



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of suggested mental exercises to mobilizing psychological energy when performing some defensive skills in basketball for advanced players

Nidaa Youssef Muhanna¹ 

General Directorate of Education Basra¹

Article information

Article history:

Received 30/9/2024

Accepted 3/11/2024

Available online 15, Jan,2025

Keywords:

Mental exercises, psychological energy, basketball, defensive skills

Abstract

The aim of the research was to identify the effect of the proposed mental exercises to mobilize psychological energy when performing some defensive skills in basketball for advanced players. The researcher used the experimental method by designing (equivalent groups) (control and experimental) to solve the research problem and achieve its objectives. Accordingly, the research sample was the young basketball players of Al-Minaa Sports Club. Accordingly, the conclusion was: – The proposed mental exercises are necessary to mobilize psychological energy in order to raise the level of performance of some defensive skills in basketball for advanced players. It was recommended: – The necessity of adopting the proposed mental exercises to mobilize psychological energy as they help raise the level of performance of some defensive skills in basketball for advanced players



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير التمرينات العقلية المقترحة لتعبئة الطاقة النفسية عند اداء بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة للمتقدمين

نداء يوسف مهنا¹ ✉
المديرية العامة لتربية البصرة

المخلص

هدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات العقلية المقترحة لتعبئة الطاقة النفسية عند اداء بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة للمتقدمين واستعملت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) (الضابطة والتجريبية) لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه وعليه كانت عينة البحث هم اللاعبين الشباب بكرة السلة لنادي الميناء الرياضي وعليه تم الاستنتاج :-
التمرينات العقلية المقترحة ضرورية لتعبئة الطاقة النفسية لغرض رفع مستوى اداء بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة للمتقدمين وتم التوصية :- ضرورة اعتماد التمرينات العقلية المقترحة لتعبئة الطاقة النفسية كونها تساعد رفع مستوى اداء بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة للمتقدمين.

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2024/9/30
القبول : 2024/11/3
التوفر على الانترنت: 15 يناير, 2025

الكلمات المفتاحية :

التمرينات العقلية , الطاقة النفسية , كرة السلة ,
المهارات الدفاعية

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تنوع العلوم المختلفة لها أهمية في بناء شخصية الانسان وتعمل على الارتقاء بمستواه العلمي والفكري والذهني ويكون قادر على العمل والابداع في مختلف المجالات التي يحتاجها في حياته ومنها الرياضية. وتعد العلوم الرياضية المختلفة وخاصة علم النفس الرياضي من العلوم المهمة والاساسية في رفع معنويات وقابليات الرياضية النفسية لغرض خوض المنافسات وتحقيق الانجازات الرياضية ، اذ ان تنوع العلوم النفسية المختلفة من الشجاعة والاصرار وتقليل الخوف ورفع الطاقة النفسية والتدريب العقلي كلها علوم مهمة واساسية في تحقيق الانجازات والارقام والنقاط لمختلف الالعاب الرياضية الفردية منها والفرقية.(Hamad et al., 2024)

وتعتبر التمرينات العقلية التي تعمل على تعبئة الطاقة النفسية ضرورية واساسية في مساعدة الرياضي رفع الجانب المعنوي والنفسي في اكمال التدريب في اصعب حالاته وكذلك الخوض في المنافسات الرياضية المختلفة (Shabib et al., 2024)

اذا تستخدم الطاقة النفسية " في مجال التدريب الرياضي وتدريب المهارات النفسية من خلال تمرين الذهن وتنشيطه بشكل مستقل عن الجسم، إذ يعتبر أكثر ارتباطاً بمصطلحات التدريب ونوع من أنواع النشاط والحيوية والشدة وأساساً للدفاعية، إذ من الممكن أن تتخذ الشكل الإيجابي أو السلبي من خلال طبيعة الانفعالات كمصدر للطاقة " (Osama, 2004)

ومن الالعاب الرياضية التي تحتاج الى التعبئة الطاقة النفسية هي كرة السلة وخاصة في حالات الدفاع لان اغلب اللاعبين يميلون الى الهجوم لإبراز شخصية وتسجيل النقاط غير ان الدفاع بدون كرة ويتطلب منه جهد مضاعفة لقطع الكرة وهذا يؤثر على الجانب النفسي وتقل لديه الهمة والقدرة النفسية في اداء الواجب الحركي .(Makki, 2024)

ومن هنا جاءت أهمية البحث لإكمال نجاح الاداء الدفاعي وتحقيق النتائج الجيدة من خلال اكمال متطلبات اللعبة لابد من رفع روح المنافسة والاداء الصحيح سواء في التدريب او اللعب من خلال اعطاء التمرينات المناسبة لعبة الطاقة النفسية الضرورية للاعبين وجعلهم قادرين على الاداء الصحيح.

1-2 مشكلة البحث :

الاداء الدفاعي بكرة السلة والمهارات الاساسية فيه تتطلب جهد بدني ونفسي لأدائها بشكل صحيح ورفع الروح المعنوية والنفسية والشجاعة للاعب في قطع الكرة او استحواذها او عرقلة التهديد ولا يتم ذلك الا في حالة رفع الرغبة في تطبيق تلك المهارات من خلال التدريب العقلي المناسب والتعبئة للطاقة النفسية.

ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة بعلم النفس الرياضي ولعبة كرة السلة وجدت هناك ضعف واضح في الاداء الدفاعي للفرق العراقية المتقدمة بسبب عدم الرغبة في هذا الاداء مما يقلل من همته في اتمام احد متطلبات اللعبة وهي الدفاعية بالإضافة الى الهجومية وهذا بحد ذاته تعتبر مشكلة بحثية تتطلب توضيح أهمية الدفاع والتعبئة النفسية في تنفيذ الدفاع الصحيح من خلال التدريب العقلي المناط به وبذلك نرفع من مستوى كرة السلة العراقية.

1-3 أهداف البحث:

- 1- تأثير التمرينات العقلية المقترحة لتعبئة الطاقة النفسية عند اداء بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة للمتقدمين .
- 2- نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في اداء بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة للمتقدمين .

3- نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة للمتقدمين .

1-4 فرضيات البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة للمتقدمين .

3- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في أداء بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة للمتقدمين .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: اللاعبين الشباب بكرة السلة لنادي الميناء الرياضي.

1-5-2 المجال المكاني: قاعة البصرة المغلقة في ممثلة اللجنة الأولمبية في محافظة البصرة.

1-5-3 المجال الزمني: المدة 2024/1/7 ولغاية 2024 /3/12

1-6 تحديد المصطلحات :

- التمرينات العقلية:

التمرينات أو التدريب العقلي يعد " الجزء الأساسي في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات، فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف والأداء وحركات الخصم وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملاعب وأدوات وأجهزة وأي تأثيرات خارجية سواء الطقس أو الجمهور ، وهنا يجب على اللاعب أن يمتلك القدرة على تطبيق الخطط الموضوعة، وتحليل أداة المنافسة، فالإنجازات الرياضية تتطلب قدرًا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات بدون أي تأخير أو تردد " (Al-Takriti & Al-Ubaidi, 1999)

كذلك يمكن تعريفه بأنه " تحسين أو تطوير للحركة ، وكذلك تثبيت لها من خلال عملية التصور العقلي المركز لخط سير هذه الحركة ودون الأداء العقلي لها " (A.-G. O. Muhammad, 1994)

- الطاقة النفسية:

تعرف الطاقة النفسية بأنها " تلك الإجراءات أو الأساليب التي يتبعها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه بغرض الوصول إلى أفضل حالة من الاستعداد النفسي تسمح بتحقيق أفضل أداء، ويطلق عليها (الطاقة النفسية المثلى)، ويحتاج اللاعب لها عندما يكون استعداده للمشاركة في المنافسة ضعيفاً، أو عدم إدراك أهميتها أو ضعف التركيز للمنافسة " (Hoshyar, 2010)

كذلك تعرف الطاقة النفسية " هي التنشيط الإيجابي المعرفي والدافعي بصورة تساهم في المساعدة على الأداء الأفضل في المنافسة الرياضية، للارتقاء بعمليات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر والتفكير واتخاذ القرار وغيرها من العمليات العقلية التي تساهم في قدرة اللاعب على النجاح في أداء الواجبات الملقاة على عاتقه " (Alawi, 2006)

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1.2 منهج البحث :

أن طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحثة إن يستخدم المنهج المناسب والملائم لحل مشكلة بحثه لذا فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) (الضابطة والتجريبية) لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين كرة السلة المتقدمين لنادي نفط البصرة الرياضي والبالغ عددهم (26) لاعب ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (20) لاعب وهم الاساسيين للفريق ويشكلون نسبة (76.92 %) من المجتمع الاصلي، بعدها تم تقسيم العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة (10) لاعبين وتم إيجاد التجانس داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف والتكافؤ بين المجموعتين باستخدام اختبار (t) للعينات الغير مترابطة حسب الجدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيم t المحتسبة	مستوى الدلالة
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
الوزن /كغم	1.263	0.865	68.45	1.405	0.965	68.66	0.487	غير معنوي
الطول/ سم	0.9	1.542	171.23	1.041	1.785	171.34	0.139	غير معنوي
الطاقة النفسية /درجة	7.043	0.243	3.45	6.335	0.223	3.52	0.642	غير معنوي
عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع/ عدد	4.423	0.652	14.74	5.078	0.745	14.67	0.212	غير معنوي
الدفاع ضد التصويب /عدد	4.724	0.745	15.77	4.405	0.689	15.64	0.384	غير معنوي
أداء الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية) /عدد	2.455	0.556	22.64	2.963	0.674	22.74	0.343	غير معنوي
اختيار الموقع الدفاعي الصحيح/ثانية	1.938	0.745	38.44	2.043	0.784	38.365	0.208	غير معنوي

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

2-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث :

- المصادر العربية والأجنبية ، الملاحظة العلمية ، الاختبارات المستخدمة ، ساعة توقيت ، شريط قياس ، ميزان طبي ، كرات سلة ، ملعب كرة سلة ، حائط صد.

2-4 إجراءات البحث:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث من خلال الدراسات والبحوث السابقة والتي ترى الباحثة انها ضرورية لهذه الدراسة والتي

شملت:

1- الطاقة النفسية .

2- المهارات الاساسية الهجومية المركبة بكرة السلة.

2-4-2 الاختبارات والمقاييس المستخدمة :

2-4-2-1 مقياس الطاقة النفسية:

تم الاعتماد على مجموعة من الدراسات السابقة ذات العلاقة بقياس مستوى الطاقة النفسية بحيث تكون المقياس بصورته النهائية من (١٥) فقرة لقياس مستوى الطاقة النفسية ، في ضوء مقياس خماسي التدرج، الدرجات: أوافق بشدة (٥)، أوافق (٤)، محايد (٣)، لا أوافق (٢)، ولا أوافق بشدة ، وقد تم استخدام المعادلة التالية لاستخراج المدى لكل مستوى من المستويات الثلاثة: (الفئة العليا- الفئة الدنيا) ، ٣/ أي (١-٥) مقسومة على (٣) . (Al-Takriti & Al-Ubaidi, 1999)

2-4-2-2 اختبارات الدفاع بكرة السلة : (Khalaf, 2021)

2-4-2-1-2 اختبار عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع

* هدف الاختبار : قياس تحمل سرعة الأداء في عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع.

* الأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة سلة قانوني.

- ساعة توقيت.

- شريط قياس.

- مخروطي عدد (4)

-كرات سلة عدد (4)

- قلم خط أو طباشير.

* القياسات المطلوبة :

- مخاريط : توضع (4) أربعة موزعة وكما يلي:

* الأول والرابع بامتداد (5 متر) من منتصف خط النهاية وعلى بعد (5 متر) داخل الملعب من جهتي اليمين واليسار.

* الثاني والثالث بامتداد (3 متر) من منتصف خط النهاية وعلى بعد (3 متر) داخل الملعب من جهتي اليمين واليسار.

- الكرات : توضع (4) أربع كرات سلة تبعد (1 متر) عن المخروط ، عكس اتجاه حركة اللاعب.

- موقع انطلاق اللاعبين: خلف خط مركز الدائرة المركزية.

* طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب (المختبر) بموقعه خلف خط الانطلاق، وعند الإشارة ينطلق بشكل مستقيم إلى

المخروط (1) ويقوم بضرب الكرة باليد ويستدير بحركة مدافع على إن تكون اليدين مرفوعة والاستدارة جانبية للرجوع إلى

خط البداية وبعدها ينطلق إلى المخروط (2) والرجوع أيضا إلى خط البداية وهكذا مخروط (3) ومخروط (4) ويستمر بالأداء

حتى انتهاء الزمن المحدد (90) ثانية، على أن يكون الدوران على جميع المخاريط الأربعة من جهة اليسار كما في الشكل

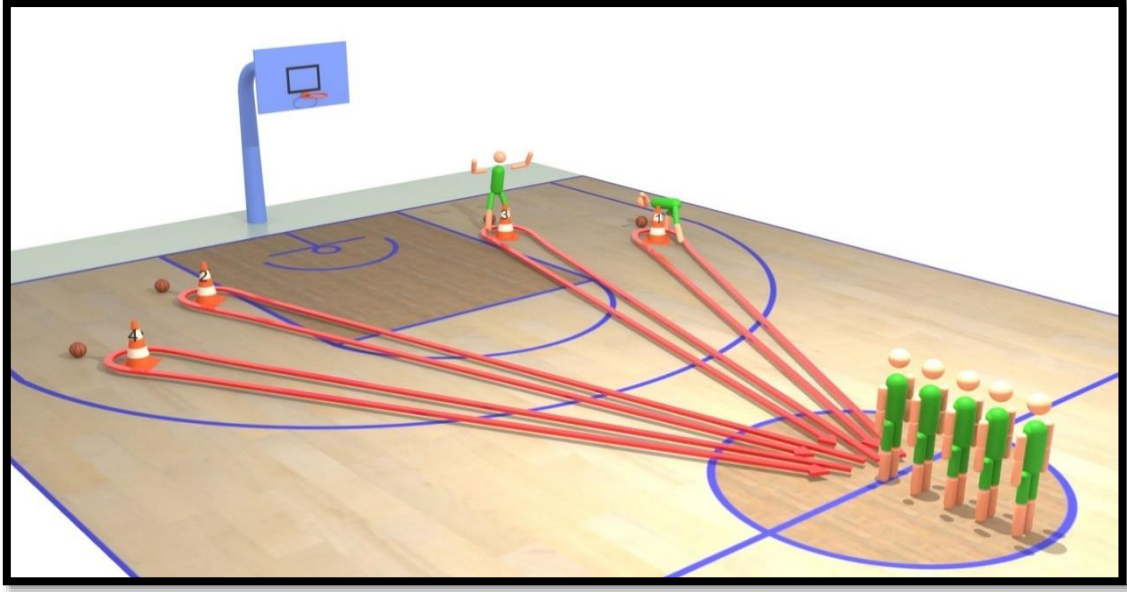
(1).

* الكوادر المساعدة:

- مسجل .

- مؤقت.

* التسجيل : حساب عدد مرات ضرب الكرات خلال زمن (90) ثانية .



شكل (1)

يوضح اختبار (عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع)

2-2-2-4 اختبار الدفاع ضد التصويب

* هدف الاختبار : قياس تحمل القوة للرجلين إنشاء الدفاع ضد التصويب.

* الأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة سلة قانوني.
- ساعة توقيت.
- شريط قياس.

- حامل كرة عدد (10)

-كرات سلة عدد (10)

- قلم خط أو طباشير.

* القياسات المطلوبة :

- حامل الكرات : توضع (10) اسطوانات حاملة للكرات وبارتفاع (2.25 متر) موزعة على الساحة داخل ربع الملعب وكما يلي:

* الأولى على بعد (2متر) من منتصف خط النهاية من جهة اليمين ومسافة (1متر) داخل الساحة.

* الثانية على بعد (2متر) من منتصف خط النهاية من جهة اليسار ومسافة (1متر) داخل الساحة.

* الثالثة والرابعة والخامسة والسادسة والسابعة والثامنة والتاسعة يبتعدن من منتصف خط النهاية (5 متر) وبين اسطوانة وأخرى مسافة جانبية (2متر).

* العاشرة منتصف خط قوس ثلاث نقاط.

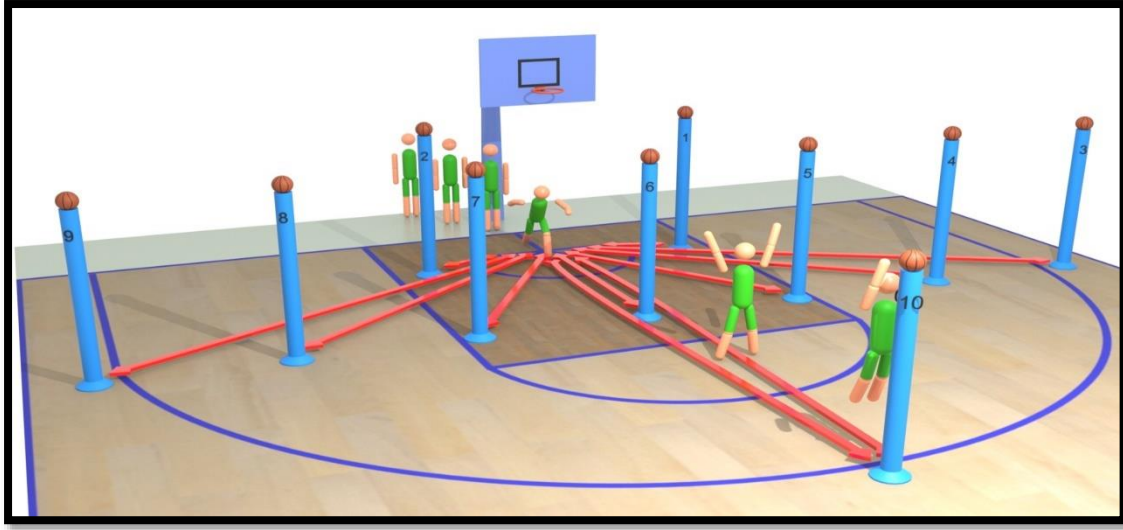
- موقع انطلاق المختبر: من منتصف خط النهاية أسفل السلة.

* طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب (المختبر) خلف خط البداية أسفل السلة ، وعند الإشارة ينطلق بشكل مستقيم إلى الاسطوانة الأولى ليقفز ويضرب الكرة فوقها ثم يرجع إلى نقطة البداية، ليعكر العمل مرة أخرى للأسطوانة الثانية ليقفز ويضرب الكرة والعودة مرة أخرى لخط البداية ، وهكذا بقية الاسطوانات العشر الأخرى بنفس الأداء ، شرط إن يقفز ويضرب الكرة لحين انتهاء الزمن المحدد (90) ثانية. بشرط أن يؤدي الاختبار حسب تسلسل الاسطوانات كما في الشكل (2).

* الكوادر المساعدة:

- مسجل , مؤقت.

* التسجيل: حساب عدد الكرات المستبعدة من الاسطوانات بالقفز خلال زمن (90) ثانية



شكل (2)

يوضح اختبار (الدفاع ضد التصويب)

2-4-2-3 اختبار الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية)

* هدف الاختبار: قياس تحمل القوة للرجلين خلال أداء الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية).

* الأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة سلة قانوني , ساعة توقيت , شريط قياس , اسطوانة عدد (3) , كرات سلة عدد (1) , قلم خط أو طباشير .

* القياسات المطلوبة :

- اسطوانات : توضع (3) ثلاث اسطوانات على شكل مثلث في المنطقة المحرمة وكما يلي:

* الأول على بعد (2متر) من خط النهاية وعلى امتداد خط المنطقة المحرمة من جهة اليمين .

* الثاني على بعد (2متر) من خط النهاية وعلى امتداد خط المنطقة المحرمة من جهة اليسار .

* الثالث منتصف خط الرمية الحرة.

- موقع الكرة : أسفل السلة مباشرة .

- موقع انطلاق اللاعبين : منتصف خط الدائرة المركزية.

* طريقة أداء الاختبار:

يقف اللاعب (المختبر) خلف خط البداية وعند الإشارة ينطلق بشكل مستقيم إلى الكرة الموضوعة أسفل السلة ويبدأ

برمي الكرة على اللوحة والقفز والمتابعة بمسك الكرة ووضعه على الأرض وثم التحرك إلى الأسطوانة الأولى وعمل حركة

حجز بحركة الذراعين والرجلين حول الأسطوانة، والعودة مرة أخرى حمل الكرة من الأرض ورميها على اللوحة والقفز والمتابعة ووضعها على الأرض وأداء نفس الحركة للأسطوانة الثانية وكذلك الاسطوانة الثالثة، ويستمر بالأداء حتى انتهاء الزمن المحدد (90) ثانية كما في الشكل (3).

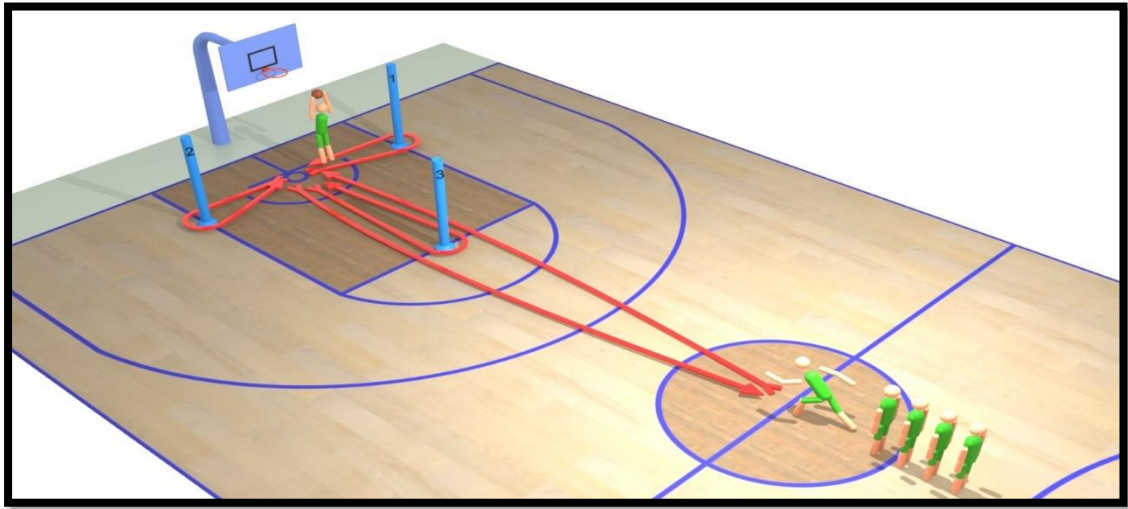
ملاحظة مهمة/ بالمتابعة يترك اللاعب الكرة على الأرض ويؤدي حركة المدافع حول الاسطوانة.

* الكوادر المساعدة:

- مسجل , مؤقت.

* التسجيل: حساب عدد مرات المتابعة خلال زمن (90) ثانية

التعديل المقترح/ تحول من السرعة إلى التحمل وتغير الزمن إلى (90) ثانية بدل (60) ثانية.



شكل (3)

يوضح اختبار ((الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية))

4-2-2-4-2 اختبار التحرك لاختيار الموقع الدفاعي

* هدف الاختبار :قياس تحمل سرعة التحرك لاختيار الموقع الدفاعي الصحيح.

* الأدوات المستخدمة:

- كرات سلة عدد (5) كرة.

- ملعب كرة سلة قانوني.

- ساعة توقيت.

- شريط قياس.

- مخروط عدد (5).

- قلم خط أو طباشير.

* القياسات المطلوبة :

- المخاريط : توضع خمسة مخاريط بمسافات مقاسة من منتصف خط النهاية وكما يلي :

* الأول على بعد (3 متر) على اليمين من منتصف خط النهاية و(2متر) داخل الساحة.

* الثاني على بعد(3 متر) على اليسار من منتصف خط النهاية و(2 متر) داخل الساحة.

* الثالث بمنتصف خط الرمية الحرة.

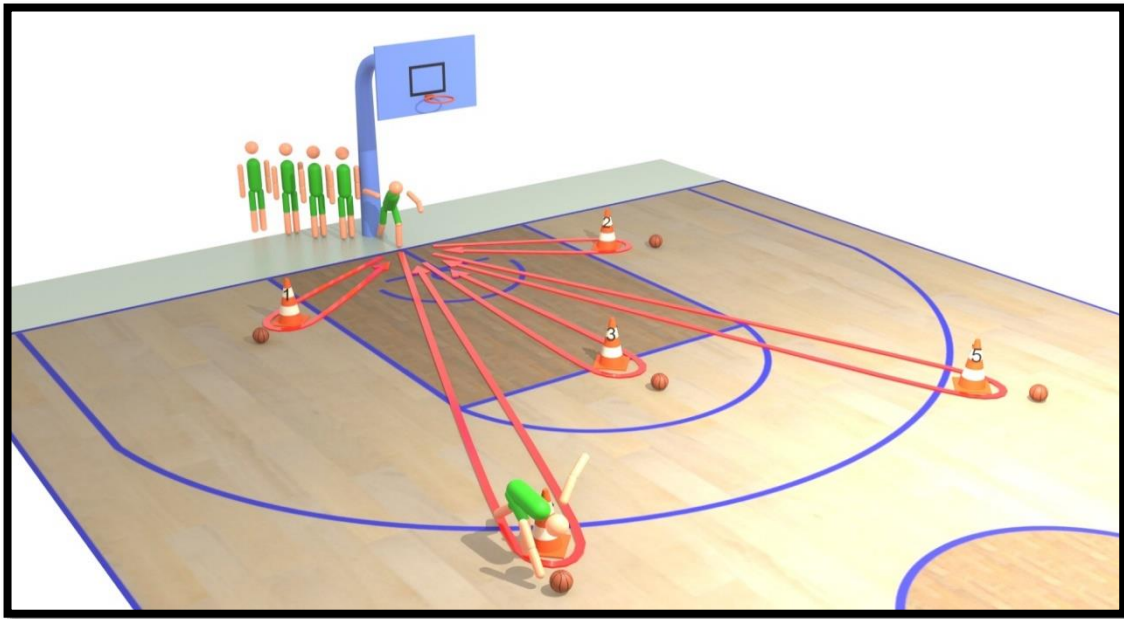
- *الرابع على قوس الثلاث نقاط من جهة اليمين ويبعد (4 متر) عن الخط الجانبي.
- *الخامس على قوس الثلاث نقاط من جهة اليسار ويبعد (4متر) عن الخط الجانبي.
- الكرات: توضع الكرات وعددها (5) إمام المخاريط بمسافة (1متر) عن المخروط باتجاه معاكس لحركة اللاعب.
- كادر مساعد عدد 5 لإرجاع الكرات إلى موقعها
- موقع انطلاق اللاعبين: منتصف خط النهاية.
- * طريقة أداء الاختبار:

يقف اللاعب (المختبر) بموقعه بمنتصف خلف خط النهاية وتوجد أرقام من (1-5) على كل مخروط ، وعند الإشارة ينتقل اللاعب (المختبر) سريعا" في الدورة الأولى من منطقة الانطلاق إلى الموقع الأول مخروط (1) ويقف بين المخروط والكرة ويضرب الكرة باليد والرجوع مرة أخرى للخط النهاية والعودة مرة أخرى للمخروط (2) وأيضا يقف بين المخروط والكرة وضرب الكرة باليد وهكذا بقية المخاريط الأخرى (3) و(4) و(5) ويكرر الأداء مرة أخرى بالطريقة العكسية للأرقام (5-1) في الدورة الثانية، ويتم حساب الزمن من لحظة انطلاق اللاعب من خط البداية للمخروط الأول إلى الخروج في المخروط الأخير من خط الانطلاق لأربع دورات كما في الشكل (4) .

* الكوادر المساعدة:

- مسجل .
- مؤقت.
- كادر مساعد
- * التسجيل:

حساب الزمن ل(4 دورات) من لحظة الانطلاق للمخروط الأول إلى لحظة الخروج من خط النهاية بعد لمس الكرة العاشرة للمخروط الأخير في الدورة الثانية والخروج خلف خط الانطلاق (خط النهاية) التعديل المقترح/ تحول من السرعة إلى التحمل وتغير الدورات من (2) إلى (4) دورات.



شكل (4)

يوضح اختبار (التحرك لاختيار الموقع الدفاعي)

2-4-3 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/1/7 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات النفسية لغرض تقنيها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد ومعرفة الصعوبات التي تواجه البحث في تطبيقها.

2-5-2 التجربة الميدانية :

2-5-1 الاختبارات القبلية : أجريت بتاريخ 2024/1/14

2-5-2 التمرينات العقلية لتعبئة الطاقة النفسية :

قام الباحث بتمرينات عقلية مقترحة وخاصة لتعبئة الطاقة النفسية ومتمثلة بتمرينات التشجيع والمدح وكذلك تمرينات بسيط تعزز العمل والنجاح وخلال المواقف المشابه بظروف المباراة بكرة السلة. 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، وبلغت مدة تطبيق التمرينات (8) أسابيع، أما عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد كانت (3) وحدات ومجموع الوحدات (24) وحدة تدريبية والشدة كانت متوسطة (70-80%) والتكرار حسب الشدة الموضوع والراحة كانت برجع النبض (120-130) بين التكرارات و(110-120) بين المجاميع. وتم تطبيق التمرينات من المدة 2024/1/15 ولغاية 2024/3/11.

2-5-3 : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ 2024/3/12

2-6 الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على نظام SPSS

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

يوضح قيم (t) للفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	المجموعة الضابطة				الاختبارات المستخدمة
	قيمة t المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		
			القبلي	البعدي	
معنوي	3.031	0.221	4.12	3.45	الطاقة النفسية /درجة
معنوي	2.64	0.674	16.52	14.74	عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع/ عدد
معنوي	2.487	0.745	17.623	15.77	الدفاع ضد التصويب /عدد
معنوي	2.584	0.968	25.142	22.64	أداء الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية) / عدد
معنوي	2.935	0.678	36.45	38.44	اختيار الموقع الدفاعي الصحيح/ثانية

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

جدول (3)

يوضح قيم (t) للفروقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	المجموعة التجريبية				الاختبارات المستخدمة
	قيمة t المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		
			القبلي	البعدي	
معنوي	2.742	0.536	4.99	3.52	الطاقة النفسية /درجة
معنوي	4.473	0.889	18.647	14.67	عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع/ عدد
معنوي	3.927	1.024	19.662	15.64	الدفاع ضد التصويب /عدد
معنوي	3.439	1.332	27.321	22.74	أداء الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية) / عدد
معنوي	3.139	1.354	34.114	38.365	اختيار الموقع الدفاعي الصحيح/ثانية

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

جدول (4)

يوضح قيم (t) للفروقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
الطاقة النفسية /درجة	4.12	0.342	4.99	0.223	6.397	معنوي
عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع/ عدد	16.52	0.745	18.647	0.864	5.597	معنوي
الدفاع ضد التصويب /عدد	17.623	0.845	19.662	0.697	5.586	معنوي
أداء الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية) /عدد	25.142	0.896	27.321	0.745	5.615	معنوي
اختيار الموقع الدفاعي الصحيح/ثانية	36.45	0.998	34.114	0.784	5.522	معنوي

قيمة (t) 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 والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة في التعبئة للطاقة النفسية وكذلك المهارات الأساسية بالدفاع وهذا تدليل نجاح التمرينات الموضوعة للمجموعتين إذ يرى (Al-Ani, 2011) " 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 وبإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري والنفسي للاعبين" (Masoud & Shabib, 2024)

ويرى (Osama, 2006) " إذا كانت الطاقة البدنية يمكن تنظيمها والتحكم فيها من خلال تخطيط حمل التدريب فأن الطاقة النفسية يمكن التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على افكاره وانفعالاته و هذا هو الهدف العام للأعداد النفسي "

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين هناك فروقات معنوية في الاختبارات المستخدمة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث وخاصة الطاقة النفسية وكذلك المهارات الأساسية الدفاعية بكرة السلة وهذا يدل على نجاح التمرينات العقلية في تعبئة ورفع مستوى الطاقة النفسية التي انعكست على الاداء المهاري في الدفاع ويرى (Khasky & Smith, 1999) (L. H. Muhammad & ahmeed Abdulaziz, 2016) ان الطاقة النفسية هي " افضل تهيئة نفسية للاعب يستطيع بموجبها تحقيق افضل اداء رياضي او اجراءات يتخذها المدرب مع اللاعب او اللاعب مع نفسه للتحكم بالشدة والحيوية التي يؤدي بها العقل وظائفه وهي على اساس الدافعية "

وهناك دور كبير للمدرب في تعبئة الطاقة النفسية كما يرى (Samir, 1984) إن " المدرب أو المربي هو عنصر مهم من عناصر زرع الثقة في النفس خاصة اذا كان هو نفسه ذا ثقة عالية بنفسه، فالطالب أو الرياضي يميل الى تقليد النموذج والى محاكاة مربيه او مدربه او زملائه"

ومن ناحية الاداء المهاري الدفاعي بكرة السلة ضروري ان يكون التدريب مطابق لأجواء المنافسة وما تحتاجها اللعبة اذ يرى (Hamdy & Yasser, 1997) " حتى يتم الأعداد والتحضير الجيد للمنافسة الرياضية يجب إن تكون العلاقة بين ما ينفذ بالفعل من أعباء بدنية وعصبية إثناء عمليات التدريب الرياضي المستمرة هي ترجمة حقيقية لما يحدث إثناء المنافسة كما إن التطوير الدائم لهذه المتطلبات والأعباء البدنية والعصبية هي المؤشر لما يمكن تحقيقه من نتائج إثثناء المنافسات الرياضية"

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1- التمرينات العقلية المقترحة ضرورية لتعبئة الطاقة النفسية لغرض رفع مستوى اداء بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة للمتقدمين .

2- الطاقة النفسية وتعبئتها سواء في التدريب او المنافسة ضرورية لنجاح التدريب وتحقيق الفوز بالمنافسات .

5-2 التوصيات:

1- ضرورة اعتماد التمرينات العقلية المقترحة لتعبئة الطاقة النفسية كونها تساعد رفع مستوى اداء بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة للمتقدمين .

2- التأكيد بالاستعانة بالطاقة النفسية وتعبئتها سواء في التدريب او المنافسة ضرورية لنجاح التدريب وتحقيق الفوز بالمنافسات

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في اللاعبين الشباب بكرة السلة لنادي الميناء الرياضي

تضارب المصالح

تعلن المؤلفة انه ليس هناك تضارب في المصالح

نداء يوسف مهنا ywsfnda297@gmail.com

References

- Al-Ani, M. A. S. (2011). The effect of a proposed training program for some physical and skill abilities in basketball for young players: Master's thesis. *College of Physical Education, University of Baghdad*.
- Alawi, M. M. (2006). *Psychology of Training and Sports Competition* (p. 143). Dar Al Fikr Al Arabi.
- Al-Takriti, W. Y., & Al-Ubaidi, H. M. (1999). *Statistical Applications and the Use of Computers in Physical Education Research* (p. 88). Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- Hamdy, A., & Yasser, A. A. (1997). *Sports Training, Ideas and Theories* (p. 29). Zagazig University.
- Hoshyar, A. R. M. (2010). Mobilization of psychological energy and physical self-concept and their relationship to the skill of defending the field in volleyball. *Journal of Physical Education Sciences*, 3(2), 266.
- Khalaf, F. A. Z. (2021). *The effect of individual defensive exercises in developing some defensive situations in youth basketball* [Doctoral thesis]. University of Basra.
- Khasky, A. D., & Smith, J. C. (1999). Stress, relaxation states, and creativity. *Perceptual and Motor Skills*, 88(2), 409–416.
- Makki, B. H. (2024). The effect of brainstorming strategy (by simile method) on learning some types of shooting Basketball for students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.684>
- Masoud, A. R., & Shabib, S. S. (2024). Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.512>
- Muhammad, A.-G. O. (1994). *Motor learning and sports training: Vol. 2nd edition* (Dar Al-Qalam for Publishing and Distribution, Ed.). <https://www.iraqnla.gov.iq/opac/index.php?q>
- Muhammad, L. H., & ahmeed Abdulaziz, K. (2016). The effect of cooperative learning complementary and peers in learning and developing some technical skills and in badminton. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 48, 11–30. <https://www.iasj.net/iasj/article/112903>

- Osama, K. R. (2004). *Psychological Skills Training: Applications in the Sports Field* (2nd ed, p. 85). Dar Al Fikr Al Arabi.
- Osama, K. R. (2006). *Psychological preparation for adolescents* (p. 47). Dar Al Fikr Al Arabi.
- Samir, S. (1984). *Psychology in Our Daily Life* (p. 80). Anglo–Egyptian Press.
- Shabib, S. S., Hammad, S. H., Wadi, D. H., & Jassim, R. S. (2024). The effect of special exercises with sensory stimuli on the concentration of attention and the accuracy of stabbing with the foil weapon among students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(4), 50–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.852>

ملحق (1) برمجة التمرينات

الشدة : 70%

الأسبوع : الأول

الزمن : 45-47 دقيقة

الوحدة التدريبية : 1-2-3

ت	التمرينات المقترحة	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	اداء الدفاع ضد لاعبين	2×10	رجوع النبض 130-120 ض/د	رجوع النبض 120-110 ض/د	
2	محاولة قطع الكرة من ثلاث لاعبين	3×10			
3	منع التصويب من لاعبين بالتهديف السلمي	3×10			
4	محاولة قطع المناولة بين لاعبين	3×10			
5	عرقه المناولة ومنع التصويب من قبل مدافعين	3×15			