

تأثير منهج نفسي في تطوير المهارات النفسية ومهارة التصويب من القفز خارج القوس بكرة
السلة للأعمار 17-18 سنة

م.م. علي حسين علي

أ.د. علي سموم الفرطوسي
الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

Alihusain_H@Yahoo.Com

07707974709

مستخلص البحث:

تعتمد العملية التدريبية الصحيحة على افضل الاساليب والطرق التدريبية الحديثة التي تساعد القائمين عليها بالتدريب لتنفيذ المناهج التدريبية والبرامج التطويرية التي تسعى الى الوصول لاعلى المستويات في الأداء المهاري والبدني والنفسي وهذا ايضا ما نطبقه في مجال التدريب الرياضي، اي ان اي تطور لأي لعبة للوصول بها الى المستوى المطلوب يتطلب جهوداً كبيرة في اعداد البرامج والخطط العلمية والدراسات النظرية والعملية وتطبيقها، فضلا عن ازالة المشاكل التي تواجه اللعبة كافة لرفع مستواها، فقد اثبتت الدراسات في المجال الرياضي لعلم النفس علاقة وثيقة لمستوى القدرات العقلية والبدنية والمهارية والتقوى الرياضي. لذلك فإن من الاسس المساعدة على التطور استخدام الباحث منهج نفسي بأستخدام الجلسات النفسية حيث تتداخل التمرينات الذهنية والمهارية باعتبارها تشكل فضلا في عملية التطور في الاداء المهاري وإتقانه وتطويره، لأنها تعمل على تجنب المعوقات التي يتعرض لها اللاعب لتفاصيل اجزاء الحركة ومحاولة الاداء بشكل صحيح .

الكلمات المفتاحية

- منهج نفسي
- مهارات نفسية
- مهارة التصويب

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الفرقية التي تحتاج إلى تكامل بالأداء والمهاري لأنها من الألعاب التي تتطلب أن يبذل فيها اللاعب طاقة كبيرة وجهداً عالياً من قبله اللاعبين ، حيث ان هذه اللعبة تمتاز بالحركة الدائمة و سريعة نتيجة التغيرات التي تحصل من الدفاع الى الهجوم لكون مساحة الملعب صغيرة ، لذلك اجريت الكثير من البحوث والدراسات العلمية لابتكار افضل الطرق والأساليب التدريبية الحديثة في العملية الاعداد النفسي من اجل حل المشاكل التي ترافق العملية التدريبية. ولعبة كرة السلة هي أحد أنواع الرياضة التي خضعت للأسس والمبادئ العلمية منذ مدة ليست بالقصيرة ، وقد بذلت كثير من الدول المتقدمة في هذه اللعبة جهوداً مستمرة لإعداد وتنمية اللاعبين والموهوبين وذلك من خلال استخدام افضل اساليب التدريب المبنية على أسس علمية باعتبارهم القاعدة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير هذه اللعبة..

وان المهارات النفسية لها دور فعال في العملية التدريبية اذ ما تم استخدام هذه المهارات وفقاً لمنهج مقنن، اذ ان الهدف منها الوصول الى اعلى مستويات في الثقة بالنفس والتوافق النفسي للاعبين كرة السلة حيث تساعدهم على أداء المهارات بشكل جيد ودون هبوط في مستوى اداء هذه المهارات طوال المباراة. ومن هنا تكمن أهمية البحث في محاولة استخدام جلسات نفسية التي تساهم في تطوير المهارات النفسية وتأثيرها على مهارة التصويب من القفز خارج القوس لدى لاعبين كرة السلة للاعمار 17-18 سنة.

2-1 مشكلة البحث:

ان نجاح اللاعب في تطوير المهارات الحركية تتطلب ضرورة بمهارات نفسية عالية مثل الثقة بالنفس والتوافق النفسي حيث المهارات النفسية لها تأثير مباشر في تأدية المهارات الحركية بصورة صحيحة لذا يجب ان يؤخذ بنظر الاعتبار من قبل المدربين إعطاء الوقت الكافي لتطوير الجانب النفسي للاعبين حيث ان مشكلة البحث هي قلة الاهتمام بمتطلبات الجانب النفسي التي تنص على تطبيق تدريبات خاصة تعمل على تطوير الحالة النفسية العامة وكقاعدة تساعد على الارتقاء بمستوى المهارات النفسية الخاصة بلعبة كرة السلة . حيث إن اغلب لاعبي الفرق لا يمتلكون القدرة الكافية على أداء مهارة التصويب بشكل جيد وخاصة في المسافات البعيدة او القدرة على القفز بشكل عال لاداء مهارة التصويب من القفز من خارج القوس بشكل متقن ، والسبب في ذلك هو إن الكثير من المدربين والعاملين في هذا المجال يعمل على إعطاء المهارات والواجبات ضمن حدود. وكذلك ان اغلب اللاعبين لهذه الفئة لا يتمتعون بصفات نفسية عالية مثل الثقة بالنفس حيث ان بعض اللاعبين لديهم التردد في اداء مهارة التصويب من مسافات بعيدة اثناء المباريات خوفاً من الفشل ، كذلك هناك ضعف في التوافق النفسي للاعبين حيث لا يستطيع ان يخلق حالة من التوازن بين الضغوط البيئية الرياضية والاجتماعية.

3-1 اهداف البحث:

وكانت اهداف البحث هي:-

- 1- اعداد منهج نفسي في تطوير المهارات النفسية للاعبين كرة السلة للاعمار 17-18 سنة .
- 2- التعرف على تأثير المنهج النفسي في تطوير المهارات النفسية للاعبين كرة السلة للاعمار 17-18 سنة .

4-1 فرضيات البحث

وتضمنت فرضيات البحث،

- 1- ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة ونتائج الاختبارات البعدية للمهارات النفسية للاعبين كرة السلة للاعمار (17- 18) سنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- 2- كما ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للمهارة التصويب من القفز خارج القوس للاعبين كرة السلة للاعمار (17- 18) سنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية إيجابية بسبب استخدام المنهج النفسي للاعبين كرة السلة للاعمار 17-18 سنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

1-3 مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري :- لاعبو نادي الكهرباء ولاعبو نادي الدفاع الرياضي لكرة السلة
- 2-5-1 المجال الزمني :- 3 \ 8 \ 2022 ولغاية 15 \ 6 \ 2023
- 3-5-1 المجال المكاني :- ملعب نادي الكهرباء – بغداد .

الفصل الثالث

2-3 مجتمع البحث وعينته :-

- تحدد مجتمع الدراسة بلاعبي كرة السلة لفئة الشباب في بغداد ، اذ يبلغ مجتمع البحث (86) لاعبا من اندية محافظة بغداد والمحافظات، وعليه تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية التي تمثلت بلاعبي نادي الكهرباء ونادي الدفاع لفئة الشباب وللأسباب الآتية:
1. حجم العينة مناسب.
 2. تعاون المدرب واللاعبين مع الباحث.
 3. توافر الملعب والأدوات التي تساعد الباحث على إتمام التجربة.
- حيث تمثل مجتمع البحث بلاعبي فرق اندية العراق لكرة السلة للاعمار (17 – 18 سنة) للموسم الرياضي (2022 – 2023) وبلغ عدد الفرق (11) وبواقع (126) لاعبا كما موضح بالجدول رقم (1)

جدول رقم (1) يوضح اندية مجتمع البحث

اسم النادي	عدد اللاعبين	عدد العينة
نادي الكهرباء	12	12
نادي الدفاع	12	12
نادي الكرخ	12	/
نادي الحشد	12	/
نادي دجلة	12	/
نادي النفط	11	/
نادي الشرطة	11	/
نادي الحلة	12	/
نادي نفط الشمال	10	/
نادي غاز الشمال	10	/
نادي زاخو	12	/
المجموع	126	24
النسبة المئوية	%100	%19

وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي تمثلت في (12) لاعبا لكل من نادي الكهرباء و (12) لاعبا لنادي الدفاع للأسباب الآتية :

- كون الفريق لديه قاعة رياضية مغلقة لكرة السلة .
- التزام اللاعبين بالحضور للتدريب .
- وجود مدرب ملتزم ومستمر مع اللاعبين في التدريب

• مشاركة الفرق المذكورة في الأدوار النهائية .
* تم تقسيم الفرق الى مجموعتين التجريبية والضابطة بواقع (12) لاعبا لكل مجموعة بالطريقة العشوائية كما عمد الباحث إلى إجراء التجانس بين أفراد العينة على وفق متغيرات (العمر ، الطول ، كتلة الجسم) إذ استخرجت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لكل متغير ، وكانت قيمة معامل الالتواء محصورة بين $(1 \pm)$ وهي ضمن المنحني الطبيعي للتوزيع وكما موضح في الجدول رقم (2).

3- وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

3-1 وسائل جمع المعلومات:

استعان الباحث لجمع البيانات والمعلومات الخاصة بإجراءات البحث بالوسائل الآتية.

1- المصادر العربية والأجنبية.

2- الملاحظة والتجريب.

3- المقابلات الشخصية.

4- شبكة الانترنت.

5- الاختبارات والقياس

6- إستبانة جمع المعلومات.

7- فريق العمل المساعد

3-2 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

1- كاميرا تصوير نوع I Phone

2- كرات سلة عدد (8) .

3- شواخص عدد (6)

4- لواصق فسفورية كعلامات على الأرض.

5- شريط قياس (5 م).

6- صفارة.

7- كرة طبية وزن (3) كغم عدد 2.

8- أقلام (White Board) للتأشير.

9- جهاز لقياس الوزن.

10- ساعة توقيت.

3-4 اختبارات البحث

3-4-1 الاختبارات النفسية

3-4-1-1 مقياس الثقة بالنفس للاعبين كرة السلة للاعمار من 17 – 18 سنة¹

يعمل مقياس الثقة بالنفس على قياس مدى ثقة لاعبي كرة السلة بانفسهم الذين هم من الاعمار 17 – 18 سنة في اداء مهارة التصويب بكرة السلة اذ يتكون المقياس من (62) فقرة وخمسة بدائل للاجابة هي (اتفق دائما – اتفق غالبا – اتفق احيانا – اتفق – لا اتفق) ، اذ يوجد فيها فقرات ايجابية واخرى سلبية مفتاح التصحيح :

¹ محمد نداء يوسف الكعبي ، محمد عيسى جوي ، عبد الكاظم جليل : بناء وتقتين مقياس الثقة بالنفس وعلاقته بمهارة التصويب الامامي للاعبين كرة السلة للشباب في المنطقة الجنوبية ، بحث منشور ، جامعة البصرة 2020

الفقرات السلبية	الفقرات الايجابية	البدائل
1	5	اتفق تماما
2	4	اتفق غالبا
3	3	اتفق أحيانا
4	2	اتفق
5	1	لا اتفق

3-3-2 مقياس التوافق النفسي الرياضي¹

يهدف المقياس الى قياس التوافق النفسي فهو يتكون من (64) فقرة ، ويعمل على قياس خمسة مكونات هي (المكون الشخصي والانفعالي – المكون الجسمي والصحي – المكون الاسري – المكون الاجتماعي – المكون الرياضي) وتوجد فقرات ايجابية وسلبية وله ثلاثة بدائل للاجابة (تنطبق تماما – تنطبق احيانا – لا تنطبق)

مفتاح التصحيح : يتم تصحيح المقياس كما يلي :-

البدائل	درجة الفقرات الايجابية	درجة الفقرات السلبية
تنطبق تماما	3	1
تنطبق احيانا	2	2
لا تنطبق	1	3

3-4-2 الاختبارات المهارية

3-3-2-2 اختبار التصويب من القفز من خارج القوس المحتسب بثلاثة نقاط²

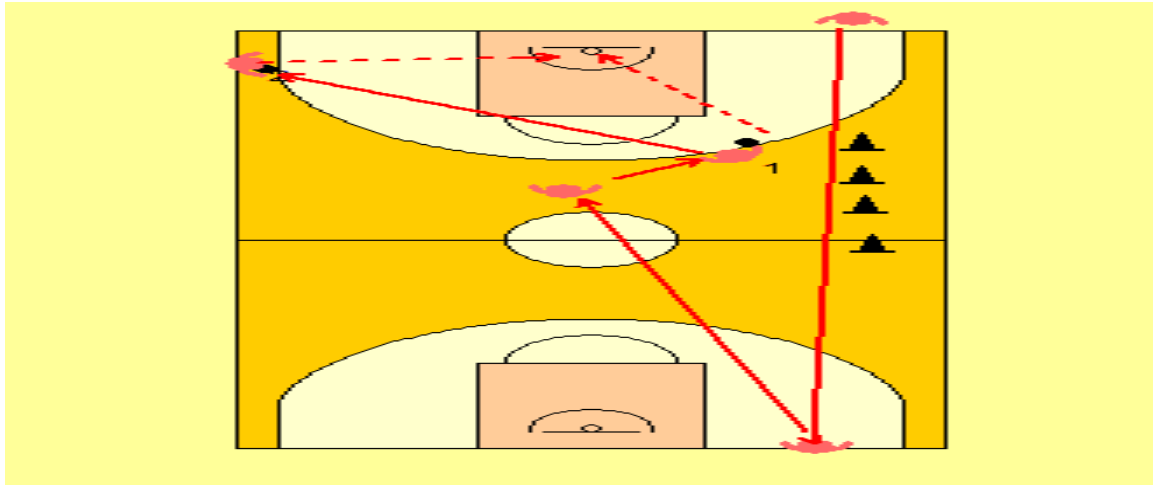
الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف من خارج القوس
الادوات اللازمة: ملعب كرة السلة شريط قياس كرة السلة عدد 2 قانونية هدف كرة سلة استمارة تسجيل .

طريقة اداء الاختبار: يتم اداء التصويب من القفز خارج القوس المحتسب بثلاث نقاط من خارج القوس حيث يؤدي اللاعب رميتين من القفز من على جهة الموجهة للهدف والرمية الثانية من على الجانب اليسار من منطقة التهديف وعلى بعد 10 سم من خارج قوس المحتسب بثلاثة نقاط وعلى شكل مجموعتين كل مجموعة 5 رميات كما موضحة في الاشكال التالية

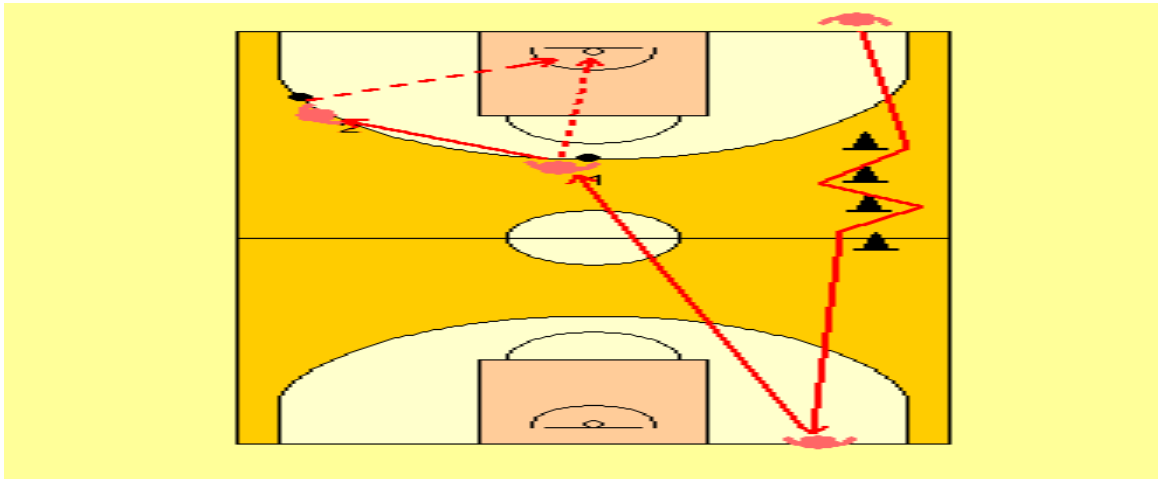
اولا: حيث يبدأ اللاعب بالركض من خلف خط نهاية الملعب على جهة اليمين للملعب من ثم الرجوع بأقصى سرعة الى منطقة التصويب المواجهة لمنطقة التهديف ليصوب رمية واحدة من القفز خارج القوس امام الهدف والثانية من على الطرف اليسار من خارج قوس المحتسب بثلاثة نقاط كما في الشكل

¹ ايمان حمد شهاب ، سكينة شاكر حسن : علم القياس النفسي وتطبيقاته في المجال الرياضي ، دار الكتب والوثائق 2021

² علي فاضل : مصدر سبق ذكره



ثانياً: يقوم اللاعب باداء الركن من خلف خط نهاية الملعب من ثم الركن المتعرج بين الشواخص حيث يبلغ عدد الشواخص 4 شواخص والمسافة بين شاخص واخر 1,5 متر والرجوع بسرعة الى منطقة التصويب ليصوب تصويبتين من القفز خارج القوس الاولى من امام منطقة التهديد والثانية من على الجانب اليسار من الملعب



شكل يوضح اختبار التصويب من القفز خارج القوس المحتسب بثلاثة نقاط

تعليمات الاختبار :-

وضع اللاعب خلف خط نهاية الملعب من جهة اليمين او خارج قوس المحتسب بثلاثة نقاط قرب منطقة التصويب خارج القوس على شكل تصويبتين الاولى من امام منطقة التصويب خارج القوس والثانية من جانب اليسار لمنطقة التصويب خارج القوس المحتسب بثلاثة نقاط حيث يوضع اللاعب خلف خط نهاية الملعب من ثم القيام باداء اختبار التصويب من القفز خارج قوس المحتسب بثلاث نقاط حيث يوجد شواخص في بعض التمارين يبلغ عددها 4 شواخص البعد بين كل شاخص واخر 1,5 متر حيث يقوم اللاعب بعد اداء كل تمرين بتصويبتين من القفز خارج القوس بواقع مجموعتين لكل مجموعة خمس رميات والدرجة النهائية 20 نقطة .

طريقة التسجيل:

1. تحتسب ثلاث نقاط اذا دخلت الكرة مباشرة دون لمس الحلق
2. تحتسب نقطة واحدة اذا لمست الحلقة ولم تدخل
3. تحتسب صفر اذا لم تصل الكرة الحلق

5-3 التجربة الاستطلاعية

لكي يتمكن الباحث من الحصول على النتائج الموثوق بها ، فقد قام الباحث بأجراء تجربته الاستطلاعية على الاختبارات التي سوف يستخدمها في البحث والتي تعد بمثابة دراسة أولية قبل قيام الباحث بهذا الاختبارات وذلك من اجل التأكد من عدة نقاط ومعلومات هي ضرورية عند إجراء التجربة الرئيسية للبحث. حيث يعتمد الباحث الى اجراء تجربة استطلاعية التي تمت فيها الاختبارات النفسية والمهارية يوم الاثنين وبتاريخ 6 / 3 / 2023 في تمام الساعة الثانية بعد الظهر على مجموعة من اللاعبين الشباب في نادي الصليخ الرياضي والبلغ عددهم (8) للاعبين وهم من غير عينة البحث. وكان الهدف الرئيسي من اجراء هذه التجربة الاستطلاعية هو معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث ومعرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث في مجريات عمله ووضع ومعرفة مدى استعداد افراد عينة البحث لأداء هذه الاختبارات ومعرفة الزمن المستغرق لأداء كل اختبار. وقد أسفرت هذه التجربة عن معرفة مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث فضلا عن معرفة مدى كفاءة عمل فريق العمل المساعد .

6-3 الأسس العلمية للاختبارات

قام الباحث بإيجاد الأسس العلمية للاختبارات عن طريق الاختبار واعادة الاختبار وبعد مرور (5ايام) تبين ثبات الاختبارات وصدق الاختبارات وقد أستخدم الباحث الصدق الذاتي للاختبارات كما موضح في الجدول رقم (3). أما الموضوعية فبعد اجراء التجربة الاستطلاعية تبين لنا سهولة فهم الاختبارات من قبل أفراد العينة وكانت غير قابلة للشك وبعيدة عن التقييم الذاتي لذلك تعد الاختبارات المستخدمة في البحث ذات موضوعية عالية.

جدول (2)

يبين فيه معامل الثبات والصدق والموضوعية لمتغيرات الدراسة

ت	المتغيرات	معامل الثبات	معامل الصدق	معامل الموضوعية
5	اختبار الثقة بالنفس	0.966	0.973	0.927
6	اختبار التوافق النفسي	0.984	0.963	0.961
8	اختبار دقة التصويب بالقفز خارج القوس	0.889	0.974	0.914

7-3 الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية على متغيرات البحث من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث، اذ عمل الباحث على تثبيت جميع الظروف من حيث الزمان والمكان والأدوات، في يوم الثلاثاء و الخميس المصادف 14-16 / 3 / 2023 في قاعة ملعب الشعب الدولي المغلقة لكرة السلة .

8-3 التجربة الرئيسية :

قام الباحث بوضع وحدات تدريبية وجلسات نفسية للاعبين العينة والتي تم استخدام أسلوب التمرينات المتنوعة لتطوير بعض القدرات البدنية والنفسية وأنواع التصويب بكرة السلة. وقد تم تنفيذ هذه

الوحدات في يوم الخميس المصادف 30 / 3 / 2023 وانتهى تنفيذ هذه التجربة في يوم الاحد المصادف 11 / 6 / 2023 . حيث تضمنت التجربة الرئيسية بعدد وحدات تدريبية عددها (30) وجلسات نفسية عددها (30) وقام الباحث بتنفيذ الجلسات النفسية قبل الوحدات التدريبية بـ 45 دقيقة لتجنب اثار التدريب البدني على اللاعبين في مستوى التركيز لديهم الذي قد يأتي نتيجة التعب البدني ، حيث قام الباحث بأجراء الجلسات النفسية لتطوير المتغيرات النفسية والتي تم تحديدها عن طريق السادة المشرفين والمقابلات الشخصية والتي هي (الثقة بالنفس ، التوافق النفسي) وتم اجراء هذه الجلسات بأسلوب المناقشة وتحديد المشكلات التي تتعلق بالمتغيرات النفسية وتحديد طرق حل المشكلات وتجنب تكرارها لدى اللاعبين ، وبعد الجلسات النفسية تبدأ الوحدات التدريبية والذي كان وقت الوحدة التدريبية الكلي 70-90 دقيقة تم تطبيق الوحدات التدريبية باستخدام الجلسات النفسية في أنواع التصويب بكرة السلة على العينة التجريبية (نادي الكهرياء الرياضي لكرة السلة) بينما استمرت العينة الضابطة على منهاج مدرب (نادي الدفاع الرياضي لكرة السلة) للاعمار 17-18 سنة.

3-9 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية على متغيرات البحث من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث، في يوم الثلاثاء المصادف 13 / 6 / 2023 في القاعة المغلقة لملاعب الشعب الدولي لكرة السلة .

الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث نظام حاسوبية (Spss) الإحصائية للحصول على النتائج البحث عن طريق استخدام القوانين الآتية :-

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسط.
- معامل الالتواء.
- قانون T.TEST للعينات المتناظرة.
- قانون T.TEST للعينات الغير المتناظرة والمتساوية بالعدد .
- قانون النسبة المئوية.
- قانون معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

ان هذا الفصل تضمن عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينتي البحث (التجريبية ، الضابطة) وتحليلها ومناقشتها ، من خلال وضعها في جداول ، لكي يسهل إيجاد الفرق والمقارنة بينهما ، ومن ثم مناقشتها للوصول إلى مدى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه.

4-1 عرض نتائج اختبار (T) للاختبارات القبليّة والبعدية في تطوير المهارات النفسية على عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.

4-1-1 عرض نتائج اختبار (T) للاختبارات القبليّة والبعدية في تطوير المهارات النفسية على عينة البحث للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعدية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة لأفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة

ت	المتغيرات	سَ قبلي	سَ بعدي	سَ ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدالة
1-	الثقة بالنفس	182,133	226,00	43.66	5.24	28.83	0.000	دال
2-	التوافق النفسي	124.33	141.16	16.83	3.12	18.63	0.000	دال

* معنوي (دال) عندما تكون القيمة الاحتمالية أقل من قيمة دلالة الاختبار البالغة (0.05).

4-1-2 مناقشة نتائج اختبار (T) للاختبارات القبليّة والبعدية في تطوير المهارات النفسية على عينة البحث للمجموعة التجريبية

❖ حيث يعزو الباحث ظهور تطور هذه النتائج المجموعة التجريبية للمتغيرات النفسية والرضا عن التطوير لدى اللاعبين تبعاً للتطوير الملحوظ في الكثير من الجوانب النفسية المرتبطة بالمتغيرات المبحوثة ويرجع ذلك إلى استخدام الباحث جلسات نفسية بالمتغيرات المبحوثة (الثقة بالنفس والتوافق النفسي) ومن خلال تحليل نتائج الجدول أعلاه التي ذكرت ظهور تطور في الجانب النفسي للاعبين لهذه المهارات يرجع إلى تأثير هذه الجلسات بالشكل الإيجابي على اللاعبين حيث أن الجلسات الخاصة بالثقة بالنفس والتوافق النفسي هامة جداً لارتباطها بقيمة الذات وتقدير الرياضي لنفسه وقيمة الرياضي تحتل أهمية كبيرة إن لم تكن الأهم في خطة الأعداد النفسي للرياضي وتمثل الثقة بالنفس "التعبير عن قيمة الشخص لذاته" ¹

كما أن (أسامة كامل راتب) قد حدد نقاطاً في غاية الأهمية لتطور أداء اللاعب عندما يتمتع بالثقة وهذه النقاط هي :- ⁽²⁾

- 1- الثقة تنير الانفعالات الإيجابية .
- 2- الثقة تساعد على تركيز الانتباه .

❖ ¹Stephanle Ridd. The Secret Fast and Easy Way to Burn Fats and Maintain A Healthy Cardiovascular System Today. (Eljays-epublishing, 2016)p.p40

3- الثقة تؤثر في بناء الأهداف .
4- الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد .
كما أن المستوى الثقافي يؤدي الدور الأساس في التوافق لدى اللاعبين إذ أن اللاعب المثقف يدرك طبيعة الموقف وتفاصيله بحيث يواجه الموقف الحرجة بما يمتلك من ثقافة ومعلومات ، وكلما كانت معارف اللاعب أكثر تنوعا ازداد من الكمال في استيعاب وصقل مهارته وتنشئة صفاته النفسية ، كما أن اللاعب يستطيع أن يقيم الموقف الناشئ عن الصراع الرياضي بمزيد من السرعة إذا توفرت لديه الثقافة المتنوعة والمهارة المكتملة (3)
4-1-3 عرض نتائج اختبار (T) للاختبارات القبلية والبعدية في تطوير المهارات النفسية على عينة البحث للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق
وقيمة (T) المحسوبة لأفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة

ت	المتغيرات	سَ قبلي	سَ بعدي	سَ ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
1-	الثقة بالنفس	183.33	204.33	21.00	4.04	17.98	0.000	دال
2-	التوافق النفسي	125.00	131.00	6.00	3.19	6.51	0.000	دال

* معنوي (دال) عندما تكون القيمة الاحتمالية أقل من قيمة دلالة الاختبار البالغة (0.05).
4-1-4 مناقشة نتائج اختبار (T) للاختبارات القبلية والبعدية في تطوير المهارات النفسية على عينة البحث للمجموعة الضابطة .

يعزو الباحث ظهور تطور هذه النتائج في الجدول أعلاه وكما هو موضح في تحليل النتائج للمجموعة الضابطة للمتغيرات النفسية تتطورا بسيطا في المتغيرات المبحوثة (الثقة بالنفس والتوافق النفسي) ويرجع ذلك الى عدم استخدام المدرب الخاص بالمجموعة الضابطة جلسات نفسية تعزز الثقة بالنفس والتوافق النفسي لديهم ليس كما هو الحال في المجموعة التدريبية ، حيث استخدم المدرب المختص للمجموعة الضابط بلعبة كرة السلة توجيهات ونصائح اثناء الوحدات التدريبية واثناء أدائهم للتمارين البدنية والمهارية حيث في هذه الحالة يتشتت اللاعب بسبب شدة التمرين والتعب والضوضاء المصاحبة اثناء التدريب يؤدي هذا الى عدم تركيز اللاعب الى توجيهات المدرب او اهمالها في بعض الأحيان في الوحدات التدريبية اللاحقة وعدم مناقشة أي مشكلة يواجهها اللاعب مع المدرب او باقي زملائه للحصول على بعض النصائح والحلول لدى باقي اللاعبين الذين قد يتعرضون الى نفس المشكلة وعدم تقديم المدح والتشجيع في الوحدات .

عرض نتائج اختبار (T) للاختبارات القبلية والبعدية في تطوير القدرات المهارية على عينة البحث للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق
وقيمة (T) المحسوبة لأفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة

ت	المتغيرات	سَ قبلي	سَ بعدي	سَ ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدالة
1-	دقة التصويب من القوس خارج القوس	0.076	0.133	0.056	0.016	12.25	0.000	دال

4-1-5 مناقشة نتائج اختبار (T) للاختبارات القبلية والبعدية في تطوير القدرات المهارية على عينة البحث للمجموعة التجريبية

حيث ان التمارين البدنية الخاصة بالقوة والجلسات النفسية لها علاقة قوية بالتصويب فان تطور الأول يعكس أهميته على الثاني وذلك لكي يتمكن اللاعب للوصول الى الأداء الناجح لمهارة التصويب ، اذ تعد هذه الصفة الركيزة الأساسية وحجر الأساس والتي بدونها يكون هناك خلل في العملية التدريبية ، وأيضاً فان هذه الصفات البدنية والنفسية تساهم في رفع المستوى الفني وخاصة مهارة التصويب البعيد وهذا ما يؤكده هارا " ان تطور القوة وايمان اللاعب بكفاءته يعطي إمكانية رفع المستوى التكنيك بنفس الدرجة " (2) "فاللاعب يجب أن يكون متدرباً بشكل جيد على أدائها وفي ظروف مختلفة وقريبة من ظروف المنافسة ، ويجب أن يتمتع بالخبرة الميدانية والجرأة والثقة بالنفس ، والقدرة على تحمل المسؤولية" (1)

4-1-6 عرض نتائج اختبار (T) للاختبارات القبلية والبعدية في تطوير القدرات المهارية على عينة البحث للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق
وقيمة (T) المحسوبة لأفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة

ت	المتغيرات	سَ قبلي	سَ بعدي	سَ ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدالة
1-	دقة التصويب من القوس خارج القوس	0.079	0.096	0.016	0.013	4.15	0.002	دال

(2) هارا : أصول التدريب ، ترجمة علي نصيف ، مطابع التعليم العالي ، 1988 ، ص 126

❖ William A. Heuley : 10 great basketball offenses , West Nyack , Parker publishing Co. , 1979.

* معنوي (دال) عندما تكون القيمة الاحتمالية أقل من قيمة دلالة الاختبار البالغة (0.05).
4 - 2 عرض نتائج اختبار (T) للاختبارات البعدية بعدية في تطوير القدرات النفسية على عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.
4-2-1 عرض نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطور المهارات والنفسية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات البعدية وقيمة (T) المحسوبة بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	قيمة الخطأ	الدلالة الإحصائية
		س-	± ع	س-	± ع			
1	الثقة بالنفس	226.00	5.46	204.33	3.98	11.103	0.00	دال
2	التوافق النفسي	141.16	3.12	131.00	3.24	7.810	0.00	دال

* معنوي (دال) عندما تكون القيمة الاحتمالية أقل من قيمة دلالة الاختبار البالغة (0.05).
4-2-2 مناقشة نتائج اختبار (T) للاختبارات البعدية بعدية في تطوير المهارات النفسية على عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

من خلال الجدول (7) الخاص بالعينة التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة يتبين الاتي :
حيث يجد الباحث من الجدول أعلاه وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية حيث قام الباحث بأجراء جلسات نفسية للاعبين العينة والتي تم اعدادها من قبل الباحث لمتغيرات البحث المختارة (الثقة بالنفس والتوافق النفسي) حيث كان الأثر إيجابي على مجموعة العينة التجريبية التي تعرضت الى جلسات نفسية بطريقة المناقشة وتقديم النصائح والارشادات وان هذه النتيجة جاءت على اثر ما أحدثه المنهج النفسي الذي اعده الباحث بجميع مفرداته المتضمنة على العديد من الفنيات المتمثلة بأعطاء جلسات نفسية والتي تدفع باتجاه العمل على فهم طبيعة الثقة بالنفس والتوافق النفسي ولاسيما لدى لاعبي كرة السلة وبأسلوب يجعل اللاعب يعتمد على نفسه في تحقيق متطلبات الجلسة النفسية فهذا يوفر للاعب إمكانية الاستفادة بقدر كبير من محتوى المنهج النفسي وبأكبر قدر من الفهم والاستيعاب للمتغيرات التي تؤثر في الاسهام للوصول الى حالة الثقة بالنفس والتوافق النفسي مع مختلف العوامل المحيطة به من بيئة وأدوات وزملاء وكادر تدريبي والمهم الوصول الى حالة الثقة بالنفس والتوافق النفسي مع نفسه والعوامل الاجتماعية المحيطة به . وعندما نضع امام اعيننا ما تعرضت له كل من المجموعتين التجريبية والضابطة نجد ان المجموعة الضابطة لم تظهر بالشكل التي ظهرت به المجموعة التجريبية من حيث جميع المفردات التي تناولتها الجلسات النفسية التي اهتمت بالعمل على تطور الثقة بالنفس والتوافق النفسي اذ اعتمدت المجموعة الضابطة على المنهج الذي يركز على الجوانب البدنية والمهارية والخطئية وإعطاء حيز قليل وغير منظم للجانب النفسي ذات الأهمية الكبيرة في الوصول الى مستوى عالي من الثقة بالنفس والتوافق النفسي للاعب مع مختلف العوامل التي تؤثر فيه ايجابياً من

حيث تكامل عملية اعداده البدني والمهاري والنفسي والخططي وبطبيعة الحال لها من التأثير على الجوانب النفسية بشكل قليل وناتج عن ذلك ان يكون مستوى الثقة بالنفس والتوافق النفسي في كثير من المواقف التي يعمل فيها الجانب النفسي كعامل حاسم للنتائج في المنافسات الرياضية والمهمة فيها بالذات .

الفصل الخامس

5-1 الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:-

1. حققت المجموعة التجريبية فروقا ذات دلالة معنوية في جميع الاختبارات القبلية بعديّة ولصالح الاختبار البعدي.
2. حققت المجموعة التجريبية فروقا ذات دلالة احصائية في جميع الاختبارات القبلية بعديّة في اختبار المهارات النفسية والمهارية ولصالح الاختبار البعدي.
3. اظهرت النتائج في الاختبارات البعديّة بعديّة بين مجموعتي البحث تطوراً ملحوظاً في جميع الاختبارات النفسية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية.

5-2 التوصيات

1. يوصي الباحث في اعتماد المنهج النفسي المعد من قبل الباحث من قبل مدربي كرة السلة ، وذلك لما لها من تأثير ايجابي في تطوير القدرات المهارية في كرة السلة.
2. كما يوصي بضرورة الجلسات النفسية لتطوير الاساليب التدريبية المتبعة من قبل المدربين، وكذلك دمج التدريبات مع المهارية مع النفسية في ان واحد للحصول على فاعلية افضل.
3. إجراء بحوث ودراسات مشابهة على فعاليات والعب أخرى .
4. إجراء بحوث ودراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة .

المصادر

- ❖ محمد نداء يوسف الكعبي ، محمد عيسى جوي ، عبد الكاظم جليل : بناء وتقنين مقياس الثقة بالنفس وعلاقته بمهارة التصويب الامامي للاعبين كرة السلة للشباب في المنطقة الجنوبية ، بحث منشور ، جامعة البصرة 2020
- ❖ ايمان حمد شهاب ، سكيّنة شاكر حسن : علم القياس النفسي وتطبيقاته في المجال الرياضي ، دار الكتب والوثائق 2021
- ❖ علي فاضل : بناء وتقنين اختبارات مقارنة لظروف اللعب لبعض أنواع التصويب بكرة السلة للشباب ، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية ، 2019
- ❖ د. هويدة : الثقة بالنفس ، بحث منشور ، جامعة بغداد 2019
- ❖ أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي ، ط3: القاهرة ، دار الفكر العربي، 2000
- ❖ محمد حسن علاوي، محمد نصرالدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000
- ❖ William A. Heuley : 10 Great Basketball Offenses , West Nyack , Parker Publishing Co. , 1979.

Stephanle Ridd. The Secret Fast And Easy Way To Burn Fats And Maintain A Healthy Cardiovascular System Today. (Eljays-Epublishing, 2016)P.P40

الملاحق

ملحق (1)

نموذج من الجلسات النفسية

عنوان الجلسة : الثقة بالنفس

زمن الجلسة : 40 دقيقة

اهداف الجلسة : توضيح للاعبين باهمية الثقة بالنفس باعتبارها من العوامل الاساسية في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين ومدى تأثيرها على النواحي النفسية لهم .
الاجراءات التربوية والتنظيمية : الترحيب بافراد عينة البحث وشكرهم على الحضور والتزامهم بالمواعيد المحددة وتسجيل اسماء الحضور .

محتوى الجلسة واجراءاتها :

من خلال هذه الجلسة يتم توضيح مفهوم الثقة بالنفس للاعبين ومدى اهميتها في تطوير المهارات وخاصة مهارة التصويب في كرة السلة ورفع المستوى البدني عن طريق تغيير مسار تفكيرهم والابتعاد عن الافكار السلبية وما يترتب عليها من نجاحات في المجال البدني والنفسي لهم وتطوير النظرة المستقبلية لحياتهم الرياضية في وضع اهداف تشبع حاجاتهم والتي تكون عن طريق معرفه نقاط الضعف النفسية للاعب حيث ان كل لاعب وخاصة في فئة الشباب لديه نقاط ضعف اثناء المنافسات تكون هي سببا في ضعف ثقته اللاعب في نفسه ، مثلا التفكير في الجمهور وآرائهم او عدم الحصول على نقاط في التصويب الثلاثي ليكون سببا في عدم تادية هذه المهارة من خارج القوس والتردد على تاديتها ،

ملحق (2)

مقياس الثقة بالنفس

مقياس الثقة بالنفس للاعبين كرة السلة للاعمار من 17 – 18 سنة

يعمل مقياس الثقة بالنفس على قياس مدى ثقة لاعبي كرة السلة بانفسهم الذين هم من الاعمار 17 – 18 سنة في اداء مهارة التصويب بكرة السلة اذ يتكون المقياس من (62) فقرة وخمسة بدائل للاجابة هي (اتفق دائما – اتفق غالبا – اتفق احيانا – اتفق – لا اتفق) ، اذ يوجد فيها فقرات ايجابية واخرى سلبية

ت	الفقرات	اتفق دائما	اتفق غالبا	اتفق احيانا	اتفق لا
1	امتلاك القدرة على التكيف مع مواقف اللعب لتحقيق الفوز في المنافسات				
2	ثقتي بنفسي تجعلني افكر بشكل ايجابي				
3	اتمكن من السيطرة على المواقف الصعبة لانني واثق من نفسي				
4	افكر بشكل سلبي لعدم ثقتي بنفسي				

5	طول قامتي يمثل عاملا لدعم ثقتي بنفسي				
6	ثقتي بنفسي تزيد من صفة التركيز لدي				
7	اشعر بانني اكثر سيطرة على الكرة لكوني استعمل اليد اليسرى				
8	اخشى المباراة مع الفريق منافس لديهم لاعبون طويلو القامة				
9	امتلك مهارات تمكنني من تحقيق نتائج مرضية				
10	يخشى لاعبي الفريق المنافس المحاورة معي كوني استعمل اليد اليسرى باللعب مما يجعلني اكثر ثقة بالنفس				
11	اشعر بعد الثقة عند مواجهة منافس على درجة عالية من الاستعداد				
12	اشعر بانني مختلف عن اقراني بالاداء لانني استعمل اليد اليسرى				
13	امتلك قدرة على تنفيذ الخطط بنجاح				
14	اشعر بالتوتر حين اقابل منافس اعسر				
15	لدي ثقة عالية بالنفس في مواجهة اي منافس				
16	استعمالي لليد اليسرى احد اهم الاسباب لنفوقي				
17	طول قامتي يجعلني اكثر نجاحا وثقة				

ملحق (3) مقياس التوافق النفسي الرياضي

يهدف المقياس الي قياس التوافق النفسي فهو يتكون من (64) فقرة ، ويعمل على قياس خمسة مكونات هي (المكون الشخصي والانفعالي – المكون الجسمي والصحي – المكون الاسري – المكون الاجتماعي – المكون الرياضي) وتوجد فقرات ايجابية وسلبية وله ثلاثة بدائل للاجاب (تنطبق تماما – تنطبق احيانا – لا تنطبق)

ت	الفقرات	تنطبق تمام	تنطبق احيانا	لا تنطبق
1	اشعر بالرضا عن نفسي رغم صعوبات التدريب والمنافسة			
2	اعتمد على نفسي في تلبية احتياجاتي الرياضية			
3	اتضايق كثيرا عندما ينتقدني المدرب امام اللاعبين			
4	استطيع التحكم في اعصابي اثناء المنافسة			
5	افتخر بانجازاتي عندما اتحدث مع اللاعبين الاخرين			
6	من السهولة ان تجرح مشاعري من قبل المنافسين			
7	عندما يثيرني المدرب تزداد رغبتني في الفوز			

8	ادائي في المنافسة افضل من التدريب		
9	يرتفع مستواي كثيرا عندما لعب باسم بلدي		
10	اشعر بالوحدة حتى لو كنت بين زملائي اللاعبين		
11	اشعر باثقة بالنفس اثناء التدريب والمنافسة		
12	احب مساعدة اللاعبين الاخرين		
13	اشعر باضطراب معدل النبض عند اقل الجهد		
14	كثيرا ما اكون مفعما بالنشاط اثناء التدريب		
15	اشعر بالضيق في التنفس قبل المنافسة		
16	اعرق كثيرا في بداية المنافسة		
17	استعيد نشاطي بسرعة بعد الاداء السريع		
18	تناسق اعضاء جسمي يميزني عن باقي اللاعبين		
19	العب بسرعة عند القيام باي جهد		
20	اشعر بانني سالم من اي عائق نفسي او عقلي يمنعني من التدريب		
21	انا واثق من قدراتي الجسمية في التدريب والمنافسة		
22	اشعر بتوتر عصبي اثناء المواجهات الصعبة		
23	ضغوط التدريب او المنافسة لا تؤثر في قدراتي النفسية		

Ali Hossein Ali

Dr. Sakina Shaker Hassan

Dr. Ali Samos Al-Fartusi

Abstract:

The Correct Training Process Depends On The Best Modern Training Methods And Methods That Help Those In Charge Of Training To Implement Training Curricula And Development Programs That Seek To Reach The Highest Levels In Skill, Physical And Psychological Performance This Is Also What We Apply In The Field Of Sports Training, That Is, Any Development Of Any Game To Reach The Required Level Requires Great Efforts In Preparing Scientific Programs And Plans, Theoretical And Practical Studies And Their Application, As Well As Removing The Problems Facing All The Game To Raise Its Level, Studies In The Field Of Sports Psychology Have Proven A Close Relationship To The Level Of Mental, Physical And Skill Abilities And Athletic Excellence.

Therefore, It Is A Basis To Help The Researcher Develop Using A Psychological Approach Using Psychological Sessions, Where Mental And Skill Exercises Overlap As An Advantage In The Process Of Development In Skill Performance, Mastery And Development, Because They Work To Avoid Obstacles To The Player To The Details Of The Movement Parts And Try To Perform Correctly.

Key Words: Psychological Approach, Psychological Skills, Aiming Skill