



## مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>



### تأثير تمارين خاصة في تطوير اللياقة النفسية ومهارتي المناولة الصدرية والتهديف بالقفز لدى لاعبي كرة السلة اعمار فوق ( 14 ) سنة

عبد الغفور ردام كيطان العزاوي  
مديرية تربية ديالى

[abdalkafoor1964@gmail.com](mailto:abdalkafoor1964@gmail.com)

07721711989

تاريخ الاستلام: 2024/8/18

تاريخ القبول: 2024/9/22

تاريخ النشر: 2024/10/1

Creative Commons Attribution 4.0 International License



هذا العمل مرخص من قبل

**الملخص:**

إعداد تمارين خاصة لدى لاعبي مركز الموهبة الرياضية بكرة السلة أعمار فوق (14) سنة. التعرف على تأثير التمارين في اللياقة النفسية لدى لاعبي مركز الموهبة الرياضية بكرة السلة اعمار فوق (14) سنة . التعرف على تأثير التمارين الخاصة في الاداء المهاري ومستوى مهارتي المناولة الصدرية والتهديف بالقفز لدى لاعبي مركز الموهبة الرياضية بكرة السلة اعمار فوق (14) سنة . التعرف على تأثير التمارين الخاصة في اللياقة النفسية لدى افراد عينة البحث التجريبية . التعرف على تأثير التمارين الخاصة على الاداء المهاري وعلى مهارتي المناولة الصدرية والتهديف بالقفز لدى لاعبي مركز الموهبة الرياضية بكرة السلة اعمار فوق (14) سنة، **وفرض الباحث** وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية ونتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اللياقة النفسية لدى افراد عينة البحث، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية ونتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاداء المهاري لمهارتي المناولة والتهديف لدى افراد عينة البحث، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اللياقة النفسية ولصالح المجموعة التجريبية لدى افراد عينة البحث قيد الدراسة، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاداء المهاري لمهارتي المناولة والتهديف بكرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية لدى افراد عينة البحث قيد الدراسة، أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لعينة البحث، وشملت عينة البحث على لاعبي الموهبة الرياضية بكرة السلة وعددهم ( 25) لاعب، وعينة التجربة الاستطلاعية هم ( 5 ) لاعبين ، ليصبح المتبقي (20) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية عددهم ( 10) لاعبين وضابطة ( 10) تم اختيارهم عشوائيا، وهم جزء من مجتمع البحث ونسبتهم (80 %) الى مجتمع البحث، والتمارين الخاصة، النفسية تضمنت متغير اللياقة النفسية ومقياسها ( للدكتور عمر علي حسن الله مراد 2019-2020 ) ، والتمارين مهارية ، وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والمعالجات الإحصائية باستخدام الوسيلة الإحصائية ( spss )، وخرج الباحث بعدد من الاستنتاجات والتوصيات .

**الكلمات المفتاحية:** التمارين الخاصة – اللياقة النفسية - المناولة الصدرية و التهديف – كرة السلة

# **The Effect of Special Exercises on The Development of Psychological Fitness and The Skills of Chest Handling and Jumping Scoring Among Basketball Players Aged Over (14) Years**

Abdul Ghafour Raddam Kaitan Al-Azzawi

## **Abstract:**

Preparing special exercises for the players of the Sports Talent Center in basketball, aged over (14) years. Identifying the effect of exercises on the psychological fitness of the players of the Sports Talent Center in basketball, aged over (14) years. Identifying the effect of special exercises on the skill performance and the level of chest handling and jumping scoring skills of the players of the Sports Talent Center in basketball, aged over (14) years. Identifying the effect of special exercises on the psychological fitness of the members of the experimental research sample. To identify the effect of special exercises on skill performance and on the skills of chest handling and jumping scoring among basketball players of the Sports Talent Center over (14) years of age. The researcher assumed that there were statistically significant differences between the results of the pre-tests and the results of the post-tests for the experimental and control groups in the psychological fitness and the skill performance of the skills of handling and scoring in basketball of the research sample, there were statistically significant differences between the results of the pre-tests and the results of the post-tests for the experimental and control groups in the skill performance and of the skills of handling and scoring among the individuals of the research sample under study. The researcher used the experimental method for its suitability to the research sample, and the research sample included the sports talent basketball players, numbering (25) players. The sample of the exploratory experiment is (5) players, leaving the remaining (20) players who were divided into two experimental groups of (10) players and a control group of (10) player who were randomly selected. They are part of the research community and their percentage is (80%) of the research community. The special exercises, included the variable of psychological fitness and its scale (by Dr. Omar Ali Hassan Allah Murad 2020-2019), skill exercises, presentation of the results, analysis and discussion, and statistical treatments using the statistical method (SPSS).

**Keywords:** Special Exercise – Psychological Fitness – Bra Handling & Scoring – Basketball

**1- التعريف بالبحث****1-1 المقدمة وأهمية البحث :**

أن الاعداد الصحيح المبني على الأسس العلمية يعد الركيزة الأساسية التي تعتمد عليها الدول المتقدمة من اجل تحقيق التفوق في مجال الرياضة وذلك من خلال الانجازات في مختلف مجالات الرياضة باستخدام الطرق والأساليب العلمية في التدريب الرياضي و تطوير قابليات الرياضيين من اجل الوصول لأعلى المستويات في المنافسات الرياضية المحلية والخارجية ، وان للتربية الرياضية دور فعال في هذا المجال، وقد ثبت علميا وتجريبيا ومن خلال الدراسات والنتائج أن للجانب النفسي ومظاهره ومتغيراته أهمية كبيرة في تطوير الأداء الفني بصورة عامة وكرة السلة بصورة خاصة ، وتلعب المتغيرات النفسية بصورة عامة ومتغير اللياقة النفسية بصورة خاصة والتمرينات المهارية دور رئيسي في تطوير الأداء الفني لمهارات كرة السلة المختلفة من خلال تعبئة اللاعب نفسيا و مهارية خلال تنفيذ التمرينات وهذا سوف ينعكس ايجابيا في المنافسات لان اللاعب قد يواجه خصما يمتلك من القابليات المهارية البدنية والتعبئة النفسية تفوقه ولكن من خلال هذه البرامج سوف يستطيع اعضاء الفريق ان يتغلبوا على الفريق المنافس .

إن مفهوم اللياقة النفسية مهم وأساسي وله الأثر الكبير على سلوك اللاعب وادائه لذا فان الدراسة والبحث في هذا المجال يعد من العمليات الضرورية جداً لفهم أهمية اللياقة النفسية التي تمثل جزءاً أساسياً من اجزاء إعداد اللاعب للدخول في المباريات المختلفة ، لكي يتمكن من تطبيق الخطط الموضوعية وتطبيق المهارات المختلفة وإصدار القرارات للقيام بالواجبات الحركية المناسبة مع نوع المهارة التي يؤديها ، فضلاً عن ذلك المساهمة في التحكم بالأفكار وتعديل السلوك للوصول .

ونتيجة للتطور الكبير الذي حصل في جميع الاختصاصات والمفاصل الحيوية والمجالات ومنها المجال الرياضي وخصوصا لعبة كرة السلة والتي أخذت مساحة ليست بالقليلة من قبل متابعيها وجمهورها وممارسيها لما تتصف به هذه الرياضة من صفت بدنية و مهارية ويلعب الجانب النفسي خلال اللعب دور كبير نتيجة للشد العضلي والعصبي أثناء المباريات ، حيث أخذت هذه الرياضة حجم واسع من اهتمام الباحثين وهذا بدوره أنعكس على خطط وأساليب اللعب أي على سيكولوجية اللعب وقوانينه ، والغاية الرئيسية هو التعلم من خلال ، واكتساب مهارات اللعبة وإتقانها ، إضافة التدريب على المهارات النفسية وتكثيف التمرينات النفسية والتي تعد عامل فعال لتطير اللاعب وتهيئته نفسيا وهذا بالتالي ينعكس إيجابيا على مستوى الأداء المهاري، حيث يعد متغير اللياقة النفسية الإحساس والشعور الذي يستطيع اللاعب من خلاله الوصول الى حالة متقدمة من الصحة النفسية والتي يكون لها ارتباط وثيق بالسعادة النفسية والتوافق الذاتي

ويكون على درجة من الاستعداد النفسي والبدني و المهاري لتطبيق مهارات اللعبة بصورة صحية والمشاركة في المنافسات الرسمية بثقة واستقرار نفسي ومهاري، وتكمن أهمية البحث هنا في معرفة مدى تأثير التمرينات الخاصة (النفسية و المهارية) على كل من اللياقة النفسية وأداء المهاري لمهاري المنولة و التهديد من القفز لدى لاعبي كرة السلة أعمار فوق (14) سنة في مركز الموهبة الرياضية بمحافظة ديالى .

## 1-2 مشكلة البحث

نتيجة للتطور العلمي الملحوظ الذ حدث في جميع الاختصاصات الرياضية والذي تم التركيز من خلال هذه الطفرة العلمية على معالجة الظواهر السلبية عن طريق الاهتمام بالجوانب الإيجابية والتي سخرت لتهيئة الرياضيين نفسيا وبدنيا و مهارية ، حيث أن المشاكل والعقبات التي تواجه الرياضيين خلال حياتهم اليومية وأثناء التدريب والبطولات لها تأثير سيء وسلبى على وضعية و حياة اللاعبين وسوف تؤدي الى تراجع مستوى أدائه الفني و إعاقة تقدمه نحو الأفضل، لذا يعتبر متغير اللياقة النفسية من أهم الجوانب النفسية الإيجابية لعلم النفس، لأنها تسام في تنمية الصفات الإيجابية وإيجاد الوسائل والطرق المناسبة من أجل تنميتها وتطيرها عن طريق أدراك اللاعب لسلوكه وسلوك أقرانه و أيجاد حالة من التوازن الداخلي، والعمل على هضم مفردات التدريب والمشاركة في المنافسات بشكل إيجابي وتقديم مستوى عالي في الأداء مهما تكن الظروف المحيطة باللاعب، وهذا لم نجده عند اللاعبين الذين يفتقدون لهذه العوامل وخصوصا لياقتهم النفسية تكون ضعيفة، ناهيك على عدم قدرتهم على تحمل الضغوط وخصوصا لعبة كرة السلة بسبب ظروف وطبيعة هذه اللعبة التي يصل خلالها اللاعب الى عدم قدرته على مواجهة الضغوط والإحباطات و الأفكار السلبية والتي تؤثر على مستوى أدائه المهاري وع دم قدرته على تحقيق أهدافه وطموحاته الرياضية وهو تحقيق الإنجاز ، ومن خلال متابع الباحث الميدانية كونه أكاديمي ويعمل ضمن مجال الاختصاص ، لاحظ انخفاض في مستوى اللاعبين بسبب الظروف التي يواجهها اللاعبين وعدم قدرتهم على مواجهتها والتي يكون تأثيرها سلبى على أدائهم - لذا وجد الباحث لابد من وجود تمرينات ( نفسية و مهارية ) تعطى خلال الوحدات التدريبية والهدف منها هو رفع وتحسين الجوانب النفسية والاداء المهاري وذلك لأن العامل النفسي مغيب تماما لدى الفرق وعدم إعطاء هذا العنصر المهم حيز لمساهمته في تحسين الأداء المهاري من خلال التمرينات النفسية المعدة بشكل علمي دقيق ، وحيث أن كرة السلة لها خصوصية عن باقي الألعاب الجماعية من خلال الالتحام والسرعة والشد العضلي العصبي فلا بد من تكون هناك أجواء تدريبية مناسبة تشتمل على مظاهر الانتباه والدقة وعزل جميع المؤثرات التي تقف عائق أمام تحقيق أهداف اللاعبين لذا ارتأى الباحث استخدام تمرينات (نفسية و مهارية) والتعرف على تأثيرها على اللياقة النفسية و الأداء المهاري لمهارة

المناولة والتصويب من القفز بكرة السلة اعمار فوق (14) سنة لدى لاعبي الموهبة الرياضية في محافظة ديالى.

### 1.3 أهداف البحث

1. إعداد تمارين خاصة لدى لاعبي مركز الموهبة الرياضية بكرة السلة أعمار فوق (14) سنة
2. التعرف على تأثير التمارين الخاصة في اللياقة النفسية لدى لاعبي مركز الموهبة الرياضية بكرة السلة اعمار فوق (14) سنة .
3. التعرف على تأثير التمارين الخاصة في الاداء المهاري لمهاتري المناولة الصدرية والتهديف بالقفز لدى لاعبي مركز الموهبة الرياضية بكرة السلة اعمار فوق (14) سنة .
4. التعرف على تأثير التمارين الخاصة في اللياقة النفسية لدى افراد عينة البحث التجريبية .
5. التعرف على تأثير التمارين الخاصة على الاداء المهاري لمهاتري المناولة الصدرية والتهديف بالقفز لدى لاعبي مركز الموهبة الرياضية بكرة السلة اعمار فوق (14) سنة .

### 1-4 فرضيات البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية ونتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اللياقة النفسية لدى أفراد عينة البحث قيد الدراسة .
2. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية ونتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاداء المهاري لمهاتري المناولة والتهديف من القفز لدى أفراد عينة البحث قيد الدراسة .
3. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اللياقة النفسية ولصالح المجموعة التجريبية لدى أفراد عينة البحث قيد الدراسة .
4. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاداء المهاري لمهاتري المناولة والتصويب بالقفز بكرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية لدى أفراد عينة البحث قيد الدراسة

### 1-5 مجالات البحث

1. المجال البشري: لاعبو مركز الموهبة الرياضية في محافظة ديالى بكرة السلة أعمار فوق (14) سنة
2. المجال الزمني : المدة من 2023/1/1 ولغاية 2023/ 3 / 18.
3. المجال المكاني : مركز الموهبة الرياضية – محافظة ديالى - بعقوبة .

**6-1 تحديد المصطلحات:**

**اللياقة النفسية:** هي تحصيل الصفات الايجابية والفضائل الحسنة وتعين أصحابها على مواجهه الحياة وخوض غماره بنجاح أكبر لكي يتمكن من خلالها التوافق مع الاشخاص الذين لا يتحملون بتلك الصفات الايجابية ( ألمري: 2010: 79)

**2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:****1-2 منهج البحث :-**

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة المشكلة، و أتبع التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

**2-2 مجتمع وعينة البحث :**

العينة "ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختياره وفق قواعد وطرق بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً، ( مجيد : 1988: 41) وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي مركز الموهبة الرياضية بكرة السلة لمحافظة ديالى أعمار فوق (14) سنة للموسم ( 2023- 2024 ) و البالغ عددهم (25) لاعباً، وشملت عينة البحث على(20) لاعب من مجتمع البحث ، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة وتقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين ضابطة وتجريبية وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة، وتم اختيار التجربة الاستطلاعية (5) لاعبين المتبقين لمجتمع البحث ، وعليه بلغت عينة البحث الرئيسية (20) لاعباً ونسبتهم 80% الى مجتمع البحث الأصلي .

**1-2-2 تجانس العينة**

لجأ الباحث إلى إجراء التجانس لبعض الاجراءات لضبط المتغيرات وذلك لمنع المؤشرات التي تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية لإفراد العينة . ولغرض التأكد من تجانس العينة في متغيرات (وزن الجسم، الطول، العمر ) وكما موضح في الجدول (1) .

جدول (1) يبين المعالم الإحصائية ( الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، والوسيط ، ومعامل التواء )

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	166,3	9,19	170	1,208-
الوزن	كغم	50,85	9,66	51,5	-0,202
العمر	سنة	14	0,794	15	0,00
العمر التدريبي	شهر	25,84	6,81	24	+ 0,81

**2-2-2 تكافؤ العينة:**

من أجل ضبط العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة وللعمل على خط شروع واحد لجميع أفراد العينة عمد الباحث الى اجراء التكافؤ لكل مجموعة كما موضح في الجدول (2)

الجدول (2) يوضح تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغير	وحدات القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق الاوساط	فرق الانحرافات	قيمة T المحسوبة	درجة sig	الدلالة
		ع	س-	ع	س-					
اللياقة النفسية	درجة	142	16,35	142,9	10,06	-0,9	17,6	-0,162	0,875	غير دال
المناولة	تكرار	7,4	1,42	6,8	1,22	0,6	1,34	1,4	0,193	غير دال
التهديف	درجة	5,9	1,91	4,7	1,88	1,2	3,19	1,18	0,265	غير دال

**2- 3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث****1-3-2 الادوات والوسائل**

- ❖ المصادر العربية والأجنبية .
  - ❖ المقابلات الشخصية . ملحق (1)
  - ❖ استمارات الاستبانة لمقاييس اللياقة النفسية للبحث الحالي . ملحق(2)
  - ❖ استمارة ترشيح المهارات والاختبارات لمهارتي المناولة الصدرية والتهديف من القفز بكرة السلة .
- ملحق (3)

- ❖ فريق العمل المساعد (\*\*\*)<sup>1</sup>
- ❖ استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات للمهارات التي تم استخدامها في البحث .
- ❖ كرات سلة قانونية عدد (10) .
- ❖ صافرة عدد (3) .
- ❖ شواخص بلاستيكية عدد (10) .
- ❖ موانع بار تقاعات مختلفة عدد(10) .
- ❖ شريط قياس معدني بطول(6) م .

(\*\*\*) فريق العمل المساعد:

- (\*) سيف محمد عبد الرحمن - دكتوراه تربية بدنية وعلوم رياضة - مركز المواهب الرياضي.
- (\*) محمد علي أبراهيم - دكتوراه تربية بدنية وعلوم رياضة - علم النفس الرياضي - مدرب
- (\*) جاسم محمد حمزة - بكالوريوس تربية بدنية وعلوم رياضة - مديرية تربية ديالى.
- (\*) الزاكي عبد الجبار ردام - بكالوريوس تربية بدنية وعلوم رياضة .
- (\*) انور مزهر محمد - بكالوريوس تربية بدنية وعلوم رياضة
- (\*) ياسين عبد الغفور ردام - بكالوريوس - تنضيد - مصور - وطبايعي.

❖ شريط لاصق ملون عدد (4) .

❖ ملعب كرة سلة .

❖ حبال واطواق وسلالم

## 2- 3 – 3 الأجهزة المستخدمة في البحث

❖ حاسبة شخصية لابتوب نوع ( Dell ) .

❖ ساعة توقيت نوع (sewan) صينية الصنع عدد (2) .

❖ كاميرا تصوير نوع ( canon ) يابانية الصنع .

❖ ميزان طبي لقياس الوزن .

## 4-2 اجراءات البحث:

### 1-4-2 تحديد مقياس اللياقة النفسية:

بعد اطلاع الباحث على العديد من الدراسات والأدبيات والمراجع والمقابلات الشخصية، وقع اختيار الباحث على مقياس (عمر علي حسن الله مراد 2019- 2020 ) كونه حديث البناء وقام الباحث بأستخراج الأسس العلمية للمقياس بعد عرضه على ذوي الخبرة والأختصاص\*\*\*\* لبيان صلاحية المقياس لعينة البحث ، وحصل على نسبة أئفاق ( 90 % ) .

### 2-4-2 تحديد المهارات الأساسية بكرة السلة واختباراتها :

بعد الاطلاع على المصادر و الادبيات و الاستئناس بأراء نوو الخبرة و الاختصاص\*\*\*\*\*<sup>1</sup> وقع الاختيار على مهارة ( المناولة الصدرية و التهديف من القفز ) لكرة السلة اذ ان الاختبار هو(طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر أو هو موقف مقتن مصمم لإظهار عينة من سلوك الفرد ( علاوي، رضوان: 2000:366) علما ان هاذه الاختبارات مصممة و مقننة من قيل خبراء وتم استخدامها في دراسات سابقة ومنها (دراسة عبد الرحمن نبهان)

(\*\*\*\*\*) الخبراء والمختصون في علم النفس الرياضي وكرة السلة:

(\*) أ د كامل عبود حسين العزاوي – علم النفس الرياضي – ساحة وميدان – جامعة ديالى

(\*) أ د أغاريد سالم عبد الرضا – علم النفس الرياضي – رماية – الجامعة المستنصرية

(\*) شيماء عبد مطر التميمي – علم النفس الرياضي – جمناستك – الجامعة المستنصرية

(\*) أ د جنان محمد صالح – أرشاد نفسي تربوي – جامعة ديالى

(\*) أ د يسار صباح جاسم النعيمي – علم النفس الرياضي – كرة السلة – جامعة ديالى – مشرف فريق مركز الموهبة الرياضية.

(\*) أ د تحرير علوان أحمد – تأهيل رياضي - كرة سلة – جامعة ديالى

(\*) أم د عبد الرزاق وهيب ياسين – علم النفس الرياضي – كرة قدم – جامعة ديالى

(\*) أم د عبد الرحمن نبهان – تدريب – كرة سلة – مديرية تربية ديالى.



**2-5 مقياس اللياقة النفسية : (مراد: 2019)**

من خلال آراء الخبراء والدراسات والأدبيات والتحري والاستطلاع لجأ الباحث الى استخدام مقياس (الدكتور عمر علي حسن الله مراد 2020-2019 )، والذي يتضمن ثمانية مجالات هي ( التوافق الذاتي، المناعة النفسية، المسؤولية الشخصية، التصميم، الافصاح عن الذات، اليقظة الذهنية، العطف والتكيف الاجتماعي ) ، إذ يتكون المقياس من (55) فقرة بصيغته النهائية وهي موزعة بين الفقرات السلبية والفقرات والايجابية ، وتكون الاجابة على الفقرات من خلال خمسة بدائل هي (دائماً – غالباً – احياناً – نادراً – ابداً ) ويتم تصحيح المقياس كالآتي :-

**أولاً :** اذا كانت الفقرة باتجاه البعد اي (فقرات ايجابية) يكون تصحيحها هو :-

(5) درجات للبدل (دائماً) ، و(4) درجات للبدل (غالباً) ، و (3) درجات للبدل (احياناً) ، و (2) درجة للبدل (نادراً) و (1) درجة للبدل (ابداً) .

**ثانياً :** اذا كانت الفقرة بعكس اتجاه البعد اي (فقرات سلبية) يكون تصحيحها هو:-

(1) درجة للبدل (دائماً) ، و (2) درجة للبدل (غالباً) ، و (3) درجات للبدل (احياناً) ، و (4) درجات للبدل (نادراً) و (5) درجات للبدل (ابداً) .

وتحتسب الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع درجات البدائل التي يختارها اللاعب في فقرات المقياس جميعها (السلبية والايجابية) .

**2-6 تحديد الاختبارات المهارية الأساسية بكرة السلة:****- أختبار المناولة :**

-اسم الاختبار: مناولة الكرة واستلامها نحو الدوائر المتداخلة على الحائط من مسافة ( 5 / 7 ) م

- الغرض من الاختبار: ( قياس مهارة المناولة الصدرية المباشرة نحو الهدف).

-الادوات المستخدمة : حائط املس-كرة سلة عدد (2) قانونية-شريط قياس – طباشير –حبل غير مطاط –

مسمار لتحديد المركز المشترك للدوائر الثلاث ( جراد: 2004: 175-177)

**3- مهارة التهديف:**

- اسم الاختبار: التهديف بالقفز من الامام يسار خط الرمية الحرة ثم الانتقال نصف دائريا الى الوسط واليمين

- الغرض من الاختبار: ( قياس مهارة التهديف بالقفز).

- الادوات المستخدمة: ملعب كرة سلة -شريط قياس – كرة سلة عدد(2) قانونية –هدف كرة سلة قلم

ماجك (مجيد:1989: 366-367).

## 2-7-1 الاسس العلمية للمقاييس والاختبارات المستخدمة :

### 2-7-1 الثبات :

الاختبار الثابت هو الاختبار الذي يعطي النتيجة نفسها إذا أعيد لأكثر من مرة وللأفراد أنفسهم وتحت الظروف نفسها قدر الإمكان ، لذا عمد الباحث الى أتباع طريقة الاختبار واعداد الاختبار حيث يؤكد ( نصر الدين رضوان: 2006 : 157 ) بانها تعني إعطاء نفس الاختبار مرتين لنفس مجموعة الافراد على ان تكون المدة الزمنية بين المرتين تتراوح بين عدد من الدقائق الى عدد من السنوات وقد قام الباحث بتطبيق الاختبار واعداد تطبيقه بفاصل زمن قدرة (7) ايام اذ طبقت الاختبارات على عينة من لاعبين كرة السلة من خارج عينة البحث الرئيسية يوم الخميس الموافق 2023/ 1/9 ومن ثم اعادة الاختبارات على العينة نفسها في يوم الخميس الموافق 2023/1 / 16 ، ثم تمت معالجة النتائج احصائياً عن طريق معامل الارتباط البسيط (person) وتبين ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية وكما موضح بالجدول (3)

### 2-7-2 الصدق:

ان المقاييس والاختبارات التي تم الاعتماد عليها هي اختبارات سبق ذكرها في العديد من المصادر والأدبيات والدراسات السابقة والمراجع ، وتم استخدامها في العديد من البحوث والدراسات السابقة ، ومن خلال ذلك اعتمدها الباحث على الصدق الذاتي لأجل التأكد من صدق الاختبارات ، حيث ان صدق الاختبار يعتمد بشكل رئيسي على امكانية تمثيل الاختبار للمواقف التي يقيسها تمثيلاً صادقاً ومتجانساً لتحقيق الهدف الذي وضع من اجله ، يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$$

الجدول (3) يبين المعامل الاحصائية للاختبارات (معامل الثبات - معامل الصدق)

الاختبار	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
اللياقة النفسية	درجة	0,80	0,91
المناولة	تكرار	0,94	0,92
التهدف	درجة	0,90	0,93

درجة حرية (9) وعند مستوى دلالة (0.05).

### 2-7-3 الموضوعية :

الموضوعية هو قياس الرغبة والقدرة على فحص الادلة بنزاهة وتجرد ، انها الشرط الاول في البحث . اذن هي التعامل مع الحقائق بدون تحيز أو اصدار احكاماً قيمة ، فالنتائج يجب ان تكون خالية من المعتقدات الشخصية والحب والكره فكل البيانات والتحليل يفترض ان لا تكون متحيزة (الضامن: 2007: 120) .

**8-2 التجارب الاستطلاعية :**

لغرض تلافي الصعوبات التي قد تواجه عمل الباحث ولكي يظهر العمل دقيقاً، لجأ الباحث على إجراء تجربتين استطلاعية لمقياس اللياقة النفسية واختبار الاداء المهاري واختبار بعض مهارات كرة السلة (المناولة والتهديف) وبعض التمارين على عينة من اللاعبين قوامهم (10) لاعبين بواقع (5) لاعبين في كل تجربة أذ " تعد تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تواجه أثناء الاختبارات ومعالجتها" (المندلأوي:1989: 107) وقد تم إجراء التجربتين الاستطلاعتين في يوم الأثنين و الثلاثاء الموافق 2023 /2/31-30 وهي كالتالي.

**1-8-2 التجربة الاستطلاعية الاولى:**

من خلال هذه التجربة تم إجراء اختبار مقياس اللياقة النفسية وبعض مهارات كرة السلة (الطبطة والمناولة والتهديف) وبعض التمارين النفسية والمهارية وذلك في يوم الأثنين الموافق 2023/1 / 30 .

**2-8-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:**

وقد أجري فيها اختبار الاداء المهاري وبعض التمارين النفسية و المهارية وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 31 / 1 / 2023 . وهدفت التجارب الاستطلاعية الى ما يأتي :-

1. التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث والعمل على تلافيتها.
2. معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات .
3. التأكد من قدرة العينة على أداء الاختبارات المطلوبة .
4. التأكد من صلاحية الادوات المستخدمة في البحث .
5. التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد .
6. التأكد من صلاحية التمرينات لعينة البحث.

**9-2 إجراءات التجربة الرئيسية:****1-9-2 الاختبارات القبلية :**

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية لمقياس اللياقة النفسية والاداء المهاري ومهارتي المناولة الصدرية والتهديف من القفز بكرة السلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية يوم الأربعاء المصادف 2023/2/1 الساعة الثانية .

**2-9-2 التجربة الرئيسية :**

قام الباحث بإجراء تجربته الرئيسية من خلال تطبيق التمرينات الخاصة و تضمنت (النفسية و المهارية)، بعد أن قام الباحث بإعداد هذه التمرينات على ضوء اطلاعه على المصادر والأدبيات والدراسات السابقة

وأراء الخبراء والمختصين والمقابلات الشخصية، ناهيك عن الفوائد التي حصل عليها من التجارب الاستطلاعية، ولتحقيق اهداف البحث لجأ الباحث على تطبيق التمارين الخاصة (النفسية و المهارية) ملحق (1 و2) حيث تم تطبيق التمارين النفسية في بداية الوحدة التدريبية أما التمارين المهارية تم تنفيذها في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ملحق (2) الخاصة بالمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فكان تنفيذها للمنهج الاعتيادي، وقد استمرت مدة تطبيق التمرينات من يوم السبت الموافق 2023/2/4 ولغاية يوم الخميس الموافق 2023 /3 /16 في (مركز الموهبة الرياضية) اي لمدة (6) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد في ايام (السبت والاثنين والخميس) وبذلك فقد بلغ عدد الوحدات التدريبية التي طبق بها التمارين الخاصة (النفسية و المهارية) (20) وحدة تدريبية، اما زمن الوحدة التدريبية فقد بلغ (90) دقيقة وزمن القسم الرئيس (35) دقيقة .

- إذ بلغ زمن التمرينات الخاصة ( النفسية و المهارية) خلال الوحدة التدريبية الواحدة (35) دقيقة، وبذلك يكون الوقت الكلي لجميع التمارين خلال (18) وحدة تدريبية (630) دقيقة .
- أما تقسيم التمارين الخاصة خلال الوحدة التدريبية فكان (2) تمرين نفسي (3) تمرين مهاري خلال (9) وحدات الاولى و(3) تمرين نفسي و(2) تمرين مهاري خلال (9) وحدات الثانية، وزمن التمرين الواحد سواء النفسي او المهاري يختلف حسب نوع التمرين الذي يتم تطبيقه الجدول (4) يبين تقسيم التمارين الخاصة:-

جدول (4) يبين تقسيم الوقت المستخدم في التمرينات الخاصة بالدقائق

ت	الوقت المخصص	عدد التمارين خلال الوحدة الواحدة	الوقت خلال الاسبوع الواحد	الوقت خلال 6 اسابيع
1	اقسام التمرين القسم الرئيس	يبلغ زمنة (35) دقيقة	105 دقيقة	630 دقيقة
2	التمارين خلال (9) وحدات الاولى	(2) عدد التمارين النفسية		
3	التمارين خلال (9) وحدات الثانية	(3) عدد التمارين المهارية		
		(2) عدد التمارين المهارية		

وقد بلغ عدد التمارين النفسية (45) تمريناً ، اما التمارين المهارية فقد بلغ عددها (45) تمريناً ايضاً وعمل الباحث على التدرج بالتمارين من حيث السهولة والصعوبة ومن البسيط الى المركب وعدم تكرار التمارين على مدار (6) اسابيع .

### 2-9-3 الاختبارات البعدية:

بعد ان تم الانتهاء من تطبيق التجربة الرئيسة اجرى الباحث الاختبارات البعدية للياقة النفسية والاداء المهاري لمهارتي المناولة الصدرية والتهديف من القفز للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الجمعة الموافق 2023/3/18.

**10-2 المعالجات الاحصائية**

أستخدم الباحث الحقيقية الاحصائية للعلوم النظرية (Spss) إذ تم استخدام الوسائل التالية :-

- معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) .

- الوسط الحسابي .

- الوسيط .

- الانحراف المعياري .

- معامل الالتواء .

- قانون النسبة المئوية .

- قانون ( T ) للعينات المترابطة .

- قانون ( T ) للعينات المستقلة .

**3- عرض النتائج ومناقشتها :**

يتضمن هذا الفصل عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة التي تم التوصل اليها من خلال المعالجات الاحصائية في ضوء فرضيات البحث .

**1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها:****1-1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية :**

لغرض معرفة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية لجأ الباحث الى استخدام اختبار (T-test) للعينات المتناظرة وكما موضح في الجدول (5) .

الجدول (5) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم اختبار (T) المحتسبة لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدات القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحتسبة	درجة sig	الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
اللياقة النفسية	درجة	142	16,35	190,2	30,67	4,69	0,001	دال
المناولة	تكرار	7,4	1,42	11	1,49	13,5	0,000	دال
التهديف	درجة	1,49	1,91	11,8	1,68	8,75	0,000	دال

عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.0)

عند ملاحظة الجدول (5) يبين لنا وحدة القياس والوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحتسبة و Sig ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لكل من اللياقة النفسية ومهاري (المناولة - التهديف) بكرة السلة للمجموعة التجريبية .

اذ يبين لنا الجدول (5) ان وحدة قياس اللياقة النفسية هي الدرجة والوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي فهو (142) والانحراف المعياري له (16,35) وأما الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي مقداره (190,2)

وبانحراف معياري (30,67) ، وبلغت قيمة (T) المحتسبة (4,69) وبلغت قيمة درجة (0,001 sig) وهي اصغر من مستوى الدلالة القياسي (0,05) وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي . وأن وحدة قياس مهارة المناولة هي التكرار والوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي قد بلغ (7,4) وبانحراف معياري مقداره (1,42) أما الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي مقداره (11) وبانحراف معياري (1,49) وبلغت قيمة (T) المحتسبة (13,5) وبلغت قيمة درجة (sig) (0,000) وهي اصغر من مستوى الدلالة القياسي (0,05) وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي ، وأما وحدة قياس مهارة التهديف فهي الدرجة والوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي قد بلغ (1,49) وبانحراف معياري مقداره (1,91) والاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي له (11,8) وبانحراف معياري مقداره (1,68) وبلغت قيمة (T) المحتسبة (8,75) وبلغت قيمة درجة (sig) (0,000) وهي اصغر من مستوى الدلالة القياسي (0,05) وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي.

### 3-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية :

الجدول (5) يتبين أن هناك فروقاً معنوية في قياس اللياقة النفسية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث سبب ذلك أن التمارين النفسية المعدة من قبل الباحث والمبنية على الأسس العلمية الصحيحة اكان لها تأثير إيجابي على أداء اللاعبين وكان لهذه التمرينات النفسية حيز كبير في تطوير شخصيتهم وزيادة التوافق الذاتي لديهم إضافة الى تحسين وشعورهم بيقظة ذهنية وقدرتهم على التكيف مع زملائهم ، ويرى (اسامة راتب 2004) " ان الافراد اللذين يتميزون باللياقة النفسية لديهم توازن في انفعالاتهم ويعرفون كيف يعبرون عن مشاعرهم وانفعالاتهم بشكل مناسب ولديهم القدرة على اظهار الاحترام والعاطفة نحو الاخرين والقدرة على التوافق ومواجهة الضغوط بشكل ناجح والقدرة على حل المشكلات الشخصية والشعور بالمقدرة والتمكن من تغير الانفعالات ولهذا يتميزون بالعلاقات الطيبة والشعور بالرضى والتفاعل الجيد مع الاخرين " (راتب :2014: 73)

وبخصوص نتائج مهارات كرة السلة (المناولة والتهديف) فقد ظهرت النتائج المبينة في الجدول (5) أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى الدور الفعال والإيجابي للتمرينات الخاصة (النفسية و المهارية) التي تم تنفيذها على للمجموعة التجريبية ، وأظهرت النتائج في الجدول (5) الخاصة باختبار المناولة أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث ذلك إلى تأثير التمارين الخاصة ( النفسية و المهارية ) التي وضعها الباحث والمبنية على الأسس العلمية وكذلك التزام اللاعبين في تنفيذها ودور المدرب في شرح وتوضيح طريقة الأداء الصحيحة كان لها الأثر

الفعال والإيجابي في تحسن مستوى دقة المناولة، حيث أن مهارة المناولة هي حلقة الوصل التي من خلالها تتم عملية الوصول للسلة والتصويب ، وان استخدام التدرج في التدريب و إعطاء تمرينات مشابهة لظروف اللعبة أعطى ثماره الحقيقية في النهاية ، ولأهمية هذه المهارة كما أسلفنا فقد تم التركيز عليها خلال المنهج وإعطاء الواجبات البيتية من خلال التدريب الذهني والتدريب ذهنيا على المهارة ، وان مساهمة التمرينات النفسية لأنها شكلت عامل مهم في تحسين مستوى أداء المهارة إضافة الى مساهمة التمرينات البدنية والجانب النفسي يعتبر تعزيز ومرادف للجانب البدني و المهاري، بحيث يكمل احدهما الاخر، و تنفق ( رفل محمود محمد : 2024 : 201 ) مع ماجاء به (رحيمة 2007) الى اثر التمارين المهارية والبدنية التي تمثل الركيزة الاساسية التي جعلت عينة البحث تتمكن من الاستمرار لفترة زمنية اطول من السابق و ذلك بسبب طبيعة التمرينات و من خلال تكرارها مع فترات راحة و بشدة تحت القصوية كل هذه العوامل ساعدت في تكيف الجسم لاستقبال تلك الاحمال العالية و تكيف الاجهزة الداخلية و تاخير ظهور حالة التعب ( رحمية ، 2007 ، ص 200 )

أما **مهارة التهديف** فقد أظهرت نتائجها التي يبينها الجدول (5) أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث ذلك إلى الدور الكبير والفعال للتمرينات المعدة من قبل الباحث والمبنية على أسس علمية صحيحة وتشتمل على العديد من الجزئيات والاستراتيجيات والطرق والأساليب التي تخدم عينة البحث وتساعد على الدقة والانتباه والتركيز إضافة إلى تنمية مهارة التهديف من خلال الحركة ، تأثير التمارين التي قام الباحث بأعدادها إذ حرص على استخدام طرق ووسائل تعمل على التركيز وتنمية مهارة التهديف من الحركة فقد عملت التمارين على رفع قدرات اللاعبين وإمكانياتهم على الاداء بشكل افضل ، و ترى ( سحر حر مجيد : 2024 : 120 ) هذا الفرق الى طبيعة التمرينات النوعية المعدة و المتضمنة ابعاد ( الادراك الحس-حركي ) الخاصة بلعبة كرة السلة من خلال اداء التمرينات المهارية من الثبات و من الحركة بشكل منفرد و مع الزميل بوجود مدافع و بدونه في كافة اجزاء الملعب مما ساهمت بتطور امكانياتهم الفردية في التعامل مع المثيرات الخارجية و التعرف عليها و تقويتها و بالتالي ادراكها بشكل دقيق مما يضمن عملية اتخاذ القرار الملائم للمواقف الحركي و بالسرعة و الدقة الممكنتين " فالادراك الحس حركي عبارة عن اثاره الاعضاء الحسية الموجودة في الاعصاب و العضلات و المفاصل ، فهي تغذي العقل بالبيانات لما يجب ان تفعله اجزاء الجسم عند القيام بتنفيذ تلك مهارة ( Majeed, 2023, 16 ) ويرى الباحث انه لا بد أن يكون اللاعب على مستوى عالي بدنيا و مهاريا لأن المهارة تحتاج الى جهد بدني من خلال التفوق بالسرعات القصوى ووضع نفسي عالي من خلال التدريب على المهارات خلال التمرينات النفسية خصوصا مهارة الثقة بالنفس و أن توفر الجانب المهاري والنفسي

لدى اللاعب يجعله إنهاء المهارة بصيغتها الآلية المتقنة . كما أن مناسبة التمرينات مع مستوى المجموعة التجريبية كان لها الأثر الكبير في تطور مستوى اللاعبين ، ان لعبة كرة السلة تمتاز بكثرة مهاراتها وتعتمد بشكل رئيسي على القدرات الادراكية للاعب أي قدرته على استطلاع وقراءة البيئة المحيطة وتفسير المثيرات القادمة منها واختيار الاستجابة المناسبة اثناء الطبطبة والتهديف وكل الانواع من خلال اتخاذ القرار الملائم (عبد الفتاح: 1995: 212) وهذا ما يؤكد المختصون بان استخدام التمرينات المناسبة والمخطط لها تساهم في تطوير قابليات اللاعبين البدنية و المهارية، وبذلك يكون قد تحقق **الفرض الاول والثاني** من الفرضيات التي فرضها الباحث الخاصة بنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية، إذ تشير آمال جودة إلى " أن الرياضي الذي يتمتع بثقة يضع أهدافا ذات صعوبة ملائمة وتستثير التحدي ثم يبذل الجهد لإنجازها ، فالثقة تثير القدرات لدى الرياضي، كما إن الإقدام على الأعمال الغير مألوفة والمهمة والتي تتضمن جانبا من الصعوبة وتحمل المسؤولية في المواقف الاجتماعية وغيرها التي تتضمن نوعا من المخاطرة ل يقدم عليها إل من كان لديه ثقة بالنفس (جودة : 2007 : 21 )

### 3-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ومناقشتها

#### 3-2-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة :

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة لجأ الباحث إلى استخدام اختبار ( T-test ) للعينات المتناظرة، جدول (6)

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة لجأ الباحث إلى استخدام اختبار ( T-test ) للعينات المتناظرة وكما مبين في الجدول (6) .

جدول (6) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم اختبار (T) المحتسبة لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدات القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحتسبة	درجة sig	الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
اللياقة النفسية	درجة	10,06	142,9	10,84	133,8	-2,19	0,056	غير دال
المناولة	تكرار	1,22	6,8	1,39	7,2	0,71	0,494	غير دال
التهديف	درجة	1,88	4,7	1,5	4,6	-0,16	0,876	غير دال

#### عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)

عند ملاحظة الجدول (6) والشكل (6) يبين لنا وحدة القياس والوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحتسبة و Sig ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لكل من اللياقة النفسية ومهاتي (المناولة والتهديف) بكرة السلة للمجموعة الضابطة ، ويبين لنا الجدول (6) ان وحدة قياس اللياقة النفسية هي الدرجة والوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي قد بلغ (142,9) والانحراف المعياري قد بلغ (10,06) اما الاختبار



البعدي فقد كان الوسط الحسابي مقداره (133,8) وبانحراف معياري مقداره (10,84) ، وبلغت قيمة (T) المحتسبة (-2,19) وبلغت قيمة درجة (sig) (0,056) وهي اكبر من مستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على عدم معنوية الفروق، وان وحدة قياس مهارة المناولة هي التكرار والوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي فهي (6,8) وبانحراف معياري مقداره (1,22) اما الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي مقداره (7,2) وبانحراف معياري (1,39) وبلغت قيمة (T) المحتسبة (0,71) وبلغت قيمة درجة (sig) (0,494) وهي اكبر من مستوى الدلالة القياسي (0,05) وهذا يدل على عدم معنوية الفروق، وأما وحدة قياس مهارة التهديف فهي الدرجة والوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي قد بلغ (4,7) وبانحراف معياري مقداره (1,88) واما الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي مقداره (4,6) وبانحراف معياري (1,5) وبلغت قيمة (T) المحتسبة (-0,16) وبلغت قيمة درجة (sig) (0,876) وهي اكبر من مستوى الدلالة القياسي (0,05) وهذا يدل على عدم معنوية الفروق .

### 3-2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة :

من خلال ملاحظة الجدول (6) والشكل (6) الذي يظهر لنا عدم وجود فروق معنوية في نتائج اختبارات اللياقة النفسية والمناولة الصدرية والتهديف من القفز بين الاختبارين القبلي والبعدي وأظهرت النتائج وجود انخفاض في درجات الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة مقارنة بمستوى درجات المجموعة التجريبية . ويعزو الباحث الى ذلك هو أن أفراد المجموعة الضابطة لم يخضعوا للتمرينات التي قام بإعدادها الباحث والتي بنيت على أسس علمية صحيحة ، إضافة الى تصميمها الشمولي والتدرج والتنوع واهتمامها بالجانب النفسي ، كان سبب وجود فروق في النتائج ما بين المجموعتين حيث تم الاعتماد على المنهج الاعتيادي للمدرب بالنسبة للمجموعة الضابطة والذي ينقصه الكثير من الجزئيات التدريبية ومنها ( الجانب النفسي) التي لم يؤخذ له مساحة بل مغيب تماما ناهيك عدم استخدام الوسائل والطرق التدريبية المتطورة ، وهو سبب رئيسي في تراجع نتائج المجموعة الضابطة . " إذ ان الممارسة المستمرة للتمرينات النفسية مع التمرينات المهارية والعمل على بذل الجهد بالتدريب والقيام بالتكرارات الضرورية في عملية التدريب سوف تساهم في جعل التدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته والتمكن من تحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة والعمل على اجادة الاداء وجعل الحركة في تتابع سليم وزمن مناسب ، اذ ان التدريب المستمر يعمل على تطور المهارة وإتقانها " (شش:1975: 130) ومن خلال ذلك نجد ان مستوى الانخفاض بالمتغيرات كان بنسبة بسيطة جداً وأشارت ابتسام نقلا عن (محمد حسن علاوي) إلى أن " اللياقة النفسية ذات دور رئيسي ومهم في تشكيل الشخصية الرياضية كونها تسهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بمستوى وقدرات الفرد واستعداداته واثبت البحوث ان الرياضيين الذين يفتقرون الى الكفاءة النفسية يظهرون

بمستوى قدراتهم الحقيقية فالفرد مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية و المهارية و الخطئية لا يستطيع تحقيق أعلى المستويات الرياضية اذا افتقر الى الاعداد النفسي الصحيح بحيث تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية ككل " (السعيد: 12) فقد اظهرت النتائج انها غير دالة . لذا ترفض الفرضيتين الاولى والثانية فيما يتعلق بنتائج المجموعة الضابطة للاختبارات القبلية والبعديّة .

### 3-3 عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ومناقشتها .

#### 1-3-3 عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة :

أستخدم الباحث قانون (t) على نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لجميع متغيرات البحث لمعرفة اي من المجموعتين الاكثر تأثيراً والجدول (7) يوضح ذلك .

جدول (7) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم اختبار (T) لنتائج الاختبارات البعديّة للياقة النفسية ومهارتي المناولة والتهديف بكرة السلة للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	وحدات القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق الاوساط	فرق الانحرافات	قيمة T المحتمسبة	درجة sig	الدالة
		ع	س-	ع	س-					
اللياقة النفسية	درجة	190,2	30,67	133,8	10,84	56,4	30,53	5,84	0,000	دال
المناولة	تكرار	11	1,49	7,2	1,39	3,8	1,47	8,14	0,000	دال
التهديف	درجة	11,8	1,68	4,6	1,5	7,2	1,81	12,55	0,000	دال

عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)

عند ملاحظة الجدول (7) والشكل (7) يبين لنا وحدة القياس والوسط الحسابي والانحراف المعياري وفرق الاوساط وفرق الانحرافات وقيمة T المحتمسبة ودرجة Sig ودلالة الفرق بين الاختبارات البعديّة لكل من اللياقة النفسية ومهارتي (المناولة والتهديف) بكرة السلة للمجموعتين التجريبية والضابطة .ويبين الجدول (7) ان الوسط الحسابي لاختبار اللياقة النفسية للمجموعة التجريبية قد بلغ (190,2) وبانحراف معياري قدره (30,67) فيما كان الوسط الحسابي لنفس الاختبار للمجموعة الضابطة بلغ (133,8) وبانحراف معياري مقداره (10,84) وبلغت قيمة (T) المحتمسبة (5,84) وبلغت قيمة درجة sig (0,00) وهي اصغر من مستوى الدلالة القياسي (0,05) وهذا يدل على معنوية الفروق بين اداء المجموعتين في الاختبار البعدي لهذا المتغير ولصالح المجموعة التجريبية، اما في اختبار مهارة المناولة فقد سجل الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (11) وبانحراف معياري قدره (1,49) فيما كان الوسط الحسابي للاختبار نفسه للمجموعة الضابطة بلغ (7,2) وبانحراف معياري مقداره (1,39) وبلغت قيمة (T) المحتمسبة (8,14) وبلغت قيمة درجة sig (0,000) وهي اصغر من مستوى الدلالة القياسي (0,05) مما يدل على معنوية الفروق في هذا المتغير ولصالح المجموعة التجريبية كما مبين في الشكل (7) ، اما في اختبار مهارة التهديف فقد سجل

الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (11,8) وبانحراف معياري قدره (1,68) فيما كان الوسط الحسابي للاختبار نفسه للمجموعة الضابطة مقداره بلغ (4,6) وبانحراف معياري مقداره (1,5) وبلغت قيمة (T) المحتسبة (12,55) وبلغت قيمة درجة (sig) (0,000) وهي اصغر من مستوى الدلالة القياسي (0,05) مما يدل على معنوية الفروق في هذا المتغير ولصالح المجموعة التجريبية كما مبين في الشكل (7) .

### 3-3-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة :

ويعزو الباحث سبب هذه الفروق المعنوية بين نتائج المجموعة التجريبية ونتائج المجموعة الضابطة التي ظهرت تفوق المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للتمرينات التي نفذت على عينة المجموعة التجريبية، حيث تضمنت هذه التمرينات على مجموعة من التمارين النفسية و المهارية المتنوعة والمتساوية من حيث عدد التمارين لكلا الطرفين، وقد ساهمت هذه التمرينات في حدوث فروق وهي تختلف عما كان عليه تدريب أفراد المجموعة الضابطة والتي اعتمدت على المنهج الاعتيادي للمدرب، وظهر جليا من خلال نتائج الاختبارات، ويتفق شكيب ما جاء به ( health 2015:4-8 ) " ان كرة السلة تعزز التركيز والانضباط ، اذ تجعل الرياضي قادر على التركيز والانضباط الذاتي ، حيث يوجد لهذه اللعبة مجموعة من القواعد التي يجب اتباعها اثناء سير المباراة وعدم مخالفتها ، اذ تساعد قواعد كرة السلة على تطوير قدرة الشخص على ضبط تصرفاته وتوجيهها بالشكل الصحيح لممارسة اللعبة بشكلها الصحيح والتركيز على الفوز فقط" ( شكيب: 2022: 381 نقلا عن health : 2015:4-5 ) إذ يرى الباحث ان اللياقة النفسية تعتر أحد المتغيرات التي لها تأثير إيجابي على الأداء المهاري للاعبين وخاصة لاعبي كرة السلة، حيث تساعد على بذل الجهد بوتيرة مرتفعة مع تمتعهم بالضبط الانفعالي دون فقدان السيطرة على الحالة الانفعالية التي تواجه اللاعبين قبل وأثناء وبعد المباريات ، وهي تأثر إيجابيا على سلوكياتهم وتصرفاتهم داخل الملعب ، لأن لعبة كرة السلة تلعب بأجواء مشحونة من الشد العضلي والعصبي وطبيعة الملعب والذي لا بد أن يكون فيه اللاعبون في حالة من الثقة والتركيز والانتباه والثبات والتحكم الانفعالي والاستقرار النفسي ، فيتميز اللاعب الذي يمتلك نسبة عالية من اللياقة النفسية بتمتعه بمجموعة من السمات النفسية التي تمكنه من التكيف مع مواقف وظروف اللعب المختلفة مما يمكنه من تقديم أفضل اداء في اثناء المباراة والحرص المستمر على تحقيق الانجاز العالي . " فاللياقة النفسية هي جزء لا يتجزأ من اللياقة الصحية والبدنية الرياضية والصحة النفسية وهي تشكل في مجموعها وحدة متكاملة ومترابطة تتأثر ببعضها ولها تأثيرات واضح على نشأة الفرد و نموه و تطوره ("خليفة : 2000: 53) اما مهارة المناولة فيعزو الباحث سبب وجود فروق معنوية بين نتائج المجموعة التجريبية ونتائج المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية إلى أن التمرينات التي طبقت على

اللاعبين كان الهدف الرئيسي والمباشر لها هو تطوير قدراته المهارية لهذه المهارة، حيث أن التنوع في التمارين المهارية أعطى ثماره الحقيقية خلال المنافسات، ويرى الباحث أن المناولة الصدرية تعد من المهارات التي يتميز بها اللاعب المميز والتي تنعكس على الفريق ككل، لأنها أسلوب الذي يضعه المدرب ومن خلاله توزيع الكرة باتجاهات وأوضاع مختلفة ومن هذا العمل المنظم من الممكن تسجيل النقاط في الشبكة. أما مهارة التهديف فيعزو الباحث الى ظهور فروق معنوية بين نتائج المجموعة التجريبية ونتائج المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية إلى فاعلية التمرينات التي نفذت على أفراد المجموعة التجريبية والتي كان لها دور فعال في تحسين قدرات اللاعبين المهارية، حيث أن اعتماد مبدأ التنوع في التمرينات وكذلك استخدام العديد من الأدوات المساعدة لتطبيق التمارين، لإضافة الى التدريب على مهارة التهديف بطرق وأوضاع وأماكن مختلفة وبشكل علمي مدروس ساهم في تحسين أمكانيات اللاعبين في أدراك المسافات بصورة متقنة وليست عشوائية، فضلاً عن العمل على تطبيق مهارة التهديف بعد أداء مهارة المناولة لزميل الذي يقوم بعملية التهديف بعد اختيار المكان والمسافة المناسبة والطريق للتهديف، هذه الأمور كان لها دور فعال في ظهور فروق معنوية في النتائج والتي تعتبر من ضمن عوامل وصول اللاعبين بالأداء المهارة الى مراحل متقدمة وهي مرحلة الألية، وهذا لم يتم الامن خلال أتباع التنوع والتكرار والعمل العلمي المتقن في التدريب، من خلال ذلك يتبين ظهور وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، وعليه يكون قد تحقق الفرض الثالث والرابع من الفرضيات التي فرضها الباحث الخاصة بنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة. هذا ودلت النتائج على ان التمرينات الخاصة (النفسية و المهارية) والتي كانت ضمن مفردات المنهج التدريبي تساهم في تطوير مهارتي المناولة والتهديف، حيث أن هذه المهارات تحتاج الى المزيد من التدريب المكثف والعالي ولفترة زمنية مستمرة إضافة الى التأكيد على مظاهر الانتباه والتركيز خلال التدريب،" كما وان الاداء الجيد في أي لعبة فرضية يعني الأداء الميكانيكي الصحيح للمبادئ والمهارات الأساسية لتلك اللعبة حيث يطلق على الحركات الرئيسية التي تستخدم في اللعب اسم المهارات او المبادئ الأساسية للعبة "(البازي ونجم : 1988: 40) ومن خلال ما ذكر " إن تهيئة اللاعب للمشاركة في الالعاب التنافسية تتطلب توافر عوامل عدة يتمكن اللاعب بمجموعها بتكامل إعداد من الناحية النفسية للمشاركة في أية منافسة، وتتمثل هذه العوامل بالكفاءة النفسية والبدنية والفسولوجية، إذ لا يمكن فصل أو عزل أي عامل من هذه العوامل عن الأخرى، إذ إن اداء الرياضي يشعره بالمتعة والمرح، بعيداً كل البعد عن كل ما يعكر مزاجه ويؤثر في وادائه "

**4- الاستنتاجات والتوصيات****4-1 الاستنتاجات:**

- 1- كان للتمرينات الخاصة التي نفذها الباحث على عينة البحث التجريبية أثر إيجابي في تطوير اللياقة النفسية والاداء المهاري لممارتي المناولة الصدرية والتصويب بالقفز بكرة السلة.
- 2- ساهمت التمرينات الخاصة التي أستخدمها الباحث أيجابيا على مستوى الاداء المهاري لممارتي المناولة الصدرية والتصويب بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث التجريبية إذ أظهرت النتائج تفوقاً واضح للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية على المجموعة الضابطة في كل من اللياقة النفسية والاداء المهاري لممارتي المناولة الصدرية والتصويب بالقفز بكرة السلة .
- 3- ان التمرينات الخاصة التي نفذت في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية كان تأثيره أيجابيا على العينة
- 4- ان عملية الدمج بين التمرينات النفسية والمهارية الخاصة في الوحدة التدريبية تعمل على تحقيق أفضل اداء نظرا لخصوصية لعبة كرة السلة من ناحية الجهد البدني والنفسي والشد العضلي العصبي الجمهور.

**4 – 2 التوصيات :**

- 1- ضرورة الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية باستخدام التمرينات الخاصة (النفسية والمهارية) في التدريب وإعطائها الأهمية الكبيرة في أثناء الوحدات التدريبية في مدة الإعداد الخاص ، لما لها من أهمية في تطوير الجانب النفسي والمهاري لدى لاعبي كرة السلة.
- 2- لابد من القيام بتنوع الوسائل والادوات المستخدمة في الوحدة التدريبية والاهتمام بالجانب النفسي والمهاري معاً والعمل على جعلها تنسجم مع متطلبات لعبة كرة السلة وممارتها .
- 3- ضرورة استخدام أدوات متنوعة وتمارين مختلفة في الوحدات التدريبية لمساهمتها بشكل فعال في تحسين الناحية النفسية والبدنية والمهارية وتبعد الملل لدى اللاعبين .
- 4- ضرورة القيام باستخدام تمارين تلائم طبيعة لعبة كرة السلة وتعمل على تطوير الاداء المهاري والجانب النفسي لدى اللاعبين .
- 5- زيادة المعرفة لدى المدربين بأهمية التمارين الخاصة النفسية والمهارية والتأكيد على الجانب النفسي من خلال المهارات والتمرينات النفسية والحرص على تطبيقها خلال الوحدة التدريبية الواحدة
- 6- اجراء دراسات مشابهة تستخدم التمرينات النفسية والمهارية على فعاليات اخرى فردية او جماعية وعلى فئات مختلفة .

7- ضرورة تواجد المرشد النفسي الرياضي في كل فريق من اجل تطوير الصفات النفسية الايجابية عند اللاعبين ومعالجة الصفات السلبية التي تؤثر على اداء اللاعبين وتعمل على اعاقا اداء اللاعب ومنعة من تقديم أفضل اداء والذي يستفاد منه المدرب بما يتعلق بالتمارين النفسية والجانب النفسي .

### المصادر العربية والأجنبية :

- ابتسام رفعت السعيد : مصدر سبق ذكره ، ص12.
- ابراهيم عبد ربه خليفة : التطبيقات الحديثة في علم النفس الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي، 2000 ، ص53 .
- احمد البراء الامري : اللياقات الست ، ط1 ، القاهرة : دار السلام ، 2010 ، ص79
- اسامة كامل راتب : النشاط البدني و الاسترخاء – مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة ، القاهرة: دار الفكر العربي ، 2004 ، ص73.
- آمال جودة ؛ الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى : مجلة جامعة النجاح للأبحاث ( العلوم الإنسانية ) ( المجلد 3 ) ، 2007 ، ص21
- ايمن صارم شكيب وحسين علاء محسن نقلا عن ( health 2015:4 - 8 ) : بناء مقياس نفسي للتفكير المنفتح لدى لاعبي كرة السلة لفئة الشباب ، وقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول لبحوث طلبة الدراسات العليا ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، الجامعة المستنصرية ، للمدة من ( 6- 8 آذار 2022 ) ، ص: (381) مجلة المستنصرية : رقم الايداع في دار الكتب والوثائق – بغداد : 503 لسنة 2022.
- رفل محمود محمد ؛ تأثير تمارين مركبة ( مهارية – بدنية ) في تحمل الاداء و بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة ، المجلد 6 ، العدد 2 ، العام 2024 .
- ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية الرياضية : العراق ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر. 1988 ، ص41.
- سحر حر مجيد ؛ تأثير تمارين نوعية وفق بعض المدركات الحسية لتعلم المهارات الهجومية بكرة السلة للطلبات ، بحث منشور ، مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة ، المجلد 6 ، العدد 1 ، العام 2024 .
- عمر علي حسن الله مراد . اللياقة النفسية والتفكير الايجابي وعلاقتها بالتصرف الخططي في الثلث الهجومي للاعبي كرة القدم في اقليم كردستان العراق ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، العراق ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2019.
- قاسم حسن المندلاوي وآخرون ؛ الاختبارات والقياس في التربية البدنية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1989 ، ص107.
- محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة ، ط1 ، القاهرة : مركز الكتاب والنشر، 2006 ، ص157 .
- محمود عبد الفتاح : سيكولوجية الرمية البدنية والرياضة بين النظرية والتطبيق التجريبي ، ط2 القاهرة: دار الفكر ، 1995 ، ص212.

- منذر الضامن ؛ أساسيات البحث العلمي ؛ ط1 (عمان – الاردن، دار المسيرة للطباعة والنشر، 2007) ص 120
- نجاح مهدي شلش واكم محمد صبحي : التعلم الحركي ، البصرة : جامعة البصرة ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1975 ، ص130 .
- يوسف البازي و مهدي نجم : المبادئ الاساسية بكرة السلة ، بغداد : مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1988 ، ص40.

## ملحق (1)

## نماذج من التمرينات النفسية

الهدف من التمرين	شرح التمرين	ت
الاسترخاء والتخلص من التوتر تمارين التنفس .	يجلس اللاعب بوضع مريح (جلوس بوضع التربييع) بحيث يكون الظهر مستقيماً والنظر للأمام يقوم بعملية الشهيق والزفير بالشكل الصحيح إذ يقوم بعملية الشهيق لمدة 3 ثواني ومن ثم يحبس الهواء في الصدر وبعدها يقوم بعملية الزفير ببطء لمدة 9 ثواني، تكرار العملية اكثر من مرة	1
صفاء الذهن وتهدئة الاعصاب وعزل جميع المؤثرات الخارجية .	يجلس اللاعب جلوس التربييع واليدين مرفوعتين للأعلى ومتشابكتين ويبدأ بإغماض عينيه ويعمل على ارخاء جميع عضلات جسمه وعدم شدهما ومن ثم الطلب منه عدم التفكير بأي شيء (سليبي او ايجابي) وتصفيه ذهنه خلال مدة التمرين.	2