

**بناء إنموذج حركي للمهارة الهجومية المركبة (الاستلام والطبطة والتصويب السلمي) بدلالة الرشاقة
والثقة بالنفس بكرة السلة للطلاب**

م. د. أنس عبد الستار عيد

م. د. سيف الدين دحام عواد

وزارة التربية / المديرية العامة لتربية الانبار

مستخلص البحث باللغة العربية

بناء إنموذج حركي للمهارة الهجومية المركبة (الاستلام والطبطة و التصويب السلمي) لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الانبار بكرة السلة واستنباط معادلة تنبؤية لأداء المهارة الهجومية المركبة (الاستلام والطبطة و التصويب السلمي) بكرة السلة بالرشاقة والثقة بالنفس ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي تكونت من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة السلة للعام 2023-2024 ، وكانت من اهم الاستنتاجات ، هنالك علاقة ارتباط معنوية للثقة بالنفس في المهارات المركبة بكرة السلة ولها تأثير مباشر في الأنموذج المهاري ، وهناك علاقة للرشاقة في المهارات المركبة بكرة السلة ولها تأثير مباشر في الأنموذج المهاري.

الكلمات المفتاحية: نموذج حركي، المهارات الهجومية المركبة ، الرشاقة، الثقة بالنفس، كرة السلة

Abstract

Building a kinetic model for the compound offensive skill (receiving and dribbling and peaceful shooting) in terms of agility and self-confidence in basketball for students

By

Dr. Saif Al-Din Daham Awad

Dr. Anas Abdul Sattar Eid

Ministry of Education – General Directorate of Education, Anbar

The aim of the research was to build a kinetic model for the compound offensive skill (receiving and dribbling and peaceful shooting) for students of the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Anbar in basketball and to

derive a predictive equation for the performance of the compound offensive skill (receiving and dribbling and peaceful shooting) in basketball with agility and self-confidence. The researchers used the descriptive approach to suit the nature of the research, and the research sample was chosen intentionally, which consisted of students of the College of Physical Education and Sports Sciences in basketball for the year 2023-2024. One of the most important conclusions was that there is a significant correlation between self-confidence in the compound skills in basketball and it has a direct effect on the skill model, and there is a relationship between agility in the compound skills in basketball and it has a direct effect on the skill model.

Keywords: Agility, Self-Confidence, Combined Skills in Basketball

1- المقدمة:

1-1- المقدمة: -

تعد كرة السلة من الرياضات الجماعية التي تتطلب أداءً مهاريًا متكاملًا يعكس قدرة اللاعبين على تنسيق حركاتهم بسرعة ودقة لتحقيق التفوق على الفريق المنافس. ومن أهم المهارات الهجومية في كرة السلة هي المهارة الهجومية المركبة التي تتضمن الاستلام، الطبطبة، والتصويب السلمي. هذه المهارات تتطلب مستوى عالٍ من التنسيق العضلي، والتركيز، والتوقيت المناسب، مما يستدعي تحسين قدرة اللاعبين على تنفيذ هذه المهارات بفعالية تحت ضغوط اللعب. إن الرشاقة والثقة بالنفس من العوامل النفسية والبدنية التي تلعب دورًا مهمًا في تحسين أداء المهارات الرياضية بشكل عام، والمهارات الهجومية في كرة السلة بشكل خاص. فالرشاقة تمكن اللاعب من التحرك بسرعة ومرونة، مما يساهم في تحسين استجابته للكرة وتنفيذ الحركات المختلفة مثل الطبطبة والتصويب. أما الثقة بالنفس، فهي عامل نفسي حاسم في قدرة اللاعب على اتخاذ القرارات السريعة أثناء المباراة وتنفيذ الحركات المعقدة دون تردد. على الرغم من أهمية هذه العوامل في تطوير الأداء المهاري في كرة السلة، فإن هناك حاجة ملحة لدراسة أثرهما المشترك في تحسين المهارات الهجومية المركبة. وعليه، تهدف هذه الدراسة إلى بناء إنموذج حركي يوضح العلاقة بين الرشاقة والثقة بالنفس، وكيفية تأثيرهما على تطوير مهارات الاستلام، الطبطبة، والتصويب السلمي لدى طلاب كرة السلة. من خلال هذا النموذج، سيتم تقديم فهم أعمق للكيفية التي يمكن من خلالها تحسين أداء الطلاب في هذه المهارات، مما يساهم في تحسين استراتيجيات التدريب وتعليم كرة السلة على مستوى المدارس والجامعات.

2-1 مشكلة البحث: -

تتمثل مشكلة البحث في قلة الدراسات التي تتناول تأثير العوامل البدنية والنفسية المشتركة، مثل الرشاقة والثقة بالنفس، على تحسين المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة (الاستلام، الطبطبة، والتصويب السلمي) لدى الطلاب. على الرغم من أهمية هذه المهارات في أداء اللاعبين داخل الملعب، إلا أن معظم الأبحاث تركز بشكل منفصل على تحسين مهارة واحدة أو تقتصر على دراسة الجوانب البدنية أو النفسية بشكل منفصل دون الربط بينهما.

إن الرشاقة، كقدرة على التحرك بسرعة ومرونة، تعتبر من العوامل الأساسية التي تساهم في تحسين أداء المهارات الهجومية المركبة، بينما تؤثر الثقة بالنفس بشكل كبير على اتخاذ القرارات السريعة والفعالة أثناء اللعب. ومع ذلك، لا يوجد نموذج حركي يوضح تأثير هاتين العنصرين (البدنية والنفسية) بشكل شامل على تطوير المهارات الهجومية في كرة السلة لدى الطلاب.

لذلك، تبرز الحاجة إلى دراسة كيفية تأثير الرشاقة والثقة بالنفس بشكل مشترك على أداء المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة، وكيف يمكن بناء نموذج حركي متكامل يساهم في تحسين تدريب الطلاب وتعليمهم لهذه المهارات.

3-1 أهداف البحث: -

- 1- بناء نموذج حركي للمهارة الهجومية المركبة (الاستلام والطبطبة والتصويب السلمي) للاعبين تربية الانبار بكرة السلة.
- 2- استنباط معادلة تنبؤية لأداء المهارة الهجومية المركبة (الاستلام والطبطبة والتصويب السلمي) بكرة السلة بالرشاقة والثقة بالنفس.

4-1 فرض البحث

يفترض الباحثان

- إمكانية بناء نموذج حركي للمهارة الهجومية المركبة (الاستلام والطبطبة والتصويب السلمي) للاعبين تربية الانبار بكرة السلة.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلبة جامعة الانبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار.

3-5-1 المجال الزمني: المدة من 2023/10/1 لغاية 2024/4/15

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بطريقة المسح والعلاقات الارتباطية والتنبؤية وذلك لملائمته لحل مشكلة

البحث

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث وهم طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار الدراسة الصباحية، وتم تحديد عينة بطلاب المرحلة الثانية الذكور للعام الدراسي 2023-2024، وقد بلغ عددهم (20) طالباً، وتم استخدام طريقة الحصر الشامل في تحديد عينة البحث.

2-3 الأدوات المستعملة في البحث

1. المصادر والمراجع.
2. كرات سلة عدد 10.
3. ساعة إيقاف
4. ملعب كرة السلة.
5. اختبار الرشاقة.
6. مقياس الثقة بالنفس

2-4 الاختبارات المستعملة في البحث

2-4-1 تحديد المهارات الهجومية المركبة:

تم تحديد المهارة الهجومية المركبة بكرة السلة من خلال بطارية اختبار (فارس سامي) للمهارات الهجومية المركبة، حيث تم تحديد المهارة المركبة التي تنتهي بمهارة التصويب من بين مجموعة من المهارات المكونة لبطارية فارس سامي للمهارات الهجومية المركبة بكرة السلة وهي (الاستلام والطبقة و التصويب السلمي) .

2-4-1-1 الاختبار الخاص بالمهارة الهجومية المركبة بكرة السلة:

- الاستلام + الطبقة العالية + التصويب السلمي

□ الغرض من الاختبار: قياس القدرة على أداء ثلاث مهارات هجومية.

- الأدوات المطلوبة : ملعب كرة سلة، وحواجز ثلاثة ، وكرات السلة عدد (10) ، وشريط قياس بطول (20 م)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكريسيان، وصافرة.
- ◀ تحدد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسية.
- ◀ تحدد نقطة أمامية ببعد (4.44 م) عن النقطة المركزية، وتمثل وقفة اللاعب المختبر.
- ◀ وضع ثلاثة حواجز (ارتفاع العمود لكل منهما 200سم والحاجز المعلق على كل واحد منهما بطول 100 سم من الأعلى وعرضه 50 سم) الأول والثاني على بعد (2.21 م) ويشكل مواجه للاعب المختبر، والثالث على بعد (75سم) عن النقطة الأمامية.
- ◀ تحدد نقطة أمامية وعلى بعد (8.35 م) عن النقطة المركزية، وتمثل وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة.
- إدارة الاختبار:
- ◀ مؤقت: يقوم المختبر بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن المطلوب لأداء الاختبار.
- ◀ التسجيل : يقوم المختبر بالنداء على الأسماء وتأشير كل من محاولة ناجحة وفاشلة والزمن.
- تقييم الدرجة:
- ◀ يحسب الوقت المحدد منذ استلام اللاعب المختبر للكرة حتى نهاية المحاولة العاشرة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر.
- ◀ تقسيم الزمن على (60 ثا)
- ◀ تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب بالقفز ناجحة.
- ◀ تحسب للاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب بالقفز فاشلة أو أداء غير صحيح.
- ◀ جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.
- ◀ الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.
- 2-4-2 اختبار الرشاقة الجري المكوكي:
- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.
- الأدوات والأجهزة: ساعة إيقاف، وملعب.
- طريقة الأداء :

يقف اللاعب خلف خط البداية في الملعب، وعند سماع إشارة الانطلاق، يبدأ بالجري في خط مستقيم حتى يصل إلى خط المنتصف الذي يبعد 13.4 مترًا، حيث يلمسه بيده اليمنى. بعد ذلك، يستدير ويركض باتجاه خط يبعد 1.98 متر في منتصف الملعب الذي بدأ منه، ويقوم بلمسه بيده اليمنى. ثم يغير اتجاهه ويركض نحو خط آخر يبعد 1.98 متر في النصف الآخر من الملعب، ويلمس هذا الخط أيضًا بيده اليمنى. بعد ذلك، يعود مجددًا إلى خط المنتصف ويلمس الخط بيده اليمنى، وأخيرًا يتوجه إلى خط النهاية، حيث يلمسه باستخدام كلتا قدميه معًا.

تعليمات الأختبار :

- يتم لمس الخط في كل مرة باليد اليمنى.
- في حالة أخطأ اللاعب يعاد الاختبار بعد أخذ مدة راحة كافية .
- يتم إتباع خط السير الموضح بالرسم.

طريقة تسجيل الدرجات :

يتم تسجيل الزمن الذي يقطعه اللاعب وفقاً لخط السير المحدد منذ إعلان إشارة البدء حتى الوصول الى خط النهاية.

2-4-3 تحديد مقياس الثقة بالنفس:

بعد مراجعة الباحثين لعدد من المقاييس المتاحة لقياس الثقة بالنفس، مثل مقياس أسامة كامل راتب ومقياس محمد حسن علاوي، وعرضهما على مجموعة من الخبراء المتخصصين في علم النفس العام والرياضي لتحديد الأنسب منها لقياس الثقة بالنفس لدى اللاعبين، أجمع الخبراء على اختيار مقياس روبين فيلي، الذي قام بتعريبه محمد حسن علاوي. يتألف المقياس من 13 فقرة لقياس الثقة بالنفس. ووجد الباحثون أن هذا المقياس يتميز بالشمولية والتوافق الأكبر مع متطلبات البحث الحالي، بما يتضمنه من فقرات تعكس مفهوم الثقة بالنفس بشكل دقيق.

3-4-3-1 وصف الاختبار (المقياس)

- في عام 1986، قام روبين فيلي (Vealey) بتصميم قائمة بعنوان **Trai Sport Confidence Inventory**، تهدف إلى قياس سمة الثقة الرياضية باعتبارها أحد الأبعاد الهامة لدافعية الإنجاز. تتألف هذه القائمة من 13 عبارة، ويطلب من اللاعب الإجابة عنها باستخدام مقياس مكون من 9 درجات، بحيث يحدد مستوى الثقة الرياضية التي يتمتع بها بشكل عام أثناء التنافس الرياضي، وذلك مقارنة بلاعب آخر في فريقه أو فريق آخر يتمتع بأعلى مستويات الثقة بالنفس بشكل عام. وفي عام 1995، قام محمد حسن علاوي بتعريب القائمة وتقنينها لتتناسب مع البيئة المصرية
- التسجيل :

يتم تقدير درجة مقياس الثقة بالنفس لدى المختبرين ، فيكون من خلال جمع الفقرات، وكلما كانت درجة المقياس اقرب الى (117) كلما تميز اللاعب بدرجة أكبر من متغير الثقة الرياضية، وبالعكس

3-4-3-2 الأسس العلمية للاختبار**1. صدق المقياس**

عرض الباحثان المقياس على مجموعة من السادة المتخصصين والخبراء في علم النفس الرياضي وبلغ عددهم (5) متخصصين ، اكدت آرائهم على صلاحية استخدام المقياس لذا فقد تم استخراج الصدق الظاهري.

2. ثبات المقياس

استخرج الباحثان معامل الثبات وذلك عن طريق استخدام الاختبار وإعادة الاختبار للحصول على ثبات المقياس، وقاموا بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من خمس طلاب بتاريخ 2023/10/15 وبعد مرور (14) يوم تم اعادة التجربة، وقد ظهر معامل الثبات وقدره 0.885.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على لاعبي طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الانبار البالغ عددهم (5) طالبا من داخل مجتمع البحث على القاعة الرياضية المغلقة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار المصادف (الاربعاء) بتاريخ 2023/10/15، تم خلالها تطبيق اختبارات المهارة الهجومية المركبة بكرة السلة واختبارات الرشاقة ومقياس الثقة بالنفس وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية وهي معرفة مدى ملائمة الاختبارات ومعرفة الوقت المستغرق والاسس العلمية.

2-6 التجربة الرئيسية

قام الباحثان اجراء التجربة الرئيسية وذلك حسب التسلسل الذي تم استعماله من قبل الباحثان ، اذ تم اجراء التجربة الرئيسية على النحو الآتي :

- تم تطبيق اختبار الرشاقة.
- تم قياس الثقة بالنفس.
- تم قياس المهارات المركبة بكرة السلة.

تم تطبيق هذه الاختبارات في القاعة الرياضية المغلقة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار أذ جرى فيها تطبيق اختبارات الرشاقة وقياس الثقة بالنفس والمهارات المركبة بكرة السلة. الوسائل الإحصائية : تم استخدام برنامج ال SPSS وذلك لإجراء العمليات الإحصائية.

3- عرض نتائج النموذج للاختبار المركب (الاستلام والطبقة والتصويب السلمي)

3-1 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للمهارات المركبة والرشاقة والثقة بالنفس.

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات المهارية

المتغيرات			س	ع	الالتواء

0.43	1.12	8.326	استلام + طبطبة + تصويب سلمي	الاختبارات المهارية المركبة

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للرشاقة

الالتواء	ع	س	المتغيرات
0.39	0.54	14.39	الرشاقة

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للثقة بالنفس

الالتواء	ع	س	المتغيرات
0.39	14.32	91.36	الثقة بالنفس

يبين الجداول (1 ، 2 ، 3) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية التي تعبر عن مدى تشتت لكل متغير من متغيرات البحث والتي يمكن من خلالها الوصول الى وصف في التوزيعات المختلفة ، كما وضع الجدول أعلاه أن جميع القيم كانت تحت منحنى التوزيع الاعتدالي وكانت قيم معامل الالتواء عن قيم التوزيع الطبيعي لأفراد العينة لكل متغير إذ كانت المتغيرات موزعة طبيعيا لانحصار قيم الالتواء بين $(1 \pm)$.

3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسبة مساهمة المهارات المركبة بكرة السلة في متغيرات البحث والمعادلات التنبؤية

لتحقيق هدف هذه الدراسة وهو (التنبؤ بالمهارات المركبة بكرة السلة بدلالة الثقة بالنفس والرشاقة للطلاب)، قام الباحثان بإجراءات عدة لتحقيق هذا الهدف.

3-2-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسبة مساهمة المهارات المركبة بكرة السلة بالثقة بالنفس

لغرض التعرف على نسبة مساهمة المهارات المركبة بكرة السلة بمتغير الثقة بالنفس استعمل الباحثان الانحدار البسيط بغية استخراج قيمة نسبة المساهمة، والجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5)

يبين معامل الارتباط ونسبة مساهمة المهارات المركبة بكرة السلة بالثقة بالنفس

المتغيرات	طبيعة معامل الارتباط	قيمة معامل الارتباط R	نسبة المساهمة R2	درجات الحرية	قيمة F	الدالة الإحصائية
المهارات المركبة بكرة السلة - الثقة بالنفس	بسيط	0.64	0.40	82-1	168.44	دالة عند 0.00

يتبين من الجدول (5) إن نسبة مساهمة المهارات المركبة بكرة السلة بمتغير الثقة بالنفس كانت عالية وهذا ما ظهر من قيمة (F) المحسوبة البالغة (167.45) التي دلت على أن التباين المشترك بين المتغيرين كان كبيراً وهذا ما يتضح من خلال مستوى الدلالة البالغ (0.000).

ويعزو الباحثان ذلك إلى أن للثقة بالنفس تأثير كبير على المهارات المركبة بكرة السلة للطلاب نتيجة كون الثقة بالنفس يمثل ركن أساسية من المهارات المركبة بكرة السلة

2-2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسبة مساهمة المهارات المركبة بكرة السلة بالرشاقة للطلاب

لغرض التعرف على نسبة مساهمة المهارات المركبة بكرة السلة بمتغير الرشاقة استعمل الباحثان الانحدار البسيط بغية استخراج قيمة نسبة المساهمة والنتيجة عن قيمة مربع الارتباط بينهما، والجدول (6) يبين ذلك .

جدول (6)

يبين دلالة معامل الارتباط البسيط ونسبة مساهمة المهارات المركبة بكرة السلة بالرشاقة

المتغيرات	طبيعة معامل الارتباط	قيمة معامل الارتباط R	نسبة المساهمة R2	درجات الحرية	قيمة F	الدالة الإحصائية
المهارات المركبة بكرة السلة - الرشاقة	بسيط	0.62	0.38	233-1	146.08	دالة عند 0.00

يتبين من الجدول (6) إن نسبة مساهمة المهارات المركبة بكرة السلة بمتغير الرشاقة كانت مرتفعة وهذا ما ظهر من خلال قيمة (F) المحسوبة البالغة (146.08) التي تدل على أن التباين المشترك بين المتغيرين كان كبيراً وهذا ما يتضح من خلال مستوى الدلالة البالغ (0.00).

ويرى الباحث ان المهارات المركبة بكرة السلة ساعدت على تطور الرشاقة يرجع ذلك الى طبيعة المهارات المركبة بكرة السلة.

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التنبؤ بالثقة بالنفس والرشاقة من خلال المهارات المركبة بكرة السلة لغرض الحصول على قيمة تنبؤيه أو متوقعة للثقة بالنفس والرشاقة من خلال أداء المهارات المركبة بكرة السلة سعى الباحثان إلى استعمال معادلات الانحدار الخطي التي يمكن من خلالها التنبؤ بهذه العلاقة والجدول (7) يبين ذلك

جدول (7)

يبين نتائج المعادلة التنبؤية للمتغيرات للمساهمة في المهارات المركبة بكرة السلة

المتغيرات	قيمة العامل	قيمة (t)	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	أ 83.905	1.413	0.05
	ب 1.585	12.975	0.05
الرشاقة	أ 5.48	7.436	0.05
	ب 1.36	12.085	0.05
المعادلة التنبؤية	المهارات المركبة بكرة السلة = 83.905 + 1.585 * الثقة بالنفس المهارات المركبة بكرة السلة = 8.48 + 1.36 * الرشاقة		

يتبين من خلال الجدول أعلاه والخاص بقيم معادلات الانحدار الثقة بالنفس والرشاقة من خلال المهارات المركبة بكرة السلة وعليه يمكن استنباط معادلة تنبؤيه أو استنباط قيمة متوقعة للمهارات المركبة بكرة السلة بدلالة الثقة بالنفس والرشاقة كما يأتي :-

المعادلة التنبؤية المتوقعة للثقة بالنفس والرشاقة بدلالة المهارات المركبة بكرة السلة :-

- المهارات المركبة بكرة السلة المتوقعة للثقة بالنفس = قيمة المعامل للثابت أ + ب × درجة المهارات المركبة بكرة السلة للطلاب في المقياس.

- المهارات المركبة بكرة السلة المتوقعة للرشاقة = قيمة المعامل للثابت أ + ب × درجة المهارات المركبة بكرة السلة للطلاب في المقياس.

مثلا :- إذا أخذ أحد الطلاب درجة (7) في المهارات المركبة بكرة السلة فإنه يمكن التنبؤ بدرجةه في كل من الثقة بالنفس والرشاقة وكالاتي :-

$$\text{الثقة بالنفس} = 83.905 + 7 * 1.585 = 95$$

$$\text{الرشاقة} = 5.48 + 7 * 1.36 = 15$$

3-4 مناقشة النتائج:

الثقة بالنفس هي أحد العوامل النفسية الأساسية التي تلعب دورًا كبيرًا في تحسين الأداء الرياضي، وخاصة في الألعاب الجماعية مثل كرة السلة. الثقة بالنفس تشير إلى قدرة الفرد على الإيمان بقدراته ومهاراته في التغلب على التحديات وتحقيق أهدافه. بالنسبة للاعب كرة السلة، تعزز الثقة بالنفس من قدرتهم على اتخاذ القرارات السريعة تحت الضغط، والاستمرار في المحاولة حتى عند الفشل، مما يساهم في تحسين أدائهم المهاري.

3-4-1 دور الثقة بالنفس في المهارات المركبة:

في حالة المهارات المركبة مثل الاستلام والطبقة والتصويب السلمي، تحتاج هذه المهارات إلى مزيج من الدقة والسرعة والتركيز. عندما يشعر اللاعب بثقة عالية في نفسه، يقدر على إتمام هذه الحركات بسهولة أكبر. على سبيل المثال، في التصويب السلمي، يمكن للاعب الذي يشعر بالثقة أن يتخذ القرارات الصحيحة بشأن وقت وطريقة التصويب، مما يؤدي إلى تسديدات أكثر دقة.

3-4-2 العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء:

الدراسات النفسية تشير إلى أن الثقة بالنفس تؤثر بشكل كبير على الأداء في الرياضات التنافسية. اللاعبون الذين يفتقرون إلى الثقة بالنفس قد يعانون من القلق والتوتر عند أدائهم للمهارات، مما يؤثر سلبًا على دقة وفعالية أدائهم في المهارات المركبة. في المقابل، اللاعبون الذين يثقون في أنفسهم يظهرون تماسكًا ذهنيًا أعلى، حتى في الظروف العصيبة، وهو ما يؤدي إلى تحسين المهارات في كرة السلة.

3-4-3 الرشاقة هي إحدى القدرات البدنية الأساسية التي تساهم في تحسين أداء المهارات الرياضية، خاصة في الألعاب التي تتطلب سرعة وحركة ديناميكية مثل كرة السلة. الرشاقة تشمل القدرة على التحرك بسرعة مع الحفاظ على التوازن والقدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة، مما يساهم في تحسين أداء المهارات الهجومية المركبة. على سبيل المثال، أثناء الاستلام والطبقة، يحتاج اللاعب إلى أن يكون قادرًا على التنقل بسهولة بين المواقف المختلفة في الملعب، والانتقال من خطوة إلى أخرى بسرعة وكفاءة.

3-4-4 دور الرشاقة في كرة السلة:

كرة السلة تتطلب القدرة على الحركة السريعة والتفاعل مع الظروف المتغيرة في اللعبة، مثل تحركات اللاعبين المنافسين وتغيير المواقف الهجومية والدفاعية. الرشاقة تجعل اللاعبين قادرين على تنفيذ المهارات المركبة بسرعة ودقة، مثل التحرك بسرعة لتلقي الكرة (الاستلام)، ومن ثم القيام بالطبقة (المراوغة) بطريقة سلسة، وأخيرًا التصويب في الاتجاه الصحيح.

الرشاقة لا تقتصر على التحرك بسرعة فقط، بل تشمل أيضًا القدرة على التنسيق بين الحركات، مثل الموازنة بين اليدين والقدمين أثناء الطبقة، والقدرة على تعديل الوضع الجسماني أثناء التصويب في ظروف متغيرة. هذه المهارات تزداد كفاءتها عندما يتم تحسين الرشاقة البدنية.

3-4-5 العلاقة بين الرشاقة والأداء المهاري:

الرشاقة تساهم بشكل كبير في قدرة اللاعبين على تغيير مواقعهم بسرعة، مما يسهل عليهم تنفيذ المراوغات (الطبطة) بشكل فعال والهروب من المدافعين، وبالتالي زيادة فرصهم في التسجيل. كما أن الرشاقة العالية تساعد في تحسين استجابة اللاعبين للهجمات المعاكسة، مما يعزز من قدرتهم على إيقاف الهجمات أو حتى اعتراض الكرات. الترابط بين الثقة بالنفس والرشاقة في تحسين المهارات المركبة:

الترابط بين الجانبين: لا تقتصر أهمية الثقة بالنفس أو الرشاقة بشكل منفصل في تحسين المهارات المركبة، بل إنهما يعملان معاً بشكل متكامل. على سبيل المثال، اللاعب الذي يثق في قدراته البدنية (كالرشاقة) سيكون أكثر قدرة على إجراء تحركات معقدة مثل المراوغة أو التصويب السلمي بسرعة ودقة. من جهة أخرى، اللاعب الذي يمتلك رشاقة جيدة يمكن أن يستفيد منها في تنفيذ المهارات الهجومية مع الحفاظ على تركيزه الذهني، مما يعزز ثقته بنفسه. من خلال الجدول اعلاه توصل الباحثان الى معادلة الأنموذج وعلى الشكل الاتي:

3-5 بناء الأنموذج الحركي:

الأنموذج الحركي هنا يهدف إلى ربط المهارات المركبة في كرة السلة بالمتغيرين النفسيين والبدنيين (الثقة بالنفس والرشاقة). من خلال المعادلات السابقة، يمكننا بناء معادلة نموذج حركي متكامل باستخدام كلا المتغيرين معاً.

الأنموذج الحركي للمهارات المركبة بكرة السلة:

نعتمد على المتغيرين الأساسيين الثقة بالنفس والرشاقة في الأنموذج الحركي، ونستخدم المعادلتين التنبؤيتين لتشكيل معادلة واحدة تضم جميع العوامل المؤثرة.

لنفترض أن س تمثل المهارات المركبة، بحيث نريد صياغة الأنموذج الذي يربط بين س (المهارات المركبة) و الثقة بالنفس و الرشاقة معاً:

$$س = أ + ب \times \{الثقة بالنفس\} + ج \times \{الرشاقة\} + د$$

نستخدم القيم المستخلصة من المعادلات التنبؤية التي تم الحصول عليها في البحث:

أ: الثابت الذي يتضمن تأثير كلا من الثقة بالنفس والرشاقة (يمكن استخدام قيمة 83.905 للثقة بالنفس أو 5.48 للرشاقة، ولكن الأفضل دمج التأثيرين معاً بناءً على النموذج.

$$ب_1: \text{معامل الثقة بالنفس} = 1.585$$

$$ب_2: \text{معامل الرشاقة} = 1.36$$

يمكننا الآن تشكيل الأنموذج كما يلي:

$$\text{س} \times 1.585 + 83.905 = \text{الثقة بالنفس} \times 1.36 + \text{الرشاقة} \text{ س} = 1.585 + 83.905 \quad \{ \text{الثقة بالنفس} \} + 1.36$$

$$\{ \text{الرشاقة} \} \text{س} = 1.585 + 83.905 = \text{الثقة بالنفس} \times 1.36 + \text{الرشاقة}$$

تفسير المعادلة:

83.905 هو الثابت الذي يمثل المستوى الأساسي للمهارات المركبة بكرة السلة عندما تكون الثقة بالنفس و الرشاقة صفراً.

1.585: هو تأثير زيادة درجة الثقة بالنفس على المهارات المركبة في كرة السلة، بحيث إذا زادت الثقة بالنفس بدرجة واحدة، تزيد المهارات المركبة بمقدار 1.585.

1.36: هو تأثير زيادة درجة الرشاقة على المهارات المركبة في كرة السلة، بحيث إذا زادت الرشاقة بدرجة واحدة، تزيد المهارات المركبة بمقدار 1.36.

مثال على تطبيق الأنموذج:

إذا كانت درجة الثقة بالنفس لأحد الطلاب = 7، والرشاقة = 8، يمكننا حساب المهارات المركبة كما يلي:

$$\text{س} \times 1.585 + 83.905 = \text{الثقة بالنفس} \times 1.36 + \text{الرشاقة} \text{ س} = 1.585 + 83.905$$

$$8 \text{ س} = 1.36 \times 8 + 83.905 = 11.095 + 83.905 = 95.000$$

$$105.88 = 10.88 + 11.095$$

إن، المهارات المركبة المتوقعة لهذا الطالب ستكون 105.88 بناءً على درجة الثقة بالنفس والرشاقة.

اذن المعادلة التي تم بناءها تعتبر نموذجاً حركياً شاملاً لربط المهارات المركبة في كرة السلة بكل من الثقة بالنفس و الرشاقة، وهي توفر وسيلة للتنبؤ بمستوى الأداء المهاري بناءً على هذين العاملين.

4- الاستنتاجات والتوصيات.

4-1 الاستنتاجات:

1. العلاقة بين الثقة بالنفس والمهارات المركبة:

- أظهرت نتائج البحث وجود علاقة إيجابية قوية بين الثقة بالنفس والمهارات المركبة في كرة السلة.
- حيث أن زيادة الثقة بالنفس تؤدي إلى تحسين الأداء المهاري في المهارات الهجومية المركبة مثل الاستلام والطبقة والتصويب السلمي.

- المعادلة التنبؤية التي تم التوصل إليها تشير إلى أن الثقة بالنفس تلعب دورًا أساسيًا في تحسين دقة وكفاءة تنفيذ المهارات في كرة السلة.
- 2. العلاقة بين الرشاقة والمهارات المركبة:
 - تم التوصل إلى أن الرشاقة هي عامل رئيسي في تحسين الأداء المهاري في كرة السلة. الرشاقة تؤثر بشكل إيجابي على قدرة اللاعبين على التحرك بسرعة ومرونة أثناء أداء المهارات الهجومية.
 - المعادلة التنبؤية تشير إلى أن الرشاقة تساهم في تعزيز قدرة اللاعب على تغيير الاتجاهات بسرعة مما يسهل عليهم أداء المهارات المركبة بشكل أكثر كفاءة.
- 3. التنبؤ بالأداء المهاري:
 - تم التوصل إلى معادلات تنبؤية يمكن من خلالها التنبؤ بأداء الطلاب في المهارات المركبة بناءً على درجاتهم في الثقة بالنفس والرشاقة.
 - على سبيل المثال، عند معرفة درجات الثقة بالنفس والرشاقة، يمكن تحديد المهارات المركبة المتوقعة للطلاب، مما يساعد في تقديم تقييم شامل للأداء المهاري للطلاب.

2-4 التوصيات:

1. تحسين برامج التدريب:
 - تعزيز الثقة بالنفس: يوصى بأن يركز المدربون على تقنيات تدريبية تهدف إلى تحفيز اللاعبين وتعزيز الثقة بالنفس. يمكن ذلك من خلال استخدام التشجيع المستمر، إعداد أهداف قصيرة المدى، وتنمية التفكير الإيجابي لدى اللاعبين.
 - تدريبات الرشاقة البدنية: من الضروري أن يشمل التدريب على المهارات المركبة برامج تحسين الرشاقة مثل تمارين التوازن، التمارين التي تحاكي الحركة السريعة والمتغيرة، والتدريب على التنقل الجانبي.
2. التدريب النفسي والبدني المتكامل:
 - يوصى بتطبيق التدريب النفسي والبدني المتكامل، حيث يتم تدريب اللاعبين على تحسين كفاءتهم البدنية (من خلال تمارين الرشاقة) مع تعزيز الاستعداد الذهني للتركيز وتطوير الثقة بالنفس. يمكن أن يشمل ذلك التدريب على التصور العقلي، الاسترخاء الذهني، إدارة الضغوط، و التحفيز الذاتي.
3. إجراء دراسات إضافية لتوسيع نطاق البحث:
 - يوصى بإجراء دراسات مستقبلية تتوسع لتشمل عوامل أخرى مثل القدرة على التحمل، التنسيق العضلي، أو المهارات الاجتماعية وتأثيرها على الأداء الرياضي في كرة السلة.
 - كما يمكن دراسة العلاقة بين هذه العوامل (الثقة بالنفس، الرشاقة، وغيرها) في رياضات أخرى لتعميم النتائج على نطاق أوسع.

المصادر

- الجاسم، ح. (2023). التدريب الرياضي الحديث في كرة السلة: نظرة على تقنيات القياس والتحليل النفسي- البدني. مجلة العلوم الرياضية، 22(1)
- حمدان، ع. (2023). أثر تدريب الرشاقة على تحسين أداء المهارات الحركية في كرة السلة. مجلة الرياضة العربية للتدريب والطب الرياضي، 12(2)
- الراشد، ج. (2021). استراتيجيات تحسين المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة: تحليل تطبيقات على مستوى الفرق الوطنية. المجلة العربية للرياضة البدنية، 15(4)
- الزعبي، ن. (2022). دور الثقة بالنفس في تحسين الأداء الرياضي: دراسة تحليلية في رياضة كرة السلة. المجلة العربية للعلوم الرياضية، 10(3)
- الشريف، ي. (2022). تحليل المهارات المركبة في كرة السلة وأثرها على الأداء الهجومي لدى اللاعبين المراهقين. مجلة الأبحاث الرياضية المصرية، 20(3)
- عبد الله، م. (2021). التدريب البدني وعلاقته بالرشاقة لدى لاعبي كرة السلة: دراسة ميدانية. المجلة الدولية للتربية الرياضية، 19(4)
- الفهيد، م. (2021). أثر الثقة بالنفس على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة في المرحلة الثانوية. مجلة البحوث الرياضية العربية، 14(1)
- الناصر، س. (2022). التقنيات الحديثة في تدريب كرة السلة: تأثير التدريب العقلي والبدني على تحسين الأداء الرياضي. مجلة دراسات في التربية البدنية والرياضية، 8(2)
- يوسف، ف. س. (2006). بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للشباب (أطروحة دكتوراه). كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.