

المهارات العقلية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية للاعبات كرة السلة في أندية إقليم كردستان

ا.م.د. عزيمة عباس علي

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ان تطور أي لعبة رياضية ووصولها الى المستوى المطلوب مرهون بتظافر كافة الجهود والقضاء على كافة المشاكل التي تواجه اللعبة وإزالة كل السلبات من أجل رفع مستواها. " وقد أثبتت الدراسات في مجال علم النفس علاقة الارتباط الوثيقة بين مستوى القدرات العقلية وتطور الرياضي " (1)

وفي الوقت الحاضر بدأ علم التدريب يهتم بموضوع القدرات العقلية لأهميتها في عملية التعلم وتطبيق الخطط وكيف أن العقل يلعب دوراً هاماً في تطوير مستوى الأداء المهاري ويؤثر في الطاقة البدنية والنفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءاً هاماً من الصحة العقلية ، وإن التعب الجسمي قد يوهن العزيمة لتحقيق المكسب ، ومن ناحية أخرى فإن " الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية فالذهن عندما يكون يقظاً فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم " (2)، لهذا فإن " علم النفس الرياضي له أهمية بالغة في حاضرنا ومستقبلنا لأن علومه وطرقه تخصصت وتفننت في رفع قدرة الانجاز الرياضي وتحسين الصحة النفسية وتطوير القدرات العقلية " (3). لذا فإن أهمية البحث تكمن في التعرف على مستوى المهارات العقلية للاعبات كرة السلة وذلك لارتباطها الوثيق بالقدرة على التكيف مع مختلف الحالات التي تتطلبها المباريات كما أنه يساعدنا في التعرف على مستوى المهارات

(1) علي السعيد ربحان وعمدي محمد الجوهري : المجلة العلمية التربية البدنية والرياضية ، جامعة حلوان 1997 ، ص 145 .

(2) اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي 1997 ، ص 315 .

(3) كامل طه الويس : علم النفس الرياضي ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر 1981 ص 9 .

الاساسية للاعبات ومدى العلاقة بينها وبين القدرات العقلية لغرض تعديل نقاط الضعف وتطوير نقاط القوة . الامر الذي يساعدنا في الوقوف على جانب مهم من الجوانب النفسية التي تدعم جهود المدربين والقائمين على العملية التدريبية في الوصول باللاعبات الى مستويات اعلى .

1-2 مشكلة البحث :

ان عملية الاعداد لغرض الوصول الى المستوى العالي الذي يستطيع من خلاله الرياضي تحقيق الانجازات المرموقة التي تمكنه من احتلال المراكز المتقدمة اصبحت عملية تتطلب الكثير من البحث في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والنفسية المؤثرة على الاداء .

وتعد القدرات العقلية من الامور النفسية التي تلعب دورا هاما في عملية التعلم المهارى وتطبيق خطط اللعب أثناء المباريات كما انها تعتبر العامل الحاسم في الكثير من حالات اللعب أثناء المباريات . ومن خلال خبرة الباحثة وعملها في مجال كرة السلة فقد لاحظت ان عملية الاهتمام بالمهارات العقلية ومانتضمنة من ابعاد مثل القدرة على التخيل والاعداد العقلي والثقة بالنفس والتعامل مع القلق وغيرها من المهارات العقلية وكذلك نوع علاقتها مع المهارات الاساسية لم يتم اعطاءها الاهتمام الكافي من المدربين والمسؤولين عن العملية التدريبية على الرغم من تأثيرها على قدرة اللاعب على الاداء الامثل في حال اتقانها والتدريب عليها، وهذا يعود في كثير من الاحيان الى افتقار المناهج التدريبية التي يضعها المدربون الى الجزء الخاص بالاعداد النفسي ، وهذا هو مكن المشكلة لذا فقد ارتأت الباحثة دراسة المهارات العقلية للاعبات كرة السلة لغرض تقييم مستواها لديهن وهل ان المدربين يهتمون أو يعطون هذا الجانب أهمية خاصة ام لا ولما لها من علاقة بعملية اداء المهارات للاعبات كرة السلة .

1-3 أهداف البحث :

1- التعرف على مستوى المهارات العقلية للاعبات كرة السلة .

2- التعرف على مستوى المهارات الاساسية للاعبات كرة السلة .

3- التعرف على علاقة الارتباط بين المهارات العقلية والمهارات الاساسية للاعبات كرة السلة .

1-4 فروض البحث :

تفترض الباحثة :

وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين المهارات العقلية والمهارات الاساسية لدى لاعبات كرة السلة .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبات كرة السلة في أندية السليمانية وأكاد وأرارات وسنحاريب

1-5-2 المجال الزمني: من 2009 /3/22 لغاية 2009/8/11

1-5-3 المجال المكاني : القاعات الرياضية لاندية السليمانية وأكاد وأرارات وسنحاريب

1-6 تحديد المصطلحات :

1-6-1 المهارات العقلية : "هي القوة العقلية والايمان بالذات والقدرة على التركيز في لحظات الشدة

والحرج" ⁽¹⁾. وهذه المهارات هي

1- القدرة على التخيل 2- الإعداد العقلي 3- الثقة بالنفس.

4- التعامل مع القلق 5- القدرة على التركيز 6- القدرة على الاسترخاء 7- الدافعية

2- الدراسات النظرية والمثابهة :

⁽¹⁾ مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد : المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، الدار العالمية للنشر والتوزيع

2004 ص 59 .

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 المهارات العقلية :

تعد المهارات العقلية التي يتميز بها الإنسان من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم وتدريب المهارات الحركية والتي اهتم بها العاملون في المجال الرياضي لغرض دراسة ومعرفة الفروق الفردية بين الأشخاص .

ويرى (مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر) بأن "المهارة العقلية ذات اهمية في اداء المهارات الرياضية ، فهي التي تمكن الرياضي من الوصول الى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة الى نشاط الرياضي .

فاذا استطاع الرياضي تنفيذ مهارة عقلية تنفيذا ناجحا لمرة فهذا يعني انه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول ، ولكنه قد لايفضل لأن عقله يتداخل على نحو غير سليم ويفسد هذا التأزر والتوافق الجسمي والعضلي ولايعززه .وتمثل عملية تطوير المهارة العقلية في الرياضيين الناشئين عملية تطوير المهارات التقنية ، ففي التطوير التقني نوضح لكل واحد منهم اكثر الاساليب كفاءة في اداء مهارة خاصة مع تقديم النصح له بشأن استخدامها ومع تحسن اداء الرياضي يتكيف هذا الأسلوب الكلاسيكي بما يتناسب مع نمط الجسم والقوة وطول الأطراف والشخصية بما يختص برياضي معين .

2-1-1-2 القدرة على التخيل :

التخيل ماهو الا قدرة بشرية قد يختار البعض منا عدم استخدامها في حين يستغلها بعض الرياضيين ويطورونها بحيث يستفيدون من امكانياتها بقدر الامكان . فقبل اختراع اللغة كان التخيل هو الوسيلة الوحيدة للتفكير . ومع زيادة استخدام اللغة تناقص استخدام البشر لخاصية التخيل "التخيل هو حاسة مثل الحواس الاخرى كالسمع والرؤية والشعور غير أنها حاسة تظهر في غياب المؤثرالمعتاد، فانت لاترى الكرة أو تسمع وقعها فوق الأرض أو تشعر بلمسها ، حيث انك تمارس كل ذلك داخل ذهنك ، وتلك الممارسات ماهي الا نتاج للذاكرة تم ممارستها داخليا عن طريق الاسترجاع أو اختراع الأحداث القادمة " .

"فالأستخدامات الأساسية لمهارة التخيل هي : (1)

- مساعدة الرياضيين على اكتساب أو التدريب على مهارات حركية معقدة "التخيل الحركي" .
- التدريب على الاستراتيجيات التي يتم اتباعها في مسابقة معينة .
- اكتساب بعض المهارات النفسية .

ويتم هذا عن طريق مساعدة الرياضيين على تنمية الوعي لديهم بأنفسهم وادراك مشاعرهم الحقيقية عند التدريب على الرياضات المختلفة ، وتنمية القوة النفسية وزيادة القدرة على التركيز ، وأيضا عن طريق مساعدتهم على تنمية الثقة بالنفس عندما يرى الرياضيون انفسهم وقد بلغوا أهدافهم .

2-1-1-2 الأعداد العقلية :

(1) مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد : المصدر السابق ، ص 92 .

ان الاعداد العقلي من اهم المواضع الذي له علاقة بالأداء المهاري اذ ان اعداد اللاعب الجيد لاي نشاط رياضي له متطلباته من حيث الكفاءة البدنية والعقلية والنفسية والفسولوجية والتشريحية وغيرها والتي لابد من توافرها لدى اللاعب حتى يستطيع ان يقوم بالجهد المطلوب منها على اكمل وجه ، اذ تعد عاملا حاسما في وصوله لاعلى مستوى في الأداء المهاري .

ويرى (مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر) بأن "الاعداد العقلي من أهم عناصر التدريب ، لتحقيق افضل اداء رياضي حيث يتعلم الرياضي ان يتحمل ساعات التدريب الطويلة الشاقة دون ملل أو ضجر وان يتعلم كيف يتعامل مع حالات الحظ العاثر من اصابة غير متوقعة ، او عوامل غير قابلة للتحكم فيها ذات تأثير على نشاطه الرياضي حسب برنامجه التدريبي "(2) أي ان هذا الاعداد العقلي يتمكن من تجاوز تلك الهزائم والنكسات ، ومن ثم تحمل الضغوط التي ترتبت على زيادة حمل التدريب المكثف . كما يتمكن من التعامل مع وسائل الاعلام الحديثة التي لاتكف عن التدخل في خصوصيات الرياضي وما تسبب له من ازعاج وتطفل ومضايقة الحقت ضررا بالغا بكثير من الرياضيين .

وأما (معيون ذنون حنتوش) يرى بانه "ينبغي ان يدرك الأباء المعلمون الخاصية للنمو وان القدرة العقلية وسمات الشخصية لدى الأطفال تختلف عنها لدى الكبار ، وهم يلحقون بالطفل ضررا اذا ما توقعوا ان تكون مهاراتهم الحركية او عملياتهم العضلية كمهارات الكبار وخصائصهم " . (1)

3-1-1-2 الثقة بالنفس :

(2) مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد : نفس المصدر ، ص 59 .

(1) ¹ معيون ذنون حنتوش : علم النفس الرياضي ، ط1، الموصل ، دار الفكر العربي ، 1987، ص137.

ان الثقة بالنفس حالة شعورية يمتلكها اللاعب ترفعه نحو الأداء الجيد بقدرة وثبات عالية بعيدا عن الخوف أو التردد في الأداء .ويرى (محمد ابو علام العادل) بانها "عامل اساسي في تكوين مظاهر الشخصية"⁽²⁾.

ويرى كثير من الرياضيين ان الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز وهذا الاعتقاد خاطئ ربما يؤدي الى مزيد من الأفئدة الى الثقة او الثقة الزائدة ، المفهوم الصحيح لها يعني توقع اللاعب الواقع بتحقيق النجاح ، فالثقة بالنفس لاتعني ماذا يأمل أن يفعل الرياضي ولكن ماالأشياء الواقعية التي يتوقع عملها وقد يكون من المناسب ان نفرق بين العمل بثقة وتوقع النتائج ، فتوقع النتائج يعني الى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة .في حين ان الثقة بالنفس هي شعور اللاعب أن ادائه سيكون جيدا بصرف النظر عن النتائج حتى ان كان المنافس متفوقا عليه . ويعرف (اسامة كامل راتب)الثقة بالنفس بأنها "درجة تأكد او اعتقاد اللاعب بقدراته على تحقيق النجاح"⁽³⁾.

وأما (ثامر محسن) فيعرفها بأنها "شعور اللاعب بأنه قادر على القيام بعمل معين بنجاح"⁽⁴⁾.
فالثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الرياضي بفعل معرفة النواحي الفنية والخططية بفاعلية كفاءته البدنية وخبرته وممارسة الرياضة بشكل مستمر .

2-1-1-4 التعامل مع القلق :

(2) محمد ابوعلام العامل : قياس الثقة بالنفس عند طالبات المرحلة الجامعية والثانوية، الكويت ، مؤسسة الصباح ، 1978،ص 18 .

(3) اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ، ط2 ، القاهرة ،دار الفكر العربي 1990،ص 345 .

(4) ثامر محسن : الاعداد النفسي بكرة القدم ، بغداد ، دارالحكمة للطباعة والنشر ، 1990.

القلق من الظواهر النفسية التي يجب ان يركز كل مدرب على معرفة مدى وجودها لدى لاعبيه ، لأنه يؤدي دورفي التأثير على اداء اللاعبين اذ ان الأنفعالات النفسية قد تؤدي الى نقص الجراة والاقدام والفشل في اداء المهارات الحركية والتي تؤدي بالفرد الى الاختلال في توافقه العضلي العصبي مما يؤثر بدرجة ملحوظة على مستوى ادائه المهاري .

والقلق كما يعرفه (محمد حسن علاوي) "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله "(1) .

واما (مصطفى عبدالسلام) ويعرفه بأنه "عبارة عن مشاعر وأحاسيس غريبة ومؤلمة تنتج عن سوء تكيف وعدم انسجام وتوافق وتطراً هذه المشاعر على المرء حينما لا يستطيع التوفيق بين دوافعه وحاجاته الأساسية من جهة وبين الواقع الذي يعيشه من جهة أخرى "(2) .اذن فالقلق هو عبارة عن عملية اضطراب تصيب الفرد مؤدية الى حدوث تغيرات فسيولوجية ونفسية تؤثر في سلوك وقدرة الفرد على الأداء أو القيام بالعمل المطلوب بصورة غير طبيعية ويكون القلق اما مؤقتا أو مستمرا وهذا ما يؤكد (اسامة كامل راتب) بقوله ان "حالة القلق صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الفرد في وقت معين "(3) . قلق المنافسة هي "الميل لادراك مواقف المنافسة كمهدد والاستجابة لهذه المواقف بحالة القلق "(4) .

2-1-1-5 القدرة على التركيز:

- (1) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الكتاب للنشر ، 1998 ، ص 379.
- (2) مصطفى عبدالسلام : علم النفس الرياضي ، ط1، الموصل ، دار الفكر العربي ، 1985، ص 150 .
- (3) اسامة كامل راتب : (علم نفس الرياضة) المصدر السابق ، ص 362 .
- (4) مصطفى حسين باهي عبدالقادر جاد : المصدر السابق ، ص 193 .
- (5) مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد : المصدر السابق ، ص 139 .

إن التركيز اصطلاح يشاربه إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو الى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية عليه أو تتجه صوبه ، وتلعب صفة التركيز دورا مهما في المجال الرياضي اذ انها احد العوامل المهمة في مستوى الأداء المهاري ، وتعد من الاستعدادات العقلية التي تلعب دورا كبيرا في وصول الفرد الى اعلى مستوى ممكن ، علما بان تطور الحركات المختلفة مقترن بقابلية الفرد على تركيز الانتباه .

ويعرف (مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر) التركيز بانها "حالة من حالات الاستعداد الرياضي . فيجب ان يكون الرياضي قادرا على طرد كل ما يشتت الانتباه وان يركز على اساسيات الأداء المطلوبة منه" (5). وهذه هي اللحظات الحرجة في الأداء التي يلزم عندها ان يكون الرياضي قادرا على ان يركز على المفاتيح الضرورية للتنفيذ الناجح للمهارة. والتركيز مهارة من المهارات العقلية التي يجيدها البعض اجادة تامة والبعض الآخر يحتاج الى التدريب عليها ولكن النجاح في هذ المجال لا يتم الا على اساس منظم . ويصنف التركيز الى تركيز الانتباه الضيق وتركيز الانتباه الواسع وتختلف درجة اهمية هذين النوعين تبعا لمتطلبات الأداء الرياضي ، وعلى سبيل المثال فان تركيز الانتباه ذات المجال الضيق يعني ان يكون الرياضي يقضا أو واعيا بشئ واحد أو منطقة صغيرة نسبيا . ويتضح ذلك في رياضات الرماية ، او عند اداء الرمية الحرة او التصويب في كرة السلة . اما تركيز الانتباه ذات المجال الواسع فانه يناسب اغلب الألعاب الجماعية . حيث المطلوب ان يكون اللاعب يقضا وواعيا بتحركات المنافسين وفي نفس الوقت تابعا لتحركات زملائه "كذلك يجب ان يتميز بمقدرة على تحويل الانتباه في المجال الواسع الى المجال الضيق ثم العودة مرة اخرى الى المجال الواسع . الأمر الذي يوضح اهمية ان يتعلم لاعبو رياضات الفريق القدرة على التكيف وتغير مجال تركيز انتباههم" (1) .

2-1-1-6 القدرة على الاسترخاء :

(1) اسامة كامل راتب : نفس المصدر ، ص 362 .

ان تعلم المهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء كان ، أو اذا كان هناك تناوب بين التعلم والاسترخاء ، وهذه حقيقة سواء بالتعلم الأكاديمي أو بالتدريس الرياضي ،"اذ يلاحظ ان الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات ادائهم بسبب التوتر لعصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة الذي يؤدي الى تقلص عضلات الجسم كافة بدلاً ان يحصل التقلص في العضلات المشتركة في اداء المهارات فقط " (2) .

ويرى الباحث بان الاسترخاء يساعد في وصول اللاعب الى غياب التوتر والاستثارة وعندما يكون التعلم في حالة الاسترخاء يسهل ايصال الشرارات والأيعازات من خلال السيالات الى الأعصاب الحركية وان هذه العملية تتبين بعد الاستيقاظ واداء المهارة في التكرارات الأولية .

ولأهمية الاسترخاء يذكر "بان يستوجب أثناء عملية التعليم ان يحتوي التدريب على مهارات الاسترخاء وبشكل منظم مثل اي مهارات الاسترخاء فعليه أن يبدأ وحدته التدريبية بأوقات استرخاء قصيرة للتخلص من الاستثارة الزائدة في الدفاع " (3) . و"ان مهارة الاسترخاء جزءا مهما من المهارات العقلية ، ويحدد بان قبل أداء اي تمرين للتصور الذهني يجب ان يكون الرياضي بحالة استرخاء تام ، لكن ليس بشكل كلي لكي لا يحسب بانه نائم " (4). من هذا يرى الباحث بان عند استخدام اي نوع من الاسترخاء على المدرب او المعلم ان يكون ملما في ونوع الاسترخاء الذي يستخدمه .

2-1-1-7 الدافعية :

تتميز الدافعية المرتبطة بالنشاط الرياضي بتعدد المجالات المختلفة لأنواع

الأنشطة الرياضية ونظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة النشاط الرياضي سواء

2) Will ams,s,m,applied sport psychology personal growth to peak performance Mayfield publishing co , London , 1993 ,p65 .

3) M artens ,r .coaches guide to sport psychology. Human kinetics publishers Inc, champing , 1987 p45.

4) R oberts, g g , spink ,k.s pembedton,c.liearning experienees in sport phychology . human kineties publishers inc champaigna, it .1986. p91.

بصورة مباشرة أو غير مباشرة . ويعرف (محمد حسن علاوي) الدافعية بأنها "هو حالة من التوتر الداخلي تعمل على إثارة السلوك وتوجيهه ، كما ينظر إليها على أنه حالة أو قوى داخلية تسهم في تحريك السلوك وتوجيهه لتحقيق هدف معين" (1) . وانها طاقة كامنه في الكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكا معينا في العالم الخارجي . ويتم ذلك عن طريق اختبار الاستجابة المفيدة له وظيفيا في عملية تكيفية مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه اشباع حاجة معينة او الحصول على هدف معين . اما (اسامة كامل راتب) يعرف الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة بأنه "اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب أو المنافسة" (2) . في حين يرى (معيون ذنون حنتوش) "الدافعية النفسية للرياضي هي فعل منظم ومستمر للحصول على الفوز والصحة البدنية" (3) . وهناك من يرى بأن "الدافع يشتمل على جميع العوامل التي تسبب فعالية أو سلوكا" (4) . وهذا التحديد يشمل النشاط الرياضي كذلك.

2-1-2 المهارات الأساسية لكرة السلة :

ان التقدم الهائل الذي تشهده الألعاب الرياضية بمستوى المهارات الأساسية اضافة الى القدرات البدنية والحركية والنفسية والتربوية التي يستند اليها انجاز تلك المهارات وبالتالي تحقيق الانجاز الأحسن يعتمد على نوع الفعالية الرياضية ومتطلباتها الخاصة التي تفرض نفسها على

(1) محمد حسن علاوي : المصدر السابق ، ص 212 .

(2) اسامة كامل راتب : الاعداد النفسية لتدريب الناشئين ، القاهرة دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 139 .

(3) معيون ذنون حنتوش : المصدر السابق ، ص 21 .

(4) كامل طه الويس : المصدر السابق ، ص 51 .

اللاعب داخل الملعب" فلكل لعبة وفعالية جماعية أو فردية مبادئها الأساسية التي يتمكن من خلالها اللاعب ان يؤدي واجباته الفنية والخططية وكلما كان مستوى ادائه لتلك المهارات عاليا حصل على انجاز أفضل⁽⁵⁾ ". وكرة السلة واحدة من الألعاب الجماعية التي تتميز بكثرة مهاراتها الأساسية ".وان نجاح اي فريق فيها يتوقف بالدرجة الأولى على مدى اجادة افراده لتلك المهارات الاساسية للعبة " (6) .حيث تطورت تطورا ملحوظا في الفترة الأخيرة لانه كانت هناك ضرورات لذلك التطور الملحوظ فظهرت مهارات جديدة ومركبة وأصبح لكل موقف في المباراة أهمية لأنجاز مهارة معينة نظرا لتعدد أنواع اللعب وقوته ...

لذلك فان أهمية تدريب هذه المهارات بشكل متقن ومدرّوس من أجل النهوض بالأداء المثالي المتقن لتلك المهارات يخدم التطور الحاصل باللعبة ويساعد على المستويات التي من شأنها المستوى الرفيع من الاداء المثالي الذي يتميز بالدقة في وجمالية ورشاقة الحركة ومن ثم تحقيق الفوز . (1)

2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة ياسين عمر محمد 2007 . (2)

(5) فائز بشير حمودان وآخرون: أسس ومبادئ كرة السلة، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، 1989، ص 107.

(6) رعد جابر ، كمال عارف ظاهر : المهارات الفنية بكرة السلة ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 ، ص 5.

(1) رعد جابر وكمال عارف ظاهر ، المصدر السابق. ص 45.

(2) ياسين عمر محمد: تأثير التدريب الذهني وفق نمط الايقاع الصباحي والمساءلي المتفق وغير المتفق في بعض القدرات العقلية والمهارات الأساسية بكرة السلة للناشئين بأعمار (15-16) سنة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة كوية ، 2007.

تأثير التدريب الذهني وفق نمط الأيقاع الصباحي والمساءلي المتفق وغير المتفق في

بعض القدرات العقلية والمهارات الأساسية بكرة السلة للناشئين بأعمار 15-16 سنة .

أهداف البحث :

- اعداد منهج التدريب الذهني وتطبيقه وفق نمط الأيقاع الحيوي اليومي الصباحي والمساءلي المتفق

وغير المتفق مع الأيقاع للناشئين بأعمار 15-16 سنة .

- الكشف عن تأثير التدريب الذهني في فترتي الصباحية والمساءلية المتفق وغير المتفق مع نمط

الأيقاع الحيوي اليومي في القدرات العقلية والمهارات الأساسية بكرة السلة .

- مقارنة التدريب الذهني بين فترتي الصباحية والمساءلية المتفق وغير المتفق لنمط الأيقاع الحيوي

اليومي في متغيرات قيد البحث .

- الكشف عن الفروق بين مجاميع البحث الأربعة في الأختبارات البعدية والمتغيرات البحوثه (العقلية

والمهارية) تبعا لاختلاف غط الأيقاع الحيوي اليومي لهم .

عينة البحث :

فرق الناشئين بأعمار (15-16) سنة في أندية مركز محافظة السلیمانية حيث تم اختيار

العينة بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة التي كانت من نصيب نادي السلیمانية وكمال سليم البالغ

عددهم (32) لاعبا .

الاستنتاجات :

- ان منهج التدريب الذهني المتفق مع نمط الأيقاع الحيوي (الصباحي والمساءلي) له تأثير ايجابي في

تطور جميع القدرات العقلية .

- ان منهج التدريب الذهني غير المتفق مع نمط الأيقاع الحيوي (الصباحي والمساءلي) له تأثير ايجابي في تطور جميع المهارات الأساسية .

- ان للتدريب المتفق مع الأيقاع الحيوي المسائي فاعلية أكبر من حيث تطور القدرات العقلية قياساً مع التدريب غير المتفق مع الأيقاع الحيوي المسائي .-

- ان للتدريب المتفق مع الأيقاع الحيوي المسائي فاعلية أكبر من حيث تطور المهارات الأساسية قياساً مع التدريب غير المتفق مع الأيقاع الحيوي المسائي .

مناقشة الدراسة السابقة :

تتشابه هذه الدراسة مع دراسة (ياسين عمر) في تأثير التدريب الذهني على بعض القدرات العقلية وكذلك المهارات الأساسية بكرة السلة حيث استخدم الباحثة القدرات العقلية والمهارات الأساسية بكرة السلة في دراستها .

وتختلف عن الدراسة السابقة في ان :

-بالنسبة للمنهج استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بينما استخدم(ياسين) المنهج التجريبي

-الباحثة استخدم مقياس المهارات العقلية للتعرف على مستواها لدى العينة .

-الباحثة اعتمد في عينتها على لاعبات كرة السلة المتدمات في اقليم كردستان بينما استخدمت

الدراسة السابقة اللاعبين الناشئين بكرة السلة.

3- منهج البحث واجراءة الميدانية:

3-1 منهج البحث :

ان المشكلة التي يسعى الباحث الى حلها هي التي تحدد المنهج الذي يتم اختياره لغرض التوصل الى النتائج المطلوبه ، لذا استخدمت الباحث المنهج الوصفي والذي يعرف على انه " هو التصور الدقيق علاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة واقع الحياة ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية "(1) . اذ تم استخدام هذا المنهج باسلوب المسح والعلاقات الارتباطية .

2-3 عينة البحث :

ان عملية اختيار العينة هي لأجل "دراسة حالة جزء معين أو نسبة معينة من افراد المجتمع الأصلي ثم تعميم النتائج على المجتمع كله" (1) . لذا فقد تكون مجتمع البحث من لاعبات اندية كرة السلة في اقليم كردستان البالغ وعددها (6) اندية اختارت منها الباحثة (4) اندية هي اندية (السليمانية واكاد وارارات وسنحاريب) لان لاعبات هذه الأندية يتميزن بانهن يمثلن أفضل مستوى رياضي من بين الأندية الأخرى ويتميزن "بخصائص تمثيلية للمجتمع وتعطي نتائج اقرب ماتكون الى النتائج التي يمكن أن يصل اليها الباحث بمسح المجتمع كله " (2) . وقد بلغ عدد اللاعبات اللواتي تم إختيارهن (31) لاعبة من أصل (72) أي بنسبة (43.05%) من مجتمع الاصل ، والجدول (1) يوضح تفاصيل ذلك .

جدول (1)

يوضح الفرق وعدد اللاعبات

(1) وجيه محبوب : اصول البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، عمان :دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2001 ، ص263 .

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان: القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دارالفكر العربي، 2000، ص213 .

(2) احمد بدر : أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط4 ، الكويت ، وكالة المطبوعات ، 1987 ، ص254

ت	الأندية	عدد اللاعبات	عدد العينة	النسبة المئوية %
1	السليمانية	12	9	75
2	أكاد	12	7	58.33
3	آرارات	12	8	66.66
4	سنحاريب	12	7	58.33
5	سيروان	12	-	-
6	كارة	12	-	-
	المجموع	72	31	43.05

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

3-3-1 الوسائل :

من أجل الحصول على الحقائق المتكاملة التي تعد ضرورية لغرض الحصول على حل للمشكلة ، فقد لجأ الباحث الى الأستعانة بوسائل عديدة اذ انه "من المتعذر أن تكون هناك وسيلة واحدة جامعة مانعة يمكن بها دراسة سلوك"⁽³⁾ ومن هذه الوسائل :

1- المصادر النفسية والمهارية

2- القياسات والأختبارات النفسية والمهارية .

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

1- ساعة توقيت الكترونية لحساب زمن الأختبارات والقياسات المستخدمة في البحث نوع (casio)

(3) صالح بن حمد : المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، الرياض ، مكتبة العبيكات ، 1995 ، ص 337 .

2- حاسبة الكترونية نوع (sharp)

3- طباشير .

4- أقلام .

5- كرات السلة نوع (molten).

6- ملعب كرة السلة .

7- شواخص (كراسي)

8- حائط أملس

3-4 القياسات والاختبارات النفسية والمهارية :

3-4-1 مقياس المهارات العقلية (1):

ان استبيان المهارات العقلية يستخدم لتحديد نقاط القوة ونقاط الضعف العقلية في الرياضي ولمتابعة

تقدمه . أساس هذا الاستبيان النسخة التي صممها باحثان بريطانيان في علم النفس الرياضي -

جامعة نورث ويلز .

ويقيس الاستبيان سبعة مظاهر هامة للجانب العقلي في الأداء الرياضي وهي: (الملحق 1) .

1- القدرة على التخيل وتشمل الفقرات . (2، 1، 3، 4)

2- الاعداد العقلي وتشمل الفقرات. (5، 6، 7، 8)

(1) مصطفى حسن باهي وسمير عبد القادر جاد : المصدر السابق ،ص73-76 .

3- الثقة بالنفس وتشمل الفقرات (9، 10، 11، 12)

4- التعامل مع القلق وتشمل الفقرات (13، 14، 15، 16)

5- القدرة على التركيز وتشمل الفقرات (17، 18، 19، 20)

6- القدرة على الأسترخاء وتشمل الفقرات (21، 22، 23، 24)

7- الدافعية وتشمل الفقرات (25، 26، 27، 28)

مجموع درجات كل بعد = 24 درجة ويتم حساب الدرجة المئوية كما يلي . اذا حصل شخص على

14 درجة من المجموع الكلي للدرجات يتم حساب درجته على الشكل الآتي :

$$14$$

$$\frac{14}{24} \times 100 = 58\%$$

$$24$$

3-4-2 الاختبارات المهارية⁽¹⁾:

3-4-2-1 اختبار المناولة الصدرية .

3-4-2-2 اختبار الطبطبة العالية .

3-4-2-3 اختبار التهديفة السلمية.

3-5 التطبيق النهائي للمقياس والاختبارات المهارية:

بعد استكمال المستلزمات المطلوبة لاعداد مقياس (المهارات العقلية) والاختبارات

المهارية (المناولة الصدرية والطبطبة العالية والتهديفة السلمية) تم تطبيق التجربة النهائية على عينة

(1) محمد محمود عبدالديم ومحمد صبحي حسانين : المقياس في كرة السلة ، القاهرة ، دارالفكر العربي ، 1984 ، ص 143 .

البحث البالغ عددها (31) لاعبة يمثلن اربعة اندية من اندية اقليم كردستان بكرة السلة للنساء وتم توزيع المقياس على اللاعبات في ملاعب تلك الاندية بحيث يجلسن بعيادات عن بعضهن لتحاشي تاثر اجابتهن ببعضهن البعض، وقد بلغ الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس (25-30) دقيقة ثم بعد ذلك يتم القيام بتطبيق الاختبارات المهارية عليهن في نفس اليوم، اذ تم تخصيص يوم لكل فريق نظرا لابتعاد ملاعب الفرق عن بعضها.

وتم المباشرة بتطبيق التجربة النهائية بتاريخ (18-22\4\2009) من قبل فريق العمل المساعد ملحق(2) وقد تم الاخذ بنظر الاعتبار ان يكون وقت اجراء الاختبارات والاجهزة والادوات المستخدمة موحدة في التطبيق لجميع الفرق.

3-6 الوسائل الاحصائية⁽²⁾

اعتمدت الباحثة الوسائل الأحصائية المناسبة وبالشكل الذي يخدم البحث مستخدمة الآتي :

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- تحليل التباين - النسبة المئوية.

4- عرض النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج المعالجات الاحصائية الخاصة بالمهارات العقلية:

4-1-1 عرض نتائج النسبة المئوية للدرجات الخام للمهارات العقلية للاعبات فرق عينة البحث :

(2) -وديع ياسين وحسن محمد:التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية،الموصل:دار الكتب للطباعة والنشر،1999،ص103-154-201-214-279.

جدول (2)

يبين النسبة المئوية للمهارات العقلية للاعبات أندية البحث

المهارات العقلية أندية	القدرة على التخيل	الأعداد العقلي	الثقة بالنفس	التعامل مع القلق	القدرة على التركيز	القدرة على الاسترخاء	الدافعية
السليمانية	% 54	% 61	% 57	% 57	% 59	% 53	% 63
اكاد	% 63	% 61	% 63	% 57	% 59	% 53	% 66
ارارات	% 56	% 52	% 57	% 52	% 48	% 51	% 60
سنحاريب	% 55	% 56	% 60	% 52	% 55	% 57	% 58

4-1-2 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات العقلية للاعبات فرق

عينة البحث :

الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات العقلية للاعبات فرق عينة البحث

الدافعية		القدرة على الاسترخاء		القدرة على التركيز		التعامل مع القلق		الثقة بالنفس		الأعداد العقلية		القدرة على التخيل		المهارات العقلية الأندية
ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	
3.00	15.3	3.52	12.7	3.93	14.3	3.8	13.7	3.6	13.8	3.16	14.6	3.1	13.1	السليمانية
2.30	16	2.79	12.8	3.14	14.2	3.9	13.7	3.4	15.1	2.54	14.8	3.0	15.1	أكاد
2.35	14.8	2.49	12.2	2.05	11.8	2.0	12.5	1.4	13.7	1.60	12.5	2.0	13.6	ارارات
2.26	14.1	2.75	13.7	2.93	13.4	2.5	12.5	3.3	14.4	3.25	13.5	1.9	13.4	سنحاريب

4-1-3 عرض نتائج تحليل التباين للمهارات العقلية للاعبات فرق عينة البحث :

4-1-3-1 عرض نتائج تحليل التباين للقدرة على التخيل للاعبات فرق عينة البحث

الجدول (4)

يبين نتائج تحليل التباين للقدرة على التخيل للاعبات فرق عينة البحث

الدالة	قيمة (ف)*		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غير معنوية	2.96	0.860	6.028	3	18.084	بين المجموعات
			7.012	27	189.335	داخل المجموعات

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27.3)

4-1-3-2 عرض نتائج تحليل التباين للاعداد العقلي للاعبات فرق عينة البحث

الجدول (5)

يبين نتائج تحليل التباين للاعداد العقلي للاعبات فرق عينة البحث

الدالة	قيمة (ف)*		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غير معنوية	2.96	1.263	9.379	3	28.138	بين المجموعات
			7.429	27	200.571	داخل المجموعات

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27.3)

4-1-3-3 عرض نتائج تحليل التباين للثقة بالنفس للاعبات فرق عينة البحث

الجدول (6)

يبين نتائج تحليل التباين للثقة بالنفس للاعبات فرق عينة البحث

الدالة	قيمة (ف)*		متوسط	درجات	مجموع	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة	المربعات	الحرية	المربعات	

الدالة	الجدولية	المحسوبة	المربعات	الحرية	المربعات	
غير معنوية	2.96	0.307	2.992	3	8.975	بين المجموعات
			9.739	27	262.960	داخل المجموعات

*قيمة (ف الجدولية) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27.3)

4-3-1-4 عرض نتائج تحليل التباين للتعامل مع القلق للاعبات فرق عينة البحث

الجدول (7)

يبين نتائج تحليل التباين للتعامل مع القلق للاعبات فرق عينة البحث

الدالة	قيمة (ف)*		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غير معنوية	2.96	0.374	3.832	3	11.495	بين المجموعات
			10.248	27	276.698	داخل المجموعات

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27.3)

4-3-1-5 عرض نتائج تحليل التباين للقدرة على التركيز للاعبات فرق عينة البحث :

الجدول (8)

يبين نتائج تحليل التباين للقدرة على التركيز للاعبات فرق عينة البحث

الدلالة	قيمة (ف)*		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غير معنوية	2.96	1.191	11.678	3	35.035	بين المجموعات
			9.191	27	264.643	داخل المجموعات

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27.3)

4-1-3-6 عرض نتائج تحليل التباين للقدرة على الاسترخاء للاعبات فرق عينة البحث

الجدول (9)

يبين نتائج تحليل التباين للقدرة على الاسترخاء للاعبات فرق عينة البحث

الدلالة	قيمة (ف)*		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غير معنوية	2.96	0.311	2.714	3	8.143	بين المجموعات
			8.716	27	235.341	داخل المجموعات

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27.3)

4-1-3-7 عرض نتائج تحليل التباين للدافعية للاعبات فرق عينة البحث

الجدول (10)

يبين نتائج تحليل التباين للدافعية للاعبات فرق عينة البحث

الدالة	قيمة (ف)*		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غير معنوية	2.96	0.672	4.326	3	12.978	بين المجموعات
			6.435	27	173.732	داخل المجموعات

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27.3)

4-1-4 عرض نتائج المعالجات الإحصائية الخاصة بالمهارات الأساسية للاعبات فرق عينة البحث:

4-1-4-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الأساسية للاعبات فرق عينة البحث :

الجدول (11)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الأساسية المدروسة للاعبات فرق عينة البحث :

المهارات النوادي	المنافسة / نقطة		الطبطبة العالية / ثانية		التهديف السلمي / تكرار	
	ع	س	ع	س	ع	س
السليمانية	3.872	16	1.269	14.888	2.555	9.555
أكاد	3.95	19.428	1.95	14.142	1.34	12.142
ارارات	1.851	17	1.035	15.75	1.302	9.625
سنحاريب	3.132	19.857	1.112	14.714	1.496	10.714

4-1-5 عرض نتائج تحليل التباين للمهارات الأساسية للاعبات فرق عينة البحث:

4-1-5-1 عرض نتائج تحليل التباين للمنافسة الصدية للاعبات فرق عينة البحث

جدول (12)

يبين نتائج تحليل للتباين للمناولة الصدرية لفرق عينة البحث

الدالة	قيمة (ف)*		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غير معنوية	2.96	2.493	27.379	3	82.138	بين المجموعات
			10.987	27	296.571	داخل المجموعات

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27.3)

4-1-5-2 عرض نتائج تحليل التباين للطبقة العالية للاعبات فرق عينة البحث :

جدول (13)

يبين نتائج تحليل تباين للطبقة العالية للاعبات لفرق عينة البحث

الدالة	قيمة (ف)*		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غير معنوية	2.96	1.782	3.345	3	10.035	بين المجموعات
			1.877	27	50.675	داخل المجموعات

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27.3)

4-1-5-3 عرض نتائج تحليل التباين للتهديفة السلمية للاعبات فرق عينة البحث :

جدول (14)

يبين نتائج تحليل تباين للتهديفة السلمية للاعبات فرق عينة البحث

الدلالة	قيمة (ف) *		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
معنوية	2.96	3.377	11.055	3	33.165	بين المجموعات
			3.273	27	88.383	داخل المجموعات

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27.3)

4-1-6 عرض نتائج علاقات الارتباط بين متغيرات الدراسة لفرق عينة البحث :

الجدول (15)

يبين مصفوفة الارتباط بين المهارات العقلية والمهارات الأساسية للاعبين فرق عينة البحث

المتغيرات	القدرة على التخيل	الاعداد العقلية	الثقة بالنفس	التعامل مع القلق	القدرة على التركيز	القدرة على الاسترخاء	الدافعية
المنافسة الصورية	.14-	.30	.35	.19	.05	.23	.17-
طبطبة العالية	.03	.13-	.34-	.16-	.32-	.23-	.24
التهديف السلمي	.09-	.03-	.06	.22-	.10-	.02-	.06

*دال عند مستوى (0.05) ودرجة حرية 29=0.355

4-2 مناقشة النتائج :

بعد ان قامت الباحثة بعرض الجداول الخاصة بنتائج المعالجات الاحصائية المتعلقة

بالمغيرات النفسية (العقلية) والمغيرات المهارية للاعبين عينة البحث سوف تقوم بمناقشة تلك النتائج

إذ يبين لنا الجدول (2) ان النسبة المئوية للمهارات العقلية قد تراوحت بين (48%) لمهارة القدرة على التركيز للاعبات نادي ارارات في حين كانت اعلى نسبة في مهارة الدافعية للاعبات نادي اكاد والتي بلغت (66%) وهذه النسب على العموم تدل على ان ضعف في القدرة على استخدام المهارات العقلية لدى لاعبات فرق العينة وهذا يعود الى قلة اعتماد المدربين على تنمية المهارات العقلية للاعباتهم اثناء التدريب اذ تؤكد البحوث والدراسات الحديثة على انه " اصبحت الحاجة ماسة الى اختيار وتصنيف اللاعبين وفقا لقدراتهم البدنية والحركية والنفسية والارتباط الايجابي مع العقلية ودورها في منظومة التدريب الرياضي وخاصة في المستويات الرياضية العالية التي تتطلب اصدار القرارات العاجلة في اقل من جزء من الثانية" (1) .

أما بالنسبة إلى الجداول (4،5،6،7،8،9،10) والخاصة بتحليل التباين للمهارات العقلية للاعبات فرق العينة فقد كانت جميعها ذات دلالة غير معنوية وترى الباحثة ان هذا الشيء منطقي نظرا لتقارب اللاعبات في درجاتهن ونسبهن المئوية في المهارات العقلية اذ لم يكن هنالك فريق متميزا على الاخر بشكل كبير في استخدام المهارات العقلية وهذا يعود الى مناهج التدريب التي لازالت تركز على الجانب البدني والمهاري والخططي اكثر من تركيزها على الجوانب النفسية والعقلية والتي من الممكن ان يكون لها تاثير على مستوى اداء اللاعبه داخل الملعب الامر الذي جعل اللاعبات غير قادرات على استخدام المهارات العقلية بشكل فعال وبما يتناسب مع مستوى المرحلة التي وصلن اليها اذ ان "معظم الرياضيين اذا اتيح لهم مايكفي من الوقت وفرص المنافسة فسوف يستخدمون مهارات عقلية ويتدربون عليها دون مساعدة الغير وبذلك يجدون ان اداءهم صار اكثر اتساقا لكن معظمهم لايتوفر

(1) محمد العربي شمعون :علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، ط1 ، القاهرة:مركز الكتاب للنشر ، 1999، ص 68 .

له ذلك⁽²⁾ فالمهارة العقلية ذات اهمية في اداء المهارات الرياضية فهي التي تمكن الرياضي من الوصول الى حالة عقلية تمنع دخول الافكار السلبية والمشتتة لنشاطه الرياضي.

أما الجداول (12،13،14) والتي تبين نتائج تحليل التباين للمهارات الاساسية للاعبات فرق عينة البحث تبين لنا ان مهارتي (المناولة الصدرية والطبطقة العالية) قد كانت الفروق لهما غير معنوية في حين كانت الفروق معنوية في مهارة (التهديف السلمي) وهذا يعود الى ان هذه المهارة تكاد تكون هي العامل الحاسم في التأثير على تسلسل فرق العينة عندما تتنافس هذه الفرق فيما بينها نظرا لوجود لاعبات متقدمات في اجادة هذه المهارة وبشكل كبير في فريقي اكاد وسنحاريب بينما تكون هذه المهارة ذات مستوى اقل في فريقي السليمانية وارارات هذا الى جانب انها من المهارات المفضلة لدى لاعبي كرة السلة بشكل عام نظرا لسهولة وجمالية ادائها ولانها من الامور التي تجد فيها اللاعبات متعة في الممارسة والتدريب كما ان المدربين يهتمون كثيرا في التدريب على هذه المهارة لان "هدف الهجوم هو التصويب الدقيق اما الاساليب الاخرى فهي مجرد اساليب مساعدة للوصول الى الهدف"

(3)

هذا إلى جانب إن "التصويب أصبح هو الشغل الشاغل للعديد من المدربين واللاعبين حيث يولونه اهتماما كبيرا في الجرعات التدريبية او الواجبات الاضافية في البرامج التدريبية لتطوير وتعديل دقة التصويب على مدار السنة" (1) .

(2) مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد : المصدر السابق ، ص 60 .

(3) ريسان خريط مجيد :كرة السلة،عمان :الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع،2003، ص 267 .

(1) محمد عبد الرحيم اسماعيل :الهجوم في كرة السلة ،الاسكندرية :منشأة المعارف ،1995، ص 77 .

أما الجدول (15) والذي يبين علاقات الارتباط بين المهارات العقلية وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة يظهر لنا من خلاله انه لم يكن هناك علاقات ارتباط معنوية بين هذه المتغيرات وهذا يعود الى ان لاعبات العينة لم يستخدمن التريب على المهارات العقلية جنبا الى جنب مع المهارات الأساسية بكرة السلة اذ كان الاهتمام على الجوانب البدنية والمهارية اكثر من الجانب النفسي مما جعل اللاعبات لا يستخدمن المهارات العقلية بشكل فعال اثناء التدريب او المنافسة لغرض السيطرة على مختلف الافكار التي تدور في ذهن اللاعب اثناء الاداء حتى تكون قادرة على اداء المهارة بشكلها الامثل اذ ان "تدريب الرياضي على المهارات العقلية في وقت مبكر يزيد من قدرته على التعامل مع معوقات الاداء مثل الاحباط المصاحب للاداء السيء والتشتت بسبب الاخطاء ونقص الثقة" (2) .

5-لاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

- 1- انخفاض نسبة المهارات العقلية لدى لاعبات العينة بشكل عام فقد كانت اقل نسبة لنادي ارارات في مهارة القدرة على التركيز بنسبة (48%) اما اعلى نسبة فقد كانت لنادي اكاد في مهارة التعامل مع القلق بنسبة (66%) .
- 2- لم تظهر فروق معنوية بين لاعبات فرق عينة البحث في جميع المهارات العقلية.

(2) مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد : المصدر السابق ، ص 60 .

3- ظهور فروق معنوية في مهارة التهديف السلمي في حين لم تظهر فروق معنوية في مهارتي المناولة الصدرية والطبقة العالية.

4- لم تظهر علاقات ارتباط معنوية بين المهارات العقلية والمهارات الاساسية المدروسة للاعبات فرق عينة البحث.

5-2 التوصيات :

1- اعتماد التدريب على المهارات العقلية بشكل اساسي في المنهج التدريبي لمدربي كرة السلة .

2- ضرورة العمل على تطوير المهارات الاساسية للاعبات كرة السلة وبالشكل الذي يضمن تحقيق مستويات متقدمة.

3- ضرورة اختيار لاعبات كرة السلة ليس على اساس المستوى المهاري فقط وانما على اساس المستوى او الجانب النفسي لما له من اهمية ودور كبير في استقادة اللاعبات من المهارات التي يتدربن عليها.

4- دراسة المهارات الأساسية الأخرى التي لم يتم دراستها وربطها مع المهارات العقلية او متغيرات نفسية اخرى .

5- ضرورة إدخال مدربي كرة السلة في دورات تدريبية خاصة بعلم النفس الرياضي حتى يكون المدرب على علم بالحاجات النفسية ودورها في التأثير على مستوى وقدرة اللاعبات على الاداء المهاري المطلوب.

المصادر العربية والأجنبية

- حكمت محمد الطائي وآخرون: كرة السلة ، ط1، بغداد، مطبعة وزارة التربية ، 1991.
- رعد جابر ، كمال عارف ظاهر : المهارات الفنية بكرة السلة ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987.
- ريسان خريط : كرة السلة ، عمان ، الدار العالمية الدولية للنشر والتوزيع ، 2003.
- شمعون : التدريب العقلي في مجال الرياضي ، ط1 ، دار فكر العربي قاهرة 1996.
- صالح بن حمد : المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، الرياض ، مكتبة العبيكات ، 1995.
- علي السعيد ربحان وعمدي محمد الجوهري: المجلة العلمية التربية البدنية والرياضية ، جامعة حلوان 1997.

- فائز بشير محمودان وآخرون: أسس ومبادئ كرة السلة، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل - كامل طه الويس : علم النفس الرياضي ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر 1981
- مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية، ج 1 ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، 1984.
- محمد ابوعلام العامل: قياس الثقة بالنفس عند طالبات المرحلة الجامعية والثانوية، الكويت، مؤسسة الصباح، 1978
- محمد العربي شمعون : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999.
- محمد توفيق الوليل : كرة اليد - تدريب - تكنيك - الكويت ، شركة مطابع السلام ، 1989.
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الكتاب للنشر ، 1998.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي ، 2000
- محمد عبدالرحيم إسماعيل : الهجوم في كرة السلة ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1995.
- محمد محمود عبدالديم ومحمد صبحي حسنين : القياس في كرة السلة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1984.
- مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد: المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، 2004
- مصطفى عبدالسلام : علم النفس الرياضي ، ط1، الموصل ، دار الفكر العربي ، 1985 .
- معيون دنون حنتوش : القلق ، بغداد ، مكتبة النهضة ، 1987 .
- وجيه محجوب : أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، عمان : دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2001.
- وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد : التطبيقات الإحصائية استخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر .
- ياسين عمر محمد : تأثير التدريب الذهني وفق نمط الإيقاع الصباحي والمسائي المتفق وغير المتفق في بعض القدرات العقلية والمهارات الأساسية بكرة السلة للناشئين بأعمار (15-16) سنة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كوية ، 2007 .

المصادر الأجنبية :

- Will ams,s.m,applied sport psychology personal growth to peak performance Mayfield publishing co , London , 1993
- M artens ,r .coaches guide to sport psychology. Human kinetics publishers Inc, champaign , 1987
- R oberts, g g , spink ,k.s pemberton,c.l learning experiences in sport psychology . human kinetics publishers inc champaigna, it .1986.

الملاحق

الملحق (1)

استبيان المهارات العقلية :

القدرة على التخيل :

6 ، 5 ، 1، 2، 3، 4

1- أستطيع أن أتدرب على رياضتي في عقلي

6 ، 5 ، 1، 2، 3، 4

2- أتمرّن على المهارة في ذهني قبل أن أستخدمها

1، 2 ، 3 ، 4 ، 6، 5

3- من الصعب أن أكون صورا عقلية

6 ، 5 ، 4 ، 1، 2، 3

4- أجد من السهل تخيل الشعور بالحركة

الإعداد العقلي :

6، 5، 4، 3، 2، 1

5- أحد بنفسي دائما أهدافي من التدريب

6 ، 4، 5 ، 3 ، 1، 2

6- أهدافي دوما محددة جدا

6، 5، 4 ، 3، 2 ، 1

7- دائما احلل بنفسي أدائي بعد أن انتهي من المنافسة

6، 5، 4، 3، 2، 1

8- عادة احدد الأهداف التي أنجزها

الثقة بالنفس :

2، 1، 3، 4، 5 ، 6

9- أعاني من فقدان الثقة بشأن أدائي

6 ، 5 ، 4 ، 3 ، 1، 2

10- أدخل كافة المباريات بفكر وأثق

1، 2، 3، 4، 5، 6

11- تتلاشي ثقتي بالتدريج كلما اقترب ميعاد المباراة

6، 5، 4، 3، 2 ، 1

12- طوال المنافسة أحافظ على موقف ايجابي

التعامل مع القلق :

1، 2، 3، 4، 5، 6

13- كثيرا ما أعاني الخوف من الخسارة

1، 2، 3، 4، 5، 6

14- أقلق مما قد الحقبة بنفسي من هزيمة في المباريات

1، 2 ، 3، 4، 5، 6

15- أترك العنان لأخطائي لتثير القلق عند قيامي بالأداء

1، 2، 3، 4، 5، 6

16- افراط في القلق بشأن التنافس

القدرة على التركيز :

1، 2، 3، 4، 5، 6

17- لاستطيع التركيز على أفكاري أثناء المنافسة

1، 2، 3، 4، 5، 6

18- يتخلل عني تركيزي أثناء المنافسة

1، 2، 3، 4، 5، 6

19- الضجيج غير المتوقع يضر بأدائي

1، 2 ، 3، 4، 5، 6

20- تشتت ذهني بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لي

القدرة على الاسترخاء :

1، 2، 3، 4، 5، 6

21- استطيع أن أقوم بالاسترخاء بنفسي قبل المباراة

1، 2، 3، 4، 5، 6

22- أكون متوترا للغاية قبل المباراة

1، 2، 3، 4، 5، 6

23- قدرتي على الهدوء هي إحدى نقاط قوتي

1، 2، 3، 4، 5، 6

24- أعرف كيف استرخي في الظروف الصعبة

الدافعية :

1، 2، 3، 4، 5، 6

25- في المنافسات عادة أعد نفسي بما يكفي للتنافس الجيد

1، 2، 3، 4، 5، 6

26- أنا أستمتع فعلا بالمباراة الصعبة

1، 2، 3، 4، 5، 6

27- أنا قادر على تحفيز نفسي

1، 2، 3، 4، 5، 6

28- عادة أشعر بأني أبذل أقصى طاقتي

ملحق(2)**فريق العمل المساعد**

ماجستير تربية رياضية جامعة كوية

1- زين بايز

ماجستير تربية رياضية جامعة كوية

2- ريباز بايز