

تأثير تدريبات المتانة العقلية علي أداء مهارة التصويبة السلمية

لناشئ كرة السلة بدولة الكويت

* أ.د/ عبد الحكيم رزق عبد الحكيم

** عبدالله حمود عبدالرحمن

مقدمة ومشكلة البحث :

لقد تطورت الرياضة في الآونة الأخيرة تطوراً كبيراً وذلك لنتيجة ارتباطها بالعلوم الأخرى مثل، علوم الصحة، والميكانيكا الحيوية، و علم النفس الرياضي، وغيرها مما نتج عنها العديد من الآراء والدراسات والتي أسفرت عن نتائج قدمت للرياضة الكثير من نظريات والمعلومات والتي ساهمت بدورها في تطوير مستوى الأداء وفتحت آفاق لأبحاث ميدانية جديدة مكنت من تحديد العديد من فوائده ممارسة النشاط الرياضي المنظم على الجوانب المختلفة من الجسم البشري وإظهار فوائده مما انعكس على مستويات الأداء.

ورياضة كرة السلة من الرياضات الجماعية التي تأثرت بشكل إيجابي بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي وكذلك تطوير أساليب وطرق التدريب الأمر الذي ساهم بدرجة فعالة في رفع مستوى اللاعبين بدنياً وفنياً مما ساعد على الوصول إلى تحقيق التفوق والإنجاز النوعي في مجال رياضة كرة اليد عالمياً.

إن الوصول للمستويات العالية من أهم الأمور التي تشغل عقل وفكر الرياضيين والمدربين، ولذلك ينبغي أن يتم بعملية التدريب الرياضي كونها عملية تربوية منظمة تخضع للأساليب والمبادئ، مستفيدة من مبدأ التكامل من العلوم والمعارف المختلفة والتي تهدف إلى الوصول باللاعب لتحقيق أفضل الإنجازات الرياضية في المواقف التنافسية في حدود ما تسمح به قدراته البدنية والفسولوجية والمهارية والخطئية والنفسية والعقلية.

ولقد تقاربت طرق الإعداد البدني والمهاري والخططي إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة، لذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالناحية النفسية.

ويضيف " محمد أبو عبيه " (١٩٨٦) أن لكل نشاط من الأنشطة الرياضية متطلبات خاصة في بناء الشخصية الرياضية، والنشاط الرياضي في مجموعه له خصائص مميزة، ومن أجل النجاح في نشاط رياضي محدد لا بد من توافر سمات معينة في الشخصية، فالفرد الرياضي الذي يفتقر إلى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظراً لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية. (٥: ٣٣)

ويرى " جون ليفكوييتس وآخرون John Lefkowitz, et al. " (٢٠٠٣) إلى أن المتانة العقلية ليست سمة عقلية فقط ولكنها أيضاً بدنية وانفعالية، فالمتانة العقلية ليست أن تمتلك غريزة سحق منافسيك أو أن تتميز بالبرود، لكنها تعني الوصول إلى الأداء المثالي والأقصى من مهاراتك وموهبتك، بغض النظر عن ظروف التنافس.

ويضيف أن مشكلات المتانة العقلية نستطيع اكتشافها بسهولة في المجال الرياضي حيث تظهر بوضوح من خلال تحدث اللاعبين بكثرة مع الحكم، أو من خلال كثرة التذمر والاعتراض وإلقاء اللوم على الزملاء، وذلك نتيجة تأثر اللاعب بالظروف المحيطة من جو وحكم وجمهور، ومن خلال التعرف على هذه السلوكيات ومتابعتها نستطيع أن نعرف مدى قوة المتانة العقلية لدى اللاعبين والفريق. (٧: ١٢٣)

ويذكر " العربي شمعون ، ماجدة إسماعيل " (٢٠٠٣) إلى أن اللاعب يتعرض للعديد من الضغوط مثل ضغوط الجو المحيط من وسائل إعلام وجمهور وحضور شخصيات عامة في المجتمع، وضغوط التدريب الرياضي كالتدريب الزائد والإجهاد وأولوية الفوز والعلاقة مع المدرب، بالإضافة إلى ضغوط المنافسة الرياضية والضغوط الشخصية والعقلية والاجتماعية. (٤: ٢١)

وتشير " هايلى ميريت Hayley Merrett " (٢٠٠٤) إلى أن لاعبي كرة السلة يجب أن يتميزوا بالمتانة العقلية باعتبارها من أهم العوامل التي تحسم نتيجة المباراة، حيث أصبح لزاماً على اللاعبين التركيز دائماً في كل نقطة من كل شوط مباراة، وقد نجد بعض الفروق الرياضية التي تستطيع أن تحقق الفوز في الشوط الأول ونراها تخسر الأشواط الأخرى، وأصبح لزاماً على الفريق تعويض هذه النتيجة قبل أن يخسر الفريق المباراة، ويظهر في هذه المرحلة دور المدرب في نسيانهم نتيجة المباراة والتركيز على كل نقطة وزيادة ثقتهم بأنفسهم والعمل على زيادة دافعية اللاعبين. (٦ : ٩)

وتشير " تاراك بيتراسزوك Tarak Pietraszuk " (٢٠٠٦) نقلاً عن " Decharms " إلى أن نظرية تقرير الذات self-determination theory تعتبر نظرية عامة تهتم بالدافعية الإنسانية مع التركيز على تطوير وتوظيف الشخصية ضمن سياقات اجتماعية، وترتكز النظرية على الحاجات النفسية الفطرية (الحكم الذاتي - التفاعلية - الارتباطية) كما ترتبط بدافع الفرد. (١٠ : ٥٤)

ويرى الباحث أن رياضة كرة السلة من الرياضات التنافسية التي تتطلب من اللاعبين أن يتميزوا بخصائص نفسية معينة، نظراً لأن المباراة لا بد أن تنتهي بفوز أحد الفريقين وهزيمة الآخر، مما يترتب عليه حدوث عبء نفسي بجانب العبء البدني، لذا أصبح الإعداد النفسي من أساسيات التدريب في رياضة كرة السلة.

ولقد تبلورت فكرة البحث في ذهن الباحث من خلال ملاحظته للفروق الهائلة في مستويات الأداء بين المستويات العالمية والمستويات العربية في كرة السلة، على الرغم من أن أسلوب وفنيات الأداء واحدة وقد يكون هناك تطابق. وهنا تطرق في ذهن الباحث سؤال عن أسباب هذه الفجوة بين المستويات العالمية والمستويات العربية في أداء كرة السلة، وقد يكون ذلك نتيجة بعض المتغيرات المؤثرة التي قد يكون منها نقص

المتانة العقلية، حيث لاحظ الباحث أن اللاعبين المحترفين يؤدوا المباريات عادة بثبات عالي ولا يتأثروا بظغوط التنافس أو طبيعة وأهمية المباريات.

أهداف البحث:

- التعرف على تأثير تدريبات المتانة العقلية على مستوى أداء التصويبة الثلاثية للاعبين كرة السلة بدولة الكويت .

فروض البحث:

١ - تدريبات المتانة العقلية لها تأثير إيجابي دال إحصائياً على مستوى أداء التصويبة الثلاثية لناشئي كرة السلة بدولة الكويت .

٢ - توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في محددات المتانة العقلية ومستوى أداء التصويبة الثلاثية لناشئي كرة السلة بدولة الكويت لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

٣ - تتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب التقدم لمحددات المتانة العقلية ومستوى التصويبة الثلاثية لناشئي كرة السلة بدولة الكويت .

مصطلحات البحث:

المتانة العقلية :

حافز نفسي يسمح لك بالتأقلم بشكل أفضل من منافسيك مع المطالب التي يتم وضعها عليك ، بالإضافة إلى القدرة على الأداء بشكل أفضل من منافسيك (٢: ٤٥).
الدراسات السابقة :

١- قام كل من " فتحي عبد الرحمن , أحمد طلب " (٢٠١٣) (٣) بدراسة

بعنوان " فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى

عينة من طلاب الجامعة " , واستهدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على

نوع العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وأعراض الاكتئاب النفسي ،

ومدى فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة

من طلاب الجامعة. واشتملت الدراسة على عينة غير إكلينيكية قوامها

(٢٤) طالباً جامعياً تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين ١٩ : ٢٣ سنة ، وتم تقسيمها إلى مجموعتين متجانستين (مجموعة تجريبية وضابطة). وطُبقت على العينة: مقياس اليقظة العقلية، وقائمة بيك الثانية للاكتئاب (٢د). وقد تم تطبيق برنامج التدريب على اليقظة العقلية (من تصميم الباحثين) على المجموعة التجريبية على مدار ١٨ جلسة تدريبية ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط سالب ودال إحصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على قائمة بيك الثانية للاكتئاب ، كما أنه يمكن التنبؤ بأعراض الاكتئاب النفسي من اليقظة العقلية ، جاء بُعد "الوعي" أكثر تنبؤاً بأعراض الاكتئاب النفسي من بُعد "النقل" ، أظهرت نتائج الدراسة تحسناً دالاً إحصائياً في مهارات اليقظة العقلية وانخفاضاً واضحاً في أعراض الاكتئاب النفسي بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة .

٢- قامت " أحلام مهدي " (٢٠١٣) (١) بدراسة بعنوان " يهدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة " ، واستهدفت الدراسة التعرف على الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة وفق متغيري (الجنس ، التخصص) ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي - الدراسات المسحية وقامت بإعداد مقياس لليقظة الذهنية مكون من ٣٦ عبارة مصمم طبقاً لنظرية " الين لانجر " ، وطبق على عينة قوامها (٥٠٠ طالب وطالبة) عددها ٤٠ لاعب ، وجاءت أهم الاستنتاجات أن مستوى اليقظة الذهنية جاء مرتفعاً لطلاب الجامعة ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس (إناث - ذكور) لصالح الذكور ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص (علمي - إنساني) ، توجد فروق دالة إحصائية تبعاً لتفاعل الجنس والتخصص .

٣- قام كل من " بارتو , بيشارات Parto & Besharat " (٢٠١١) (٩) بدراسة بعنوان " العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية والضغط النفسي " , واستهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية والضغط النفسي , واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي " الدراسات المسحية " وشملت عينة الدراسة (٧١٧) طالباً من المدارس الأهلية العليا بطهران , وأظهرت أهم النتائج أن اليقظة العقلية ترتبط سلبياً بالضيق النفسي وإيجابياً بالسعادة النفسية وتنظيم الذات بينما السيطرة وتنظيم الذات يتوسطان العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية , تتنبأ اليقظة العقلية بكل من السعادة النفسية والضيق النفسي .

٤- قام كل من " ماسودا , تولي Masuda & Tully " (٢٠١٢) (٨) بدراسة بعنوان " أثر اليقظة العقلية والمرونة النفسية والاكتئاب والقلق والضغط النفسي والاضطرابات الجسمية " , واستهدفت الدراسة فحص العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والاكتئاب والقلق والضغط النفسي والاضطرابات الجسمية لدى عينة غير إكلينيكية من طلاب الجامعة , واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي " الدراسات المسحية " وشملت عينة الدراسة (٤٩٤) طالبة من جامعة ولايو جورجيا بأمريكا , وأظهرت النتائج أن ارتباطاً موجباً ودالاً إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية وأن كليهما يرتبطان سلبياً بكل من : القلق وأعراض الاكتئاب النفسي والضيق النفسي والاضطرابات الجسمية , كما أنهما يتنبئان بهذه المتغيرات لدى عينة الدراسة المستهدفة .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمة لتطبيق البحث وإجراءاته ، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على ناشئى كرة السلة بنادى الكويت الرياضى للموسم الرياضى ٢٠١٨/٢٠١٩م والبالغ عددهم (٢٣) ثلاثة وعشرون ناشئى ، وقام الباحث باختيار عينة عمدية من مجتمع البحث قوامها (١٤) أربعة عشر ناشئى بنسبة مئوية قدرها (٦٠.٨٧ %) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين قوام كل منهما (٧) سبعة ناشئيين ، ولقد اتبع الباحث مع المجموعة التجريبية تدريبات المتانة العقلية ، بينما اتبع مع المجموعة الضابطة البرنامج التقليدى المتبع للتدريب وذلك للارتقاء بالمستوى البدنى لناشئى كرة السلة .

توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو " السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبى ، المتغيرات البدنية ، المتانة العقلية ، أداء مهارة التصويبة الثلاثية " والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى أداء التصويبة الثلاثية بكرة السلة لمجموعتي البحث

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	
٠.٥٠-	١.٢٥	١٦.٠٠	١٦.٧٩	سنة	السن .	
٠.٢٤	٣.٧٠	١٧٤.٥٠	١٧٤.٧٩	سم	الطول .	
٠.٣٦-	٣.٦٣	٦٩.٠٠	٦٨.٥٧	كجم	الوزن .	
١.٤٧	٠.٤٣	٢.٠٠	٢.٢١	سنة	العمر التدريبي .	
صفر	٠.٢٦	٥.٢٩	٥.٢٩	ثانية	عدو ٣٠م	سرعة
صفر	٠.٠٦	٠.٣٥	٠.٣٥	سم	الوثب العمودي	قدرة
١.٠٠-	٠.٠٩	١.٧٧	١.٧٤	متر	الوثب العريض من الثبات	
٠.١٧-	١.٢١	٦.٠٠	٥.٩٣	عدد	الدفع على متوازي	
٠.٢٥-	١.٦٦	٩.٠٠	٨.٨٦	عدد	الشد لأعلى	
١.٣٢-	٠.٥٧	٦.٤٦	٦.٢١	دقيقة	٤٠٠م سباحة حرة	تحمل
٠.٨٢	٣.٩١	١٠.٠٠	١١.٠٧	سم	ثنى الجذع من الوقوف	مرونة
٠.٦١-	٣.٤٧	٤٠.٥٠	٣٩.٧٩	سم	مرونة مفصلي الكتف من الوضع الأفقي	
٠.٣٦	٧.١٣	١٤٠.٥٠	١٤١.٣٦	درجة°	مرونة الكاحل	
٠.٩٥-	٦.١٨	١٤٣.٦٣	١٤١.٦٨	درجة°	يسار	
٠.٦٩	١.٢٧	٧.٠٠	٧.٢٩	عدد	الجرى المكوكي .	رشاقة
٠.١٦-	٠.٧٥	٩.٠١	٨.٩٧	ثانية	الدوائر المرقمة	توافق
٠.٨٢	٢٠.٥٠	٠.٧٧	٢٠.٢٩		الثقة بالنفس	المتغيرات العقلية
٠.٤٤	١٩.٥٠	٠.٢٨	١٩.٥٤		الطاقة السلبية	
١.١١	٢.٥٠	١.١٧	٢٣.١٥		تحكم الإنتباه	
٠.٨٣	١٨.٧٥	٠.٧٢	١٨.٩٥		تحكم التصور البصري	
٠.٩٦-	١٨.٥٠	٠.٩١	١٨.٢١		مستوى الدافعية	
٠.٧٢-	٢٠.٥٠	٠.٣٣	٢٠.٤٢		الطاقة الإيجابية	
٠.٩٥-	١٩.٥٠	٠.٩٧	١٩.١٩		تحكم الإتجاه	
٠.٦٨	٧.٧٥	٠.٨٨	٧.٩٥	عدد	مستوى أداء التصويبة الثلاثية فى كرة السلة	

يتضح من الجدول (١) ما يلي :

أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى أداء التصويبة الثلاثية بكرة السلة لعينة البحث ككل تتحصر ما بين $(3- , 3+)$ مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى أداء التصويبة الثلاثية بكرة السلة لمجموعتي البحث

المجموعة التجريبية (ن = ٧)			المجموعة الضابطة (ن = ٧)		وحدة القياس	المتغيرات			
قيمة " ت "	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط					
٠.١٠	١.٣٥	٠.٨٦	١.٢٥	١٦.٧١	سنة	السن .		معدلات النمو	
٠.٠٤	٥.٠٢	١٧٤.٢٩	١.٩٨	١٧٠.٢٩	سم	الطول .			
٠.١٧	٢.٧٣	٦٩.١٤	٤.٥١	٦٨.٠٠	كجم	الوزن .			
٠.٠٥	٠.٤٩	٢.٢٩	٠.٣٨	٢.١٤	سنة	العمر التدريبي .			
٠.١٥	٠.٢٨	٥.٢٧	٠.٢٣	٥.٣٢	ثانية	عدو ٣٠م	سرعة	المتغيرات البدنية	
٠.١١	٠.٠٧	٠.٣٦	٠.٠٤	٠.٣٤	سم	الوثب العمودي	قدرة		
٠.٠٥	٠.١٢	١.٧١	٠.٠٤	١.٧٨	متر	الوثب العريض من الثبات			
٠.٠٩	١.٢٩	٦.٠٠	١.٢١	٥.٨٦	عدد	الدفع على متوازي	قوة		
٠.١١	١.٦٣	٩.٠٠	١.٨٠	٨.٧١	عدد	الشد لأعلى			
٠.١٠	٠.٦٢	٦.١٥	٠.٥٧	٦.٢٦	دقيقة	٤٠٠م سباحة حرة	تحمل		
٠.٠٥	٤.٢٢	١١.١٤	٣.٩٢	١١.٠٠	سم	ثنى الجذع من الوقوف	مرونة		
٠.١٧	٢.٨٥	٣٩.٨٦	٤.٢٣	٣٩.٧١	سم	مرونة مفصلي الكتف من الوضع الأفقي			
٠.١١	٦.٨٤	١٤٠.٩٢	٧.٩٣	١٤١.٨٠	درجة	مرونة الكاحل			
٠.٠٢	٦.٨٨	١٤١.٢٨	٥.٩٢	١٤٢.٠٨	درجة				
٠.٠٨	٠.٩٨	٧.٤٣	١.٥٧	٧.١٤	عدد	الجرى المكوكي .			
٠.٠٩	٠.٧٥	٨.٩٨	٠.٧٥	٨.٩٦	ثانية	الدوائر المرقمة			
٠.٢٢	١.١٤	٢٠.٣٦	١.٠٢	٢٠.٢١		الثقة بالنفس			المتانة العقلية
٠.٠٨	١.٣٢	١٩.٥١	١.١١	١٩.٥٧		الطاقة السلبية			
٠.٠٤	١.٠٧	٢٣.١٧	١.٢٧	٢٣.١٤		تحكم الإنتباه			
٠.٠٧	١.٢٤	١٨.٩٧	١.١٣	١٨.٩٢		تحكم التصور البصري			
٠.٠٦	١.٣٩	١٨.١٨	١.٠٨	٢٠.٤٧		مستوى الدافعية			
٠.٢٠	١.١٥	٢٠.٣١	١.٣٤	١٩.٢٦		الطاقة الإيجابية			
٠.١٤	١.٢٤	١٩.١٥	١.١٦	١٩.٩٧		تحكم الإتجاه			
٠.٥٠	١.٤٧	٧.٩٥	١.٤٧	٧.١٢	ثانية	مستوى أداء التصويبة الثلاثية في كرة السلة			

يتضح من الجدول (٢) ما يلي :

أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى أداء التصويبة الثلاثية بكرة السلة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية تنحصر ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث فى تلك المتغيرات .

أدوات البحث :

قام الباحث بتحديد الأدوات المستخدمة فى البحث وتمثلت فيما يلى :

أولاً : الأجهزة العلمية والأدوات :

- ١ - ميزان الكترونى لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- ٢ - رستاميتز لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ٣ - ساعات إيقاف الكترونية لقياس الزمن لأقرب (١/١٠٠٠) من الثانية .
- ٤ - جهاز العقلة .
- ٥ - جهاز المتوازي .
- ٦ - شريط قياس مدرج بالسنتيمتر .
- ٧ - صندوق مدرج لقياس مرونة العمود الفقري.

٨ - مسطرة مدرجة مثبت بها قائم متحرك (لاختبار رفع الكتفين) .

٩ - المنقلة الهندسية لقياس مرونة مفصل الكاحل .

ثانياً : اختبارات القدرات البدنية ومستوى أداء التصويبة الثلاثية :

ومن خلال الدراسات السابقة والمراجع المتخصصة توصل الباحث إلى الاختبارات التالية :

١ - السرعة :

- اختبار عدو ٣٠م وهو يقيس السرعة القصوى ووحدة قياسه الثانية .

٢ - القدرة " القوة المميزة بالسرعة " :

- اختبار الوثب العمودى من الثبات وهو يقيس القدرة العضلية للرجلين (القوة الانفجارية) ووحدة قياسه السنتيمتر .

٣ – القوة :

– اختبار الشد لأعلى وهو يقيس تحمل القوة لعضلات الكتفين والذراعين ووحدة قياسه العدد.

٤ – التحمل :

– اختبار ٤٠٠م سباحة زحف على البطن وهو يقيس التحمل الدورى التنفسى ووحدة قياسه الدقيقة .

٥ – المرونة :

– اختبار ثنى الجذع من الوقوف وهو يقيس مدى مرونة الجذع والفخذ فى حركة الثنى للأمام من وضع الوقوف ووحدة قياسه السنتيمتر .

٦ – الرشاقة :

– اختبار الجرى المكوكى و يقيس الرشاقة ووحدة قياسه العدد .

٧ – التوافق :

– اختبار الدوائر المرقمة و يقيس التوافق ووحدة قياسه الثانية .

٨ – مستوى أداء التصويبة الثلاثية :

– اختبار س أداء التصويبة الثلاثية : وهو يقيس مستوى أداء التصويبة الثلاثية بكرة السلة ووحدة قياسه العدد .

المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية ومستوى أداء التصويبة الثلاثية بكرة السلة :

أ – الصدق :

لحساب الصدق قام الباحث بحساب صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية ومستوى أداء التصويبة الثلاثية بكرة السلة.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المميزين وغير المميزين في اختبارات

القدرات البدنية قيد البحث (ن = ٨)

احتمالية الخطأ	قيمة Z	W	U	متوسط الرتب	غير المميزين (ن = ٤)		المميزين (ن = ٤)		وحدة القياس	المتغيرات	
					ع	م	ع	م			
٠.٠٢٠	- ٢.٣٢	١٠.٠٠	صفر	٢.٥٠ ٦.٥٠	٠.٠٥	٥.٤٢	٠.١٥	٥.١٢	ثانية	عدو ٣٠ م	سرعة
٠.٠٤٠	- ٢.٠٦	١١.٥٠	١.٥٠	٦.١٣ ٢.٨٧	٠.٠٤	٠.٣١	٠.٠٢	٠.٣٦	سم	الوثب العمودي	قدرة
٠.٠٢٠	- ٢.٣٢	١٠.٠٠	صفر	٦.٥٠ ٢.٥٠	٠.٠٦	١.٧٣	٠.٠٤	١.٨٠	متر	الوثب العريض من الثبات	
٠.٠٣٢	- ٢.١٤	١١.٠٠	١.٠٠	٦.٢٥ ٢.٧٥	٠.٥٨	٥.٥٠	٠.٥٠	٦.٧٥	عدد	الدفع على متوازي	
٠.٠٣٧	- ٢.٠٨	١١.٠٠	١.٠٠	٦.٢٥ ٢.٧٥	٠.٩٦	٧.٢٥	٠.٨٢	٩.٠٠	عدد	الشد لأعلى	
٠.٠٢٠	- ٢.٣٢	١٠.٠٠	صفر	٢.٥٠ ٦.٥٠	٠.٢٢	٦.٥٤	٠.٢٩	٦.١٢	دقيقة	٤٠٠ م سباحة حرة	تحمل
٠.٠١٩	- ٢.٣٥	١٠.٠٠	صفر	٦.٥٠ ٢.٥٠	١.١٥	٩.٠٠	٠.٨٢	١٢.٠٠	سم	ثني الجذع من الوقوف	مرونة
٠.٠١٨	- ٢.٣٧	١٠.٠٠	صفر	٦.٥٠ ٢.٥٠	١.٧١	٣٩.٢٥	٠.٥٠	٤٢.٢٥	سم	مرونة مفصلي الكتف من الوضع الأفقي	
٠.٠١٧	- ٢.٣٨	١٠.٠٠	صفر	٦.٥٠ ٢.٥٠	٤.٣٠	١٣٦.٨٥	٣.٧٥	١٤٢.٨٨	درجة°	يمين	
٠.٠٢٨	- ٢.١٩	١٠.٥٠	٠.٥٠	٦.٣٨ ٢.٦٣	١.٥٥	١٤٢.١٩	١.٢٥	١٤٥.١٩	درجة°	يسار	
٠.٠٤٤	- ٢.٠١	١١.٥٠	١.٥٠	٦.١٣ ٢.٨٧	٠.٨٢	٧.٠٠	٠.٥٠	٨.٢٥	عدد	الجرى المكوكي	رشاقة
٠.٠٢١	- ٢.٣١	١٠.٠٠	صفر	٢.٥٠ ٦.٥٠	٠.٣٨	٩.٧٦	٠.٥٣	٨.٦٢	ثانية	الدوائر المرقمة	توافق

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

— توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الناشئين المميزين وغير المميزين في اختبارات القدرات البدنية.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المميزين وغير المميزين

ومستوى أداء التصويبة الثلاثية بكرة السلة قيد البحث (ن = ٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المميزين (ن = ٤)		غير المميزين (ن = ٤)		متوسط الرتب	U	W	قيمة z	احتمالية الخطأ
		م	ع	م	ع					
مستوى أداء التصويبة الثلاثية في كرة السلة	عدد	٣٩.٤١	٠.٠٩	٣٩.٧٨	٠.٢٣	٢.٥٠ ٦.٥٠	صفر	١٠.٠٠٠	٢.٣٢-	٠.٠٢٠

يتضح من جدول (٤) ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الناشئين المميزين وغير المميزين في مستوى أداء التصويبة الثلاثية بكرة السلة وفي اتجاه الناشئين المميزين .

ب — الثبات :

لحساب ثبات اختبارات القدرات البدنية ومستوى أداء التصويبة الثلاثية بكرة السلة قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث (ن = ٨)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
٠.٨٧	٠.١٩	٥.٢٧	٠.١١	٥.٣٥	ثانية	عدو ٣٠م	سرعة
٠.٨٨	٠.٠٤	٠.٣٤	٠.٠٣	٠.٣٣	سم	الوثب العمودي	قدرة
٠.٨٧	٠.٠٥	١.٧٧	٠.٠٣	١.٧٥	متر	الوثب العريض من الثبات	
٠.٨٣	٠.٨٣	٦.١٣	٠.٦٤	٥.٨٨	عدد	الدفع على متوازي	
٠.٨٣	١.٢٥	٨.١٣	١.٥١	٨.٠٠	عدد	الشد لأعلى	قوة
٠.٨٥	٠.٢٩	٦.٣٣	٠.١٧	٦.٤٤	دقيقة	٤٠٠م سباحة زحف على البطن	تحمل
٠.٩٠	١.٨٥	١٠.٥٠	١.٨٥	١٠.٣٨	سم	ثنى الجذع من الوقوف	مرونة
٠.٩٨	١.٩٨	٤٠.٧٥	١.٩٢	٤٠.٦٣	سم	مرونة مفصلي الكتف من الوضع الأفقى	
٠.٨٤	٤.٩٣	١٣٩.٨٦	٥.٠٧	١٣٩.٥٨	درجة°	مرونة الكاحل	
٠.٨٩	٢.٠٦	١٤٣.٦٩	١.٦٢	١٤٣.٣٤	درجة°	يسار	
٠.٩٣	٠.٩٢	٧.٦٣	٠.٩٣	٧.٥٠	عدد	الجرى المكوكى	رشاقة
٠.٩١	٠.٧٤	٩.١٩	٠.٥٢	٩.٣٥	ثانية	الدوائر المرقمة	توافق

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٥) ما يلى :

— تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث ما بين (٠.٨٣ : ٠.٩٨) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيا مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني
ومستوى أداء التصويبة الثلاثية بكرة السلة قيد البحث (ن = ٨)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	م	ع	م		
٠.٩٥	٠.٢٥	٣٩.٦٠	٠.٢٩	٣٩.٦٦	عدد	مستوى أداء التصويبة الثلاثية في كرة السلة

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

— تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني ومستوى أداء التصويبة الثلاثية بكرة السلة قيد البحث ما بين (٠.٨١ : ٠.٩٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

المعاملات العلمية للمقياس قيد البحث :

أولاً مقياس المتانة العقلية :

استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي بأن تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه العبارة وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما يوضحه الجدول (٧) ، ولحساب الثبات استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا لكرونباخ للتحقق من ثبات الاختبار والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

معاملات الارتباط الداخلي بين درجات المحدد والدرجة الكلية للاختبار

المجموع	العبارة السادسة	العبارة الخامسة	العبارة الرابعة	العبارة الثالثة	العبارة الثانية	العبارة الأولى	الأبعاد الأساسية
*٠.٩٨٧	*٠.٩٣٧	*٠.٩٣٨	*٠.٩٦٧	*٠.٨٨٨	*٠.٩٦٥	*٠.٩٥٥	الثقة بالنفس
*٠.٩٦٣	*٠.٨٥٢	*٠.٩٨٨	*٠.٩٨٢	*٠.٩٦٣	*٠.٨٨٥	*٠.٩٣٤	الطاقة السلبية
*٠.٩٥٤	*٠.٩٧٧	*٠.٩٧٧	*٠.٩٧٤	*٠.٩٧٤	*٠.٩٢١	*٠.٩٧٧	تحكم الانتباه
*٠.٩٨٢	*٠.٩٣٤	*٠.٩٤٤	*٠.٩١٨	*٠.٩٥٢	*٠.٨٩٩	*٠.٩٠٣	تحكم التصور البصري
*٠.٩٧٣	*٠.٩٧٢	*٠.٩٣٢	*٠.٩٣٣	*٠.٩٤٤	*٠.٩٠٢	*٠.٩٣٢	مستوى الدافعية
*٠.٩٢١	*٠.٩٣٢	*٠.٩٣٨	*٠.٩٠٦	*٠.٩٠٨	*٠.٩٦٤	*٠.٩١٤	الطاقة الإيجابية
*٠.٩٥٢	*٠.٩٨١	*٠.٩٢٢	*٠.٩٢٥	*٠.٩١١	*٠.٩٨١	*٠.٩٢٢	تحكم الاتجاه

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين درجة كل عبارة والبعد الذى تنتمى إليه العبارة وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس الأمر الذى يشير إلى صدق المقياس المستخدم.

جدول (٨)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة معامل الإرتباط بين درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية لمقياس المتانة العقلية

معامل ألفا كرونباخ	معامل الإرتباط	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		المحددات
		ع	م	ع	م	
*.٩٣٧	*.٩٢٥	١.١٤	٩.٣١	١.٠٢	١٠.٥٢	الثقة بالنفس
*.٩٥٥	*.٩٣٢	١.٣٣	٩.٧٣	١.٣٣	٩.٣٣	الطاقة السلبية
*.٩٠١	*.٨٦٧	١.٢٥	١٠.١٦	١.٤٤	١٠.٢٤	تحكم الانتباه
*.٨٩٧	*.٨٥٧	١.٦٧	٨.٢٢	١.٦٧	٩.٢٧	تحكم التصور البصري
*.٩٧٤	*.٩٦٣	١.٥٢	١٠.٥٦	١.٩٦	١١.٢١	مستوى الدافعية
*.٩٠٦	*.٨٨٨	١.٣٤	١٠.١٨	١.٥٥	١٠.٦٧	الطاقة الايجابية
*.٩٣٤	*.٩٠١	١.٦٩	٨.٨٧	١.٦٣	٨.٨٢	تحكم الاتجاه
*.٩٦٥	*.٩٢٢	٢.٥٥	٩.٥٨	٢.٨٩	١٠.٠١	مجموع الاختبار

* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٨) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية كما أن قيم معامل الفا لكرونباخ كانت دالة إحصائياً الأمر الذى يشير إلى ثبات المقياس المستخدم.

الخطوات التنفيذية للبحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء دراسة استطلاعية لأدوات جمع البيانات حيث تم تطبيق الإختبارات البدنية ومقياس المتانة العقلية ومستوى أداء التصويبة الثلاثية لكرة السلة لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة

الأساسية قوامها (٨) ناشئين فى الفترة من ٢٠١٨/١٠/١ إلى ٢٠١٨/١٠/١٥م وذلك بغرض التعرف على :

• التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحث أثناء تطبيق الدراسة الأساسية.

- التأكد من وضوح العبارات للمبحوثين.
- تحديد درجة استجابة المبحوثين للاختبار.
- حاسب المعاملات العلمية للمقياس المستخدم.
- تسجيل الاختبارات ووضوحها للناشئين .

ومن خلال تطبيق الاستبيان على العينة الاستطلاعية استخلص الباحث مدى تفهم العينة الاستطلاعية لعبارات الاستبيان من خلال إجاباتهم ، حيث وجد انه لا توجد عبارات تحتمل أكثر من تفسير واحد أو غامضة في معناها ومفهومها .

القياسات القبليّة :

أجريت القياسات القبليّة فى متغيرات البحث لمجموعتى البحث فى الفترة من ٢٠١٩/١/٦م إلى ٢٠١٩/١/٨م .

تنفيذ البرنامج :

استغرق تنفيذ البرامج التدريبيّة (٨) أسابيع ، وتم التطبيق فى الفترة من ٢٠١٩/١/١٣م إلى ٢٠١٩/٣/٧م بواقع (٣) وحدات أسبوعياً ، وقد راعى الباحث أن يتم التدريب كالاتى :

— قام الباحث باستخدام تمرينات المتانة العقلية وتمريناته على المجموعة التجريبية قيد البحث

— كما قام الباحث باستخدام التدريب التقليدى المعتاد مع المجموعة الضابطة فى نفس فترة تطبيق البرنامج المقترح .

القياس البعدى :

قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق البرامج بإجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية فى الفترة من ٢٠١٩/٣/١٠م إلى يوم ٢٠١٩/٣/١٢م وبنفس الشروط التى اتبعت فى القياس القبلى

الأسلوب الإحصائى المستخدم :

عامل جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً ، ولحساب نتائج البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط .
- معامل الفا لكرونباخ .
- اختبار (ت) لدلالة الفروق .

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) ، كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض النتائج :

وسوف تستعرض الباحث نتائج البحث وفقاً لأهداف البحث وفقاً لما يلي :

جدول (٩)

المتوسط الحسابى والإحراف المعيارى وقيمة " ت " بين القياسين
القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات البحث

قيمة "ت"	الفرق	البعدى		القبلى		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
٠.٨٢	٠.٠٧	١.٢٣	٢٠.٤٣	١.١٤	٢٠.٣٦	الثقة بالنفس
٠.٧٣	٠.١٥	١.٠١	١٩.٦٦	١.٣٢	١٩.٥١	الطاقة السلبية
١.٠٢	٠.١٧	١.٢٥	٢٣.٢٤	١.٠٧	٢٣.١٧	تحكم الانتباه
٠.٩٨	٠.١١	١.٣٦	١٩.٠٨	١.٢٤	١٨.٩٧	تحكم التصور البصري
٠.٨٣	٠.١٤	١.١٤	١٨.٣٢	١.٣٩	١٨.١٨	مستوى الدافعية
١.٠٩	٠.٢٣	١.٢٦	٢٠.٥٤	١.١٥	٢٠.٣١	الطاقة الايجابية
٠.٦٧	٠.٢٨	١.١٨	١٩.٤٣	١.٢٤	١٩.١٥	تحكم الاتجاه
٠.٨٨	٠.١٦	١.٩٨	٢٠.١١	١.٤٩	١٩.٩٥	مجموع الاختبار
*٣.٨٢	٠.٤١	٠.١٩	٨.٤٠	٠.٢٨	٧.٩٩	مستوى أداء التصويبة الثلاثية بكرة السلة

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مقياس المتانة العقلية بينما كانت الفروق دالة إحصائياً فى مستوى أداء التصويبة الثلاثية بكرة السلة ولصالح القياس البعدى..

جدول (١٠)

المتوسط الحسابى والإحتراف المعيارى وقيمة "ت" بين القياسين
القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات البحث

قيمة "ت"	الفرق	البعدى		القبلى		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
*٩.٠٤	٥.٩٦	١.٤٣	٢٦.١٧	١.٠٢	٢٠.٢١	الثقة بالنفس
*٧.٣٢	٣.٧٩	١.٥٢	٢٣.٣٦	١.١١	١٩.٥٧	الطاقة السلبية
*٨.١١	٤.٠٧	١.١٨	٢٧.٢١	١.٢٧	٢٣.١٤	تحكم الانتباه
*٦.٠٣	٣.٥١	١.٢٦	٢٢.٤٣	١.١٣	١٨.٩٢	تحكم التصور البصري
*٩.١٨	٦.٣٣	١.١٣	٢٤.٥٦	١.٠٨	١٨.٢٣	مستوى الدافعية
*٧.٥٦	٥.١٦	١.٢٧	٢٥.٦٣	١.٣٤	٢٠.٤٧	الطاقة الايجابية
*٦.٤٢	٤.٤٥	١.٠٨	٢٣.٧١	١.١٦	١٩.٢٦	تحكم الاتجاه
*٦.١٨	٤.٠٠	٢.٢٣	٢٤.٧٤	١.٤٧	١٩.٩٧	مجموع الاختبار
*١٣.٥٦	١٠.٠٥	٠.١٨	٩.٦٠	٠.٣٢	٧.٩٥	مستوى أداء التصويبة الثلاثية بكرة السلة

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مقياس المتانة العقلية ومستوى أداء التصويبة الثلاثية بكرة السلة ولصالح القياس البعدى .

جدول (١١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين
التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لمتغيرات البحث

قيمة "ت"	الضابطة		التجريبية		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
*٦.٩٢	١.٢٣	٢٠.٤٣	١.٤٣	٢٦.٢٧	الثقة بالنفس
*٤.٥٣	١.٠١	١٩.٦٦	١.٥٢	٢٣.٣٦	الطاقة السلبية
*٥.٠٣	١.٢٥	٢٣.٣٤	١.١٨	٢٧.٢١	تحكم الانتباه
*٤.٩٦	١.٣٦	١٩.٠٨	١.٢٦	٢٢.٤٣	تحكم التصور البصري
*٨.٦٩	١.١٤	١٨.٣٢	١.١٣	٢٤.٥٦	مستوى الدافعية
*٦.٣٦	١.٢٦	٢٠.٥٤	١.٢٧	٢٥.٦٣	الطاقة الايجابية
*٥.٩٨	١.١٨	١٩.٤٣	١.٠٨	٢٣.٧١	تحكم الاتجاه
*٣.٤٧	١.٩٨	٢٠.١١	٢.٢٣	٢٤.٧٤	مجموع الاختبار
*١٠.٢٥	٠.١٩	٨.٤٠	٠.١٨	٩.٦٠	مستوى أداء التصويبة الثلاثية بكرة السلة

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى فى مقياس المتانة العقلية ومستوى أداء التصويبة الثلاثية بكرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية.

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مقياس المتانة العقلية بينما كانت الفروق دالة إحصائياً فى مستوى أداء التصويبة الثلاثية لناشئى كرة السلة بدولة الكويت ولصالح القياس البعدى. ويعزى الباحث ذلك على عدم إخضاع المجموعة الضابطة لتدريبات المتانة العقلية وما يحتوية من متغيرات نفسية ولكن إهتم البرنامج بتنمية المتغيرات البدنية والمهارية.

وفى هذا الصدد يشير محمد حسن علاوى (٢٠٠٢) إلى أن المدرب عندما يطلب من اللاعب أداء مهارة حركية لم يسبق له تعلمها والتدريب عليها فمن المتوقع فشل اللاعب فى أداء هذه المهارة وهو الأمر الذى ينطبق تمام الإنطباق عند مطالبة اللاعب بأن يركز أو يسترخى أو يضبط أعصابه ولا ينفعل فى حين أن المدرب لم يدرجه على كيفية التركيز أو الإسترخاء أو التصور ومواجهة الإنفعالات السلبية أو التحكم فى القلق.

مناقشة نتائج الفرض الثانى والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى محددات المتانة العقلية ومستوى أداء التصويبة الثلاثية لناشئى كرة السلة بدولة الكويت لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية " .

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى فى مقياس المتانة العقلية ومستوى أداء التصويبة الثلاثية لناشئى كرة السلة بدولة الكويت لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث ذلك على التأثير الإيجابى لتدريبات المتانة العقلية والتي ساعدت اللاعبين على فهم طبيعة المهارة والتركيز على النقاط الفنية وعزل المثيرات السلبية الغير مرتبطة بالأداء والإحتفاظ بالهدوء والإستثارة المناسبة. بالإضافة إلى التحكم فى الطاقة الايجابية والتي تساعد اللاعب على القدرة على أن يكون نشط ، ويتمتع بروح الفريق والتصميم ، وهى هامة لأنها تساعد اللاعبين على ثبات مستوى الأداء ، إلى جانب تحكم الانتباه والذى يساهم فى تحديد الأشياء الهامة من الأشياء غير الهامة وترتيب الأولويات حسب أهميتها للاعب.

كما يرى الباحث أن تدريبات المتانة العقلية تساعد على تهيئة العقل لعملية التصور الحركى وزيادة التركيز لاستحضار صورة للأداء الجيد الذى شاهده اللاعب داخل البرنامج ثم التدريب على إعادة التصور للأداء الجيد عدة مرات والذى يؤدى إلى

تحسين صورة الأداء فى ذهن اللاعب والإحساس بأن أدائه الحركى لهذه المهارات يمكن أن يصبح قريباً من هذه الصورة مع ربط ذلك بالأداء العملى وتصحيح أخطاء الأداء

مناقشة الفرض الثالث والذى ينص على " تتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى نسب التقدم لمحددات المتانة العقلية ومستوى التصويبة الثلاثية لناشئى كرة السلة بدولة الكويت " .

يتضح من جدول (١١) وجود نسب تقدم للقياس البعدى عن القياس القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مقياس المتانة العقلية ومستوى التصويبة الثلاثية لناشئى كرة السلة ، كما يتضح من نفس الجدول تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى هذه النسب. حيث كانت فى بعد الثقة بالنفس ٢٩.٤٩% للمجموعة التجريبية بينما كانت للمجموعة الضابطة ٠.٣٤% ، وفى بعد الطاقة السلبية ١٩.٣٧% بينما كان للمجموعة الضابطة ٠.٧٧% ، وفى بعد تحكم الإنتباه ١٧.٥٩% للمجموعة التجريبية بينما كان للمجموعة الضابطة ٠.٧٣% ، وفى بعد تحكم التصور البصرى ١٨.٥٥% بينما كانت للمجموعة الضابطة ٠.٥٨% ، وفى بعد مستوى الدافعية ٣٤.٧٢% للمجموعة التجريبية بينما كان للمجموعة الضابطة ٠.٧٧% ، وفى بعد الطاقة الإيجابية ٢٥.٢١% للمجموعة التجريبية بينما كان للمجموعة الضابطة ١.١٣% ، وفى بعد تحكم الإتجاه ٢٣.١٠% للمجموعة التجريبية بينما كان للمجموعة الضابطة ١.٤٦% ، وفى مستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز العقلة ٢٠.٧٥% بينما كان للمجموعة الضابطة ٥.١٣%.

ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير تدريبات المتانة العقلية يؤثر على تطوير القدرات المهارية والخطية للاعب ، وذلك من خلال زيادة ثقة ودافعية اللاعب والتحكم فى الطاقة السلبية من خلال عدم التفكير فى الهزيمة أو عدم الأداء بصورة جيدة مما ينتج عنه زيادة التوتر والانفعال اللذان قد يؤثران بالسلب على مستوى الأداء .

الاستخلاصات والتوصيات:

البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية :

- ١ - تدريبات المتانة العقلية لها تأثير إيجابي دال إحصائياً على تحسين مستوى أداء التصويبة الثلاثية لناشئى كرة السلة .
- ٢ - وجدت فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لمقياس المتانة العقلية ومستوى أداء التصويبة الثلاثية لناشئى كرة السلة .
- ٣ -، وجدت فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء التصويبة الثلاثية لناشئى كرة السلة فى حين كانت الفروق غير دالة إحصائياً فى مقياس المتانة العقلية .
- ٤ - تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى نسب تقدم القياس البعدى عن القياس القبلى لمقياس المتانة العقلية ومستوى أداء التصويبة الثلاثية لناشئى كرة السلة .

ثانياً : التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلى :

- ١ - استخدام تدريبات المتانة العقلية لناشئى كرة السلة لما لها من دور فعال فى تحسين المتغيرات البدنية ومستوى أداء التصويبة الثلاثية لناشئى كرة السلة .
- ٢ - أهمية الدمج والتكامل بين تدريبات المتانة العقلية والأداء العملى لمهارات كرة السلة لمحاولة تحقيق أقصى إستفادة فى تحسين مستوى الأداء .
- ٣ - ضرورة استخدام تدريبات المتانة العقلية قبل البدء فى المنافسات لما لها من تأثير إيجابي فى خفض حدة التوتر والقلق .
- ٤ - العمل على إجراء دراسة مماثلة على عينات مختلفة ومهارات أخرى .
- ٥ - إجراء دراسات لمتغيرات أخرى تؤثر على المتانة العقلية لدى ناشئى كرة السلة .
- ٦ - إجراء تلك المقاييس على عينات أخرى (ابتدائى ، اعدادى ، ثانوى) .
- ٧ - استحداث متغيرات أخرى مثل متغير (الخبرة ، المؤهل) .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. أحلام مهدي : يهدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ، ٢٠١٣ م .
٢. أسامة كامل راتب (٢٠٠٠)، تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣. فتحي عبد الرحمن محمد ، أحمد علي طلب (٢٠١٣) : فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة ، بحث منشور ، مجلة الإرشاد النفسي ، عدد إبريل ، رقم ٣٤ ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة أسيوط
٤. محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠٣)، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥. محمد حسن أبو عيبه (١٩٨٦)، المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية.

ثانياً:المراجع الأجنبية:

- 6- Hayley Merrett (2004), Volleyball Mental Toughness – How To ‘Spark’ that Volleyball FIRE in your Players, Ezine article, USA.
- 7-John Lefkowitz, David R. McDuff, Corina Riismandel, (2003), Mental toughness training manual for soccer, United Kingdom: Article Sports Dynamics.
- 8-Masuda, A. & Tully, E. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. Journal of Evidence.
- 9-Parto, M. & Besharat, M. (2011). Mindfulness, psychological well.
- 10- Tarak Pietraszuk (2006), Burnout in athletics, A Test of self-determination theory, master thesis in sports psychology, Texas Tech University, USA.