

## استخدام الخرائط الذهنية لتعليم مهارة الرمية الحرة للبراعم فى كرة السلة

تامر حسين الشتيحي (١)

عماد الدين علي عبد الرسول (٢)

محمد رمضان لطفي (٣)

سهيل محمد السيد (٤)

### مقدمة ومشكلة البحث:

في أي نوع من أنواع البناء لا يمكن أن يرتفع البناء إلا إذا كانت هناك قاعدة قوية تتحمل الارتفاع المطلوب وفي قطاع البطولة تتمثل هذه الحقيقة أصدق تمثيل فلا يمكن أن يصعد اللاعب إلى القمة عفواً بل لا بد أن تكون هناك قاعدة عريضة وقوية من الممارسين خاصة من الشباب وصغار السن.

(8:2)

وكرة السلة من الألعاب التي تطورت تطوراً سريعاً إذا ما قورنت بالألعاب الجماعية الأخرى حيث احتلت مكانة بارزة بين مختلف الألعاب محلياً ودولياً نظراً لما تتميز به هذه اللعبة من إيقاع سريع ومناورات مستمرة بين الهجوم والدفاع طيلة أشواط المباراة حيث أنه لا يكاد يقام اجتماع للاتحاد الدولي لكرة السلة بعد كل دورة أولمبية إلا ونجد تعديلاً في القانون يُضفي على اللعبة نوعاً من الإثارة والتشويق.

وهذا التطور لا بد أن يقابله تطور آخر في طرق التعلم والتدريب على المهارات الفنية ولا بد من إتقان المهارات إتقان سليم فلعبة السلة من الألعاب التي تعتمد على سرعة الحركة والتحكم في حركات الجسم واتجاهاته وسرعته فتتطلب من ممارسيها مهارات عديدة.

والتدريب عملية تربوية تهدف إلى الارتقاء بالمستوى الرياضي للوصول إلى المستويات العالية في إحدى مجالات الرياضة ولكن لكي يتحقق هذا الهدف الواضح فإن الأمر يستلزم سنوات طويلة من الإعداد والتجهيز.

ويذكر مدحت صالح 2004م أن المدرب غالباً ما يضع في اعتباره إحدى الفلسفتين الرئيسيتين في التدريب فهو ربما يختار التأكيد على الفوز كأحد أهم الأغراض التي ينبغي تحقيقها أو ربما يؤكد على أهمية الممارسة والمتعة وتطوير المهارات كأحد الأغراض الهامة ولكن بالنسبة

لتدريب الناشئين إنه يجب أن يضع في فلسفته أن اللاعب يأتي في المقام الأول ثم الفوز في المقام الثاني وأن مساعدة لاعبيه على النمو والتطور مهارياً وبدنياً ونفسياً واجتماعياً يعتبر من الأمور الهامة جداً أكثر من هزيمة المنافس وهذا يعنى أن هدف تطوير الناشئ يجب أن يكون له الأولوية والاهتمام الأكبر. (7:19)

ويعرف محمد علاوي (١٩٩٤م) والذي يشير إلى أن "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية" وفي ضوء هذا التعريف يلاحظ أن التدريب الرياضي في العمليات التربوية والتعليمية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العديد من العوامل مثل فسيولوجيا الرياضة والميكانيكا الحيوية في الرياضة وعلم النفس الرياضي وغيرها من العلوم الأخرى المرتبطة بالرياضات الأخرى ويهدف في النهاية إلى إعداد الفرد للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في المنافسات الرياضية بالقدر الذي تسمح به أقصى قدراته واستعداداته وإمكاناته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه ويمارسه بمحض إرادته. (33:17)

ويتفق "أحمد أمين ، ألفت هلال" (٢٠٠٢م) ، "أحمد كامل" (١٩٩٤م) أن المدربين في مجال كرة السلة يحرصون على منح اللاعبين وقتاً كافياً لتعلم وإتقان مهارة الرمية الحرة لتأثيرها الكبير في نتائج الفرق خلال المباريات ، إذ يعد نجاح الفريق في أداء الرميات الحرة وسيلة من وسائل التفوق في إحراز النقاط ، بالإضافة إلى تأثيره الإيجابي على حالة الفريق النفسية فالرمية الحرة (Free Throw) هي النوع الوحيد بين أنواع التصويب الذي يمكن للاعب المهاجم من رمي الكرة باتجاه الهدف من دون عرقلة المدافعين، هذا ولكي ينجح اللاعب في تنفيذ الرمية الحرة عليه:

١. ثقة اللاعب بقدرته على التصويب بنجاح.
٢. تحقيق توازن جيد للجسم.
٣. الاسترخاء خلف خط الرمية الحرة.
٤. رفع الرأس عالياً.
٥. ثني الركبتين.

٦. توجيه النظر باتجاه الهدف مع تركيز التفكير في أداء المهارة.
٧. رفع الكرة بكلتا اليدين من مستوى قريب من مستوى العينين.
٨. جعل مرفق اليد المصوبة قريباً من الجسم.
٩. يتم التصويب بمد ذراع ورسغ اليد المصوبة للكرة والمتزامن مع المد الحاصل في كاحل القدم والركبتين.

تتبع حركة الرمي، ثني سريع لرسغ اليد المصوبة باتجاه السلة باتجاه الامام(1: ٥٥).  
وإن الإبداع والابتكار أحد السمات العامة والضرورية والتي يجب أن تتميز بها عملية التدريب فالقدرة على الابتكار واستخدام العديد من الوسائل الحديثة والمبتكرة أثناء عملية التدريب سواء في الطرق أو الوسائل أو الأدوات ومعينات التدريب المستخدمة تعتبر من بين أهم العوامل التي تظهر قدرة المدرب على الإبداع والذي يعد أحد المحاور المؤدية إلى نجاح عملية التدريب لأنها يجب أن تكون مُبدعة ومُبتكرة وغير روتينية أو تقليدية.

(28:11)

التربية الرياضية أصبحت من العلوم التي تستند على علوم أخرى فهي علم وفن وعلم كونها أصبحت تستند على المبادئ العلمية وفن كونها تقوم على تطبيق النواحي الفنية لهذه المبادئ العلمية وقد حققت ذلك خلال الحقبة الأخيرة تقدماً كبيراً في استخدام الأساليب العلمية بغرض تحقيق أهدافها التربوية في المجالات المختلفة بل تعددت أغراضها بالتنسيق مع العلوم الأخرى لتتكامل معها في تحقيق أهدافها.

(98:14)

والخرائط الذهنية تعتبر وسيلة لبناء التفكير وذلك عن طريق الاعتناء باختيار المفاهيم الأساسية والتي تعتبر أساس الخريطة الذهنية فهي تعمل على مساعدة المتعلمين على أن يبحثوا في بُنيتهم المعرفية عن مفاهيم مرتبطة لأنها عبارة عن رسوم تخطيطية ثنائية الأبعاد تحتوي على أشكال وصور توضيحية تؤكد على العلاقات والارتباطات بين المفاهيم في المواقف التعليمية ضمناً لاستمرار وبقاء المفاهيم والمبادئ في البنية المعرفية للاعب.

(25:7)

الخرائط الذهنية هي انعكاس على الورق للطريقة التي نفكر بها عن طريق استخدام الأشكال والصور والألوان. (84:7)

ان الخرائط الذهنية تجعل المتعلم نشطاً يقوم بعمل قاعدة معرفية سهلة التقبل مندمجة وموحدة ومركزة على محور مركزي.  
(316:7)

يشير محمد العربي شمعون (2000م) أن حالة اللاعب العقلية يكون لها تأثير كبير على حالته (36:14) .

يذكر أسامة كامل راتب (2000م) أن كثير من المدربين يحرصون على تصحيح الأداء المهارى في المهارات البدنية ولكن نتيجة نقص في المهارات النفسية.  
(79:6)

وقد اتفق معظم خبراء اللعبة على أن لنجاح أي فريق وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على مدى إتقان لاعبيه للمهارات الأساسية حيث أن كل ما يؤدي من ( أداء فني , مهارات أساسية , أداء خططي فردي أو جماعي أو فريقي في الدفاع أو الهجوم , خلال التدريب المنظم غرضه تحقيق هدف واحد هو تهيئة أفضل الظروف وأكثرها أماناً في اتخاذ الوضع المناسب لتحقيق أفضل النتائج , وتعد المهارات الأساسية لكرة السلة العامل الرئيسي والقاعدة الأساسية للإعداد الخططي وأداء الواجبات المطلوبة من اللاعب على أكمل وجه ويجب إجادة تامة لكي يتمكن اللاعب من تنفيذ الخلفية الموضوعية للهجوم والدفاع.  
(7:9)

وتدريب البراعم يعتمد على نجاح المدرب في التعامل مع النشء الرياضي على معرفه الأهداف التي يحاول تحقيقها لدى النشء الرياضي بشكل عام هناك ثلاثة أهداف (تحقيق المكسب للناشئ - تحقيق الاستمتاع للناشئ - مساعدة الناشئ على تطوير الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية) ولكن الشائع بين المدربين أنهم يهتمون بهدف أكثر من الآخر وربما الغالبية يهتمون بالمكسب على حساب الأهداف الأخرى وإن من الأهمية أن يحدد المدرب أي من الأهداف الثلاثة تمثل أهمية أكثر هل هدف المكسب أم هدف الاستمتاع أم تطوير الجوانب البدنية والنفسية؟  
(13:5)

وتُلعب كرة السلة على ساحات مختلفة من الملاعب وتهدف إلى محاولة كل فريق تسجيل هدف داخل سلة الفريق الآخر ويقوم الفريق المنافس بمحاولة الدفاع عنها ومنع الهدف وتحتسب التصويبة الموقفة أثناء اللعب بنقطتين أو ثلاث نقاط وذلك اعتماداً على بُعد المسافة التي تم التصويب منها على السلة إما التصويبة مأخوذة من على خط الرمية الحرة والمحتسبة نتيجة بعض الأخطاء التي يرتكبها المنافس فتُحسب بنقطه واحده.  
(23:20)

#### مشكلة البحث: Problem of Research

لاحظ الباحث أن معظم اللاعبين من البراعم في مرحلة الفرق لا يجيدون أداء مهارة التصويب في كرة السلة ونظراً لأهمية هذه المهارة في لعبة كرة السلة فقد بين الباحث أن ابتكار طريقة جديدة يقوم من خلالها المدرب بتعليم البراعم مهارة التصويب بدون استخدام الكرة وتكون خارج الملعب حتى تكون بجانب التدريب الفعلي بالكرة لهذه المهارات وتوصل الباحث إلى طريقة الخرائط الذهنية التي ابتكرها (توني بوزان) والتي تعتمد على الورقة والقلم واستخدام العقل والتخيل من خلال البحث سيقوم الباحث بتصميم خرائط ذهنية لمهارة التصويب الحر في كرة السلة بعد تقسيمها ثم يقوم اللاعبون بحفظ هذه الخريطة.

حيث أنه من خلال ما سبق ومن خلال خبرات الباحث في مجال تعليم وتدريب كرة السلة فقد ارتئى استخدام طريقة الخرائط الذهنية.

ويضيف كلاً من محمد محمود، محمد صبحي (١٩٩٥م) أن رياضة كرة السلة من

الأنشطة التي تعتمد على المهارات الفنية كقاعدة هامه للتقدم بالمستوى المهارى ويتوقف نجاح الفريق على إتقان اللاعبين للمهارات المختلفة.

(44:18)

ويشير "عماد الدين علي محمد(٢٠١٠م) أن الرمية الحرة هي أحدي أنواع التصويب في رياضة كرة السلة من الثبات وهي تؤدي من خلف خط الرمية الحرة ويجب الاهتمام بتعليمها للناشئين نظراً لأهميتها في ترجيح فريق على الفريق الآخر، ومن هذه الانواع التصويب من خط الرمية الحرة (التصويب من الثبات) ، ويعطي هذا النوع من التصويب عندما يرتكب ضد اللاعب المهاجم خطأ شخصي وهو في حالة تصويب فيعطي قانون اللعبة الحق لهذا اللاعب بتنفيذ

رمتين حرتين من خط يدعى خط عن خط الرمية الحرة والذي يبعد (٥,٨٠) عن خط القاعدة دون ان يضايقه او يزاحمه لاعب مدافع فيوفر قانون اللعبة بذلك الفرصة لزيادة رصيد الفريق المهاجم بنقطة واحدة لكل رمية وعلى وفق المادة ٤٣ من القانون f الدولي لكرة السلة، وأحيانا يمنح هذا اللاعب ثلاثة رميات إذا ارتكب عليه خطأ وهو في حالة تصويب من خارج قوس الثلاث نقاط وأحيانا يمنح رمية حرة إضافية إذا تمكن من إحراز هدف ارتكب ضده خطأ شخصي أثناء التصويب ولقد زادت احتمالات حدوث فرص هذه الرميات (الرميات الحرة) بعد التعديل في قانون اللعبة والذي ألزم كل فريق يرتكب مجموع لاعبيه أكثر من أربع أخطاء شخصية في الفترة الواحدة من المباراة بأن تنفذ بحقه رميات حرة وفقا للحالة التي كان عليها المهاجم حين حدوث الخطأ. (35:13)

### أهمية البحث: The importance of research

- ١- أهمية مهارة الرمية الحرة في كرة السلة.
- ٢- أهمية الأداء المهارى على تطوير مستوى الناشئين.
- ٣- توجيه رسالة لمدربي الناشئين بوجود اهتمام بحثي علمي بهم ومحاولة تطوير أساليب التدريب وأساليب التعامل مع البراعم.
- ٤- قلة الأبحاث العربية التي تناولت دراسة الخرائط الذهنية وربطه بكرة السلة مما دفع الباحث للاهتمام بدراسة هذا الموضوع.
- ٥- تسهم الدراسة الحالية في تقديم أداة جديدة لتعليم مهارة الرمية الحرة باستخدام الخرائط الذهنية في لعبة كرة السلة.
- ٦- دراسة المتغيرات مثل الخرائط الذهنية وتأثيره على مهارة الرمية الحرة للبراعم ويعتبران متغيرات لم يتطرق إلى دراستهما دراسة بحثية على هذه الفئة من قبل.
- ٧- تسهم الدراسة الحالية في وضع محتوى علمي مهاري مقنن للمراحل السنية الصغيرة من ست سنوات حتى تسع سنوات.

### هدف البحث: The aim of research

يهدف البحث إلى محاولة التعرف على:

١- تأثير استخدام الخرائط الذهنية لتعليم مهارة الرمية الحرة للبراعم في كرة السلة وذلك من خلال التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المصمم على مستوى أداء مهارة الرمية الحرة للبراعم في كرة السلة.

### فروض البحث: Hypotheses of research

١- توجد فروق إحصائية دالة معنوية بين متوسط القياسيه القبلي والبعد لصالح القياس البعد في مستوى أداء مهارة الرمية الحرة لبراعم كرة السلة (عينة البحث).

### مصطلحات البحث: The definition of research

#### ١- الخرائط الذهنية: Mind map

هي تعبير عن التفكير المشع، وهي بالتالي وظيفة طبيعية للعقل البشري، إنها تقنية تصويرية قوية تمدنا بمفتاح آفاق قدرات العقل المغلقة.  
(70:7)

#### ٢- مهارة الرمية الحرة: Free through

ويشير "محمد عبد الرحيم" (٢٠٠٣م) أن مهارة الرمية الحرة تعد من المهارات الهجومية المهمة في لعبة كرة السلة لما لها من أثر كبير أثناء المباراة ويعتبر تصويب الرمية الحرة هي حالة من حالات التصويب الوحيدة التي تؤدي في المباراة من الثبات ويعتبر التركيز والثقة مطلبين أساسيان عند أداء الرمية الحرة وتتسم تصويبة الرمية الحرة بالسهولة نظرا لثبات متغيرات الدفاع والمسافة يعتبر التصويب من الرمية الحرة من أهم التصويبات التي يجب على جميع اللاعبين إجادتها لما لها من تأثير على نتيجة المباراة ، ومن المهم عند أداء هذا النوع من التصويب التركيز على الهدف، وارتزان الجسم، وارتخاء العضلات واستخدام الوقت المتاح لهذا النوع من التصويب ليعد اللاعب نفسه ليتابع الرمية ذهنيا مع الاخذ في الاعتبار انه من المسموح عبور خط الرمية الحرة

بعد ان تلمس الكرة الحلقة.

(16: 84: 85)

### ٣- البراعم في كرة السلة: Junior in basketball

هم اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم من 14:6 سنة. (4:15)

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة وذلك لمناسبتة لطبيعة البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

وأشتمل مجتمع البحث علي حصر عدد البراعم في الاكاديمية ٥٠ لاعب من أكاديمية نادي الصيد الرياضي بالدقي بطريقة عشوائية.

تم اختيار (١٤) من البراعم من أصل (١٩) بعد استبعاد (٥) العينة الاستطلاعية من البراعم بإكاديمية كرة السلة بنادي الصيد الرياضي بالدقي التي اشتملت علي العمر ١٤ سنة من مواليد ٢٠٠٥ (عينة البحث).

تجانس عينة البحث

قام الباحث بإجراء تجانس البيانات لمتغيرات معدلات النمو في المتغيرات الأساسية التالية (السن - الطول - الوزن) ويوضح ذلك الجدول (١)

جدول (١)

تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات الأساسية قيد البحث

ن=١٩

المتغيرات	وحدة	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل
-----------	------	---------	--------	----------	-------



الالتواء	المعياري			القياس	
٠,٣٤٨-	٠,٥٠٧٢ ٦	١٤	١٣,٥٧٨٩	سنة	السن
٠,٢٢	٠,٨٧٥٢ ٦	١٧٧	١٧٦,٨٩٤ ٧	سنتيمتر	الطول
٠,٠١٢-	١,٣٤٤٢ ٥	٤٨	٤٨,١٥٧٩	كجم	الوزن

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء لكل من العمر والطول والوزن أنحصر بين  $\pm 3$  مما يشير إلى تجانس العينة قيد البحث مما يدل على أن مجتمع البحث يتبع توزيعاً طبيعياً في هذه المتغيرات قيد البحث.

لتكافؤ عينة البحث تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث والجدول (٢,٣) يوضح ذلك

تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=١٩

الالتواء	معامل	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات
١,٠٤		٠,٠٣٤٤	٥,٣٦	٣,٣٧٠٥	ثانية	سرعة
٠,٥٤١		٠,٠٢٣٥٧	١,٥٥	١,٥٤	متر / سم	القدرة العضلية للرجلين
٠,٥٨٩		٠,٠٥٩١	٢,٦٥	٢,٦٩٤٧	متر	دفع كرة طبية

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء لكل من العمر والطول والوزن انحصر بين  $\pm 3$  مما يشير إلى تجانس العينة قيد البحث.

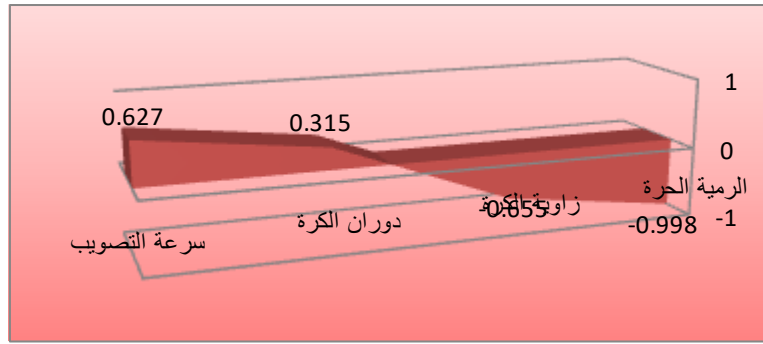
### جدول (٣)

#### تجانس عينة البحث في الرمية الحرة

ن=١٩

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الرمية الحرة	عدد	١,٤٧٣ ٧	٢	.٦٩٦٦٩	-.٩٩٨
زاوية رمي الكرة للرمية الحرة	درجة	٣٩	٤٠	٢,٢١١٠ ٨	-.٦٥٥
دوران الكرة في الهواء	RMP	٩٩,٢١ ٠٥	٩٨	٢,٠٧٠٤	.٣١٥
سرعة التصويب	ثانية	١,٣١٨ ٩	١,٢٧	.٠٨١٠٣	.٦٢٧

يتضح من جدول (٣) أن معامل الالتواء لكل من الرمية الحرة، زاوية الكرة للرمية الحرة، دوران الكرة في الهواء، سرعة التصويب أنحصر بين  $\pm 3$  مما يشير إلى تجانس العينة قيد البحث.



شكل (٢)

يوضح انحصار عينة البحث بين  $\pm 3$  في الرمية الحرة

ثالثا :- ادوات جمع البيانات

#### ١- المسح المرجعي

تم اجراء مسحا مرجعيا لبعض الدراسات والبحوث والمراجع العلمية وذلك بهدف:

- التعرف على خصائص المرحلة السنية للعينة قيد البحث.
- التعرف على اهمية الادوات المستخدمة وكيفية استخدامها.
- تحديد المتغيرات البدنية الخاصة بالبحث.
- تحديد الأختبارات الخاصة بالمتغيرات المهارية والبدنية قيد البحث.
- تحديد محتوى البرنامج التعليمي والاسلوب المتبع في تنفيذه.

(3)(4) (8) (10)

#### ٢- الأجهزة والادوات المستخدمة:

١- كرات سلة - ميزان طبي - شريط قياس - ساعة ايقاف - اطواق - صفارة - شريط لاصق

- حائط املس - كرة طبية وزن ٣ ك - خريطة ذهنية.

٢- الاستمارات والمقابلات الشخصية

- تم تصميم استمارات لتسجل الاختبارات البدنية و المهارية

## ٢- اسس ومعايير وضع البرنامج التعليمي

- الاهتمام باصلاح الاخطاء
- التكرار لتثبيت الاداء
- التدرج فى التدريبات من السهل الى الصعب
- استخدام الدعائم التعليمية لزيادة تركيز الانتباه وعدم التشتت
- استخدام الخرائط الذهنية فى تعليم التكنيك الصحيح للمهارات قيد البحث
- استخدام مدفع الكرات ليستطيع المتعلم تصويب اكبر عدد من الكرات فى اقل وقت
- التغذية الرجعية فى البداية يقوم بها المعلم بناء على التطبيق الموجود على جهاز الكمبيوتر المحمول.
- التغذية الرجعية فى نهاية البرنامج تعتمد على الاسلوب الذاتى للمتعلم.

## المعاملات العلمية للاختبارات

### اولا :- الاختبارات البدنية

#### جدول (٤)

#### صدق الاختبارات البدنية

$$n=1=2=5$$

قيمة (ت)	مجموع مميزة		مجموعة استطلاعية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
١٤,٩٢	١,١٥	٣٩,١٥	١,٤٥	٣٠,٢	سم	القدرة العضلية للرجلين
٣,١٤	١,٢٥	٧,٩	١,٧٥	٥,٧	سم	القدرة العضلية للذراعان
٢,٨١	٠,٦٥	٣,٧٥	٠,٨٥	٤,٧٥	ث	السرعة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٢٦٢

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الاستطلاعية والمجموعة المميزة ولصالح المجموعة المميزة وهذا يعنى قدرة الاختبارات على التمييز بين المستويات فى المتغيرات البدنية قيد البحث

### جدول (٥)

#### ثبات الاختبارات البدنية

ن=٥

قيمة (ت)	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠,٦٣	١,٢٥	٣٠,٦	١,٤٥	٣٠,٢	سم	القدرة العضلية للرجلين
٠,٧٦	١,٤٥	٥,٩	١,٧٥	٥,٧	م	القدرة العضلية للذراعين
٠,٧٥	٠,٨٥	٤,٤٥	٠,٨٥	٤,٧٥	ث	السرعة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٢٦٢

يتضح من الجدول (٥) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين التطبيق الاول والثانى لنفس المجموعة الاستطلاعية بفاصل ثلاثة ايام وهذا يعنى ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث  
ثانيا: - الاختبارات المهارية

### جدول (٦)

#### صدق الاختبارات المهارية قيد البحث

ن=١=٢=٥

قيمة (ت)	مجموعة مميزة		مجموعة استطلاعية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٦,٣٨	١,٤٥	٦,٩	١,٨٥	١,٨	درجة	الرمية الحرة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٢٦٢

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة الاستطلاعية والمجموعة المميزة ولصالح المجموعة المميزة وهذا يعنى قدرة الاختبارت على التمييز بين المستويات فى المهارات التى وضعت من اجلها

### جدول (٧)

ثبات الاختبارت المهارية قيد البحث

ن=٥

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
الرمية الحرة	درجة	١,٨	١,٨٥	٢,١	١,٤٥	٠,٣٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٢٦٢

يتضح من الجدول (٧) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى لنفس المجموعة الاستطلاعية بفاصل ثلاثة ايام وهذا يعنى ثبات الاختبارت المهارية قيد البحث

عرض ومناقشة النتائج

### جدول (٨)

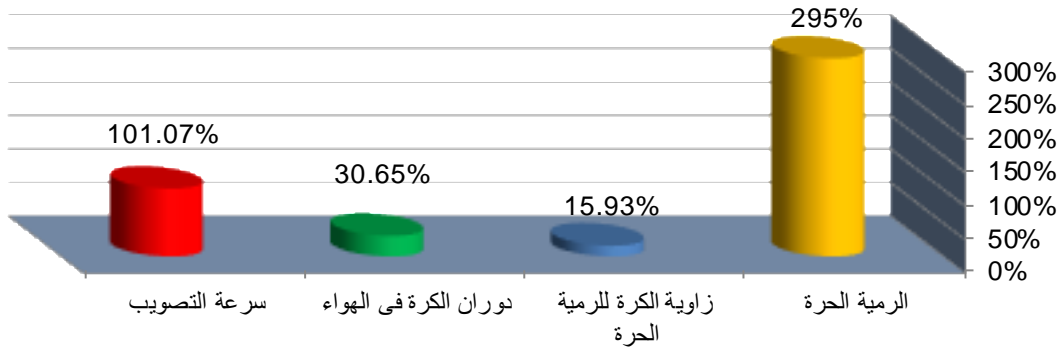
الفروق بين القياسين القبلي والبعدي فى الرمية الحرة

ن = ١٤

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		س	ع±	س	ع±			
١	الرمية الحرة	١,٤٢٨٦	٠,٧٥٥٩٣	٥,٦٤٢٩	٠,٤٩٧٢٥	٤,٢١٤٣-	- *١٧,٤٢٧	% ٢٩٥
٢	زاوية الكرة للرمية الحرة	٣٨,٥٧١٤	٢,٣٧٦٦٣	٤٤,٧١٤٣	٠,٤٦٨٨١	٦,١٤٢٩-	*٩,٤٨٨-	% ١٥,٩٢٦
٣	دوران الكرة في الهواء	٩٩,٢٨٥٧	٢,٠٥٤٢١	١٢٩,٧١٤٣	٠,٩١٣٨٧	- ٣٠,٤٢٨٦	- *٥٠,٦٣٩	% ٣٠,٦٤٨
٤	سرعة أداء التصويب	١,٣٢٣٦	٠,٠٨٤٨٢	٢,٦٦١٤	٠,٣٥٢٨٣	١,٣٣٧٨-	- *١٣,٧٩٥	% ١٠١,٠٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٣ = ١,٧٧

يوضح جدول (٨) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الرمية الحرة حيث إنحصرت قيمة ت المحسوبة بين (٥٠,٦٣٩ - ٩,٤٨٨) وكانت قيمتها الجدولية أصغر من المحسوبة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة



شكل (١)

### نسبة التحسن في تصويب الرمية الحرة

#### مناقشة النتائج

يتم فيما يلي الإجابة على فروض البحث من خلال تحليل النتائج التي توصل إليها الباحث من الدراسة الميدانية:

#### مناقشة نتائج الفرض :

والذي ينص علي "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مهارة الرمية الحرة باستخدام الخرائط الذهنية".

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول الخاصة بالمقارنة بالقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الرمية الحرة عند مستوى معنوية (٠,٥) لصالح القياس البعدي. ويرى الباحث وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي الي أن تعليم مهارة الرمية الحرة باستخدام دلالات الخرائط الذهنية لها نسب تحسن عالية وكذلك التركيز على شكل الأداء والتصليح الجيد للمهارة، وما تحتاجه هذه المهارة من توقيت وسرعة وزاوية انطلاق الكرة ودقة، كما أن التدريبات بالخرائط الذهنية ساعدت على تقدم المبتدئين وخاصة أن الخرائط بها تغذية راجعية مما أدي الي التقدم، وتتيح الادوات الحديثة إمكانية الوصول الي مستوى عالي.



ويعزي الباحث هذا التقدم إلى البرنامج التعليمي باستخدام الخرائط الذهنية والتي طبقت على ثماني اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية، مع مراعاة الأسلوب العلمي في التعليم الاداء الفني من حيث المسار الحركي والزمني والزاوية المناسبة. ويتفق ذلك مع دراسة عماد عبد الرسول (٢٠١٥م) على تأثير استخدام الخرائط الذهنية على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة. (12)

وهذا يتفق محمد العربي شمعون (٢٠٠٠م) على أهمية المهارات العقلية للناشئين بنفس الطريقة التي يتم بها تعلم المهارات البدنية والفنية وسوف يمتلك الناشئ حصيلة كبيرة من المهارات العقلية التي إذا تم تطويره في توقيت مناسب أمكنه الاستفادة منها لمدة طويلة في حياته الرياضية. (14)

ويتفق ذلك مع دراسة بندر الغامدي (٢٠٠٥م) الي أهمية الخرائط المعرفية في المساعدة في تلخيص المحتوى المعرفي والعمل على ربط المفاهيم الجديدة بالقديمة والمساعدة على تنمية التحصيل المعرفي لدي المتعلم. (21)

### الاستخلاصات والتوصيات

#### اولاً:- الاستخلاصات

في ضوء اهداف وفروض البحث واستنادا الى ما اوضحته النتائج يمكن استخلاص الآتي:

- ١- استخدام الخرائط الذهنية ادى الى تعليم تكنيك الأداء الصحيح لمهارة الرمية الحرة.
- ٢- استخدام الخرائط الذهنية التي اعتمدت على التغذية الراجعة الذاتية كمرحلة متقدمة ساعدت في تقدم مستوى المتعلمين
- ٣- الأدوات التدريبية الحديثة تثير حماس المتعلمين وجذب انتباههم

#### ثانياً :- التوصيات

- ٤- في ضوء أهداف البحث وفروضه والنتائج التي توصل إليها يوصى الباحث بما يلي :



- ٥- أهمية استخدام برنامج الخرائط الذهنية المقترح من قبل الباحث لما له من أهمية فى تطوير وتحسين مستوى الأداء المهارى والمعرفى لدى ناشئات كرة السلة.
- ٦- تصميم العديد من برامج الخرائط الذهنية بما يتناسب مع المراحل السنية المختلفة والمستويات والقدرات الفنية والخططية لناشئات كرة السلة.
- ٧- وضع برامج تدريبية من قبل الإتحاد للمدربين لصقل المدربين فى كرة السلة فى مجال الخرائط الذهنية وإلقاء الضوء على أهميتها لتطوير مستوى اللاعبين فى كرة السلة.
- ٨- إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث على عينات مختلفة من لاعبين كرة السلة فى موضوع الخرائط الذهنية والإستفادة من الدراسات الحديثة فى مجال الخرائط الذهنية فى المجال التطبيقى. زيادة الوعى لدى المعلمين والمدربين بأهمية الوسائل التدريبية الحديثة فى مراحل التعليم المختلفة قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١ أحمد أمين، محمد أمين: برنامج تدريبي في الملاكمة لمواجهة استخدام الحاسب الآلي في التحكيم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق ١٩٩٥م.
- ٢ احمد فوزي: النضج والدراسات التعليم الحركي، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٧م.
- ٣ أحمد كامل مهدي: كرة السلة ، دار المعرفة ، مدينة نصر ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ٤ أحمد محمد إبراهيم حسنين: تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام جهاز مبتكر على بعض مراحل الأداء الفني والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة طنطا ٢٠٠٤.
- ٥ أسامة كامل راتب: الاعداد التقسي لتدريب الناشئين دليل المدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٦ أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية وتطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٧ توني بوزان: الخرائط الذهنية للأطفال، مكتبة جرير، السعودية (١٩٨٦م).
- ٨ حسن معوض: ، كرة السلة للجميع ، دارالفكرالعربي للنشر، القاهرة، ٢٠٠٣م.



- ٩ حسن معوض: كرة السلة للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٩م.
- ١٠ رفعت محمود: التعليم الجماعي والفردى، عالم الكتب، القاهرة، ٢٠١٥م.
- ١١ علي البيك، عماد الدين عباس: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والاحمال التدريبية نظريات وتطبيقات، بدون تاريخ.
- ١٢ عماد الدين عبد الرسول: استخدام الخرائط الذهنية لتعليم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة ٢٠١٥م.
- ١٣ عماد الدين علي محمد: برنامج حاسوبي باستخدام تكنولوجيا التدريب لفاعلية الأداء في رياضة كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها ، ٢٠١٠م.
- ١٤ محمد العربي شمعون: الإعداد العقلي للمنافسات الرياضية، مقال منشور، الجمعية المصرية لعلم النفس، مارس، القاهرة ٢٠٠٠م.



قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١٥ محمد جابر محمد إسماعيل: نموذج مقترح لخطة الاعداد المهارى للبراعم داخل أكاديميات كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة بنها ٢٠١٤م.
- ١٦ محمد عبد الرحيم اسماعيل: الاساسيات المهارية والخطية الهجومية في كرة السلة ط ٢ ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ٢٠٠٣م.
- ١٧ محمد علاوي: علم النفس الرياضي، الطبعة التاسعة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ١٨ محمد محمود، محمد صبحي: الحديث في كرة السلة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ١٩ مدحت صالح: البرامج التعليمية والتدريبية في كرة السلة، دار القلم، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٢٠ مصطفى زيدان، جمال رمضان: تعليم ناشئ كرة السلة الحديثة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ٢١ نواف فيصل: تأثير تدريبات نوعية باستخدام دلالات كرة السلة الذكية لتحسين التصويب لناشئ كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية تربية رياضية الاسكندرية ٢٠١٨.



ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 22 Marcelo Papoti, de Araujo, Gustavo Gomes, Fúlvia de Barros Manchado–  
Gobatto, Bruno Henrique Ferreira Camargo, and Claudio Alexandre Gobatto.  
"Anaerobic and aerobic performances in elite basketball players." Journal of  
human kinetics 42, no. 1: 137–147,2014.
- 24 Mokou, e., p. t. nikolaidis, and n. apostolidis: repeated **sprinting ability in  
basketball players: a brief review of protocols, correlations and training  
interventions.**" journal of physical education and sport 16, no. 1: 217. 2016..



ستخلص البحث باللغة العربية

عنوان البحث: استخدام الخرائط الذهنية لتعليم مهارة الرمية الحرة للبراعم في كرة السلة	
اسم الباحث: سهيل محمد السيد عطية	
التخصص الدقيق: تدريب رياضي	
اسم الجامعة: بنها	
اسم الدولة: مصر	
رقم التليفون: ٠١٠٠٩٩٦٥٢٦٥	
البريد الإلكتروني:	Suhailalasongy@gmail.com
- هدف البحث: وضع برنامج تعليمي باستخدام الخرائط الذهنية على مهارة الرمية الحرة للبراعم في كرة السلة.	
- المنهج المستخدم: التجريبي.	
- وسائل جمع البيانات: مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية.	
نتائج البحث: أظهرت نتائج الدراية في الجدول الخاص بالمقارنة بالقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الرمية الحرة عند مستوى معنوي (٠,٥) لصالح القياس البعدي.	
بيانات الإصدار:	
العدد رقم:	الجزء:



مستخلص البحث باللغة الانجليزية

Research title: Use mind maps to teach juniors free throw skill in basketball	
– Researcher name: Suhail Mohamed elsayed attya – Specialization: Sports training – University: Banha – Country name: Egypt – Phone number: 01009965265	
Email: Suhailalasongy@gmail.com	
<b>Research Objective:</b> To develop an educational program using mental maps on the skill of throwing free buds in basketball. <b>Curriculum used:</b> experimental. <b>Methods of data collection:</b> A combination of physical and professional tests. <b>Research Results:</b> The results of the know-how in the special table showed a comparison of the pre- and post-measurement of the experimental group in the level of performance of the free-throw skill at a significant level (0.5) in favor of post-measurement.	
Release date	
Number:	Part: