

تأثير تمارينات نفسية للصلابة النفسية في تقليل التردد واداء بعض المهارات الاساسية

المركبة بكرة السلة للشباب

م.د نداء يوسف مهنا محمد

وزارة التربية / المديرية العامة لتربية محافظة البصرة

تاريخ نشر البحث 2024/11/25

تاريخ استلام البحث 2024/9/13

الملخص

في الجانب الرياضي تواجه اللاعب تردد في تنفيذ اغلب الواجبات المناطة به في التدريب او المنافسة والتي ترجع الى الضغوط النفسية التي يواجهها بسبب الجمهور او تعامل المدرب او الزملاء وغيرها من الامور التي يحس بها اللاعب انه في حالة فشله في الاداء سوف يلام مما يؤثر على الجانب النفسي ورفع مستوى الضغوط النفسية.

وهنا يتطلب منا اعداد نفسي يرفع من صلابته النفسية والقدرة للتخلص من تلك الضغوط والتردد في التنفيذ لمختلف المهارات الاساسية ولمختلف الالعاب الرياضية.

جاءت اهمية البحث في تقليل التردد والضغوط النفسية للاعبين من خلال رفع الصلابة النفسية بواسطة تمارينات نفسية وتنفيذ المهارات المركبة في افضل اداء وخاصة لفئة الشباب التي تعد القاعدة الاساسية في رفد المنتخبات الوطنية .

وكانت اهم أهداف البحث:- التعرف على تأثير تمارينات نفسية للصلابة النفسية في تقليل التردد واداء بعض المهارات الاساسية المركبة بكرة السلة للشباب.

وعليه تم الاستنتاج:- التمارينات النفسية للصلابة النفسية ساعدت في تقليل التردد ورفع مستوى اداء بعض المهارات الاساسية المركبة بكرة السلة للشباب.

وتم التوصية :- اعتماد التمارينات النفسية للصلابة النفسية لأنها ساعدت في تقليل التردد ورفع مستوى اداء بعض المهارات الاساسية المركبة بكرة السلة للشباب.

الكلمات المفتاحية : تمارينات نفسية , الصلابة النفسية , كرة السلة , الشباب

The effect of psychological exercises for mental toughness in reducing hesitation and performing some basic skills Compound in youth basketball

Assistant Professor Nidaa Yousef Mahna Muhammad
Ministry of Education / General Directorate of Education in Basra
Governorate

Date of receipt of the research 9/13/2024 Date of publication of the research 11/25/2024

Abstract

In the sports aspect, the player faces hesitation in performing most of the duties assigned to him in training or competition, which is due to the psychological pressures he faces due to the audience or the treatment of the coach or colleagues and other matters that the player feels that if he fails to perform, he will be blamed, which affects the psychological aspect and raises the level of psychological pressures.

Here, we are required to prepare psychologically to raise his psychological toughness and the ability to get rid of those pressures and hesitation in implementing various basic skills and various sports.

The importance of the research came in reducing hesitation and psychological pressures for players by raising psychological toughness through psychological exercises and implementing complex skills in the best performance, especially for the youth category, which is the basic basis for supporting national teams.

The most important objectives of the research were: - Identifying the effect of psychological exercises for psychological toughness in reducing hesitation and performing some basic complex skills in youth basketball.

Accordingly, the conclusion was: - Psychological exercises for psychological toughness helped in reducing hesitation and raising the level of performance of some basic complex skills in youth basketball.

It was recommended: - Adopting psychological exercises for psychological toughness because they helped in reducing hesitation and raising the level of performance of some basic complex skills in youth basketball.

Keywords: Psychological exercises, psychological toughness, basketball, youth

1- التعريف بالبحث:**1-1 مقدمة البحث وأهميته :**

تمتاز الشعوب التي تهتم في الجانب النفسي من تقليل الصعوبات والضغوطات التي تواجه الانسان في حياته اليومية ومشقة العمل والدراسة ومختلف المجالات ومنها الرياضية. وفي الجانب الرياضي تواجه اللاعب تردد في تنفيذ اغلب الواجبات المناطة به في التدريب او المنافسة والتي ترجع الى الضغوط النفسية التي يواجهها بسبب الجمهور او تعامل المدرب او الزملاء وغيرها من الامور التي يحس بها اللاعب انه في حالة فشله في الاداء سوف يلام مما يؤثر على الجانب النفسي ورفع مستوى الضغوط النفسية. وهنا يتطلب منا اعداد نفسي يرفع من صلابته النفسية والقدرة للتخلص من تلك الضغوط والتردد في التنفيذ لمختلف المهارات الاساسية ولمختلف الالعاب الرياضية. ولعبة كرة السلة هي اكثر الالعاب تحتاج الى الصلابة النفسية في الاداء وتنفيذ الواجبات والمهارات وخصوصا في المنافسات بسبب الحماس الكبير للجمهور داخل الملعب الصغير وكذلك لصعوبة المهارات المختلفة وخاصة المركبة والتي تنتهي بالتصويب او المناولة الاخيرة الصحيحة وهذا التردد والتوتر يؤثر على مستوى اداء اللاعب ويزيد الضغط النفسي عليه مما يتطلب تهيئة نفسيا ورفع الصلابة اثناء الاداء. ومن هنا جاءت اهمية البحث في تقليل التردد والضغوط النفسية للاعبين من خلال رفع الصلابة النفسية بواسطة تمرينات نفسية وتنفيذ المهارات المركبة في افضل اداء وخاصة لفئة الشباب التي تعد القاعدة الاساسية في رفد المنتخبات الوطنية .

1-2 مشكلة البحث :

المهارات الاساسية المركبة تعتبر من المهارات ذات طابع التنافسي واللاعب التي يجيدها يتمكن من التحكم بمجريات اللعبة ، الا ان المنافسة والجمهور وملاحظات المدرب كلها عوامل تعمل على رفع التردد وتقلل من الصلابة النفسية الضرورية في لرفع ثقة اللاعب في الاداء وتحقيق النتائج والاداء الصحيح.

ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة بعلم النفس الرياضي ولعبة كرة السلة وجدت هذه ضعف واضح بالأداء المهاري الهجومي المركب بكرة السلة للاعبين الشباب اثناء المنافسة بسبب التردد وضعف الصلابة النفسية في مواجهة الظروف التي تقلق اللاعب في الاداء وهذا حث الباحثة في وضع تمرينات ترفع من الصلابة النفسية وتقلل من التردد للاعبين الشباب بكرة السلة.

3-1 أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير تمارين نفسية للصلابة النفسية في تقليل التردد واداء بعض المهارات الاساسية المركبة بكرة السلة للشباب.
- 2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تقليل التردد واداء بعض المهارات الاساسية المركبة بكرة السلة للشباب.
- 3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لمعالجة القلق في تقليل التردد واداء بعض المهارات الاساسية المركبة بكرة السلة للشباب.

4-1 فروض البحث:

- 1- وجود تأثير لتمرينات النفسية للصلابة النفسية في تقليل التردد واداء بعض المهارات الاساسية المركبة بكرة السلة للشباب.
- 2- وجود فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تقليل التردد واداء بعض المهارات الاساسية المركبة بكرة السلة للشباب.
- 3- وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تقليل التردد واداء بعض المهارات الاساسية المركبة بكرة السلة للشباب.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: اللاعبين الشباب بكرة السلة لنادي الميناء الرياضي.
- 2-5-1 المجال المكاني: قاعة البصرة المغلقة في ممثلة اللجنة الأولمبية في محافظة البصرة.

3-5-1 المجال الزمني: المدة 2024/1/7 ولغاية 2024 /3/12

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

أن طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحثة إن يستخدم المنهج المناسب والملائم لحل مشكلة بحثه لذا فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) (الضابطة والتجريبية) لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-2 مجتمع البحث وعينه:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين كرة السلة الشباب لنادي الميناء الرياضي والبالغ عددهم (28) لاعب ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (20) لاعب وهم

الاساسيين للفريق ويشكلون نسبة (71.42%) من المجتمع الاصلي، بعدها تم تقسيم العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة (10) لاعبين وتم إيجاد التجانس داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف والتكافؤ بين المجموعتين باستخدام اختبار (t) للعينات الغير مترابطة حسب الجدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم t المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.228	1.305	0.895	68.55	1.409	0.965	68.45	الوزن /كغم
غير معنوي	0.16	0.961	1.647	171.36	1.042	1.785	171.23	الطول/ سم
غير معنوي	0.168	1.332	1.523	114.32	1.08	1.234	114.21	الصلابة النفسية /درجة
غير معنوي	0.088	1.525	1.714	112.35	1.454	1.635	112.42	التردد النفسي /درجة
غير معنوي	0.227	2.219	0.891	40.14	1.948	0.784	40.23	السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب السلمي بعد أداء المحاورة/ درجة
غير معنوي	0.17	2.133	0.882	41.35	2.085	0.864	41.42	السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب من القفز (نقطتان) بعد أداء التسليم والاستلام مع جدار / درجة
غير معنوي	0.26	2.197	0.869	39.55	1.923	0.759	39.45	السرعة الانتقالية المنتهية بالمحاورة بين الشواخص بعد أداء التسليم /درجة

قيمت (t) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.734

2-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث :

2-3-1 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الملاحظة العلمية

3-الاختبارات المستخدمة.

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1-ساعة توقيت.

2- شريط قياس.

3- ميزان طبي.

4- كرات سلة.

5- ملعب كرة سلة.

6- حائط صد.

7- طباشير.

2-4 إجراءات البحث :

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث من خلال الدراسات والبحوث السابقة والتي ترى الباحثة انها ضرورية لهذه الدراسة والتي شملت:

1- الصلابة النفسية

2- التردد النفسي.

3- المهارات الاساسية الهجومية المركبة بكرة السلة.

2-4-2 الاختبارات والمقاييس المستخدمة :

2-4-2-1 مقياس الصلابة النفسية: (6 : 32)

تم الاستعانة بمقياس الصلابة النفسية المصمم من قبل (كامل عبود حسين العزاوي 2004) والذي يتكون من (32) فقرة وتتم الاجابة على فقرات المقياس وفق ميزان رباعي التدرج وهي تعادل درجات (1,2,3,4) وتبلغ اعلى درجة للمقياس (128) والمتوسط الفرصي (80) واقل درجة (32) درجة وتدل حيازة الدرجة المرتفعة على المقياس على الشعور العالي بالصلابة النفسية والعكس صحيح.

2-4-2-2 مقياس التردد النفسي الرياضي.

قامت الباحثة باختيار مقياس التردد النفسي الذي أعده الباحث (فراس حسن عبد الحسين) (5 : 23) ، والمعدل من قبل الباحث (جميل كاظم جواد) (1 : 107) والذي يقيس التردد النفسي في المجال الرياضي بصورة عامة واحتوى المقياس استمارة احتوت على (32) فقرة ، فقد تضمنت الاستمارة عدد من المحاور مع ما تتضمنه من أقسام وأسئلة وهي محور الأداء: - ويقسم إلى ثلاثة أقسام (الاستعداد ، الرئيسي ، الختامي) إذ يتضمن كل قسم عدد من الأسئلة.

1- المحور التعليمي.

2- المحور البدني .

3- محور الثقة بالنفس .

4- محور الدافعية .

2-4-3 اختبارات المهارات الهجومية المركبة (3: 65)

2-4-3-1 اختبار السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب السلمي بعد أداء المحاورة

- الأدوات:

1- ملعب كرة سلة قانوني .

2- كرات سلة عدد (9) .

3- شريط لاصق ومقسم إلى علامات عددها (70)

4- ساعة توقيت

طريقة الأداء:

(1) الاختبار البدني:

يقف اللاعب المختبر في الركن الأيسر من الملعب ويقوم الميقاتي في لحظة البدء بتشغيل ساعة التوقيت والإيعاز للمختبر بالتحرك بأقصى سرعة (خلال زمن (15 ثانية) بشكل قطري إلى الركن المعاكس لنصف الملعب ثم الانتقال بشكل عرضي على خط منتصف الملعب وبعدها الانتقال بشكل قطري إلى الركن الخلفي لنصف الملعب نفسه ثم الرجوع إلى نقطة البداية ويستمر بتكرار الاختبار لحين انتهاء الوقت المحدد بعدها ينتقل إلى الاختبار المهاري ، ويبدأ المسجل بحساب عدد العلامات الموضوعة على طول مسافة الاختبار التي توضع على خطوط الملعب نفسها وبلون مغاير له مع وضع علامات إضافية قطرية والمسافة بين علامة وأخرى (1م) ماعدا القطري تبدأ العلامات الأولى فقط من مسافة (1,51) وبذلك بلغ عدد العلامات الكلي (70) علامة .

(2) الاختبار المهاري :

ويبدأ مباشرة بعد انتهاء وقت الاختبار البدني لينتقل اللاعب إلى الاختبار المهاري الذي يبدأ من منتصف الملعب الذي توجد فيه (9 كرات) سلة و يتم اخذ الكرة الأولى في يمين منتصف الملعب و يؤدي المحاورة بين الشواخص الثلاثة الموضوعة على الجهات الثلاث التي يؤدي فيها التصويب السلمي من جهة يمين خط الرمية الحرة و الرجوع مرة أخرى بسرعة لالتقاط الكرة الثانية لتكرار الأداء نفسه لثلاث كرات على هذه الجهة و ثلاث أخرى من أمام خط الرمية الحرة و ثلاث كرات متبقية تؤدي من جهة اليسار و من ثم يتم التوقف لينتهي عندها الاختبار.

- شروط الاختبار:

- * يجب الاستمرار في الاختبار البدني و المهاري من دون توقف
- * يجب أن يؤدي اللاعب المختبر التصويب السلمي بالتعاقب مرة من اليمين و مرة من الأمام ومرة من اليسار أي كل جهة ثلاثة تصويبات .
- أي مخالفة قانونية بالأداء المهاري يلغي احتساب النقاط .

- التسجيل:

- * تحسب عدد العلامات المسجلة في الاختبار البدني
- * تحسب عدد الكرات الداخلة في السلة للاختبار المهاري وأعلى درجة هي (9)
- * الدرجة النهائية للاختبار تحسب كالآتي :

الدرجة النهائية = عدد العلامات المسجلة في الاختبار (البدني) + عدد الدرجات المسجلة في الاختبار المهاري

2-4-2-3-2 اختبار السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب من القفز (نقطتان) بعد أداء

التسليم والاستلام مع جدار

- الأدوات:

- 1-ملعب كرة سلة قانوني .
- 2-شريط لاصق مقسم إلى علامات عددها (70)
- 3-ساعة توقيت
- 4-جدار متحرك قياس (160× 140)م
- 5-كرات سلة عدد (9)

- طريقة الأداء :**(1)الاختبار البدني:**

يقف اللاعب المختبر في الركن الأيسر من الملعب ويقوم الميقاتي في لحظة البدء بتشغيل ساعة التوقيت والإيعاز للمختبر بالتحرك بأقصى سرعة خلال زمن (15) ثانية بشكل قطري إلى الركن المعاكس لنصف الملعب ثم الانتقال بشكل عرضي على خط منتصف الملعب وبعدها الانتقال بشكل قطري إلى الركن الخلفي لنصف الملعب نفسه ثم الرجوع إلى نقطة البداية ويستمر بتكرار الاختبار لحين انتهاء الوقت المحدد بعدها ينتقل إلى الاختبار المهاري، ويبدأ المسجل بحساب عدد العلامات الموضوعة على طول مسافة الاختبار التي توضع على خطوط الملعب نفسها وبلون مغاير له مع وضع علامات إضافية قطرية والمسافة

بين علامة وأخرى (1م) ماعدا القطري تبدأ العلامات الأولى من مسافة (1,51م) وبذلك بلغ عدد العلامات الكلي (70) علامة .

(2) الاختبار المهاري :

ويبدأ مباشرة بعد انتهاء وقت الاختبار البدني لينتقل اللاعب إلى الاختبار المهاري الذي يبدأ في التحرك إلى نصف الملعب الآخر إذ رتبت (9) كرات بين الشواخص (9) كما موضح في الشكل (10) ويقوم المختبر بأداء التصويب من القفز (نقطتان) لجميع الكرات (9) بعد أداء مهارة التسليم والاستلام مع الجدار المتحرك الذي يوضع أمام اللاعب المصوب على السلة ، إذا تم وضع (ثلاث كرات من جهة اليسار وثلاث أخرى أماما وثلاث أخرى يمينا)، أما الجدار يتم تحريكه مع الكرات (9) ، علما أن مسافة الكرات المرتبة في الاختبار المهاري جميعها تبعد عن مركز الحلق (5 أمتار) و تبعد الكرات عن الجدار (3 أمتار) وينتهي الاختبار مع آخر كرة تصوب على السلة.

- شروط الاختبار:

- * الاستمرار بالاختبار البدني دون توقف ويجب أن يؤدي المختبر التصويب من القفز بالتعاقب لجميع الكرات الموجودة في الاختبار و كلاً بحسب الموقع لها .
- * أي خطأ قانوني بالأداء المهاري يلغى احتساب النقاط .

- التسجيل:

- * تحسب عدد العلامات التي تسجل في الاختبار البدني.
- * يمنح المختبر في الاختبار المهاري (3) نقاط إذا دخلت الكرة في الشبكة مباشرة .
- * يمنح المختبر (2) نقطة إذا ضربت الكرة بالحلق أو اللوح و دخلت السلة .
- * يمنح المختبر (1) نقطة إذا لمست الكرة الحلق و لم تدخل .
- * يمنح المختبر (صفرا) إذا لم تلمس الحلق نهائيا .
- * النقاط الكلية للاختبار (27) نقطة .
- * الدرجة النهائية للاختبار تحسب كالآتي:

الدرجة النهائية = عدد العلامات المسجلة في الاختبار (البدني) + النقاط المسجلة في الاختبار (المهاري)

2-4-3-3 اختبار السرعة الانتقالية المنتهية بالمحاورة بين الشواخص بعد أداء التسليم

والاستلام مع الجدار دائرة أَل (X)

- الأدوات:

1- ملعب كرة سلة قانوني.

2- شريط لاصق مقسم إلى علامات عددها (70)

3- جدار متحرك (طوله 1,20 مترا وعرضه 1,40 مترا و ارتفاعه عن الأرض 1 متر)

ويبعد الجدار المتحرك عن نقطة بدء الاختبار (2م)

- طريقة الأداء:

(1) الاختبار البدني:

يقف اللاعب المختبر في الركن الأيسر من الملعب ويقوم الميقاتي في لحظة البدء بتشغيل ساعة التوقيت والإيعاز للمختبر بالتحرك بأقصى سرعة (خلال زمن (15) ثانية بشكل قطري إلى الركن المعاكس لنصف الملعب ثم الانتقال بشكل عرضي على خط منتصف الملعب والانتقال بشكل قطري إلى الركن الخلفي لنصف الملعب نفسه ثم الرجوع إلى نقطة البداية ويستمر بتكرار الاختبار لحين انتهاء الوقت المحدد بعدها ينتقل إلى الاختبار المهاري، ويبدأ المسجل بحساب عدد العلامات الموضوعة على طول مسافة الاختبار والتي توضع على خطوط الملعب نفسها وبلون مغاير له مع وضع علامات إضافية أخرى قطرية والمسافة بين علامة وأخرى (1م) ماعدا القطري تبدأ العلامات الأولى فقط من مسافة (1,51) وبذلك بلغ عدد العلامات الكلي (70) علامة

(2) الاختبار المهاري :

ويبدأ مباشرة بعد انتهاء وقت الاختبار البدني لينتقل اللاعب إلى الاختبار المهاري الذي يبدأ من منتصف الملعب الآخر المتمثل بوقوف اللاعب المختبر في (نقطة بدأ الاختبار) الذي تكون بحوزته كرة ويقوم بأداء التسليم والاستلام مع الجدار الذي يكون في الجانب الأيمن للاعب المختبر إذ رسمت على هذا الجدار دائرة كبيرة بقطر (45) و في منتصف هذه الدائرة توضع دائرة صغيرة يوضع بمنتصفها علامة (X) تسمى دائرة ال (X) إذ يقوم اللاعب المختبر الوقوف على نقطة البداية التي تبعد عن الجدار (3 م) لأداء المناولة مع الجدار و توجيه الكرة إلى منتصف دائرة ال (X) ثم أداء المحاورة بين الشواخص التي وضعت كالاتي : (شاخصان يبعدان عن الخط النهائي (5 م) و ثلاثة شواخص يبعد عن الخط النهائي (2.5 م) و المسافة بين شاخص وآخر (2 م) و بعدها يعود المختبر الى نقطة البداية و عندها ينتهي الاختبار .

- شروط الاختبار

* يجب أن يؤدي المختبر التسليم والاستلام مع الجدار و المحاورة بين الشواخص بصورة مستمرة.

* يكرر المختبر الأداء ثلاث مرات بصورة مستمرة .

- التسجيل

* تحسب الدرجات المسجلة في الاختبار البدني.

* يمنح المختبر (3) درجات إذا لمست الكرة دائرة الـ (X) .

* يمنح المختبر (2) درجة اذا لمست الكرة حدود الدائرة الكبيرة .

* يمنح المختبر (1) درجة في حال لمس الكرة خارج حدود الدائرة الكبيرة .

* درجة المختبر الكلية للاختبار المهاري (9) درجات

* تحسب درجة المختبر النهائية في هذا الاختبار كالآتي .

الدرجة النهائية = عدد العلامات المسجلة في الاختبار (البدني) + عدد الدرجات المسجلة في الاختبار المهاري

2-4-3 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/1/7 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات النفسية لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد ومعرفة الصعوبات التي تواجه البحث في تطبيقها.

2-5 التجربة الميدانية :

2-5-1 الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 2024/1/14

2-5-2 التمرينات النفسية للصلابة النفسية :

قام الباحث بأعداد مجموعة من التمرينات النفسية المناسبة في معالجة في رفع الصلابة النفسية من خلال تقليل التردد النفسي وخلال المواقف المشابه بظروف المباراة بكرة السلة. وتم تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي من برنامج المدرب الرئيسي للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على تمرينات المدرب وخلال نفس الفترة المحددة للمجموعة التجريبية، وبلغت مدة تطبيق التمرينات (8) أسابيع ، اما عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد كانت (3) وحدات ومجموع الوحدات (24) وحدة تدريبية والشدة كانت متوسطة (60-70%) والتكرار حسب الشدة الموضوع والراحة كانت برجوع النبض (120-130) بين التكرارات و(110-120) بين المجاميع. وتم تطبيق التمرينات من المدة 2024/1/15 ولغاية 2024/3/11.

- 2-5-3 : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ 2024/3/12
- 2-6 الوسائل الإحصائية : تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.
- 1-الوسط الحسابي
 - 2-الانحراف المعياري
 - 3-اختبار t للعينات المترابطة
 - 4-اختبار t للعينات الغير مترابطة
 - 5-النسبة المئوية.
- 4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

يوضح قيم (t) للفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدالة	المجموعة الضابطة				الاختبارات المستخدمة
	قيمة t المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		
			القبلي	البعدي	
معنوي	2.324	0.869	116.23	114.21	الصلابة النفسية /درجة
معنوي	2.47	0.765	110.52	112.42	التردد النفسي /درجة
معنوي	2.589	0.889	42.532	40.23	السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب السلمي بعد أداء المحاورة/ درجة
معنوي	2.253	0.812	43.25	41.42	السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب من القفز (نقطتان) بعد أداء التسليم والاستلام مع جدار / درجة
معنوي	2.603	0.868	41.71	39.45	السرعة الانتقالية المنتهية بالمحاورة بين الشواخص بعد أداء التسليم /درجة

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (3)

يوضح قيم (t) للفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	المجموعة التجريبية				الاختبارات المستخدمة
	قيمة t المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		
			القبلي	البعدي	
معنوي	3.877	0.967	118.07	114.32	الصلابة النفسية /درجة

التردد النفسي /درجة	112.35	108.47	1.022	3.796	معنوي
السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب السلمي بعد أداء المحاورة /درجة	40.14	44.052	1.321	2.961	معنوي
السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب من القفز (نقطتان) بعد أداء التسليم والاستلام مع جدار / درجة	41.35	45.236	1.361	2.855	معنوي
السرعة الانتقالية المنتهية بالمحاورة بين الشواخص بعد أداء التسليم /درجة	39.55	43.687	1.441	2.87	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (4)

يوضح قيم (t) للفروقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
الصلابة النفسية /درجة	116.23	1.526	118.07	1.562	2.53	معنوي
التردد النفسي /درجة	110.52	1.325	108.47	1.452	3.129	معنوي
السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب السلمي بعد أداء المحاورة /درجة	42.532	0.869	44.052	0.996	3.454	معنوي
السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب من القفز (نقطتان) بعد أداء التسليم والاستلام مع جدار / درجة	43.25	0.876	45.236	0.881	4.797	معنوي
السرعة الانتقالية المنتهية بالمحاورة بين الشواخص بعد أداء التسليم /درجة	41.71	0.894	43.687	0.796	4.954	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.734

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و (3) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة وهي الصلابة النفسية والتردد النفسي والمهارات الهجومية المركبة بكرة السلة ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين قد حصلت على الصلابة النفسية من خلال انخفاض التردد النفسي ورفع النتائج الجدية للمهارات المركبة ، وهذا حقق شرطاً مهماً وأساسياً من شروط أهداف علم التدريب الرياضي الذي يوضح عند استخدام أي طريقة تدريبية أو أسلوب تدريبي وتنفيذها على وفق أسس علمية صحيحة يعمل على الارتقاء بمستوى الأداء اذ يرى عمار عبد الرحمن (1999) عن التردد النفسي هو "حالة نفسية يتصف بها الفرد عندما يحاول اتخاذ

قراراته وخاصةً إذا كان هذا القرار مصيري فيتردد في اتخاذ القرار لأسباب مختلفة كالخوف أو عدم الثقة أو الملل " (4 : 154)

ويرى مهند عبد الستار (2001) " هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وعند ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري والنفسي للاعبين " (7 : 89).

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين هناك فروقات معنوية في الاختبارات المستخدمة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث من ناحية الصلابة النفسية والتردد النفسي والأداء المهاري الهجومية المركب بكرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يرجع إلى التمرينات في الصلابة النفسية التي عملت على تقليل التردد النفسي ورفع مستوى الصلابة النفسية إذ يرى (Al-SHAWAF) (2010) " أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صموداً ومقاومة وانجاز وضبطاً داخلياً وقيادة واقتدار ونشاط وواقعية لأن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون " (9 : 78)

بينما يرى (Karen) (2002) أن الصلابة النفسية للاعب الرياضي تعني التميز بالثقة التي تجعله يواجه أي موقف بدرجة عالية من الإيجابية أثناء المنافسة ، والقدرة على الاستمرار بأعلى درجة من القدرات والامكانيات التي يمتلكها بغض النظر عن الضغوط في موقف المنافسة الرياضية (11 : 154)

ولغرض رفع الصلابة النفسية تكون من خلال خبرة المدرب في بناء التمرينات النفسية التي ترفع من الصلابة النفسية إذ يرى (سمير الشبخاني) " إن المدرب أو المربي هو عنصر مهم من عناصر زرع الثقة في النفس خاصة إذا كان هو نفسه ذا ثقة عالية بنفسه، فالطالب أو الرياضي يميل إلى تقليد النموذج وإلى محاكاة مربيه أو مدربه أو زملائه " (2 : 80)

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

1- التمرينات نفسية للصلابة النفسية ساعدت في تقليل التردد ورفع مستوى أداء بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة السلة للشباب.

2- دور المدرب في اعطاء تمارينات تقلل من التردد والخوف وعدم الثقة تساعد في رفع الصلابة النفسية وترفع من مستوى اداء لاعبي كرة السلة الشباب.

5-2 التوصيات :

1- اعتماد التمارينات نفسية للصلابة النفسية لأنها ساعدت في تقليل التردد ورفع مستوى اداء بعض المهارات الاساسية المركبة بكرة السلة للشباب.

2- التأكيد على دور المدرب في اعطاء تمارينات لأنها تقلل من التردد والخوف وعدم الثقة تساعد في رفع الصلابة النفسية وترفع من مستوى اداء لاعبي كرة السلة الشباب.

المصادر:

1- جميل كاظم جواد . بناء مقياس التردد النفسي لدى متعلمي السباحة عند أداء مهارة القفز العامودي إلى الماء (على القدمين) : بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، مجلد 1، عدد9، 2008 .

2- سمير شيخاني. علم النفس في حياتنا اليومية : القاهرة ، مطبعة الانجلو المصرية ، 1984.

3- علي عاشور عبيد . علي عاشور عبيد . تصميم وتقنين اختبارات لقياس الأداء المهاري الهجومي المركب للاعبي كرة السلة المتقدمين: أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة: 2014.

4- عمار عبدالرحمن قبيع: الطب الرياضي : ط2، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999 .

5- فراس حسن عبد الحسين: بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي (بناء وتطبيق) رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، 1999.

6- كامل عبود حسين العزاوي . بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي الدرجة الأولى لبعض الألعاب الفردية في العراق : رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2004 .

7- مهند عبد الستار العاني . تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001.

8- نزار الطالب وكامل طه لويس . علم النفس الرياضي : دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1993 ، ص61.

- 9- Al-Shawaf, G. (2010). Psychological Hardiness as a Moderator Variable for the relationship between Creative Abilities and Psychological Stress of Female Adolescents in the Kingdom of Saudi Arabia. Arabian Gulf University.
- 10- Creswell, S. (1997). Key Questions on Mental Toughness. University of Western Australia
- 11- Karen, A. (2002). Mental Toughness: Brain power for sport . Ebsco publishing
- 12- Yas, A. (2008). The Impact of the Rational Emotional Style on Developing Optimism among Middle school Female Students . University of Diyala.

ملحق (1)

برمجة التمرينات

الشدة : 60%

الأسبوع : الأول

الزمن : 30-32 دقيقة

الوحدة التدريبية : 1-2-3

ت	التمرينات الصلابة النفسية	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	اداء طبطبة وتصويب مع وجود مدافعين وتوجيهات مباشرة من المدرب وتشجيع .	3×2	رجوع النبض 130-120 ض/د	رجوع النبض 120-110 ض/د	
2	اداء مناولة بين زميلين لمدة (3) دقائق مع وجود ثلاث مدافعين وتشجيع من قبل الزملاء	3×2			
3	اداء مناولة وطبطبة وتصويب لاثنتين من المهاجمين ضد 4 مدافعين خلال (3) دقائق .	3×2			
4	اداء لعب واحد ضد اثنتين مدافعين في نصف ملعب مع توجيهات المدرب .	3×2			
5	اداء لعبة 2 مهاجمين ضد 3 مدافعين في ملعب كامل .	3×2			