



Doi: <https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.1.0089>

التمرينات الذهنية وفق الايقاع الحيوي بدورته العقلية والبدنية وتأثيره على تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لطالبات المدارس الثانوية نجاه باقر مشكور

الملخص

ان طريقة اختيار التمارين واعدادها غير كافي اذا لم تتوافق مع طريقة تدريس واسلوب حديث في التعلم ولقد استخدمت الباحثة التمرينات الذهنية لتعليم بعض مهارات كرة السلة ومنها المناولة والتهديف وعلى عينة من طالبات المدارس المرحلة الرابعة ثانوي وقد كان عدد العينة (20) طالبة اختيرت بالطريقة العشوائية وقسمت الى مجموعتين تجريبيتين ومتساويتين احدهما تنفذ المتغير التعليمي وهو التمارين الذهنية في دورة الايقاع العقلي والمجموعة الثانية في دورة الايقاع البدني والغاية من ذلك معرفة اي من الايقاعين افضل في تعليم المهارات من خلال التمارين الذهنية وقد اسفرت نتائج البحث بان المجموعة الايقاع البدني اهم افضل في تطور الصفات البدنية واما مجموعة الايقاع في الدورة العقلية هم افضل في المهارات الاساسية بكرة السلة .

الكلمات المفتاحية : التمرينات الذهنية ، الايقاع الحيوي ، المهارات الاساسية بكرة السلة

Mental exercises according to the vital rhythm, its mental and physical cycle and its effect on learning some basic skills of basketball for high school students

Najat Baqir Mashkour

The method of selecting exercises and preparing them is not sufficient if they do not coincide it the method of teaching and a modern method of learning. To two experimental and equal groups, one of which implements the educational variable, which is mental exercises in the cycle of mental rhythm, and the second group in the cycle of physical rhythm, and the aim of this is to know which of the rhythms is better in teaching skills through mental exercises and results have resulted C research that the group physical rhythm is the most important and best in the development of physical attributes, but the group rhythm in the mental cycle are better in basic skills basketball

Key words: mental exercises, lively rhythm, basic basketball skills

1-التعريف بالبحث :

1-1المقدمة البحث واهميته:

ان عملية تحسين المستوى اصبح الشغل الشاغل لجميع العاملين في حقل التعليم ويعد الحد الفاصل بيت تقدم المجتمعات هو كيفية المعالجات التي تستخدم من قبل مؤسساتها التعليمية في حل مشاكل التعليم وباستخدامها لمنهجية البحث العلمي وبايجاد الطرق والاساليب الحديثة واعطاء الحلول لرفع القدرات والقابليات وتحسين الاداء ... كما تسهم باتخاذ القرارات الصائبة والابتعاد عن التخمين لذا لا بد من إجراء البحث العلمي على المواضيع التي بحاجة إلى اتخاذ إحكام معينه وبيان مستوى صحة ذلك العمل أم لا وان تعلم كل حركة تحتاج الى معرفة وتفكير وهو ذو صلة مباشرة بالجهاز العصبي المركزي ومفاصله الاخرى ... وان اي عملية تعلم تحتاج الى طريقة او اسلوب وقد تناولت الباحثة اسلوب التعلم الذهني بطريقته () وهي احدى الطرق التعليمية المهمة وبالمقابل اصبحت عملية التعامل عملية ليست بالسهلة او العشوائية اذ هناك تباين بمستوى استجابة العينات لذا لاعطاء الحلول الى العاملين في حقل التدريس



والتعلم والتدريب واستخدمت الباحثة اسلوب التعليم الذهني وفق الايقاع الحيوي بدورته العقلية والبدنية .وبما أن الإيقاع الحيوي يؤثر في حيوية الفرد من خلال دوراته العقلية والبدنية والتي تعد ذات اثر كبير في عملية التعلم المهاري وفي مجال الرياضة أصبح لابد من تضافر جميع الجهود واكتمال جميع المستلزمات البشرية والمادية والأخذ بنظر الاعتبار جميع الوسائل التي تؤثر في سير العملية التربوية والتعليمية مهما كانت بسيطة، ومن خلال ذلك ظهرت الكثير من البرامج والأساليب والوسائل المساعدة والخطط والأفكار التي وجدت طريقها من خلال التطبيق في رفع المستوى للمتعلمين من خلال برامج التعلم والتدريب من ناحية وتسجيل النشاط الدوري اليومي لهم عن طريق تحديد الإيقاع الحيوي. كما ان ارتباط التعليم الذهني بمستوى كبير في الجانب العقلي وهذا جعل الباحثة تتخذ من الدورة العقلية سببا في الاختيار اضافة الى ان التعلم الذهني يحتاج الى مستوى من الجانب البدني مما تطلب ان ناخذ بنظر الاعتبار الدورة الايقاعية البدنية لعينة البحث وقد نفذ ذلك على طالبات المرحلة الرابعة ثانوية . ومن هنا تكمن اهمية البحث بالاسلوب التعليم المستخدم وهو التعليم الذهني وفي المنهج التعليمي بوحداته المتناغمة مع نوع واسلوب التعليم الذهني والذي يتوافق مع المرحلة العمرية والمستوى العقلي والبدني اضافة الى تطبيقه وفق الايقاع الخاص بالطالبات وفق الايقاع الحيوي بدورته العقلية والوظيفية .ان الاعتماد على الطرق والاساليب القديمة وعدم الاستمرار في البحث عن الحداثة هو من الامور التي تسبب الهدر في الوقت والجهد والمال في العملية التعليمية ومن هنا دعى الباحثة الى استخدام احد الاساليب التعليمية وهو التعليم الذهني وفق الايقاع الحيوي وفق دورته العقلية والبدنية والتي تحقق المشاركة من قبل الطلاب او تحفيز تفكيرهم الابداعي واطلاق التفكير والتحليل والمشاركة الفعلية في التعلم من خلال رفع قدراتهم العقلية ومشاركتها مما دفع الباحثة الى اختيار هذا الاسلوب في التعليم ومقارنه بالطريقة التقليدية ولذا تم صياغة مشكلة البحث في السؤالين التالي :

هل التمرينات الذهنية المعدة من قبل الباحثة وفق الايقاع الحيوي بدورته العقلية والبدنية له تاثير على تعلم المهارات الاساسية قيد الدراسة لعينة البحث ؟

هل التمرينات الذهنية المعدة من قبل الباحثة وفق الايقاع الحيوي تختلف في تأثيرها عند تطبيقها ضمن الدورة العقلية عن الدورة البدنية وعلى تعلم المهارات الاساسية قيد الدراسة لعينة البحث ؟

2-1 هدفنا البحث

1- اعداد تمرينات ذهنية وفق الايقاع الحيوي في دورته العقلية والبدني لتعليم بعض مهارات كرة السلة لطالبات المدرسة الثانوية .

2- التعرف على الفروق بين الاختبارات والقياسات قبل وبعد المنهج التعليمي في بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكرة السلة للمجموعتين التجريبيتين (بالدورة البدنية) و(الدورة العقلية)

3- التعرف على الفرق في الاختبارات والقياسات البعدية في بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكرة السلة بين المجموعتين التجريبيتين (البدنية والعقلية) .

3-1 فرض البحث

1- وجود فروق معنوية دالة احصائيا بين الاختبارات والقياسات قبل وبعد المنهج التعليمي في بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكرة السلة للمجموعتين التجريبيتين .

2- وجود فروق معنوية دالة احصائيا في الاختبارات والقياسات البعدية في بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكرة السلة بين المجموعتين التجريبيتين .

4-1 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري : طالبات ثانوية العقيدة للبنات للعام الدراسي 2020.

2-4-1 المجال المكاني :قاعة وساحة مدرسة ثانوية العقيدة للبنات

3-4-1 المجال الزماني : 2020/1/7 ولغاية 2020/6/5



2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

من أجل الوصول إلى نتائج ومؤشرات علمية يمكن تعميمها لابد من اختيار المنهج المناسب للبحث، لذا فقد تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها.

2-2 عينة البحث

أختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية حيث تكونت من (20) طالبة غير ممارسة للنشاط الرياضي وقد قسمت العينة للمجموعتين (10) طالبات والمجموعة الثانية ضمت (10) طالبات وهن من المرحلة الرابعة ثانوي لمدرسة العقيدة وهم يشكلون نسبة قدرها (15.03%) من مجموع طالبات المرحلة الرابعة وان سبب صغر العينة يعود الى طبيعة البحث في تحديد الإيقاع الحيوي لهم بشكل متشابهه وعليه استبعدت الباحثة جميع الطالبات الأخريات ممن لم يكونوا ضمن نمط الإيقاع الحيوي النهاري (8: 44) (قيد الدراسة)، وقد تراوحت اعمار عينة البحث ما بين (14-15) سنة، ، حيث أشرفت الباحثة بنفسها على متابعتهم والتأكد من تطبيقهم لمفردات المنهاج التعليمي لمقترح من قبلها.

1-2-2 تقسيم عينة البحث

بناءً على خصائص عينة البحث استخدمت الباحثة التصميم التجريبي الذي يطلق عليه "أسلوب المجموعات المتكافئة". (3 : 116)

- المجموعة التجريبية (الأولى): تخضع لممارسة المنهاج التعليمي المقترح وفق الإيقاع الحيوي الموجب ضمن دورته البدنية لأفراد هذه المجموعة.

- المجموعة التجريبية (الثانية): تخضع لممارسة المنهاج التعليمي المقترح وفق الإيقاع الحيوي الموجب ضمن دورته العقلية لأفراد هذه المجموعة.

ولغرض التأكد من تجانس أفراد العينة وصحة التوزيع الطبيعي بين أفرادها استخدمت الباحثة معامل الاختلاف لنتائج المسح الميداني في قياسات (العمر – الطول – الوزن)، حيث ظهر ان قيمة معامل الاختلاف لعينة البحث تتراوح بين (7.92-12.85)% كما مبين في جدول (1).

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف لعينة البحث في متغيرات العمر - الطول - الوزن

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف%
العمر	سنة	13.81	1.06	7.67
الطول	سم	1.53	0.13	8.49
الوزن	كغم	52.89	4.19	7.92

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

1-3-2 وسائل جمع المعلومات

1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

2- استمارات جمع المعلومات

3- شبكة المعلومات الدولية (Internet) الانترنت.

4- الاختبارات والقياس.

5- فريق العمل المساعد.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

1- جهاز الرستاميتير لقياس الطول.

2- جهاز الميزان الطبي لقياس الوزن الإيطالي المنشأ (Person – Peas).



- 3- جهاز الحاسوب نوع (Pentium III) وملحقاتها.
- 4- أقراص ليزيرية (C.D) عدد (4) نوع Sony.
- 5- حاسبة إلكترونية يابانية المنشأ نوع كاسيو (Casio).
- 6- كاميرا تصوير فيديو نوع (Song Digital) عدد (2) يابانية الصنع.
- 7- ساعة توقيت إلكترونية نوع كاسيو يابانية الصنع عدد (1).
- 8- كرات سلة العدد (10).
- 9- شواخص بلاستيكية العدد (12).
- 10- صافرة.
- 11- مصاطب وابطسة رياضية.
- 12- جهاز تلفزيون
- 13- شاشة بلازما
- 14- اي باد
- 15- فلكسات لأقسام الحركة
- 16- جهاز فيديو CD .
- 17- افلام فيديو و دسكات CD
- 18- وسائل ايضاح

4-2 تحديد نمط الإيقاع الحيوي للطلبات

لغرض تحديد نمط الإيقاع الحيوي بالنسبة للطلبات قيد الدراسة، استطلت الباحثة إحدى الاستمارات المصممة في إحدى البحوث السابقة (8: 135)، وتحتوي على مجموعة من الأسئلة والتي تخص عامل الزمن وكذلك نمط الإيقاع الحيوي الذي تقع فيه الطالبة سواء أكان هذا النمط (صباحي، نهاري، مسائي)، وقامت الباحثة بتوزيع هذه الاستمارات على الطالبات المرحلة الرابعة جميعهم لمدرسة (ثانوية العقيدة) في حي الجادرية في مدينة بغداد (والبالغ عددهم (133) طالبة لمعرفة نمط الإيقاع الحيوي من خلال عامل الزمن، وبعد جمع استمارات الاستبيان ظهرت النسبة الأكبر والتي تقع ضمن الإيقاع الحيوي (النهاري) التي ستعني بها الدراسة.

2-5 القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً: الاختبارات البدنية :

- 1- أختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (10 : 79)
(نصف دبني) (من وضع الوقوف) (15) ثانية
- 2- قياس السرعة الانتقالية 40 متر
- 3- قياس المرونة الثابتة لعضلات الجذع

ثانياً: أختبارات المهارات الأساسية (7 : 209-210-230)

- 1- أختبار الرمية الحرة (Foul shot) :
- 2- أختبار دقة التمرير بالدفع (التمريرة الصدرية) :
- 3- أختبار المحاورة (الطبطة) Dribble :

2-6 الأختبارات القبلية

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبلية على فترتين، الفترة الأولى والخاصة بالمجموعة التجريبية الأولى (ضمن الإيقاع في الدورة البدنية) اختبرت في 8 / 1 / 2020 ، أما بالمجموعة التجريبية الثانية (ضمن الإيقاع في الدورة العقلية) فكانت اختبارات القبلية في 9 / 1 / 2020 وشملت الاختبارات ما يلي:

أولاً: الاختبارات البدنية :



- 1- اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (10 : 79) (نصف دبرني) (من وضع الوقوف) (15) ثانية
 - 2- قياس السرعة الانتقالية 40 متر
 - 3- قياس المرونة الثابتة لعضلات الجذع
- ثانيا : اختبارات المهارات الاساسية بكررة السلة :
- 1- الرمية الحرة
 - 2- المناولة الصدرية
 - 3- الطبطبه

7-2 التمرينات التعليمية :

من خلال اطلاع الباحثة على المصادر العلمية ولخبرة الباحثة في مجال كرة السلة تم اعداد منهج يحتوي على تمرينات تعليمية للمهارات الاساسية وبعض الصفات البدنية بأسلوب التعليم الذهني وفق الايقاع الحيوي لعينة البحث الذين هم من النمط النهاري ولكن تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبيتين وتم تنفيذ نفس المنهج التعليمي عليهم وبشكل متشابهة بكل شيء اذ استخدمت اسلوب التمارين الذهنية بالأسلوب الغير مباشر (الخارجي) غير تم تنفيذ التمارين في الدورة الحيوية البدنية للمجموعة التجريبية الاولى وفي الدورة الحيوية الايقاعية للمجموعة التجريبية الثانية . وقامت الباحثة باستخدام برنامج خاص* لاستخراج الايقاع الحيوي استخدمته ضمن البرنامج التعليمي المقترح مستعينة بدورتين حيوية هي (الدورة البدنية) و (الدورة العقلية) من خلال ادخال المعلومات الخاصة بالطالبات وهي تاريخ ميلادها باليوم والشهر والسنة معتمداً في ذلك على هوية الأحوال المدنية للطالبات . وقد تم توضيح التمارين المعدة في التعليم بالأسلوب الذهني بالطريقة الغير مباشرة مع عرض احد نماذج للوحدة التعليمية في ملحق رقم (1) كما تم تنفيذ الوحدات التعليمية على مدار (8) اسابيع ومن تاريخ 10 / 1 / 2020 ولغاية 10 / 3 / 2020 وبواقع (2) وحدة تعليمية في الاسبوع أي (20) وحدة كلية للمنهج التعليمي) كما ان زمن الوحدة التعليمية هو (45 دقيقة) مقسم الى 10 دقائق للقسم التحضيري والاحماء العام والتمارين التمارين البدنية (30) دقيقة للقسم الرئيس والذي يقسم الى (10 دقائق قسم تعليمي) و(20 دقيقة قسم تطبيقي) في حين بلغ القسم الختامي (5) دقائق فقط وقد استخدمت الباحثة جميع الوسائل التعليمية التي ينص عليها اسلوب التعليم الذهني الغير مباشر من الشرح المفصل الى المهارات التي سعت الى تعليمها كما استخدمت اسلوب العرض عن طريق الصور المعلقة في ساحة المدرسة وموضح عليها اقسام الحركة اضافة الى عرض المهارة في داخل الصف بواسطة شاشة البلازما اضافة الى استخدام الـ (آي باد) كما تتلقى المجموعتين اثناء الجانب التطبيقي التغذية الراجعة والتشجيع كما تعطى الفرصة الكافية الى الربط بين التصور والتذكر وتنفيذ المهارة وتصحيحها . وقد راعت الباحثة تدرجها ضمن المنهج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد مع مراعاة مبدأ التدرج بالتكرارات ومستوى الراحة ومحتوى التمارين كما راعت الباحثة مدى صعوبة الخاصة بالتمارين المستخدمة فضلاً في الوحدة التعليمية.

8-2 الأختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التعليمي على المجموعتين التجريبيتين، قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية على فترتين، الفترة الأولى والخاصة بالمجموعة التجريبية الاولى (ضمن الايقاع الحيوي للدورة البدنية) اختبرت في يومي 11 / 3 / 2020 ، أما بالمجموعة التجريبية الثانية (ضمن الإيقاع الحيوي



للدورة العقلية) فكانت اختبارات البعدية في يومي 12/ 3/ 2020 واعتمدت الباحثة التسلسل والإجراءات نفسها التي أجراها في الاختبارات القبليّة لأدائها في الاختبارات البعدية وعلى النحو التالي:

أولاً: الاختبارات البدنية:

1- اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (10 : 79) (نصف دبني) (من وضع الوقوف) (15) ثانية

2- قياس السرعة الانتقالية 40 متر

3- قياس المرونة الثابتة لعضلات الجذع

ثانياً: اختبارات المهارات الأساسية بكرة السلة:

1- الرمية الحرة

2- المناولة الصدرية

3- الطبطبة

2-9 الوسائل الإحصائية (11 : 240 - 280)

لغرض معالجة البيانات التي حصلت عليها الباحثة فقدت استخدمت الوسائل الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الاختلاف.

- قانون النسبة المئوية

- اختبار (T) للعينات المترابطة.

- اختبار (T) للعينات المستقلة.

3- عرض ومناقشة النتائج

3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات والقياسات لبعض المهارات الأساسية بكرة السلة والصفات البدنية قبل وبعد المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية في الإيقاع الحيوي بالدورة البدنية

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية للأختبارين القبلي والبعدى و فرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للفروق وقيمة ت المحسوبة والجدوليه للمتغيرات قيد الدراسة لمجموعة (الإيقاع الحيوي بالدورة البدنية)

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي الوسط الحسابي	الاختبار بعدي وسط حسابي	فرق الأوساط الحسابية	الخطأ المعياري	قيمة (ت) المحسوبة
1	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	عدد	6.01	8.99	2.98	0.86	3.46**
2	قياس السرعة الانتقالية	ثانية	10.34	8.24	2.1	1.01	1.74
3	قياس المرونة الثابتة	سم	2.01	4.19	2.18	0.77	2.83*
4	أختبار دقة الرمية الحرة	درجة	3.05	6.3	3.25	1.21	2.68*
5	أختبار دقة التمريرة	نقاط	6.09	11.2	5.11	1.89	2.70*
6	أختبار الطبطبة	ثانية	31.98	23.4	8.58	2.89	2.96*

القيمة الجدولية عند مستوى (5%) بلغت (2.26) و(1%) بلغت (3.25)

يبين من الجدول (2) ان جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة السلة قيد الدراسة احدثت فروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح البعدية باستثناء السرعة الانتقالية . وترى الباحثة ان المنهج التعليمي وما احتواه من عدد من التمرينات بأسلوب التدريب الذهني والتي تتسجم مع قابلية وامكانية العينة قيد الدراسة وان عملية تسلسلها بشكل تدريجي ساهم في عملية تطور مهارات والمهارات الأساسية فضلا عن ان ما احتواه من تكرارات ساعد على زيادة خزين الذاكرة ومقارنة البرامج المعدة من قبل الجهاز العصبي المركزي واعطاء حلول بمستوى افضل مما كان عليه مستوى اللاعبين قبل تنفيذ



المنهج التعليمي . اذ ان الطرائق التي يستخدمها المدرس ينبغي ان تكون جيدة واقتصادية في تحقيق الهدف ، وان تحرك دافعية الطالب واهتمامه ليبدل جهداً يحقق الهدف . (1 : 20)
كما تعزو الباحثة ان التغيير في نمط التمارين من خلال ما عدته من تدريبات فضلا عن استخدام المنهج ضمن الايقاع الحيوي للعينة ضمن دوراتها البدنية الموجبة يتضح كان له الاثر في عملية زيادة قدرة العينة على التعلم وارتفاع مستوى الصفات البدنية قيد الدراسة . وترى زينب عبد الرحيم خضير (4 : 100) " ان المرحلة العمرية (15-16 سنة) لديها القدرة والرغبة لحب الظهور والمنافسة واطهار المواهب لجلب الانتباه " لذا ترى الباحثة هو يعد احد اسباب التفوق وتطور العينة في الاختبارات البدنية في المهارات الاساسية بكرة السلة فضلا عن عامل التشويق والاثارة وارتفاع ايقاع الاجهزة الوظيفية لعينة البحث والتي تنص عليه نظرية الايقاع الحيوي فضلا عن الاسلوب المستخدم في تنفيذ التمارين الذهنية غير المباشر الذي يحتوي على تمارين التصور الذهني الخارجي ومشاهدة الافلام ونماذج الاداء ، اذ تم شرح كل مهارة من المدرس وعرض نموذج لها ايضا مما ادى الى اكتساب الطلاب تصور المهارة فضلا عن خبراتهم التعليمية السابقة وعند تنفيذ النشاط الذهني والتي اعطيت اليهم تم تنفيذ تمارين التصور الذهني الخارجي لكل مهارة - على وفق ما هو مطلوب في كل وحدة تعليمية - مع مشاهدة نماذج الاداء (صور ، رسوم ، افلام) فالطالب يستحضر الصورة الذهنية ، وهو يسترجع صورة المهارة بجميع جوانبها المرتبطة بالاداء في محاولة لايجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة اداء المهارة المناسبة فضلا عن التعرف على الاخطاء او وضع الخطط للتنافس في المستقبل . (17 : 68)

2-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات والقياسات لبعض المهارات الاساسية بكرة السلة والصفات البدنية قبل وبعد المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية للدورة العقلية

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية للأختيارين القبلي والبعدى وفرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري للفروق وقيمة ت المحسوبة والجدوليه للمتغيرات قيد الدراسة لمجموعة (الايقاع الحيوي بالدورة العقلية)

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي الوسط الحسابي	اختبار بعدي وسط حسابي	فرق الأوساط	الخطأ المعياري	قيمة (ت) المحسوبة
1	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	عدد	5.76	7.68	1.92	0.84	*2.46
2	السرعة الانتقالية	ثانية	10.21	8.34	1.87	0.93	1.98
3	قياس المرونة الثابتة	سم	1.08	4.89	3.81	1.13	*3.11
4	أختبار دقة الرمية الحرة	درجة	3.98	7.20	3.22	1.23	**3.65
5	أختبار دقة التمريرة	نقاط	5.42	13.09	7.67	0.89	**4.32
6	أختبار (الطبطة)	ثانية	33.59	22.23	11.36	0.95	*2.87

القيمة الجدولية عند مستوى (5%) بلغت (2.26) و(1%) بلغت (3.25)

يبين الجدول (3) ان جميع الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكرة السلة قيد الدراسة احدثت فروق بين الاختبارات القبلي والبعدية ولصالح البعدية باستثناء السرعة الانتقالية .

ترى الباحثة ان المنهج المعد والذي يؤدي في الدورة العقلية له الدور الكبير في عملية تعلم المهارات الاساسية والبدنية في الاختبارات والقياسات البعدية كما ان التمارين التي تحاكي العمليات العقلية من خلال اعتماد اسلوب التعليم الذهني هو الآخر كان له الدور الكبير في زيادة عمليات التعلم لدى عينة البحث . ويذكر حسنين وعبد المنعم (2 : 268) انه على الرغم من اكتساب المهارات يتوقف اساسا على طريقة التدريس وعلى الفرص المتاحة للتدريب عليه الا انها ترتبط بنوعية ما يقدم للمتعلم من معلومات ومعارف ومبادئ متصلة بها" . وترى الباحثة ان ذلك الفترة الزمنية والبالغة (8) اسابيع كانت كافية لحدوث التطور وتحسن التعلم وارتفاع الصفات البدنية قيد الدراسة . كما لا بد من ان التكرار والتوجيه



في تصحيح الاخطاء له اثر كبير في تصحيح المناهج التي يصوغها الجهاز العصبي فضلا عن ان طبيعة التمارين ومحتواها والذي يتسم بكرة السلة بالمتابعة المستمرة . كما يذكر محمد عنيسي (11 : 92) ان التمرين والتكرار يولد بناءات متوالية وانها مرتبطة مع التصور الحركي " كما "ان المتعلم لا بد ان تكون لديه فكرة واضحة عن التكنيك الذي يريد تعلمه وبخاصة النقاط المهمة للسير الحركي ولحظات استعمال القوة ، بعد ان يحاول المتعلمون تصور الحركة ، فالنقاط المهمة مثل العرض والشرح والتصور تكوّن عند المتعلم النظرة الصحيحة والواقعية للحركة ، والتي تتبعها مباشرة محاولة المتعلم تعلم لاداء [المهارة] . (14 : 160) وهذا محصلت عليه الطالبات من خلال المنهج التعليمي المعد بأسلوب التمارين الذهنية من قبل الباحثة .

3-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعدية في بعض المهارات الاساسية بكرة السلة والصفات البدنية بين المجموعتين التجريبتين

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمتغيرات قيد الدراسة في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين للدورة (البدنية و العقلية)

ت	المعالجات الإحصائية للاختبارات		وحدة القياس		التجريبية البدنية		التجريبية العقلية		قيمة (ت) المحسوبة
	عدد	ثانية	سم	درجة	نقاط	ثانية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
1	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	عدد	8.99	1.23	7.68	0.65	2.65*		
2	قياس السرعة الانتقالية	ثانية	8.24	1.87	8.34	0.67	0.151		
3	قياس المرونة الثابتة	سم	4.19	0.87	4.89	0.39	2.208*		
4	اختبار دقة الرمية الحرة	درجة	6.3	0.52	7.20	1.22	5.12**		
5	اختبار دقة (تمريره)	نقاط	11.2	1.12	13.09	2.6	2.63*		
6	اختبار (الطبطة)	ثانية	23.4	2.34	22.23	3.65	1.56		

القيمة الجدولية عند مستوى (5%) (2.10) و (1%) (2.88)

يبين الجدول (4) ان جميع الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكرة السلة قيد الدراسة احدثت فروق بين الاختبارات والقياسات البعدية بين المجموعتين التجريبتين باستثناء السرعة الانتقالية واختبار الطبطة بكرة السلة . وكما يبين الجدول ان المجموعة البدنية كانت متفوقة في الاختبارات البعدية في الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة والمرونة الثابتة) في حين تفوقت المجموعة التجريبية ذات الدورة العقلية في المهارات الاساسية في استثناء الطبطة . وتعزو الباحثة ان الفروق الحادثة في الاختبارات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية ضمن الايقاع الحيوي البدني عائد لاسباب عديدة منها استخدام وتوظيف الايقاع الحيوي للدورة البدنية للطالبات وبالتالي تم الاستفادة من افضل ارتفاع بدني وظيفي اثناء تنفيذ التمارين الذهنية المعدة من قبل الباحثة اضافة الى استغلال التكرارات وطريقة استغلال الراحة وزمن الاداء بشكل ساعد في ارتفاع الجانب البدني لديهم كما ترى الباحثة عدم حدوث فروق في السرعة الانتقالية لصغر زمن المتغير التجريبي وزمن الوحدة التعليمية وهنالك ليس لتطويع جوانب السرعة اضافة لكون السرعة عامل وراثي فيكون التحسن فيه بطيء جدا . "ان الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعليم ، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في اداء متتابع سليم وزمن مناسب". (شلس ومحمود) (6 : 129) . وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (5 : 135) . كما ترى الباحثة ان الفروق الحادثة في المهارات الاساسية بكرة السلة ولصالح المجموعة التي ضمن الايقاع الحيوي للدورة العقلية كون ان طبيعة تنفيذ اسلوب التمارين في الفترة الايقاعية العقلية واستغلال الارتفاع لمستوى العمليات العقلية في احسن كفاءتها كان امر حيوي لتطور النظم التعليمية



والاستيعاب لدى الطالبات اضافة الى ان الباحثة تجد ان اسلوب تنفيذ التمارين وطريقة تدرجها واسلوب المستخدم في تنفيذها وهو اسلوب التدريب الذهني الغير مباشر والذي يعتمد على التصور والانتباه ... والعمليات العقلية ساهم في زيادة تطور المهارات عن المجموعة التجريبية البدنية . فان شرح كل مهارة وعرضها من قبل المعلم مما ادى الى اكتساب الطالبات تصور المهارة فضلا عن خبراتهم السابقة ولو كانت بسيطة نسبيا ، اذ ان مراحل التعلم تبدأ باستيعاب الواجب المراد تعلمه من المتعلم ويتم هذا عن طريق شرح وعرض الحركات ، وفي هذه المرحلة يحصل المتعلم على التصور الاولي عن سير الحركة والذي لا يزال بشكله الخام (10: 152)

4 - الخاتمة

اهم ما استنتجته الباحثة ما يلي :

- 1- ان المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثة كان له الاثر الايجابي في تطور بعض الصفات البدنية المهارات الاساسية بكرة السلة لكلا المجموعتين التجريبية في الدورة الايقاعية (البدنية والعقلية).
- 2- وجود فروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في المهارات الاساسية وبعض الصفات البدنية ولصالح الاختبارات البعدي وللمجموعتين التجريبيتين باستثناء السرعة الانقلية .
- 3- هناك فروق بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبارات البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ضمن الايقاع للدورة البدنية في الاختبارات البدنية (القوة المميزة بالسرعة والمرونة)
- 4- هناك فروق بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبارات البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ضمن الايقاع الدورة العقلية في الاختبارات للمهارات الاساسية بكرة السلة (الرمية الحرة والتمريرة بكرة السلة)
- 5- ان تنفيذ التمرين بالاسلوب التعليم الذهني له دور كبير في عملية التعلم .

اهم ما توصي به الباحثة ما يلي :

- 1- التأكيد على استخدام المنهج التعليمي المقترح من الباحثة بأسلوب التعليم الذهني لما أظهرته النتائج من تطور لعينة البحث.
- 2- ضرورة الاخذ بالايقاع الحيوي للعينات التعليمية عند الشروع بالمناهج التعليمية ومعرفة فترة الايقاع الايجابية والسلبية وتوظيفها لعملية التعلم وبدوراته الرئيسية ومنها الدورة البدنية والايقاعية .
- 3- التأكيد والاهتمام بانتقاء التمارين في المناهج التعليمية بشكل ينسجم ومستوى العينة من الجانب البدني والعقلي .
- 4- توصي الباحثة بزيادة الدراسات حول نظرية الإيقاع الحيوي من خلال الدورات الاخرى (الانفعالية والحسية)

References:

- 1- Ahmed Bastawisy & Qais Naji Abdul-jabbar. (1984). Tests, measurement and principles of statistics in the mathematical field, University of Baghdad, Higher Education Press.
- 2- Abdul-Munim Hamdi & Mohammed Subhi Hasaneen. (1997). Scientific foundations of volleyball and methods of measurement and evaluation (physical, skill, cognitive, psychological, analytical), Al-Kitab Publishing Center, Cairo.



- 3- Thawqan Ubaidat et al. (1992). Scientific research - its concept - tools - methods, 4th edition, Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution, Amman.
- 4- Zainab Abdul-raheem Khudhair. (2005). Building and codifying tests to measure some general and specific creative abilities (motor) among fourth-grade female students in the Basra Governorate Center. Doctoral thesis, College of Physical Education, University of Basra.
- 5- Abdul-raheem Salami. (2002). The effect of a proposed program for two methods of mental training on some basic skills and the level of motor satisfaction in football, unpublished master's thesis, College of Physical Education - University of Mosul.
- 6- Akram Mohammed Subhi Mahmoud & Najah Mehdi Shalash. (2000). Motor Learning, 2nd edition, Dar Al-Kutub and Publishing, Mosul University Press, Mosul.
- 7- Ali Fahmi Al-Beik & Sabri Omer. (1994). Biorhythm and Athletic Achievement, Dar Al Maaref, Alexandria.
- 8- Faiz Basheer Hammodat & Muaiad Abdullah Jassim. (1987). Basketball, University of Mosul, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.
- 9- Luai Kadhim. (2005). The effect of a rehabilitation curriculum based on the biological rhythm of its physical cycle on some physical characteristics, movement determinants, and biochemical variables after resection of the meniscus of the knee joint. PhD thesis, University of Basra.
- 10- cort Minel. (1987). Motor Learning, 2nd edition, (translated) Abd Ali Nassif, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, University of Mosul, Mosul.
- 11- Mohammed Matar Arraq. (2007). Evaluating some physical abilities, skillful and physiological abilities according to different physical classifications of football players, PhD thesis, College of Physical Education, University of Babylon.
- 12- Marwan Abdul-Majeed Ibraheem. (2000). Descriptive and inferential statistics, 1st edition, Amman, Dar Al-Fikr for Printing and Publishing, Distribution.
- 13- Muhammed Unaisi. (2005). The effect of a proposed educational curriculum using mental visualization on learning some basic basketball skills. PhD thesis, College of Physical Education, University of Basra.
- 14- Abid Ali Nassif. (1987). Training in Wrestling, 2nd edition, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, University of Mosul, Mosul.
- 15- Yousif Dahab Ali et al. (1995). Encyclopedia of Biorhythms, Part 1, Al-Ma'arif facility in Alexandria, Egypt.
- 16- <http://www.whitestranger.com/biorhythm/order.2007>.
- 17- Files: /A Biorhythms: htm / Psychic and spiritual development index/ Crystalinks Mawpage/ 2001 P.2 (Internet).



18- File: // A:/ Biorhythm History. htm/ RETRO/ History. soft wars Dssighs/2001. P.1-2, (Internet).

19- File// about Biorhythms. htm / copy right 2000-2001 by zlatko krzan / home – domov webmaster infoheyoka kola webprodicion

ملحق رقم (1)

نماذج من المنهج التعليمي المقترح بكرة السلة

الاسبوع الرابع :

الوحدة التعليمية: الاولى والثانية

هدف الوحدة التعليمية:1- (مهارة المناولة والتهديف)

2-بيان اهمية التدريب الذهني

اجراءات تنفيذ الوحدة التعليمية :

- 1- عرض التمارين في داخل الصف الدراسي قبل التوجه الى الساحة ويتم عرضها على شاشة البلازما وتكرارها 5-7 مرات
- 2- تحريك الفم بالطريقة البطيئة ليتسنى للمتعلمين متابعة وحفظ اقسام الحركات للمهارات التي تنفذ من قبلهم لتعلمها .
- 3- بعد عملية شرح واعطاء النموذج للمهارات يتم النظر الى الصور التي اعدتها الباحثة والتي علقها في الساحة
- 4- اضافة الى التصحيح عن طريق العرض في جهاز الأيبياد

ت	القسم الرئيسي	التمارين والمهارات الاساسية	زمن الاداء	الراحة بين التمارين
	الزمن الكلي 20 دقيقة	1- الطبطبه من الهروله واداء المناولة المرتدة للطالبة المقابلة مع ابدال المراكز 2- استلام الكرة من الزميل والطبطبه والدوران حول الشواخص التي يبعد الواحد عن الاخر 2 م وعددها (5) وعند الانتهاء مناوالتها الى الزميل المقابل 3 دوائر مختلفة الالوان في الساحة الخلفية وبشكل مبعثر تبعد الواحد عن الاخره (1) متر تقوم الطالبات بالقفز خلال هذه الدوائر واخر دائره يقفز اليها يقوم باستلام الكرة من قبل المدرسة والطبطبه الى الساحة الامامية حيث ثم التهديف 4- تقوم الزميلة الواقفة امام الطالبة بالمناولة الصدرية واستقبالها ثم اداء الطبطبه داخل منطة الرمية الحرة وصولا الى اسفل الحلق ومن ثم اداء التهديف . 5- الطبطبه من بداية الملعب الى دائره المنتصف والمناولة الى احد الزميلات الواقفات على خط الرمية الحرة الذي يقوم باستلام الكرة ثم التهديف من القفز	3 دقائق لكل تمرين	1 دقيقة بين كل مجموعة تمارين

- 1- الاحماء يسبق كل وحدة تعليمية بشكل يناسب اهداف و تمارين كل وحدة تعليمية .
- 2- زمن الاحماء يمتد بين 10 دقيقة
- 3- يشمل الاحماء على التهيئة العامة للمفاصل والعضلات والاجهزة الوظيفية وكذلك على التهيئة الخاصة للعضلات الخاصة .
- 4- تحديد القسم الختامي الى الاعداد للوحدة التعليمية التالية من خلال تمارين التمطية والمرونة ولمدة (5دقائق) جميع الاقسام متشابهة في المجموعتين التجريبيتين باستثناء الموعد الذي ينفذ به الوحدة التعليمية بشكل يتوافق مع الايقاع الحيوي بدورته البدنية والعقلية