

تأثير تمرينات التحمل النفسي وفق أسلوب التنافس المقارن في تنمية بعض المهارات الأساسية لكرة السلة للمبتدئين

م.م نجلاء حميد خميس^١ م.م سالم عامر سالم^٢ م.م ياسر سعد^٣ م.م أسامة عبود خضير^٤

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^١

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^٢

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^٣

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^٤

(^١ njla3256@gmail.com, ^٢ salimrefere84@gmail.com, ^٣ yassirsaad25@gmail.com, ^٤ osama.abboud.ma@gmail.com)

المستخلص:

تأتي أهمية هذا البحث للارتقاء بمستوى لاعبين كرة السلة الخاصة بالفئات العمرية والمبتدئين من خلال البناء الصحيح لأداء المهارات وفق تمرينات تعمل على تخفيف العبء النفسي لهم وهي تمرينات التحمل النفسي وفق جانب يرتقي في التشويق للأداء وهو أسلوب المنافسة.

تكمن مشكلة البحث في معالجة التذبذب في الاداء المهاري اثناء التعلم والتدريب والمنافسات الخاصة بكرة السلة والناجمة عن ضعف التحمل النفسي نتيجة التدريب والمنافسة.

ويهدف البحث الى وضع تمرينات التحمل النفسي وفق اسلوب التنافس المقارن في تنمية بعض المهارات الاساسية في كرة السلة للمبتدئين. التعرف على تمرينات التحمل النفسي وفق اسلوب التنافس المقارن في تنمية بعض المهارات الاساسية في كرة السلة للمبتدئين. كذلك التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في تنمية بعض المهارات الاساسية في كرة السلة للمبتدئين. التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية في تنمية بعض المهارات الاساسية في كرة السلة للمبتدئين. وكانت اهم الاستنتاجات هي ان تمرينات التحمل النفسي وفق اسلوب التنافس المقارن لها اهمية كبيرة في تنمية بعض المهارات الاساسية في كرة السلة للمبتدئين.

ويوصي الباحثون اعتماد تمرينات التحمل النفسي وفق اسلوب التنافس المقارن في الوحدات التعليمية والتدريبية لها اهمية كبيرة في تنمية بعض المهارات الاساسية في كرة السلة للمبتدئين.

الكلمات المفتاحية: التحمل النفسي - أسلوب التنافس المقارن - المهارات الأساسية - كرة السلة - المبتدئين.

النفسي للارتقاء في المهارات الاساسية أملين في تحقيق النتائج
الجيدة المرجوة.

أهداف البحث:

١- إعداد تمارين التحمل النفسي وفق اسلوب التنافس المقارن
في تنمية بعض المهارات الاساسية في كرة السلة للمبتدئين.
٢- التعرف على تأثير تمارين التحمل النفسي وفق أسلوب
التنافس في تنمية بعض المهارات الاساسية في كرة السلة
للمبتدئين.

٣- التعرف على الفروق في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية
للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض المهارات
الاساسية في كرة السلة للمبتدئين.

٤- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين
المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض المهارات
الاساسية في كرة السلة للمبتدئين.

فروض البحث:

١- وجود تأثير ايجابي لتمرينات التحمل النفسي وفق اسلوب
المنافسة في تنمية بعض المهارات الاساسية في كرة السلة
للمبتدئين.

٢- وجود فروقات معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية
وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات
البعدية في تنمية بعض المهارات الاساسية في كرة السلة
للمبتدئين.

٣- وجود فروقات معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين
المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة
التجريبية في تنمية بعض المهارات الاساسية في كرة السلة
للمبتدئين.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي كرة السلة للمبتدئين في المدرسة
التخصصية.

المجال المكاني: القاعة المغلقة/ملعب كرة السلة في المدرسة
التخصصية.

المجال الزمان: المدة من ٢٥/١٠/٢٠٢٤ ولغاية
٢٥/١٢/٢٠٢٤.

١-المقدمة:

تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الفرعية المنظمة التي تمتاز
بالسرعة والاثارة لكثرة مهاراتها الاساسية في الهجوم والدفاع فهي
تحتاج كغيرها من الالعاب الرياضية الى اختيار أنسب الطرق
والاساليب الملائمة التي تواكب التطورات الحديثة في مجال
التعليم والتدريب والتي تحدد أداء اللاعبين والمتعلمين والفرق
ونجاحهم في تعلم مهاراتها الاساسية عامة لأنها تشكل البنية
الأساسية لهذه اللعبة، وهذا يتوقف على مدى اتقان الاداء
الحركي لهذه المهارات الاساسية التي تمثل الركائز الاساسية في
لعبة كرة السلة.

لذا صار من الضروري استخدام الكثير من التمارين واساليب
التعليم وتعلم المهارات الرياضية، القدرات الابداعية موجودة عند
الافراد ولكن تحتاج الى الايقاظ والتدريب، وفي الجانب الرياضي
يلعب الجانب العلمي دورا كبيرا في حصول اللاعبين على مواقع
متقدمة من الانجازات المختلفة وفي تحقيق رغباته، وهذا يتطلب
منا توفير كافة المستلزمات التعليمية والتدريبية وما يرتبط بها من
علوم ومعارف تساعد على تطورها وخاصة في الجانب النفسي.
ومن هنا تأتي أهمية الارتقاء بمستوى لاعبي كرة السلة
وخصوصا الفئات العمرية الصغيرة المبتدئين من خلال بنائهم
بناءا صحيحا في الأداء المهاري وفق تمارين تعمل على
تخفيف العبء النفسي لهم وهي تمارين التحمل النفسي وفق
جانب يرتقي في التشويق للأداء وهو اسلوب التنافس

مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثون المتواضعة في علم النفس الرياضي
ولعبة كرة السلة كونهم ممارسين للعبة سابقا من لعب وتدريب
وتحكيم وجدوا ان اللاعبين يمرون بضغوط نفسية وخصوصا في
مراحل التعلم والتدريب الاولى تعمل على تقليل الاداء الفني
بسبب ضعف التحمل النفسي، والمهارات الاساسية بكرة السلة
لديهم لا ترتقي لمستوى الطموح وهناك اخفاق اثناء الاداء في
سير المباراة بسبب ضعف الضغط النفسي الناتج من الخوف
والقلق والتعب وغيرها ومن الامور الاخرى التي تعمل على تقليل
مستوياتهم وهذا ما حث الباحثون الى استخدام تمارين التحمل

تحديد المصطلحات:

-التحمل النفسي: يعد التحمل النفسي هو احد المتغيرات النفسية التي تختص بعلاقة الفرد مع البيئة التي يعيش فيها اذ ان الناس يتفاوتون في مدى قدرتهم على تحمل الضغوط التي يتعرضون لها وتكيفهم معها وعلى وفق سماتهم الشخصية وطبيعة الضغوط التي يواجهونها (٢: ٣٨٦)، فيما يرى (محمد حسن علاوي، ١٩٩٨) بأنه " هناك دوافع داخلية لدى الفرد لمعالجة ظروف البيئة والسيطرة عليها ليتمكن من ان يحيا حياة طبيعية وتتفاوت هذه الدوافع بين الناس فبعضها يظهرها بشكل قوة او سيطرة في حين يظهرها الآخرون كتحمل وذلك خلال القدرة على معالجة الضغط " (١١: ٧٨).

٢-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٢ منهج البحث: اعتمد الباحثون بالمنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة (التجريبية والضابطة) لملائمته في حل مشكلة البحث وتحقيق اهدافه.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث بلاعبين كرة السلة المبتدئين في المدرسة التخصصية لكرة السلة في ديالى والبالغ عددهم (٤٠) لاعبا. وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٠) لاعبا وكانت نسبتهم (٥٠٪) من مجتمع البحث الأصل، تم تقسيم العينة الى مجموعتين بالطريقة العشوائية (الضابطة والتجريبية) بحيث بلغت كل مجموعة (١٠) لاعبين وتم تجانس العينتين داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين وكما في جدول (١).

جدول (١) يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

الاختبارات والقياسات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيم ت	مستوى دلالة
	معامل	ع	س	معامل	ع	س		
الوزن/كغم	٣٥.٢٦٢	١.٥٢١	٤.٣١٣	٣٥.٦٧٤	١.٦٣٥	٤.٥٨٣	٠.٥٥٣	غير معنوي
الطول/سم	١٥٠.٢٣	٢.٣٥٦	١.٥٦٨	١٥٠.٧٤	٢.٥٦٨	١.٥٥٤	٠.٤٦١	غير معنوي
مسك الكرة	٢٣.٦٥٨	٠.٧٤٥	٣.١٤٩	٢٣.٧٧٤	٠.٦٨٤	٢.٨٧٧	٠.٣٤٤	غير معنوي
واسلامها	٤.٥٢٦	٠.٢٢٢	٥.١٢٥	٤.٧٤٥	٠.٢٤١	٥.٠٧٩	١.٩٧٢	غير معنوي
المحاورة (الطبيعية)	٤.٨٦٧	٠.٢٧٤	٥.٦٢٩	٤.٦٢٣	٠.٢٦٧	٥.٧٧٥	١.٩٢١	غير معنوي
التحمل النفسي/درجة	١٢٢.٢٥	٢.٥٤٥	٢.٠٨١	١٢٢.٣٦	٢.٦٧٤	٢.١٨٥	٠.٠٨٩	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٠١

٣-٢ وسائل جمع المعلومات:

١-٣-٢ وسائل جمع البيانات: (الاختبارات والقياسات المستخدمة، الملاحظة العلمية، المصادر العربية والأجنبية).

٢-٣-٢ لأدوات ولأجهزة المستخدمة في البحث: (ملعب كرة السلة، كرات لعبة كرة السلة عدد (١٠)، ميزان طبي، شريط قياس بطول (٦ متر)، ساعة توقيت الكترونية عدد (٢)).

٤-٢ إجراءات البحث الميدانية:

١-٤-٢ تحديد متغيرات البحث: قام الباحثون حسب المراجع والمصادر وخبراتهم الشخصية في تحديد المتغيرات المطلوبة لإنجاز هذا البحث، وتمثلت ب:

١-التحمل النفسي.

٢-مسك الكرة واستلامها.

٣-المنافسة.

٤-المحاورة (الطبيعية).

٢-٤-٢ القياسات واختبارات المستخدمة:

١-٢-٤-٢ مقياس التحمل النفسي: أعتمد الباحثون على مقياس التحمل النفسي في الدراسات السابقة للباحثين (زينب حسن الجبوري، عبد علي عبيد الفوطوسي، ٢٠١٥) (٥: ٣٦٧) نقلا عن دراسة (كامل عبود حسين، ٢٠٠٤) و(علي حسين علي، ٢٠٠٦) وقد وجد الباحثون ان هذه الدراسات تؤكد على ان مفهوم التحمل النفسي متعدد المجالات وان اغلب الدراسات تركز على المجالات التالية (التحدي، السيطرة، الالتزام)، وبناءا على ما سبق ذكره من نتائج الدراسات والبحوث السابقة فقد حددت مجالات المقياس مجالاتها بصورتها الاولى.

والمجالات هي: (التحدي، السيطرة، الالتزام)، مقياس التحمل النفسي لـ (كامل عبود حسين، ٢٠٠٤) نقلا عن (كوباسا) وقد اختار الباحثون المقياس لأنه دقيق واكد على المجالات اعلاه اي يتكون من ثلاث ابعاد ولوضوح فقراته وحدائته إذ يتكون من (٤٢) فقرة تقيس جوانب التحمل النفسي للفرد، فضلا عن التحقيق من مقياس التقدير الرباعي والذي اعطيت بدائل الاجابة الأربعة عليه (تتطبق عليه دائما، تتطبق عليه كثيرا، تتطبق عليه

الأرض ومعه الكرة، إعطاء إشارة البدء للاعب الذي يقوم بالركض مع الطبطبة بالذراع المسيطرة بسرعة حتى يتمكن من قطع خط النهاية (ب).

حساب الدرجات: تحسب عدد الدرجات التي يحصل عليها اللاعب في خمس محاولات.

٥-٢ التجربة لاستطلاعية: أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٩/١٠/٢٠٢٤ على بعض أفراد العينة لمعرفة مدى ملائمة التمرينات لأفراد العينة وذلك من خلال تطبيق بعض التمرينات المستخدمة لمعرفة الشدة والحجم والراحة المطلوبة لأدائها.

٦-٢ الأسس العلمية لاختبارات: تم الاعتماد على الاختبارات التي تتمتع بالأسس العلمية (الصدق، الثبات، الموضوعية) ومطبقة في بحوث ودراسات سابقة.

٧-٢ التجربة الميدانية:

١-٧-٢ اختبارات والقياسات القبلية: أجريت الاختبارات والقياسات القبلية بتاريخ ٢/١١/٢٠٢٤.

٢-٧-٢ تمرينات التحمل النفسي: تم إعداد تمرينات التحمل النفسي المقترحة للتحمل والتي تعتمد على الاداء المهاري وفق شروط المنافسة وتساعد على رفع قدرة اللاعبين في الاداء المهاري وتم تطبيق التمرينات لمدة (٨) أسابيع مراعيان تشكيل الحمل من حيث الشدة والراحة والحجم. كذلك التمرينات في القسم الرئيس من برنامج المدربين الرئيس للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على تمرينات المدرب، وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية خلال الاسبوع الواحد (٢) وحدتان أما طبيعة التمرينات المستخدمة وفق المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي في التدريب تراوحت الشدة (٨٠-٩٠٪) باستخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وتم اعتماد الحجم على الشدة وفق الزمن والراحة حسب النبض وتم تطبيق التمرينات من مدة ٣/١١/٢٠٢٤ ولغاية ٢٥/١٢/٢٠٢٤.

٣-٧-٢ اختبارات والقياسات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٦/١٢/٢٠٢٤.

قليلا، لا تنطبق عليه أبدا) الدرجات هي (١، ٢، ٣، ٤) هي العبارات الايجابية وللعبارات السلبية اي ان اعلى درجة للمقياس هي (١٦٨) واقل درجة للمقياس هي (٤٢) وكما في الملحق (١).

٢-٢-٤-٢ اختبارات المهارة المستخدمة:

١-٢-٤-٢ اختبار مسك الكرة واسلامها:

الهدف من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على سرعة المناولة والاستلام وقياس الرشاقة.

الأجهزة والأدوات: ملعب كرة السلة، كرات سلة، ساعة توقيت، حائط للتمرين.

الإجراءات: تخطيط منطقة الاختبار واعطاء محاولات لكل لاعب.

حساب الدرجات: درجة اللاعب هي الزمن الكلي في المحاولتين.

٢-٢-٤-٢ اختبار المناولة:

الهدف من الاختبار: قياس الدقة في التصويب، قياس قدرة اللاعب على اداء المناولة وتسلمها للأداء الصحيح .

الأدوات: ملعب كرة السلة، كرات السلة.

الإجراءات: توضع (١٠) كرات سلة إمام اللاعب، إذ يقوم اللاعب بمناولة هذه الكرات الى الزميل واحدة بعد الاخرى بشكل متسلسل وتعد محاولة غير صحيحة في حال عدم استطاعة الزميل من امساك الكرة واللاعب له حق الحرية في اداء اي نوع من المناولات.

طريقة التسجيل: تحسب عدد المناولات الصحيحة من قبل الزميل وتعطى محاولة واحدة لكل لاعب.

٢-٢-٤-٣ اختبار المحاورة (الطبطبة):

الهدف من الاختبار: قياس سرعة المحاورة .

الأجهزة والأدوات: ملعب كرة السلة، ساعة توقيت، كرات سلة، شريط قياس، صافرة لإعطاء إشارة البدء .

الإجراءات: رسم خطان متوازيان المسافة بينهما (٢٠ متر) يمثلان الخطان البدء والنهاية وليكن (أ، ب)، يأخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدء خلف خط البدء (أ) المرسوم على

الاختبارات البعدية افضل من قيمتها في الاختبارات القبلية وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

وبالنسبة للمجموعة الضابطة فقد جاء تحسنها وتطورها الى استخدام التمرينات المطبقة من قبل الباحثين وانتظام العينة في التطبيق واستمرارهم في الاداء دون انقطاع اي التدريب المتواصل وهذا بالتأكيد يساعد على التطور والتحسين اذ يؤكد (سعد محسن، ١٩٩٦) " ان البرامج التدريبية تؤدي حتما الى تطور الانجاز، اذ بنى على اساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الاساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية " (٦: ١٩٩٦، ٦٧).

كما ان " نجاح الرياضي الحقيقي يكون من خلال الجمع بين المعرفة والممارسة للنشاط وانه من الضروري ان يلم كل رياضي بالمعلومات والمعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها وانه ليس من المعقول ان يمارس الفرد النشاط وبثقة من دون ذخيرة من المعارف تساعد على ذلك وقد يكون الجانب المعرفي البعد الحاسم بين فرد وآخر " (١٠: ١٩٩٨، ١٢٣).

وفي الجدول (٤) هناك افضلية للمجموعة التجريبية في متغيرات التحمل النفسي والاداء المهاري بكرة السلة نتيجة تمرينات المنافسة التي تحمل طابع التحمل النفسي في الاداء، وهذا ما أشار إليه (كامل طه لويس، ١٩٨١) الى ان " تحقيق رفع شدة التحمل النفسي المطلوبة في الانجاز الرياضي يؤدي الى إبراز ظواهر نفسية للتحمل، فالتحمل النفسي له تأثير حاسم على الدوافع اذ يؤثر على تحفيز الاستعداد للإنجاز بصورة غير مباشرة كما ان التحمل النفسي الذي يؤثر على مدى طويل يمكن ان يؤدي الى تغيرات في الشروط النفسية الموروثة " (٩: ١٩٨١، ٤٥).

كما ان لتمرينات التحمل النفسي دورا كبيرا في تنفيذ المهارات بكرة السلة وهذا يقلل الاحباط وهو احد العوامل المؤثرة على التحمل النفسي في تنفيذ المهارات الصعبة اذ " ينشأ الاحباط عن المواقف الضاغطة المكررة والمهددة التي لا يمكن السيطرة عليها وجعل الناس يغيرون طريقة تفكيرهم عن الضغوط والاحداث التي تواجههم خلال حياتهم وهي احدى الطرق المؤثرة في معالجة الإحباط " (٥: ٢٠١٥، ٣٥٦).

٢-٨ الوسائل الاحصائية: تم استخدام نظام (spss)

لمعالجة: (الأوساط الحسابية، الانحرافات المعيارية، معامل الاختلاف، اختبار (ت) للعينات المترابطة وغير المترابطة).

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

جدول (٢) يبين قيم (ت) القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة المهارة المستخدمة

الاختبارات المهارة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحتسبة	مستوىلالة
	ع	س	ع	س		
مسك الكرة و استلامها	٤.٣٤٧	٠.٦٣٢	١٩.١١٤	٠.٥٣٦	٢٠.٣١٤	معنوي
المناوله	٣.٠٣١	٠.٦٧٤	٦.٨٧٥	٠.٥٤٧	٥.٩٩٩	معنوي
المحاورة (الطبطة)	٢.٣٣	٠.٣٦٥	٨.٥٤١	٠.٦٦٣	٦.٢١١	معنوي
التحمل النفسي/ درجة	٢.٩٧٤	١.٨٧٤	١٢٦.٧٨٤	١.٢٣٥	١٢٤.٥٦	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى (٠.٠٥) = ٢.٢٦٢.

جدول (٣) يبين قيم (ت) القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المستخدمة المهارة المستخدمة

الاختبارات المهارة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحتسبة	مستوىلالة
	ع	س	ع	س		
مسك الكرة و استلامها	٣.٧٨٢	١.٢٣٢	١٩.١١٤	٠.٦٣٢	٢٣.٧٧٤	معنوي
المناوله	٣.٨٦٥	٠.٥٥١	٦.٨٧٥	٠.٦٧٤	٤.٧٤٥	معنوي
المحاورة (الطبطة)	٤.٠٩٨	٠.٩٥٦	٨.٥٤١	٠.٣٦٥	٤.٦٢٣	معنوي
التحمل النفسي/درجة	٣.٩٧١	١.١١٤	١٢٦.٧٨٤	١.٨٧٤	١٢٢.٣٦	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى (٠.٠٥) = ٢.٢٦٢.

جدول (٤) يبين قيمة (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة المهارة المستخدمة

الاختبارات المهارة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحتسبة	مستوىلالة
	ع	س	ع	س		
مسك الكرة و استلامها	٢٣.٦٥٨	٠.٧٤٥	٢٠.٣١٤	٠.٣٥٦	٣.٨٩٧	معنوي
المناوله	٤.٥٢٦	٠.٢٣٢	٥.٩٩٩	٠.٥٤٧	٤.٢٤٤	معنوي
المحاورة (الطبطة)	٤.٨٦٩	٠.٢٧٤	٦.٢١١	٠.٦٦٣	٢.٩٨	معنوي
التحمل النفسي/درجة	١٢٢.٢٥	٢.٥٤٥	١٢٤.٥٦	١.٢٣٥	٢.٣١	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٠١.

من خلال ملاحظة الجداول (٢) و (٣) و (٤) تبين لنا ان المجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصل تحسن في المهارات الاساسية في كرة السلة، اذ كانت قيم (ت) المحتسبة في

لمعرفة تأثير تمارين التحمل النفسي عليها.

المصادر:

- [١] ارنوف ونتج؛ سلسلة ملخصات شوم، نظريات ومساائل في مقدمة في علم النفس: (الرياض، دار المريخ للنشر، ١٩٨٨).
- [٢] حسين حريم؛ السلوك التنظيمي، سلوك لأفراد في المنظمات: (عمان، دار الزهراء للنشر، ١٩٩٧).
- [٣] ريسان خريط مجيد؛ موسوعة القياسات واختبارات في التربية البدنية الرياضية، ج: ١: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩).
- [٤] زيد بهلول سمين؛ الأمن والتحمل والنفاس وعلاقة بالصحة النفسية: (أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، ١٩٩٧).
- [٥] زينب حسن فليح الجبوري، عبد علي عبيد الفطوسي؛ التحمل النفسي وعلاقته بمستوى انجاز فعالية عدو ٤٠٠ متر: (مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد ٤٣، ٢٠١٥).
- [٦] سعد محسن اسماعيل؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد: (أطروحة دكتوراه، بغداد، ١٩٩٦).
- [٧] صالح راضي أميش؛ تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارية الرياضية في مستوى الانجاز: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٠).
- [٨] عبد الخالق نجم البهادلي؛ تحمل الغموض وعلاقته بالتفوق الدراسي لدى طلبة الجامعة: (رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة بغداد، ١٩٩٤).
- [٩] كامل طه لويس؛ علم النفس الرياضي: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨١).
- [١٠] محمد حسن علاوي؛ اختبارات النفسية للرياضيين: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨).
- [١١] مصطفى خليل الشراوي؛ علم الصحة النفسية: (بيروت، دار النهضة العربية، ١٩٨٣).
- [١٢] ناجح كريم الطائي؛ الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي ومفهوم الذات ومركز السيطرة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية أبن الرشد، جامعة بغداد، ١٩٩٤).
- [١٣] ريسان خريط؛ كرة السلة: (الأردن، دار العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٣).
- [١٤] سلوان صالح جاسم؛ كرة السلة تمارين - خطط - طرق اللعب: (بغداد، مكتبة الذاكرة للنشر والتوزيع، ٢٠١٤).
- [١٥] يسار صباح جاسم؛ أساسيات كرة السلة تعلم-تدريب-تحكم: (ديالى، جامعة ديالى المطبعة المركزية، ٢٠١٤).

فضلا عن ان التمارين لعبت دورا كبيرا في رفع مستوى التحمل النفسي من خلال الابتعاد عن الغموض وتسلسل الحركة في الأداء إذ يرى (عبد الخالق نجم البهادلي، ١٩٩٤) عن (بودنر) بأن التحمل النفسي هو " الغموض سمة شخصية عندما يكون جزءا من عملية تكيف الفرد لبيئته الداخلية والخارجية، وهو جزء من التنظيم الهرمي لقيم الفرد وعلى هذا فهو طريقة للتقييم اكثر منه علاجا للواقع " (٨: ١٩٩٤، ٩٨).

ولهذا لابد من الاهتمام بالتحمل النفسي اثناء التدريب لأهميته في المنافسات " ان الاهتمام بدراسة التحمل النفسي في عملية التدريب والمنافسات له اهمية واسعة في الوقت الحاضر لان تحقيق رفع شدة التحمل النفسي المطلوبة في عملية الانجاز الرياضي يؤدي الى ابراز ظواهر نفسية للتحمل، فالتحمل النفسي له تأثير حاسم في الدوافع اذ يؤثر في تحفيز الاستعداد للإنجاز بصورة غير مباشرة، ويؤدي الى إضعاف قابلية الانجاز الفعلية مثل سوء قابلية التركيز في الانجاز وتقليل الانجاز في الإدراك " (١١: ١٩٩٨، ٥٣).

٤-الخاتمة:

وعلى وفق النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتج الباحثون التالي:

١-تمارين التحمل النفسي بأسلوب المنافسة مهمة وناجحة في تطوير بعض المهارات الاساسية في كرة السلة للمبتدئين.

٢-الخوف والقلق والضغوط النفسية اثناء الاداء المهاري ولفترات طويلة تقل وينجح الاداء المهاري عند تطبيق وحدات تدريبية مشابهة لظروف المباراة وتحت ضغط نفسي عالي.

وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثون يوصون بالتالي:

١-اعتماد تمارين التحمل النفسي بأسلوب المنافسة كونها مهمة وناجحة في تطوير بعض المهارات الاساسية في كرة السلة للمبتدئين.

٢-التأكيد بالتدريب على تقليل الخوف والقلق والضغوط النفسية اثناء الاداء المهاري ويتم ذلك عند تطبيق وحدات تدريبية مشابهة لظروف المباراة وتحت ضغط نفسي عالي.

٣-إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسات على مهارات اخرى

الملاحق:

ملحق (١) يوضح مقياس التحمل النفسي

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي أبدا
١	أرغب التنوع في أساليب التدريب				
٢	أشعر بالانزعاج اذا حدث اي تغيير في البرنامج التدريبي				
٣	لدي القدرة على الاسترخاء قبل الاشتراك في منافسة مهمة				
٤	أشعر بالانزعاج عندما تعترضني أشياء غير متوقعة الحدوث في أثناء التدريب او المنافسة				
٥	أميل الى التحدي المنافسين الذي يتميزون بالمستوى العالي				
٦	أستمتع بتحمل اي مهمة في التدريب والتي يرى بعض اللاعبين انها مهمة صعبة				
٧	لدي استعداد للتدريب والمنافسة طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياستي				
٨	الهزيمة او الفشل في المنافسة شيء غير موجود في قاموسي				
٩	أرفض الاستسلام للتعبد عند اشتراكي في المنافسة او التدريب				
١٠	أفضل انجاز المهمات الصعبة على المهمات السهلة				
١١	ليس من السهل علي ان اتدرب بمفردي				
١٢	زملاتي يصنفونني بأنني شخص يستطيع القيام بالمهام التي توكل الي				
١٣	أشعر بأن لدي القدرة على هزيمة اي منافس				
١٤	من الصعب علي الشعور بالميل للمنافسة الا في حالة وجود تحدي من قبل منافس				
١٥	قوة ارادتي تدفعني للأداء الجيد في المنافسة				
١٦	أشعر بأن التدريب اليومي غير ذي فائدة لذا لا يستحق الالتزام				
١٧	أشعر اني غير محتاج لبذل الجهد في التدريب والمنافسة				
١٨	أرغب بالاندماج مع اللاعبين اكثر من الابتعاد عنهم				
١٩	أشعر انني ابذل جهدا عاليا في التدريب اكثر من المنافسة				
٢٠	مهما ابذل جهد في التدريب فاني لن أحقق نتائج جيدة في المنافسة				
٢١	أشعر بالسرور عندما اتعلم شيئا جديدا بالتدريب				
٢٢	أبقى هادئا في المنافسات الصعبة				
٢٣	كثيرا ما أجد صعوبة في اتخاذ قراراتتي في أثناء المنافسة				
٢٤	الالتزام بنظام ثابت بالتدريب والمنافسات				
٢٥	أشعر انني ملزم بالوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي أعيش فيه				
٢٦	الالتزامي بالتدريب هو من أجل تحقيق افضل النتائج				
٢٧	أحب ان أكون واحدا في جمهور اللاعبين الرياضية				
٢٨	انا موضوعي وغير متحيز في تعاملتي مع اللاعبين				
٢٩	أجد صعوبة في تصحيح الاخطاء التي اقع فيها في أثناء المنافسة				
٣٠	أشعر بأنني مهما حاولت ان ابذل من جهد في التدريب والمنافسة فأنتي لا أحقق النتائج الجيدة				
٣١	لي القدرة على التأثير في اراء اللاعبين اكثر من تأثيرهم علي				
٣٢	اذا حاول احد اللاعبين ان يوجه اساءة لي فأنتي لا اوجه اي اساءة له				
٣٣	قوة المنافسات والتدريب لا اجعلها سبب دون تحقيق اهدافي				
٣٤	أشعر اني لا أستطيع السيطرة على انفعالاتي في بعض المواقف في أثناء التدريب والمنافسات				
٣٥	أدفع بقوة عن وجهات نظري امام المدرب				
٣٦	أشعر بأنني استسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق كبير بالمستوى بيني وبين الخصم				
٣٧	عندما يضايقي المنافس فأنتي لا أستطيع المحافظة على توازني				
٣٨	أسيطر على مخاوفي في أثناء المنافسة ولا اجعلها تؤثر على مستوى أدائي				
٣٩	من الصعب علي ان أسيطر على انفعالاتي عندما يوجه لي انتقادا من المدرب او اللاعبين				
٤٠	أعتقد ان اغلب الرياضيين قد ولدوا وهم يمتلكون مقومات الرياضة				
٤١	أحافظ على اتجاهاتي في التدريب والمنافسة ولا اغيرها بسرعة				
٤٢	أبتعد عن تحمل المسؤوليات التي لا أستطيع تحملها في التدريب والمنافسة				