



## الفصل السابع

المهارات العقلية وعلاقتها  
ببعض المهارات الاساسية  
للاعبات كرة السلة

obeikandi.com

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

وفي الوقت الحاضر بدأ علم التدريب يهتم بموضوع القدرات العقلية لاهميتها في عملية التعلم وتطبيق الخطط وكيف أن العقل يلعب دورا هاما في تطوير مستوى الاداء 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 اخرى فان " الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية فالذهن عندما يكون يقظا فان ذلك ينعكس على اعضاء الجسم " (2)، لهذا فان " علم النفس الرياضي له أهمية بالغة في حاضرنا ومستقبلنا لان علومه وطرقه تخصصت وتفتنت في رفع قدرة الانجاز الرياضي وتحسين الصحة النفسية وتطوير القدرات العقلية " (3). لذا فان أهمية البحث تكمن في التعرف على مستوى المهارات العقلية للاعبات كرة السلة وذلك لارتباطها الوثيق بالقدرة على التكيف مع مختلف الحالات التي تتطلبها المباريات كما انه يساعدنا في التعرف على مستوى المهارات الاساسية

---

(1) علي السعيد ريجان وعمدي محمد الجوهري : المجلة العلمية التربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان 1997، ص 145 .

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

(3) كامل طه الويس : علم النفس الرياضي، الموصل، مديرية دارالكتب للطباعة والنشر 1981 ص 9 .

للاعبات ومدى العلاقة بينها وبين القدرات العقلية لغرض تعديل نقاط الضعف وتطوير نقاط القوة. الامر الذي يساعدنا في الوقوف على جانب مهم من الجوانب النفسية التي تدعم جهود المدربين والقائمين على العملية التدريبية في الوصول باللاعبات الى مستويات اعلى.

## 2-1 مشكلة البحث :

ان عملية الاعداد لغرض الوصول الى المستوى العالي الذي يستطيع من خلاله الرياضي تحقيق الانجازات المرموقة التي تمكنه من احتلال المراكز المتقدمة اصبحت عملية تتطلب الكثير من البحث في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والنفسية المؤثرة على الاداء.

وتعد القدرات العقلية من الامور النفسية التي تلعب دورا هاما في عملية التعلم المهاري وتطبيق خطط اللعب أثناء المباريات كما انها تعتبر العامل الحاسم في الكثير من حالات اللعب أثناء المباريات. ومن خلال خبرة الباحثة وعملها في مجال كرة السلة فقد لاحظت ان عملية الاهتمام بالمهارات العقلية وما تتضمنه من ابعاد مثل القدرة على التخيل والاعداد العقلي والثقة بالنفس والتعامل مع القلق وغيرها من المهارات العقلية وكذلك نوع علاقتها مع المهارات الاساسية لم يتم اعطاءها الاهتمام الكافي من المدربين والمسؤولين عن العملية التدريبية على الرغم من تأثيرها على قدرة اللاعب على الاداء الامثل في حال اتقانها والتدريب عليها، وهذا يعود في كثير من الاحيان الى افتقار المناهج التدريبية التي يضعها المدربون الى الجزء الخاص بالاعداد النفسي، وهذا هو مكن المشكلة لذا فقد ارتأت الباحثة دراسة المهارات العقلية للاعبات كرة السلة لغرض تقييم مستواها لديهن وهل ان المدربين يهتمون أو يعطون هذا الجانب أهمية خاصة ام لا ولما لها من علاقة بعملية اداء المهارات

للاعبات كرة السلة .

### 3-1 أهداف البحث :

- 1- التعرف على مستوى المهارات العقلية للاعبات كرة السلة .
- 2- التعرف على مستوى المهارات الاساسية للاعبات كرة السلة .
- 3- التعرف على علاقة الارتباط بين المهارات العقلية والمهارات الاساسية للاعبات كرة السلة .

### 4-1 فروض البحث :

تفترض الباحثة :

وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين المهارات العقلية والمهارات الاساسية لدى لاعبات كرة السلة .

### 5-1 مجالات البحث :

- 1- 5- 1 المجال البشري: لاعبات كرة السلة في أندية السلیمانية وأكاد وأرارات وسنحاریب
- 1- 5- 2 المجال الزماني: من 2009 /3/22 لغاية 2009/8/11
- 1- 5- 3 المجال المكاني : القاعات الرياضية لاندیة السلیمانية وأكاد وأرارات وسنحاریب

## 6-1 تحديد المصطلحات :

1 - 6 - 1 المهارات العقلية : "هي القوة العقلية والايمان بالذات والقدرة على التركيز في لحظات الشدة والحرث"<sup>(1)</sup> 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

## 2- الدراسات النظرية والمشابهة :

### 1-2 الدراسات النظرية :

#### 2 - 1 - 1 المهارات العقلية :

تعد المهارات العقلية التي يتميز بها الأنسان 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 عبدالقادر ) بأن "المهارة العقلية ذات اهمية في اداء المهارات الرياضية ، فهي التي تمكن الرياضي من الوصول الى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة الى نشاط الرياضي .

---

(1) مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد : المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع 2004 ص59 .

فاذا استطاع الرياضي تنفيذ مهارة عقلية تنفيذا ناجحا مرة فهذا يعني انه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول، ولكنه قد لايفضل لأن عقله يتداخل على نحو غير سليم ويفسد هذا التأزر والتوافق الجسمي والعضلي ولايعززه وتماثل عملية تطوير المهارة العقلية في الرياضين الناشئين عملية تطوير المهارات التقنية، ففي التطوير التقني نوضح لكل واحد منهم اكثر الاساليب كفاءة في اداء مهارة خاصة مع تقديم النصح له بشأن استخدامها ومع تحسن اداء الرياضي يتكيف هذا الأسلوب الكلاسيكي بما يتناسب مع نمط الجسم والقوة وطول الأطراف والشخصية بما يختص برياضي معين .

## 2- 1- 1- القدرة على التخيل :

التخيل ماهو الا قدرة بشرية قد يختار البعض منا عدم استخدامها في حين يستغلها بعض الرياضيين ويطورونها بحيث يستفيدون من امكانياتها بقدر الامكان . فقبل اختراع اللغة كان التخيل هو الوسيلة الوحيدة للتفكير . ومع زيادة استخدام اللغة تناقص استخدام البشر لخاصية التخيل "التخيل هو حاسة مثل الحواس الاخرى كالسمع والرؤية والشعور غير أنها حاسة تظهر في غياب المؤثر المعتاد ، فانت لاترى الكرة أو تسمع وقعها فوق الأرض أو تشعر بلمسها ، حيث انك تمارس كل ذلك داخل ذهنك ، وتلك الممارسات ماهي الا نتاج للذاكرة تم ممارستها داخلها عن طريق الأسترجاع أو اختراع الأحداث القادمة "

"فالأستخدامات الأساسية لمهارة التخيل هي : (1)

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

(1) مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد: المصدر السابق، ص 92 .

- التدريب على الاستراتيجيات التي يتم اتباعها في مسابقة معينة .
- اكتساب بعض المهارات النفسية .

ويتم هذا عن طريق مساعدة الرياضيين على تنمية الوعي لديهم بأنفسهم وادراك 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 .

## 2- 1- 1- 2 الأعداد العقلية :

ان الاعداد 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 اكمل وجه، اذ تعد عاملا حاسما في وصوله لاعلى مستوى في الأداء المهاري .

ويرى (مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر) بأن "الاعداد العقلية 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 اصابة غير متوقعه، او عوامل غير قابلة للتحكم فيها ذات تأثير على نشاطه الرياضي حسب برنامجه التدريبي" (1) أي ان هذا الاعداد العقلية يتمكن من تجاوز تلك الهزائم والنكسات، ومن ثم تحمل الضغوط التي ترتبت على زيادة

(1) مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد : نفس المصدر، ص 59 .

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" (1) .

## 2- 1- 1- 3 الثقة بالنفس :

ان الثقة بالنفس حالة شعورية يمتلكها اللاعب ترفعه نحو الأداء الجيد بقدرة وثبات عالية بعيدا عن الخوف أو التردد في الأداء .ويرى (محمد ابو علام العادل ) بانها "عامل اساسي في تكوين مظاهر الشخصية" (2) .

ويرى كثير من الرياضيين ان الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز وهذا الاعتقاد خاطئ ربما يؤدي الى مزيد من الأفتقاد الى الثقة او الثقة الزائدة، المفهوم الصحيح لها يعني توقع اللاعب الواقع بتحقيق النجاح، فالثقة بالنفس لاتعني ماذا يأمل أن يفعل الرياضي ولكن ما الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها وقد يكون من المناسب ان نفرق بين العمل بثقة وتوقع النتائج، فتوقع النتائج يعني الى أي مدى يتوقع

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

(2) محمد ابوعلام العامل : قياس الثقة بالنفس عند طالبات المرحلة الجامعية والثانوية، الكويت، مؤسسة الصباح، 1978، ص 18 .

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" (1).

وأما (ثامر محسن) فيعرفها بأنها "شعور اللاعب بأنه قادر على القيام بعمل معين بنجاح" (2).

فالثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الرياضي بفعل معرفة النواحي الفنية والخططية بفاعلية كفاءته البدنية وخبرته وممارسة الرياضة بشكل مستمر .

## 2- 1- 1- 4 التعامل مع القلق :

القلق من الظواهر النفسية التي يجب ان يركز كل مدرب على معرفة مدى وجودها لدى لاعبيه، لأنه يؤدي دور في التأثير على اداء اللاعبين اذ ان الأنفعالات النفسية قد تؤدي الى نقص الجرأة والاقدام وال فشل 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

---

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

(2) ثامر محسن : الاعداد النفسي بكرة القدم، بغداد، دارالحكمة للطباعة والنشر، 1990.

التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله"<sup>(1)</sup> .

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"<sup>(2)</sup> . اذن فالقلق هو عبارة عن عملية اضطراب تصيب الفرد مؤدية الى 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 (اسامة كامل راتب) بقوله ان "حالة القلق صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الفرد في وقت معين"<sup>(3)</sup> . قلق المنافسة هي "الميل لادراك مواقف المنافسة كمهدد والاستجابة لهذه المواقف بحالة القلق"<sup>(4)</sup> .

---

(1) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة، دار الكتاب للنشر، 1998، ص 379.

(2) مصطفى عبدالسلام : علم النفس الرياضي، ط1، الموصل، دار الفكر العربي، 1985، ص150 .

(3) اسامة كامل راتب : ( علم نفس الرياضة ) المصدر السابق، ص 362 .

(4) مصطفى حسين باهي عبدالقادر جاد : المصدر السابق، ص 193 .

(5) مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد : المصدر السابق، ص 139 .

## 2- 1- 1- 5 القدرة على التركيز:

إن التركيز اصطلاح يشاربه إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة 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 أعلى مستوى ممكن، علما بان تطور الحركات المختلفة مقترن بقابلية الفرد على تركيز الأنتباه .

ويعرف (مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر) التركيز بانها "حالة من حالات الأستعداد الرياضي .فيجب ان يكون الرياضي قادرا على طرد كل ما يشئت الأنتباه وان يركز على اساسيات الأداء المطلوبة منه"<sup>(5)</sup>. وهذه هي اللحظات الحرجة في الأداء التي يلزم عندها ان يكون الرياضي قادرا على ان يركز على المفاتيح الضرورية للتنفيذ الناجح للمهاره.والتركيز مهارة من المهارات العقلية التي يجيدها البعض اجادة تامة والبعض الأخر يحتاج الى التدريب عليها ولكن النجاح في هذ المجال لا يتم الاعلى اساس منظم . ويصنف التركيز الى تركيز الأنتباه الضيق وتركيز الأنتباه الواسع وتختلف درجة اهمية هذين النوعين تبعا لمتطلبات الأداء الرياضي، وعلى سبيل المثال فان تركيز الأنتباه 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 الأنتباه 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 الأنتباه 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"<sup>(1)</sup> .

## 2- 1- 1- 6 القدرة على الأسترخاء :

ان تعلم المهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء كان، أو اذا كان هناك تناوب بين التعلم والأسترخاء، وهذه حقيقة سواء بالتعلم الأكاديمي أو بالتدريس الرياضي، "اذ يلاحظ ان الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات ادائهم بسبب التوتر لعصبي والقلق الذي يصاحب الأشتراك في المنافسات الهامة الذي يؤدي الى تقلص عضلات الجسم كافة بدلاً ان يحصل التقلص في العضلات المشتركة في اداء المهارات فقط"<sup>(2)</sup> .

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

ولأهمية 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

---

(1) اسامة كامل راتب : نفس المصدر، ص362 .

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

لتلخص من الأستثارة الزائدة في الدفاع " (3) . و"ان 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" (4) . من هذا يرى الباحث بان عند استخدام اي نوع من الأسترخاء على المدرب او المعلم ان يكون ملما في نوع الأسترخاء الذي يستخدمه .

## 2- 1- 1- 7 الدافعية :

تتميز الدافعية المرتبطة بالنشاط الرياضي بتعدددها لتعدد 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 بأنها "هو حالة من التوتر الداخلي تعمل على إثارة السلوك وتوجيهه، كما ينظر اليها على انه حالة أو قوى داخلية تسهم في تحريك السلوك وتوجيهه لتحقيق هدف معين" (1) . وانها طاقة كامنه في الكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكا معيناً 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

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

(2) R oberts, g g ,spink, k.s pembedon,c.liearning experinees in sport pychology . human kineties publishers inc champaigna, it. 1986. p91.

(3) محمد حسن علاوي : المصدر السابق، ص 212 .

اما (اسامة كامل راتب ) يعرف الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة بأنه "اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب أو المنافسة"<sup>(2)</sup> في حين يرى (معيون ذنون حنتوش ) "الدافعية النفسية للرياضي هي فعل منظم ومستمر للحصول على الفوز والصحة البدنية"<sup>(3)</sup>. وهناك من يرى بأن "الدافع يشتمل على جميع العوامل التي تسبب فعالية أو سلوكا"<sup>(4)</sup> وهذا التحديد يشمل النشاط الرياضي كذلك.

## 2- 1- 2 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 والخطئية وكلما كان مستوى اداءه لتلك المهارات عاليا حصل على انجاز أفضل<sup>(5)</sup>." وكرة السلة واحدة من الألعاب الجماعية التي تتميز بكثرة مهاراتها الأساسية "وان نجاح اي فريق فيها يتوقف بالدرجة

---

(1) اسامة كامل راتب : الاعداد النفسي لتدريب الناشئين، القاهرة دار الفكر العربي، 1997، ص 139 .

(2) معيون ذنون حنتوش : المصدر السابق، ص 21 .

(3) كامل طه الويس : المصدر السابق، ص 51 .

(4) فائز بشير حمودان وآخرون: أسس ومبادئ كرة السلة، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، 1989، ص 107.

(5) رعد جابر، كمال عارف ظاهر : المهارات الفنية لكرة السلة، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987، ص 5.

الأولى على مدى اجادة افراده لتلك المهارات الاساسية للعبة " (6) . حيث تطورت تطورا ملحوظا في الفترة الأخيرة لانه كانت هناك ضرورات لذلك التطور الملحوظ فظهرت مهارات جديدة ومركبة وأصبح لكل موقف في المباراة أهمية لأنجاز 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 الاداء المثالي الذي يتميز بالدقة في وجمالية ورشاقة الحركة ومن ثم تحقيق الفوز. (1)

## 2-2 الدراسات المشابهة

2 - 2 - 1 دراسة ياسين عمر محمد 2007 (2).

تأثير التدريب الذهني وفق نمط الأيقاع الصباحي والمسائي المتفق.

### أهداف البحث :

- اعداد منهج التدريب الذهني وتطبيقه وفق نمط الأيقاع الحيوي اليومي الصباحي والمسائي المتفق وغير المتفق مع الأيقاع للناسئين بأعمار 15 - 16 سنة .
- الكشف عن تأثير التدريب الذهني في فترتي الصباحية

(1) رعد جابر وكمال عارف ظاهر، المصدر السابق.ص 45.

(2) ياسين عمر محمد:تأثير التدريب الذهني وفق نمط الايقاع الصباحي والمسائي المتفق وغير المتفق في بعض القدرات العقلية والمهارات الأساسية بكرة السلة للناشئين بأعمار(15-16) سنة، أطروحة دكتوراه،كلية التربية الرياضية، جامعة كوية، 2007.

والمسائية المتفق وغير المتفق مع نمط الأيقاع الحيوي اليومي في القدرات العقلية والمهارات الأساسية بكرة 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 الأختبارات البعدية والمتغيرات البحوثه (العقلية والمهارية ) تبعاً لاختلاف غط الأيقاع الحيوي اليومي لهم .

### **عينة البحث :**

فرق الناشئين بأعمار (15 - 16) سنة في أندية مركز محافظة السلیمانية حيث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة التي كانت من نصيب نادي السلیمانية وكمال سليم البالغ عددهم (32) 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 بكرة السلة حيث استخدم الباحثة القدرات العقلية والمهارات الأساسية بكرة السلة في دراستها .

وتختلف عن الدراسة السابقة في ان :

- بالنسبة للمنهج استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بينما استخدم (ياسين) المنهج التجريبي
- الباحثة استخدم مقياس المهارات العقلية للتعرف على مستواها لدى العينة .
- الباحثة اعتمد في عينتها على لاعبات كرة السلة المتقدمات في اقليم كردستان بينما استخدمت الدراسة السابقة اللاعبين الناشئين بكرة السلة.

### 3- منهج البحث واجراءة الميدانية:

#### 3-1 منهج البحث :

ان المشكلة التي يسعى الباحث الى حلها هي التي تحدد المنهج الذي يتم اختياره لغرض التوصل الى النتائج المطلوبه، لذا استخدمت 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<sup>(1)</sup>. إذ تم استخدام هذا المنهج بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية .

### 3-2 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"<sup>(1)</sup> لذا فقد تكون مجتمع البحث من لاعبات اندية كرة السلة في اقليم كردستان البالغ عددها (6) اندية اختارت منها الباحثة (4) اندية هي اندية (السليمانية واكاد وارارات وسنحاريب) لان لاعبات هذه الأندية يتميزن بانهن يمثلن أفضل مستوى رياضي من بين الأندية الأخرى ويتميزن "بخصائص تمثيلية للمجتمع وتعطي نتائج اقرب ماتكون الى النتائج التي يمكن أن يصل اليها الباحث بمسح المجتمع كله "<sup>(2)</sup> . وقد بلغ عدد اللاعبات اللواتي تم إختيارهن (31) لاعبة من أصل (72) أي بنسبة (43.05%) من مجتمع الاصل ، والجدول (1) يوضح تفاصيل ذلك .

### جدول (1)

- (1) وجيه محبوب : اصول البحث العلمي ومناهجة، ط1، عمان :دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001، ص263 .
- (2) محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان:القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دارالفكر العربي، 2000، ص213 .
- (3) احمد بدر : أصول البحث العلمي ومناهجه، ط4، الكويت، وكالة المطبوعات، 1987، ص254

### يوضح الفرق وعدد اللاعبات

ت	الأندية	عدد اللاعبات	عدد العينة	النسبة المئوية%
1	السليمانية	12	9	75
2	أكاد	12	7	58.33
3	آارات	12	8	66.66
4	سنحاريب	12	7	58.33
5	سيروان	12	-	-
6	كارة	12	-	-
	المجموع	72	31	43.05

### 3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

#### 3-3-1 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"<sup>(3)</sup> ومن هذه الوسائل :

1- المصادر النفسية والمهارية

2- القياسات والأختبارات النفسية والمهارية .

#### 3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

(1) صالح بن حمد : المدخل الى البحث في العلوم السلوكية، الرياض، مكتبة العبيكات، 1995، ص 337 .

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

### 3-4 القياسات والاختبارات النفسية والمهارية :

#### 3- 4- 1 مقياس المهارات العقلية<sup>(1)</sup> :

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 1) .

- 1- القدرة على التخيل وتشمل الفقرات . (1، 2، 3، 4)
- 2- الاعداد العقلي وتشمل الفقرات. (5، 6، 7، 8)

(1) مصطفى حسن باهي وسمير عبد القادر جاد : المصدر السابق، ص73-76 .

- 3- الثقة بالنفس وتشمل الفقرات (9، 10، 11، 12)
- 4- التعامل مع القلق وتشمل الفقرات (13، 14، 15، 16)
- 5- القدرة على التركيز وتشمل الفقرات (17، 18، 19، 20)
- 6- القدرة على الأسترخاء وتشمل الفقرات (21، 22، 23، 24)
- 7- الدافعية وتشمل الفقرات (25، 26، 27، 28)

مجموع درجات كل بعد = 24 درجة ويتم حساب الدرجة المؤية كما يلي. اذا حصل شخص على 14 درجة من المجموع الكلي للدرجات يتم حساب درجته على الشكل الآتي :

$$14 \\ 24 \\ 58 = \frac{14}{24} \times 100 = 58\%$$

- 3- 4- 2 الاختبارات المهارية<sup>(1)</sup> :
- 3- 4- 2- 1 اختبار المناولة الصدرية .
- 3- 4- 2- 2 اختبار الطبطبة العالية .
- 3- 4- 2- 3 اختبار التهديفة السلمية.

### 3-5 التطبيق النهائي للمقياس والاختبارات المهارية:

بعد استكمال المستلزمات المطلوبة لاعداد مقياس (المهارات العقلية) والاختبارات المهارية(المناولة الصدرية والطبطبة العالية والتهديفة السلمية) تم تطبيق التجربة النهائية على عينة البحث البالغ

(1) محمد محمود عبدالديم ومحمد صبحي حسانين : القياس في كرة السلة، القاهرة، دارالفكر العربي، 1984، ص 143 .

عددها(31)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 (25- 30) دقيقة ثم بعد ذلك يتم القيام بتطبيق الاختبارات مهارية عليهن في نفس اليوم، اذ تم تخصيص يوم لكل فريق نظرا لابتعاد ملاعب الفرق عن بعضها.

وتم المباشرة بتطبيق التجربة النهائية بتاريخ(18 - 22\4\2009) من قبل فريق العمل المساعد ملحق(2) وقد تم الاخذ بنظر الاعتبار ان يكون وقت اجراء الاختبارات والاجهزة والادوات المستخدمة موحدة في التطبيق لجميع الفرق.

### 3-6 الوسائل الاحصائية<sup>(2)</sup>

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

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط البسيط (بيرسون) - تحليل التباين - النسبة المئوية.

### 4- عرض النتائج ومناقشتها :

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

#### 4-1 عرض نتائج المعالجات الاحصائية الخاصة بالمهارات العقلية:

4- 1- 1 عرض نتائج النسبة المئوية للدرجات الخام للمهارات العقلية

للاعبات فرق عينة البحث :

جدول (2)

يبين النسبة المئوية للمهارات العقلية للاعبات 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
اكاد	%63	% 61	% 63	% 57	% 59	% 53	% 66
ارارات	%56	% 52	% 57	% 52	% 48	% 51	% 60
سنحاريب	%55	% 56	% 60	% 52	% 55	% 57	% 58

4- 1- 2 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

للمهارات العقلية للاعبات فرق عينة البحث :

### الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات العقلية للاعبات

فرق عينة البحث

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

4- 1- 3 عرض نتائج تحليل التباين للمهارات العقلية للاعبات فرق  
عينة البحث :

4- 1- 3- 1 عرض نتائج تحليل التباين للقدرة على التخيل للاعبات  
فرق عينة البحث

#### الجدول(4)

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)

4 - 1 - 3 - 2 عرض نتائج تحليل التباين للاعداد العقلي للاعبات فرق عينة البحث

#### الجدول (5)

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)

4 - 1 - 3 - 3 عرض نتائج تحليل التباين للثقة بالنفس للاعبات فرق عينة البحث

## الجدول (6)

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)

4- 1- 3- 4 عرض نتائج تحليل التباين للتعامل مع القلق للاعبات فرق عينة البحث

## الجدول (7)

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)

4- 1- 3- 5 عرض نتائج تحليل التباين للقدرة على التركيز للاعبات فرق عينة البحث :

## الجدول (8)

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)

4 - 1 - 3 - 6 عرض نتائج تحليل التباين للقدرة على الاسترخاء للاعبات فرق عينة البحث

## الجدول (9)

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)

4- 1- 3- 7 عرض نتائج تحليل التباين للدافعية للاعبات فرق عينة البحث

الجدول (10)

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)

4- 1- 4 عرض نتائج المعالجات الاحصائية الخاصة بالمهارات الاساسية للاعبات فرق عينة البحث:

4- 1- 4 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الاساسية للاعبات فرق عينة البحث :

## الجدول (11)

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

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

4- 1- 5 عرض نتائج تحليل التباين للمهارات الاساسية للاعبات فرق  
عينة البحث:

4- 1- 5 عرض نتائج تحليل التباين للمناولة الصدرية للاعبات  
فرق عينة البحث

## جدول ( 12 )

يبين نتائج تحليل للتباين للمناولة الصدرية لفرق عينة البحث

الدالة	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)

4- 1- 5- 2 عرض نتائج تحليل التباين للطبقة العالية للاعبات لفرق  
عينة البحث

جدول(13)

يبين نتائج تحليل تباين للطبقة 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)

4- 1- 5- 3 عرض نتائج تحليل التباين للتهديفة السلمية للاعبات  
فرق عينة البحث :

جدول(14)

يبين نتائج تحليل تباين للتهديفة السلمية للاعبات 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)

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

### الجدول (15)

يبين مصفوفه الارتباط بين المهارات العقلية والمهارات الاساسية للاعبات  
فرق عينة البحث

المتغيرات	القدرة على التخيل	الاعداد العقلي	الثقة بالنفس	التعامل مع القلق	القدرة على التركيز	القدرة على الاسترخاء	الدافعية
المناولة الصدريه	.14-	.30	.35	.19	.05	.23	.17-
طبطنبة العالية	.03	.13-	.34-	.16-	.32-	.23-	.24
التهديف السلمي	.09-	.03-	.06	.22-	.10-	.02-	.06

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

### 4-2 مناقشة النتائج :

بعد ان قامت الباحثة بعرض الجداول الخاصة بنتائج المعالجات الاحصائية المتعلقة بالمتغيرات النفسية (العقلية) والمتغيرات مهارية للاعبات عينة البحث سوف تقوم بمناقشة تلك النتائج. إذ يبين لنا الجدول (2) ان النسبة المئوية للمهارات العقلية قد تراوحت بين (48%) لمهارة القدرة على التركيز للاعبات نادي ارارات في حين كانت اعلى نسبة في مهارة الدافعية للاعبات نادي اكاد والتي بلغت (66%) وهذه النسب على العموم تدل على ان ضعف في القدرة على استخدام المهارات العقلية لدى لاعبات فرق العينة وهذا يعود الى قلة اعتماد المدربين على تنمية المهارات العقلية للاعباتهم اثناء التدريب اذ تؤكد البحوث والدراسات الحديثة

على انه " أصبحت 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"<sup>(1)</sup>.

أما بالنسبة إلى الجداول (4،5،6،7،8،9،10) والخاصة بتحليل التباين للمهارات العقلية للاعبات فرق العينة فقد كانت جميعها ذات دلالة غير معنوية وترى الباحثة ان هذا الشيء منطقي نظرا لتقارب اللاعبات 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 والخططي اكثر من تركيزها على الجوانب النفسية والعقلية والتي من الممكن ان يكون لها تاثير على مستوى اداء اللاعبه داخل الملعب الامر الذي جعل اللاعبات غير قادرات 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 اداءهم صار اكثر اتساقا لكن معظمهم لايتوفر له ذلك"<sup>(2)</sup> فالمهارة العقلية ذات اهمية في اداء المهارات الرياضية فهي التي تمكن الرياضي من الوصول الى حالة عقلية تمنع دخول الافكار السلبية والمشتتة لنشاطه الرياضي.

---

(1) محمد العربي شمعون :علم النفس الرياضي والقياس النفسي، ط1، القاهرة:مركز الكتاب للنشر، 1999،ص68 .

(2) مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد : المصدر السابق، ص60 .

أما الجداول (12،13،14) 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 (التهديف 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 وسنحارب 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"<sup>(3)</sup>

هذا إلى جانب إن "التصويب أصبح هو الشغل الشاغل للعديد من المدربين واللاعبين حيث يوالونه اهتماما كبيرا في الجرعات التدريبية او الواجبات الاضافية في البرامج التدريبية لتطوير وتعديل دقة التصويب على مدار السنة"<sup>(1)</sup>.

---

(1) ريسان خريط مجيد :كرة السلة، عمان :الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع،2003، ص267 .

(2) محمد عبد الرحيم اسماعيل :الهجوم في كرة السلة، الاسكندرية :منشأة المعارف، 1995، ص77 .

أما الجدول (15) والذي يبين علاقات الارتباط بين المهارات العقلية وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة يظهر لنا من خلاله انه لم يكن هناك علاقات ارتباط معنوية بين هذه المتغيرات وهذا يعود الى ان لاعبات العينة لم يستخدمن التريب على المهارات العقلية جنبا الى جنب مع المهارات الأساسية بكرة السلة اذ كان الاهتمام على الجوانب البدنية والمهارية اكثر من الجانب النفسي مما جعل للاعبات لا يستخدمن المهارات العقلية بشكل فعال اثناء التدريب او المنافسة لغرض السيطرة على مختلف الافكار التي تدور في ذهن اللاعب 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 الازعاج ونقص الثقة<sup>(2)</sup> .

## 5- لاستنتاجات والتوصيات :

### 5-1 الاستنتاجات :

- 1- انخفاض نسبة المهارات العقلية لدى لاعبات العينة بشكل عام فقد كانت اقل نسبة لنادي ارارات في مهارة القدرة على التركيز بنسبة (48%) اما اعلى نسبة فقد كانت لنادي اكاد في مهارة التعامل مع القلق بنسبة (66%) .
- 2- لم تظهر فروق معنوية بين لاعبات فرق عينة البحث في جميع المهارات العقلية.

---

(1) مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد : المصدر السابق، ص 60 .

- 3- ظهور فروق معنوية في مهارة التهديف السلمي في حين لم تظهر فروق معنوية في مهارتي المناولة الصدرية والطبقة العالية.
- 4- لم تظهر علاقات ارتباط معنوية بين المهارات العقلية والمهارات الاساسية المدروسة للاعبات فرق عينة البحث.

## 5-2 التوصيات :

- 1- اعتماد التدريب على المهارات العقلية بشكل اساسي في المنهج التدريبي لمدربي كرة السلة .
- 2- ضرورة العمل على تطوير المهارات الاساسية للاعبات كرة السلة وبالشكل الذي يضمن تحقيق مستويات متقدمة.
- 3- ضرورة اختيار لاعبات كرة السلة ليس على اساس المستوى المهاري فقط وانما على اساس المستوى او الجانب النفسي لما له من اهمية ودور كبير في استفادة اللاعبات من المهارات التي يتدربن عليها.
- 4- دراسة المهارات الأساسية الأخرى التي لم يتم دراستها وربطها مع المهارات العقلية او متغيرات نفسية اخرى .
- 5- 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 المطلوب.