

اثر منهج التدريب الذهني في تخفيض نسبة الخطأ المصاحب لأداء مهارتي التصويب السلمي  
والرمية الحرة بيد واحدة بكرة السلة للطلاب

م.م. علي خالد مخلف

العراق. جامعة الانبار. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Ali Khaled68@yahoo.com

### الملخص

هدف البحث الى استخدام التدريب الذهني الذي يهدف الى تنمية وتطوير الفرد للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات الذهنية المرتبطة , وتكمن اهمية البحث في استعمال مفاهيم التعلم الحركي وتطبيقاتها العملية لمعرفة أفضلها تأثيرا على التعلم وتحديد الوسيلة وتوقيت استخدامها بالشكل المثل بما يساعد في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة وضمن محيط وظروف درس التربية الرياضية. استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته واجراءات البحث وتكونت عينة البحث من (40) طالبا من طلاب المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار موزعين على مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (20) طالب لكل مجموعة . واستخدم الباحث الطرق الحسابية لمعالجة البيانات احصائيا . واستنتج الباحث ان المنهج التعليمي المعد من قبل الباحث وفق برنامج التدريب الذهني كان له الاثر الايجابي لتعلم مهارتي التصويب السلمي والرمية الحرة .

الكلمات المفتاحية : التدريب الذهني ، نسبة الخطأ ، كرة السلة

The impact of the mental training approach in reducing the error rate associated with the performance of the peaceful scoring skills and free throw by one hand among basketball players

Assistant Lect. Ali Khaled Mukhlaf

Iraq. University of Anbar. College of Physical Education and Sports Sciences

Ali Khaled68@yahoo.com

---

Abstract

The research objective is to use mental training, which aims to develop the individual to achieve the required levels through increasing the quality of the ideal performance by developing the mental skills. The research significance lies in the use of concepts of motor learning and practical applications to identify the best impact on learning and identifying the means and timing of use in an optimal method, which helps learning some of the basic skills of basketball and within the conditions of the lesson of physical education. The researcher used the experimental approach for its suitability for the research procedures. The research sample consisted of (40) students of the first stage, Faculty of Physical Education and Sports Science, Anbar University, divided into two control and experimental groups with 20 students per group. The researcher used computational methods to process data statistically. The researcher concluded that the teaching approach prepared by the researcher according to the mental training program had a positive effect on learning the skills of peaceful scoring and free throw.

Keywords: mental training, error rate, basketball

1- المقدمة :

ان التقدم الحاصل في مختلف الالعاب والفعاليات الرياضية في معظم دول العالم لم يكن محض الصدفة بل هو نتيجة استعمال الوسائل والطرائق العلمية الحديثة في التخطيط للتدريب الرياضي ونتيجة اهتمام اغلب العلماء والباحثين بتطوير مستوى هذه الالعاب والفعاليات المهمة ومستوى لعبة كرة السلة خاصة ، فقد انصب جل اهتمامهم على الجوانب البدنية والمهارية والوظيفية والذهنية والنفسية ، لذا فقد سعى المختصون لإيجاد افضل السبل التي تساعد لاعب كرة السلة في تعلم المهارات ومنها التدريب الذهني وذلك لان العملية التعليمية للمهارات الحركية تعتمد على الترابط بين التمرين الذهني والمهاري .

وأن القدرة على التدريب الذهني من المتغيرات المهمة التي تؤثر في الأداء اذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء وعن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء، وان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسة للمهارة يستطيعون بواسطة التدريب الذهني مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم يصحح الاستجابات الخاطئة ، وان الهدف من استخدام التدريب الذهني انه يهدف الى 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 .

(محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال ، 1996 ، ص13)

وتكمن اهمية البحث في استعمال مفاهيم التعلم الحركي وتطبيقاتها العملية لمعرفة أفضلها تأثيرا على التعلم وتحديد الوسيلة وتوقيت استخدامها بالشكل الأمثل بما يساعد في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة وضمن محيط وظروف درس التربية الرياضية.

ولتعلم المهارات الحركية بشكل صحيح لابد من الاهتمام بنوع التمرين وكميته وتخصيص نسبة من الوقت للتدريب الذهني من اجل سد متطلبات التعلم ، فقد لاحظ الباحث بان العاملين في هذا المجال يعتمدون الاعتماد الاكبر على التدريب المهاري في تعلم المهارات الاساسية لمختلف الالعاب ولعبة كرة السلة خاصة ، فانه التدريب الذهني لم يستعمل في مجتمعنا بالشكل المطلوب فهو لم يأخذ الحيز الطبيعي ضمن الوحدات التدريبية والتعليمية وذلك لقلة المعرفة والمعلومات المتوافرة لدى المدرسين والمدرسين مما يؤدي الى ترددهم في الدخول الى هذا المجال ونتيجة لخبرة الباحث الميدانية ومحاولة منه في الاسراع في عملية التعلم فقد انتجه الى موضوع التدريب الذهني واستخدامه كطريقة من طرائق التعلم من اجل اكتساب الوقت وتليل الجهد في التعليم المهارات

الاساسية بكرة السلة من خلال منهج تعليمي خاص يركز على التدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري . ويهدف البحث الى :

1- اعداد منهج للتدريب الذهني يصاحب تعليم مهارتي التصويب السلمي والرمية الحرة بيد واحدة بكرة السلة للطلاب .

2- التعرف على تأثير التدريب الذهني في تخفيض نسبة الخطأ المصاحب لأداء مهارتي التصويب السلمي والرمية الحرة بيد واحدة بكرة السلة للطلاب

2- إجراءات البحث :

1-2 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته واجراءات البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تمثيل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الانبار وعددهم (60) طالب موزعين على شعبتين (أ) و(ب) .

اما عينة البحث فقد اختيروا بالطريقة العشوائية (القرعة) اذ وقع الاختيار على (20) طالب من كل شعبة وعن طريق القرعة تم تحديد الشعبة (أ) مجموعة تجريبية والشعبة (ب) مجموعة ضابطة . ولغرض تحقيق التجانس بين أفراد عينة البحث تم ضبط المتغيرات الآتية :

- العمر الزمني مقاسا بالسنة .

- الطول مقاسا بالسنتيمتر .

- الكتلة مقاسا بالكيلو غرام .

- العمر التدريبي بالسنة .

وقد تم الآخذ بنظر الاعتبار إن جميع اللاعبين يقعن ضمن التوزيع الطبيعي وذلك من خلال احتساب معامل التواء والذي يقع ضمن  $(3 \pm)$  . والجدول (1) يبين إجراءات التجانس لعينة البحث .

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعينة البحث في كل من العمر والطول والكتلة والعمر التدريبي

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط حسابي	المتغيرات المعالم الإحصائية
0.366	2.9566	22.4268	العمر الزمني (سنة)
0.66	7.945	176.25	الطول (سم)
0.602	6.5677	58.0244	الكتلة (كغم)

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- شريط قياس عدد (1)
  - ساعة توقيت عدد (4)
  - ميزان طبي عدد (1) لقياس الوزن
  - حاسبة نوع كاسيو (Casio) عدد (1)
  - استمارة جمع المعلومات
  - كرت سلة
  - هدف كرة سلة
  - صافرة
- 2-4 وسائل جمع البيانات:
- الاختبارات والمقاييس.
  - الاستبيان.
  - المصادر العربية

2-5 الاختبارات المستخدمة بالبحث

2-5-1 اختبار التصويب السلمي : (عادل عبد البصير , 1999 , ص51)

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب السلمي

الأدوات اللازمة : ملعب كرة السلة , هدف كرة السلة , صافرة .

عدد المحاولات : يمنح كل لاعب (10) محاولات .

حساب الدرجات : تحسب للاعب نقطة واحدة عن كل حالة تهديف ناجح و اعلى نقاط يمكن ان يجمعها اللاعب .

2-5-2 اختبار الرمية الحرة : (بشار صباح جاسم , 2016 , ص 122-123)

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الرمية الحرة , وذلك من خلف الرمية الحرة .

الأدوات : كرة سلة , هدف كرة سلة .

مواصفات الأداء : يتم أداء الرميات من خلف خط لرمية الحرة , ولكل مختبر عشرون محاولة , وللمختبر ان يقوم بأداء الرميات الحرة باستخدام أي طريقة من طرق التصويب , على ان تؤدي الرميات العشرون في شكل مجموعات كل منها خمس رميات , على ان يكون ذلك في شكل دائرة , او ان يدع مختبرا اخر يقوم بأداء المجموعة الأولى له , وهكذا . هذا ويسمح بأداء بعض الرميات قبل الاداء على سبيل التجريب .

الشروط :

1- لكل مختبر الحق في أداء عشرين رمية .

2- يجب ان يتم الرمي من خلف خط المية الحرة .

التسجيل : تحتسب درجة واحدة لكل إصابة صحيحة (دخول الكرة في السلة) يقوم بها المختبر , وذلك بصرف النظر عن كيفية دخولها السلة , ويحتسب صفر اذا لم يتحقق ذلك , ولكل مختبر عشرون رمية , فان الحد الأقصى لعدد الدرجات عشرون درجة .

2-6 التجربة الاستطلاعية للاختبارات :

تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يتسنى الأخذ بنتائجها (عبد الجبار، وبسطويسي ، 1987، ص 95)

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2017/3/1) على عينة مؤلفه من (4) طلاب اختيروا بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والذي يمثلون طلاب المرحلة الثانية جامعة الانبار وكان الهدف من هذه التجربة التعرف على الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات لأفراد عينة البحث ، اذ هدفت التجربة الاستطلاعية على ما يأتي:

- التأكد من مدى صلاحية الاختبارات للتطبيق.

- تلافى الأخطاء والتي يمكن أن تحدث أثناء التطبيق.

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات.

- التعرف على الصعوبات ووضع الحلول لها.

- تدريب فريق العمل.

2-7 الاختبارات القبليّة :

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات المهارية مهارة التصويبة السلمية والرمية الحرة بيد واحدة بكرة السلة وذلك في يوم السبت الموافق (2017/3/3) داخل قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار ، ومن ثم تدوين البيانات في سجل وتنظيمها بجداول للحصول على نتائج الاختبار القبلي المطلوبة في البحث وقد راعى الباحث الظروف المتعلقة بالاختبارات القبليّة من ناحية الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ من اجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعديّة.

2-7-1 تكافؤ مجموعتي البحث :

للتعرف على مدى تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات البحث (مهارة التصويب السلمي والرمية الحرة بيد واحدة بكرة السلة) تم المقارنة بين نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) باستخدام اختبار (t.test) للمجموعات المستقلة متساوية العدد

الجدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين بمتغيرات البحث التابعة

المعنوية	(ت) * المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات	ت
		ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>		
غير معنوي	2.02	2.91	5.08	1.08	4.91	التصويب السلمي	1
غير معنوي	0.89	0.7	4.9	0.66	4.75	الرمية الحرة بيد واحدة	2

ونلاحظ من خلال الجدول (2) بان جميع قيم (ت المحسوبة) اصغر من قيمة (ت الجدولية) التي كانت (2.02) لمتغيرات البحث التابعة , أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في المتغيرات التابعة , مما يدل على ان المجموعتين متكافئتان .

2-8 تجربة البحث الرئيسة :

بعد إجراء الاختبارات القبليّة وإطلاع الباحث على المصادر والمراجع العلمية والخاصة بالكرة السلة تم إعداد منهج التدريب الذهني من قبل الباحث بالصورة النهائية حيث تم البدء بتطبيق التجربة الرئيسة للبحث في يوم الثلاثاء الموافق (3/6/2017) ولمدة (8 أسابيع) بواقع وحدتين في الأسبوع , وبذلك بلغ عدد الوحدات التعليمية الكلية (16 وحدة تعليمية) وبزمن مقداره (90 دقيقة) للوحدة . حيث استخدم الباحث (30 دقيقة) من الجزء التطبيقي في القسم الرئيس للوحدة التعليمية أما باقي زمن الوحدة فهو خاص بمدرب الفريق الأصلي .

حيث كان تنفيذ التمرينات بشكل متدرج من السهل إلى الصعب , ففي بداية التمرينات . تقوم بتنفيذ المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الثانية فضلا عن استخدام أسلوب التدريب الذهني , وقد قام مدرس المادة وبإشراف الباحث بتنفيذ وحدات البرنامج التعليمي حيث يتم شرح المهارة بالأسلوب اللفظي ثم عرضها بنماذج تتضمن رسوماً وصوراً ووسائل إيضاح وافلام فيديو خاصة بالمهارات الأساسية المستخدمة بالبحث , ويتم التطبيق العملي من الطلبة بالطريقة التعليمية الآتية :

- الطريقة الكلية : تم استخدامها في مهارة الرمية السلمية والرمية الحرة بكرة السلة .



2-9 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ تجربة البحث الرئيسة تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية . إذ قام الباحث في يوم الأحد الموافق (2011/5/1) بإجراء الاختبارات البعدية للقدرات الإدراكية الحس حركية (الذراعين , الرجلين) للمجموعتين الضابطة والتجريبية وباليوم التالي في (2017/5/8) تم إجراء الاختبارات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية . وقد اتبع الباحث نفس طريقة أداء الاختبارات القبلية وبالشروط نفسها وتحت الظروف المكانية والزمانية نفسيهما وباستخدام الأدوات نفسها وكذلك حضور فريق العمل المساعد في الاختبارين كليهما مع القيام بتطبيق تسلسل إجراء الاختبارات .

2-10 الوسائل الإحصائية

الجزء

$$1- \text{النسبة المئوية} = 100 \times \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}}$$

مجس

$$2- \text{الوسط الحسابي س} = \frac{\text{مجموع (مجموع الس) (محمود حسن المشهداني وأمير هرمز حنا ، 1989، ص472)}}{ن}$$

$$3- \text{الانحراف المعياري} = \sqrt{\frac{\text{مج س}^2 - \frac{(\text{مج س})^2}{ن}}{ن}}$$

(محمد صبحي أبو صالح وعدنان محمد عوض ، 1990، ص47)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارتين التصويب السلمي والرمية الحرة بيد واحدة بكرة السلة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها .

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروق الأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية لمهارتين التصويب السلمي والرمية الحرة بيد واحدة بكرة السلة للمجموعة التجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	ع ف	س ف	البعدية		القبلي		المعالم الإحصائية المجموعات
					ع	س	ع	س	
معنوية	2.09	7.22	0.84	1.3	1.50	7	2.91	5.08	التصويب السلمي
معنوية	2.09	4.76	0.97	1	0.95	6.98	0.7	4.9	الرمية الحرة بيد واحدة

عند مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (20 - 1 = 19)

من خلال الجدول (3) يبين الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة التصويب السلمي إذ كان (5.08) وبانحراف معياري (2.91) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (7) وبانحراف معياري (1.50) ، في حين كان الوسط الحسابي للفروق بين الوسطين في الاختبار القبلي والبعدية هو (1.3) وبانحراف معياري للفروق (0.84) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (7.22) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.09) تحت درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبارات البعدية، ومن خلال الجدول (3) يبين الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة الرمية الحرة بيد واحدة إذ كان (4.9) وبانحراف معياري (0.7) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (6.63) وبانحراف معياري (0.95) ، في حين كان الوسط الحسابي للفروق بين الوسطين في الاختبار القبلي والبعدية هو (1) وبانحراف معياري للفروق (0.97) ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (4.76) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.262) تحت درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

ويعزو الباحث هذه النتائج على القدرة العالية للمنهج التعليمي الذهني في تطوير مستوى الأداء لأفراد عينة البحث في مهارتين التصويبية السلمية والرمية الحرة يد واحدة ، ويعني ذلك إمكانية المنهج الذي عمل على الارتقاء بالجانب الذهني البدني الذي يعني ذات الأهمية لمستوى أداء افراد العينة ، ولكون التدريب الذهني يعني " تجسيد مواقف سابقة أو لم يسبق حدوثها بالذهن "

(مفتي إبراهيم حماد ، 1998 ، ص244)

وعليه تم التأكيد في الوحدات التدريبية للمنهج التدريبي البدني الذهني المقترح أن يعمل الطالب جاهدا على أن يصبح التصور الذهني لدية سلوكا من سلوكيات التدريب لغرض تحسين مستوى أدائه، وهذا ما أكده (ريسان خريبط مجيد) " أن من أهم اتجاهات الأعداد الذهني هو تعليم الرياضيين وتحليل نشاطهم الذهني التدريبي والتنافسي تحليلا أصيلا لذا ينصب الاهتمام على التركيز للتعرف على نشاطات الرياضيين" (ريسان خريبط مجيد ، 1998 ، ص222)

وهذا ما يتفق مع ما جاء به (يعرب خيون) " لا يمكن فصل التدريب الذهني عن التدريب البدني بشكل قاطع " (يعرب خيون ، 2002 ، ص127)

2-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارتين التصويب السلمي والرمية الحرة بيد واحدة بكرة السلة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها .

#### جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروق الأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية لمهارتين التصويب السلمي والرمية الحرة بيد واحدة بكرة السلة للمجموعة التجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	ع ف	س ف	البعدي		القبلي		المعالم الإحصائية المجموعات
					ع	س	ع	س	
معنوية	2.02	5.33	0.71	0.8	0.97	5.43	1.08	4.91	التصويب السلمي
معنوية	2.02	3.23	0.76	0.55	0.83	5.87	0.66	4.75	الرمية الحرة بيد واحدة

عند مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (20 - 1 = 19)

من خلال الجدول (4) يبين الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة التصويب السلمي إذ كان (4.91) وبانحراف معياري (1.08) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (6.43) وبانحراف معياري (0.97) ، في حين كان الوسط الحسابي للفروق بين الوسطين في الاختبار القبلي والبعدي هو (0.8) وبانحراف معياري للفروق (0.71) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.33) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.02) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبارات البعدية. ومن خلال الجدول (4) يبين الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة الرمية الحرة بيد واحدة إذ كان (4.75) وبانحراف معياري (0.66) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (5.87) وبانحراف معياري (0.83) ، في حين كان الوسط الحسابي للفروق بين الوسطين في الاختبار القبلي

والبعدي هو (0.55) وبانحراف معياري للفروق (0.76) ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (3.23) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.02) تحت درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

من خلال الأوساط الحسابية للمهارتين التصويب السلمي والرمية الحرة بيد واحدة بكرة اليد الميمنة في الجدول (4) للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي وقيم (ت) المحسوبة نجد قد حققت مستوى معنوي في كل ن المهارتين المبحوثه ، يرى الباحث ان المنهج المستخدم من قبل المجموعة الضابطة كان مؤثرة في تطوير مهارتين التصويب السلمي والرمية الحرة بيد واحدة بكرة السلة ولاكن بنسب معينة ، ويعزو الباحث ذلك الى ان المنهج ربما يكون غير مخطط له .

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتين البحث التجريبية والضابطة لمهارة التصويبية السلمية والرمية الحرة بيد واحدة بكرة السلة

#### الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لمجموعتين البحث الضابطة والتجريبية لمهارتين التصويبية السلمية والرمية الحرة بكرة اليد في الاختبارات البعدية

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت) * المحتسبة	المعنوية
		ع <sub>+</sub>	س <sub>-</sub>	ع <sub>+</sub>	س <sub>-</sub>		
1	التصويب السلمي	0.97	5.43	1.50	7	3.47	معنوي
2	الرمية الحرة بيد واحدة	0.83	5.87	0.95	6.98	3.25	معنوي

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (19) هي (2.02).

من خلال الأوساط الحسابية للاختبارين التصويب السلمي والرمية الحرة بيد واحدة بكرة السلة في الجدول (5) للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي وقيم (ت) المحسوبة يتبين لنا وجود تطور واضح في اختبار المهارتين في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وهذا يتفق مع ما جاء في الفرض الثاني للبحث والذي يفيد ان للمنهج التجريبي تأثيرا إيجابيا على تطوير مهارتين التصويبية السلمية والرمية الحرة بيد واحدة بكرة السلة . ويعزو الباحث هذا التطور الى البرنامج التعليمي المستخدم بالتدريب الذهني والمطبق على المجموعة التجريبية ، إذ كانت فعالة ومؤثرة ومبنية على أسس علمية صحيحة الذي ساعد على تطوير المهارتين فضلا عن تكرار الأداء خلال البرنامج التعليمي ساعد على تطوير مهارتين التصويب السلمي والرمية الحرة بيد واحدة بكرة اليد وهذا ما أكد عليه (محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح ، 2000) ان المبدأ الأساس في تطوير المهارات هو تكرار الأداء . (محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح، 2000 ، ص33)

4- الاستنتاجات التوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- ان المنهج التعليمي المعد من قبل الباحث وفق البرنامج التدريب الذهني كان له الاثر الايجابي لتعلم مهلم تي التصويب السلمي والرمية الحرة .

2- ان برنامج التدريب الذهني الذي استخدمه الباحث في تعليم المجموعة التجريبية قد عمل على تطوير نتائج متغيرات البحث وهذا يتضح من فروق الالواساط الحسابية للاختبارات البعدية وكذلك لاستخدام برنامج التدريب الذهني .

4-2 التوصيات :

1- التأكيد على استخدام برنامج التدريب الذهني والمعد من قبل الباحث في تعليم وتدريب مهارات كرة السلة لطلاب المرحلة الالولى

2- يجب ان تعتمد العملية التعليمية على الترابط التدريب الذهني والمهاري في ان واحد لكونه يمثل افضل وسيلة تعليمية وخاصة اثناء تعليم وتدريب المهارات الجديدة .

المصادر

- محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال ، التدريب العقلي في التنس : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996)
- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 .
- بسار صباح جاسم : اساسيات كرة السلة ، ط2 ، دار الكتب والوثائق الوطنية ، جامعة ديالى ، 2016 .
- قيس ناجي وشامل كامل، مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية: بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988.
- محمود حسن المشهداني وأمير هرمز حنا، الاحصاء: الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989.
- محمد صبحي أبو صالح وعدنان محمد عوض، مقدمة في الاحصاء: عمان، مركز الكتب الأردني، 1990.
- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
- ريسان خريبط مجيد؛ نظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة، ط1: (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 1998).
- يعرب خيون؛ (2002)
- محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .