1985
Extracted with PdfGrabber

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف –المسيلة–

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

قسم: النشاط البدني الرياضي المكيف.

تخصص: نشاط بدني رياضي مكيف والصحة.

الرقم التسلسلي :

الرمز:

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي :

التحضير النفسي ودوره في رفع مستوى الأداء للاعبين المعاقين حركيا أثناء المنافسة

دراسة ميدانية لفريق نور –المسيلة–

إعداد الطالب:

بن زرطيحة إبراهيم

إشراف الأستاذ:

الدكتور نطاح كمال

السنة الجامعية: 2020/2019

بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة شكر:

الحمد لله الذي بنعمه تتم الصالحات.

نتقدم بالشكر والتقدير والاحترام إلى الأستاذ المشرف الدكتور" نطاح كمال" الذي أطر هذا البحث ولم يبخل علي وكان لي خير العون بتوجيهاته و نصائحه القيمة .

نتمنى من الله العلي العظيم أن يوفقه ويرفع درجاته إن شاء الله.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أفراد أسرة قسم التربية البدنية والرياضية وعلى رأسهم الأستاذ المحترم الدكتور"بلخير عبد القادر" والدكتور القدير" جوادي خالد" وإلى السيد مدير المعهد وكل الطلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف.

كما نشكر زملائنا في دفعة 2014.

وفي الأخير نشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إتمام هذا العمل ولو بكلمة شكر وامتنان.

لكل هؤلاء نقول جزاكم الله خيرا ووفقكم إلى ما يحبه ويرضاه.

والله ولي التوفيـــــق

إهداء:

اهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيهما المولى عز وجل:

"وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيراً"

إلى من قال فيها المصطفى صلى الله عليه وسلم:

"الجنة تحت أقدام الأمهات"

أبي الغالي "الصالح" وأمي العزيزة "عائشة"

إلى من علمني الجد والإجهاد والصبر وان مسافة الألف ميل تبدأ بخطوة أبي حفظه الله

إلى قرة عيني ورفيقة دربي إن شاء الله "خطيبتي"

إلى الذين وقفوا بجانبي في السراء و الضراء إلى الذين أضاءوا دربي بنور الأمل

وقاسموني الأفراح والأحزان إلى إخوتي وأخواتي حفظهم الله

كافة عائلة بن زرطيحة

إلى الدكتور "نطاح كمال"

والى كل زملائي وأصدقائي"أشرف، ناجي، شوقي، علاء، وليد، جلال..." و أساتذتي الذين عرفتهم من ابتدائية دحمون عبد الله ومتوسطة كحول الدراجي وثانوية أولاد ابراهم وجامعة محمد بوضياف بالقطب الجامعي كل باسمه إلى كل من حملهم قلبي ونسيهم قلمي.

ابراهيم بن زرطيحة

قائمة المحتويات

- قائمة المحتويات -

الرقم	العنوان	الصفحة
	شكر	
	إهداء	
	قائمة المحتويات	
	مقدمة	أ_ب
الجانب المنهجي		
الفصل الأوّل : الاطار العامّ للدّراسة		
	1 1 - إشكالية الدراسة	**1**
	1 2 -اهداف الدراسة	**2**
	1 3 - اهمية الدراسة	**2**
	1 4 -فرضيات الدراسة	**2**
	1 5 -اسباب اختيار موضوع الدراسة	**2**
	1 6 -تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	**3**
	1 7 -الدراسات السابقة والمشابهة	**4**
الجانب النظري		
	الفصل الثاني :التحضير النفسي	

	تمهيد	**7**
	2-1- مفهوم علم النفس	**7**
	2-2-1- نبذة تاريخية عن التحضير النفسي	**7**
	2-2-تعريف التحضير النفسي	**8**
	2-2-1- أهمية و دور التحضير النفسي	**8**
	2-2-2- عوامل التحضير النفسي	**9**
	2-2-3- أهمية تحضير الفريق للمنافسة من الجانب النفسي	**10**
	2-2-4- التحضير النفسي قبل المنافسة	**14**
	2-2-5- الحالة العصبية للاعبين قبل بداية المنافسات	**14**
	2-2-6- السلوك النفسي للاعب في عملية التدريب و الحالات النفسية الحادة.	**15**
	2-2-7- الإعداد النفسي الخاص	**15**
	2-2-8- مراحل الإعداد النفسي	**15**
	2-2-9- دور المختص النفسي الرياضي	**16**
	2-3- أعمال المختص النفسي الرياضي	**16**
	2-4- الآليات المستعملة من طرف اللاعب المعاق حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة للتحضير النفسي للمنافسة	**18**
	خلاصة	**19**

	الفصل الثالث: الإعاقة الحركية	
	تمهيد	20
	3-1- نبذة تاريخية عن الإعاقه	20
	3-2- مفهوم الإعاقة	21
	3-3-تعريف المعاق	21
	3-4- أسباب الإعاقة	22
	3-4-1- أسباب بيئية واجتماعية	22
	3-5- مستويات الإعاقة	23
	3-6- الإعاقة الحركية	23
	3-7- أنواع الإعاقة الحركية	23
	3-8- أسباب الإعاقة الحركية	24
	3_9_ أنواع رياضية المعوقين حركيا الممارسة في الجزائ	24
	3-10- الآثار الناتجة عن الإعاقة الحركية	25
	خلاصة	26
	الفصل الرابع: المنافسة الرياضية	
	تمهيد	27
	4-1- مفهوم المنافسة الرياضية	27
	4-2- نظريات المنافسة	27

	4-3- الأهداف العامة للنشاط الرياضي التنافسي	**28**
	4-3-1- من الناحية البدنية والعضوية	**28**
	4-3-2- من الناحية الفيزيولوجية	**28**
	4-3-3- من الناحية الصحية	**29**
	4-3-4- من الناحية المعرفية	**29**
	4-3-5- من الناحية النفسية	**29**
	4-3-6- من الناحية الاجتماعية	**30**
	4-4- أهمية النشاط الرياضي التنافسي	**31**
	خلاصة	**31**
	الجانب التطبيقي	
	الفصل الخامس : منهجية الدراسة ومناقشة الفرضيات	
	تمهيد	**32**
	5-1-دراسة استطلاعية	**32**
	5-2-المنهج المتبع في الدراسة	**32**
	5-3- متغيرات الدراسة	**33**
	5-4-أدوات جمع البيانات والمعلومات	**33**
	5-5-إجراءات تطبيق الميداني	**34**
	5-6- **الإجراءات الميدانية للدراسة**	**34**

	5-7- مناقشة الفرضيات	35
	خلاصة	36
	الخاتمة	

مقدّمة

مقدمة

مقدّمة:

يؤدي التّحضير النفسي دورا مهما ومباشرا في تحسين أداء اللاعبين خاصة المعاقين منهم , إذ تعتمد الأنشطة الرياضية في اغلب مجالاتها التنافسية على العديد من العلوم الطبيعية والسلوكية في دراسة وتحليل المشكلات والمعوقات التي تكون سببا في تحقيق أفضل المستويات والانجازات , اذ يعد الجانب النفسي احد الركائز الأساسية في عملية رفع مستوى الاداء الرياضي لما له من اهمية كبيرة في تعزيز الفوز وعلى الرغم من تعدد الطرق والاساليب يجد الكثير من المدربين انفسهم بحاجة دائمة الى المزيد من الدراسة والبحث لايجاد افضل الوسائل المناسبة التي يقدمها التطور العلمي للانسانية والتي تساعد في اعداد اللاعب اعدادا متكاملا من جميع النواحي وخاصة النفسية منها ومن خلال مراجعة بسيطة للنتائج التي حصلت عليها الفرق المتقدمة في الالعاب الرياضية لاسيما تلك الالعاب الخاصة بذوي الاعاقة الحركية المختلفة نجد تحسنا وارتفاعا كبيرا حاصلا في قدرة وقابلية اللاعبين بين المستوى السابق والمستوى الذي هم عليه الان الذي يبرر لنا حقيقة الانجازات الرياضية المتقدمة التي لم تات بصورة عفوية او عن طريق الصدفة بل اتت من خلال الاستفادة من الطاقة الكامنة التي يمتلكها الرياضي على افضل وجه والعمل على تغييرها للحصول على افضل النتائج.

ومن هذا اصبح واجبا على المختصين في رياضات المعاقين ان يفهموا شخصية رياضييهم ونفسياتهم حتى يتسنى لهم التنبؤ بالاداء داخل الميدان ويعتبر التحضير النفسي حجر الزاوية في التمكن من تحسين مستوى اللاعبين المعاقين حركيا لما لها من محددات ايجابية وجوانب مميزة كالطموح والتنافس والمثابرة .

ويعد التحضير النفسي عاملا مهما في توجيه سلوك الرياضي المعاق وتنشيط ادراكه للمواقف فضلا عن مساعدته في فهم وتفسير سلوكه وسلوك المحيطين به كما يعتبر هذا الاخير عاملا اساسيا في سعي الرياضي المعاق تجاه تحقيق ذاته وتقديرها , كما يعتبر عند الرياضيين المعاقين خاصة المعاقين حركيا من اهم المجالات التي اصبحت زيادة الاهتمام بها ملحوظا من سنة الى اخرى هذا بالموازاة الجوانب الاخرى من الناحية التقنية والتكتيكية والبدنية ومنه اصبح الرياضي المعاق الاكثر تحضيرا نفسيا هو الاكثر ترشيحا للفوز في الميدان انطلاقا من هذه المعطيات واحساسا من طرف الباحثين باهمية هذا الجانب جعلنا نتطرق الى هذا الاشكال العويص حتى لا يكون حجر عثرة في وجه اللاعبين المعاقين حركيا في اندية كرة السلة على الكراسي المتحركة وقد شملت دراستنا على جانبين الجانب النظري الذي يتكون من ثلاثة فصول حيث تناونا في الفصل الاول للتحضير النفسي حيث تناولنا فيه مفهومه واهميته واهدافه بالنسبة للفريق واللاعب اما الفصل الثاني فتطرقنا فيه عن الاعاقة والمعاقين حركيا وعلاقتهم بالنشاطات الرياضية وفي الاخيرانهينا الجانب النظري بالتطرق للانشطة التنافسية

اما عن الجانب التطبيقي فنظرا للظروف التي اجتاحت العالم وجائحة كورونا تعذر علينا اجراء بحث ميداني لكننا استندنا الى بعض الدراسات السابقة والتعاريف وقمنا بالتطرق لمنهج البحث واجراءاته الميدانية وعرض تحليل ومناقشة لتوقعات البحث والفرضيات استنادا للدراسات السابقة .

الجانب المنهجي

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

-1-1-الإشكالية:

رغم كل التطور الهائل الذي شهده الإعداد البدني والخططي في المجال الرياضي وتحديدا في كرة السلة عند المعاقين حركيا من جميع النواحي إلا انه يتطلب من المعنيين مواكبه ومسايرة هذا التطور في إعداد وتحضير اللاعبين نفسيا وتحريك الرغبة في داخلهم من اجل تحقيق انجازات كبيرة وقد أشار معظم العلماء إلى أهمية هذا الأخير في الوصول نتائج باهرة وذلك لمساهمته الفعالة والمباشرة في رفع الكفاية الإنتاجية وما نلاحظه ألان خاصة في اكبر النوادي العالمية أنهم يعطون أولوية كبيرة للتحضير النفسي إيمانا منهم بأنه أفضل وسيلة لتحقيق انجازات عالية [1].

من خلال متابعتنا لمجريات رياضية ومنها تلك التي تخص الرياضيين المعاقين لاحظنا ان معظم هذه الفرق لا تولي أهمية كبيرة لهذا الجانب الذي نراه حسب اعتقادنا من العوامل التي لها علاقة وثيقة للرفع من مستوى اللاعبين وذلك نظرا للتهميش الذي تتعرض له سواء من الجانب الحكومي او المدني وكذلك تدني مستوى الدخل المادي .

لما كانت الحاجة إلى الانجاز الرياضي وتحقيق انجازات كبيرة مطلبا رئيسيا وهدفا مسطرا لكل فريق تنافسي كان ينبغي الاهتمام والتعرف على مستويات والمؤشرات التي لها علاقة بالانجاز كدافع لتجنب الفشل وتحسين الأداء والقدرة على الانجاز وغيرها والعمل على تحسينها من اجل استغلال الطاقة الكاملة التي يتمتع بها كل لاعب .

ان إيماننا القوي بان التحضير النفسي يعتبر عاملا مهما وله علاقة مباشرة بتحسين الأداء للاعبين جعلنا نقوم بهذه الدراسة قصد إثبات او نفي هذه العلاقة وبناءا على ذلك تم صياغة إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي :

وهذا ما جعلنني اطرح التساؤل التالي :

- هل للتحضير النفسي دور في رفع مستوى الأداء للاعبين المعاقين حركيا أثناء المنافسة؟

وجاءت التساؤلات الفرعية على النحو التالي :

- هل للتحضير النفسي قصير المدى دور في رفع مستوى الاداء للاعبين المعاقين حركيا اثناء المنافسة؟
- هل للتحضير النفسي طويل المدى دور في رفع مستوى الاداء للاعبين المعاقين حركيا اثناء المنافسة؟

[1] [1] نزار محمد مجيد و كامل طه طويس، 1998، الصفحات 231.

1-2- فرضيات الدراسة:

❖ **الفرضية العامة:**

لتحضير النفسي دور ايجابي في رفع مستوى الأداء للاعبين المعاقين حركيا أثناء المنافسة.

❖ الفرضيات الجزئية:

للتحضير النفسي قصير المدى دور ايجابي في رفع مستوى الأداء اللاعبين المعاقين حركيا أثناء المنافسة.

للتحضير النفسي قصير المدى دور ايجابي في رفع مستوى الأداء اللاعبين المعاقين حركيا أثناء المنافسة.

1-3- أهداف الدراسة:

- ✓ معرفة مدى العلاقة بين التحضير النفسي و نتائج الرياضيين في المنافسات.
- ✓ معرفة مدى العلاقة اهتمام الفرق الرياضية بالجانب النفسي للرياضي.
- ✓ محاولة البحث عن الأسباب الحقيقية لعدم وجود أخصائيين نفسانيين.
- ✓ إظهار أهمية الجانب النفسي بالنسبة لرياضيي الاحتياجات الخاصة.
- ✓ معرفة مدى مقدرة المدرب على القيام بالتحضير النفسي للاعبيه.
- ✓ التحسيس و لفت الانتباه لمدى تأثير الجانب النفسي على التدريب و المنافسة.
- ✓ محاولة الارتقاء بأداء رياضيي الاحتياجات الخاصة من خلال التحضير النفسي.

1-4- اهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذا البحث في إظهار ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي و مدى تأثيره في نتائج المنافسات و حتى في التدريبات و أيضا التحسيس بضرورة هذا الجانب للرياضي و صحته النفسية و بضرورة توفير أخصائي نفساني و خاصة للرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة لأنهم أكثر عرضة للضغوط النفسية و التأثيرات الخارجية و التي تمس نفسية اللاعب و بالتالي تذبب و تراجع في مستوى الأداء نظرا لغياب التركيز وضرورة تكوين إطارات مختصة في تدريب هذه الفئة و الاطلاع على الوسائل و المناهج الحديثة في هذا المجال.

1-5- اسباب اختيار موضوع الدراسة:

من خلال ملاحظتنا الميدانية لقلة الاهتمام بموضوع المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة ، دفعتنا للاهتمام بجانب منه يتمثل في" دراسة أهمية التحضير النفسي في تحسين مستوى اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة ".

مهما كان تحضير اللاعب الميداني و المهاري و البدني و الخططي إلا أن التحضير النفسي يلعب دورا مهما في تنمية قدرات المعاق حركيا منها تحسين مستواه المقدم في النشاطات الرياضية وتقديم أفضل و لأنه بحاجة ماسة إلى الاهتمام بهِ خاصة و انه يعيش في وسط مجتمع لا يرحم ، و هذا ما يساعده لبذل أقصى جهد لديه لإزاحة كل الحواجز و العقبات التي تعترض مسار حياته .

1-6- تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

1-6-1-التحضير النفسي[2]:

➢ اصطلاحا: هو صيرورة التطبيق العلمي لوسائل و مناهج محددة و موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي, و يقصد به خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات الايجابية التي ترتكز على تكوين الاقتناعات الحقيقية و المعارف العلمية و القيم الخلقية الحميدة ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد إلى الرياضيين الأمر الذي يسهم في قدرتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية و القدرة على حلها حلا سلميا.

➢ التعريف الإجرائي: هو عملية تحضيرية كباقي التحضيرات التدريبية الأخرى و مكمل لها بغية إعطاء إعداد متكامل للاعب المعاق حركيا ، ومن الضروري أن يخطط له المدربين على المدى الطويل و القصير، ويمكن أن تعطي نتائجه ثمارها بعد مدة زمنية من العمل كما لا يمكن الاستغناء عنه في البرامج التدريبية الموضوعة من طرف المدربين سواء في الرياضات الفردية أو الجماعية.

1-6-2- المنافسة[3]:

➢ اصطلاحا: نجد: 1997 "WENBERG GOULD" أن المنافسة الرياضية هي حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس و العمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة تحقق مستواه النخبوي.
و يعرفها (شارس): هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد للوصول إلى هدف موحد أو الحصول على نتيجة معينة.

---

[2] فؤاد البهيمي,الاسس النفسية للنمو,دار الفكر العربي ,طبعة4 سنة 1974,ص139.

[3] جمال معوش علي بلعباس,دور التخطيط في ادارة البطولات والمنافسات الرياضية,كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجاريةوعلوم التسيير جامعة المسيلة,2007-2006 ص11.

هي القسم المهم في تركيب النشاط الرياضي و المرحلة الأكثر أهمية في أي نشاط حيث تعتبر أنها محصلة عمليات الأداء الرياضي و هذا لتحقيق أعلى مستوى ممكن أو التحصيل على نتيجة جيدة و الفوز على الآخرين.

➢ التعريف الإجرائي: تعتبر المنافسة العامل الوحيد المحدد لمدى فاعلية التدريبات الممارسة في أي نشاط رياضي مهما كان نوعه، و يمكن اعتبارها كاختبار أدائي يبرز فيه الرياضيين قدراتهم الخاصة و الجماعية لتحقيق النتائج المرجوة من التدريب و تحقيق النقاط و الفوز بالجائزة أو كسب رهان و هي من تحدد مستوى الفرق أو اللاعبين.

1-6-3- المعاقين حركيا:

➢ اصطلاحا: وهم من لديهم عجز في الجهاز الحركي أو البدني بصفة عامة كالكسور و البتر و أصعب الأمراض المزمنة مثل شلل الأطفال و لدرن و السرطان و القلب و المقعد و غيرهم.

ويعرفهم "جونتي" على أنهم الأشخاص الذين يعانون بصفة دائمة أو مزمنة من إصابة على مستوى الحركة مما يؤدي إلي تحديد نشاطاتهم و سلوكياتهم.

➢ التعريف الإجرائي: هو كل فرد غير قادر على أداء نشاطاته اليومية بنفسه و هذا نتيجة عجز في الحركة ناتج عن مرض وراثي أو إصابة مكتسبة تحوله عن ذلك.

➢ **كرة السلة على الكراسي المتحركة** : هي رياضة تمارس بالكراسي المتحركة تشبه تعليماتهما وقوانينها كرة السلة العادية مع بعض التعديلات الخاصة التي تلائم الكراسي المتحركة .

1-6-4- الاداء :

1-7-الدراسات السابقة والمشابهة:

بالنسبة للدراسات السابقة و المشابهة فإنها لم تكن واسعة بقدر ما يتطلبه الموضوع ، و قد وجدنا بعض الدراسات منها :

❖ الدراسة الأولى : دراسة عادل، 2000 – 2001.

عنوان الدراسة: تأثير ممارسة النشاط البدني و الرياضي في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي لفئة المراهقين المعاقين حركيا , من اعداد الطالب الباحث : خوجة عادل تحت إشراف الأستاذ بوداود عبد اليمين ، رسالة الماجستير ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة الجزائر ، دفعة 2000-2001 .

و كان الهدف من الدراسة معرفة واقع ممارسة النشاط البدني و الرياضي داخل المراكز الخاصة لفئة المعوقين حركيا ، و إثبات أن ممارسة المراهقين المعاقين حركيا للبرنامج المكيف للنشاط البدني و

الرياضي تؤثر في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي لديهم داخل المركز حيث تكون هذه الممارسة التي يدمجونها في حدود قدراتهم حتى لا يصاب المعاق حركيا بالإحباط نتيجة الفشل في تحقيق الأداء المطلوب و ايضا معرفة التركيب الإجتماعي و انماط العلاقات الإجتماعية بين المراهقين المعاقين داخل مركز إعادة التأهيل الوظيفي .

اتبع الباحث المنهج الوصفي و استخدام الاستبيان كان موجه للمسيرين ، و الملاحظة بالمشاركة و الإختبار للأطفال و عددهم 20 ، وقد توصل إلى أن المراهق المعاق حركيا يميل في هذه المرحلة إلى عضوية الجماعة و يميل إلى اظهار حاجة متزايدة إلى الصداقة الوثيقة الى مراهق من عمره كما توصل إلى أن بإمكان الممارسة تغيير النظرة السلبية لأفراد المجتمع تجاه الفرد المعاق بواسطتها يظهر لهم بانه غير عاجز و بإمكانه تأدية الكثير من الوظائف و المهام التي يؤديها غيره من الأفراد العاديين .

❖ الدراسة الثانية : رفيق علوان .

عنوان الدراسة: أهمية التحضير النفسي أثناء المنافسة الرياضية للاعبي كرة القدم فئة 15 . 17 سنة. دراسة ميدانية أجريت على بعض أندية رابطة ولاية الجزائر.

هدفت هذه الدراسة إلى إبراز أهمية التحضير النفسي للاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية

(فئة 15. 17 سنة) والإحاطة ببعض الجوانب الفنية والعلمية المرتبطة بعملية التحضير النفسي خلال المنافسة الرياضية لهاته الفئة العمرية ، ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة الدراسة واعتمدنا في ذلك على استمارة استبيان أعدت لغرض الدراسة ، وطبق على عينة من 54 لاعبا يمثلون ثلاثة أندية رياضية تنشط على مستوى رابطة ولاية الجزائر من إجمالي 16 نادي رياضي ، واستعان الباحث بالوسائل الإحصائية التالية : النسبة المئوية ، اختبار كا تربيع ، وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

- ✓ مراعاة مختلف المدربين للفروق الفردية بين لاعبيهم أثناء عمليات التحضير النفسي الرياضي.
- ✓ العمل المتواصل والدؤوب من طرف المدربين في مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم الخاصة وذلك باستخدام أساليب متغيرة للاعبيهم في عملية الإرشاد النفسي وفي ضوء النتائج أوصى الباحث:
- ✓ إدراك أهمية محددة التحضير النفسي كعامل أساسي بإعطائها العناية الكاملة في عمليات التحضير النفسي الرياضي.
- ✓ عقد دورات تدريبية وذلك بإنشاء مراكز تكوين متخصصة لمدربي كرة القدم في الإعداد النفسي والتدريب على المهارات النفسية.

✓ إعطاء أهمية وعناية كاملة لتكوين المدربين في سيكولوجية الرياضي لان مشاكل اللاعبين النفسية عديدة حيث يؤدي بعض التكوين إلى إمكانيات كبيرة في حل المشاكل النفسية التي يعاني منها الرياضي.

❖ لدراسة الثالثة : رشيد يمدات .

عنوان الدراسة: " دراسة مدى تأثير أنواع التحضير الرياضي على سلوك لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة"

إن لكل نوع من أنواع التحضير في كرة القدم دورا أساسيا في تطوير القدرات المورفو–وظيفية و ترسيخ معالم هذه الرياضة في نفسية الممارسين. و عليه فكلما احترمت جرعات هذه الأنواع من التحضير كلما كان الثر و التأثر إيجابيا يافعا نافعا ، بينما تهتز ذات الرياضي كلما احتل أحد الأنواع حيزا أكبر على حساب بقية أنواع التحضير الأخرى، و هو ما ينطبق على التحضير البدني الذي كلما زادت جرعته كلما أدى اكتساب تمارينه إلى سلوك عدواني للاعبين يتمثل في في تصرفات لفظية أو حركات جسدية بعدية أو تشابكات و مناوشات كثيرا ما تمتد شرارتها إلى أطراف أخرى كالجمهور مثلا ليختلط حينها الحابل بالنابل و تفقد بالتالي كرة القدم نكهتها و طهرها.

الفصل الثانـي:

التحضير النّفسـي

تمهيد:

يعتبر التحضير النفسي أحد العوامل الرئيسية في تحضير الفريق للمنافسات الرياضية و زيادة مردود اللاعب.سنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم التحضير النفسي و أنواعه و تاريخه و كيفية تطبيقه على اللاعبين و الأهداف المنتظرة من ورائه ، و سنتطرق أيضا إلى أهمية تحضير الفريق للمنافسة ، التحضير النفسي طويل المدى و قصير المدى و المختص النفساني و عمله .

2-1- مفهوم علم النفس الرياضي :

يحاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك و خبرة الفرد تحت تأثير ممارسة النشاط الرياضي ، و قياس هذا السلوك و هذه الخبرة محاولة الاستفادة من المعارف و المعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي ، حيث كان علم النفس يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مستوياته و مجالاته ن كما يبحث في الخصائص و السمات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري و محاولة إيجاد الحلول العلمية [1]لمختلف المشاكل التطبيقية . في الوقت الحالي لم يعد علم النفس العام أو علم النفس التربوي بل أصبحت له مشكلاته و مباحثه و موضوعاته و أهدافه التي تتفق مع خصائصه و طبيعته التي تتميز عن سواها من المشاكل في المجالات الأخرى .

2-2-1- نبذة تاريخية عن التحضير النفسي :

يعتبر موضوع تأثير التحضير النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها و تناولها بالتحليل منذ فترة زمنية طويلة قاربت 100 عام إذ قام كل من "ماناسيو"عام 1876 و"بوتينكو" عام 1897 بدراسة هذا النوع من الإعداد على كفاءة أداء أجهزة جسم الفرد خلال عملها ، حيث تبين أن الإعداد النفسي يساعد على تحسين و تخفيف الآلام و الأحاسيس المرضية الأخرى. و تجدر الإشارة أن الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد قد اقترحوا طريقة العلاج النفسي عرفت باسم " اليوجا النفسية " و هذا قصد تمكين الفرد من التحكم في ذاته عن طريق تخيله أو تصوره للقوة الجبارة الرب الكون الذي يساعد الفرد على عبوره لأي عائق يصادفه .

وفي أوائل الستينات بدأ العلماء النفسانيون السوفيت مثل "كريستوف" باقتراح أساليب و أشكال مختلفة للعلاج النفسي التي تهدف إلى علاج المرضى و التقليل من الآثار السلبية الناتجة من إجهاد الجهاز العصبي المركزي.

[1] علاوي، 1994، صفحة 26.

في أواخر الستينات و أوائل السبعينات قام كل من "فيلانون" و" جاسوا" و" باست وخوف " باقتراح طريقة جديدة على التنويم المغناطيسي و الذي ظهر منها اتجاهين الأول يعتمد على كيفية علاج أمراض عديدة منها داء السكري و الأمراض الجنسية بينما يعتمد الثاني على ابتكار وسائل تهدف إلى التحكم في الذات إزاء المواقف التي يتعرض لها الفرد و من ذلك الحين و الجهود الصادقة مستمرة في هذا الإتجاه و المتمثلة في بدء استخدام العلوم النفسية .

مثل : علم النفس الوقائي ، الطب النفسي في المجال الرياضي ، اعتمادا على الدراسات و الأبحاث التي يقوم بها المختصون في علم النفس الرياضي و الذي يرجع الفضل إليهم في الاهتمام و الالتفات للحالة النفسية للرياضيين نتيجة الصعوبات المتزايدة في مجال الرياضيات التنافسية ، إذ أصبحت الأبحاث النفسية الآن ذات صفة تطبيقية مترابطة بمجال التدريب و المنافسة [2].

وفي السنوات الأخيرة بدأ أخصائيو الطب النفسي الرياضي ذو الكفاءة العالية ، المساعدة في إعداد اللاعبين للمسابقات عن طريق رفع درجة الاستعداد الذاتي للفرد الراضي و تهيئة استرخائه أثناء التدريب أو المسابقات الرياضية ، و كيفية قيام الخبرة و المشاورة إزاء المشكلات العضوية للرياضيين. [3]

2-2-تعريف التحضير النفسي :

هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل و مناهج معينة ، محددة و موجهة نحو التكوين النفسي للرياضيين و هو تكيف نفسي لهم من خلال إتقان الصفات الشخصية الهامة في المنافسة ، و من بين الصفات المعنوية التي يتفق عليها الأخصائيون هي : الثقة بالنفس ، الهدوء، روح المصارعة .

كما يعني أيضا مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي و بعض الخاصيات الشخصية الرياضي التي تشترط الإنماء الجيد و المناسب للرياضة في شروط المنافسة و التدريب . (علاوي، مرجع سابق، صفحة 26).

2-2-1- أهمية و دور التحضير النفسي :

إن الإعداد النفسي يسعى إلى خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات الإيجابية التي ترتكز على المعارف العلمية و القيم الخلقية الحميدة كما يسعى إلى تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الرياضي ، بالإضافة إلى التوجه و الإرشاد التربوي و النفسي للإفراد الرياضيين ، الأمر الذي يساهم في قدرتهم على محاجتهم للمشاكل التي تعترضهم و القدرة على حلها سلميا .

[2] كاشف ع.، الإعداد النفسي للرياضيين، 1991، صفحة 11.

[3] كاشف ع.، 1991، صفحة 13.

إن الإعداد النفسي عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين يسير شأنه التدريب البدني و المهاري و الخططي طبقا لمخطط ينفذ على فترت ، بذلك يصبح يشكل بجانب الإعداد البدني و التكتيكي و الخططي جزء لا يتجزأ من عملية التعليم و التربية و تدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية .

إن الإعداد النفسي للاعب يمكنه من أن يتغلب على كل المؤثرات حتى لا يكون عائق لأدائه أثناء المباراة . فالتحضير النفسي يسرع من عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال القدرات التالية :

أ- الطموح للتحسين الذاتي للنشاط .

ب – تكوين إرادة لتطوير قدرات نفسية .

ج – تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب و المنافسة.

د- اكتساب إمكانيات الاسترجاع دون مساعدة المدرب و لا سيما التركيز على النشاط .

فالتحضير النفسي السيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي و بعض الخاصيات الشخصية الرياضي التي تشترط لأنها الجيدة و المناسبة للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب .[4]

2-2-2- عوامل التحضير النفسي:

العوامل النفسية هي التي لا يمكن الاستغناء عنها خاصة أثناء المنافسات الرياضية و التي تتضمن أساسا ثلاثة أقسام :

✓ المكونات النوروبيولوجية: و تؤدي إلى تكوين القدرات مثل : التذكر و التعلم

✓ المكونات العقلية – النفيسة: تتعلق أساسا من الناحية التشجيعية و التحفيزية للموضوع إذن تخطيطا لإرادتها بالفوز .

✓ المكونات الإجتماعية: و هذا يأخذ بعين الإعتبار مكانة الفرد في الجماعة ، و هذه الوجهة الأخيرة تأخذ كل الأهمية داخل الرياضات الجماعية و لكن دون إهمال الرياضات الفردية .[5]

[4] المعهد الوطني بدالي إبراهيم, مطبوعات الرياضية، 1981، صفحة 162.

[5] ritchaed, 1998, p. 59.

2-2-3- أهمية تحضير الفريق للمنافسة من الجانب النفسي :

كل المدربين يقومون بتحضير نفسي قبل أي لقاء مهما يكن مستوى المنافس إلا أن المشكل يختلف من فريق الآخر.

يمكن القول أن التحضير النفسي للمنافسة الحاضرة يبدأ من بعد نهاية المنافسة السابقة و يمكننا أن نلخص أهمية التحضير النفسي للمنافسة فيما يلي :

- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين المنافسة .
- خلق حيوية و دفع العوامل العاطفية التي تساعد الفريق على الفوز.
- دعم اللاعبين من جانب ثقتهم في أنفسهم و في قدراتهم لتحقيق نتائج جيدة خلال المنافسات .
- الأخذ بعين الاعتبار لبعض الخصائص الخاصة بالجو العام قبل و بعد المنافسة (سلوك المتفرجين ، الصحافة ، الحكام ، ...) .

إن التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي لكل رياضة تنافسية فالمدرب يستعمل التحضير النفسي التهيئة اللاعبين نفسيا ، و كذلك بخلق الدافعية و الانسجام و الثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية . أما بالنسبة للفريق فهناك سبيلين لتحضيره نفسيا و هما :

❖ **التحضير النفسي طويل المدى:**

من خلال التجارب والخبرات التي قام بها الباحثون في الميدان ثبت انه يجب الاهتمام بضرورة إتباع تخطيط منظم لعملية الإعداد النفسي لكونها عملية تربوية ضمن نطاق الممارسة الرياضية الإيجابية للرياضيين ، حيث انه مقابل التعليم البدني و المهاري و الخططي و الذين يسيرون وفق مخطط لفترات مختلفة ن يجب أن يكون الحال كذلك بالنسبة للإعداد النفسي .

يجب أن يكون الإعداد النفسي أو فترة الإعداد النفسي طويل المدى حتى يدرك الرياضي انه يشارك في منافسة من المستوى العالي و هذا يعني أن الإعداد النفسي يكون لعدة شهور أو سنوات قبل موعد المنافسة كما يسعى لخلق و تنمية الاتجاهات الإيجابية و العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الرياضيين . [6]

- المبادئ العامة للتحضير النفسي طويل المدى :

[6] نزار حيد, كامل طه طويس، 1998، صفحة 249.

لقد تطرق الدكتور " محمد حسن علاوي " في كتابه "علم النفس في التدريب الرياضي " إلى بعض المبادئ و التوجيهات العامة التي يجب على المدرب مراعاتها أثناء الإعداد النفسي طويل المدى و هي :

– ضرورة إقناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة او المباراة الرياضية .

– المعرفة الجيدة للاشتراطات و ظروف المنافسة و المنافس .

– تحديد الهدف المناسب ليحاول الرياضي الوصول إليه .

– عدم تحميل الفرد الرياضي أعباء أخرى خارجية .

– مراعاة المدرب للفروق الفردية .

– ضرورة اقتناع الرياضي بصحة طرف نظرية التدريب المختلفة و الثقة التامة بالأساليب التي يستخدمها المدرب. [7]

ينبغي على المدرب تحفيز الرياضي باستمرار بغية الارتقاء بالمستوى إلى أبعد الحدود .

– الاهتمام بالفرد الرياضي لا من الناحية الرياضية فقط بل من كل النواحي لأن هناك الكثير من العوامل الخارجية التي تساهم في التأثير السلبي على الرياضي .

❖ **التحضير النفسي قصير المدى:**

يبدأ هذا التحضير من التأكد من مشاركة الفريق في منافسة و هذا يعني معرفة التاريخ و المكان و المنافس، أما المهام التي يجب التطرق إليها فهي :

– تعويد اللاعبين على شروط المحيط.

– إجراء لقاءات مع فريق قريب المستوى من الفريق المنافس .

– معرفة الغاية الموجودة، مشاعر اللاعبين ، بحيث أن كل واحد يعمل من اجل مصلحة الفريق و يجب أن تختفي المصلحة الشخصية .

– تقييم واضح لصعوبات المنافسة التي يتعرض إليها الرياضي[8].

○ <u>طرق التحضير النفسي قصير المدى :</u>

[7] نزار محمد مجيد و كامل طه طويس، 1998، الصفحات 249-250.

[8] نزار محيد و كامل طه لويس، 1998، الصفحات 249-250.

ينبغي على المدرب أن يبحث عن أهم الطرق و الوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل البداية على مستوى اللاعبين و لضمان العمل على جعله في أحسن حالة من الاستعداد و الكفاح و يجب على المدرب معرفة أنه لا توجد طرق و منهجيات ثابتة تمكنه من العمل بسهولة و في كل الظروف إذ يجب على المدرب مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين من جهة و يجب مراعاة أن الإعداد النفسي قصير المدى الذي يتمثل في إعداد اللاعب مباشرة قبل اشتراكه في المنافسة لم يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة تذبذب أو عدم وجود تحضير نفسي طويل المدى و يحدد الخبراء النصائح التالية في عملية التحضير النفسي قصير المدى للمنافسات الرياضية الهامة .[9]

أ- الإبعاد أو الشحن :

الطريقة الأولى الإبعاد و هي استخدام مختلف الطرق و الوسائل التي تعمل على إبعاد اللاعب عن التفكير الدائم في المنافسات الرياضية و هذا باستخدام وسائل التسلية و الترفيه و التروح ، أما الطريقة الثانية التي هي الشحن فيرى بعض العلماء أنه يجب على اللاعب ان يعيش جو المباراة و أن يعمل على الاندماج الكلي في كل ما يتعلق بالمباراة و كل ما يرتبط كما و يستخدمون في ذلك شحن اللاعب بدوام توجيه إنتباهه لأهمية المبارات و التكرير الدائم للنقاط الهامة التي يجب مراعاتها و تذكيره بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز ، و بالخسارة التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة و التي قد تؤثر على مستقبله المادي .

و مما نستخلصه أن لكلتا العمليتين مزايا و مساوئ و لا نستطيع تفضيل طريقة عن أخرى إذ يرجع ذلك إلى معرفة المدرب لطبيعة شخصية اللاعب ، و لكن نسبق أن الشحن المغالب فيه و كذلك الابتعاد التام عن جو المباراة قد يؤدي إلى نتائج عكسية إذ يجب تركيز إنتباه اللاعب على المنافسة القادمة و مراعاة تجنب الانشغال التام و التفكير الدائم ليلا و فارا بالنسبة لتطوير المنافسة [10].

ب – تنظيم التعود على مواقف اثناء المنافسة :

يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تساهم في تعويد اللاعب على الموفق و الظروف و الأجواء المختلفة للمنافسات و من أهم النقاط التي ترتبط بعملية تنظيم التعود على مواقف المنافسة مايلي:

– معرفة خصائص المنافسين و ما يتميزون به من نواحي القوة و الضعف.

– التدريب في أماكن سوف تحرى فيها المنافسة كالتدريب على الملاعب المغطاة و الملاعب في الهواء الطلق.

[9] علاوي، 1992، الصفحات 170-171.

[10] .علاوي، 1992، الصفحات 170-171.

– التعود على مختلف النواحي المناخية التي يحتمل أن تقام فيها المنافسات كالتدريب في جو متذبذب .

الإهتمام بعملية التهيئة "الإحماء" :

من أهم الواجبات التي تهدف إليها عملية الإحماء قبل المنافسة مباشرة العمل على إكتساب العضلات للإرتخاء و المرونة اللازمة ، إعداد مختلف أجهزة الجسم و تهيئتها للعمل المقبل و المساعدة في تنظيم أداء المهارات و القدرات الحركية و قميئة مختلف النواحي النفسية للاعب قصد الإستعداد النفسي للإشتراك في المنافسة .

ج –إستخدام التدليك الرياضي :

في بعض الأحيان يمكن إستخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد على تهيئة اللاعب نظرا لإسهامه في العمل على ارتخاء العضلات لتحسين عامل الدورة الدموية مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة البدنية كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للاعب إذ يكسبه الشعور بالراحة و يساهم في إبعاد القلق و التوتر .

د– التأثير النفسي لبعض العقاقير أو الأطعمة:

قد يستخدم المدرب في بعض الأحيان العقاقير او الأطعمة أو المشروبات التي تكون بمثابة ناحية نفسية تساهم في بدرجة كبيرة في مساعدة اللاعب و إكتساب الثقة في النفس و القدرة الذاتية فالكثير يعتقدون أنهم إذا تناولوا قطعة من الحلوى قبل المنافسة فإن ذلك يساهم في إمدادهم بالطاقة و في الواقع نجد بأن الجسم لا يستفيد منها مباشرة و ذلك لاحتياجها المزيد من الوقت لعملية التمثيل الغذائي و لكن فائدتهما في إمداد اللاعب بالراحة و الإحساس بأنها ذات تأثير مباشر وسريع .

ينبغي على المدرب عدم إجبار اللاعب على تغيير عاداته اليومية بصورة فجائية إستعدادا للمنافسة حتى لا يؤدي ذلك إلى بعض النتائج السلبية و على سبيل المثال: ينبغي مراعاة الذهاب إلى النوم في الوقت المحدد لتجنب الإرهاق الذي يؤثر سلبيا على قدرات اللاعب أثناء المنافسة .

هـ– الإهتمام بالتخطيط حول التدريب:

يجب العناية بحسن التخطيط لعمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد النفسي للمنافسات الهامة حتى لا تظهر أعراض العمل الزائد و ما يرتبط بها من آثار نفسية إذ أن اللاعبون يكونون قد اكتسبوا حالة تدريبية عالية و حدوث أي خطأ في تخطيط العمل في هذه الفترة يصعب إصلاحه و علاجه يؤدي إلى إنخفاض مستوى اللاعب.

و- الأثر التوجيهي للمدرب :

تقع على المدرب مسؤولية التوجيه و الإرشاد النفسي للاعبين إذ أن إرشادات المدرب و توجيهاته من العوامل الهامة التي تؤثر على الحالة النفسية للاعب.[11]

2-2-4- التحضير النفسي قبل المنافسة :

يمكن القول أن التحضير النفسي للمنافسة المقبلة يبدأ عند انتهاء المقابلة السابقة ، بما أن الانتقادات و الملاحظات المأخوذة خلال اللقاء القادم ، ذلك حسب الخصم و تشكيل بعض الحالات هناك تحسن مستمر للاعبين من طرف المدرب الذي يخصص يوميا في بداية و نهاية التدريبات مدة 15 دقيقة لإعطاء معلومات حول الفريق الخصم الذي سيلتقون به في هذا الأسبوع و السؤال الذي يمكن طرحه هنا هو : هل هناك تحضير خاص لكل مقابلة ؟ , كل المدربين يوضحون أن لكل مقابلة تحضير خاص و ذلك حسب مراحل الموسم ، المرتبة ، تشكيلة الفريق الخصم و في بعض الأحيان حسب تشكيلة الفريق ، و كذلك بعض العناصر التي يأخذها المدرب لأن كلا مقابلة لا تشبه الأخرى .هناك رد فعل معاكس للتحضير النفسي قبل المنافسة و هو عدم إمكانية تصور تحضيرات مختلفة حسب الخصم ، لأن هذا يعني أن هناك لقاءات يجب التحضير لها جيدا و اخرى لا تستدعي التحضير الجيد [12].

2-2-5- الحالة العصبية للاعبين قبل بداية المنافسات :

تظهر الحالة العصبية للاعبين قبل بداية المنافسات كما يلي :

أ -تهيج اللاعب و إثارته أو ما يعرف بالانفعال الزائد لدرجة عدم القدرة على اتخاذ القرارات اللازم.

ب- عدم التركيز أو الاستعداد التام لدخول المسابقة.

ج - هبوط مستوى الإدراك .

د- ظهور بقع وردية على وجنتي اللاعب نتيجة لإرتفاع درجة حرارته .

و تظهر الأعراض السابقة كلها او بعضها قبل بداية المسابقة بيوم واحد او بعدة ساعات ثم تزول بعد بداية المسابقة بعدة دقائق ، فالإنفعال او الإثارة الزائدة قبل بداية المسابقات يقلل من درجة الإستعداد لها ، و يمكن تجنب هذه المظاهر باستخدام العبارات او الكلمات المستدعية للهدوء و الإسترخاء مع ضرورة التنويه لعدم اللجوء للادوية او العقاقير الطبية المهدئة بقصد إيقاف الإثارة الزائدة ، نظرا للآثار التي تتركها ، كفرملة أو إيقاف عمل الجهاز العصبي المركزي و ما يترتب عنه في عمل بعض الصفات

[11]. علاوي، 1992، صفحة 163.

العصبية المطلوبة حركيا مثل : الإدراك السرعة ، ردة الفعل ، الانتباه و تركيز الاهتمام ,الانخفاض في مستوى عمل الصفات الإرادية و تعثر أو عدم انتظام عمليات النوم ، سوء القابلية لتناول الطعام ، بطء في العمليات العقلية ، انخفاض في درجة حماسة اللاعب للاشتراك في المسابقات ، و اختلاف بعض الأعذار غير الحقيقية حول الإصابة بقصد عدم الرغبة في الاشتراك .

و لتجنب كل هذه المظاهر العصبية يجب تكرار العبارات الهادفة لتحقيق الإثارة و رفع درجة الاستعداد لدى اللاعب مثل: (كل العقبات التي تواجهني تساعدني ولا تعيقي) (أنا متحفز للإشتراك في المسابقة) (انا جد واثق من نفسي ، لذلك سافوز في المباراة).

2-2-6- السلوك النفسي للاعب في عملية التدريب و الحالات النفسية الحادة :

تعتبر الحالات النفسية الحادة في التربية الرياضية جملة من الانفعالات و الممارسات الذاتية للاعب الناتجة عن سلسلة العوامل الخاصة بالإعداد و الاشتراك في المباريات، و من بين هذه العوامل الجهد الكثيف جدا القريب من الأقصى و الصراع الصعب للتغلب على الخصم لأجل الفوز. إن الحالات النفسية الحادة تتطلب إظهار كامل لقدرة اللعب النفسية و البدنية لبلوغ النتائج الجيدة في التربية الرياضية التي لا يمكن تحقيقها دون اجتياز هذه الحدود ، و لاجتيازها يتوجب على اللاعب أن يتبع برنامجا معقولا في التدريب معتمدا أساسا على الجانب النفسي مع تربية الوظائف الفكرية و العاطفية و الإرادية [13].

2-2-7- الإعداد النفسي الخاص :

ويهدف على تهيئة الحالة النفسية المتزنة للاعب في المسابقة الرياضية يعينها بحيث يكون إعداد ذلك قبل المنافسة بدرجة تضمن له الفعالية و الثبات و التحكم الذاتي في أفعاله و سلوكه بما يضمن تحقيقه الأقصى مستوى من الإنجازات الرياضية ، و ذلك عن طريق توفير مستوى معين من الإنفعالات العاطفية التي تسهم في تحقيق أهداف اللاعب من الإشتراك في المنافسة[14] .

2-2-8- مراحل الإعداد النفسي :

يبدأ الإعداد النفسي لكل منافسة من تلك اللحظة او الفترة الزمنية التي يعرف فيها اللاعب بإمكانية و بحتمية إشراكه في تلك المنافسة حتى الاشتراك الفعلي فيها و ينقسم هذا الإعداد إلى :

أ -المرحلة الأولى: و بدايتها من لحظة تلقي معلومات مفصلة عن المنافسة الحالية و المشتملة على : جدول المنافسات ، قرعة التصفيات ، أرقام المتنافسين أن استلزم ذلك ، الشكل الذي سيتم فيه تنظيم البطولة و ترتيب الأجهزة المستخدمة .

[13](جلال سعد و محمد حسن علاوي، 1988)

[14](كاشف ع.، 1991، الصفحات95-96-97)

ب المرحلة الثانية : و تبدأمن لحظة معرفة نتيجة قرعة المنافسات التمهيدية حتى بداية المرحلة الأولى للمنافسات المشتملة على التصفيات او المحاولات التمهيدية .

ج- المرحلة الثالثة : و تكون بدايتها من لحظة الإشتراك في المنافسات التمهيدية حتى نهاية المنافسة عموما .

و المراحل الثلاثة تختلف فيما بينها فيما يلي :

1 -من حيث كم و نوع المعلومات الواردة للمتنافس ، و الوقت المستغرق في تجميعها .

2 -الأهداف المحددة التي يجب تحقيقها من خلال عملية الإعداد النفسي .

3 -الوسائل و الطرق المحققة لأهداف عملية الإعداد النفسي .

2-2-9- دور المختص النفسي الرياضي:

يلعب المختص النفسي الرياضي ثلاثة أدوار مهمة و هي : البحث ن التعليم ، الاستثارة و هو الجانب الذي يخصنا في البحث لكونه متعلق باللاعب و الفريق .

و الدور الأخير الذي يلعبه المختص النفسي الرياضي هو المقدرة على مساعدة اللاعبين بامتلاك قدرات ذهنية قادرة على إعطاء مردود أحسن في التدريب و المنافسة .

إن اللجنة الأولمبية للولايات المتحدة الأمريكية و بعض الجامعات المعروفة عالميا استخدمت أطباء في علم النفس في كل وقت ، في حين أن المئات من الفرق الأخرى و الرياضيين يقومون باستشارة هؤلاء الأطباء النفسانيين ، و العديد منهم يدخلون إلى جانب المدربين و هذا في فترة التربص التكويني او ورشة عمل ، إن بعض المختصين النفسانيين في الرياضة يعملون الين لخلق التكيف البدني ووضع برامج بمقدورها زيادة المشاركة و توفير الراحة البدنية و النفسية للاعب [15].

2-3- أعمال المختص النفسي الرياضي:

✓ **بالنسبة للاعبين :**

يعتبر اللاعبين أشخاص جد متطورين و مستعدين بدنيا و تقنيا ، لكن في وقتنا الحالي الجانب النفسي هو الذي يؤثر على اللاعب بنسبة كبيرة ن و لكي يستطيع هؤلاء التخلص من ضغط المنافسة و المنافس و أعطاء كل ما في مقدورهم ، يعمل المختص النفسي الرياضي على مساعدتهم في :

- التعلم على معرفة نفسه و هذا بالحوارات و الإختبارات .

[15] robert et daniel1997, p. 06

– التحضير البسيكولوجي للمنافسة ، تسيير الإنفعالات ، العمل على رفع ثقة النفس ، التخطيط ، فهم الحوارات الداخلية لكل لاعب ، الرؤية النفسية ، التركيز ... إلخ.

– التعدي و التغلب على القلق المعرقل للأداء الارياضي, فقد الاحاسيس ، الإصابات المتكررة ، الخوف من المنافس ، التغلب على الفشل ... إلخ. با بالنسبة للفريق : حل الصراعات ، تعليم اللاعبين على فهم و تحمل جماعيا متطلبات نجاح الفريق ، مساعدة اللاعبين على تسيير الفريق ، نشر التماسك بين كل افراد الفريق و المسيرين ... إلخ .

✓ **في حالة الشك :**

يأخذ القرار (حوارات ، احاديث) لجماعة في مواضيع مختارة تستطيع أن تقام و هذا بعد الطلب ن و هذا للإبتعاد قليلا عن تطبيقاهم ووضعية المدربين المنفعلة مع اللاعبين الفرق[16] .

✓ **متى نستعين بمختص نفساني رياضي ؟.**

عندما يكون الرياضي أو الفريق يريد أن يصل إلى حد من النتائج بالتحضير النفسي و الذهني للمنافسات الرياضية ، يجب المعرفة الجيدة النفسية الرياضي أو الفريق لأنه من الضروري إجراء الإختبارات .

تعتبر مرحلة التحضير النفسي مضمونة من طرف المختص النفساني الرياضي و هذا باستعمال نقاط قوة اللاعب أو الفريق ، يستعمل التحضير النفسي للإحتفاض بالأوراق الرابحة و لتطوير الإمكانيات الموجودة و هذا بتقديم مثلا :

– الاهداف و التخطيط .

– تفسير الحوارات الداخلية .

– تسيير الإنفعالات .

– الحفاظ على تماسك الفريق .

للمختص النفسي دور مهم خاصة إذا كانت هناك اضطرابات مثل :

– اضطرابات النوم أو اعياء غير عادي بدون سبب .

– احساس بالغضب أو الإختلاط ، التغير السريع للأحوال .

– نقص التركيز ، انزعاج اللاعب عند معرفة من يعود للعب في حالة الإصابة .

[16]- www. ibid chez/a/and sport

– ادراك و اكتشاف الإصابة له علاقة مع صداع بسبب هذا يكشف عن طريق ضغط عضلي بسبب القلق ، اصابات غامضة بدون تفسير ن اصابات متكررة ، فقدان الأحاسيس .

– انشقاقات ، مشاكل العلاقات مع الفريق ، مع المدرب ن مع العائلة .

– عدم نجاح الرياضي في إعطاء وجه جيد في التدريبات و المنافسات .

– فقدان الثقة بالنفس ، عدم تسطير الأهداف .

2-4- الآليات المستعملة من طرف اللاعب المعاق حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة للتحضير النفسي للمنافسة :

هناك هدة آليات يستخدمها اللاعب المعاق حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة و من أهمها مايلي :

أ-التنفس العميق : و التي تلعب دورا كبيرا في ضمان العمل العضلي الزائد ما يحتاجه من الأكسجين .

ب- التصور الذهني : يستفيد منه اللاعب في تحسين المقدرة على التركيز الجيد ، و اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الإسترخاء يستطيع أداء مهارات التصور الذهني ، و يهدف إلى درجة التزام الرياضي نحو انحاز الهدف ، و يمكن تحسين التصور الذهني بشكل واضح عندما يمارس التصور الذهني من خلا أهداف واقعية.

ج- التفكير الإيجابي : يؤثر نوع التفكير الرياضي في مقدار الثقة في النفس ، بحيث يلاحظ أن بعض الرياضيين و خاصة قبل المنافسات الهامة ، يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس ، و في المقابل نقاط الضعف و جوانب النقص في قدراته و هذا النوع من التفكير السلبي الذي يؤثر بالثقة في النفس مثل : مراجعة خبرات النجاح السابقة .

د-الحوار الداخلي : هو كل الكلمات او الجمل التي يستخدمها اللاعب سواء قبل المنافسة أو أثناء المباراة ، التي تزيد من دافعيته و ثقته بنفسه و ترفع من معنوياته ،

مثل هذه الجملة : سوف أسجل هدفا رائعا ، سنفوز ... إلخ[17].

[17] راتب، 1990، الصفحات 215-216.

خلاصة:

منذ أن ظهر التحضير النفسي في أوائل القرن التاسع عشر ميلادي و هو في تطور مستمر بفضل العلماء الذين اقترحوا طرق ووسائل قادرة على تحضير المعاق نفسيا لتحسين قدراته النفسية و هذا التحضير النفسي ينقسم على ثلاثة مراحل :

- المرحلة الأولى : مرحلة التشخيص .
- المرحلة الثانية : التحضير النفسي العام .
- المرحلة الثالثة : التحضير النفسي الخاص .

لا يمكن الاستغناء عن التحضير النفسي في التدريب الرياضي لأن له القدرة على الرفع من مستوى الرياضي و ذلك بالقضاء أو التقليل من الانفعالات السلبية التي تصيب الرياضي و خاصة " المعاق " الذي تم بدراسته في بحثنا هذا.

الفصل الثالث:

الإعاقة

تمهيد:

يصنف الأشخاص الذين لا يمتلكون حاسة من الحواس أو معظمها من ذوي الاحتياجات الخاصة أو المعروفون بذوي الإعاقة وقد تناولنا في هذا الفصل نوضح بشكل دقيق مفهوم الإعاقة وبعض المفاهيم والتعارف المتعلقة بها.

3-1- نبذة تاريخية عن الإعاقه:

في العصور القديمة كانت الإنسانية تتعامل مع الأشخاص ذوي الإعاقة على أساس التمييز السلبي إذ أن الإنسان في تلك الأزمان كان يعتمد بشكل مباشر على الطاقات والقدرات الجسدية بشكل أساسي في حفظ حياته وكسب قوته، وأهم ما يذكر في هذا المجال المقولة اليونانية القديمة التي تقول أن : العقل السليم في الجسم السليم وهي مقولة بنيت على أساس أن اليونانيين القدماء كانوا يعتمدون بشكل أساسي على مقاتليهم في الدفاع عن ذاتهم وحماية دويلاتهم وكذلك العرب والرومان والفراعنة وغيرها من الحضارات القديمة[1].

وبقي الحال على ما هو عليه حتى قدوم الديانة اليهودية التي أعطت الناس المساواة قبل تحريفها, وبدا رجال الدين يجدون في الأشخاص المعاقين أداة للتقرب من الله عبر خدمة هذه الفئة في الأديرة والكنس، ولما جاء المسيح عليه السلام فقد كانت معجزته في شفاء ذوي الإعاقات من إعاقاتهم وأمراضهم مما منحهم صفة ذاتية مختلفة عن كل البشر في نظر الرهبان والقساوسة وجعل الاهتمام بهذه الفئة الطريق للجنة والتقرب إلى الرب.

أما في الدين الإسلامي الذي بني على أساس أن لأفرق لعربي على أعجمي إلا بتقوى الله كما قال رسولنا محمد صلى الله عليه وسلم، فقد ساوى الله بين الناس جميعاً إذ جعل المقدرة أساس التكليف، بل أن الرسول عليه الصلاة والسلام قد عوتب بابن ام مكتوم فجاءت الحادثة لتعلن انقلابا في الموازين التي كانت سائدة في العصر الجاهلي بأن الأشخاص المعاقين هم عقاب من الآلهة لأسرهم، وهم ابتلاء وامتحان ويجب التخلص منهم.

أما في ديانات الهند والفرس فقد كان ينظر للأشخاص المعاقين على أنهم مس من الشيطان وغضب من الآلهة، يجب الابتعاد عنهم ونبذهم عن المجتمع وإقصائهم خوفاً من أن يتسرب الشيطان منهم للآخرين، ووصلت في كثير من الأحيان إلى ضرورة التخلص منهم لتخفيف الأعباء عن المجتمع والأهل.

[1] مجدي أحمد محمد عبد الله 1997 ص21

أما في العصور اللاحقة فقد تراجع وضع الأشخاص المعاقين في المجتمعات سوى البعض النادر من النوابغ الذين أخذوا على عاتقهم إبراز ذاتهم بشار بن برد وأبو العتاهية أو بعض الكتاب والأدباء الذين أصابتهم إعاقات في أواسط أو نهايات عمرهم كالجاحظ.

واستمر عصر من الظلام حول الأشخاص المعاقين والتعامل معهم واقتصار النظرة الخيرية والتقرب الديني في رعايتهم وصولاً لمرضاة الله عز وجل.

انتشرت في تلك الفترات الملاجئ التابعة للمجموعات الدينية والكنائس ودور العبادة، وانتشر مصطلح المباركين أو المبروكين لأنهم أداة للتقرب من الله وضمان الجنة ومرضاة الله، كما انتشرت معتقدات المس الشيطاني والعلاج بالقراءات الدينية وكان نصيب من التحقوا بهذه الملاجئ أفضل حالاً من أولئك الذين بقوا في أسرهم إذ أن المردود الاجتماعي على الأسرة سلبي بكل معطياته وأشكاله، فالأسرة التي يوجد فيها شخص معاق حكم عليها بالعزلة إذا ما انتشر خبر وجود هذا المعاق بينها، مما يدفع الأسرة للهروب بابنها أو إخفائه فتفرض عليه عزلة اجتماعية وإنهاء أي صلة له في الحياة.

استمر وضع المعاقين على هذا الحال حتى بدايات القرن الماضي، حيث خدمت الحرب العالمية الأولى الأشخاص المعاقين في إظهار مشاكلهم، خصوصاً المعاقين حركياً كون الكثير من الجنود الذي أصيبوا في الحرب أصبحوا يعانون من إعاقات دائمة خصوصاً وأن قسماً منهم كانوا من جنرالات الجيش وكبار قادته، مما دفعهم للمطالبة بحقوقهم.

3-2- مفهوم الإعاقة:

حسب الدكتور زهرات أصل الإعاقة يعود إلى إعاقة عضوية وتختلف عن الإعاقات الأخرى كما تختلف هذه الأخيرة من فئة إلى أخرى حيث تصاحب في بعض الأحيان إما إعاقة ذهنية أو إعاقة حسية.

ويعرف فتحي السيد عبد الرحيم الإعاقة بأنها : ذلك المعني الذي يفرض على الطفل نظرا للتفاعل الذي يحدث من الانحرافات التكوينية من جانب والمطالب الوظيفية للموقف التعليمي من جانب أخر والإعاقة هي عبارة عن ضرر ناتج عن قصور يمنع الإنسان كليا أو جزئا عن القيام بأعماله العادية المناسبة لسنه وضعيته الاجتماعية والثقافية.

3-3-تعريف المعاق:

عرفت منظمة العمل الدولية في دستور التأهيل المهني للمعاقين الذي أقره مؤتمر العمل الدولي سنة 1955المعاق بأنه :

كل فرد نقصت إمكانياته للحصول على عمل مناسب و الاستقرار فيه نقصا فعليا ونتيجة عاهة جسمية أو عقلية ,أما الدكتور أحمد زكي على أن الفرد المعاق هو الفرد الذي يختلف عمن يطلق عليه السوي أو

العادي في النواحي الجسمية أو العقلية أو الاجتماعية إلى الدرجة التي تستوجب عمليات التأهيل الخاصة التي تؤدي به في استخدام أقصى ما تسمح بقدراته ومواهبه[2].

يعرف "سنوجل " و"ويتشك " المعاق أنه ذلك الفرد الذي لا يصل إلى مستوى الأفراد الآخرين في مثل سنه بسبب عاهة جسمانية أو اضطراب في سلوكه أو قصور على مستوى قدراته العقلية ومن هذا نستنتج أن المعاق هو كل شخص لا يستطيع أن يكفل نفسه كليا أو جزئيا في ضرورات الحياة الفردية أو الاجتماعية نتيجة عجز في قواه الجسمية مما يجعله غير قادر على أداء واجباته الأساسية بمفرده ومزاولته لعمله والاستمرار فيه بالمعدل الطبيعي.

3-4- أسباب الإعاقة:

هي مجموعة من الأمراض والعاهات التي تنتقل عن طريق العينات الموجودة في كرموز ومات الخلية من الأجداد إلي الآباء إلى الأبناء إلى الأحفاد ، أي تنتقل من جيل إلى جيل حسب القوانين الوراثية.

أمثلة عن ذلك : الاستعداد الموجود عند بعض الأسر لسيولة الدم .

عند توقف الدم عن النزيف والاستعداد للإصابة بمرض الكسر ، وكذلك ضمور العصب البصري وبعض حالات أمراض القلب ، نقص إفرازات الغدة الدرقية ، وحالات الصمم ، الأمراض العقلية.

3-4-1- أسباب بيئية واجتماعية :

هي حصيلة المؤثرات الخارجية التي بدأت تلعب دورها منذ الحمل إلى حتى الوفاة، وتسير مع القوى الجينية منذ نشأتها في علاقة تفاعلية وتشمل عدة مؤثرات، منها ما قبل الحمل و ما بعد الحمل ومنها أثناء الولادة وما بعد الولادة[3].

- مؤثرات ما قبل الحمل : وتعني أن الضعف العام لصحة الأم وسوء تغذيتها و اكتساب عادات غير سوية قبل الحمل ، يؤدي بلا شك إلى كثرة تعرضها لأمراض مختلفة مما يؤثر على صحة الجنين الذي ستحمله فيما بعد.
- مؤثرات ما بعد الحمل وقبل الولادة : وتعني تعرض الجنين للإصابة نتيجة تعرض الأم لمرض معين، فمثلا إصابة الأم بمرض الحصبة الألمانية في بداية الحمل ، كما أن نوع التغذية وحالة الأم الصحية والنفسية من أهم العوامل التي يتوقف عليها ما إذا كان الطفل يولد سويا أو غير سوي.
- مؤثرات أثناء الولادة : هي العوامل التي قد يتعرض لذا الجنين أثناء الولادة مثل الاستعانة بغير المتخصص في التوليد مما قد يؤدي إلى مضاعفات غير حميدة عند الجنين ، أو إهمال في النظافة أثناء الولادة وعدم غسل عيني المولود بالإصابة بالمرض الهديدي وهو من عوامل فقدان البصر وتقدم موعد الولادة عن موعده الطبيعي قد يؤدي إلى إصابة المولود.

[2] بدر الدين كمال عبد ، 2003 ص 239.238.
[3] إبراهيم عبد الهادي ومحمد ألمليحي 1989 ، ص260 ،259.

●مؤثرات ما بعد الولادة: وتعني مجموعة العوامل التي يتعرض إليها الإنسان أثاء ممارسته الحياة مثل الإصابة بالأمراض الشديدة كشلل الأطفال أو الحرب وغير ذلك[4].

3-5- مستويات الإعاقة:

➢ الإعاقة البسيطة: هذه الفئة لا يحتاجون إلى إعانة حتى يتمكنوا من التكيف مع سير وتطور تكوينهم المهني الذي يتبعونه مثل الأصحاء.

➢ الإعاقة متوسطة الخطورة :هذه الفئة من المعاقين يحتاجون إلى إعانات طبية و إلى تمارين علاجية.

➢ الإعاقة الخطيرة: هذه الفئة يحتاجون بصفة دائمة إلى مساعدة و ذلك في أبسط الأمور اليومية [5].

3-6- الإعاقة الحركية :

الإعاقة الحركية هي الإعاقة التي يعاني صاحبها من عجز بدني نتيجة وراثة أو إصابة بمرض يحد من حركته ونشاطه بسبب هذا الخلل الحادث له وبالتالي تؤثر عليه بشكل مختلف أو في الحياة وبعد تكيفه في المجتمع . كما تعرف المنظمة العالمية للصحة الإعاقة الحركية " هي عبارة عن إصابة تمنع الإنسان كليا أو جزئيا القيام بأعماله العادية المناسبة لسنه وضعيته الاجتماعية والثقافية [6].

كما يعرف البراجي الإعاقة الحركية كالتالي ": هي فقدان القدرة على القيام ببعض الأعمال حيث لا يقتصر هذا على التنقل فقط بل تشمل أيضا على وظائف الأطراف العلوية وهذا القصور يمكن أن يكون راجعا لإصابة أو تشوه خلقي.

3-7- أنواع الإعاقة الحركية:

تختلف الإعاقة حسب أنواعها فهناك الإصابة الجزئية للعضو بأكمله أو لعدة أعضاء أو إصابة كلية مثل الشلل وهي تتمثل في القصور الوظيفي للجهاز الحركي فالعائق الحركي تختلف نسبة أهميته في جسم المعاق كما أن العلاقة الحركية قد تكون خلقية أو مكتسبة.

➢ **الخلقية:** هي نقص خلقي مولدي وسببه عدم اكتمال نمو بعض الأعضاء أو الأجهزة أثناء تكوين الجنين في بطن أمه.

➢ **المكتسبة:**هي عبارة عن حدث استقر به بدنيا بعد الولادة بسبب مرض أو إصابة عن طريق حوادث المرور مثلا.

---

[4]إبراهيم عبد الهادي محمد المليحي ، ص26 .

[5]دومان سليمان تركي عدلان ،خوجة عبد النور ،ص26 .

[6]وافية زيتوني 1989 ، ص78

3-8- أسباب الإعاقة الحركية :

إن أي مرض أو إصابة تؤثر على الجهاز الحركي سواء في تطوره ونضجه أو بعدد تمام نموه قد تؤدي إلى حدوث إعاقة حركية منها ما يلي:

أ- **الأمراض الوراثية:** بعض الأنواع من ضمور العضلات تورث من الأم الحامل إلى أبنائها الذكور فقط لذلك ننصح بعمل تحليل وراثي للبنات وبعض أنواع مرض خلايا النخاع ألشوكي كصفة وراثية تظهر نسبة قليلة من الأبناء خاصة عند زواج الأقارب.

ب-**إصابة الأم الحامل** : ما يمكن أن يحدث أثناء الحمل مثل إصابة الأم بالحصبة الألمانية أو تعرضها للإشعاع أو استعمال أدوية وكذلك السموم التي قد تؤدي إلى حدوث حالات شلل دماغي.

ج- **ما يمكن أن يحدث بعد الولادة:** تعرض الطفل للإصابة بمرض شلل الأطفال أو الحمى المخية.

د- **العيوب الخلقية:** هي التي يولد بها المولود دون أن تكون مرتبطة بأسباب وراثية كالتشوهات الخلقية أو وجود كيس بالنخاع ألشوكي.

كل هذه الأسباب تحدث في أوقات مختلفة من حياة الإنسان و تؤثر على مناطق و أجزاء مختلفة من الجهاز الحركي وتكون لها مظاهر مختلفة والشكل على المعاق حركيا لكن مع اختلاف مظاهر الإعاقة الحركية ، وهناك بعض المظاهر يمكن للام أن تلاحظها فتكشف المشكلة مبكرا وتستطيع اللجوء لمختص في أقرب وقت.

أما الحالات التي تحدث قبل أو أثناء الولادة فيمكننا ملاحظتها خلال الأيام والأسابيع أو الشهور الأولى من حياة الطفل **و**هي كالأتي[7]:

- ✓ أن يكون الطفل خاملا قليل الحركة بدرجة ملحوظة.
- ✓ أن يكون جسمه متقلصا بشكل زائد أو متَّراخيا بشكل زائدا .
- ✓ أن يكون دائما في وضع غير متماثل ويعجز أن يتخذ وضعا متماثلا.
- ✓ أن يعاني من صعوبات في الرضاعة " لا يستطيع المص أو البلع.[8]

3_9_ أنواع رياضية المعوقين حركيا الممارسة في الجزائر:

يوجد عدة أنواع لرياضة المعاقتين وهذا حسب الإعاقة كذلك التخصص فنجد:

أ -**ركوب الخيل:** تعمل على إيجاد التوازن ومراقبة الجذع فوق الحصان بالإضافة إلى الراحة النفسية.

ب- **السباحة** : تعتبر السباحة الرياضة الوحيدة التي يدارسها جميع المعاقين وتعمل على تقوية جميع عضلات الجسم و تعلم التنسيق بين الحركات المختلفة حسب نوع الإعاقة.

[7]طارق عبد الرؤوف عامر ،الربيع عبد الرؤوف محمد 2008 ص69

[8]طارق عبد الرؤوف عامر ، ربيع عبد الرؤوف محمد ص70

ج- **تنس الطاولة:** يمارسها المعاقون حركيا على الكراسي المتحركة فقط و يراعى في ذلك قياس الطاولة وتعمل هذه الرياضة على تقوية عضلات البطن والظهر و التنسيق في الحركات على مستوى الجانب الأعلى وتحقيق التوازن على الكرسي.

3-10- الآثار الناتجة عن الإعاقة الحركية:

لا يمكن إعطاء الآثار المَترتبة عن الإعاقة بصفة محددة ودقيقة لأنه حسب الإعاقة وسنها وأصلها ، فالمعاق حركيا لا يترك نفس الآثار السلبية التي يتَركها المتخلف عقليا وحتى و إن أخذنا نوعا واحدا فإن المعاق الحركي المصاب بشلل نصفي ليس له نفس الآثار كالمعاق بشكل مزدوج و أيضا تختلف الآثار الناتجة ما بين المعاق إعاقة خلقية والمعاق إعاقة مكتسبة ، لكن يمكن تقسيم هذه الآثار إلى أنواع هي:

أ- **الآثار البدنية:** إن الحالة الوظيفية البيولوجية للمعاق تؤدي إلى استحالة وصعوبة القيام ببعض النشاطات الاجتماعيةِ وهذا يكون حسب درجة الإعاقة أو المهنة التي يقوم بها فالفاقد لأحد أصابع يده يجد في ذلك حاجزا لقيادة الشاحنة ونفس الشيء مع لاعب كرة السلة فهو يتأثر بالإعاقة أيضا لكن العداء لا يتأثر بذلك.

ب -الآثار الاقتصادية : للمعاق و أسرته مشاكل قاسية ترجع إلى المشاكل الاقتصادية العالمية وعدم توفر مناصب شغل تتلاءم مع إعاقتهم و لتخفيف الضغط عليهم قامت السلطات المعنية بوضع ضمانات اجتماعية للتقليل من تكاليف المعاق .[9]

ج- الآثار الاجتماعية : إن التحدث عن الآثار الاجتماعية للإعاقة يتطلب الرجوع إلى طبيعة المجتمع الذي يعيش فيه والمعاق فالمجتمع الإسلامي بني على التكافل والتآخي إلا أن البعض أخلط الأمور بين شعور الرحمة وبين واجب خلق ظروف مساعدة على العمل الذي يستمد جذوره من الإسلام بسيطرة النظرة العاطفية تجاه المعاق على حساب الجانب العلمي المتمثل في وضع خطط لتأهيله فظلت فيه الأولوية في إعدادهللعمل الموجه للأصحاء و أوكلت مهمة رعاية المعاقين للجمعيات الخيرية.[10]

د- الآثار النفسية : إن الواقع النفسي للإعاقة المكتسبة أشد من الواقع النفسي للإعاقة الموروثة التي يولد بها الإنسان ورغم ما تحدثه الإعاقة من اضطرابات نفسية للإنسان عند إصابته بها فليس معنى هذا أنها تؤدي إلى إضعاف معنوياته فقد أثبتت التجارب العلمية أن الإعاقة الحسية الحركية غالبا ما تكون دافعا قويا لتحدي الصعوبات وتنمية القدرات والمواهب ويعرف بأنه إزالة جزء أو طرف من جسم الإنسان وذلك للحفاظ على حياة الفرد نتيجة الإصابة في حادث أو تشوه خلقي أو أورام ويتم ذلك على طريق الجراحة.

[9] مجلة التقويم المهني في الوطن العربي 1990 ص25 .

[10] .الشاذلي بن جعفر 1987 ص18 -17 .

خلاصة:

من خلال هذا الفصل اثبت أن الإعاقة لم تعد وصمة عار لصاحبها بل أصبح المعاق يعتبر فردا يستحق أن يبذل الجهد والاهتمام الأكثر في تربيته وتعليمه والترفيه عليه ,وان ل فرد يستحق العيش في كرامة وبطريقة أحسن في الحدود التي تسمح بها قدراته و طاقته .

الفصل الرابع:

المنافسة الّرياضية

تمهيد:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

4-1- مفهوم المنافسة الرياضية:

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدّمها هؤلاء الباحثين ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدّمه "مورتون دويش" عام1989 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي: موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم.

وهذا التعريف الذي قدمه "دويتش" كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة.

4-2- نظريات المنافسة:

- **المنافسة كوسيلة للتدريب الفعّال:**

إن المنافسة الرياضية عموما موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها يتم التطوير والحفاظ على النتائج الجيدة.[1]

- **المنافسة كشرط إيجابي:**

على نهج "ألدرمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص بالتطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مشرفة وبذلك يتطور في مجاله.[2]

- **المنافسة كوسيلة للمقاربة:**

حالة الشخص في المنافسة يمكنها أن تكون متعلقة بما يحيط به، إذ أن سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفاقه مدربيه منافسيه والجمهور.

ترى النظريات السابقة أن المنافسة هي عبارة حالة ومحرك أساسي للفرد لإثبات تميزه عن غيره ودافع لتحسين الحالة البدنية وان الإنسان يتأثر في هذه الحالة بمن هم حوله إيجابا أو سلبيا.

[1] . p99, 1983, IdermanB. Achard iR

[2] p27, 1997 weineck, Jurgen

4-3- الأهداف العامة للنشاط الرياضي التنافسي:

4-3-1- من الناحية البدنية والعضوية:

إن ممارسة الأنشطة والتمارين الرياضية البدنية المختلفة أهمية كبيرة للفرد والمجتمع حيث يعمل النشاط البدني والرياضي على الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للإنسان ولأنه يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية، وتتمثل أهمية هذا الهدف في أنه من الأهداف المقصورة على مجال النشاط البدني والرياضي، ويتضمن هدف التنمية البدنية والعضوية قيم مهمة، تصلح لأن تكون أغراضا مهمة على المستويين التربوي والاجتماعي وتتمثل فيما يلي:

- ✓ اللياقة البدنية.
- ✓ القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات.
- ✓ التركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل.
- ✓ السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم.

كما أن النشاط البدني الرياضي يدفع المحدودية المفوضة من طرف الإعاقة، وكل تمرين بدني رياضي له تأثير على البدن، فهو يحسن من الوظائف الحيوية للجسم عند الفرد سواء كان معوقا أم كان سليما ولكن في العديد من الحالات التي يعاني فيها المعاق من المعاناة الناتجة عن التحولات التي حدثت له بفعل إعاقته وزيادة مستوى الكفاءة البدنية والياقة البدنية وتمتع الفرد بالصحة والنشاط والحيوية الدائمة وتقوية عضلات الجسم. [3]

4-3-2- من الناحية الفيزيولوجية:

- ✓ التأثير إيجابي على الوظائف الجسمية المختلفة الجهاز القلبي التنفسي، و الهضم وتمثيل الغذاء والطرح.
- ✓ التأثير على الأعصاب وكذلك التحكم في الإفرازات الداخلية.
- ✓ تأثير إيجابي خاص بنشاط التوقع ومنع البدانة والسيطرة على مشاكل الإقعاد.
- ✓ منع ظهور الأمراض والأضرار في الجسم.
- ✓ تحسين المردود الفسيولوجي.
- ✓ التحكم في نظام وتسيير المجهود وتوزيعه.
- ✓ التحكم في تنويع منابع الطاقة.
- ✓ قدرة التكيف مع الحالات والوضعيات المختلفة.

[3] الكماش، 0285 ص17 .

✓ زيادة الدفع القلبي وتنشيط الدورة الدموية للفرد وكذلك كمية ثاني أكسيد الكربون التي يطرحها الزفير وبالتالي التأثير على الكفاءة الوظيفية وزيادة إفراز العرق وإزالة السموم من جسم الإنسان[4].

4-3-3- من الناحية الصحية:

معظم الدراسات الطبية و الفيزيولوجية المتخصصة في النشاط البدني و الحركي إن لم نقل كلها أكدت على أهمية النشاطات البدنية و الرياضية، حتى يرتقي الفرد بمستواه الصحي و يتفادى الأمراض الحادة و المزمنة و في بعض الحالات العلاج بها، كما أن التغيرات الجسدية والصحية قد تحدث على المعاق بعض المشاكل والعقد فيبدو أنه لا يستطيع السيطرة على نمو أطرافه أو حتى الخجل منها في بعض الأوقات لذلك يحفز المعاق حركيا على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لما فيها من رشاقة واستواء الجسم وانسجام بعض المهارات واكتساب لياقة بدنية.

وتذكر حنان عبد الحميد العناني أن "النشاط البدني الرياضي يساعد على الكشف وتشخيص حالة الفرد وعملية الكشف هذه تساهم في علاجه، ويخلص الفرد سواء كان معاقا أم سويا من التوتر والقلق ويعمل على نمو الفرد من جميع النواحي"[5].

4-3-4- من الناحية المعرفية:

مما لا شك فيه أن النشاط البدني والرياضي يعزز نمو الجانب المعرفي فالأنشطة البدنية والرياضة تساعد الممارس على تحسين قدراته الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية.

ويتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي، وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط الرياضي ، والتحكم في أدائه بشكل عام ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتأكيد والتقدير لجوانب معرفية، في جوهرها رغم انتسابه للنشاط البدني الرياضي مثل:

✓ المصطلحات والتعبيرات الرياضة.

✓ قواعد اللعب ولوائح المنافسة.

✓ معرفة تركيبة جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه.

✓ معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان.

✓ معرفة قواعد الوقاية الصحية.

✓ قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.

✓ معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير.

4-3-5- من الناحية النفسية:

[4] الكماش، 0285 ص 11.

[5] العناني، 0222 ، ص890

تهتم النشاط البدني والرياضي المكيف بالصدمات الخلقية و الإرادية للمعاق، وكذلك بمختلف المعطيات الانفعالية و الوجدانية قصد تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان و الشمول والنضج، و خلق نوع من التكييف النفسي، و من بين هذه القيم النفسية السلوكية تحسين مفهوم الذات النفسية، و الذات الجسمية، الثقة بالنفس وإشباع الميول و الاحتياجات النفسية.

كما يعبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والخصائص الانفعالية المقبولة ، التي تكتسبها برامج النشاط البدني والرياضي للممارسين له، بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان والتي تتصف بالشمول والتكامل، كما يؤثر النشاط البدني الرياضي على الحياة الانفعالية للفرد المعاق بتغلغله إلى أعمق مستويات السلوك ، ولقد أوضحت الدراسة التي أجراها رائد علم النفس و الرياضة "اوجيفلي " أن التأثيرات النفسية التالية الأنشطة الرياضية:

- ✓ الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة.
- ✓ اكتساب مستوى رفيع من الكيفيات النفسية المرغوبة مثل الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التغيرات العدوانية.
- ✓ تحسين الحالة النفسية للفرد من خلال التخلص من حالات الاكتئاب والقلق النفسي وغرس الأخلاق الفاضلة للممارسين. (مرجع سابق)

4-3-6- من الناحية الاجتماعية:

تعمل التربية البدنية و الرياضية على تنمية الصفات الاجتماعية الإيجابية لدى المعاق، فهي تساعده على التكيف مع الجماعة و خلق مظاهر التآلف و الصداقة و التضامن و تشجعه أيضا على خلق العلاقات الإنسانية الإيجابية، فعلى الرغم من غريزة الفرد التي برث على التفوق و الفوز دائما إلا أنه يتقبل الهزيمة ويحتَّم الآخرين وتعد التنمية الاجتماعية عبر برامج النشاط البدني الرياضي أحد أهداف والرئيسية فالأنشطة الرياضة تتسم بثراء المناخ الاجتماعي، ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارس للرياضة والنشاط البدني عددا كبيرا من القيم والخبرات والخصال الاجتماعية المرغوبة، والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته وتساعده في التطبيع والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييره الاجتماعية والأخلاقية.

الأهداف الاجتماعية للنشاط الرياضي تتمثل فيما يلي:

- ✓ التحكم النزوات والسيطرة عنها.
- ✓ تقبل الأخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.
- ✓ التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.
- ✓ روح المسؤولية والمبادرة البناءة.

✓ الروح الرياضية، تقبل الآخرين بغض النظر عن الفوز، التعود على القيادة والتبعية، التعاون، متنفس للطاقات، اكتساب المواطنة الصالحة، التنمية الاجتماعية.

كما يعمل النشاط البدني الرياضي على نمو العلاقات الاجتماعية، كالصداقة والألفة الاجتماعية وتجعل الفرد يتقبل دوره في الفريق وتعلمه قواعد اللعب والمنافسات الامتثال لنظم المجتمع، وممارسته بطريقة موجهة سليمة وحمولة مكيفة للفرد المعوق يؤثر على سلوكه النفسي والاجتماعي بصفة عامة مثل إعطاء الثقة بالنفس وتطوير روح المنافسة والإرادة.[6]

4-4- أهمية النشاط الرياضي التنافسي:

النشاط البدني الرياضي يعتبر منبع أساسي لصحة الإنسان ويجلب له المتعة والسرور ويضمن لو أحسن اندماج وخاصة للشخص المعاق، كون أن للأنشطة الرياضية دورٌ بارزٌ في عملية المشاركة والاندماج الاجتماعي لهذه الشرائح من المجتمع ، حيث إن الإشباع الثقافي والتَّفيهي، وكذلك الأنشطة الفنية والدمج الرياضي بإشراكهم في البطولات المحلية العالمية ذات الطابع التنافسي وحصولهم على بعض المراكز المتقدمة والبطولات، يزيد من إكسابهم الثقة بأنفسهم واكتساب المجتمعات الثقة بهم بغية توسع افاق التفاعل الاجتماعي مع مختلف الفئات والهيئات، كاسرا طول العزلة والهامشية التي يستشعرونها كون أن النجاح لا يرتبط بالمكان والزمان و أنه يتحقق في أي وقت، وينطلق ليحمل أي عنوان المهم أن يكون الساعون إليه لديهم الرغبة القوية في تحويله إلى حقيقة.

وذكو"محمد عوض بسيوني" أن من أغراض النشاط الرياضي مساعدة الشخص المعوق على التكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش معها، حيث أن ممارسته للفعاليات والأنشطة الرياضية تسمح له بالتكيف ولاتصال بالمجتمع، كما يهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحيتين الفيزيولوجية والنفسي بالقضاء على الاضطرابات والتصرفات النفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة[7].

خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن النشاط الرياضي التنافسي يساهم بشكل كبير في حياة الأفراد المعاقين والرقي بها، ويجب أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، ولكن يجب النظر إليها على أنها نوع مهم في العمل التَّربوي إذ أنها تسهم في تطوير الجوانب الشخصية للفرد.

[6] Roi Baudouin, 10 9 p ,1993

[7] بسيوني، الشاطئي، 8990 ، ص87

الفصل الخامس:

منهجية الدراسة و

تحليل الفرضيات

تمهيد:

لا تخلو أي دراسة ميدانية من جانب نظري والذي يعتبر كأساس قاعدي لها ، يكمله الجانب التطبيقي الذي بدوره يعد من أهم خطوات البحث العلمي ، حيث يمكن الباحث من استثمار معلوماته النظرية ويوسع في مجال تطلعاته ونظرا للظروف الحاصلة في العالم اثر جائحة كورونا فلم نتمكن من إجراء ميدان واسع واكتفينا بتحليل المعطيات المحصل عليها من الدراسات السابقة.

لهذا فإننا سنحاول في هذا الفصل تبيان الخطوات التي تبعناها لإجراء هذه التحاليل والمتعلقة بقياس ارتفاع وتحسن الأداء للاعبين كرة السلة في فريق النور بمسيلة عند الإعداد والتحضير النفسي الجيد. وذلك باستخراج النتائج ومناقشتها وتحليلها فيما بعد وهذا من أجل الأهداف المرجوة من هذه الدراسة.

5-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية للبحث حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات للميدان الدراسة بالاطلاع على دراسته أو الاطلاع على بعض جوانب دراستها الميدانية [1].

وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث ، ولهذا قمنا باجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك بتوزيع اداة الدراسة على جزء من العينة 14 فرد

لفريق" نور" لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة لولاية المسيلة وقد كان الهدف من هذا التحليل جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق ومباشر بمتغيرات الدراسة.

و في هذه الدراسة تناولنا فيها "دور التحضير النفسي في تحسين مستوى أداء اللاعبين المعاقين حركيا أثناء المنافسة الرياضية" .

5-2- المنهج المتبع في الدراسة:

لا يمكن لأي باحث الاستغناء عن منهج الدراسة لأي موضوع كان، ولا يمكن أن يتوصل إلى نتائج صادقة و موضوعية ما لم يعتمد على منهج معين، فالمنهج هو الطريق أو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الفرد الباحث بغية تحقيق بحثه[2] , و قد اعتمدت في هذه الدراسة على استخدام المنهج الوصفي الذي يحاول وصف الظاهرة و موضوع البحث ويفسر و يقيم أملا في الوصول إلى تعميمات مفيدة يزيد بها رصيد المعرفة.

5-3- متغيرات الدراسة:

استنادا إلى فرضية الدراسة هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل و الأخر تابع.

---

[1] رشيد زرواتي ، 2002 ،ص23 .

[2] رشيد زرواتي، 2002 ، مرجع سابق، ص 191 .

✓ المتغير المستقل: أداء اللاعبين المعاقين حركيا.

✓ المتغير التابع :التحضير النفسي .

5-4- أدوات جمع البيانات و المعلومات:

تم الاعتماد في الدراسة على مقياس لجمع البيانات الميدانية ، وهو مقياس" فرايبورج" للشخصية التي وضعها في الأصل "جوكن فارنبرغ" و"هربرت سيلج" و"راينز هامبل" من أساتذة علم النفس بجامعة "فرايبورغ" بألمانيا الغربية وأعاد صورتها العربية "محمد حسن علاوي" وتهدف القائمة إلى قياس 9 أبعاد عامة للشخصية بإضافة إلى 4 أبعاد فرعية وتتضمن القائمة عبارة عن صورتين أ و ب تشمل كل منها على 114 عبارة وقد قام "ديل" أستاذ علم النفس بجامعة "جيسن" بالمانيا الغربية بتعميم صورة مصغرة لقائمة تتضمن 8 أبعاد الأولى من القائمة وتتضمن 56 **عبارة** من خلال الدراسات السابقة انطلق الباحث من إعداد استمارة حول الموضوع دور التحضير النفسي في تحسين أداء اللاعبين المعاقين حركيا و التي تعد الأداة الرئيسية للدراسة الميدانية للحصول على المعلومات و البيانات التي يجرى تعبئتها من قبل المستجيب.(تعذر علينا القيام بالإجراءات الميدانية اثر جائحة كورونا التي إصابة العالم بأسره)

➢ **الخصائص السيكومترية , الصدق والثبات كأداة دراسة:**

صياغة الاستبيان في شكله الأولي لابد من إخضاعه لاختباري الصدق والثبات.

●**أولا : صدق الاستبيان:**

يقصد بصدق أداة الدراسة؛ أن تقيس أسئلة الاستبيان ما وضعت لقياسه، وقمنا بالتأكد من صدق الاستبيان من خلال؛ وصدق الاتساق الداخلي الأسئلة المقياس، والصدق البنائي لمحاور المقياس.

●**ثانيا: ثبات وصدق أداة الدراسة:**

تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع المقياس أكثر من مرة، تحت نفس ثبات المقياس :يقصد بثبات الاستبيان؛ أ الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى، أن ثبات المقياس؛ يعني الاستقرار في نتائج الاستبيان، وعدم تغييرها بشكل كبير فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة، عدة مرات، خلال فترات زمنية معينة، وقد تم التحقق من ثبات المقياس (تعذر علينا القيام بتوزيع الاستبيان اثر جائحة كورونا التي إصابة العالم بأسره).

✓ **الثبات(ألفا كرونباخ):**

يتم حساب ثبات هذا المقياس عن طريق التناسق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ القائمة على أساس حساب معدل الارتباطات بين عبارات الاستبيان ككل حيث بلغ 0.49 ، ومنه نستطيع القول بأن قيمة الثبات بالنسبة لهذا الاستبيان مقبولة.

✓ **الصدق (صدق الاتساق الداخلي):**

الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للاستبيان ككل: يتم حساب الارتباط بين الدرجات الكلية للمحاور مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل حيث جاءت هي الأخرى كلها دالة إحصائيا.

5-5- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد إكمال للجانب النظري وجب علينا التوجه للجانب التطبيقي الذي كنا سنقوم فيه بضبط استمارة المقياس الموجهة إلى لاعبي فريق "نور" لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة لولاية المسيلة، قمنا بتحديد أسئلة استمارة المقياس التي تناولنا فيها ثلاثة محاور و هي علي التوالي:

- ✓ المحور الأول: يتضمن عبارات تدور حول " من الذي يقوم بدور المحضر النفسي للفريق .
- ✓ المحور الثاني: و يتضمن عبارات تدور حول التحضير النفسي وعلاقته بالتحضيرات الأخرى.
- ✓ المحور الثالث: و يتضمن عبارات تدور انعكاس التحضير النفسي على نتائج المنافسة.

5-6- الإجراءات الميدانية للدراسة:

- بالنسبة للجانب النظري :

➢ المجال المكاني: كانت الدراسة ستوجه إلى لاعبي فريق" نور" ، و البالغ عددهم 14 لاعبا.

➢ المجال ألزماني: كان مخططا أن تمتد فترة الدراسة من أواخر شهر فيفري إلى غاية بداية شهر افريل 2020.

- أما بالنسبة للجانب التطبيقي :

فقد برمجنا زيارة فريق نور لولاية مسيلة وذلك لإجراء دراسة استطلاعية وكذا القيام بتوزيع استمارة المقياس على عينة البحث. (تعذر علينا القيام بالزيارة الميدانية اثر جائحة كورونا التي إصابة العالم بأسره).

5-7- مناقشة الفرضيات:

➢ **عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة:**

نصت الفرضية العامة لهاته الدراسة على :

- للتحضير النفسي دور ايجابي في رفع مستوى الأداء للاعبين المعاقين حركيا أثناء المنافسة.

ويمكن تفسير نتائج هذه الفرضية مما لاحظناهمن خلال الدراسات السابقة على فريق "نور" المسيلة لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة حيث لوحظ أنه يوجد نقص في المؤطر ين النفسيين الذين يساعدونهم في التحضير النفسي وهذا ما توافق مع نتائج باقي الدراسات السابقة ، أي انه كلما زاد التاطير النفسي للاعبين زاد مردودهم أثناء المنافسة ومن خلال عرض وتحليل نتائج الدراسات السابقة توصلنا الى ان التحضير النفسي يلعب دورا ايجابيا في رفع مستوى اللاعبين اثناء المنافسة عموما واللاعبين المعاقين خصوصا وعليه فان الفرضية الاولى محققة نظريا, بناءا على نتائج الدراسات السابقة.

تحليل الفرضية الجزئية الأولى في ضوء النتائج:

نصت الفرضية الجزئية الاولى لهاته الدراسة على:

- للتحضير النفسي قصير المدى دور ايجابي في رفع مستوى الاداء للاعبين المعاقين حركيا اثناء المنافسة.

ان تحسن الاداء للمعاقين مرهون بالتحضير النفسي العالي الذي يزيد من مستوى ادائهم, ويمكن تفسير نتائج هذه الفرضية مما لاحظنه خلال الدراسات السابقة على فريق "نور" المسيلة لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة حيث لوحظ ان هنا ك نقص في برامج التحضير النفسي قصير المدى المتمثل في الدعم والتشجيع والكلمات الحماسية من المؤطر ين النفسيين والمدربين التي قللت من النتائج المرجوة نتيجة نقص خبرة المدربين المسئولين عن الفريق, وهذا ما لم يتوافق مع نتائج الدراسات السابقة التي هدفت إلى التعرف على الدور الذي يلعبه التحضير النفسي قصير المدى في تحسين أداء اللاعبين المعاقين حركيا, وعليه توصلنا الى ان التحضير النفسي قصير المدى يلعب دورا ايجابيا في تحسين اداء اللاعبين المعاقين حركيا اثناء المنافسة , ومنه يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الاولى محققة نظريا بناءا على نتائج الدراسات السابقة.

تحليل الفرضية الجزئية الثانية في ضوء النتائج:

نصت الفرضية الجزئية الثانية لهاته الدراسة على:

- للتحضير النفسي طويل المدى دور ايجابي في رفع مستوى الأداء للاعبين المعاقين حركيا أثناء المنافسة.

أن تحسن الأداء للمعاقين مرهون بالتحضير النفسي العالي الذي يزيد من مستوى أدائهم , ويمكن تفسير نتائج هذه الفرضية مما لاحظنه خلال الدراسات السابقة على فريق "نور" المسيلة لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة حيث لوحظ ا ن هنا ك نقصا في برامج التحضير النفسي طويلة المدى المتمثلة في متبعات نفسية عند أخصائيين نفسيين للتعرف على شخصياتهم ومشاكلهم النفسية وأثرها السلبي على حياتهم والتخلص من عقدة النقص اثر إعاقتهم وتحريرهم من الأفكار السلبية التي تعيق تطورهم ونجاحهم في حياتهم اليومية والتخطيط لمستقبلهم, وهذا ما يتوافق مع نتائج الدراسات السابقة التي هدفت إلى التعرف على الدور الذي يلعبه التحضير النفسي طويل المدى في تحسين أداء اللاعبين المعاقين حركيا, وعليه توصلنا إلى أن التحضير النفسي طويل المدى يلعب دورا ايجابيا في تحسين أداء اللاعبين المعاقين

حركيا أثناء المنافسة , ومنه يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الثانية محققة نظريا بناءا على نتائج الدراسات السابقة.

خلاصة:

إن التعرض لمنهجية الدراسة الميدانية يتيح لنا التعرف على مجتمع الدراسة ,وكذلك العينة,وللمنهج المستخدم ,والأدوات المستعملة والأساليب الإحصائية التي استخدمت في الدراسة,كل هذا يساعدنا في الوصول إلى النتائج وتحليل البيانات.

من ثم تتضح أكثر الدراسة في جانبها الميداني,لذلك ركزنا على كل هذه النقاط لان قيمة وأهمية أي بحث علمي تكمن في التحكم في المنهجية المتبعة فيه زيادة عن الوصول إلى الحقيقة الكامنة وراء الموضوع المعالج.

خاتمة

خاتمة:

من خلال الدراسة والتحليل المتاح لنا خصوصا في الظروف المعاشة حاليا اثر جائح كورونا لم نتمكن من القيام بالدراسات الميدانية على أكمل وجه على فريق" نور" المسيلة لكرة السلة على الكراسي المتحركة بولاية المسيلة ، وكذا تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها التي جاءت في الجانب التطبيقي لمتغيرات دراستنا المتمحورة على دور التحضير النفسي في تحسين أداء اللاعبين المعاقين حركيا واستنادا إلى بعض الدراسات والبحوث السابقة والاتصالات عن بعد باللاعبين والفريق نظرا للحجر المفروض اثر جائحة كورونا اتضح ما يلي:

- ✓ يوجد دور للتحضير النفسي في تحسين أداء اللاعبين المعاقين حركيا في فريق كرة السلة على الكراسي المتحركة .
- ✓ لا يوجد برامج مخصصة للمعاقين الرياضيين .
- ✓ يوجد نقص في المؤطرين النفسيين في الفريق .
- ✓ وبعد تأكدنا من عدم تحقق الفرضيتين الأولى والثالثة وتحقق الفرضية الثانية الذي يعني أنه تمت الإجابة عن التساؤلات التي أثارتها الدراسة، وعليه يمكن أن نستخلص في الأخير أن الفرضية العامة التي تنص على أن التحضير النفسي له دور في تحسين أداء اللاعبين المعاقين حركيا محققة .

اقتراحات:

- ✓ ضرورة دعم النوادي والفرق التي تتعامل مع فئة المعاقين حركيا بأكبر عدد من المختصين التحضير النفسي للاعبين المعاقين حركيا.
- ✓ تصميم برامج تحتوي على أنشطة رياضية تمكن المعاق حركيا في تنمية وتحسين أداءه من الناحية النفسية.
- ✓ الإيمان بأن الفرد المعاق هو إنسان قبل أن يكون معاقا وأن من حقه أن ينال الاهتمام والرعاية اللازمة.
- ✓ اختيار الطريقة الجيدة للتعامل مع المعاق حركيا لأنه شخصية متكاملة لا يجوز التعامل معه بعيدا عن المحيط الذي نعيش فيه.مع مراعاة نفسيته التي تكون عادة حساسة بشكل مفرط .

خاتمة

- ✓ ضرورة توفير الوسائل الضرورية و المساحات الملائمة لممارسة الأنشطة الرياضية.
- ✓ إجراء المزيد من الدراسات والبحوث الوصفية حول الإعاقة الحركية، وعلاقتها بمتغيرات أخرى للشخصية ونفسية اللاعب .
- ✓ إعادة الدراسة العالية على فئات مختلفة من ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ✓ إجراء دراسات أخرى حول التحضير النفسي وتحسين أداء اللاعب المعاق .

إستنتاج عام

في هذه الدراسة والتي شملت جوانب عديدة تهم كل من له علاقة بهذا الموضوع، إلا أن هذا الموضوع يبقى بحاجة ماسة إلى دراسات معمقة وتحليلية أكثر خاصة من ذوي الاختصاص، وهذا لأهمية هذا الموضوع خصوصا من خلال الإقبال والاهتمام الجماهيري الكبير الذي تعرفه كرة السلة على الكراسي المتحركة عالميا، ورغبة منا في تحسين كرة السلة على الكراسي المتحركة في الجزائر، هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات حول دور التحضير النفسي في رفع مستوى الأداء للاعبين أثناء المنافسة وهذا ما جعلنا نقترح هته الدراسة.

بعد مناقشتنا وتحليلنا لاستمارات الاستبيان الخاصة باللاعبين، بحيث توصلنا إلى نتائج التالية:

– أن للتحضير النفسي قصير المدى دور فعال في رفع مستوى الأداء للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة أثناء المنافسة الرياضية.

– أن للتحضير النفسي طويل المدى دور فعال في رفع مستوى الأداء لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة أثناء المنافسة الرياضية.

وفي الأخير نرجو من المسؤولين ومن كل المهتمين استغلال هذه النتائج من أجل توظيفها فيما يخدم اللاعبين بصفة خاصة وجميع أفراد المجتمع.

الإقتراحات:

من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة ل لاعبين والتي نتمنى أن تكون لها فائدة ولو نسبية في المستقبل، اتضح لنا طرح جملة من الاقتراحات و التوصيات أملا في خدمة اللاعبين والرفع من مستواهم أثناء المنافسات الرياضية، حيث بينت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا ومن أهمها:

- التركيز على التحضير النفسي للاعبين
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- إجراء تربص في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
- ضرورة التكافل والتنسيق بين الهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.
- ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.
- توعية الجمهور وتقديم نصائح وإرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.
- الاهتمام بالتكوين و تدريب الأصناف الصغرى خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.
- إعطاء الأولوية و الاهتمام الأكبر للتكوين الذهني للاعبين بصفة خاصة.
- ضرورة تكوين المدربين تكوينا جيدا خاصة تكوينهم في التحضير و إعداد الجانب النفسي للتعرف على الأساليب العلمية و مواجهة السلوكات العدوانية أثناء المنافسة.
- يجب أن يكون التحضير النفسي مخططا تخطيطا جيدا و مبرمجا بدقة حسب برنامج المنافسة و لا يكون ظرفيا.

المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1) باللغة العربية:

***المراجع:**

1. أحمد أمين فوزي -.**مبادئ علم النفس الرياضي** -.مصر، دار الكتاب للنشر1994
2. أحمد بسطويسي -.**سباقات المضمار ومسابقات الميدان** -.مصر، دار نشر المعارف : 1998
3. أحمد سليمان روبي -.**الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي** -.مصر، دار الفكر العربي1996 :
4. أسامة كامل راتب -.**علم النفس الرياضي** -.ط -.2 مصر، دار الفكر العربي1997
5. أسامة كامل راتب -.**تدريب المهارات النفسية** -.مصر، دار الكتاب للنشر1995 :
6. أسامة كامل راتب -.**قلق المنافسة -ضغوط التدريب - احتراف الرياضي** -.ط -.1 مصر، دار الفكرالعربي1997
7. إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي -.**طرق البحث العلمي والتحليل النفسي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية** -.مصر، دار الفكر العربي : 2000
8. بلقاسم كلي واخرون -.**دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم** -. مذكرة لنيل شهادة الليسانس .في ت.ب.ر معهد ت .ب .ر -.جامعة الجزائر.1997
9. حامد عبد السلام زهران -.**علم النفس الطفولة والمراهقة** -.ط -.5 مصر، عالم الكتاب.1995
10. حنفي محمود مختار -.**التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم** -.ط -.1 مصر، دار الفكر العربي1997
11. حمدي عبد المنعم -.**بناء اختبار معرفي** -.ط -.1 الأردن، دار الفكر1983
12. حسن عبد الجواد -.**كرة القدم** -.ط -.2 لبنان، مكتبة المعارف1984
13. طلعت منصور -.**تنشيط نمو الطفل** -.المجلد العاشر -.الكويت، مجلة علم الفكر : -. 1989العدد8
14. كامل طه الويس -.**علم النفس الرياضي** -.ط -.1 العراق، كلية الرياضة"جامعة بغداد1980
15. ليمريلا كيران -.**التربية الاجتماعية** -.مصر، دار الفكر العربي1993 :
16. موفق مجيد المولي -.**الإعداد الوظيفي لكرة القدم** -.ط -.4 العراق، كلية الرياضة"جامعة بغداد1996
17. محمد حسن علاوي -.**علم النفس الرياضي** -.مصر، دار المعارف1985
18. محمد حسن علاوي -.**علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية** -.القاهرة، دار الفكر العربي2002
19. محمد عادل-.**التربية البدنية للخدمات الاجتماعية** -.مصر، دار النهضة العربية 1995
20. ميخائيل إبراهيم أسعد -.**مشكلات الطفولة والمراهقة** -.ط -.2 لبنان، دار الآفاق الجديدة1999
21. معروف زيات -.**خفايا المراهقة** -.ط -.2 سوريا، دار الفكر1996

22. مصطفى فهمي -.**سيكولوجية الطفولة والمراهقة** -.ط -.1 مصر، مكتبة مصر1974
23. -مختار سالم -.**كرة القدم لعبة الملايين** -.ط -.2 لبنان، مكتبة المعارف : 1988
24. سعدية محمد علي بهاور -.**سيكولوجية المراهقة** -.ط -.1 مصر، دار البحوث العلمية1980
25. علي فهمي بيك، عماد الدين العباس أبو زيد -.**المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية** -.مصر، منشأة المعارف2003
26. عماد الدين العباس أبو زيد -.**التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات وتطبيقات** -.ط -.1 مصر، منشأة المعارف2005
27. عزت محمود كاشف -.**الإعداد النفسي للرياضيين**، مرجع سابق.
28. فؤاد الباهي السيد -.**الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة** -.ط -.1مصر، دار الفكر العربي1975
29. فؤاد يوسف -.**التحضير النفسي الرياضي** -.دون طبعة1996-1995
30. فرج حسين بيومي -.**بناء اختبارات معرفية لكرة القدم** -.ط -.1 الأردن، دار الفكر1986
31. قاسم حسن حسين -.**علم التدريب الرياضي** -.ط -.1 مصر، دار الفكر للطباعة 1998
32. رومي جميل -.**كرة القدم** -.ط -.6 لبنان، دار النفائس1986
33. جوليا بانتوني -.**التربية النفسية الحركية البدنية والصحية** -.ترجمة عبد الفتاح حسين -.مصر، دار الفكرالعربي1991

- **المجلات العلمية:**

34. /1982/06.**مجلة الوحدة الرياضية** -.الجزائر -.عدد خاص18 :

ب (باللغة الأجنبية:

***المصادر:**

35- Larousse **encyclopédie**: 1972.
36- most ph.- **psychologie sportive**.-France, édition Masson: 1982.
37- Norbert Sillamy.- **dictionnaire usuel de psychologie**.-2 édition.- bordas.- France:
38**- Robert de sport**.- paris: 1985.

***المراجع:**

39- Alderman.- **manuel de la psychologie du sport**.- paris: 1999.
40- LANSHERE VE.- **introduction a la recherche éducation**.- Paris, ED colin : 1981.
41- Mark L.- **Les cahiers de l`ISPN**, N 04.- paris: 1989.

42- Matier.- **aspect fondamentaux de l`entrainement**.- Vigot, paris: 1983.
43- Plamaatove.- l`entrainement sportif"theorie et methodologie".- revie, EPS, paris: 1982.
44- Thille.- **riouxpsychlogie du sport et de l`activité physique**.- paris, editionvigot: 1997__

الملاحق

الاستبيان

<u>البعد الاول :</u> من الذي يقوم بدور التحضير النفسي للفريق:

1) اثناء الحصص التدريبية هل تتلقون تحضيرا نفسيا ؟

نعم ☐ لا ☐

2) هل يوجد محضير نفسي خاص بالفريق يتتبع الحالة النفسية للاعبين؟

نعم ☐ لا ☐

3) وجود أخصائي نفسي خاص بالفريق هل يساعدك على التحضير الجيد للمنافسة ؟

نعم ☐ لا ☐

4) اثناء المنافسة هل تتلقون نصائح من المدرب؟

نعم ☐ لا ☐

5) من من تتلقون النصائح اثناء التدريب ؟

المدرب ☐ المحضر النفسي ☐

6) في حالة وجود مشكلة خاصة بك من الذي يساعدك؟

المدرب ☐ المحضر النفسي ☐ رئيس الفريق ☐

7) عندما يصدر عنك سلوك عدواني هل يؤثر ذلك على مجريات المنافسة؟

نعم ☐ لا ☐

8) كيف يؤثر؟

ايجابا ☐ سلبا ☐

9) هل يعمل المدرب على تحضيرك نفسيا ؟

نعم ☐ لا ☐

10) هل التحضير النفسي من طرف المدرب كاف؟

نعم ☐ لا ☐

11) هل تشعر ان مدربك لا يفهمك ؟

نعم ☐ لا ☐

12) كيف تكون حالتك النفسية اثناء منافسة رسمية ؟

غير مبالي ☐ مرتبك ☐ حسب اهمية المنافسة ☐

<u>البعد الثاني :</u> التحضير النفسي وعلاقته بالتحضيرات الأخرى:

13) من وجهة نظرك هل يعد التحضير النفسي مكمل للتحضيرات الأخرى:

نعم ☐ لا ☐

14) في حالة الفوز بالمنافسة الى ما يرجع ذلك؟

بدني ☐ نفسي ☐ تقني ☐ تكتيكي ☐

15) رتب هذه التحضيرات حسب أولويتها من وجهة نظرك:

بدني ☐ نفسي ☐ تقني ☐ تكتيكي ☐

16) هل يساعدك التحضير النفسي على التدريب الجيد؟

نعم ☐ لا ☐

17) هل يساعدك التحضير النفسي على التركيز في الخطة المقدمة من طرف المدرب؟

نعم ☐ لا ☐

18) عندما تكون رسالة نفسية جيدة هل يساعدك ذلك على اتقان التقنيات الرياضية؟

نعم ☐ لا ☐

19) ماذا تريد ان يعطيك المدرب؟

نصائح ☐ خطة معينة ☐ تقنية ☐ تشجيع نفسي ☐

<u>البعد الثالث</u> : انعكاس التحضير النفسي على نتائج المنافسة:

20) كيف ترى انعكاس نفسيك على مستوى ادائك؟

جيد ☐ سيء ☐

21) هل يختلف مستو ادائك مع اختلاف المنافسة ؟

نعم ☐ لا ☐

22) كيف تكون نفسيتك عندما تلعب في بطولات رسمية؟

حماس ☐ خوف ☐ قلق ☐ توتر ☐

23) هل تعتقد ان كلا من نوع ودرجة اعاقتك تجعلك تحتاج الى محظر نفسي؟

نعم ☐ لا ☐

24) هل تحدث لك اضطرابات سلوكية اثناء المنافسة ناتجة عن مؤثرات خارجية؟

نعم ☐ لا ☐

25) نظرتك للدور الذي يقوم به المحضر النفسي :

ضروري ☐ يساعد نسبيا ☐ يمكن الاستغناء عنه ☐

26) اذا كانت النتيجة خسارة الا ما ترجع النتيجة ؟

المدرب ☐ الحكام ☐ اعاقتك ☐ عدم التحضير النفسي ☐

27) هل يساعدك التحضير النفسي على تحصيل نتائج جيدة اثناء المنافسة؟

نعم ☐ لا ☐

28) هل تحتاج الى اخصائي نفسي لتحضيرك نفسيا اثناء التدريب ؟

احيانا ☐ غالبا ☐ يمكن ☐

29) العامل الاساسي الذي يساعدك على تحقيق الفوز؟

اهتمام العائلة ☐ تحفيز مادي ☐ تحفيز نفسي ☐

30) اذا فزت يرجع ذلك الى :

التحضير النفسي ☐ توجيهات المدرب ☐ لك شخصيا ☐