

تأثير التدريب العقلي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

م.د. زهير سالم عبد الرزاق

أ.م.د. حازم جاسم خزل

أ.د. حيدر عبد الرزاق كاظم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

ونمكن أهمية البحث إلى إخضاع لاعبي كرة السلة على الكراسي إلى تدريبات مشابهة للمباراة والتي تعتمد على التدريب العقلي المناسب في تطوير الأداء المهاري الهجومي وبهذا سوف نكون قد أسهمنا في العمل على تطوير المعاق والارتقاء به للمنافسة .

وبرزت مشكلة البحث من خلال لاحظنا إن مستوى الأداء المهاري يؤدي بصورة جيد لكن في بعض الأحيان يتطلب استخدام العقل في التنفيذ عند الأداء سواء إثناء المناولة أو التهديف وحتى المحاوره . وتم الاستعانة بعينة لاعبو لجنة ميسان للمعاقين بكرة السلة على الكراسي المتحركة
وكانت أهداف البحث:

١-إعداد التدريب العقلي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.

٢-التعرف على تأثير التدريب العقلي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة

وكانت أهم الاستنتاجات

١- إن استخدام التدريب العقلي قد ساهم بشكل كبير في تطوير المهارات الأساسية الهجومية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة .

٢- إن التدريب العقلي المرافق للمهارات الأساسية إثناء الوحدات التدريبية له دور كبير في تطور المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة .
وتم التوصية ب:

١- ضرورة استخدام التدريب العقلي قد ساهم بشكل كبير في تطوير المهارات الأساسية الهجومية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة .

The effect of mental training in the development of some basic skills of basketball players on wheelchairs(

Researchers: A.D. Hazem Jassim Khazal

M. Zuhair Salem Abdul Razzaq

A. Haidar Abdul Razzaq Kazem

The importance of the research is to place basketball players on the chairs to training similar to the game, which depends on the appropriate mental training in the development of skill and offensive performance and thus we will have contributed to work to develop the disabled and raise it to competition.

The problem of research was highlighted by noting that the level of skill performance performed well but sometimes requires the use of the mind in execution when performing either during handling or scoring and even the interview. A sample of the players of the Maysan Disabled Wheelchair Committee

The research objectives were:

1-Preparation of mental training Mental training in the development of some basic skills for basketball players on wheelchairs.

2-recognize the effect of mental training in the development of some basic skills of basketball players on wheelchairs

The most important conclusions were

1-The use of mental training has greatly contributed to the development of basic offensive skills for wheelchair basketball players.

2-The mental training that accompanies the basic skills in the training modules has a great role in the development of the offensive skills of basketball players on wheelchairs.

It was recommended that:

1-The necessity of using mental training has greatly contributed to the development of basic offensive skills for basketball players on wheelchairs.

١-التعريف بالباحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

رياضة المعاقين أو ما تسمى الاحتياجات الخاصة إحدى الرياضة التي بدأت تحقق

انجازات رياضية عالية لما تمتلك من مواهب رياضية عالية المستوى بالإضافة إلى التدريب

المستخدم والذي اعتمد على العلوم الأخرى المرتبطة به ومنها علم النفس الرياضي.

وهو العلم المكمل لتحقيق النتائج الغير مرئية في الوحدات التدريبية والتي تساعد على

تفجير الطاقات المخزونة داخل اللاعب لتحقيق أفضل الانجازات في الأداء وهذا ما يحدث في

مختلف الألعاب الرياضية .

وتعد لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة من الألعاب الرياضية الفرعية التي نالت

اهتمام كبير من قبل المعنيين في التدريب الرياضي وعلم النفس ولهم دور كبير في تحقيق

النتائج الأخيرة في البطولات العربية والمحلية وهذا دليل على تقدم الانجاز فيها ومستوى الأداء

وخاصة الأداء المهاري الهجومي.

إذ يعد الأداء المهاري الهجومي احد جزئي اللعبة وهما الدفاعي والهجومي ويعتمد الأداء فيه على امتلاك اللاعب الجانب العقلي في الأداء إذ يعد الأعداد العقلي أو ما يطلق عليه في بعض الأحيان التدريب الذهني هو المكمل في تنفيذ الواجبات المناطه باللاعب في تنفيذ المهارات الهجومية.

وبهذا تكمن أهمية البحث إلى إخضاع لاعبي كرة السلة على الكراسي إلى تدريبات مشابهة للمباراة والتي تعتمد على التدريب العقلي المناسب في تطوير الأداء المهاري الهجومي وبهذا سوف نكون قد أسهمنا في العمل على تطوير المعاق والارتقاء به للمنافسة .

٢-١ مشكلة البحث:

نجاح الأداء المهاري هو العنصر المهم في تحقيق الفوز بالمباراة ولايكتمل هذا الأداء إلا من خلال الارتقاء به بالاستعانة إلى مكملات التدريب وخاصة الجانب النفسي والعقلي إذا يعد التدريب العقلي هو المكمل الأساسي للنهوض بالمستوى المطلوب.

ومن خلال خبرة الباحثانالمتواضعة في لعبة كرة السلة ومشاهدته للعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة لاحظا إن مستوى الأداء المهاري يؤدي بصورة جيد لكن في بعض الأحيان يتطلب استخدام العقل في التنفيذ عند الأداء سواء إثناء المناولة أو التهديف وحتى المحاوره وهذا بحد ذاته يعد مشكلة بحثية تتطلب منا التقصي والتجريب على ما هو مبني على حقائق علمية مدروسة لغرض رفع المستوى المهاري لهذه الفئة باستخدام التدريب العقلي.

٣-١ أهداف البحث :

١-إعدادالتدريب العقليالتدريب العقلي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

٢-التعرف على تأثير التدريب العقلي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

٣-التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديه للمجموعتين الضابطة والتجريبية لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

٤-التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات البعديه بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

٤-١ فروض البحث:

١-وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديه للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعديه في بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

٢- وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.

١-٥ مجالات البحث.

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو لجنة ميسان للمعاقين بكرة السلة على الكراسي المتحركة

١-٥-٢ المكاني : قاعة وسام عريبي الرياضية في محافظة ميسان .

١-٥-٣ المجال الزمني : للمدة من ١٠/١/٢٠١٩ لغاية ٢/٥/٢٠١٩

٢- الدراسات النظرية:

١-٢ التدريب العقلي **mental training (١٠ : ٢) :**

تعد فكرة التدريب العقلي من الأفكار القديمة التي بدأت أواخر القرن التاسع عشر، وتم عدّها من

الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية، ولزيادة شدة المنافسة أدى التوجه نحو مختلف أنواع الطرائق التعليمية والتدريبية، ومن هذه الطرائق كأن التدريب العقلي الذي يعد من الطرائق المتميزة لاحتوائه على عوامل غير متوفرة في الطرائق الأخرى. ولتحديد مفهوم التدريب العقلي سيوضح ذلك من خلال التعريفات الآتية :

- **التدريب العقلي** : نوع من التدريب الهادف للوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير المهارات العقلية وتنميتها، مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء، وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والإعداد للمنافسات.

- **التدريب العقلي**: إحدى طرائق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم.

- **التدريب العقلي** : الإستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء. أن الهدف من استخدام التدريب العقلي هو تنمية الفرد وتطويره للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات العقلية، وزيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي، والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى.

٣- منهجية البحث وإجراءاته لميدانية:

٣-١ منهج البحث :

استخدام الباحثان المنهج التجريبي وخصوصا ذو التصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) إذ (التجريب يبحث عن السبب وعن كيفية حدوثه، ويتناول الباحث متغيرات الظاهرة بالدراسة، ويحدث في بعضها تغييرا مقصودا ويضبط ويتحكم في بعض المتغيرات الأخرى ذات

العلاقة ، ليتوصل تأثير ذلك على متغير تابع أو أكثر، بمعنى آخر التوصل إلى العلاقات السببية بين كل من المتغير المستقل والمتغير التابع)(٢ : ٨٢) .

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث المتمثلة بلاعبين لجنة فريق ميسان الرياضي للمعوقين للموسم الرياضي (2018-2019) والمشارك بالدوري الممتاز العراقي وبلغ عددهم (15 لاعب) وهم معتمدين ومسجلين في لائحة الاتحاد المركزي العراقي. وتم استبعاد (5) لاختلاف درجة عوقهم . ولهذا أصبحت عينة البحث (10) لاعب وتشكل نسبة (66.66%) من المجتمع الأصلي وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة) إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبلغ عدد كل مجموعة (5) لاعبين.

وتم تجانس العينتين وتكافؤهما كما في جدول (١) باستخدام معامل الاختلاف للتجانس واستخدام اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة في التكافؤ.

جدول (١)

يبين التجانس والتكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات والاختبارات المستخدمة

قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			القياس	القياسات والاختبارات
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
1.415	6.217	1.2	19.3	6.629	1.2	18.1	سنة	العمر البيولوجي
1.111	8.333	0.3	3.6	5.882	0.2	3.4	سنة	العمر التدريبي
0.442	1.817	3.2	176.1	1.827	3.2	175.1	سم	الطول
0.117	3.658	2.4	65.6	3.669	2.4	65.4	كغم	الوزن
1.023	1.57	0.41	26.1	1.59	0.42	26.4	درجة	التصويب الجانبي
1.047	1.871	0.32	17.1	1.213	0.21	17.3	ثانية	المحاورة المنتهية بالتصويب
0.261	4.821	0.54	11.2	4.122	0.54	13.1	عدد	سرعة التمرير

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (8) وتحت احتمال خطأ (0.05) تبلغ (2.306)

٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات:

١-المصادر العربية والأجنبية.

٢-الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث.

٣-٢-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

١- ساعة توقيت الكترونية عدد (3).

٢- ساعة لقياس النبض معصمية عدد (1).

٣- شريط قياس بطول (6 متر)

٤- حاسوب (B4) نوع DELL.

٥- كرة سلة عدد ٣.

٦- ملعب قانوني .

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث: تم تحديد متغيرات البحث وفق وجهة نظر الباحثين الآتية:

١- التصويب الجانبي .

٢-المحاورة المنتهية بالتصويب .

٣-التمرير .

٣-٤-٢ الاختبارات المستخدمة :

٣-٤-١ اختبار التصويب الجانبي .

- الغرض من الاختبار : قياس مهارة التصويب عن طريق أداء تصويبات نحو السلة من مكان محدد على أحد جانبي الهدف بالقرب من ركني الملعب .

- الأدوات اللازمة :هدف كرة سلة ، كرة سلة .

- وصف الأداء :يصوب المختبر من المكان المحدد على جانبي الهدف بالقرب من ركني الملعب وعلى بعد (6م) من مركز السلة باليدين أو باليد الواحدة ، على أن يقوم بأداء (10تصويبات) من أحد جوانب السلة ، ثم ينتقل للجانب الآخر .

- التسجيل :تحسب درجتان لكل تصويبه ناجحة تدخل فيها الكرة السلة ، ودرجة واحدة لكل تصويبه تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة و ولا تحسب درجات للتصويبات التي تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة .

٣-٤-٢ اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب .

- الغرض من الاختبار : قياس سرعة المحاورة وسرعة التصويب .

- الأدوات اللازمة :ثلاث كراسي توضع على خط واحدعلى أن يلي الكرسي الثالث الهدف، يرسم خط البداية علىبعد (19.5م) من الهدف ، المسافة بين خط البداية والكرسي الأول (6م) والمسافة بين باقي الكراسي (4.5م) ، ساعة إيقاف (١٠ : ١٦٥-١٨٣)

- وصف الأداء :عند سماع إشارة البدءيبدأ المختبر بالجري بالكرسي المتحرك من على البداية ومعه الكرة وبشكل متعرج بين الكراسي مع تنطيط الكرة حتى يصل أسفل الهدف للتهديف ثم

يلتقط الكرة ليعود بنفس الأسلوب ، يلاحظ عند التصويب ضرورة إحراز هدف فإذا لم ينجح المختبر في ذلك يعاود المحاولة مرة أخرى .

- **التسجيل:** يحسب الزمن الذي قطعه المختبر منذ لحظة صدور إشارة البدء وحتى تجاوز خط البداية مرة أخرى بعد تنفيذ الخطوات السابقة في مواصفات الأداء .
٣-٤-٣ اختبار حائط الارتداد .

- **الغرض من الاختبار :** قياس سرعة التمرير .
- **الأدوات اللازمة :** حائط أملس مرسوم عليه مستطيل (120 سم x 60 سم) ارتفاع حافته السفلى عن الأرض (90سم) ويرسم خط على الأرض يبعد (180سم) عن الحائط ، ساعة إيقاف ، كرة سلة .

وصف الأداء : يجلس المختبر بكرسيه خلف الخط المرسوم على الأرض ، والذي يبعد عن الحائط بمقدار (180سم) وباستخدام كرة سلة يقوم المختبر بالتمرير على الحائط لأكثر عدد ممكن من التمريرات المتتالية في (10ثواني) و على أن لا تلمس الكرة الأرض خلال الأداء .
- **التسجيل :** يسجل عدد مرات التمرير على الحائط خلال (10ثواني) ، مع ضرورة أن توجه الكرة نحو المستطيل في كل مرة . (١٠ : ١٦٦)

٣-٤-٤ التجارب الاستطلاعية:

٣-٤-٤-١ التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2019/1/10 على لاعبي لجنة نادي معاقى البصرة بكرة السلة على الكراسي المتحركة والبالغ عددهم (6) وذلك لتطبيق الاختبارات المهارية ، وقد ساعدت التجربة الاستطلاعية في التوصل إلى الآتي :

١- تحديد ومعرفة الوقت المطلوب للأداء الاختبارات البدنية

٢- معرفة كل المعوقات والأخطاء لتفاديها ومعالجتها في التجربة الرئيسية .

٣- التأكد من استيعاب أفراد العينة لمفردات الاختبارات .

٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية الثانية بتاريخ 2019/1/17 على بعض لاعبي عينة البحث الأصلية (نادي لجنة ميسان للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة) وذلك للأغراض الآتية :

١- تقنين التمرينات المستخدمة وإيجاد الحمل التدريبي المناسب من حيث الشدة والحجم والراحة .

٢- معرف مدى مناسبة التمرينات وصعوبتها ودرجة ملائمتها للمعاقين .

٣-٤-٥ الأسس العلمية للاختبارات: تم الاعتماد على اختبارات مقننة وتمتع بالصدق والثبات والموضوعية.

٣-٥ التجربة الميدانية:

٣-٥-١ الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية (البدنية والمهارية) لعينة البحث (التجريبية والضابطة) في تمام الساعة الثالثة عصرا من يوم الخميس الموافق 2019 / 2 / 5 في قاعة وسام عربي في محافظة ميسان .

٣-٥-٢ التمرينات المستخدمة:

تم إعداد تمرينات عقلية مع أداء المهارات الأساسية وتشمل تمرينات الذهني المباشر والتي تعتمد على التصور الذهني والانتباه وكذلك على تمرينات الذهني الغير مباشر والتي تعتمد على مشاهدة الافلام والاستماع.

وتم تطبيق التمرينات بشدة تراوحت بين 80% - 100% وبما يتناسب مع خصوصية هذه القدرات هذه الفئة وتراوحت فترات الراحة البينية بين التكرارات (2-3 دقيقة) وبن المجاميع (3-5 دقيقة) كمؤشرات للراحة البينية ، حيث اعتمد الباحثان على النبض كمؤشر لتحديد فترات الراحة البينية كونه أكثر ثباتا ودقة كما يؤكد ذلك (ريسان خريبط مجيد ومحمود الشاطي ، 1997) (٥ : ٣٩٨) حيث يذكران (إن انتظام العمل يكون أكثر ثباتا وبمستوى أفضل عندما تحدد الراحة البينية عن طريق عودة النبض إلى (120 . ض / د) .

تم تطبيق التمرينات يوم الأحد المصادف 2019 / 2 / 6 وانتهت بتاريخ يوم الأربعاء المصادف 2019 / 5 / 1 وبواقع (3 وحدات) تدريبية في الأسبوع ، حيث أصبحت مجمل الوحدات للتمرينات (24 وحدة) تطبق في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية .

٣-٥-٣ الاختبارات البعدية: تم تطبيق الاختبارات البعدية حيث راعى فيها الباحث أن تكون في نفس التوقيت والمكان الذي جرت فيه الاختبارات القبلية لضمان الحصول على نتائج علمية صحيحة وبتاريخ 2019 / 5 / 2 من يوم الأربعاء .

٣-٦ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام النظام الإحصائي (SPSS) لمعالجة النتائج مستخدما ما يلي:

- ١- الوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- معامل الاختلاف.
- ٤- النسبة المئوية.
- ٥- اختبار (ت) للعينات المترابطة.

٦- اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة:

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
			بعدي	قبلي		
معنوي	3.515	0.421	27.88	26.4	درجة	التصويب الجانبي
معنوي	4.072	0.221	16.4	17.3	ثانية	المحاورة المنتهية بالتصويب
معنوي	4.719	0.445	15.2	13.1	عدد	سرعة التمرير

قيمة (ت) الجدولية عنده درجة حرية (4) وتحت احتمال خطأ (0.05) بلغت = 2.132

من خلال العرض السابق نلاحظ أن هناك تطورا للمجموعة الضابطة والتي يرى الباحثان أن سببه يعود إلى أن انتظام العينة بالتدريب المتواصل من دون انقطاع أدى إلى الاحتفاظ بالمستوى البدني وتطوره بالشكل الذي نراه وهذا ما يؤكد (مهدي نجم وآخرون ، 1999) من أن " التكرار المستمر للتمرينات سواء كان ذلك بدنيا أو مهاريا فإنه يرفع من قابلية المستوى " (٩ : ٣٣٨)

كذلك فإن التطور الذي حققته المجموعة يرجع أيضا إلى التخطيط السليم وفق أسلوب مناسب مخطط له مسبقا الأمر الذي ساعد بشكل واضح على التطور البدني وفق الجدول أعلاه وهذا ما يؤكد (حنفي محمد مختار، 1989) الذي ذكر " أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفة البدنية في الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب المهارات الأساسية " (٤ : ٩٦).

٤-١-٢ عرض نتائج وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية:

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		وحدة القياس	الاختبارات المهارية
			بعدي	قبلي		
معنوي	4.312	0.647	28.89	26.1	درجة	التصويب الجانبي
معنوي	3.629	0.551	15.1	17.1	ثانية	المحاورة المنتهية بالتصويب

معنوي	2.296	2.221	16.3	11.2	عدد	سرعة التمرير
-------	-------	-------	------	------	-----	--------------

قيمة (ت) الجدولية عنده درجة حرية (4) وتحت احتمال خطأ (0.05) بلغت = 2.132
وكذلك نلاحظ من خلال الجدول (٣) أن المجموعة التجريبية فقد كان سبب تطورها يرجع إلى التمرينات والتدريب العقلي المصاحب للأداء والتي أعدها الباحثان وبما يتناسب مع خصوصية لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة للمعاقين والمختارة بصورة علمية وفق المصادر والمراجع والمطبقة بصورة منتظمة ، حيث يرى محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال " إن الهدف من استخدام التدريب الذهني انه يهدف إلى تنمية وتطوير الفرد للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات الذهنية المرتبطة ، وزيادة القدرة على إعادة التكرار التثبيت والتحكم في الأداء المثالي " (٨ : ١٣).

حيث أن التدريب العقلي للاعب كرة السلة على الكراسي مرتبط ارتباطا وثيقا بالمهارات الأساسية وبما أن لاعب كرة السلة لا بد له من امتلاك مهارات منها التهديد والتمرير والمحاورة وإذا لم تكن له الانتباه والتركيز التي يستطيع من خلالها التحكم بأداء المهارات كل ذلك مرتبط على تنمية المهارات الفنية للاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة ويرى محمد حسن علاوي بأنه " وسيلة عقلية او اداء عقلي يمكن من خلال برمجة عقل الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة " (٧ : ٢٤٨).

٤-١-٣ عرض نتائج الاختبارات البدنية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات المهارية
		ع	س البعدي	ع	س البعدي		
معنوي	3.945	0.369	28.89	0.357	27.88	درجة	التصويب الجانبي
معنوي	5.416	0.274	15.1	0.396	16.4	ثانية	المحاورة المنتهية بالتصويب
معنوي	4.074	0.313	16.3	0.442	15.2	عدد	سرعة التمرير

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (8) وتحت احتمال خطأ (0.05) تبلغ (1.860)

من خلال ملاحظة الجدول (٤) يتضح أن المجموعة التجريبية هي أكثر تطورا من المجموعة الضابطة ويرجع ذلك كما يرى الباحثان إلى التدريب العقلي المستخدم والمرافق للمهارات الأساسية الذي ساعد على زيادة التكرار بالأداء الصحيح والتدرج بالأداء إلى أصعب

الحالات وهذا ما يؤكد محمد حسن من " أن إتباع الزيادة المستمرة في حجم التدريب وشدته ، وكذلك اللجوء إلى التمارين التصاعديّة هي الوسيلة الكفيلة لتحسين الانجاز " (٤٠ : ٦) .

كما لعبت التمرينات المختارة دورا كبيرا في تطور الأداء المهاري الهجومي لأنها مختارة بصورة علمية ودقيقة ومرتبّة بالجانب العقلي وهذا ما يؤكد (جاسم محمد نايف ، 1986) " أن التمرينات هي من أهم الوسائل التي تصل بالرياضي إلى أعلى المستويات في تحقيق الأداء الحركي الجيد وصولا للانجاز العالي سواء في المجال الرياضي أو مجالات الحياة الأخرى " (٤٦ : ١) .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات.

- ٣- إن استخدام التدريب العقلي قد ساهم بشكل كبير في تطوير المهارات الأساسية الهجومية للاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة .
 - ٤- إن التدريب العقلي المرافق للمهارات الأساسية إثناء الوحدات التدريبية له دور كبير في تطور المهارات الهجومية للاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة .
- ### ٥-٢ التوصيات.

- ١- ضرورة استخدام التدريب العقلي قد ساهم بشكل كبير في تطوير المهارات الأساسية الهجومية للاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة .
- ٢- التأكيد على ضرورة البحث والتقصي للعمل على إيجاد تمرينات عقلية أخرى تعمل على تطوير مستوى الأداء المهاري للاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة و ولألعاب أخرى مختلفة.

المصادر:

- ١- جاسم محمد نايف : فاعلية التمرينات التحضيرية العامة والخاصة في تعلم تكنيك ركض الموانع : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1986.
- ٢- حيدر عبد الرزاق كاظم أعبادي . أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة : شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة ، العراق ، البصرة ، ط 1 ، 2015.
- ٣- حيدر عبد الرزاق كاظم ، و زهير سالم عبد الرزاق . تأثير تمرينات مقترحة باستخدام الكرسي الدوار المصنع في تطوير بعض المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، عدد ٥١ ، ٢٠١٧ ، ص ٢١٠.
- ٤- حنفي محمود المختار . لمدير الفني بكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998.
- ٥- ريسان خريبط مجيد وعصام عبد الخالق : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، مكتب نون للتحضير الطباعي ، بغداد ، 1997.

- ٦- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط4 ، دار المعارف ، مصر ، 1975.
- ٧- محمد حسن علاوي . علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
- ٨- محمد العربي شمعون ، وعبد النبي جمال. التدريب العقلي في التنس : ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .
- ٩- مهدي نجم وآخرون . تقويم مستوى أداء التصويب بكرة السلة : بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العدد (10) ، 1999 .
- ١٠- مروان عبد المجيد إبراهيم : الموسوعة الرياضية لمتحدي الإعاقة ، الإصدار الأول ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع . الأردن ، عمان ، 2002 .
- 11-<http://phsl.uokerbala.edu.iq/wp/blog/2013/12/17/mental-training> /محاضرات نوعية د.وسام صلاح عبد الحسن

ملحق (١)

(نموذج من الوحدات التدريبية)

الشدة: ٨٠%

الأسبوع : الأول

زمن التمرينات: ٣٠ دقيقة

الوحدة التدريبية (1)

القسم	زمن التمرين	التمرينات	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
الرئيسي	٣,٤	- بعد إن يبدأ بالتصور يبدأ اللاعب المناولات السريعة نحو الجدار المتحرك داخل منتصف الملعب(5) مناولات وفي المناولة الأخيرة يقوم باستلام الكرة والتحرك نحو السلة للتهديف ليعود مرة أخرى نحو الجدار وهكذا.	٤×٣	رجوع النبض (120-)	رجوع النبض (110-120)
	٣,٥	- يوضع الجدار في منتصف نهاية قوس (ثلاث نقاط) وياتجاه مقابل السلة الثانية وبعد تشتيت انتباه اللاعب من خلال مدافع وهمي يقوم اللاعب بالمناولة على الجدار ويستلم الكرة ويذهب إلى اليسار لأداء التهديف ثلاث نقاط والعودة مرة	٣×٣	(130) ض/د (3-2) دقيقة	ض/د (5-3) دقيقة

		٤×٣	أخرى إلى جهة اليمين وهكذا. - ينطلق اللاعب من خط نهاية الملعب للمرور بينالشواخص التي يبلغ عددها (3شواخص) والمسافة بينهما (2م) ثم الصعود إلى الجسر والنزول في الجهة المقابلة والمرور بينالشواخص الأخرى بنفس العدد والقياسات ثم التهديف نحو السلة ومتابعة الكرة والعودة مرة أخرى نحو خط البداية والمرور بينالشواخص للبدء من جديد .	٣,٤د	
--	--	-----	--	------	--