

## تأثير برنامج تعليمي باستخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير مباشر على تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية لناشئ كرة السلة

\*أ.م.د/ أبوبكر محمد محمد مرسى

### ملخص البحث :

يعتبر الاهتمام بالمهارات العقلية من المواضيع الهامة التي تساعد اللاعبين في الوصول إلى مستوى الاداء المهارى الناجح ، والتدريب الذهني يساهم في مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدى دورا مهما في عملية التعلم والتدريب بشكل عام ، فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف ، وينقسم التدريب الذهني إلى :

التدريب الذهني المباشر والذي يضم : التصور الذهني ومظاهر الانتباه، والتدريب الذهني غير المباشر الذي يشتمل على قراءة الوصف الفنى للمهارة ، إن إعداد فريق فى كرة السلة للمنافسات القوية يتطلب إعدادة دفاعيا بشكل جيد ، وتعتبر المرحلة السنية تحت 14 سنة فى كرة السلة أولى مراحل المنافسات للناشئين والتي يبدأ يمارس فيها اللاعب ما قد تعلمه من مهارات خلال مرحلة (المينى باسكت) تحت 12 سنة ، ومن خلال تحليل المراجع العلمية والاطلاع على الدراسات السابقة كذلك من خلال عمل الباحث مدربا لكرة السلة بالاتحاد المصرى لاحظ أفتقار برامج إعداد الناشئين للتدريب الذهني .

\* أستاذ مساعد بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية- كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد

وأستهدف البحث تصميم برنامج تعليمي باستخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير مباشر والتعرف على تأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة ( الوقفة الدفاعية-خطوات القدمين الدفاعية-المتابعة الدفاعية -الدفاع ضد المحاور-الدفاع ضد التمريض) ، واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (36) لاعب كرة سلة تحت 14 سنة بأسبوط حيث بلغت العينة الأساسية (24) لاعب قسموا بالتساوي لمجموعتين تجريبية وضابطة ، والعينة الاستطلاعية بلغت 12 لاعب في الموسم الرياضي 2021/2020م ، ولجمع البيانات استخدم الباحث (5) اختبارات مهارية للمهارات قيد البحث وفي ضوء هدف البحث وإجراءاته وبناء على ما أسفرت عنه نتائج التحليل الاحصائي تم التوصل إلى النتائج التالية :

1-وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي وبنسب تحسن تراوحت ما بين(16.67% : 24.56%)

2- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي وبنسب تحسن تراوحت ما بين (13.81% : 77.14%)

3- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة للعينة قيد البحث حيث تراوحت قيمة"ت"المحسوبة ما بين(3.28% : 10.23%)

---

## The Effectiveness of an Educational Program using Direct and Indirect Mental Visualization Exercises and their Impact on Learning some Basic Defensive Skills for Basketball Juniors

\*Assistant Professor Dr. Abu Bakr Mohamed Mohamed Morsi

### Summary of the research:

Attention to mental skills is one of the important topics that help players reach the level of successful skill performance, and mental training contributes to the stages of acquiring motor skills and plays an important role in the learning and training process in general. To direct mental training, which includes mental visualization and manifestations of attention, and indirect mental training, which includes reading the technical description of the skill . Preparing a basketball team for strong competitions requires preparing it well defensively, and the under-14 age stage in basketball is first. The stages of competitions for juniors, in which the player begins to practice what he has learned from skills during the (mini-basket) stage under 12 years old, and through the analysis of scientific references and review of previous studies as well as through the work of the researcher as a basketball coach in the Egyptian Federation, he noticed the lack of programs for preparing juniors for mental training, The research aimed to design an educational program using direct and indirect mental visualization exercises, and to identify its effect on learning some basic skills. Defensive style in basketball (defensive stance - defensive footsteps - defensive follow-up - defense against axes - defense against passing), and the researcher used the semi-experimental approach, and the research sample was chosen in a deliberate way, consisting of (36) basketball players under 14 years old in Assiut, where The basic sample amounted to (24) players, who were divided equally into two experimental and control groups, and the exploratory sample amounted to 12 players in the sports season 2020/2021 AD. The following results were obtained:

results of the statistical analysis was reached the following results:

- 1- There are statistically significant differences between the mean of the pre- and post-measurements of the control group in the skill tests under discussion in favor of the average post-measurement, with improvement rates ranging between (16.67%: 24.56% )
- 2- There are statistically significant differences between the mean of the pre- and post-measurements of the experimental group in the skill tests under discussion in favor of the average post-measurement, with improvement rates ranging between (13.81%: 77.14% )
- 3- There are statistically significant differences between the mean scores of the two dimensional measurements of the control and experimental groups in favor of the dimensional measurement of the experimental group in learning some basic defensive skills in basketball for the sample under research, where the calculated “t” value ranged between (3.28%: 10.23%)

---

\* Assistant Professor, Department of Curriculum and Teaching Physical Education –  
faculty of Physical Education, New Valley University

## المقدمة ومشكلة البحث :

يرجع التقدم الحالى وتحقيق أعلى المستويات فى الرياضات المختلفة بشكل عام والرياضات الجماعية خاصة ، سواء على المستوى الدولى أو العالمى إلى التطور العلمى فى الطرق المتبعة فى إعداد اللاعبين لمهارات تلك الألعاب والتي من شأنها الارتقاء بالمستوى البدنى والمهارى والنفسى لهم ، وقد تحقق ذلك من خلال السعى الدائم من جانب المتخصصون فى إيجاد أفضل الطرق التى تساعد اللاعبين فى تعلم مهارات تلك الألعاب.

ويرى ظاهر هشام الكاظمى (2000م) أن التدريب الذهني يساهم في مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدى دورا مهما فى عملية التعلم والتدريب بشكل عام ، إذا يمثل التدريب الذهني أيضا الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للدخول فى المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف (12 : 145).

ويعتبر الاهتمام بالمهارات العقلية من المواضيع الهامة التى تساعد اللاعبين فى الوصول إلى مستوى الاداء المهارى الناجح ، إذ أن التعرف على مفاتيح المهارات العقلية التى لها علاقة بالأداء يعد بمثابة الدليل الذى يطور برامج التدخل العقلي ( 27 : 282).

كما يشير "محمد العربي شمعون" (1996م) إلى أن التحكم فى الصورة العقلية أصبح إحدى المهارات الهامة فى تطوير الأداء ، وأنه يتضمن ممارسة الخبرة الكلية وجميع الأبعاد فى المواقف المختلفة مع تعاون جميع الحواس فى ممارسة الأداء ( 18 : 12).

وفى هذا الصدد يشير " بهجت أحمد أبوطامع " (2015م) إلى أن التفوق فى المجال الرياضي يتطلب التكامل بين العقل والجسم على عكس بعض المجالات الأخرى التى قد لا تحتاج إلى هذا التكامل ، ففى المجال الرياضي يجب تطوير الجانبين معا والتكامل بينهما ، مشيرا إلى أهمية الموازنة ما بين التدريب البدنى والتدريب الذهني المصاحب للأداء الفنى والذي يساعد على سرعة إكتساب واتقان المهارات المتعلمة ، حيث أن الصورة العقلية التى

تتكون خلال التدريب الذهني ينتج عنها انقباضات فى العضلة المستخدمة لانتاج الحركة التى يتم تصورها ( 6 : 10).

وينقسم التدريب الذهني إلى : "التدريب الذهني المباشر" والذى يضم : التصور الذهني ومظاهر الانتباه وهي : (انتقاء الانتباه ، تركيز الانتباه ، توزيع الانتباه ، تحويل الانتباه) . و"التدريب الذهني غير المباشر" الذي يشتمل على : (قراءة الوصف الفنى للمهارة ، مشاهدة الافلام والصور ، الأستماع إلى الوصف الفنى للمهارة ، مشاهدة نماذج الأداء ، كتابة التعليمات ، الحديث عن المهارة من قبل اللاعب ، الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية) (25 : 77).

وتعتبر كرة السلة من الألعاب التى تحتاج إلى متطلبات خاصة مهارية وخطية وبدنية ونفسية ويعد تطوير تلك القدرات ضرورة ملحة ، وعند الحديث عن الناشئين فى كرة السلة تبرز بصفة خاصة القدرات النفسية المتوفرة لدى هؤلاء الناشئين والتى تعتبر الأساس فى ترجمة ما لدى الناشئ من قدرات مهارية وخطية وبدنية إلى واقع ملموس خلال المباريات يتجلى فى تحقيق اللاعبين الصغار مستوى متميز خلال أدائه لتلك المهارات (2 : 1).

ويوضح "عبد العزيز النمر ومدحت صالح" (2000م) أن عملية الإعداد المهارى فى تدريب كرة السلة تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التى يستخدمها لاعب كرة السلة فى المباراة، ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية (14 : 8) .

ويشير حسين اللامى وكرار التميمي (2020م) إلى أن السنوات الأخيرة شهدت تطور ملحوظ فى المناورات الهجومية حيث تعددت أساليب وأشكال الهجوم مما أدى إلى تعدد وتنوع أساليب وأشكال الدفاع ويرى العديد من المدربين أن الطريق الأوحى للفوز بالمباراة يتحقق من خلال الدفاع اليقظ فالفريق الذى يمتلك دفاع متماسك يتحكم إلى حد كبير فى مخرجات المباراة ، ويوضحا بأن الدفاع الفردى يلعب دورا هاما فى كرة السلة الحديثة حيث يتأسس

أسلوب العمل الجماعي ويتأسس الجزء الأكبر من دفاع الفريق عن طريق العمل الفردي ، وتعتمد الخطط الدفاعية للفريق بصفة أساسية على المقدرة الفردية لكل لاعب فنجاح أو فشل الفريق إنما يعتمد فى المقام الأول على المقدرة الدفاعية الفردية (7 : 83-84).

إن من أهم العوامل الرئيسية فى إعداد أى فريق فى كرة السلة للمنافسات القوية إعداده دفاعيا فيعتمد على تأسيس مستوى عالى من الدفاع الفردى لتطوير قدرة اللاعبين على مجابهة المهاجمين والحد من خطورتهم ، وإن هذه المهمة ليست بالمهمة السهلة لأن اللعب الهجومى غالبا ما يكون أكثر إثارة وتحفيزا وعلى اللاعبين والمدربين أن يدركوا أن الدفاع الجيد يمكن أن يؤدى إلى الفوز فى أكثر الاحيان والعكس صحيح (11 : 198).

وتعتبر المرحلة السنوية تحت 14 سنة فى كرة السلة أولى مراحل المنافسات للناشئين والتي يبدأ يمارس فيها اللاعب ما قد تعلمه من مهارات خلال مرحلة (المينى باسكت) تحت 12 سنة ، كما أن هذه المرحلة من أهم المراحل التى يكون فيها اهتمام مدبرى هذه المرحلة هو وصول اللاعبين إلى الأداء الفنى الأمثل عند أدائهم لمهارات اللعبة سواء خلال التدريب أو المنافسة ، حيث أن الأداء المهارى خلال تلك المرحلة أحد أهم الجوانب الهامة فى العملية التعليمية وأكتساب العديد من الخبرات الجديدة فى تقدير اللاعب لذاته المهارية ، فاللاعب تزداد لديه الثقة بالنفس عند إتقانه للمهارات التى يتعلمها ومن ثم تنفيذها خلال المباريات بشكل متميز مما يتيح له التنافس مع أقرانه بالفريق ، لكن فى حالة عدم إتقان اللاعب الناشئ فى هذه المرحلة للمهارات المتعلمة نجد أن ذلك يضعف لديه ثقته فى نفسه ويقلل من تقديره لذاته المهارية الأمر الذى يؤدى فى النهاية إلى مستوى تعلم غير جيد وأداء فنى للمهارات المتعلمة تشوبه العديد من أخطاء الأداء (2 : 4).

ومن خلال تحليل المراجع العلمية والاطلاع على الدراسات السابقة كذلك من خلال عمل الباحث مدريا لكرة السلة بالاتحاد المصرى لكرة السلة لاحظ أن الاهتمام الأكبر من السادة المدربين يكون للمهارات الهجومية بالإضافة إلى عزوف اللاعبين وبخاصة الناشئين عن الاهتمام بالجوانب الدفاعية ووجود التشويق الأكبر لديهم فى أداء الجانب الهجومى

للمهارات ، الأمر الذي يؤثر حتما على إمكانية الوصول باللاعبين الناشئين فى تلك المرحلة (تحت 14 سنة) الهامة والحساسة إلى مستوى متميز من المقدرة الدفاعية الفردية فى سبيل تحقيق مستوى دفاع جيد على مستوى الفريق ، وأفتقار برامج إعداد الناشئين للتدريب الذهني وهذا ما دفع الباحث إلى محاولة التغلب على هذا القصور من خلال تصميم برنامج تعليمي باستخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير مباشر والتعرف على تأثيره فى تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية فى كرة السلة ، والتي قد تؤدي إلى مستوى تعلم متميز يتضح فى الأداء الفنى للمهارات المتعلمة ( الوقفة الدفاعية-تحركات القدمين الدفاعية-المتابعة الدفاعية -الدفاع ضد المحاور-الدفاع ضد التمرير)

#### -هدف البحث :

1- تصميم برنامج تعليمي فى كرة السلة باستخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر ومعرفة تأثيره على تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية "قيد الحث"

#### فروض البحث :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي فى تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية فى كرة السلة للعينة قيد البحث.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي فى تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية فى كرة السلة للعينة قيد البحث.



3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة للعينة قيد البحث.

#### - حدود البحث :

1- المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة ( الوقفة الدفاعية-تحركات القدمين الدفاعية-المتابعة الدفاعية -الدفاع ضد المحاور-الدفاع ضد التمرير)

2- لاعبي كرة السلة تحت 14 سنة بمحافظة أسيوط

3- الموسم الرياضي 2020/2021م

#### - مصطلحات البحث :

#### 1- التدريب الذهني :

يعرفه نايفر روبرت "بأنه التفكير الإيجابي والتصور الناجح والتدريب ذهنيا على السلوك الحركي المرئي مع تعديل أو تحويل السلوك المؤثر بالإدراك ومن ثم التصور " (26 : 83).

ويعرفه عثمان محمد عبدالغني بأنه "تعلم أو تحسين أو تطوير للحركة وكذلك تثبيت لها من خلال عملية التصور المركز لخط سير هذه الحركة دون الأداء الفعلي لها" (15 : 188).

2-التدريب الذهني المباشر : هو تصور اللاعب لخط سير المهارة "داخليا" بعد أن تم شرحها بدون استخدام وسائل تعليمية ( 25 : 77).

3-التدريب الذهني غير المباشر : هو أداء اللاعب للمهارة عقليا وتصورها بطريقة غير مباشرة بعد أن تم شرحها ويتم قراءة الوصف لها باستخدام الأفلام التعليمية والصور التوضيحية والاستماع إلى الوصف الفنى لتلك المهارة (15 : 10).

#### - الدراسات السابقة :

1-دراسة بهجت أحمد أبوطامع (2015) (6) : بعنوان " أثر استخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر على تعلم سباحة الصدر لطلبة تخصص التربية الرياضية" ، وأستهدفت الدراسة التعرف على فاعلية استخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر على سرعة تعلم سباحة الصدر وإتقانها واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتمثلت العينة فى (16) طالبا ممن ليس لديهم خبرة سابقة فى سباحة الصدر ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة ، وكانت أهم النتائج أن تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر كن لها تأثير ايجابي فى سرعة وإتقان تعلم سباحة الصدر.

2- دراسة إبراهيم محمد عزيز (2013م) (1) : بعنوان تأثير استخدام التدريب الذهني غير المباشر المصحوب بأسلوبي التمرين المتسلسل والعشوائي فى تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، وأستهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام التدريب الذهني غير المباشر المصحوب بأسلوبي التمرين المتسلسل والعشوائي والتقليدي فى تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، وكذلك التعرف على الفروق فى الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتمثلت العينة فى (24) حارس مرمى يمثلون الأندية والمؤسسات بمحافظة نينوى بالعراق تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متساوية أحدهما ضابطة أستخدم معها الطريقة التقليدية ، والمجموعة التجريبية الأولى استخدم معها التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة المتسلسلة ، المجموعة التجريبية الثانية استخدم معها

التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية ، وكانت أهم النتائج فعالية استخدام التدريب الذهني الغير مباشر بأسلوب التمرين المتسلسل والعشوائي.

3-دراسة دنيا على عبدالحسن و أيمن صارم شكيب (2011) (10) : بعنوان " تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ، وأستهدفت الدراسة التعرف على تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وتمثلت العينة في (30) طالب بالمرحلة الدراسية الثالثة بمدرسة المأمون بمحافظة بغداد ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين تجريبية واخرى ضابطة ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المعد باستخدام التدريب الذهني كان له تأثيرا إيجابيا في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

4-دراسة أحمد حامد أحمد السويدي (2004) (4) : بعنوان "أثر استخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة ، ، وأستهدفت الدراسة الكشف عن أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر والمنهاج المقرر في الكلية في التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتمثلت العينة في طلاب تخصص الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية جامعة الموصل وعددهم (24) تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متساوية ، مجموعة ضابطة تدرس وفقا للنظام التقليدي ، وتجريبية أولى تدرس بأسلوب التدريب الذهني المباشر ، تجريبية ثانية تدرس بأسلوب التدريب الذهني الغير مباشر ، وكانت أهم النتائج فعالية أسلوب التدريب الذهني بنوعيه المباشر وغير المباشر في التحصيل المعرفي ومستوى تعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة قيد الدراسة.

### التعليق على الدراسات السابقة :

رغم اختلاف الدراسات السابقة في أهدافها وتوجهاتها إلا أن غالبيتها أشارت إلى الدراسات التي قامت أساليب تدريسها وأنشطتها التعليمية على إستخدام التصور الذهني المباشر وغير المباشر ومنها التي استخدمت التصور الذهني الغير مباشر فقط ، وقد أسفرت

نتائجها عن تحسن واضح فى مستوى التحصيل الدراسي ، كما يتضح من نتائج تلك الدراسات أن أساليب التدريس القائمة على إستخدام تدريبات التصور الذهني سواء المباشر أو غير المباشر أدى إلى تحقيق نواتج تعلم جيدة وسرعة تعلم واتقان المهارات قيد تلك الدراسات حيث أن بناء برامج تلك الدراسات بشكل يعتمد على التدريب الذهني يساعد على إعداد اللاعب للدخول فى المنافسات الرياضية بشكل مناسب فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف.

في حدود علم الباحث تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة كونها أولى الدراسات التى تستخدم تدريبات التصور الذهني بنوعيه المباشر وغير المباشر في تعليم المهارات الأساسية الدفاعية قيد البحث الحالى ، حيث أن غالبية الدراسات السابقة استخدمت تدريبات التصور الذهني في تعلم مهارات رياضات أخرى غير كرة السلة ما عدا دراسة دنيا على عبدالحسن و أيمن صارم شكيب (2011) والتى استخدمت التدريب الذهني فى تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة .

### إجراءات البحث :

**المنهج المستخدم :** استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي لمناسبته لطبيعة وهدف البحث.

**مجتمع البحث :** اشتمل مجتمع البحث على (57) لاعب كرة سلة تحت 14 سنة بمحافظة أسيوط للموسم الرياضي 2021/2020م

**عينة البحث الأساسية :** تم اختيار العينة بالطريقة العمدية قوامها (24) لاعب كرة سلة من أندية أسيوط الرياضي والشبان المسيحية بالمرحلة السنية تحت 14 سنة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (12) لاعب لكل مجموعة بحيث تتبع

الطريقة العادية في تعليم بعض المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة قيد البحث للمجموعة الضابطة بينما يتم تعليم المجموعة التجريبية وفقا للبرنامج التعليمي باستخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير مباشر .

وقد تم اختيار (12) لاعب من داخل المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث الاساسية لاجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم حيث بلغت عينة البحث الكلية (36) لاعب بنسبة قدرها (63.15%) من مجتمع البحث .

### ولقد روعي عند اختيار العينة :

- استبعاد اللاعبين الذين لم ينتظموا في أداء الاختبارات والقياسات

التوزيع الإعتدالي في متغيرات البحث :

### تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء القياسات الخاصة بالتجانس؛ وذلك لضمان الاعتدالية في متغيرات البحث والتي قد تؤثر علي نتائج البحث وذلك للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحنى الاعتدالي في المتغيرات التي تم اختيارها بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمراجع العلمية (2) (3) ، ( 5 ) ، ( 7 ) ، ( 11 ) ، ( 13 ) ، ( 16 ) ، ( 20 ) ، ( 24 ) كما يلي:

- قياسات متغيرات البحث وتشمل ( العمر الزمني- الطول- الوزن - العمر التدريبي).

وقام الباحث بحساب التجانس من خلال إيجاد معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الاساسية قبل بدء تطبيق البرنامج التعليمي المقترح في الفترة الزمنية من 2021/2/13م إلي 2021/2/14م، وذلك للدلالة علي تجانس أفراد عينة البحث الاساسية لضمان الاعتدالية في متغيرات البحث والتي قد تؤثر علي نتائج البحث، وكانت معاملات الالتواء كما يوضحها جدول(2)

## جدول (1)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل التقلطح ومعامل الالتواء  
في المتغيرات (العمر الزمني- الطول- الوزن - العمر التدريبي ) لأفراد العينة (ن =24 )

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	13.00	3.001	34.8	1.997	1.568
الطول	سم	166.71	165.50	6.571	1.375-	.263
الوزن	كجم	63.50	61.50	4.294	1.080-	.685
العمر التدريبي	شهر	59.62	60.00	0.075	1.416	0.075

يتضح من جدول (1) أن قيم الالتواء في متغيرات البحث (العمر الزمني - الطول - الوزن -العمر التدريبي) تراوحت ما بين (0.075 : 1.568)، وهذا يدل على أن هناك تجانساً بين أفراد عينة البحث حيث إن جميع قيم معامل الالتواء تقع تحت المنحني الاعتمالي والذي تتراوح قيمته ما بين (±3)، مما يدل على اعتدالية التوزيع التكراري لأفراد العينة .

### - تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المهارات الأساسية الدفاعية (الوقفة الدفاعية وتحركات القدمين الدفاعية والمتابعة الدفاعية والدفاع ضد المحاور بالكرة والدفاع ضد التمير) وجدول (2) يوضح ذلك

جدول (2)

دلالة الفروق الاحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

في المهارات الاساسية الدفاعية (قيد البحث) ن = 24

مستوي الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس الاختبار	اسم الاختبار	الاختبارات	م
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي				
غير دال	0.462	0.13	.832	7.23	.505	7.36	درجة	الوقفة الدفاعية	المهارات الاساسية الدفاعية	1
غير دال	0.648-	0.173-	.73536	15.02	.832	14.84	ثانية	تحركات القدمين الدفاعية		2
غير دال	2.62	1.12	.987	3.15	1.104	4.27	درجة	المتابعة الدفاعية		3
غير دال	1.210	0.225	.4037	10.14	.5080	10.373	ثانية	الدفاع ضد المحاور بالكرة		4
غير دال	0.559-	0.17-	.760	7.08	.701	6.91	درجة	الدفاع ضد التمرير		5

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = (2.074)

يتضح من جدول (2) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع متغيرات البحث مما يشير الي تكافؤهما في تلك المتغيرات.  
أدوات جمع البيانات :

### -الاختبارات المهارية المستخدمة فى البحث-

من خلال الاطلاع على العديد من المراجع العلمية وتحليلها (3) ، (7) ، (8) (11) (13) (21) (22) ، (23) وكذلك الدراسات السابقة(2) ،(5) (9) ، (10) ، (16) ، (17) التي تناولت المهارات الأساسية الدفاعية فى كرة السلة تم إختيار عدد خمسة اختبارات مهارية للمهارات قيد البحث مرفق (2) وهى

- 1-الوقفة الدفاعية
- 2-تحركات القدمين الدفاعية
- 3-المتابعة الدفاعية
- 4-الدفاع ضد المحاور

5-الدفاع ضد التمير ، حيث أن تلك الاختبارات مقننة علميا وتتمتع بمعاملات (صدق - ثبات) عالية على العينات التى أجريت عليها وتم ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات المهارية كما يلي .:

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المهارية المستخدمة فى البحث بتطبيق الاختبارات فى صورتها النهائية على عينة التقنين وقوامها(12) ناشئ كرة سلة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث بهدف التأكد من وضوح وصياغة ومناسبتها لعينه البحث ، وتم حساب المعاملات العلمية للاختبارات المهارية (الصدق- الثبات) وقد أسفر هذا الإجراء عن النتائج التالية.

**صدق المحكمين :** للتأكد من صدق الاختبارات (قيد البحث) لأفراد عينة البحث الأساسية، قام الباحث بعرضها على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين فى مجال كرة



السلة وفى مجال المناهج وتدرّيس التربية الرياضية وقد بلغ عدد الخبراء (10) خبراء مرفق(1)، وذلك لمعرفة مدى مناسبة المهارات الأساسية الدفاعية للأفراد عينة البحث الأساسية، ولقد اجمعت آراء الخبراء علي مناسبة تلك الاختبارات للمرحلة السنّية تحت 14 سنة فى كرة السلة ، حيث جاءت نسبة موافقتهم علي الاختبارات المقترحة بنسبة ما بين(90 % إلى 100% ) كما فى جدول(3).

### جدول ( 3 )

النسبة المئوية لآراء الخبراء فى تحديد مناسبة الاختبارات المهارية (قيد البحث) ن = 10

م	الاختبارات	اسم الاختبار	وحدة القياس الاختبار	عدد التكرارات	النسبة المئوية للاتفاق
1	المهارات الاساسية الدفاعية	الوقوف الدفاعية	درجة	10	100%
2		تحركات القدمين الدفاعية	ثانية	10	100%
3		المتابعة الدفاعية	درجة	10	100%
4		الدفاع ضد المحاور بالكرة	ثانية	9	90%
5		الدفاع ضد التميرير	درجة	9	90%

يتضح من جدول (3) أن آراء السادة الخبراء فى تحديد مناسبة اختبارات المهارات الأساسية الدفاعية قد بلغت نسبة أرائهم ما بين (90% - 100%) مما يشير الي صدق الاختبارات المهارات الأساسية الدفاعية المستخدمة

### صدق المقارنة الطرفية :

تم حساب صدق المقارنة الطرفية للاختبارات ، عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين الربع الأعلى وبين الربع الأدنى لدرجات العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (12) ناشئ كرة سلة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث و جدول (4) يوضح ذلك.

تأثير برنامج تعليمي باستخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير مباشر على تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية لناشئ كرة السلة

أ.م.د/ أبويكر محمد محمد مرسى

#### جدول (4)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى للاختبارات المهارات الأساسية الدفاعية

لكرة السلة (قيد البحث) ن = 12

مستوي الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس الاختبار	اسم الاختبار	الاختبارات	م
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي				
دال	5.42	0.17-	.548	7.50	.516	7.33	درجة	الوقفة الدفاعية	المهارات الاساسية الدفاعية	1
دال	3.68	633	.674	14.920	.627	14.98	ثانية	تحركات القدمين الدفاعية		2
دال	2.68	0.67	.983	3.83	1.225	4.50	درجة	المتابعة الدفاعية		3
دال	4.29	0.7883	.1934	9.931	.4076	10.72	ثانية	الدفاع ضد المحاور بالكرة		4
دال	4.15	0.17	.408	6.83	.894	7.00	درجة	الدفاع ضد التمرير		5

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = (1.812)

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الربع الأعلى والأدنى حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05) في الاختبارات المهارية قيد البحث). مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها علي التمييز بين الربع الأعلى والأدنى له .

#### -ثبات الاختبارات :

أ- حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار **Test – retest**

لحساب ثبات الاختبارات المهارية قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة قوامها (12) ناشئ كرة سلة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه **Test – Retest** ، وتم إعادة التطبيق بفواصل زمني قدرة (15) خمسة عشر يوماً وهذا ما يوضحه جدول (5).

#### جدول (5)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المهارية الدفاعية قيد البحث

( ن = 12 )

معامل الارتباط (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات المهارية
	ع	م	ع	م	
0.883	.887	7.66	.515	7.42	الوقفة الدفاعية
0.645	1.650	15.14	.8876	14.95	تحركات القدمين الدفاعية
0.717	1.505	3.916	1.11	4.17	المتابعة الدفاعية
0.657	.534	10.05	.511	10.32	الدفاع ضد المحاور بالكرة
0.789	.5222	7.50	.669	6.92	الدفاع ضد التمير

قيمة (ر) الجدولية غير مستوى دلالة (0.05) = 0.506%

أ.م.د/ أبوبكر محمد محمد مرسى

يتضح من جدول (5) ما يلي:

- توجد علاقة إيجابية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني لمختلف الاختبارات المهارية قيد البحث إذ يتراوح معامل الارتباط المحسوب بين (0.645- 0.883) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 مما يشير إلى ثبات الاختبارات

ب - حساب الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ:

لحساب ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث استخدم الباحث معامل الفا كرونباخ على عينة قوامها (12) من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية ، و جدول (6) يوضح ذلك

معاملات الفا للاختبارات المهارية الدفاعية ( ن = 12 )

م	الاختبارات	معامل الارتباط
1	الوقفة الدفاعية	0.92
2	تحركات القدمين الدفاعية	0.672
3	المتابعة الدفاعية	0.804
4	الدفاع ضد المحاور بالكرة	0.732
5	الدفاع ضد التميرير	0.891

يتضح من جدول (6) ما يلي:

تراوحت قيم معاملات الفا للاختبارات ما بين (0.672 : 0.92) وهي معاملات دالة إحصائية مما يشير إلى أن الاختبارات قيد البحث على درجة مقبولة من الثبات.

\* البرنامج التعليمي باستخدام تدريبات التصور الذهني المباشر والغير مباشر

للعينة قيد البحث : قام الباحث بتصميم محتوى البرنامج التعليمي مستخدماً تدريبات التصور الذهني (المباشر-الغير مباشر) والتي تتأسس على تكرار تصور المهارات الحركية

المتعلمة بهدف الارتقاء بمستوى تعلم هذه المهارات والوصول إلى أفضل أداء لها خلال المنافسات .

ويراعي البرنامج المراحل الثلاث للتدريب الذهني (مرحلة الاسترخاء- مرحلة التدريب أو التصور - مرحلة التطبيق وتدريب القوى الذهنية) .

ومن خلال إتباع تلك الخطوات يستطيع اللاعب أن يكتسب الثقة في النفس ويتعلم الاسترخاء مروراً بتحفيظ نهايات العضلات والارتباطة وكأن الحركة قد تمت فعلاً وصولاً إلى التصور الحركي الصحيح للمهارات المتعلمة ، وقد إعتد الباحث في استخدامه لتدريبات التصور الذهني (في البرنامج التعليمي) لتعلم المهارات الأساسية الدفاعية للاعب كرة السلة تحت 14 سنة على ثلاثة خطوات رئيسية هي

- 1- التقديم اللفظي والشرح الشفوي للحركة ككل.
- 2- الملاحظة لخط سير الحركة بعد أدائها من قبل المدرب (في نموذج الاداء) بحيث تتوفر عملية التصور الكامل للحركة.
- 3- التصور الكامل للمهارة التي أداها اللاعب نفسه مع التركيز على عملية الشعور بالحركة والاحساس بالمراحل الصعبة فيها (15 : 190).
- 1-التغلب على صعوبات تعلم المهارات الاساسية الدفاعية للاعب كرة السلة تحت 14 سنة بمحاظفة أسويوط من خلال استخدام تدريبات التصور الذهني المباشر والغير مباشر.
- 2-تعلم اللاعبين المهارات قيد البحث بشكل جيد

### محتوى البرنامج :

تم اتباع الاجراءات التالية لتصميم البرنامج التعليمي :

من خلال تحليل الدراسات المرتبطة (2) ، (5) ، (9) ، (14) ، (16) كذلك تحليل المراجع العلمية المرتبطة (7) ، (8) ، (11) ، (13) ، (14) ، (17) ، (21) ، (22) ،

أ.م.د/ أبوبكر محمد محمد مرسى

(23) ، وكذلك الدراسات والمراجع التى تناولت التصور الذهني للمهارات الحركية المتعلمة (1) ، (4) ، (6) ، (10) ، (15) ، (18) ، (19) ، (26) ، (27).

1- قام الباحث بإعداد الصورة الاولية للبرنامج التعليمي حيث تم عرضها على السادة الخبراء فى مجال المناهج وتدریس التربية الرياضية وكرة السلة مرفق (1) وفى ضوء آراء السادة الخبراء تم التوصل إلى ما يلى :

2- التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي باستخدام تدريبات التصور الذهني (المباشر - الغير مباشر) لتعلم المهارات الأساسية الدفاعية فى كرة السلة :

1- مدة البرنامج (4) أسابيع بواقع (3) وحدات تعليمية أسبوعيا

2- عدد الوحدات التعليمية (12) وحدة

3- زمن الوحدة (90 دقيقة)

الأسس التى تم مراعاتها عند تصميم البرنامج التعليمي:

1- إستخدام تدريبات التصور الذهني المباشر (الاسترخاء-التصور الذهني-الانتباه)

2- إستخدام تدريبات التصور الذهني الغير مباشر (قراءة الوصف الفني للمهارة - مشاهدة الأفلام والصور -الاستماع إلى الوصف الفني للمهارة -مشاهدة نموذج مثالى للأداء -الحديث عن المهارة من قبل المتعلم-الدمج بين الوسائل والسمعية)

3-يراعى مبدأ المرونة والتدرج من السهل إلى الصعب.

وجداول (7) يوضح النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على مدى مناسبة الوحدات

التعليمية للبرنامج في صورته النهائية

## جدول (7)

النسبة المئوية لآراء الخبراء نحو البرنامج التعليمي (ن = 10)

م	الاسبوع	عدد الوحدات	النسبة المئوية
1	الأول	ثلاث وحدات	100%
2	الثاني	ثلاث وحدات	90%
3	الثالث	ثلاث وحدات	100%
4	الرابع	ثلاث وحدات	80%

يتضح من جدول (7) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء نحو وحدات البرنامج التعليمي قد تراوحت ما بين (80 % ، 100%) مما يشير إلى موافقة السادة الخبراء على أن البرنامج التعليمي كافي ومناسب من حيث الزمن المخصص والمحتوى التعليمي ، وفى ضوء ذلك تم وضع البرنامج التعليمي في صورته النهائية مرفق (3)

- التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (12) لاعب من المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث الأساسية خلال الفترة من 2021/2/5 إلى 2021/2/11م بهدف التعرف على مناسبة البرنامج التعليمي ، وتحديد الصعوبات التي يمكن أن تواجه التجربة الأساسية وأسفرت التجربة الاستطلاعية عن مناسبة البرنامج التعليمي وقابليته للتطبيق.

- التجربة الأساسية للبحث :

1- القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة للتحقق من تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات البحث في الفترة من 2021/2/13م إلى 2021/2/14م

2- تطبيق البرنامج التعليمي : تم تطبيق البرنامج لمدة أربع أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً زمن الوحدة (90) دقيقة وذلك في الفترة من 2021/2/17م إلى 2021/3/15م.

### 3-القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية بعد إنتهاء التجربة فى الفترة من 2021/3/16م إلي 2021/3/17م لمعرفة تأثير البرنامج التعليمي باستخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر على تعلم المهارات الأساسية الدفاعية للاعبى كرة السلة تحت 14 سنة بمحافظة أسيوط.

#### عرض النتائج :

#### الاجابة على فروض البحث :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى فى تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية فى كرة السلة للعينة قيد البحث.



### جدول(8)

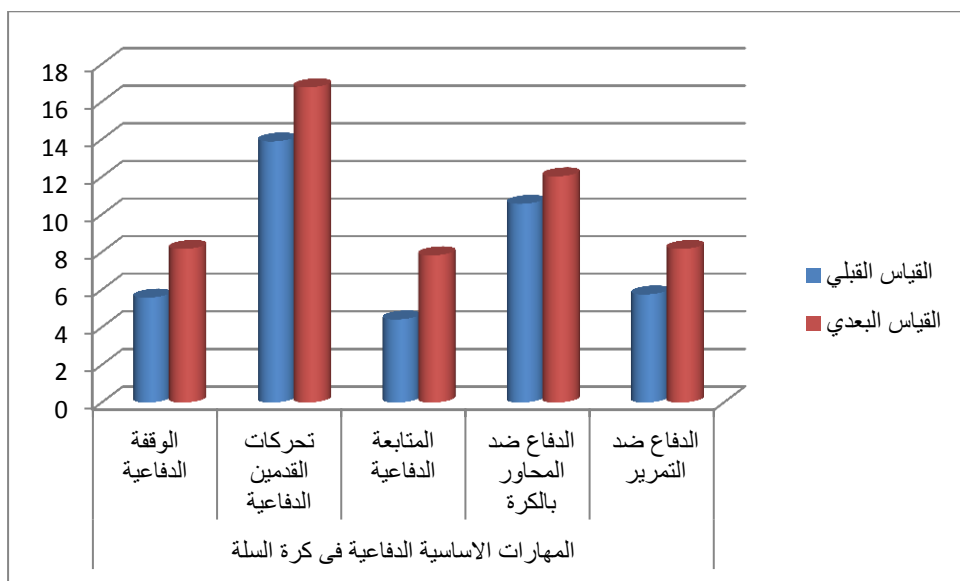
دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية

في كرة السلة ن = 12

م	الاختبارات	اسم الاختبار	وحدة القياس الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوي الدلالة	نسب التحسن
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
1	المهارات الأساسية الدفاعية	الوقفة الدفاعية	درجة	7.08	.669	8.17	.718	0.049	3.82	دال	%12.85
2		تحركات القدمين الدفاعية	ثانية	14.33	1.069	16.41	2.52	2.071	2.61	دال	%15.51
3		المتابعة الدفاعية	درجة	4.17	1.115	7.42	1.240	3.25	6.75	دال	%3.48
4		الدفاع ضد المحاور بالكرة	ثانية	10.32	.511	11.09	1.489	0.772	2.52	دال	%7.46
5		الدفاع ضد التمرير	درجة	6.92	.669	8.00	7.39	0.47	3.76	دال	%15.60

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = (1.796)

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (2.52 : 6.75) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 وبنسب تحسن تراوحت قيمتها ما بين (3.48% : 15.60%)



شكل (1)

يوضح الفرق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة للعينة قيد البحث.

### جدول (9)

دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

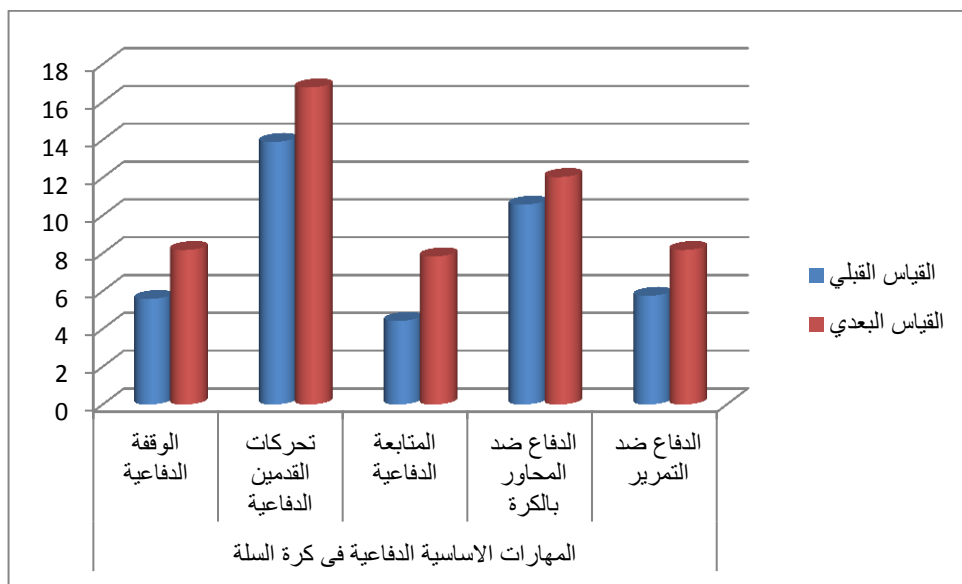
في تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية فى كرة السلة ن = 12

م	الاختبارات	اسم الاختبار	وحدة القياس الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوي الدلالة	نسب التحسن
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
1	المهارات الاساسية الدفاعية	الوقفة الدفاعية	درجة	5.58	1.929	8.17	.718	2.59	4.39	دال	%49.14
2		تحركات القدمين الدفاعية	ثانية	13.89	1.318	16.77	2.57	2.88	3.45	دال	%20.73
3		المتابعة الدفاعية	درجة	4.42	.996	7.83	1.115	4.41	10.23	دال	%77.41
4		الدفاع ضد المحاور بالكرة	ثانية	10.57	.851	12.03	2.00	1.46	2.32	دال	%13.81
5		الدفاع ضد التمرير	درجة	5.75	1.712	8.17	.718	2.42	4.50	دال	%42.08

أ.م.د/ أبوبكر محمد محمد مرسى

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = (2.074)

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (2.32 : 10.23) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 وبنسب تحسن تراوحت قيمتها ما بين (13.81% : 77.41%).



شكل (2)

يوضح الفرق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة للعينة قيد البحث.

دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية

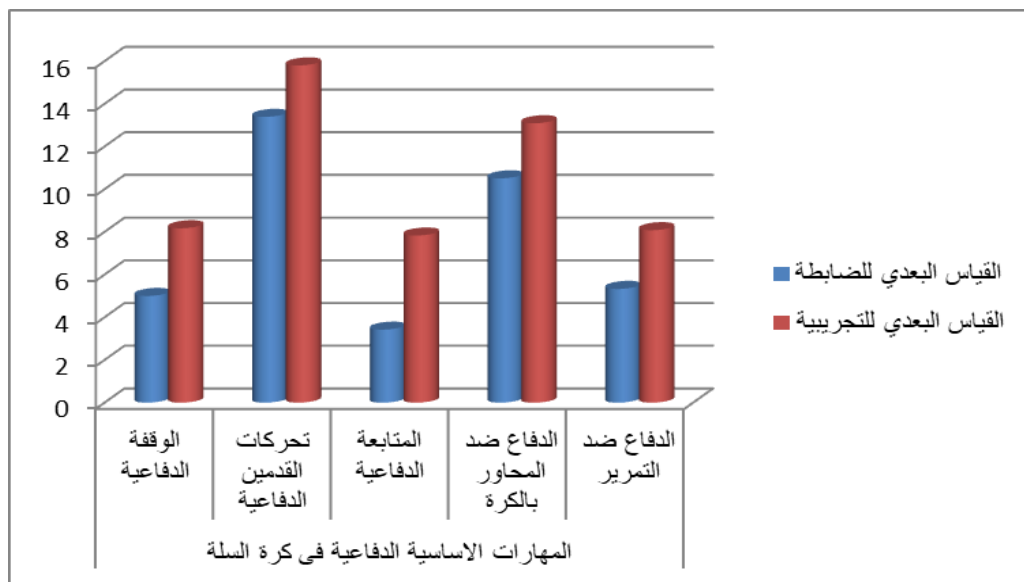
لصالح المجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة

ن = 12

م	الاختبارات	اسم الاختبار	وحدة القياس الاختبار	القياس البعدي للمجموعة الضابطة		القياس البعدي للمجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	المهارات الأساسية الدفاعية	الوقوف الدفاعية	درجة	5.00	2.216	8.17	.718	3.17	4.71	دال
2		تحركات القدمين الدفاعية	ثانية	13.39	1.804	15.80	1.804	2.41	3.28	دال
3		المتابعة الدفاعية	درجة	3.42	.996	7.83	1.115	4.41	10.23	دال
4		الدفاع ضد المحاور بالكرة	ثانية	10.51	1.057	13.09	1.667	2.58	4.52	دال
5		الدفاع ضد التمير	درجة	5.33	1.614	8.08	.669	2.75	5.45	دال

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = (2.074)

يتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة للعينة قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (3.28 : 10.23) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05



شكل (3)

يوضح الفرق بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة  
\* مناقشة النتائج وتفسيرها :

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (2.52 : 6.75) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 وينسب تحسن تراوحت قيمتها ما بين (3.48 : 15.60%)

ويتضح من ذلك أن لاعبي المجموعة الضابطة قد تحسن مستواهم المهارى فى المهارات قيد البحث (الوقوف الدفاعية-تحركات القدمين الدفاعية-المتابعة الدفاعية -الدفاع

ضد المحاور-الدفاع ضد التمير) ويرجع الباحث هذا التحسن إلى التعلم التقليدي الذى يعتمد على شرح المهارة وأداء نموذج لها وهذا يشير إلى أن البرنامج التقليدي قد حققا فروقا ذات دلالة إحصائية فى مستوى تعلم لاعبي المجموعة الضابطة ولكن بنسب تحسن متفاوتة غير مرتفعة ومن هذا يتضح أن البرنامج التقليدي قد أثر ولكن بنسب تحسن منخفضة فى تعلم المهارات قيد البحث وأنه لتحقيق ذلك يتطلب إدخال عليه بعض التعديلات التى تراعى خصائص العينة والمهارات المتعلمة قيد البحث.

ويتفق هذا مع ما أشارت إليه الكثير من المراجع العلمية المتخصصة فى مجال كرة السلة ، حيث أوضحت أن تعليم المبادئ والمهارات الأساسية الدفاعية فى كرة السلة عمل شاق يتطلب الكثير من المجهود والاهتمام من المدربين ، لأن الناشئ يميل إلى ممارسة المهارات الهجومية التى تؤدى بالكرة ، وأن عرض المهارة بواسطة نموذج يؤديه المدرب أو عرض بعض الصور للاعبين الدوليين وشرح أهمية المهارات الأساسية الدفاعية كل هذا من شأنه ان يجعل اللاعب مستعدا لبذل مزيد من الجهد والمثابرة وذلك يؤدى إلى تعلم جيد للمهارات الدفاعية (13 : 136 ، 142)، كما أن المهارات الأساسية الدفاعية تتطلب الكثير من الجاهزية البدنية والمهارية والذهنية حتى يستطيع اللاعب القيام بها بشكل جيد (7 : 83-87).

ويرى الباحث أن ذلك قد يتحقق إذا تم إعداد البرامج التعليمية للمهارات الدفاعية بشكل يتم إدخال تدريبات التصور الذهني على محتويات البرامج التعليمية، وهذا ما أشار إليه ظاهر الكاظمي 2000" موضحا أن التدريب الذهني فى مراحل إكتساب المهارات الحركية يؤدى دورا مهم فى عملية التعلم والتدريب وتحقيق مستويات متقدمة وعالية من اللاعبين ، إذا يمل التدريب الذهني الجزء الأساس من إعداد اللاعبين للدخول للمنافسات الرياضية فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف (12 : 145).

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول\_ (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة للعينة قيد البحث)

كما يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (2.32 : 10.23) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 وبنسب تحسن تراوحت قيمتها ما بين (13.81% : 77.41%)

ويرجع الباحث ذلك إلى فعالية البرنامج التعليمي في تحسين مستوى تعلم المهارات الأساسية الدفاعية للعينة قيد البحث من خلال استخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير مباشر والتي أدت إلى تحقيق تعلم فعال ومتقدم حيث أن التدريب الذهني ساهم في الحصول على الانتباه الجيد والتغلب بشكل واضح على حالات التوتر والقلق ومنع تشتيت الانتباه وزيادة التركيز مما أدى إلى سهولة وانسيابية تعلم المهارات الدفاعية قيد البحث

وهذا ما أتفقت عليه نتائج العديد من الدراسات منها دراسة "إبراهيم عزيز 2013" (1) ، ودراسة دنيا على عبدالمحسن وأيمن صارم شقيب 2011" (10).

وأتفق هذا مع العديد من آراء السادة المتخصصين كما أوضحت بعض المراجع العلمية منها "محمد العربي شمعون 1996" (18) ، ظاهر هشام الكاظمي " 2000" (12) أن التحكم في الصورة العقلية أصبح إحدى المهارات الهامة في تطوير الأداء ، وأنه يتضمن ممارسة الخبرة الكلية وجميع الأبعاد في المواقف المختلفة مع تعاون جميع الحواس في ممارسة الأداء.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني القائل "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة للعينة قيد البحث".



ويتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة للعينة قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (3.28 % : 10.23 %) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05

ويعزى الباحث ذلك إلى أن البرنامج التعليمي قد أسس وصمم للتغلب على ما قد يتعرض له اللاعبين الناشئين من إخفاقات أثناء تعلم المهارات الأساسية الدفاعية وخلال المباريات والتي قد تتسبب في وقوعهم في الكثير من الأخطاء القانونية والفنية خلال أدائهم للمهارات قيد البحث ، حيث أن البرنامج أستخدم تحقيق فهم صحيح لخط سير المهارات قيد البحث من خلال التصور المركز والاسترجاع الذهني لأداء المهارات دون الأداء الفعلي لها في تدريبات التصور الذهني المباشر ، ثم من خلال الاستماع إلى شرح النواحي الفنية للمهارة من قبل المدرب وكذلك اللاعب بعد تعلمه لها ، أو من خلال قراءة الوصف الفني للمهارة من قبل اللاعب باستخدام (كتاب ، نموذج للمهارة ، نموذج حركي مصور للمهارة ، صور) وذلك في تدريبات التصور الذهني الغير مباشر .

وهذا يتفق مع ما أشار إليه بهجت احمد أبوظامع (2015م) مشيراً إلى أهمية المواءمة ما بين التدريب البدني والتدريب الذهني المصاحب للأداء الفني والذي يساعد على سرعة إكتساب واتقان المهارات المتعلمة ، حيث أن الصورة العقلية التي تتكون خلال التدريب الذهني ينتج عنها انقباضات في العضلة المستخدمة لانتاج الحركة التي يتم تصورها (6 : 10).

ويعتبر الاهتمام بالمهارات العقلية من الموضوعات الهامة التي تساعد اللاعبين في الوصول إلى مستوى الاداء المهارى الناجح ، إذ أن التعرف على مفاتيح المهارات العقلية التي لها علاقة بالأداء يعد بمثابة الدليل الذى يطور برامج التدخل العقلي (27 : 282).

وهذا ما اتفقت معه نتائج العديد من الدراسات السابقة التي تناولت أهمية استخدام تدريبات التصور الذهني خلال عملية التعلم الحركي للمهارات المختلفة بالألعاب الرياضية

منها "أحمد حامد السويدي 2004" (4) ، دراسة بهجت أبوطامع 2015 " (6) والتي أظهرت أن التدريب الذهني له تأثير إيجابي في تطوير المهارات الأساسية المتعلمة وأن البرامج التعليمية التي تعد مستخدمه تدريبات التصور الذهني تكون أكثر فعالية في تحقيق مستوى تعلم متقدم للاعبين .

#### - الاستنتاجات :

استنادا" إلى النتائج المتحققة من إجراءات البحث فقد تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

1- أن البرنامج التعليمي له تأثيرا إيجابيا في تعليم المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة (الوقفة الدفاعية-تحركات القدمين الدفاعية-المتابعة الدفاعية -الدفاع ضد المحاور-الدفاع ضد التمرير) للعينة قيد البحث.

2- أن التدريب الذهني بنوعيه المباشر وغير مباشر كان له تأثيرا فعالا في تعلم المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة (قيد البحث)

#### - التوصيات :

بناء على الإستنتاجات الخاصة بموضوع البحث يوصي الباحث بالتوصيات التالية :

1-الاهتمام باستخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير مباشر للاعبين خلال البرامج التعليمية في كرة السلة بصفة خاصة واللاعبين الناشئين بصفة عامة.

2- إجراء دراسات مشابهة مع المراحل السنية المختلفة في مجال كرة السلة وفي الألعاب الجماعية الأخرى والألعاب والفردية.

## المراجع

- 1- إبراهيم محمد عزيز : "تأثير استخدام التدريب الذهني غير المباشر المصحوب بأسلوب التمرين المتسلسل والعشوائي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، العدد 21، سبتمبر ، 2013م.
- 2-أوبكر محمد محمد مرسى : برنامج تعليمي لتحسين تقدير الذات المهارية وتأثيره على تعلم بعض المهارات الأساسية للاعب كرة السلة ، بحث منشور، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسويط ، 2019م.
- 3-أحمد أمين فوزي : " كرة السلة للناشئين ،المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، الإسكندرية 2004م.
- 4-أحمد حامد أحمد السويدى : "أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر فى تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة ، رسالة دكتوراة ، جامعة الموصل ، 2004م.
- 5-أنجي عادل متولى : تأثير تنمية سرعة الاستجابة الحركية على الدفاع الفردى ضد التمرير للاعب كرة السلة ، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد 33 ، الجزء 2 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسويط ، 2011م.
- 6-بهجت أحمد أبوطامع : أثر استخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر على تعلم سباحة الصدر لطلبة تخصص التربية الرياضية ، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث فى التعليم العالى ، 2015م
- 7-حسين كريم اللامى ، كرار صلاح التميمي : كرة السلة (القدرات -المهارات -الاختبارات) بين النظرية والتطبيق ، عالم الرياضة للنشر ، الاسكندرية ، 2020م.

أ.م.د/ أوبكر محمد محمد مرسى

- 
- 8- خالد جمال السيد : كرة السلة بين الدفاع والهجوم ، عالم الرياضه للنشر ، ط 1 ، الاسكندرية ، 2015م
- 9- داليا محمد أبو النصر : "تصميم اختبارات لمهارات الأداء الدفاعي فى كرة السلة" ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلون ، 2004م.
- 10- دنيا على عبدالحسن ، أيمن صارم شقيب : " تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار 14 سنة ، بحث منشور ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، مجلد 11 ، عدد 3 ، 2011م.
- 11- سلوان صالح جاسم ، هلال عبدالكريم ، خالد نجم عبدالله أساسيات لعبة كرة السلة ، الذاكرة للنشر والتوزيع ، بغداد ، 2016م.
- 12- ظاهر هشام الكاظمى : الاعداد الفنى والخططي بالتتس ، ط 1 ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، بغداد ، 2000م.
- 13- عادل رمضان بخيت ، محمود حسين محمود ، أحمد خليفة حسن : كرة السلة النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب الحديث ، ط 1 ، القاهرة ، 2017م .
- 14- عبد العزيز أحمد النمر، مدحت صالح سيد: كرة السلة، ط2، مطابع روز اليوسف، القاهرة، 2000م
- 15- عثمان محمد عبدالغني : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، مطابع دار القلم ، الكويت ، 1994م.
- 16- عمر عبدالغفور الشمري ، على عبدالغفور الشمري : علاقة سرعة الاستجابة الحركية بأداء بعض المهارات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة السلة ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، المجلد 13 ، عدد 2 ، كلية التربى الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، 2014م .

- 17- محمد إبراهيم جاد الحق : تأثير برنامج تدريبي على تنمية مهارات الدفاع الفردي للاعب كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2003م .
- 18- محمد العربي شمعون : "التدريب العقلي فى المجال الرياضي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996م .
- 19- محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001م .
- 20- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ج 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004م .
- 21- محمد عبدالرحيم إسماعيل : "كرة السلة تطبيقات عملية (2) الدفاع " ط 2، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 2010م .
- 22- محمد عبدالعزيز سلامة : أسس كرة السلة النظرية والتطبيقية ، ماهى للنشر والتوزيع ، الاسكندرية 2013م .
- 23- مصطفى محمد زيدان " كرة السلة للمدرب والمدرس " ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1998م .
- 24- مصطفى محمد زيدان ، جمال رمضان موسى ، تعليم ناشئ كرة السلة ، ط 2، القاهرة ، 2005م .
- 25- ناهد عبد زيد الدليمي : مختارات فى التعلم الحركي ، ط 1 ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الأشرف ، العراق ، 2011م .
- 26- نايف روبرت : دليل الرياضيين للتدريب الذهني ، ترجمة محمد رضا وآخرون ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، 1990م .

**27- Report , Garson & Eklund, Tenenbaum (2007) Handbook of Sport Psychology ,New Jersey Purplish by John Wiley and Sons Hoboken ,3Edition.**

تأثير برنامج تعليمي باستخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير مباشر على تعلم بعض المهارات الأساسية  
الدفاعية لنادي كرة السلة

أ.م.د/ أبوبكر محمد محمد مرسى

---