

التحمل النفسي وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية المركبة للاعبات الدوري العراقي لكرة السلة

أ. د. عدنان جواد خلف الجبوري^١، أ. م. د. محمد إبراهيم محمد أحمد^٢، م. م. يوسف صباح جاسم^٣
^١ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية بلاد الرافدين الجامعة، ديالى، ٣٢٠٠١، العراق
^٢ قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف، بني سويف، 62511، مصر
 dradnanj@bauc14.edu.iq, dr.mohamed@bauc14.edu.iq, nnsportmm@gmail.com

الملخص

تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي وبعض عناصر التدريب البدني المعقد للاعبي الدوري العراقي لكرة السلة، وذلك باستخدام منهج البحث الوصفي لعينة متعمدة من ٣٠ لاعبة لكرة السلة لثلاث أندية نادي بلاد الرافدين، ونادي شهربان، ونادي دربندخان من بين (١٢) نادي المشاركين في دوري أندية العراق للناشئات لكرة السلة والمقامة بالقاعة المغلقة بمدينة السليمانية بأقليم كردستان بالعراق في الفترة من ١٠ - ١٤ / ٩ / ٢٠٢٢م واللاتي يتراوح أعمارهن ما بين ١٤ : ١٨ سنة بنسبة ٢٥ % من مجتمع البحث، وقد استخدم الباحثون مقياس التحمل النفسي واختبارات تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة، وقد أظهرت أهم النتائج وجود علاقة طردية إيجابية بين التحمل النفسي وكلاً من تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة، وقد أوصى الباحثون بضرورة الاهتمام بتنمية التحمل النفسي كمتغير مهم في إعداد اللاعبات لخوض غمار المنافسات الرياضية والظهور بمستوى عال، واستخدام متغيرات البحث وإجراء بحوث مشابهة على الجنسين واستخدام عناصر لياقة بدنية أخرى.

الكلمات المفتاحية: التحمل النفسي، عناصر اللياقة البدنية، لاعبات، كرة السلة.

The Psychological Endurance and its Relationship to some Components of Compound Physical Fitness for Female Players Iraqi Basketball League

Prof. Dr. Adnan Jawad Khalaf Al-Jubouri¹, Asst. Prof. Dr. Mohamed Ibrahim Mohamed Ahmed²,
 Asst. Lect. Yousif Sabah jasim³

^{1,3} Department of Physical Education and Sports Sciences, Bilad Alrafidain University College, Diyala, 32001, Iraq.

² Department of Psychological, Educational and Social Sciences, Faculty of Physical Education, Beni-Suef University, Beni-Suef, 62511, Egypt.
 dradnanj@bauc14.edu.iq, dr.mohamed@bauc14.edu.iq, nnsportmm@gmail.com

Abstract

Using the descriptive survey technique on a purposefully selected sample of 30 basketball players from three teams, the study seeks to determine the association between psychological endurance and various components of complex physical fitness among players in the Iraqi basketball league, Mesopotamia Club, Shahrban Club, and Darbandikhan Club out of (12) participants' clubs in the Iraqi clubs League for junior women's basketball, which is held in the closed hall in the city of Sulaymaniyah in the Kurdistan region of Iraq, from 10-14/9/2022. The ages range of the participants was between 14 - 18 years, with a percentage of 25% of the research community. The researchers used the measure of psychological endurance and tests of strength endurance, speed endurance, and strength characterized by speed. The most important results showed that there is a direct positive relationship between psychological endurance and both strength endurance, speed endurance, and strength characterized by speed. The researchers recommended the need to pay attention to developing psychological endurance as an important variable in preparing female players to engage in sports competitions, appearing at a high level, using research variables, conducting similar research on both sexes, and using other physical fitness elements.

Keywords: Psychological Endurance, Physical Fitness Elements, Female Players, Basketball.

الباب الاول التعريف بالبحث

١-المقدمة

ينعكس تقدم العلم وتطوره في مختلف مجالات الحياة، بما في ذلك في مجال الرياضة، نتيجة لاتباع الأساليب الحديثة والخطط الجيدة، من خلال البحث العلمي الذي يحاول إيجاد آفاق جديدة لا نهاية لها بعيدا عن الدنيوية، في علم التربية البدنية والرياضة، بما في ذلك علم النفس الرياضي، وعلم التدريب، والتدريب الحركي، إلخ.

وقد اخذت كرة السلة مواكبة هذا التطور والتقدم اذ تطورت كثيرا في اساليب التعلم والتدريب وعلم النفس الرياضي وفي نواحي مختلفة منها وبشكل خاص التطورات العلمية والفنية في اساليب لعب الفريق من ناحية تطبيق الخطط العلمية الدفاعية الهجومية في كرة السلة.

ان هذا التطور الحاصل في هذه اللعبة كان من خلال دراسات وبحوث علمية مرتبطة و مترابطة بالمجال الرياضي وبشكل خاص بين بعض العلوم مع علم النفس الرياضي وما يتضمنه من معلومات حول التحمل النفسي ونظريات التحمل النفسي في المجال الرياضي مع دور واهمية العوامل المؤثرة في التحمل النفسي لدى لاعبي كرة السلة بشكل خاص والعلوم الرياضية الاخرى.

وتكمن اهمية البحث في معرفة دور وتأثير [١] وما يتضمنه من اساليب ووسائل ونظريات في التحمل النفسي وأهمية التحمل النفسي في المجال الرياضي وبشكل على لاعبي كرة السلة سواء كانت اثناء التدريب او بشكل محدد جداً على لاعبي كرة اثناء وخلال السباقات الرياضية وبما يعزز التحمل النفسي ودرجات العوامل المؤثرة في هذا المجال.

٢-مشكلة البحث

مما لا شك فيه ان المستوى الرياضي المتقدم التي وصلت اليه الدول المتقدمة هو نتيجة للتقدم العلمي والذي اعتمد على نتائج البحوث والدراسات العلمية التي اجريت في مجال العلوم والألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة السلة، وصولاً الى الحصول على أفضل الوسائل والأساليب العلمية والتي تحقق أفضل مستوى من التطور والانجاز والاداء الرياضي.

ومن خلال ملاحظة الباحثين للمستوى والاداء الذي قدمته لاعبات كرة السلة في هذه المنافسات الرياضية لاحظنا وجود ضعف التحمل النفسي عند عدد من اللاعبات وقد انعكس ذلك سلباً على الأداء خاصة المتأثر بعناصر اللياقة البدنية المتميزة بدرجة صعوبة واحتياج الى قوة تحمل نفسي عال من اجل بذل الجهد والاستمرار في الأداء بفاعلية ، ويسيطر على اداء اللاعبات الخوف والقلق أثناء المباريات لعدم تكامل الجوانب البدنية والنفسية ، كما وان قلة الاهتمام بالجانب النفسي من قبل المدربين المختصين في لعبة كرة السلة وهذا بالتأكيد يؤدي ضعف الاداء المهاري والبدني لدى اللاعبات ، لذا وجه الباحثون هذه الدراسة للتعرف على علاقة التحمل النفسي ببعض عناصر اللياقة البدنية المركبة للاعبات الدوري العراقي لكرة السلة.

٣-١ هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على علاقة التحمل النفسي ببعض عناصر اللياقة البدنية المركبة للاعبات الدوري العراقي لكرة السلة.

٤-١ فرضية البحث

توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين التحمل النفسي وبعض عناصر اللياقة البدنية المركبة للاعبات الدوري العراقي لكرة السلة.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

لاعبات كرة السلة المشاركات في دوري أندية العراق للناشئات لكرة السلة والمقامة بالقاعة المغلقة بمدينة السليمانية بأقليم كردستان بالعراق واللاتي يتراوح أعمارهن ما بين ١٤ : ١٨ سنة من أندية (نادي بلاد الرافدين – نادي دربندخان الرياضي – نادي شهربان الرياضي).

٢-٥-١ المجال الزمني

تم تطبيق أدوات واختبارات جمع البيانات في الفترة الزمنية من ١٥/٨/٢٠٢٢م حتى ٥/٩/٢٠٢٠م أي حتى قبل بداية الدوري بإسبوع، حيث أقيمت البطولة في الفترة من ١٠ والى ١٤ سبتمبر (أيلول) ٢٠٢٢م

٣-٥-١ المجال المكاني

تم تطبيق أدوات واختبارات جمع البيانات بمقر الاندية الثلاثة المختارة قيد البحث وهم (نادي بلاد الرافدين – نادي دربندخان الرياضي – نادي شهربان الرياضي) وقد اقيمت البطولة لكرة السلة للاعبات في محافظة السليمانية بأقليم كردستان العراق.

٦-١ تحديد المصطلحات

١-٦-١ التحمل النفسي Psychological endurance [٢]:

يعد التحمل النفسي مظهراً من مظاهر الصحة النفسية التي تعد ضرورية شخصية الفرد اذ يحدد التحمل النفسي مستوى قابلية الفرد على التوافق مع المتغيرات البيئية المختلفة.

٢-٦-١ تحمل القوة Power Endurance:

هو القدرة العضلية في التغلب على مقاومات ذات شدة تتراوح ما بين الشدة الأقل والقوى الى الشدة المتوسطة او مواجهة هذه المقاومات اثناء الاداء لفترة طويلة نسبيا

٣-٦-١ تحمل السرعة Speed Endurance:

هذه هي القدرة البدنية لمزيج من التحمل والسرعة، والتي يتم تعريفها في التدريب على أنها قدرة الرياضي على أداء النشاط البدني، والتي تتميز لفترة طويلة نسبيا من الزمن بسرعة عالية من النتائج الرياضية أقل من الحد الأقصى، والتي يتم تعريفها من الناحية الفسيولوجية على أنها النظام الوظيفي لجسم الرياضي الذي يعمل لفترة طويلة من الزمن. الفترة هي ١٠-٥٠ ث اعتمادا على نظام الطاقة الجليكولييك اللاهوائي. يتم تعريف هذا على أنه قدرة النظام. تستخدم هذه القدرة البدنية المشتركة في العديد من المسابقات والألعاب الرياضية (ألعاب القوى، سباق قصير ١٠٠-٤٠٠ متر، الحواجز، سباق التتابع، جميع أنواع السباحة القصيرة على ارتفاع ٢٥-١٠٠ متر، كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الرجبي، الهوكي، كرة القدم الأمريكية، ركوب الدراجات، ألعاب المضرب، إلخ.). ألعاب الفريق والمجموعة)

١-٦-٤ القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) Power Speed:

هذه قدرة بدنية ثلاثية مجتمعة-التحمل والقوة والسرعة، ونعرفها في التدريب على أنها القدرة البدنية للرياضي على أداء الحركات الحركية بمستوى عال من القوة والسرعة وفي مسابقاته أو ألعابه الرياضية لفترات طويلة نسبياً من الوقت دون إرهاق أو تعب شديد. من الناحية الفسيولوجية، نعرفها على أنها قدرة جميع أعضاء جسم الرياضي على أداء العمل الضروري بكفاءة عالية والتغلب على مقاومة كبيرة بمستوى عال من السرعة وقوة الأداء الرياضي لفترة تتراوح بين ١٠-٥٠ ث، اعتماداً على نظام الطاقة اللاهوائية (فوسفاجين + جلايكول) هذا حدث رياضي أو منافسة تتطلب قوة دعم مميزة للسرعة.

الباب الثاني

الدراسات النظرية والسابقة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ التحمل النفسي Phytological endurance

التسامح النفسي هو أحد المتغيرات النفسية المتعلقة بعلاقة الفرد بالبيئة التي يعيش فيها، حيث تختلف قدرة الفرد على المقاومة والتكيف مع الضغط الذي يتعرض له اعتماداً على خصائص الفرد وطبيعة الضغط الذي يواجهه [٢]

ويتعرض الإنسان إلى العديد من المنبهات الداخلية المرتبطة بحاجاته العضوية والخارجية المرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها وتتطلب من الفرد أن يستجيب إلى هذه التنبيهات بسلوك معين وتكون استجابة الشخص لها بحسب كفايتها وتطابقها مع شدة المنبه وبما أن هذه الاستجابات تختلف من فرد إلى آخر بسبب الفروق الفردية فإن هذه التي تمثل تحدياً للشخص ما قد تكون مهدداً للشخص الآخر، إذ يرى [٣] من أجل التمكن من عيش حياة طبيعية، يكون لدى الناس دوافع داخلية للتعامل مع حالة البيئة والتحكم فيها، وهذه الدوافع هي أساس العلاقات بين الناس، التحمل النفسي هو مظهر من مظاهر الصحة العقلية اللازمة لشخصية الفرد، لأنه يحدد مستوى التحمل النفسي، وقدرة الفرد على التكيف مع المتغيرات البيئية المختلفة. [٥].

٢-١-٢ أنواع التحمل النفسي

أولاً تحمل الإحباط

الإحباط هو حالة عاطفية تحدث عندما يتعارض شيء ما مع إشباع الرغبات أو الاحتياجات أو الأهداف أو التوقعات أو الإجراءات. [٦] ينشأ الإحباط من المواقف العصبية غير المنضبطة والمتكررة والمهددة التي تجبر الناس على تغيير تفكيرهم حول الضغوط والأحداث التي يواجهونها خلال حياتهم هذه إحدى الطرق لتكون مؤشراً في مكافحة الإحباط. [٦] والتسامح مع الإحباط هو رد فعل إيجابي للإحباط، مما يساعد الناس على إتقان أفضل طريقة يحتاجونها لحل مشاكلهم. [٤] من هذا نستنتج أن الإحباط يحدث عندما يمنع الشخص من تحقيق الهدف المنشود. يختلف التسامح مع خيبة الأمل من شخص لآخر لسببين، اعتماداً على أهمية الهدف الخاطئ [٢] الإحباط، الملل، كقاعدة عامة، يزداد مع تقدم العمر. كل فرد لديه درجة معينة من التسامح، والتي تبدأ عندما يتجاوز الإجهاد المصدر التكيفي الطبيعي للفرد، ولديه أقصى درجة من التسامح لتحقيق أقصى قدر من التسامح مع الإحباط.

ثانياً: تحمل الغموض

ويرى [٧] التسامح مع الغموض هو قدرة الفرد على تحمل شدة القلق التي تسبب عدم الراحة النفسية أو تشكل تهديداً أو ضغطاً عليه [٤] وترى [٨] انه قدرة الفرد على التعامل مع المواقف التي تولد شكوكاً في قدرته على التغلب عليها. [٢]

ثانياً: تحمل عدم التطابق

التطابق هو مصطلح جاء إليه [٩]، بمعنى المراسلات بين ما يربكه الفرد داخلياً وما يعبر عنه خارجياً [٤]، ويعتقد البعض أن مصطلح "الخلاف" يمكن استخدامه بدلاً من "الخلاف" للدلالة على نفس المعنى. [٣] يظهر مفهوم التناقض في نظرية روجرز ويظهر التناقض الذي ينشأ بين فكرة الفرد عن نفسه وتجربته الحقيقية، أي أن هناك تناقضاً بين "أنا" المتصور و "أنا" المثالي. هذا يعني ما يطمح إليه الشخص. [5].

٢-١-٤ نظريات مفهوم التحمل النفسي

ان مفهوم قوة التحمل النفسي في مجال علم النفس له نظريات عدة وهي: [٦]

- ١- النظرية الوجودية
- ٢- نظرية فرويد: التحمل النفسي وقوة الأنا
- ٣- نظرية ليفن: التحمل النفسي وطاقة البيئة النفسية الموجهة

٢-١-٥ أهمية التحمل النفسي في مجال الرياضة

لتحمل النفسي هو أحد المفاهيم النفسية المتعلقة بشخصية اللاعب، في اتصال تفاعلي مع أحداث البيئة في التدريب والمسابقات، فاللاعبون الذين يمتلكون فن مقاومة الظروف التي تنشأ أثناء التدريب والمسابقات، والقادرون على الحفاظ على التوازن النفسي وتحقيق الإنجازات الرياضية، يختلفون عن بعضهم البعض عن اللاعبين، الذين لا يستطيعون تحمل الضغط. والآخر هو لاعب مع التحمل النفسي الإيجابي. هذا لأنه، اعتماداً على الفروق الفردية، يؤدي إلى الإحباط وعدم القدرة على تحقيق الإنجازات الرياضية [٩]. الاهتمام بدراسة التحمل النفسي في التدريب والمسابقات مهم جداً في الوقت الحالي، لأن تحقيق زيادة في شدة التحمل النفسي المطلوب في عملية الإنجازات الرياضية يؤدي إلى ظهور ظواهر نفسية من التحمل، والتحمل النفسي له تأثير حاسم على الدافع، مما يؤثر بشكل غير مباشر على تحقيق الاستعداد للإنجازات يقلل من القدرة على التركيز على الإنجاز، وهذا يؤدي إلى إضعاف الطبيعة القابلة للتحقيق للنظام [2].

٢-١-٦ درجات التحمل النفسي لدى الرياضي

ان درجة التحمل النفسي للرياضي تعتمد على ما يلي:

- ١- القدرة على التنافس والسعي اليه
- ٢- صلابة الشخصية
- ٣- القدرة والعصبية
- ٤- السمات الإرادية
- ٥- المظاهر الانفعالية والحالة المزاجية للاعب

٢-١-٧ العوامل المؤثرة في مفهوم التحمل النفسي في المجال الرياضي

ان التحمل النفسي يختلف بين اللاعبين وبحسب الفروق الفردية من حيث البناء النفسي والبدني والقدرة على تحمل المشاكل، وان هذا القدرة على التحمل النفسي تنجم عن العديد من العوامل ومن اهم هذه العوامل ما يلي:

- ١- القدرات العقلية للاعب
- ٢- الحالة الصحية والجسمية للاعب
- ٣- التنشئة الاسرية والاجتماعية
- ٤- ثقافة اللاعب
- ٥- النمط العصبي للاعب
- ٦- خبرات اللاعب السابقة
- ٧- القيم والنقالية الاجتماعية لاتي نشأ عليها اللاعب

٢-١-٨ المهارات الاساسية بكرة السلة**التحمل الخاص بكرة السلة:**

يلعب التحمل الخاص دوراً مهماً لا غنى عنه في تحقيق النتائج الرياضية، لذلك يعتمد التدريب الرياضي على متطلبات النشاط نفسه من حيث نوع ودرجة النشاط الرياضي والضروري، أي مصدر طاقة يعمل في الحدث ومدته، وكذلك القدرة على تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية، حيث يختلف النشاط الرياضي عن الرياضات الأخرى. يتم إجراؤه اعتماداً على كيفية تقسيم الجهد البدني الأول والأخير لمواصلة العمل بجد قدر الإمكان ومقاومة التعب أنواع ونسب التحمل للأداء الخاص المطلوب لأدائها [2].

لذا يعرف التحمل الخاص بأنه (مقدرة الفرد على مواجهة التعب عند أعلى مستوى وظيفي للتحمل الغذائي والهوائي الذي يمكن الفرد

ان يحققه في نشاطه التخصصي [٤]

انواع التحمل الخاص:

يمكن تقسيم التحمل الخاص الى ثلاثة انواع رئيسية هي [٣]

- ١- تحمل السرعة
- ٢- تحمل القوة
- ٣- تحمل القوة المميزة بالسرعة

تحمل القوة:

التحمل ينشمل باستمرار التغلب على التعب والاداء بفعالية لأطول مدة ممكنة فالتحمل كمفهوم عام هو (الاداء لأطول مدة ممكنة دون هبوط مستوى لذلك الاداء، اي انه التغلب على المعوقات ومن اهمها واكثرها تأثيرا على استمرار الفعل البدني هو التعب المرافق لاستمرار بذل المجهود البدني وكلما تمكن الفرد من التغلب على التعب لمدة اطول [٥].

تحمل القوة:

تحمل القوة هو كفاءة الفرد على التغلب على التعب اثناء المجهود المتواصل بوجود مقاومة بدرجة عالية نسبياً ، وهذه الصفة تعم مع القوة العضلية العالية قدرة التحمل وتعرف قوة التحمل انها كفاءة الفرد على العمل لفترة طويلة تحت ظروف مواجهه مقاومات ذات تأثير فعال [٢] وبالتالي ، نظرا لأن الحمل الأكبر يقع على الجهاز العقلي ، يتم تعريفه على أنه قدرة الرياضي الفردي على مقاومة مقاومة القوة لفترة طويلة نسبياً من الزمن ، فإن قوة التحمل هي أحد أنواع قوة العضلات ، وتهدف أحمال التدريب هذه إلى تطوير قوة التحمل ، والراحة بين التمارين في المجموع ، وهذا نتيجة غير مهمة مثل وجود العناصر التعب ، حيث يكون تأثير الرياضي شكلا مدروسا جيدا [٤] لذا يعرف تحمل القوة بانه (القدرة على مقاومة التعب اثناء بذل المجهود العضلي المستمر الذي يتميز بارتفاع القوة العضلية في بعض اجراء ومكونات ومما سبق يتضح ان تحمل القوة هي مزيج مركب من صنفى القوة والتحمل وتعتبر تحمل القوة من الصفات البدنية الضرورية لجميع الانشطة الرياضية طويلة (تكرار الاداء) كما هو الحال في رياضة كرة السلة [٣]

الباب الثالث**منهجية البحث وإجراءاته الميدانية****١-٣ منهج البحث**

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بإسلوب العلاقات الارتباطية لمناسبتة لطبيعة البحث

٢-٣ مجتمع وعينة البحث**المجتمع:**

جميع اللاعبين المشاركات في دوري أندية العراق للناشئات لكرة السلة والمقامة بالقاعة المغلقة بمدينة السليمانية بأقليم كردستان بالعراق في الفترة من ١٠ - ١٤ / ٩ / ٢٠٢٢ م واللاتي يتراوح أعمارهن ما بين ١٤ : ١٨ سنة وعددهن (١٢٠) لاعبة مشاركة من (١٢) نادي مشارك حيث يشارك كل نادي بعدد (١٠) لاعبات.

العينة:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ثلاثة أندية (نادي بلاد الرافدين - نادي دربندخان الرياضي - نادي شهربان الرياضي) واللاتي يتراوح أعمارهن ما بين ١٤ : ١٨ سنة وقد اشتملت عينة البحث على (٣٠) لاعبة بواقع (١٠) لاعبات من كل نادي من الأندية المختارة بنسبة ٢٥ % من مجتمع البحث

٣-٣ الوسائل المستخدمة في البحث

مقياس التحمل النفسي

استخدم الباحثون مقياس التحمل النفسي للاعبين الرياضيين ويحتوي المقياس على (٤٢) عبارة ويستجيب المفحوص على كل عبارة بالاختيار من ميزان تقدير رباعي (تنطبق على دائماً، تنطبق على كثيراً، تنطبق على قليلاً، لا تنطبق على أبداً) وتأخذ درجات (٤، ٣، ٢، ١) على التوالي وللمقياس درجة كلية ويتراوح الحد الأدنى والأقصى ما بين (٤٢ - ١٦٨) درجة.

اختبار تحمل القوة

اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين
الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة للذراعين والكتف
الأدوات اللازمة: لا يحتاج الاختبار الى أدوات فهو يؤدي على ارض مستوية
وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الانبطاح المائل على الأرض اذ يكون الجسم في وضع مستقيم وليس به تقوس للأسفل او للأعلى.
يضع المحكم كف يده على الأرض ثم يعطي إشارة البدء للمختبر الذي يثني الذراعين للمس ظهر يد المحكم ثم الرجوع.
يستمر المختبر في تكرار هذا الأداء أكبر عدد من المرات بدون توقف حتى التعب.

اختبار تحمل السرعة:

اختبار تحمل سرعة الدوران حول الملعب مرتين
الغرض من الاختبار: قياس زمن تحمل السرعة الثانية واجزاؤها.
الأدوات المستخدمة: ملعب كرة سلة، صافرة، ساعة توقيت الكترونية
وصف الاداء: تقف اللاعبة عند نقطة البداية عنده سماع الصافرة تقوم اللاعبة بالانطلاق حول الملعب دورتين كاملة والرجوع الى نقطة البداية.
شروط الاختبار: تنفيذ الاختبار بأقصى سرعة .
ادارة الاختبار: مؤقت اعطاء اشارة البداية والنهاية عبر الصافرة لحساب الوقت .
مسجل: يقوم بالنداء على الاسماء مع الملاحظة وتسجيل وقت الاختبار حساب الدرجة يسجل وقت المحاولة الافضل.

اختبار القوة المميزة بالسرعة:

اختبار دفع كرة طبية زنة (٢) كغم بكلتا اليدين من امام الصدر لأبعد مسافة ممكنة
الغرض من الاختبار: قياس القوة العضلية للذراعين.
الادوات المستخدمة: شريط قياس، صافرة إطلاق، كرة طبية زنة (٢) كغم، حزام تسيبت للجذع، كرسي
طريقة الأداء: يجلس المختبر على الكرسي ممسكا الكرة باليدين خلف خط الرمي ومواجهها لمجال الرمي ويثبت المختبر بواسطة حزام لمنع حركة الجذع للأمام وعند اعطاء اشارة البدء بالصافرة يقوم المختبر بدفع الكرة بكلتا اليدين من امام الصدر لأبعد مسافة ممكنة.

الباب الرابع

عرض ومناقشة وتحليل نتائج البحث

١-٤ عرض نتائج البطولة

لقد عقدت بطولة دوري اندية العراق للناشئات بكرة السلة وذلك للفترة من ١٠ - ١٤ / ٢٠٢٢ في السليمانية، وقد شارك في هذه البطولة (١٢) فريقاً للناشئات بكرة السلة، وكانت نتائج المباريات لهذه البطولة التي اجريت بطريقة الدوري وقد شاركت الاندية الراضية في هذه البطولة الاندية التالية:

١- نادي غاز الشمال

٢- نادي دربندخان

- ٣- نادي ستمارين
٤- نادي افروبيت
٥- نادي بلاد الرافدين
٦- نادي شهربان
٧- نادي سرجنار
٨- نادي قرقوش
٩- نادي حلبجة
١٠- نادي الصناعات الكهربائية
١١- نادي شط العرب
١٢- نادي بلدية البصرة

جدول (١) الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التحمل النفسي وعناصر اللياقة البدنية المركبة قيد البحث
ن = ٣٠

ر	ع	س	المعالجات المتغيرات
	٧,٦٦	١٣١,٤	التحمل النفسي
٠,٤٠	١,٤٨	١٤,٧	تحمل قوة للذراعين
٠,٣١	٢,٢٤	٤٦,٢	تحمل السرعة
٠,٤٢	٠,٧٩	٥,٢	القوة المميزة بالسرعة

يوضح الجدول رقم (١) الوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري (ع) ومعامل ارتباط (ر) بين الدرجة الكلية لمقياس التحمل النفسي وعناصر اللياقة البدنية المركبة قيد البحث والتمثلة في التحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة حيث أوضحت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية موجبة

فالتحمل النفسي مهم وضروري جداً لكل لاعب وهذا يتطلب بذل أقصى الجهود والاستمرار في أداء وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بشكل عام : مع التأكيد الاستمرار بالتدريب المتواصل ومحاولة تطوير المستوى البدني للاعب إضافة لذلك من المهم جداً ممارسة التدريبات المعقدة ومضاعفة الجهود المستمرة في التدريب للوصول الى تحقيق مستويات متقدمة وعليا وفق الخطية التدريبية للارتقاء بمستوى اللياقة البدنية المركبة وذلك لتعزيز العلاقة بين التحمل النفسي وعناصر اللياقة البدنية وهذا ما أكدته نتائج البحث من وجود علاقة ارتباطية موجبة

الباب الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الإستنتاجات

توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين التحمل النفسي وبعض عناصر اللياقة البدنية المركبة للاعبين العراقي لكرة السلة.

٢-٥ التوصيات

- الإهتمام بتنمية التحمل النفسي أثناء التدريب الرياضي خاصة التدريبات التي تحتاج لدرجات شدة عالية أو عناصر لياقة بدنية مركبة.
- إجراء المزيد من البحوث التي تتناول علاقة التحمل النفسي بمتغيرات أخرى مثل المهارات الحركية أو عناصر اللياقة البدنية الأخرى.
- إجراء مثل هذه البحوث على عينات مختلفة لرياضات أخرى وعلى الجنسين لاعبين ولاعبات.

المصادر

[١]. محمد حسام عرب وحسين علي كاظم، علم النفس الرياضي، ط١، دار البقاء للطباعة والتصميم، النجف، ٢٠٠٩

- [٢]. حيدر فائق علي التماح واخرون، تأثير التصويب على الاسطح الرملية في التحمل الخاص والانجاز لفعالية الركض ٢٠٠٠ متر موانع للناشئين، هوائي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية سبلا سنة كثر ص٥
- [٣]. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤، ص١٧٤-١٧٥
- [٤]. ادور الملا احمد ومحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣، ص٢١١.
- [٥]. ليث ابراهيم جاسم، الهدف التدريبي – تحليل لبعض المفاهيم المعقدة، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، ٢٠٠٦، ص٦٠
- [٦]. لندال دامبدوف مدخل علم النفس، دار مالجرول للنشر، بيروت، ١٩٨٣
- [7]. Eysenck،H.E., Encyclopedina of psycholog, vol. (3) london ,sercrch honelen ,1972
- [٨]. نهى عارف علي درويش، التحليل النفسي لدى قادة الشباب والطلبة وعلاقته بالعمر والجنس والموقع القيادي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بغداد، الميناء ٢٠٠٤
- [9]. Borne, L.E, Extron, B.R., psychdgg,its principle and meaming ,newyork 2end , ed.,pabil, hesbnlam
- [١٠]. محمد جاسم الياسري، الاسس النظرية لاختبار التربية الرياضية، دار البقاء للطباعة والتصميم، النجف، ٢٠١٠