

## الإعداد النفسي وعلاقتة بمستوى الإنجاز للناشئين في كرة السلة

\* أ.د / عبير أحمد بدير

\*\* أ.د / سعاد عبد الله عزت

\*\*\* أ.د / شيماء عبد الحميد عبد السلام

\*\*\*\* : ياسمين محمود محمد حمودة

### المقدمة ومشكلة البحث:

شهد العالم في هذه الحقبة الزمنية التي نعيشها الان تطور سريعاً وملحوظاً قلب موازين الأمور رأساً علي عقب، حيث أصبحت الرياضة أساس كل شي في حياتنا حيث أنها أساس الصحة الجسدية، والصحة النفسية والنشاط العقلي، كما أنها تبني العضلات وتقويها، وتتمّي العظام وتحميها، وتزيد من قوة العقل ونشاطه وتركيزه، وتحسن من حالته النفسية والروحية؛ فتقلل من التوتر، وتحسن المزاج وعادات النوم وتباعد الأرق، وتحفز إفراز الأندروفين، الذي يزيد الشعور بالتفاؤل والاسترخاء، وبالتالي تعمل علي تحسين المزاج والتخلص من التوتر والقلق.

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة إتضح أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند الناشئين إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، وقد ارجع الباحثون هذا إلي العامل النفسي المتمثل في قوة إرادة الفريق وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة مُرضيه.(١٥ : ٩٠)

الإعداد النفسي محفز لبعض الأمور الهامة في الوقت الحاضر، لتحقيق النجاح في الحالات الرياضية، إذ يسهم علم النفس الرياضي إسهاماً فعالاً وجاداً في تطوير وتنمية القدرات الخاصة والعامة للرياضيين، ويعمل مع باقي العلوم الأخرى في تطوير كافة جوانب الإعداد للرياضيين مثل البدنية

---

\* أ.د/ أستاذ كره السلة بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق

\*\* أ.د/ أستاذ مساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.

\*\*\* د/ مدرس بقسم العلوم التربوية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.

والمهارية والخطبية والنفسية من أجل الإرتقاء بالمستوى، والوصول إلى تحقيق أعلى المستويات في الأنشطة الرياضية الممارسة.(٥: ١٢)

الأداءات الحركية الرياضية الرائعة في الألعاب الجماعية مثل كرة السلة، والتحطيم المستمر للأرقام القياسية في الألعاب الفردية في الدول المتقدمة رياضياً، لم يكن إلا نتيجة لمجموعة من المتغيرات من أهمها الجودة والتكامل في إعداد الشخصية الرياضية. فمن خلال الدراسات المقارنة في عناصر وطرق إعداد الشخصية الرياضية بين الدول ذات المستوى الرياضي المرتفع والأخرى ذات المستوى الرياضي المنخفض عالمياً، كان العامل الحاسم والمؤثر في تباين المستوى الرياضي هو عناصر وأساليب إعداد الشخصية الرياضية. حيث تحرص الدول المتقدمة رياضياً أن يكون إعدادها للرياضيين إعداداً متكاملًا من جميع الجوانب، بينما تهمل الدول المتأخرة رياضياً التعامل مع بعض جوانب الشخصية خلال إعدادها للرياضي.

ينفق الجميع على ان كرة السلة بلغت ذروتها في التطور والتنظيم والاثارة واصبحت بعض الدول الفقيرة اقتصادياً لها وزن كبير وتصنف ضمن الدول العظمى في النظر لهذه الرياضة ويراها بمنظورها الخاص والبعض يعتبرها رياضة ترفيهية ترويجية والبعض الاخر يراها مؤسسات كبرى قائمة بذاتها ومع تواجد هذه الهيئات الكبرى المنظمة لهذه اللعبة والاتحاديات والقوانين المضبوطة التي تتحكم في تسييرها دليل على انها اكبر من ان تكون وسيلة ترفيهية بل تحولت الى علم من العلوم فنشأت معاهد مختصة في تكوين المدربين والادارات المختصة في مختلف الرياضات ومن خلال هذه العناية بالرياضة اصبح للتدريب الرياضة مفهوم اوسع يقوم على اسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة العلمية الباحثة تلك التي تعود على الرياضي بفوائد عديدة تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني.(١: ٢٦٦)

فمن خلال خبرة الباحثة مدربة في نادي الشرقية فقد لفت انتباهها ظهور بعض الأعراض على اللاعبين وأن ما يقف حالياً كعائق في طريق المدربين هو الجانب النفسي علمياً يسمى بجانب الاعداد النفسى ويعتبر الاعداد النفسى مركب من عدة مكونات حيث تعتبر الشخصية احد اهم هذه المكونات كما يجب اعطاء الانفعالات الالهمية البالغة وذلك لاثرها المباشر على المردود الرياضى ويرى اخرون ان الاعداد النفسى هو كل الواجبات والاجراءات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الرياضية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعبين، كما أن إجابة

الطول الايجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعانى منها اللاعبين والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب والتدريب كما يرى البعض ان الاعداد النفسى قبل المباريات هو ايجاد التدابير لاثارة المزاج المناسب لدى اللاعب وبالرغم من اهمية الاعداد النفسى وارتباطه الكبير بمستوى انجاز اللاعبين الا اننا لاحظنا ان بعض المدربين لا يولون اهتماما كبيرا له لدى قامت الباحثة فى بحثنا هذا بدراسة العلاقة بين الاعداد النفسى ومستوى انجاز لاعبي كرة السلة اثناء المنافسة.

وعلى هذا الأساس جاءت الدراسة بهدف إلقاء الضوء على الإعداد النفسى وعلاقته بمستوى الإنجاز للناشئين في كرة السلة.

### ثانياً: اهمية البحث :

تكمن أهمية البحث في معرفه علاقه بين الإعداد النفسى ومستوى الإنجاز ادي ناشئين كرة السله حيث يساهم ذلك بقدر كبير فى تطوير وتنمية قدرات الناشئين لما لها من أهمية كبيرة للوصول بالناشئين الى اعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة مختلف العوامل النفسية المؤثرة فيهم ومعرفة افضل السبل التي تجعل هذا الناشئ في افضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك التغلب علي الصعاب التي تواجههم وذلك عن طريق تطوير القدرات التالية :

- تطوير القدرات النفسية.
- الطموح لتحسين النشاط.
- تعلم التحكم فى الحالات النفسية اثناء التدريب والمنافسة.
- التركيز على النشاط للوصول إلي أعلى المستويات.

### رابعاً: هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على الإعداد النفسى وعلاقته بمستوى الإنجاز للناشئين في كرة السله .

### خامساً : فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائيا فى مستوى الإنجاز المهاري بين منخفضى ومرتفعى الإعداد النفسى للناشئين في كرة السله.

٢- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الإعداد النفسي بين منخفضي ومرتفعي الإعداد النفسي للناشئين في كرة السلة .

٣- تتباين نسب مساهمة مستوى الانجاز المهاري في الإعداد النفسي لدى العينة الأساسية للناشئين في كرة السلة .

٤- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مقياس الإعداد النفسي ومستوى الإنجاز المهاري للناشئين في كرة السلة .

#### سادساً: المصطلحات:

##### الإعداد النفسي :

- هو إعداد وتأهيل الرياضي من الناحية الذهنية والسلوكية للوصول لحاله المثاليه للأداء أثناء ممارسه النشاط الرياضي.(٤: ٢٣٣)

##### مستوى الانجاز :

هو مستوى محدد من الاداء او الكفاءة في العمل الدراسي يقوم من قبل المعلمين او عن طريق الاختبارات المقننة او كلاهما معا. (تعريف إجرائي)

##### كرة السلة :

كرة السلة هي لعبة تقوم بين فريقين يتكون كلا منهما من خمسة لاعبين وفرض كل فريق هو ان يقذف الكرة في سلة الاخر او في سلة الفريق المنافس وان يمنع الفريق الاخر ان يستحوذ على الكرة او اصابة الهدف ويجوز تمرير الكرة او قذفها او دفعها بخفة او دحرجتها او المحاورة بها في اى اتجاه وذلك في حدود الاحكام المنصوص عليها. (تعريف إجرائي)

##### سادساً: الدراسات المرجعية:

١- قام " زمخوري بلقاسم " (٢٠٢٠م) (٥) بدراسة الإعداد النفسي ودورة في تحقيق الإنجاز في المنافسات الرياضية، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (١٢) رياضي، وكانت من أهم النتائج أن الإعداد النفسي له دور مهم في تقديم إجراءات ومهارات نفسية للممارسين خلال المنافسات الرياضية في رياضة المستوى العالي لتحقيق الإنجاز في كل التخصصات الرياضية.

٢- قامت "جومانا لطفي" (٢٠٢٢م) (٣) بدراسة مستوى الإنجاز الرقمي وعلاقتها بالضغوط النفسية لسباحي السرعة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على (٢٢) لاعب، وكانت من أهم النتائج - توجد علاقة دالة سلبية عكسية بين البعد الأول الاعراض الدافعية والمستوى الرقمي ٥٠م حرة.

٣- قام " علاء فلاح" (٢٠١٥م) (٩) بدراسة تأثير التعلم بأسلوب الدرس الفردي بالذراع الأيسر على سرعة الإستجابة ومستوى الإنجاز لدى لاعبي سيف المبارزة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (١٤) لاعب، وكانت من أهم النتائج الدرس الفردي للمدرب بالذراع الأيمن أو الأيسر يساهم في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لمجموعتي البحث.

٤- قام " أمل سيد" (٢٠١٣م) (١٧) بدراسة الصلابه الذهنيه وعلاقتها بمواجهة الضغوط ونتائج المباريات لدي لاعبي كرة السلة، استخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٣٠) لاعب، وكانت من أهم النتائج هناك إرتباط موجب دال إحصائياً بين الاداء النفسي لتحديد الصلابه الذهنيه ومواجهة الضغوط ونتائج المباريات لدي لاعبي كرة السلة.

### إجراءات البحث أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث وأهدافه.

### ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات كرة السلة والبالغ عددهن (٥٤) لاعبة والمسجلين بسجلات نادي الشرقية الرياضي ٢٠٢٣م/٢٠٢٤م، وقد تم اختيار عدد (١٠) لاعبات لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٤٤) لاعبة والجدول التالي يوضح عينة البحث.

جدول (١)

### تصنيف عينة البحث

عينة البحث	عينة البحث	عينة البحث	عينة البحث الكلية
------------	------------	------------	-------------------

		الأساسية		الإستطلاعية	
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد
١٠٠ %	٥٤	٨١,٤٨	٤٤	١٨,٥٢	١٠

### - أسباب اختيار عينة البحث:

- جميع أفراد عينة البحث قد تم تعليمهم جميع مهارات كرة السلة.
- المهارات قيد البحث ضمن الخطة المدرجة ضمن الأتحاد الدولي لكرة السلة.
- توافر المساعدات والأدوات والملاعب والأجهزة التي يمكن استخدامها في إجراءات البحث.
- تعاون إدارة النادي مع الباحثة في تسهيل كافة الإجراءات اللازمة لتنفيذ البحث.
- تعمل الباحثة مدربة في مما يوفر الجو المناسب عند تطبيق تجربة البحث.

### جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات النمو لدي للناشئين في كرة السله قيد البحث

ن = ٥٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	الوسيط	الإلتواء
١	العمر	سنة	١٤,٠٧	٠,٦٦	١٣,٧٠	١,٦٨
٢	الطول	سم	١٥٩,٥٤	٣,٤٧	١٥٩,٠٠	٠,٤٧
٣	الوزن	كجم	٥٥,١٥	٣,٣٩	٥٦,٠٠	٠,٧٥-

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الإلتواء تنحصر ما بين (- ٠,٧٥ : ١,٦٨) وأن جميعها تقع ما بين  $\pm ٣$  ، مما يدل على أن جميع أفراد العينة قد وقعوا تحت المنحني الاعتدالي في متغيرات النمو لدي للناشئين في كرة السله ، مما يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات قيد البحث .

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية .

صدق الإختبارات:

لحساب معامل صدق التمايز بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في الإختبارات البدنية والمهارية لمجموعة البحث (الإستطلاعية) وعددهم ٦ ناشئات قيد البحث.

جدول (٣)

معاملات الصدق فى المتغيرات (البدنية - مستوى الإنجاز) لدى للناشئين فى كرة السله قيد البحث

ن=٢=١٠

Sig. (p.value)	قيمة " ت " ودالاتها	المجموعة المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	م
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±			
٠,٠٤٥	٢,٦٢	٠,١١	٦,٩٢	٠,٧٥	٦,١١	ث	الجرى الزجراجى	١
٠,٠٤٥	٢,٢٩	٠,٠٧	٦,٤٠	٠,٥٥	٥,٨٨	ث	العدو ٣٠متر	٢
٠,٠٣٦	٢,٦٠	٠,٥٥	٤,٦٠	١,٢٤	٦,٠٣	سم	ثنى الجذع من الوقوف	٣
٠,٠٠٦	٣,٤٦	٢,٤٠	١٧,١٧	٠,٩٨	٢٠,٨٣	سم	الوثب العمودى	٤
٠,٠٥٢	٢,٣٨	٠,٨٢	٦,٣٣	٠,٣٢	٥,٤٨	ث	الدوائر المرقمة	٥
٠,٠١٨	٢,٨٢	٠,٢٠	٢,٢٦	٠,١٠	٢,٠٠	ثانية	نيلسون للاستجابة الحركية	٦
٠,٠٢١	٢,٧٤	٠,٥٨	١٢,١٧	٠,٥٦	١١,٢٧	ثانية	المحاورة	١
٠,٠٠١	٨,٤٦	٠,٥٢	١,٣٣	٠,٩٨	٥,١٧	درجة	الرمية الحرة ١٠ رميات	٢
٠,٠٠١	٥,٦٥	٠,٨٩	٦,٠٠	١,٢٢	٩,٥٠	درجة	التمرير	٣
٠,٠٠١	٤,٧٠	١,١٧	٢,١٧	٠,٧٥	٤,٨٣	درجة	التصويب السلمى	٤
٠,٠٤٣	٢,٦٣	٠,٤٠	٧,٦١	١,٨٦	٩,٦٥	ث	التحكم فى الكرة حول الجذع	٥
٠,٠٠٣	٣,٩٢	٠,٣٤	٨,٩٥	٠,٦٤	١٠,١٢	ث	التحكم فى الكرة حول الرأس	٦

قيمة " ت " الجدولية عند درجات حرية ١٨ ومستوي معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٠

يتضح من الجدول رقم (٣) ان قيم ت المحسوبة تراوحت ما بين ( ٢,٢٩ : ٨,٤٦ ) ، و جميعها أكبر من قيم " ت " الجدولية وتراوح مستوي المعنوية ما بين ( ٠,٠٠١ : ٠,٠٤٥ ) وهذا يدل علي وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة المميزة و الغير مميزة فى المتغيرات (البدنية - مستوي الإنجاز) لدي للناشئين في كرة السله ، مما يشير إلي صدق هذه الإختبارات قيد البحث .  
ثبات الإختبارات:

لحساب معامل الثبات تم إستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادته تطبيقه علي العينة الاستطلاعية وبفاصل زمنى قدره (٣) أيام من التطبيق الأول وجدول (٤) يوضح ذلك.

#### جدول (٤)

معامل الإرتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات (البدنية - مستوي الإنجاز) لدي للناشئين في كرة السله قيد البحث ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة " ر " ودلالاتها
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	
١	الجرى الزجراجى	ث	٦,٩٢	٠,١١	٦,٩٠	٠,٠٨	*٠,٩٥٦
٢	العدو ٣٠ متر	ث	٦,٤٠	٠,٠٧	٦,٤٨	٠,٢٦	*٠,٨٢٢
٣	ثنى الجذع من الوقوف	سم	٤,٦٠	٠,٥٥	٤,٥٢	٠,٦٨	*٠,٩٦٧
٤	الوثب العمودى	سم	١٧,١٧	٢,٤٠	١٦,٨٣	٢,٧١	*٠,٩٥٦
٥	الدوائر المرقمة	ث	٦,٣٣	٠,٨٢	٦,١٧	٠,٧٥	*٠,٨٦٧
٦	نيلسون للاستجابة الحركية	ثانية	٢,٢٦	٠,٢٠	٢,٣٠	٠,١٤	*٠,٨٧٧
١	المحاورة	ثانية	١٢,١٧	٠,٥٨	١٢,٣٣	٠,١٨	*٠,٩٦٧
٢	الرمية الحرة ١٠ ارميات	درجة	١,٣٣	٠,٥٢	١,٥٠	٠,٥٥	*٠,٩١٩
٣	التمرير	درجة	٦,٠٠	٠,٨٩	١,٤٢	٠,٤٩	*٠,٨٩١
٤	التصويب السلمى	درجة	٢,١٧	١,١٧	٢,٣٣	١,٢١	*٠,٩٤١
٥	التحكم فى الكرة حول الجذع	ث	٧,٦١	٠,٤٠	٧,٥٢	٠,٤٧	*٠,٨٨١
٦	التحكم فى الكرة حول الرأس	ث	٨,٩٥	٠,٣٤	٨,٨٧	٠,٣٩	*٠,٨٥٠

\* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٠,٦٣٢



يبين جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات (البدنية - مستوى الإنجاز) لدي للناشئين في كرة السلة قيد البحث ، حيث كانت قيمة ر المحسوبة تتراوح ما بين (٠,٨٢٢ : ٠,٩٦٧) وجميعها أكبر من قيمة ر الجدولية وقيمتها ٠,٦٣٢ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

### وسائل وأدوات جمع البيانات:

قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة في مجال الرياضة عامة ومجال كرة السلة بصفة خاصة ، وقد استفادت منها الباحثة في وسائل وأدوات جمع البيانات وكذلك اختيار أفضل الاختبارات البدنية والمهارية المناسبة لقياس المتغيرات الخاصة بالبحث وطرق قياسها، وهي كالتالي:

- أن تكون فعالة في تشخيص الجوانب المحددة للبحث.
- أن تتوفر لها المعايير العلمية (الثبات - الصدق).
- أجمع على استخدامها عدد كبير من المتخصصين في التربية الرياضية.

### الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز الرستاميتير Rstamitr لقياس الطول (بالسنتيمتر) والوزن بالكيلوجرام وتم معايرة هذا الجهاز قبل وخلال استخدامه.
- ملعب كرة سلة - كرة سلة مقاس ١ - كرات جلد ملونه - شريط قياس - أطباق ملونة - أقماع تدريب - أحبال - عقل حائط - ساعة إيقاف - حائط تدريب.

### ١- استمارات تسجيل البيانات:

قامت الباحثة بتصميم استمارات لتسجيل البيانات الشخصية وبيانات القياسات القبلية والقياسات البعدية:

- استمارة لتسجيل البيانات (السن - الطول - الوزن - الذكاء). مرفق (٣)
- استمارة تحديد المتغيرات البدنية. مرفق (٤)
- استمارة تحديد أهم إختبارات المتغيرات البدنية. مرفق (٥)
- استمارة تحديد المتغيرات المهارية. مرفق (٤)
- استمارة تسجيل نتائج الإختبارات المهارية.

### المتغيرات البدنية المستخدمة في البحث (ملحق ٤)

قامت الباحثة بتحديد المتغيرات البدنية من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة وذلك بحصر جميع المتغيرات البدنية في إستمارة إستطلاع رأى الخبراء ملحق (٤) ثم عرضها على عدد (١٠) من السادة الخبراء المختصين والتي تنطبق عليهم شروط الخبير.

وهذه الشروط هي:

- أن يكون حاصلاً على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية.
- أن لا تقل سنوات الخبرة عن (١٠) سنوات في مجال التدريب. مرفق (١)
- وقد تم إختيار العناصر التي حصلت على نسبة ٨٠% فأكثر وجدول (٥) يوضح ذلك.

### جدول (٥)

النسبة المئوية لأراء الخبراء في تحديد أهم عناصر المتغيرات البدنية الخاصة

### بكرة السلة

م	عناصر المتغيرات البدنية الخاصة بالمتغيرات المهارية	النسبة المئوية
١	السرعة	٩٠%
٢	القدرة العضلية للذراعين	٩٠%
٣	القدرة العضلية للرجلين	٨٠%
٤	المرونة	١٠٠%
٥	الرشاقة	٨٠%
٦	التوافق	٩٠%
٧	الدقة	٩٠%

يوضح جدول (٥) نتائج استطلاع آراء الخبراء فى تحديد المتغيرات البدنية والتي ارتضى الباحثة بنسبة ٨٠% فأكثر كنسبة مئوية يتم قبول المتغيرات البدنية عندها حيث أسفر ذلك عن المتغيرات التالية: السرعة - القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - المرونة - الرشاقة - التوافق - الدقة.

تابع جدول (٦)

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات البدنية التي تقيسها	عدد الموافقين	النسبة المئوية
١	السرعة	- العدو ٢٠ متر من البدء العال	١٠	٪١٠٠
		- اختبار عدو ١٨ متر من البدء المنخفض.	٦	٪٦٠
		- العدو ٥٠ متر من البدء المنخفض.	٧	٪٧٠
٢	القدرة العضلية للذراعين	- ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل العالى.	٢	٪٢٠
		- دفع كرة طبية زنة ٧٥٠ جم لأقصى مسافة	٩	٪٩٠
		- رمى كرة يد بالذراع من الثبات لأبعد مسافة.	٣	٪٣٠
٣	القدرة العضلية للرجلين	- الوثب العريض من الثبات .	٢	٪٢٠
		- الوثب العمودى لسارجنت.	١٠	٪١٠٠
		- ثلاث حجلات يمين / شمال.	١	٪١٠
٤	المرونة	- اختبار مرونة الفخذ.	٥	٪٥٠
		- اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف.	١٠	٪١٠٠
		- اختبار قياس مرونة العمود الفقري.	٣	٪٣٠
٥	الرشاقة	- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف.	٤	٪٤٠
		- اختبار سيمو للرشاقة.	٦	٪٦٠
		- اختبار الجرى الزجراجي	١٠	٪١٠٠
٦	التوافق	- نط الحبل.	٤	٪٤٠
		- الدوائر المرقمة.	٦	٪٦٠
		- رمى واستقبال الكرات.	١٠	٪١٠٠
٦	الدقة	- اختبار التصويب على السلة لمدة نصف دقيقة.	٩	٪٩٠
		- اختبار التمرير على الحائط	٢	٪٢٠

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات البدنية التي تقيسها	عدد الموافقين	النسبة المئوية
		• اختبار التصويب علي المستطيلات المتداخلة.		

يتضح من جدول (٦) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء في المتغيرات البدنية المرتبطة بالمهارات قيد البحث انحصرت ما بين (١٠٪ - ١٠٠٪) وقد ارتضت الباحثة نسبة ٨٠٪ فأكثر لأهم المتغيرات البدنية، وفي ضوء ذلك تم قبول الاختبارات البدنية التالية كما يوضحها جدول (٦).

### - الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث (ملحق)

قامت الباحثة باختيار مهارات كرة السلة للاعبات والذي يتناسب مع المرحلة السنية وهي مهارة (التمرير - المحاورة - التصويب).

ثم قامت الباحثة بتحديد أنسب الاختبارات المهارية التي تقيس بعض المهارات الأساسية في كرة السلة قيد البحث والتي تتناسب مع المرحلة السنية من خلال استمارة استطلاع رأي (ملحق ١) وتم عرضها على السادة الخبراء المتخصصين في مجال كرة السلة (ملحق ١) حيث ارتضت الباحثة بالاختبارات المهارية التي حصلت على نسبة ٨٠٪ فأكثر بناء علي استطلاع آراء السادة الخبراء.

### جدول (٧)

#### النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى صلاحية الاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات	النسبة المئوية
١	المحاورة	٧٠٪
٢	الرمية الحرة ١٠ ارميات	٧٠٪
٣	التمرير	٨٠٪
٤	التصويب السلمي	١٠٠٪
٥	التحكم في الكرة حول الجذع	١٠٠٪
٦	التحكم في الكرة حول الرأس	٨٠٪

يوضح جدول (٧) النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء في مدى صلاحية الاختبارات المهارية المتعلقة بالمتغيرات المهارية قيد البحث انحصرت ما بين (٧٠% : ١٠٠%)، حيث ارتضت الباحثة والأساتذة المشرفين بنسبة مئوية قدرها (٩٠%) كحد أدنى لقبول تلك الاختبارات.

### - الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية وعددهن (١٠) لاعبات من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠٢٤/٨/١٢م وحتى ٢٠٢٤/٨/١٨م واستهدفت التعرف على ما يلي:-

#### وذلك بهدف التعرف على ما يلي:

- التأكد من صلاحية الأدوات ومعايرة الأجهزة المستخدمة في البحث.
- التعرف على ملائمة الاختبارات لعينة البحث وترتيب اجراء القياسات.
- ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية والنفسية.

#### مقياس الإعداد النفسي :-

### جدول (٨)

آراء الخبراء حول تحديد النسبية المئوية للموافقة على العبارات لمقياس الإعداد النفسي لذي

للناشئين في كرة السله قيد البحث ن = ٨

م	العبارات	موافق	غير موافق	نسبة الموافقة %	م	العبارات	موافق	غير موافق	نسبة الموافقة %
١		٦	٢	٧٥,٠٠	١٣		٦	٢	٧٥,٠٠
٢		٧	١	٨٧,٥٠	١٤		٧	١	٨٧,٥٠
٣		٨	٠	١٠٠,٠٠	١٥		٧	١	٨٧,٥٠
٤		٦	٢	٧٥,٠٠	١٦		٨	٠	١٠٠,٠٠
٥		٧	١	٨٧,٥٠	١٧		٧	١	٨٧,٥٠
٦		٨	٠	١٠٠,٠٠	١٨		٨	٠	١٠٠,٠٠
٧		٧	١	٨٧,٥٠	١٩		٦	٢	٧٥,٠٠

٨٧,٥٠	١	٧		٢٠	١٠٠,٠٠	٠	٨		٨
١٠٠,٠٠	٠	٨		٢١	٨٧,٥٠	١	٧		٩
٨٧,٥٠	١	٧		٢٢	٨٧,٥٠	١	٧		١٠
١٠٠,٠٠	٠	٨		٢٣	٨٧,٥٠	١	٧		١١
٢٥,٠٠	٦	٢		٢٤	١٠٠,٠٠	٠	٨		١٢

يوضح جدول (٨) آراء الخبراء في عبارات مقياس الإعداد النفسي لدي للناشئين في كرة السله قيد البحث ، وكانت قيم الإتفاق لكل العبارات أكبر من ٧٠% وأصبح المقياس يحتوى على ٢٣ عبارة أولاً ثبات المقياس :

تم تطبيق المقياس علي العينة الإستطلاعية وعددها ١٠ ناشئات وحسب الثبات كما يلي :

(١) معامل ألفا :

تم حساب معامل ألفا للمقياس ، وكانت قيمته = ٠,٧٥٠ ثم حسب معاملات ألفا ( مع حذف درجة المفردة ) ، والنتائج كما يلي :

#### جدول (٩)

معاملات ألفا (مع حذف درجة المفردة) لمقياس الإعداد النفسي للناشئين في كرة السله

ن=١٠

مقياس الإعداد النفسي									
معامل ألفا مع حذف درجة المفردة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف درجة المفردة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف درجة المفردة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف درجة المفردة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف درجة المفردة	رقم العبارة
٠,٧٤٨	٢١	٠,٦٤٥	١٦	٠,٧٤٨	١١	٠,٧٤٨	٦	٠,٧٤٥	١
٠,٧٤٨	٢٢	٠,٦٧١	١٧	٠,٧٤٨	١٢	٠,٧٤٨	٧	٠,٧٤٨	٢
٠,٦٨٨	٢٣	٠,٧٤٨	١٨	٠,٧٤٨	١٣	٠,٧٤٩	٨	٠,٧٤٨	٣
		٠,٦٧١	١٩	٠,٦٧١	١٤	٠,٧٤٨	٩	٠,٧٤٨	٤
		٠,٧٤٨	٢٠	٠,٧٤٨	١٥	٠,٧٤٨	١٠	٠,٧٤٨	٥

يتضح من الجدول السابق (٩) أن جميع معاملات ألفا لعبارات مقياس الإعداد النفسي للناشئين في كرة السله ( مع حذف درجة المفردة ) أقل من أو تساوي معامل ألفا للمقياس ككل .

(٢) الثبات بالتجزئة النصفية :

تم حساب الثبات للمقياس بطريقة التجزئة النصفية كالتالي :-

جدول (١٠)

معاملات الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس الإعداد النفسي للناشئين في كرة السله

ن=١٠

المقياس	الثبات بمعادلة سبيرمان / براون	الثبات بمعادلة جتمان
مقياس الإعداد النفسي للناشئين في كرة السله	٠,٩٧٥	٠,٧٩٤

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الارتباط يساوي ٠,٩٧٥ بمعادلة "سبيرمان وبراون" ، وبلغ ٠,٧٩٤ بمعادلة "جتمان" مما يدل على أن معاملات الثبات مرتفعة نسبياً مما يدل على ثبات الأبعاد وثبات المقياس ككل .

ثانياً صدق المقياس :

تم حساب صدق المفردات بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية ، باعتبار مجموع بقية المفردات محكاً للمفردة وكانت النتائج كما يلي :

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجات مفردات مقياس الإعداد النفسي للناشئين في كرة السله  
والدرجة الكلية (ن = ١٠)

مقياس الإعداد النفسي									
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٩٦٣	٦	٠,٩٣٨	١١	٠,٩٤٨	١٦	٠,٩٥١	٢١	٠,٩٣٥
٢	٠,٩٥٦	٧	٠,٩٣٦	١٢	٠,٩٣٤	١٧	٠,٩٦٥	٢٢	٠,٩٣٦
٣	٠,٩٥٩	٨	٠,٩٤٤	١٣	٠,٩٢٣	١٨	٠,٩٢٦	٢٣	٠,٩٣٨
٤	٠,٩٦٠	٩	٠,٩٣٦	١٤	٠,٩٤٦	١٩	٠,٩٤٩		
٥	٠,٩٤٠	١٠	٠,٩٣٥	١٥	٠,٨٨٢	٢٠	٠,٨٨٥		

\* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (١١) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً بين درجات مفردات مقياس الإعداد النفسي للناشئين في كرة السله والدرجة الكلية للمقياس وهذا مؤشر جيد للصدق .

طريقة تصحيح المقياس :

مقياس الإعداد النفسي ويتضمن المقياس (٢٣) عبارة ، منهم علي ميزان تقدير (ثنائي) ١٣ عبارة ، تأخذ العبارات الايجابية علي التوالي (٢ ، ١٠) ، و منهم علي ميزان تقدير (ثلاثي) ١٠ عبارات تأخذ العبارات الايجابية علي التوالي (٣ ، ٢ ، ١٠) .  
وبذلك يكون الحد الأدنى والحد الأقصى لاستجابات المبتدئات على المقياس كالتالي :-

$$\text{الحد الأدنى} = ٢٣ \quad ١ \times ٢٣$$

$$\text{الحد الأقصى} = ٥٦ \quad (٢ \times ١٣) + (٣ \times ١٠)$$

جدول (١٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات (البدنية - مستوي الإنجاز - الإعداد

النفسي) لدي للناشئين في كرة السله قيد البحث ن = ٥٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	الوسيط	الإلتواء
١	البدنية	ث	٦,٩٣	٠,١١	٦,٩٠	٠,٨٢



٠,٦٠	٦,٤٠	٠,٠٧	٦,٤١	ث	العدو ٣٠متر		٢
٠,٥٥	٤,٥٠	٠,٤٨	٤,٥٩	سم	ثنى الجذع من الوقوف		٣
١,٤٤	١٦,٠٠	١,٩٢	١٦,٩٢	سم	الوثب العمودي		٤
١,٨١	٦,٠٠	٠,٦٤	٦,٣٨	ث	الدوائر المرقمة		٥
٠,٥٧-	٢,٣٠	٠,٢١	٢,٢٦	ثانية	نيلسون للاستجابة الحركية		٦
١,٦٣-	١٢,٤٠	٠,٦٠	١٢,٠٧	ثانية	المحاورة		مستوي الإنجاز
٠,٤٠-	٢,٠٠	٠,٨٦	١,٨٨	درجة	الرمية الحرة ١٠ ارميات	٢	
٠,٩٢-	٧,٠٠	٠,٨٧	٦,٧٣	درجة	التمرير	٣	
٠,٢٧-	٣,٠٠	٠,٨٤	٢,٩٢	درجة	التصويب السلمي	٤	
٠,١٨	٨,٠٠	٠,٤٧	٨,٠٣	ث	التحكم فى الكرة حول الجذع	٥	
٠,٢٦	٩,٠٠	٠,٣١	٩,٠٣	ث	التحكم فى الكرة حول الرأس	٦	
٠,٨١-	٣٦,٠٠	٦,٨٥	٣٤,١٥	درجة	إجمالي درجة مقياس الإعداد النفسي (٥٦)		

يتضح من الجدول (١٢) أن قيم معاملات الإلتواء تتحصر ما بين (-١,٦٣ : ١,٨١) وأن جميعها تقع ما بين  $\pm ٣$  ، مما يدل على أن جميع أفراد العينة قد وقعوا تحت المنحنى الاعتنالي فى متغيرات (البدنية - مستوي الإنجاز - الإعداد النفسي) لدي للناشئين فى كرة السله ، مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات قيد البحث

عرض ومناقشة النتائج .

أولاً : عرض النتائج :

١- عرض نتائج الفرض الأول :

### جدول (١٣)

دلالة الفروق بين منخفضى ومرتفعى الإعداد النفسي فى مستوي الانجاز المهاري لدي

العينة الأساسية للناشئين فى كرة السلة

$$ن = ٢ = ٢٢$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	منخفضى الإعداد النفسي	مرتفعى الإعداد النفسي	قيمة " ت "	Sig.
---	-----------	-------------	-----------------------	-----------------------	------------	------

(p.value)	ودالاتها	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي				
٠,٠٤٦	٢,٣٢	٠,٥٥	١١,٢٨	٠,٦٧	١١,٩٧	ثانية	المحاورة	مستوي الإنجاز	١
٠,٠٠١	١٠,١٤	٠,٩٥	٥,٣٠	٠,٤٨	١,٣٠	درجة	الرمية الحرة ١٠ رميات		٢
٠,٠٠١	٦,٠٨	١,٥١	١٠,٤٠	٠,٨٢	٦,٣٠	درجة	التمرير		٣
٠,٠٠١	٧,٨٠	١,١٦	٥,٧٠	١,١٧	٢,٤٠	درجة	التصويب السلمي		٤
٠,٠٠١	٨,٨٢	٠,٧١	١٠,٤٩	٠,٣٨	٧,٥٤	ث	التحكم فى الكرة حول الجذع		٥
٠,٠٠١	٨,٣٠	١,٠٢	١١,٩٩	٠,٣٢	٩,٠٧	ث	التحكم فى الكرة حول الرأس		٦

\* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٤٢ = ٢,٠١

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس منخفضى ومرتفعى الإعداد النفسى في مستوي الانجاز المهاري لدي العينة الأساسية للناشئين في كرة السلة ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين ( ٢,٣٢ : ١٠,١٤ ) وجميعها أكبر من قيم ت الجدولية والتي تساوي ٢,٠٤٨ ، وتراوح مستوي المعنوية ما بين ( ٠,٠٠١ : ٠,٠٤٦ ) .

عرض نتائج الفرض الثاني :

#### جدول (١٤)

دلالة الفروق بين منخفضى ومرتفعى الإعداد النفسى في مستوي الإعداد النفسى

لدي العينة الأساسية للناشئين في كرة السلة

$$ن = ٢ = ٢٢$$

.Sig (p.value)	قيمة " ت " ودالاتها	مرتفعى الإعداد النفسى		منخفضى الإعداد النفسى		وحدة القياس	المتغيرات	م
		الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي			

٠,٠٠١	١٧,٤٨	٣,٧٥	٤٨,٤٠	٢,١٦	٢٠,٧٠	درجة	مقياس الإعداد النفسي للناشئين في كرة السلة	١
-------	-------	------	-------	------	-------	------	--	---

\* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٤٢ = ٢,٠١

يتضح من الجدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين بين منخفضى ومرتفعى الإعداد النفسي في مستوي الإعداد النفسي لدي العينة الأساسية للناشئين في كرة السلة ، حيث كانت قيمة ت المحسوبة تساوي ١٧,٤٨ وهي أكبر من قيم ت الجدولية والتي تساوي ٢,٠٤٨ ، وكانت مستوي المعنوية تساوي ٠,٠٠١

٢- عرض نتائج الفرض الثالث :

### جدول (١٥)

نسب مساهمة الإعداد النفسي في مستوي الانجاز المهاري في لدي العينة الأساسية للناشئين في كرة السلة ن=٤٤

م	المتغيرات	المقدار الثابت	معاملات الإنحدار	الخطأ المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	نسبة المساهمة %
١	المحاورة	٨,٢٠	٠,٠٨	٠,٠٥	١,٦٢	٠,١٤	٠,٢٥
٢	الرمية الحرة ١٠ ارميات	٥,٨٢	٠,٠٧-	٠,٠٦	١,٢٥	٠,٢٥	٠,١٦
٣	التمرير	١٣,٨٩	٠,١٤-	٠,١٣	١,٠٩	٠,٣١	٠,١٣
٤	التصويب السلمي	٧,٧١	٠,٠٩-	٠,٠٦	١,٤٧	٠,١٨	٠,٢١
٥	التحكم في الكرة حول الجذع	٨,٥٧	٠,٠١-	٠,٠٧	٠,٠٧	٠,٩٥	٠,٠١
٦	التحكم في الكرة حول الرأس	٨,٨٤	٠,٠٣	٠,١٥	٠,٢٠	٠,٨٥	٠,٠١

يتضح من جدول ( ١٥ ) أن نسب المساهمة تتراوح ما بين ( ٠,٠١ : ٠,٢٥ ) لمتغيرات

مستوي الانجاز المهاري في الإعداد النفسي لدي العينة الأساسية للناشئين في كرة السلة .

٤- عرض نتائج الفرض الرابع :

### جدول (١٦)

العلاقة الارتباطية بين مقياس الإعداد النفسي ومستوى الإنجاز المهاري للناشئين في كرة السلة

ن=٤٤

متغيرات مستوى الإنجاز المهاري	معامل الارتباط بمقياس الإعداد النفسي
المحاورة	٠,٨٤٣
الرمية الحرة ١٠ ارميات	٠,٨٣٦
التمرير	٠,٨٥٩
التصويب السلمي	٠,٨٤٠
التحكم في الكرة حول الجذع	٠,٨١٤
التحكم في الكرة حول الرأس	٠,٧٥٣

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٤٢ = ٠,٣٠٤

يتضح من جدول (١٦) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً ، بين مقياس الإعداد النفسي ومتغيرات مستوى الإنجاز المهاري للناشئين في كرة السلة.

ثانياً: مناقشة النتائج:

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس منخفضى ومرتفعى الإعداد النفسي في مستوى الإنجاز المهاري لدي العينة الأساسية للناشئين في كرة السلة ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين ( ٢,٣٢ : ١٠,١٤ ) وجميعها أكبر من قيم ت الجدولية والتي تساوي ٢,٠٤٨ ، وتراوح مستوى المعنوية ما بين ( ٠,٠٠١ : ٠,٠٤٦ ) .

وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى عوامل عديدة تتمثل في شعور ناشئين كرة السلة بحاله من الطمأنينة النفسية والرضا عن الحياه وذلك لتفوقهم في حياتهم اليومية وامتلاكهم للقدرة على حمايه أنفسهم وشعورهم بالأمان والاطمئنان في حياتهم وأنّ حياتهم أصبحت مليئة بالبهجة والسرور وامتلاكهم درجات مرتفعة من الثقة بالنفس والاستقرار والتقدير الاجتماعي وانخفاض درجات الخوف من المستقبل وبالتالي ترتفع لديهم درجات مستوى إنجاز النجاح وتنخفض لديهم درجات تجنب الفشل والذي يرتبط بمستوياتهم الرياضية.

كما ترجع الباحثة هذه النتائج إلى أن الدوافع الجيدة والمتعة والسرور التي توفرها المدربة للاعب والظروف المحيطة لها دور كبير في زيادة مستوى انجاز اللاعب لذا فالمدربة الناجحة تعد ماهرة في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لاعبيه في أثناء المنافسة مما يجعل الأداء يتطور باتجاه صحيح نحو تحقيق أعلى معدلات التفوق والإنجاز الرياضي.

وتتفق هذه النتائج ونتائج دراسة كلاً من "عامر الخيكاني"، "نعمة حسن" (٢٠٠٧) (١٠)، "أزهار يحيى قاسم"، "أحمد عامر" (٢٠٠٨) (٢)، "طلال نجم"، "نغم محمود" (٢٠٠٩) (٨)، سالم ناجح" (٢٠١٠) (٦)، حيث توصلت نتائج هذه الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية بين بعض المتغيرات النفسية ومستوى الإنجاز الرياضي للاعبين ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد الأمن النفسي ومستويات الأداء الرياضي ، ووجود علاقة ارتباط سلبية بين درجة التوتر ومستوى الإنجاز للاعبين بعض الألعاب الفردية، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى اللاعبين.

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دوراً كبيراً في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة إتضح أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند الناشئين إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتصاراً كبيراً غير متوقع من قبل، وقد أرجع الباحثون هذا إلي العامل النفسي المتمثل في قوة إرادة الفريق وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة مرضية.

وبذلك تحقق الفرض الأول الذي ينص عليّ " وجود فروق دالة إحصائية بين القياس منخفضي ومرتفعي الإعداد النفسي في مستوى الانجاز المهاري لدي العينة الأساسية للناشئين في كرة السلة".

#### ب- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من الجدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين بين منخفضي ومرتفعي الإعداد

النفسي في مستوى الإعداد النفسي لدي العينة الأساسية للناشئين في كرة السلة ، حيث كانت قيمة

ت المحسوبة تساوي ١٧,٤٨ وهي أكبر من قيم ت الجدولية والتي تساوي ٢,٠٤٨، وكانت مستوي المعنوية تساوي ٠,٠٠١

كما تغزو الباحثة أن نتائج الإعداد النفسي أهمية كبيرة حيث يعتبر احد أهم عناصر التدريب كما انه يقي اللاعبين من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي يتعرض لها اللاعبين و يساهم في رفع وتنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب و يساعد اللاعبين للوصول إلى أحسن انجاز ممكن و يساعد أيضا على تجاوز الظروف الصعبة للاعب أثناء المنافسة وهو ما يبين أن الإعداد النفسي له أهمية كبيرة للاعبى فريق كرة السلة، كما تبين إجابات اللاعبين أن إرشادات وتوجيهات ونصائح المدرب تساعد في التقليل من الانفعالات السلبية كالخوف ويساهم في رفع الحالة النفسية للاعبين وكذا إيجاد الحلول الإيجابية لجمع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد، والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب والتدريب، كما أن الإعداد النفسي قبل المباريات هو إيجاد التدابير الضرورية لخلق المزاج المناسب لدى اللاعب.

وتتفق هذا مع نتائج دراسة "جيهان عواد" (٢٠٢١م)، حيث توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن الإعداد النفسي له دور إيجابي في تطوير سمات الإرادية والسيطرة على الجوانب الانفعالية والاستخدام الأمثل للخصائص المعرفية للاعبين أثناء التدريب والمنافسة بصورة موازية للتدريب المهاري والبدني.

ويساعد مستوى الانجاز الاعبين على تحقيق ذاتهم من خلال ما يحققونه من انجازات حيث يتصفون بمستوى عال من فاعلية الذات والقدرة على ادراك قدراتهم واستطاعتهم وامتلاكهم الكبير من الثقة بالنفس والقدرة على مواجهه خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل التفوق والنجاح. (٣ : ١٦٥)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من " محمد جواد (٢٠٠٧) (١١)، ولاء إسحق (٢٠٠٩) (١٣)، جراسى Grace (٢٠١٠) (١٩)، سامى خليل فحجان (٢٠١٠) (٧)، محمد سعد عثمان (٢٠١٠) (١٢)، يحيى عمر شعبان (٢٠١٢) (١٢) والتي أشارت إلى أن تكرار المواقف الضاغطة لدى اللاعبين يولد لديهم القدرة على التكيف والإعداد النفسية بمقيسها المختلفة.

وبذلك تحقق الفرض الثاني الذي ينص علي" وجود فروق دالة إحصائيا بين بين منخفضى ومرتفعى الإعداد النفسي في مستوى الإعداد النفسي لدي العينة الأساسية للناشئين في كرة السلة ".

### أ- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول ( ١٥ ) أن نسب المساهمة تتراوح ما بين ( ٠,٠١ : ٠,٢٥ ) لمتغيرات مستوى الانجاز المهاري في الإعداد النفسي لدي العينة الأساسية للناشئين في كرة السلة . وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن جميع أفراد عينة البحث الأساسية يحرصون على تحقيق أعلى مستوى بدنى وفنى سواء فى التدريب أو المنافسات الرياضية، وهذا يعرضهم لكثير من المواقف الضاغطة، والمشكلات النفسية للوصول إلى الإنجاز الذى يريده، الأمر الذى يُحتم عليهم الإلتصاف بالإعداد النفسي سواء من الثبات الإنفعالي أو الثقة بالنفس لتحقيق مستوى عال من الإنجاز الرياضى ومحاولة تجنب الفشل، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه "محمد علاوي" (٢٠٠٢) أن وصول اللاعب إلى المستويات الرياضية العليا يتأسس على القدرة على مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الانجاز الرياضى. (١٤ : ١٤٢)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة "احمد امين" (٢٠٠٦م) فى أن كثرة الضغوط التى يتعرض لها اللاعب الرياضى أثناء المنافسة الرياضية وكثرة الإنفعالات والمواقف السلبية التى يتعرض لها تعمل على زيادة الاستثارة الانفعالية للاعب بحيث تؤثر على مستوى الانجاز من أجل الرغبة فى التفوق والفوز أو تجنب الهزيمة، فالنتائج التى يحققها اللاعب أو المتوقع تحقيقها ترتبط بالضغوط والانفعالات سواء كانت إيجابية أو سلبية.

(١ : ٢٣٧)

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه، "أزلينا وشاهير" **Shahrir & Azlina** (٢٠١٠) أن تمتع الفرد بالإعداد النفسي تؤهله للقيام بوظائفه بدرجة عالية من الإنجاز بالرغم من التحديات والظروف الصعبة المحيطة به، وهذا يتطلب من الفرد القدرة على التكيف الفعال الذى يتضمن كل من الأفكار والأفعال. (٨ : ١٨)

وبذلك تحقق الفرض الثالث الذى ينص على " أن نسب المساهمة تتراوح ما بين ( ٠,٠١ : ٠,٢٥ ) لمتغيرات مستوى الانجاز المهاري في الإعداد النفسي لدي العينة الأساسية للناشئين في كرة السلة ."

### د - مناقشة نتائج الفرض الرابع:

يتضح من جدول (١٦) وجود علاقة إرتباطية دالة احصائياً ، بين مقياس الإعداد النفسي ومتغيرات مستوى الإنجاز المهاري للناشئين في كرة السله.

من خلال النتائج المتوصل إليها بينت النتائج أن الإعداد النفسي له أهمية كبيرة للاعب كرة السلة ذلك انه يساهم في تنمية قدرات اللاعبين ويساعدهم على تجاوز الخوف الذي يشعرون به، قبل المنافسة وأثناءها كما انه سيساعدهم على فهم اللعب وينمي الثقة في النفس، والتي هي من أهم العوامل المهمة في تحسن الأداء والنتائج الايجابية.

وترى الباحثة من وجهه نظرها أن الاعبين والاعبات يتعرضوا لنفس المواقف الضاغطة ويتعرضون لنفس العوامل التي تؤثر على الاداء فى أدائهم المهاري وهى ضرورة تسجيل أحسن رقم ممكن فى كرة السلة، كما أن الاعبين والاعبات يسيطر عليهم نفس حالة القلق وتؤثر عليهم نفس الدوافع وهى دافع الرغبة فى إنجاز النجاح والذى يتمثل فى تسجيل أفضل عدد من النقاط التى يتنافس فيها الاعبين والاعبات مع أنفسهم ومع أقرانهم من الاعبين والخوف من الفشل فى تحقيق الهدف فى تسجيل الرقم المحدد لهم أو بالفشل فى المحاولة، وينعكس ذلك على إنفعالاتهم من حيث القلق من عدم الاداء الجيد أو المرغوب أو قلة أو زيادة الثقة بالنفس أو الخوف من انتقاد المدرب أو عدم القدرة على الجاهزية النفسية والذهنية قبل المنافسة أو التفكير بشكل مبالغ فيه فى المنافسة الرياضية مما يؤثر على نفسية الاعب / الاعبة وتؤثر سلبا على التركيز فى الاداء.

يُعتبر إعداد اللاعبين الناشئين في المجال الرياضي هو الأساس الذي يبني مجتمعاً متحضراً وذلك من خلال إستغلال التدريب الرياضي إستغلالاً جيداً للإرتقاء بالمستوي الرياضي لانه يحتوي علي عدة جوانب هامه تُشكل مع بعضها سلسله قويه من الوحدات التي لا تتم بصورة منفردة بل يمكن تحقيق لأفضل النتائج للحصول علي المراكز الاولي ف البطولات من خلال العمل كوحده واحده لذلك لا بد من وجود تخطيط متقن ومنظم يُحدد من خلاله المستويات والواجبات.

وتتفق هذه النتائج ونتائج دراسة كلاً من "عامر الخيكاني"، "تعمة حسن" (٢٠٠٧) (١٠)، "أزهار يحيى قاسم"، "أحمد عامر" (٢٠٠٨) (٢)، "طلال نجم"، "تغم محمود" (٢٠٠٩) (٨)، سالم ناجح" (٢٠١٠) (٦)، حيث توصلت نتائج هذه الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية بين بعض المتغيرات النفسية ومستوى الإنجاز الرياضي للاعبين ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد



الأمن النفسي ومستويات الأداء الرياضي ، وجود علاقة ارتباط سلبية بين درجة التوتر ومستوى الإنجاز للاعبين بعض الألعاب الفردية، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى اللاعبين.

وبذلك تحقق الفرض الرابع الذي ينص علي" وجود علاقة إرتباطية دالة احصائياً ، بين مقياس الإعداد النفسي ومتغيرات مستوى الإنجاز المهاري للناشئين في كرة السله ."

### الإستخلاصات:

- ١- وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس منخفضى ومرتفعى الإعداد النفسي في مستوى الانجاز المهاري لدي العينة الأساسية للناشئين في كرة السلة
- ٢- وجود فروق دالة إحصائيا بين بين منخفضى ومرتفعى الإعداد النفسي في مستوى الإعداد النفسي لدي العينة الأساسية للناشئين في كرة السلة.
- ٣- نسب المساهمة تتراوح ما بين ( ٠,٠١ : ٠,٢٥ ) لمتغيرات مستوى الانجاز المهاري في الإعداد النفسي لدي العينة الأساسية للناشئين في كرة السلة .
- ٤- وجود علاقة إرتباطية دالة احصائياً ، بين مقياس الإعداد النفسي ومتغيرات مستوى الإنجاز المهاري للناشئين في كرة السله.

### ثانياً: التوصيات:

في ضوء نتائج البحث والتي تم التوصل إليها توصي الباحثة بما يلي:

- ١- ضرورة مراعاة الفروق الفردية عند الرياضيين سواء في الرياضات الفردية أوالجماعية (خاصة الجماعية) عند إعداد الخطط التدريبية.
- ٢- ضرورة وجود أخصائي نفسي مرافقا دائما للمدرب أثناء التدريب والمنافسات، وحتى بعد المنافسات.
- ٣- توعية اللاعبين بأهمية الجانب النفسي.

٤- الإهتمام بالرياضيين ذوي الخبرة الكبيرة، والذين تظهر عليهم علامات اليأس، والإنسحاب الجزئي والنتائج السلبية لاسيما حين يتعلق الأمر بمن حققوا نتائج إيجابية، ويسمح سنهم بتحقيق المزيد من النجاحات.

٥- التركيز بصورة خاصة على الإعداد النفسي للإناث لاسيما أما قلة الدّعم المعنوي من المحيط القريب أو البعيد لهن.

٦- إجراء بعض الدراسات المشابهة لهذه البحث وتطبيقها على أنشطة رياضية أخرى.

### المراجع:

١- أحمد أمين فوزي، بثينة محمد فاضل(٢٠٠٥): سيكولوجية الشخصية الرياضية،

الإسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، مصر.

٢- أزهار يحيى قاسم ، أحمد عامر سلطا(٢٠٠٨م): الأمن النفسي لدى طالبات كلية

تربية للبنات في ضوء القراءان الكريم، بحث منشور، مجلة أبحاث كلية التربية

الأساسية، مجلد٨، كلية التربية للبنات، جامعة الموصل

٣- جومانا أحمد لطفي" (٢٠٢٢م) : مستوى الإنجاز الرقمي وعلاقتة بالضغوط النفسية

لسباحي السرعة

٤- حسين السيد ابو عبدو (٢٠٠٥م): الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم

- مكتبة ومطبعة الاشعاع الفني - القاهرة - مصر.

٥- زموري بلقاسم (٢٠٢٠): الإعداد النفسي ودوره في تحقيق الإنجاز في المنافسات

الرياضية، جامعه بسكرة، الجزائر، مجله التمكين الإجتماعي، المجلد ٢، العدد ٣

٦- سالم ناجح سليمان (٢٠١٠م): الأمن النفسي وتقدير الذات في علاقتهما ببعض

الاتجاهات التعصبية لدى الشباب الجامعي، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة

الزقازيق.

٧- سامي خليل فحجان (٢٠١٠م): التوافق المهني والمسؤولية الإجتماعية وعلاقتهما

بمرونة الأنا لدى المعلمي التربية الخاصة، كلية التربية، فلسطين،

- ٨- طلال نجم عبدالله النعيمي، نغم محمود العبيدي(٢٠٠٩م): العلاقة بين دافعية الإنجاز الرياضي والاتجاه نحو درس التربية الرياضية، مجلة الرافدين لعلوم الرياضة، المجلد ١٥.
- ٩- علاء عبدالله فلاح" (٢٠١٥م) تأثير التعلم بأسلوب الدرس الفردي بالذراع الأيسر على سرعة الإستجابة ومستوى الإنجاز لدى لاعبي سيف المبارزة
- ١٠- عامر الخيكاني ونعمة حسن (٢٠٠٧م): موقع الضبط للاعبي الساحة والميدان في العراق وعلاقتهم، بدافعية الإنجاز، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة.
- ١١- محمد جواد خطيب (٢٠٠٧م): الإحترق النفسي وعلاقتة بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظات غزة، المؤتمر التربوي الثالث، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- ١٢- محمد سعد عثمان (٢٠١٠م): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب، جامعة عين شمس.
- ١٣- ولاء إسحاق حسان (٢٠٠٩م): فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، كلية التربية، فلسطين.
- ١٤- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٥- يحي الريفي كمال (٢٠٠٤): التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط٢، الجامعة الأردنية، الأردن.
- ١٦- يحي عمر شعبان (٢٠١٢م): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة الفلسطينية بمحافظة غزة ، كلية التربية، جامعة الأزهر، فلسطين.
- ١٧- " أمل سيدأحمد" (٢٠١٣م)، الصلابه الذهنيه وعلاقتها بمواجهة الضغوط ونتائج المباريات لدي لاعبي كرة السلة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٨- Azlina,A.,& Shahrir,J.,(٢٠١٠):Assessing reliability of resiliency belief scale (R B S)in the Malaysian context,International Journal

for cross Disciplinary Subjects in Education (IJDSE):No.,١,P٣-  
٨.

١٩- Grace,F.,(٢٠١٠):The Relationship between Personality Traits  
and Psychological Resilifnce among the Caribbean  
Adolescents,International Journal of Psychological  
Studies,Vol.,٢,No.,٢,P.,١٠٥-١١٦