



إثر برنامج التدريب العقلي على تطوير الرمية الحرة في كرة السلة

خلدون ابراهيم محمد
وزارة التربية- المديرية العامة لتربية ديالى

khldongn0@gmail.com

تاريخ الاستلام : 2025/1 /30

تاريخ القبول: 2025/3/15

تاريخ النشر: 2025/4/1

Creative Commons Attribution 4.0 International License



هذا العمل مرخص من قبل

ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى أثر توظيف التدريب العقلي في تطوير الرمية الحرة في كرة السلة، تكونت عينة الدراسة من (10) طلاب من طلاب مدرسة (متوسطة الاحواز للبنين)، تم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية الاولى (ن=5) استخدمت برنامج التدريب العقلي الذي يشمل الاسترخاء، مشاهدة الفيديو، التصور الذهني، بالإضافة للتدريب المهاري، والمجموعة الضابطة (ن=2=5) والتي استخدمت برنامج التدريب المهاري الذي يشمل (التصويب من الثبات). كلا المجموعتين تلقت التمارين البدنية والمهارية بنفس الوقت، وللإجابة على فرضيات الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للاختبارات القبلية والبعدي لكلا المجموعتين، اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة واظهرت النتائج ايضا ان افراد المجموعة التجريبية التي استخدمت (التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري) قد حققت تطورا ملحوظا في تطور الرمية الحرة وتفوقت على افراد المجموعة الضابطة في اختبار الرمية الحرة، حيث دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة احصائية ما بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: التدريب العقلي – الرمية الحرة في كرة السلة

The Effect of a Mental Training Program on Developing the Free Throw in Basketball

Khaldon Ibrahim Muhammad

Diyala Education Directorate

Abstract:

This study aims at identifying the extent of the effect of employing mental training on developing the free throw in basketball. The study sample consisted of (10) students from the players of the school (Ahwaz middle school for boys). The sample was randomly divided into two groups: the first experimental group (n=5) used the mental training program that includes relaxation, watching the video, mental visualization, attention, and concentration, in addition to skill training. The control group (n=5) which used the skill training program that includes (sprinting then shooting, zigzag running then shooting, bending the arms from the prone position then shooting, shooting with the eyes closed, and shooting from a stationary position). Both groups received physical and skill exercises at the same time. To answer the study hypotheses, arithmetic means, standard deviations, and the (T- test) were used for the pre- and post-tests of both groups. The results showed that there were statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the experimental group members in favor of the post-measurement, and that there were statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the control group members in the first test (the fast running and then shooting test) in favor of the post-test, and that there were no statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the same group members in the remaining tests. The results also showed that the members of the experimental group that used (mental training accompanying skill training) achieved a noticeable development in the development of the free throw and outperformed the members of the control group in all free throw tests, as the results indicated the existence of statistically significant differences between the two groups in favor of the experimental group.

Keywords: mental training, free, throw, basketball.

1- التعريف بالبحث:**1-1 المقدمة:**

نلاحظ في كثير من الرياضات التي تتطلب القيام بأداء معين وتحت ظروف مشحونة بالأثارة والانفعالية مثل ضربات الجوزاء في كرة القدم، وكرة اليد، والرميات الحرة في كرة السلة، مما يتطلب التركيز والانتباه العالي لأداء مثل هذه الرميات.

ويتم هذا من خلال اعداد المتدربين وتدريبهم على اتقان اداء المهارة بالطريقة المثالية وتطوير الصفات النفسية والعمليات العقلية من حيث التركيز تحت ظروف قد تكون مشحونة بالضغوط النفسية وتصور اللاعب نفسه عند مواجهته لأداء الرمية الحرة في اوقات قد تكون حاسمة.

من هنا جاءت اهمية هذه الدراسة في معرفة إثر استخدام طرق التدريب العقلي في تطوير اداء الرمية الحرة بكرة السلة.

1-2 مشكلة الدراسة:

ان التدريب على اداء المهارات الحركية تعتمد اساسا على الترابط البدني والعقلي والتنويع في استخدام اساليبها، حيث ينصب الاهتمام على النواحي العقلية بجانب النواحي البدنية، ومن خلال متابعة الباحث كونه مدرس تربية رياضية في المرحلة الثانوية وجد ان المهارات العقلية لم تأخذ دورها بجانب المهارات الحركية من قبل المدربين.

وجاء ذلك من خلال متابعته لمسابقات كرة السلة المدرسية وكيفية اداء اللاعبين للرميات الحرة في مراحل حساسة من المباريات وتحت ضغوط نفسية، والذي يعيق اداء اللاعب من خلال توجيه الاشارات والكلمات في محاولة لإفقاذه تركيزه وتشتيت انتباهه عند اداء الرمية الحرة مما يشير الى ان جاهزية واعداد اللاعب بدنيا وعقليا لها دور بالغ الاهمية عند اداء الرميات الحرة.

مما جذب اهتمام الباحث لأجراء مثل هذه الدراسة للتعرف على مدى امكانية استخدام طرق التدريب العقلي لتحسين اداء الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة واعدادهم نفسيا لمواجهة الظروف المختلفة وكيفية التعامل معها في المباريات.

1-3 اهداف البحث:

1- التعرف على الفروق في تطوير اداء الرمية الحرة بكرة السلة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

2- التعرف الى الفروق في تطوير اداء الرمية الحرة بكرة السلة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

3- التعرف الى الفروق في تحسن اداء الرمية الحرة بكرة السلة بين المجموعتين (التجريبية، والضابطة).

4-1 فروض البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) في تطوير مستوى اداء الرمية الحرة بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية (مجموعة التدريب العقلي) لصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) في تطوير مستوى اداء الرمية الحرة بين القياسين القبلي والبعدي لإفراد المجموعة الضابطة (مجموعة التدريب المهاري) لصالح القياس البعدي.

3- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) في تطوير مستوى اداء الرمية بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

1- البشري: عينة من طلاب الصف الثالث متوسط.

2- الزماني: تم البدء في تطبيق البرنامج من تاريخ 2024/10/20 إلى 2024/12/15.

3- المكاني: مدرسة متوسطة الاحواز للبنين في قضاء الخالص/محافظة ديالى.

6-1 تحديد المصطلحات:

مفهوم التدريب العقلي

استخدم مصطلح التدريب العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف الى التحكم والتغير في سلوك الفرد سواء العقلي او البدني، الى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة والانتظام في تدريب المهارات العقلية.

فقد عرف مورجان (Morgan, 1972:43) التدريب العقلي بأنه أحد طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغير السلوك، في حين عرفه روشال (Rushal, 1979: 12) انه أحد الطرق الرئيسية للحصول على التحكم والتركيز والانتباه، كما وعرفه سنجر (Singer, 1980: 43) بأنه تكرار المهارة مضمنا المحتوى الخاص بتعلمها دون تطبيقها حركيا.

اما جي مكس (Jay Maikes, 1987: 43) عرفه بأنه استخدام التصور لإنتاج الاحاسيس المستخدمة في المهارات بفرض تقويم وتطوير المهارات والاتزان والثقة والترابط والتركيز، وعربيا عرفه شمعون (1996: 43) بأنه استراتيجية استخدام المهارات العقلية في تطوير مستوى الاداء الرياضي.

الرمية الحرة

ان الرمية الحرة هي تصويبه غير خاضعة للمراقبة تؤدي من خط الرمية الحرة، وتمنح للرامي نتيجة عقوبة قانونية على الفريق المنافس، ان للهدف من خط الرمية الحرة أهمية كبيرة في حسم الكثير من المباريات إذا استغلت بشكل جيد وذلك لكثرة حدوثها في المباريات، كما ان النسبة المئوية لنجاح الرمية الحرة تكون أعلى بكثير من نسب نجاح أنواع التهديد المختلفة لأنها تؤدي بدون عرقلة الخصم اي تؤدي بحرية تامة (جاسم، 2001: 18).

2-3 العوامل المؤثرة في تعلم الرمية الحرة (العزاوي، 1986: 227).

1- تعلم القوس الصحيح للرمي.

2- سرعة الكرة.

3- الزاوية المثلى لدخول الكرة.

4- الارتخاء.

5- التركيز والثقة.

6- التوازن.

7- المتابعة باليد بعد التهديد.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة، لكي يعطي صورة للواقع الحالي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية، حيث تم تقسيم اللاعبين الى مجموعتين: تجريبية طبق عليها برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري، في مختبر الحاسوب في المدرسة وكذلك استخدام نفس القاعة في تطبيق برنامج التدريب العقلي (التصور، الاسترخاء، تركيز الانتباه) وذلك لبعدها وانعزالها عن اماكن الضوضاء، والاخرى ضابطة طبق عليها برنامج التدريب المهاري بالطريقة التقليدية.

2-2 مجتمع البحث:

تكون مجتمع الدراسة من طلاب الصف الثالث متوسط في مدرسة (متوسطة الاحواز للبنين) والبالغ عددهم (24) طالبا.

3-2 عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من (12) طالب تم اختيارهم بالطريقة العمدية ممن يمثلون (العينة التجريبية) وقد تم استبعاد طالب بسبب الاصابة وعدم قدرته على متابعة التدريب، وطالب اخر بسبب الغياب المتكرر ولمدة طويلة عن البرنامج ليصبح عدد افراد العينة (10) طلاب، تم تقسيمهم بطريقة عشوائية الى مجموعتين: تجريبية وضابطة، المجموعة التجريبية تكونت من (5) لاعبين استخدمت برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري والمجموعة الضابطة (5) لاعبين استخدموا برنامج التدريب المهاري التقليدي.

4-2 تكافؤ عينة البحث:

للتحقق من تكافؤ المجموعات قام الباحث باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لكل من العمر والطول والوزن تبعاً لمتغير المجموعة (التجريبية، الضابطة)، والجدول رقم (1) يبين ذلك:

جدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للمجموعتين على العمر والطول والوزن

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	الدلالة الاحصائية
العمر/السنة	التجريبية	5	14.32	.84	.000	8	1,000
	الضابطة	5	14.35	1,10			
الطول/سم	التجريبية	5	171,60	6,27	-.335	8	.747
	الضابطة	5	172,80	4,97			
الوزن/كغم	التجريبية	5	59,40	9,48	.067	8	.948
	الضابطة	5	58,00	9,27			

يتبين من الجداول اعلاه عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية ($0.05\alpha =$) في المتوسطات الحسابية لمتغيرات العمر والطول والوزن تعزى لمتغير المجموعة (التجريبية، ضابطة)، مما يشير الى تكافؤ المجموعات.

5-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار القبلي للمتغيرات قيد الدراسة (مستوى الاداء المهاري في اختبارات التصويب) والجدول رقم (2) يوضح ذلك:

جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري في الاختبار القبلي لمجموعي الدراسة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	المتغير
.89	5,60	5	التجريبية	اختبار التصويب الرمية الحرة في وضعها القانوني
.84	5,80	5	الضابطة	
.82	5,70	10	الكلي	

2-6 الوسائل والادوات:

2-6-1 الادوات واجهزة المستخدمة في البحث:

1- ساعة توقيت الكترونية

2- شريط قياس

3- اقماغ بلاستيكية

4- كرات سلة قانونية

5- ملعب كرة سلة قانوني

6- جهاز لقياس الطول والوزن

7- جهاز الداتاشو

2-6-2 المعالجات الاحصائية:

قام الباحث باستخدام برنامج القيم الاحصائية (SPSS)؛ في ايجاد قيم:

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- اختبار t.test

2-7 إجراءات البحث الميدانية:

2-7-1 تحديد الاختبارات:

بعد اطلاع الباحث على العديد من المراجع والمصادر وجد ان اختبارات التصويب في بطارية الاتحاد الامريكي للصحة والتربية البدنية والترويح (عبد الدايم وحسانين، 1984) قد تكونان من أفضل الاختبارات التي يمكن استخدامها في الدراسة وقد استعمل الباحث اختبار تصويب الرمية الحرة في وضعها القانوني كونها مناسبة لهدف البحث.

1- اختبار تصويب الرمية الحرة في وضعها القانوني.

الغرض من التمرين: قياس نسبة تحصيل اللاعب من الرميات الحرة.

الادوات المستخدمة: ملعب كرة السلة، كرات سلة، ساعة إيقاف، مكبرات صوت.

وصف الاداء: يقف اللاعب على خط الرمية الحرة ويقف المهاجمون والمدافعون في الاماكن المخصصة لهم ثم يقوم المدرب بتشغيل مكبرات الصوت ثم يصوب اللاعب (10) رميات حرة كل رمية خلال الزمن القانوني (5 ثوان).

القياس: يقاس نسبة تحصيل اللاعبين من الرميات لحررة بمعرفة عدد الرميات الناجحة من غير الناجحة حيث يقوم بتصويب (10) رميات.

2- كيفية احتساب الدرجات:

يقوم كل لاعب بتصويب (10) محاولات في كل اختبار ويتم احتساب عدد الرميات الناجحة من الرميات غير الناجحة ويتم اعطاء اللاعب نتيجته في كل اختبار من 10.

3- كيفية الحكم على الاداء المهاري:

1. النداء على اللاعبين من اجل الاحماء.

2. النداء على اللاعبين من اجل تطبيق المهارة لمرة واحدة كأحماء.

3. اعطاء كل لاعب (10) محاولات في كل اختبار.

4. اعطاء اللاعب علامة من 10.

4- كيفية احتساب الدرجات:

يقوم كل لاعب بتصويب (10) محاولات في كل اختبار ويتم احتساب عدد الرميات الناجحة من الرميات غير الناجحة ويتم اعطاء اللاعب نتيجته في كل اختبار من 10.

2-7-2 الاختبار القبلي:

قام الباحث بعد اختيار العينة وتقسيمها على مجموعتين بأجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 2024/10/20

2-7-3 البرنامج التدريبي:

استخدام الباحث برنامج تدريبي يشتمل على مجموعة من التمرينات مهارية المتعلقة بالاختبار قيد الدراسة والخاصة بمهارة التصويب في الرمية الحرة في كرة السلة، وذلك بعد الاطلاع على بعض المراجع (عبد الدايم وحسانين، 1984) واستشارة اصحاب الخبرة والاختصاص في لعبة كرة السلة، اما

بالنسبة إلى برنامج التصور الذهني فقد قام الباحث بالرجوع إلى عدد من المراجع والدراسات التي تناولت هذا الموضوع ومنها: (مارديني وابو كشك 2003، الحتامه 2003، نشوان، 2000) وقام الباحث بنفسه بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مجموعتين قيد الدراسة، وتم تقسيم البرنامج إلى قسمين:

أولاً: البرنامج التدريبي المهاري

تم تطبيق هذا الجزء من البرنامج على المجموعتين على حد سواء، واشتمل هذا الجزء على العديد من التمارين الخاصة بكرة السلة والتي تتضمن الاختبار قيد الدراسة، وحاول الباحث اثناء وضعه لهذا الجزء من البرنامج ان تشمل التمارين على العديد من المواقف المتغيرة مع محاولة الباحث التدرج في صعوبة التمارين.

1- تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعتين في الفترة الواقعة ما بين (20/10/2024-2024/12/15).

2 المدة الزمنية للبرنامج (8) اسابيع بمعدل (2) ايام اسبوعيا اي ما يساوي (16) وحدة تدريبية.

3- زمن الوحدة التدريبية (40) دقيقة.

4- اهتم الباحث بأداء عملية الاحماء بشكل صحيح قبل البدء بأي وحدة تدريبية.

5- اهتم الباحث بتذكير لاعبي المجموعة التجريبية قبل قيامهم بأداء التمارين بضرورة القيام بعملية تصور للمهارة التي سيؤدونها.

6- راعى الباحث القيام بتصحيح الاخطاء بشكل مستمر من اجل تثبيت الاداء الصحيح للمهارة عند اللاعبين.

7- استخدم الباحث التمرينات الختامية من اجل تهدئة الجسم لكي يعود إلى حالته الطبيعية.

وتم تقسيم البرنامج إلى (3) اجزاء:

أ- الجزء التمهيدي: بلغ زمنه (8-10) دقيقة اشتمل على تمارين الاحماء والاطالة.

ب- الجزء الرئيسي: بلغ زمنه من (20-25) دقيقة واحتوى على تمارين متنوعة خاصة بالتدريب على الرمية الحرة.

ج- الجزء الختامي: بلغ زمنه من (5) دقائق وتضمن تمارين التهدئة وبعض الالعاب الترويحية الصغيرة.

ثانياً: برنامج التدريب العقلي:

تم تطبيق هذا البرنامج على المجموعة التجريبية فقط، وقبل بداية كل وحدة تدريبه من وحدات البرنامج المقترح، وبلغ زمن هذا البرنامج (10-15) دقيقة قبل كل وحدة تدريبية واشتمل على ما يلي:

- 1- شرح عام لتوضيح أهمية التدريب العقلي في تنمية المهارات المختلفة بشكل عام والمهارات قيد الدراسة بشكل خاص توضيح أهمية الاسترخاء العقلي ودوره في خفض التوتر العضلي والعصبي.
- 2- مشاهدة مقاطع فيديو للاعب مميز اثناء ادائه المهارة بالطريقة الصحيحة.
- 3- شرح وتقديم واضح للمهارة والنواحي الفنية في الاداء يتناسب مع مستوى فهم اللاعب وذلك لضمان القدرة على تحقيق هدف المشاهدة وفهم النواحي الفنية.
- 4- بعد الانتهاء من المشاهدة تخضع المجموعة التجريبية لنفس البرنامج التدريبي المعطى للمجموعة الضابطة من حيث عدد ايام التدريب وفترة تطبيق البرنامج ومكونات الوحدة التدريبية من حيث اجزاء الوحدة ومحتوى الوحدة.

1- تطبيق البرنامج:

تم دعوة المجموعة التجريبية خلال الاسبوع الاول للبرنامج حيث عقد ثلاث جلسات تعليمية لمدة (30) دقيقة لكل جلسة، وذلك لتوضيح الغاية والهدف من أهمية التطبيقات العلمية والتقنيات الحديثة للتدريب العقلي بالطريقة التي تناسب مستويات اللاعبين العقلية.

2- تدريب الاسترخاء:

لقد تم تعليم اللاعبين على المهارات الاساسية في الاسترخاء في جو هادئ بعيد عن الضوضاء. تم الطلب من اللاعبين بأغلاق اعينهم ومن ثم يطلب الباحث من اللاعبين الشعور بالاسترخاء من خلال القول (انا اشعر بالهدوء، انا مرتاح، عضلاتي مرتخية) وذلك لأعداد اللاعبين والتحضير للرؤية المستقبلية للمهارات التي سوف يقوم بها ويشعر بتفاعل العضلات المرتبطة بالأداء، وتم تكرار ذلك ثلاث مرات اسبوعياً.

3- مشاهدة الفيديو:

تم مشاهدة مقاطع فيديو شملت اداء مهارة الرمية الحرة بالطريقة الصحيحة وبطرق مختلفة، وطلب من اللاعبين التركيز على كيفية اداء اللاعبين للرميات الحرة من حيث التحضير والاستعداد وحركة القدمين والذراعين وكيفية ادائها بمواقف مختلفة.

4- التصور الذهني:

لقد طبق التصور الذهني في كل جلسة حيث شملت على الاسترخاء الذاتي والاستعداد الذهني لتصوير الاداء لمهارة الرمية الحرة من مشاهدتهم لمقطع الفيديو يعرض الرمية الحرة واستحضار ذلك والشعور بأداء تلك المهارة عقليا.

استخدمت بعض الكلمات عند وصول اللاعب لحالة الاسترخاء التام والتصوير لأداء المهارة بالقول (أستطيع التركيز على اداء المهارة، اشعر بالحيوية والنشاط)، ومع مرور الوقت بالبرنامج أصبح التحضير يحدث بشكل سريع وقصير.

2-4-7 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من البرنامج تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة الدراسة بتاريخ (2024/12/15) لمعرفة مدى تأثير برنامج التدريب العقلي في اداء المهارات المتعلقة بالرمية الحرة على رفع مستوى اداء عينة الدراسة، وحرص الباحث على اجراء الاختبارات بنفس ظروف اجراء الاختبارات القبلية.

3- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها:

في ضوء اهداف الدراسة وفرضياتها فقد استخدم الباحث المعالجات الاحصائية المناسبة حيث تم عرض النتائج اولا ثم مناقشتها وذلك وفقا لما يلي:

3-1 عرض النتائج وتحليلها:

الفرضية الاولى: توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) في تطوير مستوى اداء الرمية الحرة بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية (مجموعة التدريب العقلي) لصالح القياس البعدى.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الاداء المهاري لكل من القياسين القبلي والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية (مجموعة التدريب العقلي) كما تم استخدام اختبار (ت) لبيان الفروق الدالة احصائيا بين التطبيقين القبلي والبعدى، والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للفرق بين الاختبارين القبلي والبعدى لمستوى الاداء المهاري عند المجموعة التجريبية

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	الدلالة الاحصائية
اختبار تصويب الرمية الحرة في وضعها القانوني	قبلي	5	5,60	.89	-9,487	4	.001
	بعدى	5	8,60	.89			

يتبين من الجدول رقم (4) ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة احصائية ($\alpha=0.05$) حيث بلغت قيمة (ت) 9,487 وبدلالة احصائية 0,001 وجاءت الفروق لصالح التطبيق البعدي في اختبار تصويب الرمية الحرة في وضعها القانوني.

وهذه النتيجة تشير إلى ان هناك إثر للبرنامج التدريبي العقلي في تطوير الاداء وعلى مختلف المتغيرات.

الفرضية الثاني: توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) في تطوير مستوى اداء الرمية الحرة بين القياسين القبلي والبعدي لإفراد المجموعة الضابطة (مجموعة التدريب المهاري) لصالح القياس البعدي.

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الاداء المهاري لكل من القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة (مجموعة التدريب المهاري) كما تم استخدام اختبار (ت) لبيان الفروق الدالة احصائيا بين التطبيقين القبلي والبعدي، والجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى المهاري عند المجموعة الضابطة

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	الدلالة الاحصائية
اختبار تصويب الرمية الحرة في وضعها القانوني	قبلي	5	5,80	.84	-2,449	4	.070
	بعدي	5	6,40	1,14			

يتبين من الجدول (5) الاتي:

عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية ($\alpha=0.05$) حيث بلغت قيمة (ت) 2,449 وبدلالة احصائية 0,070 في اختبار تصويب الرمية الحرة في وضعها القانوني.

الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) في تطوير مستوى اداء الرمية بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات والانحرافات المعيارية لمستوى الاداء المهاري في القياس البعدي تبعا لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، ولبيان الفروق الاحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار (ت)، والجدول ادناه توضح ذلك.

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لمجموعتي الدراسة في الاداء المهاري في الاختبار البعدي

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	الدلالة الاحصائية
اختبار تصويب الرمية الحرة في وضعها القانوني	التجريبية	5	8,60	.89	3,395	8	.009
	الضابطة	5	6,40	1,14			

يتبين من الجدول (6)

وجود فروق ذات دلالة احصائية ($\alpha=0.05$) تعزى للمجموعة حيث بلغت قيمة ت (3,395) ودلالة احصائية (0,009)، وجاءت الفروق لصالح الطريقة التجريبية في اختبار تصويب الرمية الحرة في وضعها القانوني.

2-3 مناقشة النتائج:

اعتماد على النتائج التي تم التوصل اليها والتي تم معالجتها احصائيا، قام الباحث بتفسير النتائج ومناقشتها تبعا لأهداف الدراسة وفروضها كما يلي:

اولا: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الاول:

اشارت نتائج الجدول (4) إلى انه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة احصائية ($\alpha=0.05$) تعزى للبرنامج التدريبي العقلي المصاحب للتدريب المهاري في تطوير مستوى الاداء المهاري للرمية الحرة، ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى اثر استخدام التدريب العقلي المتمثل بالأشراف والتطور والانتباه بالإضافة لمشاهدة الفيديو بالإضافة للتدريب المهاري على تطوير الاداء لدى افراد المجموعة التجريبية، حيث ان البرنامج التدريبي المهاري والمكون من خمسة اختبارات تقيس مدى سيطرة اللاعب وتركيزه وانتباهه وتصوره للأداء اثناء اللعب او في حالات الثبات، ويعتقد الباحث ان طرق التدريب العقلي ساعدت اللاعبين في زيادة سيطرتهم وتركيزهم وانتباههم وتصورهم للأداء ويلاحظ ذلك من خلال الاختبار البعدي للمهارات المستخدمة التي اظهرت فروق واضحة في تقدم اللاعبين (الطلبة) في ادائهم لرمية الحرة. فالانتباه مهارة عقلية عليه تعلمها وتنميتها من خلال التدريب حيث تساهم في تطور الاداء في مرحلة التوافق الاولى وتساعد اللاعب على توجيه طاقاته النفسية المثلى.

ثانيا: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثاني:

لوحظ من خلال النتائج ان تمرينات البرنامج التدريبي ادت إلى تحسن مستوى اداء الرمية الحرة في هذه الاختبارات ولكن بشكل غير دال احصائيا، ويعزو الباحث السبب إلى عدم استخدام التدريب العقلي والذي يعتقد الباحث انه يزيد من دافعية اللاعب ويؤدي إلى زيادة تركيزه عند اداء الرمية الحرة، ومن خلال ملاحظة الباحث لأداء المجموعة الضابطة اثناء ادائهم للاختبارات فان اغلب اللاعبين كانوا يقومون بعملية التصويب بتسرع وبدون تركيز، مما أدى إلى انخفاض نسبة النجاح في الرمية الحرة.

ثالثا: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثالث:

يتضح من الجدول رقم (6) ان هناك فروقا دالة احصائيا بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، حيث اظهرت النتائج ان افراد المجموعة التجريبية سجلوا متوسطات اعلى من افراد المجموعة الضابطة، حيث بلغ متوسط ادائهم في الاختبار (التصويب في الوضع القانوني) (6,4)، ويعزو الباحث الفروق بين

المجموعتين إلى استخدام المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب العقلي كوسيلة مساعدة إلى جانب البرنامج المهاري، حيث ان التدريب باستخدام التدريب العقلي بحسب رأي الباحث ادى إلى زيادة الحماس والتجديد لدى اللاعبين مما جعلهم اكثر جدية وحبا للعمل في هذا البرنامج، كما انه ساعد اللاعب على فهم تفاصيل المهارة ومحاولة استرجاعها وتنفيذها بالشكل الصحيح.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

في ضوء الفرضيات وما توصلت اليه هذه الدراسة فقد استنتج الباحث ما يلي:

- 1- هنالك تطوير ملحوظ في مهارة الرمية الحرة لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- 2- طرق التدريب العقلي ساعدت في تطوير اداء مهارة الرمية الحرة في كرة السلة.

2-4 التوصيات:

في ضوء ما توصلت اليه الدراسة من استنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

- 1- استخدام برنامج التدريب المهاري بالإضافة لبرنامج التدريب العقلي كوسيلة لتطوير المهارات المختلفة.
- 2- استخدام التدريب العقلي كأحد اساليب التدريب في العملية التعليمية والتدريبية.
- 3- اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية والعب مختلفة.
- 4- دعوة المدربين للاستفادة من نتائج هذه الدراسة تدريبهم وتعليمهم لمهارات كرة السلة.

المصادر

المصادر العربية

- 1- جاسم، مازن حسن (2001)، تقويم فاعلية الأداء المهاري. للاعبين و فرق كرة السلة و علاقتها بنتائج الاختبارات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 2- الحتاملة، مازن (2003)، تأثير استخدام برنامج التدريب بالتصور الذهني على تحسين اداء لاعبي التنس الناشئين (14-10 سنة) في الاردن. ابحاث اليرموك، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية.
- 3- شمعون، محمد العربي (1996)، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، مصر.
- 4- عبد الدايم وحسانين، محمد (1984)، القياس في كرة السلة (ط1)، دار الفكر العربي، عمان.
- 5- محمد العزاوي (1986): تأثير التدريب على تطوير مهارة الرمية الحرة بكرة السلة، بحث منشور، محاضر المؤتمر الرياضي الأول لكليات التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان.
- 6- الماردين، وليد و ابو الكشك، محمد (2003)، مدى استقرار الحالة الانفعالية وتحسن الاداء تحت تأثير التدريب العقلي على مساق كرة السلة لطلبة كلية التربية الرياضية، ابحاث اليرموك، مصر.
- 7- نشوان، عبد الله (2000)، تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد.
- 8- Majid Naeem Hussain, Yacoub Youssef Abdel-Zahra, & Zainab Hajim Kata. (2024). تمرينات التصور الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة لفئة الناشئين *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 2(3), 114–122. <https://doi.org/10.62540/mjss.2020.02.03.11>
- 9- Hashem Mahdi Abbas. (2024). أثر استراتيجيات التعلم البنائي في التصور العقلي وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات للطلاب. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 1(5), 318–339. <https://doi.org/10.62540/mjss.Conf2024.05.1780>
- Ali Nouri Ali. (2024). تأثير برنامج نفسي لبعض تمارين الاسترخاء والتصور العقلي على أنجاز عدائي النخبة (400) م حرة متقدمين. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 3(3), 32–44. <https://doi.org/10.62540/mjss.2021.03.03.03>

المصادر الاجنبية

- 1- Jay, M. (1987). Basketball Fundamentals a Complet Mental Training Guide, leisure press.
- 2- Morgan, w. (1972). Engogenic aids and Muscular performance, New York, Academic press
- 3- Rushall, B. (1979). Psyching in sport, London, Pelham.
- 4- Singer, R.M. (1980). Motor leaning and human performance, 3rd, Mc million Co, NC.