



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## المهارات العقلية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية للاعبات كرة السلة

بحث تقدمت به الطالبة

أيثار كنعان طالب

وهو جزء من متطلبات نيل درجة شهادة البكالوريوس في جامعة القادسية التربوية  
البدنية وعلوم الرياضة الرياضية

بإشراف

أ.م.د. رولا مقداد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ﴾

صدق الله العلي العظيم

سورة يوسف الآية ٧٦

## الأهداء

إلى من جرع الكأس فارغاً ليستيني قطرة حبه .

إلى من كلت انامله ليقدّم لنا لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم

إلى القلب الكبير (والدي العزيز)

إلى من ارضعتني الحب والحنان إلى رمز الحب وبلسم الشفاء

إلى القلب الناصع بالياض (والدتي الحبيبة)

إلى القلوب الطاهرة ورياحين حياتي (أخوتي)

إلى الروح التي سكنت روحي (زوجي الحبيب)

إلى كل من علمني حرفاً أصبح سناً برفقه يضيء لي الطريق أمامي

(أساتذتي)

## شكر وتقدير

لحفظات يقف المرء فيها عاجزا عن التعبير مما ينتج في صدره من تشكرات

لشخص أمدوني بالكثير من العون. صار لابد أن ينطق اللسان ويعترف القلب

بفضلهم لأنهم وبصراحة كانوا الأساس المتين الذي بني عليه صرح العلم والمعرفة

ونارت سبيل بلوغه.

فأتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من أبي وأمي وأخوتي وزوجي وأساتذتي.

وأخيرا أشكر كل من ساهم في نجاح هذا البحث المتواضع من بعيد أو من قريب

وبالأخص د. مشتاق شرارة

## المحتويات

رقم الصفحة	اسم الموضوع	ت
	الواجهة	١
أ	الآية	٢
ب	الأهداء	٣
ج	الشكر والتقدير	٤
د	المحتويات	٥
هـ	الجداول	٦
و	الملاحق	٧
٣-١	الفصل الأول	٨
١٢-٤	الفصل الثاني	٩
١٧-١٣	الفصل الثالث	١٠
٢٧-١٨	الفصل الرابع	١١
٢٨	الفصل الخامس	١٢
٢٩	الاستنتاجات والتوصيات	١٣
٣٠	المصادر	١٤

## الجداول

الصفحة	اسم الجدول	ت
١٤	جدول (١) يوضح الفرق وعدد اللاعبات	١
١٩	جدول (٢) يبين النسبة المئوية للمهارات العقلية للاعبات أندية البحث	٢
١٩	جدول (٣) يبين الأوساط الحاسوبية والانحرافات المعيارية للمهارات العقلية للاعبات فرق عينة البحث	٣
٢٠	جدول (٤) يبين نتائج تحليل التباين على التخيل للاعبات فرق عينة البحث	٤
٢٠	جدول (٥) يبين نتائج تحليل التباين للأعداد العقلي للاعبات فرق عينة البحث	٥
٢١	جدول (٦) يبين نتائج تحليل التباين للثقة بالنفس للاعبات فرق عينة البحث	٦
٢٢	جدول رقم (٧) يبين نتائج تحليل التباين للتعامل مع القلق للاعبات فرق عينة البحث	٧
٢٢	جدول (٨) يبين نتائج تحليل للقدرة على التركيز للاعبات فرق عينة البحث	٨
٢٣	جدول (٩) يبين نتائج تحليل التباين للقدرة على الأسترخاء للاعبات فرق عينة البحث	٩
٢٣	جدول (١٠) عرض نتائج تحليل للدافعية للاعبات فرق عينة البحث	١٠
٢٤	جدول (١١) يبين الأوساط الحاسوبية والانحرافات المعيارية للمهارات الأساسية المدروسة للاعبات فرق عينة البحث	١١
٢٤	جدول (١٢) يبين نتائج تحليل للتباين للمناولة الصدرية لفرق عينة البحث	١٢
٢٥	جدول (١٣) يبين نتائج تحليل تباين الطبطبة العالية للاعبات لفرق عينة البحث	١٣
٢٥	جدول (١٤) يبين نتائج تحليل للتهديفة السليمة للاعبات فرق عينة البحث	١٤
٢٦	جدول (١٥) يبين مصفوفة الارتباط بين المهارات العقلية والمهارات الأساسية للاعبات فرق عينة البحث	١٥

## الملاحق

رقم الصفحة	اسم الملحق	ت
٣١	ملحق (١) استبيان المهارات العقلية	١
٣٢	ملحق (٢) فريق العمل المساعد	٢
٣٥-٣٣	ملحق (٣) توصيف الأختبارات المهارية المرشحة لكرة السلة	3



## الفصل الأول

١- تعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث.

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ أهداف البحث.

٤-١ فروض البحث

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال الزماني

٣-٥-١ المجال المكاني

٦-١ تحديد المصطلحات

١-٦-١ المهارات العقلية

## ١- التعريف بالبحث :

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :

ان تطور أي لعبة رياضية ووصولها الى 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 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 " (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 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 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 .

### ١-٢ 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 اثناء المباريات .ومن خلال خبرة الباحثة وعملها في مجال كرة السلة فقد لاحظت ان عملية الاهتمام بالمهارات العقلية وماتتضمنة من ابعاد مثل

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

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

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

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 تاثيرها 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 .

### ٣-١ أهداف البحث :

- ١- التعرف على مستوى المهارات العقلية للاعبات كرة السلة .
- ٢- التعرف على مستوى المهارات الاساسية للاعبات كرة السلة .
- ٣- التعرف على علاقة الارتباط بين المهارات العقلية والمهارات الاساسية للاعبات كرة السلة .

### ٤-١ فروض البحث :

#### تفترض الباحثة :

وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المهارات العقلية والمهارات الأساسية لدى لاعبات كرة السلة .

### ٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري: لاعبات كرة السلة في أندية الديوانية ، بابل ، المثنى ، كربلاء

٢-٥-١ المجال الزمني : من ٢٢/١٢/٢٠١٦ لغاية ١١/٤/٢٠١٧

٣-٥-١ المجال المكاني : القاعات الرياضية لأندية الديوانية ، بابل ، المثنى ، كربلاء

### ٦-١ تحديد المصطلحات :

١-٦-١ المهارات العقلية : "هي القوة العقلية والايمان بالذات والقدرة على التركيز في لحظات الشدة والحرص". وهذه المهارات هي (١)

- ١- القدرة على التخيل
- ٢- الإعداد العقلي
- ٣- الثقة بالنفس.
- ٤- التعامل مع القلق
- ٥- القدرة على التركيز
- ٦- القدرة على الاسترخاء
- ٧- الدافعية

---

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

## الفصل الثاني

١-٢ الدراسات النظرية المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ القدرة على التخيل

٢-١-٢ الأعداد العقلية

٢-١-١ الثقة بالنفس

٢-١-١ التعامل مع القلق

٢-١-١ القدرة على التركيز

٢-١-١ القدرة على الأسترخاء

٢-١-١ الدافعية

٢-١-٢ المهارات الأساسية لكرة السلة

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢ ١ دراسة ياسين عمر محمد ٢٠٠٧

## 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 الى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة الى نشاط الرياضي .

فاذا استطاع الرياضي تنفيذ مهارة عقلية تنفيذاً ناجحاً لمرّة 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 الرياضيين 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 .

## ٢-١-١-٢ 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 لا ترى الكرة أو تسمع وقعها فوق الأرض أو تشعر بلمسها ، حيث انك تمارس كل ذلك داخل ذهنك ، وتلك الممارسات ماهي الا نتاج للذاكرة تم ممارستها داخليا عن طريق الأسترجاع أو اختراع الأحداث القادمة ."

"الاستخدامات الأساسية لمهارة التخيل هي : (١)

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

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

، 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 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"<sup>(١)</sup> أي ان هذا الاعداد العقلية 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 " .<sup>(١)</sup>

## 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 .ويرى (محمد ابو علام العادل ) بانها "عامل اساسي في تكوين مظاهر الشخصية"<sup>(٢)</sup>.

١- مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد : نفس المصدر ، ص ٥٩ .

٢- معيون ذنون حنتوش : علم النفس الرياضي ، ط١، الموصل ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧، ص١٣٧.

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

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 ماالأشياء الواقعية التي يتوقع 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" (١).

وأما (ثامر محسن ) فيعرفها بأنها "شعور اللاعب بأنه قادر على القيام بعمل معين بنجاح" (٢).

فالثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الرياضي بفعل معرفة النواحي الفنية والخططية 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 والفضل 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 كشيئ 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 لايستطيع 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

(١) اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ، ط٢ ، القاهرة ،دار الفكر العربي ١٩٩٠، ص٣٤٥ .

(٢) ثامر محسن : الاعداد النفسية بكرة القدم ، بغداد ، دارالحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٠ .

(١) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص٣٧٩ .

(١) اسامة كامل راتب : نفس المصدر ، ص٣٦٢ .

(٢) مصطفى عبدالسلام : علم النفس الرياضي ، ط١، الموصل ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥، ص١٥٠ .

(٣) اسامة كامل راتب : ( علم نفس الرياضة ) المصدر السابق ، ص٣٦٢ .

(٤) مصطفى حسين باهي عبدالقادر جاد : المصدر السابق ، ص١٩٣ .

(٥) مصطفى حسين باهي وسهير عبدالقادر جاد : المصدر السابق ، ص١٣٩ .

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 " (٣). قلق المنافسة هي "الميل لادراك مواقف المنافسة كمهدد والاستجابة لهذه المواقف بحالة القلق" (٤) .

## ٢-١-١-٥ القدرة على التركيز:

إن التركيز اصطلاح يشاربه إلى 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 العقلية التي يجيدها البعض اجادة تامة والبعض الآخر يحتاج الى التدريب عليها ولكن النجاح في هذ المجال لا يتم الا على 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.

## ٢-١-١-٦ القدرة على الاسترخاء :

ان تعلم المهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء كان ، أو اذا كان هناك تناوب 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 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 " (٢) .

ويرى الباحث بان الأسترخاء يساعد في وصول اللاعب الى غياب التوتر والاستثارة وعندما يكون التعلم في حالة الأسترخاء يسهل ايصال الشرارات والأيعازات من خلال السيات 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 ويشكل منظم مثل اي مهارات الأسترخاء فعليه أن يبدأ وحدته التدريبية بأوقات استرخاء قصيرة للتخلص من الأستثارة الزائدة في الدفاع " (٣) . 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 " (٤). 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 بأنها "هو حالة من التوتر الداخلي تعمل على اثارة السلوك وتوجيهه ، كما ينظر اليها على انه حالة أو قوى داخلية تسهم في تحريك السلوك وتوجيهه لتحقيق هدف معين " (١) . وانها طاقة كامنة 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 . اما (اسامة كامل راتب ) يعرف الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة بأنه "اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب أو المنافسة " (٢) . في حين يرى (معيون ذنون حنتوش ) "الدافعية

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

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

(٢) اسامة كامل راتب : الاعداد النفسي لتدريب الناشئين ، القاهرة دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ١٣٩ .

النفسية للرياضي هي فعل منظم ومستمر للحصول على الفوز والصحة البدنية<sup>(٣)</sup>. وهناك من يرى بأن "الدافع يشتمل على جميع العوامل التي تسبب فعالية أو سلوكا"<sup>(٤)</sup>. 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" فكل لعبة وفعالية جماعية أو فردية مبادئها الأساسية التي يتمكن من خلالها اللاعب ان يؤدي واجباته الفنية والخططية وكلما كان مستوى اداءه لتلك المهارات عاليا حصل على انجاز أفضل<sup>(٥)</sup> ". وكرة السلة واحدة من الألعاب الجماعية التي تتميز بكثرة مهاراتها الأساسية ".وان نجاح اي فريق فيها يتوقف بالدرجة الأولى على مدى اجادة افراده لتلك المهارات الاساسية للعبة "<sup>(٦)</sup> . 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 .<sup>(١)</sup>

---

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

(٢) معيون ذنون حنتوش : المصدر السابق ، ص ٢١ .

(٣) كامل طه الويس : المصدر السابق ، ص ٥١ .

(٤) فائز بشير حمودان وآخرون:أسس ومبادئ كرة السلة،مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي،جامعة الموصل،١٩٨٩، ص١٠٧ .

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

## ٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة ياسين عمر محمد ٢٠٠٧ . (٢)

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 الأختبارات البعدية والمتغيرات البحوثه (العقلية والمهارية ) تبعا 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) لاعبا .

### الاستنتاجات :

- ان منهج التدريب الذهني المتفق مع نمط الأيقاع الحيوي (الصباحي والمسائي) له تأثير ايجابي في تطور جميع القدرات العقلية .

---

(١) ياسين عمر محمد:تأثير التدريب الذهني وفق نمط الأيقاع الصباحي والمسائي المتفق وغير المتفق في بعض القدرات العقلية والمهارات الأساسية لكرة السلة للناشئين بأعمار(١٥-١٦) سنة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة كوية ،٢٠٠٧ .

- ان منهج التدريب الذهني غير المتفق مع نمط الأيقاع الحيوي (الصباحي والمساءلي) 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 بعض اندية المنطقة الوسطى والجنوبية

بينما استخدمت الدراسة السابقة اللاعبين الناشئين بكرة السلة.

# الفصل الثالث

٣- منهج البحث وأجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البث

٢-٣ عينة البحث

٣-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

٤-٣ القياسات والأختبارات النفسية والمهارية

١-٤-٣ مقياس المهارات العقلية

٢-٤-٣ الأختبارات المهارية

٢-٢-٤-٣ اختبار الطبطة العالية

٣-٢-٤-٣ اختبار التهديق السلة.

٥-٣ التطبيق النهائي للمقياس والأختبارات المهارية

٦-٣ الوسائل الأحصائية

### ٣- منهج البحث وإجراءة الميدانية:

#### ٣-١ 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" (١) . اذ تم استخدام هذا المنهج باسلوب المسح والعلاقات 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" (١) . لذا فقد تكون مجتمع البحث من لاعبات اندية كرة السلة في الفرات الأوسط البالغ عددها (٦) اندية اختارت منها الباحثة (٤) اندية هي اندية (الديوانية ، بابل ، المثنى ، كربلاء) 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" (٢) . وقد بلغ عدد اللاعبات اللواتي تم إختيارهن (٣١) لاعبة من أصل (٧٢) أي بنسبة (٤٣.٠٥%) من مجتمع الاصل ، والجدول (١) يوضح تفاصيل ذلك .

#### جدول (١)

##### يوضح الفرق وعدد اللاعبات

ت	الأندية	عدد اللاعبات	عدد العينة	النسبة المئوية %
١	الديوانية	١٢	٩	٧٥
٢	بابل	١٢	٧	٥٨.٣٣

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

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان: القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دارالفكر العربي، ٢٠٠٠، ص٢١٣ .

(٢) احمد بدر : اصول البحث العلمي ومناهجه ، ط٤ ، الكويت ، وكالة المطبوعات ، ١٩٨٧ ، ص٢٥٤

٦٦.٦٦	٨	١٢	المثني	٣
٥٨.٣٣	٧	١٢	كربلاء	٤
-	-	١٢	بصرة	٥
-	-	١٢	الكرخ	٦
٤٣.٠٥	٣١	٧٢	المجموع	

### 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<sup>(١)</sup> ومن هذه الوسائل :

١- المصادر النفسية والمهارية

٢- 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 أملس

<sup>١</sup> - صالح بن حمد : المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، الرياض ، مكتبة العبيكات ، ١٩٩٥ ، ص ٣٣٧ .

### ٣-٤ القياسات والاختبارات النفسية والمهارية :

#### ٣-٤-١ مقياس المهارات العقلية<sup>(١)</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 ١) .

١- القدرة على التخيل وتشمل الفقرات . ( ٤، ٣، ١، ٢ )

٢- الاعداد العقلي وتشمل الفقرات. ( ٨، ٧، ٦، ٥ )

٣- الثقة بالنفس وتشمل الفقرات ( ١٢، ١١، ١٠، ٩ )

٤- التعامل مع القلق وتشمل الفقرات ( ١٤، ١٥، ١٦، ١٣ )

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

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

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

مجموع درجات كل بعد = ٢٤ درجة ويتم حساب الدرجة المؤية كما يلي . اذاحصل شخص على ١٤ درجة من المجموع الكلي للدرجات يتم حساب درجته على الشكل الآتي :

١٤

$$\frac{١٤}{٢٤} \times ١٠٠ = ٥٨\%$$

٢٤

#### ٣-٤-٢ الاختبارات المهارية<sup>(١)</sup>:

٣-٤-٢-١ اختبار المناولة الصدرية<sup>(٣)</sup>.

٣-٤-٢-٢ اختبار الطبطبة العالية .

٣-٤-٢-٣ اختبار التهديفة السلمية.

(١) مصطفى حسن باهي وسمير عبد القادر جاد : المصدر السابق ، ص٧٣-٧٦ .

(١) محمد محمود عبدالديم ومحمد صبحي حسانين : القياس في كرة السلة ، القاهرة ، دارالفكر العربي ، ١٩٨٤ ، ص١٤٣ .

(٣) أنظر الملحق (٣)

٣-٤-٢-٢ اختبار الطبقة العالية .

٣-٤-٢-٣ اختبار التهذفة السلمفة.

٣-٥- التجربة الأستطلاعفة

أجرت البأحة التجربة الأستطلاعفة بتاريخ ٢٠١٧/٤/١ وكان الغرض منها

١- الوقوف على الصعوباء الفف سفاوجه البأحة

٢- معرفة الوقت اللازم لأجراء الأختباراء

٣- معرفة صلاحفة الأءواء المسفءمة

٤- الفعرف على كفاءة الكاءر المساعء

٣-٦ الففبفق الففاهف للمقفاس والأختباراء المهارفة:

بعء اسفكمال المسفازماء المطلوبة لاءءاء مقفاس (المهاراء العقفلفة) والأختباراء المهارفة(المناولة الصءرفة والطفبقة العالفة والفهذفة السلمفة) فم فببفق الفجرفة الففاهفة على عفة البءف البالغ عءءها(٣١)لأعبه فمفان أرفة انءفة بكره السله للنساء فم فوزفع المقفاس على اللاعباء فف ملاءب فلك الانءفة بءف فجلسن بعفءاء عن بعضهن لفءاشف فاءر أجابفهن ببعضهن البعض، وقد بلغ الوقت المسفغرق للآآابة على فقراء المقفاس

(٢٥-٣٠) ءقفقة فم بعء ذلك ففم القفام فبببفق الأختباراء المهارفة علفهن فف نفس الفوم، اء فم ففصصف فوم لكل فرقق نظرا لاففءاء ملاءب الفرق عن بعضها.

فم المباشرة فبببفق الفجرفة الففاهفة بتاريخ(٢٢-٢٠١٧/٤/١١٨) من قبل فرقق العمل المساعء ملحق(٢) وقد فم الأءف بنظر الاعفبار ان فكون وقت أجراء الأختباراء والأجهزة والأءواء المسفءمة موحءة فف الفببفق لآمفع الفرق.

٣-٧ الوسائل الأحصائفة<sup>(٢)</sup>

اعفمءف البأحة الوسائل الأحصائفة المناسبة وبالشكل الفف فءم البءف مسفءمة الأفف :

- الوسط الحسابف - الانءراف المعفارف - معامل الأربفابف البسفط (بفرسون)

- فءللل الفبافن - النسبة المئوفة.

(٢) -وئبع فاسفن وءسن محمد: الفببقفاء الأحصائفة واسفءام الحاسوب فف بءف الفرففة الرفاففة،الموصل:ءار الكفب للطفاعة والنشر،١٩٩٩،ص١٠٣-١٥٤-٢٠١-٢١٤-٢٧٩.

## الفصل الرابع

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض المعالجات الإحصائية الخاصة بالمهارات العقلية

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

٤-١-٢ عرض نتائج الأوساط الحسابية والمعدية للمهارات العقلية للاعبات فرق عينة البحث

٤-١-٣ عرض نتائج التحليل التباين للقدرة على اتصال اللاعبات فرق عينة البحث

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

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

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

٤-١-٣ عرض نتائج تحليل التباين للقدرة على الأسترخاء للاعبات فرق عينة

البحث

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

٤-١-٤ عرض نتائج المعالجات الإحصائية الخاصة بالمهارات الأساسية للاعبات فرق عينة

البحث.

٤-١-٢ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعدية للمهارات الأساسية للاعبات

فرق عينة البحث

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

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

٤-١-٥ عرض نتائج تحليل التباين للطبقة العالية للاعبات فرق عينة البحث

٤-١-٥ عرض نتائج تحليل التباين للتهديفة السليمة للاعبات فرق عينة البحث

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

## ٢-٤ مناقشة النتائج

### ٤- عرض النتائج ومناقشتها :

٤-١ عرض نتائج المعالجات الاحصائية الخاصة بالمهارات العقلية:

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

### جدول (٢)

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 الأسترخاء	الدافعية
الديوانية	% 54	% 61	% 57	% 57	% 59	% 53	% 63
بابل	% 63	% 61	% 63	% 57	% 59	% 53	% 66
المتنى	% 56	% 52	% 57	% 52	% 48	% 51	% 60
كربلاء	% 55	% 56	% 60	% 52	% 55	% 57	% 58

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

### الجدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات العقلية للاعبات فرق عينة البحث

المهارات العقلية	القدرة على التخيل	الأعداد العقلية	الثقة بالنفس	التعامل مع القلق	القدرة على التركيز	القدرة على الأسترخاء	الدافعية
	ع -س	ع -س	ع -س	ع -س	ع -س	ع -س	ع -س

														الأندية
3.00	15.3	3.52	12.7	3.93	14.3	3.8	13.7	3.6	13.8	3.16	14.6	3.1	13.1	الديوانية
2.30	16	2.79	12.8	3.14	14.2	3.9	13.7	3.4	15.1	2.54	14.8	3.0	15.1	بابل
2.35	14.8	2.49	12.2	2.05	11.8	2.0	12.5	1.4	13.7	1.60	12.5	2.0	13.6	المتنى
2.26	14.1	2.75	13.7	2.93	13.4	2.5	12.5	3.3	14.4	3.25	13.5	1.9	13.4	كريلا ٤

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)

٤-١-٤ عرض نتائج المعالجات الاحصائية الخاصة بالمهارات الاساسية للاعبات فرق عينة البحث:

٤-١-٤ عرض نتائج الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للمهارات الأساسية للاعبات فرق عينة البحث :

### الجدول (١١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الأساسية المدروسة للاعبات فرق عينة البحث :

التهديف السلمي/تكرار		الطبطة العالية / ثانية		المنافسة الصدرية /نقطة		المهارات النوادي
ع	س	ع	س	ع	س	
2.555	9.555	1.269	14.888	3.872	16	الديوانية
1.34	12.142	1.95	14.142	3.95	19.428	بابل
1.302	9.625	1.035	15.75	1.851	17	المنشي
1.496	10.714	1.112	14.714	3.132	19.857	كريلاء

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

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

### جدول (١٢)

يبين نتائج تحليل التباين للمنافسة الصدرية لفرق عينة البحث

الدلالة	قيمة (ف)*		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غيرمعنوية	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 للطبقة العالية للاعبات فرق عينة البحث :

جدول (١٣) 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)

٤-١-٥-٣ عرض نتائج تحليل التباين للتهديفة السلمية للاعبات فرق عينة البحث :

جدول (١٤)

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)

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

الجدول (١٥)

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 الصدرية	.14-	.30	.35	.19	.05	.23	.17-
طبطة 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

٤-٢ مناقشة النتائج :

بعد ان قامت الباحثة بعرض الجداول الخاصة بنتائج المعالجات الاحصائية المتعلقة بالمتغيرات النفسية (العقلية) والمتغيرات المهارية للاعبات عينة البحث سوف تقوم بمناقشة تلك النتائج. إذ يبين لنا الجدول (٢) ان النسبة المئوية للمهارات العقلية قد تراوحت بين (٤٨%) لمهارة القدرة على التركيز للاعبات نادي المثلى في حين كانت اعلى نسبة في مهارة الدافعية للاعبات نادي بابل والتي بلغت (٦٦%) 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 " 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) .

أما بالنسبة إلى الجداول (٤،٥،٦،٧،٨،٩،١٠) 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

(١) محمد العربي شمعون : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، ط١ ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ، ص٦٨ .

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 اللاعب داخل الملعب الامر الذي جعل للاعبات 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>(٢)</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.

أما 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 (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 بابل و كربلاء بينما تكون هذه المهارة ذات مستوى اقل في فريقي الديوانية والمثني 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>(٣)</sup>

هذا إلى جانب إن "التصويب أصبح 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"<sup>(١)</sup>.

أما 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 الترتيب على المهارات العقلية جنبا الى جنب مع المهارات الاساسية 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 الأفكار التي تدور في ذهن اللاعب اثناء الاداء حتى تكون قادرة على اداء المهارة بشكلها الأمثل اذ ان "تدريب الرياضي على المهارات العقلية في

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

(٣) ريسان خريبط مجيد :كرة السلة، عمان :الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٣، ص ٢٦٧ .

(١) محمد عبد الرحيم اسماعيل :الهجوم في كرة السلة، الاسكندرية :منشأة المعارف، ١٩٩٥، ص ٧٧ .

وقت مبكر يزيد من قدرته على التعامل مع معوقات الاداء مثل الإحباط المصاحب للأداء السيء والتشتت بسبب الأخطاء ونقص الثقة. (٢)

## الفصل الخامس

٥- الأستنتاجات والتوصيات

٥-١ الأستنتاجات

٥-٢ التوصيات

## ٥-لاستنتاجات والتوصيات :

### ١-٥ الاستنتاجات :

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

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

٣- ظهور فروق معنوية في مهارة التهديف 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.

### ٥-٢ التوصيات :

١- اعتماد التدريب على المهارات العقلية بشكل اساسي في المنهج التدريبي لمدربي كرة السلة .

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

٣- 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.

٤- دراسة المهارات الأساسية الأخرى التي لم يتم دراستها وربطها مع المهارات العقلية او متغيرات نفسية اخرى .

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 وآخرون: 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 ، دار فكر العربي قاهرة ١٩٩٦.
- صالح بن حمد : المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، الرياض ، مكتبة العبيكات ، ١٩٩٥.
- علي السعيد ربحان وعمدي محمد الجوهري: المجلة العلمية التربية البدنية والرياضية ، جامعة حلوان ١٩٩٧.
- فائز بشير محمدان وآخرون: 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 الأميرية ، 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، دارالفكر العربي ، ٢٠٠٠
- محمد عبدالرحيم إسماعيل : الهجوم في كرة السلة ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٥.
- محمد محمود عبدالديم ومحمد صبحي حسنين : القياس في كرة السلة ، القاهرة ، دارالفكر العربي ، ١٩٨٤.
- مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد: المدخل إلى 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 : أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط١ ، عمان : دار المناهج للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١.
- وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد : التطبيقات الإحصائية استخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر .
- ياسين عمر محمد : تأثير التدريب الذهني وفق نمط الإيقاع الصباحي والمسائي المتفق وغير المتفق في بعض القدرات العقلية والمهارات الأساسية بكرة السلة للناشئين بأعمار (١٥-١٦) سنة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كوية ، ٢٠٠٧ .

المصادر الأجنبية :

- 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, champing , 1987
- R oberts, g g , spink ,k.s pembedon,c.liearning experienees in sport pychology . human kinetics publishers inc champaigna, it .1986.

#### الملاحق

#### الملحق (1)

#### استبيان المهارات العقلية :

#### القدرة على التخيل :

- ١- أستطيع أن أتدرب على رياضتي في عقلي ١،٢،٣،٤،٥،٦
- ٢- أتمرّن على المهارة في ذهني قبل أن أستخدمها ١،٢،٣،٤،٥،٦
- ٣- من الصعب أن أكون صورا عقلية ١،٢،٣،٤،٥،٦
- ٤- أجد من السهل تخيل الشعور بالحركة ١،٢،٣،٤،٥،٦

#### الإعداد العقلي :

- ٥- أحد بنفسي دائما أهدافي من التدريب ١،٢،٣،٤،٥،٦
- ٦- أهدافي دوما محددة جدا ١،٢،٣،٤،٥،٦
- ٧- دائما احلل بنفسي أدائي بعد أن انتهى من المنافسة ١،٢،٣،٤،٥،٦
- ٨- عادة احدد الأهداف التي أنجزها ١،٢،٣،٤،٥،٦

#### الثقة بالنفس :

- ٩- أعاني من فقدان الثقة بشأن أدائي ١،٢،٣،٤،٥،٦
- ١٠- أدخل كافة المباريات بفكر وأثق ١،٢،٣،٤،٥،٦
- ١١- تتلاشي ثقتي بالتدريج كلما اقترب موعد المباراة ١،٢،٣،٤،٥،٦
- ١٢- طوال المنافسة أحافظ على موقف ايجابي ١،٢،٣،٤،٥،٦

#### التعامل مع القلق :

- ١٣- كثيرا ما أعاني الخوف من الخسارة ١،٢،٣،٤،٥،٦
- ١٤- أقلق مما قد الحقه بنفسي من هزيمة في المباريات ١،٢،٣،٤،٥،٦
- ١٥- أترك العنان لأخطائي لتثير القلق عند قيامي بالأداء ١،٢،٣،٤،٥،٦
- ١٦- افرط في القلق بشأن التنافس ١،٢،٣،٤،٥،٦

#### القدرة على التركيز :

- ١٧- لا أستطيع التركيز على أفكارى أثناء المنافسة ١،٢،٣،٤،٥،٦

١٠، ٢٠، ٣٠، ٤٠، ٥٠، ٦٠

١٨- يتخلّى عني تركيزي أثناء المنافسة

١٠، ٢٠، ٣٠، ٤٠، ٥٠، ٦٠

١٩- الضجيج غير المتوقع يضر بأدائي

١٠، ٢٠، ٣٠، ٤٠، ٥٠، ٦٠

٢٠- تشتت ذهني بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لي

### ملحق (٣)

القدرة على الاسترخاء :

٦٠، ٥٠، ٤٠، ٣٠، ٢٠، ١٠

٢١- استطعت أن أفكر في الاسترخاء أثناء المنافسة في المقبل قبل المباراة

١٠، ٢٠، ٣٠، ٤٠، ٥٠، ٦٠

الأختبار الأول: التمرير بالدفع (١)

٦٠، ٥٠، ٤٠، ٣٠، ٢٠، ١٠

٢٢- أكون منوطراً للعباءة قبل المباراة

الغرض من الأختبار: قياس دقة وسرعة التمرير

٢٣- قدرتي على الهدوء هي إحدى نقاط قوتي (حائط، كرة سلة، ساعة إيقاف).

٢٤- أعرف اللاعبين الذين هم في الظروف الصعبة في تلك الأوقات (مركزاً، نصف ملعب، كل منها هو: (٢، ٧٦سم) والوسطى (الدافعية) والصغرى (٤، ٢٥سم) وتبعد الحافة السفلى للدائرة الخارجية (الكبرى) مسافة (٩٦، ٦٠سم) عن الأرض ويرتفع المركز عن الأرض مسافة (٢٤، ١٣٥سم) ثم يرسم خط على الأرض وعلى بعد (٣م) من الحائط.

٢٥- في المنافسات عادة أعد نفسي بما يكفي للتنافس الجيد

طريقة الأداء: يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض وعند سماع إشارة البدء يقوم بأداء التمرير

٢٦- أنا أستمتع فعلاً بالمباراة الصعبة

الصعبة على الدوائر الثلاث ثم يعاود النقاط الكرة وأداؤها مرة أخرى من خلف الخط وهذا يكرر الأداء بأسرع

٦٠، ٥٠، ٤٠، ٣٠، ٢٠، ١٠

٢٧- أنا قادر على التفكير في عدد من التمريرات في ٣٠ ثانية.

٢٨- عادة أنشط بالأداء في ٣٠ ثانية، يجب ان تكون قيم المختبر خلف الخط عند التنفيذ

أو الأستلام، يحسب للمختبر محاولتين تحسب افضلهما، خطوط الدوائر تعتبر داخل مقياس الدوائر، سمك

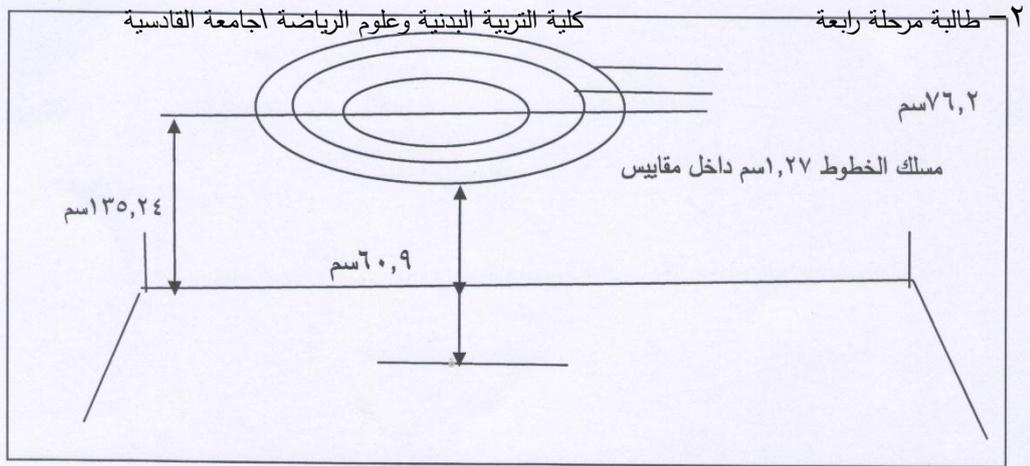
الخطوط هو (٢٧، ١سم).

### ملحق (٢)

التسجيل: تحسب النقاط لكل اصابة صحيحة وفقاً للشروط الآتية: اذا اصابت الكرة الدائرة الصغيرة يحصل

المختبر على ٥ درجات. اذا اصابت الكرة الدائرة الوسطى يحصل المختبر على ٣ درجات. اذا اصابت الكرة

١- طالبة من المرحلة الرابعة المختبر على درجة واحدة. الكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القاهرة



شكل (١) الأختبار الأول التمرير بالدفع

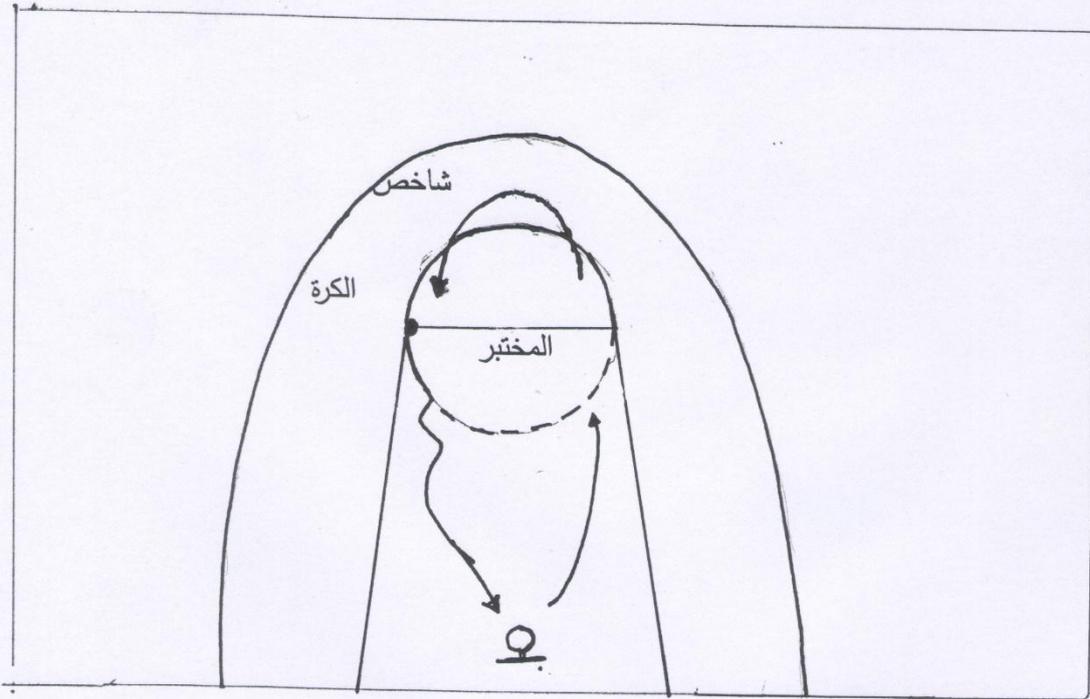
(١) محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين: الحديث في كرة السلة، الأسس العلمية والتطبيقية، القاهرة دار الفكر

العربي، ١٩٩٩ ص ٩٩



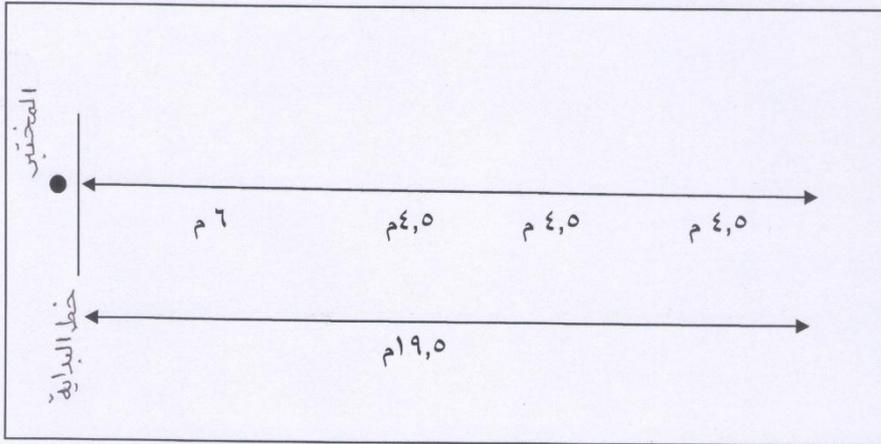
الأختبار الثاني: أختبار قياس مهارة التصويب السليمة  
الغرض من الأختبار: قياس مهارة التصويب السليمة.  
الأدوات المستخدمة: كرة سلة قانونية، هدف سلة، شاخص.  
طريقة الأداء:

يقف المختبر على قوس دائرة منطقة الرمية الحرة ثم يبدأ بالانطلاق لأخذ الكرة الموضوعة على كف القائم بعملية الأختبار ويؤدي التصويب السليمة ثم يعود لأداء التصويب السليمة الثانية بعد دورانه من وراء الشاخص الموضوع على قوس الدائرة وهكذا لعشر محاولات التسجيل: يسجل عدد المحاولات الناجحة



شكل (٨) الأختبار الثاني  
أختبار قياس مهارت التصويب السليمة

الأختبار الثالث: المحاورة بالكرة ذهاباً وأياباً بين أربع شواخص (١)  
 الغرض من الأختبار: قياس سرعة المحاورة  
 الأدوات المستخدمة: شواخص عدد (٤) ، ساعة إيقاف ، كرة سلة قانونية.  
 الإجراءات: أربع شواخص بحيث تكون المسافة بين خط البداية والشاخص الأول (٦) م في حين تكون  
 المسافة بين بقية الشواخص (٤,٥) م  
 طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يلتقط الكرة ويجري المختبر بين  
 الشواخص ذهاباً وأياباً وحتى يتخطى خط البداية.  
 التسجيل: يحسب الزمن الذي يقطع فيه المختبر المسافة ذهاباً وأياباً في الثانية وذلك من لحظة انطلاقه  
 وحتى تخطي المختبر لخط البداية



شكل رقم (٣) الأختبار الثالث المحاورة بالكرة ذهاباً وأياباً بين ٤ شواخص

(١) علي سلوم جواد الحكيم: الأختبارات والقياسات والأحصاء في المجال الرياضي. الطيف للطباعة، جامعة القادسية،

