

تأثير تمارينات الصلابة النفسية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة السلة

الباحث

أ.م.د عادل ناجي حسن

مستخلص البحث

تأثير تمارينات الصلابة النفسية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة السلة

تتلخص أهمية البحث في أن عملية نجاح تغلب المدافع على المهاجم والحد من خطورته ما هو إلا نتيجة استخدام التمارين التخصصية الدفاعية التي زرع الصلابة النفسية وتوليد الرغبة الدفاعية لديه والتفوق على منافسه واحباط مخططاته الهجومية ، بينما ظهرت مشكلة البحث في أن هناك نسبة عالية من دخول الكرات بسلة معظم الفرق العراقية يعكس ذلك ضعف المهارات والتكتيكات الدفاعية لدى هذه الفرق ، أما هدف البحث فيشير إلى (وضع تمارينات خاصة للصلابة النفسية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الدفاعية لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة السلة ، والتعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث في الصلابة النفسية) ، أما فروض البحث فتبين أن (التمارينات الموضوعة للصلابة النفسية تؤثر ايجابيا لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة السلة ، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة لدى عينة البحث) وقد اعتمد الباحث المنهج التجريبي ، واختار عينته بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي البصرة بكرة السلة المشارك بدوري القطر للموسم ٢٠١٧-٢٠١٨ ، واعتمد الباحث التمارينات والاختبارات المقننة علميا من بعض المصادر وتم تطبيق التمارينات من قبل عينة البحث ولمدة (ستة أسابيع) وتمت معالجة النتائج احصائيا بوسيلة (SPSS) ، وأظهرت النتائج أن قيمة (t) المحسوبة لجميع المتغيرات هي أكبر من قيمة (t) الجدولية ، و أما أهم الاستنتاجات كانت أن تمارين الصلابة النفسية كان لها الاثر الايجابي في تطوير مستوى الحالة الدفاعية لدى لاعبي عينة البحث ، أن تمارين الصلابة النفسية لها الأثر في احداث التغييرات الايجابية في نتائج الاختبارات لعينة البحث .أما أهم التوصيات فكانت التأكيد على استخدام تدريبات الصلابة النفسية في تطوير المهارات الدفاعية .

The Impact of Exercises Using Visual Vision to Develop the Skill and Planning Performance of Young Basketball Players

Dr. Adel Naji Hassan

The study focused on the development of the offense performance of the basketball players in terms of visual, skill and planning performance. And, create situations similar to what happens in the game of basketball. The importance of the study is to set exercises by using the visual vision, which helps the players in seeing the whole court and developing the skill-planning performance while in offense process. Also, to let them reach the best

level of performance and achievement. While, the problem of research was that the fluctuation in the level of skill-planning performance was due to the lack of emphasis on visual training exercises by the trainers in performing the skill-planning performance during the kinetic duty in the attack move.

The main objective of this study is to develop exercises using visual vision to develop the skill-planning performance of the players in the Basra basketball team for youth. The researcher, also, determined that there are statistically significant differences between the Pretests and post-ones ; they were for the post- tests . The researcher adopted the experimental method, the sample (chosen intentionally) was the players of the Basrah youth basketball team participating in the league of the southern region of Iraq. Also, he adopted exercises and tests scientifically modified from some sources .The exercise was applied by the research sample and for a period of (six weeks) .The results were statistically processed by(SPSS). The results showed that the value of (t) calculated for all variables is greater than the tabular (t).

The main conclusions were that the effectiveness of the exercises used in (visual vision) is as important as the physical , skill and planning in basketball. The most important recommendations are the need to use the (visual vision) exercises in the training of the offense skills to solve the planning duty in a game situations similar to the conditions of basketball game.

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

أصبحت التدريب اليوم في كرة السلة هو الشغل الشاغل لدى معظم المدربين العاملين في هذا المجال ، إذ أخذت لعبة كرة السلة في الآونة أن تأخذ مسعى واسعاً في طريق الانتشار ومدى الاهتمام وأصبحت في معظم البلدان هي اللعبة الأولى . لذا وضع جل اهتمام المدربين في كيفية التحضير والاعداد واكتشاف السبل والوسائل وطرائق التدريب لظهور كرة السلة في أروع صورة ، لما لهذه اللعبة من وقع نفسي وإثارة وتشويق في مجريات لعبها نظراً لما تتمتع بها من مهارات هجومية ودفاعية وتكتيكات خطافية تشد ويتفاعل الجمهور معها .

لذا نجد أنه لا يقتصر اللعب في كرة السلة على الهجوم فقط ، وإنما نجد أن الدفاع له دور كبير في عمليات وقف تحركات اللاعب المهاجم أو قطع الكرات والاستحواذ عليها لبدء الانطلاق في عملية الهجوم .

إن الدفاع في كرة السلة لا ينجح فقط من خلال اكتساب المهارات الدفاعية والتكتيك الدفاعي ، بل يحتاج إلى تحضير نفسي عالي يوظف لدى اللاعب لكي تظهر لديه الصلابة في الدفاع في مواجهة المنافس من خلال التغلب على مهارات الخصم الهجومية ووقف تحركاته . وهذا ينتج من خلال تحضير المدربين العاملين في اعداد برامج تدريبية وتمارين تخصصية (بدنية - مهارية - خطافية) ، جماعية كانت أو فردية تعمل على تطوير الصلابة في الدفاع والتفوق على اللاعب المهاجم .

ومن جاءت أهمية البحث في أن زرع الصلابة النفسية وتوليد الرغبة لدى اللاعب من خلال ما يتحمله أثناء الوحدة التدريبية من ضغوطات للتطوير من قدراته البدنية والمهارية والتكتيكية والنفسية

يمكنه من التغلب على تلك الصعوبات التي قد تواجهه أثناء المنافسة والتفوق على منافسيه وإحباط مخططاتهم الهجومية .

٢-١ مشكلة البحث

كرة السلة واحدة من الألعاب التي تحتاج إلى متطلبات عديدة لغرض الوصول إلى المستوى العالي لتحقيق الانجاز، ومن تلك العوامل القدرات البدنية والمهارية والتحضير النفسي العالي الذي يجب على لاعب كرة السلة أن يتمتع بها ولهذا نجد في الأونة الأخيرة أن معظم الفرق العراقية والأندية المحلية ولحد علم الباحث لم تهتم وتركز على عملية الدفاع أثناء المنافسة واللعب ، وأن معظم المدربين لم يولوا الاهتمام في عملية التحضير والتدريب لفرقهم على عملية الدفاع بمقدار الهجوم ، ونجد أن معظم اللاعبين لم تكن لديهم الرغبة في عملية الدفاع وهذا ما انعكس على النتائج الأخيرة لفرقنا الدولية والمحلية، لذا تكمن مشكلة البحث في أن معظم الفرق العراقية تكون هناك نسبة عالية في دخول الكرات بسلاتهم وهدفهم مما يعكس ضعف الدفاع لديهم ونقص التكتيكات الدفاعية التي يجب أن يتدربوا عليها، ولذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة .

٣-١ اهداف البحث

١- وضع تمرينات خاصة للصلابة النفسية لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة السلة .

٢- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث للصلابة النفسية لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة السلة .

٤-١ فرضا البحث

١- التمرينات الموضوعة للصلابة النفسية تؤثر ايجابيا لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة السلة .

٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للصلابة النفسية ولصالح الاختبارات البعديّة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة السلة .

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي نادي البصرة للدرجة الأولى المشارك للموسم (٢٠١٧-٢٠١٨)

٢-٥-١ المجال الزمني : من تاريخ ٢٠١٧/١٢/١٥ ولغاية ٢٠١٨/٣/٢٠

٣-٥-١ المجال المكاني : القاعة الاولمبية المغلقة في محافظة البصرة .

١-٢ الدراسات النظرية والسابقة

١-١-٢ مفهوم الصلابة النفسية^(١)

يشير مصطلح الصلابة النفسية الى اعتماد الفرد في قدرته على استخدام كل الوسائل النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية الاحداث الضاغطة، وهي امتلاك الفرد لمجموعة سمات للذين يتمتعون بالصلابة النفسية وهي : (درجة عالية من الالتزام أثناء تأدية

(١) - أسماء سعد ياس : أثر الأسلوب العقلاني العاطفي في تنمية التفاؤل لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير

غير منشورة ، جامعة ديالى ، كلية التربية الأصمعي ٢٠٠٨، ص ١٦ .

المهام المطلوبة - درجة عالية من التحدي - درجة عالية من التحكم في الأمور الوظيفية والحياتية)

٢-١-٢ مفهوم الصلابة النفسية في المجال الرياضي^(١)

تعد من المفاهيم المهمة والمتصلة بشخصية اللاعب وصحته النفسية وفي علاقته التفاعلية مع البيئة ويتفاوت اللاعبون في صلابتهم النفسية تبعاً للفروق الفردية ونظراً لما تزخر به حياة اللاعب من ضغوط شتى تختلف في أنواعها وبحسب المواقف التي يتعرض لها ، فالموقف الذي يتضمن تحدياً للاعب ربما يكون غير مهدد للاعب آخر فاللاعب الأول يتشجع التعامل مع هذا الموقف ويحاول حل هذا التحدي ويرى فيه فرصة لتقدير ذاته بينما اللاعب الآخر الى تجنب الموقف لأنه يرى هذا الموقف تهديداً له .

وأن تأثير الصلابة النفسية يمكن أن يتخذ أشكالاً مختلفة يعبر عنها بعدم الارتياح أو عدم التركيز على الأداء ، وأن أوضاع الصلابة النفسية المتجانسة ظاهرة قد تحضر لاعبا لزيادة انجازه بينما تعيق آخر عن أداء مهاراته بشكل جيد سواء بالتدريب أو المنافسة ، ولهذا فإن اللاعب يتعلم من حياته كيف يتحمل ويتعايش مع الموقف الضاغط فإن لم يتمكن من ذلك فإنه سيواجه صعوبات كثيرة لا يستطيع التوافق معها وذلك لضعف الصلابة النفسية لديه مما يؤدي إلى قلّة التركيز وزيادة النفرّة العصبية لديه . وأن جهد التدريب لا ينجح فقط عن حجم التدريب وكثافته وتكرار التدريب ورتابة الجهد وإنما يتعلق أيضاً بحالة النفسية الآنية لدى الرياضي ، وأن درجة الصلابة النفسية للاعب تعتمد على درجة تكوين خصائصه الشخصية وبضمنها أبعاد وتوجه نشاطه مثل (الاهتمامات - الاحتياجات - الأهداف) وعلى نوع سمات الشخصية التي يحملها وكذلك على المواقف والحالات الآنية التي تواجهه في بيئته العامة أو الرياضية .

٢-١-٣ مفهوم الدفاع بكرة السلة

الدفاع الجيد في كرة السلة هو الذي يجبر اللاعب المهاجم أو الفريق على أن يلعب بطريقة غير منظمة وعشوائية ومحاولات إغلاق جميع المساحات الهجومية وتضييق المساحات الدفاعية أمامه لغرض المحافظة على سلة، وكذلك محاولات لفقدانه الكرة . إذ يشير (سلوان صالح، وآخرون)^(٢) " لا بد أن يكون اللعب الدفاعي متكيفاً لمواجهة الطرق الهجومية وبالتالي إيقاف اللاعب المهاجم ومنعه من الوصول الى السلة والتهديف " .

كما يذكر (أمجد العتوم، وآخرون)^(٣) " يجب أن يتذكر اللاعب أن الدفاع المتحرك يساعد كثيراً على زيادة تشتيت تفكير المهاجم لمحاولة الحصول على الكرة أو على الأقل منعه من تحقيق هدفه سواء كان للتهديف على السلة أو المناولة لزميل " .

أما الباحث فيرى أن الدفاع بكرة السلة هي مجموع أداء من المهارات الدفاعية الفردية والتحركات الجماعية لغلق المساحات الدفاعية ضد اللاعب المهاجم محاولاً الاستحواذ على الكرة والدفاع عن سلة .

(١) - <http://www.iraqacad.org/lip/hazim> .

(٢) - سلوان صالح جاسم (وآخرون) : أساسيات لعبة كرة السلة ، بغداد ، الذاكرة للنشر والتوزيع ، ط ١ ، ٢٠١٤ ، ص ١٩٧ .

(٣) - أمجد محمد العتوم (وآخرون) : عالم كرة السلة ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ط ١ ، ٢٠١١ ، ص ٤٣ .

٢-٤ الفلسفة من الدفاع

إحباط وإفشال المخططات الهجومية للفريق المهاجم يعتمد بالأساس على الدفاع الجيد، لذا نجد أن الكثير من الفرق في الآونة الأخيرة حاولت أن تطور الجانب الدفاعي وتحسنه سواء كان فردياً أو جماعياً أو فرقياً وذلك من خلال إعطاء الوحدات التدريبية التخصصية في برنامجها التدريبي ليصل باللاعبين تحقيق الفوز والنتيجة الجيدة.

٢-٥ أهمية الدفاع بكرة السلة

أخذ الدفاع في كرة السلة في الآونة الأخيرة ميزة مهمة وذات طابع خاص سواء عند المدربين أو اللاعبين وذلك من خلال بناء وحدات تدريبية وتعليمية خاصة تمتاز بالأداء المهاري الدفاعي ذات الطابع الفردي أو الفرقية أو الجماعي لأن هذه المهارات الدفاعية تكون مرتبطة بعضها ببعض الآخر، إذ يشير (عادل ناجي)^(١) " أن الدفاع بكرة السلة غايته الرئيسية هي الحصول على الكرة من الفريق المنافس ومنعه من التسجيل ثم القيام بهجوم مضاد لغرض إصابة سلة المنافس، والدفاع الجيد والناجح هو الأساس الذي يمكن من خلاله النفاذ إلى مسالك الهجوم ضد الفريق المقابل فضلاً عن الدور الذي يلعبه الدفاع في تحديد نتائج مباريات كرة السلة " .

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة .

٣-٢ عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينته بحثه بالطريقة العمدية حيث تمثلت بفريق نادي البصرة بكرة السلة المشارك بدوري الدرجة الأولى للموسم (٢٠١٧-٢٠١٨) من أجل الترشح للدوري الممتاز وكان عدد اللاعبين (١٢) لاعبا يشكلون نسبة (١٠٠٪) من المجتمع الأصلي ، وقد أجرى الباحث التجانس لعينه البحث في القياسات المورفولوجية وكما مبين في الجدول (١) إذ كانت نتيجة معامل الاختلاف هي أقل من (٣٠٪) وهذا ما يؤكد كل من (وديع ياسين وحسن العبيدي ١٩٩٩)^(٢) تعد العينة متجانسة كلما قل معامل الاختلاف عن (٣٠٪) " .

جدول (١) يبين تجانس عينته البحث في المتغيرات المورفولوجية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
١	الطول	سم	١٨١,٥	٢,٦٤٥	١,٥٠٧
٢	الوزن	كغم	٧٦,٤٥	٢,٥٨	٣,٦١
٣	العمر البيولوجي	شهر	٢٠٤,٦	٧,٧٤	٣,٧٨
٤	العمر التدريبي	سنة	١٠,٩١٦	٢,٥٧٤	٢٣,٥٨

(١) - عادل ناجي حسن : تقويم بعض حالات اللعب (المهارية-الخطية) في الدفاع رجل لرجل داخل ربيع ملعب بكرة

السلة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة البصرة ، ٢٠١٠ ، ص ٢٧ .

(٢) - وديع ياسين ، حسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص ١٦١ .

٣-٣ وسائل جمع المعلومات

١-٣-٣ وسائل جمع البيانات

المصادر العربية والأجنبية ، الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث ، المقابلة الشخصية ملحق رقم (١) ، الملاحظة العلمية ، استمارة الاستبيان .

٢-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة

ساعة توقيت الكترونية ، شريط قياس ، كرات سله عدد (١٢) ، ملعب قانوني ، شواخص عدد (٦) ، طباشير ، ميزان طبي ، كراسي عدد (٤) .

٤-٣ اجراءات البحث الميدانية

١-٤-٣ تحديد متغيرات البحث

بعد مراجعة جميع المصادر وحسب خصوصية البحث ومتطلبات تحديد مشكلة البحث لغرض تحديد المتغيرات الخاصة باختبارات المهارات الدفاعية ومقياس الصلابة النفسية ، حيث استعان الباحث بالمصادر والاختبارات المقننة والموضوعية علميا والتي طبقت مسبقا على نفس الفئة العمرية ، وكانت تفاصيلها كالآتي :

❖ اختبارات التحرك الدفاعي ل (علي كمال حسين، ٢٠١٢)^(١) والتي اشتملت :

- اختبار حركة اللاعب المدافع .
- اختبار المساعدة والتغطية .
- اختبار الدفاع ضد المناولة .
- اختبار الدفاع ضد التصويب .

❖ مقياس الصلابة النفسية

بعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر العلمية ووجود مقاييس مختلفة للصلابة النفسية اختار الباحث مقياس الصلابة النفسية ل (عماد مخيمر، ٢٠١١)^(٢) لأنه من وجهة نظر الباحث يتميز بالوضوح والدقة والحدثة ، وهو مقياس يتكون من (٤٧) فقرة تشمل جوانب الصلابة النفسية للفرد وتقع الإجابة على المقياس في ثلاث مستويات (دائما - أحيانا - أبدا) ، وتتراوح الدرجة لكل عبارته ما بين ثلاث درجات إلى درجة واحدة ، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية من (٤٧-١٤١) حيث كلما ازدادت الدرجة ازدادت الصلابة النفسية للمستجيب ، وقد تم تطبيق المقياس من قبل الباحث على عينته المتمثلة بلاعبي نادي البصرة الرياضي بكرة السلة .

٥-٣ المعاملات العلمية للمقياس

١-٥-٣ الثبات

(١) - علي كمال حسين : تصميم اختبارات لقياس بعض المهارات الدفاعية لناشئي فرق اندية بغداد لكرة السلة ، رسالة

ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٢ ، ص ١٠٤ .

(٢) - عماد محمد مخيمر : استبيان الصلابة النفسية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ٢٠١١ ، ص ٧ .

ويعرف الثبات بأنه " ارتباط الاختبار بنفسه " ^(١) ولغرض الحصول على الثبات لمقياس الصلابات النفسية استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية وإعادة الاختبار وهي إحدى طرق استخراج معامل الثبات .

ولذلك فقد قام الباحث بتطبيق المقياس على عدد من لاعبي نادي البصرة والبالغ عددهم (١٢) لاعب وذلك بتاريخ ٢٠١٧/١٢/٢٦ وبعد عملية تصحيح الاجابات على فقرات المقياس قام الباحث بتقسيم المقياس من خلال المفردات ذات الأرقام الزوجية والمفردات ذات الفردية ، ثم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وكانت النتائج كما في الجدول (٢) وكان ذلك قبل التصحيح لاستخراج ارتباط نصف الفقرات ثم استخدم الباحث قانون معامل ارتباط الرتب (سبيرمان براون) ويكون بعد التصحيح أي لاستخراج قيمة (r) المحتسبة للمقياس ككل ، وبعد (١٢) يوما بتاريخ ٧ / ١ / ٢٠١٨ قام الباحث بإعادة تطبيق المقياس وعلى أفراد العينة أنفسهم ومن خلال استخراج البيانات استخدم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاختبارين الأول والثاني كما في الجدول (٣) .

جدول (٢) يبين معامل الارتباط (الثبات) بطريقة التجزئة النصفية

المقياس	المفردات الزوجية		المفردات الفردية		معامل الارتباط (بيرسون) معامل الارتباط (سبيرمان براون) بعد التصحيح
	س	ع -	س	ع +	
مقياس الصلابات النفسية	٩٦.٨	٨.٣٢	٩٨.٧	٦.٩١	٠.٨٧

جدول (٣) يبين معامل الارتباط (الثبات) بطريقة إعادة

المقياس	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
مقياس الصلابات النفسية	٠.٧٥	٠.٨٦

٣-٥-٢ الصدق

المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً منها ^(١)، وقد حصل الباحث على مؤشرات الصدق الآتية :

الصدق الذاتي :

قام الباحث بالعمل على إيجاد هذا النوع من الصدق للمقياس ومن خلال إيجاد معامل الصدق الذاتي وتثبت أن الفقرات صادقة في قياس عينة البحث وذلك من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات وكما مبين في الجدول (٣).

صدق المحتوى :

حصل الباحث على معامل الصدق الظاهري من خلال ما قررته مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التربية وعلم النفس العام وعلم الإدارة والتنظيم وعلم النفس الرياضي وعلم التدريب الرياضي من أن فقرات المقياس قادرة على قياس الصلابات النفسية وصياغة الفقرات لتعطي معنى السمة المراد دراستها . وان اتفاق (٧٥%) من أفراد لجنة الخبراء يعد كافياً لتحديد صلاحية الفقرات كونها تقيس ما أعدت من أجله وتمت موافقتهم على أن الفقرات صالحة .

(١) - عبد الرحمن عدس : مبادئ الاحصاء في التربية وعلم النفس ، ط٢ ، عمان ، مكتبة مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ ، ص ٥٩ .

(١) - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٥٤ .

* المحكمات ١- ا.د حيدر عبد الرزاق / جامعة البصرة _ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢- ا.م.د علي عاشور عبيد _ جامعة البصرة _ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

٣-٥-٣ الموضوعية

الموضوعية تعني (التحرر من التحيز والتعصب وعدم ادخال العوامل الشخصية فيما يصدر من الباحث من احكام)^(٢)، اي عدم تأثر الاختبارات بتغير المحكمين ، أو إن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم ، والاختبارات المستخدمة في البحث على درجة عالية من الموضوعية لانها واضحة وسهلة الفهم والتطبيق من قبل افراد العينة وبعيدة عن تقويم الذاتي حيث إن طريقة التسجيل في الاختبارات واضحة ، وتم حساب الموضوعية للاختبارات من خلال تقويم اثنين من المحكمين (*) باستخدام معامل الارتباط (سبيرمان) كما في الجدول (4) .

جدول (4) يبين البيانات الاحصائية وقيمة الارتباط لموضوعية الاختبارات المقننة

ت	المعالجات الاحصائية الاختبارات	الحكم الاول		الحكم الثاني		قيمة (r) المحسوبة	مستوى الدلالة
		س -	ع +	س -	ع +		
١	اختبار حركة اللاعب المدافع	22.2	1.99	23.01	2.03	0.97	معنوي
٢	اختبار المساعدة والتغطية	52	4.93	51	5.32	0.95	معنوي
٣	اختبار الدفاع ضد المناولة	5.35	1.201	5.54	1.41	0.93	معنوي
٤	اختبار الدفاع ضد التصويب	4.4	0.84	4.23	0.72	0.94	معنوي
٥	الصلابة النفسية	17.5	2.8	17.4	2.9	0.981	معنوي

قيمة (r) عند درجة حرية (10) مستوى دلالة 0.05 هي 0.632

٦-٣ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأربعاء المصادف ٢٠١٨/١/١٠ في تمام الساعة (السادسة مساءً) وعلى ملعب القاعة الاولمبية في البصرة والتي تعد مكان تدريب النادي ، حيث أجرى الباحث الاختبارات المهارية الدفاعية على عينه مكونه من (٤) لاعبين من غير عينة البحث .

٦-٣ إجراءات البحث الميدانية

٦-٣-١ الاختبارات القبلية لعينة البحث

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث لاعبي نادي البصرة بكرة السلة والبالغ عددهم (١٢) لاعب . وفي القاعة الاولمبية المغلقة في محافظة البصرة وكما يلي :-

- اختبارات الصلابة النفسية : أجريت يوم السبت المصادف ٢٠١٨/١/١٣

- اختبارات التحرك الدفاعي : أجريت يوم الاثنين المصادف ٢٠١٨/١/١٥

وأجريت الاختبارات في الساعة (السادسة) عصرا .

٦-٣-٢ التدريب المستخدم

قام الباحث بتطبيق التمرينات المقررة والتي احتوت على تمارين خاصة بتطوير مهارات التحرك الدفاعي لعينة البحث في يوم السبت المصادف (٢٠١٨/١/٢٠) ولغاية يوم الأربعاء المصادف (٢٠١٨/٢/٢٨) ولمدة (٦ أسابيع) وبواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبيه في الأسبوع ، أي احتوت على (١٨) وحده تدريبيه وكان زمن الوحدة التدريبية يتراوح ما بين (٤٥ - ١٠ دقائق) وأعطيت الوحدات التدريبية في أيام (السبت ،الاثنين ،الأربعاء) من كل أسبوع وخلال كل وحده تدريبيه تتضمن (٤-٥) تمارين متنوعة . (وتم تطبيق التمرينات خلال القسم الرئيسي وخلال مرحلة الإعداد الخاص) وتم استخدام

(٢) مروان عبد المجيد أبراهيم: أسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية، ط١، مؤسسة الوارث للنشر والتوزيع

الشدة المطلوبة لأداء التمرينات التي تراوحت من (٨٥-٩٥ %) كمعدل للشدة الأسبوعية ، أما الشدة اليومية داخل الوحدات التدريبية فتراوحت ما بين (٨٥-١٠٠ %) ، وقد راعى الباحث مبدأ التمرج في الحمل التدريبي (١:٢) ، وقد استخدم الباحث النبض مؤشراً للراحة البيئية حيث حددت الراحة بين التكرارات برجوع النبض إلى (١١٠-١٢٠) ض/د وحددت الراحة بين المجاميع برجوع النبض إلى (١٣٠-١٤٠) ض/د ، إذ يؤكد محمد عثمان (٢٠٠٠) " إن مواصفات الراحة بعد الحمل تكون راحة غير كاملة تسمى بالراحة المستحقة فيما إذا أريد تطوير الأداء الحركي " (١) .

٣-٦-٣ الاختبارات البعيدة

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعيدة لعينة البحث لاعبي نادي البصرة بكرة السلة بعد الانتهاء من تطبيقات التمرينات المعدة من قبله في القاعة الأولمبية المغلقة في محافظة البصرة وكما يلي :

- اختبارات الصلابة النفسية : أجريت يوم السبت المصادف ٢٠١٨/٣/٥
- اختبارات التحرك الدفاعي : أجريت يوم الأحد المصادف ٢٠١٨/٣/٦

وأجريت الاختبارات في الساعة (٦) عصراً تحت نفس الظروف وإجراءات وشروط الاختبارات القبلية .

٣-٧ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS)

٤ - عرض نتائج البحث ومناقشتها

٤ - ١ عرض نتائج الاختبارات لعينة البحث في المتغيرات المهارية الدفاعية

جدول (٥) يبين الأوساط الحسابية القبلية والبعيدة وفرق الأوساط والخطأ القياسي وقيمة (t) المحسوبة ومستوى المعنوية لعينة البحث في المتغيرات المهارية الدفاعية والصلابة النفسية

ت	المتغيرات البحث	الوساط الحسابي القبلي	الوساط الحسابي البعدي	فرق الأوساط	الخطأ القياسي	t المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	النتيجة
١	اختبار حركة اللاعب المدافع	١٦.٤٨٦	١٥.٨٤٣	٠.٦٤٣	٠.٠٥٣٥	١٢.٠١٨٦	٠.٠٥	معنوي
٢	اختبار المساعدة والتغطية	١٤.٨٦٥	١٢.٤٥٣	٢.٤١٢	٠.٢٠١	١٢		معنوي
٣	اختبار الدفاع ضد المناولة	٢٢.٧٥٩	٢٠.٦٣٥	٢.١٢٤	٠.١٧٧	١٢		معنوي
٤	اختبار الدفاع ضد التصويب	١٤.٤٠٨	١١.٦٥٤	٢.٧٥٤	٠.٢٢٩٥	١٢		معنوي
٥	الصلابة النفسية	١١٨.٤٣	١٣٦.٤٨	١٨.٠٥	٥.٢١٠	٦.٤٦٤٤		معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ (٠.٠٥) = (٣.٥٦)

من خلال ملاحظة جدول (٥) لمتغيرات البحث في الاختبارات الدفاعية لعينة البحث وحسب التسلسل أعلاه في الجدول يتبين أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (١٢ ، ١٢ ، ١٢ ، ١٢.٠١٨٦) ، وعند مقارنتها

بقیمة (t) الجدولیة عند درجة حریة (١٠) وعند خطأ قیاسی (٠.٠٥) والبالغة (٢.٥٦) نجد أن قیمة (t) المحسوبة هی أكبر من قیمة (t) الجدولیة .

ویتضح أن هنالك فرقا معنویا بین الاختبارین القبلی والبعدی ولجميع المتغیرات ، ویعزو الباحث سبب ذلك أن البرنامج التدريبی الذي أعده الباحث كان له الأثر الواضح والكبیر فی تحقیق هذه النتائج ، كما یرى الباحث أن اعداد البرنامج استند على الأسس العلمیة الصحیحة من خلال التحكم بمكونات الحمل التدريبی من خلال زیادة الحجم والتغیر فی زیادة الشدة بصورة تدريجیة وهو ما أدى إلى وصول اللاعبين إلى حالة من التكیف لهذا الحمل التدريبی ، إذ یؤكد (ماجد علی موسى ، ٢٠٠٩ ، (١) " أنه لا یمكن أحداث التأثير فی التدريب إلا عندما تكون الأحمال التدريبیة المنفذة مخطط لها بشكل علمي ومدرّس وبالتالي یمكن لهذه الأحمال من التأثير الإیجابي وأحداث التکیفات الجدیة كما یرى الباحث من الأسباب المهمّة كذلك لإحداث التطور یعود إلى التمرینات التي أعدها الباحث بالشكل التفوقی العددي فی الدفاع كانت مبنیة على مسافات تتلائم مع خصوصیة اللعبة والتي ساهمت فی بث روح المثابرة والارادة فی الاداء مما أدى على تحسین مستواهم البدنی والمهاری جراء التقاطع وتبادل المراكز والتوقفات المفاجئة والسیطرة على الكرة ، وهذا ما أكده (بسطویسی أحمد ، وعباس السامرائی ، ١٩٨٤) (٢) بالقول " التمرینات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمیة الصفات الحركیة والمهاریة فی مجال الحیاة والریاضة "

كما یرى الباحث أن التطور الحاصل للمهارات الدفاعیة لعینة البحث كان بسبب أن التمرینات المقترحة كانت تضم عددا من الجمل الخطیة الدفاعیة ، حیث تم استخدام هذه الجمل فی كل الوحدات التدريبیة خلال فترة تطبیق المنهج وبتكرارات كبیة مقننة بصورة علمیة مما أدى الى تطورها وقد انعكس هذا التطور فی نتائج الاختبارات البعدیة للمهارات الدفاعیة قید الدراسة لدى عینة البحث ، إذ یؤكد (شکری شاکر ، ٢٠٠٦) (٣) " إن استخدام الجمل الخطیة تساعد على ربط المهارات ذات العلاقة بعضها ببعض وفق ظروف مشابهة لظروف المباراة "

كما یرى الباحث أن عملیة التلاعب بمكونات الحمل التدريبی وتوقیفات الوحدة التدريبیة من خلال زیادة الضغوطات التدريبیة على اللاعبين وتغییر مواقف اللعب وتصعیبها ، وذلك أما من خلال زیادة العدیة للاعبین أو تكلیفه بإداء أكثر من موقف فی آن واحد ، ومشابه إلى ظروف المباراة سوف تزیّد من تكیّف اللاعب لتلك الحالات والمواقف والظروف ، وهذا ما یشیر إلیه (عماد مخیمر ، ٢٠١١) (٤) " أن الأفراد الذین یتسمون بالصلابة یمكن أن ینجحوا فی كثير من مجالات الحیاة وواحدة من تلك المجالات النجاح فی الألعاب والمسابقات الریاضیة والمنافسة فیها وذلك لأن لديهم القدرة على التحكم ولديهم التزام ولديهم القدرة على التحدي ."

كما یشیر (حکمت عبدالعزیز غفوري) (٥) " فی مجالات الألعاب والفعالیات من أن الالتزام فی المجال الریاضي یعد من ضمن أساسیات اللعبة وله ارتباط فی الالتزام بالأوقات المحددة للتمرین

(١) - ماجد علی التیمی : التدريب الریاضي الحديث ، العراق ، البصرة ، ط١ ، ٢٠٠٩ ، ص ١٠٤ .

(٢) - عباس السامرائی ، بسطویسی أحمد : طرق التدريب فی المجال الریاضي ، دار الفكر العربی ، القاهرة ، ١٩٩٨ ، ص ٩٥ .

(٣) - شکری شاکر العبادي : تأثير استخدام الجمل الخطیة فی تطوير بعض المهارات الهجومیة المركبة بكرة السلة ،

رسالة ماجستير ، کلیة التربية الریاضیة ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٦ ، ص ٩٦ .

(٤) - عماد محمد مخیمر : مصدر سبق ذكره ، ٢٠١١ ، ص ١٢ .

(٥) - حکمت عبدالعزیز غفوري : دراسة مقارنة فی الصلابة النفسیة بین لاعبي دوري النخبة بكرة القدم لأندیة بغداد

، رسالة ماجستير ، کلیة التربية الریاضیة ، جامعة بغداد ، ٢٠١٠ ، ص ١٢٨ .

والواجبات الرياضية وهذه الأمور لا تشكل عبئا نفسيا على الرياضي لأنه ضمن سياقات عمل اللاعبين بإمكاناتهم قادرون على تحمل المسؤولية عن أحداث المباراة والقدرة على اتخاذ القرارات والاختيار من بدائل متعددة والقدرة على تفسير وتقدير الضغوط الحاصلة قبل وأثناء المنافسات".

١- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١- أن البرنامج التدريبي كان له الأثر في إحداث التغيرات الايجابية من خلال نتائج جميع الاختبارات لعينة البحث.
- ٢- أن لتمرين الصلابة النفسية الأثر البالغ في تطوير مستوى الحالة الدفاعية لدى اللاعبين .
- ٣- تمارين الصلابة النفسية أظهرت الرغبة الدفاعية لدى اللاعبين المدافعين والتخلص من الصعوبات والضغوط النفسية .

٢-٥ التوصيات

- ١- التأكيد على استخدام تدريبات الصلابة النفسية في تطوير المهارات الدفاعية في كرة السلة .
- ٢- استخدام التمرينات المعدة في هذه الدراسة من قبل المدربين العاملين مع فرق كرة السلة .
- ٣- ضرورة حث المدربين على تطوير امكانياتهم العلمية بما يخدم العملية التدريبية في كرة السلة .

المصادر

- ❖ أسماء سعد ياس : أثر الأسلوب العقلاني العاطفي في تنمية التفاؤل لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى ، كلية التربية الأصمعي ، ٢٠٠٨ .
- ❖ أمجد محمد العتوم (وآخرون) : عالم كرة السلة ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ط١ ، ٢٠١١ .
- ❖ شكري شاكر العبادي : تأثير استخدام الجمل الخططية في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٦ .
- ❖ حكمت عبد العزيز غفوري : دراسة مقارنة في الصلابة النفسية بين لاعبي دوري النخبة بكرة القدم لأندية بغداد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠١٠ .
- ❖ عادل ناجي حسن : تقويم بعض حالات اللعب (المهارية - الخططية) في الدفاع رجل لرجل داخل ربع ملعب بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة البصرة ، ٢٠١٠ .

- ❖ عباس السامرائي ، بسطويسي أحمد : طرق التدريب في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ❖ عبدالرحمن عدس : مبادئ الاحصاء في التربية وعلم النفس ، ط٢ ، عمان ، مكتبة مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ .
- ❖ علي كمال حسين : تصميم اختبارات لقياس بعض المهارات الدفاعية لناشئي فرق اندية بغداد لكرة السلة ، رسالت ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٢ .
- ❖ عماد محمد مخيمر : استبيان الصلابة النفسية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ٢٠١١ .
- ❖ سلوان صالح جاسم (وآخرون) : أساسيات لعبة كرة السلة ، بغداد ، الذاكرة للنشر والتوزيع ، ط١ ، ٢٠١٤ .
- ❖ ماجد علي موسى التميمي : التدريب الرياضي الحديث ، العراق ، البصرة ، ط١ ، ٢٠٠٩ .
- ❖ محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- ❖ محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى (تدريب - تكتيك - تعليم - تحكم -) ، الكويت دار القلم للنشر والتوزيع ط١ ١٩٩٠ .
- ❖ مروان عبد المجيد أبراهيم : أسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية ، ط١ ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٠ .
- وديع ياسين ، حسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بحوث ١٩٩٩ .
- <http://www.iraqacad.org/lip/hazim> .