

المهارات العقلية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة

ميادة تحسين عبد الكريم القيسي

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

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

وتعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الرياضية الفرقية التي حققت انتشاراً واسعاً في أرجاء العالم لما لها من مزايا وخصائص تربوية وبدنية ومهارية وعقلية، هذا فضلاً عن وجود عناصر خاصة بها مثل الإثارة والأداء الفني الحيوي والمتعة لممارسيها وكذلك للمتفرجين، من هنا كان من اللازم الحرص الدقيق في التخطيط السليم لعملية التدريب الرياضي وإعداد المناهج التدريبية الخاصة باللعبة وتنفيذها بالشكل الصحيح. فلعبة كرة السلة تحتاج إلى متطلبات خاصة بدنية ومهارية، ولكون التحمل الخاص واحداً من الصفات البدنية المهمة والفعالة والتي تستخدم في معظم أوقات المباريات فلا يمكن إهمال هذه الصفة والتي تعرف (مقدرة الرياضي على مقاومة التعب الناتج عن الأحمال الخاصة

(1) علي السعيد ربحان وعمدي محمد الجوهري . المجلة العلمية التربوية البدنية والرياضية ، جامعة حلوان :

بالنشاط الرياضي التخصصي سواء في حالة التدريب أم المنافسة⁽¹⁾ في الوقت الحاضر بدأ الاهتمام بموضوع القدرات العقلية لأهميتها في عملية التعلم وتطبيق الخطط وكيف أن العقل يلعب دورا هاما في تطوير مستوى الأداء المهاري ويؤثر في الطاقة البدنية والنفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعد جزءا هاما من الصحة العقلية ، وان التعب الجسمي قد يوهن العزيمة لتحقيق المكسب ، ومن ناحية أخرى فان " الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية فالذهن عندما يكون يقظا فان ذلك ينعكس على أعضاء الجسم " ⁽²⁾، لهذا فان " علم النفس الرياضي له أهمية بالغة في حاضرنا ومستقبلنا لان علومه وطرقه تخصصت وتفننت في رفع قدرة الانجاز الرياضي وتحسين الصحة النفسية وتطوير القدرات العقلية " ⁽³⁾. لذا فان أهمية البحث تكمن في التعرف على المهارات العقلية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة لطلاب قسم التربية الرياضية .

1-2 مشكلة البحث :

إن عملية الإعداد لغرض الوصول إلى المستوى العالي الذي يستطيع من خلاله الرياضي تحقيق الانجازات المرموقة التي تمكنه من احتلال المراكز المتقدمة أصبحت عملية تتطلب الكثير من البحث في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والنفسية المؤثرة على الأداء . وتعد المهارات العقلية من الأمور النفسية التي تلعب دورا هاما في عملية التعلم المهاري وتطبيق خطط اللعب أثناء المباريات كما انها تعد العامل الحاسم في الكثير من حالات اللعب أثناء المباريات ومن خلال خبرة الباحثة وعملها في مجال التدريس فقد لاحظت إن عملية الاهتمام بالمهارات العقلية وما تتضمنه من أبعاد مثل القدرة على التخيل والإعداد العقلي والثقة بالنفس والتعامل مع القلق وغيرها من المهارات العقلية وكذلك نوع علاقتها مع المهارات الأساسية لم يتم إعطاؤها الاهتمام الكافي على الرغم من تأثيرها على قدرة الطلبة على الأداء الأمثل في حال إتقانها وهذا هو مكن المشكلة لذا فقد ارتأت الباحثة دراسة المهارات العقلية لطلاب قسم التربية الرياضية لغرض تقييم مستواها لديهم

(1) أبو العلا أحمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي وأسس الفسيولوجية ، ط1، القاهرة : دار الفكر العربي، 1997، ص174.

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

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

المهارات العقلية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة.....
ميادة تحسين عبد الكريم القيسي

ولما لها من علاقة بعملية أداء المهارات لطلاب التربية الرياضية.

1-3 أهداف البحث :

- 1- التعرف على مستوى المهارات العقلية لطلاب قسم التربية الرياضية .
- 2- التعرف على مستوى المهارات الهجومية المركبة لطلاب قسم التربية الرياضية.
- 3- التعرف على علاقة الارتباط بين المهارات العقلية والمهارات الهجومية المركبة لطلاب قسم التربية الرياضية.

1-4 فروض البحث : تفترض الباحثة وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين

المهارات العقلية والمهارات الهجومية المركبة لدى طلاب قسم التربية الرياضية.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى - الدراسة الصباحية - قسم التربية

الرياضية - كلية التربية الأساسية- الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (2014-2015).

1-5-2 المجال الزماني :من 2/11/2014 ولغاية 15/1/2015

1-5-3 المجال المكاني :القاعة الرياضية في قسم التربية الرياضية - كلية التربية

الأساسية - الجامعة المستنصرية .

1-6 تحديد المصطلحات :

1-6-1 المهارات العقلية : "هي القوة العقلية والإيمان بالذات والقدرة على التركيز في

لحظات الشدة والحرز" (1).

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والمثابرة :

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 .

(1) مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد .المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ،

الدار العالمية للنشر والتوزيع 2004، ص 59 .

المهارات العقلية وعلقتها بأداء بعض المهارات المعجمية المركبة في كرة السلة.....
ميادة تحسين محمد الكريم القيسي

ويرى (مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر) بأن "المهارة العقلية ذات أهمية في أداء المهارات الرياضية ، فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى نشاط الرياضي .

فإذا استطاع الرياضي تنفيذ مهارة عقلية تنفيذا ناجحا لمرة فهذا يعني انه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول ، ولكنه قد لا يفضل لأن عقله يتداخل على نحو غير سليم ويفسد هذا التآزر والتوافق الجسمي والعقلي ولا يعززه وتمائل عملية تطوير المهارة العقلية في الرياضيين الناشئين عملية تطوير المهارات التقنية ، ففي التطوير التقني نوضح لكل واحد منهم أكثر الأساليب كفاءة في أداء مهارة خاصة مع تقديم النصح له بشأن استخدامها ومع تحسن أداء الرياضي يتكيف هذا الأسلوب الكلاسيكي بما يتناسب مع نمط الجسم والقوة وطول الأطراف والشخصية بما يختص بالرياضي معين .

2-1-1 القدرة على التخيل: التخيل ما هو إلا قدرة بشرية قد يختار البعض منا عدم استخدامها في حين يستغلها بعض الرياضيين ويطورها اذ يستفيدون من إمكانياتها بقدر الإمكان فقبل اختراع اللغة كان التخيل هو الوسيلة الوحيدة للتفكير ومع زيادة استخدام اللغة تناقص استخدام البشر لخاصية التخيل "التخيل هو حاسة مثل الحواس الأخرى كالسمع والرؤية والشعور غير أنها حاسة تظهر في غياب المؤثر المعتاد، فأنت لا ترى الكرة أو تسمع وقعها فوق الأرض أو تشعر بلمسها ، حيث أنك تمارس كل ذلك داخل ذهنك ، وتلك الممارسات ما هي إلا نتاج للذاكرة تم ممارستها داخليا عن طريق الاسترجاع أو اختراع الأحداث القادمة" فالاستخدامات الأساسية لمهارة التخيل هي (1) :

- مساعدة الرياضيين على اكتساب أو التدريب على مهارات حركية معقدة "التخيل الحركي" .

- التدريب على الاستراتيجيات التي يتم إتباعها في مسابقة معينة .

- اكتساب بعض المهارات النفسية .

ويتم هذا عن طريق مساعدة الرياضيين على تنمية الوعي لديهم بأنفسهم وإدراك مشاعرهم الحقيقية عند التدريب على الرياضات المختلفة ، وتنمية القوة النفسية وزيادة

(1) مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد. المصدر السابق ، ص 92.

المهارات العقلية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة.....
ميادة تحسين عبد الكريم القيسي

القدرة على التركيز ، وأيضا عن طريق مساعدتهم على تنمية الثقة بالنفس عندما يرى الرياضيون أنفسهم وقد بلغوا أهدافهم .

2-1-1-2 الإعداد العقلي : إن الإعداد العقلي من أهم المواضع الذي له علاقة بالأداء المهاري إذ إن إعداد اللاعب الجيد لأي نشاط رياضي له متطلباته من حيث الكفاءة البدنية والعقلية والنفسية والفسولوجية والتشريحية وغيرها والتي لا بد من توافرها لدى اللاعب حتى يستطيع أن يقوم بالجهد المطلوب منها على أكمل وجه ، إذ تعد عاملا حاسما في وصوله لأعلى مستوى في الأداء المهاري .

ويرى (مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر) بأن "الإعداد العقلي من أهم عناصر التدريب ، لتحقيق أفضل أداء رياضي حيث يتعلم الرياضي أن يتحمل ساعات التدريب الطويلة الشاقة من دون ملل أو ضجر وان يتعلم كيف يتعامل مع حالات الحظ العاثر من إصابة غير متوقعة ، أو عوامل غير قابلة للتحكم فيها ذات تأثير على نشاطه الرياضي حسب برنامجه التدريبي "⁽¹⁾ أي إن هذا الإعداد العقلي يتمكن من تجاوز تلك الهزائم والنكسات ، ومن ثم تحمل الضغوط التي ترتبت على زيادة حمل التدريب المكثف . كما يتمكن من التعامل مع وسائل الإعلام الحديثة التي لا تكف عن التدخل في خصوصيات الرياضي وما تسبب له من إزعاج وتطفل ومضايقة ألحقت ضررا بالغاً بكثير من الرياضيين .

وأما (معيون ذنون حنتوش) يرى بأنه "ينبغي أن يدرك الآباء المعلمون الخاصية للنمو وان القدرة العقلية وسمات الشخصية لدى الأطفال تختلف عنها لدى الكبار ، وهم يلحقون بالطفل ضررا إذا ما توقعوا أن تكون مهاراتهم الحركية أو عملياتهم العضلية كمهارات الكبار وخصائصهم " ⁽²⁾ .

2-1-1-3 الثقة بالنفس : إن الثقة بالنفس حالة شعورية يمتلكها اللاعب ترفعه نحو الأداء الجيد بقدرة وثبات عالية بعيدا عن الخوف أو التردد في الأداء .ويرى (محمد أبو علام العادل) بأنها "عامل أساس في تكوين مظاهر الشخصية"⁽³⁾ .

(1) مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد . نفس المصدر ، ص 59 .

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

(3) محمد أبو علام العامل . قياس الثقة بالنفس عند طالبات المرحلة الجامعية والثانوية، الكويت : مؤسسة

الصباح ، 1978، ص18.

المهارات العقلية وعلاقتها بأداء بعض المهارات المجموية المركبة في كرة السلة.....
ميادة تحسين محمد الكريم القيسي

ويرى كثير من الرياضيين إن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز وهذا الاعتقاد خاطئ ربما يؤدي إلى مزيد من الافتقاد إلى الثقة أو الثقة الزائدة ، المفهوم الصحيح لها يعني توقع اللاعب الواقع بتحقيق النجاح ، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعل الرياضي ولكن ما الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها وقد يكون من المناسب أن نفرق بين العمل بثقة وتوقع النتائج ، فتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة . في حين إن الثقة بالنفس هي شعور اللاعب أن أدائه سيكون جيداً بصرف النظر عن النتائج حتى إن كان المنافس متفوقاً عليه . ويعرف (أسامة كامل راتب) الثقة بالنفس بأنها "درجة تأكد أو اعتقاد اللاعب بقدراته على تحقيق النجاح" (1) .

وأما (ثامر محسن) فيعرفها بأنها "شعور اللاعب بأنه قادر على القيام بعمل معين بنجاح" (2) . فالثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الرياضي بفعل معرفة النواحي الفنية والخطئية بفاعلية كفاءته البدنية وخبرته وممارسة الرياضة بشكل مستمر .

2-1-1-4 التعامل مع القلق : القلق من الظواهر النفسية التي يجب أن يركز كل مدرب على معرفة مدى وجودها لدى لاعبيه ، لأنه يؤدي دور في التأثير على أداء اللاعبين إذ إن الانفعالات النفسية قد تؤدي إلى نقص الجراءة والإقدام والفشل في أداء المهارات الحركية والتي تؤدي بالفرد إلى الاختلال في توافقه العضلي العصبي مما يؤثر بدرجة ملحوظة على مستوى أدائه المهاري

والقلق كما يعرفه (محمد حسن علاوي) "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشئ ينبعث من داخله" (3) .

وأما (مصطفى عبد السلام) 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

(1) أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي ، ط2 ، القاهرة : دار الفكر العربي 1990 ، ص345 .

(2) ثامر محسن . الإعداد النفسي لكرة القدم ، بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990 .

(3) محمد حسن علاوي . مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الكتاب للنشر ، 1998 ، ص379 .

المهارات العقلية وعلاقتها بأداء بعض المهارات المجموعية المركبة في كرة السلة.....
ميادة تحسين عبد الكريم القيسي

جهة أخرى " (1). إذن فالقلق هو عبارة عن عملية اضطراب تصيب الفرد مؤدية إلى حدوث تغيرات فسيولوجية ونفسية تؤثر في سلوك وقدرة الفرد على الأداء أو القيام بالعمل المطلوب بصورة غير طبيعية ويكون القلق أما مؤقتاً أو مستمراً وهذا ما يؤكد (أسامة كامل راتب) بقوله إن "حالة القلق صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الفرد في وقت معين " (2). قلق المنافسة هي "الميل لأدراك مواقف المنافسة كمهدد والاستجابة لهذه المواقف بحالة القلق" (3).

2-1-1-5 القدرة على التركيز: إن التركيز اصطلاح يشاربه إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية عليه أو تتجه صوبه ، وتلعب صفة التركيز دوراً مهماً في المجال الرياضي إذ إنها أحد العوامل المهمة في مستوى الأداء المهاري ، وتعد من الاستعدادات العقلية التي تلعب دوراً كبيراً في وصول الفرد إلى أعلى مستوى ممكن ، علماً بأن تطور الحركات المختلفة مقترن بقابلية الفرد على تركيز الانتباه .

ويعرف (مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر) التركيز بأنها "حالة من حالات الاستعداد الرياضي. فيجب أن يكون الرياضي قادراً على طرد كل ما يشتت الانتباه وأن يركز على أساسيات الأداء المطلوبة منه" (4) (5). وهذه هي اللحظات الحرجة في الأداء التي يلزم عندها أن يكون الرياضي قادراً على أن يركز على المفاتيح الضرورية للتنفيذ الناجح للمهاره والتركيز مهارة من المهارات العقلية التي يجيدها البعض إجادة تامة والبعض الآخر يحتاج إلى التدريب عليها ولكن النجاح في هذا المجال لا يتم إلا على أساس منظم . ويصنف التركيز إلى تركيز الانتباه الضيق وتركيز الانتباه الواسع وتختلف درجة أهمية هذين النوعين تبعاً لمتطلبات الأداء الرياضي ، وعلى سبيل المثال فإن تركيز الانتباه ذا المجال الضيق يعني أن يكون الرياضي يقظاً أو واعياً بشئ واحد أو منطقة صغيرة نسبياً . ويتضح ذلك في رياضات الرماية ، أو عند أداء الرمية الحرة أو

(1) مصطفى عبد السلام . علم النفس الرياضي، ط1، الموصل ، دار الفكر العربي ، 1985، ص150 .

(2) أسامة كامل راتب.(علم نفس الرياضة) ، ص 362 .

(3) مصطفى حسين باهي عبد القادر جاد . المصدر السابق، ص 193 .

(4) مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد . المصدر السابق ، ص 139 .

المهارات العقلية وعلاقتها بأداء بعض المهارات المجموعية المركبة في كرة السلة.....
ميادة تحسين محمد الكريم القيسي

التصويب في كرة السلة. أما تركيز الانتباه ذات المجال الواسع فإنه يناسب اغلب الألعاب الجماعية. حيث المطلوب أن يكون اللاعب يقظا وواعيا بتحركات المنافسين وفي نفس الوقت تابعا لتحركات زملائه "كذلك يجب أن يتميز بمقدرة على تحويل الانتباه في المجال الواسع إلى المجال الضيق ثم العودة مرة أخرى إلى المجال الواسع. الأمر الذي يوضح أهمية أن يتعلم لاعبو رياضات الفريق القدرة على التكيف وتغير مجال تركيز انتباههم".

2-1-1-6 القدرة على الاسترخاء :

أن تعلم المهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء كان ، أو إذا كان هناك تناوب بين التعلم والاسترخاء ، وهذه حقيقة سواء بالتعلم الأكاديمي أم بالتدريس الرياضي ، "إذ يلاحظ إن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة الذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلاً أن يحصل التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارات فقط " (1) .

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

ولأهمية الاسترخاء يذكر "بان يستوجب أثناء عملية التعليم ان يحتوي التدريب على مهارات الاسترخاء وبشكل منظم مثل أي مهارات الاسترخاء فعليه أن يبدأ وحدته التدريبية بأوقات استرخاء قصيرة للتخلص من الاستثارة الزائدة في الدفاع " (2) . وإن مهارة الاسترخاء جزء مهم من المهارات العقلية ، ويحدد بان قبل أداء أي تمرين للتصور الذهني يجب أن يكون الرياضي بحالة استرخاء تام ، لكن ليس بشكل كلي لكي لا يحسب

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

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

المهارات العقلية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة.....
ميادة تحسين محمد الكريم القيسي

بأنه نائم " (1). من هذا يرى الباحث بان عند استخدام أي نوع من الاسترخاء على المدرب أو المعلم أن 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 بصورة مباشرة أم غير مباشرة . ويعرف (محمد حسن علاوي) الدافعية بأنها "هو حالة من التوتر الداخلي تعمل على إثارة السلوك وتوجيهه ، كما ينظر إليها على انه حالة أو قوى داخلية تسهم في تحريك السلوك وتوجيهه لتحقيق هدف معين " (2). وإنها طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي . ويتم ذلك عن طريق اختبار الاستجابة المفيدة له وظيفيا في عملية تكيفه مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الحصول على هدف معين .أما (أسامة كامل راتب) يعرف الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة بأنه "اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب أو المنافسة " (3). في حين يرى (معيون ذنون حنتوش) "الدافعية النفسية للرياضي هي فعل منظم ومستمر للحصول على الفوز والصحة البدنية (4).

2-1-2 المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة :

تعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب التي تحتوي في مضمونها على عدد من المهارات المركبة التي تمتاز فيها (الطبطبة والتصويب ، الطبطبة والمناولة ، استلام الكرة ومناولتها ، التوقف والارتكاز) وغيرها من المهارات المركبة ولأجل التوصل إلى طريقة تمكن اللاعب من إجادة المهارات المركبة وجب على المدرب إتباع أسلوب معين للتدريب كأن يكون التدريب باستخدام الطريقة الكلية أي تجزئة المهارات المركبة إلى

(1) Roberts, G.G., Spink, K.S., Pemberton, C. Learning experiences in sport psychology . human kinetics publishers inc champaign, it .1986. p91

(2) محمد حسن علاوي : المصدر السابق ، ص212 .

(3) أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي لتدريب الناشئين ، القاهرة دار الفكر العربي ، 1997 ، ص139 .

(4) معيون ذنون حنتوش : المصدر السابق ، ص21 .

المهارات العقلية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة.....
ميادة تحسين عبد الكريم القيسي

أجزاء ويدرب كل جزء على حدة وتدمج سوية عند الأداء⁽¹⁾. وقد تناولت الباحثة بعض المهارات الهجومية المركبة وهي :-

- الطبطبة ثم المناولة الصدرية .
- الطبطبة ثم التهديد السلمي .

1- الطبطبة :- هي التحرك في الملعب عن طريق ارتداد الكرة بيد واحدة ضد الأرض من قبل اللاعب المهاجم وتعد أيضا الوسيلة الهجومية الفعالة والأساسية بجانب المناولات التي تمكن اللاعب من التقدم بالكرة من منطقة إلى أخرى من أجل إيجاد أو تحقيق فرصة جيدة لخلق إستراتيجية الهجوم والتهديد .⁽²⁾

2- المناولة الصدرية :- تسمى هذه المناولة بمناولة الفريق وتعد المناولة الأساسية في لعبة الكرة السلة لأنها سهلة الأداء وتشتبك في أداؤها عضلات الرسغ والأصابع والذراعين والكتف والمرفق والساقين ويمكن ان تؤدي هذه المناولة من الثبات أو بعد اخذ خطوة⁽³⁾

3- التهديد السلمي :- تعني أداء التهديد بعد اخذ خطوتين إنها تهديفة قصيرة يؤديها اللاعب عندما يكون في حالة طبطبة أو عندما يكون في حالة ركض ويستلم الكرة من زميل آخر وهو قريب من سلة الخصم ففي لحظة مسك الكرة يؤدي الخطوتين ثم التهديد .⁽⁴⁾

الفصل الثالث

3- منهج البحث واجراءته الميدانية:

3-1 منهج البحث :إن المشكلة التي يسعى الباحث إلى حلها هي التي تحدد المنهج الذي يتم اختياره لغرض التوصل إلى النتائج المطلوبة ، لذا استخدمت الباحثة المنهج

1 (لقاء عبد الله . تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير السرعة الانتقالية في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة رسالة ماجستير غير منشورة جامعة بغداد 2001، ص 24 .

2 (رعد جابر وكمال عارف . المهارات الفنية بكرة السلة ، بغداد : مطبعة التعليم العالي، 1987، ص85.

3 (احمد أمين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة . كرة السلة للناشئين ، القاهرة . الفنية للطباعة والنشر ، 1980، ص71.

4 (محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسنين . القياس بكرة السلة ، ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1984، ص62.

المهارات العقلية وعلاقتها بأداء بعض المهارات المجموية المركبة في كرة السلة.....
ميادة تحسين عبد الكريم القيسي

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⁾. إذ تم استخدام هذا المنهج بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية .

3-2 عينة البحث : إن عملية اختيار العينة هي لأجل "دراسة حالة جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعميم النتائج على المجتمع كله"⁽²⁾. لذا فقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بطلاب المرحلة الأولى قسم التربية الرياضية البالغ وعددها (81) طالب وطالبة وتم استبعاد البنات والبالغ عددهن (9) طالبات فأصبح العدد (72) طالبا".

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- 1- ساعة توقيت الكترونية لحساب زمن الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث نوع (casio)
- 2- حاسبة الكترونية نوع (sharp)
- 3- طباشير .
- 4- أقلام .
- 5- كرات السلة نوع (molten).
- 6- ملعب كرة السلة .
- 7- شواخص (كراسي).
- 8- حائط أملس
- 9- صافرة

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

2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 2000، ص213.

المهارات العقلية وعلاقتها بأداء بعض المهارات المجموية المركبة في كرة السلة
ميادة تحسين عبد الكريم القيسي

3-4-4 القياسات والاختبارات النفسية والمهارية :

3-4-4-1 مقياس المهارات العقلية⁽¹⁾:

إن 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- الإعداد العقلي وتشمل الفقرات. (5، 6، 7، 8)
- 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 الاسترخاء 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 يأتي . إذا حصل شخص على 14 درجة من المجموع الكلي للدرجات يتم حساب درجته على الشكل الآتي :

$$14 \\ 24 \\ 58 = 0,58 \times 100 = 58\%$$

3-4-4-2 الاختبارات المهارية:

3-4-4-2-1 اختبار دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطبة :-⁽²⁾

- الغرض من الاختبار :- قياس دقة المناولة الصدرية من الحركة (اي الربط بين الطبطبة ودقة المناولة الصدرية) .

⁽¹⁾ مصطفى حسن باهي وسمير عبد القادر جاد : المصدر السابق ، ص 73-76 .

⁽²⁾ فائز بشير ومؤيد عبدا لله حمودات . كرة السلة ، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر 1999، ص 202.

المهارات العقلية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة.....
ميادة تحسين عبد الكريم القيسي

- الأدوات :- حائط أملس ، كرة سلة ، شريط قياس ، طباشير ، حائط ، مسمار لغرض تحديد مركز مشترك للدوائر الثلاث مربوطة في نهاية الحبل المقسم إلى عقد :-
 - العقدة الأولى / تبعد عن المسمار 22,5 سم .
 - العقدة الثانية / تبعد عن المسمار 49 سم .
 - العقدة الثالثة / تبعد عن المسمار 75 سم .
- عدد المحاولات :- يمنح كل لاعب 10 محاولات .
- طريقة الأداء :-يقوم المختبر بأداء الطبطبة من خط يبعد 25 قدم عن الهدف وعند وصوله إلى الخط الموازي للجدار (الهدف) والذي يبعد 9 قدم يقوم بأداء المناولة إلى الهدف المرسوم على الجدار بدون توقف .
- احتساب النقاط :- يمنح اللاعب ثلاث نقاط إذا لمست الكرة الدائرة الداخلية ونقطتين إذا لمست الدائرة الوسطى ونقطة واحدة إذا لمست الدائرة الخارجية ، أما في حالة مس الكرة احد الخطوط الخارجية لدائرة معينة فتحسب له نقاط المنطقة التي تجدها الدائرة من الخارج أما أعلى نقاط يمكن أن يحصل عليها اللاعب فهي 30 نقطة .
- 3-4-2-2 اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة :-**
 - الهدف من الاختبار :- يهدف إلى تقييم مستوى دقة التهديد .
 - الأدوات :- كرة سلة ، وهدف كرة سلة .
 - طريقة الأداء :- يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف .
 - شروط الاختبار :-
 - يمنح المختبر 10 محاولات لكل نوع من انواع التهديد .
 - يشترط أداء الطبطبة بشكل قانوني .
 - الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة لا تحتسب من ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات العشر .
 - احتساب النقاط :- يحسب لكل محاولة ناجحة في التهديد نقطة واحدة ، وأعلى نقطة يحصل عليها المختبر هي 10 نقاط .

المهارات العقلية وعلقتها بأداء بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة.....
ميادة تحسين محمد الكريم القيسي

3-5 التجربة الاستطلاعية :- أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية على عينة عددها 15 طالبا" وذلك يوم الأحد 16-11-2014 والهدف منها التأكد من صلاحية الاختبارات والأدوات ومعرفة الزمن المستغرق لكل اختبار.

3-6 الشروط العلمية للاختبارات :-

الثبات :- يقصد به إعطاء الاختبار النتائج نفسها عند إعادة الاختبار مرة أخرى على العينة نفسها إذ إن الاختبار لا يتغير خلال الإعادة والتكرار عند ظهور النتائج . لذا قامت الباحثة بإجراء الاختبارات على عينة البحث ثم أعادت الاختبار بعد مرور 7 أيام وبعد معالجة النتائج إحصائيا تبين إن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات جيدة .

الصدق :- هو أن تكون مهمة الاختبار قياس وتقويم الصفة التي وضع من أجلها الاختبار فعلا⁽¹⁾ ولقد استخدمت الباحثة الصدق الذاتي عن طريق القانون الآتي :

معامل الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$

3-7 التجربة الرئيسية:-

بعد الانتهاء من الاستطلاعية تم تنفيذ التجربة الرئيسية على عينة البحث بتاريخ 23 و 24-11-2014 الأحد والاثنين في القاعة الرياضية المغلقة في قسم التربية الرياضية - كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية وذلك في الساعة 10:15 دقيقة صباحا إذ قامت الباحثة بتوزيع استمارات المهارات العقلية يوم الأحد 23-11-2014 وفي يوم الاثنين 24-11-2014 أجريت الاختبارات المهارية.

3-8 الوسائل الإحصائية⁽²⁾

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

-الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

¹ (قاسم حسن مهدي المندلاوي وآخرون الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية الموصل مطابع التعليم العالي 1990، ص68.

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

المهارات العقلية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة.....
ميادة تحسين محمد الكريم القيسي

- تحليل التباين

- النسبة المئوية.

الفصل الرابع

4- عرض النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج المعالجات الإحصائية الخاصة بالمهارات العقلية:

4-1-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات العقلية لطلبة التربية الرياضية عينة البحث :

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات العقلية لعينة البحث

المهارات العقلية	س-	ع
القدرة على التخيل	13.1	3.1
الأعداد العقلي	14.6	3.16
الثقة بالنفس	13.8	3.6
التعامل مع القلق	13.7	3.8
القدرة على التركيز	14.3	3.93
القدرة على الاسترخاء	12.7	3.52
الدافعية	15.3	3.00

4-1-3 عرض نتائج المعالجات الإحصائية الخاصة بالمهارات الهجومية المركبة عينة البحث:

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الهجومية المركبة عينة البحث :

المهارات	س-	ع
المناولة الصدرية	16	3.872
التهديف السلمي	9.555	2.555

المهارات العقلية وعلاقتها بأداء بعض المهارات المجموية المركبة في كرة السلة
 ميادة تحسين محمد الكريم القيسي

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

الجدول (3)

يبين مصفوفة الارتباط بين المهارات العقلية والمهارات الأساسية عينة البحث

المهارات	الدافعية	القدرة على الاسترخاء	القدرة على التركيز	التعامل مع القلق	الثقة بالنفس	الإعداد العقلي	القدرة على التخيل
المناولة الصدرية	0.17-	0.23	0.05	0.19	0.35	0.30	0.14-
التهديف السلمي	0.06	0.02-	0.10-	0.22-	0.06	0.03-	0.09-

*دال عند مستوى (0.05) ودرجة حرية 29=0.3

5-الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

1. لم تظهر فروق معنوية بين طلاب التربية الرياضية عينة البحث في جميع المهارات العقلية.
2. ظهور فروق معنوية في مهارة التهديف السلمي في حين لم تظهر فروق معنوية في مهارة المناولة الصدرية.
3. لم تظهر علاقات ارتباط معنوية بين المهارات العقلية والمهارات الأساسية المدروسة لطلاب التربية الرياضية عينة البحث.

5-2 التوصيات :

- 1- اعتماد التدريب على المهارات العقلية بشكل أساس في المنهج التدريبي لمدربي كرة السلة .
- 2- ضرورة العمل على تطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة وبالشكل الذي يضمن تحقيق مستويات متقدمة.
- 3- دراسة المهارات الأساسية الأخرى التي لم يتم دراستها وربطها مع المهارات العقلية أو متغيرات نفسية أخرى .
- 4- 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 لطلبة التربية الرياضية على الأداء المهاري المطلوب.

المهارات العقلية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة.....
ميادة تحسين عبد الكريم القيسي

5- المصادر العربية والأجنبية

- 1- احمد أمين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة .كرة السلة للناشئين ، القاهرة . الفنية للطباعة والنشر ، 1980، ص71-
- 2- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسنين . القياس بكرة السلة ، ط1 ، القاهرة: دار الفكر العربي ، 1984، ص62.
- 3- أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي ، ط2 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1990 .
- 4- أسامة كامل راتب . الإعداد النفسي لتدريب الناشئين ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997.
- 5- ثامر محسن . الإعداد النفسي بكرة القدم ، بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990.
- 6- رعد جابر ، كمال عارف ظاهر. المهارات الفنية بكرة السلة ، بغداد : مطبعة التعليم العالي ، 1987.
- 7- فائز بشير ومؤيد عبد الله حمودات . أسس ومبادئ كرة السلة، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.
- 8- قاسم حسن مهدي المندلاوي وآخرون . الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل : مطابع التعليم العالي ، 1990.
- 9- لقاء عبد الله . تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير السرعة الانتقالية في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد : 2001.
- 10- محمد أبو علام العامل. قياس الثقة بالنفس عند طالبات المرحلة الجامعية والثانوية، الكويت: مؤسسة الصباح، 1978 .
- 11- محمد حسن علاوي . مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة: دار الكتاب للنشر ، 1998.
- 12- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي ، 2000

المهارات العقلية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة.....
ميادة تحسين عبد الكريم القيسي

13- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد. المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في

علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، 2004

14- مصطفى عبد السلام . علم النفس الرياضي ، ط1، الموصل : دار الفكر العربي ،
1985 .

15- معيون ذنون حنتوش . علم النفس الرياضي ، ط1، الموصل : دار الفكر
العربي، 1987 .

16- وجيه محجوب . أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، عمان : دار المناهج للنشر
والتوزيع ، 2001.

17- وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد . التطبيقات الإحصائية استخدام الحاسوب في
بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .

18- Will ams,s.m,applied sport psychology personal growth to peak
performance ,Mayfield publishing co , London , 1993

19- M artens ,r .coaches guide to sport psychology. Human kinetics
publishers Inc, champing , 1987

20- -R oberts, g g , spink ,k.s pemberton,c.liearning experienees in
sport phychology . human kineties publishers inc champaigna, it
1986.

الملاحق

استبيان المهارات العقلية :

القدرة على التخيل :

- 1- أستطيع أن أتدرب على رياضتي في عقلي 1، 2، 3، 4، 5، 6
- 2- أتمرّن على المهارة في ذهني قبل أن أستخدمها 1، 2، 3، 4، 5، 6
- 3- من الصعب أن أكون صورا عقلية 1، 2، 3، 4، 5، 6
- 4- أجد من السهل تخيل الشعور بالحركة 1، 2، 3، 4، 5، 6

الإعداد العقلي :

- 5- أحد بنفسي دائما أهدافي من التدريب 1، 2، 3، 4، 5، 6
- 6- أهدافي دوما محددة جدا 1، 2، 3، 4، 5، 6
- 7- دائما احلل بنفسي أدائي بعد أن انتهي من المنافسة 1، 2، 3، 4، 5، 6
- 8- عادة احدد الأهداف التي أنجزها 1، 2، 3، 4، 5، 6

الثقة بالنفس :

- 9- أعاني من فقدان الثقة بشأن أدائي 1، 2، 3، 4، 5، 6
- 10- أدخل كافة المباريات بفكر وأثق 1، 2، 3، 4، 5، 6
- 11- تتلاشي ثقتي بالتدريج كلما اقترب موعد المباراة 1، 2، 3، 4، 5، 6
- 12- طوال المنافسة أحافظ على موقف ايجابي 1، 2، 3، 4، 5، 6

التعامل مع القلق :

- 13- كثيرا ما أعاني الخوف من الخسارة 1، 2، 3، 4، 5، 6
- 14- أقلق مما قد الحقة 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- افرط في القلق بشأن التنافس 1، 2، 3، 4، 5، 6

القدرة على التركيز :

- 17- لاأستطيع التركيز على أفكارى أثناء المنافسة 1، 2، 3، 4، 5، 6
- 18- يتخلّى 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 1، 2، 3، 4، 5، 6

المهارات العقلية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة.....
ميادة تحسين عبد الكريم القيسي

القدرة على الاسترخاء :

- 21- أستطيع 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 1، 2، 3، 4، 5، 6

الدافعية :

- 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 بأنني أبذل أقصى طاقتي 1، 2، 3، 4، 5، 6