



## Psychological skills and their relationship with achievement motivation and some offensive skills of basketball

Lec. Dr. Shaima Abdullah Rajab \* 

Anbar Education Directorate, Iraq.

\*Corresponding author: [Shaymaalraw098@gmail.com](mailto:Shaymaalraw098@gmail.com)

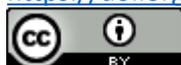
Received: 27-11-2024

Publication: 28-02-2025

### Abstract

The research aimed to identify psychological skills, achievement motivation, and some offensive skills in basketball, as well as finding the relationship between psychological skills, achievement motivation, and some offensive skills in basketball for individuals in the research sample. Raising the level of athletic achievement is not easy, as athletes are exposed to many psychological problems during training and competition. Therefore, it is necessary to find solutions to these problems through scientific studies and research, raise the abilities and capabilities of athletes, and achieve the best achievements through training in psychological skills that are related to the player and the team. The researcher used the descriptive approach with correlational relationships because it suits the nature of solving the research problem. The sample for the research was chosen intentionally from the students of the second stage, Division (A), in the College of Physical Education and Sports Sciences at Anbar University, with a number of (22) students. The researcher also used some of the means, tools, and devices that are appropriate for the research work. Then the researcher conducted a reconnaissance experiment, and then conducted the main experiment by implementing the tests that were used in the research, and then the data was collected and transcribed in order to be processed statistically, to be presented, analyzed and discussed. After that, the researcher reached the conclusions that psychological skills have great importance in raising the level of achievement motivation among the members of the research sample, and psychological skills also have a major role in developing the offensive skills of the members of the research sample.

**Keywords:** Psychological Skills, Achievement Motivation, Offensive Skills.



## المهارات النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة

م.د. شيماء عبد الله رجب

العراق. مديرية تربية الانبار

Shaymaaalraw098@gmail.com

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٤/١١/٢٧ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٢/٢٨

### الملخص

هدف البحث إلى التعرف على المهارات النفسية ودافعية الإنجاز وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة ، وكذلك إيجاد العلاقة بين المهارات النفسية ودافعية الإنجاز وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة لأفراد عينة البحث ، أن رفع مستوى الإنجاز الرياضي ليس بالسهل فأن الرياضيين يتعرضون إلى مشاكل نفسية عديدة خلال التدريب والمنافسة ، لذلك لا بد من إيجاد حلول لتلك المشاكل من خلال الدراسات والبحوث العلمية ورفع قدرات وإمكانيات الرياضيين وتحقيق أفضل الإنجازات عن طريق التدريب على المهارات النفسية التي لها علاقة باللاعب والفريق، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ذات العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة حل مشكلة البحث، إذ تم اختيار العينة الخاصة بالبحث بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الثانية شعبة (أ) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الأنبار وبعدد (٢٢) طالب، وكذلك استخدمت الباحثة البعض من الوسائل والأدوات والأجهزة التي تتناسب عمل البحث ، ثم قامت الباحثة بإجراء تجربتها استطلاعية، وبعدها إجراء التجربة الرئيسية من خلال تنفيذ الاختبارات التي استخدمت في البحث، ومن ثم جمع البيانات وتفريغها من أجل معالجتها إحصائياً ، ليتم عرضها وتحليلها ومناقشتها

وبعدها توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات وهي ، أن للمهارات النفسية أهمية كبيرة في رفع مستوى دافعية الإنجاز لدى أفراد عينة البحث ، وكذلك للمهارات النفسية دور كبير في تطوير المهارات الهجومية لدى أفراد عينة البحث ، وكذلك أن التدريب المتكامل بجميع جوانبه وبالأخص الجانب النفسي يساهم في الوصول الفريق بتحقيق أفضل الإنجازات ، وتوصي الباحثة إلى ضرورة التأكد على رفع المهارات النفسية للاعبين من قبل الكادر التدريبي بمراحل الأعداد المختلفة ، وكذلك استخدام الاختبارات الخاصة بالبحث أثناء عملية التدريب ، وكذلك إجراء بحوث أخرى مشابهه على عينات وألعاب رياضية مختلفة .

**الكلمات المفتاحية: المهارات النفسية، دافعية الإنجاز، المهارات الهجومية**

## ١-المقدمة:

أن التقدم العلمي الحاصل في عصرنا الحديث في جميع مجالات الحياة وبالأخص المجال الرياضي نتيجة البحوث العلمية التي يتقدم بها العلماء والباحثون من أجل رفع مستوى الإنجاز الرياضي، وهذا ليس بالسهل فأن الرياضيين يتعرضون إلى مشاكل النفسية عديدة خلال التدريب والمنافسة، لذلك لا بد من إيجاد حلول لتلك المشاكل من خلال الدراسات والبحوث العلمية ورفع قدرات وإمكانيات الرياضيين وتحقيق أفضل الإنجازات.

وكرة السلة من الألعاب الجماعية التي تتميز بمهارات عديدة والمتقنة جيداً تعتبر أساس النجاح في تحقيق الفوز لكل فريق يسعى لحصد البطولات ، لذلك فأن مراحل الإعداد تحتاج إلى الاستعانة بالعلوم الأخرى ومنها علم النفس الرياضي لدوره الفعال في مساعدة الرياضيين في تحسين أدائهم الرياضي من خلال التعامل الصحيح مع التحديات النفسية المختلفة مما يساهم بشكل كبير في تحقيق الإنجازات الرياضية ، والمهارات النفسية تلعب دوراً كبيراً وحاسماً في الأداء الرياضي من خلال إعطائها وقت أثناء الوحدات التدريبية كونها مهارات عديدة منها التركيز والانتباه والثقة بالنفس وغيرها التي تساعد الرياضي بتقديم الأداء الأمثل ، " لذا يجب ان تتخذ برامج تدريب المهارات النفسية منهاجاً متكاملًا في تحسين الاداء وتطويره وكذلك دافعية الإنجاز تلعب دوراً كبيراً في توجيه سلوك اللاعبين واستعداداتهم في تحقيق هدف المنافسة من خلال العمل الجماعي في تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية، فهي "استعداد لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين.

وجاءت أهمية البحث من خلال إيجاد العلاقة بين المهارات النفسية ودافعية الإنجاز وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة.

وأن إتقان الكثير من المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة تحدد نتيجة وحسم المباريات، ومن أجل الوصول بها إلى مرحلة الإتقان المهاري لابد من التدريب المتواصل بجميع الجوانب سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطئية أو نفسية وتحقيق الفوز خلال المباراة، ومن خلال ملاحظة الباحثة بان هناك مشاكل ومعوقات تجابه اللاعبين أثناء المباراة وبالأخص الجوانب النفسية التي قل الاهتمام بها من قبل الكثير من المدربين مثل تدريب المهارات النفسية ودافعية الإنجاز التي لها علاقة بوصول اللاعب إلى الأداء الأمثل وتحقيق الفوز، لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة من خلال إيجاد العلاقة بين المهارات النفسية ودافعية الإنجاز وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة والارتقاء بالمستوى الفني للاعبين وتحقيق أفضل الانجازات في هذه اللعبة .

## ويهدف البحث الى:

- ١- التعرف على المهارات النفسية ودافعية الإنجاز وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة.
- ٢- إيجاد العلاقة بين المهارات النفسية ودافعية الإنجاز وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة لأفراد عينة البحث.

## ٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ عينة البحث: تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب المرحلة الثانية شعبة (أ) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الأنبار وبواقع (٢٢) طالب من أصل (٣٥) طالب، وبذلك شكلت نسبة العينة (62.857%) من المجتمع الأصل.

## ٢-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

### ٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- استمارة تسجيل البيانات.
- الملاحظة والتجريب.
- الاختبارات والقياس.
- المقابلات الشخصية.
- فريق العمل المساعد.

### ٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة السلة.
- ساعة توقيت إلكترونية لقياس الزمن عدد (٢).
- ميزان طبي لقياس الوزن والطول.
- كرة سلة عدد (٣).
- شريط قياس.
- طباشير.
- صافرة.

## ٢-٤ تحديد متغيرات البحث:

لأجل تحديد متغيرات البحث قامت الباحثة بجمع ومراجعة الكثير من المراجع العلمية، فضلاً عن المقابلات الشخصية، وبعد ذلك تم اختيار الاختبارات الخاصة بالبحث بناءً على خبرتها العلمية والميدانية في مجال علم النفس وكرة السلة.

## ٢-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث:

قامت الباحثة بتعديل العبارات الخاصة بمقياس المهارات النفسية ومقياس دافعية الإنجاز بما يتناسب مع عينة البحث دون حذف أي عبارة، بعد ما تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وإجراء الأسس العلمية للمقياسين، وكذلك الاختبارات الخاصة بالمهارات الهجومية بكرة السلة، إذ تمتعت جميع الاختبارات بدرجة عالية من الثبات والصدق والموضوعية.

## ٢-٥-١ اختبار مقياس المهارات النفسية:

قام بتصميم هذا المقياس كل من ستيفان بل وجون البنسون وكريستوفر شامبروك، (١٩٩٦) نقلاً عن

(نغم خالد نجيب، ٢٠٠٢)، لقياس بعض الجوانب النفسية والعقلية العامة للأداء الرياضي، وقد قام بتعديله إلى العربية (محمد حسن علاوي، ١٩٩٨).

وتضمن المقياس على (٦) محاور هي (القدرة على التصور، القدرة على تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، دافعية الإنجاز الرياضي). ويتكون من (٢٤) عبارة، أي لكل محور (٤) عبارات، وتم تعديله من خلال حذف بعض العبارات ليبقى (١٨) عبارة، أي من (١ - ٦) درجة بالاتجاه السلبي وبالعكس من (٦ - ١) بالاتجاه الإيجابي، وتكون أعلى درجة (١٠٨)، وأقل درجة هي (١٨)، ومفتاح الإجابة هو (تطبق عليه بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً، لا تنطبق عليه تماماً)، وتكون الدرجة العليا لكل محور (١٨) والدرجة الدنيا (٣).

## ٢-٥-٢ اختبار مقياس دافعية الإنجاز:

وهو مقياس قام بتصميمه (جوولس) وعربه (محمد حسن علاوي، ١٩٩٨)، إذ يتألف هذا المقياس من

(٢٠) عبارة مقسمة ببعدين، البعد الأول دافع النجاح والبعد الثاني تجنب الفشل.

### التصحيح:

تتألف العبارات التي تخص بعد دافع النجاح وهي (٢٠،١٨،١٦،١٤،١٢،١٠،٨،٤،٢) وجميع العبارات إيجابية باتجاه البعد، وفيها عدد العبارات (١٤،٨،٤) هي عكس اتجاه البعد، وتتضمن عبارات بعد تجنب الفشل (١٩،١٧،١٥،١٣،١١،٩،٧،٥،٣،١) وجميع العبارات فيها إيجابية باتجاه البعد، وفيها عدد العبارات (١٩،١٧،١١) هي عكس اتجاه البعد، ويتم التصحيح للعبارات على حده لكل بعد طبقاً لما تأتي:

- تكون درجة المقياس الكلية هي (١٢٥) درجة، والوسط الفرضي يساوي (٦٠) درجة باتجاه بعد دافع النجاح و(٦٠) درجة باتجاه بعد تجنب الفشل، وكلما زادت الدرجة عن درجة الوسط الفرضي زادت دافعية الإنجاز، والعكس صحيح كلما قلت الدرجة عن درجة الوسط الفرضي قلت دافعية الإنجاز.

تصحح العبارات في اتجاه البعد كما يلي:

(درجة كبيرة جداً = (٥) درجة، بدرجة كبيرة = (٤) درجات، بدرجة متوسطة = (٣) درجات، بدرجة قليلة = (٢) درجة، بدرجة قليلة جداً = (١) درجة.

العبارات بعكس اتجاه البعد تصحح كما يلي:

بدرجة كبيرة جداً = (١) درجة، بدرجة كبيرة = (٢) درجة، بدرجة متوسطة = (٣) درجات، بدرجة قليلة

= (٤) درجات، بدرجة قليلة جداً = (٥) درجات.

٢-٥-3 اختبار التصويب بالقفز من الأمام يسار خط الرمية الحرة ثم الانتقال نصف دائرياً إلى الوسط واليمين:

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب بالقفز

الأدوات اللازمة: (ملعب قانوني لكرة السلة، شريط لقياس الطول، كرة سلة عدد (٢) قانونية، هدف كرة السلة، طباشير).

الإجراءات: رسم نقاط ثلاثة على شكل دوائر صغيرة قطرها (١٥ سم) تعبر عن العلامات للمناطق الثلاثة التي يتم أداء الاختبار من خلالها وعلى النحو الآتي:

- العلامة الأولى: تكون في يسار نهاية خط الرمية الحرة وتبعد (٣٠) سم.

- العلامة الثانية: تكون في منتصف خط الرمية الحرة وتبعد (٩٠) سم باتجاه خط التصويب البعيد (الرمية الثلاثية النقاط).

- العلامة الثالثة: تكون في يمين نهاية خط الرمية الحرة وتبعد (٣٠) سم.

### وصف الأداء:

- يقف اللاعب في المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة وعلى جهة اليسار ومعه الكرة (العلامة الأولى).
- يقوم اللاعب بأداء مهارة التصويب بالقفز بيد واحدة وباتجاه السلة مباشرة وأن لا تلمس الكرة لوحة الهدف.
- يؤدي اللاعب ثلاث مجموعات بواقع (١٥) رمية، لكل مجموعة (٥) رميات.
- المجموعة الأولى: يؤدي اللاعب المهارة من (العلامة الأولى) الموجودة في جهة اليسار من خط الرمية الحرة وتبعد (٣٠ سم).
- المجموعة الثانية: يؤدي اللاعب المهارة من (العلامة الثانية) الموجودة في منتصف خط الرمية الحرة وتبعد (٩٠ سم) باتجاه خط التصويب البعيد (الرمية الثلاثية النقاط).
- المجموعة الثالثة: يؤدي اللاعب المهارة من (العلامة الثالثة) الموجودة في جهة اليمين من خط الرمية الحرة وتبعد (٣٠ سم).
- يترك اللاعب مكان التصويب بالقفز بعد كل مجموعة وينتقل نصف دائريا إلى الوسط واليمين.
- قبل البدء بالمجموعة الثانية يسمح للاعب آخر أن يؤدي مجموعته وهكذا بالتناوب لجميع اللاعبين.
- تعطى لكل مختبر رمية واحدة فقط للتدريب قبل الأداء.

### تعليمات الاختبار:

- اخذ اللاعب الوضع الصحيح (المكان المحدد على جهة اليسار ومعه الكرة).
- للاعب الحق في أداء (١٥) رمية بواقع ثلاث مجموعات ولكل مجموعة (٥) رميات متتالية.
- لكل لاعب محاولة واحدة فقط.
- يعلن الرقم الذي يسجله اللاعب المختبر على اللاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة.

### أداء الاختبار:

- **مسجل:** ينادي على الأسماء أولاً ثم يقوم بتسجيل نتائج الرميات ثانياً.
- **محكم:** يقف جانب اللاعب المختبر لا عطاءه الكرة وملاحظة صحة الأداء والعد.
- **زملاء:** القيام بسحب الكرة بعد أداء التصويب من خلف منتصف الرمية الحرة من قبل اللاعب ثم إعطاءها إلى المحكم الذي يعطيها إلى اللاعب لغرض أداء الرمية مرة ثانية وهكذا.

### حساب الدرجات:

- تعطى للاعب (٢) درجة لكل رمية ناجحة (تدخل فيها كرة السلة).
- تعطى للاعب (١) درجة لكل رمية تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة.
- لا تعطى درجات عندما تلمس الكرة اللوحة ولا تدخل السلة.
- تحتسب الدرجة الكلية للاعب من مجموع النقاط التي يحصل عليها في أداء الرميات الـ (١٥).

- أعلى درجة للاختبار (٣٠) درجة.

### ٢-٥-٤ اختبار التصويب من خلف خط الرمية الحرة (١٠) رميات:

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب للرمية الحرة.

الأدوات اللازمة: (ملعب قانوني لكرة السلة، كرات سلة عدد (٢) قانونية).

### وصف الأداء:

- يقف اللاعب ومعه الكرة خلف منتصف خط الرمية الحرة.
- يؤدي اللاعب المختبر مجموعتين، وتتكون كل مجموعة من (٥) رميات متتالية.
- للاعب الحق بأداء مهارة التصويب على السلة بأية طريقة أو أسلوب يناسبه.
- يترك اللاعب مكان التصويب عقب انتهاء المجموعة الأولى، إذ يسمح للاعب آخر أن يؤدي المجموعة الأولى وهكذا بالتناوب لجميع اللاعبين.

### تعليمات الاختبار:

- يتخذ اللاعب المختبر الوقوف الصحيح ومعه الكرة خلف منتصف الرمية الحرة.
  - يحق لكل لاعب أداء (١٠) رميات وبواقع مجموعتين، وتتكون كل مجموعة من (٥) رميات متتالية.
  - يحق للاعب أن يأخذ خطوة واحدة فقط قبل أداء مهارة التصويب بالقفز بحيث لا يتجاوز العلامات المرسومة على الأرض.
  - تعطى محاولة واحدة فقط لكل لاعب.
  - يعلن الرقم الذي يسجله اللاعب المختبر.
- ### إدارة الاختبار:

- مسجل: ينادي على الأسماء أولاً ويقوم بتسجيل نتائج الرميات ثانياً.
- محكم: يقف قريب من اللاعب لإعطائه الكرة وملاحظة صحة الأداء.

### حساب الدرجات:

- تعطى للاعب (١) درجة عن كل رمية ناجحة تدخل السلة.
- لا تعطى للاعب أية درجة عندما الكرة لا تدخل السلة (رمية فاشلة).
- تحتسب الدرجة الكلية للاعب من مجموع النقاط التي يحصل عليها عند أداء الرميات الـ (١٥).
- أعلى الدرجة للاختبار (١٠) درجات.

### ٢-٥-٥ اختبار التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة:

- اسم الاختبار: اختبار التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة .
- الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار الى تقييم مستوى دقة التصويب بعد أداء مهارتي الطبطبة والثلاثية ، يعد هذا الاختبار من اختبارات التوافق الحركي والمهاري لعمل الذراعين والرجلين .
- الأدوات المستخدمة: (ملعب قانوني لكرة السلة ، كرة سلة) .

وصف الأداء: يبدأ اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف الملعب باتجاه الهدف لأداء الثلاثية ثم التصويب

- ويتم التصويب بإحدى الطرق التي حددها الباحث وهي :-
- التصويب السلمي من الأعلى .

### التسجيل:

- تعطى لكل محاولة ناجحة من التصويب (١) نقطة .
- أعلى نقاط يحصل عليها المختبر هي (١٠) نقاط لكل نوع من انواع التصويب .

## ٦-٢ التجربة الاستطلاعية:

أجرت الباحثة تجربتها الاستطلاعية يوم الخميس المصادف ٢٠٢٣/١١/١٦ على عينة مكونة من (٤) طلاب من المرحلة نفسها قبل إجراء التجربة الرئيسية، وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية، وقد اختبرت هذه العينة بالطريقة العشوائية وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يلي:

- ملائمة الاختبارات لمستوى العينة المختارة .
- مدى صلاحية الاختبارات الخاصة بالبحث .
- معرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات الخاصة بالبحث .
- تفهم فريق العمل على كيفية إجراء الاختبارات وتسجيل النتائج .

## ٧-٢ إجراءات البحث الميدانية:

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات الخاصة ببحثها يوم الأحد المصادف ٢٠٢٣/١١/١٩، وبعد جمع المعلومات وتفرغ البيانات قام الباحث بإجراء المعاملات الإحصائية لكي يتم تحقيق الأهداف والفروض الخاصة بالبحث.

## ٨-٢ الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss) كوسيلة للمعالجة الإحصائية للبيانات الخاصة ببحثها.

## ٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

## ٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات المهارات النفسية ودافعية الإنجاز وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة:

جدول (١) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق لاختبارات المهارات النفسية ودافعية الإنجاز وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة لإفراد عينة البحث

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون (ر)		دلالة الفروق
				الجدولية	المحسوبة	
١	اختبار مقياس دافعية الإنجاز	٦٩,٨	٤,٨٧٦	٠,٦٤٣		معنوي
٢	اختبار التصويب بالقفز من الأمام يسار خط الرمية الحرة ثم الانتقال نصف دائريا إلى الوسط واليمين	١٣,٣٤٥	١,٢٤٦	٠,٦١١		معنوي
٣	اختبار التصويب من خلف خط الرمية الحرة (١٠) رميات	٦٠,٦٧٨	٠,٩٢١	٠,٧٨٩	٠,٤٢	معنوي
٤	اختبار التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة	١٦,٦٥٤	٢,٤٦٦	٠,٧٢١		معنوي
٥	اختبار مقياس المهارات النفسية	٨٧,٧	٤,٢١٣			

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٠)

من خلال الجدول (١) والذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق لاختبارات المتغيرات النفسية (المهارات النفسية ودافعية الإنجاز) وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة، ففي اختبار مقياس دافعية الإنجاز، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (٦٩,٨) وانحراف معياري مقداره (٤,٨٧٦)، وكذلك قيمة الوسط الحسابي لاختبار المهارات النفسية والتي بلغت

(١٤,٤) وانحراف معياري مقداره (٢,٢١٣)، وعند استخراج قيمة (ر) المحتسبة والبالغة (٠,٦٤٣) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (٠,٤٢)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار دافعية الإنجاز واختبار المهارات النفسية.

وفي اختبار التصويب بالقفز من الأمام يسار خط الرمية الحرة ثم الانتقال نصف دائريا إلى الوسط واليمين، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (١٣,٣٤٥) وانحراف معياري مقداره (١,٢٤٦)،

وعند استخراج قيمة (ر) المحتسبة والبالغة (٠,٦١١) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (٠,٤٢)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار التصويب بالقفز من الأمام يسار خط الرمية الحرة ثم الانتقال نصف دائريا إلى الوسط واليمين واختبار المهارات النفسية. أما في اختبار التصويب من خلف خط الرمية الحرة (١٠) رميات، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي

(٦٠,٦٧٨) وانحراف معياري مقداره (٠,٩٢١)، وعند استخراج قيمة (ر) المحتسبة والبالغة (٠,٧٨٩) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (٠,٤٢)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار التصويب من خلف خط الرمية الحرة (١٠) رميات واختبار المهارات النفسية.

وفي اختبار التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (١٦,٦٥٤) وانحراف معياري مقداره (٢,٤٦٦)، وعند استخراج قيمة (ر) المحتسبة والبالغة (٠,٧٢١) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (٠,٤٢)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة واختبار المهارات النفسية.

وتعزو الباحثة سبب معنوية الفروق والمبينة في الجدول (١) بشكل واضح إلى مستوى التدريب لعينة البحث الذي يحتاج إلى الاستمرار مع زيادة التدريب على المهارات النفسية من أجل الوصول إلى الأداء الفني العالي، إذ أن "المهارات النفسية يمكن تعلمها مثل المهارات البدنية تماما، إذ ان الكثير من الرياضيين ليس لديهم المعرفة عن طريقة تأثير المهارات العقلية في الاداء الرياضي"، إذ إن للإعداد النفسي متطلبات محددة منها ما يتعلق بالنواحي النفسية الخاصة باللعبة نفسها ومنها ما يرتبط باللاعبين فالمتطلبات النفسية للعبة متعددة ، إذ يجب إن يضع المدرب في اعتباره الخصائص النفسية للعبة متعددة وفي الوقت نفسه مراعاة متطلبات اللاعبين فالمثابرة والتصميم والثقة بالنفس والقدرة على تحمل المسؤولية تعد من السمات الرئيسية لدافعيه الانجاز لدى اللاعب ، فاللاعب الذي يمتلك هذه السمات يمتلك الإرادة القوية والفاعلة لمواجهة الصعوبات والتحديات التي قد تواجهه في التدريب أو المنافسة ومحاولة التغلب عليها . أن تدريب المهارات الهجومية يجب أن يكون بشكل مستمر ومبرمج علمياً ولفترة طويلة فضلاً عن زيادة روح التعاون بين أعضاء الفريق في أداء المهارات الهجومية ، "إن فريق كرة السلة يجب إن ينسق الحركات الأساسية الهجومية في نماذج جماعية ، إذ تساهم هذه النماذج للعبة الجماعية في مجهود الفريق ، فضلا عن ذلك يجب على معظم اللاعبين أن يتمكنوا من أداء هذه النماذج للعبة بحيث تكون حركاتهم مدركة وتتسم بالمرونة لمقابلة القدرات الدفاعية للخصوم، وأن "نجاح أي فريق في كرة السلة يعتمد بالدرجة الأولى على مدى إجادة أفرادهم بالمهارات الهجومية".

**٤- الاستنتاجات والتوصيات:**

**٤-١ الاستنتاجات:**

- ١- أن للمهارات النفسية أهمية كبيرة في رفع مستوى دافعية الإنجاز لدى أفراد عينة البحث.
- ٢- أن للمهارات النفسية دور كبير في تطوير المهارات الهجومية لدى أفراد عينة البحث.
- ٣- أن التدريب المتكامل بجميع جوانبه وبالأخص الجانب النفسي يساهم في الوصول للفريق بتحقيق أفضل الإنجازات.

**٤-٢ التوصيات:**

- ١- ضرورة التأكد على رفع المهارات النفسية للاعبين من قبل الكادر التدريبي بمراحل الأعداد المختلفة.
- ٢- استخدام الاختبارات الخاصة بالبحث أثناء عملية التدريب.
- ٣- إجراء بحوث أخرى مشابهة على عينات وألعاب رياضية مختلفة.

## المصادر

- احمد امين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة؛ كرة السلة للناشئين: (القاهرة، الفنية للطباعة والنشر، ١٩٨٦).
- اسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه؛ النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والانشطة الرياضية: ط ١ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
- اسامة كامل راتب؛ تدريب المهارات النفسية: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠).
- ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية: (البصرة، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩).
- شعبان إبراهيم محمد شعبان؛ بناء مجموعة اختبارات لقياس بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٤).
- عامر إبراهيم فندليجي؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات: (دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، ١٩٩٩).
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم؛ كرة السلة: (جامعة الموصل، دار الكتب للنشر، ١٩٨٧).
- محمد حسن علاوي؛ موسوعة الاختبارات النفسية: ط ١ (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨).
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
- محمد حسن علاوي؛ مدخل في علم النفس الرياضي: ط ٧ (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٩).
- محمد عبد الرحيم إسماعيل؛ الأساسيات المهارية والخططية الهجومية في كرة السلة: (جامعة الإسكندرية، منشأة المعارف، ٢٠٠٣).
- محمود عبد الفتاح عنان؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب: ط ١ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥).
- نغم خالد نجيب؛ المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠٠٢).
- وجيه محجوب؛ أصول البحث العلمي ومناهجه: ط ١ (عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠١).

## الملحق (١) مقياس المهارات النفسية بصورته النهائية

ت	العبارات	تنطبق علي درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا	لا تنطبق علي تماما
١	افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في المنافسة						
٢	اشعر باحتمال عدم قدرتي على الاداء بصورة جيدة في المباريات						
٣	اكون معدا نفسيا قبل الاشتراك في المنافسة						
٤	اتصور ادائي للحركات بدون ان اؤدي الحركات						
٥	اكون متوترا قبل الاشتراك في المنافسة						
٦	لا أستطيع التركيز في الانتباه في بعض الاوقات من المنافسة						
٧	أخشى ان لا اجيد الاداء في المنافسة						
٨	تقل ثقتي بنفسي كلما قربت المباراة على الانتهاء						
٩	من الصعب ان اتصور ادائي الحركي						
١٠	أستطيع استرخاء عضلاتي بسهولة اثناء المنافسة						
١١	أفقد القدرة على التركيز في بعض اوقات المنافسة						
١٢	ثقتي عالية بنفسي طول المنافسة						
١٣	استثير حماسي اثناء المنافسة						
١٤	أستطيع تصور مهاراتي الحركية اثناء المباريات						
١٥	أستطيع تهدئة نفسي قبل الاشتراك في المنافسة						
١٦	الضوضاء خارج الملعب تشتت تركيزي في اللعب						
١٧	انزعج إذا ارتكبت خطأ في المنافسة						
١٨	تضعف ثقتي بنفسي عند اداء بعض المهارات الحركية في المنافسة						

ملحق (٢) يوضح استمارة استبيان دافعية الإنجاز

ت	العبارات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
١	عند هزيمتي في المنافسة اصاب بالأرق					
٢	اتدرب ساعات اضافية لتحسين مستوى الانجاز					
٣	عندما أخطأ في المنافسة لا أستطيع ان أنسى الخطأ					
٤	تحقيق الامنيات في الرياضة ليس من اهدافي					
٥	قبل الاشتراك في المنافسة أحس بالقلق					
٦	استمتع بالمهارات الصعبة في المنافسة					
٧	أتحدى المنافسين الاقوياء في اللعبة					
٨	لا أومن بالخطأ في المنافسة					
٩	الخسارة في المنافسة لا تهمني					
١٠	أتمرن طوال العام بدون انقطاع					
١١	ليس لدي قلق قبل المنافسة					
١٢	عندما افوز في المنافسة اكون راضيا عن نفسي					
١٣	اشعر بالسعادة عند بدء المنافسة					
١٤	أفضل ان اخذ فترة من النقاهة بعد انتهاء المنافسة					
١٥	عند ارتكابي خطأ في الاداء فأن ذلك يدفعني لبذل مزيد من الجهد					
١٦	لدي رغبة ممتازة في التدريب من اجل الفوز					
١٧	اعزل افكاري عن المنافسة قبل الاشتراك فيها					
١٨	ازيد من جرعات التدريب لكي اكون أفضل لاعب					
١٩	اكون هادئاً عند بداية المنافسة					
٢٠	هدفي من التدريب ان انجح في فعاليتي					