

تأثير التمرين المختلط (الذهني بدني) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لطلبة المرحلة الأولى في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. حيدر عبد الرزاق كاظم أ.م.د. علي فرحان حسين

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

وهدف البحث الى :

- ١ -وضع تمارين مختلطة (الذهني بدني) لتعليم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.
 - ٢ -التعرف على تأثير التمارين المختلطة (الذهني بدني) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.
 - ٣ -التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
 - ٤ - التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية بكرة السلة.
- واستنتج الباحثان : التمارين المختلطة (الذهني البدني) مهمة وأساسية في درس التربية الرياضية ولها دور فعال في تعليم وتنمية بعض المهارات الأساسية بكرة السلة وتحقيق النتائج المتقدمة.
- وأوصى الباحثان : اعتماد التمارين المقترحة المختلطة (الذهني البدني) في درس التربية الرياضية لتعليم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لطلبة المرحلة الأولى في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

The effect of mixed exercise (fatty physical) to learn some basic skills of basketball for the students of the first phase in the faculties of Physical Education and Sports Science

Prepared by: Prof. Dr. Haidar Abdal-Razzaq Kadhim Prof. Dr. Ali Farhan Hussein

The goal of your search:

- 1-Develop mixed exercises (physical, mental) to teach some basic skills of basketball.
- 2-to identify the impact of mixed exercise (physical, mental) to learn some basic skills of basketball.
- 3-Identify the differences between the results before and after some of the basic skills of basketball for two experimental and control tests.
- 4-recognize the differences between the control and experimental groups in the post tests results for some of the basic skills of basketball.

The researchers concluded: mixed exercises (task and basic physical mental) in physical education lesson and have an active role in the education and development of some basic basketball skills and achieve advanced results.

The researchers recommended: the adoption of the proposed hybrid exercise (physical mental) in physical education lesson to teach some basic skills of basketball for the students of the first phase in the faculties of Physical Education and Sports Science.

١ التعريف بالبحث

١ + المقدمة وأهمية البحث :

بدا العالم ينهض ويتطور وبدأت الابتكارات تتنافس فيما بينها لتقديم ما هو أفضل، كل ذلك ناتج عن تقدم العلم والبحث العلمي في مختلف مجالات الحياة منها الصناعية والتجارية والسياسية ولا يخفى على البعض حتى الرياضية.

إذ بدأ البحث العلمي في التجريب والتقصي عن الحقائق العلمية المختلفة لمعرفة ما هو أسهل وأبسط في العمل وفي نفس الحالة ما هو الاقتصادي بالجهد والزمن في الإنتاج.

إما الجانب العلمي في التعلم والتعليم أيضا أخذ جانب مهم في البحث والتقصي عن الحقائق العلمية إذ بدأ ابتكار الطرق والأساليب العلمية في إخراج الدرس وإيصال المعلومة للمتلقي بأبسط الطرق وأسرعها وهذا يعتبر الجانب المهم في نهوض العالم وتطورها نحو الأفضل بسبب بناء القاعدة الرئيسة للنهوض وهي التعليم الصحيح .

وفي خصوص التربية البدنية وعلوم الرياضة هي احد المؤسسات التعليمية في إخراج كوادرات تدريسية يمتلكون الخبرة الكافية في قيادة الطلبة في المدارس الثانوية ، لذا لابد من امتلاكهم المعلومة الكافية وفي كافة مناهج التربية والتعليم في العراق .

ومن تلك المناهج هو منهج لعبة كرة السلة التي ليس من السهل تعليم مهاراتها بسبب صعوبتها أولا وثانيا استخدام كرة زنتها أكثر من (600غم) لذا تحتاج إلى الدقة في التعليم خوفا من الإصابات وثانيا سهولة ودقة تعليم مهاراتها.

ولهذا فان تمارينات المختلطة (الذهني البدني) هي احد التمارينات المهم التي تساعد في تعليم المهارات الصعبة ومنها مهارات كرة السلة كونها تعتمد على التفكير واسترجاع المعلومات الكافية في الأداء المصاحب للتمرين البدني .

ومن هنا جاءت أهمية البحث للنهوض بتعليم كرة السلة بالطرق السهلة والاقتصادية بالجهد والزمن من قبل المتعلم والمعلم إضافة إلى بيان دور التمارينات المختلطة (الذهني البدني) في التعليم داخل كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

١ + مشكلة البحث:

التعلم الحركي هو العلم الذي يساعد في تعلم الحركات والمهارات الرياضية بأبسط صورها وفيه الكثير من الطرق والأساليب والتمارين الهادفة ، لذا اختار احدهم في التعلم يعتبر مشكلة بحثية تحتاج إلى التقصي عن حقائقها في التعليم.

وبما إن لعبة كرة السلة لها خصوصيتها في التعليم لذا لابد من إيجاد التمرينات المناسبة في التعليم فيها، ومن خلال خبرة الباحثين في التعلم الحركي وكرة السلة وجدا إذ أن أغلب التمرينات المستخدمة السابقة ربما لا تترقي إلى الجودة في التعليم وخصوصا المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة لذا ارتأينا إلى تجريب التمرينات المختلطة (الذهني البدني) في تعليم تلك المهارات والوصول إلى جودة التعليم الدقة فيه.

١ ٣ أهداف البحث :

- ١ - وضع تمرينات مختلطة (الذهني بدني) لتعليم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.
- ٢ - التعرف على تأثير التمرينات مختلطة (الذهني بدني) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.
- ٣ - التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- ٤ - التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية بكرة السلة.

١ ٤ فرضا البحث :

- ١ - وجود تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة باستخدام التمرينات المختلطة (الذهني بدني).
- ٢ - وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .
- ٣ - وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم لبعض المهارات الأساسية بكرة السلة.

١ ٥ مجالات البحث :

١ ٥ ١ المجال البشري : طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة البصرة

١ ٥ ٢ المجال المكاني : القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة البصرة.

١ ٥ ٣ المجال الزماني : المدة من 2015/11/1 لغاية 2016/1/19

2-الدراسات النظرية (1):

2-1 التمرين وأهميته في التعلم المهاري:

يعد التمرين ذا أهمية كبيرة في إعداد المتعلمين بدنيا ومهاريا وذهنيا في مختلف الألعاب الرياضية وبما يتناسب مع الفئة. ولقد تعددت الآراء حول مفهومه وذلك بسبب تعدد أغراضه، فقد عرف بأنه اصغر وحدة تدريبية في البرنامج الحركي ومجموع التمارين هي الوحدة التدريبية ومجموعها يكون البرنامج، وهو أداء حركي

: www.iraqacad.org (1)

(عادل فاضل علي) : جدولة التمرين . أساليب تنفيذ التمارين في التعلم الحركي : جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية أيلول 2006 ...محاضرة في موقع (للأكاديمية الرياضية العراقية 2006

معلوم في الزمن والتكرار، ولا يمكن التعلم إلا عن طريقه ويؤدي الى تطوير المهارة والتعلم وبدونه لا يوجد تعلم. كما يمكن القول أن التمرين هو كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان. وانه ضروري للمحافظة على المادة المتعلمة أو ترسيخها، كذلك فان التمرين المتزايد يؤدي إلى المزيد من التميز ويساعد على تدعيم الروابط المناسبة بين المثير والاستجابة. ومن فوائد التمرين انه يجعل المعلومات تظل نشيطة أثناء القيام بعملية اختزان قصيرة المدى. ولعل من المهم الإشارة هنا إلى تطوير المهارات الأساسية يتم عن طريق التمرين.

2-2- التمرين البدني والتمرين الذهني:

يعرف التمرين الذهني بأنه عملية تكرار التصور الذاتي الإرادي لخط سير حركة رياضية معينة، ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس بالحركة والمكان والزمن، إي كل ما يختص بالحركة دون الأداء الفعلي لها. لقد أصبح من الأهمية بمكان للمدرب إن يساعد الأفراد على تنمية أسلوب تفكيرهم ومهاراتهم العقلية كما هو الحال لتنمية مهاراتهم البدنية، وإن فن المزوجة بينهما يضمن الوصول بالمتعلم إلى درجات متقدمة في مستوى التعلم. لذلك يمكننا القول بأن العملية التعليمية تعتمد على الترابط بين التدريب الذهني والبدني معاً، ولا بد من التركيز على التدريب الذهني للمتعم وخاصة أثناء تعليم وتطوير المهارات الجديدة والمهارات المركبة والمعقدة. كذلك فإن التدريب الذهني يساهم في مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم وزيادة القدرة على التنبؤ ويساهم في الاستعداد للمواقف في المستقبل. وإن من أهدافه زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء، والاستفادة من التدريب البدني عن طريق تطوير نوعية التدريب ونظامه وتطوير القدرة على الراحة واستعادة الشفاء من الفترات التدريبية. كذلك يمكن إن ندرج من ضمن التقسيمات أعلاه التمرين الكلي الذي يعبر عنه بعدم تقسيم أو تجزئة المهارة أثناء التدريب عليها، والتمرين الجزئي الذي يستعمل لتسهيل العملية التدريبية وذلك من خلال الإجراءات التي تعتمد على تجزئة المهارة عند التدريب عليها. كما يمكن أن نشير إلى وجود تقنيات أخرى في أساليب تنظيم التمرين تدخل ضمن أشكال أو أساليب تنظيمية في طرائق تدريس المهارات أو الحركات الرياضية، وأشكال جديدة أخرى مثل التعليم التقني أو الإلكتروني E Learning ، والتعلم الذاتي وغيرها من الأساليب الحديثة في مجال التعلم.

2-3 علاقة التمرين الذهني والتمرين البدني بالأداء المهاري:

التمرين الذهني ظاهرة مهمة من مظاهر تعلم المهارات الحركية فهو عبارة عن تصور الأداء بدون إن يظهر على الفرد فعل ظاهري ملموس فهو "نشاط ذهني يقترن بنشاط حركي". وأن العملية التعليمية للمهارات الحركية تعتمد على الترابط بين التمرين الذهني والتمرين البدني في آن واحد لذا لا بد من الاهتمام بهذين الجانبين لزيادة عملية السيطرة على مستوى الشد العضلي والتركيز وتطوير المستوى المهاري وثبات الأداء.

وعلى الرغم من أهمية التمرين الذهني إلا أنه لا يعوض عن التمرين البدني وإنما يسيران في خط شروع واحد وعليه.

- 1- التمرين الذهني جيد إذا ارتبط بالتمرين البدني ولكنه ليس بأحسن من التمرين البدني.
- 2- التمرين الذهني يفقد أهميته إذا استمر لأكثر من (5) دقائق وأحسن مدة له هي بين (2-5) دقائق.
- 3- التمرين الذهني يكون أفضل في المراحل الأولى من التعلم خصوصاً في المهارات المعقدة أكثر منها في المهارات البسيطة.

ويوجد نوعان من التمرين الذهني يمكن إن يستخدمهما من قبل الرياضيين هما:

- 1- التمرين الذهني الداخلي ويتم عن طريق تصور الفرد للأداء ذهنياً.
 - 2- التمرين الذهني الخارجي ويتم عن طريق مراقبة الفرد لمهارة يقوم بأدائها شخص آخر، وهذه المراقبة تتطلب مشاركة بعض الحواس كالنظر والسمع مع التصور الداخلي المرتبط بالتفكير بالأداء.
- لقد تم إجراء بحوث عدة حول أهمية التمرين الذهني والبدني حيث وجد عام 1972 أن التمرين البدني يحسن من التمرين الذهني أي أن التمرين الذهني يكون أفضل إذا سبقه تمرين بدني. كما وجد أن التمرين الذهني هو ليس ذهنياً بحتاً وإنما هو بدني أيضاً، وذلك من خلال استخدام جهاز (E.M.G) لتخطيط العضلات حيث وجدوا أن الفرد الذي يقوم بالتمرين الذهني يتعرض لجهد ولو قليل في العضلة المعنية بالأداء.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو الأسلوب المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة . وخلال هذه المرحلة يدرسون مادة كرة السلة حسب منهاج وزارة التعليم العالي في العراق . وبلغ عدد مجتمع البحث (8) شعب إبي بلغ عددهم (160) طالب وطالبة . وتم اختيار شعبتي (ب) و (د) بالطريقة العشوائية (القرعة) والبالغ عددهم (40) طالب وبطريقة العشوائية أيضاً تم اختيار شعبة تجريبية وشعبة ضابطة وبلغ عدد كل شعبة (20) طالب . وبلغت نسبة المجموعة التجريبية من مجتمع البحث (12.5%) . وتم تجانس عينة البحث داخل كل مجموعة وتكافؤها كما في جدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبار أو القياس	ت
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
1.05	3.73	2.4	64.3	3.53	2.3	65.1	الوزن/ كغم	1
0.24	1.51	2.6	171.4	1.4	2.4	171.1	الطول/ سم	2
1.42	6.38	0.3	4.7	2.17	0.1	4.6	الرمية الحرة/ عدد	3
1.25	1.75	0.2	11.4	2.65	0.3	11.3	التهديف السلمي/ ثا	4
1.8	3.84	0.6	15.6	2.61	0.4	15.3	التهديف من أسفل السلة/ عدد	5
0.96	5.97	0.8	13.4	8.39	1.1	13.1	المناولة الطويلة / عدد	6
1.25	2.88	0.3	10.4	1.94	0.2	10.3	التمرير السريع/ ثا	7
0.43	4.83	0.6	12.4	6.5	0.8	12.3	الطبطة/ ثا	8

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (38) ومستوى (0.05) = 2.021

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

١ كرات سلة عدد (20).

٢ ملعب كرة سلة قانوني في متوسطة العشار للبنين.

٣ طباشير.

٤ ساعة إيقاف.

٥ ميزان.

٦ شريط قياس.

٣ ٤ الاختبارات المستخدمة (1).

١ الرمية الحرة. (20) رمية.

٢ اختبار التهديف من أسفل السلة

٣ اختبار التهديف السلمي.

٤ اختبار التمرير السريع .

٥ دقة المناولة الطويلة (الفاست بريك) .

٦ اختبار المحاورة (الطبطة) .

3-5 التجارب الاستطلاعية:

(1) مؤيد عبد الله جاسم ، وفائز بشير حمودات : كرة السلة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، ط 2 ، 1999. ص 171-207

3-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى: أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 2015/11/1 على عينة مكونة من (10) عشرة طلبة مشعبة (أ) والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية. وبعد مرور أسبوع واحد أي بتاريخ 2015/11/8 تم إعادة التجربة مرة أخرى وذلك للتأكد من الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة وكما موضح في جدول (2) إضافة لمعرفة المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء تطبيق التجربة الرئيسية.

3-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: كما أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2015/11/15 على العينة الأصلية وذلك لتقنين حمل التمارين المستخدمة وتطبيقها بأسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات ومدى إمكانية العينة في أدائها .

جدول (2) يوضح معامل صدق وثبات الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
1	الرمية الحرة/ عدد	0.91	0.95
2	التهديف السلمي/ ثا	0.88	0.93
3	التهديف من أسفل السلة/ عدد	0.89	0.94
4	المناولة الطويلة / عدد	0.91	0.95
5	التمرير السريع/ ثا	0.87	0.93
6	الطبطة/ ثا	0.92	0.95

3-6 التجربة الميدانية:

3-6-1 الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2015/11/22

3-6-2 تطبيق التمرينات المقترحة: بدأ تطبيق التمرينات بتاريخ 2015/11/23 وانتهى تطبيقها بتاريخ 2016/1/18

3-6-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2016/1/19

3-7 التمرينات المستخدمة : قام الباحثان بإعداد التمرينات المختلطة (الذهني بدني) وذلك بالاعتماد على المصادر والمراجع المتوفرة وفي مجال لعبة كرة السلة وبعد تثبيت وتقنين التمارين المقترحة وسهولة تطبيقها من قبل أفراد العينة تم تطبيقها خلال الجزء الرئيسي وفي القسم التطبيقي من درس التربية الرياضية (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمان أسابيع ضمن منهج التربية الرياضية البدنية وعلوم الرياضة. وتم الاعتماد على أهداف وشروط تطبيق التمرينات وفق هذا الأسلوب مع مراعاة المستوى والفروق الفردية

3-8 الوسائل الإحصائية: استخدام نظام (spss) بالمعالجات الإحصائية ولإيجاد ما يلي:

الوسط الحسابي. الانحراف المعياري. معامل الاختلاف. معامل الارتباط البسيط. اختبار (ت) للعينات المترابطة. اختبار (ت) للعينات المستقلة.

4- عرض ومناقشة النتائج:

4-1 عرض ومناقشة الاختبارات القبلية-البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث :

جدول (3)

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

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		
		القبلي س	البعدي س	الخطأ القياسي
1	الرمية الحرة/ عدد	4.6	5.1	0.11
2	التهديف السلمي/ ثا	11.3	10.2	0.2
3	التهديف من أسفل السلة/عدد	15.3	17.1	0.3
4	المنافسة الطويلة /عدد	13.1	14.9	0.32
5	التمرير السريع/ثا	10.3	9.2	0.3
6	الطبطبة/ثا	12.3	11.2	0.31

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (19) وتحت مستوى $(0.05)=2.093$

جدول (4)

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

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة التجريبية		
		القبلي س	أبعدي س	الخطأ القياسي
1	الرمية الحرة/ عدد	4.7	6.2	0.5
2	التهديف السلمي/ ثا	11.4	9.3	0.67
3	التهديف من أسفل السلة/عدد	15.6	18.8	0.86
4	المنافسة الطويلة /عدد	13.4	16.8	0.88
5	التمرير السريع/ثا	10.4	8.3	0.64
6	الطبطبة/ثا	12.4	10.3	0.56

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (19) وتحت مستوى $(0.05)=2.093$

من خلال ملاحظة الجدولين (3) و(4) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين قد تطورت في المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ، أي أن التمرينات للمدرب والتمرينات المختلطة (الذهني البدني) من قبل الباحث كان لهم الدور في النجاح وتحقيق النتائج الجيدة في متغيرات البحث.

وبالنسبة للمجموعة الضابطة فقد جاء تعلمه إلى استخدام التمرينات المناسبة وانتظام العينة في التطبيق واستمرارهم في درس التربية الرياضية أي التكرار المستمر والمتواصل وهذا بالتأكيد يساعد على التعلم وتحسن الأداء وهذا ما أشار إليه كل من محمد يوسف الشيخ وياسين صادق (1969)⁽¹⁾ ومحمد حسن علاوي (1986)⁽²⁾ ونادر عبد السلام العوامري (1983)⁽³⁾ حيث يذكرون (أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء).

وبالتأكيد قد حصل هذا أيضا للمجموعة التجريبية إضافة إلى استمرارها بالتدريب هو الاختيار الموفق للتمرينات المناسبة وتقنياتها بالأسلوب العلمي الناجح فقد ساعدها على تطوير المهارات الأساسية بكرة السلة.

4-2 عرض ومناقشة الاختبارات البعدية-البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث:

جدول (5)

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

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة
		س	ع	س	ع	
1	الرمية الحرة/ عدد	5.1	0.4	6.2	0.5	7.53
2	التهديف السلمي/ ثا	10.2	0.3	9.3	0.4	7.89
3	التهديف من أسفل السلة/ عدد	17.1	1.1	18.8	1.2	4.55
4	المناولة الطويلة / عدد	14.9	1.3	16.8	1.4	4.33
5	التمرير السريع/ ثا	9.2	0.6	8.3	0.4	5.45
6	الطبطة/ ثا	11.2	0.41	10.3	0.65	5.11

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (38) وتحت مستوى (0.05) = 2.021

من خلال ملاحظة جدول (5) تبين هناك فروق معنوية في اختبارات بعض المهارات الأساسية بكرة السلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية . وهذا يعني أن التمرينات المختلطة (الذهني البدني) كان أفضل من التمرينات المتبعة في التعليم والتدريس وخصوصا لتعليم بعض المهارات الأساسية ، وذلك لما تحتويه هذه التمرينات من خصائص ومميزات تراعي الفروقات الفردية وتعتمد على مستويات اللاعبين الحقيقة كما ساعدت في تقدم درس التربية الرياضية وخصوصا متغيرات البحث .

كما ان تقنين الصحيح والعلمي للتمرينات الموضوعية والالية تطبيقها بالأسلوب الصحيح والمخطط له وهذا ساعد الباحث أثناء تطبيقه للتمرينات المقترحة تحقيق نتائج أفضل من المجموعة الضابطة إضافة أن نوعية التمرينات المختارة وتطبيقها بالشكل المنتظم أي تعطي مؤشر على تقدم العينة إذ يذكر بسطويسي احمد

(1) محمد يوسف الشيخ ، ياسين الصادق، فسيولوجيا الرياضة والتدريب : دار الفكر العربي ، الإسكندرية، 1969، ص188.

(2) محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي: دار المعارف ، مصر ، ط1، 1986، ص170.

(3) نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان، العدد 2 ، 1983، ص301 .

وعباس السامرائي (1984)⁽¹⁾ "التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة". وكان التطبيق الذهني قبل أداء التمرين عامل مهم في نجاح الأداء المهاري كون يساعد الطالب على تصحيح أخطائه بنفسه.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- ١ - التمرينات المختلطة (الذهني البدني) مهمة وأساسية في درس التربية الرياضية ولها دور فعال في تعليم وتنمية بعض المهارات الأساسية بكرة السلة ويحقق النتائج المتقدمة.
- ٢ - اختيار التمرينات وتقنياتها واستخدام أدوات درس التربية الرياضية في تعليم أي لعبة وتطبيقها له تأثير مباشر في نجاح التعليم لبعض المهارات الأساسية بكرة السلة.
- ٣ - التمرينات المستخدمة لها دور فعال في الجانب الذهني وتهيئة الطالب لأداء المهام الأخرى وهي المهارات الأساسية بكرة السلة.

٥ ٢ التوصيات:

- ١ - اعتماد التمرينات المقترحة المختلطة (الذهني البدني) في درس التربية الرياضية لتعليم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لطلبة المرحلة الأولى في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ٢ - تجريب التمرينات الأخرى الحديثة في درس التربية الرياضية من قبل الباحثين الآخرين لتعليم الألعاب الرياضية ضمن منهج دروس التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ٣ - اعتماد التمرينات التي فيها جانب ذهني تساعد في تصحيح الأخطاء التي يقع فيها الطالب أثناء الأداء.

المصادر:

- * بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ، 1984.
- * مؤيد عبد الله جاسم ، وفائز بشير حمودات : كرة السلة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ط2 ، 1999.
- * محمد يوسف الشيخ ، ياسين الصادق. فسيولوجيا الرياضة والتدريب : دار الفكر العربي ، الإسكندرية، 1969.
- * محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي: دار المعارف ، مصر ، ط1 ، 1986.
- * نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان، العدد 2 ، 1983.
- * : www.iraqacad.org
- جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية : أساليب تنفيذ التمارين في التعلم الحركي . (عادل فاضل علي) : جدولة التمرين أيلول 2006 ...محاضرة في موقع (للأكاديمية الرياضية العراقية 2006

(1) بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ، 1984 ، ص235.

ملحق (1)

نموذج (من الوحدات التعليمية)

هداف الوحدة التعليمية: بعض المهارات الأساسية بكرة السلة

الأسبوع : الأول

الوحدة التعليمية: 1-2

الملاحظات	التشكيلات	التفاصيل والتمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
				القسم الابتدائي: 1-تسجيل الحضور 2-الاحماء
				القسم الرئيسي: 1-الجزء النظري
		1-التصويب السلمي من مسافات مختلفة حسب طول الخطة للطالب. وخلال كل تصويبه التوقف واسترجاع الأخطاء 2-الطبطة بين شواخص مرة بدون كرة والتوقف ثم التفكير بالأداء وبعدها بكرة. 3-الرمية الحرة.مرة صحيحة ومرة بدون كرة لمشاهدة كرة اليد 4-التصويب السلمي من الأمام حسب طول الخطوة وقابلية اللاعب بالعدد. مع التصور والتفكير قبل الأداء 5-المناولة على الحائط وعلى إشكال مختلفة مرة أرقام ومرة ألوان.	15 د	2-الجزء التطبيقي
				القسم الختامي