

The effect of cognitive exercises on learning some offensive skills in basketball for female students

Asst. Dr. Ikram Youssef Enad^{1,*} and Asst. Lect. Rana Hussein Abdel Sada²

¹ Department of Students Activities, University of Babylon, Iraq

² Students Activities Unit, Faculty of Law, Kufa University, Iraq

* Corresponding author, Email: ikrimaalrubie@gmail.com

Received: 03/05/2024

Accepted: 28/06/2024

Abstract

Basketball is one of the sports played by both genders and has witnessed remarkable progress in all physical, skill, psychological and mental aspects. Through observing the two researchers' experience in the field of teaching basketball and reviewing previous studies and research, it was noted that there is a clear difficulty in learning basic skills. Among female students, this may be due to the lack of use of cognitive exercises, which may contribute to the process of learning basic skills. Therefore, the two researchers decided to study this problem by applying cognitive exercises, which may help improve and accelerate the learning of basic basketball skills for female students. The research aims to:

- 1- Identifying the effect of cognitive exercises on learning some basic basketball.
- 1- The curriculum prepared by the teacher contributed to the students' acquisition of basic basketball skills.
- 2- The various cognitive exercises were effective and had a clear impact on the students' acquisition of basic basketball skills.
- 3- Repeating the exercises and gradating them from easy to difficult and from simple to complex, according to scientific foundations, has a positive impact on the acquisition of basic basketball skills for female students at this age stage.
- 4- Using cognitive exercises on different targets and aiming exercises on the angles of real targets in a gradual manner led to the acquisition of aiming and handling.

Keywords: Cognitive exercises, offensive skills, girls' basketball.

تأثير تمارينات ادراكية في اكتساب بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للطلّبات

م. د. اكرام يوسف عناد^{1*}، م. م. رنا حسين عبد السادة²

1 قسم النشاطات الطلابية، جامعة بابل، العراق

2 وحدة الانشطة الطلابية، كلية القانون، جامعة الكوفة، العراق

*البريد الالكتروني للمؤلف المرسل: ikrimaalrubie@gmail.com

الخلاصة

وشهدت كرة السلة تقدماً ملحوظاً على كافة النواحي. ومن ملاحظة الباحثان خبرتهما في مجال التدريس لمادة كرة السلة لوحظ إن هناك صعوبة واضحة في تعلم المهارات الأساسية لدى طالبات هذا يعود إلى ندرة استعمال التمارينات الإدراكية من الممكن ان تساهم في عملية تعلم المهارات الأساسية لذا ارتأت الباحثتان تطبيق التمارينات الإدراكية والتي قد تساعد في تحسين وتسريع تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة للطلّبات. وهدف البحث الى:

- 1- معرفة تأثير التمارينات الإدراكية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للطلّبات.
- 2- معرفة على الفروق بين المجموعتين فياكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للطلّبات. وكانت اهم الاستنتاجات هي:
 - 1- المنهج المعد من المدرس ساهم في اكتساب المهارات الأساسية بكرة السلة لدى الطالبات.
 - 2- ان التمارينات الإدراكية المتنوعة فعالة ولها أثر واضح في اكتساب المهارات الأساسية بكرة السلة لدى الطالبات.
 - 3- ان استخدام التمارينات الإدراكية على اهداف مختلفة وتمرينات التصويب على زوايا الاهداف الحقيقية وبصورة تدريجية ادى الى اكتساب التصويب والمناولة.

الكلمات المفتاحية: تمارينات ادراكية ، المهارات الهجومية.

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته :

تعد العمليات التعليمية واحدة من المجالات المهمة بالكثير من التطورات والتغيرات العلمية لدورها المحوري الذي يمكن أن تؤديه في بناء المتعلم وحل مشكلاته , لذا ظهرت أساليب تعليمية عديدة ينتقل فيها الجهد والنشاط إلى المتعلم كونه محور التعلم ، وبناءً على ذلك فإن هذا التطور في مجال التعلم أضاف واجبات ومسؤوليات جديدة تقع على عاتق المدرس , ومن أهم هذه الواجبات تهيئة جو تعليمي يتلاءم مع احتياجات المتعلم وميوله إضافة إلى اختيار انساب التمرينات التي تؤدي إلى تحقيق الأهداف في أقل جهد وأقصر وقت بما يتلائم مع نوع اللعبة.

وإن لهذه اللعبة العديد من المزايا والخصائص التربوية البدنية التي جعلتها تختلف عن باقي الألعاب الأخرى الأمر الذي جعل عدد متابعي تلك اللعبة يأخذ بالازدياد وأصبحت تنافس ألعاباً سبقتها بمدة طويلة . لذا يجب استخدام التمرينات التي تساعد في تعلم المهارات ومن هذه التمرينات هي التمرينات الإدراكية حيث انها تغطي كافة المعلومات اللازمة لدى المتعلم للاداء المتعلمة على المستويات الإدراكية السمعية والبصرية الحركية الأمر الذي ينمي الاداء ومن ثم الإدراك الصحيح والاستيعاب، التي من الممكن ان تكون لها أثراً فعالاً في تعلم المهارة حيث يتوقف سلوكنا على كيفية إدراكنا لما يحيط بنا لذا تتجلبأهمية البحث في دراسة تأثير التمرينات الإدراكية خلال التمرينات ذات الأنواع العديدة من الإدراك والتي تزيد من تعلم الطالبات للمهارات الأساسية بكرة السلة .

1 - 2 مشكلة البحث :

وشهدت السلة تقدماً ملحوظاً على كافة النواحي. ومن ملاحظة الباحثان خبرتهما في مجال التدريس لمادة كرة السلة لوحظ إن هناك صعوبة واضحة في تعلم المهارات الأساسية لدى طالبات هذاي يعود إلى ندرة استعمال التمرينات الإدراكية والتي تساهم في عملية التعلم لذا ارتأت الباحثان تطبيق التمرينات الإدراكية والتي قد تساعد في تحسين وتسريع تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة للطالبات .

1-3 هدف البحث :

- 1- معرفة تأثير التمرينات الإدراكية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للطالبات.
- 2- معرفة الفروق بين المجموعتين في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للطالبات.

1 - 5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل.
- 1-5-2 المجال الزمني : - للمدة (20 / 11 / 2023) ولغاية (1 / 2 / 2024) .
- 1-5-3 المجال المكاني : - القاعة المغلقة بجامعة بابل.
- 2-1 منهج البحث : استعمال الباحثان المنهج بالسلوب المجموعتين المتكافئتين.

2-3 مجتمع البحث وعينه:

تحدد طالبات المرحلة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للعام الدراسي 2023-2024م والبالغ عددهن 24 طالبة وتم اخذ المجتمع بأكمله بحث (4) للتجربة الاستطلاعية و (20) طالبة للتجربة.

1-2-3 تجانس العينة:

تم اجراءة للمتغيرات والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) تجانس العينة

المتغيرات	القياس	س-	و	ع	الالتواء
عمر الزمني	السنة	18.51	18	0.34	0,21
الطول	سم	168	166	2.73	0.51
الكتلة	كغم	52.20	52	4.17	0.39

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

- الملاحظات.
- أستمارة أستمارة.
- الاختبارات الموضوعية .

3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- كرات سلة عدد (10)
- أشرطة ملونة .
- طباشير .
- صافرة .
- ساعة توقيت الكترونية.
- شواخص .
- ميزان طبي.
- شريط قياس .

3-4-1 صلاحية بعض المهارات الهجومية والاختباراتها بكرة السلة للطلبات:

لغرض تحديد صلاحية بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للطلبات اعتمدت الباحثتان على المقررات الدراسية لطلبات المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للعام الدراسي 2023-2024 الكورس الاول والمهات هي:

- 1- المناولة.
- 2- الطبطة.
- 3- التصويب

وعرضت الاختبارات (المناولة والطبطة والتصويب) على المختصين وقد اتفق السادة الخبراء على صلاحية اختبارات معينة لقياس المهارات تقيد البحث للعينة ، كما موضح بالجدول (2) .

الجدول (2) النسب المئوية

النسبة المئوية	التكرار	الاختبارات	المهارة	ت
70%	7	أ. مناولة الكرة وإستلامها مسافة 7.5م (مجموع عشر مناولات متتالية)	المناولة الصدرية	1
10%	1	ب. مناولة الكرة وإستلامها نحو 6 مربعات (ثلاثة علوية بصورة افقية ، وثلاثة بينية اسفل العلوية) على الحائط في أثناء التحرك (مجموع المناولات الصحيحة لمدة 30 ثانية) .		
20%	2	أ. الطبطبة بالاتجاهات المختلفة بين 4 كراسي بمسافة 19.50م ذهاباً وأياباً .	الطبطبة	2
70%	7	ب. الطبطبة بالاتجاهات المختلفة بين 6 شواخص لمسافة 13.50م ذهاباً وأياباً		
80%	8	أ. التصويب بالوثي-الأمام - يسار ثم الانتقاللنصف دائريإلى الوسطاليمين	التصويب من القفز	3
10%	1	ج. التصويب بالقفز لمدة 32 ثانية)		

3- 5 التجربة الاستطلاعية:

تم بتاريخ (25/11/2023) على طالبات بعد (4) في القاعة المغلقة لاختبارات المهارات الاساسية بكرة السلة وبعد

مرور (5) ايام بتاريخ (30/11/2023) تم اعادة التجربة نفسها على الافراد وكان الغرض منها:

1- التحقق من دقة الأدوات.

2-ملائمة اختبارات المهارات الهجومية للعينة ومناسبتها.

3- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات .

الجدول (3) الثبات والموضوعية

ت	الاختبارات	الثبات	sig	الموضوعية	sig
1	المناولة	0.84	0.000	0.92	0.000
2	الطبطبة	0.82	0.000	0.91	0.000
3	التصويب	0.89	0.000	0.94	0.000

3- 7 الاختبار القبلي :

تم إجراء (التمرير والطبطبة والتصويب) وذلك بالقاعة الرياضية بتاريخ2013/2/18 , عل افراد المجموعتين

والبالغ عددهم (20) طالبة, مع ضبط كافة المتغيرات اثناء تنفيذ الاختبارات.

3- 7- 2 تكافؤ العينة :

تم اجراء التكافؤ بالجدول (4).

الجدول (4) قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارات البعدية لأفراد المجموعتين الضابطة و التجريبية

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		sig	الدلالة الاحصائية
	ع	س-	ع	س-		
المتاولة	1.51	11.40	1.30	10.80	0.382	عشوائي
الطبطبة	2.45	21.84	2.93	21.72	0.621	عشوائي
التصويب	0.48	4.20	0.83	4.06	0.440	عشوائي

3- 8 التمرينات الادراكية بكرة السلة للطلاب:

طبقت الباحثة هذه التمرينات في وقت الجزء الرئيسي. وفقاً لما يأتي :

1- مراعاة وضع التمرينات على اساس كل نوع من انواع الادراك .

2- مراعاة الفروق الفردية .

البدء بالتجربة بتاريخ (10/12/2023) والانتهاء منها بتاريخ (26/1/2024).

3-9 الاختبارات البعدية :

عمدت الباحثتان بإجراء الاختبارات بتاريخ (27/1/2024).

3-10 الوسائل الاحصائية :

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ومناقشتها :

الجدول (5) نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة ولصالح الاختبار البعدى.

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (t-test) المحسوبة	sig	الدلالة الاحصائية
	ع	س-	ع	س-			
المتاولة	11.40	1.51	13.59	2.34	2.49	0.000	معنوي
الطبطبة	21.84	2.45	17.57	2.82	4.27	0.000	معنوي
التصويب	4.20	0.48	6.00	2.12	2.34	0.000	معنوي

4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ومناقشتها :

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (t-test) المحسوبة	sig	الدلالة الاحصائية
	ع	س-	ع	س-			
المتاولة	10.80	1.30	19.20	0.89	9.31	0.000	معنوي
الطبطبة	21.72	2.93	14.40	2.30	7.50	0.000	معنوي
التصويب	4.06	0.83	9.40	1.14	6.61	0.000	معنوي

يبين الجدول (6) نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى.

4-3 عرض الاختبارات البعدية:

الجدول (7) قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارات البعدية لأفراد المجموعتين الضابطة و التجريبية

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t-test) المحسوبة	sig	الدلالة الاحصائية
	ع	س-	ع	س-			
المناولة	2.34	13.59	0.89	19.20	4.94	0.000	معنوي
الطبطة	2.82	17.57	2.30	14.40	6.50	0.000	معنوي
التصويب	2.12	6.00	1.14	9.40	3.51	0.000	معنوي

من خلال الجدول (7) وقيمة (T) المحسوبة بين الاختبارات البعدية لأفراد المجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح التجريبية.

4-4 مناقشة نتائج البحث:

من خلال الجداول السابقة وتعزو لاداء التمرينات الادراكية والذي ادى بالتالي الى تعلم المهارات الاساسية بكرة السلة للطالبات الفروق الى ما يأتي :

الى استخدام الاجهزة في تعلم المهارات من خلال اداء وتكرار التمارين الادراكية وهذا ما أكده (امين انور الخولي، وضياء الدين محمد عزب، 2012)، تعتمد الممارسة الايجابية للمتعلم على استعمال أجهزة وادوات مساعدة على الاداء بالاضافة الى دورها في التعلم الحركي حيث انها تغطي كافة اللازمة لاداء المهارة المتعلمة على المستويات الادراكية السمعية البصرية الحسركية الامر الذي ينمي الاداء ومن ثم الادراك الصحيح والاستيعاب¹.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات :

- 1- المنهج المعد من المدرس ساهم في اكتساب المهارات الأساسية بكرة السلة لدى الطالبات.
- 2- ان التمرينات الادراكية المتنوعة فعالة ولها أثر واضح في اكتساب المهارات الاساسية بكرة السلة لدى الطالبات.
- 3- ان استخدام التمرينات الادراكية على اهداف تدريجية ادى الى اكتساب التصويب والمناولة .

¹ امين انور الخولي وضياء الدين محمد العزب؛ مصدر سبق ذكره: ص79

2-5 التوصيات :

- 1- إعتقاد التمرينات الإدراكية وذلك لما حققته من زيادة في اكتساب الاداء الجيد للمهارات الحركية وزيادة التشويق وإثارة روح المنافسة للطالبات.
- 2- اتباع الأسلوب الدقيق عند اختيار التمرينات للوحدة التعليمية مع مراعاتها لطبيعة وخصائص الطالبة.
- 3- ضرورة اعتماد التمرينات على اهداف مختلفة خلال الوحدة التعليمية والتي كان لها التأثير الايجابي في زيادة الاكتساب لدى الطالبات .

Reference

المصادر

1. الصاحب علاء : أثر برنامج باستخدام التمارين والوخز بالإبر في تأهيل مفصل الكتف للاعبين رفع الاثقال وبناء الاجسام, رسالة ماجستير, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة بابل, 2019.
2. أيمن محمد علي : موسوعة العلاج بالطب البديل, مكتبة ابن سينا, القاهرة, 2009.
3. حسين حامد دخيل : الطب البديل في العصر الحديث الاسلوب العلمي في طب الوخز الحديث, مؤسسة المدينة للصحافة, جدة, السعودية, 1995.
4. حسام الدين سامي كمال : الابر الصينية الفلسفة والعلاج, مكتبة الشروق الدولية, القاهرة, 2011.
5. حسان عدنان جعفر : العلاج بوخز الابر الصينية, دار ومكتبة الهلال للطباعة, ط1, بيروت, 2006.
6. حسين علي العلي وعامر فاخر : استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي, ط1, بغداد, مطبعة النور, 2010.
7. دين ريتشارد : الحفاظ على الصحة بطريقة بسيطة, المنتجات الطبية العالية الجودة, ط1, لندن, 1991.
8. محمد عادل رشدي : العلاج الطبيعي اساس ومبادئ, منشأة المعارف, الاسكندرية, مصر, 2004.
9. محمد عادل رشدي : العلاج الطبيعي ونقاط تفجير الألم, منشأة المعارف, الاسكندرية, 2017.
9. مروة رفعت: بين الواقع والخيال أسرار التشخيص والعلاج الإبر الصينية, دار الإسلام للنشر, المنصورة, 2015.
10. Jennie Longbotto : Acupuncture in Manual Therapy , Edinburgh London , New York , Printed in Europe.2010, P 67-71.
11. Adrian w, Churchill: Medical Acupuncture A Western Scientific Approach, UK, 1998,P44.
12. Andrew Sharp , Acupressure Guide, Cambridge, UK, June 20.2004, P37-38.