

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

كردستان

أ.م.د. عزيمة عباس علي

ملخص البحث

ان تطور اي لعبة رياضية ووصولها الى المستوى المطلوب مرهون بتضافر كل الجهود من اجل القضاء على المشاكل والسلبيات التي تواجه اللعبة ومن ثم رفع مستواها. وفي الوقت الحاضر بدا الاهتمام بالقدرات العقلية نظرا لاهميتها في عملية التعلم وتطبيق الخطط وكيف ان العقل يلعب دورا مهما في تطوير مستوى الاداء المهاري للاعب كما انها تعتبر العامل الحاسم في الكثير من حالات اللعب اثناء المباريات .

لذا فقد لجأت الباحثة الى دراسة المهارات العقلية وعلاقتها بالمهارات الاساسية للاعبات كرة السلة وقد شملت الدراسة لاعبات كرة السلة في اقليم كردستان واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك من خلال الاستعانة بمقياس المهارات العقلية والاختبارات مهارية لبعض المهارات الاساسية بكرة السلة لغرض جمع البيانات والمعلومات الخاصة بالدراسة ومن ثم معالجتها احصائيا باستخدام بعض الوسائل الاحصائية مثل النسبة المئوية والوسط الحسابي والانحراف المعياري وتحليل التباين ومعامل الارتباط البسيط.

وقد استنتجت الباحثة ان هناك انخفاض في نسبة المهارات العقلية لدى لاعبات العينة بشكل عام كما انه لم يكن اي فروق معنوية بين لاعبات العينة في جميع المهارات العقلية، اما بالنسبة للمهارات الاساسية فقد ظهرت فروق معنوية في مهارة التصويب السلمي في حين لم تظهر فروق معنوية في مهارتي المناولة الصدرية والطبقة العالية، ولم تظهر علاقات ارتباط معنوية بين المهارات العقلية والمهارات الاساسية واوصت الباحثة ببعض التوصيات منها :

-ضرورة الاعتماد على تدريب المهارات العقلية كجزء اساسي من المنهج التدريبي لمدربي كرة السلة وكذلك العمل على تطوير مهارات كرة والشكل الذي يضمن تحقيق مستويات متقدمة وان يتم اختيار اللاعبات ليس على اساس المستوى المهاري فحسب وانما اخذ المهارات العقلية بالحسبان عند الاختيار.

Abstract

The development of any sport and access to the required level needed to effort eradicate the problems racing the game to lift the level of.

At present interest is the subject of mental capacity of their important in the learning process and the application of palms and the mind plays areole in the development of

Performance skills to the player.

Therefore the researcher used to study the skills of mental and relationship skills of basketball players has included the study of women's basketball in province of

Kurdistan the researcher used the descriptive approach through the use of skills tests for skills in terms of mental and skill tests for some basketball skills for the purpose of gathering data and information for the study and then statistically treated using some statistical tools such as the mean ;standard deviation calculation ;percentage and simple correlation coefficient the researcher concluded that there is a :

Decrease in the proportion of skilled players in the mentally sample in general as he had not cleared any more difference between the players in the skills mentally sample as for basic skills of basketball more all differences in peacefully more both

of skills in handling chest and highly dibble .there have been no moral linkages between basic skills and mentally skills.

Researcher recommended:

The need for skills training mentally and training programs for basketball coaches to progress the skills to en sure advanced level and choice a players based on the level of skills and mental in the selection.

الباب الأول:

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

ان 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 " (١) .

وفي الوقت الحاضر بدأ علم التدريب يهتم 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 تعتبر 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 " (٢)، 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 " (٣).

لذا فان ان أهمية البحث تكمن في أنه يساعدنا في التعرف على مستوى المهارات العقلية للاعبين كرة السلة وذلك لارتباطها الوثيق بالقدرة على التكيف مع مختلف الحالات التي تتطلبها المباريات كما انه يساعدنا في التعرف على مستوى المهارات الأساسية للاعبين ومدى العلاقة بينها وبين القدرات العقلية لغرض إزالة نقاط الضعف وتطوير نقاط القوة . الأمر الذي يساعدنا في الوقوف على جانب مهم من الجوانب النفسية التي تدعم جهود المدربين والقائمين على العملية التدريبية في الوصول باللاعبين إلى مستويات أعلى.

(١) علي السعيد ربحان وعمدي محمد الجوهري : المجلة العلمية التربوية البدنية والرياضية ، جامعة حلوان ١٩٩٧ ن ص ١٤٥ .

(٢) أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي ١٩٩٧ ، ص ٣١٥ .

(٣) كامل طه الويس : علم النفس الرياضي ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨١ ص ٩ .

٢-١ مشكلة البحث :

ان 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 القدرات العقلية من الأمور النفسية التي تلعب دورا هاما في عملية التعلم المهاري وتطبيق خطط اللعب أثناء المباريات كما أنها تعتبر العامل الحاسم في الكثير من حالات اللعب أثناء المباريات .

ومن خلال خبرة الباحث وعملها في مجال كرة السلة فقد لاحظت ان عملية الاهتمام بالمهارات العقلية وما تتضمنه من أبعاد مثل القدرة على التخيل والأعداد العقلي والثقة بالنفس والتعامل مع القلق وغيرها من مهارات عقلية وكذلك نوع علاقتها مع المهارات الأساسية لم يتم إعطاءها الاهتمام الكافي من المدربين والمسؤولين عن العملية التدريبية على الرغم من تأثيرها على قدرة اللاعب على الأداء الأمثل في حال إتقانها والتدريب عليها، وهذا يعود في كثير من الأحيان إلى افتقار المناهج التدريبية التي يضعها المدربون إلى الجزء الخاص بالإعداد النفسي لذا فقد ارتأت الباحثة دراسة المهارات العقلية للاعبين كرة السلة لغرض تقييم مستواها لديهم وهل ان المدربين يهتمون أو يعطون هذا الجانب أهمية خاصة ام لا ولما لها من علاقة بعملية اداء المهارات للاعبين كرة السلة .

٣-١ أهداف البحث :

١-٣-١ التعرف على مستوى المهارات العقلية للاعبين كرة السلة .

٢-٣-١ التعرف على مستوى المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة .

٣-٣-١ التعرف على علاقة الارتباط بين المهارات العقلية والمهارات الأساسية للاعبين كرة السلة .

٤-١ فروض البحث :

١. تباين في مستوى المهارات العقلية للاعبين كرة السلة

٢. تباين في مستوى المهارات الأساسية لدى لاعبين كرة السلة .

٣. علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المهارات العقلية والمهارات الأساسية لدى لاعبين كرة السلة .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري: لاعبين كرة السلة في أندية السلبيمانية وأكاد وأرارات وسنحاريب

٢-٥-١ المجال الزمني: من ٢٢/٣/٢٠٠٩ لغاية ١١/٨/٢٠٠٩

٣-٥-١ المجال المكاني : القاعات الرياضية لأندية السلبيمانية وأكاد وأرارات وسنحاريب

٦-١ تحديد المصطلحات :

١-٦-١ المهارات العقلية : "هي القوة العقلية والأيمان بالذات والقدرة على التركيز في لحظات الشدة

والحرج" (١).

٢- الدراسات النظرية والمشابهة :

١-٢ الدراسات النظرية :

٢-١-١ 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 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 تنفيذاً ناجحاً مرة 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 والعضلي ولا يعززه . وتماثل 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 .

٢-١-١-١ القدرة على التخيل :

التخيل ما هو إلا قدرة بشرية قد يختار البعض منا عدم استخدامها في حين يستغلها بعض الرياضيين ويطورونها بحيث يستفيدون من إمكانياتها بقدرة 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 الا نتاج للذاكرة تم ممارستها داخليا عن طريق الاسترجاع أو اختراع الأحداث القادمة فالاستخدامات الأساسية لمهارة التخيل هي : (١)

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

(١) مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد : المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ٢٠٠٤ ص ٥٩ .

(١) مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد : المصدر السابق ، ص ٩٢ .

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

٢-١-١-٢ الأعداد العقلية :

ان الأعداد العقلية من اهم المواضيع 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 لا بد من توافرها لدى اللاعب حتى يستطيع ان يقوم بالجهد المطلوب منها على أكمل وجه ، اذ 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 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 إصابة غير متوقعه ، او عوامل غير قابلة للتحكم فيها ذات تأثير على نشاطه الرياضي حسب برنامجه التدريبي" (٢) 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 ومضايقه 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" (١).

٢-١-١-٣ الثقة بالنفس :

ان الثقة بالنفس حالة شعورية يمتلكها اللاعب ترفعه نحو الأداء الجيد بقدرة وثبات عالية بعيدا عن الخوف أو التردد في الأداء . ويعرفها (محمد أبو علام العادل) على أنها "عامل أساسي في تكوين مظاهر الشخصية" (٢).

ويرى كثير من الرياضيين ان الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز وهذا الاعتقاد خاطئ ربما يؤدي الى 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

(٢) مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد : نفس المصدر ، ص ٥٩ .

(١) معيون ذنون حنتوش : علم النفس الرياضي ، ط١، الموصل ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧، ص١٣٧

(٢) محمد ابوعلام العامل : قياس الثقة بالنفس عند طالبات المرحلة الجامعية والثانوية، الكويت ، مؤسسة الصباح ، ١٩٧٨، ص ١٨ .

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 اداءه 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"^(٣).

وأما (ثامر محسن) فيعرفها بأنها "شعور اللاعب بأنه قادر على القيام بعمل معين بنجاح"^(٤). فالثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الرياضي بفعل معرفة النواحي الفنية والخطوية بفاعلية كفاءته البدنية وخبرته وممارسة الرياضة بشكل مستمر .

٢-١-١-٤ التعامل مع القلق :

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 الجرأة 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"^(١).

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 اخرى"^(٢)، اذن 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 اما مؤقتا أو مستمرا وهذا ما يؤكد (أسامة كامل راتب) بقوله ان "حالة القلق صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الفرد في وقت معين "^(٣). قلق المنافسة هي "الميل لادراك مواقف المنافسة كمهدد والاستجابة لهذه المواقف بحالة القلق"^(٤) .

(٣) اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٠ ، ص ٣٤٥ .

(٤) ثامر محسن : الأعداد النفسية بكرة القدم ، بغداد ، دارالحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٠ .

(١) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص ٣٧٩ .

(٢) مصطفى عبدالسلام : علم النفس الرياضي ، ط١ ، الموصل ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥ ، ص ١٥٠ .

(٣) اسامة كامل راتب : (علم نفس الرياضة) المصدر السابق ، ص ٣٦٢ .

(٤) مصطفى حسين باهي عبدالقادر جاد : المصدر السابق ، ص ١٩٣ .

(٥) مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد : المصدر السابق ، ص ١٣٩ .

٢-١-١-٥ القدرة على التركيز:

ان التركيز اصطلاح يشار به تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينه 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" (٥). 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 التي يجيدها البعض اجادة تامة والبعض الآخر يحتاج الى التدريب عليها ولكن النجاح في هذ المجال لا يتم الاعلى 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" (٥) .

٢-١-١-٦ القدرة على الاسترخاء :

ان تعلم المهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء كان ، أو اذا هناك تناول 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 العصبي والقلق الذي يصاحب

(١) اسامة كامل راتب :المصدرالسابق ، ص ٣٦٢ .

(٢) اسامة كامل راتب : نفس المصدر ، ص ٣٦ .

الأشترار في المنافسات الهامة الذي يؤدي الى تقلص عضلات الجسم كافة بدلاً ان يحصل التقلص في العضلات المشتركة في اداء المهارات فقط " (٦) .

ويرى الباحث بان الأسترخاء يساعد في وصول اللاعب الى غياب التوتر والاستثارة وعندما يكون التعلم في حالة الأسترخاء يسهل على ائصال الشرارات والأيعازات من خلال السيلالات الى الأعصاب الحركية وان هذه العملية تتبين بعد الأستيقاظ واداء المهارة في التكرارات الأولية .

وان اهمية الأسترخاء يذكر "بان يستوجب أثناء عملية التعليم ان يحتوي التدريب على مهارات الأسترخاء وبشكل منظم مثل اي مهارات الأسترخاء فعليه أن يبدأ وحدته التدريبية بأوقات استرخاء قصيرة للتخلص من الأستثارة الزائدة في الدفاع " (٧) . وأشار "بان مهارة الأسترخاء 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 " (٨) . و قد اورد " بان استخدام انواع استرخاء يبني على أساس التوتر الموجود في الجسم " (٩) . من هذا يرى الباحث بان عند استخدام اي نوع من الأسترخاء على المدرب او المعلم ان يكون ملما في ونوع الأسترخاء الذي يستخدمه .

٢-١-١-٧ 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 أو غير مباشرة .

ويعرف (محمد حسن علاوي) الدافعية بأنه "هو حالة من التوتر الداخلي تحمل على اثاره السلوك وتوجيهه ، كما ينظر اليه على انه حالة أو قوى داخلية تسهم في تحريك السلوك وتوجيهه لتحقيق هدف معين " (١) . وانها طاقة كامنه في الكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكا معينيا في العالم الخارجي . ويتم ذلك عن طريق اختبار الأستجابة المفيدة له وظيفيا في عملية تكيفية مع بيئته الخارجية ووضع هذه الأستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الأستجابات 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

- 3) Will ams,s.m,applied sport psychology personal growth to peak performance ,Mayfield publishing co , London , 1993 ,p65 .
- 4) M artens ,r .coaches guide to sport psychology. Human kinetics publishers Inc, champaign , 1987 p45.
- 5) R oberts, g g , spink ,k.s pemberton,c.liearning experienees in sport phychology . human kinetics publishers inc champaign, it .1986. p91.

(١) محمد حسن علاوي : المصدر السابق ، ص ٢١٢ .

الذي يبذله الناشئ في التدريب أو المنافسة^(٢). في حين يرى (معيون ذنون حنتوش) "الدافعية النفسية للرياضي هي فعل منظم ومستمر هو الحصول على الفوز والصحة البدنية"^(٣). وهناك من يرى بأن "الدافع يشتمل على جميع العوامل التي تسبب فعالية أو سلوكا"^(٤). وهذا التحديد يشمل النشاط الرياضي كذلك.

٢-١-٢ 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 اللاعب داخل الملعب" فلكل لعبة وفعالية جماعية أو فردية مبادئها الأساسية التي يتمكن من خلالها اللاعب ان يؤدي واجباته الفنية والخطية وكلما كان مستوى أداءه لتلك المهارات عاليا حصل على انجاز أفضل^(٥)، وكرة السلة واحدة من الألعاب الجماعية التي تتميز بكثرة مهاراتها الأساسية "وان نجاح اي فريق فيها يتوقف بالدرجة الأولى على مدى إجادته أفرادها لتلك المهارات الأساسية للعبة"^(٦). حيث تطورت تطورا ملحوظا في الفترة الأخيرة لأنه كانت هناك ضرورات لذلك التطور الملحوظ فظهرت مهارات جديدة ومركبة وأصبح لكل موقف في المباراة أهمية لانجاز مهارة معينة نظرا لتعدد أنواع اللعب وقوته ...

لذلك فان أهمية تدريب هذه المهارات بشكل متقن ومدروس من أجل النهوض بالأداء المثالي المتقن لتلك المهارات يخدم التطور الحاصل باللعبة ويساعد على المستويات التي من شأنها المستوى الرفيع من الأداء المثالي الذي يتميز بالدقة في وجمالية ورشاقة الحركة ومن ثم تحقيق الفوز^(١٠).

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة ياسين عمر محمد ٢٠٠٧ .^(١١)

- (٢) اسامة كامل راتب : الاعداد النفسية لتدريب الناشئين ، القاهرة دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص١٣٩ .
 (٣) معيون ذنون حنتوش : المصدر السابق ، ص ٢١ .
 (٤) كامل طه الويس : المصدر السابق ، ص ٥١ .
 (٥) فائز بشير حمودان واخرون : أسس ومبادئ كرة السلة ، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل ، ١٩٨٩ ، ص١٠٧ .

(٦) رعد جابر ، كمال عارف ظاهر : المهارات الفنية بكرة السلة ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ ، ص٥ .

(١) رعد جابر وكمال عارف ظاهر ، المصدر السابق ص ٤٥ .

(٢) ياسين عمر محمد : تأثير التدريب الذهني وفق نمط الايقاع الصباحي والمسائي المتفق وغير المتفق في بعض القدرات العقلية والمهارات الاساسية بكرة السلة للناشئين بأعمار (١٥-١٦) سنة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كوية ، ٢٠٠٧ .

تأثير التدريب الذهني وفق نمط الأيقاع الصباحي والمسائي المتفق وغير المتفق في بعض القدرات العقلية والمهارات الأساسية لكرة السلة للناشئين بأعمار ١٥-١٦ سنة .

أهداف البحث :

- اعداد منهج التدريب الذهني وتطبيقه وفق نمط الأيقاع الحيوي اليومي الصباحي والمسائي المتفق وغير المتفق مع الأيقاع للناشئين بأعمار ١٥-١٦ سنة .
- الكشف عن تأثير التدريب الذهني في فترتي الصباحية والمسائية المتفق وغير المتفق مع نمط الأيقاع الحيوي اليومي في القدرات العقلية والمهارات الأساسية لكرة السلة .
- مقارنة التدريب الذهني بين فترتي الصباحية والمسائية المتفق وغير المتفق لنمط الأيقاع الحيوي اليومي في متغيرات قيد البحث .
- الكشف عن الفروق بين مجاميع البحث الأربعة في الاختبارات البعدية والمتغيرات البحوثه (العقلية والمهارية) تبعاً لأختلاف غط الأيقاع الحيوي اليومي لهم .

عينة البحث :

فرق الناشئين بأعمار (١٥-١٦) سنة في أندية مركز محافظة السليمانية حيث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة التي كانت من نصيب نادي السليمانية وكمال سليم البالغ عددهم (٣٢) لاعباً .

الاستنتاجات :

- ان منهج التدريب الذهني المتفق مع نمط الأيقاع الحيوي (الصباحي والمسائي) له تأثير ايجابي في تطور جميع القدرات العقلية .
- ان منهج التدريب الذهني غير المتفق مع نمط الأيقاع الحيوي (الصباحي والمسائي) 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 لكرة السلة حيث استخدم الباحث القدرات العقلية والمهارات الأساسية لكرة السلة في دراستها .

وتختلف عن دراسة ياسين في ان :

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

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

- الباحث اعتمد في عينتها على لاعبات كرة السلة المتقدمات في إقليم كردستان بينما استخدمت الدراسة

السابقة للاعبين الناشئين بكرة السلة.

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث :

ان المشكلة التي يسعى الباحث إلى حلها هي التي تحدد المنهج الذي يتم اختياره لغرض التوصل إلى

النتائج المطلوبة ، لذا استخدم 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" (١) . اذ تم استخدام هذا المنهج بأسلوب العلاقات الارتباطية .

٣-٢ 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" (٢) . لذا فقد تكون مجتمع البحث من لاعبات اندية كرة السلة في اقليم

كردستان البالغ عددها (٦) اندية اختارت منها الباحث (٤) اندية بطريقة عمدية هي اندية (السليمانية واكاد

وارارات وسنحاريب) بنسبة (٦٦%) من مجتمع الاصل . لان لاعبات هذه الأندية يتميزن بانهن يمثلن أفضل

مستوى رياضي من بين الأندية الأخرى ويتميزن "بخصائص تمثيلية للمجتمع وتعطي نتائج اقرب ما تكون

إلى النتائج التي يمكن أن يصل إليها الباحث بمسح المجتمع كله " (١) .

جدول (١)

يوضع الفرق وعدد اللاعبات

الفرق	السليمانية	أكاد	ارارات	سنحاريب
-------	------------	------	--------	---------

(١) وجيه محبوب : اصول البحث العلمي ومناهجه ، ط١ ، عمان : دار المناهج للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ ، ص٢٦٣ .

(٢) محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان : القياس في التربية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دارالفكر العربي ، ٢٠٠٠ ،

7	8	7	9	عدد اللاعبات
---	---	---	---	--------------

٣-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

٣-٣-١ 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" (٢) ومن هذه الوسائل :

• المصادر النفسية والمهارية

• القياسات والأختبارات النفسية والمهارية .

٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

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

٢- حاسبة الكترونية نوع (sharp)

٣- طباشير .

٤- أقلام .

٥- كرات السلة نوع (molten).

٦- ملعب كرة السلة .

٧- شواخص (كراسي)

٨- حائط املس

٣-٣-٤ القياسات والاختبارات النفسية والمهارية :

٣-٤-١ مقياس المهارات العقلية :

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 ١) .

(٤ ، ٣ ، ١ ، ٢)

١- القدرة على التخيل وتشمل الفقرات .

(٨ ، ٧ ، ٦ ، ٥)

٢- الاعداد العقلي وتشمل الفقرات.

(١٢ ، ١١ ، ١٠ ، ٩)

٣- الثقة بالنفس وتشمل الفقرات

(١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٣)

٤- التعامل مع القلق وتشمل الفقرات

(٢) صالح بن حمد : المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، الرياض ، مكتبة العبيكات ، ١٩٩٥ ، ص ٣٣٧ .

٥- القدرة على التركيز وتشمل الفقرات (١٧، ١٨، ١٩، ٢٠)

٦- القدرة على الأسترخاء وتشمل الفقرات (٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤)

٧- الدافعية وتشمل الفقرات (٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨)

مجموع درجات كل بعد = ٢٤ درجة ويتم حساب الدرجة المئوية كما يلي. اذا حصل شخص على ١٤

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

١٤

$$\frac{14}{24} = 0.58 = 58\%$$

٢٤

٣-٤-٢ الاختبارات المهارية (١٢):

٣-٤-٢-١ اختبار المناولة الصدرية .

٣-٤-٢-٢ اختبار الطبطبة العالية .

٣-٤-٢-٣ اختبار التصويب او التصويبة السلمية.

٣-٥ التطبيق النهائي للمقياس والاختبارات المهارية:

بعد استكمال المستلزمات المطلوبة لاعداد مقياس (المهارات العقلية) والاختبارات المهارية (المناولة الصدرية والطبطبة العالية والتصويب او التصويبة السلمية) تم تطبيق التجربة النهائية على عينة البحث البالغ عددها (٣١) لاعبة يمثلن اربعة اندية من اندية اقليم كردستان بكرة السلة للنساء وتم توزيع المقياس على اللاعبات في ملاعب تلك الاندية بحيث يجلسن بعيدات عن بعضهن لتحاشي تاثر اجابتهن ببعضهن البعض، وقد بلغ الوقت المستغرق للاجابة على فقرات المقياس (٢٥-٣٠) 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 (١٨-١٢٢-٢٠٠٩) من قبل فريق العمل المساعد ملحق (٢) وقد تم الاخذ بنظر الاعتبار ان يكون وقت اجراء الاختبارات والاجهزة والادوات المستخدمة موحدة في التطبيق لجميع الفرق.

٣-٦ الوسائل الاحصائية (١٣)

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

(١) محمد محمود عبدالديم ومحمد صبحي حسانين : المقياس في كرة السلة ، القاهرة ، دارالفكر العربي ، ١٩٨٤ ، ص ١٤٣ .

١٣ -وديع ياسين وحسن محمد:التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية،الموصل:دار الكتب للطباعة والنشر،١٩٩٩،ص١٠٣-١٥٤-٢٠١-٢١٤-٢٧٩.

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط البسيط (بيرسون) - تحليل التباين - نسبة المؤية.

٤- عرض النتائج ومناقشتها :

٤-١ عرض نتائج المعالجات الاحصائية الخاصة بالمهارات العقلية:

٤-١-١ عرض نتائج النسبة المئوية للدرجات الخام للمهارات العقلية للاعبين فرق عينة البحث :

جدول (٢)

يبين النسبة المئوية للمهارات العقلية للاعبين أندية البحث

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

٤

٤-١-٢ عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات العقلية للاعبين فرق عينة البحث :

الجدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات العقلية للاعبين فرق عينة البحث

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

٤-١-٣ عرض نتائج تحليل التباين للمهارات العقلية للاعبات فرق عينة البحث :
٤-١-٣-١ عرض نتائج تحليل التباين للقدرة على التخيل للاعبات فرق عينة البحث

الجدول (٤)

يبين نتائج تحليل التباين للقدرة على التخيل للاعبات فرق عينة البحث

الدلالة	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)

٤-١-٣-٢ عرض نتائج تحليل التباين للاعداد العقلي للاعبات فرق عينة البحث:

الجدول (٥)

يبين نتائج تحليل التباين للاعداد العقلي للاعبات فرق عينة البحث

الدلالة	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)

٤-١-٣-٣ عرض نتائج تحليل التباين للثقة بالنفس للاعبات فرق عينة البحث

الجدول (٦)

يبين نتائج تحليل التباين للثقة بالنفس للاعبات فرق عينة البحث

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

٤-١-٣-٤ عرض نتائج تحليل التباين للتعامل مع القلق للاعبات فرق عينة البحث

الجدول (٧)

يبين نتائج تحليل التباين للتعامل مع القلق للاعبات فرق عينة البحث

الدلالة	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)

٤-١-٣-٥ عرض نتائج تحليل التباين للقدرة على التركيز للاعبات فرق عينة البحث :

الجدول (٨)

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)

٤-١-٣-٦ عرض نتائج تحليل التباين للقدرة على الاسترخاء للاعبات فرق عينة البحث

الجدول (٩)

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)

٤-١-٣-٧ عرض نتائج تحليل التباين للدافعية للاعبات فرق عينة البحث

الجدول (١٠)

يبين نتائج تحليل التباين للدافعية للاعبات فرق عينة البحث

الدلالة	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)

٤-٢ عرض نتائج المعالجات الاحصائية الخاصة بالمهارات الاساسية للاعبات فرق عينة البحث:

٤-٢-١ عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الاساسية للاعبات فرق عينة البحث :

الجدول (١١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الاساسية المدروسة للاعبات فرق عينة البحث :

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

٤-١-٥ عرض نتائج تحليل التباين للمهارات الاساسية للاعبات فرق عينة البحث:

٤-١-٥-١ عرض نتائج تحليل التباين للمناولة الصدرية للاعبات فرق عينة البحث:

جدول (١٢)

يبين نتائج تحليل التباين للمناولة الصدرية لفرق عينة البحث

الدلالة	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)

٤-١-٥-٢ عرض نتائج تحليل التباين للطبطة العالية للاعبات فرق عينة البحث :

جدول (١٣)

يبين نتائج تحليل تباين للطبطة العالية للاعبات لفرق عينة البحث

الدلالة	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)

٤-١-٥ عرض نتائج تحليل التباين للتهديفة السلمية للاعبين فرق عينة البحث :

جدول (١٤)

يبين نتائج تحليل تباين للتهديفة السلمية للاعبين 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)

٤-١-٦ عرض نتائج علاقات الارتباط بين متغيرات الدراسة لفرق عينة البحث :

الجدول (١٥)

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

المتغيرات	طبطة العالية	التهديف السلمي	القدرة على التخيل	الاعداد العقلية	الثقة بالنفس	التعامل مع القلق	القدرة على التركيز	القدرة على الاسترخاء	الدافعية
المناولة الصدرية	0.14-	0.28	0.14-	0.30	0.35	0.19	0.05	0.23	0.17-
طبطة العالية		0.36	0.03	0.13-	0.43-	0.16-	0.36-	0.23-	0.24

التهديف السلمي			0.09-	0.03-	0.06	0.22-	0.10-	0.02-	0.06
القدرة على التخيل				0.81*	0.56*	0.66	0.64*	0.65*	0.72*
الاعداد العقلي					0.76*	0.68*	0.58	0.78*	0.59*
الثقة بالنفس						0.84*	0.88*	0.87*	0.81*
التعامل مع القلق							0.888*	0.897*	0.67*
القدرة على التركيز								0.89*	0.90*
القدرة على الاسترخاء									0.74*

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

٤-٢ مناقشة النتائج :

بعد ان قامت الباحثة بعرض الجداول الخاصة بنتائج المعالجات الاحصائية المتعلقة بالمتغيرات النفسية (العقلية) والمتغيرات المهارية للاعبين عينة البحث سوف تقوم بمناقشة تلك النتائج .

اذ يبين لنا الجدول (٢) ان النسبة المئوية للمهارات العقلية قد تراوحت بين (٤٨%) لمهارة القدرة على التركيز للاعبين نادي ارارات في حين كانت اعلى نسبة في مهارة الدافعية للاعبين نادي اكاد والتي بلغت (٦٦%) وهذه النسب على العموم تدل على ان ضعف في القدرة على استخدام المهارات العقلية لدى لاعبي فرق العينة وهذا يعود الى قلة اعتماد المدربين على تنمية المهارات العقلية للاعبين 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" (١).

اما بالنسبة الى الجداول (٤،٥،٦،٧،٨،٩،١٠) والخاصة بتحليل التباين للمهارات العقلية للاعبين فرق العينة فقد كانت جميعها ذات دلالة غير معنوية وترى الباحثة ان هذا الشيء منطقي نظرا لتقارب اللاعبين 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 اكثر من تركيزها على الجوانب النفسية والعقلية والتي من الممكن ان يكون لها تاثير على مستوى اداء اللاعب داخل الملعب المر الذي جعل اللاعبين غير قادرين 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

(١) محمد العربي شمعون : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، ط١ ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ، ص ٦٨ .

اداءهم صار اكثر اكثر اتساقا لكن معظمهم لايتوفر له ذلك^(١٥) فالمهارة العقلية ذات اهمية في اداء المهارات الرياضية فهي التي تمكن الرياضي من الوصول الى حالة عقلية تمنع دخول الافكار السلبية والمشتتة لنشاطه الرياضي.

اما الجداول (١٢،١٣،١٤) والتي تبين نتائج تحليل التباين للمهارات الاساسية للاعبات فرق عينة البحث تبين لنا ان مهارتي (المناوله الصدرية والطبطة العالية) قد كانت الفروق لهما غير معنوية في حين كانت الفروق معنوية في مهارة (التصويب 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 اداءها 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"^(١٦) هذا الى جانب ان "التصويب اصبح 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"^(١٧).

اما الجدول (١٥) والذي يبين علاقات الارتباط بين المهارات العقلية وبعض المهارات الاساسية بكرة السلة يظهر لنا من خلاله انه لم يكن هناك علاقات ارتباط معنوية بين هذه المتغيرات وهذا يعود الى ان لاعبات العينة لم يستخدمن التدريب على المهارات العقلية جنبا الى جنب مع المهارات الاساسية بكرة السلة اذ كان الاهتمام على الجوانب البدنية والمهارية اكثر من الجانب النفسي مما جعل اللاعبات لايعتمدن المهارات العقلية بشكل فعال اثناء التدريب او المنافسة لغرض السيطرة على مختلف الافكار التي تدور في ذهن اللاعبه 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"^(١٨).

٥-لاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

(٢) مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد : المصدر السابق ، ص ٦٠ .

(٣) ريسان خريبط مجيد :كرة السلة،عمان :الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع،٢٠٠٣، ص٢٦٧ .

(٤) محمد عبد الرحيم اسماعيل :الهجوم في كرة السلة ،الاسكندرية :منشأة المعارف ،١٩٩٥، ص٧٧ .

(١) مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد : المصدر السابق ، ص ٦٠ .

١. انخفاض نسبة المهارات العقلية لدى لاعبات العينة بشكل عام فقد كانت اقل نسبة لنادي ارارات في مهارة القدرة على التركيز بنسبة (٤٨%) اما اعلى نسبة فقد كانت لنادي اكاد في مهارة التعامل مع القلق بنسبة (٦٦%).

٢. لم تظهر اي فروق اي معنوية بين لاعبات فرق عينة البحث في جميع المهارات العقلية.

٣. ظهور فروق معنوية في مهارة التصويب السلمي في حين لم تظهر فروق معنوية في مهارتي المناولة الصدرية والطبطة العالية.

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

٢-٥ التوصيات :

١. اعتماد التدريب على المهارات العقلية كجزء أساسي من المنهج التدريبي لمدربي كرة السلة .

٢. ضرورة العمل على تطوير المهارات الأساسية للاعبات كرة السلة وبالشكل الذي يضمن تحقيق مستويات متقدمة.

٣. ضرورة اختيار لاعبات كرة السلة ليس على أساس المستوى المهاري فقط وإنما على أساس المستوى الفني والخططي والجانب النفسي لما له من أهمية ودور كبير في استفادة اللاعبات من المهارات التي يتدرن عليها

٤. تعيين المرشد النفسي للفريق الرياضي أو ان يكون المدرب ملماً بالجوانب النفسية حيث لها دورها بالتأثير على مستوى وقدرة اللاعبات على الأداء المهاري المطلوب

٥. 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 واخرون: كرة السلة ، ط١ ، بغداد، مطبعة وزارة التربية ، ١٩٩١ .
- رعد جابر ، كمال عارف ظاهر : المهارات الفنية بكرة السلة ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ .
- ريسان خريبط : كرة السلة ، عمان ، الدار العالمية الدولية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٣ .
- شمعون : التدريب العقلي في مجال الرياضي ، ط١ ، دارفكر العربي قاهرة ١٩٩٦ .
- صالح بن حمد : المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، الرياض ، مكتبة العبيكات ، ١٩٩٥ .
- علي السعيد ربحان وعمدي محمد الجوهري : المجلة العلمية التربوية البدنية والرياضية ، جامعة حلوان ١٩٩٧ .
- فانتر بشسير حمودان واخرون : أسس ومبادئ كرة السلة ، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل ،
- كامل طه الويس : علم النفس الرياضي ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨١
- مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية، ج١ ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، ١٩٨٤ .
- محمد ابوعلام العامل : قياس الثقة بالنفس عند طالبات المرحلة الجامعية والثانوية، الكويت ، مؤسسة الصباح ، ١٩٧٨ .

- محمد العربي شمعون : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .
- محمد توفيق الوليل : كرة اليد - تدريب - تكنيك - الكويت ، شركة مطابع السلام ، ١٩٨٩ .
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان : القياس في التربية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- محمد محمود عبدالديم ومحمد صبحي حسانين : القياس في كرة السلة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ .
- مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد : المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤ .
- مصطفى عبدالسلام : علم النفس الرياضي ، ط١ ، الموصل ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥ .
- معيون ذنون حنتوش : القلق ، بغداد ، مكتبة النهضة ، ١٩٨٧ .
- وجيه محجوب : اصول البحث العلمي ومناهجها ، ط١ ، عمان : دار المناهج للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ .
- محمد عبدالرحيم اسماعيل : الهجوم في كرة السلة ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٥ .
- وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد : التطبيقات الاحصائية استخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر .
- ياسين عمر محمد : تأثير التدريب الذهني وفق نمط الايقاع الصباحي والمسائي المتفق وغير المتفق في بعض القدرات العقلية والمهارات الاساسية بكرة السلة للناشئين بأعمار (١٥-١٦) سنة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كوية ، ٢٠٠٧ .
- المصادر الاجنبية :

- 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.liearning experienees in sport phyhology . human kineties publishers inc champaigna, it .1986.