

تأثير تمارين مركبة (إدراكية-مهارية) في منحى التغير لبعض مهارات كرة السلة للمبتدئات

تأثير تمارين مركبة (إدراكية-مهارية) في منحى التغير لبعض مهارات كرة السلة للمبتدئات

أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي - جامعة بابل - العراق - Dr.nahida@yahoo.com

Abstract:

The aim of the research is to identify the effect of complex (cognitive - skill) exercises on the change curve of some basketball skills for beginners. The experimental method was used by designing one group (individual) with a pre and post test. The center of the province of Babylon at the age of (13-41) years, and they are (16) novice players, The research sample consisted of (10) novice players who were randomly selected from a community of the original community. The researchers used measurement tools, namely: questionnaire, test, measurement, observation, and personal interview, as well as sources and references. The most important results of the research indicated that the complex exercises (cognitive-skill) It played an active and positive role in the change curve of some basketball skills, in addition to the fact that the complex exercises (cognitive-skill) led to improving the technical performance and accuracy of some basketball skills for the novice players.

Key words: Compound exercises, cognition, physical, change curve, skill, basketball

ملخص:

هدف البحث إلى التعرف على تأثير تمارين مركبة (إدراكية-مهارية) في منحى التغير لبعض مهارات كرة السلة للمبتدئات، وتم استعمال المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة (الفردية) ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتمثل مجتمع البحث باللاعبات المبتدئات بكرة السلة في المركز الوطني للموهبة الرياضية في مركز محافظة بابل بعمر (13-41) سنة البالغ عددهن (16) لاعبة مبتدئة، وتمثلت عينة البحث بعدد (10) لاعبات مبتدئات تم اختيارهن عشوائياً من مجتمع من المجتمع الأصلي، واستعمل الباحثون أدوات للقياس هي الاستبانة والاختبار والقياس والملاحظة، والمقابلة الشخصية، فضلاً عن المصادر والمراجع وقد أشارت أهم نتائج البحث إلى التوصل إلى التمارين المركبة (إدراكية-مهارية) أدت دور فاعل وإيجابي في منحى التغير لبعض مهارات كرة السلة، فضلاً عن أن التمارين المركبة (إدراكية-مهارية) أدت إلى تحسين الأداء الفني والدقة لبعض مهارات كرة السلة للاعبات المبتدئات.

الكلمات المفتاحية: التمارين المركبة، الإدراك، البدنية، منحى التغير، المهارة، كرة السلة

المقدمة:

لعبة كرة السلة هي إحدى الرياضات الجماعية التي تعد واحدة من أكثر الألعاب شعبية والتي احتلت في بعض دول العالم المرتبة الأولى من بين ألعابها، وان الانتشار الواسع لهذه اللعبة محلياً وعربياً وعالمياً أدى إلى الاهتمام بتدريب الفرق على مستوى عالٍ، إذ أن الأداء المهاري فيها يعتمد على مدى تطور لاعبي الفريق في المهارات الأساسية ومدى ها وإجادتها وأدائها تحت الظروف الخاصة بالمباراة الحقيقية جميعها.

وتتطلب مهارات كرة السلة إعداداً شاملاً في الجوانب كافة بدنية كانت أم مهارة والاعداد المهاري يتطلب إلى وسائل وتمارين تساعد في تصحيح الاداء الخاطئ أو تثبيت الأداء المهاري الصحيح وتطويره، إذ أن طبيعة اللعب أو الأداء في كرة السلة تتطلب تنفيذاً سريعاً ودقيقاً للمهارات الأساسية، الأمر الذي يتطلب من لاعبات كرة السلة التميز بقدرات تسمح لهن تغيير الاتجاه والتحكم في الحركة المطلوبة.

ويعد الإدراك إحدى القدرات العقلية العليا التي لها تأثيراً في مستوى الأداء المهاري في كرة السلة، فقدرة اللاعب على استدعاء الأمور الإدراكية وتحليل حجم القوة العضلية لتنفيذ المهارة الحركية يؤدي دوراً مهماً في تطوير مستوى أدائها المهاري، لاسيما في المراحل الأولى لتعلم المهارات الأساسية في هذه اللعبة في محاولة لتسهيل أداء هذه المهارات وتبسيطه، إذ تمتاز مهارات كرة السلة بصعوبة الأداء وهي ليست كبقية المهارات في الألعاب الجماعية الأخرى كونها ذات مهارات فردية تؤدي ضمن نظام جماعي محكمة بمسارات حركية معينة. تعتمد على الربط بين العقل والأداء الحركي، فهي تحتاج إلى قدرات التصور التركيز والتذكر وربط المهارات الحركية بعضها مع بعض، حتى تتمكن اللاعب من أداء المهارة بشكل انسيابي، وذلك لضمان فهم المهارة واستيعابها بشكل سليم (إدراك المهارة)، لأن من الضروري تصور اللاعب للمهارة بشكل صحيح وسليم.

وتعد التمارينات المركبة (إدراكية-مهارة) عاملاً مهماً في تطوير المهارات الأساسية إذا ما تم اختيارها بشكل علمي على وفق إمكانيات اللاعبات وقدراتهن، فضلاً عن التدريب المتواصل واستعمال هذه التمارينات التي تساعد اللاعب في إتقان هذه المهارات، العمل على تكرارات كثيرة على المهارة الواحدة لتثبيت المهارة واتقانها والذي سيظهر عن طريق منحى التغيير الذي بدوره يرسم التغيرات الكمية التي ستطرأ على الأداء لبعض مهارات هذه اللعبة.

تأثير تمرينات مركبة (إدراكية-مهارية) في منحى التغيير لبعض مهارات كرة السلة للمبتدئات

ومن خلال خبرة الباحثون الميدانية في مجال كرة السلة وجدوا ضعفاً واضحاً في بعض مهارات كرة السلة لدى لاعبات كرة السلة المبتدئات، وقد يعو سبب ذلك إلى قلة اعتماد أو إدخال تمرينات مركبة تشمل قدرات عقلية ومهارية تعمل باتجاه واحد في أثناء الوحدات التدريبية لهذه الفئة من اللاعبات واعتماد تمرينات منفردة تؤدي بنمط وسياق متبع مما قد يجد إلى حالة من الملل والضجر التي قد تشعر بها اللاعبات ومن ثم ضعف استيعابهن للواجبات الحركية المطلوبة منهن وإدراكهن لها بالشكل المطلوب، لذلك أرتأ الباحثون في وضع وإعداد مجموعة من التمرينات المركبة (إدراكية-مهارية) قائمة على الأسس العلمية لتدريب اللاعبات المبتدئات ومعرفة منحى التغيير لبعض مهارات كرة السلة لديهن، وقد هدف البحث إلى التعرف على التمرينات المركبة (إدراكية-مهارية) في منحى التغيير لبعض مهارات كرة السلة للمبتدئات.

2- إجراءات البحث:

1- منهج البحث:- اتبع الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة (الفردية) ذات القياسات المتكررة، وذلك لملائمته طبيعة مشكلة البحث.
2- عينة البحث:- تمثلت عينة البحث بعدد (10) لاعبات مبتدئات تم اختيارهن عشوائياً من مجتمع البحث المتمثل باللاعبات المبتدئات في كرة السلة في المركز الوطني للموهبة الرياضية في مركز محافظة بابل بعمر (13-14) سنة البالغ عددهن (16) لاعبة مبتدئة، وبهذا كانت النسبة المئوية لعينة البحث هي (62.5%).

الجدول (1)

يبين خصائص العينة وفقاً لطول القامة والعمر الزمني والكتلة (ن=10)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	الالتواء
طول القامة /سم	157.11	2.47	156	0.45
العمر الزمني /سنة	14.42	0.54	14	0.78
الكتلة /كغم	52.19	1.22	51	0.98

2-3 الاختبارات:- تم اعتماد الاختبارات الآتية:-

أولاً:- اختيار بعض مهارات كرة السلة واختباراتها:- تم تحديد بعض مهارات كرة السلة التي هي (الطبطة العالية والتصويب من الثبات والتصويب السلمي) ، وتم تحديد اختبارات لتلك المهارات ، وتم عرضها على الخبراء والمختصين (ينظر الملحق 1)، والذين أجازوا هذه الاختبارات الملائمة بنسبة (100%) لهذه الفئة من اللاعبات المبتدئات.

4-2 إجراءات البحث:

1-4-2 التجربة الاستطلاعية:- تم اجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات على عينة مكونة من (6) لاعبات مبتدئات. من خارج عينة البحث الرئيسية، وتم تطبيق الاختبارات عليهن وذلك في الرابعة عصرًا ليوم الخميس الموافق 2019/8/1 في القاعة الرياضية المغلقة لمركز الموهبة الرياضية في محافظة بابل وبحضور فريق العمل المساعد.

2-4-2 الأسس العلمية للاختبارات:

1-الصدق:- لاستخراج صدق المقياس والاختبارات، استعمل الباحثون الصدق الظاهري ، إذ تم إعداد استبانة خاصة بالاختبارات وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (الملحق 1)، وبعد فرز الاستمارات تم حساب قيم الصدق التي ظهرت بنسب موافقة (100%) على الاختبارات، كما هو مبين في الجدول (2).

2-الثبات:- تم حساب ثبات الاختبارات وذلك باعتماد طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، إذ تم التطبيق الأول للاختبارات على عينة مكونة من (6) لاعبات مبتدئات وذلك في الساعة الرابعة عصرًا ليوم الخميس الموافق 2019/8/1 ، بينما أجريت إعادة تطبيقها على العينة نفسها بعد مرور (7) أيام في الساعة الرابعة عصرًا ليوم الخميس الموافق 2019/8/8 في القاعة الرياضية المغلقة لمركز الموهبة الرياضية في محافظة بابل، وقد استخرجت نتائج ثبات المقياس والاختبارات، وكما هو مبين في الجدول (2).

3-الموضوعية:- فيما يخص موضوعية الاختبارات فإنها موضوعية لأن تعليماتها وطريقة قياسها محددة ومعروفة، وإن استخراج نتائجها لا تتأثر بذاتية المقوم.

الجدول (2)

تأثير ترمينات مركبة (إدراكية-مهارية) في منحى التغير لبعض مهارات كرة السلة للمبتدئات

يبين قيم الأسس العلمية لاختبارات مهارات الطبطبة العالية والتصويب من الثبات

والتصويب السلمي بكرة السلة

الموضوعية	الثبات	الصدق	الاختبارات
-	0.94	100 %	الطبطبة العالية
-	0.92	100 %	التصويب من الثبات
-	0.90	100 %	التصويب السلمي

2-4-3 توصيف الاختبارات:

1- اختبار مهارة الطبطبة العالية. (مصطفى زيدان ، 1997 ، ص 27).

-الهدف من الاختبار:-تقييم الأداء الفني (التكنيك) للطبطبة العالية.

-وصف الأداء:-تقوم المختبرة بالطبطبة من بداية خط ملعب كرة السلة حتى النهاية والمسافة

ملعب كرة السلة (28) متر مع تبادل اليدين ذهاباً وإياباً.

-طريقة التسجيل:- يعطى لكل مختبرة ثلاث محاولات وتحسب أفضل محاولة، علماً إن

الدرجة الكلية هي (10) درجات.

2- اختبار مهارة التصويب من الثبات. (محمد محمود ومحمد صبحي، 1984 ، ص 163-

164).

-الهدف من الاختبار:-تقييم الأداء الفني (التكنيك) للتصويب من الثبات.

-وصف الأداء:-تقف المختبرة خلف خط الرمية الحرة (4) سم، وبوضع التصويب الصحيح

للمرمة الحرة.

-طريقة التسجيل:- يعطى للمختبرة ثلاث محاولات للتصويب وتحسب أفضل محاولة، علماً إن

الدرجة الكلية هي (10) درجات.

3- اختبار مهارة التصويب السلمي. (مصطفى زيدان، 1997 ، ص 30).

-الهدف من الاختبار:-تقييم الأداء الفني (التكنيك) للتصويب السلمي.

-وصف الأداء:-عند سماع إشارة البدء يتم الأداء من طبطبة المختبرة للكرة على بعد (5) أمتار

عن السلة ويتم عمل خطوتين ثم أداء التصويب السلمي.

- طريقة التسجيل:- يعطى لكل مختبرة ثلاث محاولات للتصويب وتحسب أفضل محاولة، علماً إن الدرجة الكلية هي (10) درجات.

4-4-2 الاختبارات القبليّة:- تم إجراء الاختبارات القبليّة الخاصّة بمهارات الطبطبة العالية والتصويب من الثبات والتصويب السلمي) بكرة السلة لأفراد مجموعة البحث التجريبيّة البالغ عددها (10) لاعبات مبتدئات في القاعة الرياضيّة المغلقة لمركز الموهبة الرياضيّة في محافظة بابل.

5-4-2 تنفيذ التجربة:- قام الباحثون بإعداد تمارين مركبة (إدراكية-مهارة) لمهارات الطبطبة العالية والتصويب من الثبات والتصويب السلمي) بكرة السلة وتطبيقها على أفراد المجموعة التجريبيّة الفرديّة، ضمن الإجراءات الآتية:-

1- استغرقت المدة الزمنيّة لتنفيذ مفردات التجربة الرئيسيّة (5) أسابيع.

2- عدد الوحدات في الأسبوع (3) وحدات.

3- زمن كل وحدة (60) دقيقة.

4- تم تطبيق التمارين المركبة (إدراكية-مهارة) في القسم الرئيسي من الوحدة التعليميّة وبزمن مقداره (40) دقيقة.

6-4-2 الاختبارات المتكررة:- أجريت الاختبارات المتكررة بعد الانتهاء من تنفيذ (3) وحدات تعليميّة، أي بعد كل أسبوع، ول(5) مرات متكررة وبالظروف والأحوال نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبليّة.

5-2 الوسائل الإحصائيّة:- (وديع ياسين وحسن محمد، 1999، ص102، 155، 187، 272، 279).

-النسبة المئوية. -الوسط الحسابي. -الانحراف المعياري. -معامل الارتباط بيرسون.

-اختبار تحليل التباين(F). -اختبار(L.S.D)أقل فرق معنوي. -النسب المئوية للتطور.

3-3 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (4)

تأثير تفرينات مركبة (إدراكية-مهارية) في منحى التغير لبعض مهارات كرة السلة للمبتدئات

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمهارات الطبطة العالية والتصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة للمبتدئات

المهارة	القياسات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الطبطة العالية	القياس الأول	درجة	1.97	0.49
	القياس الثاني	درجة	2.88	0.41
	القياس الثالث	درجة	3.86	0.38
	القياس الرابع	درجة	4.98	0.35
	القياس الخامس	درجة	6.51	0.32
التصويب من الثبات	القياس الأول	درجة	2.11	0.62
	القياس الثاني	درجة	3.07	0.58
	القياس الثالث	درجة	3.92	0.47
	القياس الرابع	درجة	4.76	0.41
	القياس الخامس	درجة	6.09	0.38
التصويب السلمي	القياس الأول	درجة	1.89	0.63
	القياس الثاني	درجة	2.95	0.58
	القياس الثالث	درجة	3.91	0.52
	القياس الرابع	درجة	4.45	0.43
	القياس الخامس	درجة	5.68	0.40

يبين الجدول (4) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمهارة التصويب من الثبات بكرة السلة لمهارات الطبطة العالية والتصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة للمبتدئات في القياسات الخمس المتكررة ، إذ أظهرت النتائج وجود تباينات واختلافات في هذه القيم.

الجدول (5)

يبين قيم اختبار تحليل التباين (F) بين القياسات وخلالها لمهارات الطبطبة العالية
والتصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة

نوع الدلالة	قيمة (F) المحسوبة	التباين	درجات الحرية	الانحرافات	المصادر	المهارة
معنوي	5.53	7.9875	4	31.95	بين المجموعات	الطبطبة العالية
		1.444	5	7.22	خلال المجموعات	
		-	9	41.17	العام	
معنوي	5.50	9.2225	4	36.89	بين المجموعات	التصويب من الثبات
		1.676	5	8.38	خلال المجموعات	
			9	45.55	العام	
معنوي	5.77	9.21	4	36.84	بين المجموعات	التصويب السلمي
		1.596	5	7.98	خلال المجموعات	
			9	46.88	العام	

يبين الجدول (5) نتائج اختبار تحليل التباين (F) بين القياسات وخلالها، وقد ظهر وجود فرق معنوي بين القياسات الخمس للمهارات الثلاثة جميعها، إذ ظهرت قيم (F) المحسوبة أكبر من قيمة (F) الجدولية البالغة (5.19) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجتي حرية (4, 5)، مما يستدعي استعمال اختبار (L.S.D) أقل فرق معنوي لبيان الأفضلية لأحدى القياسات للمهارات الثلاث، وكما هو مبين في الجداول (6, 7, 8).

الجدول (6)

يبين قيم اختبار (L.S.D) أقل فرق معنوي لمهارة الطبطبة العالية بكرة السلة

القياس الخامس	القياس الرابع	القياس الثالث	القياس الثاني	القياس الأول	قيمة (L.S.D) المحسوبة	القياسات
*4.54-	*3.01-	*1.89-	0.91-		1.07	القياس الأول
*3.63-	*2.1-	0.98-				القياس الثاني
*2.65-	*1.12-					القياس الثالث
*1.53-						القياس الرابع

تأثير تمرينات مركبة (إدراكية-مهارية) في منحنى التغير لبعض مهارات كرة السلة للمبتدئات

يبين الجدول (6) قيم اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) بين الأوساط الحسابية للقياسات الخمس لمهارة الطبطبة العالية بكرة السلة للمبتدئات، وقد ظهرت قيمة (L.S.D) تساوي (1.07) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين القياس الخامس والقياسات الأربعة الأخرى ولصالح الخامس، فضلاً عن وجود فروق معنوية بين القياس الرابع والقياسات (الأول والثاني والثالث) ولصالح الرابع، في حين لم تظهر فروق معنوية بين بقية القياسات الأخرى.

الجدول (7)

يبين قيم اختبار (L.S.D) أقل فرق معنوي لمهارة التصويب من الثبات بكرة السلة

القياسات	قيمة (L.S.D) المحسوبة	القياس الأول	القياس الثاني	القياس الثالث	القياس الرابع	القياس الخامس
القياس الأول	1.28		0.96-	1.81-*	2.65-*	3.98-*
القياس الثاني				0.85-	1.69-*	3.02-*
القياس الثالث					0.84-	2.17-*
القياس الرابع						1.33-*

يبين الجدول (7) قيم اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) بين الأوساط الحسابية للقياسات الخمس لمهارة التصويب من الثبات بكرة السلة للمبتدئات، وقد ظهرت قيمة (L.S.D) تساوي (1.28) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين القياس الخامس والقياسات الأربعة الأخرى ولصالح الخامس، فضلاً عن وجود فروق معنوية بين القياس الرابع والقياسين (الأول والثاني) ولصالح الرابع، في حين لم تظهر فروق معنوية بين بقية القياسات الأخرى.

الجدول (8)

يبين قيم اختبار (L.S.D) أقل فرق معنوي لمهارة التصويب السلبي بكرة السلة

القياسات	قيمة (L.S.D) المحسوبة	القياس الأول	القياس الثاني	القياس الثالث	القياس الرابع	القياس الخامس
القياس الأول	1.19		1.06-	2.02-*	2.56-*	3.79-*
القياس الثاني				0.96-	1.5-*	2.73-*
القياس الثالث					0.54-	1.76-*
القياس الرابع						1.23-*

تأثير تمارينات مركبة (إدراكية-مهارة) في منحى التغيير لبعض مهارات كرة السلة للمبتدئات

يبين الجدول (8) قيم اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) بين الأوساط الحسابية للقياسات الخمس لمهارة التصويب السلمي بكرة السلة للمبتدئات، وقد ظهرت قيمة (L.S.D) تساوي (1.19) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين القياس الخامس والقياسات الأربعة الأخرى ولصالح الخامس، فضلاً عن وجود فروق معنوية بين القياس الرابع والقياسين (الأول والثاني) ولصالح الرابع، في حين لم تظهر فروق معنوية بين بقية القياسات الأخرى.

الجدول (9)

يبين النسب المئوية للتغيير لمهارات الطبطبة العالية والتصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة

النسبة المئوية للتغيير %	مقدار التغيير	القياس الخامس	القياس الأول	المهارة
69.74%	4.54	6.51	1.97	الطبطبة العالية
65.35%	3.98	6.09	2.11	التصويب من الثبات
66.73%	3.79	5.68	1.89	التصويب السلمي

يبين الجدول (9) مقدار التغيير والنسب المئوية له بين القياسين الأول والخامس لمهارات الطبطبة العالية والتصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة للمبتدئات، إذ أظهرت النتائج أن مقدار التغيير بين القياسين الأول والخامس لمهارة الطبطبة العالية هو (4.54) بنسبة مئوية (69.74%) في حين جاء مقدار التغيير بين القياسين الأول والخامس لمهارة التصويب من الثبات هو (3.98) بنسبة مئوية (65.35%)، أما مهارة التصويب السلمي فكان جاء مقدار التغيير بين القياسين الأول والخامس هو (3.79) بنسبة مئوية (66.73%)، علماً أنه تم استعمال معادلة التغيير الآتية:-

النسبة المئوية للتغيير = الوسط الحسابي الخامس - الوسط الحسابي الأول $100X$

الوسط الحسابي الخامس

3-3 مناقشة النتائج:

تأثير تمرينات مركبة (إدراكية-مهارية) في منحى التغير لبعض مهارات كرة السلة للمبتدئات

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (3) الذي يبين وجود فروق واختلافات بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات الخمس ولمهارات الطبطة العالية والتصويب من الثبات والتصويب السلبي بكرة السلة، ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى تأثير التمرينات الإدراكية-المهارية التي اعتمدها المجموعة التجريبية في أثناء الوحدات التعليمية لهذه المهارات، الأمر الذي أدى حدوث تغيير في منحى تعلم المبتدئات لهذه المهارات، إذ كان التدرج في التعلم من السهل إلى الصعب والتزام المبتدئات بتكرار التمرينات الإدراكية-المهارية وهذا ما يتفق مع ماتم ذكره في أن " التكرار يقودنا إلى التعلم وفق النظرية التي تقول إلى إن الاستجابة الناجحة هي الاستجابة الأكثر تكرار وحادثة". (سيد محمد وممدوح عبد المنعم، 1983، ص 126).

كما يبين الجدول (4) وجود فروق معنوية بين القياسات الخمس وللمهارات الثلاث جميعها مما استدعى استعمال اختبار (L.S.D) أقل فرق معنوي لمعرفة أفضلية الفروق بين القياسات الخمس وللمهارات الثلاث، إذ أظهرت الجداول (6،7،8) تفوق القياس الخامس على بقية القياسات الأربعة ومن ثم القياس الرابع، مما حققا الأفضلية، ويعزو الباحثون سبب هذه النتائج إلى التمرينات الإدراكية المهارية التي عملت بها المجموعة التجريبية، فقد هيأت هذه التمرينات حالات فهم واستيعاب المبتدئة في كرة السلة للمهارات المطلوب منها تعلمها عن طريق تطبيقها للتمرينات المهارية من حيث المسافة والزمن والقوة المبذولة في تكرار هذه التمرينات، وهذا ما ظهر جلياً في نتائج القياس الخامس ولكل المهارات، إذ أصبحت المبتدئة تدرك استعمال القوة المناسبة مع تطبيقها للتمرين المهاري، فضلاً عن إدراكها للمسافات المطلوبة، وهذا يتفق مع ما تمت الإشارة إليه في أن التمرينات الإدراكية "هي إحدى طرائق التدريب الخاصة المؤثرة في تغيير السلوك الحركي وتعزيز التعلم". (ناهدة عبد زيد الدليبي، 2019، ص92)، فضلاً عن ما حققه التمرينات المهارية التي كانت مناسبة لمجموعة البحث من حيث تسلسلها وتنظيمها وتطبيقها وهذا ما يتفق مع ما تم ذكره في أن التمرينات المهارية "هي محاولات متعددة يؤدها المتعلم أو اللاعب في تسلسل منتظم الصعوبة لاكتساب المهارة أو تثبيتها". (ناهدة عبد زيد الدليبي، 2019، ص68)، كما أن تنظيم التمرينات المهارية وتنوعها وزيادة عدد محاولاتها أسهم في إضفاء جو جديد يثير لدى المبتدئة نوعاً من المتعة

والاندفاع نحو أداء هذه الترمينات وتكرارها من دون أن تثير لديها مشاعر الملل أو الضجر، إذ أن توجد "أساليب عدة لإثارة دوافع المتعلم نحو الفعالية أو اللعبة لتعلم مهاراتها وممارستها ومن هذه الأساليب هي تسهيل فرص التعلم الحركي ووضوح الهدف المناسب لتعلم المهارة وتطويرها، فضلاً عن التوازن في إشباع حاجات المتعلم" (ناهدة عبد زيد الدليهي، 2011، ص29).

في حين أظهرت نتائج الجدول (9) وجود نسب مئوية جيدة بين القاسين الأول والخامس وللمهارات الثلاث،، ويعزو الباحثون ذلك إلى مجموعة الترمينات الإدراكية المهارية في الوحدات التعليمية قد أظهرت كفاية وتأثير من حيث الزمن المخصص والتنظيم والتنفيذ في تطوير أداء هذه المهارات، إذ أن من "الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو أنه لا بد أن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التعلم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته". (Magill, A., 2004, p. 273).

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-11الاستنتاجات:

1-للترمينات الإدراكية-المهارية دوراً كبيراً في منحى التغيير مهارات الطبطبة العالية والتصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة للمبتدئات.

2-الأفضلية للقياس الخامس على بقية القياسات الأربعة مهارات الطبطبة العالية والتصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة للمبتدئات.

3-إن القياسات البقية (الأول والثاني والثالث) لم تظهر فروق معنوية بينها في منحى التغيير لمهارات الطبطبة العالية والتصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة للمبتدئات.

4-2 التوصيات:

1-ضرورة أن تتضمن الوحدات التعليمية للترمينات الإدراكية-المهارية لمهارات الطبطبة العالية والتصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة للمبتدئات.

2-ضرورة التركيز للترمينات الإدراكية-المهارية لما لها من تأثير إيجابي في منحى التغيير لمهارات كرة السلة لاسيما في مراحل التعلم الأولى.

3-التأكيد على إجراء اختبارات دورية لقياس منحنيات التغيير في أثناء تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة.

تأثير تمارين مركبة (إدراكية-مهارية) في منحى التغير لبعض مهارات كرة السلة للمبتدئات

4-إجراء دراسات وبحوث أخرى تتعلق بمهارات أخرى وعلى عينات أخرى بكرة السلة والألعاب الرياضية الأخرى.

المصادر:

-سيد محمد خير الله وممدوح عبد المنعم. سيكولوجيا التعلم بين النظرية والتطبيق، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، 1983.

-محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين. القياس في كرة السلة، القاهرة، دار الفكر العربي، ط 1، 1984 .

-مصطفى زيدان. موسوعة تدريب كرة السلة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.

-ناهدة عبد زيد الدليمي. مختارات في التعلم الحركي، النجف الأشرف، مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر، 2011.

-ناهدة عبد زيد الدليمي. التمارينات وتطبيقاتها في التعلم الحركي، الأردن، عمان، دار الرضوان للنشر والتوزيع، 2019.

-وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب، 1999.