانية	٨,١٢	٠,٧١	٨,٠٣	٠,٥٦	٠,٣
٦	الرمية الحرة	درجة	٧,٤٠	٢,٦٧	٦,٢٠	٣,١٩	٠,٨٦٥
٧	التصويب بالقفز بعد أداء الطبطة	درجة	٣,٧٠	٢,٠٥	٢,٢٠	١,٣١	١,٨٥٤
٨	التصويب السلمي من الأسفل	درجة	٨,٧٩	١,٦٦	٥,٩٥	١,٢٢	٤,٢٣
٩	التصويب السلمي من الأعلى	درجة	٧,٩٤	١,٤١	٦,١٠	١,٦٦	٢,٥٤١
١٠	التصويب الجانبي	درجة	١٨,٠٠	٤,٠٨	١٧,٥٠	٣,٩٥	٠,٢٦٤

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة الحرية (١٨) قيمة (ت) الجدولية = ١,٧٣

يتبين من الجدول (٥) ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة وكالاتي (التمريرة الصدرية ، التمرير السريع ، التمريرة بيد واحدة من فوق الكتف، المحاورة (الطبطة) بتغيير الاتجاه ، الرمية الحرة ،التصويب الجانبي)، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة لتلك المهارات (٠,٤١٥ ، ١,٠١٥ ، ١,٣٩٤ ، ٣ ، ٠,٢٦٤) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ أمام درجة حرية (١٨) والبالغة (١,٧٣) .

في حين ظهرت فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة وكالاتي (المحاورة (الطبطة) العالية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (تدريب ذهني مباشر - عشوائي) ، بينما ظهرت فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة وكالاتي: _التصويب بالقفز بعد أداء الطبطة ، التصويب السلمي من الأسفل، التهديد السلمي من الأعلى ولصالح المجموعة التجريبية الاولى (تدريب ذهني غير مباشر - عشوائي"، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة لتلك المهارات (٢,٣٨٠ ، ١,٨٥٤ ، ٤,٢٣ ، ٢,٥٤١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٨) والبالغة (١,٧٣) ، وهذا يحقق صحة الفرضية الثانية للبحث

٤-١-٤ عرض وتحليل نتائج قيم اختبار الاحتفاظ المطلق للمجموعتين في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة :

الجدول رقم(٦) نتائج قيم الإختبار البعدي وإختبار الاحتفاظ المطلق بين المجموعتين في بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

ت	المهارات الأساسية الهجومية	المجاميع	الاختبار البعدي س-	اختبار الاحتفاظ س-
١	التمريرة الصدرية (درجة)	م ت ١	١٤,١٠	١٣,٧٠
		م ت ٢	١٤,٩٠	١٤,٣٠
٢	التمرير السريع (ثانية)	م ت ١	١٠,٣٩	١١,٠٣
		م ت ٢	١١,٠٥	١١,٨٣
٣	التمرير بيد واحدة من فوق الكتف (درجة)	م ت ١	١١,٧٠	١١,٣٠
		م ت ٢	٩,٥٠	٩,٢٠
٤	المحاورة (الطبطة) العالية (ثانية)	م ت ١	٩,١٥	٩,٢٥
		م ت ٢	٨,٥٠	٨,٦١
٥	المحاورة (الطبطة) بتغيير الاتجاه (ثانية)	م ت ١	٨,١٢	٨,٧٣
		م ت ٢	٨,٠٣	٨,٢٤
٦	الرمية الحرة (درجة)	م ت ١	٧,٤٠	٦,٨٠
		م ت ٢	٦,٢٠	٥,٧٠
٧	التصويب بالقفز بعد أداء الطبطة (درجة)	م ت ١	٣,٧٠	٣,٤٠
		م ت ٢	٢,٢٠	٢,٠٠
٨	التصويب السلمي من الأسفل (درجة)	م ت ١	٨,٧٩	٧,٩٦
		م ت ٢	٥,٩٥	٥,٥٠
٩	التصويب السلمي من الأعلى (درجة)	م ت ١	٧,٩٤	٧,٤٣
		م ت ٢	٦,١٠	٦,٠٠
١٠	التصويب الجانبي (درجة)	م ت ١	١٨,٠٠	١٦,٢٠
		م ت ٢	١٧,٥٠	١٥,٦٠

يتبين من الجدول (٦) ومن خلال عرض نتائج الاحتفاظ المطلق، ومقدار فقدان ذاكرة (النسيان) لكل مهارة على حدة من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة وللمجموعتين، نجد أن هناك فروقاً في الأوساط الحسابية بين مجموعتي البحث في الإحتفاظ لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ، وهذا يحقق صحة الفرضية الثالثة للبحث .

جاءت النتائج حسب تسلسل أفضلها في الاحتفاظ للمجموعة التجريبية الاولى (تدريب ذهني(غير مباشر)+ممارسة عشوائية) في مهارات (التمرير السريع ، التمريرة بيد واحدة من فوق الكتف ، الرمية الحرة ، التصويب بالقفز بعد أداء الطبطة ، التصويب السلمي من الاسفل ، التصويب السلمي من الاعلى ، التصويب الجانبي) ، بينما كانت الافضلية لمجموعة التجريبية الثانية (تدريب ذهني (مباشر) + ممارسة عشوائية) في المهارات (التمريرة الصدرية ، المحاورة العالية ، المحاورة بتغيير الاتجاه).

٤-٢ مناقشة النتائج:

٤-٢-١ مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لمجموعتي البحث في بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة:

يتبين من نتائج الجدولين (٣، ٤) ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين في تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة و لمصلحة الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثون سبب ذلك الى فاعلية البرنامجين التعليميين المستخدمين في البحث من قبل المجموعتين، و لما لهذين البرنامجين من تأثير واضح في تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة، و ما يحتويه هذين البرنامجين من شرح و عرض و ارشادات و تعليمات متعلقة بكل مفردة من مفرداتهما البرنامج ، مما أدى الى تحقيق الطلاب نتائج افضل في الاختبار البعدي .

حيث أسهم الجزء التعليمي في اعطاء فكرة كاملة عن المهارات الحركية من قبل المدرس الى الطلاب ، فضلاً عن إعطاء ارشادات و تعليمات مفصلة عن خط سير الحركة من بدايتها مروراً بالنقاط الرئيسة لها، وحتى نهايتها، و قد ساعدهم كذلك على فهم طبيعتها و محتواها و مضمونها بشكل كامل، اذ يشير (نصيف) " إن المتعلم لا بد ان تكون لديه فكرة واضحة عن المهارة التي يريد ان يتعلمها، و خاصة النقاط المهمة للسير الحركي ،بعدها يحاول المتعلمون تصور الحركة من خلال(العرض والشرح والتصور) لتكون لدى المتعلم النظرة الصحيحة و الواقعية للحركة " (نصيف، ١٩٨٧، ١٦٢).

وان استخدام التدريب الذهني بأسلوبيه (المباشر وغيرالمباشر)بفترة(٦ دقائق) في بداية النشاط التطبيقي و بعد الانتهاء من النشاط التعليمي، قد أعطى الطلاب فكرة واضحة عن المهارة التي يريدون تعلمها، ولاسيما النقاط المهمة للسير الحركي ، و ما تحتويه هذه الاساليب من تمارين الاسترخاء و التصور الذهني الداخلي، والتصور الذهني الخارجي، و بعض مظاهر الانتباه ،و مشاهدة الافلام و الرسوم و الصور التوضيحية و نماذج للاداء ، اذ تم شرح كل نوع من انواع المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة من قبل المدرس، و عرض نموذج لها، مما ادى الى اكتساب الطلاب تصوراً كاملاً للمهارة المراد تعلمها، " ان برنامج التدريب الذهني الذي يحتوي على تدريبات الاسترخاء العضلي، يساعد اللاعب المبتدئ على ان يصبح أقل توتراً و اكثر قدرة على الاداء بكفاءة ، كما انه يحتوي على تدريبات للتصور الذهني تساعد على التحكم في الاستجابات الانفعالية، و كذلك المساعدة في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة الاداء الفني للمهارات بما يضمن اداء المهارات بكفاءة عالية " (علي و سلطان، ٢٠٠٢، ١١٣- ١١٤)، وبيضيف (عثمان) "أن من فوائد استخدام التدريب الذهني هو تحسين تعلم المهارات الحركية في حالة الجمع بين التدريب الذهني والأداء العملي ، والحفاظ على التوافق الحركي ، وتقليل زمن التعلم وتثبيت القدرات الحركية " (عثمان، ١٩٨٧، ١٨٩).

و بما أن تعلم و اتقان المهارات الحركية لا يتم بالجانب النظري فقط ، فقد كان للجانب العملي (التطبيقي) أثر مهم في تعليم و تطوير المهارات الحركية لدى الطلاب ، اذ تم اعطاء تمارين متنوعة تناولت جميع الجوانب المهمة لتعليم المهارات الحركية اثناء الوحدات التعليمية، حيث يذكر (الكاظمي، ٢٠٠٠) إن " التداخل يتضمن التنوع في ممارسة التمرين، و يزيد من تشكيلات الاداء و يزيد من القدرة على التكيف و السيطرة و التحكم على المتغيرات الاخرى التي قد تقيد المتعلمين في الوقت المحدد، و تقليل الجهد المبذول " (الكاظمي، ٢٠٠٠، ص٤٨).

فضلاً عن أن تنظيم التمرينات وفق أساليب جدولة الممارسة العشوائية كان له أثر كبير في زيادة قدرة الطلاب على الأداء، وبالتالي إنعكس ذلك إيجابياً على تطوير المهارات الحركية لديهم ، إذ يشير (الطالب، ١٩٧٦) "أن لطرق وأساليب التدريس اهمية بالغة في العملية التعليمية، وأن هذه الطرق والأساليب تؤثر في سرعة التعلم " (الطالب، ١٩٧٦، ٤١)، إلى جانب أن التدريب المنظم والمستخدم في أسلوب جدولة الممارسة من حيث عدد التكرارات وزمن الأداء ووقت الراحة وتنوع التمارين وطريقة تسلسلها، جعل التمارين أكثر فاعلية وإثارة ، فضلاً عن المتعة والتشويق وزيادة الدافعية والرغبة والتغذية الراجعة في التعلم التي كان لها الأثر الواضح في تعلم الطلاب للمهارة الحركية ، حيث يؤكد (إسماعيل، ١٩٩٦) نقلاً عن (أدينكتن و أدجيرنون) "أن التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في فاعلية التعلم، فنتيجة لأداء التمارين لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر ، فإن ذلك يؤدي إلى تطبع أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمارين " (إسماعيل، ١٩٩٦، ٩٨).

٤-٢-٢ مناقشة نتائج المقارنة في الاختبار البعدي لمجموعتي البحث في بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة :

يتبين من نتائج الجدول (٥) التي تخص اختبار (ت) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي لبعض المهارات الأساسية بكرة السلة والتي هي (التمريرة الصدرية ، التمرير السريع ، التمريرة بيد واحدة من فوق الكتف ، المحاورة (الطبطة) بتغير الاتجاه ، الرمية الحرة ، التصويب الجانبي). الهجومية بكرة السلة والتي هي (المحاورة (الطبطة) العالية ، التصويب بالقفز بعد أداء الطبطة ، التصويب السلمي من الاسفل ، التصويب السلمي من الاعلى) .

إذ أظهرت النتائج الخاصة باختبار (ت) في الجدول (٥) تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت البرنامج التعليمي على وفق أسلوب التدريب الذهني (مباشر)، و المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية على المجموعة التجريبية الاولى التي طبقت البرنامج التعليمي على وفق أسلوب التدريب الذهني (غير مباشر)، و المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في (المحاورة (الطبطة) العالية) .

و يعزو الباحثون سبب ذلك الى فاعلية التدريب الذهني (المباشر) والذي يتضمن التصور الذهني للمهارات في إطارها الكلي وليس التركيز على جزء من المهارة لأن المهارة يتم التحكم فيها بوساطة البرنامج الحركي أي (التخطيط المسبق للأداء)، وعليه فإنه من الأهمية ممارسة البرنامج الحركي كاملاً، لذا فإن الطالب في هذه المجموعة يجب أن يتصور أداء المهارة إلى جانب نتائج هذا الأداء .

فضلاً عن "إن أسلوب التدريب الذهني المباشر يحتوي على مظاهر الإنتباه والتي ساهمت في تمكين الطلاب على الإنتباه إلى التفاصيل والتي كلما كانت أكثر وضوحاً كان التصور الذهني أفضل، وعليه فإن الطالب الممارس للمهارات يجب أن يضع في إعتباره (الإضاءة، سطح الملعب، ملعب داخلي، ملعب خارجي، درجة الحرارة) ، وكلما زاد التركيز على تفاصيل المهارة وعلى الأداء الناجح والتصور الذهني في نفس سرعة الأداء المهاري ، كان استخدام التصور الذهني أكثر فاعلية ، لأن ذلك يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي على الإرتقاء بمستوى الأداء" (شمعون، ١٩٩٦، ص ٢٢٥).

بينما تفوق المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت البرنامج التعليمي على وفق أسلوب التدريب الذهني (غير مباشر)، و المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية على المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت البرنامج التعليمي على وفق أسلوب التدريب الذهني (مباشر)، و المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في (التصويب بالقفز بعد أداء الطبطة ، التصويب السلمي من الاسفل ، التصويب السلمي من الاعلى) .

و يعزو الباحثون سبب ذلك الى فاعلية البرنامج التعليمي على وفق أسلوب التدريب الذهني (غير مباشر)، وما احتواه من تمارين إسترخاء والتصور الذهني الخارجي، وما صاحبه من مشاهدة لنماذج أداء المهارات من خلال الرسوم والصور التوضيحية والأفلام ، فضلاً عن الوصف الفني للمهارات والحديث عنها ، مما أدى إلى التأثير الإيجابي في رفع مستوى أداء هذه المهارة ، إذ إن التصور الذهني الخارجي ساعد الطلاب على فهم النواحي الفنية للمهارات وطبيعتها ومتطلباتها، وهذا ما يشير إليه (راتب ، ٢٠٠٠) من " أن التصور الذهني للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات " (راتب، ٢٠٠٠، ص ٣١٧).

٤-٢-٣ مناقشة نتائج اختبار الاحتفاظ المطلق بين مجموعتي البحث في بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة:

من خلال عرض نتائج الإحتفاظ المطلق ومقدار فقدان الذاكرة (النسيان) للمهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ولمجموعتي البحث نجد أن هناك تبايناً في الإحتفاظ بين مجموعتي البحث.

فمن الجدول (٦) تبين ان هناك فروقاً في الأوساط الحسابية في اختبار الاحتفاظ بين مجموعتي البحث و لمصلحة اسلوب التدريب الذهني (غير المباشر) المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية أولاً، و اسلوب التدريب الذهني (المباشر) و المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية ثانياً ، اذ جاءت بعض نتائج احتفاظ هذه المجاميع قريبة من نتائج الاختبارات البعدية و محافظة على المستوى نفسه تقريباً.

ويعزو الباحثون سبب ذلك الى فاعلية البرنامجين التعليميين لمجموعتي البحث ، إذ يتضح من خلال النتائج المعلنة ان هناك تأثيرات وقتية تؤثر على نتائج الاحتفاظ ، و هذه التأثيرات الوقتية ربما تضخم او تعزز الاداء ، أو تضعف الاداء اثناء تفاعلها مع المتغيرات المرافقة للتعلم ، بينما التأثيرات الدائمة ترافق اداء المتعلم، و هذه تظهر و تسرع في عملية تطوير بعض القدرات الدائمة عنده (Schmidt and bijork,1992, 207).

فضلاً عن ان مدة الاحتفاظ (فترة الاحتفاظ) لها تأثير في مقدار فقدان ذاكرة الاداء (النسيان)، فكلما كانت نتائج الاحتفاظ قريبة من الاختبار البعدي، كانت نتائج الاحتفاظ عالية، و كلما ابتعدت اكثر ازداد مقدار فقدان الأداء (النسيان) و يؤكد ذلك (خيون) حيث ذكر أنه "كلما كان القياس للاداء بعد فترة الاحتفاظ قريباً من القياس لآخر اداء بعد فترة التدريب كان الاحتفاظ كبيراً و كان التعلم فعالاً" (خيون،٢٠٠٢،٤٢).

وقد اشارت (أبو علام) إلى أن "العوامل التي تكمن وراء الحفظ هي نفسها العوامل التي تكمن وراء التعلم، و بالعكس، يمكننا القول ان العوامل التي تكمن وراء النسيان هي العوامل التي تميل الى الابطاء في عملية التعلم"(ابوعلام،٢٠٠٤،١٢٨،

ويشير (فوزي) "أنه كلما كانت المهارة التي يتعلمها الفرد ذات معنى معين لديه زاد الإحتفاظ بها ، وكلما زادت قوة الدافع نحو التعلم كان الإحتفاظ بالخبرة أقوى ، وكلما كان الموضوع الذي يتعلمه الفرد مرتبط بموقف إنفعالي سار، كان الإحتفاظ به أقوى لأنه يكون على المستوى الشعوري للفرد " (فوزي،٢٠٠٣،٨٠).

ويرى الباحثون أيضاً إلى أن الاحتفاظ الجيد يأتي نتيجة استخدام الاساليب العلمية و بصورة صحيحة تبعا لحاجات و قدرات الافراد المتعلمين و ذلك من خلال تنظيم جدولة التمارين للوحدات والتدرج في عملية التعلم و كذلك التنوع في التمرينات المستخدمة و اساليب تنفيذها من خلال كمية التكرارات المنظمة ، و نسب الراحة مما جعل امكانية الوصول لاحتفاظ عال بالمهارات .

أما سبب فقدان جزء من التعلم فمن الممكن ان يعزو الباحثون سببه الى وجود فترة فاصلة ما بين الاختبار البعدي و اختبار الاحتفاظ اذ "إن ما يكسبه اللاعب من خبرة حركية و معرفية تضعف بدرجة كبيرة و تقل نسبة الاحتفاظ بها بعد انتهاء التعلم مباشرة ، وانها لا تفقد تماماً على الاطلاق بمرور الزمن ، و لكن تقل نسبة هذا الفقدان تدريجياً و يظل محتفظاً بنسبة معينة مهما طال الزمن"(شلش و صبحي،١٩٩٤،٢٠٨) .

وعليه فان " التعلم و الاحتفاظ هما وجهان لنفس العملية الواحدة ، فان معظم الامور التي تساعد في سرعة التعلم هي ايضا نفسها التي تسهل عملية الاحتفاظ "(محي الدين و عدس ، ١٩٨٤،٢٧٦).

وعلى ضوء ذلك ربما تظهر نتائج معاكسة لما ظهر بعد فترة اطول من الاحتفاظ لان هناك عوامل تؤثر في زيادة مقدار النسيان عند المتعلم .

٥- الاستنتاجات و التوصيات و المقترحات:

١-٥ الاستنتاجات:

١- إن البرنامجين التعليميين وفق أسلوبا التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) والمصحوبين بجدولة الممارسة العشوائية، كانا ذا تأثير إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة لطلاب السنة الدراسية الاولى.

- ٢- تقارب المجموعتين الأولى والثانية في تعلم المهارات (التمريرة الصدرية ، التمرير السريع ، التمريرة بيد واحدة من فوق الكتف، المحاورة (الطبطة) بتغير الاتجاه ، الرمية الحرة ،التصويب الجانبي) في الاختبار البعدي.
 - ٣- تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (المباشر) والمصحوب بجدولة الممارسة العشوائية على التجريبية الأولى التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (غير مباشر) والمصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في اختبار مهارة (المحاورة العالية) .
 - ٤- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (غيرمباشر) والمصحوب بجدولة الممارسة العشوائية على المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (مباشر) والمصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في اختبار مهارات (التصويب بالقفز بعد اداء الطبطة والتهديف السلمي من الأسفل والتهديف السلمي من الأعلى) .
 - ٥- أظهرت المجموعتين التجريبيتين أفضلية الإحتفاظ في بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة
- ٢-٥ التوصيات والمقترحات**
- ١- إمكانية استخدام التدريب الذهني بأسلوبيه (المباشر وغير المباشر) والمصحوب بجدولة الممارسة العشوائية والمتسلسلة عند تعليم طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة .
 - ٢- إمكانية استخدام فترة التدريب الذهني التي تستغرق (٦) دقائق مع المبتدئين والتي تؤدي إلى تطوير الإنتباه والتركيز وخفض القلق والتوتر عند تعليم طلبة السنة الدراسية الأولى في الكلية المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة .
 - ٣- إمكانية استخدام تمرينات متنوعة في الوحدة التعليمية ، مع مراعاة صعوبة المهارة أو سهولتها من خلال التدرج وإتباع التنظيم في أساليب جدولة الممارسة عند أداء المهارات الحركية .
 - ٤- إتباع إختبارات الإحتفاظ في قياس مدى التعلم الحقيقي .
 - ٥- محاولة الإستفادة من مبدأ التداخل بين التدريب الذهني وأساليب جدولة الممارسة الأخرى (الثابت والمتغير، المكثف والموزع ، والجزئي والكلي) .
 - ٦- إقامة دورات تعليمية وتطويرية هدفها توعية وإرشاد وتوجيه المدرسين والطلاب حول أهمية وفوائد إستخدام التدريب الذهني في العمليتين التعليمية والتدريبية .
 - ٧- إجراء دراسات وبحوث أخرى على ألعاب فردية أو جماعية أخرى ولكلا الجنسين.

المصادر العربية و الأجنبية

- أبو علام، رجاء محمود (٢٠٠٤)؛ التعلم اسسه و تطبيقاته ، ط١: (عمان، دار المسيرة للنشر و التوزيع) .
- إسماعيل ،سعد محسن (١٩٩٦) ؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد : (اطروحة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد) .
- إسماعيل ،ميسر مصطفى (١٩٩٨)؛ تأثير برنامج تمهيدي تعليمي بإستخدام أسلوب التمرين المكثف والموزع في اكتساب بعض مهارات النفس المنفصلة والإحتفاظ بها : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية) .
- البازي ،السيد يوسف و نجم ،مهدي (١٩٨٨)؛ المبادئ الأساسية في كرة السلة لكليات التربية الرياضية : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي) .
- التكريتي ،مهدي نجم وآخرون (١٩٨٨) ؛ التقدم في مراحل تدريس كرة السلة ، (ترجمة): (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر) .
- التكريتي، ودیع ياسين والعبیدی ، حسن محمد عبد، (١٩٩٩) ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث

- التربية الرياضية: (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر) .
- حسن ،جميل محمود(٢٠٠٨) ؛ أثر إستخدام الأسلوب التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة المتسلسلة والعشوائية في بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل).
- حمودات ،فائز بشير و جاسم ،مؤيد عبدالله(١٩٨٧) ؛ كرة السلة ، ط ١ : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر).
- حمودات،فائز بشير وآخرون(١٩٨٥)؛ أسس ومبادئ كرة السلة : (الموصل،مديرية مطبعة كاملة).
- خيون ،يعرب(٢٠٠٢) ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة) .
- الدليمي ،ناهدة عبد زيد(٢٠٠٢) ؛ تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم تطوير مستوى أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية).
- ديوبولد فاندالين(١٩٨٤) ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ط ٣) ، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرين: (القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية).
- راتب ،اسامة كامل(٢٠٠٠)، علم النفس الرياضية (المفاهيم-التطبيقات) (القاهرة، دار الفكر العربي).
- سبع ،عامر رشيد(١٩٩٨) ؛ التعلم المهاري بإستخدام طرائق التدريب المتجمع والموزع تحت نظم تدريب وظروف مختلفة : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية).
- سلامي ،عبدالرحيم(٢٠٠٢)؛ أثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم: (رسالة ماجستير غير منشورة، التربية الرياضية، جامعة الموصل).
- شلش ،نجاح مهدي و صبحي، اكرم محمد(١٩٩٤)؛ التعلم الحركي : (جامعة البصرة، دار الكتب للطباعة و النشر) .
- شمعون ،محمد العربي(١٩٩٦) ؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي).
- الضمد ،عبد الستار جابر (٢٠٠٠)، فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط ١: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع).
- الطالب ،نزار(١٩٧٦) ؛ مبادئ علم النفس الرياضي : (بغداد ، مطبعة الشعب) ص ٤١ .
- عثمان ،محمد عبدالغني (١٩٨٧)، التعلم الحركي والتدريب الرياضي: (الكويت، دار القلم والنشر والتوزيع).
- علاوي ،محمد حسن و راتب ، اسامه كامل(١٩٩٩): البحث العلمي في التربية الرياضية و العلم النفس الرياضي، ط ٢: (مصر، دار الفكر العربي).
- علاوي ،محمد حسن(١٩٩٧) ؛ علم النفس المدرب والتدريب الرياضي: (القاهرة ، دار الفكر العربي).
- علي ،أشرف محمد و سلطان ،محمد ابراهيم (٢٠٠٢)، تأثير البرنامج الذهني على مستوى قدرات التفكير الابتكاري والتصرف الخططي لناشئي كرة القدم: (مجلة اسبوط للعلوم و فنون التربية الرياضية ، القاهرة ، ج ١، العدد (٤)) .
- فوزي ،أحمد أمين (٢٠٠٣)؛ سيكولوجية التعلم الحركي في المجال الرياضي : (مصر ، منشأة المعارف بالأسكندرية).
- الكاظمي ،ظافر هاشم (٢٠٠٠)؛ اسلوب التدريب المتداخل و تأثيره في التعلم و التطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس : (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ،) .
- محجوب ،وجيه (أ) (٢٠٠١) ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي : (عمان ، دار وائل للطباعة والنشر).
- محجوب ،وجيه (ب) (٢٠٠١)؛ (موسوعة علم الحركة)، التعلم الحركي وجدولة التدريب الرياضي ، ط ٢ : (عمان ، دار وائل للطباعة والنشر).
- محي الدين وعدس، عبد الرحمن(١٩٨٤)؛ اساسيات علم النفس التربوي : (الاردن، دارجون وإيلي و ابنائه).
- نصيف ،عبد علي(١٩٨٧)؛ التدريب في المصارعة ، ط ٢ (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر).
- schmidt ,A.Richard ;Motor learning and performance : (Human kinetics publishers,1991).
- schmidt & bijork; New conceptualization of practice : (American psychological, vol.3,1992).
- Schmidt & lee ;motor control and learning : (Il.Human Kinetics publishers,1999).
- Schmidt & Wrisberg ; Motor learning and performance : (Human kinetics publishers,2000)

تأثير أسلوب التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) المصحوبين.....

- Schmidt & Lee ; motor control and learning : (Il.Human Kinetics publishers,2005)
- Raven. J,C; Standard Progressive matrices, 1986.

الملحق رقم (١) أسماء المختصين المشاركين بأرائهم العلمية في كافة إجراءات البحث

ت	اللقب العلمي	الاسم الثلاثي	الاختصاص	مكان العمل/ كلية التربية الرياضية
١	أ.د.	مؤيد عبد الله جاسم	قياس وتقويم / سلة	جامعة بغداد / بنات
٢	أ.د.	صفاء الدين طه محمد علي	علم التدريب الرياضي	جامعة صلاح الدين
٣	أ.د.	هاشم احمد سليمان	قياس وتقويم / سلة	جامعة الموصل
٤	أ.م.د.	فائز بشير حمودات	كرة سلة	جامعة الموصل
٥	أ.م.د.	خالد عبد المجيد الخطيب	تعلم حركي	جامعة الموصل
٦	أ.م.د.	ازاد حسن قادر	تعلم حركي	جامعة صلاح الدين
٧	أ.م.د.	ياسين عمر محمد	تعلم حركي	جامعة السليمانية
٨	م.د.	نبيل محمد عبد الله	علم التدريب الرياضي / سلة	جامعة الموصل
٩	م.د.	مؤيد عبد الرزاق الحسو	كرة سلة	جامعة الموصل

الملحق رقم (٢) نموذج لوحة تعليمية والخاص بـ (تدريب ذهني غير مباشر)

- الهدف التعليمي: تعليم الطلاب مهارة المناولة بكلتا اليدين (صدرية ، مرتدة ، من فوق الرأس) بكرة السلة

عدد الطلاب: ١٠

- الهدف التربوي : تعويد الطلاب على النظام

- الوقت : (٦) دقائق

- التأريخ:

- رقم الوحدة : الأولى

الملاحظات	الفعاليات	الزمن	النشاط	القسم
	- أخذ الغياب ، تهيئة الأدوات	٥٢	المقدمة	الإعدادي (١٤) د
	- هرولة ، تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم .	٥٨	إحماء عام	
	- تهيئة خاصة تخدم القسم الرئيس ، مع إعطاء تمارين يهدف إكتساب الإحساس بالكرة.	٥٤	إحماء خاص	الرئيس (٧١) د
	- شرح وعرض مهارة المناولة بكلتا اليدين (صدرية ، مرتدة ، من فوق الرأس) .	٥١٥	النشاط التعليمي	
	١. تمارين الإسترخاء :- أ. الجلوس على الكرسي والذراعان جانباً ، ثم غلق العينين ، الإهتمام بعملية الشهيق والزفير حيث يكون التركيز على تمرينات الشهيق والزفير ببطء مع جعل عضلات الذراعين والكتفين في حالة إسترخاء عند الزفير (٤×٥ تكرارات) × ٣ مج . ب. التمرين على الإسترخاء البدني الكامل (٣٥ ثا). ٢. التصور الذهني الخارجي (غير المباشر) :- أ. مشاهدة أفلام (CD) لمهارة المناولة بكلتا اليدين (صدرية، مرتدة ، من فوق الرأس). ب. التصور الذهني الخارجي للمناولة الصدرية وكالاتي :	٦٠ ثا ٣٥ ثا ٦٠ ثا ٧٠ ثا	النشاط الذهني (٦) د	

- مشاهدة صور ثابتة ومتحركة لمهارة المناولة الصدرية (١٥ ثا × ٥ ثا راحة).

- التصور الذهني للصور المعروضة لمهارة المناولة الصدرية (٥ ثا × ٢ تكرارات + ٥ ثا راحة).

تأثير أسلوب التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) المصحوبين.

	٦٥ ثا	- مشاهدة صور ثابتة ومتحركة لمهارة المناولة من فوق الرأس (١٥ ثا × ٥ ثا راحة). - التصور الذهني للصور المعروضة لمهارة المناولة من فوق الرأس (٥ ثا × ٢ تكرارات + ٥ ثا راحة). - التصور الذهني لمهارة للمناولة من فوق الرأس (١٥ ثا × ٢ تكرارات).
	٥٠ د	تطبيق مهارة التميرية بكلتا اليدين (صدرية ، مرتدة ، من فوق الرأس) .
الختامي (٥) د	٥ د	- تمارين تهدئة وتنفس . - الإنصراف .

- يعد الإسترخاء الخطوة الأولى قبل ممارسة التصور الذهني(محمد العربي الشمعون ، ١٩٩٦ ، ١٧٦) .
- الملحق رقم (٢ب) نموذج للجزء التطبيقي من القسم الرئيس بالأسلوب (العشوائي) لتعلم مهارة المناولة بكلتا اليدين
- الهدف التعليمي: تعليم الطلاب مهارة المناولة بكلتا اليدين (صدرية ، مرتدة ، من فوق الرأس) بكرة السلة
 - عدد الطلاب: ١٠
 - الهدف التربوي : تعويد الطلاب على النظام.
 - الوقت : (٥٠) دقيقة
 - رقم الوحدة : الأولى.
 - التأريخ:

[illegible]

تأثير أسلوبى التدريب ذهنى (المباشر وغير المباشر) المصحبين

[illegible]

تأثير أسلوب التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) المصحوبين.....

القسم	النشاط	الزمن	الفعاليات	التنظيم	الملاحظات
		٤,٥ د			إلى آخر.
		٤,٥ د			هناك فترة زمنية مقدارها (١٢٠ ثانية) للإنتقال من تمرين إلى آخر.
		٤,٥ د			هناك فترة زمنية مقدارها (١٢٠ ثانية) للإنتقال من تمرين إلى آخر.
الختامي (٥) د		٥ د	- تمارين تهدئة وتنفس - الإنصراف	xxxxxxxxx ⊗	

تأثير أسلوب التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) المصحوبين.....

الملحق رقم (٢ ج) نموذج لوحدة تعليمية والخاص بـ(تدريب ذهني مباشر)

الهدف التعليمي: تعليم الطلاب مهارة المناولة بكلتا اليدين (صدرية ، مرتدة ، من فوق الرأس) بكرة السلة. - عدد الطلاب ١٠

الهدف التربوي : تعويد الطلاب على النظام. - الوقت : (٦) دقائق

رقم الوحدة : الأولى. - التأريخ:

الملاحظات	الفعاليات	الزمن	النشاط	القسم
	- أخذ الغياب ، تهيئة الأدوات .	٢٠	المقدمة	الإعدادي د (١٤)
	- هرولة ، تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم .	٨	إحماء عام	
	- تهيئة خاصة تخدم القسم الرئيس ، مع إعطاء تمارين يهدف إكتساب الإحساس بالكرة .	٤	إحماء خاص	
	- شرح وعرض مهارة المناولة بكلتا اليدين (صدرية ، مرتدة ، من فوق الرأس) .	١٥	النشاط التعليمي	الرئيس د (٧١) النشاط الذهني د (٦)
	١. تمارين الإسترخاء :- أ. الجلوس على الكرسي والذراعان جانباً ، ثم غلق العينين ، الإهتمام بعملية الشهيق والزفير حيث يكون التركيز على تمرينات الشهيق والزفير ببطء مع جعل عضلات الذراعين والكتفين في حالة إسترخاء عند الزفير (٤×٥ تكرارات) × ٣ مج . ب. التمرين على الإسترخاء البدني الكامل (٣٥ثا) .	٦٠ ثا		
	٢. التصور الذهني الداخلي (المباشر) :- أ. التصور الذهني الداخلي للمناولة الصدرية وكالاتي : - التصور الذهني لمهارة المناولة الصدرية والتدريب عليه (٥ثا × ٥ تكرارات + ٥ثا راحة). - تركيز الإنتباه على تصور الحركة للمناولة الصدرية (٥ثا × ٥ تكرارات + ٥ثا راحة). - توزيع الإنتباه لمهارة المناولة الصدرية (٥ثا × ٥ تكرارات + ٥ثا راحة). ب. التصور الذهني الداخلي للمناولة المرتدة وكالاتي : - التصور الذهني لمهارة المناولة المرتدة والتدريب عليه (٥ثا × ٥ تكرارات + ٥ثا راحة). - تركيز الإنتباه على تصور الحركة للمناولة المرتدة (٥ثا × ٥ تكرارات + ٥ثا راحة). - توزيع الإنتباه لمهارة المناولة المرتدة (٥ثا × ٥ تكرارات + ٥ثا راحة). ج. التصور الذهني الداخلي للمناولة من فوق الرأس وكالاتي : - التصور الذهني لمهارة المناولة من فوق الرأس والتدريب عليه (٥ثا × ٥ تكرارات + ٥ثا راحة). - تركيز الإنتباه على تصور الحركة للمناولة من فوق الرأس (٥ثا × ٥ تكرارات + ٥ثا راحة). - توزيع الإنتباه لمهارة المناولة من فوق الرأس (٥ثا × ٥ تكرارات).	٣٥ ثا ٩٠ ثا ٩٠ ثا		
	تطبيق مهارة التمريرة بكلتا اليدين (صدرية ، مرتدة ، من فوق الرأس)	٥٠	النشاط التطبيقي	
	- تمارين تهدئة وتنفس - الإنصراف	٥		
				الختامي د (٥)

• يعد الإسترخاء الخطوة الأولى قبل ممارسة التصور الذهني (محمد العربي الشمعون ، ١٩٩٦ ، ١٧٦) .