

تأثير برنامج نفسي . حركي في تخفيف الازمات النفسية و تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب اعمار (16 . 18)

م.م عبد الغفور ردام كيطان العزوي

مديرية تربية ديالى

abdalkafoor1964@gmail.com

الكلمات المفتاحية : برنامج نفسي حركي . الازمات النفسية . المهارات الهجومية . كرة السلة

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى اعداد برنامج نفسي - حركي في تخفيف الازمات النفسية للاعبين الشباب بكرة السلة ، و تعرف تأثير البرنامج النفسي الحركي في تطوير الاداء المهاري للاعبين الشباب ، الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية و تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة. وفرضت الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في الازمات النفسية و مهارتي المناولة الصدرية و التصويب بكرة السلة للشباب للمجموعة الضابطة ، توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في الازمات النفسية ومهارتي المناولة الصدرية والتصويب بكرة السلة للشباب للمجموعة التجريبية و توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية في الازمات النفسية ومهارتي المناولة الصدرية والتصويب بكرة السلة للشباب بين المجموعتين التجريبية والضابطة (قيد البحث) ، عينة البحث من لاعبي المدرسة التخصصية في محافظة ديالى و عددهم (14) لاعبا من فئة الشباب (16 - 18) سنة و تبلغ نسبتهم (47%) من مجتمع البحث و يمثلون المجموعة التجريبية للبحث عمدا ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، طبقت الاختبارات مهارية و البرنامج النفسي الحركي، و عولجت البيانات احصائيا باستخدام النظام الاحصائي SPSS ، **واستنتج الباحث:** ان للبرنامج النفسي الحركي الاثر الكبير في تخفيف الازمات النفسية للاعبين ، للتمرينات المعدة بأسلوب علمي اثر ايجابي في تطوير مهارتي المناولة الصدرية والتصويب ، يوصي الباحث : ضرورة استفادة الاندية من مقياس الازمات النفسية. و اهتمامها بالبرامج الارشادية و تفعيل دور المرشد النفسي واجراء بحوث مشابهة.

The Effect of a Psycho-Motor Program in Decreasing Trauma and Developing some Offensive Skills in Basketball among the Young Age Groups (16-18) Years

Asst. Ins. Abdulghafour Raddam Gitan Al Azawi (M.A.)

General Directorate of Education in Diyala

abdalkafoor@gmail.com

Keywords: Psycho-Motor Program, Trauma, Offensive Skills, Basketball

Abstract

This study aims at preparing a psycho-motor program in decreasing trauma and developing skill performance of young athletes as well as investigating the difference in the posttests between the experimental and control groups and developing offensive skills in basketball. The study hypothesized that there are statistically significant variations between the pretest and posttest of trauma and the skills of chest handling and shooting in basketball among the young players of the two groups in question, as well as variations in each study group between the pretest and posttest. The sample of the study consisted of 14 young players (16-18 years) from specialized schools in Diyala. They represent 47% of the study community and the experimental group of the study. The researcher adopted the experimental group in the study. The skill tests and the psycho-motor program on the sample. The data were processed using SPSS. The researcher concluded that the program in question has a great effect on in decreasing trauma. The scientifically prepared program has a positive effect on developing chest handling and shooting. The researcher recommends using trauma scale and the attention to guidance programs and counselors as well as conducting similar studies.

-1 المقدمة

أن الاعداد الصحيح المبني على الأسس العلمية يعد الركيزة الأساسية التي تعتمد عليها الدول المتقدمة من اجل تحقيق التفوق في مجال الرياضة وذلك من خلال الانجازات في مختلف مجالات الرياضة باستخدام الطرق والأساليب العلمية في التدريب الرياضي و تطوير قابليات الرياضيين من اجل الوصول لأعلى المستويات في المنافسات الرياضية المحلية والخارجية ، وان للتربية الرياضية دوراً فعالاً في عملية أرشاد الرياضي ، وثبت علمياً وتجريبياً ومن خلال الدراسات والنتائج أن للجانب النفسي ومظاهره أهمية كبيرة في تطوير الأداء الفني بصورة عامة وكرة السلة بصورة خاصة ، وتلعب البرامج النفسية و الحركية دوراً رئيساً في تطوير الأداء الفني لمهارات كرة السلة المختلفة من خلال تعبئة اللاعب نفسياً خلال القاء الجلسات وهذا سوف

ينعكس ايجابيا في المنافسات لان اللاعب قد يواجه خصما يمتلك من القابليات البدنية والجسمانية والفنية تفوقه ولكن و من خلال هذه البرامج سوف يستطيع اعضاء الفريق ان يتغلبوا على الفريق المنافس ، "ان الازمة نقطة تحول في سلسلة متتابعة تسبب درجة عالية من التوتر وتقود الى نتائج غالبا ما تكون غير مرغوبة وخاصة في حالة عدم وجود استعداد وقدرة على مواجهتها" (صبحي : 2000 : 16)، ويرى الباحث ان الازمة موقف يواجه الفرد نتيجة ضغوط الحياة العامة وينتج عنها فقدان التوازن و الاستقرار وخاصة بين الشباب ، وبما ان لعبة كرة السله من الالعاب التي حظيت باهتمام ومتابعه من قبل اغلب الجماهير الرياضيه وخاصة فئة الشباب وما تحتويه من مهارات اساسية تجمع بين القوة والتحمل والضغوط والاثاره والتشويق في اجواء المنافسات ، الا ان الازمة التي ظهرت في الآونة الاخيرة في العراق اثرت على مستوى هذه اللعبة في عدم تحقيق اهداف اللاعبين ، لذا ظهرت أهمية البحث في اعداد برنامج نفسي حركي له تأثير ايجابي في تخفيف الازمات النفسية وتطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب اعمار (16 - 18) سنة .

وبما ان لعبه كره السله من الالعاب التي حازت على حضور المتابعين ، و لان الاعداد النفسي يعد الجانب المهم والمساعد لتطوير المهارات الاساسية للالعاب الرياضية وبالذات لعبة كرة السلة ، لا يجد المتابع اهتماماً واسعاً بجوانب الاعداد النفسي وغياب المرشد النفسي الرياضي للفريق ، وهذا ما اثر سلبيا على مستوى الاداء الفني للاعبين ، ويعود سببه الى الازمات التي تعاني منها مفاصل الحياه بصورة عامة والرياضه بصورة خاصة والتي نتجت عنها ازمات كان لها السبب في تدهور المستوى الرياضي ، لذا ارتأى الباحث دراسته هذه المشكله من خلال اعداد برنامج نفسي - حركي لتخفيف الازمات و تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب اعمار (16 - 18) سنة .

البرنامج النفسي "البرنامج عبارة عن مجموعة الاجراءات تهدف الى اوصول الرياضي الى تحديد العوامل التي تمكنه من الازدهار النفسي ويتكون البرنامج النفسي من عدد من فعاليات موزعة على عدد من الجلسات (الخلفي : 2000 : 158)، على عدد من الجلسات " هو عبارة عن مجموعة الاوامر العصبية العضلية والمبرمجة سلفا والقدرة على تنفيذ الحركة من دون الحاجة الى التغذية الراجعة (محبوب : 2002 : 15) .

الازمات النفسية " عبارة عن ضغوط واحداث ومواقف نفسية داخلية تؤثر في حالة الفرد النفسية وتتمثل في صعوبات تواجه الفرد مما تحد من اساليبه وقدراته التقليدية للتعامل والتكيف بالتالي تعيقه من انجاز اهدافه وتحدث خلا في التوازن النفسي للفرد (parker: 1991 : 85) .

و يعرفه الباحث اجرائيا بانها تلك الدرجة التي يحصل عليها اللاعب من خلال اجابته عن فقرات مقياس الازمات النفسية و عددها (31) فقرة .

2. منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

2- 1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية و الضابطة) لملائمته لطبيعة المشكلة و الوصول الى تحقيق اهداف البحث .

2- 2 التصميم التجريبي

اعتمد الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة، التجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

شكل يوضح التصميم التجريبي

المتغيرات	الخطوة 1	الخطوة 2	الخطوة 3	الخطوة 4	الخطوة 5
المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	اختبار بعدي	مقارنة بين	الاختبار	مقارنة بين
	في الازمات النفسية والمهارات	برنامج نفسي حركي	النفسية والمهارات	القبلي والبعدي	الاختبارات البعدية
المجموعة الضابطة	اختبار قبلي	في الازمات النفسية والمهارات	اختبار بعدي	مقارنة بين	الاختبار
	في الازمات النفسية والمهارات	×	في الازمات النفسية والمهارات	القبلي والبعدي	الاختبار

2- 3 مجتمع البحث و عينته

شملت عينة البحث لاعبي المدرسة التخصصية في محافظة ديالى لفئة الشباب و عددهم 14 لاعبا ، و تمثل العينة جزءاً من مجتمع البحث لكرة السلة للعام 2017- البالغ عددهم 30 لاعبا تتراوح اعمارهم ما بين 16- 18 سنة و تبلغ نسبتهم (47 %) ، و تم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة و تجريبية بواقع 7 لاعبين لكل مجموعة عشوائيا و بنظام القرعة. ثم قام الباحث باجراء تجانس لتجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث للفروق الفرديه في متغيرات (الطول،الوزن ،العمر التدريبي)

جدول (1)

جدول رقم (1)

يبين تجانس العينة في الوزن و الطول و العمر الزمني و التدريبي

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	كغم	74.214	5.156	0.347
الطول	سم	183.6495	3.161	0.101
العمر الزمني	سنة	18.358	0.712	1.802
العمر التدريبي	شهر	17.892	0.300	1.500

2-3-1 التكافؤ بين مجموعتي البحث

عمد الباحث إجراء عملية التكافؤ للمتغيرات قيد البحث. جدول (2) ، وهذا يعني أن العينة قد بدأت من نقطة شروع واحدة .

جدول رقم (2)

يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في الازمات ومهاتري المناولة الصدرية والتصويب بكرة السلة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T محسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
	س	ع	س	ع			
الازمات	111,900	12,900	110,427	11,674	0,345	0,700	غير معنوي
مناولة	11,39	1,50	11,79	1,29	1,59	0,10	غير معنوي
تصويب	4,19	0,82	4,00	0,69	10,60	0,10	معنوي

بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) والجدوليه (2,360)

2-4 الوسائل و الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

مصادر ومراجع علمية عربية واجنبية - استبانة الازمات النفسية - الاشكال - اختبارات المهارات الهجومية - الزيارات الميدانية- المقابلات الشخصية - استبانة استطلاع آراء الخبراء والمختصين - مقياس الازمات النفسية.

2 - 5 المتغيرات النفسية و المهارية للبحث .

2 - 5 - 1 مقياس الازمات النفسية

بعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر العلمية و الادبيات و المقابلات الشخصية **ملحق (1)** والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة و منها دراسة (سمير صبري حسن) اعتمد الباحث مقياس الازمات النفسية ملحق (3) لتطبيقه على العينة التجريبية للبحث يتكون من (5) مجالات (المجال التدريبي 8 فقرة - المجال الاداري 6 فقرة - المجال الاقتصادي 5 فقرة - المجال الاجتماعي 6 فقري - المجال الامني و السياسي 6 فقرة) ، و (31) فقرة و ان اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها اللاعب على المقياس هي (155) درجة و اقل درجة يمكن ان يحصل عليها اللاعب على المقياس هي (31) درجة و المقياس خماسي الابعاد (موافق بشدة 5 درجات - موافق 4 درجات - موافق الى حد ما 3 درجات - غير موافق 2 درجة - غير موافق بشدة 1 درجة) . و قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من ذوي الخبرة و الاختصاص ملحق (1) في علم النفس الرياضي و علم النفس العام لاخذ ارائهم حول صلاحية المقياس و تطبيقه على عينة البحث . وقد اتفق الخبراء على صلاحية تطبيق المقياس على عينة البحث وحصلت نسبة اتفاق 75 % وهذا يؤكد صلاحيته

2-5-2 المواصفات العلمية للمقياس :

2-5-2-1 صدق المقياس :

اعتمد الباحث على الصدق الظاهري وهي أن تقوم مجموعة من المختصين بتقويم صلاحية فقرات المقياس السمة التي وضع من اجلها المقياس (Ebel 555 1972) وعليه قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من المختصين ملحق (2) في مجال علم النفس الرياضي و علم النفس العام للإطلاع على فقرات المقياس وبيان مدى صلاحيتها وبعد جمع الاستمارات من السادة المختصين تم تفرغها من قبل الباحث وبلغت نسبة الاتفاق (100%)

2-5-2-2 ثبات المقياس :

تعد الأداة ثابتة اذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات عديدة (العجيلي وآخرون ، 1990، 143) اذ يعد أسلوب ثبات المقياس عن طريق إعادة الاختبار (Testability - retest) اكثر الطرق استخداما في ايجاد معامل الثبات وأكثرها شيوعاً (حسانين: ،1995، 197) وبقيّة الحصول على ثبات المقياس قام الباحث بتوزيع المقياس على عينة مؤلفة من (4) لاعبين من خارج عينة البحث التجريبية كاختبار أولي بتاريخ 2017/6/15 ثم أعيد الاختبار نفسه بعد مرور (7) أيام من الاختبار الأول على العينة نفسها بتاريخ 2017/6/29، اذ تشير المصادر الى ان الفترة ما بين التطبيق الأول للأداة والتطبيق الثاني لها يجب أن لا يجاوز

أسبوعين - ثلاثة أسابيع (Adams, 1969, 88) وبعد جمع البيانات تمت معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط وبلغت قيمة (و) = 0.87 وهذا يدل على وجود ارتباط عالٍ وبالتالي وجود معامل ثبات للمقياس .

2 - 6 الاختبارات المهارية

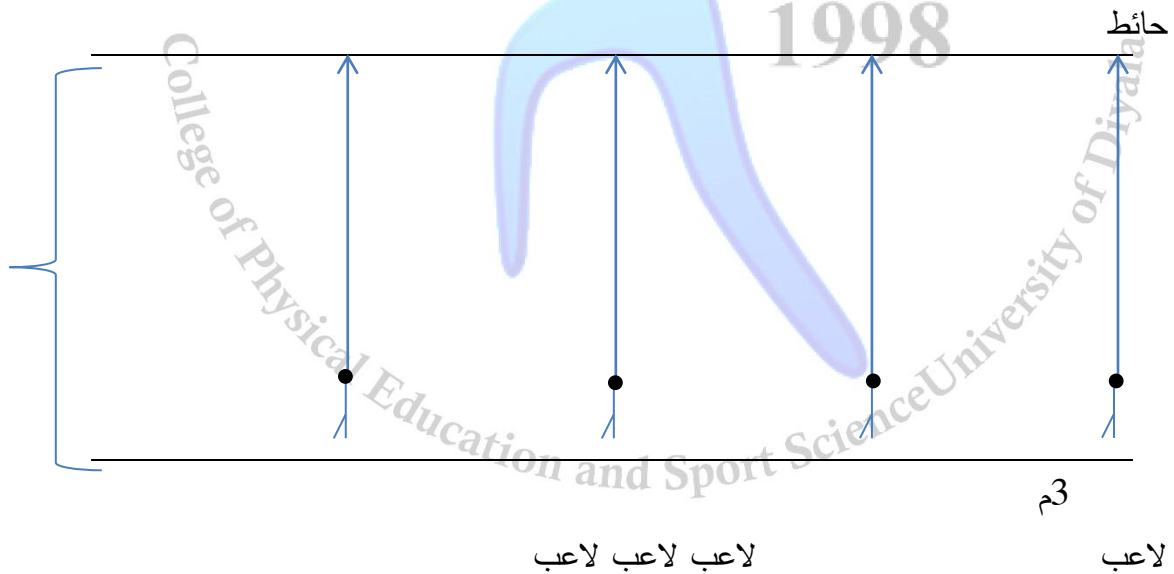
بعد الاطلاع على المصادر والادبيات والمقابلات الشخصية ملحق (1) والاستئناس براء ذوي الخبرة والاختصاص ملحق (2) وقع الاختيار على مهارة التصويب و مهارة المناولة الصدرية لكرة السلة علما ان هذه الاختبارات مقننه وسبق استخدامها سابقا على نفس العينة و بنفس الاعمار.

2-6-1- اسم الاختبار : المناولة الصدرية من مسافه 3 م خلال (7) ثوان

الهدف : قياس سرعه المناولة من خلال النظام الفوسفاتي

الادوات : حائط ، كرات عدد (10) ، صافره ، ساعه توقيت ، شريط لاصق ، استمارة تسجيل .
وصف الاداء : يرسم خط امام جدار بمسافه (3) م ، يقف اللاعبون على الخط وعند سماع الايعاز يقوم اللاعبون باداء المناولة الصدرية الى الجدار لمدته (7) ثا .

القياس : احتساب عدد مرات اداء المناولة الصدرية خلال (7) ثا . (الطرفي : 2013 : 281-282)



يوضح اختبار المناولة الصدرية من مسافة (3)

المسجل

الشكل

(7) ثا

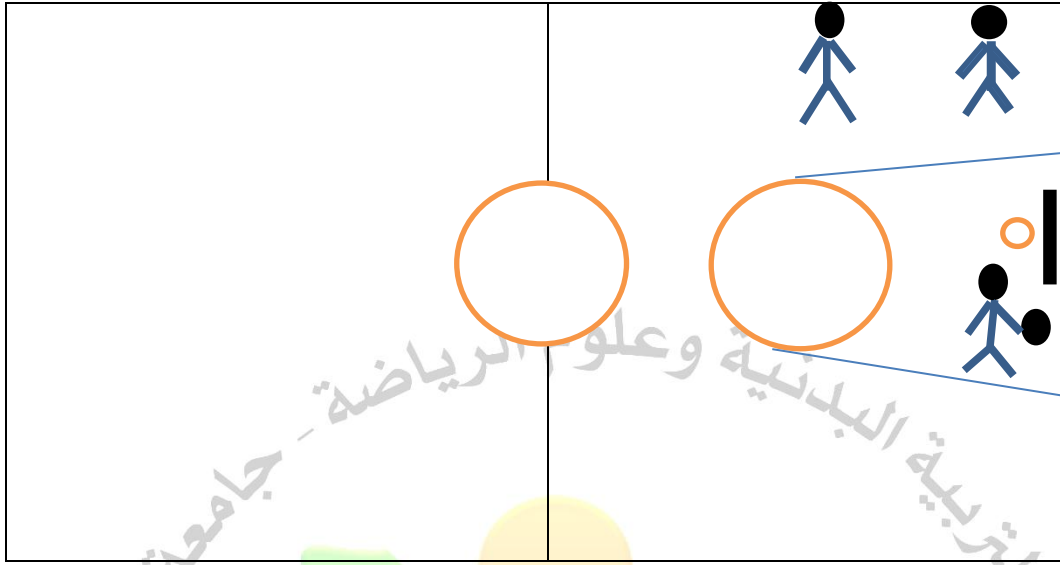
المؤقت

م خلال

الشكل (2) يوضح اختبار التهديد تحت السلة لمدة (30) ثا

الشكل (2) يوضح اختبار التهديد تحت السلة لمدة (30) ثا

2-6-2 اسم الاختبار : اختبار التهديف تحت السله لمد (30) ثا.



- الغرض من الاختبار : قياس مطاوله السرعه .
- الادوات : هدف كره سله ، كره سله ، ساعه ايقاف .
- وصف الاداء ، يقف المختبر في اي مكان اسفل السله ، ثم يقوم بالتهديف لأكبر عدد ممكن من المرات في (30) ثا ، وللمختبر ان يهدف بايه طريقه يريدھا من طرق التهديف .
- التسجيل : يحتسب كل اصابه ناجحه نقطه واحده ، ويعبر الرقم الذي على مقدار الاصابات التي حققت اهدافا خلال (30) ثا المكرره على سرعه التهديف في هاذا الاختبار .
- الشروط : يحق لكل لاعب محاولتان وتحسب افض محاوله .(عبدالكریم وحسانين : 1984:142)

7-2 البرنامج النفسي الحركي .

بعد الاطلاع على عدد من المصادر والبحوث والادبيات التي أهتمت بهذا الموضوع والاستفادة من الدراسات السابقة التي طبقت على الالعاب الفرقيه ومنها دراسة (سمير صبري حسن). حيث وجد الباحث ان هذه الدراسه قريبه من دراسته كون ان البرنامج طبق على لعبة من الالعاب الفرقيه (كره اليد) والدراسة الحالية هي تشمل احد الالعاب الفرقيه ايضا (كره السله) وهي تتقارب في اغلب النواحي المهارية والعينة . ثم قام الباحث بعرض البرنامج النفسي - الحركي على الخبراء والمختصين ملحق (2) في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي والارشاد النفسي وعلم تدريب كرة السله حول مدى صلاحية البرنامج وتطبيقه على عينة البحث حيث تم تغيير بعض العبارات مثلا (كرة اليد الى كرة السله) و حصل على اتفاق اراء الخبراء حول صلاحيته بنسبة (100%) و قد استغرق تنفيذ البرنامج مدة ستة اسابيع بواقع جلستين في

الاسبوع و مدة الجلسة (30) دقيقة ليصبح مجموع الجلسات 12 جلسة نفذت يوم 8 / 7 / 2017 ايام (السبت و الثلاثاء) من كل اسبوع .

2-8 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية في يوم السبت الموافق 1 / 7 / 2017 في تطبيق ادوات القياس وبعض جلسات البرنامج النفسي - الحركي باختيار (4) لاعبين بكرة السله من خارج عينة التجربة الرئيسة ، وقد افادة التجربة الاستطلاعية للباحث من خلال الخبرة مع هذه البرامج و توزيع الوقت ، و معرفة المعوقات ، و تفاعل افراد العينة ، و اظهرت نتائج التجربة امكانية تطبيق البرنامج بعد تحديد النواحي الايجابية و السلبية التي واجهها الباحث في اثناء تنفيذ التجربة الاستطلاعية

2-9 الاختبار القبلي

تم اجراء الاختبارات القبليه يوم الثلاثاء بتاريخ (2017/7/4) في قاعة الشباب و الرياضة في بعقوبة في تمام الساعة (8 صباحا) و شملت توزيع المقياس على افراد العينة و بعد الاجابة على فقرات المقياس تم جمع الاستمارات ، و بعدها تم اجراء اختبار في المناولة والتصويب بكرة السلة .

2-10 تطبيق البرنامج بصيغته النهائية .

قام الباحث بتطبيق البرنامج على عينة البحث وفقاً للخطوات الاتية:

- 1- تطبيق البرنامج بصيغته النهائية يوم السبت المصادف (2017/7/8) على المجموعة التجريبية للبحث في قاعة الشباب و الرياضة على اللاعبين الشباب بكرة السله وعددهم (7) لاعبين وانتهى البرنامج بتاريخ 2017/8/15 وواقع (12) وحدة تدريبية .
2. تم تنفيذ الجزء الخاص بالبرنامج النفسي قبل بدء وقت الوحدة التدريبية بنصف ساعة ، تنفيذ الجلسات الارشادية حسب الخطة الموضوعية استغرقت (12) جلسة بواقع جلستين في الاسبوع و مدة الجلسة (30) دقيقة ونفذت يوم (2017/7/8) الساعة (8،30 صباحا) . فيما يخص الجانب الحركي من البرنامج والمتضمن مهارتي المناولة والتصويب بكرة السله فقد تم تطبيق التمرينات في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية بوقت (30 دقيقة) في مرحلة الاعداد الخاص ، اذ كان زمن القسم الرئيس الكلي (60 دقيقة) . طبقت ثلاث تمارين لكل من مهارتي المناولة الصدرية والتصويب خلال الوحدة التدريبية . اشتركت المجموعتان التجريبية والضابطة في الاداء خلال كل زمن الوحدة التدريبية عدا ال (30 دقيقة) الخاصة بالبرنامج الذي طبق على المجموعة التجريبية فقط .

2-11 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة تم إجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في يوم الخميس المصادف 2017/8/17 مع مراعاة توفير الظروف الزمانية والمكانية والوسائل التي استخدمت في الاختبارات القبلية ونفس فريق العمل المساعد .

2-12 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات

3- عرض النتائج وتحليلها و مناقشتها

3-1 عرض نتائج القياس القبلي والبعدى لمقياس الازمات النفسية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.

جدول قم (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدى للازمات النفسية والمناولة والتصويب.

الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المتغيرات
ع	س	ع	س	
12,100	111,100	11,674	110,427	الازمات
2,33	13,58	1,29	11,79	المناولة الصدرية
2,11	5,00	0,69	4,00	التصويب

الجدول (4)

يبين فرق الاوساط وانحراف الفروق وقيمة T المحسوبة

المتغيرات	س	ع	T	T	نسبة	مستوى
	ف	ف	المحسوبة	الجدولية	الخطأ	الدلالة
الازمات	1.01	6.548	0.345	2.360	0.700	غير معنوي
المناولة الصدرية	1,78	2,48	1,59	2,364	0,10	غير معنوي
التصويب	5,19	1,08	10,60	2.360	0,10	معنوي

2-3 الازمات :

ويتبين من خلال الجدول رقم (3) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للازمات النفسية ، اذا بلغ الوسط الحسابي القبلي (110,427) وبانحراف المعياري (11,674) وفي البعدي (111,100) والانحراف المعياري (12,100) وان فرق الاوساط كما مبين في جدول (4) هو (1,01) وانحراف الفروق (6,548) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (0,345) كانت نسبة الخطأ (0,700) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14) وبما ان نسبة الخطأ اكبر من مستوى الدلالة ، دل ذلك على وجود دلالة عشوائية في درجة مستوى الازمات النفسية لعينة البحث للمجموعة الضابطة ويرى الباحث ذلك بسبب عدم تعرض المجموعة الضابطة للبرنامج النفسي وكذلك لعدم الاهتمام بالجانب النفسي والمعرفة القليلة والضعيفة بمستوى الازمات التي يتعرض لها اللاعبون الشباب وخاصة بكرة السلة ، والاهتمام بالجوانب البدنية دون التركيز على الجانب النفسي و عدم اعطائه الاهمية الكافية لانه اصبح احد عناصر الانجاز الرياضي و التطور.

3-3 المناولة الصدرية والتصويب :

بلغ الوسط الحسابي في اختبار مهارة المناولة (11,79) و بانحراف معياري (1,29) اما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي لمهارة المناولة (13,58) وبانحراف معياري (2,33) اما فرق الاوساط كان (1,78) وانحراف الفروق كان (2,48) وقيمة T المحسوبة (1,59) ، وكانت نسبة الخطأ (0,10) وهي اكبر من مستوى الدلالة وهذا يدل على عدم وجود فرق احصائي ، ويعزو الباحث سبب ذلك نتيجة الى كثرة و تقاوم الازمات النفسية منها الادارية والمالية والاقتصادية والامنية ، لها تاثير على المستوى الفني للاعبين و هذا ما ينعكس على تركيز اللاعب بسبب ضغوط التدريب و المنافسات خصوصا عدم خبرة اللاعبين الشباب في السيطرة على هذه الضغوط و الانفعالات اضافة الى الجوانب الاخرى البيئية و الاجتماعية و قلة الوعي و عدم الاهتمام بالجانب التربوي و الارشادي ، " ان العمليات العقلية تؤثر بشكل مباشر على الفرد حيث يقوم هذا الاسلوب بتطوير سلوك اللاعب التوافقي من خلال عمليات معرفية مثل الانتباه (Brammer ,1989 :45)

ان حالة اللاعب العقلية يمكن ان يكون لها تأثير كبير على الحالة البدنية في العديد من الاستجابات وتتأثر بالحالة العقلية التي تؤثر على مستوى اداء اللاعب (غازي ، 2011 :30) .
اما مهارة التصويب فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4,00) وبانحراف معياري (0,69) وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي (5,00) وبانحراف (2,11) و فرق الاوساط كان (5,19) وانحراف الفروق (1,08) في حين بلغت قيمة (T) المحتسبة (10,60) وان نسبة

الخطأ كانت (0,10) فهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق الى الاستفادة من بعض المهارات النفسية من المدربين و المرشدين والفروق الفردية بين اللاعبين حيث ان مهارة التصويب تحتاج الى الدقة في الاداء والسرعه والالتحام مع المنافس مما يساعد على ظهور فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي لمهارة التصويب .وأكدت ذلك دراسة (أسامة -2004) الى أن " القدرة العالية للاعب من الناحيتين البدنية والنفسية تحقق أفضل وأقصى أداء ممكن وتساعد على أفرغ أفضل مقدرة مهارية وبدنية (راتب :2004 :177).

3-4 عرض نتائج الاختبار القبلي - والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

جدول رقم (5)

يبين قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
ع	س	ع	س	
13,100	112,100	12,900	111,900	الازمات
0,88	19,19	1,50	11,39	المناولة الصدرية
1,13	9,39	0,82	4,19	التصويب

الجدول (6)

يبين فرق الاوساط وانحراف الفروق وقيمة T المحسوبة

المتغيرات	س	ع	T	نسبة	مستوى
	ف	ف	المحسوبة	الخطأ	الدلالة
الازمات	26.000	8,65	6,85	0.000	معنوي
المناولة الصدرية	7,79	1,86	9,38	0.000	معنوي
التصويب	2,19	1.08	9,60	0.000	معنوي

3-4-1 الازمات :

ويتبين من خلال الجدول رقم (5) ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية اذا بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (111,900) والانحراف المعياري (12,900) اما الاختبار البعدي فقد

بلغ الوسط الحسابي (112,100) والانحراف المعياري (13,100) وفرق الأوساط كان (26,000) وانحراف الفروق (8,65) اما (T) المحسوبة (6,85) اما نسبة الخطأ (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على معنوية الفروق ، من خلال النتائج يتضح ان من خلال المجموعة التجريبية ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغير الازمات النفسية ولصالح الاختبار البعدي وهذا يتضح من خلال فاعلية البرنامج النفسي - الحركي والذي اعده الباحث ووفقاً للاسس العلمية والخطوات التي تم تنفيذها لغرض تقليل الازمات النفسية التي يتعرض لها اللاعبون الشباب ومن خلال النتائج المقارنة باستخدام الاختبار الثاني والاحتمالية لمقياس الازمات النفسية في الاختبارين القبلي والبعدي وهذا يظهر مدى صحة استراتيجية العمل المتبعة من قبل الباحث من اجل تقليل الازمات النفسية ان من اهداف الارشاد النفسي خفض التوتر وازالة القلق حتى يتحقق للفرد التكامل الذي يسمح للفرد بتحقيق اهدافه ويتضح دور المناهج الارشادية والبرامج النفسية في الحد والخفض من الضغوط النفسية التي تواجه الاعبين من خلال الحياة اليومية التي يعيشها اللاعب (احمد : 2002: 123) ، أن التوافق الجيد والذي لاتحققه الا البرامج النفسية والارشادية المرافقة للتدريب البدني والمهاري والخططي تعمل باتجاهين مهمين هما الاول التوافق الذاتي من خلا وضع أهداف مناسبة للتغلب على الصراعات الداخلية وأشباع الحاجات والثاني التوافق مع البيئة وتحقيق ذلك من خلال إقامة علاقات اجتماعية مع الاخرين (الحوري : العزاوي : 2011: 65)

3-4-2 المناولة الصدرية والتصويب :

من جدول (5) تبين ان قيمة الوسط الحسابي لمهارة المناولة بلغت (11,39) وبأنحراف معياري (1,50) بالنسبة للاختبارات اما الاختبار البعدي فقد بلغت الوساط الحسابي (900,900) وبأنحراف معياري (0,88) في حين ان فرق الأوساط هو (7,79) وانحراف الفروق (1,86) وكانت قيمة T المحسوبة (9,38) وكانت نسبة الخطأ (0.000) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي ، اما مهارة التصويب فكان الوسط الحسابي لمهارة التصويب (4,19) وبأنحراف معياري (0,87) بالنسبة للاختبارات اما الاختبار البعدي فقد بلغت الوساط الحسابي (9,39) وبأنحراف معياري (1,13) في حين ان فرق الأوساط هو (2,19) وانحراف الفروق (1,08) وكانت قيمة T المحسوبة (9,60) ونسبة الخطأ (0.000) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث سبب ظهور التطور في مهارتي

(المناولَة الصَدْرِيَة) و(التصويب) الى استخدام (البرنامج النفسي - الحركي) الذي اعده الباحث على وفق الاسس العلمية وما تضمنته من جلسات متنوعة واهمية البرامج الارشادية التي ساعدت في تطور مستوى الاداء المهاري للاعبين و ذلك من خلال الدور الفعلي و الايجابي للارشاد النفسي للرياضي خصوصا الشباب بشكل خاص و المحافظة على تعلم المهارات الاساسية واتقانها من اجل تحقيق الاداء الافضل حيث ان قلة الضغوط يساعد على قلة الازمات و بالتالي يؤدي الى رفع المستوى المهاري ،(ان هنالك فروقا واضحة في سن الشباب من الناحية النفسية والاجتماعية وترتبط هذه بالنمو النفسي والاجتماعي فعندما يتعرف الى الجوانب النفسية فأن خبرات كل جنس يستطيع حل هذه الازمات والتعامل معها بطرق مختلفة " (اريكسون Erikson)

ويرى الباحث ان مهارة (المناولَة) لها الحيز الاكبر بين المهارات لانها تمثل حلقة الوصل الى منطقة التهذيب من خلال تنوع المناولات و التكرارات بين اللاعبين و هي الاكثر استخداما بين اللاعبين في اثناء المباراة ، وكذلك مهارة (التصويب) التي اظهرت فروق معنوية في الاختبار البعدي وتطورت المهارة بشكل كبير بعد البرنامج النفسي - الحركي.ولما تحتاجه مهارة التصويب وخاصة اللاعبين الشباب من دافعية كبيرة و تركيز تجاه اداء هذه المهارات من خلال الوحدات التدريبية و دور المدرب من خلال النتائج وعلى البرنامج النفسي - الحركي المستخدم من قبل الباحث الذي حفز اللاعبين لان هذه المهارة ترتبط بعنصري التشويق و الاثارة لانها من المهارات المفتوحة حيث تتنوع فيها المثيرات المستخدمة فضلا عن فاعلية البرامج النفسية و العمل الايجابي من خلال الجلسات المثمرة علميا. " ان الخدمات الارشادية النفسية التي قدمت ومساعدة الاخصائي النفسي الذي قام بإلقاء المحاضرات من خلال عرض وشرح لمفهوم الازمات النفسية والقدرة على النجاح والتغلب عليه ساعدت اعضاء الفريق الرياضي على تطوير مهاراتهم الرياضية واستخدام المهارات التي يمتلكونها بشكل اكثر فاعلية وظهور مستوى الاداء مرتبطاً بالمظاهر الشخصية جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً (الحوري : حنتوش :2012 : 341)"

3-5 عرض وتحليل ومناقشة النتائج للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T محسوبة	نسبة الخطأ	الدالة
	ع	س	ع	س			
الازمات	112,10	13,100	12,100	111,100	3,100	1,00	معنوي
المناوله الصدرية	19,19	0,88	0,935	3,9	4,695	0.000	معنوي
التصويب	9,39	1,13	0,95	2,6	5,305	0.000	معنوي

3-5-1 الازمات :

من الجدول (7) تبين ان قيم الاوساط الحسابية والانحراف المعياري لمتغير الازمات النفسية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (112,100) والانحراف المعياري (13,100) اما المجموعة الضابطة قد اظهرت مقدار الوسط الحسابي (111,100) والانحراف المعياري (12,100) وبلغت قيمة (T) المحتسبة (3,100) وكانت نسبة الخطأ (1,00) وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية . ويعزو الباحث سبب ذلك الى مدى الاستفادة من الجلسات النفسية التي تضمنها البرنامج و المبنية على الاسس العلمية و باستخدام التغذية الراجعة و التي ادت بدورها الايجابي الى خفض مستوى الازمات النفسية . لافراد عينة البحث التجريبية . وتفاعل افراد عينة البحث مع البرنامج النفسي - الحركي و ابدائهم حرص واضح و هذا ما اثمر عن تطور ادائهم في الاختبار البعدي ان اللحظة الارشادية واعداد البرنامج النفسي الذي يساعد في التخفيف من المشكلات الاجتماعية والازمات النفسية لدى اللاعبين وممارسة النشاط الرياضي جعلت اللاعبين يشعرون بأنهم اكثر فاعلية وسعادة وكفاءة في مجال النشاط الرياضي ولعبة كرة السله على وجه الخصوص ولاسيما في المرحلة التي يطبق فيها البرنامج ساعد اللاعبين في

التحكم في المواقف تثير استنثارته وزيادة المشكلات والازمات بأنواعها والوصول الى تحقيق التوازن وانخفاض التفكير السلبي وإدارة الازمات بشكل جيد (حارث :2013: 52) .

3-5-2 المناولة الصدرية والتصويب :

بلغ الوسط الحسابي لمهارة المناولة (19,19) وبانحراف معياري (0,88) للمجموعة التجريبية اما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة فقد بلغ (3,9) وبانحراف معياري (0,935) وقد بلغت قيمة (ت) المحتسبة (4,695) ونسبة الخطأ (0,000) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح التجريبية . اما الوسط الحسابي لمهارة التصويب فقد بلغ (9,39) وبانحراف معياري (1,13) للمجموعة التجريبية و الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة فقد بلغ (2,6) وبانحراف معياري (0,95) اما قيمة (ت) المحتسبة فقد بلغت (5,305) ونسبة الخطأ (0,000) وهذا يدل على وجود فرق معنوي للمجموعة التجريبية ، ومن خلال النتائج هنالك فروق معنوية ذات دلالة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وتطور في مهارات (المناولة الصدرية) و(التصويب) لدى لاعبين المدرسة التخصصية وقام الباحث بتطبيق البرنامج (النفسي - الحركي) على وفق الجلسات النفسية وبحسب موعد كل جلسة مع التزام عينة البحث بأداء الواجبات البيتية وتعاون المدربين مع تشجيع اللاعبين على البرامج النفسية وبخاصة ان اغلب المدربين وبخاصة في لعبة كرة السلة يبدون اهتمامهم بالجانب النفسي في معظم اوقات التدريب لان لعبة كرة السلة تمتاز بالاثارة و التشويق على الرغم من وجود التلاحم و المكاتفة و اللعب الرجولي و الشد العضلي و العصبي لكن يبقى عامل الاثارة و التشويق سمة مميزة في هذه اللعبة فضلاً عن العوامل الاخرى بين اللاعبين و المدرب و الذي تذلل او تخفف من الازمات . ومن خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وظهر تحسناً جوهري كبير لصالح القياس البعدي ، ويرجع الباحث هذا التقدم الى ما تضمنه البرنامج من جلسات ذات مفهوم و محتوى علمي واضح طبق على المجموعة التجريبية و التي خضعت له اضافة الى تنوع الجلسات و التي شملت مفهوم الازمات النفسية التي قد يتعرض لها اللاعبين خاصة فئة الشباب أن الأرشاد النفسي الرياضي هو تلك العملية الواعية المتواصلة خلال المراحل المختلفة لحياة اللاعب والتي تم التركيز فيها على تطوير مستوى الاداء وتنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرب وجميع المشاركين في العملية

التدريبية والعمل على تحقيق الذات والصحة النفسية (شمعون : اسماعيل
2002:17).

4 - الخاتمة:

من خلال النتائج توصل الباحث إلى ان للبرنامج النفسي الحركي الاثر الكبير في تخفيف الازمات النفسية للاعبين والذي انعكس على اداء مهارتي المناولة الصدرية والتصويب بالإيجابية وان تخفيف الازمات له دور كبير في محافظة اللاعب على تركيز خلال التدريب او المباراة .كان للتمرينات المعدة من قبل الباحث بإسلوب علمي الاثر الكبير في تطوير مهارتي المناولة الصدرية والتصويب .كان للبرنامج النفسي تأثيرا في تطوير مهارتي المناولة الصدرية والتصويب .ان الاهتمام بالجانب النفسي للاعب قد ساهم بشكل كبير على تقبل الاحمال التدريبية في الوحدة التدريبية واشاع روح الالفة والحماس والمنافسة بين اللاعبين .

المصادر

- احمد :سهير كامل ، التوجيه والارشاد النفسي ، (القاهرة ، مركز الاسكندرية للكتاب ، 2000) .
- الحوري :عكلة سليمان ، العزاوي كامل عبود ، الاعداد النفسية للرياضيين ، ط1) الاردن ، دار الكتاب الثقافي ، 2011) .
- الحوري عكلة سليمان ، حنتوش معيوف ذنون ، مدخل الى علم النفس الرياضي ، ط1 (جامعة الموصل ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، 2012) ،
- الخلفي: ابراهيم محمد ؛ الارشاد النفسي كمدخل لتحقيق جودة الحياة من منظور التعامل مع الذات (مجلة كلية التربية ببها ، 2000) .
- الداھري صالح حسن احمد ، اساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (الاسس والنظريات) ، ط1) عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2003)
- الخياط ومحمد ؛كرة اليد: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2001).
- راتب اسامة كامل ، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، ط ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2004 .
- شمعون: محمد العربي ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001.
- شمعون:محمد العربي ،اسماعيل : ماجدة محمد ، التوجيه والارشاد النفسي (الاردن ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، 2002).

• عثمان: محمد؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي. (الكويت ، دار القلم ، 1987).
• محمود: غازي صالح، علم النفس الرياضي ، ط1 ، (بغداد ، مكتبة المجمع العربي ، 2011).

• وجيه محجوب ، التعلم والتعليم والبرامج الحركية ، (عمان، الشروق ، 2002) .
• حسن : سمير صبري : تأثير برنامج نفسي - حركي في الأزمات النفسية وتطوير مهارتي المناولة والتصويب للاعبين كرة اليد الشباب : اطروحة دكتوراه : جامعة ديالى : كلية التربية الاساسية : 2016

المصادر الأجنبية

- Brammer , Lawrence ,M.etal ,Theraputic psychology , fifth edition (new jersey , printic – Hall internatio Edition ,1989).
- Selye , Hans (1976) : stress in health and desease ,library of congress cataloging publication , USA brary of congress – Hall –cataloging publication , USA . jersey , printic
- Domino , G. (1999) ."Measuring effective functioning in the elderly :An application of Erickson's Theory".journal of personality Assessment,63 Schmidt ,A.R:Motor Learning and performance from principles to practice – Human kinitics books,(1982),
- Brammer , Lawrence ,M.etal ,Theraputic psychology , fifth edition (new jersey , printic – Hall internatio Edition ,1989).
- Selye , Hans (1976) : stress in health and desease ,library of congress cataloging publication , USA
- Parker :Hazard management and emergency planning: perspectives on Britain (London , Handmer , 1991) .

ملحق (1)

المقابلات الشخصية

ت	الاسم الثلاثي واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د صالح مهدي صالح	الارشاد النفسي و التربوي	كلية التربية الاساسية / مركز ابحاث الطفولة و الامومة
2	أ.م.د كامل عبود حسين	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د يسار صباح النعيمي	علم النفس الرياضي / كرة السلة	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.م.د تحرير علوان	علم التدريب الرياضي / كرة السلة	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

اسماء الخبراء و المختصون في علم النفس الرياضي و كرة السلة

ت	الاسم الثلاثي واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د صالح مهدي صالح	الارشاد النفسي و التربوي	كلية التربية الاساسية / مركز ابحاث الطفولة و الامومة
2	أ.د عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.م.د سعد حسين الجنابي	علم النفس الرياضي	جامعة صلاح الدين / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.م.د كامل عبود حسين	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
6	أ.م.د يسار صباح النعيمي	علم النفس الرياضي / كرة السلة	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
7	أ.م.د تحرير علوان	علم التدريب الرياضي / كرة السلة	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (3)

مقياس الازمات النفسية للاعبين الشباب بكرة السلة

عزيزي اللاعب المحترم

يقوم الباحث بدراسة بهدف التعرف على الازمات النفسية التي يعاني منها اللاعبون الشباب بكرة السلة وامامك مجموعة من الفقرات التي تقيس الازمات النفسية التي يعاني منها اللاعبون الشباب بكرة السلة ولكل فقرة خمسة بدائل (موافق بشدة ، موافق ، الى حد ما ، غير موافق ، غير موافق بشدة) ولكونك لاعب بكرة السلة نضع بين ايديكم هذا الاستبيان راجين منكم ملئه بكل صدق واخلاص خدمة للبحث العلمي والرياضة وكرة السلة خاصة مع مراعات مايلي:

1- قراءة كل فقرة بشكل جيد.

3- الاجابة بعلامة (صح) امام الفقرة وفي الحقل المناسب.

اسم اللاعب: العمر بالسنة: العمر التدريبي بالسنة

التحصيل الدراسي: النادي

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	الى حد ما	غير موافق	غير موافق بشدة
1	المجال الامني والسياسي هاجس الخوف من الوضع الامني العام.					
2	مخاوف اللاعبين من استهدافهم داخل او خارج النادي.					
3	الخوف من الخطف او الاغتيال.					
4	تهديد اللاعبين بعدم اللعب مع النادي.					
5	كثرة السيطرات الامنية.					
6	طريقة تعامل منتسبي الامن مع اللاعبين.					
7	المجال الاداري عدم وجود تخطيط اداري.					
8	عدم وجود دعم وتحفيز للاعبين من قبل الهيئة الادارية العامة للنادي.					
9	عدم وجود الكادر الاداري الاكاديمي.					

10	عدم الشعور بالمسؤولية.
11	عدم وجود خبرات ادارية كافية.
12	انحياز ادارة النادي لبعض اللاعبين.
	المجال التدريبي
13	عدم وجود كادر تدريبي اكاديمي.
14	عدم وجود ملاعب مناسبة للتدريب.
15	عدم وجود التنسيق بين المدرب واللاعب.
16	عدم الانتظام بالتدريب وتأثير ذلك على مستوى اللاعب.
17	تدني مستوى اللياقة البدنية.
18	خسارة المباريات.
19	عدم الحصول على المكافآت والمنح التقديرية.
20	تدني مستوى الاداء المهاري.
	المجال الاقتصادي
21	تأخير المستحقات المالية للاعبين.
22	قلة التجهيزات الرياضية.
23	التفرقة بين الاندية في المستحقات المالية.
24	عدم توفر الدعم المادي من النادي.
25	صعوبة الحصول على الدعم من مؤسسات الدولة.
	المجال الاجتماعي
26	الظروف الاسرية الصعبة.
27	الضغوط الاجتماعية والاسرية المختلفة.
28	عدم القدرة على التكيف الاجتماعي مع ادارة النادي.
29	العزلة الاجتماعية وعدم الرغبة بالمشاركة.
30	شعور اللاعب بوقوع ظلم عليه او على احد زملائه.
31	ظهور التكتلات بين اللاعبين.

ملحق (4)

نموذج لجلسة ارشادية

الجلسة الثانية: عنوان الجلسة : (الازمات النفسية) ، زمن الجلسة : (30 دقيقة)

الفنيات المستخدمة : اسلوب المحاضرة والمناقشة الجماعية والتغذية الراجعة والواجبات المنزلية.
اهداف الجلسة :

- تبصير اللاعبين بأهمية موضوع الازمات النفسية . و العمل على تناول هذا المفهوم لدى المجموعة خلال تحديد تعريف الازمات النفسية (وهي عبارة عن ضغوط واحداث ومواقف نفسية تتمثل في صعوبات تواجه الفرد مما تحدمن اساليب هوقدراته التقليدية للتعامل والتكيف وبالتالي تعيقه من انجاز اهدافه وتحدث خلا في التوازن النفسي والاجتماعي للفرد).
- الاجراءات التربوية والتنظيمية : الترحيب بأفراد عينة البحث وشكرهم على الحضور والالتزام بالمواعيد المحددة وتسجيل اسماء الحضور .

محتوى الجلسة واجراءاتها:

يتم خلال هذه الجلسة بيان توضيح مقدم على الازمات النفسية حيث تعد من العناصر الاساسية في النجاح او الفشل للاعبين حيث تؤثر في اداء اللاعبين بكافة محاوره فهو كما يرى علماء النفس (ان الازمة هي نقطة حرجة او ظاهرة حتمية لايمكن تجنب الكثير منها او القضاء عليها الا انه يمكن الحد من اثارها ونتائجها السلبية باتباع منهج يحقق السيطرة الكاملة على موقف الازمة) هنالك عدة انواع للازمات تقف عائق في تطور الافراد و منهم الرياضيين.
(الواجب المنزلي):تحديد واجب للمجموعة يتضمن التعرف على الازمات التي يتعرض لها اللاعبين وافكارهم نحو الازمات .

ملحق (5)

نموذج للتمرينات المهارية

نموذج رقم (1) المناولة الصدرية

يقف اللاعبون على شكل خطين متقابلين المسافة بينهما خمسة امتار و يقوم اللاعب الاول بتمرير الكرة للاعب المقابل بينما يقوم اللاعب الاخر بمناولة الكرة الى الاخر بشكل قطري و هكذا .

نموذج (2) المناولة الصدرية

يقف اللاعبون على شكل نصف دائرة و امامهم لاعب قائد يقوم بمناولة الكرة و استلامها للاعبين بالتناوب .

نموذج رقم (3) تمرينات التصويب

يقف اللاعبون على شكل قطارين على جانبي السلة و يقوم اللاعب الاول من كل مجموعة بالتصويب من القفز و من ثم متابعة الكرة و تسليمها الى احد اللاعبين من مجموعته و الرجوع الى اخر المجموعة و هكذا .

نموذج (4) التصويب

يقف اللاعبون على شكل مجموعتين متجاورتين عند الخط النهائي للملعب حاملين كرات يقوم اللاعب الاول من كل مجموعة بالطبقة حول قوس الرمية الحرة ثم مواجهة السلة و اداء التصويب من القفز .

ملحق (4) نموذج وحدة تدريبية : الهدف : المناولة الصدرية والتصويب بكرة السلة

تسلسل الوحدة التدريبية (1) زمان و مكان التدريب : (30) دقيقة- القاعة الرياضية

التاريخ : زمن الوحدة (90) دقيقة

اقسام الوحدة التدريبية	زمن الاقسام	التمرينات	زمن التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التكرار	الملاحظات
القسم الرئيس	70 د					
تمرينات للمجموعة	30 د					
التجريبية		تمرين (1)	4 د	10	1 د	
		تمرين (2)	4 د	15	1 د	
		تمرين (3)	4 د	10	1 د	
تمرينات المناولة الصدرية		تمرين (1)				
		تمرين (2)	4 د	20	1 د	
		تمرين (3)	4 د	15	1 د	
			4 د	15	1 د	
تمرينات التصويب						
القسم الختامي						



ملحق (6)

الصور



فريق العمل المساعد



قسم من العينة