

## The effect of special exercises in raising the level of psychological endurance and concentration and in the offensive skill performance in basketball for female players of Basra Governorate Education

Assistant Professor Nidaa Yousef Mahna Mohammed

Ministry of Education / General Directorate of Basra Governorate Education

Research summary:

The importance of the research is evident in increasing the level of psychological endurance by giving it a role in training and competition for the purpose of increasing focus on skill performance and achieving higher levels in the future after building the sports base, which is the players of the age groups at the level of the education players from which the teams will be formed in the future. The research problem was The players have a lack of psychological focus, whether during training if the training units are difficult or during competition. This has been proven and observed. After taking the opinions of some specialists in psychology and training, it is due to psychological endurance and its major role in raising its level. The level of focus is raised. This is what the researcher sought in the research to enhance and raise the level of psychological endurance for the players and to know the extent of its ability to raise the level of focus in offensive skill performance. The aim of the research was to identify the effect of special exercises in raising the level of psychological endurance and concentration and in the offensive skill performance in basketball for female players of Basra Governorate Education. Accordingly, the conclusions were: Special exercises helped in raising the level of psychological endurance, concentration, and offensive skill performance in basketball for female players of Basra Governorate Education. It was recommended: Adopting special exercises because they helped in raising the level of psychological endurance, concentration, and offensive skill performance in basketball for female players of Basra Governorate Education.

Keywords: Special exercises, psychological endurance, skill performance, basketball.

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439



تأثير تمارين خاصة في رفع مستوى التحمل النفسي والتركيز وفي الاداء المهاري الهجومي بكرة السلة

للاعبات تربية محافظة البصرة

م.د نداء يوسف مهنا محمد

وزارة التربية / المديرية العامة لتربية محافظة البصرة

ملخص البحث:

تتجلى اهمية البحث في زيادة رفع مستوى التحمل النفسي من خلال اعطاء له دور في التدريب والمنافسة لغرض زيادة التركيز على الاداء المهاري وتحقيق المستويات العليا مستقبلا بعد ان يتم بناء القاعد السلوية وهي اللاعبات الفئات العمرية على مستوى لاعبات التربية التي تشكل منها المنتخبات مستقبلا . وكانت مشكلة البحث : ان اللاعبات لديهن قلة التركيز النفسي سواء خلال التدريب اذا كانت الوحدات التدريبية صعبة او اثناء المنافسة وهذا تم الاستدلال عليه وملاحظتها وبعد اخذ اراء بعض المختصين بعلم النفس والتدريب يعود الى التحمل النفسي ودوره الكبير في حالة رفع مستواه يتم رفع مستوى التركيز وهذا ما سعت اليه الباحثة في البحث لتعزيز ورفع مستوى التحمل النفسي للاعبات ومعرفة مدى قدرته في رفع مستوى التركيز بالأداء المهاري الهجومي. وكان اهم هدف البحث: التعرف على تأثير تمارين خاصة في رفع مستوى التحمل النفسي والتركيز في الاداء المهاري الهجومي بكرة السلة للاعبات تربية محافظة البصرة . وعليه تم الاستنتاجات : التمارين الخاصة ساعدت في رفع مستوى التحمل النفسي والتركيز في الاداء المهاري الهجومي بكرة السلة للاعبات تربية محافظة البصرة . وتم التوصية : اعتماد التمارين الخاصة لأنها ساعدت في رفع مستوى التحمل النفسي والتركيز في الاداء المهاري الهجومي بكرة السلة للاعبات تربية محافظة البصرة.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

الكلمات المفتاحية : تمارين خاصة ، التحمل النفسي ، الاداء المهاري ، كرة السلة .

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

## 1- التعريف بالبحث:

## 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

الاهتمام بالإنسان ورفع مستواه على مختلف الاصعدة منها التعليمية والتربوية والاجتماعية والنفسية وحتى الرياضية يتطلب وضع قاعدة صحيح يتم من خلالها بناء بالشكل الصحيح وحسب كل نوع من الاصعدة السابقة واكثرها الجانب النفسي والرياضي.

اذ ان تحقيق الانجازات الرياضية ورفع المستوى الرياضي لا يفتر على الجانب التدريبي فقط وانما يجب ان يعزز بالجانب النفسي وخاصة علمية بناء وتدريب الفئات العمرية الصغيرة لمختلف الالعاب الرياضية .

واكثر العوامل النفسية للاستمرار بالتدريب والمنافسة وتحقيق الانجازات هو التحمل النفسي ودره في جعل القابلية للمتدرب او المتدربة ان تستمر بالعطاء والانتاج ولهذا ترى ( نهى عارف) " ان التحمل النفسي تؤهل الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة التي يقومها على أنها محبطة، أو غامضة أو غير متطابقة مع ذاته من خلال التصدي لها دون الشعور بالضعف والاستسلام والفشل" ( نهى ، 2001، : 12).

وفي الجانب الرياضي فان دور التحمل النفسي مهم واساسي ولهذا ترى ( شيماء علي خميس ، 2014) " التحمل النفسي يتبلور في كونه قابلية وقدرة الرياضي على تحمل الضغوط التي يتعرض لها اثناء المباراة وهي تتنوع حسب الظروف المحيطة ويحاول ان يتكيف معها من دون اظهار العداء اتجاه الاخرين وهذا يعتمد على ما تمتلكه اللاعب من خبرة رياضية وقابلية تحمل والتي تتولد من المشاركات المستمرة في البطولات والمنافسات الخارجية والداخلية فكل واحدة تتوفر فيها ظروف واجواء تولد لدى اللاعب الكثير من الخبرة وكيفية التعامل مع المواقف المختلفة مما يزيد من ثقة اللاعب النفسية في قابلياتها الرياضية واصرارها على تحقيق الفوز على المنافس " ( شيماء ، 2014: 706) .

ومن هنا تبين لنا دور واهمية التحمل النفسي احد عناصر علم النفس الرياضي بنجاح الاداء في الالعاب الرياضية ومنها لعبة كرة السلة التي تتطلب الاهتمام الكبيرة في الاداء المهاري وخاصة الهجومية لوجود كرة بيد اللاعب ذات الوزن العالي وهم في المراحل العمرية الاولى للتدريب مما يتطلب رفع مستوى القدرة والتحمل النفسي لدهم الاداء لغرض تحقيق الهدف من التدريب ورفع المستوى والانجاز .

ومن هنا تظهر اهمية البحث في رفع مستوى التحمل النفسي من خلال اعطاء له دور في التدريب والمنافسة لغرض زيادة التركيز على الاداء المهاري وتحقيق المستويات العليا مستقبلا بعد ان يتم بناء القاعد السلوية وهي الالعاب الفئات العمرية على مستوى لاعبات التربية التي تشكل منها المنتخبات مستقبلا .

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

**2-1 مشكلة البحث :**

يلعب التحمل النفسي دورا كبيرا في التركيز عند الاداء المهاري أي بمعنى ان اللاعبة غير قادرة على الاداء المهاري المطلوب تحت اصعب الظروف سواء في التدريب او المنافسة مما يتطلب ايجاد تمرينات تساعد على رفع مستوى التحمل النفسي.

ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة بعلم النفس الرياضي ولعبة كرة السلة وجدت ان اللاعبات لديهن قلة التركيز هو جانب نفسي يحدث نتيجة الحمل البدني او التدريب الصعب او المنافسة العالية المستوى والتي تم الاستدلال عليها من خلال الملاحظة من قبل الباحثة وكذلك بعد اخذ اراء بعض المختصين بعلم النفس والتدريب الذين اكدوا ضرورة رفع مستوى التحمل النفسي كونه العامل الاهم والحاسم في رفع مستوى التركيز وهذا ما سعت اليه الباحثة في البحث في وضع تمرينات خاصة لرفع مستوى التحمل النفسي للاعبات ومعرفة مدى قدرته في رفع مستوى التركيز بالأداء المهاري الهجومي.

**3-1 اهداف البحث:**

- 1- التعرف على مستوى التحمل النفسي للاعبات تربية محافظة البصرة .
- 2- التعرف على التركيز الاداء المهاري الهجومي بكرة السلة للاعبات تربية محافظة البصرة.
- 3- التعرف على تأثير تمرينات خاصة في رفع مستوى التحمل النفسي والتركيز في الاداء المهاري الهجومي بكرة السلة للاعبات تربية محافظة البصرة.

**4-1 فرضية البحث:**

- 1- وجود تأثير ايجابي للتمرينات الخاصة في رفع مستوى التحمل النفسي والتركيز وفي الاداء المهاري الهجومي بكرة السلة للاعبات تربية محافظة البصرة

**5-1 مجالات البحث:**

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبات تربية محافظة البصرة للعام الدراسي 2024-2025
- 2-5-1 المجال المكاني: قاعة البصرة المغلقة في ممثلة اللجنة الأولمبية في محافظة البصرة.
- 3-5-1 المجال الزمني: المدة 2024/10/15 ولغاية 2024 /12/17

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

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبات تربية البصرة والبالغ عددهن (25) لاعبة ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (20) لاعبة ليشكلن نسبة (80%) من المجتمع الاصلي، بعدها تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ( ضابطة وتجريبية) كل مجموعة (10) لاعبات وتم أيجاد التجانس داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف والتكافؤ بين المجموعتين باستخدام اختبار (t) للعينات الغير مترابطة حسب الجدول (1) و(2).

## جدول (1)

## يوضح تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات	
معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س
1.69	0.974	57.61	1.493	0.859	57.54
0.9	1.472	163.42	1.019	1.652	163.25

## جدول (2)

## يوضح تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم t المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	0.44	0.641	4.651	0.562	4.526	الاستلام المنتهي بالمانولة من فوق الراس / ( درجة/الزمن)
غير معنوي	1.068	0.643	5.465	0.462	5.746	اختبار الطبطة المنتهية بالمانولة الصدرية / ( درجة/الزمن)
غير معنوي	0.145	0.741	8.573	0.745	8.624	اختبار الاستلام المنتهي بالتصويب من القفز -نقطتان / (درجة/الزمن)

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

## 3-2 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث :

## 1-3-2 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الملاحظة العلمية

3-الاختبارات المستخدمة من المكتبة الوطنية 2439

## 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.

## 2-4-4 إجراءات البحث :

## 2-4-1 تحديد متغيرات البحث: Wasiat Journal of Sports Sciences

تم تحديد متغيرات البحث من خلال الدراسات والبحوث السابقة والتي ترى الباحثة انها ضرورية

لهذه الدراسة والتي شملت:

1- التحمل النفسي

2- المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة.

## 2-4-2 المقياس النفسي والاختبارات المهارية المستخدمة :

## 3-4-2-1 مقياس التحمل النفسي:

تم استخدام مقياس التحمل النفسي مقنن ومطبق على بيئة عراقية للباحثين (زينب حسن فليح

الجبوري ، عبد علي عبيد الفرطوسي ، 2015 ) ( زينب ، عبد علي ، 2015 : 367 ) والتي استعانوا

بالدراسة التي سبقتهم للباحث ( كامل عبود حسين ، 2004 ) ( كامل ، 2005 : 67 ) وركز المقياس

على ثلاث مجالات هي ( التحدي ، السيطرة ، الالتزام ) واما الابعاد كانت ايضا ثلاث أبعاد ولوضوح فقراته

وحداته حيث يتكون من ( 42 ) فقرة تقيس جوانب التحمل النفسي للفرد ، فضلاً عن التحقيق من

مقياس التقدير الرباعي والذي أعطيت بدائل الإجابة الأربعة عليا (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي كثيراً،

تنطبق علي قليلاً ، لا تنطبق علي ابدأ) الدرجات (4 ، 3 ، 2 ، 1) للعبارات الايجابية (1 ، 2 ، 3 ، 4)

للعبارات السلبية أي أن أعلى درجة للمقياس هي (168) واول درجة للمقياس هي (42) ، وكما في ملحق

(2).

## 2-4-2-2 الاختبارات المستخدمة: ( فارس ، 2006 : 160 )

## 2-4-2-2-1 اختبار الاستلام المنتهي بالمناولة من فوق الراس .

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على أداء المهارتين الهجوميتين

(مهم الايداع في المكتبة الوطنية 2439)

الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وحاجزان، وشاخص واحد، وأداتان لقياس الدقة، وكرات سلة عدد (8) قانونية، وشريط قياس جلدي (20 م)، وشريط الصق، وساعة توقيت إلكترونية، وثلاث كراسي، وصافرة .

**وصف الأداء** . يقف اللاعب المختبر على النقطة الأمامية المؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف أحد أفراد فريق العمل ومعه الكرة على النقطة المحددة (الجانب الأيمن للاعب المختبر) عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام المنتهي باتجاه أداتي قياس الدقة بالتبادل بالمناولة من فوق ال أرس مباشرة مرة على جهة اليمين ومرة أخرى على جهة اليسار حتى نهاية المحاولات الثماني . تقسم المحاولات الثماني إلى أربع محاولات من الثبات، والأربع الأخرى الأخيرة تتم بعد إن يحصل دوران حول الشاخص الموجود خلف النقطة الأمامية، والرجوع إلى النقطة الأمامية نفسها .

### حساب الدرجات: Wasiat Journal of Sports Science:

يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر للكرة حتى نهاية المحاولة الثامنة بعد أن تمس شبكة أداة قياس الدقة . تقسيم الزمن على (60 ثا) تحسب للاعب (3) درجات للون الأحمر، ودرجتان للون الأزرق، ودرجة للون الأخضر . تحسب للاعب درجتان للمختلط من الألوان للمربعات الأربعة (جمع ÷ 4)، و(2.5) درجة للونين الأحمر والأزرق (جمع ÷ 2)، و(1.5) درجة للونين الأزرق والأخضر (جمع ÷ 2)، ودرجة لنصف لون الأزرق، و(0.5) درجة لنصف لون الأخضر، و(0.75) درجة لنصف لون أزرق ونصف لون أخضر (جمع ÷ 2) تقريب العدد النهائي الناتج من الألوان (الدقة) إلى أقرب عدد صحيح إن وجد. الدرجة الكلية (النهائية) : تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

2-4-2-2 اختبار الطبطة المنتهية بالمناولة الصدرية .

**الغرض من الاختبار:** قياس القدرة على أداء المهارتين الهجوميتين .

الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وشاخصان، وأداتان لقياس الدقة، وكرات سلة عدد (4) قانونية، وشريط قياس جلدي (20 م)، وشريط الصق، وساعة توقيت إلكترونية، ثلاث كراسي، وصافرة . **وصف الأداء** : يقف اللاعب المختبر على النقطة الأولى المحددة في المنتصف والمؤشرة خلف الخط، وفي الوقت نفسه يقف أحد أفراد فريق العمل ومعه الكرة بجانبه من جهة اليمين إذا كان اللاعب المختبر يفضل استعمال اليد اليمنى والعكس صحيح . عند إشارة البدء (صافرة) يتم دفع الكرة من قبل أحد أفراد فريق العمل للأعلى وبصورة تتناسب باتجاه خط مع اللاعب المختبر (عند النقطة الأولى) الذي يؤدي الطبطة العالية مباشرة المنتصف لأداء المناولة الصدرية باليدين باتجاه أداتي قياس الدقة (بالتبادل)، والعودة إلى النقطة نفسها لتكرار المحاولة، ومن ثم يعود مسرعا إلى النقطة الثانية لتكرارها مرتين . مرة على جهة اليمين ومرة أخرى على جهة اليسار حتى نهاية المحاولات الأربع . تقسم المحاولات الأربع إلى محاولتين من النقطة

الأولى وبتجاه خط المنتصف وكما في الخطوة (1)، والمحاولتان الأخريان الأخيرتان تتمان من النقطة الثانية وبتجاه خط المنتصف وكما في الخطوة (2)

**حساب الدرجة :** يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر للكرة حتى نهاية المحاولة الرابعة بعد أن تمس شبكة أداة قياس الدقة . تقسيم الزمن على (60 ثا). تحسب للاعب (3) درجات للون الأحمر، ودرجتان للون الأزرق، ودرجة للون الأخضر . تحسب للاعب درجتان للمختلط من الألوان للمربعات الأربعة (جمع  $\div 4$ )، و (2.5) درجة للونين الأحمر والأزرق (جمع  $\div 2$ )، و (1.5) درجة للونين الأزرق والأخضر (جمع  $\div 2$ )، ودرجة لنصف لون الأزرق، و (0.5) درجة لنصف لون الأخضر، و (0.75) درجة لنصف لون أزرق ونصف لون أخضر (جمع  $\div 2$ ) تقريب العدد النهائي الناتج من الألوان (الدقة) إلى أقرب عدد صحيح إن وجد . الدرجة الكلية (النهائية) تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

## 2-4-2-3 اختبار الاستلام المنتهي بالتصويب من القفز - نقطتان .

**الغرض من الاختبار:** قياس القدرة على أداء مهارتي الهجوميتين  
**الأدوات اللازمة:** ملعب كرة السلة، وأربعة حواجز، وكرات سلة عدد (10) قانونية، وشريط قياس جلدي (20 م)، وشريط الصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكريسيان، وصافرة .

**وصف الأداء:** يقف اللاعب المختبر على النقطة الجانبية بالقرب من نهاية خط الرمية الحرة والمؤشرة على الأرض (جهة اليمين)، وفي الوقت نفسه يقف ثلاثة من أفراد فريق العمل ومعهم الكرة على النقاط المحددة . عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) من الأمام يسار اللاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز (نقطتان) مباشرة لثلاث محاولات (التسليم يكون من الأمام)، ومن ثم الانتقال إلى النقطة داخل المنطقة لمحاولتين أخريين (التسليم يكون من الجانب اليمين)، ومن ثم الانتقال إلى النقطة داخل المنطقة الثانية (التسليم يكون من جانب اليسار)، ومن ثم الانتقال إلى النقطة الجانبية (جهة اليسار) لأداء ثلاث محاولات (التسليم يكون من الأمام) ، يؤدي اللاعب المختبر عشر محاولات مقسمة إلى ( ثلاث محاولات من جهة اليمين - محاولتين من داخل المنطقة - محاولتين من داخل المنطقة الثانية - ثلاث محاولات من جانب اليسار) .

**حساب الدرجة:** يحسب الوقت 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 . جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة . الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

## 2-4-3 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/10/15 على عينة البحث

الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات الخاصة بالجانب النفسي لرفع مستوى التحمل النفسي لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد ومعرفة الصعوبات التي تواجه البحث في تطبيقها.



## 5-2 التجربة الميدانية :

1-5-2 الاختبارات القبلية : أجريت بتاريخ 2024/10/20

2-5-2 تمارينات التحمل النفسي المستخدمة :

تم إعداد تمارينات مقترحة للتحمل النفسي والتي تتخللها المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة وفق الشدة القصوى والمثابرة لظروف المنافسة لرفع مستوى التحمل النفسي ، وتم تطبيق التمارينات لمدة (8) أسابيع مراعيًا تشكيل الحمل من حيث الشدة والحجم والراحة . كذلك طبقت التمارينات في القسم الرئيسي من برنامج المدرب الرئيسي للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على تمارينات المدرب ، وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (2) وحدتان أما طبيعة التمارينات المستخدمة وفق المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي بالتدريب ، تراوحت الشدة (85-95%) وتم اعتماد الحجم على الشدة وفق الزمن والراحة حسب النبض، تم تطبيق التمارينات من المدة 2024/10/21 ولغاية 2024/12/16.

2-5-3 : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ 2024/12/17

2-6 الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على نظام SPSS لمعالجة بيانات البحث.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

## جدول (3)

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

مستوى الدلالة	قيمة t المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		الاختبارات المستخدمة
			القبلي	البعدي	
معنوي	3.605	1.221	85.142	80.74	التحمل النفسي /درجة
معنوي	2.884	0.599	6.254	4.526	الاستلام المنتهي بالمناولة من فوق الراس / (درجة/الزمن)
معنوي	3.116	0.471	7.214	5.746	اختبار الطبطبة المنتهية بالمناولة الصدرية/ (درجة/الزمن)
معنوي	3.419	0.474	10.245	8.624	اختبار الاستلام المنتهي بالتصويب من القفز -نقطتان / (درجة/الزمن)

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

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



## جدول (4)

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

مستوى الدلالة	قيمة t المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		الاختبارات المستخدمة
			البعدي	القبلي	
معنوي	3.672	2.415	89.512	80.642	التحمل النفسي /درجة
معنوي	3.783	0.998	8.412	4.651	الاستلام المنتهي بالمناولة من فوق الراس / (درجة/الزمن)
معنوي	3.967	0.997	9.421	5.465	اختبار الطبطة المنتهية بالمناولة الصدرية/ (درجة/الزمن)
معنوي	4.342	0.887	12.425	8.573	اختبار الاستلام المنتهي بالتصويب من القفز -نقطتان / (درجة/الزمن)

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

## جدول (5)

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

مستوى الدلالة	قيمة t المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات المستخدمة
		ع	س	ع	س	
معنوي	5.252	1.788	89.512	1.745	85.142	التحمل النفسي /درجة
معنوي	5.664	0.869	8.412	0.745	6.254	الاستلام المنتهي بالمناولة من فوق الراس / (درجة/الزمن)
معنوي	5.12	0.934	9.421	0.897	7.214	اختبار الطبطة المنتهية بالمناولة الصدرية/ (درجة/الزمن)
معنوي	5.215	0.882	12.425	0.895	10.245	اختبار الاستلام المنتهي بالتصويب من القفز -نقطتان / (درجة/الزمن)

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

من خلال ملاحظة الجدولين (3) و(4) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة وهي التحمل النفسي والمهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين على المجموعتين حقق الاهداف المطلوبة في الجانب النفسي ولهذا يرى ( 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" ( مهند ، 2001 : 89).

كما نجاح المدرب في التدريب والاهتمام بالظروف المختلفة منها النفسية والقلق والتحمل النفسي اكيد سوف يسيطر على انفعالات اللاعبين ولهذا يرى ( اسامة كامل راتب ، 1995 ) " المدرب الناجح يعد ماهرا في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لاعبيه في أثناء المنافسة مما يجعل الاداء يتطور باتجاه صحيح " (اسامة ، 1995 : 87)

ومن خلال ملاحظة جدول (5) تبين هناك فروقات معنوية في متغيرات البحث في التحمل النفسي وكذلك المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على سيطرة الجانب النفسي من خلال رفع التحمل النفسي الذي انعكس على الاداء المهاري وقلل من الخوف والقلق والضغط لغرض تحقيق النتائج الجيدة ولهذا يرى (كامل طه الويس، 1981) إلى " إن تحقيق رفع شدة التحمل النفسي المطلوبة في الانجاز الرياضي يؤدي إلى إبراز ظواهر نفسية للتحمل ، فالتحمل النفسي له تأثير حاسم على الدوافع ، إذ يؤثر على تحفيز الاستعداد للانجاز بصورة غير مباشرة كما أن التحمل النفسي الذي يؤثر على مدى طويل يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في الشروط النفسية الموروثة " ( كامل ، 1981 : 131).

كما ان رفع مستوى التحمل النفسي من التشجيع واعطاء صورة للاعبات بعدم وجود صعوبة في المواقف وجميع الامور الصعبة يمكن الاداء فيها بشكل افضل سواء بالتدريب او المنافسة وهذا ما يؤكده ( عبد الخالق عن بودنر ، 1994 ) بأن تحمل النفسي هو " الغموض سمة شخصية عندما يكون جزءاً من عملية تكيف الفرد لبيئته الداخلية والخارجية ، وهو جزء من التنظيم الهرمي لقيم الفرد وعلى هذا فهو طريقة للتقييم أكثر منه علاجاً للواقع" ( عبد الخالق ، 1994 : 63).

ويؤكد (كامل طه الويس ، 1984 ) " أن الاهتمام بدراسة التحمل النفسي في عملية التدريب والمنافسات له أهمية واسعة في الوقت الحاضر ، لأن تحقيق رفع شدة التحمل النفسي المطلوبة في عملية الانجاز الرياضي يؤدي إلى ابرز ظواهر نفسية للتحمل ، فالتحمل النفسي له تأثير حاسم في الدوافع إذ يؤثر في تحفيز الاستعداد للانجاز بصورة غير مباشرة ، ويؤدي إلى أضعاف قابلية الانجاز الفعلية مثل سوء قابلية التركيز في الانجاز وتقليل الانجاز في الإدراك " ( كامل ، 1984 : 129).

واخيرا يرى ( زيد بهلول سمين ، 1997 ) من اهمية التحمل النفسي هو " مظهراً من مظاهر الصحة النفسية التي تعد ضرورية في شخصية الفرد إذ يحدد التحمل النفسي مستوى قابلية الفرد على التوافق مع التغيرات البيئية المختلفة ( زيد ، 1997 : 76).

## 4-الاستنتاجات والتوصيات:

## 4-1 الاستنتاجات :

1- التمرينات الخاصة ساعدت في رفع مستوى التحمل النفسي والتركيز في الاداء المهاري الهجومي بكرة السلة للاعبات تربية محافظة البصرة

2- التدريب الصعب والمنافسات العالية تخلق نوع من الحالات النفسية مما يتطلب الاهتمام برفع التحمل النفسي لغرض زيادة التركيز على الاداء المهاري.

## 4-2 التوصيات :

1- اعتماد التمرينات الخاصة لأنها ساعدت في رفع مستوى التحمل النفسي والتركيز في الاداء المهاري الهجومي بكرة السلة للاعبات تربية محافظة البصرة

2- ضرورة مراعاة في التدريب الصعب والمنافسات العالية تخلق نوع من الحالات النفسية مما يتطلب الاهتمام برفع التحمل النفسي لغرض زيادة التركيز على الاداء المهاري.

## المصادر:

1- اسامة كامل راتب. علم النفس الرياضي (المفاهيم وتطبيقات): ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1995 .

2- زيد بهلول سمين . الأمن والتحمل النفسيان وعلاقة بالصحة النفسية : أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، 1997.

3- زينب حسن فليح الجبوري ، عبد علي عبيد الفرطوسي. التحمل النفسي وعلاقته بمستوى انجاز فعالية عدو 400م : مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، العدد 2015، 43.

4- شيماء علي خميس . التحمل النفسي وعلاقته بقلق المنافسة لدى لاعبات الكرة الطائرة : مجلة جامعة بابل ، العلوم الانسانية ، مجلد 22، العدد 3، 2014.

5- عبد الخالق نجم البهادلي . تحمل الغموض وعلاقته بالتفوق الدراسي لدى طلبة الجامعة : رسالة ماجستير، كلية الآداب ، جامعة بغداد، 1994.

6- فارس سامي يوسف . بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للشباب : أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2006.

7- كامل طه الويس . علم النفس الرياضي : الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981.

8- 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 .

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

10- نهى عارف الدرويشي . التحمل النفسي لدى قادة الشباب والطلبة وعلاقته بالعمر والجنس والمنظمة والموقع القيادي : رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد ، 2001 .

## ملحق (1)

## برمجة التمرينات

الشدة : 85%

الأسبوع : الأول

الزمن : 30-32 دقيقة

الوحدة التدريبية : 1-2-3

ت	تمرينات التحمل النفسي	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الملاحظات
1	اداء مناولة مع الزميلة مع وجود ثلاث مدافعات داخل ربع ملعب.	3×4			
2	اداء لعب هجومية ثلاث لاعبات ضد لاعبتين مدافعتين على نصف ملعب.	3×3			
3	اداء التهديف السلمي مع القفز من فوق مسطبة في الحركة الاخيرة قبل التهديف.	3×8	رجوع النبض 130-120 ض/د	رجوع النبض 120-110 ض/د	
4	اداء طبطبة على طول الملعب بين 20 مخروط ذهابا وايابا	3×3			
5	اداء لعب اربع مهاجمات ضد خمس مدافعات على طول الملعب.	3×2			

## ملحق (2)

## مقياس التحمل النفسي

ت	الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي كثيرا	تتطبق علي قليلا	لا تتطبق علي أبدا
1	أرغب التنوع في أساليب التدريب				
2	أشعر بالانزعاج إذا حدث أي تغيير في البرنامج التدريبي.				
3	لدي القدرة على لاسترخاء قبل الاشتراك في منافسة هامة.				
4	أشعر بالانزعاج عندما تعترضني أشياء غير متوقعة الحدوث في أثناء التدريب أو المنافسة .				
5	أميل إلى تحدي المنافسين الذي يتميزون بالمستوى العالي.				
6	أستمتع بتحمل أي مهمة في التدريب والتي يرى بعض اللاعبين أنها مهمة صعبة.				
7	لدى استعداد للتدريب والمنافسة طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي				
8	الهزيمة أو الفشل في المنافسة شيء غير موجود في قاموسي.				
9	أرفض الاستسلام للتعيب عند اشتراكي في المنافسة أو التدري.				

10	أفضل انجاز المهمات الصعبة على المهمات السهلة.
11	ليس من السهل علي أن أتدرب بمفردتي .
12	زملائي يصفونني بأنني شخص يستطيع القيام بالمهام التي توكل إليه
13	أشعر بأن لدي القدرة على هزيمة أي منافس.
14	من الصعب علي الشعور بالميل للمنافسة ألا في حالة وجود تحدي من قبل منافس
15	قوة أرادتي تدفعني للأداء الجيد في المنافسة .
16	أشعر بأن التدريب اليومي غير ذي فائدة لذا لا يستحق الالتزام
17	اشعر أنني غير محتاج لبذل الجهد في التدريب والمنافسة.
18	أرغب بالاندماج مع اللاعبين أكثر من الابتعاد عنهم .
19	أشعر أنني ابذل جهداً عالياً في التدريب أكثر من المنافسة .
20	مهما أبذل من جهد في التدريب فأني لن أحقق نتائج جيدة في المنافسة.
21	أشعر بالسرور عندما أتعلم شيئاً جديداً بالتدريب .
22	أبقى هادئاً في المنافسات الصعبة .
23	كثيراً ما أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي في أثناء المنافسة .
24	التزام بنظام ثابت بالتدريب والمنافسات
25	أشعر أنني ملزم بالوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي أعيش فيه
26	التزامي بالتدريب هو من اجل تحقيق أفضل النتائج .
27	أحب ان أكون واحداً في جمهور الألعاب الرياضية .
28	أنا موضوعي وغير متحيز في تعاملتي مع اللاعبين.
29	أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها في إثناء المنافسة.
30	أشعر بأنني مهما حاولت أن ابذل من جهد في التدريب والمنافسة فأنتي لا أحقق النتائج الجيدة .
31	لي القدرة على التأثير في آراء اللاعبين أكثر من تأثير آرائهم بهم.
32	إذا حاول أحد اللاعبين أن يوجه إساءة لي فأني لا أوجه أي إساءة له
33	قوة المنافسات والتدريب لاجعلها سبب دون تحقيق أهدافي .
34	اشعر أنني لا أستطيع السيطرة على انفعالاتي في بعض المواقف في أثناء التدريب والمنافسات .
35	أدافع بقوة عن وجهات نظري أمام المدرب .
36	أشعر بأنني استسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق كبير بالمستوى بيني وبين الخصم.
37	عندما يضايقتني المنافس فأنتي لا أستطيع المحافظة على توازني .
38	أسيطر على مخاوفي في أثناء المنافسة ولا أجعلها تؤثر على مستوى أدائي
39	من الصعب علي ان أسيطر على انفعالاتي عندما يوجه لي انتقاد من المدرب أو اللاعبين .
40	أعتقد ان اغلب الرياضيين قد ولدوا وهم يملكون مقومات الرياضة.
41	أحافظ على اتجاهاتي في التدريب والمنافسة ولا أغيرها بسرعة
42	ابتعد عن تحمل المسؤوليات التي لا أستطيع تحملها في التدريب والمنافسة

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439