



**Some mental skills and their relationship to shooting accuracy in basketball
among students of the Department of Physical Education and Sports Sciences
at Al-Kut University College**

م.م علي حسين عريبي الدلفي

مديرية تربية واسط/ اعدادية الحسين للبنين

ali1sport@yahoo.com

Abstract

The game of basketball is one of the fast-paced organized sports games that require mental skills in performing most of its basic skills due to the peculiarity of this game in the smallness of its field and the nature of the short and fast movements of the ball and the players alike. Also, the smallness of the basketball goal requires the player to possess mental skills such as focusing attention. And sensory-motor perception so that he can learn and master the basic skills of this game and control its performance. This study comes to identify the type of relationship between some mental skills and their relationship to shooting accuracy in basketball among students of the Department of Physical Education and Sports Sciences at Kut University College, where the researcher used the descriptive approach. In the method of correlational relationships to achieve the goal of the research, the tests approved in this study were applied to a sample of students from the fourth stage / Department of Physical Education and Sports Sciences at Kut University College, and the results showed that there is a weak correlation between the level of concentration of attention and the skill of accuracy of shooting basketball among the members of the research sample. There is a significant correlation between sensory-motor perception and the skill of shooting accuracy with basketball among members of the research sample. The researcher recommended paying attention to developing focus of attention because it is of great importance in performing many of the basic skills in sports that are taught within the curricula of colleges of physical education.

Keywords: Mental skills, shooting accuracy, basketball.



بعض المهارات العقلية وعلاقتها بدقة التصويب في كرة السلة لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
في كلية الكوت الجامعة

م.م علي حسين عريبي الدلفي

مديرية تربية واسط/ اعدادية الحسين للبنين

ملخص البحث

لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الرياضية المنظمة السريعة والتي تحتاج إلى مهارات عقلية في أداء معظم مهاراتها الأساسية لخصوصية هذه اللعبة في صغر ملعبها وطبيعة التنقلات القصيرة والسريعة للكرة واللعبين على حد سواء، كما ان صغر هدف كرة السلة يحتاج إلى امتلاك اللاعب للمهارات العقلية مثل تركيز الانتباه والإدراك الحس-حركي حتى يتمكن من تعلم وإتقان المهارات الأساسية لهذه اللعبة وضبط أدائها، ويهدف البحث الى التعرف على نوع العلاقة بين بعض المهارات العقلية وعلاقتها بدقة التصويب في كرة السلة لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية الكوت الجامعة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لتحقيق هدف البحث، وتم تطبيق الاختبارات المعتمدة في هذه الدراسة عينة من طلاب المرحلة الرابعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية الكوت الجامعة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط ضعيفة بين مستوى تركيز الانتباه و مهارة دقة التصويب بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث ، ووجود علاقة ارتباط معنوية بين الإدراك الحس-حركي ومهارة دقة التصويب بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث، واوصى الباحث بالاهتمام بتنمية تركيز الانتباه لما له أهمية كبيرة في أداء الكثير من المهارات الأساسية في الألعاب الرياضية التي تدرس ضمن مناهج كليات التربية الرياضية.

الكلمات المفتاحية: المهارات العقلية، دقة التصويب، كرة السلة.



1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعد المهارات العقلية من المكونات الأساسية التي يحتاجها لاعب كرة السلة إذ أنها تعمل على تنمية المهارات الحركية وتطوير الأداء المهاري والخططي وتساعد في الربط والتسلسل الحركي من خلال تطوير المهارات الحركية وتركيز الانتباه والإدراك الحس-حركي عند اللاعبين من خلال الاقتصاد بالجهد وتقليل الحركات الزائدة ودقة في اتخاذ القرار وإعداد برامج حركية متنوعة مخزونه في الذاكرة مما يؤدي إلى استجابة حركية صحيحة ومستوى انجاز أفضل ويعد التركيز احد مظاهر الانتباه المهمة التي لعل دور فعال في الاستعداد والتهيؤ للعمل الإرادي حيث يتطلب من اللاعب التدريب المتواصل على تطوير المهارات العقلية والبدنية والمهارية ومن هذه المهارات العقلية تركيز الانتباه والإدراك الحس-حركي كما تحتل عملية الإدراك الحس-حركي مكانة متميزة في تنفيذ مهارة التصويب بكرة السلة فتقدير المسافة وزمن الأداء والشعور بالمسافة والإحساس بالكرة والمكان تبدو حاجة ملحة لإتقان الأداء المهاري ورفع مستواه، لذا ينبغي علي اللاعب ان يشعر ويدرك مواقف اللعب المتعددة من ناحية متى يسرع ومتى يبطئ ومتى يحتل المكان المناسب إثناء اللعب حسب المواقف التي يمر بها في اللعب. والتصور العقلي هو مهارة عقلية أو مهارة نفسية تساعد على رفع مستوى الأداء الفني وذلك من خلال بناء وتحسين التصور الحركي لدى اللاعبين وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب وتطبيقها في المواقف اللعب المتغيرة والمتعددة بالإضافة إلى إعداد اللاعب نفسياً من الناحية العقلية للأداء الفعلي للعبة كرة السلة، إذ ان التصور العقلي يمنحنا الفرصة للتعامل مع المشكلة أو المهارة عند ظهورها بشكل أفضل . لذا فان أهمية البحث تكمن في التعرف على علاقة المهارات العقلية بدقة التصويب في كرة السلة وذلك لارتباطها الوثيق بالقدرة على التكيف مع مختلف الحالات التي تتطلبها المباريات كما انه يساعدنا في التعرف على مستوى المهارات الأساسية للاعبين. الامر الذي يساعدنا في الوقوف على جانب مهم من الجوانب النفسية التي تدعم جهود المدربين والقائمين على العملية التدريبية في الوصول باللاعبين الى مستويات اعلى.

1-2 مشكلة البحث:

إن عملية التدريب على المهارات العقلية تعد من العوامل المساعدة التي تسهل عملية الإعداد البدني والمهاري والخططي، فالتدريب على الأداء المهاري للحركات غير كافي لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة ما لم يرتبط بالمهارات العقلية. ومن خلال خبرة الباحث في مجال لعبة كرة السلة كونه مدرب ومدرس لهذه المادة فقد لاحظ ضعف



واضح في تركيز الانتباه والإدراك الحس-حركي، والتصور العقلي، والاستجابة الحركية، إذ نجد مجهود الفريق كله يذهب سدى بسبب عدم النجاح في (دقة) تصويب الكرة نحو الهدف أو سوء اختيار المكان المناسب للتصويب نتيجة نقص التركيز والقصور في عملية تركيز الانتباه والإدراك الحس-حركي والاستجابة الحركية الصحيحة لذا ارتأى الباحث إجراء هذا البحث للتعرف على العلاقة بين بعض المهارات العقلية ودقة التصويب بكرة السلة . والخوض في هذه المشكلة إيماناً منه بأهمية دراستها والوقوف على أسبابها ووضع التوصيات التي تساعد في حلها من خلال النتائج التي سوف يتوصل إليها.

3-1 هدف البحث :

- التعرف على بعض المهارات العقلية وعلاقتها بدقة التصويب بكرة السلة لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية الكوت الجامعة للعام الدراسي 2023-2024.

4-1 فرضية البحث:

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعض المهارات العقلية المبحوثة ودقة التصويب بكرة السلة لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية الكوت الجامعة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري :- طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية الكوت الجامعة.

2-5-1 المجال الزمني :- الفترة من 2024/1/5 لغاية 2024/ 4/6 .

3-5-1 المجال المكاني :- ملعب كرة السلة في كلية الكوت الجامعة.

6-1 تحديد المصطلحات :

1-6-1 المهارات العقلية : "هي القوة العقلية والايمان بالذات والقدرة على التركيز في لحظات الشدة والحرع"(مصطفى سمير ، 2004 ، 59) ، 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



3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته ومشكلة البحث.

3-2 مجتمع وعينة البحث :

تألف مجتمع البحث من طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية الكوت الجامعة للعام الدراسي 2024/2023 ، والبالغ عددهم (189) طالب ، أما عينة البحث فقد اشتملت على طلاب المرحلة الرابعة والبالغ عددهم (56) طالب للعام الدراسي 2024/2023 وتم استبعاد (6) طلاب من الغير منتظمين في الدوام الرسمي، وتحديد (10) طلاب لتطبيق التجربة الاستطلاعية من خارج عينة البحث ، وقد بلغ مجموعة عينة البحث (40) طالب من الذكور فقط ، وهم يمثلون نسبة (29,62 %) من مجتمع البحث.

3-2-1 تجانس أفراد العينة:

لغرض معرفة التجانس لدى عينة البحث في بعض المتغيرات التي لها علاقة بالبحث باستخراج معامل الالتواء للمتغيرات وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين تجانس العينة في متغيرات الطول والعمر والوزن

ت	المتغيرات	س-	و	ع	معامل الالتواء
1	العمر	20, 55	20	0,887	0,587
2	الطول	1,607	1,62	0,055	0,040
3	الوزن	58,35	55,5	9,38	0,852

يبين الجدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات (العمر ، الطول ، الوزن)، والتي لها علاقة بالبحث ويظهر في الجدول أن قيم معامل الالتواء كانت هي أصغر من (± 3) وبهذا تكون عينة البحث متجانسة، في المتغيرات المذكورة.



3-3 الاجهزة والادوات والوسائل المساعدة :

3-3-1 الوسائل المساعدة :

- المصادر العربية والاجنبية . - الاختبارات والقياس .

3-3-2 الادوات المساعدة :

- جهاز حاسوب نوع (DELL) صيني المنشأ. - ساعة توقيت الكترونية نوع (CASEO) يابانية المنشأ.
- كرة سلة عدد 4 نوع (molten). - ملعب كرة سلة . - هدف كرة سلة عدد 1.
- شريط قياس معدني بطول 10 م. - أقلام رصاص . - غطاء للعين . - صافرة نوع (Fox).

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

3-4-1 اختبار بوردن انفيوف لتركيز الانتباه .

3-4-2 اختبار الإدراك الحس-حركي للوثب الطويل من الثبات للأمام (السعدي، 2002، 116)

3-4-3 اختبار مقياس التصور العقلي الرياضي (راتب، 2004، 78)

3-4-4 اختبار الجري لمسافة 10 متر لمثير غير معلوم (علي، 2004، 72)

3-4-5 اختبار التصويب من أسفل السلة لمدة 30 ثانية:(علاوي ورضوان، 1998، 388).

3-5 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة تتكون من (10) طلاب من خارج عينة البحث في تمام الساعة التاسعة صباحاً الموافق يوم الاثنين 2024/2/5 ، وكان الهدف منها :-

- 2 التأكد من ملائمة الاختبارات لأفراد عينة البحث.
- 3 ضبط توقيتات أجراء التجربة والوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات.
- 4 التعرف على المعوقات التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات لتلافيها .
- 5 التأكد من كفاءة فريق العمل



3-6 التجربة الرئيسة: -

تم إجراء الاختبارات الخاصة بالبحث على أفراد عينة البحث في تمام الساعة التاسعة صباحاً من يومي السبت والاحد الموافق 10 و 11/ 2/ 2024 على ملعب كرة السلة في كلية الكوت الجامعة ، حيث كان

اليوم الأول : تنفيذ اختبارات المهارات العقلية (تركيز الانتباه والإدراك الحس-حركي، والاستجابة الحركية).

اليوم الثاني: تنفيذ اختبار التصويب والتصور العقلي.

3-7 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) لاستخراج نتائج البحث.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج العلاقة بين تركيز الانتباه ومهارة التصويب من أسفل السلة لأفراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2) قيم الأوساط والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط لتركيز الانتباه ودقة التصويب بكرة السلة

المهارة	ر المحسوبة	ر الجدولية	الدلالة
تركيز الانتباه	0,12	0,32	غير معنوي
دقة التصويب			

يبين الجدول (2) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط المحسوبة لتركيز الانتباه ودقة التصويب بكرة السلة لأفراد عينة البحث، إذ قيمة معامل الارتباط بين هذين المتغيرين (0,12) وهو اصغر من قيمة معامل الارتباط الجدولية والبالغة (0,32) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (38) وهذا يدل على عدم وجود علاقة بين تركيز الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى ان المتعلمين المبتدئين يكون من الصعب عليهم ان يركزوا انتباههم بشكل كبير على أداء التصويب بكرة السلة لوجود مشتتات انتباه كثيرة فهو يركز اهتمامه على طريقة الأداء وكذلك ينتبه لوجود المدرس والزميل مما يزيد من صعوبة تركيز انتباهه على إصابة الهدف، وبهذا الخصوص يذكر نبيل محمود (2007) "ان تشتيت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلباً في الأداء" (محمود، 2007، 101) ، كما



وان المتعلمين الجدد لا يمتلكون خبرات حركية في مجال الأداء يكون من الصعب عليهم أداء التصويب بشكل متقن كون هذه المهارة تحتاج إلى تكرارات وممارسة كثيرة للوصول إلى عملية الإتقان، مما أدى إلى ضعف مستوى الأداء المهاري، "فالرياضي الذي يمتلك تركيز ضعيف هو الذي لا يستطيع ان يوفق بين مواقفه الجسدية والعقلية لكيانه الخاص" (John Syer, 1994, 81).

4-2 عرض نتائج العلاقة بين الإدراك الحس حركي ومهارة التصويب من أسفل السلة لأفراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

جدول (3)

قيم الأوساط والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بين مهارة الإدراك الحسحركي ودقة التصويب بكرة السلة

المهارة	ر المحسوبة	ر الجدولية	الدلالة
الإدراك الحس-حركي	0,449	0,32	معنوي
دقة التصويب			

يبين الجدول (3) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط المحسوبة للإدراك الحس-حركي ودقة التصويب بكرة السلة لأفراد عينة البحث، إذ قيمة معامل الارتباط بين هذين المتغيرين (0,449) وهي اكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية والبالغة (0,32) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (38) وهذا يدل على وجود علاقة بين الإدراك الحس-حركي ومهارة دقة التصويب بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى فاعلية عملية التعلم لدى أفراد عينة البحث والذي يعمل على التوافق العضلي العصبي وتنمية الحواس، إذ يتطور الإدراك الحس-حركي من خلال التجربة والتكرار والممارسة، ويذكر كل من نزار الطالب وكامل لويس (2000) "ان المعرفة الحسية ذات أهمية في تطوير المهارة الحركية الرياضية حيث ان القابلية على إدراك الظواهر تتطور في التدريب (الطالب والويس، 2000، 163)، ويبين كل من وجيه محجوب وقاسم حسن (1982) "ان الإدراك هو الإحساس بالظواهر المحيطة بالنشاط الرياضي ومعرفة تلك الظواهر من اجل الوصول إلى نتائج أفضل وان كل لاعب في التدريب يمكن ان يطور هذه الظاهرة المحيطة للنشاط الرياضي الذي يزاوله" (محجوب والمندلاوي، 1982، 53).



3-4 عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلي ودقة التصويب بكرة السلة لأفراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

جدول (4) قيم الأوساط والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط للتصور العقلي ودقة التصويب بكرة السلة

المهارة	ر المحسوبة	ر الجدولية	الدلالة
التصور العقلي	0,321	0,32	معنوي
دقة التصويب			

يبين الجدول (4) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط المحسوبة للتصور العقلي ودقة التصويب بكرة السلة لأفراد عينة البحث، إذ قيمة معامل الارتباط بين هذين المتغيرين (0,321) وهي اكبر من قيمة معامل (الارتباط الجدولية والبالغة (0,32) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (38) وهذا يدل على وجود علاقة بين مهارة التصور العقلي ودقة التصويب بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث. ويعزو الباحث هذه العلاقة المعنوية إلى وجود تكامل ما بين هاتين المهارتين كون مهارة التصويب تعتمد بشكل كبير على الصورة الموجودة في ذاكرة المتعلم

ويعتمد أدائها على نوعية ووضوح وتسلسل الصورة المخزونة في الدماغ مما يعطي تغذية راجعة داخلية قبل الأداء مما يساعد على توجيه الجهاز الحركي والعضلي للمتعلم والخروج باستجابة حركية صحيحة، وهذا ما يؤكد نبييل محمود (2007) "ان التصور الذهني للمهارات الحركية يساعد اللاعب في وضوح وفهم طبيعة أداء المهارات مما يجعله اقرب لمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية" (محمود، 2007، 96).

4-4 عرض نتائج العلاقة بين مهارة الاستجابة الحركية ودقة التصويب بكرة السلة لأفراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

جدول (5) قيم الأوساط والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بين الاستجابة الحركية ودقة التصويب بكرة السلة

المهارة	ر المحسوبة	ر الجدولية	الدلالة
الاستجابة الحركية	0,649	0,32	معنوي
دقة التصويب			



يبين الجدول (5) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط المحسوبة للاستجابة الحركية ودقة التصويب بكرة السلة لأفراد عينة البحث، إذ قيمة معامل الارتباط بين هذين المتغيرين (0,649) وهي اكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية والبالغة (0,32) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (38) وهذا يدل على وجود علاقة بين مهارة الاستجابة الحركية ودقة التصويب بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث.

ويعزو الباحث هذه العلاقة المعنوية إلى ان عملية الاختيار الدقيق والسليم للاستجابة الداخلية لمثير خارجي ينعكس ايجابيا على النتيجة النهائية للأداء من خلال توجيه سرعة الإيعاز العصبي للعضلات العاملة مما يزيد من سرعة الأداء والاقتصاد بالجهد المبذول، ويذكر سمير (2018) ان الادراك الحس حركي وسرعة الاستجابة الحركية ضرورية لاداء مهارة التصويب فاللاعب يحتاج الى التكيف والتحول السريع ومراقبة الخصم ومايقوم به المنافس وهذا يعتمد على سرعة التحرك ، فكلما قصر زمن سرعة الاستجابة الحركية استطاع اللاعب ان يقوم بالتصرف السليم في الوقت المناسب ، ومن الضروري ان ادراك الجانب الحس الحركي في الاداء وذلك لاهميته القصوى وان اهمال هذا الجانب خاصة في الاقسام التحضيرية للمهارة يشكل نقطة سلبية في الاداء (سمير، 2018،55).

5 - الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات : من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث خرج بالاستنتاجات التالية:-

- 1- وجود ضعف في مستوى تركيز الانتباه لدى طلبة المرحلة الرابعة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية الكوت الجامعة.
- 2- وجود علاقة ارتباط ضعيفة بين مستوى تركيز الانتباه و مهارة دقة التصويب بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث.
- 3- وجود علاقة ارتباط معنوية بين الإدراك الحس-حركي ومهارة دقة التصويب بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث.

5-2 التوصيات: يوصي الباحث بالاتي:-

- 1- الاهتمام بتنمية تركيز الانتباه لما له أهمية كبيرة في أداء الكثير من المهارات الأساسية في الألعاب الرياضية التي تدرس ضمن مناهج كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.



2- الاهتمام بتمتية الإدراك الحس-حركي لأهميته الكبيرة في تعلم وإتقان المهارات الأساسية في الألعاب الرياضية كافة.

3- دراسة العلاقة بين المهارات العقلية وأداء المهارات الأساسية الأخرى في لعبة كرة السلة.

المصادر العربية والاجنبية

اولاً: المصادر العربية

اسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي 2004.

زياني سمير ، اقتراح بطارية اختبارات لقياس الجانب الحس حركي للاعبين اعمار 12- 14 سنة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية ، طرابلس ، 2018 .

عامر عبد الجبار السعدي، تصميم وتقنين الاختبارات في المجال الرياضي ، جامعة بغداد ، 2002.

علي سلوم الحكيم ، الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، دار الطيف للطباعة ، بغداد ، 2004.

محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998.

نبيل محمود شاكر ، تاثير التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات العقلية والاساسية للناشئين بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2007 .

نزار الطالب وكامل الويس؛ علم النفس الرياضية ، بغداد، مطبعة المكتبة الوطنية، 2000.

وجيه محبوب وقاسم حسن المندلاوي؛ المدخل في علم التدريب الرياضي ، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1982.

ثانياً: المصادر الاجنبية :-

-John syer; Sporting body sporting mind: united king on Cambridge 1994.