

تأثير التدريب الذهني لتطوير دقة النصوب من القفز لدى ناشئ المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة السلة-بغداد

أ.د. ماهر محمد عواد العامري

رند متعب لافي

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

الملخص:

أشتمل البحث على خمس أبواب

هدفت الدراسة إلى اعداد تدريبات للتدريب الذهني لتطوير دقة التهديق من القفز و التعرف على مستوى التطور الحاصل في دقة التهديق من القفز باستخدام التمارين للمجموعة التجريبية. وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وكانت عينة البحث من (12) لاعباً قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريقة العشوائية طريقة القرعة ، وقد أجريت التجربة في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة السلة بتاريخ (2015/3/2 - 2015/4/17) وبعد إجراء الاختبارات القبلية والبعدية فقد ظهرت نتائج تقدم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وتم استخدام (spss) لاستخراج الإحصائيات الخاصة بالبحث ، وأستنتجت الباحثة أن للتدريب الذهني أثر إيجابي على دقة التصويب بالقفز لناشئ المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة السلة وأوصت بضرورة الاهتمام من قبل المدربين على التدريب الذهني أثناء تعلم مهارة جديدة لما له من مردود إيجابي في الوحدات التدريبية.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث: -

1-1- مقدمة البحث وأهميته: -

مما لا شك في ان التقدم الحاصل في المجال الرياضي شهد تطور ملحوظاً في مختلف المستويات، وحقق قفزة نوعية في تحقيق انجازات كبيرة في الالعاب الرياضية ، وأننا اليوم احوج الى بذل المزيد من الجهود لإيجاد تمارين تدريبية علمية تضمن للحركة الرياضية تطوراً علمياً واسعاً في مختلف المجالات.

كما إنَّ عملية الارتقاء للمستويات العليا و الحصول على الإنجاز للوصول الى منصات التتويج لا يأتي بحظ الصدفة أو بالطرائق العشوائية إنما هناك أُسس لمجمل هذه العملية التي تحدد الفرد الذي يحمل المسؤولية ولكي يصبح له أهمية كبيرة في الفريق وتحديد مهمته بالطريقة العلمية الصحيحة.

وتعد لعبة كرة السلة من الالعاب الفرقية التي لها حضور جماهيري واسع على المستوى المحلي والعالمي فهي من الالعاب الرياضية المشوقة والجميلة التي تحتاج الى متطلبات بدنية و مهارية و خططية على مستوى عالي والتي تنعكس على جمالية الاداء في اثناء المباريات بواسطة الربط الصحيح بين مستوى اداء اللاعب مهارياً وقدراته البدنية مما يولد تناسقاً حركياً فضلاً عن ذلك تحتوي على الكثير من المهارات الاساسية التي تتطلب الكثير من الجهد والصبر من المدربين واللاعبين الى ان يتم إتقانها بشكل صحيح وتصبح ذات تأثير فعال في نتائج المباريات وأن نجاح أي فريق يتوقف على مقدار إتقان اللاعبين للمهارات ان كانت هجومية او دفاعية فلا يمكن القيام بالهجوم من غير وجود دفاع جيد محكم وان افضل دفاع هو الهجوم المستمر ولإتمام هذا الدفاع والحصول على النقطة في سلة المنافس ولا يمكن الحصول على النقطة من غير مهارة التهديد في اساس الذي يتوج عليه جميع المهارات بأنواعها ان كان تهديد سلمي او التهديد من الثبات او التهديد من القفز، ومن اكثر انواع التهديد تأثيراً على نتائج المباراة هي مهارة التهديد من القفز حيث لها تأثير فعال على نفسه الفريق المنافس ورفع حماس الفريق المستفيد كذلك لا يحتاج وقت طويل كما في التهديد السلمي بل هو فعال في جميع اوقات المباريات ويغير تغيير قوي في مجريات المباراة اذا ما تم إتقانه واداءه بصورة الجيدة من قبل اللاعبين والاستفادة واستثماره بالشكل الصحيح داخل المباراة .

تأثير التدريب الذهني لتطوير دقة التصويب من القفز لدى ناشئ المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة السلة-بغداد أ.د. ماهر محمد حماد العامري ، رند متعب لاهي

ان الزيادة في الدقة تعني تقليل من سرعة الاداء حيث انها كلما زادت سرعة اداء المهارة قلت دقتها وهذا يعني وجود علاقة بين الدقة والسرعة ولكن هنا الباحث يريد ان يزيد من دقة مهارة التهديد من القفز ولكن ليس على حساب السرعة بل اداء المهارة التهديد من القفز بصورة سريعة ودقيقة وبنفس الوقت.

وفي ضوء ما تقدم تتجلى اهمية البحث باستخدام التدريب الذهني لتطوير دقة التهديد من القفز تقرب من اتقان الاداء الحركي بانسيابية عالية من حيث دقة المهارة التهديد من القفز وسرعة ادائها حيث ان التهديد ، " هو عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع او ذراعين والتهديد يكون الهدف الاساسي الذي يتوج جميع العمليات التي تحدث بكرة السلة اذ يعد المهارة الاساسية الاولى من حيث الاهمية التي عن طريقها يمكن تحقيق الانتصار في المباراة " وهذا التفعيل في العملية التدريبية تنشدها معظم الدول ومنها بلدنا العزيز.

1-2 مشكلة البحث :

ومن خلال خبرة الباحث في لعبة كرة السلة كلاعب ومراقبته للدوري المحلي واطلاعه المستمر على المصادر لاحظ وجود ضعف في دقة التهديد لاعبي كرة السلة لا يمكن للفريق ان يواكب التطور السريع الحاصل في عالم كرة السلة اما مع وجود التدريب في التمرينات المكونة للوحدة التدريبية فأنها سوف تقتصد في الوقت والجهد والوصول الى المستوى المطلوب وبأحسن الظروف.

1-3 أهداف البحث: -

- 1- اعداد تدريبات للتدريب الذهني لتطوير دقة التهديد من القفز.
- 2- التعرف على مستوى التطور الحاصل في دقة التهديد من القفز باستخدام التمارين للمجموعة التجريبية.

1-4 فرض البحث: -

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث: -

1-5-1 المجال البشري: ناشئ المركز الوطني لرعاية الموهبة بكرة السلة.

1-5-2 المجال الزماني: للمدة من 2 / 3 / 2015 الى 17 / 4 / 2015.

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الخاصة بالمركز الوطني لرعاية الموهبة.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:-

2-1 الدراسات النظرية:-

2-1-1 مفهوم التدريب الذهني :-

زاد الاهتمام بالتدريب الذهني وابعاده وتم التوصل إلى ان النبضات في المستقبلات البصرية والسمعية والاعضاء الحسية تدخل في اجزاء معينة من المخ ، وتستخدم المعلومات في هذه المستقبلات المتعددة مع التغذية الرجعية لتعزيز استكمال الصورة ، ومن المعتقد ان هناك مركزاً متكاملًا في الجهاز العصبي المركزي ، وظيفته استقبال جميع المثيرات الحسية والعمل على تقييمها وتقويتها وارسالها إلى الاماكن المناسبة في المخ لعمل الاستجابة اللازمة، وان الصور العقلية التي تتكون خلال التدريب الذهني تتسبب في بعض الاستجابات الفسيولوجية، اذ ان عمليات التفكير ينتج عنها انقباضات في العضلة المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها، وان الاداء البدني يتضمن درجات في الارتباط بالنشاط الذهني ، ان تأثير التدريب الذهني يرجع إلى قدرة الجهاز العصبي على تسجيل الانماط الحركية والحسية وقدرتها على التذكر ، واعادة تنظيم الصور ولذلك فان التدريب الذهني قد يؤدي إلى نفس التغيرات في الجهاز العصبي المركزي مثل تلك الناتجة من الاداء البدني.

وان للتدريب الذهني اربعة مفاهيم ترتبط بفعالية التدريب الذهني⁽¹⁾:

1. الدافعية.

2. الادراك الرمزي .

3. الوحدات العصبية المشتركة في الاداء .

4. النظرية الفسيولوجية .

وقد تمت هذه المفاهيم كثيراً من الموضوعات المرتبطة بالتدريب الذهني⁽²⁾.

لقد اكد(شمعون،والجمال:1996) ان التمرين الذهني يؤدي دورا مهما في عمليه التعلم، اذ انه عندما يتم التصوير الذهني بصورة صحيحة ،فان ذلك يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الاداء الصحيح في المرة التالية للأداء ،بحيث يحدث استثاره للعضلات المشاركة تؤدي الى استثاره عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية

تأثير التدريب الذهني لتطوير دقة التصويب من القفز لدى ناشئ المركز الوطني لحماية الموهبة الرياضية بكرة السلة-بغداد أ.د. ماهر محمد عواد العامري ، رند متعب لاهي

الراجعة الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الاداء في المرات التالية⁽³⁾.

كما حدد نزار الطالب أهميه التمرين الذهني في التعلم الحركي بالنقاط الآتية⁽⁴⁾:

1. يجب ان لا يحل التمرين الذهني محل التمرين الحركي في تعلم المهارات الحركية بل يجب ان يكمله.

2. يساعد التمرين الذهني على تعلم مهارات جديده وتحسين المهارات القديمة.

3. سيقترن التمرين الذهني في معظم الحالات باستثارة عضليه قد يساعد على اتقان المهارة المعنية.

2-1-2 الدقة (Accuracy):

إن وصول اللاعب إلى مرحلة الانجاز يتطلب الشيء الكثير من اللاعب عن طريق تنمية القدرات البدنية وتطويرها وتنمية القدرات الحركية للاعبين، ويجري ذلك عن طريق الاعداد العام للاعبين الذي يكون له أثر في مرحلة البناء والاعداد، إما مرحلة الاعداد الخاص المتعلقة بنوع النشاط الذي يمارسه الفرد الرياضي فتكون من اجل الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العليا ، وتعد الدقة عاملاً أساسياً في اغلب المهارات الحركية المكونة للألعاب الرياضية المختلفة، إذ ان عدداً كبيراً من مهارات الألعاب الرياضية مثل كرة اليد و الكرة الطائرة وكرة القدم، ومنها الكرة السلة وغيرها من الفعاليات الرياضية يعتمد على الدقة في احراز نقطة أو اصابة الهدف من تحقيق الفوز والوصول إلى الانجاز الرياضي، للدقة انواع عدة منها الدقة الزمانية التي تتطلب سرعة حركية نسبة إلى الدقة في زمن الحركة وما يطلق عليه بالتوقيت الصحيح ، وتؤدي الدقة المكانية في كثير من الألعاب الرياضية عملاً مهماً في الانجاز والاداء الرياضي، إذ تتحدد قيمة الانجاز في فعاليات القوس والسهم عن طريق الدقة في التصويب ، وللدقة اهمية كبيرة في لعبة الكرة السلة وذلك عن طريق الدقة في اداء المناولات وكذلك اعتماد هذه الفعالية على الدقة العالية في التهديد نحو سلة المنافس، إذ تؤدي الدقة دوراً أساسياً في احراز الاهداف وتحقيق الفوز، وان اهمية الدقة في اداء مهارة معينة تتطلب التدريب المستمر على الأداء بأشكال مختلفة ومتنوعة وبمختلف السرعة التي تؤدي في اثناء اللعب أو المنافسات ، وتعد الدقة من أهم المتغيرات في استجابة المهارة الحركية وادائها وتعد عاملاً مهماً في معظم الألعاب التي تمارس في الرياضة، فان تطوير الدقة لدى اللاعبين يؤدي إلى اداء المهارات الأساسية جميعها بمستوى متميز ودقيق.

تأثير التدريب الذهني لتطوير دقة التصويب من القفز لدى ناشئ المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة السلة-بغداد أ.د. ماهر محمد عواد العامري ، رند متعب لاهي

تعني الدقة الحركية ،المسارات الحركية المطلوبة للأداء الحركي .تعتمد الدقة الحركية على ثلاثة عوامل اولهما هو عدد الوحدات الحركية الاستثارة (الوحدة الحركية =العصب الحركي + الألياف العضلية المرتبطة به) وثانيهما هو درجة الاستثارة ،هل هي استثارة عالية ام واطئة وثالثهما هو زمن هذه الاستثارة ويجدر بالذكر بان هذه العوامل يجب ان تتناغم في ما بينها للوصول الى الهدف⁽⁵⁾.

تعدّ الدقة من العناصر المهمة والفعالة في أغلب الأنشطة الرياضية، ومن الأسس المهمة لتعلم وإتقان المهارات الأساسية الحركية لأغلب الفعاليات الرياضية بصورة عامة، والدقة تكون في إحراز نقطة أو إصابة هدف معين، ومن ثم تحقيق الفوز، ولذا فالدقة لها مفاهيم عدة نذكر منها بأن الدقة هي الكفاءة في إصابة الهدف.⁽⁶⁾

ويشير (مروان عبد الحميد عن لارسون يوكيم) الدقة هي قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين⁽⁷⁾.

والدقة هي " مقياس التسجيل لعدد الاستجابات الصحيحة أو عدد الأخطاء التي اجريت ومقياس الزمن يشمل زمن الوصول إلى الهدف أو المدة الزمنية اللازمة لا تمام المهمة " ⁽⁸⁾. وعرفها (علي سلوم) ⁽⁹⁾ بأنها القدرة على توجيه الحركات التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين، وان توجيه الحركات الارادية نحو هدف محدد يتطلب كفاية عالية من الجهازين العصبي والعقلي والدقة هي " اداء حركة ذات فائدة في مكان وزمن محدد مع اقتصاد في الطاقة والجهد المبذولين " ⁽¹⁰⁾.

إنّ الدقة هي إحدى المكونات الأساسية للفعاليات الرياضية مثل المبارزة والرمية، والملاكمة، كما أنها عامل مهم في العديد من الأنشطة الرياضية كالسلة، والقدم، والكرة الطائرة، واليد، إذ يتوقف عليها إصابة الهدف، ومن ثم تحقيق الفوز⁽¹¹⁾.

وأكد كل من (liba)⁽¹²⁾ و(mohr)⁽¹³⁾ ان التحسن في الدقة هو نتيجة التدريب ،وان الامر الملازم للخبرة هو زيادة في الدقة . وهذا يدل على ان الدقة تتطور نتيجة التدريب ،ومن ثم الزيادة في الخبرة ومن ثم ينعكس بدوره على الاداء بشكل عام والدقة بشكل خاص .

وترى الباحثة بان الدقة هي المظلة التي تخيم على اغلب عناصر العملية التدريبية ، ان الدقة هي جميع العمليات الحسابية التي تحدث في الدماغ لإنتاج البرنامج الحركي الخاص بالأداء الحركي للفرد، الدقة هي النتيجة النهائية لتوظيف القدرات البدنية والحركية لحدوث الاداء الحركي الامثل.

تأثير التدريب الذهني لتطوير دقة التصويب من القفز لدى ناشئ المركز الوطني لحماية الموهبة الرياضية بكرة السلة-بغداد أ.د. ماهر محمد عواد العامري ، رند متعب لاهي

أن كرة السلة من الرياضات الحركية العالية حيث يجب على اللاعب اداء تهديفات من مسافات مختلفة من السلة ،يتطلب التهديف الطويل دقة عالية بسبب التناقص زاوية النظر الافقية للهدف بزيادة مسافة التهديف وبذلك فان زيادة مسافة التهديف تؤدي الى زيادة في متطلبات القوة في دفع الكرة ويضع اللاعب هذا الامر في نظر الاعتبار.

2-1-3-1 التهديف (التصويب او التسديد):-

تنص اول مادة من قانون كرة السلة على ان الغرض كل فريق هو ان يصيب الكرة في سلة الفريق المنافس وان يمنع الفريق المنافس من الاستحواذ على الكرة او اصابة هدفه.

تحدد نتيجة المباراة في كرة السلة في عدد التصويبات الناجحة التي يحرزها الفريق في سلة المنافس سواء كان من القريب او البعيد او المتوسط ، ويعتبر التهديف من المهارات الاساسية التي تعد من اهم المهارات الهجومية حيث انها خاتمة الهجوم الناجح⁽¹⁴⁾ ولهذا يعرفها كوبر (1975) بانها حركة دفع الكرة باتجاه الهدف من قبل اللاعب بحركة رمي الكرة باستخدام يد واحدة او كلتا اليدين⁽¹⁵⁾.

من هنا يتضح ان الهدف من استحواذ سائر المهارات الهجومية الاخرى عند ممارسة كرة السلة هو الوصول بالكرة الى المكان الذي يسهل منه التهديف نحو سلة الفريق المنافس لذلك اصبح التهديف من اهم المبادئ الحركية حاجة الى الوقت وبذل الجهد اثناء التدريب ، وكذلك يؤكد مؤيد عبد الله على مسألة مهمة في التهديف وهي محاولة رفع قوس الطيران الكرة وذلك لزيادة دخول الكرة الى الحلقة⁽¹⁶⁾.

2-3-1-2 أهمية التهديف:-

ان الهدف من إجادة المبادئ الأساسية بكرة السلة هو إتاحة الفرصة للاعب للوصول الى مركز يسهل عليه التهديف منه ، اذ ان الغرض من المباراة هو إدخال الكرة في السلة اكثر من الفريق المنافس ، وهذا يتطلب إجادة التهديف نحو السلة⁽¹⁷⁾، فالفريق الذي يجيد لاعبوه التهديف تكون معنوياته مرتفعة وثقته بنفسه كبيرة ، وهذه من أهم دعائم الفوز فضلا عن ان عملية إصابة السلة هي التي تبث روح الحماس في المباراة ، وتدفع اللاعب الى زيادة مجهوده في التعاون المستمر مع زملائه للوصول الى الفوز⁽¹⁸⁾.

1. يحدد التهديف نتيجة المباراة .

2. يعمل على زيادة ثقة اللاعب في نفسه بعد كل اصابة ناجحة .

تأثير التدريب الذهني لتطوير دقة التصويب من القفز لدى ناشئ المركز الوطني لحماية الموهبة الرياضية بكرة السلة-بغداد أ.د. ماهر محمد عواد العامري ، رند متعب لاهي

3. التهديد الناجح يرفع الروح المعنوية للفريق ككل وفي نفس الوقت يثبط من عزيمة الفريق المنافس.

4. يصعب الدفاع ضد الفريق الذي يجيد افراده التهديد ويكون مهدداً للمنافس طوال المباراة.

5. المصوب الماهر هو اخطر لاعبي الفريق واكثرهم انتزاعاً لإعجاب الجماهير.

6. تزداد اهمية التهديد لاحتساب بعض الاصابات بثلاث نقاط.

7. كلما زاد للفريق فرص التهديد زاد بالتالي فرص فوزة بالمباراة.

8. اللاعب الذي يشتهر بدقة التهديد يسهل عليه الخداع الخصم بالتهديد والهروب منه .

لا شك ان اخضاع اداء كرة السلة لعلم الحركة والميكانيكا الحيوية كان له اثر بالغ في تطور كثير من المبادئ الحركية ومن بينها التهديد ، حيث اسفرت الاستعانة بهذه العلوم الى استنباط بعض الاسس الحركية مثل اشتراك اقل مجموعة من العضلات في التهديد الكرة نحو الهدف لزيادة الدقة في التهديد وكذلك تم الربط بينها وبين التكنولوجيا الحديثة لإيجاد اجهزة ووسائل مساعدة تدريبية تزيد من سرعة اداء واتقان اللاعب للمهارة وبظروف متغيرة وحسب موقع اللعب بالملعب وزاوية انطلاق الكرة نحو السلة المنافس.

2-3-3- عناصر التصويب:-

وهناك نظريات تؤكد على الدقة قبل السرعة وأخرى تحت بالإهتمام بالسرعة قبل الدقة والأفضل هو النظرية التي ظهرت مؤخراً والتي تحت على التركيز على الاثنين معا بنفس النسبة مع إعطاء أولوية للدقة.

والمشكلة أساساً أن مهارة التهديد من أهم وأخطر المهارات الأساسية بكرة السلة ، ولأن حجم الفرص السانحة للمهاجم قليلة جداً خلال المباراة كان لزاماً على المهاجمين أو اللاعبين عموماً أن يركزوا في تدريباتهم على هاتين الصفتين ومحاولة التوازن بينهما (الدقة والسرعة).

إن أي تمرين يتطلب سرعة وقوة في الأداء في وقت محدد يجب أن يراعي دائماً الدقة في الأداء الحركي (19).

2-3-4- التصويب من القفز:-

كما يرى الباحث بان عملية التصويب هي المهارة التي تنتج من اتقان المهارات الهجومية والدفاعية على حد سوى فلا يمكن للفريق القيام بعملية التهديد من غير

تأثير التدريب الذهني لتطوير دقة التصويب من القفز لدى ناشئ المركز الوطني لحماية الموهبة الرياضية بكرة السلة-بغداد أ.د. ماهر محمد عواد العامري ، رند متعب لاهي

المهارات الاخرى .هناك عنصران هاما يتحكمان بمهارة التصويب ألا وهما (الدقة والسرعة) وهما المحك الحقيقي للحكم على اللاعب بأنه هدف جيد من عدمه . يعدّ التهديد بالقفز واحداً من الأسلحة الهجومية الأكثر تطوراً لمواجهة قدرات المنافس في تشتيت الكرة من المهاجم إذ يجب ان تقترن بالخداع والسرعة والدقة، ويعد التهديد بالقفز من أصعب أنواع التهديد لما يتطلبه من إمكانيات بدنية ومهارية فهي تحتاج الى امتلاك اللاعب أرجل تتميز بالقوة المميزة وبالسرعة للقفز الى الأعلى، فضلاً عن قدرته في التحكم بمقدار القوى التي يمتلكها اللاعب.

"لقد تطورت مهارة التهديد بالقفز كرد فعل، أي كوسيلة لتمكين المهاجمين من تجاوز قدرة المدافعين المتزايدة مع الوقت ولا بد من الإشارة الى ان القواعد الأساسية للتصويب بالقفز هي نفسها قواعد الرمية الحرة ما عدا وجود بعض الاختلافات التي من أبرزها عامل الوقت ففي الرمية الحرة يكون الوقت مفتوحاً (5/ثا) اما التهديد بالقفز فالوقت معدوم تقريباً لذا فأن اللاعب الماهر هو الذي يستطيع ان يكون دائماً مستعداً للتصويب سواء كان ذلك بعد أداء الطبطبة أم مباشرة بعد استلام مناوله من قبل زميل"⁽²⁰⁾

الباب الثالث

3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

ان طبيعة المشكلة واهداف البحث هما اللذان يحددان منهجية البحث الملائم لأن "إجراء ضبط العوامل المؤثرة المحيطة بالتجربة ماعدا عامل واحد وهو المتغير المستقل لغرض قياس تأثيره على المتغير التابع"⁽²¹⁾ وكذلك يعد المنهج التجريبي اقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية حيث يعني " اتباع خطوات منطقية معينة في تناول المشكلات او الظواهر او معالجة القضايا العلمية للوصول الى اكتشاف الحقيقة " ⁽²²⁾ ولذلك آخترت الباحثة المنهج التجريبي انسجاماً مع طبيعة المشكلة لكون المنهج التجريبي تعد من أهم المناهج لحل المشكلات المتعلقة بالبحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

"إن إهداف العينة التي يصفها الباحث لبحثه والاجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها"⁽²³⁾.

تأثير التدريب الذهني لتطوير دقة التصويب من القفز لدى ناشئ المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة-بغداد أ.د. ماهر محمد عواد العامري ، رند متعب لاهي

تمثل مجتمع البحث من لاعبي ناشئ المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة والتابع لوزارة الشباب والرياضة للعام (2014-2015) وتم اختيار لاعبين المركز لكرة السلة لأجراء البحث عليهم بالطريق العمدية وذلك بسبب توفر جميع متطلبات البحث من ملعب ومستلزمات ولاعبين ، وبلغ عددهم (20) لاعب ناشئ، إذ بلغ عدد عينة أفراد البحث (12) لاعب وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة عشوائية بطريقة القرعة إذ تكونت كل مجموعة من (6) لاعبين وتراوحت أعمار اللاعبين من (14- 15) سنة ، وتم اختيار (4) لاعبين للتجربة الأستطلاعية، وقد أشرفت الباحثة بنفسها على متابعة عينة البحث والتأكد من تطبيقهم لتمرين المناهج بصورة صحيحة التي أقرحتها.

3-2-2 تحليل عمل عينة البحث: -

- المجموعة التجريبية (الأولى):

تخضع لممارسة تمارين المنهج المقترحة، والتي تستخدم التدريب الذهني من ضمن تمارينها في الوحدات التدريبية.

- المجموعة الثانية (الضابطة): -

تخضع لتدريبات المدرب اليومية فقط

ولغرض التأكد من تجانس وتكافؤ أفراد العينة وصحة التوزيع الطبيعي بين أفرادها استخدمت الباحثة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لنتائج المسح الميداني في قياسات (العمر البيولوجي والعمر التدريبي والوزن والطول)، كما مبين في الجدولين رقم (1) و(2).

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في المهارات قيد البحث

المهارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التهديف بالقفز	درجة	55.375	58.000	6.702	- 0.146
زاوية دخول الكرة	درجة	40.000	40.000	1.265	0.678
الطول	سم	177.250	177.500	9.916	0.793
الوزن	كغم	67.500	69.000	10.863	0.096
العمر	سنة	15.125	15.000	0.342	2.509

قيم معامل الالتواء كلها انحصرت بين (3 ±) مما يدل على تجانس عينة البحث في المهارات قيد البحث

تأثير التدريب الذهني لتطوير دقة التصويب من القفز لدى ناشئ المركز الوطني لحماية الموهبة الرياضية بكرة السلة-بغداد أ.د. ماهر محمد عواد العامري ، رند متعب لاهي

الجدول (2)

المعالم الإحصائية بين المجموعتين الأولى والثانية في متغيرات البحث لغرض التكافؤ

المهارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
التهديف بالقفز	بين	0.817	2	0.408	0.008	0.992	عشوائي
	داخل	672.933	13	51.764			
زاوية دخول الكرة	بين	1.467	2	0.733	0.423	0.664	عشوائي
	داخل	22.533	13	1.733			
	داخل	94.433	13	7.264			
الطول	بين	17.667	2	8.833	0.079	0.925	عشوائي
	داخل	1457.333	13	112.103			
الوزن	بين	416.267	2	208.133	1.999	0.175	عشوائي
	داخل	1353.733	13	104.133			
العمر	بين	0.150	2	0.075	0.609	0.559	عشوائي

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

إن قيم اختبار (t) المحسوبة في المتغيرات قيد البحث بين (التدريب الذهني) في الاختبار القبلي بلغت (0.008)(0.423)(0.403)(0.703)(0.245)(0.079)(1.999)(0.609) على التوالي، في حين كانت قيم مستوى الخطأ (0.992) (0.664) (0.677) (0.513) (0.786) (0.925) (0.175) (0.559) على التوالي وأمام درجة حرية (2-13)، ولما كانت قيمة مستوى الخطأ أكبر من (0.05) فهذا يدل على عشوائية الفروق عند مستوى الخطأ (0.05) بين المجاميع الثلاثة في المهارات قيد البحث في الاختبار القبلي، مما يدل على تكافؤ مجاميع البحث في المتغيرات قيد البحث فضلاً عن متغيرات الطول والوزن والعمر.

3-3 الادوات والاجهزة ووسائل جمع المعلومات:-

3-3-1 ادوات و أجهزه البحث:-

- 1- كاميرا نوع (Nikon) .
- 2- ملعب لكرة السلة (قانوني).
- 3- ساعة إيقاف stopwatch عدد (3).

تأثير التدريب الذهني لتطوير دقة التصويب من القفز لدى ناشئ المركز الوطني لحماية الموهبة الرياضية بكرة السلة-بغداد أ.د. ماهر محمد عواد العامري ، رند متعب لاهي

4- صندوق كرات سلة.

5- شواخص .

6- كراسي عدد (2).

7- صافرة.

8- لاصق.

3-2 وسائل جمع المعلومات:

1- المصادر العربية والأجنبية .

2- المقابلات الشخصية.

3- الخبراء والمختصون.

4- فريق العمل المساعد.

5- استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد الاختبارات .

6- استمارات تسجيل لتثبيت درجات الاختبارات.

7- شبكة المعلومات الدولية (Internet)

3-4 خطوات البحث:-

3-4-1 تحديد الاختبارات:-

قامت الباحثة بتصميم استبانة لأختيار الاختبارات المناسبة وعرضت على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين ، لأختيار الاختبارات المناسبة للمهارات الخاصة بهذه الدراسة التي تسهم في القياس الدقيق للملائم لفئة الناشئين ، اذ تم الاتفاق على مجموعة من الاختبارات التي تم توزيع استماراتها على مجموعة من الخبراء والمختصين في عدة مجالات ومنها المختصين في مادة الاختبارات والقياس ولعبة كرة السلة والتدريب ومن ثم اختيار الاختبارات اللازمة من خلال استخراج النسبة المئوية لاتفاق الخبراء عليها ،حيث تم تحديد اختبار مهاري لقياس دقة التصويب بكرة السلة منها (الرمية الحرة، التصويبة السلمية، والتصويب من القفز) والجدول يبين النسبة المئوية لاتفاق الخبراء أذ تم اختيار الذي يحقق نسبة (70%) فأكثر.

تأثير التدريب الذهني لتطوير دقة التصويب من القفز لدى ناشئ المركز الوطني لحماية الموهبة الرياضية بكرة السلة-بغداد أ.د. ماهر محمد عواد العامري ، رند متعب لاهي

الجدول (3)

الاختبارات الخاصة التي تم ترشيحها والنسبة المئوية لإتفاق آراء الخبراء

أسم الاختبار	الاختبارات المرشحة للتحديد	النسبة المئوية للاختبارات التي تم تحديدها
1- التصويب بالقفز	اختبار دقة التصويب بالقفز من (10) مناطق مختلفة (15) محاولة.	75%
	اختبار دقة التصويب من القفز من (5) مناطق خارج المنطقة المحرمة رميتين لكل منطقة.	67%

3-4-3 الاختبارات المستعملة في البحث:-

3-4-3-1 اختبار التصويب من أماكن مختلفة⁽¹⁾:-

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب بالقفز من أماكن مختلفة.

الادوات المساعدة: ملعب كرة سلة، وكرات سلة قانونية عدد (6)، شريط لاصق لتحديد

أماكن التصويب على الأرض ، شريط قياس معدني لقياس المسافات

الاجراءات:-

- تحديد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسية.

- من النقطة المركزية نحدد (10) نقاط وكالاتي:

1. من النقطة المركزية نرسم خمس نقاط في أماكن مختلفة وعلى بعد (4.5) م.

2. من النقطة المركزية نرسم خمس نقاط في أماكن مختلفة وعلى بعد (6) م.

وصف الاداء:-

يبدأ اللاعب من النقطة (1) بالتصويب بالقفز، وينتقل في حاله نجاح التصويبة الى النقطة

(2) وهكذا يستمر، ولا ينتقل الى المنطقة التي تليها في حالة فشلها.

تعليمات الاختبار:

- تعطي للاعب (15) محاولة من الاماكن ال (10)

- إذا سجل اللاعب أصابات في أقل من (15) محاولة يصوب باقي محاولاته من

النقطة (10)

تأثير التدريب الذهني لتطوير دقة التصويب من القفز لدى ناشئ المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة السلة-بغداد أ.د. ماهر محمد عواد العامري ، رند متعب لاهي

دائرة الاختبار:

-مسجل: يقوم بالنداء على الاسماء اولا وتسجيل نتائج التصويب بالقفز ثانياً.
-فريق العمل: يعمل على تهيئة الكرات الخمس في المناطق المخصصة لها (الاقرب والابعد للسلة).

حساب الدرجة:

-تحسب (100) نقطة في حالة تسجيل (10) اصابة من (15) تصويبة.
-يخسر اللاعب (7) نقاط لكل اصابة تحت عشرة اصابات.
-تضاف للاعب (7) نقاط لكل إصابة أكثر من (10)
*ملاحظة مثال توضيحي:-

إذا سجل اللاعب (8) من (15) تصويبة يحصل على (100-14=86) نقطة.
واللاعب الذي يسجل (11) من (15) يحصل على (100+7=107) نقطة.
إذا سجل اللاعب اصابات في أقل من (15) محاولة يصبوب باقي محاولاته من النقطة (10)

3-5 اجراءات البحث الميدانية:-

3-5-1 التجربة الاستطلاعية:-

3-5-1-1 التجربة الاستطلاعية للتدريب الذهني:

أجرت الباحثة التجربة الإستطلاعية على عينة من لاعبي نادري الصليخ الرياضي التي أجريت عليها التجارب الإستطلاعية السابقة وذلك بتاريخ 20 / 2 / 2015 الموافق يوم (الجمعة) الساعة العاشرة صباحاً، الغرض من ذلك ما يأتي:-

- 1- التعرف على المعوقات التي تصادف الباحث في أثناء تطبيق التجربة.
- 2- التعرف على مدى ملائمة التدريب الذهني ومستوى أدراك اللاعبين لها.
- 3- التعرف على متوسط الزمن المستغرق للجلسة الواحدة.
- 4- التعرف على مدى إمكانية تطبيق التدريب الذهني على عينة البحث وأثره فيهم في المستقبل.

3-5-2 الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة بأشراف وبمساعده فريق العمل المساعد وتم شرح الاجراءات الخاصة بالإختبار وعدد المحاولات فيه وكيفية احتساب وتسجيل النقاط

تأثير التدريب الذهني لتطوير دقة التصويب من القفز لدى ناشئ المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة السلة-بغداد أ.د. ماهر محمد عواد العامري ، رند متعب لاهي

وشروط الاختبار الأخرى في يوم الجمعة المصادف (2015/2/27) أجراء الاختبارات المهارية.

3-5-3 تطبيق المنهج (التجربة الرئيسة):-

أعدت الباحثة تمرينات تضمنت (24) وحدة تدريبية وذلك من خلال إعتماها على المصادر العلمية والخبراء في لعبة كرة السلة وعلم النفس إذ بدأ تطبيق تمرينات المنهاج يوم (2-3-2015) الموافق يوم الاثنين ، إذ قامت الباحثة بالأشراف على تطبيق المناهج التدريبية فقط وتطبيقها على عينة البحث من قبل الكادر المساعد والمدربين، إذ تضمنت التمرينات جزء من القسم الرئيسي أي ما يعادل (15) دقيقة بمعدل ثلاث وحدات في الأسبوع، إذ تضمنت الوحدة تمرينات التدريب الذهني على التصويب بالقفز.

3-5-4 الاختبارات البعدية:-

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة على عينة البحث، أجرت الباحثة الإختبارات البعدية على عينة البحث في ساعة (العاشرة صباحاً) يوم (السبت) المصادف 2015/4/18، إذ اتبعت في ذلك الطريقة نفسها التي كانت متبعة في الإختبارات القبالية مراعيئاً في ذلك الظروف المكانية والزمانية ووسائل الاختبار والادوات نفسها وفريق العمل المساعد الذي أجرى في الإختبارات القبالية نفسها.

3-6 الوسائل الإحصائية.

قامت الباحثة بإستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لإتمام مجريات بحثها وتحديد مقدار الفرق بين الاختبارات الأولية والبعدية وكذلك الفرق بين الاختبارات البعدية للمجموعات التجريبية الثلاث.

- الوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- قانون (t) للعينات المستقلة.

تأثير التدريب الذهني لتطوير دقة التصويب من القفز لدى ناشئ المركز الوطني لحماية الموهبة الرياضية بكرة السلة-بغداد أ.د. ماهر محمد عواد العامري ، رند متعب لاهي

الباب الرابع

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:-

1-4 عرض نتائج إختبارات المجموعة التجريبية للإختبارات القبلية والبعدية وتحليلها:-

جدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية التدريب الذهني قبلي بعدي

المتغيرات	قبلي		بعدي		T المحسوبة	الدالة
	س	ع	س	ع		
التصويب من القفز	55.667	8.477	61.777	8.573	5,500	معنوي
زاوية دخول الكرة	39.667	0.817	45.822	0.516	0.041	معنوي

عند درجة حرية (ن-1) و احتمال نسبة خطأ (0.05) = 2,92

من خلال الجدول (4) ظهرت لنا النتائج التالية لمتغيرات البحث في عينة البحث وهي في التسلسل التهديد من القفز حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (55.667) وبانحراف معياري (8.477) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (61.777) وبانحراف معياري (8.573) وقيمة (T) المحسوبة (5,500) وفي التهديد من خارج خط الثلاث نقاط بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (39.667) وبانحراف معياري (0.817) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (45.822) وبانحراف معياري (0.516) وقيمة (T) المحسوبة (5,500) ، وعند مقارنة (T) المحسوبة بقيمة (T) الجدولية البالغة (2,92) نجد ان هناك فروق معنوية في الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

1-4-2 عرض نتائج إختبارات المجموعة (الضابطة) للإختبارات القبلية والبعدية وتحليلها:-

الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث للمجموعة المدرب (الضابطة) قبلي بعدي

المتغيرات	قبلي		بعدي		T المحسوبة	الدالة
	س	ع	س	ع		
التصويب بالقفز	55.224	8.323	57.445	8.573	1,732	غير معنوي
زاوية دخول الكرة	39.332	0.866	40.667	0.516	2,00	غير معنوي

عند درجة حرية (ن-1) و احتمال نسبة خطأ (0.05) = 2,92

تأثير التدريب الذهني لتطوير دقة التصويب من القفز لدى ناشئ المركز الوطني لحماية الموهبة الرياضية بكرة السلة-بغداد أ.د. ماهر محمد عواد العامري ، رند متعب لاهي

من خلال الجدول (5) ظهرت لنا النتائج التالية لمتغيرات البحث في عينة البحث وهي في التسلسل التهديد من داخل خط الثلاث نقاط حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (55.224) وبانحراف معياري (8.323) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (57.445) وبانحراف معياري (8.573) وقيمة (T) المحسوبة (1,732) وفي التهديد من خارج خط الثلاث نقاط بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (39.332) وبانحراف معياري (0.866) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (40.667) وبانحراف معياري (8.573) وقيمة (T) المحسوبة (2,00) ، وعند مقارنة (T) المحسوبة بقيمة (T) الجدولية البالغة (2,92) نجد ان هناك فروق معنوية في الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

4-2-1 مناقشة نتائج إختبارات المجموعة التجريبية للإختبارات القبلية والبعدية:-

يبين الجدول (4) نتائج الأختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية التي تم استخدام تمارين التدريب الذهني التي أعدتها الباحثة إذ أظهرت هذه النتائج إيجابية الإختبار البعدي مقارنة بالإختبار القبلي وتعزو الباحثة هذا التطور إلى التمارين التي تم إعدادها واستخدامها في الوحدات التدريبية إذ أن هذه التمارين تحتوي على أسلوب يركز على دقة الأداء وتكرار التهديد من عدة زوايا وأماكن من داخل وخارج خط رمية الثلاث نقاط وقد راعت الباحثة قدرات اللاعبين الفردية وتم في هذه الوحدات التركيز على دقة التهديد بصورة خاصة وارتفاع مستوى الاداء إذ أكد (طلحة حسام الدين 1993) " أن الوصول الى الاداء النموذجي مع نسبة قليلة من الاخطاء يأتي من خلال التدريب الفعال والمناسب ، إذ يصل المتعلم الى أداء سريع ودقيق وهذه احدى علامات اتقان المتعلم للوصول الى مرحلة الآلية في الأداء"⁽²⁴⁾ . وقد أشار (كورت ماينل 1987) على أن " التكرار المستمر للتمرينات سواء كان ذلك بدنياً أو مهارياً فإنه يرفع من قابلية المستوى " (25)(26) فضلاً عن أوقات الراحة التي جاءت منسجمة مع مدة اداء التمرينات.

4-2-2 مناقشة نتائج إختبارات المجموعة (الضابطة) للإختبارات القبلية والبعدية:-

ظهر من خلال الجدول (5) لنتائج الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة (الضابطة) فقد حققت هي الأخرى فرقاً في الاختبارات البعدية للأداء المهاري ولكنه محدداً وبسيطاً ولم يظهر هذا الفرق في الإحصائيات وأقل بكثير مما حققتها المجموعات التجريبية الأخرى، ويعزو الباحث هذا الى الانتظام في التدريب على منهج غير متنوع إذ يؤكد

تأثير التدريب الذهني لتطوير دقة التصويب من القفز لدى ناشئ المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة السلة-بغداد أ.د. ماهر محمد عواد العامري ، رند متعب لاهي

المدرسين على أهمية التهذيب السلمي في تدريباتهم اليومية وذلك لفلسفتهم بأنها أكثر ضماناً للحصول على نقطة أثناء المباراة وكذلك تسجيل أكثر عدد أخطاء من الفريق المنافس لاسيما مع تدريبات الفئات العمرية ، وكذلك إن للطريقة التي يتم فيها التدريب دور كبير في التأثير على أداء اللاعب فالعملية التدريبية عندما يتم استخدام الأساليب الحديثة فيها تنمي القدرات والمهارات الخاصة باللاعبين التي والمهارة تتطلبها اللعبة المعنية كما أشار (محمود الشاطي وآخرون) "بأن هناك ارتباطاً وثيقاً بين المهارات الحركية والصفة البدنية التي يكتسبها اللاعب في عملية التدريب"⁽²⁷⁾.

الباب الخامس

5-الإستنتاجات والتوصيات:-

5-1 الإستنتاجات:-

- 1- للتدريب الذهني أثر إيجابي على دقة التصويب بالقفز لناشئ المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة السلة.
- 2- للتدريب الذهني تأثير إيجابي على تطور زاوية التصويب بالقفز لناشئ المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة.

5-2 التوصيات:-

- 1- ضرورة الاهتمام من قبل المدربين على التدريب الذهني أثناء تعلم مهارة جديدة لما له من مردود إيجابي في الوحدات التدريبية.
- 2- ضرورة إضافة جلسات خاصة لتعليم اللاعبين الجدد كيفية التدريب الذهني والتركيز عليه وعلى آلية عمله في كافة الأندية ومراكز التدريب .
- 3- ضرورة الاهتمام من قبل المدربين على إيضاح أهمية البديل للتدريب الفعلي والمكمل له ألا وهو التدريب الذهني إذ يمكن أن يستخدم في ظرف طارئ خلال الوحدات التدريبية.

الهوامش:

- 1- حامد سليمان حمد ، علم النفس الرياضي، ط1 (بغداد ، دار العرب للطباعة والنشر والترجمة ، 2012) ، ص354.
- 2- محمد العربي شمعون ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1 ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996) ، ص20-32 .

تأثير التدريب الذهني لتطوير دقة التصويب من القفز لدى ناشئ المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة السلة-بغداد أ.د ماهر محمد عواد العامري ، رند متعب لاهي

3- محمد العربي شمعون و عبد النبي جمال : التدريب العقلي في التنس ، ط1، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996) ، ص 33.

4- نزار الطالب ، مبادئ علم النفس الرياضي ، (بغداد، مطبعة الشعب ، 1976) .

5 - يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2، (بغداد، كلمة الطيبة ، 2010) ص23.

6- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج1، ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995)، ص259.

7- مروان عبد الحميد؛ الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، ط1، (عمان، مؤسسة الوراق، 2001)، ص297.

8- ارنوف وبتنج؛ سلسلة ملخصات شوم نظريات ومشكلات في سيكلوجية التعلم (ترجمة عادل عز الدين الاشول واخرون): (القاهرة، دار ماكجروجيل للنشر، 1981)، ص355.

9- علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: (جامعة القادسية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2004)، ص151.

10- اسعد العاني ومحمد صالح؛ المسافة وعلاقتها بدقة التصويب من الثبات بكرة السلة: (مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996)، ص3.

11- علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، (العراق، جامعة القادسية، 2004)، ص151.

1- Liba ,mare R.Effects of activity in Larson ,leonard a . and herrmann ,Donald (eds) 1791.p. Encyclopedia of sport sciences and medicine ,new York :the macmillan company ,172.

2-Mohr ,D .R .the contributions of physical to skill learning .Research quarterly ,1960.p.321

14- عبد الامير علوان القرشي و حيدر عبد الرزاق الحجاج و وسام فلاح عطية الساعدي: تأثير تمارين مقترحة لتطوير دقة التهديد بالقفز (المحتسبة بثلاثة نقاط) وفق بعض المتغيرات البايوميكانيكية بكرة السلة ، بحث منشور مجلة العلوم التربية الرياضية ، العدد التاسع ، المجلد الاول ، ص 301 ، 2008.

15- Cooper ,A.John,&sidentop DaryI:The Theory & science of Basketball.2 Phiadadelphia .Lea& Febiger,1975.p39.

16- مؤيد عبدالله وفائز بشير حمودات : كرة السلة ، ط2 (الموصل، مطابع التعليم العالي ، 1999)، ص23.

17- حسن عبد الجواد : كرة السلة المبادئ الأساسية ، (بيروت ، دار الملايين ، 1966)، ص 39 .

18 - وداد محمد رشاد وآخرون : تأثير طرق التدريب المستعملة في التدريب على تعلم مهارة التهديد السلمي بكرة السلة ، بحث منشور ، محاضر المؤتمر الرياضي الأول لكليات التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية ، عمان ، 1986، ص 178 .

19- <http://forum.kooora.com/?t=20927112>

20- محمد عبد النبي محمد: تأثير استخدام الادوات المساعدة في تطوير سرعة ودقة اداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005، ص41.

21- ظافر هاشم الكاظمي: التطبيقات العملية لكتابة الرسائل و الاطاريح التربوية والنفسية -التخطيط والتصميم ، بغداد دار الكتب والوثائق ، ص 137 ، 2012.

تأثير التدريب الذهني لتطوير دقة التصويب من القفز لدى ناشئ المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة السلة-بغداد أ.د. ماهر محمد عواد العامري ، رند متعب لاهي

- 22- عبد الله عبد الرحمن ومحمود عبد الدائم؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية ، ط2(الكويت، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999)، ص107.
- 23 - وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ، بغداد، مطبعة دار الحكمة، 26 ص ، 1993.
- 24 - طلحة حسام الدين ؛ الميكانيكية الحيوية ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ص 175 .
- 25 - مهدي نجم وآخرون ؛ تقويم مستوى اداء التصويب بكرة السلة : (بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد 10، 1995) ص338.
- 26 - كورت مانيل ؛ التعلم الحركي ، (ترجمة) عبد علي نصيف ، ط2 : (بغداد ، مطبعة دار الكتب في الموصل ، 1987) ص 292.
- 27- محمود الشاطي وآخرون؛ تعلم وتدريب الملائكة. (مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد ، 1990)، ص42.

المصادر

- احمد امين فوزى : كرة السلة التاريخ والمبادئ والمهارات الاساسية ، ط1، (كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية ، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، 2014).
- ارنوف ويتنج؛ سلسلة ملخصات شوم نظريات ومشكلات في سيكلوجية التعلم (ترجمة عادل عز الدين الاشول وآخرون): (القاهرة، دار ماكجروجيل للنشر، 1981).
- اسعد العاني ومحمد صالح؛ المسافة وعلاقتها بدقة التصويب من الثبات بكرة السلة: (مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996).
- حامد سليمان حمد ، علم النفس الرياضي، ط1 (بغداد ، دار العرب للطباعة والنشر والترجمة ، 2012) .
- حسن عبد الجواد : كرة السلة المبادئ الأساسية ، (بيروت ، دار الملايين ، 1966).
- رابع محمد لطفي: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تحسين مستوى اداء الرمية الحرة في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ، (1998).
- طلحة حسام الدين ؛ الميكانيكية الحيوية ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999).
- ظافر هاشم الكاظمي: التطبيقات العملية لكتابة الرسائل و الاطاريح التربوية والنفسية –التخطيط والتصميم ، بغداد دار الكتب والوثائق ، 2012.
- عبد الامير علوان القرشي و حيدر عبد الرزاق الحجاج و وسام فلاح عطية الساعدي: تأثير تمارين مقترحة لتطوير دقة التهديد بالقفز (المحتسبة بثلاثة نقاط) وفق بعض المتغيرات البايوميكانيكية بكرة السلة ، بحث منشور ، مجلة العلوم التربية الرياضية ، العدد التاسع ، المجلد الاول ، 2008.
- عبد الله عبد الرحمن ومحمود عبد الدائم؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية ، ط2(الكويت، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999).
- علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي: (جامعة القادسية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2004).

تأثير التدريب الذهني لتطوير دقة التصويب من القفز لدى ناشئ المركز الوطني لحماية الموهبة الرياضية بكرة السلة-بغداد أ.د. ماهر محمد جواد العامري ، رند متعب لاهي

- علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، (العراق، جامعة القادسية، 2004).
- كورت مانيل ؛ التعلم الحركي ، (ترجمة) عبد علي نصيف ، ط2 : (بغداد ، مطبعة دار الكتب في الموصل ، 1987).
- محمد العربي شمعون ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1 ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996) .
- محمد العربي شمعون و عبد النبي جمال : التدريب العقلي في التنس ، ط1 ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996).
- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج1، ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
- محمد عبد النبي محمد: تأثير استخدام الادوات المساعدة في تطوير سرعة ودقة اداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005.
- محمد محمود عبد الدايم ،محمد صبحي حسانين :الحديث في كرة السلة: الاسس العلمية والتطبيقية،تعليم، تدريب، قياس، انتقاء، قانون، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999.
- محمود الشاطي وآخرون؛ تعلم وتدريب الملائمة. (مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد ، 1990).
- مروان عبد الحميد؛ الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، ط1 ، (عمان ، مؤسسة الوراق ، 2001).
- مهدي نجم وآخرون ؛ تقويم مستوى اداء التصويب بكرة السلة : (بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد 10، 1995) .
- مؤيد عبدالله وفائز بشير حمودات : كرة السلة ، ط2 (الموصل، مطابع التعليم العالي ، 1999).
- نزار الطالب ، مبادئ علم النفس الرياضي ، (بغداد، مطبعة الشعب ، 1976) .
- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ، بغداد، مطبعة دار الحكمة ، 1993.
- وداد محمد رشاد وآخرون : تأثير طرق التدريب المستعملة في التدريب على تعلم مهارة التهديف السلمي بكرة السلة ، بحث منشور ،محاضر المؤتمر الرياضي الأول لكليات التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية ، عمان ، 1986.
- يعرب خيون ؛التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2، (بغداد، كلمة الطيبة ، 2010) .
- Cooper ,A.John,&sidentop DaryI:The Theory & science of Basketball.2 Phiadadelphia. Lea& Febiger,1975.
- <http://forum.kooora.com/?t=20927112>
- Liba ,mare R.Effcts of activity in Larson ,leonard a . and herrmann ,Donald (eds) Encyclopedia of sport sciences and medicine ,new York :the macmillan company
- Mohr ,D .R .the contributions of physical to skill learning .Research quarterly ,

Abstract:

This study aimed to develop the mental training exercises to develop accurate scoring of jumping and identify the level of advances in the accuracy of scoring of jumping with exercises for the experimental group. The researcher used experimental method and the sample jobs (12) players divided into two groups and pilot officer the way random way the draw, conducted the experiment at the National Centre for the care of the talent sports basketball history (2/3/2015-17/4/2015), after testing the kiss walbadet the results of the experimental group control group was used (spss) statistics on mining research, the researcher concluded that mental training had a positive impact on the accuracy of the correction centre team jumping national sports talent reel Basketball and recommended the need for attention by a trained mental training while learning a new skill because of its positive impact on the training modules.