



The effect of psychological exercises to treat anxiety to implementing some types of basketball shooting for young people

Lec. Dr. Nidaa Youssef Muhanna Muhammad * 

General Directorate of Education of Basra Governorate, Iraq.

*Corresponding author:

Received: 27-04-2024

Publication: 28-10-2024

Abstract

The importance of research was demonstrated in raising the psychological level of young players while performing the shooting skill and reducing the anxiety that confuses the player and causes the ball to deviate from the basket while shooting due to lack of self-control in performance resulting from anxiety and fear. This is done by using the correct psychological exercises that work to raise the psychological aspect of the players in Performing the required skills. The research aims to identify the effect of psychological exercises to address anxiety in implementing some types of basketball shooting for young people. The researcher concluded that psychological exercises achieved their goals in treating anxiety and developing some types of basketball shooting for young people. The researcher recommends adopting psychological exercises because they have achieved their goals in treating anxiety and developing some types of basketball shooting for young people.

Keywords: Psychological Exercises, Anxiety, Shooting, Basketball.



تأثير تمارين نفسية لمعالجة القلق في تنفيذ بعض انواع التصويب بكرة السلة للناشئين

م.د. نداء يوسف مهنا محمد

العراق. المديرية العامة لتربية محافظة البصرة

تاريخ نشر البحث 2024/10/28

تاريخ استلام البحث 2024/4/27

الملخص

تجلت اهمية البحث في رفع المستوى النفسي للاعبين الناشئين اثناء اداء مهارة التصويب وتقليل القلق الذي يربك اللاعب ويسبب بانحراف الكرة اثناء التصويب عن السلة لعدم السيطرة على النفس في الاداء الناتج من القلق والخوف، ويتم ذلك باستخدام التمرينات النفسية الصحيحة والتي تعمل على رفع الجانب النفسي للاعبين في اداء المهارات المطلوبة.

ويهدف البحث الى التعرف على تأثير تمارين نفسية لمعالجة القلق في تنفيذ بعض انواع التصويب بكرة السلة للناشئين.

واستنتجت الباحثة ان التمارين النفسية حققت اهدافها في معالجة القلق وتطوير بعض انواع التصويب بكرة السلة للناشئين.

وتوصي الباحثة باعتماد التمارين النفسية لأنها حققت اهدافها في معالجة القلق وتطوير بعض انواع التصويب بكرة السلة للناشئين.

الكلمات المفتاحية: تمارين نفسية، القلق، التصويب، كرة السلة.

1-المقدمة:

بناء المجتمع وتقدمة يتطلب الاهتمام بالعلم والمعرفة التي تلعب دورا كبيرا في تطور كافة المجالات التي يحتاجها الانسان لبناء شخصية وقدرته منها التربوية والاجتماعية والاقتصادية وحتى الرياضية. وفي الجانب الرياضي فان اغلب الممارسين لها لديهم الطموح الكبيرة في تحقيق الانجازات الرياضية والبطولات مما يتطلب تدخل العلم في بناء البرامج التدريبية والاعداد النفسي والصحي لغرض بناء مستوى اداء صحيح والمشاركة بالمنافسات بشجاعة وبدون خوف وقلق وهذا يعزز الاداء ومنه الاداء المهاري. اذ يعد الجانب النفسي مهم واساسي ومكمل للتدريب ومتطلبات تحقيق الانجازات من خلال تعزيز قدرة الممارس على الاداء لاهم المهارات الضرورية للعبة بدون قلق اثناء المنافسة ولهذا يتطلب اعداد نفسي متلائم مع الاداء يساعد اللاعبين وخصوصا هم في المراحل الاولى من العمر وممارسة اللعبة في تقليل القلق إذا كان معوق ورفع القلق الميسر لأهميته في رفع المستوى خلال تنفيذ التمرينات المطلوبة في التصويب وبذلك نكون قد بنينا القاعدة الاساسية الصحيحة للفرق الرياضية ومختلف الالعاب الرياضية. وتعد لعبة كرة السلة من الالعاب الرياضية الفرقية التي تعتمد على المهارات الاساسية المختلفة وخاصة الهجومية منها، اذ توجد مهارات متنوعة ومختلفة والحصيلة النهائية فيها هو التصويب على السلة ، اذ يعتبر التصويب من المهارات الصعبة ويتم حصد النقاط المختلفة منها (النقطة والنقطتان والثلاث نقاط) في كل هجمة صحيحة وقانونية ونظرا لصغر السلة والمواقف الصعبة والجمهور يزيد القلق للاعب المصوب ممن يتطلب اعداد نفسي وتمرينات نفسية تعمل على خلق اجواء مشابهة لأجواء المنافسة اثناء التدريب لتقليل القلق المصاحب للتصويب. ومن هنا جاءت اهمية البحث هو رفع المستوى النفسي للاعبين الناشئين اثناء اداء مهارة التصويب وتقليل القلق الذي يربك اللاعب ويسبب بانحراف الكرة اثناء التصويب عن السلة لعدم السيطرة على النفس في الاداء الناتج من القلق والخوف، ويتم ذلك باستخدام التمرينات النفسية الصحيحة والتي تعمل على رفع الجانب النفسي للاعبين في اداء المهارات المطلوبة. التصويب بكرة السلة اهم مهارة حاسمة للفوز بالمباراة وتزداد الاهمية كلما اقتربنا من الوقت النهائي للمباراة والفريقان متعادلان او متقاربين بالنقاط ويتطلب التصويب بالأنواع المختلف هنا يتعرض اللاعبون الى جانب نفسي متوتر ويزيد من القلق وخاصة هم في المراحل العمرية الاولى ليس لديها الخبرة الكافية في مواجهة مثل هذه المواقف بالإضافة الى المواقف الاخرى هو قوة المباراة والمنافسة القوية وحضور الجمهور كلها عوامل تؤثر على المستوى الحقيقي للاعب وترفع من القلق لديه وهذه بحد ذاتها تعتبر مشكلة بحثية.

ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة بعلم النفس الرياضي ولعبة كرة السلة وجدت هذه الظاهرة المؤثرة وترفع من مستوى القلق للاعبين الناشئين بكرة السلة مما تطلب وضع تمرينات نفسية تساعد على معالجة القلق ورفع مستوى انواع التصويب بكرة السلة.

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على تأثير تمارين نفسية لمعالجة القلق في تنفيذ بعض انواع التصويب بكرة السلة للناشئين.

2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في معالجة القلق في تنفيذ بعض انواع التصويب بكرة السلة للناشئين.

3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لمعالجة القلق في تنفيذ بعض انواع التصويب بكرة السلة للناشئين.

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) (الضابطة والتجريبية) لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي كرة السلة لناشئي نادي الميناء الرياضي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (20) لاعب، ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة (10) لاعبين وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1).

جدول (1) يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيم ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
الوزن/كغم	35.324	0.856	2.423	35.421	0.954	2.693	0.227	غير معنوي
الطول/سم	130.45	1.235	0.946	130.53	1.478	1.132	0.124	غير معنوي
مقياس القلق المعوق/درجة	33.452	0.852	2.546	33.652	0.952	2.828	0.47	غير معنوي
مقياس القلق الميسر/درجة	29.42	0.871	2.96	29.542	0.745	2.521	0.319	غير معنوي
التصويب المحتسب بنقطتين من القفز/درجة	20.42	0.745	3.648	20.542	0.785	3.821	0.338	غير معنوي
التهديف السلمي بعد أداء الطبطة/عدد	4.245	0.425	10.011	4.432	0.478	10.785	0.877	غير معنوي
التهديف من خلف خط الرمية الحرّة/عدد	4.651	0.478	10.277	4.523	0.865	19.124	0.389	غير معنوي

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

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية.

- الملاحظة العلمية

- الاختبارات المستخدمة.

- ساعة توقيت.

- شريط قياس.

- ميزان طبي.

- كرات سلة.

- ملعب كرة سلة.

- حائط صد.

- طباشير.

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث حسب اهمية المتغيرات في معالجة مشكلة البحث وكذلك من خلال الدراسات والمراجع بكرة السلة والتي شملت 1-التصويب المحتسب بنقطتان.2-التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة.3-التهديف من خلف حط الرمية الحرة. كذلك تم تحديد القلق بنوعية المعوق والميسر.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة:

2-4-2-1 مقياس القلق الرياضي:

استخدمت الباحثة مقياس القلق الرياضي (الميسر والمعوق) حيث يهدف هذا الاختبار الى التعرف على مدى اسهام القلق في الارتقاء او الانخفاض بمستوى اداء الرياضي في المستويات الرياضية المختلفة، ويشمل الاختبار 20 عبارة يجيب اللاعب عنها طبقاً لدرجة انطباقها على حالته في المواقف التي تصادفه قبل واثناء المنافسة وذلك على مقياس متدرج من خمس اجابات (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً) وان اوزان العبارات عند التصحيح هي على التوالي (1,2,3,4,5).

يتكون القلق الميسر من عشر عبارات تسلسل ارقامها هو (1,3,4,7,9,10,12,14,15,16) ويتكون القلق المعوق من عشر عبارات تسلسل ارقامها هو (2,5,6,8,11,13,17,18,19,20)، وان الدرجة النهائية لكل بعد هي مجموع درجات العبارات الخاصة بهذا البعد.

فالدرجة العالية على بعد القلق الميسر تشير الى زيادة اسهام القلق في الارتقاء بمستوى اداء اللاعب والدرجة المنخفضة تشير الى قلة اسهام القلق في الارتقاء بمستوى اللاعب. اما الدرجة العالية على بعد القلق المعوق فتدل على زيادة التأثير السلبي للقلق على مستوى اداء اللاعب والدرجة المنخفضة تدل على قلة التأثير السلبي للقلق على مستوى اداء اللاعب.

2-2-4-2 اختبار التصويب بالقفز نقطتان:

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب من القفز (نقطتان) بعد أداء التسليم والاستلام مع جدار.

- **الأدوات:** ملعب كرة سلة قانوني، شريط لاصق مقسم إلى علامات عددها (70)، ساعة توقيت، جدار متحرك قياس (140 × 160) م، كرات سلة عدد (9)
- **طريقة الأداء:**

1-الاختبار البدني: يقف اللاعب المختبر في الركن الأيسر من الملعب ويقوم الميقاتي في لحظة البدء بتشغيل ساعة التوقيت والإيعاز للمختبر بالتحرك بأقصى سرعة خلال زمن (15) ثانية بشكل قطري إلى الركن المعاكس لنصف الملعب ثم الانتقال بشكل عرضي على خط منتصف الملعب وبعدها الانتقال بشكل قطري إلى الركن الخلفي لنصف الملعب نفسه ثم الرجوع إلى نقطة البداية ويستمر بتكرار الاختبار لحين انتهاء الوقت المحدد بعدها ينتقل إلى الاختبار المهاري، ويبدأ المسجل بحساب عدد العلامات الموضوعة على طول مسافة الاختبار التي توضع على خطوط الملعب نفسها وبلون مغاير له مع وضع علامات إضافية قطرية والمسافة بين علامة وأخرى (1م) ماعدا القطري تبدأ العلامات الأولى من مسافة (1,51م) وبذلك بلغ عدد العلامات الكلي (70) علامة .

2-الاختبار المهاري:

ويبدأ مباشرة بعد انتهاء وقت الاختبار البدني لينتقل اللاعب إلى الاختبار المهاري الذي يبدأ في التحرك إلى نصف الملعب الآخر إذ رتبت (9) كرات بين الشواخص (9) كما موضح في الشكل (10) ويقوم المختبر بأداء التصويب من القفز (نقطتان) لجميع الكرات (9) بعد أداء مهارة التسليم والاستلام مع الجدار المتحرك الذي يوضع أمام اللاعب المصوب على السلة ، إذا تم وضع (ثلاث كرات من جهة اليسار وثلاث أخرى أماما وثلاث أخرى يمينا)، أما الجدار يتم تحريكه مع الكرات (9)، علما أن مسافة الكرات المرتبة في الاختبار المهاري جميعها تبعد عن مركز الحلق (5 أمتار) وتبعد الكرات عن الجدار (3 أمتار) وينتهي الاختبار مع آخر كرة تصوب على السلة.

- شروط الاختبار:

- الاستمرار بالاختبار البدني دون توقف ويجب أن يؤدي المختبر التصويب من القفز بالتعاقب لجميع الكرات الموجودة في الاختبار وكلاً بحسب الموقع لها.
- أي خطأ قانوني بالأداء المهاري يلغى احتساب النقاط.

- التسجيل:

- تحسب عدد العلامات التي تسجل في الاختبار البدني.
- يمنح المختبر في الاختبار المهاري (3) نقاط إذا دخلت الكرة في الشبكة مباشرة.
- يمنح المختبر (2) نقطة إذا ضربت الكرة بالحلق أو اللوح ودخلت السلة.
- يمنح المختبر (1) نقطة إذا لمست الكرة الحلق ولم تدخل.
- يمنح المختبر (صفراً) إذا لم تلمس الحلق نهائياً.
- النقاط الكلية للاختبار (27) نقطة.
- الدرجة النهائية للاختبار تحسب كالآتي:

الدرجة النهائية = عدد العلامات المسجلة في الاختبار (البدني) + النقاط المسجلة في الاختبار (المهاري)

2-4-2-3 اختبار التهديد السلمي بعد أداء الطبطبة:

- **غرض الاختبار:** قياس دقة التهديد بعد أداء مهارة الطبطبة.
- **الأدوات:** كرة سلة، ملعب كرة سلة، هدف سلة
- **طريقة الأداء:** يمنح كل لاعب (10) محاولات، يشترط أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني، الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة أو الثلاثية لا تحتسب من ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات.
- **احتساب النقاط:** يحسب كل محاولة ناجحة في التهديد نقطة واحدة. أعلى نقطة يحصل عليها المختبر (10) نقاط.

2-4-2-4 اختبار التهديد من خلف خط الرمية الحرة:

- **غرض الاختبار:** قياس دقة التهديد.
- **الأدوات:** ملعب كرة سلة، هدف سلة، كرة سلة.
- **طريقة الأداء:** يتخذ اللاعب وضع الوقوف ومعه الكرة خلف منتصف خط الرمية الحرة يقوم كل اللاعب بأداء مجموعتين كل مجموعة تتكون من (5) رميات متتالية، من حق اللاعب التهديد على السلة بأي طريقة مناسبة لكل لاعب محاولة واحدة فقط.
- **احتساب النقاط:** مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولاً يسجل نتائج الرميات، محكم يقف بجانب اللاعب لإعطاء الكرة وملاحظة صحة الأداء بعد حساب الدرجات فتحتسب التسجيل درجة واحدة عند كل رمية ناجحة (أي تدخل السلة)، لا تحتسب للاعب أي درجة عندما لا تدخل الكرة السلة (فاشلة)، درجة اللاعب مجموعة النقاط التي يحصل عليها في رمياته أل (10).

2-5 التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023/12/3 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد ومعرفة الصعوبات التي تواجه البحث في تطبيقها.

2-6 الاختبارات القبليّة: أجريت بتاريخ 2023/12/10

2-7 التمرينات النفسية المستخدمة:

قامت الباحثة بأعداد مجموعة من التمارين النفسية المناسبة في معالجة القلق بنوعية المعوق من خلال تقليل خطورته والميسر لغرض الارتقاء به نحو الأفضل وخلال المواقف المشابه بظروف المباراة والتي تخص التصويبات المتنوعة بكرة السلة. وبلغت مدة تطبيق التمرينات (8) أسابيع مراعيًا، وتم تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي من برنامج المدرب الرئيسي للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على تمرينات المدرب وخلال نفس الفترة المحددة للمجموعة التجريبية. وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (3) وحدات ومجموع الوحدات (24) وحدة تدريبية. تم تطبيق التمرينات من المدة 2023/12/11 ولغاية 2024/2/5.

2-8 الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 2024/2/6

2-9 الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبارات للعينات المترابطة.
- اختبارات للعينات الغير مترابطة.
- النسبة المئوية.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2) يبين قيم (ت) للفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	المجموعة الضابطة				الاختبارات المستخدمة
	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		
			القبلي	البعدي	
معنوي	2.467	0.896	31.241	33.452	مقياس القلق المعوق/درجة
معنوي	2.181	0.964	31.523	29.42	مقياس القلق الميسر / درجة
معنوي	2.487	0.774	22.345	20.42	التصويب المحتسب بنقطتين من القفز / درجة
معنوي	2.5	0.796	6.235	4.245	التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة/عدد
معنوي	2.808	0.522	6.117	4.651	التهديف من خلف خط الرمية الحرة/عدد

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

جدول (3) يبين قيم (ت) للفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	المجموعة التجريبية				الاختبارات المستخدمة
	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		
			القبلي	البعدي	
معنوي	3.739	1.044	29.748	33.652	مقياس القلق المعوق/درجة
معنوي	3.53	1.114	33.475	29.542	مقياس القلق الميسر/درجة
معنوي	4.395	0.889	24.45	20.542	التصويب المحتسب بنقطتين من القفز/درجة
معنوي	3.993	0.979	8.342	4.432	التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة/عدد
معنوي	3.135	1.321	8.665	4.523	التهديف من خلف خط الرمية الحرة/عدد

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

جدول (4) يبين قيم (ت) للفروقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات المستخدمة
		ع	س	ع	س	
معنوي	4.09	0.794	29.748	0.756	31.241	مقياس القلق المعوق/درجة
معنوي	5.362	0.669	33.475	0.865	31.523	مقياس القلق الميسر/درجة
معنوي	4.773	0.995	24.45	0.875	22.345	التصويب المحتسب بنقطتين من القفز/درجة
معنوي	5.254	0.811	8.342	0.892	6.235	التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة/عدد
معنوي	6.705	0.865	8.665	0.746	6.117	التهديف من خلف خط الرمية الحرة/عدد

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

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و(3) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين ان مستوى القلق للمجموعتين الميسر قد ارتفع نحو الافضل والمعسر قد قل وكذلك اثرت التمرينات النفسية على الاداء المهاري الهجومي وخاصة التصويب بأنواعه المختلفة ، وهذا حقق شرطا "مهما" وأساسيا" من شروط أهداف علم التدريب الرياضي الذي يوضح عند استخدام إي طريقة تدريبية أو أسلوب تدريبي وتنفيذها على وفق أسس علمية صحيحة يعمل على الارتقاء بمستوى الأداء كما يذكره (مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري ، 2010) "إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب" وفي دور القلق الميسر والمعسر يرى (محمد حسن علاوي، 1992) "القلق الرياضي هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع ايجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية، ان القلق هو صاحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد انها اساسية لوجوده"

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين هناك فروق معنوية في اختبارات المستخدمة في القلق الميسر والمعسر وبعض انواع التصويب بكرة السلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويرجع هذا التطور والفروقات الى التمرينات النفسية المهمة والاساسية في رفع مستوى القلق الميسر واطهار شخصية اللاعب في المواقف الصعبة وكذلك تقليل القلق المعسر لغرض ايقاف عرقلة تقدم اللاعب نحو الافضل ، كما إن واجبات كل مدرب هو اختيار التمرينات الهادفة والمؤثرة والعمل على تقنينها وفق ما يراه مناسبا" لمستوى اللاعبين والتي يتم الاستدلال عليها من خلال التقييم المستمر لتطور اللاعبين وتحقيق النتائج أو من خلال الاختبارات وهذا هو نجاح عمل المدرب في التدريب وكما (يراه 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 وإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري والنفسي للاعبين"

ان نجاح التمرينات النفسية ساعد على السيطرة على الانفعالات النفسية وظهور القلق المعسر وهذا ساعد على تطور انواع التصويب بكرة السلة اذ يرى كل من (خلاف، وكمال، 1997)

"ان القلق أحد الانفعالات النفسية التي قد تحول دون حدوث استجابات عقلية وبدنية سريعة مما يؤدي الى اختلال في توافق الحركات الارادية والذي تؤثر بدرجة واضحة على مستوى اداء الفرد مهاريا وخططيا"

المعروف ان التصويب بكرة السلة اثناء المباراة يقع اللاعب تحت تأثيرات متنوعة منها الجمهور وظرف المباراة والفوز والخسارة والمدرّب كلها تولّد قلق للاعب المصوب مما يتطلب التهدئة من المدب وعدم التأنيب والتهديد الذي يؤثر عليه بصورة كبيرة ولهذا يرى (محمد حسن علاوي، 1998) "هنا يجب أن نشير إلى ملاحظة مهمة جداً هو إن على المدربين والعاملين في المجال الرياضي أن لا يقعوا في خطأ كبير وهذا الخطأ هو أن لا يتعامل المدرب مع لاعبيه بشدة وعنف خلال فترة المباريات وتأنيبهم والإكثار من اللوم عليهم بسبب فشلهم في تنفيذ الواجبات التي طلبها منهم، وإنما تعزيز الثقة باللاعبين وتشجيعهم وتحويل مصادر القلق من قلق معسراً إلى قلق ميسر"

من الامور التي تقلل القلق في تنفيذ المهارات الصعبة هي ابعاد الافكار السيئة وزيادة الثقة بالنفس كما يراه (محمد العربي، 2001) "الذي يرى ان استبعاد التفكير السلبي، واعطاء المزيد من الدعم في الثقة بالنفس سوف يؤدي الى زيادة الدافعية وبناء انماط الاداء الإيجابي وتحقيق الاهداف"

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- التمارين النفسية حققت اهدافها في معالجة القلق وتطوير بعض انواع التصويب بكرة السلة للناشئين.

2- القلق بنوعية الميسر والمعسر يحتاج الى تغير نحو الافضل لأهميته في نجاح انواع التصويب بكرة السلة للناشئين.

4-2 التوصيات:

1- اعتماد التمارين النفسية لأنها حققت اهدافها في معالجة القلق وتطوير بعض انواع التصويب بكرة السلة للناشئين.

2- التأكيد على الاهتمام بتغير القلق بنوعية الميسر والمعسر نحو الافضل لأهميته في نجاح انواع التصويب بكرة السلة للناشئين.

المصادر

- خلاف براهيم وكمال جلال: قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بتركيز الانتباه والأداء المهاري في كرة اليد، المجلة العلمية، التربية البدنية المجلد (31) العدد (1)، 1997.
- علي عاشور عبید، علي عاشور عبید: تصميم وتقنين اختبارات لقياس الأداء المهاري الهجومي المركب للاعبين كرة السلة المتقدمين، أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة: 2014.
- فاروق عبد الزهرة خلف: تأثير تمرينات دفاعية فردية في تطوير بعض حالات الدفاع بكرة السلة للشباب، أطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2021.
- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، درا الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- مهذ عبد الستار العاني: تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001 >
- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري: اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي، ط1، عمان، الوراق للنشر والتوزيع، 2010.
- نزار الطالب وكامل لويس: علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة، بغداد، 1992.

ملحق (1)

التمرينات النفسية المستخدمة

- 1- اداء تصويبات متنوعة تحت اصوات وضجه من الزملاء.
- 2- اداء تصويبات خلال زمن محدد وعدد محدد.
- 3- التدريب على الاسترخاء اثناء تنفيذ الرمية الحرة.
- 4- استخدام تمرينات التنفس قبل التصويب.
- 5- التشجيع في تنفيذ التصويبات اثناء اللعب.