

## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

م.م تحسين علي اسماعيل شيرواني\*

\*كلية التربية الرياضية /جامعة صلاح الدين-اربيل/ العراق tahseen.alkhatab@yahoo.com

(الاستلام ١ شباط ٢٠١٢ ..... القبول ١٦ تموز ٢٠١٢)

### المخلص

#### اهداف البحث:

- ١- الكشف عن تأثير برنامج خاص باستخدام الاسترخاء في اسلوب التدريب الذهني غير المباشر والبرنامج المتبع لتطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة .
- ٢- الكشف عن الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث لتطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة .

استخدم البحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة المسجلين في اللجنة البارالمبية العراقية كمنتخبات محافظات (اربيل، دهوك، السليمانية) لكرة السلة. اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية وهم (١٢) لاعبا من منتخب محافظة اربيل لكرة السلة على الكراسي المتحركة. قسموا على مجموعتين متساويتين بالعدد، وبواقع (٦) لاعبين لكل مجموعة، احداها ضابطة والأخرى تجريبية، وتم توزيع الأساليب التطويرية على مجموعتي البحث بطريقة القرعة. نفذت المجموعة الضابطة المنهج التدريبي المقرر لفريق كرة السلة على الكراسي وهو (المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة)، ونفذت المجموعة التجريبية المنهج المقرر مضافاً اليه البرنامج المقترح الذي نفذت بأسلوب التدريب الذهني غيرالمباشر. وتكون البرنامج التطويري من (١٢) وحدة تطويرية للمجموعة التجريبية موزعة على (٦) اسابيع بواقع وحدتين تطويريتين في الأسبوع الواحد، ومدة كل وحدة تطويرية (٩٠) دقيقة.

وتم البدء بتنفيذ البرامج التطويرية على مجموعتي البحث في يومي السبت والاثنين من كل اسبوع وابتداء من ٢٠١١/٥/١٤ ولمدة (٦) اسابيع، وتم الانتهاء في يوم الاثنين الموافق ٢٠١١/٦/٢٠. تم اعتماد الوسائل الاحصائية الآتية: (الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية و اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين وغير مرتبطين وتم الاحصائي SPSS تحليل كافة البيانات عن طريق برنامج) واستنتج البحث ما يأتي:

- ١- إن أسلوب التدريب الذهني غير المباشر كان ذا تأثير ايجابي بفروق ذات دلالة معنوية، وكان الأخير ذا تأثير ايجابي أكثر من الأسلوب التقليدي وبفروق ذات دلالة معنوية في المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة لدى عينة البحث والمستخدم في البحث .
- ٢- أن الفترة الزمنية ال(٨) دقائق للتدريب الذهني غير المباشر هي التي استخدمت تلاوة القرآن الكريم اذ كانت مؤثرة وكان اللاعبون يعودون الى نقطة ما قبل التمرين تقريبا من الراحة النفسية والاسترخاء العضلي والذهني .
- ٣- ان نوعية صوت الفارئ وعذوبته وكذلك السورة المختارة للتلاوة كانتا عاملين مؤثرين في البحث وساعدا كثيرا على جذب اللاعبين وحضورهم والمحافظة على الهدوء من اجل الاستماع للتلاوات المعطرة .

## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

٤- ان اللاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة من الذين اجري عليهم البحث (لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة) ملتزمون اشد الالتزام ولاسيما بالمواقف النفسية والعاطفية المؤثرة، وانهم يثورون بسرعة ومن ثم يهدنون بسرعة، لذا يحتاجون الى معاملة نفسية خاصة من المدرب والمشرفين عليهم .

ويوصي البحث بما يأتي:

١- استخدام التدريب الذهني غير المباشر فضلاً عن الأسلوب التقليدي في تدريب وتعليم وتطوير لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

٢- التأكيد على استخدام الاسترخاء الذهني والعضلي مع المبتدئين لأنها تؤدي الى تطوير الانتباه والتركيز وخفض القلق والتوتر عند تعليم وتطوير لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة المهارات الأساسية بكرة السلة .

٣- استخدام التدريب الذهني غير المباشر في برنامج تدريب وتعليم وتطوير اللاعبين من الفئات الاخرى من ذوي الاحتياجات الخاصة الذين يمارسون العابا اخرى .

٤- التأكيد على الجانب النفسي والمعاملة الطيبة والتأني والصبر للمدرب عند تعليم المهارات الأساسية بكرة السلة للحصول على التحصيل الحركي الجيد والنتائج المرجوة .

٥- أن تعتمد اللجنة البارالمبية البرامج التدريبية والتعليمية والتطويرية التي تحتوي على التدريب الذهني .

الكلمات المفتاحية: أثر تلاوة القرآن الكريم- تطوير المهارات الأساسية- كرة السلة على الكراسي المتحركة

## The impact of the use of Holly Quran recitation in the development of some basic offensive skills for basketball players on wheelchair

Tahsin Ali Ismail Sherwani

### Abstract

*The Research aims:*

*1 - Preparing a developing program by using relaxation in the indirect mental training method for developing some basic basketball skills for the basketball wheelchair players.*

*2 - Knowing the impact of developing program by using the Holy Quran recitations in relaxation for developing some basic basketball skills for the wheelchair players.*

*The research employed the experimental method for its appropriateness for the nature of the research. The research community comprised of basketball wheelchair players. Who are registered in the Iraqi Paralympic Committee as basketball teams of the provinces of (Erbil, Dohuk and Sulaymaniya). The research sample was selected intentionally (12) Basketball wheelchair players of Erbil Team province. They were divided into two groups of equal numbers i.e. (6) players per group, one of them Control group and the other Experimental group. The developing methods have been distributed to both groups of educational research by draw.*

*The control group performed the training curriculum of the wheelchair basketball team (the basic offensive basketball skills), whereas the experimental group performed the same curriculum in addition to the proposed program, the latter was performed in indirect mental training method. The educational program consists of (12) developing unit for the experimental group distributed to (6) weeks, i.e. (2) developing units per week, and the duration of each module is (90) minutes.*

*Both of the groups of research semiweekly (on Saturday and Monday) were launched the implementation of the developing programs on 14 May 2011, and lasted for (6) weeks; i.e. ended on 20 June 2011.*

## **أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....**

*The following statistics methods were adopted Arithmetic Means, Standard Deviation, Percentage, T. test for the paired samples one way, and L.S.D test. The research was analyzed by using the SPSS statistical program.*

**The Research concluded:**

- 1 - The indirect mental training manner had a positive effect with differences in moral significances. The aforementioned manner was more effective positively than the traditional method in their moral significances in the basic offensive skills of basketball in the research sample.**
- 2 -The time period (8) minutes of indirect mental training, in which the Holy Quran recitations were used, was very impressive and important, the players were returned to the point of almost pre-exercise psychological comfort, and the muscle and the mind relaxations.**
- 3 - The quality and the sweetness of the reciter's voice as well as the recitation of the selected Sura were very influential factors in the research. They helped to attract the players' attentions and their attendance, and keeping quietness in order to listen to scented recitations.**
- 4 - The players with special needs, especially of those who conducted the research (basketball wheelchair players) are committed to strongest commitment to psychological and emotional stances, and they revolt and then calm down quickly, thus they are in need of special psychological treatment, especially by the coach and supervisors.**

**The Research Recommends:**

- 1 - Using indirect mental training method rather than traditional one in training, teaching and developing to the basketball wheelchair players.**
- 2 - Emphasis on the use of mental and muscular relaxation with beginners, because they lead to the development of attention and concentration, and the reduction of anxiety and stress during the teaching and developing basic basketball skills of the wheelchair players.**
- 3 - Using indirect mental training method for other players - with special needs who exercise other games - in their training, teaching and developing programs.**
- 4 - Emphasis on the psychological aspect, good treatment and patience of the coach during the teaching of the basic basketball skills for gaining good motor skill and desired results.**
- 5 - The research recommends the Paralympic Committee to depend on training, teaching and developing programs which contain mental training.**

**Keywords: The Impact Holy Quran -Developing of Basic Skills - Wheelchair players - Basketball**

١ - التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تبرز التربية الرياضية لتأخذ دورها الرئيس في حياة كل معاق، لان ممارسة الفعاليات والانشطة الرياضية تجعل المعاق يتغلب على الشعور الذي يواجهه جراء الحالة التي ارتسمت بهم، بعد ان حرموا من ممارستها في حياتهم الاعتيادية بسبب اعاقتهم منذ الطفولة او بعد تعرضهم لحادث طارئ، نتج عنه فقدان عضو من اعضاء جسمهم او حالة مرضية جعلتهم لا يستطيعون القيام بالحركة كما يشاؤون. وتعد لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة على قدمين الفائدة الوظيفية والنفسية لمن يمارسها، اذ يشارك في جهودها اجهزة الجسم كافة ولاسيما الجهاز العصبي والجهازين الدوري والتنفسي، فضلا عن التحكم بالكرة، من ناحية اخرى تعد لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة ذات طابع علاجي لاسيما للاشخاص الذين يشكون من ضعف في النخاع الشوكي، وقد تطورت هذه المعالجة واصبحت مشوقة جدا، واحدى اوجه رياضة المعاقين لما فيها من اصرار وعزيمة: أن كرة السلة على الكراسي المتحركة كنشاط حركي ورياضي يسهم في تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة وفي تنمية التوافقات العضلية

## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

العصبية والحسية المهارية، كما تسهم في رفع مستوى التركيز والانتباه وذلك لما تتطلبه اللعبة من سرعة رد الفعل والاحساس والتصور والتذكر و التمييز البصري والحركي، مما يطور من استعدادات المعاق الإدراكية وينميها. ان لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة تنمي في ممارسيها الثقة بالنفس والتعاون والاقدام والشجاعة فضلا عن شعورهم بالانشراف والسرور للوصول الى النجاح عن طريق الفوز، كذلك تساعدهم في تنمية الشعور بالانتماء ونمو الحياة الرياضية الذي يساعد في نمو المعاق ليكون مواطنا صالحا يعمل لمساعدة مجتمعه. (عبدالمجيد: ٢٠٠٢:

(٧

وتزايدت في العصر الحاضر عناية المجتمعات بذوي الاحتياجات الخاصة انطلاقا من مبدأ تكافؤ الفرص التربوية للجميع وبما تسمح به قدراتهم واستعداداتهم، ففي الوقت الحاضر لم تعد التربية والتعليم تقتصر على الاسوياء فقط وانما اصبحت الجهود التربوية والتعليمية تستهدف الجميع بغض النظر عن مستوياتهم العقلية وقدراتهم الاستيعابية ولذلك يمكن لكل سواء اكانوا اسوياء ام غير اسوياء، ان يتعلموا ولكن بطرائق مختلفة ولديهم القابلية على النضج والنمو وذلك بمعدلات ومستويات مختلفة. (خولة محمد وماجدة السيد: ٢٠٠٥: ٢٣٦).

ان لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة رياضة حركية على قدر كبير من الفائدة الوظيفية والنفسية وتشارك اجهزة الجسم جميعا في اداءها ، لذا تتطلب توافق عضلي عصبي كبير للسيطرة على الكرة والتحكم في حركة ومناورة الكرسي المتحرك، كذلك تتطلب هذه اللعبة سرعة وقوة ومرونة للأطراف العليا من اجل اداء كافة المهارات الأساسية وتنفيذ الواجبات الخطئية بصورة جيدة (جمال صبرى ونعيم عبدالحسين: ٢٠٠٧: ١١).

وان اهمية هذا البحث تكمن في تعليم هذا الصنف من لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة بعض المهارات الأساسية مع تطبيق برنامج للتدريب الذهني غير المباشر عن طريق الاسترخاء الذهني والعضلي باستخدام تلاوة بعض الآيات الكريمة من القرآن الكريم . لذا ارتأى الباحث ضرورة اجراء هذا البحث أملا في ان تسهم نتائجها في اغناء حقل التعليم والتدريب بمعلومات اضافية عن كيفية تطبيق افضل السبل لتعليم وتطوير هذا الصنف من مجتمعنا والمحتاج الى رعاية خاصة في التعليم والتدريب، واغناء اللجنة البارالمبية بمزيد من المعلومات عن كيفية التعامل مع هؤلاء اللاعبين وافضل الطرائق لتعليمهم وتطوير مهاراتهم الفنية.

### ١-٢ مشكلة البحث:

من خلال تدريب وتعليم الباحث لهذه الفئة من اللاعبين لاحظ حاجة هؤلاء الى مزيد من الانفتاح النفسي والعاطفي والفكري يزيد عما يحتاجه اقرانهم من اللاعبين الاسوياء، ونظرا لما يعانونه من عاهات جسمية مزمنة تأثر عليهم باستمرار، حيث لا يتمكنون من الحركة على الرجلين بشكل اعتيادي، او يعانون من اعاقات الجذع والعمود الفقري والوتر في الساقين نتيجة لعوامل مختلفة ، وان هؤلاء اللاعبين لا يعانون من اية اعاقات فكرية ، انما فقط يحتاجون الى توفير وتأهيل ارضية مناسبة لهم للتطوير من اجل تعويضهم عن ما يشعرون به وما يعانونه من عاهات ومشاكل جسدية ونفسية حيث يؤثر ذلك على درجة استعدادهم في استيعاب المهارة ويسبب لهم الشعور بعدم التركيز والهدوء ، لذا اراد الباحث توفير هذه الارضية من خلال برنامج يتضمن استخدام تلاوة القرآن الكريم في الاسترخاء بالترافق مع البرنامج التطويري الخاص كوسيلة لزيادة استعدادهم للتعلم ولتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة السلة التي تعطى لهم في أثناء الوحدات التدريبية.

## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

٣-١ هدفاً للبحث:

١-الكشف عن تأثير برنامج خاص باستخدام الاسترخاء في أسلوب التدريب الذهني غير المباشر والبرنامج المتبع لتطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.

٢-الكشف عن الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث لتطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.

٤-١ فرضيتا للبحث:

١ - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لتطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.

٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين تحصيل المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لتطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: بعض لاعبي فريق كرة السلة على الكراسي المتحركة المسجلين في اللجنة البارالمبية العراقية كمنتخب محافظة اربيل لكرة السلة .

١-٥-٢ المجال الزمني: ابتداء من ٥ / ٥ / ٢٠١١ ولغاية ٢٣ / ٦ / ٢٠١١ .

١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة الداخلية لمركز شباب بنصلاوة/مركز قضاء بنصلاوة/محافظة اربيل .

٢-٢ الاطار النظري:

١-٢ التدريب الذهني:

"هو تعلم او تحسين او تطوير للحركة، وكذلك تثبيت لها من خلال عملية التصور المركز لخط سير هذه الحركة دون الأداء الفعلي لها".(عثمان:١٩٨٧: ١٨٨) ، وعزفه (محبوب)بأنه: "تصور أداء الانجاز بدون أن يرتبط بفعل ظاهري والذي يسبب في نقل إنتاجي كبير في تعلم المهارة الحقيقي(محبوب:٢٠٠٠ : ١٨٨)ويعد التدريب الذهني أحد الموضوعات الحيوية في مجال علم النفس الرياضي، ويقصد به التدريب من خلال تصور أداء العمل للمهارات الحركية، بهدف تحسين قدرة اللاعب على التحكم في الأداء، والسلوك والمشاعر، والمهارات العقلية.وجاء (Schmidt:1991:41)بتعريف آخر هو: ((إن المتعلم يفكر بأداء المهارات عقلياً ويعيد تكرار خطوات أدائها بسلسلة متعاقبة ويتصور أداء الحركات بنجاح)) . ويعد التدريب الذهني احدى الوسائل المهمة لدفع عملية التعلم وله اسلوبه المميز، فهو يتضمن عدة عوامل تساعد المتعلم على انجاز المهارة الحركية بطرائق مباشرة وغير مباشرة. وتعني كلمة (ذهن) بأن شخص ما يفكر بعمل معين ويتخيل اداء ذلك العمل، فلاعبو كرة السلة الذين يفكرون في تسديدات القفز الذين يؤدون ذلك فعليا فأنهم في واقع الحال يؤدون تمريناً ذهنياً. (محبوب:٢٠٠٠: ١٩٠).

٢-٢ انواع التدريب الذهني:

قسم محمد العربي شمعون(١٩٩٦) التدريب الذهني الى نوعين :

أولاً: التدريب الذهني المباشر وينقسم الى:

أ-التصور الذهني :

ب- الانتباه( حجم الانتباه، وتركيز الانتباه، وتوزيع الانتباه، وتحويل الانتباه).

## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

ثانياً: التدريب الذهني غير المباشر ويتضمن :

أ- قراءة الوصف الفني للمهارة.

ب- مشاهدة الأفلام .

ج- الاستماع الى الوصف الفني للمهارة.

د- مشاهدة نماذج الأداء.

هـ- الحديث عن المهارة من اللاعب.

و- كتابة التعليمات.

ز- الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية.

ح- تركيبات أخرى. (شمعون: ١٩٩٦ : ٤٦) .

٢-٣ أهمية التدريب الذهني :

ويمثل التدريب الذهني احد الاسس المهمة في اعداد اللاعب للدخول في المنافسات ، فهو يتضمن تطور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع ابعاد المنافسة من حكام وملعب وادوات واجهزة ، ويجب ان يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية ، وتحليل اداء المنافس، اذ ان الأنجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات العقلية واصدار القرارات ، كي يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك، فالواجب هو تطوير امكانياته العقلية ، ولهذا فإن التدريب الذهني يعد جزءاً مهماً من التدريب الرياضي. وترجع اهمية التدريب الذهني الى العوامل الآتية:

أ- يستخدم في مجال الحركة بشكل عام.

ب- يستخدم في مراحل اكتساب المهارات الحركية .

ج- يؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم .

د- يعمل التدريب الذهني على زيادة القدرة على التنبؤ واطاحة الفرصة للأداء في الأحداث المستقبلية.

هـ- يسهم التدريب الذهني في مزيد من الشعور بالثقة.

و- يسهم التدريب الذهني في التركيز على الجوانب الايجابية التي تعمل على توقع افضل للأداء الجيد وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء.

ز- يقدم التدريب الذهني اجراءات ووسائل معرفية تعمل على امداد اللاعب بالطرائق المناسبة التي تسهم في التحكم في الأفكار ، وتعديل السلوك للوصول الى مستوى افضل .

ح- يساعد التدريب الذهني على زيادة القدرة في التصور العقلي من خلال التدريب المنتظم مع الأستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع العقلي الذي يؤدي الى وضع تصور عقلي افضل للأداء الجيد.

ط- يساعد التدريب الذهني في تطوير مستوى المهارة ، حيث انه عندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء.

ي- يُعد التدريب الذهني احد العوامل للحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه الى جانب التحكم الانفعالي والثقة بالنفس.

## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

ك- وترجع أهمية التدريب الذهني الى امكانية مساهمته في تعلم مهارات التحكم في الضغط العصبي ، وتقدير الذات والاتجاه الايجابي نحو الحياة، والتي لها التأثير الأبقى من الأداء البدني ، اذ إن اللياقة البدنية تقل بعد اعتزال المجال الرياضي بينما التدريب الذهني يمكن ان يؤدي الى لياقة ذهنية تستمر لفترة طويلة.

ل- الى جانب المجال الرياضي ، يعكس الاهتمام بالجانب الطبي الأهمية البالغة للتدريب الذهني ، حيث يستخدم الآن بصورة مكثفة في تخفيف الألم من خلال البرامج التي تم وضعها في هذا الاتجاه والتي تطبقها بعض المستشفيات في الخارج، والتي اشارت النتائج الى خفض معدلات استخدام الأدوية المسكنة بدرجة كبيرة ، فضلا عن البرامج الأخرى المرتبطة بالمساعدة على النوم ، وزيادة الكفاح من اجل البقاء مع حالات الأمراض المزمنة . (شمعون: ١٩٩٦ : ٢٢٢).

أما (الطالب والويس ، ١٩٩٣ ) فقد حددا أهمية التدريب الذهني في التعلم الحركي بالنقاط الآتية:

أ- التدريب الذهني يساعد على تعلم مهارات جديدة وتحسين المهارات القديمة .

ب- يجب ان لا يحل التدريب الذهني محل التدريب الحركي في تعلم المهارات الحركية بل يجب ان يكمله .

ج-التدريب الذهني سيقترن في معظم الحالات بتقلص عضلي قد يساعد على اتقان المهارة المعنية.(الطالب والويس:١٩٩٣ : ٤٥).

### ٢-٤ التصور الذهني : Mental-Imagery

ان التصور الذهني هو لب عملية التفكير الناجحة يعرف بأنه انعكاس الأشياء او المظاهر التي سبق للفرد ادراكها ، والأساس الفسيولوجي للتصور هوتلك العمليات التي تحدث لأجزاء اعضاء الحواس الموجودة في المخ ، اما اعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور لدى الإنسان ذو العقل السليم القدرة على تذكر الخبرات والأحداث السابقة التي شاهدها في حياته اليومية ، فلاعب كرة السلة عندما يشاهد لاعبا محترفاً يؤدي احدى حركات كرة السلة (تهديفة ثلاثية) مثلا بصورة جميلة ومهارة فائقة يلتقط صور عقلية لهذه المهارة ، ثم بعد ذلك يحاول استرجاع هذه الصورة وانتاج هذه المهارة ، في عقله ومن ثم يحاول تطبيقها في اثناء تدريباته أو في أثناء المنافسة. ان مبدأ التصور الذهني لا يقتصر على استرجاع الخبرات السابقة ولكن يمكن للعقل ان يكون تصورات جديدة لم تحدث من قبل ، فعند وضع الخطط اللازمة لمباراة قادمة مع فريق أو مع منافس لم يسبق لهذا اللاعب اللعب معه ، عادة ما يبدأ اللاعب بتكوين نقاط عدة محتملة للعقل و يتصور كيفية الاستجابة لهذه المواقف ، لأن الانسان يمتلك القدرة ايضا على خلق التصورات الذهنية للمواقف القادمة ، والتصور العقلي اكثر من مجرد رؤية فهو خبرة في عيون العقل . (شمعون:١٩٩٦ : ٢٢١).

أن التعريف الشائع الاستخدام للتصور الذهني فهو لـ(ريجارديسون، Richardson) الذي عرّفه بأنه:"جميع انواع الخبرات شبه الحسية والادراكية التي نشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والادراكية الحقيقية . (الضمد:٢٠٠٠ : ١٩٩).

وتفيد بعض التقارير من الباحثين واصحاب الخبرات العلمية ان معظم اللاعبين لاسيما في المستويات الرياضية العليا يستخدمون التصور الذهني بصورة منتظمة ، أي أن التصور الحركي يلعب دوراً هاماً في تنمية قدرات الرياضي ويحمل طابعا مركبا ويشتمل على مكونات بصرية واخرى حركية ومن الضروري الربط بين التصور البصري والناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح الشفوي للمهارة الحركية . (Robert:1992: 118).

## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

أما (عثمان، ١٩٨٧) فيعرّفه بأنه: "مجموعة المعلومات التي يمتلكها الفرد عن خط سير حركات معينة ، ويمكن له تنشيطها وإستدعائها قبل وخلال وبعد الانتهاء من الأداء ودرجات وضوح مختلفة، ويمكن لهذه الصورة الحركية المخزونة في الذاكرة الحركية أن يتم إستدعائها وتوضيحها وتدعيمها من خلال إستخدام التدريب الذهني ودون الأداء الفعلي للحركات المعنية"٠ (عثمان: : ١٩٨٧ : ١٨٧).

ويعرّف (محبوب، ٢٠٠١) التصور بأنه: " هو الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتتطبع بالدماغ وتكون اساس لتأدية المتعلم للحركة ".وتؤدى على شكلين:  
أ- تصور الحركات الجديدة في التعلم الأولي:

يعطي المعلم في تعلم الحركات الجديدة صورة عامة عن بعض الحركة ومنها سوف يكون المتعلم المبتدىء صورة ذهنية لهذه الحركة وهو تصور حركي وان كان ضعيفاً ومضيقاً في بداية التعلم ، ولكنه يرتبط بقدرة التفكير للفرد لتقليد الحركة او المهارة فكما كانت المهارة معروفة يكون تقليدها بسيطاً.

### ب- التصور الذهني المتطور:

ان تصور الأداء تصوراً تاماً سوف يؤدي بالرياضي الى النجاح وخاصة اذا ربط هذا التصور والتخيل بالناحية الفكرية الناتجة عن الشرح والتوضيح البصري واللغوي للمهارة الحركية ، والمتصورة هي مكونات حركية منقولة عن طريق النظر والسمع، في البداية تكون هذه الصورة عامة مع عدم التركيز على الأمور غير الواضحة، وبعد ذلك يثبت هذا التصور من خلال الممارسة والخبرة لتؤدى الحركة من خلال كلمة لفظية فقط ٠ والتصور الذهني يكفي ان يكون لفظاً. (محبوب:٢٠٠١ : ٤٩).

### ٢-٥ الاسترخاء:

يعتبر الاسترخاء واحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق.. وهناك عدد من أساليب الاسترخاء التي عرفتتها معظم الشعوب منذ وقت طويل . وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتمارين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي ٠ ويرى المؤلف - عمرو بدران - أن الاسترخاء، هو: **تدريبات للجسم والعقل في مرحلة الوعي يستطيعان من خلالها تنشيط عمليات الشفاء الذاتي للجسم داعياً إلى أن يستلقي الشخص على ظهره في مكان مريح ويسند رأسه إلى وسادة منخفضة مع إبقاء العينين مغلقتين بدون الضغط عليها، ثم يترك لإحساسه العنان.**

والحقيقة أن هناك طرائق عدة وأشكال مختلفة للوصول إلى الاسترخاء العضلي والنفسي .. ولكنها متشابهة في نتائجها وتأثيرها الإيجابي . وهناك بعض الأجهزة الحديثة-الأجهزة العاكسة للوظائف الحيوية ، والتي تعكس وظائف الجسم المختلفة مثل : درجة الشد والتوتر العضلي في عضلات الجبهة والراس أو الكتف أو الظهر او الساعدين أو غيرها من العضلات ، وأيضاً درجة الحرارة المحيطة في أصابع اليدين أو القدمين حيث تزداد برودة اليدين في حالة التوتر والقلق .. وتزداد حرارتها مع الراحة والاسترخاء ، إضافة لعدد من الوظائف الأخرى مثل دقات القلب والضغط والتعرق ٠(كورتيز ودينزن:٢٠٠٣ : ٣٠).

ويمكننا القول: أن القلق والتوتر بمختلف الدرجات والأشكال يرتبط مباشرة بتغيرات في عدد من الوظائف الجسمية الحيوية .. والتدريب على الاسترخاء بكافة أشكاله بواسطة جلسات خاصة مع الأجهزة أو دونها يعطي الإنسان قدرة على التحكم بنفسه ومساعدته نفسه بنفسه بعد انتهاء التدريب فضلا عن التأثير المباشر والفوري للاسترخاء في الراحة العامة وزوال التوتر.



## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

وهناك عدد من الحالات التي تستفيد من مثل هذه التدريبات والتمرينات والجلسات .. ومنها حالات الشدة والضغط النفسي ( stress ) وحالات القلق والتوتر العام والمخاوف والآلام العضلية المتنوعة والحالات الوسواسية واضطرابات الوظيفة الجنسية وغيرها .. و يمكن استخدام الاسترخاء الذهني بالتسبيح لله تعالى، فهو يعد نوعاً من الاسترخاء. وأهم ما يميز الاسترخاء الذهني، هو الانفصال بذهنك عن العالم الخارجي، والتركيز على صورة معينة في مخيلتك أو كلمة وتردها ببالك ومخيلتك بتركيز من دون أن تشغل تفكيرك بشيء غيرها، وتستمر بذلك لمدة لا تقل عن (١٥) دقيقة.

### ٢-٥-١ كيفية الاسترخاء بشكل عام؟

\*أخذ وضع مريح سواءً جلوس أو استلقاء أو حتى وقوف.

\* يجب أن يقوم الإنسان بها في مكان يسوده الهدوء التام.

\* استخدام التنفس العميق وتنظيم التنفس يثير حالة الاسترخاء.

\* التركيز على موضوع معين طوال فترة التأمل الفكري.

**ومن أهم فوائد الاسترخاء الذهني:** تحسين الذاكرة - وتحسين طبيعة النوم - وتنظيم ذبذبات المخ - ورفع مفهوم الذات - وتقليل حدة الاكتئاب - وتقليل كمية العرق - وخفض حدة دقات القلب - وتقليل الصداع النصفي - وتحسين أداء العمل والتحصيل الدراسي - وتقليل تأثير الأصوات المرتفعة على الشخص .

### ٢-٥-٢ أنواع الاسترخاء:

#### أولاً: الاسترخاء الذهني:

يعد الاسترخاء الذهني من أقدم أنواع الاسترخاء، ويتميز كل شعب بنوع معين من الاسترخاء الذهني، وهو يشبه اليوجا فعند اليابانيين يوجد ما يسمى الزن، وهو يعد استرخاء ذهني. كما أن الصينيين يمارسون رياضة التو، وهي أيضاً تعد استرخاء ذهني. وهو انسجام وتفاهم ما بين العقل والجسم والنفس لمحاولة استراحة العقل من عناء التفكير المتواصل واسترخاء الجسم وعضلاته من الشد والإجهاد الدائم، ومن ثم تأتي راحة النفس.

#### ثانياً: الاسترخاء العضلي:

عبارة عن الاسترخاء الكامل للجهاز العضلي، وسوف ينعكس ذلك في الشعور بحالة من الراحة والاسترخاء تميز هذه المجموعة العضلية. تفضل حالة الاسترخاء الأولى قبل أداء التمرين .

### ٢-٥-٣ الأوضاع الأساسية للاسترخاء:

أولاً: الأوضاع التي يستند فيها الجسم بأقصى درجة ممكنة:

١- وضع الجلوس على الكرسي ذي المسندين .

٢- وضع الاستلقاء على الظهر (الانبطاح ارضاً) .

أ- سند الأيدي والاكشاف .

ب- سند الركبة .

ج- وضع النوم على الجنب .

٣- وضع الجلوس على الكرسي ذي الظهر المائل .

ثانياً: الأوضاع التي لا يكون فيها الجسم مستندا كله:

١- وضع الجلوس مع الميل بالجذع الى الامام .

## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

٢- وضع الجلوس بشكل عمودي .

٢-٥-٤ استخدام ايقاع التنفس في الاسترخاء:

تستخدم عملية الزفير في كل الطرائق الأساسية في الاسترخاء وهناك (٤) اربعة معايير اساسية ينبغي اتباعها بدقة:

أ- تنفس بشكل طبيعي ولاحظ دورة الانفس دون ان تعيرها اهتماما، وبمعنى آخر: دع جسمك يتنفس ذاتيا ولاحظ ذلك كما لو كنت متفرجا .

ب- لا تهتم بعمليات الشهيق ولا تفكر فيها بالمره٠٠ ماعليك سوى ان تسمح لجسمك ان يأخذ شهيقه دونما تفكير من ناحيتك .

ج- ركز انتباهك وتفكيرك في عمليات الزفير .

د- استشر وجرب الاحاسيس الأساسية وانت تفرز ٠٠٠ وتلك هي: الاحساس بالانسيابية، والاحساس بالهدوء، والاحساس بالتثاقل، وكذلك الاحساس بالاسترخاء والاستغراق التام .

والسبيل الى ايقاعات التنفس هو ان تستشعر هذه الاحاسيس فقط اثناء الزفير ٠٠٠ ولزيادة فعالية الاسترخاء يجب ان يتزامن بين حدوث هذه الاحاسيس والقيام بالاسترخاء . (كورتيز ودينزن: ٢٠٠٣: ٢٩-٣١) .

٢-٥-٥- وضع الاسترخاء الذي استخدم في هذا البحث:

يستوجب هذا الوضع وجود مقعد ذي ظهر عال ولا تأخذ ذلك الوضع يجب عمل الآتي:

- الجلوس على الكرسي ثم الاستناد الى ظهره جاعلا كل من الرأس والارداق والظهر وكذلك الفخذين مستديين اليه تمام الاستناد .

- وضع اليدين على يدي المقعد او على الحجر، ويجب ان تكون الرجلان مفردتين بارتياح والقدمان مستويتان على الارض .

يجب التكيف مع هذا الوضع الى ان تشعر بالراحة، ويعتبر هذا الوضع ذا فائدة قصوى ويمكن استخدامه بكفاءة اذا كان تعلم الاسترخاء للمرة الاولى . (كورتيز ودينزن: ٢٠٠٣: ٣٢) .

٢-٥-٦ - فوائد الاسترخاء :

هناك دليل متنامي على أن الاسترخاء بشكل منتظم يمكن أن يكون ذا نفع كبير لصحة الانسان وقد اكتشف العديد من اللاعبين المحترفين والباحثين ان الاسترخاء اذا ما تمت ممارسته بشكل منتظم يحقق ما يأتي :

أ- يصبح شيئا ممتعا .

ب- يمكنه تقليل اعراض الاعياء مثل: الصداع ، والغثيان ، والطفح الجلدي ، والاسهال .

ج- يزيد من مستويات الطاقة الجسدية .

د- يزيد من التركيز ويحسن الذاكرة .

هـ- يزيد من القدرة على معالجة المشكلات وكذلك الكفاءة العامة .

و- ارتياح اجتماعي(الارتياح في التعامل في محيط العائلة ، ومع الاصدقاء، ومع الزملاء ، وكذلك الشعور بالثقة بالنفس) .

ز- يحسن اداء العمل والتحصيل الدراسي .

ح- يخفض من ضغط الدم ودرجات القلب .

ط- يقلل من حدة تقلص المرء والتهاب القولون .

## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

- ى- يقلل من حدة الاكتئاب و الأرق ويحسن طبيعة النوم.
- ك- يحسن طرق مقاومة الربو الشعبي السريعة .
- ل- يقلل الصداع النصفي والتوتري.
- م- يخفض من حدة الهياج العاطفي التي تفسر السبب الذي من اجله يفشل بعض الأفراد في مواجهة الاجهاد .
- واكتشف الباحثون بعض الصفات التي يتسم بها هؤلاء الذين يقرّون انهم يقومون بالاسترخاء بشكل منتظم منها ما يأتي :
- أ- هم اكثر استقراراً في حالتهم النفسية.
- ب- اكثر استقراراً في حالتهم الفسيولوجية.
- ج- اقل توتراً.
- د- يشعرون بقدرة كبيرة على السيطرة على حياتهم اكثر من اولئك الذين لا يمارسون إسترخاءً منتظماً.
- هـ- بمقدورهم الرجوع بسرعة الى حالة الاتزان أو الحالة الطبيعية بعد الاستجابة للاجهاد. (كورتيز ودينزن: ٢٠٠٣: ٣٣).

### ٢-٥-٧ طرائق الاسترخاء:

فيما يلي طرائق الاسترخاء وهي:

#### اولاً: تلاوة القرآن:

قال تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (سورة الرعد: الآية- ٢٨). ، وهي أهم طرائق الاسترخاء وأفضلها، فإن سماع القرآن وتلاوته يحدثان شعوراً عميقاً بالراحة والطمأنينة فيهدأ القلب وتتخفف سرعة التنفس وترتخي عضلات الجسم، وهذا كله يساعد على هدوء النفس واسترخائها.

ثانياً: الصلاة:

قال تعالى: (حافظوا على الصلوات والصلاة الوسطى وقوموا لله قانتين) (سورة البقرة: الآية-٢٣٨). وكان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - إذا أهمله شيء، قال لبلال: أرحنا بها يا بلال - (صفوة التفاسير-ج ١)، فالصلاة كانت راحة لرسول الله- صلى الله عليه وسلم- من كل المشكلات، فما أحوجنا للمحافظة عليها. لقد لاحظ العلماء أن خشوع المؤمن في الصلاة واستحضاره لعظمة الخالق تعمل على تهدئة النفس، فترتيل القرآن في الصلاة يعمل على تنظيم التنفس، وتتابع الركوع والسجود يعمل على الإقلال من مادة الأدرينالين؛ مما يضمن سلامة القلب وتنشيط الدورة الدموية والوقاية من ارتفاع ضغط الدم. كما تعمل الصلاة على الإقلال من تركيز مادة الكورتيزون في الجسم ، مما يساعد الجسم على استعادة قدرته المناعية ضد العديد من الأمراض.

ان الاستماع لتلاوة القرآن الكريم في تأمل باعث قوي على استجلاء النفس وراحة العقل أما والحالة هذه فهو يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع حيث تبعث على الرضا والطمأنينة والبشرى التي يوعد بها المؤمنون الصالحون، وبما يبعث على نيل الآخرين رحمة الله وتوبته برحمته التي وسعت كل شيء. فإذا ما تمعن المرء في ذلك مهما كان تعبته وارهاقه. فلا شك يتحقق له الإبطاء في وتيرة دقات القلب والعمل على تنشيط حركة التنفس، بل إن البعض يذهب إلى أن الاستماع المتأن لتلاوة القرآن الكريم بمثابة مهدئ طبيعي يغني عن اللجوء لاستخدام المهدئ الكيماوي. وذكر أحد الأطباء من أن مريضاً شخصت حالته بأنه يعاني من حالة «اكتئاب» وبالتريدي على مسامعه بعضاً من آيات الذكر الحكيم مساء كل يوم ولمدة تقرب من العشرين يوماً اتضح أنه قد شفي تماماً. كما

## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

يمكن القول أن في الاستماع التأملية لتلاوة القرآن الكريم شفاء للصدور وارتقاء بالعقول وتجلية للنفس مادام الاعتقاد قائماً على ذلك النحو لما له من آثار نفسية على المؤمنين، فهو يسمو بهم لتجاوز العالم الحسي والسمو بالروح والنهوض بأمارات التوافق النفسي والقضاء على اضطراب الاشباعات الوجدانية ومشكلات القصور في التوافق مع الذات والآخر، ومواجهة متاعب وعراقيل أمام التفاعل السوي أو المسلكيات والتصرفات وما شابه ذلك.

### ثالثاً : الطعام:

إن العديد من الأطعمة يكون لها أثر فعال على تهدئة النفس والتقليل من حدة التوترات العصبية، ومنها: الحليب - والجزر - والتمر - والليمون. وبالتأكيد عندما نقول تناول الطعام لا ننسى قوله تعالى: "وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين" (سورة الاعراف: الآية- ٣١) ويقترح بعض علماء النفس السلوكي طريقة للاسترخاء في أثناء العمل وأنت تجلس على مكتبك، وذلك بأن تردد لنفسك بصوت مسموع كلمة استرخ، ثم تقوم بتركيز كل ذهنك في إرخاء عضلاتك إلى أقصى ما تستطيع، ثم تكرر هذا عشر مرات.

### ٢-٥-٨ القرآن والاسترخاء:

الإعجاز العلمي للقرآن الكريم لا ينضب معينه أبداً ، وثبت علمياً أن تلاوة القرآن الكريم وترتيله والإستماع إلى آياته والإنصات لها يعزز القوى العقلية ، وأن الترددات العقلية الصادرة عن أصوات تلاوة القرآن الكريم يجعل العقل يصدر سلسلة من الترددات والطاقات تعرف علمياً باسم موجات العقل فإذا كنت حقا تريد تزويد عقلك بالموجات الصوتية المغذية استمع للقرآن الكريم وأنصت جيداً لآياته وراقب جيداً كيف تزداد قواك العقلية ، وكيف تصبح مبدعاً في تفكيرك وثبت فعلياً أن الإنسان يحتاج للإستماع إلى الآيات المحكمات من كتاب الله كغذاء فعال للروح والعقل معاً أكثر من حاجة العقل إلى المغذيات الطبيعية والأعشاب الطبية والفيتامينات وغيرها من منشطات العقل والعجيب فعلاً أن الإستماع للقرآن الكريم يزيل الضجر والتشتت والنسيان السريع بعكس الإستماع لأي شيء آخر . فقد روى البخاري عن عبدالله بن مسعود(رضى الله عنه) قال: قال رسول الله(ص) اقرأ علي القرآن فقلت يا رسول الله: اقرأ عليك وعليك انزل؟ قال: نعم فأني احب ان اسمعه من غيري!! فقرأت سورة النساء حتى اتيت الى هذه الآية(فكيف اذا جئنا من كل امة بشهيد وجئنا بك على هولاء شهيدا) فقال: حسبك الله الآن فنظرت فاذا عيناع تذران . (صفوة التفاسير- ج ١ : ٢٧٨ ) .

لذا فاحرصوا قدر استطاعتكم أن تظلوا يقظين في أثناء الإستماع ولا تعطوا لعوامل التشتت الفرصة فقد ثبت أن السر في تركيبة عقولنا يكمن في أنه بالإستماع للقرآن الكريم تبقى خلايا مخك حية سعيدة حتى في أثناء فترات الضغط عليها وثبت توقف خلايا المخ عن التنافس بعد دوام الإستماع للقرآن الكريم ، وكذلك زيادة قدرة المستمع على التركيز واستدعاء الذاكرة والقيام بعمليات حسابية لم يكن بالإمكان القيام بها من قبل .

### ٢-٦ . أثر القرآن على موجات الدماغ :

اكتشف العلماء أن للمخ أربع موجات، ولكل موجة سرعة في الثانية، ففي حالة اليقظة يتحرك المخ بسرعة (١٣ . ٢٥) موجة/ ثانية، وفي حالة الهدوء النفسي والتفكير العميق والإبداع يتحرك بسرعة (١٢.٨) موجة/ ثانية، وفي حالة الهدوء العميق داخل النفس ومرحلة الخلود إلى النوم يتحرك بسرعة موجة/ ثانية، وفي النوم العميق بسرعة نصف إلى ٣ موجات/ ثانية . ([www.islam.net](http://www.islam.net)) قالها الصادق المصدوق محمد صلى الله عليه وسلم قبل ألف وأربعمائة سنة في الحديث الشريف الذي أخرجه أبو داود، فعن أسماء بنت عميس (رضي الله عنها) قالت: قال لي

## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

رسول الله صلى الله عليه وسلم: [ألا أعلمك كلمات تقولينهن عند الكرب: الله ربي لا أشرك به شيئاً]. وفي رواية للطبراني قال صلى الله عليه وسلم: [إذا أصاب أحدكم همٌّ أو داءٌ فليقل: الله ربي لا أشرك به شيئاً] .

٢-٧ المهارات الأساسية الهجومية المستخدمة في البحث :

استُخدم في هذا البحث ثلاث مهارات أساسية هجومية بكرة السلة حسب الأولوية التي اختارها الخبراء وذوي الاختصاص في لعبة كرة السلة ضمن الاستبيان الموزع عليهم ، فقد تم إختيار مهارات المناولة والمحاور والتصويب فضلا عن أنواعها واختباراتها ، وفيما يلي شرح لكل نوع من أنواع المهارات الأساسية الهجومية ذات العلاقة بموضوع الدراسة :

### أولاً : المناولة الصدرية : شكل رقم ( ١ )



شكل رقم ١ | يوضح المناولة الصدرية

تعد من اكثر المناولات استخداما، ولذلك تسمى بمناولة الفريق او المناولة الدافعة، وتستخدم في المسافات القصيرة ولمسافة بحدود (٧,٥)متر، وتؤدي عندما تكون الكرة عند الصدر، اما راحتا اليدين فتكونان الى الخلف قليلا من مركز الكرة، وتتحرك اليدين بالكرة لرسم دائرة صغيرة بعيدا عن الجسم ثم للأسفل وللداخل ثم لأعلى الى المكان الذي بدأت منه الكرة، ثم تستمر الكرة في حركة المناولة بدفعها من امام الصدر للامام، بحيث تنتهي حركة الدفع والذراعان ممتدان، والكفتان متجهتان الى اسفل او للخارج، ولانتوقف الذراعان بعد ترك الكرة، بل تستمران في حركتهما في سهولة وتراخ، ويجب الاستقرار في الجلوس وتوجيه الكرسي نحو وجهة المناولة .

**طريقة الأداء :** من وضعية مسك الكرة تسحب الكرة الى الصدر بحيث تشكل اليدين (الساعد مع العضد زاوية قائمة تقريبا )، ومن ثم تمد اليدين بصورة سريعة وكاملة بحيث تكون اصابع اليدين بصورة مستقيمة ومؤشرة الى الامام والخارج . (عبدالمجيد: ٢٠٠٢ : ٦٥) .

### ثانياً: المحاورة المتعرجة: الشكل رقم ( ٢ )

#### طريقة الأداء :



شكل رقم ٢ | يوضح المحاورة المتعرجة

تعتمد هذه المهارة بتغيير الاتجاه على مدى تعلم اللاعب لمهارات اخرى كالخداع والتوقف والمناورة بالكرسي المتحرك من اجل مساعدة اللاعب في التخلص من الخصم في المواقف الصعبة، وهنا يجب على اللاعب المحاور ان يتخطى الخصم بالمجاورة وبتغيير اليد المحاورة، بحيث تكون اليد بعيدة عن الخصم المراد اجتيازه، بينما يكون الجسم بين الكرة والخصم مما يساعد على حماية الكرة منه . (عبدالمجيد: ٢٠٠٢ : ٧٩) .

### ثالثاً: التصويب من اسفل السلة: الشكل رقم ( ٣ )



شكل رقم ٣ | يوضح التصويب من اسفل السلة

يستخدم هذا النوع من التصويب من قبل لاعبي كرة السلة على الكرسي المتحركة-المقعدون- في حالة استلام اللاعب القاطع باتجاه السلة الكرة داخل منطقة الهدف، كما يستخدم في حالة اجتياز اللاعب المحاور للخصم المدافع قرب الهدف، ويحق للاعب الذي يحصل على الكرة ان يضعها على فخذيه ويعمل عدتين، سواء اكان ذلك في اثناء تقدمه ام عقب اتمامه لحركة المحاورة، بعدها يعمل محاورة جديدة

## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

او يتخلص من الكرة •

ان المهاجم الداخل نحو الهدف من الجانب الايمن وبعد ان يمسك الكرة بقوة ويكلتا يديه يمكنه عمل عدتين بالكرسي ليجري مقتربا من الهدف، والكرة مستقرة على الفخذين مع ملاحظة عدم الاطباق عليها بالفخذين، اليدان تكونان ممدودتين مدا كاملا بسحب الرسغ لليد الدافعة، ثم تدفع الكرة بواسطة الرسغ والاصابع فقط وباتجاه لوحة الهدف في حالة التصويب غير المباشر، وباتجاه حلقة الهدف في حالة التصويب المباشر • (عبدالمجيد: ٢٠٠٢ : ٨٨ ) •

### ٣- اجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعته البحث •

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:



شكل رقم ٤- عينة البحث

يتألف مجتمع البحث من لاعبي كرة السلة لذوي الاحتياجات الخاصة (على الكراسي المتحركة) المسجلين في اللجنة البارالاولمبية العراقية كمنتخبات محافظات (اربيل، دهوك، السليمانية) لكرة السلة • اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية وهم (١٢) من لاعبي منتخب محافظة اربيل لكرة السلة على الكراسي المتحركة • يقسمون على مجموعتين متساويتين بالعدد ، وبواقع (٦) لاعبين لكل مجموعة، احداها ضابطة والأخرى تجريبية، ويتم توزيع الأساليب التطويرية على مجموعتي البحث بطريقة القرعة •

استخدم في برنامج التدريب الذهني غيرالمباشرالمطبق على المجموعة التجريبية في قسم الاسترخاء(سورة الفاتحة) بصوت القارئ المرحوم الشيخ عبدالباسط محمد عبدالصمد، وكانت فترة قراءة السورة تستغرق (٤٦) ثانية، ويتكررالسورة (١٠) مرات يكون الوقت الكلي للقراءات العشر (٤٦٠) ثانية فضلا عن مدة (٢٠) ثانية فواصل بين القراءات العشر، لتصل المدة الكلية الى (٤٨٠) ثانية، اي (٨) دقائق كاملة •

تنفذ المجموعة الضابطة المنهج التدريبي المقرر لفريق كرة السلة على الكراسي وهو (المهارات الأساسية الهجومية بكررة السلة)، وتنفذ المجموعة التجريبية المنهج المقرر مضافاً اليه البرنامج المقترح الذي ينفذ بأسلوب التدريب الذهني غير المباشر (المنافسة الصدرية والمحاورة المتعرجة والتصويب من اسفل السلة) (الملحق-١) • يتكون البرنامج التعليمي من (١٢) وحدة تطويرية للمجموعة التجريبية موزعة على (٦) اسابيع بواقع وحدتين تطويريتين في الأسبوع الواحد، ومدة كل وحدة تطويرية (٩٠) دقيقة • وتم توزيع الأساليب التطويرية على مجموعتي البحث بطريقة القرعة وكما هو مبين في الجدول رقم (١) •

### الجدول رقم (١)

يبين مجموعتي البحث والأساليب التطويرية المستخدمة وحجم العينة

| المجموعة           | الأسلوب المستخدم في التطوير                  | العدد الكلي | المستبعدون | حجم العينة |
|--------------------|--|-------------|------------|------------|
| المجموعة الضابطة   | منهاج المدرب التقليدي (مهارات أساسية هجومية) | ٨           | ٢          | ٦          |
| المجموعة التجريبية | تدريب ذهني غير مباشر + مهارات أساسية هجومية  | ٧           | ١          | ٦          |
|                    |  | ١٥          | ٣          | ١٢         |

## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

٣-٣ مستلزمات البحث:

٣-٣-١ المحكمين والمساعدين: يحتاج هذا الاختبار الى: ١-محكمين ٢-مقياتي ٣-مساعد

٣-٣-٢ التجربة المبدئية للاختبار ، الهدف منها:

-التأكد من صلاحية الاختبار من حيث إمكانية التطبيق ومناسبته لمستوى اللاعبين و اختيار المكان و تحديد أنسب موعد للأداء و تحديد عدد المحكمين والمساعدين إعداد الأدوات اللازمة والتأكد من كفايتها.

٣-٣-٣ المهارات الأساسية بكرة السلة :

قسمت معظم المصادر العلمية في مجال لعبة كرة السلة بشكل عام (حمودات:١٩٨٥) ، (التكريتي:١٩٨٨) ، (عبدالرحيم:٢٠٠٣) ، المهارات الأساسية بكرة السلة الى ثلاثة أقسام وهي : مهارات أساسية هجومية ، ومهارات أساسية دفاعية ، ومهارات أساسية هجومية ودفاعية). وفي لعبة كرة السلة يعني إصطلاح المبادئ والمهارات الأساسية مجموعة أنظمة وأساليب الانتقال والحركة بالكرة و بدون كرة ، وكذلك يعني تأدية التكنيك (المهاري) والتكتيك (الخططي) لها، وكلما تمكن اللاعب من أداء مهاراته المعقدة منها والبسيطة والمطلوب تأديتها منه بدقة وسهولة كان لاعبا ذو مهارة عالية.

٣-٣-٤ التكافؤ ببعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة:

إتفقت معظم المصادر والمراجع في مجال لعبة كرة السلة على أن المهارات الأساسية بكرة السلة على الكرسي ، هي المهارات نفسها التي تمارس من قبل لاعبي كرة السلة الاسوياء ، وهي الحركات التي تؤدي بالكرة او بدونها طوال فترة المباراة عدا السير بالكرسي المتحرك(عبدالمجيد:٢٠٠٢: ٥٧)، و تقسم المهارات الهجومية الى الأقسام الآتية : ١- مسك واستلام الكرة ٢- المناولة ٣- المحاورة ٤- التصويب ٥-الجري بالكرسي المتحرك .

(غسان محمد وآخرون:١٩٨٩)و(جمال صبرى وفرج نعيم:٢٠٠٧) ، و(عبدالمجيد:٢٠٠٢)

لذا قام الباحث بوضع المهارات الأساسية الهجومية في استمارة استبيان وقام بتوزيعها على عدد من المختصين في لعبة كرة السلة لاختيار اهم المهارات الأساسية الهجومية والمناسبة لعينة البحث، وكانت حصيلة آراء المختصين بنسبة اتفاق بلغت (٩٠% ) على المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة الآتية: ١- المناولة ٢- المحاورة ٣- التصويب (الملحق-٢). ثم قام الباحث بوضع تلك المهارات الثلاث في استبيان آخر للتعرف على اهم اختبار لتلك المهارات يمكن استخدامه في البحث، حيث تم اختيار(اختبار دقة المناولة الصدرية)و(اختبار المحاورة المتعرجة بين الشواخص)و(اختبار التصويب من اسفل السلة)، (الملحق-٣). ثم قام الباحث باجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في المهارات الأساسية الهجومية المختارة باستخدام (t.test) والجدول رقم(٢) يبين ذلك.

الجدول رقم(٢)

التكافؤ في بعض المهارات الأساسية بكرة السلة بين المجموعتين التجريبيية والضابطة

| ت | نوع المهارة                   | المجموعة الضابطة |         | المجموعة التجريبية |         | قيمة(ت)المحتسبة* | الدالة   |
|---|-------------------------------|------------------|---------|--------------------|---------|------------------|----------|
|   |                               | ع±               | س       | ع±                 | س       |                  |          |
| ١ | المناولة الصدرية              | 4.83391          | 18.8333 | 3.68782            | 15.0000 | -1.544           | غيرمعنوي |
| ٢ | المحاورة المتعرجة بين الشواخص | .68150           | .50742  | .9.3700            | 9.8350  | 1.341            | غيرمعنوي |
| ٣ | التصويب من اسفل السلة         | 1.21106          | 1.37840 | 4.6667             | 4.5000  | -.222            | غيرمعنوي |

\*قيمة(ت)الجدولية امام درجة حرية(١٠) ونسبة خطأ (٠,٠٥) =٢,٢٣

## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

٣-٤ وسائل جمع المعلومات:

٣-٤-١ المقابلة الشخصية: الملحق (٦)

٣-٤-٢ استمارة الاستبيان: الملحق (١، ٢، ٣، ٥)

٣-٤-٣ المقاييس والاختبارات: الملحق (٤- أ، ب، ج)

٣-٥ التجارب الاستطلاعية:

٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية الأولى:

اجرى الباحث مع فريق العمل المساعد(\*) تجربة استطلاعية على (٣) لاعبين من مجتمع البحث يوم السبت الموافق ٢٠١١/٥/٧ وكان الهدف من التجربة ما يأتي:

أ- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

ب- التأكد من تفهم فريق العمل لتنفيذ الاختبارات والقياسات وطريقة تسجيل النتائج.

ج- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملائمتها لمستوى العينة .

د- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء والتدخل في العمل.

هـ- حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .

- وكانت نتائج التجربة الاستطلاعية الأولى ناجحة وجيدة .

(\*)- تكون فريق العمل المساعد من السادة المدرجة اسمائهم في ادناه:

١- م-م صمد محمد رضا .

٢- م-م ممتاز احمد محمد امين .

٣- م-م بلند نجاه علي .

٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية للبرنامج التطويري من اجل الوصول الى افضل طريقة للحصول على نتائج دقيقة قبل تنفيذ البرامج التطويرية على عينة من مجتمع البحث نفسه والبالغ عددها (٣) لاعبين في يوم الاحد الموافق ٢٠١١ / ٥ / ٨. وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو :

أ- التعرف الى مدى صلاحية وملائمة فقرات برنامج التدريب الذهني بأسلوب (غيرالمباشر) ومدى استجابة الطلاب لهذا الأسلوب.

ب- التعرف الى الأخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ ومحاولة وضع الحلول قبل البدء بتنفيذ البرنامج التطويري .

ج- التعرف وضبط الزمن المستغرق لفترة النشاط الذهني بفترة (٨) دقائق .

د- التعرف الى موقع التدريب الذهني .

هـ- التعرف الى مدى كفاءة فريق العمل المساعد .

- وكانت نتائج التجربة الاستطلاعية الثانية ناجحة ايضا .

٣-٦ الاختبارات القبليّة وتنفيذ البرامج التطويرية و التجربة الرئيسة والاختبارات البعدية :

٣-٦-١ الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بوضع خطة لتنفيذ الوحدات التطويرية على وفق أسلوب التدريب الذهني غير المباشر والمنهاج المقرر للتدريب وكالاتي :يتم التطبيق العملي من قبل اللاعبين بالطريقة الكلية، حيث يتم استخدامها في مهارة المناولة



### أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

الصدريّة والمحاورة المتعرجة والتصويب من أسفل السلة، وتم إجراء جميع الاختبارات القبليّة (اختبار المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة) على مجموعتي البحث في يوم الاثنين الموافق ٢٠١١/٥/٩ .

٣-٦-٢ تنفيذ البرامج التطويرية: من خلال اطلاع الباحث على المصادر العلمية في مجال هذا البحث، وهي: (شمعون: ١٩٩٦) و(محجوب: ٢٠٠٢)، (خيون: ٢٠٠٢) و(السويدي: ٢٠٠٤) و(شاكر: ٢٠٠٥)، ولخبرة الباحث في مجال كرة السلة تم وضع برنامجين تطويريين بكرة السلة، البرنامج الأول يتضمن البرنامج التطويري على وفق المنهج المقرر للتدريب وهو (المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة)، ينفذ من قبل المجموعة الضابطة، والبرنامج الثاني يتضمن البرنامج الأول نفسه مضافاً إليه أسلوب التدريب الذهني غير المباشر ينفذ من قبل المجموعة التجريبية. الملحق (٥-أ) و (٥-ب).

٣-٦-٣ الخطة الزمنية للبرنامجين التطويريين: تكوّن كل برنامج تطويري من (١٢) وحدة تطويرية لكل مجموعة على مدى (٦) اسابيع، بواقع وحدتين تطويريتين في الأسبوع الواحد (أي ما يعادل (٢٤) وحدة تعليمية)، زمن كل وحدة تعليمية (٩٠) دقيقة موزعة على الأقسام وكالاتي :

القسم الاعدادي (١٥) دقيقة، القسم الرئيس (التعليمي/١٠د- نشاط تعليمي)+(١٠د- نشاط ذهني)، التطبيقي/٤٥د، والقسم الختامي (١٠د) وتم البدء بتنفيذ البرامج التطويرية على مجموعتي البحث في يومي السبت والاثنين من كل اسبوع وابتداءً من ٢٠١١/٥/١٤ ولمدة (٦) اسابيع، وتم الانتهاء من تنفيذ تلك البرامج في يوم الاثنين الموافق ٢٠١١/٦/٢٠ الملحق (١).

٣-٦-٤ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية (اختبار المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة) على مجموعتي البحث في يوم الاربعاء الموافق ٢٠١١/٦/٢٢ .

٣-٧ الاجهزة والادوات المستخدمة:

| الاجهزة              | النوع والعدد | الاجهزة                                 | النوع والعدد |
|----------------------|--------------|---|--------------|
| جهاز مسجل صوتي       | L.G - ١      | (قرص ممغنط - تلاوات من القرآن الكريم) . | ٢            |
| ساعة توقيت الكترونية | كاسيو - ١    | صافرة                                   | ١            |
| شريط قياس            | ١٠ متر       | كرات سلة                                | ١٠           |
| كراسي متحركة         | ١٠           |   |              |

٣-٨ الوسائل الاحصائية : تم اعتماد الوسائل الاحصائية الآتية : الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية واختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين وغير مرتبطين و (t.test) وتم تحليل كافة البيانات عن طريق برنامج ( spss ) الاحصائي .

## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

٤- نتائج البحث

٤-١ عرض نتائج البحث :

الجدول رقم (٣)

الفرق بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة في الاختبارين (القبلي-البعدي)

| المعالم الاحصائية المهارات    | الاختبار | س-      | ع±      | قيمة(ت)المحتسبة* | الدلالة |
|-------------------------------|----------|---------|---------|------------------|---------|
| المناولة الصدرية              | قبلي     | 18.8333 | 4.83391 | -0.598           | معنوي   |
|                               | بعدي     | 22.3333 | 3.61478 |                  |         |
| المحاورة المتعرجة بين الشواخص | قبلي     | 9.3700  | .68150  | 1.919            | معنوي   |
|                               | بعدي     | 8.6050  | .51298  |                  |         |
| التصويب من اسفل السلة         | قبلي     | 4.6667  | 1.21106 | -2.712           | معنوي   |
|                               | بعدي     | 7.5000  | 1.04881 |                  |         |

\*قيمة(ت)الجدولية امام درجة حرية(٥) ونسبة خطأ (٠,٠٥)=٢,٥٧

يتبين من الجدول (٣) ما يأتي:

١- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في مهارة (المناولة الصدرية) بين الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة، إذ بلغت قيمة(ت) المحسوبة (٠,٥٩٨) وهي اقل من قيمة(ت)الجدولية وامام درجة الحرية(٥) وعند نسبة الخطأ (٠,٠٥) والبالغة (٢,٥٧) .

٢- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في مهارة (المحاورة المتعرجة بين الشواخص) في المتوسطات الحسابية لدرجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، حيث بلغت قيمة(ت)المحتسبة (١,٩١٩) وهي اقل من قيمة(ت)الجدولية وامام درجة الحرية(٥) وعند نسبة الخطأ (٠,٠٥) والبالغة (٢,٥٧) .

٣- وجود فروق ذات دلالة معنوية في المتوسطات الحسابية لدرجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي في مهارة (التصويب من اسفل السلة)، إذ بلغت قيمة(ت) المحسوبة (٢,٧١٢) وهي اقل من قيمة(ت)الجدولية وامام درجة الحرية(٥) وعند نسبة الخطأ (٠,٠٥) والبالغة (٢,٥٧) .

الجدول رقم (٤)

الفرق بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في الاختبارين (القبلي - البعدي)

| المعالم الاحصائية المهارات    | الاختبار | س-      | ع±      | قيمة(ت)المحتسبة* | الدلالة   |
|-------------------------------|----------|---------|---------|------------------|-----------|
| المناولة الصدرية              | قبلي     | 15.0000 | 3.68782 | -4.869           | غير معنوي |
|                               | بعدي     | 15.3333 | 2.94392 |                  |           |
| المحاورة المتعرجة بين الشواخص | قبلي     | 9.8350  | .50742  | 3.817            | غير معنوي |
|                               | بعدي     | 9.7450  | .55863  |                  |           |
| التصويب من اسفل السلة         | قبلي     | 4.5000  | 1.37840 | -9.220           | معنوي     |
|                               | بعدي     | 5.3333  | .81650  |                  |           |

\*قيمة(ت)الجدولية امام درجة حرية(٥) ونسبة خطأ (٠,٠٥)=٢,٥٧

## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

يتبين من الجدول رقم (٤) ما يأتي:

- ١- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية لدرجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي في مهارة (المناولة الصدرية)، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٨٦٨) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية وأمام درجة الحرية (٥) وعند نسبة الخطأ (٠,٠٥) وبالباغ (٢,٥٧) .
- ٢- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية لدرجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي في مهارة (المحاورة المتعرجة بين الشواخص) ، ان بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٨١٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية أمام درجة الحرية (٥) وعند نسبة الخطأ (٠,٠٥) وبالباغ ٢,٥٧ .
- ٣- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية لدرجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي في مهارة (التصويب من أسفل السلة) ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٨١٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية أمام درجة الحرية (٥) وعند نسبة الخطأ (٠,٠٥) وبالباغ ٢,٥٧ .

### الجدول رقم (٥)

المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و (t.test) والدلالة الاحصائية لمتغيرات البحث للاختبارين (البعدي - البعدي)

| الدلالة | قيمة (ت) المحسوبة * | ع ±     | س -     | المجموعة  | المعالم الاحصائية المهارات    |
|---------|---------------------|---------|---------|-----------|-------------------------------|
| معنوي   | -3.678              | 2.94392 | 15.3333 | الضابطة   | المناولة الصدرية              |
|         |                     | 3.61478 | 22.3333 | التجريبية |                               |
| معنوي   | 3.682               | .55863  | 9.7450  | الضابطة   | المحاورة المتعرجة بين الشواخص |
|         |                     | .51298  | 8.6050  | التجريبية |                               |
| معنوي   | -3.993              | .81650  | 5.3333  | الضابطة   | التصويب من أسفل السلة         |
|         |                     | 1.04881 | 7.5000  | التجريبية |                               |

\*قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (١٠) ونسبة خطأ (٠,٠٥) = ٢,٢٣

يتبين من الجدول (5) ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة (معنوية) بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي في المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة الثلاث المستخدمة في البحث وهي (المناولة الصدرية والمحاورة بين الشواخص المتعرجة والتصويب من أسفل السلة)، لمصلحة المجموعة التجريبية، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة لهذه المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المستخدمة في البحث على التوالي (3.678- ، 3.682 ، -3.993) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجتي حرية (١٠) وبالباغ (٢,٢٣) ، وبهذا يتحقق الفرض الثاني للبحث .

### ٤-٢ مناقشة النتائج:

أن ظاهرة إنسياب الحركة شرط للحركة الجيدة ومعيار لتكامل أداء التكنيك والمستوى الذي توصل اليه الرياضي في مراحل التعلم الحركي). (ماينل: ١٩٨٧: ١٥٢) . فمهارة المحاورة المتعرجة بين الشواخص تُعد

## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

عنصراً أساسياً في أي نوع من أنواع اللعب السريع، وهي الوسيلة المهمة التي يستطيع اللاعب أن يتقدم بالكرة من منطقة إلى أخرى ويتجاوز المنافسين، فهي تحتاج إلى الانسيابية في الحركة والدقة في لحظة نقل الكرة والدوران بالكرسي المتحرك. وتعد مهارة التصويب من أسفل السلة إحدى التصويبات التي لها أهمية كبرى في فوز المباراة، إذ يمكن وصف التصويب من أسفل السلة من المهارات المعقدة نظراً لما يحتاجها من قدرة على إصابة السلة بأسرع ما يمكن، وكذلك تحتاج إلى عامل الثقة بالنفس الذي يؤثر في الدقة، وإلى كيفية الحصول على القوة المطلوبة للأداء، وإلى التنسيق بين النظر وعمل اليد الدافعة للكرة من حيث مقدار القوة المستخدمة في التصويب والخفة والرشاقة في حركة اللاعب واستدارة الكرسي المتحرك وكيفية استخدام اللوحة لكي يسهل دخول الكرة إلى السلة (فرج وعبدالحسنى: ٢٠٠٨: ٧٠).

يتبين من نتائج الجدول رقم (٣) أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ولمصلحة الاختبار البعدي، وقد يعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية البرنامج التطويري الذي طبق على مجموعتي البحث وما يحتويه كل برنامج من شرح وعرض وإعطاء إرشادات وتعليمات خاصة بكل مفردة من مفردات البرنامج، مما أدى إلى تحقيق اللاعبين نتائج أفضل في الاختبار البعدي. فالمجموعة التجريبية والتي طبقت المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة فضلاً عن أسلوب التدريب الذهني غير المباشر الذي يحتوي على تمارين الاسترخاء والتصور الذهني الخارجي والاستماع إلى التلاوات المعطرة من القرآن الكريم، إذ تم شرح كل نوع من أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة من قبل المدرب وعرض نموذج لها مما أدى إلى اكتساب اللاعبين تصوراً للمهارة، وعند تنفيذ النشاط الذهني الخارجي لكل مهارة وفق ما هو مطلوب في كل وحدة تعليمية، فاللاعب يكون في وضع هدوء واسترخاء وراحة ذهنية وهو يسترجع صورة المهارة بجميع جوانبها المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة والتعرف إلى الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل). (شمعون: ١٩٩٦: ٢٢٥).

إن برنامج التدريب الذهني الذي يحتوي على تدريبات الاسترخاء العضلي تساعد اللاعب المبتدئ على أن يصبح أقل توتراً وأكثر قدرة على الأداء بكفاءة، كما أنه يحتوي على تدريبات للتصور الذهني تساعد على التحكم في الاستجابات الانفعالية وكذلك المساعدة في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة الأداء الفني للمهارات بما يضمن أداء المهارات بكفاءة عالية. (جابروسطان: ٢٠٠٢: ١١٣).

ونتيجة لتكرار التصور الذهني الخارجي للمهارات بأنواعها بعد الاستماع إلى التلاوات من القرآن الكريم فضلاً عن التطبيق العملي لها من قبل عينة البحث وممارسة اللعب ضمن وحدات البرنامج التعليمي، الأمر الذي يساهم في التقدم بأداء المهارات بصورة جيدة وتحقيق نتائج أفضل في الاختبار البعدي. أما المجموعة الضابطة والتي طبقت البرنامج التعليمي المتضمن المنهج المقرر (المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة) لمنتخب محافظة أربيل بكرة السلة على الكراسي، فقد تم شرح كل مهارة وعرضها من قبل المدرب مما أدى إلى اكتساب اللاعبين تصوراً للمهارة، وعندما يتم التطبيق العملي للمهارة من قبل الطلاب سيبدأ التعلم الفعلي، إذ (( أن مراحل التعلم تبدأ باستيعاب الواجب المراد تعلمه ويتم هذا عن طريق شرح

## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

وعرض الحركات ، في هذه المرحلة يحصل المتعلم على التصور الحركي عن طريق خط سير الحركة.  
(ماينل: ١٩٨٧: ١١٤) .

ونتيجة للتطبيق العملي للمهارات الأساسية الهجومية بأنواعها و ممارسة اللعب ضمن وحدات البرنامج التطويري، الأمر الذي يسهم في تحسين مستوى المهارات بصورة جيدة وتحقيق نتائج أفضل في الاختبار البعدي ، إذ(ان الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التطوير، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب . (شلتش ومحمود: ٢٠٠٠: ١٢٩) .

وتتفق النتائج التي توصل اليها البحث مع دراسة كل من (المالكي: ١٩٩٨) و (عبدالرزاق: ١٩٩٩) و(عبدالرحيم: ٢٠٠٢) و (السويدي: ٢٠٠٤)، ولذين أشاروا الى أن التدريب الذهني بأسلوبه (المباشر وغيرالمباشر) فضلاً عن الأسلوب التقليدي ذو تأثير إيجابي في رفع مستوى الأداء المهاري في الفعاليات الرياضية المختلفة ، ويبدو ان تطور مستوى أداء اللاعبين في مجموعتي البحث بمستوى متفاوت في التحصيل المهاري يرجع الى نجاح البرامج التعليمية المقترحة وما لها من تأثير في تحسين مستوى إنجازهم في الاختبارات البعدية، إذ إن أساليب التعليم المستخدمة سواءً في الجزء التعليمي أم التطبيقي كانت كفيلة باعطاء صورة واضحة عن المهارة مما يسهم ذلك باعطاء تصور كامل للحركة وعن مسارها فضلاً عن زيادة خبرة اللاعبين عند ممارستها فعلياً .

إذ يشير (الطالب: ١٩٧٦ : ٤١) الى: أن طرائق وأساليب التدريس أهمية بالغة في العملية التعليمية وأن هذه الطرائق والأساليب تؤثر على سرعة التعلم .، فضلاً عن (أن عرض الحركات والتمرينات أو ما يتعلق بها نظرياً يحقق قوة الملاحظة والانتباه لأجهزة الحواس، وبذلك يُسهل تعلم الحركات بشكل أسرع ودائم. (نصيف وحسين: ١٩٨٠ : ٢٥)

كما أظهرت نتائج الجدول رقم(٣) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مهارة (المناولة الصدرية) ، إلا أن هناك أفضلية في الفرق الظاهري بين درجات المتوسطات الحسابية لمجموعتي البحث ولمصلحة المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث سبب ذلك الى سهولة تعلم وأداء هذه المهارة وكونها الأكثر إستعمالاً و إنتشاراً في مجال لعبة كرة السلة .

ويتبين من الجدول رقم (٤) والخاصة باختبار (ت)المحتسبة ( تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التطويري على وفق أسلوب التدريب الذهني غير المباشر على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التطويري على وفق الأسلوب التقليدي في المهارات الأساسية الهجومية الآتية (المناولة الصدرية والمحاورة المتعرجة والتصويب من اسفل السلة).

ويعزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية أسلوب التدريب الذهني غير المباشر وما احتواه من تمارين الاسترخاء والتصور الذهني الخارجي وما صاحبه من الاستماع الى التلاوات المعطرة من الذكر الحكيم، فضلاً عن الوصف الفني للمهارات والحديث عنها، مما أدى الى التأثير الايجابي في رفع مستوى أداء هذه المهارات، إذ إن التصور الذهني الخارجي ساعد الطلاب على فهم النواحي الفنية للمهارات وطبيعتها

## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

ومتطلباتها، وهذا ما يشير إليه (Schmidt,1991) بقوله: أن لتأثير الممارسة الذهنية جوانب متعلقة بالمهارة وهو الجانب المعرفي، كما أنها تساعد اللاعب على التدريب لأفعال واستراتيجيات مختلفة تساهم في تقدير النتائج المحتملة في الوقت الحقيقي.

بينما يشير (علاوي) نقلاً عن (شمعون، ١٩٩٦)، أن التصور الحركي يلعب دوراً هاماً في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي، وأن التصور يحمل طابعاً مركباً ويشتمل على مكونات بصرية وأخرى حركية، ومن الضروري الربط بين التصور البصري والناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح الشفهي للمهارة الحركية، علاوة على (أن التصور الذهني للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات) (راتب:٢٠٠٠). وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من (المالكي:١٩٩٨) و (عبدالرزاق:١٩٩٩) و (عبدالرحيم:٢٠٠٢) و (السويدي:٢٠٠٤)، والتي أشارت إلى التأثير الإيجابي لأسلوب التدريب الذهني غير المباشر في تطوير بعض المهارات الحركية في الفعاليات الرياضية المختلفة.

ويتبين من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة (معنوية) بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي في المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة الثلاث المستخدمة في البحث وهي (المناولة الصدرية والمحاورة المتعرجة والتصويب من أسفل السلة)، لمصلحة المجموعة التجريبية، إذ بلغت قيم (ت) المحتسبة لهذه المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المستخدمة في البحث على التوالي (-3.678، 3.682، -3.993) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (١٠) ونسبة خطأ (٠,٠٥) = ٢,٢٣.

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:-

#### ١-٥ الاستنتاجات : استنتج البحث ما يأتي:

١- إن أسلوب التدريب الذهني غير المباشر كان ذا تأثير إيجابي بفروق ذات دلالة معنوية، وكان الأخير ذا تأثير إيجابي أكثر من الأسلوب التقليدي وبفروق ذات دلالة معنوية في المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة لدى عينة البحث والمستخدم في البحث.

٢- أن الفترة الزمنية ال(٨) دقائق للتدريب الذهني غير المباشر هي التي استخدمت تلاوة القرآن الكريم كانت مؤثرة وكان اللاعبون يعودون إلى نقطة ما قبل التمرين تقريباً من الراحة النفسية والاسترخاء العضلي والذهني.

٣- أن نوعية صوت القاريء وعذوبته وكذلك السورة المختارة للتلاوة كانتا عاملين مؤثرين في البحث وساعداً كثيراً في جذب اللاعبين وحضورهم والمحافظة على الهدوء من أجل الاستماع للتلاوات المعطرة.

٤- أن اللاعبين من ذوي الاحتياجات الخاصة وخاصة من الذين أجري عليهم البحث (لاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة) ملتزمون أشد الالتزام بالمواقف النفسية والعاطفية المؤثرة، وأنهم يثورون بسرعة ومن ثم يهدئون بسرعة، لذا أنهم يحتاجون إلى معاملة نفسية خاصة من المدرب والمشرفين عليهم.

#### ٢-٥ التوصيات : يوصي البحث بما يأتي:

١- استخدام التدريب الذهني غير المباشر فضلاً عن الأسلوب التقليدي في تدريب وتعليم لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة على الكراسي المهارات الأساسية بكرة السلة.

٢- التأكيد على استخدام الاسترخاء الذهني والعضلي مع المبتدئين لأنها تؤدي إلى تطوير الانتباه والتركيز وخفض القلق والتوتر عند تعليم لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة من ذوي الاحتياجات الخاصة المهارات الأساسية بكرة السلة.

## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

- ٠٣- استخدام التدريب الذهني غير المباشر في برنامج تدريب وتعليم وتطوير اللاعبين من الفئات الأخرى من ذوى الاحتياجات الخاصة الذين يمارسون ألعاباً أخرى.
- ٤- التأكيد على الجانب النفسي والمعاملة الطيبة والصبر للمدرب عند تعليم المهارات الأساسية بكرة السلة للحصول على التحصيل الحركي الجيد والنتائج المرجوة.
- ٥- يوصي البحث بأن تعتمد اللجنة البارالمبية البرامج التدريبية والتعليمية والتطويرية التي تحتوي على التدريب الذهني.

### المصادر

- ١- اسماعيل، محمد عبدالرحيم (٢٠٠٣): الأساليب المهارية والخطئية الهجومية في كرة السلة، ط٢، منشأة المعارف بالأسكندرية، مصر.
- ٢- البازي، السيد يوسف، ونجم مهدي (١٩٨٨): المبادئ الأساسية في كرة السلة لكليات التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- ٣- باهي، مصطفى حسين، وجاد، سمير عبدالقادر (١٩٩٩): سيكولوجية التفوق الرياضي وتنمية المهارات العقلية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ٤- التكريتي، مهدي نجم، وآخران (١٩٨٨): التقدم في مراحل تدريس كرة السلة، (ترجمة)، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ٥- جابر، أشرف محمدعلي، وسلطان، محمدابراهيم محمود (٢٠٠٢): تأثير برنامج التدريب الذهني على مستوى قدرات التفكير الابتكاري والتصرف الخطئي لناشئي كرة القدم، مجلة أسبوط للعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٤)، ج١، القاهرة، مصر.
- ٦- جاسم، محمدعبدالله، وحمودات، فائز بشير (١٩٩٩): كرة السلة، ط٢، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ٧- جمال صبري فرج ونعيم عبدالحسين (٢٠٠٧): كرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين، دار دجلة، عمان/الأردن.
- ٨- جون دي كورتييز وريتشارد اي دينزن (٢٠٠٣): كيف نتعلم فن الاسترخاء، تعريب: محمد فتاح، ط١، مطبعة ستار برس سوريا/دمشق.
- ٩- حمودات، فائز بشير وآخران (١٩٨٥): أسس ومبادئ كرة السلة، مديرية مطبعة الجامعة، جامعة الموصل.
- ١٠- حمودات، فائز بشير، وجاسم، مؤيد عبدالله (١٩٨٧): كرة السلة، ط١، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ١١- خيون، يعرب (٢٠٠٢): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتب الصخرة للطباعة، بغداد.
- ١٢- راتب، أسامة كامل (٢٠٠٠): علم نفس الرياضة (المفاهيم-التطبيقات)، ط٣، دارالفكر العربي، القاهرة، مصر.

## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

- ١٣- سلامي، عبدالرحيم(٢٠٠٢): أثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- ١٤- شاكر، نبيل محمود(٢٠٠٥): علم الحركة(التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم)، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى .
- ١٥- السويدي، احمدحامد(٢٠٠٤): أثر استخدام أسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- ١٦- شلش، نجاح مهدي، ومحمود، أكرم محمد صبحي(٢٠٠٠): التعلم الحركي، ط٢، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
- ١٧- شمعون، محمد العربي(١٩٩٦): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- ١٨- شمعون، محمد العربي(١٩٩٩): علم النفس الرياضي والقياس النفسي، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر .
- ١٩- الشمري، ايلاف احمد محمد عيسى(٢٠٠٤): بناء بطارية اختبار مهارية للاعبين كرة السلة المصغرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- ٢٠- الضمد، عبد الستار جابر(٢٠٠٠): فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- ٢١- الطالب، نزار، والويس، كامل(١٩٩٣): علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد .
- ٢٢- عبد الرزاق، عمر محمد(١٩٩٩): تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الارسال في التنس، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية .
- ٢٣- عبدعلي نصيف، وقاسم حسن حسين(١٩٨٠): مبادئ علم التدريب الرياضي، ط١، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
- ٢٤- عثمان، محمد عبدالغني(١٩٨٧): التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت .
- ٢٥- مارتين، تيدسان(١٩٩٥): فن التهديف في كرة السلة، (ترجمة)مركز التعريب والترجمة، ط١، الدار العربية للعلوم، بيروت .
- ٢٦- المالكي، محمد عبد الحسين عطية(١٩٩٨): أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .



## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

- ٢٧- ماينل، كورت (١٩٨٧): التعلم الحركي ، ط ٢ ، (ترجمة)عبدعلي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
- ٢٨- مجيد، ريسان خريبط، والديوجي، مؤيد عبدالله جاسم(١٩٩٠):التمارين الفردية بكرة السلة، (ترجمة)، مطابع التعليم العالي، جامعة الموصل .
- ٢٩- محجوب، وجيه(٢٠٠٠): التعلم وجدولة التدريب، مكتبة العادل للطباعة الفنية، بغداد .
- ٣٠- محجوب، وجيه(٢٠٠١): نظريات التعلم والتطور الحركي، ط ١، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، الأردن .
- ٣١- محجوب، وجيه(٢٠٠٢): التعلم والتعليم والبرامج الحركية، ط ١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن .
- ٣٢- محمد على الصابوني (١٣٩٩ هجرية):صفوة التفاسير، دارالصابوني، ط ٩، القاهرة .
- ٣٣- محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحى حسانين(١٩٩٩): الحديث في كرة السلة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربى.
- ٣٤- مروان عبد المجيد ابراهيم (٢٠٠٢): كرة السلة على الكراسي المتحركة لمتحدي الاعاقة ، الدار العلمية للنشر والتوزيع، ط ١، عمان/الاردن .
- ٣٥- نزار الطالب(١٩٧٦): مبادئ علم النفس الرياضي، مطبعة الشعب، بغداد، .
- ٣٦- يحيى، خولة محمد وعبيد، ماجدة السيد(٢٠٠٥): الاعاقة العقلية، ط ١ ، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان/الاردن .

**37-Schmidt,A.Richard(1991): Motor Learning from &performance, principles to practice, Champaing Human Kinetics .**

**38-Robert,G.C(1992): Motivation in Sport and Exercise Champaign, Human Kinetics , New York.**

**39- www.islam.net**

## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

الملاحق:

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة صلاح الدين /اربيل

الملحق ( ١) - الاستبيان (١)

كلية التربية الرياضية

### استبيان آراء المختصين بالبرنامج التطويري المقترح

الأستاذ الفاضل..... المحترم

تحية طيبة: يروم الباحث القيام بإجراء البحث الموسوم ب (تأثير استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة) على عينة من لاعبي كرة السلة على الكراسي ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال كرة السلة ، يرجى من سيادتكم التفضل بتحديد بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة وحسب الأهمية...مع التقدير .

المرفقات:استمارة المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة الباحث

الملحق ( ١ ) وحدات البرنامج التطويري المقترح لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة لمجموعة واحدة

| الأسبوع | اليوم والتاريخ        | عدد الوحدات | محتوى الوحدات التطويرية           |
|---------|-----------------------|-------------|-----------------------------------|
| ١       | السبت ١٤ / ٥ / ٢٠١١   | ١           | مهارة المناولة الصدرية .          |
|         | الاثنين ١٦ / ٥ / ٢٠١١ | ١           | مهارة المناولة الصدرية .          |
| ٢       | السبت ٢١ / ٥ / ٢٠١١   | ١           | اعادة مهارة المناولة الصدرية      |
|         | الاثنين ٢٣ / ٥ / ٢٠١١ | ١           | اعادة مهارة المناولة الصدرية      |
| ٣       | السبت ٢٨ / ٥ / ٢٠١١   | ١           | مهارة المحاوراة المتعرجة .        |
|         | الاثنين ٣٠ / ٥ / ٢٠١١ | ١           | مهارة المحاوراة المتعرجة .        |
| ٤       | السبت ٤ / ٦ / ٢٠١١    | ١           | اعادة مهارة المحاوراة المتعرجة .  |
|         | الاثنين ٦ / ٦ / ٢٠١١  | ١           | اعادة مهارة المحاوراة المتعرجة .  |
| ٥       | السبت ١١ / ٦ / ٢٠١١   | ١           | مهارة التصويب من اسفل السلة       |
|         | الاثنين ١٣ / ٦ / ٢٠١١ | ١           | مهارة التصويب من اسفل السلة       |
| ٦       | السبت ١٨ / ٦ / ٢٠١١   | ١           | اعادة مهارة التصويب من اسفل السلة |
|         | الاثنين ٢٠ / ٦ / ٢٠١١ | ١           | اعادة مهارة التصويب من اسفل السلة |
|         | المجموع               | ١٢          |                                   |

## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

جامعة صلاح الدين /اربيل

بسم الله الرحمن الرحيم

كلية التربية الرياضية

الملحق ( ٢ ) - الاستبيان (٢)

استبيان آراء المختصين ببعض الاختبارات للمهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

الأستاذ الفاضل..... المحترم

تحية طيبة: يروم الباحث القيام بإجراء البحث الموسوم ب (تأثير استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للاعبين على الكراسي المتحركة) على عينة من لاعبي كرة السلة على الكراسي ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال كرة السلة ، يرجى من سيادتكم التفضل بتحديد بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة على الكراسي المتحركة وحسب الأهمية ...مع التقدير .

المرفقات: استمارة المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة الباحث

ملاحظة: ان الرقم (١) هو الأعلى والرقم (١٠) هو الأدنى ، إذ إعتد الباحث على نسبة إتفاق (٧٥%) فأكثر من آراء السادة الخبراء والمختصين لقبول المهارة المختارة

الملحق (٣) يوضح النسب المئوية\* لاتفاق السادة ذوي الخبرة والاختصاص على الاختبارات الخاصة

ببعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة على الكراسي

| ت | المهارة الأساسية  | ت | الاختبار الملائم  | الموافقة % |
|---|-------------------|---|---|------------|
| ١ | التمرير           | ١ | اختبار دقة المناولة بعد اداد الطبطبة .                      | ١٠         |
|   |                   | ٢ | اختبار دقة المناولة الطويلة ويشمل:                          |            |
|   |                   |   | أ- المناولة المستقيمة بيد واحدة من فوق الكتف .              | ٥٠         |
|   |                   |   | ب- المناولة القطرية بيد واحدة من فوق الكتف .                | ١٥         |
|   |                   | ٣ | اختبار المناولة السريعة .                                   | ١٠         |
|   |                   | ٤ | اختبار دقة المناولة بيد واحدة من الأعلى .                   | ١٥         |
|   |                   | ٥ | اختبار دقة المناولة الصدرية .                               | * ٩٠       |
| ٢ | المحاورة          | ١ | اختبار المحاورة لقياس سرعة المحاورة بين مجموعة من الشواخص . | * ٧٥       |
|   |                   | ٢ | اختبار المحاورة العالية .                                   | ٥٠         |
| ٣ | التصويب من الثبات | ١ | اختبار التصويب الأمامي .                                    | ٣٠         |
|   |                   | ٢ | اختبار التصويب الجانبي .                                    | ٢٥         |
|   |                   | ٣ | اختبار الرمية الحرة .                                       | ٥٠         |
|   |                   | ٤ | اختبار التصويب من اسفل السلة .                              | * ٧٠       |

\*النسب المئوية التي حصل عليها الباحث للاختبارات المهارية والتي إتفق عليها السادة ذوي الخبرة والاختصاص في لعبة كرة السلة .

## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

الملحق (٤-أ) اختبار المناولة بالدفع (المناولة الصدرية)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة ودقة المناولة: (شكل رقم-٥)

الادوات والتنظيم: حائط املس، كرة سلة، ساعة إيقاف.

يرسم خط على الارض وعلى بعد (٣) متر من الحائط، ويرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة ذات مركز واحد نصف قطر كل منها هو: الكبرى (٧٦,٢) سم وللوسطى (٥٠,٨) سم وللصغرى (٢٥,٤) سم، والحافة الخارجية السفلى للدائرة الكبرى تبعد (٦٠,٩٦) سم عن الارض، كما يرتفع مركز الدائرة الصغرى عن الارض بمقدار (١٣٥,٢٤) سم.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط المرسوم على الأرض ويبعد عن الحائط (٣) متر، وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالتمرير نحو الحائط بكلتا اليدين (التمريرة الصدرية) على الدوائر الثلاثة محاولا اصابة الهدف، ثم يعاود النقاط الكرة بعد ارتدادها من الحائط، ليعاود مرة اخرى بالتصويب من خلف الخط المرسوم على الارض، يكرر الاداء باسرع مايمكن لأداء اكبر عدد من التمريرات في (٣٠) ثانية.

**الشروط:**

- ١- تحسب نتائج الاصابات خلال ال (٣٠) ثانية فقط.
- ٢- يجب ان يكون كرسي المختبر خلف الخط المرسوم على الارض، سواء عند التمرير او الاستلام.
- ٣- يسمح للمختبر بمحاولتين على الاختبار، على ان يحسب له افضلهما.
- ٤- الخطوط المرسومة على الحائط تعتبر داخل مقاييس الدوائر (عرض الخط ١,٣٧ سم).

### التسجيل:

تحسب النقاط لكل اصابة صحيحة يقوم بها المختبر خلال (٣٠) ثانية المقررة للاختبار، وذلك وفقا للشروط التالية:

- ١- اذا اصابت الكرة الدائرة الصغيرة يحصل المختبر على (٥) درجات.
  - ٢- اذا اصابت الكرة الدائرة المتوسطة يحصل المختبر على (٣) درجات.
  - ٣- اذا اصابت الكرة الدائرة الكبيرة يحصل المختبر على (درجة واحدة).
  - ٤- اذا خرجت الكرة عن جميع الدوائر يحصل المختبر على (صفر) درجة.
- (عبدالمجيد: ٢٠٠٢: ١٧٣).



شكل رقم-٦- اختبار المحاورة المتعرجة

## الملحق (٤-ب): اختبار المحاورة المتعرجة بين الشواخص

الغرض من الاختبار: قياس سرعة المحاورة ودقة التصويب (شكل رقم-٦)

الادوات والتنظيم: ثلاثة كراسي، ساعة إيقاف، كرة سلة.

- توضع ثلاثة كراسي على خط واحد، على ان يلي الكرسي الثالث الهدف، يرسم خط البداية على بعد (١٩,٥) متر من الهدف، المسافة بين خط البداية والكرسي الاول (٦) متر والمسافة بين باقي الكراسي (٤,٥) متر.

## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

مواصفات الاداء: يبدأ المختبر بالجري بالكرسي المتحرك من على البداية ومعه الكرة، عند سماع اشارة البدء يجرى المختبر جرى الزجراج بين المقاعد مع تنطيط الكرة، حتى يصل اسفل الهدف، فيقوم بالتصويب(بأي اسلوب يراه مناسباً له) لأحرارز الهدف، ثم يلتقط الكرة ليعود بنفس الاسلوب(جرى زجراج مع التنطيط، حتى يتجاوز خط البداية) يلاحظ عند التصويب ضرورة احراز هدف، فأذا لم ينجح المختبر في ذلك يعاود المحاولة، وهكذا حتى ينجح في احراز الهدف، ثم يلي ذلك البدء بالعودة، وفقاً لخطة السير المحددة وحتى يتجاوز خط البداية.

التسجيل: يحتسب للمختبر الزمن الذي قطعه منذ لحظة صدور اشارة البدء وحتى تجاوزه لخط البداية بعد تنفيذ الخطوات السابق الاشارة اليها في مواصفات الاداء. (عبدالمجيد: ٢٠٠٢: ١٨٣).

### الملحق (٤-ج) - اختبار التصويب من اسفل السلة

الغرض من الاختبار: قياس مهارة التصويب من اسفل السلة مباشرة، ثم الاستحواذ على الكرة بعد ارتدادها لمعاودة التصويب. (شكل رقم-٧)

الادوات: ملعب كرة السلة، كرة سلة، ساعة إيقاف.

مواصفات الاداء: يجلس المختبر بكرسيه اسفل السلة مباشرة وهو ممسك بالكرة، عند سماع اشارة البدء يقوم بالتصويب على السلة(بيد واحدة او باليدين)محاوفا اصابة الهدف(ادخال الكرة في السلة)، ثم استعادة الكرة بسرعة سواء حقق الهدف ام لم يحقق(لمعاودة التصويب). وهكذا يكرر العمل باسرع مايمكن مع محاولة اصابة اكبر عدد ممكن من الاهداف

خلال (٣٠) ثانية، وهى الفترة الزمنية المحددة للاداء، على ان يتوقف المختبر عن اداء العمل فور سماع اشارة انتهاء الزمن المحدد

### شروط الأختبار:

- للمختبر الحق في التصويب باى طريقة يريد بها
- على المختبر ان يعاود الاستحواذ على الكرة عقب كل محاولة تصويب، ليعاود التصويب ويستمر في ذلك.
- اذا فقد المختبر الكرة كلياً، له ان يبدأ الاختبار من جديد، مع ملاحظة ان لا يكرر ذلك اكثر من مرة واحدة فقط.

-يسمح بأداء محاولتين كاملتين على الاختبار، على ان تحسب له المحاولة الافضل.

التسجيل: يحسب للمختبر درجة واحدة لكل هدف صحيح(دخول الكرة في السلة)يحققه خلال الفترة الزمنية المحددة للاختبار وهى (٣٠) ثانية، ويجب تسجيل المحاولتين للمختبر في بطاقة التسجيل، على ان تحسب له المحاولة الافضل. (عبدالمجيد: ٢٠٠٢: ١٧١).



شكل رقم-٧- اختبار التصويب من اسفل السلة

## أثر استخدام تلاوة القرآن الكريم في تطوير بعض المهارات الأساسية.....

### الملحق (٥-أ) نموذج للوحدة التعليمية الأولى للمجموعة الضابطة

عدد الطلاب: (٦) - الوقت: (٩٠) دقيقة - الهدف: تطوير مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة - التأريخ:

| القسم             | النشاط         | الزمن | الفعاليات  |
|-------------------|----------------|-------|--|
| الاعدادي<br>(١٥)د | المقدمة        | ٢د    | تهيئة اللاعبين   |
|                   | احماء عام      | ٩د    | ١- قيادة الكرسي المتحرك .  |
|                   | احماء خاص      | ٤د    | ٢- تمارين احماء للذراعين والجذع .<br>١- تمارين تمطية للجسم تخص المهارة.<br>٢- تمارين مرونة للذراعين والأكتاف . |
| الرئيسي<br>(٧٠)د  | الجزء التعليمي | ١٥د   | شرح وعرض مهارة (المناولة الصدرية) من قبل المدرب.   |
|                   | الجزء التطبيقي | ٥٥د   | تطبيق مهارة المناولة الصدرية مع ممارسة اللعبة وشرح القانون وتطبيقه.  |
| الختامي (٥) د     | تهديئة         | ٥د    | تمارين تهدئه وتنفس ثم الانصراف .   |

### الملحق (٥-ب) نموذج للوحدة التعليمية الأولى للمجموعة التجريبية (تدريب ذهني غير مباشر )

عدد الطلاب: (٦) - الوقت: (٩٠) دقيقة - الهدف: تطوير مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة - التأريخ:

| القسم              | النشاط          | الزمن | الفعاليات  |
|--------------------|-----------------|-------|--|
| الأعدادي<br>(١٥) د | المقدمة         | ٢د    | تهيئة اللاعبين .   |
|                    | احماء عام       | ٩د    | ١- قيادة الكرسي المتحرك .  |
|                    | احماء خاص       | ٤د    | ٢- تمارين احماء للذراعين والجذع .<br>١- تمارين تمطية للجسم تخص المهارة.<br>٢- تمارين مرونة للذراعين والأكتاف . |
| الرئيسي<br>(٦٥) د  | النشاط التعليمي | ١٠د   | شرح وعرض مهارة (المناولة الصدرية).   |
|                    | النشاط الذهني   | ٢د    | ١- الجلوس على الكرسي المتحرك والذراعان جانبا، ثم غلق العينين .   |
|                    | ١٠د             | ٨د    | ٢- تلاوات من الذكر الحكيم (بواسطة جهاز الكمبيوتر) .  |
| الجزء التطبيقي     |                 | ٤٥د   | تطبيق مهارة المناولة الصدرية مع ممارسة اللعبة وشرح القانون وتطبيقه.  |
|                    | تهديئة          | ١٠د   | - توقف ، تهدئة وتنفس(٢)د ، تلاوة كريمة لمدة(٨)د، ثم الانصراف.  |
| الختامي (١٠) د     |                 |       |  |

\* يعد الاسترخاء الخطوة الأولى قبل ممارسة التصور الذهني (شمعون، ١٩٩٦، ١٧٦) .

### الملحق (٦) -السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التربية الرياضية الذين اجريت معهم المقابلات الشخصية

|   |       |                     |             |   |
|---|-------|---------------------|-------------|---|
| ١ | أ.د   | وديع ياسين التكريتي | علم الحركة  | كلية التربية الرياضية-جامعة الموصل            |
| ٢ | أ.م.د | سعدالله عباس رشيد   | تعلم حركي   | كلية التربية الرياضية-جامعة صلاح الدين/اربيل  |
| ٣ | أ.م.د | فداء اكرم سليم      | طرائق تدريس | كلية التربية الرياضية-جامعة صلاح الدين /اربيل |
| ٤ | أ.م.د | عظيمة عباس السلطاني | علم النفس   | كلية التربية الرياضية-جامعة صلاح الدين /اربيل |
| ٥ | أ.م.د | شريف قادر حسين      | علم التدريب | كلية التربية الرياضية-جامعة صلاح الدين /اربيل |
| ٦ | أ.م.د | شبروان صالح خضر     | تعلم حركي   | كلية التربية الرياضية-جامعة صلاح الدين /اربيل |