





Mental training and its relationship to rebounding and free-throw skills in basketball

Asst. Prof. Dr. Ikram Yousef Anad^{*1} , Asst. Lec. Rana Hussein Abdul Sada² ,

Prof. Dr. Ivan Nema Kazem³ 

¹ University of Babylon. Department of Student Activities, Iraq.

² University of Kufa. College of Physical Education, Iraq.

³ Iraqi University, Iraq.

*Corresponding author:

Received: 16-06-2025

Publication: 28-12-2025

Abstract

Basketball is a sport that requires a high level of mental training (focus and self-confidence) and attracts the attention of all sports fans worldwide due to the unique and enjoyable experience it offers its viewers. This research aims to identify the relationship between mental training and basketball's rebounding and free-throw skills. It addresses the problem of some coaches neglecting the importance of mental training in developing athletes' performance, especially in team sports like basketball. This is a neglect of a fundamental aspect that greatly contributes to improving performance under pressure, increasing focus, and enhancing self-confidence among players. The researchers adopted the descriptive approach, and the research community consists of all members of the Hilla Sports Club basketball team, numbering (20) players, during the (2024-2025) sports season. The research sample was randomly selected, consisting of (10) players. This sample was chosen to best represent the population and appropriately meet the objective of studying the relationship between mental training, rebounding, and free throws in basketball. The researchers concluded that there is a relationship between mental training and the skills studied in basketball, and they recommend using mental training in many team and individual sports.

Keywords: Mental Training, Rebounding Skills, Free Throw, Basketball.



التدريب العقلي وعلاقته بمهارة المناولة المرتدة والرمية الحرة بكرة السلة
أ.م.د. اكرام يوسف عناد/العراق. جامعة بابل. قسم الأنشطة الطلابية
م.م. رنا حسين عبد السادة/العراق. جامعة الكوفة. كلية التربية الرياضية
أ.د. ايفان نعمة كاظم/العراق. الجامعة العراقية

تاريخ استلام البحث 2025/6/16 تاريخ نشر البحث 2025/12/28

الملخص

تعد لعبة كرة السلة من الالعاب التي تحتاج نسبة عالية من التدريب العقلي (التركيز والثقة بالنفس) والتي تستحوذ على اهتمام جميع المتابعين للرياضة في جميع انحاء العالم وذلك للخصوصية والمتعة التي تقدمها لمشاهديها حيث يهدف البحث للتعرف على العلاقة بين التدريب العقلي ومهارة المناولة المرتدة والرمية الحرة بكرة السلة حيث تناوله البحث مشكلة وجود اهمال بعض من المدربين اهمية التدريب العقلي في تطوير اداء الرياضي خاصة في الالعاب الجماعية مثل كرة السلة ويعد هذا اغفلاً لجانب اساسي يساهم بشكل كبير في تحسين الاداء تحت الضغط وزيادة التركيز وتعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين حيث اعتمدت الباحثات المنهج الوصفي وكذلك يتكون مجتمع البحث من جميع افراد نادي الحلة الرياضي بكرة السلة البالغ عددهم (20) لاعباً وذلك خلال الموسم الرياضي (2024-2025). وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث بلغ عددهم (10) لاعباً وتم اختيار هذه العينة لتمثل المجتمع اصدق تمثيل مناسباً لهدف دراسة العلاقة بين التدريب العقلي والمناولة المرتدة والرمية الحرة بكرة السلة واستنتج الباحثات وجود علاقة بين التدريب العقلي والمهارات المدروسة بكرة السلة وتوصي الباحثات باستخدام التدريب العقلي في العديد من الالعاب الجماعية والفردية وفئات عمرية مختلفة.

الكلمات المفتاحية: التدريب العقلي، مهارة المناولة المرتدة، الرمية الحرة، كرة السلة

تعد التربية الرياضية من الركائز الأساسية في تنمية الفرد بدنياً ونفسياً واجتماعياً وتسهم بشكل فعال في تعزيز الصحة العامة وبناء الشخصية المتوازنة، والتدريب العقلي من الركائز الحديثة والمهمة في مجال التدريب الرياضي حيث يهدف الى اعداد اللاعب ذهنياً لمواجهة الضغوط النفسية واتخاذ القرارات السريعة وتعزيز الثقة بالنفس والتركيز اثناء اللعب فالعقل الرياضي القوي لا يقل اهمية عن الجسد القوي خاصة في المواقف الحاسمة التي تتطلب هدوءاً واتزاناً تحت الضغط اثناء المباراة وفي ظل التطورات الحديثة في علم التدريب الرياضي برزت اهمية التدريب العقلي كجزء اساسي لا يقل اهمية عن التدريب البدني والمهاري فالعقل يمثل المحرك الاساسي للأداء الرياضي حيث يساعد في التركيز والثقة بالنفس والتحكم في الانفعالات والاستعداد الذهني للمنافسة ، وتعد كرة السلة واحدة من ابرز الالعاب الجماعية التي تدرس في التربية الرياضية ولما لها من فوائد متعددة تشمل تنمية المهارات الحركية والقدرات العقلية الى جانب تعزيز روح التعاون والعمل الجماعي حيث تتميز لعبة كرة السلة بسرعة الاداء وتنوع المهارات مثل التمرير والتصويب التي تتطلب اعداد ذهني ومن هنا تم دمج التدريب العقلي ضمن برامج اعداد لاعبي كرة السلة اذ يسهم في تعزيز الاداء الفني والتكتيكي خاصة في اللحظات الحاسمة من المباريات ويمنح اللاعبين القدرة على التعامل مع الضغوط النفسية بشكل فعال كما يعد وسيلة لتطوير الانتباه الذهني والتصور الحركي وتثبيت الاداء في الظروف المتغيرة داخل الملعب ومن بين المهارات الأساسية التي تتأثر بشكل واضح بالحالة الذهنية للاعب كرة السلة الرمية الحرة والمناولة المرتدة حيث تتطلب دقة في التوقيت وانتباهاً حسيّاً حركياً عالياً لضمان اوصول الكرة بفعالية بين اللاعبين لا سيما في ظل وجود دفاع مضاد والرمية الحرة فهي من اكثر المهارات التي تعتمد على الثبات الانفعالي والتركيز الذهني حيث تنفذ في ظروف توقف اللعب وتحت ضغط نفسي كبير ومن هنا تظهر العلاقة الوثيقة بين التدريب العقلي وهذه المهارات حيث يمكن من خلال تقنيات مثل التصور العقلي وتمارين التركيز والتنفس العميق مساعدة اللاعبين على تنفيذ المهارات الفنية بكفاءة عالية خاصة في اللحظات الحاسمة من المباراة فالتدريب العقلي لا يعزز فقط الاداء الفني بل يساعد في بناء لاعبين ذو استقرار وثقة في نفسه داخل الملعب، ومن هنا برزت اهمية التعرف على العلاقة بين التدريب العقلي وممارتي المناولة المرتدة والرمية الحرة بكرة السلة للاعبين على الرغم من التطور الكبير في اساليب التدريب الرياضي لايزال التركيز الاكبر موجهاً نحو الجوانب البدنية والمهارية في حين يهمل البعض من المدربين اهمية التدريب العقلي في تطوير اداء الرياضي خاصة في الالعاب الجماعية مثل كرة السلة ويعد هذا اغفلاً لجانب اساسي يساهم بشكل كبير في تحسين الاداء تحت الضغط وزيادة التركيز وتعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين ومع ملاحظة تفاوت

مستوى الاداء الفني لدى لاعبي نادي الحلة في كرة السلة خصوصاً عند تنفيذ المهارات الدقيقة مثل المناولة المرتدة والرمية الحرة، حيث يبرز تساؤل حول مدى تأثير التدريب العقلي على اتقان هذه المهارات ودوره في تحسين الاداء العام للاعب.

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على العلاقة بين التدريب العقلي (التركيز -الثقة بالنفس) والمناولة المرتدة بكرة السلة لعينة البحث.

2- التعرف على العلاقة بين التدريب العقلي (التركيز -الثقة بالنفس) والرمية الحرة بكرة السلة لعينة البحث.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثات المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

يتكون مجتمع البحث من جميع افراد نادي الحلة الرياضي بكرة السلة البالغ عددهم (20) لاعباً وذلك خلال الموسم الرياضي (2024-2025). وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث بلغ عددهم (10) لاعباً وتم اختيار هذه العينة لتمثل المجتمع اصدق تمثيل مناسباً لهدف دراسة العلاقة بين التدريب

العقلي

والمناولة المرتدة والرمية الحرة بكرة السلة.

2-3 الوسائل الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- استمارة الاستبانة.
- المصادر والمراجع.
- ملعب نظامي لكرة السلة.
- كرات سلة (15).
- ساعة ايقاف عدد (2).

2-4 الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث:

1- اختبار المناولة المرتدة

2- اختبار الرمية الحرة

2-5 الدراسة الاستطلاعية:

ان الدراسة الاستطلاعية تعد دراسة يقوم بها الباحثات على عينة صغيرة قبل تطبيق الدراسة الرئيسية كانت الدراسة الاستطلاعية يوم (2025/4/20) المصادف الاحد في الساعة التاسعة صباحاً على عينة تكونت من (8) لاعبين ليس من العينة الرئيسية للتعرف على امكانية فريق العمل المساعد وملائمة الاختبارات للعينة وتوفير الادوات لأجراء الاختبارات وجمع معلومات اولية تساعد الباحث على فهم المشكلة بشكل واضح قبل تنفيذ الدراسة الاساسية اختبار ادوات البحث مثل الاستبيان للتأكد من وضوح الاسئلة لتلافي الأخطاء وتساعد لتحديد المدة المحددة لأجراء الاختبارات والتكلفة المتوقعة لأجراء البحث كامل.

2-6 الدراسة الرئيسية:

في ضوء مآتم التوصل اليه من خلال التجربة الاستطلاعية تم اجراء الدراسة الرئيسية في يوم (2025/5/11) المصادف يوم الاحد حيث تم اجراء اختبار العينة للمناولة المرتدة وللرمية الحرة وتم وضع النتائج في استمارات خاصة وبعد اكمال الاختبارات بساعتين تم توزيع استبيان التدريب العقلي (التركيز والثقة بالنفس) على عينة البحث من اجل الاجابة على الفقرات والحصول على نتائج الاستبيان لتوظيف تحليل احصائي مناسب لطبيعة البيانات.

2-7 الوسائل الاحصائية: تم استخدام برنامج (SPSS) لاستخرج النتائج وتحليلها:

3-1 عرض وتحليل نتائج استبيان التدريب العقلي (التركيز والثقة بالنفس) واختبارات المناولة المرتدة والرمية الحرة بكرة السلة لعينة البحث:

جدول (1) يبين الاوساط والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لمتغير التركيز والمناولة المرتدة والرمية الحرة لعينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t
					المحسوبة
1	التدريب العقلي (التركيز)	درجة	84.2	9.16	
2	المناولة المرتدة	عدد	8.4	2.89	4.62
3	الرمية الحرة	عدد	7.9	2.81	5.12

مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) وقيمة جدولية (2.57)

جدول (2) يبين الاوساط والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لمتغير الثقة بالنفس والمناولة المرتدة والرمية الحرة لعينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t
					المحسوبة
1	التدريب العقلي (الثقة بالنفس)	درجة	81.8	9.04	
2	المناولة المرتدة	عدد	8.4	2.89	4.15
3	الرمية الحرة	عدد	7.9	2.81	4.87

بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) وقيمة جدولية (2.57)

3-2 مناقشة النتائج:

اظهرت النتائج في الجداول (1) و(2) وجود علاقة ايجابية دالة احصائياً بين التركيز واداء كل من المناولة المرتدة والرمية الحرة وذلك لان التركيز من العوامل النفسية المؤثرة بشكل مباشر في اداء اللاعبين خاصة في الالعب الجماعية مثل كرة السلة حيث تحتاج الدقة العالية في الاداء وتتطلب سرعة في اتخاذ القرار والانتباه في تنفيذ الحركات، حيث للتركيز اهمية للاعبين من اجل تقليل الاخطاء الناتجة عن التشتت او التسرع، "ويعد التركيز حالة موجودة وجوهرية يدركها كل الرياضيين على انها شرط اساسي للإنجاز الرياضي الجيد فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق يكون قادراً على التوافق البدني والانفعالي والعقلي وتركيز هذه العوامل لتكون كافة الامور في متناول اليد لغرض الانجاز الرياضي وكذلك على المدربين ان يهتموا بتنمية المهارات النفسية (الثقة بالنفس) حيث تعدمن المهارات النفسية التي تؤثر بشكل مباشر على اداء اللاعب اذ كان اللاعب يثق بنفسه فسيكون أكثر قدرة في اتخاذ القرارات السريعة في تنفيذ المهارات بدقة في اللحظات الحاسمة بالمباراة "اذ اصبحت الحاجة الماسة الى اختيار وتصنيف

اللاعبين وفق قدراتهم البدنية والحركية والنفسية (الثقة بالنفس) في وقت

مبكر يزيد من قدرته على التعامل مع معوقات الاداء المصاحب للأداء السيء والتثبيت يبين الاخطاء ونقص الثقة".

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- ان للتركيز والثقة بالنفس دوراً مهماً وفعالاً في دقة اداء مهارتي المناولة المرتدة والرمية الحرة بكرة السلة.

2- وجود علاقة ارتباطية بين التركيز ومهارتي المناولة المرتدة والرمية الحرة بكرة السلة للاعبين.

3- وجود علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس ومهارتي المناولة المرتدة والرمية الحرة بكرة السلة للاعبين.

4-2 التوصيات:

1- يجب اهتمام المدربين بوضع برامج تدريبية لتحسين وتنمية التدريب العقلي (التركيز والثقة بالنفس) كعامل مهم لرفع المستوى المهاري للاعبين كرة السلة.

2- اجراء بحوث ودراسات لمعرفة العلاقة بين التدريب العقلي (التركيز والثقة بالنفس) ومهارات اخرى بكرة السلة للاعبين.

3- اجراء بحوث ودراسات لمعرفة العلاقة بين التدريب العقلي (التركيز والثقة بالنفس) والعباء فردية وجماعية اخرى للاعبين.

المصادر

- عبد الحميد شوقي، بناء مقياس تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة السلة، مجلة علوم الرياضة، جامعة بغداد، 2015، 27(1).

- Vealey. R.S.&Chase. M.A.(2008) . Self-confidence in sport .in T.S. Horn Ed. Advances in sport pszchology 3rd ed. pp 65 -97. Human Kinetics.

ملحق (1)

استبيان التركيز

ت	العبارات	لا اوافق اطلاقاً	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق تماماً
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	أركز بشكل كامل على وضعية جسمي عند تنفيذ المناولة المرتدة					
2	لا انتشت عندما اكون على وشك تنفيذ الرمية الحرة					
3	اتمكن من تحديد زميلي المناسب قبل تنفيذ المناولة بدقة					
4	احافظ على تركيزي الذهني اثناء استعدادي لتسديد الرمية الحرة					
5	لا تؤثر حركة الدفاع عليّ اثناء تمرير الكرة					
6	اتابع حركة يدي ومكان الكرة بدقة عند تنفيذ المناولة المرتدة					
7	لا أفكر في النتيجة او الجمهور اثناء تسديد الرمية الحرة					
8	اكون مركزاً على الهدف (السلة) بشكل كامل قبل واثاء التسديد					
9	لا اشتت انتباهي بالعوامل الخارجية عند تنفيذ المهارات الاساسية					
10	استخدم استراتيجيات عقلية مثل التخيل الذهني للحفاظ على التركيز اثناء الاداء					

ملحق (2) استبيان الثقة بالنفس

ت	العبارات	لا اوافق بشدة (1)	لأوافق (2)	محايد (3)	اوافق (4)	اوافق بشدة (5)
1	اشعر بالثقة في قدراتي الفنية اثناء اداء مهارات كرة السلة					
2	اتمكن من التحكم في اعصابي اثناء المباريات المهمة					
3	اشعر انني قادر على التعامل مع الضغوط خلال المباراة					
4	اثق بنفسي في اتخاذ القرارات السريعة اثناء اللعب					
5	اشعر ان الثقة بالنفس تؤثر ايجاباً على ادائي					
6	اتقبل الازخطاء واتعلم منها بدون فقدان ثقتي بنفسي					
7	أستطيع التكيف مع الظروف المختلفة في المباراة بثقة					
8	أؤمن بقدراتي على تطوير مهاراتي باستمرار					
9	اتعامل بثقة مع التحديات التي توجهني داخل الملعب					
10	اشعر بالثقة عندما لعب امام جمهور كبير					