



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ليسانس أكاديمي

في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي

العنوان:

فاعلية الوحدات التدريبية في التركيز والانتباه وعلاقتها باتخاذ القرار
الصحيح في عملية التهديف لدى لاعبي كرة السلة تحت 17 سنة

. دراسة ميدانية على مستوى نادي افاق مستغانم و اولمبي شباب مستغانم .

تحت اشراف :

. الدكتور قادة بلكبش

من اعداد الطالبان :

. بوسباح علاء الدين

. زكاري سفيان

السنة الجامعية 2024-2025

إهداء

بكل فخر وامتنان، أهدي هذا الإنجاز إلى كل من ساندني ودعمني في رحلتي الأكاديمية
أتوجه بالشكر الجزيل إلى أسرتي الكريمة التي كانت خير معين وسند، ولم تدخر جهدًا في
تشجيعي وتحفيزي لتحقيق هذا الحلم كما أتقدم بجزيل الشكر إلى أساتذتي الأفاضل الذين
بذلوا جهودًا كبيرة في إرشادي وتوجيهي، وفتحوا لي آفاق المعرفة والإبداع
ولا أنسى أصدقائي الأعزاء الذين كانوا بجانبني في كل مرحلة، يشاركونني التحديات
والنجاحات. هذا الإنجاز هو ثمرة تعاون ودعم الجميع، وأتمنى أن يكون بداية لمزيد من الإنجازات في
المستقبل. شكرًا لكل من ساهم في وصولي إلى هذه اللحظة التاريخية في حياتي

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم، ورفع قدر العلماء وطلاب العلم يسرني أن أقدم هذا الجهد المبارك، مستعينًا بالله، متوكلًا عليه، متضرعًا إليه أن يتقبل مني هذا العمل. فكما قال الله تعالى* "وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا"*(طه: 114)، أسأل الله أن يزدني علمًا نافعًا، وأن يشرح صدري ويسر لي أمري. وأشير في ختام هذا العمل إلى قوله تعالى* "وَفَضَّلْ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَى"*(طه: 130)، مؤكدًا أن التوفيق بيد الله وحده. نسأل الله أن يجعل هذا العلم سببًا في نفع البشرية، وأن يجعله خالصًا لوجهه الكريم. وأخيرًا، أقدم امتناني واعتزازي بأساتذتي وزملائي، وأسأل الله أن يوفقنا جميعًا لما فيه خير

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم قال تعالى " ولئن شكرتم لأزيدنكم " ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله " بعد بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على أشرف المرسلين أولاً نحمد الله سبحانه وتعالى الذي وفقنا ويسر لنا هذا العمل المتواضع أما بعد نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير والاحترام إلى الدكتور " قاهرة " بلكبيش " لقبوله الإشراف على هذا البحث وعلى توجيهاته ونصائحه القيمة كما نشكر مديري وللاعبين جمعية افاق مستغانم وأولمبي شباب مستغانم الذين ساعدونا في تحقيق الأفضل في كرة السلة ونخص بالشكر الجليل لكل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية وإلى كل موظفي وعمال المعهد كما نرجو أن تكون مساهمة متواضعة منا وعلما يرجى نفعه

شكراً

قائمة المحتويات

إهداء	2
شكر وتقدير	4
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	1
مقدمة:	1
1 . مشكلة البحث:	2
2 . فرضيات البحث:	2
3 . اهداف البحث:	3
4 . أهمية وماهية البحث:	4
5 . مصطلحات البحث:	4
5 - 1 - المهارات المعرفية:	4
5 . 4 . كرة السلة:	5
6 . الدراسات السابقة و البحوث المشابهة:	6
دراسة 1: تأثير التدريب على المهارات المعرفية لدى طلاب الجامعات	6
دراسة 2: أثر التعليم المدمج على المهارات المعرفية للطلبة	7
دراسة 3: تأثير التدريب المعرفي على أداء التهديف في كرة السلة	7
الدراسة 04: "تحليل تأثير المهارات المعرفية على اتخاذ القرار"	8
7 . التعليق على الدراسات السابقة و البحوث المشابهة :	8
الفصل الأول: اتخاذ القرار	12
1 . مفهوم اتخاذ القرار:	12
2 . أهمية اتخاذ القرار:	12
3 . اتخاذ القرار في المجال الرياضي:	12
4 . مراحل اتخاذ القرار في المجال الرياضي:	13
4 - 1 - جمع المعلومات وتحليل الوضع:	13
4 - 2 - تحديد الهدف أو المشكلة:	14
4 - 3 - استكشاف الخيارات المتاحة:	14
4 - 4 - تقييم الخيارات:	14
4 - 5 - اتخاذ القرار:	14

14	4 - 6 - تنفيذ القرار:
14	4 - 7 - مراجعة وتقييم النتائج:
15	5 . العوامل المؤثرة في عملية اتخاذ القرار:
16	6 . نظريات اتخاذ القرار:
17	7 . اتخاذ القرار في كرة السلة:
20	الفصل الثاني: المهارات المعرفية
20	تمهيد
20	1 . مفهوم المهارات المعرفية:
21	2 . انواع المهارات المعرفية:
21	2 - 1 - التذكر:
22	2 - 2 - الانتباه:
24	2 - 3 - الادراك:
28	1 . استراتيجيات التهديف:
28	2 . انواع التهديف في كرة السلة:
28	2 - 1 - التهديف السلمي:
29	2 - 1 - 2 - أهمية التسديدة السلمية:
29	2 - 1 - 3 - تطبيقات التسديدة السلمية:
29	2 . 2 . التهديف من الحركة:
30	2 - 2 - 1 - الأداء الفني للتسديدة من الحركة:
30	2 - 2 - 2 - أهمية التسديدة من الحركة:
30	2 - 2 - 3 - تطبيقات التسديدة من الحركة:
31	2 . 3 . التهديف من الثبات:
31	2 . 3 . 2 . أهمية التسديدة الثابتة:
32	2 . 4 . التهديف من القفز:
33	2 . 4 . 2 . أهمية التسديدة من القفز:
33	2 . 4 . 3 . تطبيقات التسديدة من القفز :
33	2 . 5 . التهديف الثلاثي:
34	خلاصة:
38	الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية
38	1.1 منهج البحث:

38.....	2.1 مجتمع البحث:
38.....	3.1 عينة البحث:
38.....	4.1 متغيرات البحث:
38.....	5.1 الضبط الاجرائي للمتغيرات:
39.....	6.1 مجالات البحث:
39.....	3.6.1 المجال الزمني:
39.....	ا . التجربة الاستطلاعية:
39.....	ب . التجربة الأساسية:
40.....	7.1 أدوات البحث:
40.....	المصادر والمراجع:
40.....	1.7.1 الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:
41.....	الدراسة الاستطلاعية:
42.....	2 . الدراسة الاساسية:
42.....	1 - الاحصائيات الوصفية للقياسات القبلية والبعدية لعينة الدراسة:
44.....	التعليق
46.....	نتائج اختبار T للعينات المزدوجة بين القياسات القبلية والبعدية
49.....	الفصل الثاني: عرض النتائج ومناقشتها.....
49.....	تحليل ومناقشة النتائج:
52.....	الاستنتاجات:
53.....	التوصيات والاقتراحات:
54.....	توضيح العلاقة :
56.....	خلاصة عامة:
58.....	قائمة المراجع:
65.....	

قائمة الجداول

40	جدول (1) يبين معاملات الارتباط بين المقياس القبلي والمقياس البعدي
42	جدول (2) يبين الاحصائيات الوصفية للعينات المزدوجة
44	جدول (3) معاملات الارتباط بين القياسين القبلي و البعدي
45	جدول (4) يبين اختبار T للعينات المزدوجة
65	جدول (5) يبين القياسات الانتروبومترية للعينات

قائمة الاشكال

42	الشكل (1) مقارنة المتوسطات القبلية والبعديّة للانتباه، اتخاذ القرار، والاختبارات البدنية
44	الشكل (2) معاملات الارتباط بين القياسين القبلي والبعدي

قائمة الملاحق

59	ملحق (1): مخرجات SPSS
63	ملحق (2): تسهيل مهمة لفريق افاق مستغانم
64	ملحق (3): تسهيل مهمة لفريق اولمبي شباب مستغانم
65	ملحق (4): القياسات الانتروبومترية
74/67	ملحق (5): وحدات التدريبية التي تم تطبيقها على العينة
75	ملحق (6): قائمة الأساتذة المحكمين لاستبيان خاص باتخاذ القرار
76	ملحق (7): قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس الانتباه و التركيز
78	ملحق (8): قائمة المرشحين لاحتبارات التهديد في كرة السلة
79	ملحق (9): قائمة الأساتذة المرشحين لاحتبارات الخاصة بالتهديد

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الى بحث فاعلية استخدام وحدات تدريبية متخصصة في تحسين مستويات التركيز والانتباه لدى لاعبي كرة السلة الناشئين (تحت 17 سنة)، والكشف عن العلاقة بين هذه المهارات المعرفية وقدرتهم على اتخاذ القرارات الصائبة اثناء عملية التهديد

تعتبر كرة السلة من الرياضات التي تتطلب تركيزا عاليا وقدرة على الانتباه للتفاصيل المتغيرة في الملعب بالإضافة الى السرعة البديهية في اتخاذ القرارات المناسبة في لحظات حاسمة. ومن هنا، تأتي أهمية تطوير هذه الجوانب المعرفية لدى اللاعبين الناشئين

تعتمد الدراسة على تصميم تجريبي يتضمن مجموعتين مجموعة تجريبية تتلقى وحدات تدريبية تركز على تحسين التركيز والانتباه ومجموعة ضابطة تتبع برنامج التدريب الاعتيادي. يتم قياس مستويات التركيز والانتباه باستخدام اختبارات معيارية قبل وبعد تطبيق الوحدات التدريبية.

تسعى الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية: هل يؤدي تطبيق وحدات تدريبية متخصصة الى تحسين مستويات التركيز والانتباه لدى لاعبي كرة السلة الناشئين تحت 17 سنة؟ وهل توجد علاقة إيجابية بين مستويات التركيز والانتباه وقدرة اللاعبين على اتخاذ القرارات الصائبة في التهديد؟

من المتوقع ان تسفر نتائج الدراسة عن تقديم توصيات عملية للمدربين والمسؤولين عن تطوير كرة السلة للناشئين حول أهمية دمج التدريبات المعرفية في لبرامج التدريبية بهدف تحسين الأداء الرياضي الشامل. كما يمكن ان تساهم الدراسة في اثراء المعرفة العلمية حول العلاقة بين القدرات المعرفية والأداء المهاري في الرياضة

الكلمات المفتاحية: الوحدات التدريبية، التركيز والانتباه، اتخاذ القرار، التهديد

Study summary :

This study aims to investigate the effectiveness of using specialized training modules to improve the levels of concentration and attention among youth basketball players (under 17 years old) and to explore the relationship between these cognitive skills and their ability to make correct decisions during the scoring process. Basketball is considered one of the sports that require high levels of concentration and the ability to pay attention to the changing details on the court, in addition to the intuitive speed in making appropriate decisions in critical moments. Therefore, the importance of developing these cognitive aspects among young players is evident.

The study relies on an experimental design involving two groups: an experimental group receiving training modules focusing on improving concentration and attention, and a control group following a standard training program. Levels of concentration and attention are measured using standardized tests before and after applying the training modules.

The study aims to answer the following questions: Does the application of specialized training modules improve the levels of concentration and attention among youth basketball players under 17 years old? Is there a positive relationship between the levels of concentration and attention and the players' ability to make correct decisions in scoring?

The study is expected to result in practical recommendations for coaches and those responsible for the development of youth basketball, regarding the importance of integrating cognitive training into training programs to improve overall athletic performance. The study may also contribute to enriching scientific knowledge about the relationship between cognitive abilities and skill performance in sports.

Keywords: Training modules, Concentration and attention, Decision-making, Scoring

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

مقدمة:

تعتبر المهارات المعرفية من العوامل الأساسية المؤثرة في الأداء الرياضي، ال سيما في الرياضات التي تتطلب اتخاذ قرارات سريعة ودقيقة، مثل كرة السلة. تشير العديد من الدراسات إلى أن القدرة على معالجة المعلومات، التركيز، والانتباه تعتبر عناصر حيوية للنجاح في هذا المجال الرياضي كما اشارت دراسة كوهن و باركر 2020 الى ان التركيز والانتباه يلعبان دورا محوريا في أداء الرياضيين خاصة في الرياضات الجماعية مثل كرة السلة وأظهرت النتائج أن اللاعبين الذين خضعوا لتدريبات مكثفة لتحسين الانتباه كانوا أكثر قدرة على اتخاذ قرارات سريعة ودقيقة أثناء المباريات . تعد عملية التهديف في كرة السلة من العمليات الحساسة التي تتطلب مستوى عاليًا من التركيز واتخاذ القرارات الصحيحة في جزء من الثانية حيث يجب على اللاعب تحليل الوضع الحالي للعبة، وتقدير المسافة والزوايا، واختيار التوقيت المثالي للتسديد . حيث اشارت دراسة سميث و جونز الى تأثير التدريبات النفسية على تحسين عملية التهديف لدى لاعبي كرة السلة. وجدت الدراسة أن الوحدات التدريبية التي تركز على تعزيز الانتباه والتركيز أدت إلى تحسن ملحوظ في دقة التهديف، خاصة في المواقف الضاغطة . وفقًا للدراسات السابقة، هناك ارتباط وثيق بين المهارات المعرفية وأداء اللاعبين في مواقف الضغط، حيث أن اللاعبين الذين يتمتعون بمهارات معرفية متقدمة يكونون أكثر قدرة على التكيف مع التغيرات السريعة في اللعبة واتخاذ قرارات صائبة تؤدي إلى نتائج إيجابية. تبحث الأبحاث العلمية في كيفية تحسين هذه المهارات من خلال التدريب العقلي وتقنيات التحكم في الضغوط لزيادة فعالية الأداء أثناء المباريات .بناءً على الدراسات المستعرضة، يتضح أن تطوير المهارات المعرفية، مثل الوعي المكاني، القدرة على التنبؤ، والتفكير الاستراتيجي يمكن أن يعزز بشكل كبير من مستوى الأداء في كرة السلة، ويدعم اتخاذ القرارات الصحيحة والفعالة. وأكدت هذا الشيء دراسة احمد و مارتينيز على هذا حيث بحثت في العلاقة بين الانتباه واتخاذ القرار في الرياضات الجماعية. وخلصت الدراسة إلى أن اللاعبين الذين يتمتعون بمستويات عالية من الانتباه كانوا أكثر قدرة على اتخاذ قرارات سريعة ودقيقة، مما أدى إلى تحسين أدائهم العام في المباريات . من المتوقع أن يستفيد اللاعبون والمدربون من فهم أعمق لهذه العلاقة لتحسين استراتيجيات التدريب وزيادة فرص النجاح في المباريات.

1 . مشكلة البحث:

تُعد كرة السلة واحدة من أكثر الرياضات التي تجمع بين المتعة والتحدي، حيث تتطلب من اللاعبين أن يمتلكوا مزيجًا فريدًا من المهارات البدنية والتكتيكية والعقلية. وعلى الرغم من أن المهارات البدنية مثل السرعة، القوة، والتحمل، هي من الأساسيات التي تشكل العنصر الأساسي في الأداء الرياضي، إلا أن المهارات المعرفية تلعب دورًا لا يقل أهمية في تحديد مستوى اللاعبين ونجاح الفرق. تبرز أهمية هذه المهارات بشكل خاص في كرة السلة، التي تعتبر لعبة سريعة وديناميكية تتغير فيها الظروف والقرارات بشكل مستمر، مما يستدعي قدرة عالية على التفاعل مع المواقف المتغيرة واتخاذ قرارات دقيقة في الوقت المناسب.

المهارات المعرفية في كرة السلة تشمل عدة جوانب مهمة مثل القدرة على اتخاذ قرارات سريعة، التفكير التكتيكي، قراءة اللعبة، والوعي المكاني. في كل لحظة من المباراة، يكون اللاعب أمام مجموعة من الخيارات التي تتطلب منه التفكير والتصرف بسرعة. على سبيل المثال:

يمكن أن يواجه اللاعب خيارات متعددة بين تمرير الكرة، محاولة التسجيل، أو الدفاع ضد لاعب آخر، كل قرار يتخذه يجب أن يكون مبنياً على تحليل سريع للموقف داخل الملعب وفهم التوجهات الاستراتيجية للخصم، وبناء على ما سبق يطرح الطالبان التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

هل للمهارات المعرفية أثر على عملية التهديف في رياضة كرة السلة؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في عملية التهديف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في عملية التهديف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

2 . فرضيات البحث:

الفرضية الرئيسية:

للمهارات المعرفية أثر على عملية التهديف في رياضة كرة السلة

تتفرع منها الفرضيات التالية

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في عملية التهديف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في عملية التهديف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

3 . اهداف البحث:

. تحديد المهارات المعرفية الرئيسية:

لتعرف على المهارات المعرفية الأساسية التي تؤثر على اتخاذ القرارات في كرة السلة، مثل الذاكرة، الانتباه، القدرة على التحليل، وسرعة رد الفعل.

. تحليل تأثير العوامل الخارجية:

دراسة تأثير الضغط النفسي والعوامل البيئية (مثل حماس المباراة او ضغط المباراة) على كفاءة المهارات المعرفية في اتخاذ القرار

. تقييم العلاقة بين المهارات المعرفية والأداء:

تحليل كيف ترتبط مستويات المهارات المعرفية (محسوبة من خلال اختبارات او تقييمات معينة) بنجاح اللاعبين في اتخاذ قرارات تهديف دقيقة وفعالة

. استكشاف تأثير التدريب:

تقييم تأثير البرامج التدريبية المخصصة على تحسين المهارات المعرفية لدى اللاعبين ومدى دعمها في اتخاذ قرارات أفضل خلال المباريات

. فهم الفروق الفردية بين اللاعبين:

دراسة الفروق الفردية في المهارات المعرفية بين اللاعبين المحترفين والناشئين، وكيف تؤثر هذه الفروق على جودة قراراتهم في مواقف التهديد

. تطوير استراتيجيات التدريب:

وضع توصيات لتطوير استراتيجيات تدريبية تركز على تعزيز المهارات المعرفية لتحسين اتخاذ قرارات اللاعبين أثناء المباريات، مما يساهم في رفع مستوى الأداء العام للفريق.

4 . أهمية وماهية البحث:

في عالم كرة السلة، تعتبر المهارات المعرفية (الانتباه والتركيز) من العوامل الأساسية التي تؤثر على أداء

اللاعبين خلال المباريات، وخاصة في عمليات التهديد. يهدف هذا البحث إلى دراسة أهمية هذه المهارات وكيفية تأثيرها على اتخاذ قرارات صحيحة. تشمل المهارات المعرفية القدرة على تحليل المواقف بسرعة، وفهم ديناميكيات اللعبة، والتواصل الفعال مع الزملاء. إن اتخاذ القرار السليم في لحظات الضغط يتطلب تركيزاً عميقاً ووعياً بالبيئة المحيطة، مما يجعل تحسين هذه المهارات أمراً ضرورياً. عندما يتمكن اللاعب من تقييم الخيارات المتاحة بسرعة، فإنه يستطيع اختيار أفضل استراتيجية للتسديد أو التمرير. هذا البحث يستهدف تسليط الضوء على كيفية تطوير هذه المهارات من خلال التدريب والتجربة، ليكون لها تأثير مباشر على نسبة النجاح في لتهديد. كما يساهم في فهم العلاقة بين التفكير السريع والنجاح الرياضي، مما يعزز من أهمية إعداد اللاعبين بشكل شامل. من خلال النتائج المتوقعة لهذا البحث، يمكن اكتساب رؤى جديدة تساعد المدربين واللاعبين في تحسين الأداء وتحقيق نتائج أفضل في المنافسات.

5 . مصطلحات البحث:

5 . 1 . المهارات المعرفية:

لغوياً: المهارات جمع مهارة، من الفعل "مَهَرَ" أي حَذَقَ. المعرفية نسبة إلى المعرفة، من الفعل "عَرَفَ" بمعنى أدرك وفهم.

اصطلاحياً: مجموعة العمليات العقلية العليا التي تشمل الإدراك، الانتباه، الذاكرة، التفكير، حل المشكلات، واتخاذ القرارات، والتي تمكن الفرد من معالجة المعلومات وتفسيرها واستخدامها بكفاءة.

إجرائياً: القدرات العقلية المحددة التي يستخدمها لاعب كرة السلة أثناء المباراة، مثل سرعة معالجة المعلومات البصرية، القدرة على التنبؤ بحركات اللاعبين، وتحليل مواقف اللعب المختلفة بسرعة ودقة.

5 . 2 . اتخاذ القرار:

لغوياً: من الفعل "اتخذ" بمعنى اختار أو جعل، والقرار من "قَرَّرَ" أي ثبت واستقر.

اصطلاحياً: عملية عقلية تتضمن تحديد وتحليل مشكلة أو موقف معين، وتوليد البدائل الممكنة، وتقييمها، واختيار البديل الأنسب بناءً على معايير محددة، ثم تنفيذ القرار ومتابعة نتائجه.

إجرائياً: قدرة لاعب كرة السلة على الاختيار السريع والفعال بين عدة خيارات (مثل التصويب، التمرير، أو المراوغة) في لحظة معينة أثناء المباراة، بناءً على تحليله للموقف وتوقعه لنتائج كل خيار.

5 . 3 . التهديد في كرة السلة:

لغوياً: التهديد مصدر من الفعل "هَدَفَ" أي صَوَّبَ نحو الهدف.

اصطلاحياً: مهارة أساسية في كرة السلة تتضمن رمي الكرة بدقة نحو السلة بهدف إدخالها فيها، وتتطلب تناسقاً بين العين واليد، وقوة وتوقيتاً مناسبين.

إجرائياً: العملية الحركية والذهنية المتكاملة التي يقوم بها اللاعب لتصويب الكرة نحو السلة، متضمنة اتخاذ القرار بالتصويب، اختيار نوع التصويب المناسبة (كالتصويب الثابت، أو القفز، أو الرمية الحرة)، وتنفيذ الحركة بالدقة والقوة المطلوبتين

5 . 4 . كرة السلة:

○ **لغوياً:** كرة من "كُرَّة" وهي جسم مستدير، و"السلة" وعاء مجدول من القش أو نحوه. فكرة السلة تعني حرفياً الكرة التي تُلعب باتجاه سلة.

- **اصطلاحياً:** رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان، كل منهما مكون من خمسة لاعبين على أرض الملعب، هدفهم تسجيل النقاط بإدخال كرة في سلة الفريق المنافس المعلقة على ارتفاع 3.05 متر، مع منع الفريق الخصم من التسجيل. تتميز بسرعة اللعب والتغير المستمر في المواقف، وتتطلب مهارات بدنية وذهنية عالية
- **إجرائياً:** الرياضة موضوع الدراسة، والتي تجرى عليها البحوث لفهم تأثير المهارات المعرفية على أداء اللاعبين، خاصة في عمليات التهديف. تتضمن مجموعة من المهارات الأساسية كالالتخطيط، التمهير، التصويب، والدفاع، إضافة إلى القدرات التكتيكية والاستراتيجية التي يجب على اللاعبين إتقانها

6 . الدراسات السابقة و البحوث المشابهة:

دراسة 1: تأثير التدريب على المهارات المعرفية لدى طلاب الجامعات

عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي على تطوير المهارات المعرفية لدى طلاب الجامعات.

تساؤلاتها: 1. ما تأثير البرنامج التدريبي على المهارات المعرفية للطلاب؟ 2. هل يختلف تأثير التدريب باختلاف التخصصات الدراسية؟

فرضياتها: فرضية 1: التدريب سيؤدي إلى تحسين المهارات المعرفية. - فرضية 2: الطلاب من تخصصات معينة سيستفيدون أكثر من الآخرين.

أهدافها: تقييم فعالية البرنامج التدريبي في تحسين المهارات المعرفية. - تحديد المجالات التي تحتاج إلى تحسين في مهارات الطلاب.

نتائجها: أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في المهارات المعرفية لدى الطلاب الذين شاركوا في البرنامج. لوحظت فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات المختلفة.

منهج متبع: استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، حيث تم تقسيم الطلاب إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تتلقى التدريب ومجموعة ضابطة لا تتلقى أي تدريب

دراسة 2: أثر التعليم المدمج على المهارات المعرفية للطلبة

عنوان الدراسة: أثر التعليم المدمج على تنمية المهارات المعرفية للطلبة في المرحلة الثانوية.

تساؤلاتها: 1. كيف يؤثر التعليم المدمج على تطوير المهارات المعرفية؟ 2. ما هي مكونات التعليم المدمج الأكثر تأثيرًا على هذه المهارات؟

فرضياتها: - فرضية 1: التعليم المدمج يعزز المهارات المعرفية لدى الطلبة. - فرضية 2: مكونات معينة من التعليم المدمج ستكون أكثر فعالية من غيرها.

أهدافها: - دراسة أثر التعليم المدمج على تحسين المهارات المعرفية. - تقديم توصيات لتحسين استراتيجيات التعليم المدمج.

نتائجها: - أظهرت الدراسة أن التعليم المدمج أدى إلى تحسين ملحوظ في المهارات المعرفية، مثل التفكير النقدي وحل المشكلات. - تم تحديد مكونات معينة كالعروض التقديمية التفاعلية والأنشطة العملية كالأكثر تأثيرًا.

منهج متبع: - استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، مع إجراء استبيانات ومقابلات لجمع البيانات من الطلبة والمعلمين

دراسة 3: تأثير التدريب المعرفي على أداء التهديف في كرة السلة

عنوان الدراسة: أثر التدريب المعرفي على أداء التهديف واتخاذ القرار لدى لاعبي كرة السلة.

تساؤلات: 1. كيف يؤثر التدريب المعرفي على أداء التهديف؟ 2. هل يمكن للتدريب المعرفي أن يحسن من سرعة اتخاذ القرار أثناء المباريات؟

فرضيات: - فرضية 1: التدريب المعرفي سيساهم في تحسين أداء تهديف اللاعبين. - فرضية 2: سيؤدي التدريب المعرفي إلى تحسين سرعة وجودة اتخاذ القرار أثناء المباريات.

أهداف: - تقييم أثر التدريب المعرفي على أداء التهديف. - قياس مدى تأثير التدريب على سرعة اتخاذ القرار في مواقف اللعب.

نتائج: - أظهرت النتائج أن اللاعبين الذين خضعوا لتدريب معرفي أظهروا تحسنًا ملحوظًا في دقة التهديف وسرعة اتخاذ القرار. - أظهرت الدراسة أن التحسينات كانت أكثر وضوحًا في المواقف الضغط العالي خلال المباريات.

المنهج: - استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي مع إجراء اختبارات عملية ولاعبين تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة خضعت لتدريب معرفي وأخرى لم تخضع له.

خلاصة عامة: تظهر هذه الدراسة أهمية *التدريب المعرفي* في تعزيز *أداء التهديف* وسرعة اتخاذ القرار لدى لاعبي كرة السلة. النتائج تدعم فكرة دمج التدريب المعرفي في برامج التدريب الرياضي لتحسين الأداء العام

الدراسة 04: "تحليل تأثير المهارات المعرفية على اتخاذ القرار"

التساؤلات: - كيف تؤثر المهارات المعرفية على عملية اتخاذ القرار في بيئات العمل؟ - ما العوامل التي تعزز من فعالية اتخاذ القرار؟

الفرضية: المهارات المعرفية تلعب دورًا محوريًا في تحسين فعالية اتخاذ القرار في بيئات العمل. **الأهداف:** - تحليل العلاقة بين المهارات المعرفية وعمليات اتخاذ القرار. - تحديد العوامل التي تعزز من كفاءة اتخاذ القرار

النتائج: تبين أن الأفراد الذين يمتلكون مهارات معرفية متقدمة مثل التفكير التحليلي وحل المشكلات يتخذون قرارات أكثر فعالية.

المنهج: اعتمدت الدراسة على منهج نوعي، حيث تم إجراء مقابلات مع مجموعة من المهنيين في مجالات متنوعة.

خلاصة عامة: تشير النتائج إلى أن تعزيز المهارات المعرفية يمكن أن يؤدي إلى تحسين عمليات اتخاذ القرار، مما يساهم في تحقيق نتائج إيجابية في بيئة العمل

7. التعليق على الدراسات السابقة و البحوث المشابهة :

تشير الدراسات السابقة الى وجود علاقة إيجابية بين تدريب المهارات المعرفية (في التركيز والانتباه) و تطوير المهارات الفنية في كرة السلة خاصة في عملية اتخاذ قرار اثناء التهديف هذه الدراسات تؤكد تحسين القدرات العقلية يمكن ان يعزز الأداء الرياضي من خلال زيادة سرعة ودقة الاستجابة للمواقف الحرجة كما أظهرت نتائج هذه الأبحاث ان التدريب المعرفي يساهم في تقليل الأخطاء فزيادة الثقة بين اللاعبين ومع ذلك هناك حاجة الى مزيد من البحث لاستكشاف كيفية تكييف هذه البرامج مع مختلف المستويات الرياضية و الفئات العمرية

نقد الدراسات السابقة و البحوث المشابهة :

على الرغم من أهمية الدراسات السابقة في تسليط الضوء على العلاقة بين المهارات المعرفية و المهارات الفنية الا انها تعاني من بعض القيود . أولا ، بعض الدراسات اعتمدت على عينات صغيرة مما من تقييم النتائج . ثانيا ، غياب تقييم طويل الأمد للاثر التدريبي المعرفي على الأداء الرياضي يضعف من قوة الاستنتاجات . ثالثا ، لم تأخذ العديد من الدراسات في اعتبار عوامل خارجية مثل الضغط النفسي او الإرهاق البدني ، و التي قد تؤثر على النتائج . أخيرا ، هناك نقص في البرامج التدريبية الموحدة مما يجعل مقارنة النتائج بين الدراسات امرا صعبا

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول:

اتخاذ القرار

الفصل الأول: اتخاذ القرار

تمهيد:

قد تتوقف حياتك كلها على قرار واحد تتخذه دون دراسة وتفكير فتتقلب في لحظة راسا على عقب فالاختيار الجيد يأتي بعد جهود وتفكير واتخاذ القرار الصحيح أصبح فنل يدرس في المناهج المتخصصة الا ان الجميع بحاجة الى الاساسيات التي ترشدنا لكيفية اتخاده بطريقة مناسبة ويعتبر اتخاذ القرار احد استراتيجيات التفكير التي تحل المشكلات وتتضمن خطوات وعمليات تختلف عن بعضها

البعض ويعرف البعض عملية اتخاذ القرارات بانها حل للمشكلات الراهنة حيث ان الموقف الذي تواجهه السليم والتقويم والاستقراء والاستنباط

1 . مفهوم اتخاذ القرار:

تعتبر عملية اتخاذ القرار من الوظائف المستمرة والتي تتغلغل في النشاط الاداري لأنها لا تقتصر على موظف دون غيره او مستوى اداري دون سواه فهي في الواقع تنتشر في كل ارجاء المنظمة وتمارس على جميع مستوياته فالمدیر او الرئيس يمارسها او الرئيس يمارسها ومازال يداوم عمله فهو يتخذ العديد من القرارات يوميا لان المشكلات الادارية تستدعي التحليل واخذ القرار المناسب وباستمرار ويذهب الكاتب هيريت سيمون الى اعتبار عملية اتخاذ القرارات ويعتبر المنظمة بناء تتكون من مراكز القرارات المختلفة (م.ع،2013)

2. اهمية اتخاذ القرار:

تعد عملية اتخاذ القرار من اهم المهارات التي ينبغي للإنسان ممارستها بفعالية واتقان فحياة الانسان كلها عملية اتخاذ قرارات لان عدم قدرة الفرد على الاختيار بين بعض البدائل تؤدي الى نشأة الصراع النفسي وهي مرحلة يعيشها الفرد في حالة عدم قدرته على المفاضلة والاختيار بين مختلف دوافعه (الرواشد 2007)

3 . اتخاذ القرار في المجال الرياضي:

اتخاذ القرار في المجال الرياضي يعد عملية معقدة تتطلب التفكير العميق والقدرة على التفاعل مع المواقف المتغيرة بسرعة. في هذا المجال، يتطلب الأمر مزيجاً من المهارات الفنية والتحليلية بالإضافة إلى القدرة على التحمل النفسي والإدارة الفعالة للموارد. القرار الصائب قد يكون هو الفارق بين الفوز والخسارة،

لذلك فإن القائد الرياضي يجب أن يكون مستعدًا لتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات الحاسمة في الوقت المناسب. في الرياضة، يعتمد اتخاذ القرار على مجموعة من العوامل المتشابكة، تتراوح بين القدرات البدنية للاعبين، التكتيك المتبع، وحتى العوامل النفسية والظروف البيئية. المدرب أو المسؤول الرياضي يجب أن يكون قادرًا على تحليل الوضع الراهن بسرعة ودقة، لأن كل لحظة في المباراة قد تكون حاسمة. على سبيل المثال، اتخاذ قرار بتغيير التكتيك أو إجراء تغييرات في اللحظات الحرجة يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا في أداء الفريق. علاوة على ذلك، يجب أن تكون القرارات مدروسة بعناية بحيث تتماشى مع أهداف الفريق على المدى القصير والطويل. يتطلب هذا فهمًا عميقًا للخصم، معرفة دقيقة بقدرات اللاعبين، وأحيانًا التحليل التكنولوجي باستخدام البيانات الحديثة. بالإضافة إلى الجانب الفني، فإن الجانب النفسي له دور كبير؛ إذ يحتاج القائد الرياضي إلى فهم الحالة النفسية للاعبين، وقدرتهم على التحمل تحت الضغط. كما أن الضغوط الإعلامية وال جماهيرية قد تؤثر على قراراته، لذا يجب أن يتحلى بالحكمة والقدرة على اتخاذ القرار الصحيح حتى في الأوقات التي يكون فيها الضغط كبيرًا (احمد محمد، 2016، صفحة 49)

اتخاذ القرار في المجال الرياضي لا يقتصر فقط على تحديد الاستراتيجيات أو التشكيلات، بل يمتد ليشمل جوانب أخرى مثل إدارة التوتر والتواصل مع اللاعبين. فالقرار قد يكون حاسمًا في اللحظات الحاسمة التي يتطلب فيها الموقف رد فعل سريع، وقد يؤدي الخطأ في اتخاذ القرار إلى نتائج عكسية تؤثر على الفريق بأسره. على سبيل المثال، اتخاذ قرار متسرع في مباراة مهمة قد يؤدي إلى تفويت فرصة كان من الممكن أن تكون حاسمة للفوز. من ناحية أخرى، فإن القائد الرياضي الذي يمتلك القدرة على تقييم المواقف بهدوء، وتحليل العوامل المختلفة التي تؤثر على أدائه، يستطيع أن يتخذ قرارات أفضل ويحقق النجاح. بالإضافة إلى ذلك، يعد التفاعل مع اللاعبين عنصرًا أساسيًا في عملية اتخاذ القرار؛ فهم التحديات التي يواجهها اللاعبون على المستوى البدني والنفسي يمكن أن يساعد المدرب أو المسؤول الرياضي في اتخاذ قرارات مناسبة تدعم الأداء الجماعي

4 . مراحل اتخاذ القرار في المجال الرياضي:

اتخاذ القرار في المجال الرياضي يمر بعدة مراحل رئيسية تساعد في الوصول إلى القرار الأمثل الذي يساهم في تحقيق الأهداف المرجوة. هذه المراحل تتضمن:

4 . 1 . جمع المعلومات وتحليل الوضع: في هذه المرحلة، يبدأ القائد الرياضي أو المدرب في جمع كل البيانات المتاحة حول الفريق، اللاعبين، الخصم، والظروف المحيطة بالمباراة أو الحدث الرياضي. يشمل

ذلك تقييم الحالة البدنية للاعبين، أداء الفريق في المباريات السابقة، وتحليل نقاط القوة والضعف للخصم. كما يتم الأخذ في الاعتبار العوامل النفسية مثل الحالة المعنوية للاعبين

4 . 2 . تحديد الهدف أو المشكلة: بعد جمع المعلومات، يتم تحديد الهدف الذي يجب الوصول إليه أو المشكلة التي يجب حلها. قد يكون الهدف تحسين الأداء في مباراة معينة، التعامل مع إصابة لاعب، أو اختيار التشكيلة الأنسب.

تحديد الهدف بوضوح يساعد في توجيه القرار نحو الحلول الأكثر فعالية

4 . 3 . استكشاف الخيارات المتاحة: في هذه المرحلة، يبحث القائد الرياضي عن الخيارات المتاحة أمامه. يتضمن ذلك التفكير في التكتيك الأنسب، تغيير التشكيلة، أو حتى اتخاذ قرارات بشأن الراحة البدنية للاعبين. كما يشمل البحث عن البدائل في حال كان القرار الأول غير ممكن التنفيذ لأسباب معينة

4 . 4 . تقييم الخيارات: بعد تحديد الخيارات المختلفة، يتم تقييم كل خيار بناءً على معايير الخاصة مثل الفاعلية، المخاطر المحتملة، والنتائج المتوقعة. يتعين على المدرب أو القائد الرياضي تقدير المزايا والعيوب لكل خيار، وكيف يمكن أن يؤثر ذلك على الفريق والنتيجة النهائية

4 . 5 . اتخاذ القرار: في هذه المرحلة، يتم اختيار الخيار الأنسب بناءً على التقييم والتحليل الذي تم في المراحل السابقة.

يعتمد اتخاذ القرار على المعطيات التي تم جمعها، الأهداف المحددة، والاستراتيجية التي يعتقد القائد الرياضي أنها ستؤدي إلى أفضل نتيجة

4 . 6 . تنفيذ القرار: بعد اتخاذ القرار، يتم البدء في تنفيذ الخطة أو التكتيك الذي تم اختياره. يجب أن يكون التنفيذ دقيقاً وفعالاً، ويحتاج إلى متابعة مستمرة لضمان تحقيق الأهداف المرجوة

4 . 7 . مراجعة وتقييم النتائج: بعد تنفيذ القرار، تأتي مرحلة المراجعة والتقييم. يتم فحص ما إذا كان القرار قد حقق

الهدف المطلوب أو لا، وتحديد ما إذا كانت هناك حاجة لتعديل التكتيك أو اتخاذ قرارات جديدة في المستقبل. هذه المرحلة مهمة لضمان التحسين المستمر واتخاذ قرارات أفضل في المرات القادمة

هذه المراحل تساهم في ضمان أن اتخاذ القرار في المجال الرياضي يتم بشكل مدروس ومبني على أسس علمية

ومنهجية، مما يعزز فرص النجاح والتفوق (نعمان عبد الغني، 2010، صفحة 71)

5 . العوامل المؤثرة في عملية اتخاذ القرار :

العوامل المؤثرة في عملية اتخاذ القرار في المجال الرياضي هي متعددة ومعقدة، ويمكن تقسيمها إلى عدة جوانب تؤثر على القرارات التي يتخذها المدربون، اللاعبين، والإداريون في الفرق الرياضية. إليك بعض هذه العوامل:

5 . 1 . العوامل النفسية: الحالة النفسية للاعبين والمدربين تلعب دورًا كبيرًا في اتخاذ القرارات. الضغوط النفسية، مثل: التوتر أو الثقة الزائدة، يمكن أن تؤثر بشكل كبير على جودة القرار المتخذ. أيضًا، قدرة اللاعبين على التحكم في مشاعرهم تحت الضغط قد تحدد أداءهم في المباريات

5 . 2 . المعرفة والمهارات الفنية: مستوى الخبرة والمعرفة الفنية للمدرب والفريق يؤثران على كيفية اتخاذ القرارات. المدرب الذي يملك خبرة واسعة في التخطيط التكتيكي والتكامل بين اللاعبين قد يتخذ قرارات أفضل بناءً على هذه الخبرة

5 . 3 . البيئة والظروف الخارجية: الظروف المحيطة بالمباراة أو الحدث الرياضي، مثل الطقس، الملعب، أو حتى ضغط الجمهور والإعلام، يمكن أن تؤثر على اتخاذ القرار. فبعض الظروف قد تجبر المدرب على اتخاذ قرارات استثنائية، مثل تغيير التشكيلة بسبب الإصابة أو الظروف الجوية السيئة

القدرة على التحليل واتخاذ القرار السريع: في الرياضة، يمكن أن يتطلب اتخاذ القرار سرعة عالية. قدرة المدرب أو المسؤول على التحليل السريع للمعطيات الحالية واتخاذ القرار المناسب في الوقت المحدد يمكن أن يكون العامل الفاصل بين النجاح والفشل

5 . 4 . الضغوط الاجتماعية والإعلامية: في بعض الحالات، قد يتعرض المدربون واللاعبون لضغوط اجتماعية أو إعلامية تؤثر على قراراتهم. هذه الضغوط قد تكون من الجمهور، وسائل الإعلام، أو من الإدارة الرياضية التي تسعى إلى تحقيق نتائج سريعة

(محمد عبد المنعم ، 2011 ، صفحة 343)

6 . نظريات اتخاذ القرار :

نظريات اتخاذ القرار هي مجموعة من الفرضيات والمفاهيم التي تشرح كيفية اتخاذ الأفراد أو المجموعات للقرارات في ظل الظروف المختلفة. في المجال الرياضي، تتعدد النظريات التي تشرح كيفية اتخاذ القرارات المتعلقة بالتكتيك، التشكيلة، أو حتى التفاعل مع اللاعبين. من أبرز هذه النظريات:

6 . 1 . نظرية اتخاذ القرار العقلاني: (Rational Decision Making)

هذه النظرية تفترض أن الفرد يتخذ قراراته بناءً على التفكير العقلاني والتحليل المنطقي للمواقف. تتطلب هذه النظرية جمع المعلومات الكاملة، تقييم البدائل المتاحة، ثم اختيار الأنسب بناءً على الأهداف والنتائج المتوقعة. في الرياضة، قد يشمل ذلك تحليل أداء اللاعبين في مختلف الظروف واختيار التكتيك الأمثل للمباراة

6 . 2 . نظرية اتخاذ القرار الحدسي: (Intuitive Decision Making)

هذه النظرية تعتمد على الحدس والمشاعر في اتخاذ القرارات بدلاً من التحليل المنطقي العميق. المدرب أو المسؤول الرياضي قد يتخذ قراراته استناداً إلى خبرته السابقة أو شعوره بأن هناك قراراً معيناً هو الأنسب، حتى إذا كانت المعلومات المتاحة محدودة. في الرياضة، هذا النوع من القرارات يكون شائعاً عندما لا تكون هناك وقت كافٍ لتحليل جميع المعطيات

6 . 3 . نظرية اتخاذ القرار بناءً على المخاطر: (Risk Decision Making Theory)

هذه النظرية تشير إلى أن الأشخاص يتخذون قراراتهم بناءً على تقييم المخاطر المرتبطة بالقرار. في الرياضة، أن يتطلب اتخاذ قرارات في لحظات حرجة موازنة المخاطر (مثل اتخاذ قرار في الدقائق الأخيرة من المباراة) مع الفوائد المتوقعة. المدرب قد يختار استراتيجية هجومية أو دفاعية بناءً على تقييمه للمخاطر

6 . 4 . نظرية اتخاذ القرار الجماعي: (Group Decision Making Theory)

عندما يتخذ القرار من قبل مجموعة من الأفراد، مثل الفريق الفني أو الإدارة الرياضية، فإن اتخاذ القرار يتم بناءً على مشاورات وآراء متعددة. في هذه النظرية، يتم التشاور بين الأفراد المختلفين للوصول إلى قرار مشترك يناسب مصلحة الفريق أو الأهداف الاستراتيجية (محمود خليل، 2014، صفحة 113)

7 . اتخاذ القرار في كرة السلة:

اتخاذ القرار في كرة السلة يعتمد على مجموعة من العوامل التي تشمل التحليل التكتيكي، القدرة على التفاعل مع مجريات المباراة، واتخاذ قرارات سريعة في لحظات حاسمة. كرة السلة هي لعبة ديناميكية تتطلب اتخاذ قرارات مستمرة، بدءًا من اختيار التشكيلة الأنسب، تحديد أسلوب الدفاع والهجوم، وصولًا إلى اتخاذ قرارات فردية أثناء سير المباراة. من أبرز القرارات التي يتخذها المدرب أو اللاعب في كرة السلة:

7 . 1 . اختيار التشكيلة الأنسب:

يتطلب المدرب اتخاذ قرار بخصوص التشكيلة المثالية بناءً على قدرات اللاعبين وظروف المباراة. قد يشمل ذلك تحديد اللاعبين الأساسيين، والتبديلات المناسبة وفقًا لحالة اللاعبين وأداء الفريق:

7 . 1 . 1 . التكتيك الدفاعي والهجوم:

المدرب يتخذ قرارات حول الاستراتيجية الهجومية (مثل اللعب السريع أو اللعب البطيء) وكذلك التكتيك الدفاعي (مثل الدفاع الفردي أو الدفاع الجماعي). هذه القرارات تؤثر بشكل كبير على سير المباراة (جاسر جبران العمراني، 2017، صفحة 204)

7 . 1 . 2 . التفاعلات الفردية:

في أثناء المباراة، يضطر اللاعبون إلى اتخاذ قرارات فردية، مثل تمرير الكرة، التصويب على السلة، أو تغيير الاتجاهات. هذه القرارات تعتمد على سرعة رد الفعل والتحليل الفوري للمواقف

3 . 1 . 7 . التعامل مع الضغوط:

يتعين على اللاعبين والمدربين اتخاذ قرارات تحت ضغط، سواء كان ذلك في اللحظات الحاسمة أو في مواجهة (عبد العزيز هلال ، 2023 ، صفحة 258)

الفصل الثاني:

المهارات المعرفية

الفصل الثاني: المهارات المعرفية

تمهيد:

المهارات المعرفية هي مجموعة من القدرات العقلية التي تمكن الإنسان من فهم العالم من حوله، ومعالجة المعلومات التي يتلقاها من خلال الحواس المختلفة مثل البصر، السمع، اللمس، الشم، والتذوق. تُعد هذه المهارات أساسية في حياة الإنسان اليومية، حيث تساعده على التفكير، التعلم، اتخاذ القرارات

تشمل المهارات المعرفية العديد من الجوانب مثل الذاكرة والانتباه والادراك وحل المشكلات

.على سبيل المثال، الذاكرة العاملة تُعتبر من المهارات المهمة التي تتيح للفرد الاحتفاظ بالمعلومات لفترة قصيرة أثناء استخدامها، بينما يُعد الانتباه المنقسم مهارة تتيح للفرد التركيز على أكثر من مهمة في وقت واحد.

تتطور هذه المهارات مع مرور الوقت من خلال الممارسة والتدريب، ويمكن تحسينها عبر الأنشطة التي تحفز العقل مثل القراءة، حل الألغاز، أو تعلم مهارات جديدة. كما أن هذه المهارات تلعب دورًا كبيرًا في تعزيز القدرة على المنافسة والتميز في مختلف المجالات، سواء في التعليم أو العمل. بالتالي، فإن المهارات المعرفية ليست فقط قدرات فطرية، بل يمكن تطويرها وتنميتها من خلال التدريب المستمر، مما يجعلها أداة فعالة لتحقيق النجاح في الحياة الشخصية والمهنية

1 . مفهوم المهارات المعرفية:

المهارات المعرفية هي القدرات العقلية التي يستخدمها الإنسان لفهم المعلومات، معالجتها، وتطبيقها في الحياة اليومية. تشمل هذه المهارات العمليات الذهنية التي تساعد على التعلم، التفكير، التذكر، اتخاذ القرارات، وحل المشكلات. بمعنى آخر، هي الأدوات العقلية التي تمكننا من التفاعل مع العالم من حولنا بفعالية. تشمل المهارات المعرفية عدة جوانب، مثل:

- الذاكرة: القدرة على تخزين المعلومات واسترجاعها عند الحاجة.
- الانتباه: القدرة على التركيز على مهمة معينة أو تقسيم الانتباه بين مهام متعددة.
- الإدراك: فهم المعلومات الحسية وتحليلها لتكوين صورة واضحة عن البيئة المحيطة.

- حل المشكلات والتفكير النقدي: القدرة على تحليل المواقف المعقدة وإيجاد حلول مبتكرة. تُعتبر هذه المهارات أساسية في جميع مراحل الحياة،

حيث تبدأ بالتطور منذ الطفولة من خلال التعلم التدريجي وبناء المهارات الأساسية. كما يمكن تحسينها وتطويرها في أي مرحلة عمرية من خلال التدريب المستمر والأنشطة التي تحفز الدماغ، مثل القراءة، حل الألغاز، أو تعلم مهارات جديدة. بالتالي، المهارات المعرفية ليست مجرد قدرات فطرية، بل يمكن تعزيزها واكتسابها من خلال الممارسة والتجربة، مما يجعلها أداة فعالة لتحقيق النجاح في مختلف المجالات (فتحي الزيات، 2006، صفحة 88)

2. أنواع المهارات المعرفية:

2. 1. التذكر: تعتبر مهارة التذكر جزءاً أساسياً من العمليات المعرفية، حيث تلعب دوراً مهماً في كيفية استيعاب

المعلومات واسترجاعها لاحقاً.

2. 1. 1. أنواع الذاكرة تتضمن مهارة التذكر عدة أنواع من الذاكرة، وهي:

أ . الذاكرة الحسية: - تخزن المعلومات الحسية لفترة قصيرة جداً (ثوانٍ معدودة). - تساعد في إدراك المعلومات من البيئة، مثل الأصوات أو الصور.

ب . الذاكرة قصيرة المدى: - تخزن المعلومات لمدة تتراوح من 20 إلى 30 ثانية. - تُستخدم لتذكر المعلومات بشكل مؤقت، مثل رقم هاتف قبل كتابته.

ج . الذاكرة طويلة المدى: - تخزن المعلومات لفترات طويلة، من أيام إلى سنوات. - تنقسم إلى: - الذاكرة الصريحة: تتعلق بالحقائق والأحداث التي يمكن استرجاعها بوعي، مثل معلومات دراسية.

. الذاكرة الضمنية: تشمل المهارات والعادات التي لا تحتاج إلى وعي لاسترجاعها، مثل ركوب الدراجة. (فتحي الزيات ، 2006 ، صفحة 41)

2. 1. 2. عمليات التذكر: هناك عدة عمليات تساعد في تعزيز التذكر، منها:

أ. الترميز: - عملية تحويل المعلومات إلى شكل يمكن تخزينه في الذاكرة. - يمكن أن يكون الترميز بصرياً، سمعياً، أو معنوياً.

ب. التخزين: - حفظ المعلومات في الذاكرة لمدة زمنية معينة. - يعتمد على كيفية الترميز وكيفية الربط بين المعلومات الجديدة والمعلومات الموجودة مسبقاً.

ج. الاسترجاع: - عملية استدعاء المعلومات من الذاكرة. - يمكن أن يكون الاسترجاع مباشراً (مثل استرجاع اسم شخص) أو غير مباشر (مثل تذكر معلومات من سياق معين). (دلال عوض، 2016
صفحة 21)

2. 1. 3. استراتيجيات تحسين التذكر: لتحسين مهارة التذكر، يمكن اتباع الاستراتيجيات التالية:

أ. التكرار: - تكرار المعلومات يساعد في تعزيز الذاكرة قصيرة المدى وتحويلها إلى طويلة المدى.

ب. التنظيم: - تنظيم المعلومات في مجموعات أو فئات يساعد في تسهيل استرجاعها.

ج. الربط: - ربط المعلومات الجديدة بمعلومات موجودة مسبقاً يساعد في تعزيز الاستيعاب والتذكر.

د. استخدام تقنيات الذاكرة: - مثل الأساليب البصرية أو استخدام المختصرات والكلمات المفتاحية.

(عبد العزيز ، 2010 ، صفحة 245)

2. 1. 4. أهمية التذكر تُعتبر مهارة التذكر ضرورية في الحياة اليومية، حيث تلعب دوراً أساسياً في التعلم، اتخاذ

القرارات، التفاعل الاجتماعي، والذكاء العاطفي. تحسين مهارة التذكر يمكن أن يساهم في تعزيز الأداء الأكاديمي والمهني (عبد المجيد ، 2012 ، صفحة 110)

2. 2. الانتباه: الانتباه هو عملية معرفية أساسية تتعلق بالقدرة على تركيز الموارد العقلية على معلومات معينة أو مهمة معينة، مع تجاهل المشتتات. يعتبر الانتباه عنصراً مهماً في التعليم، العمل، والتفاعل الاجتماعي.

2. 2. 1. أنواع الانتباه: يمكن تصنيف الانتباه إلى عدة أنواع، وهي:

- أ . الانتباه المركّز: - يشير إلى القدرة على التركيز على مهمة واحدة لفترة طويلة دون تشتت. - يعتبر مهماً في المهام التي تتطلب دقة عالية، مثل القراءة أو حل المسائل الرياضية.
- ب . الانتباه المتعدد: - القدرة على التركيز على أكثر من مهمة في وقت واحد. - يتطلب تقسيم الانتباه بين مهام مختلفة، مثل التحدث على الهاتف أثناء القيادة.
- ج . الانتباه الانتقائي: - القدرة على اختيار المعلومات المهمة من بين مجموعة من المعلومات المتاحة. - يساعد على تجاهل المشتتات والتركيز على ما هو مهم، مثل الاستماع إلى محاضرة في مكان مزدحم.
- د . الانتباه المستمر: - القدرة على الحفاظ على التركيز لفترة طويلة. - مهم في الأنشطة التي تتطلب انضباطاً عالياً، مثل العمل في المشاريع الطويلة الأمد. (محمد عبد الغني، 2015، صفحة 140)

2.2.2 . عمليات الانتباه: تتضمن عمليات الانتباه عدة مكونات رئيسية:

- أ . الاستقبال: - عملية إدراك وتسجيل المعلومات من البيئة المحيطة.
- ب . الاختيار: - اختيار المعلومات ذات الصلة أو المهمة للتركيز عليها.
- ج . التوجيه: - توجيه الانتباه نحو المهمة أو المعلومات المحددة.
- د . التحكم: - القدرة على تغيير الانتباه إذا دعت الحاجة، مثل الانتقال من مهمة إلى أخرى. (محمد عبد الغني، 2015، صفحة 150)

2.2.3 . عوامل تؤثر على الانتباه: هناك عدة عوامل تؤثر في قدرة الفرد على الانتباه، منها:

- أ . البيئة: - الضوضاء والمشتتات الأخرى يمكن أن تؤثر سلباً على الانتباه.
- ب . التحفيز: - مستوى التحفيز أو الاهتمام بالمهمة يؤثر على مدى قدرة الشخص على التركيز.
- ج . الحالة النفسية: - التوتر، القلق، أو التعب يمكن أن يؤثر سلباً على قدرة الانتباه.
- د . التدريب والممارسة: - ممارسة الأنشطة التي تتطلب تركيزاً يمكن أن تعزز من مهارات الانتباه.
- 2.2.4 . استراتيجيات تحسين الانتباه: لتحسين مهارة الانتباه، يمكن اتباع الاستراتيجيات التالية:

- أ . تحديد الأهداف: - وضع أهداف واضحة للمهمة يساعد في توجيه الانتباه.

- ب . تقليل المشتتات: - خلق بيئة مناسبة للدراسة أو العمل تساعد في تقليل المشتتات.
- ج . استخدام تقنيات التركيز: - مثل تقنية بومودورو، التي تعتمد على العمل لفترات محددة مع فترات راحة.
- د . ممارسة التأمل: - التأمل يمكن أن يساعد في تعزيز القدرة على التركيز والتحكم في الانتباه.
- (عبد العزيز ، 2010 ، صفحة 210)

2.2.5 . أهمية الانتباه: تعتبر مهارة الانتباه ضرورية في جميع جوانب الحياة. فهي تؤثر على الأداء الأكاديمي، الإنتاجية في العمل، والعلاقات الاجتماعية. تحسين الانتباه يمكن أن يسهم في تعزيز الفهم، التعلم، والتفاعل الإيجابي مع الآخرين (عبد العزيز ، 2010 ، صفحة 95)

2.3.2 . الإدراك: الإدراك هو عملية معرفية معقدة تتعلق بكيفية فهمنا وتفسيرنا للعالم من حولنا. يتضمن الإدراك مجموعة من العمليات العقلية التي تساعدنا على جمع المعلومات، تنظيمها، وتفسيرها، مما يمكننا من التفاعل بفعالية مع البيئة المحيطة بنا.

2.3.1 . مكونات الإدراك:

أ . الاستقبال الحسي: - تبدأ عملية الإدراك عندما تستقبل حواسنا (مثل البصر، السمع، اللمس، الشم، والتذوق) المعلومات من البيئة. هذه المعلومات تُعتبر مدخلات حسية.

ب . الترميز: - بعد استقبال المعلومات، يتم تحويلها إلى شكل يمكن معالجته. يتضمن ذلك تحديد الأنماط والخصائص الأساسية للمعلومات.

ج . التفسير: - هنا، يقوم الدماغ بتفسير المعلومات بناءً على المعرفة السابقة والخبرات. هذا التفسير يعتمد على السياق الذي يتم فيه استقبال المعلومات.

د . التنظيم: - يتم تنظيم المعلومات المستقبلية في شكل يمكن استرجاعه واستخدامه لاحقاً. يتضمن ذلك تصنيف المعلومات وربطها بمعلومات أخرى. (محمد عبد الغني ، 2015 ، صفحة 180)

2.3.2 . أنواع الإدراك:

أ . الإدراك البصري: - يتعلق بكيفية تفسير المعلومات المرئية. يتضمن القدرة على

التعرف على الأشكال، الألوان، والحركات، وفهم العلاقات بين الكائنات في الفضاء.

ب . الإدراك المكاني: - يشير إلى القدرة على تقييم كيفية ترتيب الأشياء في الفضاء وفهم العلاقات المكانية بينها. هذه المهارة مهمة في مجالات مثل الهندسة والعمارة.

ج . الإدراك السمعي: - يتعلق بكيفية تفسير المعلومات السمعية، مثل الأصوات والكلمات. يتضمن القدرة على فهم اللغة والتعرف على الأنماط الصوتية.

د . الإدراك الحسي: - يشمل جميع الحواس، حيث يتم تفسير المعلومات من خلال اللمس، الشم، والتذوق.

(محمد عبد الغني، 2015 ، صفحة 195)

2.3.3 . عمليات الإدراك: تتضمن عمليات الإدراك عدة خطوات رئيسية:

أ . الانتباه: - الانتباه هو الخطوة الأولى في الإدراك، حيث يتم اختيار المعلومات التي سيتم معالجتها من بين مجموعة من المدخلات الحسية.

ب . التفسير: - بعد الانتباه، يتم تفسير المعلومات بناءً على السياق والمعرفة السابقة. هذا يمكن أن يتأثر بالعوامل الثقافية والاجتماعية.

ج . التخزين: - المعلومات التي تم إدراكها وتفسيرها يمكن تخزينها في الذاكرة لاستخدامها لاحقاً.

د . الاسترجاع: - القدرة على استرجاع المعلومات المخزنة عند الحاجة، مما يعزز من فعالية الإدراك.

2.3.4 . أهمية الإدراك تعتبر مهارة الإدراك ضرورية في الحياة اليومية، حيث تؤثر على كيفية تفاعلنا مع العالم من حولنا. الإدراك الجيد يمكن أن يسهم في:

تحسين التعلم: فهم المعلومات بشكل أفضل يعزز من القدرة على التعلم.

اتخاذ القرارات: الإدراك يساعد في تقييم الخيارات المتاحة واتخاذ قرارات مستنيرة.

التفاعل الاجتماعي: فهم الإشارات الاجتماعية والتواصل الفعال يعتمد على الإدراك الجيد. (سامي محمود

2012 ، صفحة 115)

2. 3. 5. استراتيجيات تحسين الإدراك: لتحسين مهارة الإدراك، يمكن اتباع بعض الاستراتيجيات:

أ. التدريب على الانتباه: - ممارسة تقنيات مثل التأمل يمكن أن تعزز من القدرة على التركيز والانتباه.
ب. تنمية المعرفة السابقة: - توسيع قاعدة المعرفة يمكن أن يساعد في تحسين القدرة على تفسير المعلومات الجديدة.

ج. التفاعل مع البيئة: - الانخراط في أنشطة تتطلب استخدام الحواس المختلفة يمكن أن يعزز من الإدراك الحسي.

خلاصة الإدراك هو عملية معقدة تتضمن مجموعة من العمليات العقلية التي تساعدنا على فهم العالم من حولنا. تحسين مهارات الإدراك يمكن أن يساهم في تعزيز التعلم، اتخاذ القرارات، والتفاعل الاجتماعي، مما يجعلها مهارة حيوية في الحياة اليومية (عبد الله بن خميس أمبو سعيدي، فاطمة بنت خلفان الفورية، فاطمة بنت يوسف المقبالية ، 2022 ، صفحة 340)

الفصل الثالث:

التهديف في كرة السلة

تمهيد:

التهديف هو أحد العناصر الأساسية في لعبة كرة السلة، حيث يسعى كل فريق إلى تسجيل النقاط من خلال إدخال الكرة في سلة الخصم. يتطلب التهديف مهارات متعددة، تشمل القدرة على التسديد بدقة، والتحكم في الكرة، والتوقيت الجيد.

تتكون لعبة كرة السلة من فريقين، كل منهما يتكون من خمسة لاعبين، ويتنافسون على تسجيل أكبر عدد من النقاط خلال المباراة. يتم احتساب النقاط بناءً على مكان تسديد الكرة؛ حيث تُحتسب ثلاث نقاط إذا تم التسديد من خارج منطقة الثلاث نقاط، ونقطتين إذا كانت التسديدة من داخلها، ونقطة واحدة عند تنفيذ رمية

1. استراتيجيات التهديف:

تتنوع بين التسديد من الحركة، التسديد الثابت، والتمريرات الذكية التي تتيح للاعبين الحصول على فرص أفضل للتسجيل. كما أن فهم الدفاعات المختلفة التي يستخدمها الخصم يمكن أن يساعد اللاعبين في اختيار أفضل الطرق للتسجيل.

بشكل عام، يعتبر التهديف في كرة السلة فناً يتطلب التدريب المستمر والتفاني، حيث يسعى اللاعبون إلى تحسين مهاراتهم لتحقيق النجاح في المباريات (محمد صالح ، 2012 ، صفحة 90)

2. انواع التهديف في كرة السلة:

2. 1. التهديف السلمي: هو واحد من أكثر تقنيات التهديف شيوعاً في كرة السلة، وتعتبر أساسية في أسلوب اللعب الحديث.

2. 1. 1. الأداء الفني للتسديدة السلمية:

أ . التحضير: - يبدأ اللاعب بالتحرك نحو السلة مع الكرة في يده. يجب أن

يكون اللاعب في وضعية مريحة، حيث تُحمل الكرة أمام الجسم وعلى ارتفاع قريب من الذقن.

ب . الخطوات: - عادةً ما يقوم اللاعب بخطوتين أو ثلاث خطوات قبل التسديد. هذه الخطوات تساعد في زيادة الزخم وتوفير التوازن أثناء القفز.

ج . القفز: - عند الاقتراب من السلة، يقوم اللاعب بالقفز لأعلى. يجب أن يكون القفز متوازنًا، حيث يتم استخدام الساقين لدفع الجسم للأعلى.

د . التسديد: - أثناء القفز، يتم مد الذراع التي تحمل الكرة للأعلى، مع توجيه الكرة نحو السلة. يجب أن تكون اليد الأخرى مساعدة لتوجيه الكرة، بينما تُستخدم الأصابع للضغط على الكرة عند التسديد.

هـ . الهبوط: - بعد التسديد، يجب أن يكون الهبوط متوازنًا لتفادي الإصابات. يُفضل أن يهبط اللاعب على قدميه بشكل صحيح. (محمد حسن علاوي ، 2003 ، صفحة 85)

2. 1. 2 . أهمية التسديدة السلمية:

- **الدقة:** تعتبر التسديدة السلمية من أكثر الطرق دقة في التهديف، حيث تسمح للاعب بتحديد الزاوية والارتفاع بشكل أفضل.

- **المرونة:** يمكن تنفيذها من مختلف المواقع على الملعب، مما يجعلها تقنية متعددة الاستخدامات.

- **التحكم:** تمنح اللاعب القدرة على التحكم في الكرة بشكل أفضل، مما يساعد في تجنب المدافعين.

(عبد الحكيم رزق عبد الحكيم، عبدالله حمود عبدالرحمن 2019 صفحة 192)

2. 1. 3 . تطبيقات التسديدة السلمية:

تُستخدم التسديدة السلمية في مواقف مختلفة، سواء كانت في الهجوم أو الدفاع. يمكن أن تكون فعالة في خلق الفرص، خاصة عندما يكون اللاعب في وضعية جيدة للتسديد. كما أنها تُعتبر جزءًا أساسيًا من تدريب اللاعبين، حيث يتم التركيز على تحسين الدقة والسرعة في تنفيذ هذه التقنية. بشكل عام، تُعتبر التسديدة السلمية مهارة حيوية يجب على كل لاعب كرة سلة تطويرها لتحقيق النجاح في اللعبة.

2. 2 . التهديف من الحركة:

هو واحد من أكثر تقنيات التهديف استخدامًا في كرة السلة، وتعتبر أساسية في أسلوب اللعب الهجومي. إليك تقديمًا دقيقًا ومفصلاً حول هذه التقنية:

2. 2. 1. الأداء الفني للتسديدة من الحركة:

- أ. التحضير: - يبدأ اللاعب بالتحرك نحو السلة، وعادةً ما يكون ذلك بعد استلام الكرة من تمريرة أو بعد مراوغة. يجب أن يكون اللاعب في وضعية مريحة، مع التركيز على السلة.
- ب. الخطوات: - يقوم اللاعب بأخذ خطوات سريعة نحو السلة. عادةً ما يتم استخدام خطوة واحدة أو خطوتين، حيث يعتمد ذلك على المسافة من السلة وسرعة اللاعب.
- ج. القفز: - عند الاقتراب من السلة، يقوم اللاعب بالقفز باستخدام الساق القوية. يجب أن يكون القفز متوازنًا، حيث يتم دفع الجسم للأعلى مع الحفاظ على السيطرة على الكرة.
- د. التسديد: - أثناء القفز، يتم توجيه الكرة نحو السلة باستخدام يد واحدة. يمكن أن يتم التسديد باستخدام اليد القوية أو الضعيفة، حسب موقع اللاعب. يُفضل أن تكون الكرة قريبة من السلة لتقليل فرص اعتراضها.
- هـ. الهبوط: - بعد التسديد، يجب أن يكون الهبوط متوازنًا لتفادي الإصابات. يُفضل أن يهبط اللاعب على قدميه بشكل صحيح، مما يساعده على الاستعداد للعب الدفاعي أو الهجوم مرة أخرى (فايزة محمد السيد ، 2017 ، صفحة 101)

2. 2. 2. أهمية التسديدة من الحركة:

- السرعة: تعتبر التسديدة من الحركة فعالة جدًا في الهجمات السريعة، حيث يمكن للاعب تسجيل النقاط قبل أن يتمكن الدفاع من التمرکز
- المرونة: يمكن تنفيذها من زوايا مختلفة، مما يجعلها تقنية متعددة الاستخدامات.
- التقليل من الضغط الدفاعي: عندما يتم تنفيذها بشكل صحيح، يمكن أن تقلل من فرص المدافعين في اعتراض الكرة. (محمد عبد العزيز سلامة، د. إنجي عادل متولي 2015 صفحة 1409)

2. 2. 3. تطبيقات التسديدة من الحركة:

تُستخدم التسديدة من الحركة في مواقف مختلفة، سواء كانت في الهجمات السريعة أو عند الاقتراب من السلة بعد اختراق الدفاع. تعتبر هذه التقنية ضرورية للاعبين، حيث تُساعدهم على تحسين مهاراتهم في

الفصل الثالث: التهديف في كرة السلة

التهديف وزيادة فرص تسجيل النقاط. بشكل عام، تُعتبر التسديدة من الحركة مهارة حيوية يجب على كل لاعب كرة سلة تطويرها لتحقيق النجاح في اللعبة

2. 3. التهديف من الثبات: هي نوع من أنواع التهديف في كرة السلة، وتعتبر تقنية أساسية تُستخدم في مواقف معينة، خاصة عندما يكون اللاعب في وضعية مريحة للتسديد دون ضغط من المدافعين.

2. 3. 1. الأداء الفني للتسديدة الثابتة أ . التحضير: - يبدأ اللاعب بالوقوف في وضعية مستقيمة، مع وضع قدميه على عرض الكتفين. يجب أن تكون الكرة في يده، مع توجيهها نحو السلة. يُفضل أن تكون اليد القوية هي التي تحمل الكرة، بينما تُستخدم اليد الأخرى لتوجيه الكرة.

ب . التوازن: - يجب أن يكون اللاعب متوازناً، حيث يتم توزيع الوزن بشكل متساوٍ على كلا القدمين. هذا التوازن يساعد في تحسين الدقة أثناء التسديد.

ج . الخطوات: - قبل التسديد، يقوم اللاعب بأخذ خطوة واحدة للأمام أو للخلف حسب الحاجة. هذه الخطوة تساعد في تحسين الزاوية والتوازن

د . التسديد: - يتم دفع الكرة للأعلى باستخدام الذراع القوية، مع الحفاظ على استقامة المعصم. يجب أن تكون الكرة موجهة نحو السلة، مع استخدام الأصابع للضغط على الكرة عند التسديد. يُفضل أن يتم التسديد من وضعية ثابتة، مما يزيد من فرص النجاح.

هـ. الهبوط: - بعد التسديد، يجب أن يكون الهبوط متوازناً. يُفضل أن يهبط اللاعب على قدميه بشكل صحيح، مما يساعده على الاستعداد للعب الدفاعي أو الهجوم مرة أخرى. (وائل عصام الدين 2019 صفحة 490)

2. 3. 2. أهمية التسديدة الثابتة:

- الدقة: تعتبر التسديدة الثابتة من أكثر الطرق دقة في التهديف، حيث تسمح للاعب بتحديد الزاوية والارتفاع بشكل أفضل.

- التحكم: تمنح اللاعب القدرة على التحكم في الكرة بشكل أفضل، مما يساعد في تجنب المدافعين.

- الاستقرار: تُعتبر مثالية في المواقف التي يكون فيها اللاعب غير مضغوط، مما يسمح له بالتسديد بثقة. (اسراء محمود و عماد أبو القاسم 2017 صفحة 13)

2. 3. 2. تطبيقات التسديدة الثابتة:

تُستخدم التسديدة الثابتة في مواقف مختلفة، مثل التسديد من خارج منطقة الثلاث نقاط أو عندما يكون اللاعب في وضعية مريحة للتسديد. تعتبر هذه التقنية ضرورية للاعبين، حيث تُساعدهم على تحسين مهاراتهم في التهديف وزيادة فرص تسجيل النقاط. بشكل عام، تُعتبر التسديدة الثابتة مهارة حيوية يجب على كل لاعب كرة سلة تطويرها لتحقيق النجاح في اللعبة.

2. 4. التهديف من القفز:

هي تقنية أساسية في كرة السلة، حيث يقوم اللاعب بالقفز أثناء التسديد لإدخال الكرة في السلة. تُعتبر هذه التقنية فعالة جدًا وتستخدم في مختلف المواقف الهجومية.

2. 4. 1. الأداء الفني للتسديدة من قفز:

أ. التحضير: يبدأ اللاعب بالتحرك نحو السلة، مع الكرة في يده. يجب أن يكون اللاعب في وضعية مريحة، حيث تُحمل الكرة أمام الجسم وعلى ارتفاع قريب من الذقن

ب. الخطوات: يقوم اللاعب بأخذ خطوات سريعة نحو السلة. عادةً ما تكون الخطوات من خطوتين إلى ثلاث خطوات، مما يساعد في زيادة الزخم قبل القفز

ج. القفز: عند الاقتراب من السلة، يقوم اللاعب بالقفز لأعلى. يجب أن يكون القفز متوازنًا، حيث يتم استخدام الساقين لدفع الجسم للأعلى. من المهم أن يكون اللاعب في وضعية جيدة أثناء القفز لضمان استقرار التسديدة.

د. التسديد: أثناء القفز، يتم مد الذراع التي تحمل الكرة للأعلى، مع توجيه الكرة نحو السلة. يجب أن تكون اليد الأخرى مساعدة لتوجيه الكرة، بينما تُستخدم الأصابع للضغط على الكرة عند التسديد. يُفضل أن يتم التسديد من أعلى نقطة في القفزة لتحقيق أقصى دقة.

هـ. الهبوط: بعد التسديد، يجب أن يكون الهبوط متوازنًا لتفادي الإصابات. يُفضل أن يهبط اللاعب على قدميه بشكل صحيح، مما يساعده على الاستعداد للعب الدفاعي أو الهجوم مرة أخرى (طارق و عادل

حسني و احمد يوسف 2013 صفحة 797)

2. 4. 2. أهمية التسديدة من القفز

الدقة: تعتبر التسديدة من قفز من أكثر الطرق دقة في التهديف، حيث تسمح للاعب بتحديد الزاوية والارتفاع بشكل أفضل

المرونة: يمكن تنفيذها من مختلف المواقع على الملعب، مما يجعلها تقنية متعددة الاستخدامات

التقليل من الضغط الدفاعي: عندما يتم تنفيذها بشكل صحيح، يمكن أن تقلل من فرص المدافعين في اعتراض الكرة (رشا طالب 2018 صفحة 11)

2. 4. 3. تطبيقات التسديدة من القفز :

تُستخدم التسديدة من قفز في مواقف مختلفة، سواء كانت في الهجمات السريعة أو عند الاقتراب من السلة بعد اختراق الدفاع. تعتبر هذه التقنية ضرورية للاعبين، حيث تُساعدهم على تحسين مهاراتهم في التهديف وزيادة فرص تسجيل النقاط بشكل عام، تُعتبر التسديدة من قفز مهارة حيوية يجب على كل لاعب كرة سلة تطويرها لتحقيق النجاح في اللعبة. (خالد فوزي صفحة 117)

2. 5. التهديف الثلاثي: هي واحدة من أكثر التقنيات إثارة في كرة السلة، حيث تُسجل النقاط من خارج منطقة الثلاث نقاط. تعتبر هذه التسديدة عنصراً حاسماً في استراتيجيات اللعب الحديثة، حيث يمكن أن تؤثر بشكل كبير على نتيجة المباراة.

2. 5. 1. الأداء الفني للتسديدة الثلاثية:

أ . التحضير: - يبدأ اللاعب بالتحرك نحو منطقة الثلاث نقاط، مع الكرة في يده. يجب أن يكون اللاعب في وضعية مريحة، حيث تُحمل الكرة أمام الجسم وعلى ارتفاع قريب من الذقن.

ب . التوازن: - يجب أن يكون اللاعب متوازناً، حيث يتم توزيع الوزن بشكل متساوٍ على كلا القدمين. هذا التوازن يساعد في تحسين الدقة أثناء التسديد.

ج . الخطوات: - يقوم اللاعب بأخذ خطوات سريعة نحو السلة. عادةً ما تكون الخطوات من خطوتين إلى ثلاث خطوات، مما يساعد في زيادة الزخم قبل التسديد.

د . القفز: - عند الاقتراب من السلة، يقوم اللاعب بالقفز لأعلى. يجب أن يكون القفز متوازنًا، حيث يتم استخدام الساقين لدفع الجسم للأعلى. من المهم أن يكون اللاعب في وضعية جيدة أثناء القفز لضمان استقرار التسديدة.

هـ . التسديد: - أثناء القفز، يتم مد الذراع التي تحمل الكرة للأعلى، مع توجيه الكرة نحو السلة. يجب أن تكون اليد الأخرى مساعدة لتوجيه الكرة، بينما تُستخدم الأصابع للضغط على الكرة عند التسديد. يُفضل أن يتم التسديد من أعلى نقطة في القفزة لتحقيق أقصى دقة.

س . الهبوط: - بعد التسديد، يجب أن يكون الهبوط متوازنًا لتفادي الإصابات. يُفضل أن يهبط اللاعب على قدميه بشكل صحيح، مما يساعده على الاستعداد للعب الدفاعي أو الهجوم مرة أخرى. (اشرف و ضاري غريب 2018 صفحة 181)

أهمية التسديدة الثلاثية: - تأثير النقاط: تُعتبر التسديدة الثلاثية وسيلة فعالة لزيادة النقاط بسرعة، حيث تُسجل ثلاث نقاط بدلاً من نقطتين، مما يمكن أن يغير مجرى المباراة.

- فتح المساحات: تسهم التسديدات الثلاثية في فتح المساحات على الملعب، مما يمنح زملاء اللاعب فرصًا أفضل للتسجيل.

- استراتيجية اللعب: تُعتبر جزءًا أساسيًا من استراتيجيات الفرق الحديثة، حيث يعتمد العديد من الفرق على التسديدات الثلاثية كجزء من أسلوب لعبهم.

تطبيقات التسديدة الثلاثية: تُستخدم التسديدة الثلاثية في مواقف مختلفة، مثل الهجمات السريعة أو عندما يكون اللاعب في وضعية مريحة للتسديد. تعتبر هذه التقنية ضرورية للاعبين، حيث تُساعد على تحسين مهاراتهم في التهديف وزيادة فرص تسجيل النقاط. بشكل عام، تُعتبر التسديدة الثلاثية مهارة حيوية يجب على كل لاعب كرة سلة تطويرها لتحقيق النجاح في اللعبة (هشام و محمد حمدي صفحة 150)

خلاصة:

يُعدّ التهديف أحد أهم الجوانب الأساسية في لعبة كرة السلة، وهو الهدف الرئيسي الذي تسعى إليه الفرق لتحقيق الفوز. يتطلب التهديف مجموعة من المهارات البدنية، التقنية، والذهنية، بالإضافة إلى الفهم التكتيكي الجيد لطريقة اللعب. يتضمن التهديف في كرة السلة أنواعاً متعددة من الرميات مثل: الرمية الحرة،

الفصل الثالث: التهدف في كرة السلة

الرمية الثنائية (من داخل القوس)، والرمية الثلاثية (من خارج القوس). ويتطلب كل نوع تقنيات خاصة من حيث التوازن، الوضعية، التسديد، وتقدير المسافة والزمن

يعتمد الأداء التهديفي الناجح على عوامل متعددة، من أبرزها:

الدقة والمهارة الفردية في التصويب

• اللياقة البدنية، خاصة قوة الجزء العلوي للجسم والثبات

• التحضير الذهني والتركيز العالي أثناء اللعب

• التوضع الجيد للاعب داخل الملعب واستغلال المساحات.

• التنظيم الجماعي والتكتيك الذي يوفر فرصاً واضحة للتسديد.

كما تلعب البرامج التدريبية دوراً محورياً في تحسين الكفاءة التهديفية من خلال تمارين فنية متخصصة وتكرار الحركات الأساسية. ويُضاف إلى ذلك تحليل الأداء باستخدام الفيديو والتقنيات الحديثة لتصحيح الأخطاء وتعزيز نقاط القوة في السياق الأكاديمي، يتطلب فهم التهدف دراسة علمية تشمل الإحصائيات المرتبطة بنسب النجاح في أنواع التسديد، علاقة التهدف بنتيجة المباراة، وأثر العوامل النفسية والبدنية على فعالية اللاعب في الختام، يعتبر التهدف في كرة السلة مزيجاً معقداً من المهارة والخبرة والتدريب، ويُشكل عاملاً حاسماً في تحديد نتائج المباريات، مما يجعله محور اهتمام المدربين والباحثين في مجال التربية البدنية والرياضة.

الباب الثاني :

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

1.1 منهج البحث:

استخدمنا المنهج التجريبي حيث بواسطته يمكننا الحصول على النتائج ذات الدرجة العالية من الصدق والموضوعية واقتصرت العملية التجريبية على تناول الطالبان دراسة فاعلية الوحدات التدريبية وعلاقتها باتخاذ القرار الصحيح في التهديف لدى لاعبي كرة السلة تحت 17 سنة حيث تم تطبيق وحدات تدريبية مكونة من تمارين خاصة بالتركيز والانتباه والتهديف من امام السلة في وضعيتين مختلفتين الحركة والثبات لمدة شهر واحد

2.1 مجتمع البحث:

جمعية اولمبي شباب مستغانم قام الطالبين باختيار لاعبي كرة السلة بمدينة مستغانم لفريق اولمبي شباب مستغانم

3.1 عينة البحث:

اخذ الطالبان الباحثان عينة من اللاعبين بلغ عددها 22 لاعبا موزعة على مجموعتين أحدها العينة التجريبية 12 لاعبا والأخرى استطلاعية ب 10 أيضا بحيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وتراوحت أعمارهم من 16 الى 17 سنة

1. 4 متغيرات البحث:

1.4.1 المتغير المستقل: وحدات تدريبية في التركيز والانتباه

2.4.1 المتغير التابع: اتخاذ القرار الصحيح والتهديف في كرة السلة

1. 5 الضبط الاجرائي للمتغيرات:

يعتبر الضبط الاجرائي للمتغيرات ضروري في أي دراسة تطبيقية وهذا من اجل التحكم فيها بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على التفسير وتحليل نتائج الدراسة التطبيقية دون الوقوع في الخطأ حيث يتم هذا الضبط من خلال:

- دراسة تجانس العينة من جميع النواحي (السن، الطول، الوزن، الجنس والعمر التدريبي)
اجراء الاختبارات القبلية والبعدية في نفس التوقيت لكلا المجموعتين الاستطلاعية والتجريبية وتحت نفس الظروف

استبعاد جميع اللاعبين المصابين من اجل مراعاة مبدأ الاستمرارية
تدريب المجموعة التجريبية وفقا للوحدات التدريبية المسطرة بينما المجموعة الضابطة تعمل تحت اشراف مدربيها بأسلوب عادي

توحيد الوسائل المستخدمة في الحصص التدريبية

1. 6 مجالات البحث:

1.6.1 المجال البشري:

اخذ الطالبان الباحثان عينة من اللاعبين بلغ عددها 22 لاعبا موزعة على مجموعتين أحدها عينة تجريبية ب 12 لاعبا والأخرى استطلاعية ب 10 لاعبين بحيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وتراوحت أعمارهم من 16 الى 17 سنة

2.6.1 المجال المكاني:

تم اجراء الدراسة الميدانية بملعب كرة السلة المتواجد بالمركب الرياضي 5 جويلية بولاية مستغانم

3.6.1 المجال الزمني:

ا . التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء الاختبار القبلي للتجربة الاستطلاعية يوم 2025/03/10 والاختبار البعدي يوم 2025/03/14

ب . التجربة الأساسية:

حيث امتد البرنامج لمدة شهر من 2025/03/20 الى 2025/04/21 مقسم الى 8 حصص بالمجموع

1.7 أدوات البحث:

لقد استخدمنا الطالبان الباحثان من اجل انجاز بحثهما على النحو الأفضل مجموعة من الأدوات تمثلت في:

- مقياس سميرز . ميلر . فورد في التركيز والانتباه
- استبيان ستامفورد لاتخاذ القرار
- اختبار التهديف 30 ثانية
- اختبار التصويب من الوثب

المصادر والمراجع:

كتاب موسوعة الاختبارات النفسية لمحمد حسن علاوي . كتاب الحديث في كرة السلة لمحمود عبد الدايم
كما تطلب تنفيذ هذه الاختبارات الوسائل التالية:

- كرات سلة
- ملعب كرة السلة
- مقياتي . صافرة
- دفتر تسجيل
- ميزان طبي
- شريط متري

1.7.1 الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

- الانحراف المعياري
- المتوسط الحسابي
- اختبار الارتباط لبيرسون
- للمجاميع المستقلة T الاختبار
- اختبار التجانس لفisher

الدراسة الاستطلاعية:

تم استخدام اختبار الارتباط **Pearson's Correlation** لقياس العلاقة بين القياسات القبلية والبعدية للمتغيرات المختلفة بهدف تقييم الثبات والصدق للأدوات المستخدمة. يعكس معامل الارتباط درجة العلاقة بين القياسين ومدى التطابق بينهما، مما يعزز من موثوقية النتائج ويؤكد على الثبات في القياسات يتم عرض في الجدول التالي نتائج معاملات الارتباط بين القياسات القبلية والبعدية لعدد من الأدوات المستخدمة في الدراسة. كما يمكن ملاحظة مدى قوة العلاقة بين هذه القياسات في كل مقياس، بالإضافة إلى دلالة الارتباط الإحصائي عند مستوى 0.01، مما يشير إلى مصداقية النتائج التي تم الحصول عليها.

جدول (1): معاملات الارتباط بين المقياس القبلي والبعدي

المقياس/المتغير	معامل بيرسون r	مستوى Sig.	حجم العينة N	مستوى الإحصائية	الدلالة
اختبار 30 ثانية قبلي	1.000	0.000	10	دال عند مستوى 0.01	
اختبار 30 ثانية بعدي	0.992	0.000	10	دال عند مستوى 0.01	
اختبار التصويب من الوثب قبلي	0.936	0.000	10	دال عند مستوى 0.01	
اختبار التصويب من الوثب بعدي	0.936	0.000	10	دال عند مستوى 0.01	
الانتباه والتركيز قبلي	0.954	0.000	10	دال عند مستوى 0.01	
الانتباه والتركيز بعدي	0.954	0.000	10	دال عند مستوى 0.01	
اتخاذ القرار قبلي	1.000	0.000	10	دال عند مستوى 0.01	
اتخاذ القرار بعدي	1.000	0.000	10	دال عند مستوى 0.01	

المصدر: من إعداد الطالب باستخدام مخرجات SPSS

التعليق على النتائج:

اختبار 30 ثانية: العلاقة بين القياس القبلي والبعدي كانت قوية جدًا $r = 0.992$ ، مما يشير إلى استجابة متسقة لأداء الأفراد في الاختبارين.

اختبار التصويب من الوثب: سجل الارتباط القوي $r = 0.936$ بين القياسين القبلي والبعدي، مما يدل على استقرار الأداء بين الفترتين.

الانتباه والتركيز: كانت العلاقة بين القياس القبلي والبعدي قوية جدًا $r = 0.954$ ، وهو ما يعكس ثباتًا عاليًا في استجابة الأفراد في هذا المقياس.

اتخاذ القرار: العلاقة بين القياسين القبلي والبعدي كانت ممتازة $r = 1.000$ ، مما يشير إلى تطابق تام في الأداء بين الفترتين.

تشير نتائج تحليل معامل الارتباط **Pearson** إلى أن الأدوات المستخدمة في الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الثبات والصدق.

فقد جاءت معاملات الارتباط بين القياسات القبلية والبعدي لجميع المتغيرات مرتفعة ودالة إحصائيًا عند مستوى 0.01، مما يعكس استقرار النتائج وتكرارها عند إعادة القياس، وهو ما يدل على ثبات الأداة.

كما أن قوة هذه العلاقات تعكس مدى قدرة الأدوات على قياس المتغيرات المستهدفة بشكل دقيق، مما يشير إلى صدقها في تمثيل المفاهيم التي صُممت لقياسها. وبناءً على ذلك، يمكن الاعتماد على هذه الأدوات في جمع بيانات دقيقة وموثوقة تخدم أهداف البحث.

2. الدراسة الأساسية:

1. الإحصائيات الوصفية للقياسات القبلية والبعدي لعينة الدراسة:

يعرض هذا الجدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبلية والبعدي لأربعة متغيرات رئيسية هي: الانتباه والتركيز، اتخاذ القرار، اختبار 30 ثانية، واختبار التصويب من الوثب. يساعد هذا الجدول في تكوين فكرة أولية عن الاتجاه العام للتغيرات التي طرأت على أداء أفراد العينة بعد التطبيق.

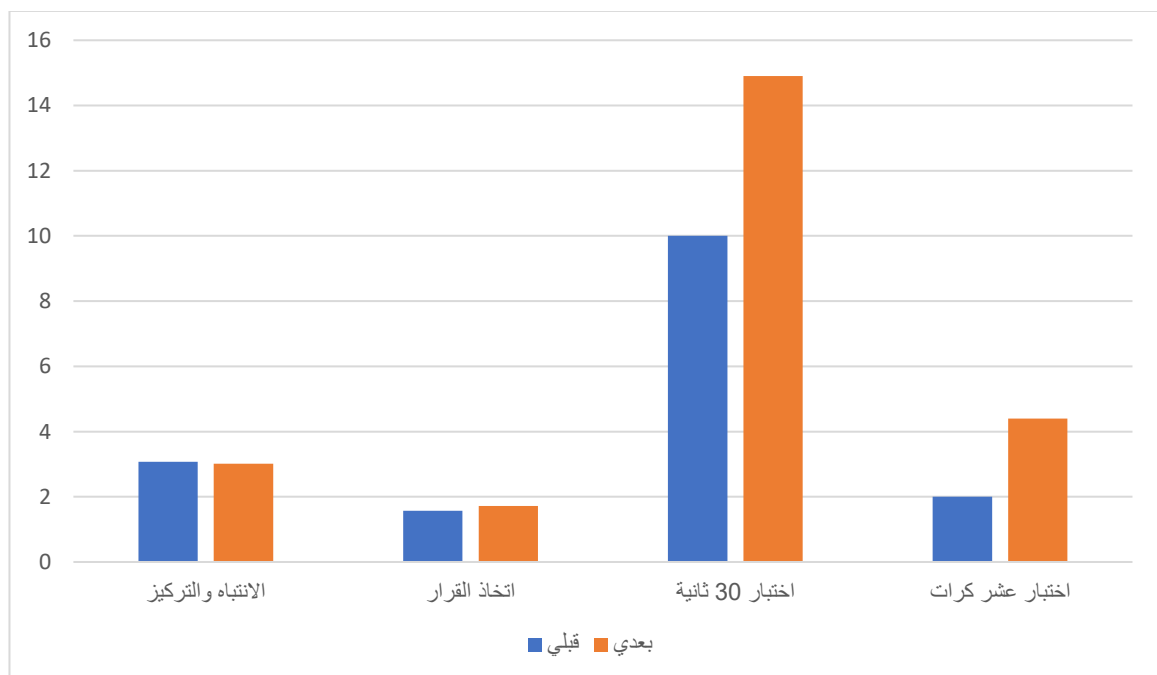
جدول (2): الإحصائيات الوصفية للعينات المزدوجة

الزوج	المتغير	المتوسط	العدد	الانحراف المعياري	خطأ المعياري
-------	---------	---------	-------	-------------------	--------------

0.08111	0.25648	10	3.0706	الانتباه والتركيز قبلي	1 الزوج
0.08051	0.25460	10	3.0176	الانتباه والتركيز بعدي	
0.03435	0.10861	10	1.5778	اتخاذ القرار قبلي	2 الزوج
0.02029	0.06415	10	1.7222	اتخاذ القرار بعدي	
0.95452	3.01846	10	10.000	اختبار 30 ثانية قبلي	3 الزوج
1.15902	3.66515	10	14.900	اختبار 30 ثانية بعدي	
0.51640	1.63299	10	2.000	اختبار التصويب من الوثب قبلي	4 الزوج
0.49889	1.57762	10	4.400	اختبار 10 كرات بعدي	

المصدر: من إعداد الطالب باستخدام مخرجات SPSS

الشكل (1): مقارنة المتوسطات القبلية والبعدي للانتباه، اتخاذ القرار، والاختبارات البدنية



المصدر: من إعداد الطالب باستخدام مخرجات SPSS

التعليق:

يتضح من القيم أن هناك اختلافات بين المتوسطات القبلية والبعدية في جميع المتغيرات:

- الانتباه والتركيز: لم يتغير المتوسط بشكل واضح 3.07 قبلًا مقابل 3.01 بعدًا، مما يشير إلى ثبات الأداء تقريبًا.

- اتخاذ القرار: حدث ارتفاع من 1.57 إلى 1.72، وهو فرق يُظهر تحسنًا في الأداء بعد التطبيق

- اختبار 30 ثانية: ارتفع المتوسط من 10 إلى 14.9، ما يشير إلى تحسن كبير في القدرة البدنية أو الذهنية خلال الفترة المحددة

- اختبار التصويب من الوثب: تضاعف المتوسط من 2 إلى 4.4، ما يدل على تقدم واضح في الأداء الحركي أو الدقة بعد التطبيق

الملاحظات الأولية من المتوسطات والانحرافات المعيارية توحى بوجود تحسن في ثلاثة من أصل أربع متغيرات بعد التطبيق، باستثناء "الانتباه والتركيز" الذي لم يشهد تغيرًا ملحوظًا.

معاملات الارتباط بين القياسات القبلية والبعدية

يتضمن هذا الجدول قيم معاملات الارتباط Pearson بين القياسات القبلية والبعدية لكل متغير، بالإضافة إلى الدلالة الإحصائية المصاحبة. يهدف إلى قياس درجة الترابط بين الأداء قبل وبعد التدخل، مما يوضح مدى ثبات أو تغير النتائج بين الزمنين.

جدول (3): معاملات الارتباط بين القياسين القبلي والبعدي

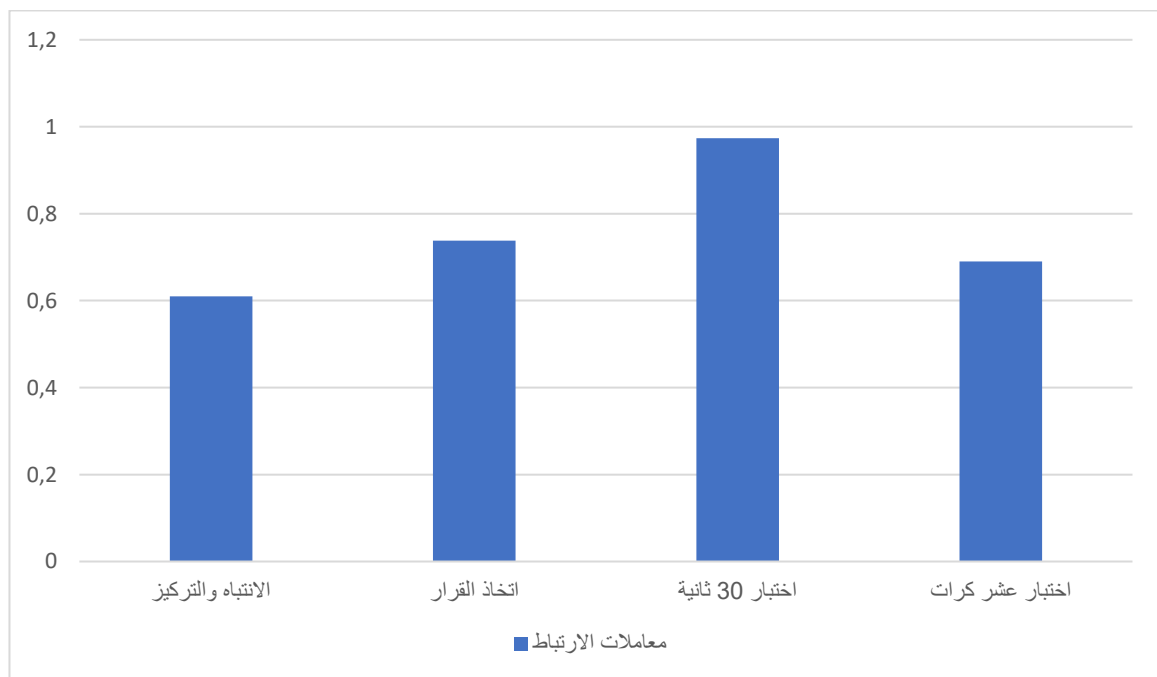
الزوج	المتغيران	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية. Sig
الزوج 1	الانتباه والتركيز	0.610	0.061 غير دال إحصائيًا
الزوج 2	اتخاذ القرار	0.738	0.015 دال إحصائيًا

الزوج 3	اختبار 30 ثانية	0.974	0.000 دال جدًا
الزوج 4	اختبار التصويب من الوثب	0.690	0.027 دال إحصائيًا

المصدر: من إعداد الطالب باستخدام مخرجات

SPSS

الشكل (2): معاملات الارتباط بين القياسين القبلي والبعدي



المصدر: من إعداد الطالب باستخدام مخرجات SPSS

التعليق:

معامل الارتباط للانتباه والتركيز 0.610 غير دال إحصائيًا $\text{Sig.} = 0.061$ ، مما يعني أن التغيرات في هذا المتغير كانت عشوائية إلى حد ما.

في المقابل، كانت باقي المتغيرات ذات ارتباطات قوية ودالة:

اتخاذ القرار: ارتباط قوي 0.738 ودلالة 0.015.

اختبار 30 ثانية: ارتباط شبه تام 0.974 ودلالة عالية جدًا 0.000.

اختبار التصويب من الوثب: ارتباط قوي 0.690 ودلالة 0.027.

يشير الجدول إلى أن الأداء في معظم المتغيرات تطور بشكل مترابط ومنتظم بين القياسين القبلي والبعدي، مما يعزز مصداقية التأثير الإيجابي للتدخل المستخدم، عدا متغير الانتباه والتركيز الذي لم يُظهر ارتباطاً دالاً.

نتائج اختبار T للعينات المزدوجة بين القياسات القبليّة والبعديّة

يعرض هذا الجدول نتائج اختبار T للعينات المترابطة، الذي يقيس ما إذا كانت الفروق بين المتوسطات القبليّة والبعديّة دالة إحصائيًا.

ويحدد بذلك فعالية البرنامج أو التدخل المطبق في تحسين مؤشرات الأداء المختلفة لدى أفراد العينة.

جدول (4): اختبار T للعينات المزدوجة

الزوج	الفارق بين القياسين	المتوسط	الانحراف المعياري	الدلالة Sig.
الزوج 1	الانتباه والتركيز	0.05294	0.22562	0.477 غير دال
الزوج 2	اتخاذ القرار	-0.14444	0.07499	0.000 دال جدًا
الزوج 3	اختبار 30 ثانية	-4.90000	0.99443	0.000 دال جدًا
الزوج 4	اختبار التصويب من الوثب	-2.40000	1.26491	0.000 دال جدًا

المصدر: من إعداد الطالب باستخدام مخرجات SPSS

التعليق:

- الانتباه والتركيز: الفارق غير دال إحصائيًا Sig. = 0.477 ، أي أن التدريب أو البرنامج لم يؤثر بفعالية.

- اتخاذ القرار: الفرق دال جدًا Sig. = 0.000 ويعكس تحسناً معنوياً واضحاً.

- اختبار 30 ثانية: الفرق كبير ودال جدًا إحصائيًا Sig. = 0.000.

- اختبار التصويب من الوثب: فرق دال جدًا أيضاً Sig. = 0.000.

الاختبار الإحصائي أكد أن هناك فروقاً معنوية لصالح القياس البعدي في ثلاث متغيرات، ما يدل على فعالية البرنامج التطبيقي أو التدخل المستخدم في تحسين الأداء البدني والذهني، باستثناء "الانتباه والتركيز" الذي لم يظهر تحسناً دالاً.

الفصل الثاني:

عرض النتائج ومناقشتها

الفصل الثاني: عرض النتائج ومناقشتها

تحليل ومناقشة النتائج:

الفرضية الأولى: توجد فروقات بين متوسط التركيز والانتباه القبلي ومتوسط التركيز والانتباه البعدي سنفرع هذه الفرضية الى فرضيتين كالتالي:

الفرضية الصفرية: لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين متوسط التركيز والانتباه القبلي ومتوسط التركيز والانتباه البعدي

الفرضية البديلة: توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين متوسط الانتباه والتركيز القبلي ومتوسط الانتباه والتركيز البعدي
يتبين لنا من خلال الجدول أعلاه ان متوسط الانتباه والتركيز القبلي بـ 3,07 وهو اكبر من متوسط الانتباه والتركيز البعدي بـ 3,01 والفرق بين المتوسطين قليل جدا من خلال قيمة $t=0.742$ تبين لنا أنه غير معنوي لأن $\text{sig}=0.477$ أي بنسبة 47.7% وهي أكبر من مستوى الدلالة 5%، اذن نقبل الفرضية الصفرية مقابل الفرضية البديلة أي لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين متوسط التركيز والانتباه القبلي ومتوسط التركيز والانتباه البعدي

الفرضية الثانية: توجد فروقات بين متوسط اتخاذ القرار القبلي ومتوسط اتخاذ القرار البعدي سنفرع هذه الفرضية الى فرضيتين كالتالي:

الفرضية الصفرية: لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين متوسط اتخاذ القرار القبلي ومتوسط اتخاذ القرار البعدي
الفرضية البديلة: توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين متوسط اتخاذ القرار القبلي ومتوسط اتخاذ القرار البعدي

يتبين لنا من خلال الجدول أعلاه ان متوسط اتخاذ القرار القبلي بـ 1.57 وهو اقل من متوسط اتخاذ القرار البعدي 1.72
نجد ان T ومن خلال اختبار

الفصل الثاني: عرض النتائج ومناقشتها

قيمة $t = -0.14$ وهي قيمة معنوية احصائيا لأن $\text{sig} = 0.000$ وهي أقل من مستوى الدلالة 5%، اذن نقبل الفرضية البديلة مقابل الفرضية الصفرية أي توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين متوسط اتخاذ القرار القبلي ومتوسط اتخاذ القرار البعدي .

الفرضية الثالثة: توجد فروقات بين متوسط اختبار النصف دقيقة القبلي ومتوسط اختبار النصف دقيقة البعدي سنفرع هذه الفرضية الى فرضيتين كالتالي:

الفرضية الصفرية: لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين متوسط اختبار النصف دقيقة القبلي ومتوسط اختبار النصف دقيقة البعدي

الفرضية البديلة: توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين متوسط اختبار النصف دقيقة القبلي ومتوسط اختبار النصف دقيقة البعدي

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه ان المتوسط القبلي لاختبار 30 ثانية قيمته 10.00 وفي المقابل المتوسط البعدي لاختبار النصف دقيقة قيمته 14.90 ويوجد فرق واحد مبدئيا من خلال قيمة $t = -4.9000$ وهي قيمة معنوية احصائيا لأن $\text{sig} = 0.000$ وهي أقل من مستوى الدلالة 5%، اذن نقبل الفرضية البديلة مقابل الفرضية الصفرية أي توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين متوسط اتخاذ القرار القبلي ومتوسط اتخاذ القرار البعدي.

حيث يظهر هذا التباين في نتائج اختبار النصف دقيقة القبلي والبعدي تحسنا يفسر نجاح الوحدات التدريبية في تحقيق فعاليتها في تحسين مهارة التهديف ودقته.

الفرضية الرابعة: توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين متوسط اختبار التصويب من الوثب القبلي ومتوسط اختبار التصويب من الوثب البعدي سنفرع هذه الفرضية الى فرضيتين كالتالي:

الفرضية الصفرية: لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين متوسط اختبار التصويب من الوثب القبلي ومتوسط اختبار التصويب من الوثب البعدي

الفرضية البديلة: توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين متوسط اختبار 10 كرات القبلي و متوسط اختبار 10 التصويب من الوثب البعدي

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه ان المتوسط القبلي لـ 10 كرات 2.000 وفي المقابل المتوسط البعدي لاختبار التصويب من الوثب قيمته 4.400 ويوجد فرق واضح مبدئيا من خلال قيمة $t = -0.40000$ وهي قيمة معنوية احصائيا لأن $\text{sig} = 0.000$ وهي أقل من مستوى الدلالة 5%، اذن نقبل الفرضية البديلة مقابل الفرضية الصفرية أي توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين متوسط اتخاذ القرار القبلي ومتوسط اتخاذ القرار البعدي. يتبين لنا تحسن في مستوى التهديد ودقته لدى اللاعبين وهذا ما أثبتته الفرق الدال احصائيا بين الاجراء القبلي والبعدي باختبار التصويب من الوثب.

أظهرت نتائج الاختبار T وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في ثلاثة من أصل أربع متغيرات مدروسة، وهي:

اتخاذ القرار، اختبار 30 ثانية، اختبار التصويب من الوثب حيث انعكس ذلك في تحسن واضح في الأداء التقني للتهديد ودقته والذهني للمشاركين بعد تطبيق الوحدات التدريبية. بالمقابل لم تسجل متغيرات "الانتباه والتركيز" فرقا دالا احصائيا مما يشير ان البرنامج التدريبي لم كافيا لأحداث تأثير ملموس لهذا الجانب

وبناء على التحليل الاحصائي للنتائج يمكن القول ان الوحدات التدريبية المعتمدة اثبتت فعاليتها في تحسين عدد من الجوانب المتعلقة بالأداء التقني للتهديد ودقته والذهني، لا سيما في مهارات اتخاذ القرار والقدرة على الاستجابة الحركية والدقة. غير ان ثبات مستوى الانتباه والتركيز يشير الى ضرورة إعادة النظر في

مكونات البرنامج التدريبي او تعزيزها بأنشطة مخصصة تستهدف هذا الجانب تحديدا. توصي الدراسة بضرورة تنويع الأساليب التدريبية والتركيز على تقنيات تنمية الانتباه و التركيز مستقبلا لتحقيق نتائج أكثر شمولية.

الاستنتاجات:

1. تأثير التدريب على التحسين الفني:

اظهرت الدراسة تحسنا ملحوظا في مهارات اتخاذ القرار والتصويب الفني لدى المشاركين بعد تطبيق الوحدات التدريبية، هذا يشير الى فعالية الوحدات التدريبية في تعزيز الأداء الفني (مهارة التهديد واتخاذ القرار) مما يعزز من أهمية التركيز على تنمية هذه المهارات في التمارين اليومية.

2 . الحاجة الى تطوير استراتيجيات التركيز والانتباه:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الانتباه والتركيز يشير الى ضرورة مراجعة برامج التدريب الحالية وإضافة وحدات معززة تهدف الى تحسين هذه الجوانب النفسية. يمكن اقتراح استخدام تقنيات مثل التأمل او تمارين التركيز الذهني كجزء من البرنامج التدريبي

3 . أهمية التقييم المستمر:

تبرز النتائج أهمية اجراء تقييمات مستمرة قبل وبعد الوحدات التدريبية مما يساعد في قياس فعالية البرامج وتحديد المجالات التي تتطلب تحسينا مستمرا، وبالتالي تعزيز الأداء الشامل.

4 . تنويع الأساليب التدريبية:

توصية للاستفادة من هذه النتائج لإدخال طرق متنوعة تركز على كل من الجوانب البدنية و الذهنية لتحقيق تحسين شامل، مع التركيز بشكل خاص على تقنيات اتخاذ القرار وتنمية المهارات العقلية

5 . توجيه تطوير البرامج المستقبلية: يمكن استخدام الاستنتاجات لدعم تطوير البرامج التدريبية مستقبلية تركز على تحسين النواحي الأساسية التي اثبتت فعاليتها، وأيضاً لمعالجة الجوانب التي لم تطرأ عليها تحسينات ملحوظة، مما يساهم في تعزيز الأداء الكلي

التوصيات والاقتراحات:

1 . توجيه التدريب نحو تحسين التركيز والانتباه

. دمج تمارين وتقنيات تنمية التركيز والانتباه مثل: تدريبات التنفس، التأمل، التمارين الذهنية ضمن البرنامج

التدريبي

. تطبيق أنشطة ترفيهية وتحديات تتطلب مستويات عالية من الانتباه لضمان تنمية هذه المهارات بشكل

فعال

2 . تخصيص البرامج التدريبية

. تصميم برامج تدريبية مخصصة للتركيز والانتباه، تتناسب مع احتياجات اللاعبين ومستوياتهم، لضمان

مستوى تفاعل وتحسن أكبر.

3 . توفير تدريبات إضافية لتحسين المهارات الإدراكية

. الاعتماد على أدوات وتقنيات حديثة مثل الألعاب الذهنية والتطبيقات التفاعلية التي تعزز الانتباه والتركيز

4 . المراقبة والتقييم المستمر:

. اجراء تقييم دوري لمستوى التركيز والانتباه، بحيث يتم تعديل البرامج التدريبية تبعاً للتغيرات والاحتياج.

. استخدام أدوات ومقاييس موثوقة لقياس هذه المهارات بشكل موضوعي.

5. زيادة مدة ومدة الاستمرار في التدريب:

. تمديد فترة التدريب إذا لزم الامر، وتكرار الأنشطة التدريبية لضمان تثبيت المهارات وتحقيق نتائج مستدامة.

6. التدريب على اتخاذ القرار والمهارات الفنية بشكل متواصل:

. استمرارية التدريب والتركيز على تحسين مهارات اتخاذ القرار بشكل عملي وتطبيقي اثناء المباريات.

7. الاستفادة من خبرات المدربين والمتخصصين:

. التعاون مع خبراء في علم النفس الرياضي او في التدريب الذهني لتطوير برامج أكثر فاعلية.

8. اشراك اللاعبين في وضع الأهداف واطر التدريب:

. تشجيع اللاعبين على تحديد اهداف فردية وجماعية للعمل على تحسينها، لزيادة التحفيز و المشاركة الفعالة

توضيح العلاقة :

تمكنا من خلال النتائج الموضحة أعلاه التوصل الى انه لا يوجد علاقة بين المهارات المعرفية (التركيز

والانتباه) و المهارات الفنية (اتخاذ القرار و عملية التهديد) لدى لاعبي كرة السلة تحت 17 سنة بعد

تطبيق الوحدات التدريبية المتخصصة في تحسين هاته المهارات وهذا ما يتنافى مع دراسة J , SMITH

L , JOHNSON &. حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة ان اللاعبين الذين يتمتعون بمستوى اعلى من

التركيز و الانتباه كانوا اكثر دقة في اتخاذ قراراتهم و عملية تهديفهم

ايدت دراسة P , GARCIA , R & MARTINEZ و التي ركزت على تحليل العلاقة بين المهارات

المعرفية و المهارات الفنية في كرة السلة بالخصوص دور الانتباه في تحسين عملية التهديد مما اسفرت

الدراسة ان تحسين المهارات المعرفية غير مرتبط بالضرورة في تحسين الأداء الفني للاعبين

ومن جهة أخرى أوضحت النتائج العلاقة بين اتخاذ القرار و عملية التهديف و هنا راينا انه يوجد علاقة إيجابية بين هذين المتغيرين و هذا ما أكدته دراسة **Williams , R . & Thompson , K** سلطت هذه الدراسة الضوء على كيفية تأثير عملية اتخاذ القرار تحت الضغط على دقة التهديف في كرة السلة. أظهرت النتائج ان اللاعبين اللذين يتمتعون بقدرة افضل على اتخاذ القرار كانوا اكثر دقة في التهديف ,خاصة في المواقف الحرجة

اضافت النتائج توضيح اخر و هو انه لا يوجد علاقة بين التركيز والانتباه اللاعبين و اتخاذ قراراتهم حيث جاءت دراسة **Memmert , D .& Furlly , P** نافية لها حيث ركزت هذه الدراسة على تأثير الضغط الزمني على التركيز واتخاذ القرار في المواقف الهجومية باستخدام تجارب المحاكات توصلت الى ان اللاعبين اللذين يتمتعون بقدرة عالية على التركيز (خاصة في توزيع الانتباه بين عدة محفزات) اتخذوا قرارات اكثر فعالية بنسبة 30% مقارنة بغيرهم . كما اشارت الى أهمية التدريب المفتوح لتحسين الأداء من خلال تطبيقنا الوحدات التدريبية على لاعبي كرة السلة فئة تحت 17 سنة توصلنا الى انه لا يوجد علاقة بين تركيز وانتباه اللاعبين و عملية تهديفهم وهذا الذي يختلف عن ماقالته دراسة **Wood** **Bandura , & Brewer** بعنوان دور التركيز و الانتباه في أداء التصويب في كرة السلة التي وجدت ان قدرة اللاعبين على توجيه انتباههم بشكل فعال نحو الهدف (السلة) والتغاضي عن المشتتات الخارجية (الضوضاء او حركة الجمهور) ترتبط بشكل كبير في تحسين دقة التصويب . كما اشارت الى ان التدريب على تقنيات الانتباه والتركيز يمكن ان يعزز أداء الرياضي في كرة السلة

تشير نتائج الدراسة إلى وجود علاقة غير مباشرة بين التدريب على التركيز والانتباه وتحسين اتخاذ القرار في التهديف. على الرغم من عدم تطور المهارات المعرفية بشكل مباشر، إلا أن التحسن في المهارات الفنية (اتخاذ القرار في التهديف) يشير إلى أن التدريب قد عزز القدرة على ترجمة المعرفة

والمهارات المعرفية الحالية إلى أداء عملي أفضل. يمكن تفسير ذلك بأن التدريب ساهم في تحسين القدرة على معالجة المعلومات ذات الصلة بالتهديف بشكل أكثر فعالية، أو أنه عزز القدرة على التكيف مع المواقف المتغيرة واتخاذ قرارات أسرع وأكثر دقة في الملعب. هذا يقترح أن التدريب على التركيز والانتباه قد يكون له تأثير غير مباشر على اتخاذ القرار الفني من خلال تحسين الكفاءة في استخدام الموارد المعرفية المتاحة.

في دراسة هدفت إلى استكشاف تأثير التدريب على التركيز والانتباه في تحسين اتخاذ القرار في عملية التهديف، تبين أن التدريب لم يحدث تطوراً ملحوظاً في المهارات المعرفية الأساسية. ومع ذلك، لوحظ تحسن ملحوظ في المهارات الفنية المتعلقة باتخاذ القرار في التهديف. قد يُعزى هذا التطور إلى أن التدريب ساهم في تعزيز القدرة على تطبيق المعرفة والمهارات الموجودة بشكل أكثر فعالية في سياق اللعب الفعلي، أو أن التحسن في اتخاذ القرار الفني يعتمد بشكل أكبر على الخبرة العملية والتطبيق المباشر. يُقترح إجراء المزيد من الأبحاث لتقييم أثر أنواع مختلفة من التدريب المعرفي والفني بشكل منفصل ومدمج، مع التركيز على قياس التغيرات في العمليات العصبية المرتبطة باتخاذ القرار.

خلاصة عامة:

في ختام هذه الدراسة التي تناولت فاعلية وحدات تدريبية على التركيز والانتباه واتخاذ القرار الصحيح والتهديف لدى لاعبي كرة السلة يمكن القول ان الوحدات التدريبية كانت فعالة في تحسين الأداء الفني والتكتيكي للاعبين، خاصة في مجال التهديف واتخاذ القرار ومع ذلك يوصى بمراجعة وتطوير أساليب التدريب لتعزيز الجوانب النفسية (التركيز والانتباه)، والتي تعتبر أيضاً عوامل حاسمة في الأداء الرياضي العام.

لهذا فإنه تطوير البرامج التدريبية متكاملة تشمل الجوانب الفنية، التكتيكية والنفسية سيكون له تأثير أكبر على أداء اللاعبين ويساهم في تحقيق نتائج أكثر تميزا على المستوى التنافسي.

تعتبر كرة السلة من الرياضات التي تتطلب تركيزا عاليا وقدرة على الانتباه للتفاصيل المتغيرة في الملعب بالإضافة الى السرعة البديهية في اتخاذ القرارات المناسبة في اللحظات الحاسمة. ومن هنا، تأتي أهمية تطوير هذه الجوانب المعرفية لدى اللاعبين الناشئين

قائمة المراجع:

1. " كتاب بناء مقياس القدرة على اتخاذ القرار للقادة الإداريين بالاتحادات الرياضية " لـ د. أحمد محمد محمد زينه، د. عز الدين الحسيني سليمان جاد ب مايو 2016
2. كتاب: "الإدارة الرياضية " لـ أ. د. نعمان عبد الغني، د. لطيفة عبد الله شرف الدين ب 2010
3. كتاب " بناء مقياس القدرة على اتخاذ القرار خلال المنافسة للاعبي كرة السلة " لـ محمد عبد المنعم محمود، معتر عبده كانون بيونيو 2011
4. الشربيني، محمود خليل. (2014). "إدارة الرياضة: المفاهيم والتطبيقات". القاهرة: دار الفكر العربي
5. كتاب: "دليل التدريب والتعليم في كرة السلة " لـ جاسر جبران العمراني ب 2017
6. " بناء مقياس الضغوط الاجتماعية لمدربي كرة السلة " لـ عادل جودة عبد العزيز هلال ب ديسمبر 2023
7. كتاب: "الأسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات " لـ فتحي الزيات ب 2006
8. كتاب " عملية التذكر ومهارات تنشيط الذاكرة " لـ دلال عوض ب 2016
9. كتاب " علم النفس التربوي: النظرية والتطبيق " لـ د. عبد العزيز بن عبد الله النعيمي ب 2010
10. كتاب " علم النفس العام " لـ د. محمد عبد الغني السيد ب 2015
11. كتاب " علم النفس الادراكي " لـ د. سامي محمود عبد الله ب 2012
12. كتاب " استراتيجيات تحسين التذكر " لـ عبد الله بن خميس أمبو سعيدي، فاطمة بنت خلفان الفورية، فاطمة بنت يوسف المقبالية ب 2022
13. كتاب " الإعداد الفني في كرة السلة " لـ د. محمد صالح العلي ب 2012
14. كتاب " المهارات الأساسية والخطط الهجومية والدفاعية " لـ د. محمد حسن علاوي، د. صفوت عبد الحليم ب 2003

- 15 . كتاب " تأثير تدريبات المتانة العقلية على أداء مهارة التصويبة السلمية لناشئي كرة السلة " لـ أ.د. عبد الحكيم رزق عبد الحكيم، عبدالله حمود عبدالرحمن بـ 2019
- 16 . بحث " تأثير تعلم أسلوب الواجبات الحركية على تحسين مستوى الأداء الفني لمهارة التصويب في كرة السلة للمرحلة الإعدادية لـ فائزة محمد السيد بـ 2017
- 17 . كتاب " تأثير تدريبات قوة ثبات المركز على حركات القدمين الهجومية والدفاعية في كرة السلة " لـ د. محمد عبد العزيز سلامة، د. إنجي عادل متولي بـ 2015
- 18 . كتاب " تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي على مهارة التصويب من الثبات وبعض المتغيرات العقلية لدى لاعبي كرة السلة " لـ د. وائل عصام الدين الدياسطي بـ 2019
- 19 . بحث " تأثير التعلم الخليط على مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية " لـ إسراء محمود سليم، عماد أبو القاسم محمد بـ 2017
- 20 . بحث " تقييم الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز في لعبة كرة السلة باستخدام نموذج هاي وريد بالتحليل الكيفي " لـ طارق عبدالعزيز، عادل حسني السيد شواف، أحمد يوسف محمد بـ 2013
- 21 . بحث " أثر استخدام ارتفاعات مختلفة للقفز العميق في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب من القفز في كرة السلة " لـ م. د. رشا طالب ذياب بـ 2018
- 22 . " كتاب المهارات الأساسية في كرة السلة " لـ د. خالد فوزي الناشر دار المسيرة للنشر والتوزيع ، الأردن
- 23 . بحث " الكاتسيو على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء التصويبة الثلاثية لدى ناشئي كرة السلة لـ أشرف مصطفى أحمد أحمد، ضاري غريب رحيل غريب بـ 2018
- 24 . " كتاب التدريب في كرة السلة أسس واسس عملية التدريب " المؤلف د. هشام عبد الباسط د. محمد حمدي

25 . دراسة Wood , Bandura , & Brewer 2015

26 . دراسة Memmert , D .& Furly , P 2010

27 .دراسة Williams , R . & Thompson , K 2016

28 .دراسة MARTINEZ , R & GARCIA , P 2015

SMITH , J .& JOHNSON , L . 29

AHMED , S , & Martinez ,R (2018) . 30

COHEN , D , & Parker , T (2020) . 31

Smith , A , & Jones , B (2019) . 32

الملاحق

ملحق (1): مخرجات SPSS

Correlations

Correlations		اختبار_30_ثانية_قبلي	اختبار_30_ثانية_بعدي
اختبار_30_ثانية_قبل ي	Pearson	1	.992**
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	10	10
اختبار_30_ثانية_بعد ي	Pearson	.992**	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	10	10

Correlations

Correlations		اختبار_عشر_كرات_قبلي	اختبار_10_كرات_بعدي
اختبار_عشر_كرات_قبلي	Pearson	1	.936**
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	10	10
اختبار_10_كرات_بعد ي	Pearson	.936**	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	10	10

Correlations

Correlations		الانتباه_والتركيز_قبلي	الانتباه_والتركيز_بعدي

الانتباه_والتركيز_قبل ي	Pearson	1	.954**
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	10	10
الانتباه_والتركيز_بعد ي	Pearson	.954**	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	10	10

Correlations

		اتخاذ_القرار_ق بلي	اتخاذ_القرار_بعد ي
اتخاذ_القرار_قبل ي	Pearson	1	1.000**
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	10	10
اتخاذ_القرار_بعد ي	Pearson	1.000**	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	10	10

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	الانتباه_والتركيز_قبلي	3.0706	10	.25648	.08111
	الانتباه_والتركيز_بعدي	3.0176	10	.25460	.08051
Pair 2	اتخاذ_القرار_قبلي	1.5778	10	.10861	.03435
	اتخاذ_القرار_بعدي	1.7222	10	.06415	.02029
Pair 3	اختبار_30_ثانية_قبلي	10.0000	10	3.01846	.95452
	اختبار_30_ثانية_بعدي	14.9000	10	3.66515	1.15902
Pair 4	اختبار_عشر_كرات_قبلي	2.0000	10	1.63299	.51640
	اختبار_10_كرات_بعدي	4.4000	10	1.57762	.49889

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 الانتباه_والتركيز_قبلي & الانتباه_والتركيز_بعدي	10	.610	.061
Pair 2 اتخاذ_القرار_قبلي & اتخاذ_القرار_بعدي	10	.738	.015
Pair 3 اختبار_30ثانية_قبلي & اختبار_30ثانية_بعدي	10	.974	.000
Pair 4 اختبار_عشر_كرات_قبلي & اختبار_10كرات_بعدي	10	.690	.027

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences
				95% Confidence Interval of the Difference Lower
Pair 1 الانتباه_والتركيز_قبلي - الانتباه_والتركيز_بعدي	.05294	.22562	.07135	-.10846
Pair 2 اتخاذ_القرار_قبلي - اتخاذ_القرار_بعدي	-.14444	.07499	.02372	-.19809
Pair 3 اختبار_30ثانية_قبلي - اختبار_30ثانية_بعدي	-4.90000	.99443	.31447	-5.61137
Pair 4 اختبار_عشر_كرات_قبلي - اختبار_10كرات_بعدي	-2.40000	1.26491	.40000	-3.30486

Paired Samples Test

	Upper	t	df	Paired Differences
				95% Confidence Interval of the Difference Sig. (2-tailed)
Pair 1 الانتباه_والتركيز_قبلي - الانتباه_والتركيز_بعدي	.21434	.742	9	.477
Pair 2 اتخاذ_القرار_قبلي - اتخاذ_القرار_بعدي	-.09080	-6.091	9	.000
Pair 3 اختبار_30ثانية_قبلي - اختبار_30ثانية_بعدي	-4.18863	-15.582	9	.000
Pair 4 اختبار_عشر_كرات_قبلي - اختبار_10كرات_بعدي	-1.49514	-6.000	9	.000



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

The Date : 15/04/2025
Ref : 026 / S.T / 2025

مستغانم في: 15/04/2025
الرقم: 026 / ت.ر. / 2025

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس فريق أفاق مستغانم لكرة السلة (5 جويلية).

- ولاية مستغانم-

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر السيد رئيس قسم التدريب الرياضي بالطلبة بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم - أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- زكاري سفيان .

- بوسباح علاء الدين .

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2024 / 2025 .
و هذا قصد إجراء تريض لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام.

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي
عبد الحميد بن باديس
مستغانم

موافقة الرئيس

موافقة
رئيس الجامعة
مستغانم



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 15/04/2025
Ref :026 / S.T / 2025

مستغانم في: 15/ 04/ 2025
الرقم: 026 / ت.ر / 2025

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس فريق اولمبيك شباب مستغانم.

- ولاية مستغانم-

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر السيد رئيس قسم التدريب الرياضي بالطلبة بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم - أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :
- زكاري سفيان .

- بوسياح علاء الدين .

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2024 / 2025 .
و هذا قصد إجراء تربص لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس . .

تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام.

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي
بمضاء : د. شاشو سدوي

موافقة السيد رئيس اللجنة

Mohammed Jiloud Nabil

المقاييس الانتروبومترية

المجموعة التجريبية :

العمر التدريبي	العمر	الوزن	الطول	اللاعب
3 ans	16 ans	51 KG	1.62 CM	اللاعب 01
4 ans	15 ans	53 KG	1.63 CM	اللاعب 02
3 ans	14 ans	37.6 KG	1.45 CM	اللاعب 03
2 ans	15 ans	41 KG	1.55 CM	اللاعب 04
4 ans	16 ans	50 KG	1.56 CM	اللاعب 05
5 ans	17 ans	49 KG	1.56 CM	اللاعب 06
4 ans	15 ans	52 KG	1.56 CM	اللاعب 07
4 ans	16 ans	61 KG	1.73 CM	اللاعب 08
5 ans	17 ans	59 KG	1.55 CM	اللاعب 09
6 ans	16 ans	53 KG	1.60 CM	اللاعب 10
3 ans	16 ans	54 KG	1,61 CM	اللاعب 11
2 ans	16 ans	50 KG	1.59 CM	اللاعب 12

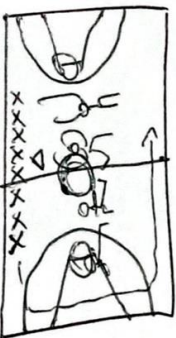
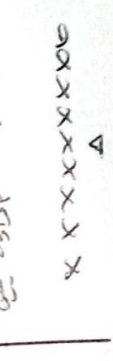
المجموعة الضابطة :

اللاعب	الطول	الوزن	العمر	العمر التدريبي
اللاعب 01	1.66 cm	56 kg	16 ans	4 ans
اللاعب 02	1.66 cm	53 kg	15 ans	3 ans
اللاعب 03	1.63 cm	51 kg	15 ans	3 ans
اللاعب 04	1.52 cm	50 kg	16 ans	4 ans
اللاعب 05	1.70 cm	60 kg	17 ans	4 ans
اللاعب 06	1.61 cm	57 kg	17 ans	3 ans
اللاعب 07	1.52 cm	54 kg	15 ans	3 ans
اللاعب 08	1.54 cm	53 kg	16 ans	4 ans
اللاعب 09	1.56 cm	52 kg	15 ans	2 ans
اللاعب 10	1.69 cm	61 kg	17 ans	4 ans

الاسم واللقب
الرقم رقم 04
الموقع

المدى الجوي
شبهة بطور التمدد من منطقة تلامس لثقلات بآلات مختلفة من
وضعية استخدام الكرة من خلال التمدد من التبات

المدى الأرضي
المدى من المستقرات
مدى فضاء ليس ربيع

الملاحظات	الترار	مكتبة	التعليق	شرح التمارين	الوقت	الحاصل
				اصطفاف + ارتقاء التبات تحريك بالتفصيل لتمام الكرة والمحرك لا يفرج. جوي فضيق حول الخلف + غاري متحرك - سرعة - رتابة - مرونة + غاري فضيق وعطلة بها عام + لا فاهة بالعبء التمرس الأول عوي لا تتركه تم التمدد من أمام السلة	10 د	المرحلة المبدئية
				التمرين الثاني الجوي تم استبدال الكرة بكرة جديدة الجوي تم التمدد من الجانب	10 د	المرحلة المتوسطة
				التمرين الثالث الجوي تم استبدال الكرة بكرة جديدة الجوي تم التمدد من الجانب	10 د	المرحلة المتوسطة
				التمرين الرابع الجوي تم استبدال الكرة بكرة جديدة الجوي تم التمدد من الجانب	10 د	المرحلة المتوسطة
				التمرين الخامس الجوي تم استبدال الكرة بكرة جديدة الجوي تم التمدد من الجانب	10 د	المرحلة المتوسطة
				التمرين السادس الجوي تم استبدال الكرة بكرة جديدة الجوي تم التمدد من الجانب	10 د	المرحلة المتوسطة

الاسم واللقب
الحصة رقم ٥٦
الفرقة

المهنة الإجمالية
نوعية التدريب من أمام السكة بالركبة (الرجل والقفز)
المهنة الرياضية
العناصر المستندة من الملاحظة
مدة هذه التدريبات

المراحل	الوقت	شرح التمارين	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التمهيدية	١٥ د	- أعضاء + آفة الفياض + تمارين مهام الحصة		
المرحلة التحضيرية	١٥ د	- في حصة خفيفة + تمرين ركبة وقوف رشاقة وركبة + تمرين غطية		
المرحلة الأساسية	٤٥ د	- التمرين الأول التدريب على الركبة أمام السكة التمرين الثاني التدريب بعد الاستلام من الأمام بتمرين التمرين الثالث التدريب بعد المراقبة من الأمام بالركبة التمرين الرابع التمرين الخامس		
المرحلة النهائية	١٥ د	- في حصة خفيفة + تمرين ركبة + تمرين ركبة على حصة الحصة		

[illegible]

السلامة
التي هي
التي هي

تمتوا المصنفين، كما فيها الاعنى للمصنفين (المصنفين) -

الحق، الحق، الحق
الحق، الحق، الحق
الحق، الحق، الحق

[illegible]



جامعة عبد الحميد ابن باديس مستقلة
معهد التربية الهندية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

يشهد السنة و الاساتذة المرشحين والدكتورة المحترمون الموقعون أدناه أن الطالب
" زكري مغني و بوساح علاء الدين " المسجلان في السنة الثالثة ليسانس " تدريب الرياضي "
لسنة (2025/2024) أنه قد حُكمت لادة المحث المتمثلة في الاستبيان والذي يشترج ضمن
مختلفات التجار منكرة للتخرج لبل شهادة الليسانس تحت عنوان " فاطية وحدات تدريبية
مفترحة في تنمية التركيز والانتباه وعلاقتها بمتابعة القرار الصحيح في التهديف لدى لاعبي كرة السلة تحت
17 سنة "

. قائمة الاساتذة المحكمين لاستبيان خاص بمتابعة القرار .

اسم ولقب الاساتذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
د. محمد بن محمد	اساتذ بعلوم رياضية	جامعة مستقلة	
د. محمد بن محمد	اساتذ	جامعة مستقلة	
د. محمد بن محمد	اساتذ	جامعة مستقلة	
د. محمد بن محمد	اساتذ بعلوم رياضية	جامعة مستقلة	
د. محمد بن محمد	اساتذ	جامعة مستقلة	

الاساتذ المتصرف :
د. فاطمة الكبيش

الطلبة :
بوساح علاء الدين
زكري مغني

الموسم الدراسي : 2025 / 2024



جامعة عبد الحميد ابن هانيس مستفانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

يشهد السادة و الاساتذة المرشحين والشكره المحترمون الموقعون انهاء ابن الطالب :
 " زكري سفيان و يوسف علاه الدين " المسجلان في السنة الثالثة ليسانس " تدريب الرياضي "
 لسنة (2025/2024) انه قد حكمت اداء البحث المعتملة في المقياس والذي يتخرج ضمن
 متطلبات الجاز مفكرة التخرج ليدل شهادة التراسل تحت عنوان " فاعلية وحدات تدريبية
 مقترحة في تنمية التركيز والانتباه وعلاقتها بالخطا القرار الصحيح في التهديف لدى لاعبي كرة السلة تحت
 17 سنة "

فائمة الاساتذة المحكمين لمقياس خالص بالانتباه والتركيز في كرة السلة .

اسم ولقب الاساتذ	الدرجة العلمية	مكان العمل .	توقيع
ادريس زكري	اساتذ عالم عام	جامعة مستفانم	
ادريس زكري	اساتذ عالم عام	جامعة مستفانم	
يوسف علاه	اساتذ	جامعة مستفانم	
يوسف علاه	اساتذ	جامعة مستفانم	

الاساتذ المشرف :
 د. فائز بنكيش

الطلبا :
 يوسف علاه الدين
 زكري سفيان

الموسم الدراسي : 2025 / 2024

