

المرونة النفسية وعلاقتها ببعض القدرات البدنية واشكال التصويب بكرة السلة للاعبات

منتخب كلية التربية للبنات

أ.د.م. ايفان نعمة كاظم¹

جامعة الكوفة/ كلية التربية للبنات/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة¹
(¹ ivan. alhadrawi@uokufa.edu.iq)

المستخلص: تمثل المرونة النفسية جزءاً أساسياً في اعداد اللاعبة او اللاعب للدخول في المباريات المختلفة فهي تتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والاهداف، ويكون اللاعب قادر على تطبيق الخطط الموضوعية وكذلك تطبيق المهارات المختلفة واصدار القرارات ليتمكن من القيام بالواجبات الحركية المناسبة للمهارة الممارسة، وايضا المساهمة في التحكم في الافكار وتعديل السلوك للوصول للمستوى الافضل وزيادة الثقة بالنفس والتحكم الانفعالي، وتعد من العوامل التي تؤثر في اداء اللاعبة او اللاعب لبذل الجهد المطلوب لأداء المهارة. اما مشكلة البحث فتتجلى في الجانب النفسي ومدى اهميته في التدريب اذ بعد اطلاع الباحثة على المصادر العلمية والدراسات السابقة لاحظت الباحثة قلة اهتمام المدربين بالمجال النفسي بشكل عام والمرونة النفسية بشكل خاص هذا دعا الباحثة لدراسة المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرات البدنية واشكال التصويب بكرة السلة للاعبات منتخب كلية التربية للبنات، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لحل مشكلة البحث وشمل مجتمع البحث على 14 لاعبة من منتخب كلية التربية للبنات جامعة الكوفة واختارت العينة 12 لاعبة من المجتمع بعد استبعاد اثنتان بسبب الاصابة من اجل تحقيق اهداف البحث.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية-القدرات البدنية-اشكال التصويب-كرة السلة-للاعبات.

1-المقدمة:

يشكل ايجابي في الاعداد النفسي الجانب المهم والمساعد لتطوير المهارات الاساسية للألعاب الرياضية الجماعية والفردية بشكل عام ولعبة كرة السلة بشكل خاص، وبعد اطلاع الباحثة على المصادر العلمية والبحوث والدراسات السابقة وتدريب كرة السلة لاحظت الباحثة قلة المدربين في تناول الجانب النفسي من ناحية المرونة النفسية وتطوير الجانب النفسي للاعبين ومدى اهميته في تطوير الجانب المهاري للاعبين وتعد المرونة النفسية احدى المتغيرات المهمة في المجال النفسي التي تؤثر في تعامل الافراد حسب اختصاصه مما دعا الباحثة الى دراسة هذه المشكلة للتعرف على المرونة النفسية وعلاقتها بأهم القدرات البدنية واشكال التصويب بكرة السلة للاعبين منتخب كلية التربية للبنات جامعة الكوفة.

اهداف البحث: يهدف البحث الى :

1- التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها ببعض القدرات البدنية بكرة السلة للاعبين منتخب كلية التربية للبنات جامعة الكوفة.

2- التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها ببعض اشكال التصويب بكرة السلة للاعبين منتخب كلية التربية للبنات/جامعة الكوفة.

فروض البحث: تفترض الباحثة الى:

1- هناك علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وبعض القدرات البدنية بكرة السلة للاعبين منتخب كلية التربية للبنات/جامعة الكوفة.

2- هناك علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية و بعض اشكال التصويب بكرة السلة للاعبين منتخب كلية التربية للبنات/جامعة الكوفة.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبين منتخب كلية التربية للبنات/جامعة الكوفة

المجال الزمني: 2020/10/15 الى 2020/12/15.

المجال المكاني: القاعة الرياضية لكلية التربية للبنات/جامعة الكوفة.

المصطلحات المستخدمة بالبحث:

1- **المرونة النفسية:** القدرة على مواجهة الشدائد والمصاعب بصلاحة والقدرة على التعافي والتجاوز السريع للتأثيرات السلبية

ان الانشطة الرياضية تتطلب العديد من العوامل الاساسية للاعب او اللاعبة لممارستها، واهم هذه العوامل تكاملاً هو الكفاءة البدنية والنفسية واعتبرت العوامل النفسية من المكملات المهمة في تكامل المستوى الرياضي العالي ولمساعدة اللاعبين او اللاعبات على التكيف مع الضغوط المختلفة الذي تتعرض لها اثناء المباريات، فمعظم الفرق يتم اعدادها للمنافسات، وان مصطلح المرونة النفسية تمثل جزءاً أساسياً من إعداد اللاعب للدخول في المباريات المختلفة، فهي يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وان تكون اللاعبة قادرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتطبيق المهارات المختلفة وإصدار القرارات لتتمكن من القيام بالواجبات الحركية المناسبة مع نوع المهارة التي تؤديها، فضلاً عن ذلك المساهمة في التحكم بالأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى افضل وزيادة الثقة بالنفس والتحكم الانفعال.

وان المرونة النفسية لها الاثر الفعال على ما تفعله اللاعبات في المباريات من انفعالات وتعصب وشد نفسي وهذا بالتالي سوف يؤثر على سلوكية اللاعبات من خلال خلق حالة من التوتر وعدم الهدوء النفسي هذا مما ينعكس على الاداء في المباراة وعليه ان المرونة النفسية بانها درجة امتلاك اللاعبة لصفات وسمات نفسية تمكنها من الوصول الى التكيف مع مواقف وظروف اللعب المختلفة وطريقة مواجهة هذه المواقف.

وتتميز لعبة كرة السلة بكثرة التغيرات والاداءات الحركية المتنوعة التي تشكل ضغوطاً نفسية في ظروف المباراة ويحدث توتر لدى اللاعبات و ضغوطاً بينهم وتشكل هذه التغيرات إلى الاستجابة لها فتعمل على تعديل سلوكها، وتختلف قدرة اللعب على مواجهة الصعوبات ومقاومة التغيرات في البيئة المحيطة بها بيئة التدريب والمباريات، فهي تقاوم بنفس الطريقة وبنفس الدرجة والتكيف في مستوى واحد مع التغيرات التي قد تحدث في أثناء التدريب والمباريات، إذ إن السمة الاساسية في شخصية اللاعبة التي تمكنها من التكيف الجيد .

مشكلة البحث:

يعد الجانب النفسي والمعرفي لدى اللاعبات بكل مراحلها من اهم جوانب الحياة اذ ان المرحلة التي تكتسب فيها اللاعبة مهاراتها البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وهذه المهارات تتطلب نمو

-التصويب من الثبات (الحرية) اقصى درجة للاختبار (20) درجة (لوي غانم الصميدعي واخرون، 2010، 337).

2-4-2 التجربة الاستطلاعية: اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة عددهم (4) لاعبات من غير عينة البحث من منتخب كلية التربية للبنات جامعة الكوفة بكرة السلة اذ قامت الباحثة باختبارات القدرات البدنية (القدرة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة) في يوم الاحد 2020/11/15 م في تمام الساعة العاشرة صباحا في قاعة كلية التربية للبنات وبعد راحة نصف ساعة تمت اختبارات اشكال التصويب بكرة السلة (التصويب السلمي، والتصويب من الثبات (الحرية)) من اجل التعرف على:

-الصعوبات التي تواجه الباحثة

-المشكلات التي تواجه العينة بإجراء الاختبارات

-معرفة الوقت اللازم لإجراء الاختبارات

2-4-3 التجربة الرئيسية: تم اجراء التجربة الرئيسية في يوم الاحد 2020/11/29 م على لاعبات عينة البحث المتكونة من 14 لاعبة بإجراء اختبارات القدرات البدنية في الساعة التاسعة صباحا وبعد نصف ساعة استراحة تمت اختبارات اشكال التصويب بكرة السلة لعينة البحث وتم تفرغ بيانات الاختبارات لإجراء الوسائل الاحصائية لها .

2-5 الوسائل الاحصائية: تم اجراء الوسائل الاحصائية لبيانات البحث لاختبارات العينة بواسطة برنامج SPSS .

3- عرض نتائج البحث ومناقشتها وتحليلها:

3-1 عرض النتائج:

جدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة المحسوبة والجدولية للقدرات البدنية

ت	المتغيرات	س	ع	المحسوبة	الجدولية	الدلالة الاحصائية
1	القدرة الانفجارية	4,06	1,24	3,05	2,20	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة	8,12	0,611	2,60	2,20	معنوي
3	المرونة النفسية	7,038	0,071		2,20	

وبمستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 11 .

من خلال الجدول (1) التي تبين وجود علاقة الارتباط بين المرونة النفسية والقدرات البدنية (القدرة الانفجارية) لإفراد عينة البحث اذ جاءت قيمة (ر) المحسوبة بقيمة (3.05) وهي اكبر

لمحن الحياة واحداثها الضاغطة (مجيد خدا بخش وفاتن علي اكبر، 2017، 213).

2- المرونة النفسية: وهي عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد والصدمات والنكبات والضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل المشكلات الاسرية ومشكلات العلاقات مع الاخرين (الجمعية الامريكية لعلم النفس، 2002)

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والعلاقات الارتباطية لكونه ملائم لحل المشكلة وتحقيق الاهداف

2-2 مجتمع البحث وعينته: تحدد مجتمع البحث بلاعبات منتخب كرة السلة في كلية التربية للبنات/جامعة الكوفة وواقع (16) لاعبة وتم اختيار 12 لاعبة للتجربة الرئيسة لتطبيق مقياس المرونة النفسية والاختبارات للقدرات البدنية واشكال التصويب من مجتمع البحث بالطريقة العشوائية، وتم اختيار 4 لاعبات لغرض التجربة الاستطلاعية وكانت نسبة العينة 85.71% وتمثل المجتمع اصدق تمثيل.

2-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

2-3-1 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث: (كرات سلة عدد 12، ساعة توقيت عدد 2، جهاز لابتوب hp).

2-3-2 الوسائل المستخدمة في البحث: (المصادر العربية، الاختبارات والمقاييس، الملاحظة، الاستبيان).

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث:

1-اختبارات القدرات البدنية:

-القدرة الانفجارية (للذراعين) دفع كرة طيبة (3كغم) من امام الصدر من وضع الجلوس (كمال عبد الحميد اسماعيل، 2016، 200).

-القوة المميزة بالسرعة (ثني الذراعين من الاستناد المائل لمدة 10 ثانية (محمد صبحي حسانين، 2004، 237)

2-اختبارات اشكال التصويب بكرة السلة :

-التصويب السلمي: اجراء اللاعبة 10محاولات (مصطفى زيدان وجمال رمضان، 2008، 99).

المهارة التي تؤديها، فضلا عن ذلك المساهمة في التحكم بالأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى افضل وزيادة الثقة بالنفس والتحكم الانفعالي.

4-الخاتمة:

وعلى ضوء النتائج توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية:

- 1-وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس المرونة النفسية والقدرات البدنية لعينة البحث ..
 - 2-وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس المرونة النفسية واشكال التصويب بكرة السلة لعينة البحث .
- فيا توصي الباحثة بالتالي:

- 1-الإهتمام بتحسين المناخ النفس اجتماعي للفرق الرياضية مما يزيد من حالة المرونة النفسية وبالتالي يتمتع الرياضيين بدافعية إنجاز عالية.
- 2-وضع بعض البرامج الإرشادية لتطوير مستوى المرونة النفسية الأمر الذي يرتقى بالصحة النفسية للرياضيين
- 3-إجراء المزيد من الدراسات حول المرونة النفسية لدى فئات عمرية مختلفة باعتباره متغيراً مهماً من متغيرات علم النفس الايجابي يمكن استثماره في التعلم والاداء.

المصادر

- [1] كمال عبد الحميد اسماعيل؛ اختبارات قياس وتقويم الاداء والمصاحبة لعملية حركة الانسان، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2016م.
- [2] محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط6، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004 م
- [3] مصطفى زيدان وجمال رمضان موسى؛ تعليم كرة السلة، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008م.
- [4] لوي غانم الصميدعي وآخرون؛ الاحصاء في المجال الرياضي، ط1، اربيل، 2010 م.
- [5] مجيد خدا بخش وفاتن علي اكبر؛ الظواهر النفسية في المجال الرياضي، ط1، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، 2017 م.
- [6] الجمعية الامريكية لعلم النفس، الطريق الى المرونة النفسية ترجمة محمد سعيد قسم علة النفس، كلية التربية، جامعة الاسكندرية، 2002 م .

من قيمة ر الجدولية (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (11) وكذلك وجود

وجود علاقة الارتباط بين المرونة النفسية والقدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة) لإفراد عينة البحث اذ جاءت قيمة ر المحسوبة بقيمة (8.12) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (11) وتغزو الباحثة معنوية الارتباط هذه بين المتغيرات الى تمتع افراد عينة البحث بالمرونة النفسية جيدة وهن غير قلقات تجاه المباريات التي يخوضهن سواء كانت الودية او الرسمية اذ ان المرونة النفسية عامل مهم في تحقيق النتائج الجيدة والوصول الى المستويات العليا في معظم الالعاب والفعاليات الرياضية لاسيما تلك الالعاب التي تتطلب جهد بدني لفترات طويلة كما هو الحال في لعبة كرة السلة

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة المحسوبة والجدولية لأشكال التصويب بكرة السلة لعينة البحث

ت	المتغيرات	س	ع	المحسوبة	الجدولية	الدالة الاحصائية
1	التصويب السلمي	3.07	0.96	2.78	2.20	معنوي
2	التصويب الحرة	4.24	0.89	4.40	2.20	معنوي
3	المرونة النفسية	7.038	0.071		2.20	

و بمستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 11 .

من خلال الجدول (2) التي تبين وجود علاقة الارتباط بين المرونة النفسية واشكال التصويب بكرة السلة (التصويب السلمي) لإفراد عينة البحث اذ جاءت قيمة ر المحسوبة بقيمة (2.78) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (11) وكذلك وجود

وجود علاقة الارتباط بين المرونة النفسية (التصويب الحرة) لإفراد عينة البحث اذ جاءت قيمة ر المحسوبة بقيمة (4.40) وهي اكبر من قيمة ر الجدولية (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (11) وتغزو الباحثة الى ان المرونة النفسية تمثل جزءاً أساسياً من إعداد اللاعب للدخول في المباريات المختلفة، فهي يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف، وان تكون اللاعب قادرة على تطبيق الخطط الموضوعة وتطبيق المهارات المختلفة وإصدار القرارات لتتمكن من القيام بالواجبات الحركية المناسبة مع نوع