

المهارات النفسية كدالة للتنبؤ بأداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة للاعبين الناشئين بكرة السلة

د. كاظم محمود عبد

Kadhimmahmoud464@gmail.com

د. عبد سروال غالي

د. رياض جمعه حسن

Riyadh.jamma@qu.edu.iq

الملخص:

تبرز أهمية الممارسة الرياضية كوسيلة من أهم الوسائل التي تختص بتنمية الكفاءات البدنية والحركية ، وعليه فإن الناشئين وجدوا ضالتهم في الألعاب الرياضية، كما وجدوا فيها مخرجا من الاضطرابات والحالات النفسية. ومن الرياضات الممارسة من طرف الناشئين التي تحتاج إلى قدر كبير من التهيئة النفسية إلى جانب التوافق العضلي العصبي والسرعة والمرونة رياضة كرة السلة ذات الطابع الترويحي والتنافسي وأصبحت رياضة جد مشوقة لما فيها من إصرار وعزيمة. حيث يهدف البحث الى الاتي

• معرفة العلاقة بين اداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة للاعبي كرة السلة ناشئين والمهارات النفسية لدى مجتمع البحث .

• معرفة نسبة مساهمة المهارات النفسية في اداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة للاعبي كرة السلة الناشئين للمجتمع قيد البحث .

• التنبؤ باداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة للاعبي كرة السلة للناشئين لمجتمع البحث بدلالة المهارات النفسية .

ولتحقيق تلك الأهداف أستعمل الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي ودراسة العلاقات الارتباطية ، فيما تمثلت أدوات البحث بلاعبي منتخب الديوانية 2021 - 2022 ، البالغ عددهم (10) لاعب ، فضلاً عن وسائل جمع البيانات . . . وبعد سلسلة الإجراءات الميدانية المتمثلة في التأكد من صلاحية اختبار المهارات النفسية ، باشر الباحثون بإجراءات البحث الميدانية ، وباستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة النتائج بما يخدم البحث ويحقق الأهداف ، استنبط الباحثون معادلة تنبؤية يمكن من خلالها التكهّن باداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة للاعبي كرة السلة الناشئين ، بدلالة المهارات النفسية ، كما توصلوا إلى : أن اداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة للاعبي كرة السلة الناشئين ترتبط بعلاقة حقيقة دالة مع المهارات النفسية .

كلمات مفتاحية : المهارات النفسية ، التنبؤ ، مهارة التصويب ، كرة السلة

Psychological Skills As A Function Of Predicting The Performance Of The One-Handed Shooting Skill For Young Basketball Players

Dr. Kadhem Mahmoud Abdel

Kadhimmahmoud464@gmail.com

Dr. Abd Salwar Ghaly

Dr. Riad Juma Hassan

Riyadh.jamma@qu.edu.iq

Summary:

The importance of the role of practice as a great tool is one of its most important features that go back to building competencies and mobility, and accordingly they

become alive and understand them in sports. Hence its location and hence its location in the surrounding area. Where to find the following

- Knowing the relationship between the performance of the shooting skill of stability with one hand for young basketball players and the psychological skills of the research community.
- • Knowing the percentage of the contribution of psychological skills in the performance of the shooting skill from stability with one hand for the emerging basketball players of the community under study.
- • Predicting the performance of the shooting skill from stability with one hand for the junior basketball players of the research community in terms of psychological skills. To achieve these goals, the researchers used the descriptive method in its survey method and the study of correlations, while the research tools consisted of the 10 players of the Diwaniyah national team 2021-2022, as well as the means of data collection. . . After a series of field procedures represented in ensuring the validity of the test of psychological skills, the researchers proceeded with the field research procedures, and using appropriate statistical methods to process the results in a way that serves the research and achieves the goals. In terms of psychological skills, they also concluded: The performance of the shooting skill from steadfastness with one hand for junior basketball players is associated with a real, significant relationship with psychological skills.

Keywords: psychological skills, prediction, shooting skill, basketball

1المقدمة

أثبتت الدراسات والأبحاث الحديثة في كل من مجالي التدريب وعلم النفس الرياضي التطبيقي أن الاهتمام بالإعداد النفسي و وضع برامج التدريب للمهارات الفنية و النفسية المختلفة أصبح يقف على نفس المكانة والأهمية التي يوليها المدرب والأخصائيين الرياضيين لوضع برامج التدريب البدني والمهاري والخططي، وان كل هذه العناصر أصبحت منظومة متكاملة لا يمكن إغفال جانب منها لحساب الجانب الآخر ويكون الهدف النهائي هو تكوين اللاعب القادر على تلبية متطلبات الأداء أو النشاط الرياضي الذي يمارسه مع إكسابه القدرات التي تمكنه من مواجهة مختلف المواقف التي يتعرض لها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي سواء أكانت هذه المواقف بدنية أو مهارية أو نفسية.

والمهارات النفسية تمثل بعدا هاما في إعداد اللاعبين فهي تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا في تحقيق الفوز، ومن خلال اطلاع الباحثون في دراساتهم عمدوا لمعرفة تأثير وأهمية المهارات النفسية على مستوى الاداء لعينة من لاعبي الناشئين بكرة السلة.

ومن خلال بحثنا هذا نهدف إلى معرفة اثر المهارات النفسية في التقليل من طبيعته الخوف لدى اللاعبين الناشئين المطلوب منهن تأدية مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة، مما سبق تتضح الأهمية إلى الدراسة

الحالية في التعرف على علاقة المهارات النفسية بهذا عينة بمستوى الأداء لديها ، ومعرفة معادلة التنبؤ بأداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة للاعب كرة السلة الناشئين ، بدلالة المهارات النفسية ؟.

2- المشكلة :

سيحاول الباحثون في هذه الدراسة الإجابة عن التساؤلات الآتية :

- ما هو واقع أداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة للاعب كرة السلة الناشئين ؟.
- ما هو واقع المهارات النفسية للاعب كرة السلة الناشئين ؟ .
- ما هي العلاقة بين المهارات النفسية ، مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة للاعب كرة السلة الناشئين ؟ .
- ما هي نسبة مساهمة المهارات النفسية ، في أداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة للاعب كرة السلة الناشئين ؟ .
- ما هي قيمة التنبؤ بأداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة للاعب كرة السلة الناشئين ؟

3- أهداف البحث :

1. التعرف على نتائج أداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة للاعب كرة السلة الناشئين .
2. التعرف على المهارات النفسية للاعب كرة السلة الناشئين.
3. معرفة العلاقة بين أداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة للاعب كرة السلة الناشئين والمهارات النفسية .
4. معرفة نسبة مساهمة المهارات النفسية ، في أداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة للاعب كرة السلة الناشئين.
5. التنبؤ بأداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة للاعب كرة السلة الناشئين ، بدلالة المهارات النفسية.

4 - فروض البحث :

1. هناك علاقة ارتباط دالة معنوياً بين أداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة للاعب كرة السلة الناشئين والمهارات النفسية.
2. إن المهارات النفسية ، تساهم بشكل مباشر وفعال في أداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة للاعب كرة السلة الناشئين.

5- منهج البحث :

أستعمل الباحثون المنهج الوصفي – دراسة العلاقات الارتباطية – لملائمته طبيعة الدراسة وأهدافها.

6- مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث لاعبي الناشئين لمدرسة الموهبة بكرة السلة البالغ عددهم (10).

7- تحديد الاختبار المعني بالمهارات النفسية :

لقد رسم الباحثون حدود دراسته بالمتغير النفسي (المهارات النفسية) ، والمتغير الفني (اداء التصويب من الثبات بيد واحدة) .

ومن أجل تحديد الاختبار الذي يعنى بقياس المهارات النفسية ، أجري مسحاً للمصادر والمراجع العلمية ذات العلاقة ، تمخضت عن ترشيح اختبار واحد لقياس المهارات النفسية . قام الباحثون بتوزيع استمارة استبانته لاستطلاع آراء (5) ، من الخبراء والمختصين (*) في هذا المجال . وبعد جمع البيانات وتفرغها أستعمل الباحث اختبار (كا2) ، فأظهرت النتائج قبول ترشيح الاختبار لتحقيقه قيمة (5.000) ، وهي أكبر من قيمة (كا2) الجدولية البالغة (3.84) ، عند درجة حرية (1) ، ومستوى دلالة (0.05) .

8- توصيف اختبار (المهارات النفسية) (1):

مقياس المهارات النفسية في الرياضة:-

استخبارات المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) المهمة للأداء الرياضي(1).

وصممه (بل) ، و(جون البنسون)، و (كريستوفر شامبروك)، و قد قام (محمد حسن علاوي) بأقتباسه وتعديله لقياس بعض الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي وهي:

القدرة على التصور – القدرة على الاسترخاء – القدرة على تركيز الانتباه – القدرة على مواجهة القلق – الثقة بالنفس – دافعية الإنجاز الرياضي، إذ كان المقياس يتضمن (24) عبارة. (وبعد عرضه على خبراء 2)، لمعرفة مدى ملائمة وصلاحيه فقرات المقياس للعينة قيد البحث اجمع الخبراء على ملائمته ، والمقياس يتضمن (24) فقرة، ويتضمن (6) أبعاد كل بعد تمثلة (4) عبارات كلتي (3) :

- القدرة على التصور ويشمل العبارات (1،7،13،19)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (13) في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على الاسترخاء ويشمل العبارات (2،8،14،20)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (8) في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على تركيز الانتباه ويشمل العبارات (3،9،15،21)، وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على مواجهة القلق ويشمل العبارات (4،10،16،22) وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

- الثقة بالنفس وتشمل العبارات (5،11،17،23) العبارتان (5،17) في اتجاه البعد و(11،23) في عكس اتجاه البعد.

(*) ينظر ملحق (1) .

(1) حبيب شكر جبر؛ أثر تمرينات مشابهة للأداء في بعض المتغيرات البايوميكانيكية لقدم الارتكاز ودقة تهديف الركلات الحرة المباشرة من مناطق مختلفة بكرة القدم : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، 2012)
(1) محمد حسن علاوي، كمال الدين عبدالرحمن، عماد الدين عباس: الاعداد النفسي في كرة اليد (نظريات – تطبيقات)، (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003) ص455-458.

² ملحق رقم (3)

(3) - محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، (مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 1998) ص543-547

- دافعية الانجاز الرياضي وتشمل العبارات (6، 12، 18، 24) كلها في اتجاه البعد.

ويقوم اللاعب الرياضي بالاجابة على عبارات مقياس سداسي التدرج (الرقم 1) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تماماً ، الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً ، والرقم (3) بدرجة قليلة ، والرقم (4) بدرجة متوسطة ، والرقم (5) بدرجة كبيرة ، والرقم (6) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً . وهذه الدرجات باتجاه البعد، أما العبارات بعكس اتجاه البعد فتكون (1=6 ، 2=5 ، 3=4 ، 4=3) .

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة حيث الدرجة الصغرى (4) و الدرجة الكبرى (24) . ويتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (24) و الدرجة الكبرى (144)

أسم الاختبار : الرمية الحرة

الغرض من الاختبار : قياس دقة مهارة الرمية الحرة

الادوات المستخدمة : كرة سلة - هدف كرة سلة

طريقة الاداء : يؤدي المختبر الرميات من خلف خط الرمية الحرة وله الحق بأداء 10 رميات

شروط الاداء : لكل مختبر الحق في اداء 10 رميات

التسجيل : تحسب درجة واحدة لكل اصابة صحيحة (دخول الكرة الى سلة الهدف) بغض النظر عن كيفية دخولها ، ويحسب صفراً اذا لم يحقق ذلك

ملاحظة : الحد الاقصى هو 10 درجة 1

9- التجربة الاستطلاعية :

أن التحقق من سلامة السياقات المتبعة لإجراء اختبار المهارات الأساسية ، ومعرفة مدى توافر الشروط الخاصة بها ، وتنفيذ تلك الشروط ، تعد مطلباً أساسياً ، وتحقيقه استلزم إجراء دراسة استطلاعية بتاريخ (25 / 9 / 2021) ، على عينة مقدارها (2) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، من مجتمع البحث .

لقد أفرزت النتائج التي خرج بها الباحثون عن تحقق جميع الأغراض التي أجريت من أجلها التجربة الاستطلاعية ، مما يؤشر حسن استجابة اللاعبين واندفاعهم لتنفيذ الاختبار ، ومناسبة الوقت المحدد له وحسن أخراجه وتنظيمه ، كيفية أجراءه وتطبيقه وتسجيل نتائجه ، فضلاً عن صحته في قياس المهارات النفسية .

10- المعاملات العلمية لاختبار المهارات النفسية :

أولاً- الصدق :

لقد أستخلص الباحثون صدق المحتوى (المضمون) ، الذي يقوم على أساس مدى تمثيل الاختبار للظاهرة التي يقيسها (المهارات النفسية) ، من خلال الاستبيان الذي وزع على (5) ، من المختصين(*) ، والذين

⁽¹⁾ ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 ، مطابع التعليم العالي ، 1989 ، ص 331 - 332 .
(*) ينظر ملحق (2) .

أشروا صلاحية الاختبار من خلال الآتي : (يعد الاختبار صالحاً إذا حقق نسبة (100 %) ، من مجموع آراء الخبراء للموافقة على تمثيل الاختبار للظاهرة التي يقيسها) .

وبعد جمع البيانات وتفرغها أستعمل الباحث اختبار (كا2) ، فأظهرت النتائج قبول ترشيح الاختبار لتحقيقه قيمة أكبر من قيمة (كا2) الجدولية البالغة (3.84) ، عند درجة حرية (1) ، ومستوى دلالة (0.05) . والجدول (1) يبين صلاحية الاختبارين .

جدول (1)

يبين صلاحية الاختبار المرشح

الاختبار	عدد الإجابات		قيمة (كا2)		دلالة الفرق
	تصلح	لا تصلح	المحسوبة	الجدولية	
المهارات النفسية	5	-	5	3.84	معنوي

ولتأكيد صلاحية الاختبار ، فقد تحقق الباحث من الصدق (الظاهري) ، عن طريق تقويم المختصين الذين أشروا صلاحية الاختبارين من خلال : (علاقة الاختبار ظاهرياً بـ (المهارات النفسية) ، طبيعة الاختبار ، تعليمات الاختبار وسياقات تطبيقه ، الزمن المخصص للاختبار) .

ثانياً - الثبات :

حاول الباحثون إيجاد معامل الثبات للاختبار قيد البحث (المهارات النفسية) ، من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائجها ، بنتائج إعادة الاختبار .

فجاءت قيمة معامل الارتباط (سبيرمان) ، بين درجات الاختبارين بمقدار (0.81) ، لتؤكد تمتع اختبار (المهارات النفسية) ، بدرجة عالية من الثبات ، نظراً لأن قيمة مربع معامل الارتباط المذكورة آنفاً جاءت بمقدار (0.66) ، وهذا يعني أن معامل الارتباط مرتفع.

جدول (2)

يبين معامل الثبات لاختبار (التصويب من الثبات بيد واحدة) ، المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية

الاختبارات	معامل الثبات	مربع معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
المهارات النفسية	0.81	0.66	معنوي

11- التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الاستطلاعية ، والحصول على نتائجها ، والتي أتضح من خلالها صلاحية اختبار (المهارات النفسية) ، وسلامة إجراءات التصوير ، باشر الباحثون بتصوير ما تبقى من لاعبي العينة الباقين ، أثناء تطبيقهم للاختبار ، بتاريخ (5 / 10 / 2021) .

12- النتائج - عرض ، تحليل ، مناقشة :

التوصيف الاحصائي (اداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة ، المهارات النفسية):

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجتمع البحث في المتغيرات المبحوثة

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
1.142	8.400	درجة	اداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة
2.016	18.800	درجة	التصور
1.849	18.950	درجة	الاسترخاء
2.536	18.700	درجة	تركيز الانتباه
2.262	18.800	درجة	مواجهة القلق
1.849	18.950	درجة	الثقة بالنفس
2.075	18.900	درجة	دافعية الانجاز

الجدول (4) يبين أن الوسط الحسابي لمتغير (اداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة) ، جاء بمقدار (8.400) ، وبانحراف معياري مقداره (1.142) ، أما المهارات النفسية فكان الوسط الحسابي لـ (التصور) (18.800) ، وبانحراف معياري مقداره (2.016) و الوسط الحسابي للاسترخاء (18.950) وبانحراف معياري (1.849) و الوسط الحسابي لتركيز الانتباه (18.700) وبانحراف معياري (2.536) و الوسط الحسابي لمواجهة القلق (18.800) وبانحراف معياري (2.262) و الوسط الحسابي للثقة بالنفس (18.950) وبانحراف معياري (1.849) و الوسط الحسابي لدافعية الانجاز (18.900) وبانحراف معياري (2.075) .

وبهذا قد تحقق الهدفان (الأول والثاني) ، للبحث .

13- أيجاد علاقات الارتباط بين المهارات النفسية، واداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة : 1-2-4- استنباط معادلة التنبؤ باداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة ، بدلالة المهارات النفسية ، للاعبين الناشئين بكرة السلة

الجدول (5)

يبين قيمة معامل الارتباط بين اداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة ، والمهارات النفسية أفراد مجتمع البحث

المتغيرات	معامل	طبيعة	قيمة (ت)	الدلالة
-----------	-------	-------	----------	---------

الإحصائية	الجدولية	المحسوبة	الارتباط	الارتباط	
معنوي	2.101	9.973	بسيط	0.905	التصويب من الثبات بيد واحدة - التصور
معنوي		22.462	بسيط	0.982	التصويب من الثبات بيد واحدة - الاسترخاء
معنوي		27.469	بسيط	0.988	التصويب من الثبات بيد واحدة - تركيز الانتباه
معنوي		30.075	بسيط	0.990	التصويب من الثبات بيد واحدة - مواجهة القلق
معنوي		22.462	بسيط	0.982	التصويب من الثبات بيد واحدة - الثقة بالنفس
معنوي		18.055	بسيط	0.972	التصويب من الثبات بيد واحدة - دافعية الانجاز

عند استعراض نتائج الجدول أعلاه ، نجد أن قيمة معامل الارتباط بين متغيري البحث (اداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة) ، و المهارات النفسية (التصور ، الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الانجاز قد بلغت (0.905 ، 0.982 ، 0.988 ، 0.990 ، 0.982 ، 0.972) على التوالي

وللتحقق من معنوية الارتباط ، أستعمل القانون التائي ، فجاءت قيمة (ت) ، المحسوبة بمقدار (9.973 ، 22.462 ، 27.469 ، 30.075 ، 22.462 ، 18.055) على التوالي ، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.101) ، عند درجة حرية (18) ، ومستوى دلالة (0.05) ، مما يؤكد معنوية الارتباط وحقيقته بين متغيري البحث (اداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة) ، و (المهارات النفسية) .

وبهذا قد تحقق الهدف الثالث للبحث ، وتحقق معه الفرض الأول فيما يخص علاقة ارتباط اداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة بالمهارات النفسية.

عموما إن نموذج الانحدار الخطي البسيط يجب إن يحقق فرضية وجود علاقة خطية بين المتغير المستقل (المهارات النفسية) ، والمتغير التابع (اداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة) .

14- استخراج مؤشرات أنموذج معادلة الانحدار الخطي :

الجدول (6)

يبين معاملات الارتباط بين المتغيرات المبحوثة ومقدار الثقة لها

المتغيرات	معامل الارتباط	طبيعة العلاقة	مستوى الخطأ
المهارات النفسية (التصور + الاسترخاء + تركيز الانتباه + مواجهة القلق + الثقة بالنفس + دافعية الانجاز) - مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة	0.998	مركبة	0.000

الجدول (7)

يبين مؤشرات جودة أنموذج معادلة الانحدار الخطي

الدلالة الإحصائية	قيمة (ف)		نسبة المساهمة (معامل التفسير)	المتغيرات	
	مستوى الدلالة	المحسوبة		التابع	المستقل
معنوي	0.000	904.880	0.996	اداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة	التصور
					الاسترخاء
					تركيز الانتباه
					مواجهة القلق
					الثقة بالنفس
					دافعية الانجاز

يظهر من خلال الجدول (7) ، أن قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) ، قد بلغت (0.996) ، وهذا القيمة تشير إلى أن متغير (المهارات النفسية) ، يفسر ما مقداره (99.6) ، من (اداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة) .

وهذا يعني أن التنبؤ بـ (اداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة) ، لا يعتمد فقط على (المهارات النفسية) ، بل على عوامل أخرى .

وبهذا قد تحقق الهدف الرابع للبحث ، وتحقق معه الفرض الثاني ، فيما يخص نسبة مساهمة المهارات النفسية في اداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة.

كما يشير ذات الجدول إلى إن قيمة (ف) ، المحسوبة البالغة (904.880) ، ومستوى الدلالة البالغة (0.000) ، إلى معنوية أنموذج الانحدار الخطي البسيط ، وبالتالي فإن الأنموذج يمثل العلاقة بين المتغيرين قيد البحث (اداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة والمهارات النفسية) ، أفضل تمثيل .

15- استخراج أقيام معاملات معادلة الانحدار :

الجدول(7)

يبين الأقيام الخاصة بمعاملات معادلة الانحدار ومعنوية معلمات الأنموذج

المعاملات	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
-----------	----------	-------------------

طبيعة المعامل	قيمة المعامل	المحسوبة	مستوى الدلالة	معنوي
المقدار الثابت (أ)	-3.344	7.764	0.000	معنوي
المقدار الثابت (ب1)	-0.359	7.352	0.000	معنوي
المقدار الثابت (ب2)	0.623	7.048	0.000	معنوي
المقدار الثابت (ب3)	0.071	3.437	0.003	معنوي
المقدار الثابت (ب4)	0.417	4.553	0.000	معنوي
المقدار الثابت (ب5)	-0.135	2.813	0.014	معنوي
المقدار الثابت (ب6)	0.061	3.037	0.002	معنوي

الجدول (7) ، يشير إلى معنوية معامل التقاطع (أ) ، وكذا معامل الانحدار (ب) ، حيث أن قيمة (ت) ، المحسوبة لها ، جاءت على التوالي بمقدار (7.764 ، 7.352 ، 7.048 ، 3.437 ، 4.553 ، 2.813 ، 3.037) ، عند مستويي دلالة (0.000 ، 0.000 ، 0.000 ، 0.003 ، 0.000 ، 0.014 ، 0.002) ، على التوالي ، مما يدل على معنوية المعاملين (أ ، ب) ، لأن نموذج الانحدار الخطي البسيط ، أي أن معادلة أنموذج الانحدار لا تمر بنقطة الأصل ، وأن قيمة معامل الانحدار لا تساوي صفراً .

عموماً لقد أمكن وضع المعادلة التنبؤية لـ (اداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة) ، بدلالة (المهارات النفسية) ، باستعمال معادلة الانحدار الخطي البسيط ، كما يلي :

قيمة اداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة (ص) = المقدار الثابت (أ) + المقدار الثابت (ب1) × قيمة التصور (س1) + المقدار الثابت (ب2) × قيمة الاسترخاء (س2) + المقدار الثابت (ب3) × قيمة تركيز الانتباه (س3) + المقدار الثابت (ب4) × قيمة مواجهة القلق (س4) + المقدار الثابت (ب5) × قيمة الثقة بالنفس (س5) + المقدار الثابت (ب6) × قيمة دافعية الانجاز (س6).

وبهذا يكون الهدف الرئيس للبحث (الهدف الخامس) ، قد تحقق من خلال وضع معادلة تنبؤية اداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة للاعبين الناشئين بكرة السلة ، بدلالة المهارات النفسية ، وتحقق معه الفرض الرابع .

16-مناقشة النتائج

يظهر لنا من قيمة الارتباطات بين المهارات النفسية ومهارة التصويب من الثبات بيد واحدة الحاجة الى التدريب على المهارات النفسية. حيث " ان تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم"(1)

(1) اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000) ص85.

وان اللاعبين في اشد الحاجة الى الأعداد والتوجيه النفسي الذي يساعدهم على تجاوز مايشعرون به من أي ضغط من ضغوط التدريب او المنافسة فضلا عن أنهم لم يصلوا بعد الى الدرجة التي تمكنهم من التحكم بحالتهم النفسية وتوجيهها الوجهة الصحيحة كما دافعية الانجاز الرياضي تتميز بان هناك عدد من الامور المحبطة لها ومنها (الخوف من الفشل وضعف المساندة من المدرب او الإدارة او الافتقار الى المتعة)(1)

الأمر الذي يؤدي الى أضعاف عزيمة اللاعبين للاستمرار بالتدريب بنفس الشدة والحماس. حيث يؤكد الباحثون على أن الاهتمام بالإعداد النفسي و وضع برامج التدريب للمهارات العقلية و النفسية المختلفة أصبح يقف على نفس المكانة والأهمية التي يوليها المدرب والأخصائيين الرياضيين لوضع برامج التدريب البدني والمهاري والخططي، وان كل هذه العناصر أصبحت منظومة متكاملة لا يمكن إغفال جانب منها لحساب الجانب الآخر، ويكون الهدف النهائي من هذه المنظومة المتكاملة هو تكوين اللاعب القادر على تلبية متطلبات الأداء أو النشاط الرياضي الذي يمارسه مع إكسابه القدرات التي تمكنه من مواجهة مختلف المواقف التي يتعرض لها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي سواء أكانت هذه المواقف بدنية أو مهارية أو نفسية ، وهناك اعتقاد شائع بان الإعداد النفسي والتدريب على المهارات العقلية والنفسية هو للاعبي المستويات العليا من الأصحاء فقط أو على اقل تقدير فانه يختص باللاعبين الكبار عمريا ، ولكن على العكس من ذلك فان أهم وخطر المراحل التي يتشكل فيها اللاعب نفسيا بما يخدم حياته الرياضية بل وحياته العامة هي المراحل الأولى من مزاولته للنشاط الرياضي وخاصة من هم ذو حاجة فعلية للاهتمام مثل ناشئي للعبات المختلفة ويتفق هذا مع ما ذكره "أسامة كامل راتب إن تدريب المهارات النفسية يناسب اللاعبين ، وهناك قاعدة عامة وضحاها كلما أمكن تدريب المهارات العقلية و النفسية في مرحلة مناسبة كلما كان ذلك أفضل.(2)

17- الاستنتاجات :

من خلال النتائج وعلى ضوء الأهداف والمنهج المستعمل وفي حدود عينة البحث ومن واقع البيانات التي تجمعت لدى الباحثون وفي إطار المعالجات الإحصائية ، أمكن التوصل للاستنتاجات الآتية :

1. استنباط معادلة تنبؤية يمكن من خلالها التكهّن بـ (اداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة) ، بدلالة المهارات النفسية.

2. أن (اداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة) ، ترتبط بعلاقات دالة مع المهارات النفسية.

3. إن المهارات النفسية ، تفسر نسبة مقبولة من اداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة لدى لاعبي ناشئة مدرسة الموهبة بكرة السلة .

4. إن قيمة اداء مهارة التصويب من الثبات بيد واحدة لدى لاعبي ناشئة مدرسة الموهبة بكرة السلة

تزداد ، كلما صغرت المهارات النفسية.

18- التوصيات والمقترحات :

يوصي الباحثون بالآتي :

العمل على دراسة علاقة المهارات النفسية بالاداء لمهارات الاخرى للعبة كرة السلة .

(1) رمضان ياسين :علم النفس الرياضي: (دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان ،2008) ص105.

(2) اسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره، ص 98 .

دراسة علاقة المهارات النفسية بالأداء للرياضيين وفي مختلف الفعاليات الرياضية.

المصادر :

- 1 - اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000) .
- 2 - حبيب شكر جبر؛ أثر تمرينات مشابهة للأداء في بعض المتغيرات البايوميكانيكية لقدم الارتكاز ودقة تهديف الركلات الحرة المباشرة من مناطق مختلفة بكرة القدم : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، 2012)
- 3 - رمضان ياسين : علم النفس الرياضي: (دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2008) .
- 4 - محمد حسن علاوي، كمال الدين عبدالرحمن، عماد الدين عباس: الاعداد النفسي في كرة اليد (نظريات – تطبيقات)، (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003) .
- 5 - محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، (مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998) .

ملحق(1) / استمارة المهارات النفسية

إلى المختبر.....المحترم.

- فيما يلي بعض العبارات التي قد تصف سلوكك أو اتجاهك في المنافسة الرياضية أو التدريب الرياضي أو النشاط الرياضي بصفة عامة، المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة، ووضع دائرة حول أي رقم على يسار العبارة بحيث يدل انطباق هذه العبارة على حالتك.

- الرقم (1) يدل أن العبارة لا تنطبق عليك تماما، الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا، والرقم (3) بدرجة قليلة، والرقم (4) بدرجة متوسطة، والرقم (5) بدرجة كبيرة، والرقم (6) يدل على أن العبارة تنطبق عليك تماما.

- لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن اللاعب الآخر والمهم هنا صدق أجابتك مع نفسك، لا تترك أي عبارة بدون إجابة.

استمارة المهارات النفسية

ت	العبارة	الدرجات
1	أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	1 2 3 4 5 6
2	أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المسابقة	1 2 3 4 5 6
3	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المسابقة	1 2 3 4 5 6
4	أشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي أشارك فيها	1 2 3 4 5 6
5	أشارك في جميع المنافسات وأفكاري لها تتضمن الثقة في نفسي	1 2 3 4 5 6

6	6	5	4	3	2	1	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسيًا لبذل أقصى جهدي
7	6	5	4	3	2	1	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً
8	6	5	4	3	2	1	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة
9	6	5	4	3	2	1	يضايقني عدم تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة في المسابقة
10		5	4	3	2	1	أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المسابقة
11	6	5	4	3	2	1	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فأن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المسابقة على الإنتهاء
12	6	5	4	3	2	1	أفضل دائماً الاشتراك في المسابقة الحساسة والهامة
13	6	5	4	3	2	1	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم من أداء حركي
14	6	5	4	3	2	1	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة
15	6	5	4	3	2	1	مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المسابقة
16	6	5	4	3	2	1	عندما أشارك في منافسة فأشعر بالمزيد من القلق
17	6	5	4	3	2	1	طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي
18	6	5	4	3	2	1	أستطيع دائماً استثارة حماسي بنفسني أثناء المسابقة
19	6	5	4	3	2	1	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها
20	6	5	4	3	2	1	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية
21	6	5	4	3	2	1	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في المسابقة
22	6	5	4	3	2	1	ينتابني الانزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة
23	6	5	4	3	2	1	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة
24	6	5	4	3	2	1	أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة

ملحق (2)

السادة الخبراء الذين تمت مقابلتهم وعرض استثمارة المقياس

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل/جامعة
1	أ.د هاشم احمد سليمان	اختبارات – كرة سلة	جامعه الموصل
2	أ.د عبد الامير علوان	تدريب – كرة سلة	جامعه البصرة
3	أ.د عبد الجبار سعيد	اختبارات – كرة سلة	جامعه القادسية
4	أ.د هادي كطفان	علوم نفسية	كلية التربية/القادسية
5	أ.د علي صكر	رئيس قسم النفسية	كلية التربية/القادسية
6	أ.م.د علي جواد وتوت	رئيس قسم الاجتماع	كلية الاداب /القادسية
7	أ.م.د كاظم جبر	علم النفس التربوي	كلية التربية/القادسية