

تأثير تمرينات للقدرة اللاهوائية في تطوير المهارات النفسية وبعض المؤشرات

الفسولوجية والأداء المهاري للاعبين الناشئين بكرة السلة

ميثم صالح كريم

جامعة بابل/ قسم النشاطات الطلابية

Ssoo_ssoo999@yahoo.com

الخلاصة

كرة السلة هي احدى الالعاب التي يتأثر لاعبوها من حيث الناحية البدنية والمهارية بتراكم حامض اللاكتيك ومن ثم يتأثر بالمستوى والنتيجة بها ، أن مراعاة الكم والنوع والوقت في الأحمال التدريبية أثناء تطبيق الوحدات والمناهج التدريبية هي التي تحدد وتؤدي الى رفع الكفاءة الوظيفية للاعب ، لذا يجب إعطاء والحمل التدريبي الواقع على جسم اللاعب المعيار الدقيق من حيث تأثيره أثناء وبعد أداء اللاعب للتمارين وأن المناهج التدريبية التي تستند على تلك الخطوط العلمية العامة هي الكفيلة بتطوير اللاعب ورفع مستواه من حيث الأداء ومن حيث النتيجة . من خلال خبرة الباحث الميدانية كونه لاعبا ومدربا وتديسيا للعبة كره السلة لاحظ عدم الاعتماد على المناهج المقننة وأن الكثير من المناهج المتبعة تخضع للاجتهادات الشخصية لبعض المدربين غير الاكاديميين الذين لم يراعوا الأسس والقواعد الفسيولوجية عند التدريب بالأحمال التدريبية ، لذا ارتأى الباحث المساهمة في بناء اساس لقاعدة صحيحة لتدريب الناشئين في لعبة كرة السلة بوضع منهج تدريبي لتطوير القدرات اللاهوائية للاعبين الناشئين بلعبة كرة السلة ، أملا أن تكون هذه الدراسة عوناً للمدربين عند وضعهم المناهج التدريبية لفرقهم ولتكن خطوة ايجابية باتجاه رسم الصورة التدريبية العلمية الصحيحة للمدربين لفئة الناشئين على حد سواء خدمة للحركة الرياضية ولعبة كرة السلة . وهدف البحث الى :

- ١- أعداد تمرينات خاصة لتطوير القدرة اللاهوائية لدى ناشئي كرة السلة .
 - ٢- التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير المهارات النفسية وبعض المؤشرات الفسيولوجية والأداء المهاري للاعبين الناشئين بكرة السلة .
- أستعمل الباحث المنهج التدريبي لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث ، وتحدد مجتمع البحث بلاعبي نادي الحلة فئة الناشئين والبالغ عددهم (١٦) لاعبا وتم أخذ المجتمع بطريقة الحصر الشامل أذ شمل (٤) لاعبين للتجربة الاستطلاعية و (١٢) لاعبا يمثلون التجريبية . وكانت اهم الاستنتاجات هي :-
- ١- للتمرينات الخاصة بالقدرة اللاهوائية تأثيرا في تطوير المهارات النفسية والمتغيرات الفسيولوجية للاعبين الناشئين بكرة السلة .
- الكلمات المفتاحية : المؤشرات الفسيولوجية ، جون البنسون، كرة السلة.

Abstract

Basketball is one of the games in which players are affected physically and skillfully by the accumulation of lactic acid and then affected by the level and the result, that taking into account the quantity, type and time in the training loads during the application of modules and training courses are the ones that determine and lead to increase the functional efficiency of the player, The training on the body of the player the exact criterion in terms of the impact during and after the performance of the player for the exercises and that the training curricula based on those lines of general science is to develop the player and improve in terms of performance and in terms of

outcome. Through the experience of the field researcher as a player, coach and teacher of the game of basketball not to rely on the curriculum and that many of the curricula are subject to personal interpretations of some of the non-academic instructors who did not observe the bases and physiological rules when training training loads, so the researcher decided to contribute to the foundation of the basis of correct To train beginners in the basketball game to develop a training curriculum for the development of anaerobic capabilities for basketball players, hoping that this study will help the trainers in developing training curricula for their teams and be a positive step towards drawing the vote Of proper scientific training for trainers and junior class service both sports movement and the game of basketball. The research aims to:

1- The number of special exercises to develop the anaerobic capacity of Nacia basketball.

Keywords: physiological indicators, John Berenson, basketball.

٢-التعريف بالبحث :-

١-١ المقدمة وأهمية البحث :- يعد علم التدريب الرياضي من العلوم المهمة التي تؤثر بشكل مباشر في عملية الارتقاء والنهوض بالأداء الحركي في الأنشطة الرياضية جميعها ، ويهدف الى الوصول باللاعب الى مستوى الاداء الرياضي الامثل في نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه ، ومن اهم مميزات التدريب الرياضي هو ارتباطه بنظريات وأسس العلوم المختلفة ، اذ يتم ومن خلاله أعداد اللاعب من النواحي جميعها سواء أكانت (البدينية أم مهارية أم خططية) .

تعد لعبة كرة السلة إحدى الألعاب الجماعية التنافسية التي احتلت مركزا متقدما بين الالعاب الرياضية على مستوى القطر والمستوى الدولي ، وهي في تطور مستمر من حيث جوانبها البدنية والفسولوجية والمهارية ، وتلعب هذه الجوانب الثلاثة دورا مهما في لعبة كرة السلة حيث أنه اذا ما تم أعداد اللاعب في تلك النواحي أعدادا جيدا فإن اللاعب والفريق يمكنه تنفيذ المهارات المختلفة وبكفاءة عالية أثناء خوض المنافسات وبالتالي الوصول الى المستوى العالي .

المتغيرات الفسيولوجية وتأثيراتها في الجسم تحت تأثير النشاط الرياضي الممارس تعد ضرورة للتعرف على مقدار أكتساب أجهزة جسم اللاعب لهذه المتغيرات وقدرته على التكيف لمواجهة الجهد والتعب ، أذ أن الوصول الى المستويات العليا هو وليد لعملية تقنين برامج التدريب باعتبارها إحدى العوامل التي يستعين بها المدربون للتأثير على المستوى الوظيفي للأجهزة الحيوية لجسم اللاعب .

تعد القدرة اللاهوائية من النواحي الفسيولوجية المهمة للاعب في كرة السلة أن نسبة العمل اللاهوائي الى الهوائي فيها من (٩٥:٥%) أذ يأخذ الأداء طابع القوة والسرعة نظرا للمواقف المتنوعة الهجومية والدفاعية طوال مدة المباراة ، ولأن مباراة كرة السلة تتكون من أربع حقبات وهذا يتطلب من اللاعب أكتساب لياقة بدنية عالية فضلا عن المهارات الفنية الخاصة بالعبة وإتقانها وتلك المهارات في الغالب يتطلب أدائها زمنا قليلا لا يستغرق سوى عدة ثواني وتتطلب شدة عالية ، لذا فإن الانظمة اللاهوائية هي السائدة في لعبة كرة السلة .

من الجدير بالذكر أن تدريبات القدرة اللاهوائية تلعب دورا رئيسا في مواقف التعب الناتج العمل العضلي اللاهوائي ، بسبب نقص مصادر الطاقة أو زيادة تركيز حامض اللاكتيك أثناء الاداء وان ضعف هذه القدرة لدى اللاعب تؤدي الى حدوث التعب وانخفاض مستوى الاداء لديه لهذا يجب ان توضع المناهج التدريبية

الخاصة بلعبة كرة السلة على وفق أسس علمية وبحسب نوع الفئة المراد تطبيق المنهاج عليها والتدرج بالأحمال التدريبية ولاسيما لدى الفئات العمرية كالناشئين اذ ان لهذه الفئة خصوصية كبرى كونها تمثل أهم فئة للعبة وأن معظم لاعبي كرة السلة ينمون بشكل كبير ويتطورون من خلال المرور بهذه الفئة العمرية وبات محتوما ان الزيادة الهائلة في احمال التدريب وازياد الوحدات التدريبية اليومية والتي بلغت ثلاث وحدات باليوم الواحد قد تؤدي بالبرنامج الموضوع الى عدم تحقيق هدفه المنشود ما لم يراعى تلك النقاط الانفة الذكر .

ان نجاح العملية التدريبية في كرة السلة والالعب الجماعية الاخرى التي يعتمد اداء اغلب مهاراتها على القدرات الفسيولوجية اللاهوائية (الفوسفاجينية واللاكتيكية) على ضرورة تضمين المناهج التدريبية كل العناصر التي تكفل الارتقاء بمستوى الانجاز وان لهذا الجانب اهمية كبرى لدى اللاعبين الناشئين في كرة السلة حيث يمكن خلق التكيفات الفسيولوجية الخاصة بهذه اللعبة لديهم والتي تقود بالتالي الى بناء أسس تدريبية علمية سليمة . ولكون هذه اللعبة تتطلب الكثير من القدرات (الفوسفاجينية واللاكتيكية) والفسيولوجية التي يتوجب دراستها بعمق والمأم لدى فئة الناشئين ، ومن أجل وضع أسس تدريبية تعتمد على حقائق علمية للتطور الفسيولوجي او رفع مستوى الاداء من خلال تطوير تلك القدرات لذا تكمن اهمية البحث في اعداد منهج تدريبي لتطوير القدرات اللاهوائية ومعرفة مدى تأثيره في تطوير المهارات النفسية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية في كرة السلة للناشئين .

١-٢ مشكلة البحث: أن سرعة استنفاد الطاقة السريعة (الفوسفاتية) والتعب العضلي الناتج من تراكم حامض اللاكتيك في العضلات يشكل جانبا مهما من معوقات الوصول لمستوى الاداء المثالي لدى لاعبي كرة السلة ، وان تدريبات تطوير القدرة اللاهوائية الفوسفاتية تعمل على تعويض المكونات الفوسفاتية اللازمة للانقباض العضلي والتدريب على تطوير القدرة اللاهوائية اللاكتيكية بسبب تأخير حدوث التعب الناتج عن تجمع حامض اللاكتيك ، لذا فأن استعمال هذه التدريبات سوف يؤثر بشكل مباشر وفعال على مستوى أداء اللاعب في لعبة كرة السلة، اللعبة التي تعتمد أغلب مهاراتها على هذه القدرات (الفوسفاجينية واللاكتيكية) وأن كرة السلة هي إحدى الالعب التي يتأثر لاعبوها من حيث الناحية البدنية والمهارية بتراكم حامض اللاكتيك وبالتالي يتأثر المستوى والنتيجة بها، أن مراعاة الكم والنوع والوقت في الاحمال التدريبية أثناء تطبيق الوحدات والمناهج التدريبية هي التي تحدد وتؤدي الى رفع الكفاءة الوظيفية للاعب ، لذا يجب اعطاء الحمل التدريبي الواقع على جسم اللاعب المعيار الدقيق من حيث تأثيره أثناء وبعد أداء اللاعب للتمارين وأن المناهج التدريبية التي تستند على تلك الخطوط العلمية العامة هي الكفيلة بتطوير اللاعب ورفع مستواه من حيث الاداء ومن حيث النتيجة .

من خلال خبرة الباحث الميدانية كونه لاعبا ومدربا وتدرسيا للعبة كرة السلة لاحظ عدم الاعتماد على المناهج المقننة وان كثير من المناهج المتبعة تخضع للاجتهادات الشخصية لبعض المدربين غير الاكاديميين الذين لم يراعوا الاسس والقواعد الفسيولوجية عند التدريب بالأحمال التدريبية . لذا ارتأى الباحث المساهمة في بناء اساس لقاعدة صحيحة لتدريب الناشئين في لعبة كرة السلة بوضع منهج تدريبي لتطوير القدرات اللاهوائية للاعبين الناشئين بلعبة كرة السلة ، أملاً أن تكون هذه الدراسة عوناً للمدربين عند وضعهم المناهج التدريبية لفرقهم ولتكن خطوة ايجابية باتجاه رسم الصورة التدريبية العلمية الصحيحة للمدربين لفئة الناشئين على حد سواء سواء خدمة للحركة الرياضية ولعبة كرة السلة .

٣-١ أهداف البحث :

- ١- أعداد تمرينات خاصة لتطوير القدرة اللاهوائية للاعبين الناشئين بكرة السلة
- ٢- التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير المهارات النفسية وبعض المؤشرات الفسيولوجية والاداء المهاري للاعبين الناشئين بكرة السلة
- ٤- فرض البحث: للمنهج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير المهارات النفسية وبعض المؤشرات الفسيولوجية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة.

٥-١ مجالات البحث :

- ١- المجال البشري : اللاعبون الناشئون لنادي الحلة الرياضي للموسم (٢٠١٦-٢٠١٧)
- ٢- المجال الزمني : ٢٠١٦/٦/١٩ - ٢٠١٦/٩/٨
- ٣- المجال المكاني : قاعة حمزه نوري في الحلة

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

- ٣-١ منهج البحث : أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة
- ٣-٢ مجتمع البحث وعينته : تحدد مجتمع البحث بلاعبين نادي الحلة بكرة السلة فئة الناشئين والبالغ عددهم (١٦) لاعبا وتم اخذ المجتمع بطريقة الحصر الشامل اذ شمل (٤) لاعبين للتجربة الاستطلاعية و (١٢) لاعبا يمثلون التجربة التجريبية .

٣-٣ أجهزة وأدوات البحث :

- ١- المصادر والمراجع العلمية
- ٢- كافة الادوات والاجهزة الخاصة بالاختبارات التي تم تطبيقها على عينة البحث ومنها :
 - ميزان طبي لقياس الوزن الكلي للاعبين
 - ساعة توقيت يدوية الكترونية عدد ٢ يابانية الصنع
 - كرات طبية عدد ٣
 - ملعب قانوني لكرة السلة
- ٣-٤ تحديد بعض المهارات الهجومية بكرة السلة :

١- المناولة الصدرية

٢- التهديفة السلمية

٣-٥ تحديد صلاحية الاختبارات الفسيولوجية والمهارية للاعبين بكرة السلة :

لمعرفة صلاحية الاختبارات الفسيولوجية والمهارية بكرة السلة استخدم الباحث الاختبارات المهارية وتم عرضها على الخبراء والمختصين البالغ عددهم (١١) خبير وبعد جمع الاستمارات اثبت صلاحيتها بنسبة (١٠٠%) والاختبارات هي :-

١- اختبار التمرير السريع ^١ :

اسم الاختبار : اختبار التمرير السريع

الاجهزة والادوات: ساعة توقيت، كرة سلة ، ارض مسطحة ، حائط املس

^١ فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله حاسم : كرة السلة ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص ٢١ - ٢١٨

طريقو الاداء : يقف المختبر خلف خط مرسوم على الارض على بعد ٩ قدم (٢,٧٠م) من الحائط وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة الى الحائط بالطريقة التي يختارها على ان يكون هذا التمرير بمستوى رأس المختبر وأسرع ما يمكن ثم يقوم باستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط لاعادة تكرار العمل الى ان يتم تأدية عشر تمريرات سليمة .

شروط الاختبار :

- ١- يسمح بلامسة الكرة للحائط في أي ارتفاع
- ٢- أداء جميع التمريرات خلف الخط المرسوم
- ٣- يسمح للمختبر بمحاولتين فقط وتحسب له افضل محاولة
- التسجيل : يتم حساب الزمن في هذا الاختبار عند ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الاولى الناجحة ، ويستمر حتى ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الناجحة والاخيرة ، ويحتسب الزمن بالثواني وعشر الثانية ويتم حساب الزمن لاداء عشر تمريرات ناجحة .

٢- اختبار التهديد من اسفل السلة ٢ :

اسم الاختبار : التهديد من اسفل السلة

الهدف من الاختبار: قياس مهارة التهديد من اسفل السلة مباشرة ثم الحصول على الكرة بعد ارتدادها لمعاودة التهديد.

الاجهزة والادوات : ساعة توقيت ، كرة سلة ، ملعب كرة سلة

طريقة الاداء : يبدأ الاختبار بوقوف المختبر أسفل السلة مباشرة ويديه الكرة وعند الاشارة بالبدء يقوم بالتهديد على السلة بيد واحدة او بكلتا اليدين محاولا بذلك اصابة الهدف ، ثم محاولة الاستحواذ على الكرة مرة اخرى للقيام بالتهديد مرة اخرى وهكذا يكرر العمل بأسرع ما يمكن مع محاولة اصابة اكبر عدد ممكن من الاهداف خلال (٣٠) ثانية وهي الفترة الزمنية المحددة للاختبار .

شروط الاختبار :

- ١- للمختبر الحق بالتهديد بأية طريقة يختارها
- ٢- على المختبر الاستحواذ على الكرة بعد كل تهديفة لأعاده التهديد مرة اخرى
- ٣- في حالة فقدان الكرة بشكل نهائي ، على المختبر أن يعيد الاختبار مرة ثانية من جديد مع ملاحظة عدم تكرار ذلك أكثر من مرة واحدة

٤- لكل مختبر محاولتان وتحسب المحاولة الافضل

٣- اختبار التهديد بالقفز بعد أداء الطبطبة ٣ :

اسم الاختبار : اختبار التهديد بالقفز بعد أداء الطبطبة

الهدف من الاختبار : تقييم مهارة دقة التهديد بعد أداء الطبطبة

الاجهزة والادوات المستخدمة : كرة سلة ، ملعب كرة سلة

طريقة الاداء : يقوم اللاعب بأداء الطبطبة في منتصف الملعب باتجاه الهدف ، وعند وصوله خط الرمية الحرة يقوم بالقفز والتهديد . ويمكن ان يتم التهديد من المناطق الاتية :

^٢ فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله حاسم: نفس المصدر السابق ، ص٢٣٣ - ٢٣٤

^٣ فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله حاسم: نفس المصدر السابق ، ص٢٣٣ - ٢٣٤

- ١- منتصف خط الرمية الحرة
 - ٢- نقطة التقاء خط الرمية الحرة بقوس الدائرة
 - ٣- من قوس الثلاث نقاط
 - ٤- يكون التهديد من النقاط أعلاه من الجهات المختلفة اليمنى والوسط واليسرى
- شروط الاختبار :

- ١- يمنح للمختبر (١٠) محاولات لكل منطقة
 - ٢- لا تحتسب المحاولة التي لا تؤدي من حالة القفز
 - ٣- لا تحتسب المحاولة التي يرتكب فيها المختبر خطأ قانوني
- التسجيل :

- ١- يمنح المختبر نقطة واحدة عن كل حالة تهديد ناجحة
- ٢- أعلى نقاط يمكن ان يجمعها المختبر (١٠) نقطة لكل منطقة من مناطق التهديد
- ٣- ٦ الاختبارات الفسيولوجية الميدانية :

- ١- اختبار القدرة اللاهوائية الفوسفاتية (اختبار سرجنت) ^٤ :
- أسم الاختبار : اختبار الوثب العمودي (الشغل)
- الهدف من الاختبار : قياس القدرة اللاهوائية

وصف الاداء : يقوم المختبر بأداء بعض التمرينات قبل بدء تنفيذ الاختبار لغرض التهيئة والتمطية ثم يمسك المختبر قطعة طباشير ملونة في مواجهة الحائط بالجانب بحيث يكون العقبين متلاصقين والقامة ممدودة والارجل مفرودة ويقوم المختبر بمد الذراع القريبة من الحائط لمدّها عالياً لأقصى ما يمكن من أجل تحديد علامة على الجدار قبل القفز الى الاعلى لكي يتم تحديد مستوى القفز من هذه الإشارة وبعد اداء اللاعب مرجحة الذراعين للأسفل والى الخلف مع ثني الجذع للأمام والى الاسفل وثني الركبتين الى وضع القائمة يقوم بالقفز عالياً للوصول لأقصى ارتفاع ، وللتأشير بالطباشير على الجدار .

الاجهزة والادوات :

حائط مرسوم عليه خطوط متوازية بالسنتمترات (حوالي ٣ متر)

التسجيل : يعطى للمختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له نتائج افضل محاولة لأقرب "اسم" ويتم حساب القدرة اللاهوائية من خلال المعادلة التالية :

$$\text{القدرة اللاهوائية} = 2,21 * \text{كتلة الجسم} * \sqrt{\text{مسافة الوثب}}$$

٢- القدرة اللاهوائية - لاكتيكي ° :

اسم الاختبار : اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية

الهدف من الاختبار : قياس القدرة اللاهوائية المتوسطة

الادوات والاجهزة : مقعد او صندوق او كرسي للخطو ارتفاعه (٤٠سم) وهو ارتفاع موحد بالنسبة للجنسين ، ساعة إيقاف او ساعة معلمية لها مؤشر للثواني ، ميزان طبي لقياس وزن الجسم ، حاسبة .

^٤ محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ط١ ، ١٩٩٩ ، ص١٢٤ .

^٥ محمد نصر الدين رضوان : نفس المصدر السابق ، ص١٥٧ .

الاجراءات : يقوم المختبر بأجراء الاحماء الخفيف عن طريق المشي في المكان او ثني ومد الذراعين او الرجلين لمدة لا تزيد عن (٢) دقيقة والقيام ببعض تمرينات الاطالة والاحماء للرجلين لمدة دقيقة واحدة .
في حالة استخدام القدرة اللاهوائية بالواط يضرب الناتج ب(٨,٩) ، ثم القيام بعد هذا بعمل محاولة للتدريب على أداء الاختبار بمجهود متوسط وبمعدل (٢٠ خطوة / دقيقة)
التسجيل : وزن المختبر قبل اداء الاختبار بالكيلو غرامات ، حساب عدد الخطوات التي يؤديها المختبر .
اثناء اداء الاختبار ، حساب الزمن الكلي للمختبر (FXD)

$$\text{Peak Anp} = \frac{\text{F}}{\text{T}}$$

حيث ان : F = القوة (ون جسم المختبر بالكيلو جرامات) = و

اي ق = ك * ج

$$D = \text{المسافة (٤٠ سم * عدد الخطوات * ٣٠ ثا)}$$

٣-٧ تحديد صلاحية مقياس المهارات النفسية:أستخدم الباحث مقياس المهارات النفسية للأداء الرياضي والذي صممه (بل) و(جون البنسون) و (كريستوفر شامبروك) ، وعربه (محمد حسن علاوي)^٦ ويتضمن المقياس (٦) ابعاد وكل بعد تمثله (٤) عبارات ، وهي :-

اولا:- القدرة على التصور ويشمل العبارات (١٩,١٣,٧,١) ، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (١٣) فهي عكس اتجاه البعد (سلبية) .

ثانيا: القدرة على الاسترخاء ويشمل العبارات (٢٠,١٤,٨,٢) ، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (٨) فهي عكس اتجاه البعد (سلبية) .

ثالثا: القدرة على تركيز الانتباه ويشمل العبارات(٢١,١٥,٩,٣) ، وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد (سلبية) .
رابعا : القدرة على مواجهة القلق ويشمل العبارات (٢٢,١٦,١٠,٤) وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد (سلبية) .

خامسا : الثقة بالنفس وتشمل العبارات (٢٣,١٧,١١,٥) العبارتان (١٧,٥) في اتجاه البعد و (٢٣,١١) في عكس اتجاه البعد (سلبية)

سادسا : دافعية الانجاز الرياضي وتشمل العبارات (٢٤,١٨,١٢,٦) كلها في اتجاه البعد .
ان مقياس المهارات النفسية هو مقياس سداسي التدرج ، وتكون عباراته أما مع اتجاه البعد او عكس اتجاه البعد، ففي العبارات التي مع اتجاه البعد فيكون حساب الدرجة تصاعديا من (١-٦) والعبارات التي مع عكس الاتجاه تنازليا من (٦-١) وتم حساب الدرجة الكلية للمقياس بحساب درجة كل على حده ، وتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (٢٤) والدرجة العظمى للمقياس (١٤٤) ، وقد تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين علم النفس وكرة السلة والبالغ عددهم (١٣) خبيرا وكان المقياس صالح نسبة (١٠٠%) .
٣-٨ التجربة الاستطلاعية :وقد قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية على (٤) لاعبين قد تم تعيينهم من مجتمع البحث في الساعة الرابعة عصرا بتاريخ (٢٠١٦/٥/١٠) ، في متغيرات البحث المدروسة وتم اعادة التجربة بعد (٢٠) يوم بتاريخ (٢٠١٦/٥/٣٠) من اجل التعرف والوقوف على :

١- التعرف على مدى امكانية الافراد للقيام بالاختبارات

^٦ محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضين ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩١، ص٣٤٥ - ٧٤٥

٢- التعرف على صلاحية الاختبارات والادوات والاجهزة وملائمتها مع مستوى افراد العينة

٣- تناسب اوقات الاختبار مع مستوى افراد العينة

٤- تناسب المكان مع اجراء الاختبارات

٥- الوقوف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث اثناء تطبيق التجربة الرئيسية

٦- تناسب مفردات المنهج مع الافراد وامكانية تطبيقها

٣-٩ الاسس العلمية للاختبارات :

اولا : صدق الاختبار: هو " قياس الاختبار لما وضع لقياسه بشكل دقيق وعدم قياسه لشيء اخر " ^٧ اذ قام الباحث باستخراج صدق المحتوى (المضمون) وذلك عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين .

ثانيا : ثبات الاختبار : من الضروري ان تتمتع الاختبارات بدرجات ثبات عالية . ويقصد بثبات الاختبار هو " ان يعطي النتائج نفسها اذا ما اعيد الاختبار في الظروف نفسها " ^٨

أستخرج الباحث معامل الثبات عن طريق (تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه أجري الاختبار بتاريخ (٢٠١٦/٥/١٠) وتم إعادة تطبيق الاختبارات مرة أخرى بتاريخ (٢٠١٦/٥/٣٠) ، وبنفس المكان والوقت مع محاولة الحفاظ على نفس ظروف الاختبار الاول قدر الامكان .

وبعد جمع الباحث للبيانات أوجد الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاختبارين .

ثالثا : الموضوعية : من شروط الاختبار الجيد ان يكون موضوعيا وقد أستخرج الباحث موضوعية الاختبار عن طريق جمع البيانات لمحكمين اثنين يعملان على تقويم نتائج أداء الاختبارات بنفس الوقت في أثناء أداء العينة الاستطلاعية للاختبارات ، وبعد جمع النتائج أستخدم الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات المقومين ^٩

جدول (١) يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات

ت	المتغيرات	الثبات	الدلالة	الموضوعية	الدلالة
١	اختبار القدرة اللاهوائية الفوسفاتية	٠,٩٠	معنوي	٠,٩٢	معنوي
٢	القدرة اللاهوائية - لاكتيكي	٠,٨٨	معنوي	٠,٩٠	معنوي
٣	التمرير السريع	٠,٨٥	معنوي	٠,٨٩	معنوي
٤	التهديف من اسفل السلة	٠,٨٣	معنوي	٠,٨٧	معنوي
٥	التهديف من خط الرمية الحرة	٠,٩١	معنوي	٠,٩٠	معنوي
٦	التهديف من قوس ٣ نقاط	٠,٨٨	معنوي	٠,٩١	معنوي
٧	التهديف من خارج قوس ٣ نقاط	٠,٩٠	معنوي	٠,٨٨	معنوي
٨	مقياس المهارات النفسية	٠,٩٢	معنوي	مفتاح التصحيح	

^٧ محمد سامي ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط ١ (عمان : دار الميسرة للنشر ، ٢٠٠٠) ، ص٢٧٣.

^٨ احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي : (القاهرة : دار المعارف ، ١٩٨٧ ، ص١٨.

^٩ المقومين :

١- أ.د. نصر حسين / تدريب - كرة السلة

٢- أ.م. سجاد حسين / تدريب - كرة السلة

٣-١٠ الاختبارات القبلية : قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية على لاعبي كرة السلة فئة الناشئين والبالغ عددهم (١٢) لاعبا في تمام الساعة الرابعة عصرا بتاريخ (٢٠١٦/٥/٣١) .

٣-١١ المنهج التدريبي المستخدم : بعد الاعتماد على المراجع والمصادر والكتب الموجودة بالمكتبات الرياضية وبعد أخذ رأي مجموعة من الخبراء من ذوي الاختصاص الدقيق في علوم التدريب والفلسفة وعلم فسيولوجية التدريب الرياضي ، قام الباحث ببناء منهج تدريبي لتطوير القدرة اللاهوائية والذي يحتوي على تمرينات بدنية متنوعة من اجل تطوير القدرات اللاهوائية والتي تمثل اغلب مهارات لعبة كرة السلة حيث ان اغلب مهارات هذه اللعبة من اللاهوائية والتي تتميز بطابعي السرعة والقوة ولمعرفة مدى تأثير هذه التمرينات داخل المنهج على افراد عينة البحث وعلى المتغيرين التابعين والمتمثلين الفسيولوجية والمهارية لديهم . وقد تم وضع التمرينات داخل اطار المنهج المستخدم من قبل الباحث وفقا للمصادر العلمية ووفقا لأوقات الاداء والشدد والراحة وقد تم رفع الشدة من كل اسبوع لأسبوع آخر من خلال الخاصية التوجية للشدد وبالشكل الذي يطور اللاعبين ويجعلهم يتحملون أعباء التمارين التي قد يتم تصعيها او زيادة حملها لزيادة الشدد وبالتالي تطويرهم . وان مجمل عمل الباحث بالمنهج التدريبي يتلخص بالنقاط التالية :-

- تحديد مدة (١٠) اسابيع للمنهج التدريبي كوقت مخصص له .
- تحديد وحدتين تدريبيتين للأسبوع الواحد اي (٢٠) وحدة تدريبية للمنهج كاملة وذلك لأن الفريق بأكمله يتدرب ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع ، ايام (السبت ، الثلاثاء ، الخميس) .
- تم تحديد يوم السبت والثلاثاء كوقت أجراء وتنفيذ التمارين والمنهج .
- تم تحديد الوقت الخاص بالمتغير المستقل والذي اعتمده الباحث بالفترة الرئيسية من الوحدة التدريبية وتحديدًا بالقسم البدني من الفترة الرئيسية وتركزت عمل المجموعة الضابطة لعمل المدرب .
- بلغ زمن التمارين اللاهوائية بالوحدة التدريبية (٢٥ - ٤٠) دقيقة وكان تطبيقه في نهاية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية .

- تم تنفيذ المنهج في فترة الاعداد الخاص والمنافسات .
- استخدم الباحث طريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري .
- تم رفع شدة التمارين من خلال مراعاة مستوى العينة وقدرتهم وقابليتهم البدنية والفسيولوجية ومن خلال النسبة المئوية وبلاستناد على التجربة الاستطلاعية والتي تم فيها قياس بعض التمارين بالإضافة الى اشياء اخرى قد تم التحكم بالشدة من خلال النسبة المئوية
- تم البدء بتنفيذ المنهج (٢٠١٦/٦/١) وقد انتهى بتاريخ (٢٠١٦/٨/١٦) أي بواقع عشرة اسابيع ووحدين تدريبيتين كل اسبوع وحسب الملاحق الخاصة بالمنهج .

٣-١٢ الاختبارات البعدية: تم البدء بتنفيذ الاختبارات البعدية في تمام الساعة الرابعة عصرا بتاريخ (٢٠١٦/٨/١٧) وذلك بجمع اللاعبين (افراد العينة) والبالغ عددهم (١٢) لاعبا / فئة الناشئين بكرة السلة .

٣-١٣ الوسائل الاحصائية المستخدمة : تم استخدام البرنامج الاحصائي المعروف بالحقيبة الاحصائية الجاهزة (SPSS) لمعالجة البيانات ومن خلال استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (T) للعينات المترابطة والمستقلة ومعامل الارتباط البسيط .

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج مقياس المهارات النفسية :

جدول (٢) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة للمهارات النفسية بالاختبارات القبلية والبعدي

ت	المتغيرات	القبلي		البعدي		قيم (T) المحسوبة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	القدرة على التصور	١٦,٢٠	٢,٢٢	١٧,٤٧	٢,١٤	٣,١٥
٢	القدرة على الاسترخاء	١٥,٩٨	٢,١٨	١٧,١٠	٢,٣٥	٣,٤٦
٣	القدرة على تركيز الانتباه	١٨,٨٥	٣,٤٢	١٩,٣٣	٣,١٨	٢,٦٨
٤	القدرة على مواجهة القلق	١٤,٣٤	٢,٣٥	١٥,٧٦	٢,٤٩	٣,٢٩
٥	الثقة بالنفس	١٥,٠١	٢,٨٧	١٦,٥٨	٢,١٥	٣,٧١
٦	دافعية الانجاز الرياضي	١٦,٤٥	٢,٥٨	١٨,٢٢	٢,٧٠	٤,٣٧
قيمة (T) الجدولية بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) بلغت (١,٧٩)						

أما جدول (٢) فإنه يظهر نتائج وقيم T المحتسبة بالاختبارات المهارية القبلية والبعدي بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية فمن خلال القاء نظرة على هذا الجدول فانه يتبين الفرق بين الاختبارين في المتغيرات المهارية حيث يلاحظ قيمة T المحتسبة وقيمة T الجدولية وكالاتي : بلغ الوسط الحسابي في الاختبارات القبلية لاختبارات (القدرة على التصور ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الانجاز الرياضي) (١٦,٢٠ - ١٥,٩٨ - ١٨,٨٥ - ١٤,٣٤ - ١٥,٠١ - ١٦,٤٥) وبانحراف معياري (٢,٢٢ - ٢,١٨ - ٣,٤٢ - ٢,٣٥ - ٢,٨٧ - ٢,٥٨) على التوالي . وكانت الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدي في تلك الاختبارات المذكورة (١٧,٤٧ - ١٧,١٠ - ١٩,٣٣ - ١٥,٧٦ - ١٦,٥٨ - ١٨,٢٢) وبانحرافات معيارية (٢,١٤ - ٢,٣٥ - ٣,١٨ - ٢,٤٩ - ٢,١٥ - ٢,٧٠) وكانت قيم T المحتسبة لتلك الاختبارات (٣,١٥ - ٣,٤٦ - ٢,٦٨ - ٣,٢٩ - ٣,٧١ - ٤,٣٧) على التوالي .

٤-٢ مناقشة نتائج المهارات النفسية :من خلال القاء نظرة على جدول (٢) الذي يظهر نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ، فانه يتبين بوضوح بأن الفروق معنوية في جميع أختبارات المهارات النفسية للاعبين الناشئين بكرة السلة ويعزو الباحث السبب هو من خلال الاستمرار المتواصل بالتدريب أدى الى زيادة قدرة اللاعب على التركيز وارتفاع مستوى الاداء وهذا بدوره يكون من اسباب الانجاز وتحقيق النتائج وذلك ظهر بشكل واضح من خلال الاختبارات لمستوى الاداء فأن اللاعب الذي لديه خبرة ممارسة

اللعبة لفترة كانت نتائجه عالية وبمستوى افضل من بقية زملائه في الفريق وحتى جميع لاعبي مجتمع البحث ، أذ " كلما زادت فترة التدريب للاعب كلما زادت خبراته ومهاراته في مواقف اللعب المختلفة " ^{١٠}
٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات الفسيولوجية :

جدول (٣) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة للمتغيرات الفسيولوجية بالاختبارات القبلية والبعدية

عدي ت	المتغيرات	القبلي		البعدية		قيم (T) المحسوبة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الاختبار الفوسفاجيني لاختبار سيرجنت	٦٩,٢٩	٥,٢	٧٨,٩٢	١,٠٦	٣,١٠ *
٢	الاختبار اللاكتيكي لاختبار الخطوة ٣٠ ثا	٣٤,١٥	٢,٠٣	٤٣,٨٣	٣,٣	٥,٤٠ *
قيمة T الجدولية بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) بلغت (١,٧٩)						

يبين جدول (٣) نتائج وقيم T المحتسبة بالاختبارات الفسيولوجية القبلية والبعدية وقيمة T الجدولية والوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية فمن خلال اللقاء نظرة على هذا الجدول فإنه يبين الفروق بالاختبارات القبلية والبعدية في المتغيرات الفسيولوجية حيث يلاحظ قيمة T المحتسبة وقيمة T الجدولية وكالاتي :

بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي في اختبار القفز لسيرجنت (٦٩,٢٩) و (٥,٢) بينما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي لنفس الاختبار (سيرجنت) (٧٨,٩٢) و (٤,٦) واستخدم الباحث اختبار (T) وبلغت القيمة المحسوبة (٣,١٠) وهي اعلى من القيمة الجدولية (١,٧٩) بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) ، فعليه هنالك فروق لصالح الاختبارات البعدية .
أما اختبار الخطوة ٣٠ ثا فقد بلغ وسطها الحسابي في الاختبارات القبلية (٣٤,١٥) والانحراف المعياري (٢,٠٣) في نفس الاختبارات ، أما في الاختبارات البعدية لنفس الاختبار (اختبار الخطوة ٣٠ ثا) فكان الوسط الحسابي (٤٣,٨٣) والانحراف المعياري (٣,٣) . واستخدم الباحث اختبار (T) وبلغت القيمة المحتسبة (٥,٤٠) هي اعلى من القيمة الجدولية (١,٧٩) بمستوى دلالة (٠,٠٥) عند درجة حرية (١١) فعليه هنالك فروق لصالح الاختبارات البعدية .

٤-٤ مناقشة نتائج الاختبارات الفسيولوجية (القبلية - البعدية) :من خلال اللقاء نظرة على جدول (٣) الذي يظهر نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية . فإنه يتبين بوضوح بأن الفروق معنوية ويعزو الباحث سبب ذلك الى التمارين المعطاة للاعبين أثناء المنهج التدريبي المستخدم في خدمة القدرات اللاهوائية والتي تتمثل بالاختبارات المذكورة أعلاه (القفز لسيرجنت والخطوة ٣٠ ثا) وبما ان تحرير الطاقة العالية والمتمثلة بنظام (ATP - CP) يتطلب التكيف على تدريبات عالية الشدة ذات طابع انفجاري قصوي ولحظي .

^{١٠} إيمان حمد شهاب : برنامج مقترح في التربية الحركية لرفع مستوى القابلية الذهنية والادراك الحس - حركي عند الاطفال عمر (٥) سنوات ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٨ ، ص ٣٤.

لذلك فان عملية برمجة وتنظيم التمارين ضمن زمن أداء هذا النظام كانت ضرورية جدا للارتقاء بمستوى اللاعبين وأدائهم الحركي فهذه التمارين ستزيد من فاعلية الانزيمات المسؤولة عن تحرير الطاقة ضمن زمن عمل يتراوح ما بين (٥ - ١٠) ثانية مثل انزيم (ATPase) الذي يعمل على تكسير رابطة الفوسفات خلال عملية التل المائي لتكوين ال(ADP) مع الفوسفات في غياب الاوكسجين والتي تستعمل في أداء الواجبات الحركية القصوى السريعة وغيرها من المهارات السريعة التي يحتاجها لاعب كرة السلة^{١١}. ان الجهد البدني القصوى الذي يقوم به لاعبو كرة السلة الذي يستغرق ثواني محدودة لا تتجاوز (٦) ثوان يعتمد بشكل اساسي على الطاقة الفوسفاجينية المتمثلة بمركب (ATP) الذي يعاد بناؤه عن طريق انتقال الطاقة الكيميائية العالية من (CP)^{١٢}. وعند تنفيذ التمرينات ذات الشدة العالية التي تستمر لمدة قصيرة فأن الطاقة اللاهوائية المتمثلة بال(ATP-CP) تنفذ خلال (٣ - ١٥) ثانية والتدريب المنظم الذي يهدف الى تطوير القدرة الفوسفاتية يعمل على حدوث تغيرات تؤدي الى خلق نوع من التكيف لدى اللاعبين في محتوى تحرير الطاقة التي يتطلبها العمل الانفجاري والسريع ومن هذه المتغيرات^{١٣}: تحسين عملية تحرير الطاقة اللاهوائية الفوسفاجينية وسرعتها (ATP - P). تطوير وتحسين فاعلية عمل الانزيمات المسؤولة عن تحرير الطاقة واعادة تكوينها بمدة قصيرة مثل (ATPase و CKase) ويؤكد ابو العلا احمد عبد الفتاح ان "التخطيط للتدريب الرياضي وسيلة ضرورية وفعالة لضمان التقدم بالمستوى الرياضي"^{١٤}

وقد ثبت هذه الدراسة على أساس الاعتماد على التدريبات المقننة وعلى وفق القدرات اللاهوائية ولما لهذا النظام من دور كبير في تطوير طبيعة أداء لاعبي كرة السلة كونها تعتمد اعتمادا مباشرا على الطاقة الفوسفاجية العالية لتنفيذ الواجبات الحركية وان الحمل التدريبي المنتظم والعالي الشدة والمستمتر يؤدي الى زيادة مخزون الطاقة بشكل متدرج^{١٥}. ويرأي الباحث هذا لم يؤدي الى ذلك الارتفاع بالمستوى وذلك التطور لدى اللاعبين .

٤-٥ عرض نتائج الاختبارات المهارية :

الجدول (٤) يبين الاوساط الحسابية والاحترافات المعيارية وقيمة T المحتسبة في المتغيرات المهارية بالاختبارات القبلية والبعدي

ت	المتغيرات	الضابطة		التجريبية		قيم T المحتسبة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	التمرير السريع	١٠,٣٧	١,٠١	٧,٩٨	٠,٣٣	٥,١٩
٢	التهديف من اسفل السلة	١٤,١٧	٠,٧٥	١٤,٦٧	٢,٥٠	٠,٤٧
٣	التهديف من خط الرمية الحرة	٣	٠,٦٣	٣	١,٤١	٠,٠٠
٤	التهديف من قوس ٣ النقاط	٢,٣٣	١,٠٣	٢,٣٣	١,٠٣	٠,٠٠

^{١١} ابو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ، ص ٢٧٦ .

^{١٢} مظفر عبد الله شفيق : القابلية الفردية للرياضيين عامة ولاعبي كرة القدم خاصة في انتاج الطاقة . مجلة الاتحاد العربي لكرة القدم : العدد ٩ ، مطبعة دبي ،

١٩٨٣ ، ص ٥٤٣ .

^{١٣} محمد حسن علاوي وابو العلا احمد عبد الفتاح : مصادر سبق ذكره ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٥ .

^{١٤} ابو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٥ .

٥	التهديف من خارج قوس ال ٣ نقاط	٢,٣٣	١,٢١	١,٣٣	١,٥١	١,٢٩
قيمة T الجدولية (١,٧٩) عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠,٠٥)						

أما الجدول (٤) فإنه يظهر نتائج وقيم T المحتسبة بالاختبارات المهارية القبلية والبعديّة بين الاختبارين القبلي والبعدي والاطواس الحاسبية والانحرافات المعيارية فمن خلال القاء نظرة على هذا الجدول فإنه يتبين الفرق بين الاختبارين في المتغيرات المهارية ، حيث يلاحظ قيمة T المحتسبة وقيمة T الجدولية وكالاتي :- بلغ الوسط الحسبي في الاختبارات القبلية لأختبارات (التمرير السريع ، التهديف من اسفل السلة ، التهديف من خط الرمية ، التهديف من قوس الرمية الحرة ، التهديف من خارج ال ٣ نقاط) (١٠,٣٧ - ١٤,١٧ - ٣ - ٢,٣٣ - ٢,٣٣) .

وبانحراف معياري (١,٠١ - ٠,٧٥ - ٠,٦٣ - ٠,٠٣ - ١,٢١) على التوالي ، وكانت الاطواس الحاسبية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية في تلك الاختبارات المذكورة (٧,٩٨ - ١٤,٦٧ - ٣ - ٢,٣٣ - ١,٣٣) و (٠,٣٣ - ٢,٥٠ - ١,٤١ - ١,٠٣ - ١,٥١) وكانت قيم T المحتسبة لتلك الاختبارات (٥,١٩ - ٠,٤٧ - ٠,٠٠ - ٠,٠٠ - ١,٢٩) على التوالي .

٤-٦ مناقشة نتائج المجموعتين في الاختبارات المهارية البعدية :من خلال العرض الذي تم للجدول السابق والمتمثل بأطواس حاسبية وانحرافات معيارية وقيم T المحتسبة في الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات المهارية فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية للمجموعتين حيث كانت قيمة T المحتسبة لأختبار التمرير السريع (٥,١٩) وهذه القيمة اكبر من القيمة الجدولية (٢,٢٣) وبدرجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ومرة اخرى ظهر تأثير المنهج التدريبي وتمرينه على مجموعة عينة البحث (المجموعة التجريبية) وبالتالي على هذا الاختبار .

أما في اختبار التهديف من اسفل السلة واختبار التهديف من خط الرمية الحرة واختبار من قوس الرمية الحرة والتهديف من الثلاث نقاط فقد لغت قيمة T المحتسبة لتلك الاختبارات (٠,٤٧ - ٠,٠٠ - ٠,٠٠ - ١,٢٦٨) على التوالي وتلك النتائج كانت غير معنوية بعكس اختبار التمرير السريع والذي ظهرت قيمته معنوية ، بينما الاختبارات الاخرى لم تكن كذلك ، ويرجح الباحث عدم الخروج بنتائج وفروق معنوية في الاختبارات المهارية الاخرى الى اعتماد المنهج التدريبي على تطوير القدرات اللاهوائية أصلا ، لان المنهج التدريبي كان فقط لتطوير القدرات اللاهوائية وبالتالي فإن المهارات التي تدخل ضمن هذه القدرة تنمي بالطابع السريع والقوة وان اختبارات التهديف لم تتماشى مع ذلك لانها كانت مهارية اكثر من كونها سريعة وقوية كما في التمرير السريع ، وقد أراد الباحث من خلال منهجه التدريبي ان يضع تلك الاختبارات للتعرف على تأثير تطور القدرات اللاهوائية في تلك المهارات ويشمل البحث عدة مباحث ومجالات ولو انها ليست ذات الصلة الوثيقة به وهذا دليل على مدى فاعلية المنهج المتبع وتأثيره وبالاعتماد على قول طلحة حسين بأنه " ليس من الضرورة أمان ملاحظة التغيرات الناتجة عن التدريب من الناحية الوظيفية بالعين المجردة ، فللتدريب تأثيره الخاص ومظاهر التغير الناتجة عن تنفيذ برنامج يستخدم تمرينات معينة تتصف بالخصوصية الى حد كبير"^{١٦}

^{١٦} ريسان حريبط محمد : تخطيط وتقيم التدريب الرياضي ، عمان ، دار الشروق ، ط١ ، ٢٠٠١ ، ص٨٨-٨٩.

٥-الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

١- للتمرينات الخاصة بتطوير القدرة اللاهوائية تأثيرا في تطوير المهارات النفسية والمتغيرات الفسيولوجية للاعبين الناشئين بكرة السلة .

٢- يمكن للتمرينات الخاصة بتطوير القدرة اللاهوائية تأثيرا في تطوير المهارات الاساسية (القدرات المهارية) للاعبين الناشئين بكرة السلة .

٥-٢ التوصيات :

١- التأكيد على اعطاء الوحدات التدريبية اليومية في المنهج المطبق من قبل المدربين على فرقهم الالهية الكافية وخصوصا اقسام الوحدة وكيفية التصاعد بالشدد التدريبية حسب الطرق العلمية التدريبية الحديثة يوما بعد يوم والاهتمام الكافي بمهارات اللعبة والتي تكفل الارتقاء بمستوى اللاعبين .

٢- ضرورة التأكيد على أهمية التزام وتطبيق مدربي كرة السلة للمناهج ذات الفاعلية القصوى والمعتمدة على الاسس العلمية الحديثة والتي تكفل الارتقاء بمستوى اللاعبين والابتعاد عن الطرق القديمة والتقليدية الغير علمية .

٣- الامام الكافي بالمسائل والنواحي الفسيولوجية المرتبطة بجسم اللاعب ومراعاة هذه النواحي وتأثيرها على اللاعب ، وصولا الى التطوير به .

٤- ضرورة اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية للاستفادة والتطور باللاعبين الناشئين .

المصادر والمراجع العربية والاجنبية :

- ابو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ' دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣
- احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي : (القاهرة : دار المعارف ، ١٩٨٧
- ايمان حمد شهاب: برنامج مقترح في التربية الحركية لرفع مستوى القابلية الذهنية والادراك الحس - حركي عند الاطفال عمر (٥) سنوات ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٨
- ريسان خريط محمد: تخطيط وتقويم التدريب الرياضي ، عمان ، دار الشروق ، ط١ ، ٢٠٠١
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم : كرة السلة ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩
- محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط١ ، ١٩٩٩
- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩١
- محمد سامي ملحم: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط١ (عمان : دار الميسرة للنشر ، ٢٠٠٠) .
- محمد سامي ملحم: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط١ (عمان : دار الميسرة للنشر ، ٢٠٠٠)
- مظفر عبد الله شفيق: القابلية الفردية للرياضيين عامة ولاعبي كرة القدم خاصة في انتاج الطاقة . مجلة الاتحاد العربي لكرة القدم : العدد ٩ ، مطبعة دبي ، ١٩٨٣

Grosser.M:Condition training Blv sport wissn – munchen,1981

مجلة جامعة بابل / العلوم الإنسانية / المجلد ٢٥ / العدد ٦: ٢٠١٧

عبارات مقياس المهارات النفسية

ت	العبارات	الدرجات
١	استطيع أن أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٢	اعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٣	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٤	أشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشتراك فيها	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٥	أشارك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٦	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٧	استطيع في مخيلتي أداء اللاعبين للحركات دون أن أقوم بإعدادها	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٨	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٩	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
١٠	أخشى من عدم الإجابة في توجيه اللاعبين أثناء المباراة	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
١١	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
١٢	أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
١٣	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من تصرف أثناء المباراة	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
١٤	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
١٥	مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
١٦	عندما أشارك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
١٧	طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
١٨	أستطيع دائماً استثارة حماسي بنفسي أثناء المباراة	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
١٩	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٢٠	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٢١	الأحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٢٢	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٢٣	أعاني من عدم الثقة في السيطرة على مجريات المنافسة	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦
٢٤	أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهد طوال فترة المنافسة	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦