

**تأثير تدريبات التصور العقلي في تطوير دقة مهارة التصويب السلمي بكرة السلة للاعبين  
بأعمار (17-19) سنة**

**م.م. خالد علي حمد**

**المديرية العامة لتربية محافظة كركوك**

**ملخص البحث باللغة العربية**

في الآونة الاخيرة ازداد الاهتمام بالنواحي العقلية من المختصين وعلماء النفس والباحثين والمدربين الرياضيين لما لها من أهمية في تحسين سرعة تعلم المهارات الحركية. بغض النظر عن مدى لياقة اللاعب وبنيته الجسدية القوية، يجب أن يكون هناك دليل وقائد لهذه القدرات البدنية واللياقة البدنية العالية، وتعتبر مهارة التصويب السلمي من اهم أنواع التصويب في كرة السلة والمفضلة لدى كثير من اللاعبين كونه يستخدم في حالة تسلم اللاعب القاطع باتجاه كرة السلة تكمن أهمية البحث عن طريق إعداد تمارين التخيل الذهني في تنمية دقة مهارة كرة السلة. حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وحدد مجتمع البحث بلاعبي نادي (الشرطة) لكرة السلة بأعمار (17-19) سنة للموسم (2020-2021) والبالغ عددهم (14) لاعباً تم استبعاد (2) لاعبين لأجراء التجربة الاستطلاعية وبذلك اصبح عدد اللاعبين (12) لاعبا وتم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة الى مجموعتين بأصل (6) لاعبين لكل مجموعة، ومن خلا عرض النتائج ومناقشته استنتج الباحث وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة وفروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية .

**Abstract**

**The effect of mental visualization exercises in developing the accuracy of  
basketball shooting skill for players aged (17-19) years**

**By**

**Khaled Ali Hamad**

**The General Directorate of Education in Kirkuk Governorate**

Recently, the interest in the mental aspects of specialists, psychologists, researchers and sports coaches has increased because of its importance in improving the speed of learning motor skills. Regardless of the fitness of the player and his strong physical structure, there must be a guide and a leader for these physical abilities and high physical fitness. The importance of research was preparing mental imagery exercises in developing the accuracy of basketball shooting skill for players aged (17-19) years. Where the researcher used the experimental method in the manner of the two equal groups and identified the research population with the (Bolice) basketball club players aged (17-19) years for the season (2020-2021) (14) players, (2) players were excluded to conduct the pilot experiment and thus the number of players became (12) players, and the sample was divided randomly by lottery method into two groups of (6) players for each group.

#### 1-التعريف بالبحث:

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

نظرا لأهمية للجانب النفسي في علمية اعداد اللاعب وارتباطها الوثيقي بجوانب الاعداد الأخرى فقد شكل هذا الجانب أهمية بالغة في عمل المدربين باعتبار ان تحقيق الفوز يبني في مرات عديدة على الجانب النفسي وبالخصوص عندما تتقارب الفرق من حيث المستويات البدنية والمهارية والخطيطة. في الآونة الأخيرة، أصبح علماء النفس والباحثون والمدربون الرياضيون أكثر اهتمامًا بالجوانب العقلية نظرًا لأهميتها في تحسين سرعة تعلم المهارات الحركية. بغض النظر عن مدى قوة لياقة اللاعب وبنية الجسدية القوية ، يجب أن يكون هناك دليل وقائد لهذه القدرات البدنية واللياقة البدنية العالية ، والذي يلعب هذا الدور هو العقل الذي يمكنه استخدام هذه القدرات في الاتجاه الصحيح الذي يعمل على تحقيق الهدف. يعتمد التميز الرياضي على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية بطريقة لا تقل أهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية. ... ان القدرات العقلية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقتهم لتحقيق أقصى وأفضل اداء رياضي " (1).

وتعتبر مهارة التصويب السلمي من اهم أنواع التصويب في كرة السلة والمفضلة لدى كثير من اللاعبين كونه يستخدم في حالة تسلم اللاعب القاطع باتجاه كرة السلة من زميل له او بعد إتمام عملية المحاولة باتجاه السلة. يتم تنفيذ هذا النوع من التصويب بعد اتخاذ خطوتين متتاليتين من الجري، وهذا ما يحدده القانون الدولي لكرة السلة.

ويكمن أهمية البحث من خلال اعداد تدريبات التصور العقلي في تطوير دقة مهارة التصويب السلمي في كرة السلة للاعبين باعمار (17-19) سنة ومن خلال اطلاع الباحث ميدانيا على مناهج بعض المدربين لاحظ

---

<sup>1</sup>(1) محمد العربي شمعون .التدريب العقلي في المجال الرياضي : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ) ، ص 5

بأنَّ هناك قصور في الاهتمام بالنواحي العقلية للرياضيين بالمقارنة بالاهتمام الواضح بالأعداد البدني والمهاري والخططي.

### 1-2 مشكلة البحث:

التدريب البدني على اداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها واتقانها بصورة كاملة. حيث ان العملية التدريب تعتمد بالأساس على الترابط البدني \_العقلي، والتنوع في استعمال اساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولا سيما اثناء تدريب مهارات مركبه.

ومن خلال اطلاع الباحث ميدانيا على مناهج بعض المدربين لاحظ بأنَّ هناك قصور في الاهتمام بالنواحي العقلية للرياضيين بالمقارنة بالاهتمام الواضح بالأعداد البدني والمهاري والخططي.

ومن اجل الارتقاء بالعملية التدريبية والاداء المهاري للاعبين ، يرى الباحث ضرورة لاستعمال اساليب مختلفة مصاحبة للتدريب المهاري ومن هذه الاساليب هو استعمال التصور العقلي لما يضيفه للاعب من خبرات ويساعد على تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لأداء المهارات الحركية . ( تعتبر الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة تكملية مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل).<sup>(2)</sup>

ومن هنا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال استعمال التصور العقلي كوسيلة مساعدة مصاحبة للتدريب لتطوير مهارة التصويب السلمي ، من خلال منهج اعده لهذا الغرض .

### 1-3 اهداف البحث

1-اعداد تدريبات بالتصور العقلي في تطوير دقة مهارة التصويب السلمي في كرة السلة

2-معرفة مدى تأثير تدريبات التصور العقلي في تطوير دقة مهارة التصويب السلمي في كرة السلة

### 1-4 فروض البحث

-هناك تأثير ايجابي لمنهج تدريب التصور العقلي في تطوير دقة مهارة التصويب السلمي في كرة السلة

### 1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي لكرة السلة فئة الشباب

1-5-2 المجال الزمني: (2020\10\9-2021\4\8)

1-5-3 المجال المكاني: قاعة نادي الشرطة

3-منهج البحث واجراءاته الميدانيه

### 3-1 منهج البحث

استعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها.

### 3-2 مجتمع وعينة البحث

<sup>2</sup>(2) ممدوح عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية الرياضية : ط1 .(القاهرة ، دار الفكر العربي ،

تحدد مجتمع البحث بلاعبى نادي (الشرطة) لكرة السلة باعمار (17-19) سنة للموسم (2020-2021) والبالغ عددهم (14) لاعباً تم استبعاد (2) لاعبين لأجراء التجربة الاستطلاعية وبذلك اصبح عدد اللاعبين (12) لاعبا وتم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة الى مجموعتين بأصل (6) لاعبين لكل مجموعة .

### جدول (1)

يبين تكافؤ العينة للمجموعتين

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
			ع	س-	ع	س-			
1	العمر الزمني	سنة	0,762	15,177	0,511	15,433	0,434	0,657	غير معنوي
2	العمر التدريبي	سنة	0,739	1,807	0,509	1,640	0,442	0,651	غير معنوي
3	الوزن	كغم	2,109	62,633	3,059	61,633	0,651	0,514	غير معنوي
4	الطول	سم	1,943	172,640	1,527	172,973	0,319	0,739	غير معنوي
5	دقة مهارة التصويب السلمي	نقطة	1,027	13,370	1,438	14,210	1,125	0,273	غير معنوي
6	التصور العقلي	درجة	33,427	3,310	0,537	2,619	2,537	0,571	غير معنوي

### 3-3 الأدوات والمستلزمات والأجهزة

#### 1-3-3 الأدوات البحثية

1- المقابلات الشخصية

2- الاختبارات والقياسات

3- المصادر والمراجع

#### 2-3-3 الأجهزة والأدوات

1- ملعب كرة سلة قانوني

2- جهاز لقياس الطول والوزن

3- ساعة توقيت نوع كاسيو

4- كرة سلة قانونية عدد 12

5- جهاز لابتوب مع ملحقاته

6- شواخص عدد 12

7- صافرة

8- شريط قياس

9- يلكات تدريب

10- أقراص ليزرية

11- اشربة ملونه

3-4 الإجراءات الميدانية

3-4-1 اختبار التصور العقلي<sup>3</sup>

اختبار : لرينر مارتينز (1993)والذي أعد صورته العربية أسامة كامل راتب (2000) .<sup>(4)</sup> تم تقديم نموذج التصور العقلي لمجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال التعلم الحركي والاختبار والقياس وطرق التدريس والعلوم التربوية والنفسية وجميع آرائهم متفقة على أن المقياس يتناسب مع عينة البحث.

يتضمن هذا المقياس أربع حالات رياضية على النحو التالي:

أولاً: الممارسة وحدها

ثانياً : تدريب مع الآخرين

ثالثاً: انظر الزميل

رابعاً: الأداء في المنافسة

كما يتضمن المقياس اربعة محاور:

1-المحور البصري: لقياس قدرة الرياضي على رؤية الصورة التي يراها اثناء الأداء الفعلي عقليا. (كيف ترى الصورة).

2- المحور السمعي : لقياس قدرة الرياضي على سماع الاصوات التي تحدث اثناء الأداء الفعلي عقليا.(كم مرة تسمع الأصوات؟) .

3- المحور حركي : لقياس قدرة عضلات الجسم على الاحساس بالحركة عقليا . (كيف تشعر عضلات جسمك اثناء الاداء) .

4- المحور الانفعالي : لقياس انفعال ومشاعره الرياضي عقليا مثل القلق والغضب والالم اثناء الاداء.( كيف تميز حالتك الانفعالية ) .

ويتم التقويم وفقا لميزان تقدير من (5) ابعاد وعلى النحو التالي :

1	2	3	4	5	1- عدم وجود صورة عقلية للنشاط (لا يوجد)
2	3	4	5	1	2- وجود الصورة ولكن غير واضحة (غير واضحة)
3	4	5	2	1	3- صورة واضحة بدرجة متوسطة (وسط)
4	5	3	2	1	4- صورة واضحة بدرجة كبيرة (واضح)
5	4	3	2	1	5- صورة واضحة بدرجة كبيرة جدا (واضح جدا)

<sup>3</sup> انظر ملحق (1)

<sup>4</sup>(2) اسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره ، ص321-322

ويكون تقدير الدرجات كالآتي :

- 1- المحور البصري : جميع الدرجات في العبارة (1) للمواقف الأربعة = .....
- 2- المحور السمعي : جميع الدرجات في العبارة (2) للمواقف الأربعة = .....
- 3- المحور الحس حركي : جميع الدرجات في العبارة (3) للمواقف الأربعة = .....
- 4- المحور الانفعالي : جميع الدرجات في العبارة (4) للمواقف الأربعة = .....

ملاحظة : تنحصر درجة المحور ما بين (4) كحد أدنى وبين (20) كحد أعلى .

3-4-2 اختبار دقة مهارة التصويب السلمي بعد طبطبة الكرة (5) محاولات (5)

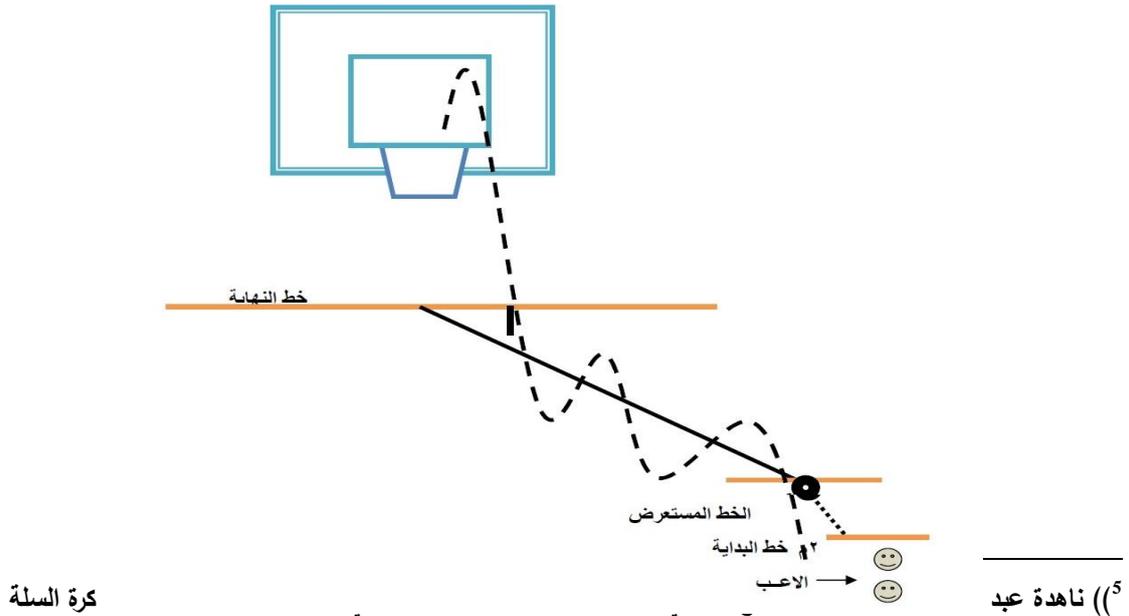
الهدف من الاختبار: تقييم مستوى مقدار التصويب السلمي (الثلاثية).

وصف الأداء:

- يتم الأداء من طبطبة اللاعب الكرة من على بعد (5) امتار عن السلة ، عند سماع اشاره البدء ينطلق اللاعب ثم يأخذ خطوتين والقيام بعملية دقة مهارة التصويب السلمي الصحيح ومحاولة ادخال الكرة في السلة .

التسجيل:

- يعطى للمختبر (5) محاولات للتصويب السلمي
- يمنح للمختبر (6) نقاط عن كل تصويب ناجحة
- اعلى نقاط يمكن ان يجمعها المختبر هي (3) نقطة
- تعتبر كل محاولة ناجحة تدخل فيها الكرة الى السلة سواء بشكل مباشر او ترتد من اللوحة.



للطالبات ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل ، 2012-2013

## شكل (1)

### اختبار مهارة التصويب السلمي

#### 3-7 الاختبارات القبليّة

بعد الانتهاء من التجارب الاستطلاعية أجرى الباحث الاختبارات القبليّة على لاعبي النادي (الشرطة) في كرة السلة للناشئين بتاريخ (2020\10\20) وفي تمام الساعة الثالثة والنصف ظهرا في قاعة نادي (الشرطة) لكرة السلة، بعد انتهاء الإحماء أعطى شرح موجزة عن كيفية أداء اختبار المهارة المختارة وقد استخدم الباحث أرقام اللاعبين فضلا عن التسلسل في استمارة جمع المعلومات عن العينة الغرض المعرفة والدلالة على اللاعبين.

#### 3-8 التمرينات المهارية المستخدمة في البحث

من أجل تحقيق اهداف البحث والتوصل الة ادق النتائج لحل المشكلة قام الباحث بأعداد تمرينات مهارية خاصة لتطوير مهارة التصويب السلمي.

عند تطوير التمارين اعتمد الباحث على مبادئ التدريب الرياضي وكرة السلة ، كما راعى الباحث جميع شروط وخصائص رفع العبء التدريبي والتموج فيه.. إذ أكد (محمد عبد الغني عثمان) بأنه لا بد من العمل على رفع التدريب تدريجية خلال الخطة التدريبية ويجب ملاحظة التغيير في الحجم وبعد ذلك الشدة ومدة الراحة إذ يمكن تأمين التكيف الذي يؤمن حدوث الارتقاء بالمستوى .<sup>(6)</sup>

استمر التطبيق الميداني لتمرينات المهارات الخاصة لمدة ثمانية أسابيع ، ابتداءً من 2020/10/24 ، بمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعياً - حيث كان إجمالي عدد الوحدات التدريبية بلغ (24) وحدة تدريبية بزمان (90) دقيقة لوحدة تدريبية واحدة كان تقسيم الوحدة التدريبية:

وتطرق الباحث إلى بعض الملاحظات المهمة حول المنهج التدريبي:

1- تم تدريب أفراد عينة البحث ثلاث مرات أسبوعياً حسب منهج التدريب من قبل مدرب الفريق) بإشراف الباحث

، لم يتدخل الباحث في تنفيذ الجزء التحضيري وكذلك الجزء الختامي حيث تولى مدرب الفريق تنفيذ ذلك .

2- اشتمل المنهج التدريبي على فترة الاعداد الخاصة من القسم الرئيسي فقط بزمان (28-22) دقيقة.

3- استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة (75%-95%) تشكلي ديناميكية وكان التموج (3-1)،

اذ اعتمد الباحث مبدأ التدرج في زيادة الحمل الذي يؤدي إلى زيادة مستوى حدود المقدرة للفرد تدريجياً وبشكل منتظم من دون دخول التدريب في ظاهرة الحمل الزائد).<sup>(7)</sup>

#### 3-9 الاختبارات البعديّة:

<sup>(6)</sup> محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الكون ، دار العلم للنشر والتوزيع ، 1987، ص 238 ،

<sup>(7)</sup> عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999، ص 79

أجريت الاختبارات البعدية على لاعبي عينة البحث يوم الثلاثاء (2020/12/25) وفي تمام الساعة الثالثة والنصف عصراً ، بعد استكمال التطبيق الميداني لوحدات منهج التدريب ، وحرص الباحث على الالتزام. لتهيئة نفس الظروف التي أجريت فيها اختبارات القبلي حيث يتم استخدام الملاك المساعد والمكان والوقت والأدوات والأجهزة في تطبيق مفردات الاختبارات لاختبار المهارة المختارة.

### 3-10 الوسائل الإحصائية :

استعمل المباحث البرنامج الإحصائي SPSS .

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- قانون (t) للعينات المستقلة
- قانون (t) للعينات المترابطة
- معامل الارتباط بيرسون

### 4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الأختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبار التصور العقلي

## جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبليّة والبعدية وقيمة (ت) لاختبار التصور العقلي للمجموعة الضابطة

الدلالة الإحصائية	Sig	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الأختبار القبلي		الأختبار
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.001	5.744	2.528	34.333	3.420	32.850	التصور العقلي
معنوي	0.000	6,308	2,092	17,005	1,017	13,380	دقة مهارة التصويب السلمي

#### 2-1-4 عرض نتائج الأختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبار التصور العقلي

##### جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبليّة والبعدية وقيمة (ت) لاختبار التصور العقلي للمجموعة التجريبية

الأختبار	الأختبار القبلي		الأختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	Sig	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع			
التصور العقلي	33.517	2.729	48.167	3.508	14.736	0.000	معنوي
دقة التصويب السلمي	14,200	1,0448	21,920	2,838	7,346	0.000	معنوي

#### 3-2-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في

متغيرات البحث.

يتضح من النتائج المعروضة في الجداول (3-4) أن هناك تطوراً واضحاً وملموساً بين أعضاء المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية المهارية. ومع ذلك، هناك تباين في هذا التطور لصالح الاختبارات البعديه ، وأن هذا التطور جاء نتيجة عملية التدريب المستمر. أدى التدريب المستمر وتكرار الأداء مصحوباً بملاحظات ومعلومات تصحيحية من قبل المدرب إلى تحقيق النتائج الأخلاقية السابقة.

اذ تؤكد "آراء الخبراء، مهما كانت مصادر ثقافتهم العلمية والعملية مختلفة، تؤكد أن البرنامج التدريبي يؤدي حتماً إلى تطوير الإنجاز، إذا تم بناءه على أساس علمي في تنظيم وبرمجة العملية التدريبية، باستخدام كثافة مناسبة وتدرجية، ومراقبة الفروق الفردية، وكذلك استخدام التكرارات المثلى وفترة الراحة الفعالة، تحت إشراف مدربين متخصصين في ظل ظروف خاصة". تدريب جيد من حيث المكان والزمان والأدوات المستخدمة<sup>(8)</sup>.

كما أظهرت النتائج وجود فروق معنوية عالية بين الاختبار المهاري القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالاختلافات المعنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة. والسبب في ذلك أن المجموعة التجريبية تم تدريبها من خلال نوعين من التدريب ، الأول هو أسلوب التدريب على المهارات ، والشكل الثاني يركز على تدريب التصور العقلي.

<sup>8</sup>(1) سعد محسن اسماعيل . تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد . اطروحة دكتوراه غير منشورة ، بغداد ، 1996 ، ص98

وهذا ما اشار اليه دينس<sup>(9)</sup> Denis(1985) بالقول إن "التدريب العقلي يحقق فعالية عالية إذا تم دمجه مع التدريب على المهارات خلال مراحل التدريب على المهارات الحركية".  
من خلال الجداول أعلاه تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار التصويب السلمي لصالح الاختبار البعدي للمجموعتين مما يؤكد الأثر الإيجابي والفعال للتمارين المهارية المختلفة والمتنوعة وكذلك تمارين الدقة. بأشكال مختلفة تخللت وحدات المنهج عن طريق زيادة عدد التكرارات وأداء التمارين بمسار حركي مشابه لمسار حركة المهارة بحيث تطور جانب المهارة في نفس الوقت. التدريبات التي تم استخدامها في منهج التدريب

الذي تم تطبيقه على عينة البحث يميل إلى تطوير جميع المتغيرات المتعلقة بأداء المهارة من خلال تنظيم عمل المجموعات العضلية تجاه الواجب الحركي، وتطوير الدقة يعزو الباحث إلى تطوير الأداء العضلي - العصبي. من خلال زيادة الترابط في عمل النظامين كنظام متكامل وهذا ما أكده (قاسم الجنابي، 2002) من أن مهارة التصويب السلمي تحتاج إلى الكفاءة العالية في الجهازين العصبي والعضلي والسيطرة على العضلات الإرادية وتوجيهها نحو الهدف ، وإن أي خلل في عملها سوف يؤثر في الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات العاملة ومن ث في مستوى الأداء الفني ودقته . .<sup>(10)</sup>

ينسب الباحث إلى تطوير التصويب السلمي لمختلف التدريبات المستخدمة في البحث وكذلك تنوع الشدة وبالتالي دقة التصويب تظهر مستوى التصويب الجيد للاعب فضلا عن تحقيق متطلبات التدريب الخاصة باللاعب. إن المهارة كزيادة قيم الدقة بالتصويب بزيادة من أشكال التمرين والشدة والدقة والأداء، حسب تدريب حركات اللاعب التي تدرب على مهارة التصويب السلمية من أجل تحسين مستوى الدقة ومن أجل تحقيق الأهداف الناجحة والتدريبات التي يتم من خلالها تطوير المجاميع العضلية العاملة في اثناء التصويب.

4-1-3 عرض نتائج التصور العقلي ودقة التصويب السلمي في كرة السلة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

#### جدول(4)

يبين نتائج التصور العقلي ودقة التصويب السلمي في كرة السلة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	Sig	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س			
التصور العقلي	3,528	34,333	3,508	48,167	11,076	0,000	معنوي

<sup>9</sup>(2) Denis ,M: Mental practice and Imagery Ability canadion Journal of Applied sport science .Vol.

<sup>(10)</sup> قاسم محمد عباس: علاقة بعض المتغيرات الكينكماتيكية بدقة التصويب الرمية الحرة لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، 202،ص34

دقة مهارة التصويب السلمي	17,005	2,092	21,920	2,838	3,415	0,000	معنوي
--------------------------	--------	-------	--------	-------	-------	-------	-------

#### 4-1-5 مناقشة النتائج للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية لمتغيرات البحث

تدل النتائج المعروضة في الجدول (4) على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، والسبب في ذلك يعود الى فاعلية منهج تدريب التصور العقلي الذي اعطى لأفراد المجموعة التجريبية القدرة على معرفة تفاصيل المهارة من خلال الاستماع الدقيق للوصف الفني للمهارة او من خلال ملاحظتهم النموذج المصور او الحي او التسجيل الصوتي والعمل على تكراره أو تأديته عقليا والوقوف على تفاصيل محاولة الأداء بعد المحاولة والاستمرار في تكراره عقليا مما يجعلهم قادرين على الإحساس بالحركة وهذا جاء من خلال وضوح الصورة التي حصلوا عليها من خلال الإشارة الحسية التي عملت على قص الصورة أثناء التكرار المستمر. عند استخدام التخيل من أجل تطوير سرعة المهارات وزيادة التعلم الحركي، سيكون أكثر فاعلية عند التدريب على واقع الشعور الحسي أو الحركي الذي يصاحب الحركات. (11)

كما ان تضمن برنامج تدريب التصور العقلي على الاسترخاء والتدريب على التحكم في النفس والعمل على تكراره طول فترة التجربة ادى الى الحفاظ على الحالة الانفعالية لدى المجموعة التجريبية عند المستوى الاعتيادي حيث يستعمل التصور العقلي " في رفع وخفض مستويات الاستثارة حتى يمكن ان يبقى اللاعب قريبا من مستوى الاستثارة الامثل " . (12)

هذا بالإضافة الى احتواء برنامج التصور العقلي على تدريبات خاصة عن كيفية عزل الأفكار السلبية المشوشة والتي تثير الرياضي وتجعله غير مسيطر على افكاره ، واستبدالها بأفكار ايجابية بناءة وتحقيق الاهداف .

أيضا من خلال عرض النتائج في الجدول أعلاه تبين ان هناك فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في متغير دقة مهارة التصويب السلمي . ذلك بسبب التمرينات التي استخدمها الباحث وتبين من خلال الانحرافات المعيارية ان الباحث راعى الفروق البحثية بين اللاعبين عند اداءهم للمنهج مما حقق لهم توافق حركي جيد في الأداء وهذا يدل على فاعلية المنهج الذي استخدمه الباحث لما له دور وتأثير بحركات ومفاصل الجسم وتأثيره على مدى الحركي لهذه المفاصل ومدى ارتباطها بالمراحل السابقة لها.

أن الهدف الرئيس في الفعاليات التي بها قذف ورمي تصويب هو تحقيق اقصى سرعة في نهاية الحركة واستخدام القوة القصوى في أقصر فترة زمنية في التسلسل الحركي بأعلى درجة من التوافق والتكنيك فضلا

<sup>11</sup>(1) امين الخولي (واخرون) : التربية الرياضية المدرسية - دليل معلم الفصل مطالب التربية التعليمية، ط4، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998، ص199

<sup>12</sup>(2) محمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره ، (1996)، ص249

عن تنفيذ الأداء الحركي وهذا ما سعى اليه الباحث من خلال مفردات المنهاج التدريبي من خلال التمرينات  
المهارية الخاصة بالأداء

## 5-الاستنتاجات والتوصيات:

### 1-5الاستنتاجات:

- 1- اهمية التدريب على التصور العقلي في تدريب الناشئين في التصويب السلمي في كرة السلة.
- 2- ان التدريب على التصور العقلي ذو تأثير فعال في تعلم الناشئين في التصويب السلمي في كرة السلة.
- 3- لمنهج التدريب على التصور العقلي تأثير فعال في تطور الناحية التصورية للناشئين

### 5-2 التوصيات

- 1- ضرورة وجود شخص متخصص في علم النفس الرياضي للعمل مع فرق الناشئين والمبتدئين.
- 2- التأكيد على استعمال التصور العقلي مع التدريب لما له من دور في عملية تسريع التدريب.
- 3-تشجيع اللاعبين على تدريب المهارات الأساسية وتدريب التصور العقلي في أوقات غير أوقات التدريب (الوقت الشخصي للاعب).
- 3- ضرورة اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية اخرى ولمهارات اخرى وفي لعابت اخرى
- 4- تأكيد استخدام التمرينات المهارية خاصة لما اظهرته النتائج من تطور لعينة البحث.
- 5- اجراء دراسات مماثلة يستخدم فيها متغيرات أخرى مع زيادة مدة المنهج التدريبي لمعرفة تأثر عامل الزمن في تطويرها ومن ثم مساهمتها في تطوير دقة التصويب بكرة السلة
- 6- ضرورة استفادة مدربي ومدري مادة كرة السلة في كليات التربية الرياضية ومن نتائج البحث وفي العاب أخرى.

### المصادر

- محمد العربي شمعون .التدريب العقلي في المجال الرياضي: القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 .
- ممدوح عبد الفتاح عنان :سيكولوجية التربية البدنية الرياضية : ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 .
- ناهدة عبد زيد واخرون : تأثير منهج تعليمي باستعمال الموديلات التعليمية في تطوير أداء بعض مهارات كرة السلة للطلبات ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل ، 2012-2013
- محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الكويت ، دار العلم للنشر والتوزيع ، 1987 .
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- سعد محسن اسماعيل . تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد . اطروحة دكتوراه غير منشورة ، بغداد ، 1996 .

□ قاسم محمد عباس: علاقة بعض المتغيرات الكينماتيكية بدقة التصويب الرمية الحرة لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، 2002 .

□ امين الخولي (واخرون) . التربية الرياضية المدرسية - دليل معلم الفصل مطالب التربية التعليمية ، ط4، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998.

□ Denis ,M: Mental practice and Imagery Ability canadion Journal of Applied sport science .Vol.

## ملحق (1)

### اختبار التصور العقلي

قبل الإجابة على هذا المقياس على الرياضي ان يتذكر، التصور العقلي هو ليس مجرد الرؤية لشيء ما ، وإنما يتطلب استعمال الحواس المختلفة وكذلك المشاعر والانفعالات المرتبطة بالنشاط  
أولاً : تصور الممارسة بمفردك :

اختر مهارة محددة من لعبة كرة السلة مثل التصويب وانت تؤديها في الملعب الذي تتدرب فيه يوميا بمفردك من دون وجود احدا معك ، ثم اغمض العينين لمدة دقيقة وحاول ان تتصور نفسك تؤدي التصويب في هذا المكان مع التركيز على سماع الاصوات المحيطة بالملعب اثناء الاداء وان تحس وتشعر بجسمك يؤدي التصويب فعلا وان تكون واعيا بحالتك العقلية والانفعالية

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك تؤدي التصويب					
2	هناك اصوات موجودة بالملعب اثناء الاداء هل تمكنت من سماعها					
3	هل شعرت بجسمك يؤدي التصويب وعضلاتك تتقلص					
4	هل شعرت بالخوف او الفرح او الحزن اثناء الاداء					

### ثانياً : تصور الممارسة مع الاخرين :

الآن تصور نفسك وأنت تؤدي التصويب ايضا ولكن مع المدرب والزملاء في الفريق وهذه المرة ارتكبت خطأ واضحا اثناء التصويب ، اغلق العينين لمدة دقيقة وتصور نفسك في هذه الحالة والملاحظات التي سوف تصدر من المدرب بعد ذلك

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت ترتكب الخطأ بالتصويب					
2	هل استمعت للأصوات المحيطة بك أثناء الاداء					
3	هل شعرت بعضلات جسمك تتقلص أثناء الاداء					

4	هل كان مزاجك بحالة فرح ام حزن ام خوف
---	--------------------------------------

### ثالثا : تصور مشاهدة زميل :

فكر الآن في زميل يؤدي التصويب ولكنه يرتكب خطأ ويفشل في تحقيق هدف في لحظات حاسمة من المباراة أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور زميلك وهو يفشل بالتصويب

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تحديد أخطاء زميلك					
2	هل تمكنت من تمييز الأصوات الموجودة في الملعب أثناء الخطأ					
3	هل جسمك كان بوضع مسترخي أو متشنج					
4	هل تمكنت ان تمييز حالتك المزاجية أثناء ارتكاب خطأ زميلك					

### رابعا : تصور الأداء في المتسابقة :

تصور نفسك تلعب في مباراة مهمة وأنت تؤدي المهارة التي تعلمتها بشكل رائع وهناك جمهور كبير حاضر في الملعب وجميعهم يشجعونك ويهتفون باسمك ، الان أغلق العينين لمدة دقيقة واحدة وتصور نفسك بهذه الحالة.

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك وانت في هذه الحالة					
2	هل تمكنت من سماع الاصوات الموجودة في الملعب					
3	هل شعرت بعضلات جسمك تؤدي المهارات					
4	هل استطعت ان تميز احساسك بالفرح اثناء المباراة					

نموذج منهج تدريب التصور العقلي المقترح من قبل الباحث

اليوم والتاريخ: الأحد (-----)

الزمن 20 دقيقة

الوحدة التعليمية: 1

الأدوات المستعملة:

الهدف: توضيح أهمية التصور العقلي، تعليم الاسترخاء، تصور مهارة التصويب السلمي في كرة السلة

\*\*\*\*\*

- شرح تفصيلي عن أهمية التصور العقلي في تعلم المهارات الحركية ومعنى الاسترخاء

- يطلب من اللاعبين الجلوس الطويل، الذراعين بجانب الجسم، راحة اليد للأعلى والرجلين

متقاربتين

- البدء بتعليم عملية التنفس بحيث يكون (الشهيق) عميق من البطن بحيث تشعر بارتفاع الصدر للأعلى بأقصى ما يمكن، وان يأخذ (الشهيق) من الانف واخراج (الزفير) من الفم.
- التأكيد على التنفس مع الايعاز من قبل المدرب من اجل الوصول الى اليه ثابتة للتنفس مع توجيه انتباه اللاعبين الى نقطة محددة داخل الغرفة تكون امامهم والاستمرار بعملية التنفس
- البدء بتعليم الاسترخاء
- خذ شهيقا عميقا متبوعا بزفير طويل بطيئ
- ضاعف التنفس من خلال الافكار (استرخ) ودع جسمك في حالة استرخاء
- كرر ذلك عدة مرات متتابة ومن ثم راحة
- يطلب من اللاعبين اغماض العينين ومن ثم الان حاول ان تتصور مهارة التصويب السلمي بكرة السلة

- تصور اصابع اليدين الى اعلى ويفتحة مناسبة بينهما
  - محاولة تصور المهارة كاملة وبالسرية الاعتيادية (4-5) مرات
- الملاحظات :

- 1- أهمية اقتناع اللاعبين بجدوى هذا النوع من التدريب
  - 2- جذب انتباه اللاعبين إلى طبيعة وأغراض تدريب التصور العقلي
  - 3- الجلوس بوضع مريح ويفضل الجلوس الطويل وعدم الاستلقاء على الظهر لأنه يقود اللاعبين للنوم
  - 4- الايعازات تكون بصوت هادئ وبفواصل
  - 5- مراعاة المسافات المثالية بين اللاعبين
- نموذج من الوحدة التدريبية لدقة مهارة التصويب السلمي في كرة السلة

ت	التمرينات	الزمن (ثانية)	التكرار	الراحة بين التكرارات (ثانية)	المجاميع	الراحة بين المجاميع	زمن التمرين دقيقة	الشدة
1	محاورة سريعة بالمكان على خط المنتصف ثم بعد سماع صافرة المدرب الدوران للخلف والانطلاق بالمحاورة وأداء التصويب سلمين	7		20		45	5,48	
2	يقف الاعبين على احد الجانبين من منتصف الملعب ثم القف فوق (3) شواخص بارتفاع (12) سم والمسافة بين الشواخص (60) سم والقيام بالتصويب السلمي من الجانب الأيمن ومن ثم الايسر	14	6	25	2	45	7,71	75%
3	يقف اللاعبين على خط نهاية الملعب	5		15		45	4,25	

						على احد الجانبين وعند سمتع صافرة المدرّب ينطلق اللاعب على خط الرميه الثلاثية واستلام الكرية من المدرّب والقيام بالتصويب السلمي	
	6,08	45		20	10	مهاجمة ضد مدافع يقوم اللاعب بالطبطة والتخلص من المدافع باي طريقة ثم القيام بالتصويب السلمي ثم يستبدل اللاعبين أماكنهم ويصبح المدافع مهاجم والمهاجم مدافع	4

07701324912