



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



القسم : النشاط البدني الرياضي المكيف  
الشعبة: النشاط البدني الرياضي المكيف  
التخصص: النشاط البدني الرياضي المكيف والصحة  
الرقم التسلسلي :  
الرمز:

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

## تركيز الانتباه ودوره في تحسين مهارة التصويب رمية الحرّة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي

دراسة ميدانية : لاعبي القسم الثاني لكرة السلة على الكراسي المتحركة

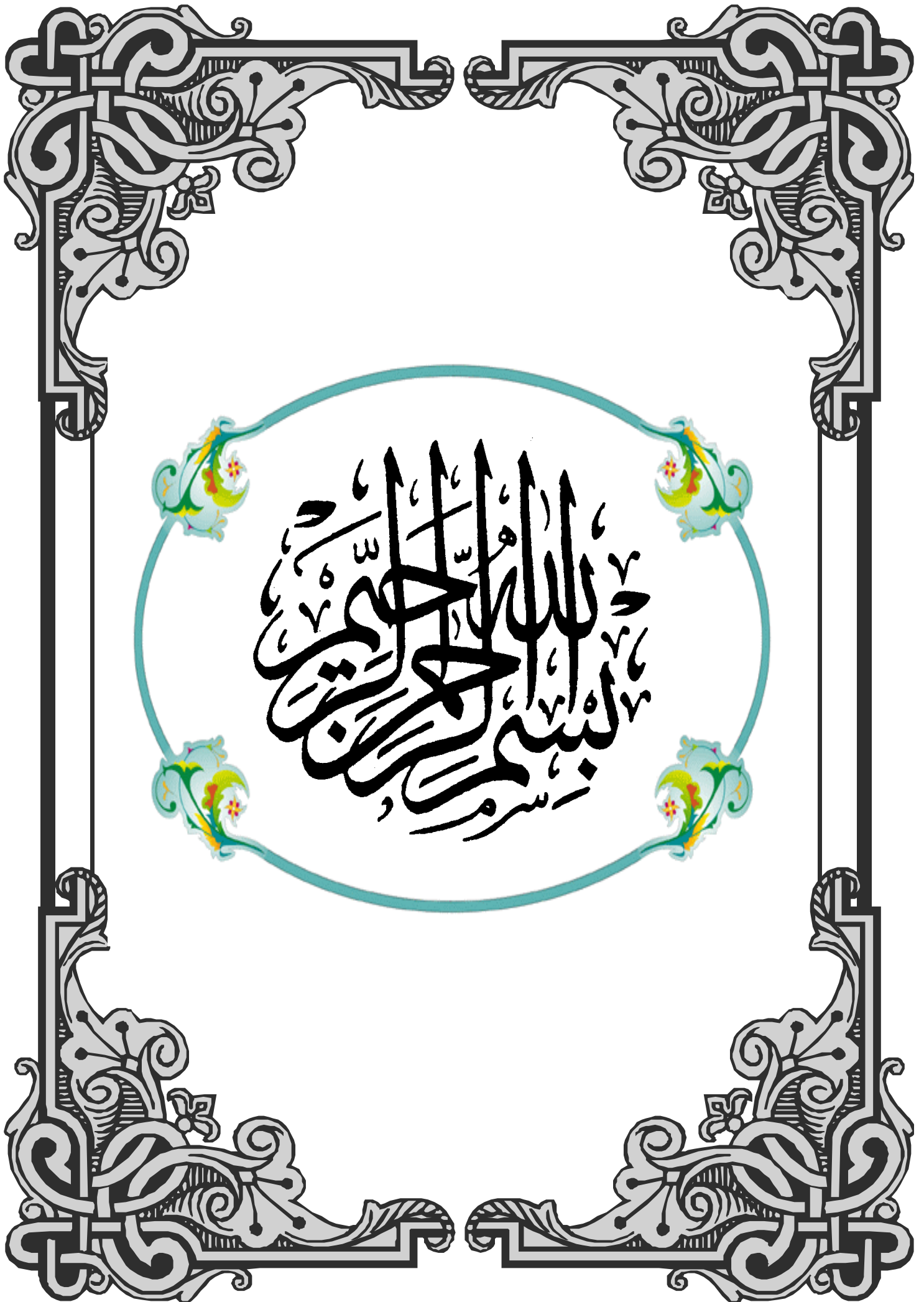
إشراف الاستاذ:

- د- زروق نايل

اعداد الطالب :

- لقنيسي محمد

السنة الجامعية : 2023/2022



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر و عرفان

اللهم لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك ، لك الحمد ري حتى ترضي  
ولك الحمد اذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا .

الحمد لله الذي من علينا بإتمام دراستنا وانجاز هذا العمل فان أصبنا فبتوفيق من  
الله ، وان أخطأنا فمن أنفسنا ومن الشيطان وصل اللهم وسلم على سيدنا محمد وعلى اله  
وصحبه وبعد :

وبكل امتنان واحترام أشكر **الدكتور زروق نايل** ، حفظه الله الذي لم ييخل علي  
بعلمه وتوجيهاته القيمة التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا العمل و الذي كان لي في العلم  
مرشدا في المعاملة مع تمنياتي له بالمزيد من النجاح والتوفيق ، فشكرا على تفانيه.  
وكما أشكر زملائي طلبة ماستر مكيف والصحة دفعة **2023/2022** .

# الإهداء

نحن لها وان أبت رغما عنها أبينا بها إلى من كلفه الله بالهبة والوقار إلى من علمني العطاء بدون انتظار إلى من أحمل اسمه بكل افتخار أرجو من الله أن يمد في عمرك أواني "والدي العزيز"

إلى روح أمي الطاهرة رحمها الله أسكنها فسيح جناتها إنشاء الله الحياة "أمي الغالية"

إلى عائلتي وزوجتي الغالية وجميع أولادي.

إلى كل إخوتي وأخواتي.

إلى جميع أساتذة ودكاترة المعهد وخصوصا الأستاذ دكتور "لزرع أحمد"

إلى جميع أصدقائي في الجامعة .

إلى جميع زملائي في العمل متوسطة موسى بن نصير .

# محمد

# قائمة المحتويات

-	- شكر وعرfan
-	- إهداء
-	- قائمة المحتويات الجداول الاشكال
-	- الملخص باللغة العربية والإنجليزية
أ - ب	- مقدمة
الصفحة	الفصل التمهيدي : الإطار العام للدراسة
4	1_إشكالية الدراسة
6	2_فرضيات الدراسة
6	3_أهمية الدراسة
7	4_أهداف الدراسة
7	5_تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
9	6_الدراسات السابقة
14	7_مميزات الدراسة الحالية
الصفحة	الفصل الأول : تركيز الإنتباه
17	تمهيد
18	1_ مفهوم الانتباه
18	2_مظاهر الانتباه
19	3_أنواع الانتباه
21	4_تنمية الانتباه
21	5_علاقة الانتباه بالتدريب الرياضي
22	6_العوامل المؤثرة في تحويل الانتباه
22	7_الانتباه وتركيز الانتباه
23	8_تصنيفات تركيز الانتباه
23	9_أساليب تركيز الانتباه
24	10_مشكلات تركيز الانتباه

25	11_ طرق تحسين تركيز الانتباه
25	12_ أهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية
27	13_ العمليات العقلية عند الرياضيين
28	14_ أهم مكونات المقدرة الذهنية للاعب
30	خلاصة
الصفحة	<b>الفصل الثاني: المهارات الأساسية لكرة السلة على الكراسي المتحركة</b>
32	تمهيد
33	1_ نبذة تاريخية لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة في العالم
34	2_ أهمية الكراسي المتحركة
35	3_ المهارات الأساسية لكرة السلة على الكراسي المتحركة
36	4_ مهارة تصويب الرمية الحرة
38	5_ الخطوات التعليمية لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة
40	6_ القواعد و القوانين الأساسية لرياضة كرة السلة على الكراسي
41	7_ قانون كرة السلة على الكرسي المتحرك للمعوقين حركيا
45	خلاصة
الصفحة	<b>الفصل الثالث : المعاقين حركيا</b>
47	- تمهيد
48	1_ مفهوم الإعاقة الحركية
48	2_ أسباب الإعاقة الحركية
49	3_ تصنيف الإعاقة الحركية
50	4_ أنواع الإعاقة الحركية
51	5_ خصائص المعوقين حركيا
52	6_ التأهيل الحركي لذوي الإعاقة الحركية
52	7_ نسبة حدوث الإعاقة الحركية
53	8_ احتياجات المعاقين حركيا
54	9_ المشكلات المترتبة على الإعاقة الحركية

56	10_أنواع الرعاية للمعاقين حركيا
57	11_الوقاية من الإعاقة الحركية
60	- خلاصة
<b>الصفحة</b>	<b>الفصل الرابع: منهجية الدراسة</b>
62	تمهيد
63	1_الدراسة الاستطلاعية
63	2_منهج الدراسة
64	3_متغيرات الدراسة
64	4_مجتمع وعينة الدراسة
65	5_اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
66	6_الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
66	7_خطوات اجراء الدراسة الميدانية
67	8_المعالجة الاحصائية
68	خلاصة
<b>الصفحة</b>	<b>الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج</b>
70	تمهيد
71	1_تحليل نتائج الفرضية الأولى
73	2_تحليل نتائج الفرضية الثانية
75	3_تحليل نتائج الفرضية الثالثة
80	خلاصة
<b>الصفحة</b>	<b>الفصل السادس: الاستنتاجات و لاقتراحات</b>
82	1_الاستنتاج العام
83	2_الاقتراحات الدراسة
83	3_الافاق المستقبلية للدراسة
-	- قائمة المصادر والمراجع
-	- قائمة الملاحق

# قائمة الجداول والأشكال

رقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول رقم (01) : يوضح المهارات الأساسية بكرة السلة على الكراسي المتحركة	35
02	جدول رقم (02) : يوضح مجتمع البحث وأفراد العينة	64
03	جدول رقم (03) : يوضح توزيع أفراد العينة	65
04	جدول رقم (04) : يوضح عدد محاور الاستبيان	65
05	جدول رقم (05) : يوضح سلم ليكارت لمحاور الاستبيان	66
06	جدول رقم (06) : يوضح حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ	66
07	جدول رقم (07) : نتائج اختبار الدلالة الإحصائية (X2) للمحور الأول	71
08	جدول رقم (08) : نتائج اختبار الدلالة الإحصائية (X2) التكرارات الكلية للمحور الأول	72
09	جدول رقم (09) : نتائج اختبار الدلالة الإحصائية (X2) للمحور الثاني	73
10	جدول رقم (10) : نتائج اختبار الدلالة الإحصائية (X2) التكرارات الكلية للمحور الثاني	74
11	جدول رقم (11) : نتائج اختبار الدلالة الإحصائية (X2) للمحور الثالث	75
12	جدول رقم (12) : نتائج اختبار الدلالة الإحصائية (X2) التكرارات الكلية للمحور الثالث	76

مقدمة

## مقدمة :

تعد الرياضة كمجهود عضلي و ذهني لازمت الحياة البشرية منذ القدم و مازالت تلازمها إلى يومنا هذا، فإهود العضلي و الذهني جزء من حياة الإنسان اليومية و مع مرور الزمن ظهرت رغبة الإنسان إلى هذا النشاط الرياضي ثم ظهرت الرياضة بأسلوب جديد و مرت بمراحل مختلفة دف إلى استغلال قدراته البدنية و الروحية تزايد الاهتمام بمزاولة الرياضة والأنشطة البدنية باعتبارها من الوسائل الضرورية والمهمة في تحقيق التنمية في مجالات كافة، وصولاً إلى إعداد الطاقات البشرية وتوظيفها في مجالات العمل والبناء والانتاج والدفاع عن الوطن، ويرتبط ذلك بتطوير مستوى اللياقة ومختلف الأنشطة الحركية والبدنية. البدنية، وترقية الجوانب الصحية لدى فئات اتمع كافة، من خلال افساح للجماهير لإشباع الرغبة في مزاولة .

(محمد العربي شمعون، 1996ص8)

وتعد لعبة الكرة السلة على الكراسي المتحركة من الألعاب الرياضية التي شهدت تطوراً ملحوظاً وكبيراً إذ أصبحت الآن وفي العديد من دول العالم تحتل المراتب الأولى من حيث ممارستها واجتذاب عدد من اللاعبين والمشاهدين لها، وذلك لما تمتاز به من إيقاعات سريعة ومتتابعة وتبادلات مستمرة بين المهارات الهجومية والدفاعية لما تحتويه من طابع يتسم بدقة الأداء الفني .

(مفتي ابراهيم حمادة، 1999ص100)

من بين مهارات كرة السلة مهارة التصويب وخصوصاً الرمية الحرة والتي تعتبر مهارة مهمة في تحقيق غاية اللعبة وتحقيق الفوز، ما دفع الكثير من الباحثين للخوض في هذه المهارة وتطويرها والبحث أنجع الطرق لتطيرها، وجاء هذا التطور نتيجة الاهتمام الكبير بالعملية التدريبية، واكتشاف الوسائل التدريبية الحديثة والترابط بين العلوم المختلفة للوصول إلى تحقيق أفضل النتائج والانجازات وتتطلب فعاليات التصويب مستوى عالي في العديد من

الجوانب وأهمها اللياقة البدنية، والأداء المهاري والنفسي والجانب المهاري من الجوانب الهامة التي تمكن اللاعب من أداء الأمتل .

ومن هذه العمليات تركيز الانتباه الذي يعد واحداً من هذه العمليات المهمة و التي تعمل على نجاح تطبيق المهارات المختلفة كما تساعد على وضع الحلول السريعة للمهارات الفردية والجماعية فكثير من الحالات تتطلب حلولاً سريعة وتركيز انتباه عالي من اجل وضع الحلول المناسبة للحالات التي تحدث في المباراة فقبل أداء الحركات يجب التركيز على الأداء ودقته لغرض حصول اللاعب على وضع جيد يساعده في أداء المهارات بشكل متقن، فتصويب رمية الحرة هي من المهارات التي تتطلب قدرات عقلية كبيرة وخاصة المهارات الهجومية فهي تتطلب قدرا كبيرا من تركيز الانتباه. (حسن علاوي، 2002، ص10)

من خلال دراستنا الحالية التي جاءت بعنوان : دور تركيز الانتباه في تحسين مهارة تصويب رمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي .

كانت خطة بحثنا كالتالي :

**الفصل التمهيدي :** الاطار العام للدراسة

**أما الجانب النظري :** احتوى على ثلاثة فصول وهي :

**الفصل الأول :** تركيز الانتباه

**الفصل الثاني :** المهارات الأساسية لكرة السلة على الكراسي المتحركة

**الفصل الثالث :** المعاقين حركيا

**أما الجانب التطبيقي :** فقد احتوى على ثلاثة فصول :

**الفصل الرابع :** الاجراءات الميدانية للدراسة

**الفصل الخامس :** عرض ومناقشة نتائج الدراسة

**الفصل السادس :** الاستنتاجات والاقتراحات

# الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

## 1\_ الإشكالية :

تعد القدرات العقلية إحدى المكونات الأساسية المهمة التي يحتاجها لاعبو كرة السلة ، إذ أنها تساعد وتعمل على تطوير وتحسين القدرات والأداء المهاري وتعطي المزيد من الثقة بالنفس و المقدره على الأداء الفني الأفضل بمستوى الإنجاز الخططي الأحسن ، و لما كانت كرة السلة من الرياضات التي تحتاج إلى التحديث والتطوير فإن دراسة موضوع القدرات العقلية يعد من أهم الاتجاهات الحديثة في عملية التدريب الرياضي ، فكرة السلة على الكراسي المتحركة تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على القدرات البدنية. (حسن علاوي، 2002، ص17)

إن تركيز الانتباه هو أحد العمليات العقلية العليا والذي يلعب دورا هاما في المجال الرياضي إذ يعد من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي لون من ألوان النشاط الرياضي. ويؤكد المدربون أهمية الانتباه في المساهمة في الوصول إلى الأداء الأمثل، ويعد التركيز أحد مظاهر الانتباه المهمة والذي له دور فاعل في التهيؤ والاستعداد قبل الأداء، لذلك يتم توجيه اللاعب إلى تركيز الانتباه واليقظة، إذ يمثل فقدان الانتباه أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف والذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز والاقتراب من الهزيمة، إذ أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي والتحكم في مهاراته الحركية .

(شيماء سامي، 2009، ص173)

كما أن التدريب على بعض المهارات العقلية التي من بينها مهارة الاسترخاء ، مهارة التصور العقلي ومهارة تركيز الانتباه ، يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية وأن الإهمال وعدم العمل بالمهارات السابقة في مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى الأداء الأمثل للاعبين، وتعد الانفعالات التي تواجه الرياضيين سواء في حياتهم اليومية أو في مواقف المنافسة الرياضية ذو اثر سلبي من حيث التصرفات التي يقوم بها اللاعب والتي من شأنها أن تنقص في تركيزه وانتباهه في المباراة ويتعرض لحالة من الإحباط

والفشل نتيجة تعرضه للقلق الذي يوصف بأنه حالة انفعالية غير سارة من التوتر يصاحبها أعراض نفسية وجسمية بسبب توقع خطر معين أو التعرض لموقف مهدد.

(حسن علاوي، 2002 ص 301)

من بين مهارات كرة السلة مهارة التصويب وخصوصا الرمية الحرة والتي تعتبر مهارة مهمة في تحقيق غاية اللعبة وتحقيق الفوز، ما دفع الكثير من الباحثين للخوض في هذه المهارة وتطويرها والبحث أنجع الطرق لتطيرها، وجاء هذا التطور نتيجة الاهتمام الكبير بالعملية التدريبية، واكتشاف الوسائل التدريبية الحديثة والترابط بين العلوم المختلفة للوصول الى تحقيق أفضل النتائج والانجازات وتتطلب فعاليات التصويب مستوى عالي في العديد من الجوانب وأهمها اللياقة البدنية، والأداء المهاري والنفسي والجانب المهاري من الجوانب الهامة التي تمكن اللاعب من أداء الأمثل تركيز الانتباه يعتبر أحد الموضوعات النفسية المهمة والذي له علاقة بالأداء المهاري خصوصا في لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة، إذ يؤكد المختصون أن نقص أو فقدان تركيز الانتباه يمثل أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف و الذي يؤثر بطريقة مباشرة في إتقان مختلف المهارات بالخص تصويب رمية الحرة عند لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي إلى مستوى من أجل تحقيق مستوى عالي من الأداء. (مفتي ابراهيم حمادة، 1998 ص 99)

ولحل المشكلة و معالجتها طرحنا التساؤل الآتي:

- هل لتركيز الانتباه دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي ؟

### 1.1\_التساؤلات الجزئية :

- هل لتحويل تركيز الانتباه دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ؟

- هل لتركيز الانتباه الداخلي دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ؟

- هل لتركيز الانتباه الخارجي دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ؟

**2\_فرضيات الدراسة :**

**1.2\_فرضية العامة :**

- لتركيز الانتباه دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

**2.2\_فرضيات الجزئية :**

- لتحويل تركيز الانتباه دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

- لتركيز الانتباه الداخلي دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

- لتركيز الانتباه الخارجي دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

**3\_أهمية الدراسة :**

يكتسي موضوع تركيز الانتباه أهمية بالغة و دوره في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة أهمية بالغة كون الموضوع تأتي من العناصر التالية :

- يساعد اللاعب على زيادة فاعليته على التنبؤ والاستعداد والتصوير للحالات المستقبلية في أثناء تركيز الإنتباه على الجوانب الأساسية التي تعمل على توقع نقل الأداء الجيد وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يؤدي الإضرار بالأداء وزيادة القلق نتيجة التوقعات المسبقة للفشل التي تعمل على التقليل من فرص النجاح .

- معرفة دور تركيز الانتباه في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة من الناحية العقلية والنفسية.

- التعرف على مظاهر تركيز الانتباه التي تساعد على تحسين الأداء تصويب الرمية الحرة .

- العمل على تحسين أداء اللاعبين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة .

- الوصول إلى معرفة أساليب تركيز الانتباه المستخدمة في مهارة تصويب الرمية الحرة .

#### 4\_ أهداف الدراسة : تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية :

- معرفة دور تحويل تركيز الانتباه في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

- معرفة دور تركيز الانتباه الداخلي في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

- معرفة دور تركيز الانتباه الخارجي في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

#### 5\_ تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

##### 1.5\_ تركيز الانتباه :

**التعريف اللغوي :** توجيه الانتباه إلى شيء معين والتدقيق عليه وهو تركيز الذهن وحصره في اهتمام واحد ، أو في مجال من المجالات يؤدي إلى وضوحه (سعد رزوقي، 1977، ص74)

**التعريف الإصطلاحي :** هو حالة موجودة وجوهرية يدركها كل الرياضيين على أنها شرط أساسي للإنجاز الرياضي الجيد، فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق يكون قادراً على التوافق البدني والانفعالي والعقلي وتركيز هذه العوامل لتكون كافة الأمور في متناول اليد لغرض الانجاز الرياضي (محمد حسن علاوي، 1975، ص40)

**التعريف الإجرائي :** بأنه توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعداداً لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه .

##### 2.5\_ تصويب الرمية الحرة :

**التعريف الإصطلاحي :** رمية حرة (throw-free) واحدة أو أكثر إذا تم ارتكاب الخطأ ضده وهو في حالة تسديد، اعتماداً على ما إذا كانت التسديدة ناجحة من عدمه وتمنح نقطة واحدة فقط في حال إحراز الرمية الحرة، والتي يتم تسديدها من على خط يبعد 15م

(أحمد أمين فوزي، 2004، ص7)

**التعريف الإجرائي :** مهارة التصويب في كرة السلة تعد المهارة الوحيدة التي تحقق الفوز للفريق اذا ما تم اتقانها بصورة جيدة وذلك لن كل المهارات الأخرى والخطط الهجومية المختلفة تصبح عديمة الجدوى في حالة عدم نجاح التصويب أي ان الفريق يحصل على النقاط وبالتالي الفوز عن طريق هذه المهارة .

### 3.5\_ كرة السلة على الكراسي المتحركة :

**التعريف الإصطلاحي :** هي لعبة كرة السلة لكن أفرادها يمارسون هذه اللعبة على الكراسي المتحركة، فهم يعانون من مستويات مختلفة من الإعاقات الجسدية التي تمنع الركض والقفز والدوران حول السلة، كما تُلعب لعبة كرة السلة بين فريقين من خمسة لاعبين لكل منهما، حيث قام قدامى المحاربين في الحرب العالمية الثانية بتطوير هذه الرياضة في عام 1945 كجزء من إعادة التأهيل في الولايات المتحدة الأمريكية، ومنذ ذلك الحين نمت في جميع أنحاء العالم وتم تقديمها في دورة الألعاب الأولمبية للمعاقين في روما 1960، أما اليوم تُمارس هذه الرياضة في ما يقرب من 100 دولة .

(مروان عبد المجيد إبراهيم، 1997 ص41)

**التعريف الإجرائي :** كرة السلة على الكراسي المتحركة تختلف عن كرة سلة الاعتيادية بأنه يلعبها أشخاص يعانون من إعاقات جسدية متفاوتة، تجعلهم غير قادرين على ممارسة الرياضة الجسدية بشكل كلي.

6\_الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى : تركيز الانتباه بتعليمات لفظية في تعلم مهارة دقة التصويب للرمية الحرة في كرة السلة لدى المبتدئين في المرحلة 14 سنة

صاحب الدراسة : شاشو عامر : مذكرة ماجستير ، سنة 2020

أهداف الدراسة :

- فحص تأثير تركيز الإنتباه من خلال التعليمات اللفظية على تعلم مهارة دقة التصويب للرمية الحرة أشارت النتائج إلى أن المشاركين في المجموعة (أ) حصلوا على درجات أعلى في الاختبار الثاني والثالث والنهائي

منهج الدراسة : حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي

عينة الدراسة : هم 60 من لاعبي كرة السلة المبتدئين في المرحلة العمرية 14

أدوات الدراسة : تم استخدام الاستبيان

نتائج الدراسة :

- تساعد تعليمات تركيز الإنتباه الخارجي الرياضيين المبتدئين في كرة السلة على تحسين أدائهم وتعلم دقة التصويب للرمية الحرة

الدراسة الثانية : مدى تأثير تركيز الانتباه على أداء الرميات الحرة في رياضة كرة السلة

صاحب الدراسة : تسموقة أرزقي ، مذكرة ماستر ، سنة 2018

فرضيات الدراسة :

- تركيز الانتباه يؤثر مباشرة على أداء الرمية الحرة في رياضة كرة السلة .

- اختلاف درجات تركيز الانتباه لدى اللاعبين يؤثر مباشرة على نتائج أدا الرمية الحرة.

- المثيرات الخارجية لها تأثير مباشرة على أداء الرمية الحرة.

أهداف الدراسة :

- الوصول إلى مجموعة من الحقائق فيما يخص موضوع الدراسة.

- معرفة تأثير تركيز الانتباه على أداء الرمية الحرة في كرة السلة.

- معرفة هل للمثيرات الخارجية تأثير مباشر على تركيز الانتباه أثناء أداء تصويب الضربة  
مجتمع الدراسة : ففي دراستنا هذه قمنا بتحديد مجتمع بحثنا على أساس المعنيين الأوائل وهم  
مدربو ولاعبوا فريقي.

عينة الدراسة : شملت 25 لاعب

أدوات الدراسة : اعتمدنا في دراستنا اختبار تركيز الانتباه

لحساب قيم تركيز الانتباه.

نتائج الدراسة :

- إختلاف درجات تركيز الانتباه بين اللاعبين يؤثر على أداء الرمية الحرة في كرة السلة.
- تركيز الانتباه لمظهرين مظاهر الانتباه يؤثر وحسب درجة على دقة أداء الرمية الحرة .
- المميزات الخارجية لتساهم في تشتيت الانتباه وبالتالي صعوبة التركيز مما يؤدي في نقص في  
فعالية أداء الرميات الحرة.

الدراسة الثالثة :علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب من الثبات والقفز عاليا لاعبي كرة اليد

صاحب الدراسة : بوسته عزيز : مذكرة ماستر ، سنة 2016

أهداف الدراسة :

- التعرف على العلاقة الموجودة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة  
اليد، وكذلك معرفة العلاقة الموجودة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز عاليا لدى لاعبي  
كرة اليد لفئة U-15 .

منهج الدراسة : حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي

عينة الدراسة : واشتملت عينة الدراسة على 16 لاعبا يمثلون النادي الهاوي لشعبة براهم

أدوات الدراسة : تم استخدام الاستبيان

نتائج الدراسة :

وبعد معالجة النتائج احصائيا توصل الباحثان إلى وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) متوسطة  
بين درجة تركيز الانتباه قبيل التصويب ودقة التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة اليد أصغر

U-15 ، ووجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) ضعيفة بين درجة تركيز الانتباه قبيل التصويب ودقة التصويب من القفز عاليا لدى لاعبي كرة اليد أصغر U-15 ، وعليه أوصى الباحثان بضرورة إجراء تمارين تطويرية ووحدة تدريبية خاصة بتركيز الانتباه، وتنمية وتطوير القدرات العقلية لدى اللاعبين، كذلك ضرورة ربط تمارين تركيز الانتباه بالأداء المهاري وأداء المنافسة.

**الدراسة الرابعة : تركيز الانتباه وعلاقته بدقة الارسال لدى لاعبي كرة الطائرة من وضع الجلوس**

**صاحب الدراسة : إياد علي : مذكرة لنيل شهادة الماجستير، سنة 2011**

**أهداف الدراسة :**

- التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة الارسال للمعوقين من وضع الجلوس قام الباحث بالاطلاع على أهم الدراسات والبحوث التي لها علاقة بموضوع دراسته والتي تناولت موضوع تركيز الانتباه والتصويب

**منهج الدراسة : حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي**

**عينة الدراسة : واشتملت العينة على 35 طالبا**

**أدوات الدراسة : تم استخدام الاستبيان**

**نتائج الدراسة :**

وبعد معالجة النتائج احصائيا توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين تركيز الانتباه ودقة الارسال، كما كان هناك تركيز انتباه عالي كلما كان هناك دقة في مهارة الارسال، وعليه أوصى الباحث بإجراء بحوث مشابهة فيما يتعلق بتركيز الانتباه ودقة الارسال والمهارات الهجومية الأخرى، كذلك إعطاء وقت مناسب عند أداء المهارة لأدائها بشكل صحيح.

الدراسة الخامسة : العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم "

صاحب الدراسة : محجوب بدة " مذكرة لنيل شهادة الماجستير سنة 2009

أهداف الدراسة :

- التعرف على العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم.

منهج الدراسة : حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة الدراسة : واشتملت العينة على لاعبي فريق كرة القدم لكلية المعلمين والبالغ 20 لاعبا.

أدوات الدراسة : تم استخدام الاستبيان .

نتائج الدراسة :

وبعد معالجة النتائج احصائيا توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب لكرة القدم ووجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة حدة الانتباه ودقة التصويب بكرة القدم، وعليه أوصى الباحث بالتأكيد على عملية تركيز الانتباه وحدة الانتباه في الوحدات التدريبية لغرض تطوير دقة التهديد، ضرورة التعرف على خصائص ومظاهر الانتباه من قبل المدربين وذلك للتعرف على الفروق بين اللاعبين.

الدراسة السادسة : دراسة مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة)

صاحب الدراسة : بسمة نعيم : مذكرة لنيل شهادة الماجستير، سنة 2005

أهداف الدراسة :

- المقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة ، فئة الشباب.

- المقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة ، فئة المتقدمين .

عينة الدراسة : اشتمل مجتمع البحث على طلابي منتخب محافظة ديالى بلعبة كرة اليد والكرة

الطائرة فئة الشباب والمتقدمين وعددهم 54 لاعب.

أدوات الدراسة: لقد استخدمت الباحثتان مقياس أساليب الانتباه للألعاب الجماعية (حسن علاوي)

## نتائج الدراسة :

- لم تظهر فروق معنوية بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة فئتي الشباب والمتقدمين في أرقام عبارات الأبعاد الآتية لمقياس أساليب الانتباه(تركيز الانتباه الداخلي الواسع ، تركيز انتباه الضيق)
- ظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة فئة الشباب لصالح لاعبي كرة الطائرة في الأبعاد الآتية(تركيز الانتباه الخارجي الواسع ، التحميل الزائد للمتغيرات الخارجية )
- أظهرت النتائج للمجموعة الضابطة أن مهارتي دقة الإرسال والضربة الأمامية هي أسهل من مهارتي الضربة الخلفية وسرعة الإرسال.
- أظهرت نتائج المجموعة التجريبية بان استخدام تمارين تركيز الانتباه يساعد على تطوير تعلم المهارات .

### 1.6\_التعليق على الدراسات السابقة:

- 1\_من حيث الاهداف :** بحيث تساعد على تبلور أهداف الدراسة الحالية ، وعلى متغيرات ومنها دراسة : دراسة شاشو عامر 2020 ، دراسة قذيفة يحي 2021 ، دراسة تسموقة أرزقي 2017 ، دراسة إياد علي 2011 ، دراسة محجوب بدة 2009 ، دراسة بسمة نعيم 2005

✓ هذا ما ساعد الباحث على بلورت أهداف الدراسة الحالية

### 2\_من حيث المنهج المستخدم:

- استخدمت الدراسات المنهج الوصفي : دراسة بسمة نعيم 2005 ، دراسة محجوب بدة 2009 ، دراسة تسموقة أرزقي 2017 ، دراسة قذيفة يحي 2021
- استخدمت الدراسات المنهج التجريبي : دراسة إياد علي 2011 ، دراسة شاشو عامر 2020

✓ هذا ما ساعد الباحث في اختيار المنهج العلمي الملائم لنوع الدراسة .

### 3\_من حيث العينة وكيفية إختيارها :

- اتسمت بعض الدراسات بالكبر النسبي لحجم العينة : دراسة بسمة نعيم 2005 (ن=54) ، دراسة شاشو عامر 2020 (ن=60) ، دراسة إياد علي 2011 (ن=35)

اتسمت بعض الدراسات بالصغر النسبي لحجم العينة : دراسة محجوب بدة سنة 2009 (ن=20)

، دراسة تسموقة أرزقي 2017 (ن=25) ، دراسة قذيفة يحي 2021 (ن=12)

✓ ما ساعد الباحث في تحديد عدد العينة و كذا من ناحية الجنس

4\_من ناحية نوع العينة :

اختلفت الدراسات في اختيارها ولكن عموما كانت العينة القصدية :

دراسة شاشو عامر 2020 ، دراسة قذيفة يحي 2021 ، دراسة تسموقة أرزقي 2017 ، دراسة

إياد علي 2011 ، دراسة محجوب بدة 2009 ، دراسة بسمة نعيم 2005

✓ وهذا ما ساعد الباحث في اختيار العينة الملائمة للدراسة .

5\_من حيث النتائج :

- تساعد تعليمات تركيز الإنتباه الخارجي الرياضيين المبتدئين في كرة السلة على تحسين أدائهم

وتعلم دقة التصويب للرمية الحرة.

حسب نتائج دراسة شاشو عامر 2020

وبعد معالجة النتائج احصائيا توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين

تركيز الانتباه ودقة الارسال، كما كان هناك تركيز انتباه عالي كلما كان هناك دقة في مهارة

الارسال، وعليه أوصى الباحث بإجراء بحوث مشابهة فيما يتعلق بتركيز الانتباه ودقة الارسال

والمهارات الهجومية الأخرى، كذلك إعطاء وقت مناسب عند أداء المهارة لأدائها بشكل صحيح.

حسب نتائج دراسة إياد علي 2011

7\_مميزات الدراسة الحالية :

تم دراسة متغير : (تركيز الإنتباه) في أغلب الدراسات السابقة كما يلي :

- دراسة مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة .

- العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم .

- تركيز الانتباه وعلاقته بدقة الارسال .

- علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب.

- أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التصور العقلي في تحسين الثقة بالنفس .
- تركيز الانتباه بتعليمات لفظية في تعلم مهارة دقة التصويب للرمية الحرة علاقة القلق بتركيز الانتباه .
- أما في دراستنا الحالية تطرقنا الى (تركيز الانتباه) من زاوية أخرى :
- تحويل تركيز الانتباه ودوره في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .
- تركيز الانتباه الداخلي ودوره في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .
- تركيز الانتباه الخارجي ودوره في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

# الفصل الأول

تركيز الانتباه

**تمهيد:**

تعتبر القدرات العقلية من أهم الجوانب التي يركز عليها المدربين واللاعبين خاصة و ذلك من خلال تنمية القدرات العقلية وتطويرها للوصول إلى الكفاءة الرياضية ، و من بين أهم هذه القدرات الانتباه وتركيز الانتباه وذلك للأهمية البالغة لهاتين الصفتين في نجاح أداء الرياضي في الفعاليات الرياضية في مختلف الرياضات الفردية منها أو الجماعية.

وللانتباه مظاهر وأنواع عديدة ويختلف الانتباه من لاعب إلى آخر، و هناك عوامل عديدة تؤثر على الانتباه حيث تأثر هذه العوامل الداخلية منها أو الخارجية على أداء الرياضي، و تجدر الإشارة إلى أن هناك العديد من أنواع الانتباه وتركيز الانتباه في الأمر الواقع ، حيث ينتج عنه العديد من المشكلات التي تأثر على أداء الرياضي سواء بالإيجابية أو السلبية وقد طور الباحثون أساليب تحسين هذه الصفة إي تركيز الانتباه لدى لاعبين في المنافسات الرياضية منت خلال سرعة الاستنتاج و تحديد الطريقة المناسبة في تلقين أو تعليم هذه الصفة بأحسن الطرق والوسائل في اقرب وقت وزمن.

## 1\_ مفهوم الانتباه :

الانتباه هو العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة ، وهو اختيار وتهيؤ عقلي نحو شيء أو موضوع معين لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه.

(عبد الستار جبار الصمد، 2000، ص 45)

الفرد يستقبل من خلال الحواس المختلفة العديد من المعلومات أو المثيرات سواء من البيئة الخارجية أو من داخله فيما يعرف بعملية الإحساس، ويقوم الفرد بالتعرف على هذه المعلومات أو المثيرات (فيما يعرف بعملية الإدراك)، وعندما يدرك الفرد هذه المعلومات أو المثيرات سواء الخارجية أو الداخلية فإنه يستطيع بذلك اتخاذ القرار سواء بالاستمرار أو بعدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو معلومات محددة بين هذه المثيرات أو المعلومات المدركة، وهذه العملية لاتخاذ القرار تتطلب الانتباه لهذه المدركات كلها أو بعضها ، ويلعب الانتباه دورا هاما في أداء المهارات الرياضية المختلفة وخاصة في اللحظة التي يشرع فيها اللاعب بالتهديف في المرمي.

(مفتي ابراهيم حماد، 1996، ص 70)

## 2\_ مظاهر الانتباه :

هناك العديد من مظاهر الانتباه ومن بين أهمها ما يلي:

### 1.2\_ حجم الانتباه :

يقصد بحجم الانتباه عدد المعلومات أو المثيرات التي يمكن للاعب الانتباه إليها من بين المعلومات أو المثيرات المدركة في لحظة معينة من الزمن.

### 2.2\_ حدة (شدة) الانتباه :

ويقصد بها درجة القوة أو الصعوبة التي يبذلها اللاعب تجاه مثير أو مثيرات معينة وبالتالي كلما زادت حدة الانتباه نحو مثيرات معينة كلما تطلب الأمر بذل المزيد من الطاقة العصبية أو العقلية في عملية الانتباه.

### 3.2\_ تركيز الانتباه: يقصد بتركيز الانتباه تطبيق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين و

استمرار الانتباه على هذا المثير المختار. (مفتي ابراهيم حماد، 1996، ص 71)

**4.2\_ انتقاء الانتباه :** ويقصد به القدرة على اختيار المثير الهام الذي ينبغي التركيز عليه و إلغاء المثيرات الأخرى غير الهامة.

**5.2\_ إثبات الانتباه :** يقصد به قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو أكثر من مثير في وقت واحد، ومن أمثلة ذلك قيام اللاعب في كرة اليد بتوزيع انتباهه ما بين اللاعب الذي يراقبه وغير الحائز على الكرة وفي نفس الوقت اللاعب المنافس الحائز على الكرة

**6.2\_ تحويل الانتباه :**

تحويل الانتباه يقصد به قدرة اللاعب على سرعة توجيه انتباهه نحو مثير إلى مثير آخر، ومن أمثلة ذلك مدافع في كرة اليد يوجه انتباهه إلى اللاعب المنافس معين سيقوم فعلا بعملية الخداع ثم التصويب.

**7.2\_ تشتت الانتباه :** الانتباه وتركيز الانتباه وهو عدم قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبيا (أي إثبات الانتباه وانتقال الانتباه بين المثيرات المتعددة في نفس الوقت.

(مفتي ابراهيم حماد، 1996ص 72)

### **3\_أنواع الانتباه :**

يمكن تقسيم الانتباه من حيث النوع إلى عنصرين أساسيين:

أ\_ سعة الانتباه وترجع إلى عدد المثيرات الواجب على اللاعب الانتباه إليها.

ب\_ اتجاه الانتباه : ويرجع إلى توجيه الانتباه داخليا على أفكار اللاعب وشعوره أو خارجيا على الأحداث في البيئة المحيطة، وللتعرف على متطلبات الانتباه للأنشطة الرياضية يجب أن يوضع في الاعتبار هذان البعدان معا وينقسم الانتباه من حيث الاتجاه إلى:

**1.3\_الانتباه الداخلي:** وهو التركيز على الذات ويتضمن الأفكار والشعور ، أي أن الانتباه غير موجه إلى ما يدور في المجال الرياضي.

**2.3\_الانتباه الخارجي:** وهو توجيه الانتباه إلى الواجبات الحركية أو المنافسة، أهم ما يميزه هو التركيز على الجوانب الخارجية من حركات المنافسين، الجمهور، المدرب وغيرها، وفي بعض

الأنشطة التي يكون فيها الانتباه الداخلي هو أهم المتطلبات، وفي أنشطة أخرى من أهم العوامل المؤثرة في تحقيق الأهداف.

### 4.3\_التداخل في الانتباه :

يحدث التداخل إذا حاول اللاعب الانتباه إلى العديد من المثيرات مرة واحدة ويتم ذلك في اتجاهين:

- سعة الانتباه.

- تركيب الانتباه.

**أ\_سعة الانتباه :** ويظهر التداخل في سعة الانتباه فيحدث إذا طلب من اللاعب أداء مهارتين في وقت واحد، فإن المهارة الثانية تتأثر بالمهارة الأولى، ويتوقف ذلك على صعوبة المهارة الأولى لأن سعة الانتباه ثابتة . (عبد الستار جبار الصمد، 2000، ص 55-69)

فإذا كانت الأولى بسيطة فإن سعة الانتباه المتبقية سوف تسمح بأداء المهارة الثانية بطريقة جيدة، أما إذا كانت المهارة الأولى حركية ومعقدة فإن سعة الانتباه تتداخل في التأثير على أداء المهارة الثانية.

### ب\_ تركيب الانتباه :

أما التداخل في تركيب الانتباه فيحدث إذا طلب من اللاعب أداء مهارتين في نفس الوقت ، وكلتا المهارتين تتطلب استخدام نفس عضو الاستقبال الحسي (مثل الأذن) أو عضو الاستجابة مثل اليدين) ، في مثل هذه الحالة يحدث التداخل بواسطة المنافسة على استخدام نفس نظم المدخلات والمخرجات

(مفتي ابراهيم حماد، 1996، ص 91)

### 5.3\_الانتباه عند الرياضيين :

إن النجاح التكتيكي للرياضيين في المستويات المتقدمة يحدده إلى درجة كبيرة المستوي المرتفع لنمو خاصية الانتباه، ولقد درست الخاصية في أعمال كل من "أركاديف، كامتشالين، ماكانيز ولطفي طه و آخرين والذين أوضحوا الأهمية الكبيرة لهذه الخاصية ، ولقد أوضح "فيدياتوف " أن الاختلاف في المستوي التكتيكي المرتفع يرجع بكيفية تتبع اللعب بانتباه ، حيث يتمكن اللاعب فعلا أن يحدد مكانه على أرض الملعب وما يجب أن يفعل.

و الانتباه أثناء المباراة له طبيعة إرادية بحيث يركز اللاعب انتباهه على عمليات اللعب ويعزل نفسه عن كل المؤثرات المحيطة ، وخاصة الانتباه دائمة التغيير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها فتارة يتميز بالشدة وتارة أخرى بالتشتت ، وفي أحيان كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتيته على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات يمكن أن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية.

وأهم خاصية من هذه الخصائص شدة الانتباه والتي يتطلبها لحظات كثيرة وهامة من اللعب ويمكن أن تصل في بعض الأحيان إلى درجتها القصوى ، وتحت ظروف شدة الانتباه يتمكن اللاعب بشكل سليم أن يستوعب الموقف ويتجاوب مع الكرة واللاعبين وانخفاض مستوى شدة الانتباه ضرورية لدفاع اللاعب عن نفسه، والتوقع السليم لنوايا المنافس ثم التنظيم الواعي الموجه للدفاع ضد الهجمات وأخيرا الحساب الدقيق لنشاط اللاعب بصفة عامة.

وتجدر الإشارة إلى أن التوتر النفسي من الممكن أن يمنع تركيز الانتباه الكامل قبل وفي أثناء المباراة وخاصة في بداية المباراة أي في الخمسة عشر (15د) دقيقة الأولى بالنسبة لمباراة كرة القدم وخمس دقائق في كرة السلة وكرة اليد و هكذا بالنسبة لبقية الألعاب الرياضية.

#### 4\_ تنمية الانتباه :

فانه وعلى شكل خاص للانتباه دور في تطوير القدرات الخاصة ونذكر من بينها (حدة الانتباه، الحجم ، التوزيع ، التركيز ، التحويل).

وهذا ما قد نصت عليه الدراسات النظرية والتي بدورها شجعت هذا القول مدعمة بنظريات مدروسة وكذلك أبدت إمكانية تأثير النشاط الرياضي على الانتباه بشكل عام وعلى التركيز بشكل خاص . (علوي الحام، 2002، ص 26)

#### 5\_ علاقة الانتباه بالتدريب الرياضي :

وإذا كان هناك العديد من المنبهات التي تبدو أمام الرياضيين فان عليهم الاختيار فيما بينها ، ولما يلعب الانتباه دورا مؤثرا في تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها، فمشاهدة الناشئ لعدة منبهات أو مثيرات لا تعني أنه قد استوعبها، ففي السباحة والجمباز على سبيل المثال يعطي الرياضيون

انتباههم للشعور بأداء الحركة التي يقومون بتنفيذها، بينما يعطي الناشئون في الألعاب الجماعية انتباههم للمؤثرات والمنبهات التي تأتي إليهم من الملعب والمنافسين والمدرّب والأهداف. كان تغيير هذه المؤثرات يحدد بمعدلات عالية ولمرات متعددة خلال التدريب أو المباراة فان عليهم الاختيار السريع من بين تلك المؤثرات المعروضة أمامهم .

(مفتي ابراهيم حمادة، 1996، ص 92)

## 6\_العوامل المؤثرة في تحويل الانتباه :

هناك عدة عوامل مؤثرة في تحويل الانتباه نذكر منها:

- اختيار طريقة الانتباه.
- توقيت تحويل الانتباه.
- الضغط العصبي.

(عبد الستار جبار الصمد 2000، ص57)

- الألم.

## 7\_الانتباه وتركيز الانتباه :

إن اصطلاح تركيز الانتباه يشير إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إلى احدي محتويات الذاكرة الحركية أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه ، إن تشتت الانتباه وعدم الاستقرار على حال معين في ظروف اللعب يجعل اللاعب زائغ البصر ينقل عيناه من مكان إلى آخر وهذا يؤدي إلى عدم مقدرته على أداء المهارات المتميزة بالصعوبة كالتصويب الدقيق على الهدف

إن تركيز الانتباه يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية ، لذا نجد أن الأداء الفني للاعب سواء كان في التدريب أو في المباراة يتطلب ويشكل كبير الانتباه المركز لأن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب البدنية فقط، بل يرتبط أيضا بقدرة اللاعب على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للاعب في التحكم في مهارته الفنية

(محمد حسين ، علاوي 1979 ص29)

ويؤكد علم النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في ظروف اللعب، لذلك يجب مراعاة تعويد اللاعب على تركيز الانتباه في غضون عملية التدريب حتى يعمل ذلك على تنمية وتطوير القدرة على تحمل الانتباه في ظروف المباراة الصعبة

(عكلة سليمان الخوري وخالد، 2000، ص 205)

## 8\_ تصنيفات تركيز الانتباه :

**تركيز الانتباه الضيق:** يكون الشخص يقضا بشيء واحد ومنطقة صغيرة ونجد هذا النوع في رياضات الرمي في كرة السلة.

**تركيز الانتباه الواسع:** نجده في الرياضات الجماعية حيث على الفرد أن يكون واعياً بتحركات الخصم، والزميل في نفس الوقت ، ويفرض كذلك على الفرد تغيير مجال تركيز انتباهه من الواسع إلى الضيق ثم العودة إلى الواسع.

**تركيز الانتباه الداخلي:** يكون من المصدر المنبه من الداخل نفسه . ويوجه ، أساساً نحو الذات خلال منبهات الأحاسيس من والمشاعر.

**تركيز الانتباه الخارجي:** من خارج الفرد أي البيئة المحيطة به ومن خلال المنبهات البصرية والحسية والعلاقة بين تركيز الانتباه الداخلي والخارجي تكون عكسية أي كلما زاد الأول قل الثاني والعكس صحيح، ونجد أهمية تركيز الانتباه الخارجي في الرياضات ذات المهارات المغلقة .

(أسامة كامل راتب، ص 361-364)

## 9\_ أساليب تركيز الانتباه :

### 1.9\_ أسلوب الانتباه الواسع الخارجي:

يتميز هذا الأسلوب بالانتباه إلى عدة مثيرات خارجية في وقت واحد إن قدرة اللاعب على تتبع المواقف السريعة وقدرته على التقاط كمية متزايدة من المعلومات تساعده على الأداء الجيد من المواقف التي تمتاز بالتغيرات السريعة ومن ناحية أخرى فإن اللاعب قد يفقد القدرة أو الاستطاعة لاتخاذ قرار مناسب وهذا يسبب الحمل الزائد من المعلومات.

### 2.9\_ أسلوب الانتباه الواسع الداخلي:

على عكس الأسلوب الأول فان هذا الأسلوب يتميز بالانتباه إلى عدة متغيرات داخلية وفي وقت واحد إن هذا الأسلوب يساعد اللاعب على أن يكون قادراً على التحليل والتخطيط المسبق وتوقع الأحداث ، كما يتميز بالقدرة على تحليل حركات الزملاء والخصم ولديه القدرة على تغيير خطة اللعب، إن المشكل الذي يواجهه اللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب هو صعوبة عمليات التحليل التي تحتاج إلى السرعة الكبيرة خاصة في مواقف اللعب السريعة والمتلاحقة، وأنه قد يستعمل بعض المثيرات التي تعتبر مهمة للأحداث و هذا لإفراطه في عملية التحليل.

### 3.9\_ أسلوب الانتباه الضيق الخارجي:

يتسم بتركيز الانتباه حول موقف واحد خارجي، وان اللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب له القدرة على تثبيت تركيز انتباهه حول منافس معين أو حول خطة معينة بفعالية كبيرة. ومن جهة أخرى فان اللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب يجد صعوبة عند وجود عدة مثيرات في وقت واحد أو في حالة المتغيرات المتلاحقة السريعة والتي تحتاج إلى سرعة أخذ القرار.

### 4.9\_ أسلوب الانتباه الضيق الداخلي:

يتسم تركيز الانتباه حول موضوع واحد داخلي بقدرة اللاعب على عزل تفكيره من الأحداث الخارجية ومن ناحية أخرى يلاحظ عدم قدرة اللاعب على التفاعل السريع مع مواقف اللعب المتلاحقة السريعة، وان اللاعب المثالي هو الذي يقدر على إستخدام الأساليب الانتباهية بدرجة عالية وسرعة تحويل الانتباه من أسلوب لآخر عند الحاجة .

(محمد حسن علاوي، 2002، ص 280-281)

### 10\_ مشكلات تركيز الانتباه :

يقر الكثير من اللاعبين أن لديهم مشكلات لتحقيق التركيز أثناء المنافسة وعادة فان هذه المشكلات لا تكون بسبب عدم التركيز على المثيرات المطلوبة ولكن نظراً لتشتت انتباههم بالأفكار والحوادث الأخرى والانفعالات وسنرى الآن بعض تلك المشكلات التي تسبب عدم تركيز الانتباه للاعبين :

- الانشغال بالأحداث الماضية.
- الانشغال بالأحداث المستقبلية.
- الانشغال بالكثير من المثيرات (الرموز).
- التحليل الزائد لحركات الجسم.
- صدمة الانتباه .

### 11\_ طرق تحسين تركيز الانتباه :

تعتبر قدرة التركيز على المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة شيئاً هاماً لتحقيق أدائك الفعال ويمكن تضيق طرق تحسين الانتباه للاعبين من خلال توجيهات تؤدي في الملعب ومن خلال تمارين مقترحة تمارس في أوقات وأماكن أخرى.

أولاً : توجيهات تحسين تركيز الانتباه في الملعب.

- الأداء مع مثيرات تشتت الانتباه (الضوضاء، الجمهور).
- كلمات الترميز (دافعية، تعليمية) .
- تقبل الأداء دون التفكير في التقييم.
- النظام الروتيني قبل الأداء (توقف الأداء).
- الأداء الراهن (الاستعادة الانتباه بكلمات الترميز) .
- الانتباه وتركيز الانتباه . (خالد عبد المجيد، 1989، العراق، ص25)

ثانياً : تمارين تحسين التركيز (تمارس في أوقات وأماكن غير الملعب) ، إضافة إلى التوجيهات الستة لتحسين تركيز الانتباه في الملعب التي سبق ذكرها فان هناك أساليب أخرى يمكن أن تزيد من مهارات التركيز، وهي عبارة عن تمارين تمارس في أوقات وأماكن غير الملعب كما يمكن أن تعدل وتناسب نوع الرياضة.

### 12\_ أهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية :

يعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي يثبت تأثيره على مستوى الأداء في الفعاليات الرياضية المختلفة، إذ تلعب معظم مظاهر الانتباه دوراً فعالاً في إتقان المهارات الحركية

وتعبئة القوى النفسية المرتبطة بتلك الفعاليات، إذ ثبت أن تطور الأداء الذي يعد أساسا مهما لنجاح المهارات الحركية يرتبط بقابلية الرياضي على تركيز انتباهه وهذا بدوره يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية وخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية إذ تم التأكد من أن " ارتفاع درجة الإتقان للمهارات لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية. (خالد عبد المجيد، 1989، ص 26-27)

حيث انحل الواجب الحركي سواء أكان في التدريب أو المنافسة يتطلب بشكل كبير من الرياضي الانتباه المركز (هاشم أحمد سليمان، 1988) وتختلف القدرة على تركيز الانتباه بين اللاعبين فالبعض لديه القدرة الكبيرة على التركيز والبعض الآخر يكون أكثر عرضة للاضطراب وذلك لضعف القدرة على انتقاء الانتباه، إلا أن خاصية الانتباه .

دائمة التغير " لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلية فيها، فتارة يتميز بالشدة وتارة أخرى بالتشتت، وفي أحيان كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتيت الانتباه على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن أن يؤدي إلى أخطاء فنية تكتيكية سهلة للغاية .

(عبد الستار جبار الصمد، 2000، ص 18)

إن ما تقدم يؤكد بما لا يقبل الشك أن فكرة اعتماد الأداء الرياضي على الجانب البدني فحسب، أصبح غير مألوف في نظر الباحثين والمدربين وقد تبنى العديد منهم التأكيد على الجانب الذهني في التدريب الرياضي والاستعداد للمسابقات وقد أثبتت الاختبارات بان الأداء العالي للرياضيين يتم عن طريق المؤهلات الذهنية ومنها القوى النفسية المتحركة والتوافق النفسي وتركيز الانتباه والمثابرة والاستقرار العالي وخلق الأفكار .

إن المباراة تكشف الوظائف النفسية بسرعة وبشكل متبادل لذلك تزداد قبل المباريات أو خلالها قوة الاهتمام وحجم عملية الإحساس والتفكير والقدرة على بذل الجهود الإرادية السريعة القوية وقابلية الكشف والتكيف وحجم التركيز للاهتمام والانتباه حسب المطالب المطروحة، كما أن الانجاز

البارز في الرياضة يتطلب التركيز، وعندما تختار تنفيذ المهارات أو الفعاليات فعليك أن توجه تركيزك بشكل طويل يكفي لتحقيق أفضل النتائج .

### 13\_العمليات العقلية عند الرياضيين:

أظهرت نتائج الدراسات وبشكل عام للأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها أن العمليات العقلية لها خصائص عامة مفيدة وهي:

-إن هذه العمليات تظهر بوضوح وخاصة عند الصراع الحاد ويرتبط مستوى ظهورها بدرجة الاستنفار بالقوى النفسية.

- في ظروف الاستنفار القصوى تصل العمليات العقلية العليا إلى أقصى ثقتها وتحسينها لأداء

- إن مدة استمرار نشاطها يتوقف على نوع النشاط الممارس.

- سهولة ارتفاع ترددها وربما تتغير بشكل حاد عند ظهور بعض العوامل الانفعالية المؤثرة

وتتطور هذه العمليات وتحسن خلال الإعداد التكنيكي والتكتيكي، وذلك باستخدام طرق ووسائل

خاصة، وأظهرت نتائج الدراسات الميدانية والتجارب العلمية واستبيان آراء المدربين أن العمليات

العقلية التي ترتبط بالإعداد التكنيكي والتكتيكي في الألعاب الرياضية وهي:

- التفكير السليم الفعال.

- التوقع السليم لحركة الزميل والمنافس.

- سرعة رد الفعل نحو الأهداف المتحركة.

- حجم الانتباه.

- ديناميكية العمليات العصبية.

- تحويل الانتباه.

- الديناميكية أو القدرة على تغيير القرار في اللحظة المناسبة.

- التوازن النفسي بين العمليات العقلية المختلفة والمشاركة في الموقف .

(عبد الستار جبار الصمد، 2000، ص 19)

## 14\_ أهم مكونات المقدرة الذهنية للاعب :

**1\_تركيز الانتباه :** الانتباه وتركيز الانتباه سير تستدعي المباراة لدى اللاعب مقدرة ذهنية هامة ألا وهي تركيز الانتباه الذي له شأنه أثناء المباراة رغم تغير المواقف وتعددتها وتعقدتها وتركيز الانتباه مهم جدا ليس فقط أثناء التمرين ولكن أيضا وبشكل واضح أثناء المباراة حتى يتمكن اللاعب من الإدراك الحقيقي والدقيق للمواقف بحيث يستطيع أن يؤدي هذه العمليات الذهنية التالية بالسرعة المطلوبة وبالطريقة السليمة ومن البديهي يجب التدريب على تركيز الانتباه لدى اللاعبين.

### 2\_الملاحظة:

سير تعتبر الملاحظة أحد المكونات الهامة للمقدرة الذهنية فالملاحظة تعطي اللاعب المعلومات عن اللعب في المباراة، مما يكون له أكبر الأثر على تحرك اللاعب أثناء المباراة وبالتالي على أدائه الرياضي، ولتتمية الملاحظة يقوم المدرب بعمل الآتي:

- يعطي اللاعب واجبا معيناً ليقوم بملاحظته أثناء التدريب. يطلب المدرب اللاعب أن يقوم بالملاحظة الذاتية خلال التدريب أو أثناء التقسيمات أو من المباريات التجريبية ثم أخيراً أثناء المباريات الرسمية.

ومن المهم هنا أن يعلم اللاعب كيف يكتسب المقدرة على الملاحظة الذاتية لأهميتها وتعتبر الملاحظة الأساس الذي يبنى عليه اللاعب مقدرته على الاستنتاج ثم تحديد نوع التصرف المطلوب.

**3\_التفكير:** يلعب التفكير دوراً هاماً في أداء اللاعب أثناء المباريات فعن طريقه يستطيع أن يدرك اللاعب المواقف المتعددة أثناء المباراة ثم يقوم بتحليلها ويعقب ذلك الاستجابة الخطئية لهذه المواقف وتستدعي المواقف المتغيرة في مباراة كرة القدم سرعة تفكير اللاعب لاتخاذ القرارات الواجبة وتتوقف صحة هذه القرارات على خبرات اللاعب السابقة وشدة تركيز انتباهه لما يحدث في الملعب .

(حنفي محمود مختار، 1997، ص 277)

وعملية التدريب المخططة المنظمة تعمل على تنمية وتطوير مقدرة اللاعب على التفكير فالمدرّب يعمل دائماً على وضع اللاعب أثناء وحدة التدريب في مواقف مختلفة تجعله يفكر في التحرك الخططي المطلوب والتكرار المستمر لهذه المواقف ينمي في اللاعب المقدرة على الفهم والإدراك الصحيح للمواقف المختلفة التي تنشأ أثناء المباراة وكيفية الاستجابة لها ومن ثم يكتسب اللاعب خبرات ومعرفة تجعله قادراً على التفكير والتصرف السريع أثناء المباراة بالدقة والثبات والثقة والتوقيت السليم.

**4\_المقدرة على الاستنتاج:** كقاعدة يجب أن يقوم المدرّب بتمرين اللاعبين على الاستنتاج السليم واتخاذ القرارات أثناء التدريب بما لذلك من أهمية كبرى خلال سير المباراة ، أن اللاعب الذي يكون لديه المقدرة على الملاحظة ثم التفكير السليم لا بد أن تعقبها قدرته على الاستنتاج السليم لما لاحظته حتى يتخذ القرار الصحيح فيما يجب عمله ولأهمية هذه العملية في المباراة يجب أن يعطي المدرّب اللاعبين تمارين حتى تنمي هذه المقدرة.

#### **5\_سرعة التصرف:**

وتتطلب سرعة التصرف مقدرة اللاعب على هضم المعلومات التي تصل إليه عن طريق الملاحظة للمواقف المختلفة أثناء المباراة وكلما كان اللاعب قادراً على سرعة ملاحظة المعلومات التي تصل إليه وتفهمها، متمكناً من التفكير السريع مستنتجاً ما يجب عمله ومنفذاً للتحرك المطلوب في الوقت المناسب تماماً كان لكل ذلك أثره الفعال في أدائه السليم أثناء المباراة. ومن واجب اللاعب المقدرة على سرعة فهم أوضاع اللعب وسرعة التصرف بطريقة سليمة ومع ت التمارين الخطئية التي تشبه ما يحدث في الملعب على وجه الخصوص وتنوع هذه التمارينات يمكن تقصير زمن إدراك اللاعب للمواقف وزيادة قدرته على التصرف السريع.

(حنفي محمود مختار، 1997، ص 278-279)

خلاصة :

و خلاصة كل ما سبق ذكره يمكن القول إن الإنسان زوده الله عز وجل بمجموعة من الصفات عن باقي المخلوقات الأخرى ، ومن بين هذه الصفات التي استغلها الإنسان هي القدرات الفكرية أو العقلية، هذه الأخيرة التي أساهمت بقسط كبير في بناء حيات الفرد اليومية. وهي تعد من أهم العوامل المحددات في عملية تعلم المهارات الحركية و القدرات الخطئية و المهارات النفسية فهذه القدرات تعتبر المنافض التي توصل إليها جميع القدرات المختلفة و بدونها لا يتمكن الإنسان البيئة الداخلية أو الخارجية تفاعلا سليما، لذا تعتبر هذه القدرات أساسا لبناء أو الفرد من التفاعل مع معرفة كيف يستخدم هذه القدرات في الحيات الخاصة من اجل التقدم و التطور في صالح البيئة التي يعيش فيها ومن بينها قدرته على الانتباه وتركيز الانتباه نحو شيء معين ، وهذه القدرات لها دور مؤثر نجاح أو فشل العديد من الأشياء ومن بينها الدقة التصويب في كرة اليد التي تعتبر أهم ما يميز هذه اللعبة فبهذه تحديد نجاح أو فشل في تسديد الهدف وتحديد الفائز في المباراة، حيث إن في الألعاب الجماعية الصفة يتم يركز اللاعبين انتباههم لجميع المؤثرات التي تأتي إليهم من الملعب و المنافس و المدرب غيرها و هذا ما يجبان يعمل و يحاول على ترتيبها و الاستفادة منها للارتقاء بمستوى في النشاط الرياضي الممارس و تحقيق الأهداف المسطرة سلفا سواء من طرف المدرب أو اللاعب و هذا لتحقيق انجاز علي في المجال الرياضي.

# الفصل الثاني

المهارات الأساسية لكرة السلة على  
الكراسي المتحركة

**تمهيد :**

تعد مهارة التصويب الرمية الحرة من المهارات الأساسية في كرة السلة على الكراسي المتحركة ، لما لها من أهمية كبيرة على سير المباراة وتنفيذ الخطة المطلوبة للفريق وبالنظر للحركة الكثيفة داخل المنطقة المحرمة والدفاع القوي مما يصعب عملية التصويب والمناورة والتحرك نحو السلة .

تعد مهارة التصويب الرمية الحرة من المهارات الصعبة نوعا ما لكنها مهمة لأن الوصول تسجيل النقاط والوصول الى الهدف ، وكذلك يحتاج الى عامل تركيز الإنتباه والذي يؤثر في الدقة، والى كيفية الحصول على القوة المطلوبة للأداء، والى التنسيق بين النظر وعمل اليد الدافعة للكرة من حيث مقدار القوة المستخدمة اثناء السير بالكرسي المتحرك والخفة والرشاقة في حركة اللاعب

## 1\_نبذة تاريخية لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة في العالم:

تعد لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة رياضة حركية على قدر كبير من الفائدة الوظيفية و النفسية لمن يمارسها حيث يشارك في جهودها أجهزة الجسم جميعا خاصة الجهاز العضلي العصبي و الجهاز الدوري التنفسي فضلا عن التحكم في الكرة، و يأتي التحكم في الحركة و مناورات الكرسي المتحرك للاعب بجانب المهارة و التوافق العضلي العصبي و السرعة و المرونة ، كما يأتي التحمل فضلا عما تحتاجه هذه الرياضة نفسيا من العامل الجماعي فيما يسمى بروح الفريق و رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة ذات طابع علاجي خاص بالأشخاص الذين يشكون من ضعف في النخاع الشوكي و قد تطورت هذه المعالجة و أصبحت رياضة جد مشوقة و إحدى أوجه رياضة المعوقين لما فيها من إصرار و عزيمة.

و قد بدأت منافسات رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة منذ عام 1945 في إستاند ستوك ماندفيل بإنجلترا و هذا بعدما ابتكرت هذه اللعبة من قبل لاعبي كرة السلة السابقين من ( الولايات المتحدة الأمريكية) الذين أصيبوا بعاهات مستديمة جعلتهم مقعدين و ذلك بعد الحرب العالمية الأولى و الثانية و هذا من أجل أن يخوضوا تجربة الانتعاش الرياضي ضمن مناخ جماعي تمارس لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين في أكثر من 75 دولة من قبل 25 ألف شخص ( رجال ، نساء ، أطفال) من ذوي العاهات التي تمنعهم إعاقته من اللعب بإستخدام أرجلهم، و يتم اللعب ضمن الأندية التي يمكنها المشاركة في المباريات لوطنية و الدولية

إن الإتحاد الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين هو الجهة الوحيدة المسؤولة عن كرة السلة على الكراسي المتحركة دوليا، لكن في عام 1993 أصبح الإتحاد مستقلا و يضم 25 عضوا بعد 20 سنة من تبعيته ، و إعتبره جزءا من إتحاد ستوك ماندفيل الدولي لرياضة الكراسي المتحركة و fiba أما اليوم فإن الإتحاد الدولي لكرة السلة بالكراسي المتحركة يمثل من طرف الإتحاد الدولي لكرة السلة و إتحاد ستوك ماندفيل الدولي لرياضة الكراسي المتحركة IPC الهيكلية الأولمبية الدولية لرياضة المعاقين وتطورت حاليا لتمارس بعدة دول حيث بدأت هذه الرياضة بالانتشار في بلدان كثيرة منها فرنسا، iSmWSf و الأرجنتين و مصر و السعودية و الكويت و معظم الدول العربية ، أول ما يستدعي الإهتمام به في رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة ذات العجلات هو الكفاءة في إستخدام الكراسي المتحركة، حيث يكون هناك فروق فردية في الاستخدام توافقت المهارة أثناء المنافسات الرياضية ، إن إنتشار ممارسة هذا النوع من النشاط في

عدة دول يستدعى تعميمها ، و الرقي بها لتحثل مكانة مرموقة لدى فئة المعاقين حركيا، مما أدى إلى تنوع المنافسات و البطولات المقامة لهذا النوع من النشاط.

(مروان عبد المجيد إبراهيم، 1977 ص 40-41)

### 1.1\_بطولات الإتحاد الدولي لكرة السلة بالكراسي المتحركة :

إن مصادقة الإتحاد الدولي لكرة السلة بالكراسي المتحركة خطوة ضرورية في البطولات على مستوى المناطق ، و هذا للقيام بالتصفيات التأهيلية لبطولة كأس العالم للكأس الذهبية أو الألعاب الأولمبية و كذلك بطولة كأس السلة

**1.1.1\_بطولة العالم للكأس الذهبية :** لقد أُنشِفت بطولة العالم للكأس الذهبية للرجال و السيدات في الألعاب الأولمبية للكراسي المتحركة أول مرة في مدينة بروج في بلجيكا حيث قامت هذه الأخيرة عام 1957 الفرصة للمنافسة الدولية لرجال النخبة كل أربع سنوات، وفي عام 1990 أُنشِفت بطولة كأس العالم لكرة السلة الذهبية سيدات في مدينة سانت إيتيان.

**2.1.1\_الألعاب الأولمبية بالكراسي المتحركة:** تعتبر كرة السلة بالكراسي المتحركة واحدة من تلك الرياضات المتمتع بشعبية كبيرة ، حيث لعبت هاته الرياضة دورا كبيرا في الألعاب الأولمبية للكراسي المتحركة من بدايتها في روسيا 1960 ، وقد قامت عدة منافسات و مباريات بالكرسي المتحركة باستقطاب 12500 مشاهد في الألعاب الأولمبية التي أقيمت ببرشلونة عام 1962 و أُنشِفت على إهتمام عالمي واسع من خلال تغطية إعلامية ل 10 أيام .

### 2\_أهمية الكراسي المتحركة :

أهمية الكرسي المتحرك بديهية من وظيفته و دوره ، فهو بمثابة القدمين للاعب المعاق ، لهذا ينبغي ألا يعاق اللاعب بأي شكل من الأشكال و أن يكون سببا في تعطيله أو التقليل من كفاءته الحركية و العضلية و على اللاعب الذي يريد أن يزاول لعبة من الألعاب أن يتقن أولا إستخدام الكرسي المتحرك إتقانا تاما ، حيث أن إتقان مهارة إستخدام الكرسي المتحرك لها الأهمية القصوى في إحراز التقدم و النصر في كثير من المنافسات،

ويرجع الفضل فيما يمكن أن يحققه اللاعب من سرعة و مناورة و تحكم و توازن إلى الكفاءة في إستخدام الكرسي المتحرك ، لذلك فإن التدريب عليه يجب أن ينال إهتماما خاصا حتى يصبح الكرسي المتحرك جزءا من اللاعب لا يحتاج إلى تفكير و تركيز، أي أن اللاعب يجب أن يصل إلى الألية و البراعة في التعامل مع الكرسي . كما تلعب التمارين و الألعاب الرياضية دورا حاسماً

## الفصل الثاني.....المهارات الأساسية لكرة السلة على الكراسي المتحركة

لإضافة مهارات أخرى يمارسها اللاعب المعاق أثناء حركته بالكرسي كالتدريب على موانع مبتكرة و المنعرجات الملتوية لهذا يجب على اللاعب المعاق حركيا أن يجد الطريقة المثلى للتدريب على هذه الوسيلة المساعدة على الحركة و الإنتقال خلال المنافسات الرياضية ، و الوصول بالحركة البسيطة إلى درجة المهارة ، و بهذا يمكن أن نذكر بعض الطرق التي يعتمد عليها المعاق للوصول إلى درجة التنسيق الأمثل مع الكرسي ليكون بمثابة العضو البديل للأطراف السفلية  
(مروان عبد المجيد إبراهيم، 1977 ص 46)

### 3\_المهارات الأساسية بكرة السلة على الكراسي المتحركة :

عبارة عن جميع الحركات التي تؤدي بالكرة او بدونها طوال فترة المباراة، واجادة الكرسي المتحرك من المهارات الاساسية التي يجب على اللاعب الامام بقواعد استخدامه وهي الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب ظروف اللعبة بهدف الوصول الى نتائج ايجابية والاقتصاد في المجهود البدني وتأخر ظهور التعب على اللاعبين تعددت الاراء في وضع تصنيف وتقسيم موحد للمهارات الاساسية بكرة السلة على الكراسي المتحركة لذوي الاحتياجات الخاصة، حيث قسمت معظمها مهارات لعبة كرة السلة كالاتي :

#### جدول رقم (01) : يوضح المهارات الأساسية بكرة السلة على الكراسي المتحركة

المهارات الهجومية	المهارات الدفاعية	مهارات هجومية دفاعية
مسك واستلام الكرة	الوضع الدفاعي الصحيح بالكرسي المتحرك	التحكم بالكرسي المتحرك تغيير الاتجاه
التمرير	المركز الدفاعي - جري الدفاع	الارتقاء والتوازن- تغيير السرعة
المحاورة	الدفاع ضد التصويب- الدفاع ضد المحاورة	القطع والارتكاز- التوقف
التصويب	الدفاع ضد التمرير- المتابعة الدفاعية وقطع الكرة	حركات الخداع
الجري بالكرسي المتحرك	الدفاع ضد كرسي الارتكاز وتشتيت الكرة	

(مروان عبد المجيد إبراهيم ، 1977 ص 48)

#### 4\_مهارة تصويب الرمية الحرة :

**تعريف الرمية الحرة :** هي فرصة تمنح للاعب لإحراز نقطة واحدة (1) دون منافسة من موقع خلف خط الرمية الحرة و من داخل نصف الدائرة .

تعرف مجموعة الرميات الحرة بكونها جميع الرميات الحرة أو الاستحواذ التالي للكرة الناجمة عن جزاء خطأ واحد.

**القاعدة :** عند احتساب خطأ شخصي، يتم منح (رميات) حرة كما يلي :

-يقوم اللاعب الذي ارتكب ضده الخطأ بمحاولة تنفيذ الرمية الحرة إذا كان هناك طلب لتبديل اللاعب يجب أن يقوم بمحاولة تنفيذ الرمية (الرميات) الحرة قبل مغادرته المباراة.

-يقوم بديله بمحاولة تنفيذ الرمية (الرميات) الحرة إذا ما وجب على اللاعب ترك المباراة بسبب الإصابة، وارتكابه الخطأ الخامس أو لعدم أهليته، وإذا لم يتوافر بديل يمكن لأي لاعب يحدده مدرب هذا الفريق أن ينفذ الرمية الحرة .

- عند احتساب خطأ فني يمكن أي لاعب من الفريق المنافس يحدده مدرب هذا الفريق أن ينفذ الرمية الحرة .

- يجب على اللاعب الذي يصوب الرميات الحرة أن : . يحدد موقعاً للعجلات الخلفية لكرسيه خلف خط الرمية الحرة وداخل نصف الدائرة، وقد توضع العجلة (العجلات) الصغيرة أو الأمامية في مقدمة الخط.

- يستخدم أي أسلوب لتصويب الرمية الحرة بطريقة تدخل بها الكرة السلة من الأعلى أو تلمس الحلقة.

- يترك الكرة خلال خمس (5) ثوان من الوقت الذي وضعت في متناوله من قبل الإداري

- لا يلمس خط الرمية الحرة ولا يدخل المنطقة المحرمة بأي جزء من جسمه أو عجلاته الخلفية قبل أن تدخل الكرة في السلة أو تلمس الحلقة لا يخادع في الرمية الحرة.

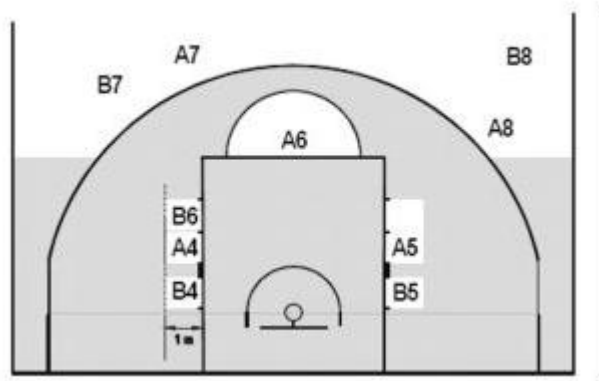
- يجب على اللاعبين شغل أماكن ارتدادات الرمية الحرة بأوضاع متبادلة، وهي تعد متراً واحداً (1) من حيث العمق (مخطط).

- يجوز لمدافع الخط النهائي، الذي يوجد في الحارة الأولى أن يسمح للعجلة الخلفية القريبة إلى الخط النهائي بأن تصل إلى علامة الممر الممتد على جانب الخط النهائي للكرسي ويجوز أن

## الفصل الثاني..... المهارات الأساسية لكرة السلة على الكراسي المتحركة

تشغل العجلات الخلفية لجميع الكراسي المتبقية ما يصل إلى نصف العلامات المجاورة (اليمين أو اليسار التي تحدد أماكن الحارات بما في ذلك العلامة التي تحدد المنطقة المحايدة).

- خلال الرميات الحرة يجب على هؤلاء اللاعبين ألا : يشغلوا أماكن الارتدادات غير المسموحة لهم يدخلوا المنطقة المحرمة أو المنطقة المحايدة أو يتركوا أماكن الارتدادات حتى تترك الكرة يد (يدي) اللاعب الذي يصوب الرمية الحرة ، يشنتوا اللاعب الذي يصوب الرمية الحرة بأفعالهم.



### أماكن اللاعبين أثناء الرميات الحرة

- يجب على جميع اللاعبين غير الموجودين في أماكن الارتدادات أن يبقوا خلف امتداد خط الرمية الحرة وخلف منطقة إحراز هدف بثلاث نقاط حتى تنتهي الرمية الحرة.
  - أن يجب يوجد جميع اللاعبين خلف امتداد خط الرمية الحرة وخلف منطقة إحراز هدف بثلاث نقاط، أثناء تنفيذ رمية (رميات) حرة عقب مجموعة (مجموعات) أخرى من الرميات الحرة.
  - في حال نجاح تنفيذ رمية حرة، مع ارتكاب اللاعب المصوب لها مخالفة (مخالفات)، لا تحتسب النقطة إذا سجلت.
  - إذا ارتكبت مخالفة أخرى من قبل لاعب آخر، قبل مخالفة اللاعب المصوب مباشرة أو في نفس وقتها أو بعدها يتم التغاضي عنها.
  - يتم منح الكرة للمنافسين لتنفيذ رمية تماس على امتداد خط الرمية الحرة ما لم يلزم تنفيذ رمية (رميات) حرة أو جزاء استحواذ.
  - في حال نجاح تنفيذ رمية حرة، مع ارتكاب مخالفة (مخالفات) من قبل لاعب آخر بخلاف المصوب .
- (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 1977 ص 49)

- تحتسب النقطة النقاط) إذا سجلت يجب أن يتغاضى عن المخالفة (المخالفات). في حالة الرمية الحرة الوحيدة أو الأخيرة، يجب منح الكرة للفريق المنافس لتنفيذ رمية التماس من أي مكان على الحد النهائي.

- إذا كانت الرمية الحرة غير ناجحة، وتم ارتكاب مخالفة من قبل اللاعب المصوب للرمية الحرة الأخيرة أو الوحيدة أو أحد زملائه يتم منح الكرة للمنافس لتنفيذ رمية تماس من أي نقطة على امتداد خط الرمية الحرة، ما لم يحق لذلك الفريق استحواذ لاحق.

- أحد منافسي اللاعب المصوب للرمية الحرة، يتم منح المصوب رمية حرة بديلة.

- كلا الفريقين في الرمية الحرة الأخيرة أو الوحيدة، يتم تنفيذ ضربة خفيفة.

### 5\_ الخطوات التعليمية لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة:

من الضروري أن تولى عناية خاصة بالمهارات الأساسية في كرة السلة للمقعدين كحركات الانتقال بالكرة و بدونها و الاحتكاك البدني و الأخطاء الشخصية بالكراسي، و تعلم المبادئ الأساسية للعب من الثبات ثم من الحركة الإتقان مهارات اللعب ، و هي كما يلي:

#### 1.5\_ إتقان المبادئ الأساسية من الثبات:

-تعليم مهارة مسلات الكرة.

-إستعمال الكرة و مسكها .

-التخطيط بالكرة من الثبات .

-إتقان أنواع المناولات من الوضع الثابت.

(مروان عبد المجيد إبراهيم ، 1977 ص50)

-التهديف على السلة من الثبات بيد واحدة و باليدين و من جوانب مختلفة

#### 2.5\_ إتقان المبادئ الأساسية من الحركة:

- التدريب على الرمية الحرة للكرة من الحركة بالكرسي.

- النقاط الكرة من الجري.

- تمسك الكرة أثناء الحركة.

- التحرك بالكرة بوضعها على الفخذين و دفع العجلات .

- القيام بإتقان جميع أنواع التميريرات أثناء الحركة بالكرسي .

- التدريب على التصويب أثناء الحركة من جميع الزوايا.
- إتقان حركات المراوغة و الخداع و الدفاع.
- خطف و قطع الكرات من على الكرسي المتحرك.
- التدريب على التقاط الكرات المتحركة على الأرض أثناء الحركة بالكرسي .

### 3.5\_ إتقان خطط اللعب:

- اكتشاف المهارات الفردية للاعبين و وضعها في الاعتبار.
- وضع اللاعبين تبعاً لكفاءتهم في المراكز المناسبة .
- التدريب المستمر على اللعب بمجموعات و بروح الفريق المتكامل.
- تلقين الخطط و التدريب على اللاعبين أثناء التمرين المنتظم خلال الموسم الرياضي " مشاهدة الأفلام و عروض الفيديو لخطط الدفاع و الهجوم للتعليم بالملاحظة و تصحيح بعض الأوضاع الخاطئة إن وجدت (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1977 ص 51)

ومنه فإن هناك العديد من الخطط في رياضة كرة السلة، منها الخطط الهجومية و الخطط الدفاعية ، وعلى سبيل المثال يستطيع المرء أن يلاحظ و بكل وضوح أثناء حوادث المباراة أن الفريق المهاجم الذي يفقد الكرة يصبح عرضة لمناورات خصمه المدافع الذي يستحوذ على الكرة و تحول تكتيكياً إلى الفريق المهاجم الذي باستطاعة أفراد العمل السريع على غزو سلة منافسيهم ، على أن يأخذوا زمام المبادرة بهجوم خاطف مرتد سريع ضد دفاع لم ينتظم بعد و العكس صحيح، فالفريق الذي يهمل الجانب الدفاعي كلياً يبقى عرضة لمناورات وتكتيكات خصمه المهاجم، و التي تسفر عادة عن نجاح المهاجمين في اصابه سلة خصومهم و العودة السريعة للخطوط الدفاعية ، مما يتيح لهذا الفريق المهاجم المدافع أكبر قدر من فرص الفوز بالمباراة وبناء على ما سبق تجزئة مبادئ وتقسيمات التكتيك إلى ما يلي :

- التكتيك الفردي.
- التكتيك الفردي الهجومي.
- التكتيك الفردي الدفاعي.
- التكتيك الجماعي.
- التكتيك الهجومي الفرقي.
- التكتيك الدفاعي الفرقي .

## الفصل الثاني.....المهارات الأساسية لكرة السلة على الكراسي المتحركة

**التكتيك الفرقي :** ومنه فإن التكتيك الناجح في كرة السلة هو ذلك التكتيك الذي يعتمد في المقام الأول على العمل الجماعي و الفرقي للاعبين ، في حين أنه لا يغفل أبدا العمل الفردي كلما سنحت الفرصة لذلك ، لأن الفروق الفردية غالبا ما تكون هي الحل لبعض المواقف إذا عن طريق وحدة الفريق الرياضي (العمل الجماعي) يحترم اللاعبون بعضهم البعض كما تختفي روح الأناية و تسود بدلا منها الروح الرياضية الحقة و تبرز معها روح الفريق و هذا كل ما نبتغيه في رياضات المعوقين .

(مروان عبد المجيد إبراهيم 1977 ص52)

### 6\_القواعد و القوانين الأساسية لرياضة كرة السلة على الكراسي:

**القواعد الأساسية للعبة:** تتضمن رياضة كرة السلة الممارسة من طرف المعاقين حركيا جملة من القواعد الأساسية تتمثل في :

**القاعدة الأولى:** التعريف باللعبة

**القاعدة الثانية :** الكرسي المتحرك

**القاعدة الثالثة :** الأبعاد و أدوات اللعب

**القاعدة الرابعة :** الإداريون و واجباتهم

**القاعدة الخامسة :** اللاعبون و البدلاء و المدربون.

**القاعدة السادسة :** قواعد التوقيت

**القاعدة السابعة :** قواعد اللعب

**القاعدة الثامنة :** المخالفات

**القاعدة التاسعة :** الأخطاء الشخصية

**القاعدة العاشرة :** الأخطاء الفنية

**القاعدة الحادية عشر :** قواعد عامة

**القاعدة الثانية عشر :** إرشادات الحكام

إن التحكم في القواعد السابقة سواء من طرف الرياضي المعاق أو المدرب يتطلب في الكثير من الأحيان الالتزام بالقوانين الرسمية الموضوعة لتسير هذا النمط من الرياضات، و ما دامت الرياضة مكيفة حسب الإعاقة ( الإعاقة الحركية ) فإنها تخضع لبعض التعديلات سواء من حينك الملعب

أو عدد اللاعبين أو الوقت المخصص للعبة ، و فيما يلي يمكن التطرق للقوانين الخاصة برياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة لفئة المعاقين حركيا .

### 7\_قانون كرة السلة على الكرسي المتحرك للمعوقين حركيا:

اولا\_القوانين التي يجب معرفتها: تتمثل القوانين العامة التي يجلب معرفتها حول رياضة كرة السلة على الكراسي فيما يلي : الملعب إن مواصفات الملعب و ارتفاع السلة عن الأرض هي نفسها المعتمدة من قبل الإتحادية الدولية لكرة السلة في جميع المنافسات والوقت المحدد هو أربعون دقيقة . (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1977 ص 55)

1.7\_الملعب الكرسي المتحرك : يجب أن يكون الكرسي المتحرك ضمن مقاييس معينة ليضمن للاعب المنافسة و الأمان و يجب أن يكون للكرسي ثلاثة عجلات، إثنان في مؤخرة الكرسي و واحدة أو إثنان صغيرتان في المقدمة، يجب أن يكون قطر العجلات الخلفية (66سم ) كحد أقصى و يكون لها ممسك واحد لليد على كل عجلة ، يكون أقصى ارتفاع لمقعد الكرسي (53سم) عن الأرض و يجب ألا يزيد إرتفاع مسند القدمين عن الأرض (11سم) عندما تكون العجلات الأمامية الصغيرة في وضعها إلى الأمام ، و يجب أن يكون الجزء السفلي من مسند القدمين مصمماً بشكل يمنع إتلاف أرضية الملعب، كما يمكن إستخدام وسادة مصنوعة من مادة مرنة يضعها اللاعب على مقعد الكرسي بحيث تكون بنفس طول و إتساع الكرسي و لا يزيد سمكها عن (05 سم) يمكن إستخدام أحزمة أو أربطة واقية تساعد الجسم على الالتصاق بالكرسي أو لربط الرجلين معا كما يمكن لباس الأعضاء الصناعية و المساعدة، و يمنع إستخدام الإطارات السوداء و أدوات القيادة و الفرامل أو ناقل السرعة على الكرسي ، حيث يقوم الحكام بفحص الكرسي للتأكد من مطابقته للمواصفات المعتمدة عند بداية كل مباراة

2.7\_الملعب اللاعبون و الإحتياط و المدربون: يجب أن يكون رقم اللاعب واضحاً على بذلته من الأمام وكذلك على الكرسي المتحرك أو على بذلة اللاعب من الخلف، أبعاد الرقم لا تقل 20سم من الخلف ولا تقل عن 10 سم من الأمام و تستعمل الأرقام من 01 إلى 15 إن تثبيت الرقم على الكرسي المتحرك مسموح به فقط في أسفل الركبتين، و قبل أن تبدأ المباراة على المدرب أن يخبر مسجل النقاط بأسماء و تصنيف اللاعبين وكذلك إسم و رقم قائد الفريق يعاقب المدرب بالخطأ التقني في حالة إرتكاب سلوك غير رياضي برمييتين حرتين إضافة إلى الاستيلاء على الكرة و العودة إلى الملعب من خط التماس عند خط الوسط.

### 3.7\_ الملعب الحكام و مساعدوا الحكام:

يجب ان يكون هناك حكم اول و حكم ثاني و يساعد هما ميقاتي، مسجل ، مسجل مساعد، حكم الطاولة، حكم 30 ثانية و منصف في كل مباريات الإتحاد الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة و يقوم هؤلاء الحكام بتطبيق تعليمات الإتحاد الدولي ، ويجب على الحكام أن يخضعوا للتدريبات و الإختبارات الخاصة بكرة السلة على الكراسي المتحركة ليتم الموافقة عليهم من قبل الإتحاد الدولي للقيام بتحكيم مبارياته، وعليهم حضور دورات تنشيطية للتأكد من المحافظة على مهاراتهم ، و الإطلاع على كل ما هو جديد في مجال (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1977 ص 56)

**4.7\_ الملعب و كرة البداية:** تتم رمية البداية بقذف الحكم للكرة بين لاعبين من الفريقين و خلال عملية قذف الكرة عاليا يكون اللاعبان بكرسيهما في منتصف الدائرة بعجلة واحدة قرب منتصف خط الوسط الذي بينهما حيث لا يمكن لأحدهما الوصول إلى الكرة قبل وصولها لأعلى نقطة ، كما يجب أن تلمس الكرة بواسطة واحد أو أكثر من اللاعبين بعد وصولها لأعلى نقطة و إذا لمست الأرض بدون أن يلمسها أحدهما على الأقل فتعاد الرمية لأعلى ولكل من اللاعبين المشتركين في عملية القفز أن يلمس الكرة مرتين فقط ، و بعد اللمسة الثانية من اللاعب لا يجوز له لمس الكرة حتى تلمس أحد اللاعبين الغير مشتركين في القفز أو تلمس الأرض أو السلة أو لوحة الهدف، وعلى اللاعبين الثمانية الغير مشتركين في عملية القفز البقاء خارج الدائرة حتى تلمس الكرة ، و لا يسمح للاعب أثناء القفز بمغادرة الكرسي أو الإرتفاع عنه

**5.7\_ الملعب الوقت المستقطع:** تحدد المباراة بشوطين لكل منهما عشرون دقيقة و لكل فريق وقتين مستقطعين في الشوط الأول وثلاث أوقات مستقطعة في الشوط الثاني و يدوم الوقت المستقطع دقيقة واحدة و مدرب الفريق هو الذي يطلبه من أجل التغيير في خطة اللعب أو إعطاء ملاحظات و توصيات للاعبيه، و طلب الوقت المستقطع يكون من الأفضل عندما تكون الكرة خارج الملعب أو يكون الميقاتي متوقف أو بعد نجاح الهدف من قبل الخصم.

**ثانيا\_المخالفات التي يجب معرفتها:** توجد عدة مخالفات خاصة بكرة السلة على الكراسي المتحركة يجب على كل من اللاعب والمدرّب و حتى المنقّرج معرفتها وهي:

**حيازة الكرة :** المخالفات هي خرق لقواعد اللعب حيث أن الفريق المنافس و من خلال رمية التسجيل لإدخال الكرة من خارج خطوط الملعب أو من أقرب نقطة لمكان حدوث الخطأ حيث

تحتسب المخالفة إذا سقط اللاعب من على الكرسي إذا لمس الأرض بأي جزء في أجزاء جسمه او ينحني الى الامام بكرسيه نميل به ، او عند لمسه بمساند القدمين الارض

**مخالفات تجاوز حدود الملعب :** يعتبر اللاعب خارج حدود الملعب إذا كان جسمه أو أي جزء من كرسيه على التماس مع الأرض أو خارج خطوط الملعب الخارجية، و تعتبر مسؤولية إخراج الكرة خارج الملعب من قبل آخر لاعب يلمسها أو تعرض للمسا قبل ذهابها خارج الملعب ، لكن إذا قام اللاعب برمي الكرة بصورة معتمدة على اللاعب المنافس من الفريق الآخر فإن حيازتها تكون للفريق المنافس.

**مخالفات المشي:** للتنقل بالكرة في أي اتجاه يجب على اللاعب دفع عجلات كرسيه مرتين فقط قبل التطبيق أو التمرير أو التهديف بعد وضع الكرة على فخذيه ، أما إذا قام بثلاث دفعات تحتسب على اللاعب مخالفة المشي بالكرة.

**مخالفة الثلاث ثواني:** لا يسمح البقاء لمدة تزيد عن ثلاث ثواني في المنطقة المحرمة الخاصة بفريق الخصم و هذا التقيد لا يسري عندما تكون الكرة في الهواء خلال التصويب أو عند لمس الكرة أو يكون اللعب متوقفاً، كما أن اللاعبين الذين يبقون في المنطقة المحرمة لما يزيد عن ثلاث ثواني تحتسب لديهم مخالفة ثلاث ثواني. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1977 ص 57)

**مخالفة الخمس و العشر ثواني:** تعلن حالة الكرة الممسوكة عندما يقوم اللاعب المراقب جيداً بالإحتفاظ بالكرة و عدم تمريرها أو ترمى و تقذف أو تدحرج أو تنطط خلال مدة أقصاها 22 ثواني ، و كذلك يجب على الفريق الذي بحوزته الكرة في نصف ملعبه الخلفي أن يتقدم بالكرة إلى النصف الأمامي خلال 22 ثواني من لحظة الحيازة على الكرة ، و أي وقت زائد في أي من الحالتين يسبب مخالفة و تعاد الكرة في النصف الأمامي للملعب عندما تلمس الملعب خلف خط الوسط أو تلمس لاعب الذي لا يلامس جزء من جسمه أو كرسيه أرض الملعب خلف خط الوسط

**ثالثاً\_الأخطاء التي يجب معرفتها :**

الأخطاء هي إختراق القواعد فيما يتعلق بالإحتكاك الشخصي مع الخصم أو بأسلوب غير رياضي ، حيث يتم إحتساب الخطأ ضد المتسبب به و تتراوح العقوبة بين فقدان حيازة الكرة أو أكثر من رمية حرة يؤديها المنافس و ذلك حسب طبيعة الخطأ الواقع ، و يسمح لكل لاعب بارتكاب خمس أخطاء في المباراة الواحدة ، و عند إرتكابه الخطأ الخامس على اللاعب أن يغادر المباراة مباشرة و تتمثل أغلب الأخطاء في:

**رجوع الكرة إلى الخلف:** عند المرور عن خط المنتصف إلى منطقة الخصم لا يجوز للاعب إرجاع الكرة إلى منطقته الخلفية .

**تجاوز قاعدة خارج الحد:** يمنع أي لاعب من وضع أي جزء من جسمه أو كرسيه المتحرك على خط حدود الملعب قبل أن تكون الكرة قد رميت عبر الخط و أن يلعب الكرة عندما يكون الحكم قد منحها إلى الفريق الخصم، كما يجب على اللاعب الذي يرمي الرمية الحرة أن يقف خلف خط الرمية مباشرة شرط أن تكون العجلتان الكبيرتان خلف هذا الخط كما يستطيع أن يختار الطريقة التي يرمي بها الكرة و لكن ليس له الحق أن يلمس خط الرمية الحرة أو جزء الساحة إلا بعد أن تلامس الكرة الهدف.

**الأخطاء الشخصية:** لعبة كرة السلة هي لعبة بدون إحتكاك لدى المعاقين و يكون سبب الخطأ الشخصي ضد اللاعب الذي يمنع ، يمسك ، يدفع ، يهاجم أو يعيق تقدم المنافس سواء بجسمه أو بكرسيه كما يعتبر العنف غير الضروي و الزائد عن حده خطأً شخصي، و في جميع الحالات السابقة يعتبر الكرسي المتحرك جزءاً من اللاعب و لذلك يعتبر أي احتكاك غير عرضي بين الكرسيين خطأنا شخصيا ، ولذا ارتكاب خطأ شخصي على اللاعب أثناء قيامه بمحاولة للتصويب و نجاح في المحاولة فإنه ينال رمية حرة واحدة أما إذا كانت محاولة التصويب لتسجيل نقطتين أو ثلاث نقاط غير ناجحة فإن اللاعب ينال رميتين أو ثلاث رميات حرة على التوالي

**الأخطاء الفنية:** الخطأ الفني يحتسب عندما يصدر عن اللاعب سلوك غير رياضيا متعمدا أو عندما يرفع اللاعب جسمه عن مقعد الكرسي للحصول على ميزة غير عادلة على الخصم للمساعدة في قيادة الكرسي ، و عندما يتم إحتساب الخطأ الفني فإنه يتم إعطاء الفريق الخصم رميتين حرتين و يتم إختيار منفذ الرميتين من قبل رئيس الفريق.

(مروان عبد المجيد إبراهيم، 1977 ص 58)

خلاصه:

إن مزاوله كرة السلة على الكراسي المتحركة تمكن الممارس من أن يتكيف مع مجتمعه ، وتجعله قادرا على أن يعيش حياته ، حيث يلعب النشاط الحركي المكيف دورا كبيرا في حياة المعاق حركيا ، حيث يتيح له الفرصة للاحتكاك مع الآخرين ، و التفاعل معهم بطريقة تمكنه من تحقيق الراحة البدنية و النفسية و العقلية ، من خلال الأنشطة و الألعاب التي تبين مسؤولياته و قدراته على العطاء و التعبير عن الذات ، فضلا عن التحرر من الشعور بالنقص والتحكم في السلوك و بالتالي تحسين الأداء في ميادين الحياة . كما أن التأهيل السليم للمعاق حركيا يوفر له سبل الراحة و يجعله كفيلا في نمو و بناء شخصيته ، حيث أن التأهيل الرياضي للمعاق سواء بهدف العلاج أو من أجل الترويح يساعده على التكيف سواء مع نفسه أو مجتمعه أو حتى مع المهنة التي قد يزاولها في حياته، إذ تعتبر الرياضة عموما الركيزة الأساسية و الشاملة لإعادة التوافق النفسي و الاجتماعي للمعاق حركيا و في مختلف المجالات بدنيا و نفسيا و اجتماعيا

# الفصل الثالث

المعاقين حركيا

تمهيد :

تعتبر الإعاقة ظاهرة ملازمة للمجتمعات الإنسانية كلها وتختلف نسبة تواجدها وأنواعها وموقف الاجتماعية منها باختلاف الظروف الاقتصادية والاجتماعية لذا يجب إعطاء هذا الموضوع اهتماما كبيرا لأنه من الموضوعات المهمة والضرورية التي تمس حياة الإنسان المعاق وكيفية التعامل معه وفق الإعاقة التي يعاني منها سنرى في هذا الفصل مراحل تطور نظرة المجتمعات الى المعاق ونتطرق كيف يعامل المعاق واعطاء تعريف عام للإعاقة والاعاقة الحركية خاصة وانواعها وكذلك نظرة المجتمع لهذه الفئة واهم المشكلات المترتبة على الإعاقة الحركية .

## 1\_ مفهوم الإعاقة الحركية:

هي إصابة جسمية شديدة تؤثر على قدرة الفرد على استخدام عضلاته وتؤثر على أدائه الأكاديمي بشكل ملحوظ ، وهو وجود خلل في جميع الأعضاء المسؤولة عن حدوث هذه الإعاقة سواء كانت عظمية أو عصبية أو عضلية أو غيرها وتفقد الفرد المصاب بها القدرة على القيام بالوظائف التي يجب أن يقوم بها الجسم والمتعلقة بنشاطاته الحياتية الجسمية.

(سعيد حسين العزة، 2000ص391)

ويرى مجيد أن الإعاقة الحركية تشير إلى حالة الأطفال الذين يتصف مدة الحركة لديهم بالمحدودية وتتميز قدرتهم على التحمل الجسدي بكونها ضعيفة إلى حد كبير وتؤثر سلبا على الأداء التربوي لهم، مما يجعل توفير برامج تربوية خاصة لهم أمرا ضروريا ومن الجانب التشخيصي والعلاجي فعن الأطفال الذين يعانون من الإعاقة الحركية لا يحصلون إلا على الحد الأدنى من التدخل التربوي الخاص.

(ابراهيم عبد المجيد، 2002، ص191)

## 2\_ أسباب الإعاقة الحركية:

يمكن إرجاع أسباب الإعاقة الحركية إلى عاملين أساسيين هما:

- عيوب خلقية وراثية : وهي التي تسبب الإعاقة الحركية الخلقية , هذه الأخيرة التي يولد الطفل مصاب بها .

- عوامل مكتسبة مستمدة من البيئة: والتي تحدث للفرد أثناء الولادة أو بعدها ,أو في احد المراحل العمرية لتطور نمو الفرد

(سعيد حسين العزة، 2000، ص392)

من أهم أسباب الإعاقة الحركية ما يلي :

- نقص الأوكسجين عن دماغ الطفل في مرحلة ما قبل الولادة أو أثناء أو بعدها الأمر الذي يسبب تلفا في دماغ الطفل بحيث يؤثر هذا التلف على المراكز العصبية الخاصة بالحركة.

- عوامل وراثية لها علاقة بخلل كروموسومي ينتقل من الآباء إلى الأبناء إما بشكل متحي أو سائد بحيث يحدث هذا الخلل إعاقه جسدية لدى الطفل المولود حديثا.

- اختلاف دم أم الطفل عن دم الطفل أي اختلاف في العامل الريزيبي

- تعرض الأم الحامل للإصابة بالأمراض المعدية كالحصبة الألمانية أو الزهري وغيرها من الأمراض التي تؤثر على صحة الحامل.

- تعرض الأطفال أنفسهم لأمراض التهاب السحايا والالتهابات الدخيلة التي تحدث تلقا في خلايا الدماغ
- تناول الأم الحامل للأدوية الممنوعة أثناء الحمل والتي تسبب تشوهات خلقية جسمية.
- إصابة الأم بأمراض تسمم الحمل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة البروتين أو إصابتها بأمراض القلب.
- تعرض الأم الحامل لعوامل سوء التغذية وتعاطي الكحول والتدخين وتعرضها للأشعة السينية.
- ولادة أطفال الخداج عدم اكتمال نمو الطفل وولادته قبل الأوان.
- صعوبات الولادة وما ينتج عنها من مشكلات كمشكلات الخلع الوركي أو إصابة الطفل برضوض نتيجة استخدام وسائل سحب الطفل من الأم
- الإصابات المختلفة الناتجة عن السقوط وعن الحوادث البيئية المختلفة  
(حاسب العوامل، 2003، ص 28)

### 3\_ تصنيف الإعاقة الحركية : يصنفها السرطاوي إلى :

#### 1.3\_ الإعاقة الحركية الناتجة عن إصابة الجهاز العصبي المركزي ويتفرع منها :

- الشلل الدماغي
- تشقق العمود الفقري
- إصابة الحبل الشوكي
- شلل الاطفال

#### 2.3\_ الإعاقة الحركية الناجمة عن حدوث عاهة بالهيكل العظمي ويتفرع منها :

- بتر الأعضاء
- تصلب عظام الورك
- تشوه مكونات العظام
- الكساح ( لين العظام )
- الخلع الوركي ( الخلع الولادي للفخذين )

#### 3.3\_ الإعاقات الحركية الناجمة عن أعطاب العضلات ويتفرع منها :

- الحثل العظمي

- ضمور العضلات.

- الوهن العظمي .

- ضمور العضلات الشوكية . (عبد العزيز السرطاوي، 1995، ص 66)

#### 4\_ أنواع الإعاقة الحركية:

**1.4\_ حالات الشلل الدماغى:** هو عبارة عن عجز في الجهاز العصبي المركزي العلوي يحدث بالذات في منطقة الدماغ وينتج عنه شلل يصيب إما الأطراف الأربعة جميعها أو الأطراف السفلية فقط، أو يصيب جانبا واحدا من الجسم....، أي طرف علوي أو طرف سفلي سواء جانب اليمين أو جانب اليسار وهذا الشلل ينتج عنه فقدان في القدرة على التحكم في الحركات الإدارية المختلفة، وتختلف شدة الأعراض باختلاف شدة ومكان الإصابة في الدماغ وقد يصاحبه عطل في الأعضاء الحسية الأخرى.

**2.4\_ مرض ضمور العضلات التدهورية:** مرض وراثي يبدأ بإصابة العضلات الإدارية في الأطراف الأربعة للمريض ثم يتحول فيصيب بقية العضلات الأخرى، هذا المرض يعطل عمل العضلات بشكل تدريجي ويسبب الكثير من التشوهات التي قد تؤدي بحياة المريض بعد فترة من الزمن.

**3.4\_ حالات انشقاق أو شق في فقرات العمود الفقري:** تصاب الخلايا الحيوية في النخاع الشوكي إصابة بليغة عندما تخرج أجزاء منها من الشق التشوهي الموجود في فقرات العمود الفقري وتتعطل وظائفها الأساسية كليا أو جزئيا.

**4.4\_ التشوهات الخلقية المختلفة:** وهي عبارة عن تشوهات خلقية مختلفة تحدث لأسباب وراثية أو لأسباب غير وراثية وهذه تكون أثناء الحمل الغير طبيعي وتصيب المفاصل أو العظام وتظهر هذه التشوهات اما في صورة نقص في نمو الأطراف أو اعوجاجات غالبية في العظام.

**5.4\_ حالات أخرى ذات تشخيصات مختلفة:** هي عبارة عن حالات مختلفة من الآتي: شلل الأطفال- هشاشة العظام- اختلال في الغدد الصماء- أمراض النخاع الشوكي وأمراض الأعصاب الطرفية المزمنة، وأمراض مزمنة أخرى تصيب الأوعية الدموية...الخ.

(سعيد حسين العزة، 2000، ص 395)

## 5\_ خصائص المعوقين حركيا :

قد تتباين الخصائص عن المعوقين حركيا حسب الإعاقة وبالرغم من ذلك توجد خصائص مشتركة بينهم فقد ذكر " رشاد موسى " (1994) أن : المصابين بالإعاقة البدنية المكتسبة يحصلون على درجات منخفضة في تقدير الذات ويشعرون بالتعاسة وأقل اكتفاء ذاتيا وأكثر قلق وتوهما للمرض من الافراد المصابين بالإعاقة البدنية الخلقية .

كما أن الخصائص الشخصية للمعوقين حركيا تختلف تبعا لإختلاف مظاهر الإعاقة الحركية ، ودرجتها ، وقد تكون مشاعر : القلق ، والخوف ، والعدوانية ، والإنطواء ، والدونية من المشاعر المميزة لسلوك الأطفال من ذوي الإضطرابات الحركية .

(أحمد محمد الزعبي،2012،ص196)

أن كل معاق يعبر بطريقته الخاصة عن نوع إستجابته ، فهناك المواقف السلبية ، العدوانية ، الإستسلام والاستقلال .

فالمواقف السلبية تظهر في رفض المعاق وتحفظه وإنطوائه على نفسه ، والإبتعاد عن الآخرين .

أما المواقف الاستقلالية تتمثل في بحث المعاق عن الاستقلالية، هذه المواقف يكون التحري بها بناءً على صورة جسمه التي يكونها بعد الإعاقة. (فتحي السيد عبد الرحيم،1983،ص 59) وبالتالي فإن الإعاقة تؤثر سلبا على نفسية الفرد وتجعله حساس ومن الصعب أن يفهمه الآخرين ، وما يحس به من إحتقار لذاته وشعوره الإبتعاد عن الحياة العادية .

ولقد إنتهى المؤتمر الدولي الثامن لرعاية المعوقين سنة 1968 بنيويورك إلى مجموعة من السمات لخصها كالتالي :

- الشعور الزائد بالنقص ، مما يعوق تكيفه الاجتماعي .
- الشعور الزائد بالعجز مما يولد لديه الإحساس بالعنف والاستسلام لإعاقته.
- عدم الإتزان مما يولد له محاولة وهمية مبالغ فيها.
- سيادة مظاهر السلوك الدفاعي وأبرزها الأفكار التعويضية، الإسقاط.

(جمال الخطيب ،2003،ص 55)

## 6\_ التأهيل الحركي لذوي الإعاقة الحركية :

يقصد بالتأهيل الحركي هو إعادة الفرد المعاق حركيا إلى أعلى مستوى وظيفي ممكن من الناحية البدنية عن طريق استخدام المهارات الطبية للتقليل من الإعاقة وتخفيفها أو إزالتها إذا أمكن والهدف منه هو تحسين وتعديل الحالة الجسمية للمعاق حركيا بشكل يمكنه من استعادة قدرته على القيام بما يلزمه من نشاطات الرعاية الذاتية في الحيات العامة .

ويكون ذلك من خلال دعم التطور الحركي لدى المعاقين حركيا بحيث يقوم أخصائي التأهيل بتقييم مستوى التطور الحركي والتوازن والتآزر العصبي العضلي ومن ثم وضع وتنفيذ التدريبات العلاجية التي يحتاجها الطفل في كل مرحلة عمرية واختيار الأجهزة المساعدة التي يحتاجها ,وكلاهما يساعد الطفل على التكيف مع إعاقته وإعطاؤه الخبرة الحسية والحركية ومن ثم بناء وتطوير الحركة للوصول إلى نوع اقرب للطبيعي من الحركة من خلال التدريب المدروس .

كما يساعد التأهيل الحركي على تعلم أفضل الطرق للحركة والاتزان الجسمي ,ومن ثم مساعدة الطفل على الوقوف والمشي الطبيعي لو باستخدام الأجهزة التعويضية المساعدة كالعكاز , المشاية والكرسي المتحرك وكذلك تدريب اليدين لاستخدامهما في الأكل والشرب والممارسات اليومية الطبيعية

## 7\_ نسبة حدوث الإعاقة الحركية:

تختلف هذه النسبة من مجتمع إلى آخر، وذلك لأمر يتعلق بثقافة المجتمع أو ذلك حول الوعي الصحي والثقافي، إضافة إلى العوامل الوراثية والمعايير المستخدمة في تقدير نوع الإعاقة الحركية كذلك إلى الاختلاف في تحديد معايير الإعاقة الجسدية وعدم وجود اتفاق بين العلماء حول تعريف الإعاقة الحركية، إضافة إلى عوامل الظروف المتجسدة مثل: الكوارث الطبيعية مثل: الزلازل الفيضانات ...الخ، والحروب مثل حرب أمريكا على المجتمع الأفغاني والعراقي من قبله، مما يؤدي إلى زيادة انتشار حالات الإعاقة الحركية وحسب الإحصائيات الأمريكية فان نسبة المصابين هناك بالإعاقة الحركية (0.5%) حسب إحصاء 1975، رغم التقدم الطبي والعناية الصحية، وتشير التقارير أن هذه النسبة في ازدياد، ويمكن تقدير نسبة هذه الإعاقة في المجتمعات الأخرى من خلال التقارير الإحصائية في ذلك البلد ومما تجدر الإشارة إليه ان تقدير النسبة لهذه الإعاقة قد لا يكون صحيحا خاصة

في المجتمعات التي تخجل من الإفصاح عن هذه الإعاقة في أسرتها، وذلك تبعاً للعوامل الثقافية والاجتماعية وخوف الأفراد من الأفكار الخاطئة التي تلاحق أسرة المعاق حركياً. (سعيد حسين العزة، 2000، ص52)

### 8\_ احتياجات المعاقين حركياً :

طبيعي أن فئات المعاقين حركياً تحتاج إلى متطلبات تربوية ونفسية وجسمية واجتماعية تختلف عن المتطلبات الأخرى للأشخاص العاديين ومن هنا لا بد لنا أن نتطرق إلى احتياجات المعوقين والتي يمكن أن تقسم إلى ثلاثة أنواع :

#### 1.8\_ احتياجات فردية: تتمثل في:

- جسمية أو بدنية مثل تصحيح واستعادة اللياقة البدنية مع توفير الأجهزة المساندة.
  - إرشادية وتوعوية مثل الاهتمام والتركيز على النواحي النفسية ومساعدة المعوق على التكيف مع الظروف السيئة والاجتماعية المحيطة به.
  - إتاحة الفرص المناسبة لتدريبه وتأهيله تبعاً لمستوى المهارات.
  - احتياجات تعليمية مثل إفساح فرص التعليم المتكافئ لمن هم في سن التعليم مع الاهتمام بتعليم الكبار، فهم يحتاجون إلى طرق تعليمية وتربوية منظمة وفعالة لمقابلة تلك الاحتياجات.
- (سعيد حسين العزة، 2000، ص53)

#### 2.8\_ احتياجات اجتماعية: تتمثل في:

- علاقة مثل توثيق صلات وعلاقات المعوق بمجتمعه وتعديل نظرة المجتمع إليه
- تدعيمية مثل الخدمات المساعدة التربوية والمادية واستثمارات الانتقال والاتصال والإعفاءات الضريبية والجمركية، وكلها تدع القيم الاجتماعية المختلفة.
- ثقافية مثل توفير الأدوات والوسائل المتاحة لرفع مستوى التعليم والثقافة وإتاحة مجال المعرفة له لتمكينه من اكتسابها.

#### 3.8\_ احتياجات مهنية: تتمثل في:

- التوجيه المهني المبكر والاستمرار في عمليات التوجيه لأغراض تأهيلية.
- تشريعية مثل إصدار التشريعات والقوانين سواء في مجال التعليم أو التشغيل أو غيرها.
- تدعيمية مثل تقديم الدعم المادي والمعنوي وتقديم التسهيلات لإنشاء مصانع أو أماكن حرفية يعمل بها المعوق.

- اندماجية مثل توفير الجو المناسب للاندماج مع المجتمع وبدوره يستطيع أن يتعامل بكافة الوسائل الاجتماعية المتكافئة مع بقية الأفراد المحيطين به.

### 9\_ المشكلات المترتبة على الإعاقة الحركية:

لقد أكدت الدراسات أن الإعاقة بصفة عامة والإعاقة الجسمية بصفة خاصة آثارها تظهر بشكل ابعدها من مجرد الحدود الفيزيائية، وتتطرق إلى مجالات أوسع من حياة الفرد فالفرد يجمع كل خبراته الداخلية والخارجية في ضوء تصوره لذاته الجسمية ونقصها "فكرة المعوق" أو الصورة الذهنية لديه عن جسمه وشكله وهيئته ووظيفته.

( أحمد زكي صالح، 1988، ص 215 )

ويخطط معظم الناس لحياتهم بناء على مفهومهم لذواتهم الجسمية وقدراتها والقدرات الأخرى المترتبة بها وأي إعاقة في هذه القدرات تهدد الإنسان في حاضره ومستقبله وتؤدي إلى اضطراب قدراته الإنسانية وتؤدي بالتالي إلى إثارة مخاوفه وقلقه ، وإلى ظهور العديد من المشاكل التي يمكن تصنيفها كما يلي:

### 1.9\_ المشكلات النفسية:

- الشعور الزائد بالنقص، والشعور بالنقص هو اتجاه يحمل صاحبه على الاستجابة بالخوف الشديد والقلق والاكئاب، وشعور الفرد بأنه دون غيره وميله إلى التقليل من تقديره لذاته خاصة في المواقف الاجتماعية التي تتطوي على التنافس والنقد.

- الشعور الزائد بالعجز مما يولد لديه الإحساس بالضعف والاستسلام للإعاقة.

- عدم الشعور بالأمن الطمأنينة نحو حالته الجسمية فهو لا يطمئن إلى الجري والوثب وقد حدث اضطراب في الإدراك لعدم قدرته على التقدير الواقعي مما يولد لديه الخوف والقلق من المجهول.

- الإسراف في الوسائل الدفاعية حيث يميل إلى الكبت حيث يضطر إلى استخدام ميكانيزمات غير توافقية كالإسقاط أيضا العدوانية الذي قد يوجه إلى الآخرين، أو إلى نفسه والسلوك التعويضي والإنكار الذي يختفي خلف الفساد والإصرار على سلوك صعب والانطواء نتيجة الشعور بالنقص .

(مختار حمزة، 1955 ص 49-76)

## 2.9\_ المشكلات الاجتماعية:

### 1.2.9\_ مشكلات العمل:

وقد تؤدي الإعاقة إلى ترك المعوق لعمله أو تغيير دوره إلى ما يتناسب مع وضعه الجديد فضلا عن المشكلات التي ستترتب على الإعاقة في علاقاته برؤسائه وزملائه ومشكلات أمنه وسلامته

### 2.2.9\_ مشكلات الأصدقاء:

تحتل جمعة الرفقاء والأصدقاء أهمية قصوى في حياة المعوق وشعوره بدم الندبة مع الآخرين قد يؤدي إلى الانعزال والانطواء، كما أن عدم شعور المعوق بالمساواة مع زملائه وأصدقائه، وعدم شعور هؤلاء بكفايته لهم، يؤدي إلى استجابات سلبية لينطوي المعوق على نفسه وينسحب من هذه الصداقات أو يتخذ المواقف السلبية نحوها.

### 3.2.9\_ المشكلات الترويحية:

تؤثر الإعاقة على قدرة المعوق في الاستماع بوقت فراغه، وعدم شغل وقت الفراغ بطريقة مناسبة ربما تقرب الشخص من التخريب المتعمد للممتلكات العامة أو الخاصة أو أي سلوك إجرامي آخر، أو يتجه إلى الانحراف عن التوازن في الأنشطة من حيث سوء التوقيت.

### 4.2.9\_ مشكلات اقتصادية:

- تحمل الكثير من نفقات العلاج.
- انقطاع الدخل خاصة إذا كان المعوق هو العائل الوحيد للأسرة حيث أن الإعاقة تؤثر في الأدوار التي يقوم بها.
- قد تكون الحالة الاقتصادية سببا في عدم تنفيذ خطة العلاج.

### 5.2.9\_ المشكلات التعليمية:

- عدم توافر مدارس خاصة تتوفر فيها الإمكانيات الخاصة للمعوقين حركيا.
- الآثار النفسية السلبية التي تلحق بالمعوقين حركيا في حالة التحاقه بالمدارس العادية.
- الاتجاهات السلبية والشعور بالاستغراب والاستهجان لدى التلاميذ في حالة رؤية المعوق حركيا بينهم، وهذا ينعكس سلبا على قدرة المعوق في التكيف الاجتماعي معهم.
- بعض الإعاقات الحزبية تتطلب اعتبارات خاصة لضمان سلامتهم خلال توجيههم أو تواجدهم في المدرسة. (مختار حمزة، 1955 ص 49-76)

### 6.2.9\_ المشكلات الطبية:

- عدم الدقة في التشخيص لطبيعة الإعاقة.
- البطء في الشفاء وربما استحالة الشفاء.
- ظهور أعراض جانبية للإعاقة، مثل أمراض القلب، والسكري وأمراض الثدرن الرئوي.
- ارتفاع تكاليف المراكز والمستشفيات التي تستقبل المعوقين حركيا وارتفاع أسعار الأدوية والوسائل المساندة.
- عدم توافر الوسائل المساندة والمدعمان في حالة طلبها.

### 7.2.9\_ المشكلات المتعلقة بالتأهيل:

هي مشكلات يتعرض لها المعوق وقد تكون مرتبطة بالفرد ذاته أو مرتبطة بما هو خارج الفرد فبالنسبة لها هو مرتبط بالفرد قد ترجع المشكلات إلى إشكالية المعوق وخوفه وقلقه من نظرة الآخرين إليه، أما العوامل التي تكون خارج نطاق الفرد فهي مشكلات متنوعة ومتغيرة طبقا لطبيعة المجتمع وإمكانياته ودرجة تقدمه والمستوى العلمي والفني للقائمين بالعملية التأهيلية .  
(حاسب العوامل، 2003، ص 49-51)

### 10\_ أنواع الرعاية للمعاقين حركيا:

#### 1.10\_ الرعاية الصحية:

- تشمل اكتشاف وتشخيص حالة الطفل وتقدير نسبة العجز الحركي الذي يعاني منه الطفل:
- تقديم الخدمات الصحية والوسائل المعينة.
  - الوقاية والإرشاد لمنع تعرض المعاق إلى الأمراض.
  - أن يكون الإشراف مستمرا ومتيسرا ومتوفرا.
  - علاج العجز بالأدوية أو الجراحة أو بالعلاج الطبيعي والمهني وتوفير الأجهزة التعويضية له كالأطراف الصناعية.

#### 2.10\_ الرعاية النفسية:

يسعى هذا النوع من العلاج إلى مساعدة المعاق حركيا على التكيف مع نفسه وأقرانه وإخوانه وأبناء مجتمعه وأن يتقبل ذاته وأن يتقبله الآخرون وتخليصه من الشعور بالنقص والمشاعر السالبة عن الذات.

### 3.10\_ الرعاية الاجتماعية:

تهدف لمساعدة المعاق على حل مشكلاته الاجتماعية خاصة الاقتصادية منها وتمكنه من القيام بالسلوك الاجتماعي المناسب والتكيف مع بيئته الاجتماعية.

4.10\_ الرعاية التعليمية والتربوية: تتمثل في توفير نوع التعليم الذي يستفيد منه، وأن يكون المنهاج منسجما مع حاجاته وتعليم الطفل المعاق مع الآخرين (البرامج)، إذا كانت قدراته الحركية والعقلية تسمح بذلك.

- أن يكون التوجيه المهني واقعيًا وبراغي قدرات الطفل وتعريفه بحاجات العمل وبسماته الشخصية والمهنية ومساعدته في الحصول على عمل.

- مساعدته على تكوين صداقات مفيدة.

- مساعدته على الاستفادة من الفرص الترفيهية المناسبة التي تدخل السرور على قلبه.

(سعيد حسين الغزة، 2000، ص 143-144)

### 11\_ الوقاية من الإعاقة الحركية :

نعرف الوقاية أنها : عملية تصدي لجميع الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى الإعاقة والتخفيف من آثاره إذ وقعت ، وقد تضمن برنامج الوقاية كخطوة أولى هي الوقاية الأولية وهي جملة الإجراءات التي يتم تنفيذها قبل عملية الزواج وبالتالي قبل حدوث المرض وهذا بالتالي يؤدي إلى التقليل نسبة الإعاقة الحركية ، وهذا البرنامج يهتم بكافة فئات المجتمع من آباء والأمهات والشيوخ ، وأفراد لهم الرغبة في تكوين الأسرة ، فهو برنامج عام تثقيفي لكافة شرائح المجتمع ، ومن ثم التركيز على برامج الإرشاد الوراثي و الفحص الطبي المسبق قبل الزواج والإبتعاد عن زواج الأقارب وهو العرف الاجتماعي الأخطر في إزدياد إنتشار الإعاقة الحركية حيث أن الزواج الأقارب يلغي كثير من التكاليف المادية المترتبة في عملية الزواج ، وبالتالي يسهل عملية الزواج على الأسرة بشكل كبير ومن ثم يؤدي إلى زيادة مضطردة في احتمال ولادة أطفال مصابين بأمراض وراثية وحتى يتم برنامج الوقاية من الإعاقة الحركية لا بد من القيام بما يلي :

### 1.11\_ المستوى الأول :

- توفير المعلومات الكافية حول الإرشاد المعني من حيث : أهدافه ، وأساليبه والجهات التي تقوم به في المجتمع المحلي بالنسبة إلى الأسرة التي أنجبت معوقين في الماضي ، لتحديد ما إذا كانت الإعاقة وراثية أم بيئية .
- توعية الشباب قبل الزواج بأسباب الخطر الرئيسي للإعاقة الحركية الناتجة عن الوراثة والفحص السابق قبل الزواج.
- الوقاية من الحوادث والمحافظة على سلامة الأطفال سواء في المنازل أو في المراكز والفحص المسبق قبل الزواج .
- التأكد من التاريخ الإجتماعي لسلامة كلا الزوجين ، وخلوه من حالات الإعاقة الحركية قبل أن يقررا الإنجاب .
- تحليل دم كل من الزوجين .
- الإمتناع عن الإجهاض المفتعل بإستعمال الأدوية وطرق الشعبية .
- يفضل تلقيح الأم ضد الحصبة الألمانية ، بفترة شهرين قبل الحمل وإذا ما تم فلا يجوز إعطائها اللقاح أثناء فترة الحمل.
- الإمتناع عن الإدمان على التدخين أو الكحول كليا .
- تجنب الأم التعرض لأشعة ( X ) أثناء الحمل .
- على الأم أن تفحص دمها عند بداية الحمل وفي الأشهر الأخيرة لتجنب ضغط الدم .
- تجنب تناول الأدوية ، إلا بأمر وإشراف من الطبيب.
- إجراء الفحص الطبي الدوري للأطفال . (حاسب العوامة،2003، ص31-32)

### 2.11\_ المستوى الثاني :

- الكشف المبكر عن حالات الإصابة بالعجز الجسمي .
- التدخل العلاجي والجرجي المبكر .
- توفير الرعاية الطبية المتواصلة للحفاظ على صحته ومنع حالته من التفاقم.
- استعمال الأساليب والأدوات التعويضية والتصحيحية والترميمية للأطفال للتخفيف من شدة الإعاقة الجسمية ليهم .

### 3.11\_ المستوى الثالث :

- توفير خدمات الإرشاد الاسري
  - مساعدة الطفل على الإستفادة من خدمات التأهيل التي تقدمها مراكز التربية الخاصة
  - تقديم العلاج النفسي للمصاب ولأسرته
  - تعديل إتجاهات المجتمع وتحسين نظرتة نحو الإعاقة
  - مساعدة المصاب على التكيف مع بيئته .
  - إشراك المصاب في برامج ترويحية ونشاطية لا تتعلق بإعاقة كالإستماع للموسيقى مثلا.
- (سعيد حسن العزة، 2002، ص 393 - 394)

خلاصة :

إن من أهم ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أنه على الرغم من تعدد وجهات النظر في إعطاء المفاهيم أو التعاريف لمصطلح الإعاقة الحركية غير أن كل من وجهات النظر تتفق وتتشرك في أن الإعاقة الحركية هي عدم قدرة الفرد على تأدية عمل يستطيع غيره من الناس تأديته ويصبح العجز إعاقة عندما يحد من قدرة الفرد على القيام بما هو متوقع منه في مرحلة معينة.

المعاق حركيا بصفة عامة هو الشخص الذي لديه سبب يعوق حركته، ونشاطه الحيوي نتيجة لخلل أو عاهة، كما يعرف على أنه الشخص الذي لديه عضلات أو مفاصل أو عظام بطريقة تحد من حركتها، ووظيفتها العادية وبالتالي تؤثر على تعليمه وحالته النفسية من حركتها، ووظيفتها العادية وبالتالي تؤثر على تعليمه وحالته النفسية

# الفصل الرابع

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة عن طريق الميدان، حيث يمكننا من جمع البيانات وتحليلها وهذا كله لتدعيم الجانب النظري وتأكيد، وفي هذا الفصل نستعرض الإجراءات المنهجية التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول مجال الدراسة المكانية، البشرية والزمنية بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جميع البيانات.

وكما هو معلوم أن الهدف من الدراسة الميدانية هو البرهنة على صحة الفروض أو خطئها لذلك سنحاول أن نلم بجميع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الغاية التي تسعى إليها البحوث عموماً وهي الوصول إلى الأهداف المسطرة.

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول الانتقال إلى الفصل التطبيقي بدراسة الميدان على أرض الواقع حتى نعطي منهجية علمية، وتم ذلك باستجوابنا للعينة التي حددناها للإجابة على فرضياتنا المقترحة.

## 1\_ الدراسة الاستطلاعية:

لقد أصبح إجراء الدراسات الاستطلاعية أمراً ضرورياً يلجأ إليه كثير من الباحثين وذلك لما قد يجده من صعوبة في صياغة مشكلة بحثه صياغة علمية دقيقة أو في تحديد الفروض التي تساعد على الاتجاه مباشرة إلى الحقائق العلمية والبيانات التي ينبغي له أن يبحث عنها.

(محمد زيان عمر، 1983، ص 130 - 131)

حيث يقوم الباحث بأداء دراسة استطلاعية تتعلق بموضوع البحث الذي يقترح إجراءه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى تعميق المعرفة بالموضوع المقترح، للبحث سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية وتجميع ملاحظات ومشاهدات عن مجموع الظواهر الخاصة للبحث، وكذا التعرف على أهمية البحث وتحديد فروضه والبدء في وضع النقاط الأولى لتخطيط البحث (الأهداف، الإطار، وظرف البحث).

(فضيل دليو، 1995، ص 46-47)

كما تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة تساعد على معرفة مجتمع الدراسة ، والصعوبات التي يمكن أن تواجهنا في تطبيق أدوات الدراسة، وتساعد في اختيار العينة، ولأن دراستنا دور تركيز الانتباه في تحسين مهارة التصويب رمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي قمنا بالتوجه إلى بعض لاعبي القسم الثاني لكرة السلة على الكراسي المتحركة .

وأجرينا دراسة استطلاعية لمعرفة مدى تطابق موضوع دراستنا مع الواقع، وقمت بصياغة مشكلة البحث صياغة دقيقة تمهيدا لبحثي بطريقة معمقة والتعرف على أهم الفروض التي يمكن إخضاعها للبحث العلمي وجمع البيانات عن الإمكانيات العملية لإجراء البحث في الميدان الواقعي حيث تم تقديم أداة البحث ، وهنا تم اختيار: 06 (لاعبي) وذلك من أجل التعرف على ملائمة الأداة وصلاحيتها لقياس ما وضع من أجله، وكذا مناسبتها لخصائص عينة البحث .

## 2\_ المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج هو الطريقة أو الأسلوب الذي ينتجه الباحث في بحثه أو دراسة مشكلته والوصول إلى حلول لها أو إلى بعض النتائج.

وتختلف المناهج من بحث لآخر لإختلاف الهدف الذي يرغب الباحث التوصل إليه ومن أجل دراسة وتحليل المشكلة التي بين يدي، واستجابة لطبيعة موضوع البحث المقترح اعتمدت على المنهج الوصفي كوسيلة لتحليل موضوعي .

هذا الأخير هو عبارة عن وصف وتفسير ما هو كائن حي ، وفي بعض الأحيان يهتم البحث الوصفي بدراسة العلاقة بين ما هو كائن وبين بعض الأحداث السابقة والتي تكون قد أثرت أو

تحكمت في هذه الأحداث والظروف القائمة، فالبحوث الوصفية تحدد الطريقة التي توجد بها الأشياء.

(خير الدين علي أحمد عويس، 1997، ص86)

✓ على هذا الأساس فقد استخدمنا المنهج الوصفي (بطريقة المسح)

3\_ متغيرات الدراسة :

1.3\_ تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب أو أحد

الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر

(موريس انجليس، 1999، ص168)

المتغير المستقل : تركيز الانتباه .

2.3\_ تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على

مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى ، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل

ستظهر على المتغير التابع

(علاوي راتب، 1999، ص219)

المتغير التابع : مهارة تصويب الرمية الحرة .

4\_ مجتمع وعينة الدراسة :

1.4\_ مجتمع البحث :

نعني بمجتمع البحث دراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، وفي واقع الأمر

أن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقت طويل وجهداً شاقاً وتكاليف مرتفعة ويكفي أن

يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة، بحيث تحقق أهداف البحث وتساعده على إنتاج

مهمته.

(سامي ملحم، 2000، ص200)

✓ تمثل مجتمع بحثنا في لاعبي القسم الثاني لكرة السلة على الكراسي المتحركة

تم الاعتماد على : (39) لاعب القسم الثاني لكرة السلة على الكراسي المتحركة

جدول رقم (02) يوضح: مجتمع البحث وأفراد العينة

عدد افراد العينة	مجتمع البحث
10 لاعب	نادي أمال بوسعادة لكرة السلة على الكراسي المتحركة
09 لاعب	نادي إرادة الجزائر لكرة السلة على الكراسي المتحركة
10 لاعب	نادي بسكرة لكرة السلة على الكراسي المتحركة
10 لاعب	نادي الجلفة لكرة السلة على الكراسي المتحركة

#### 2.4\_ العينة:

العينة جزء من الكل أو بعض من جميع ، وتعرف أيضا على أنها "مجموعة من المستجوبين يتم اختيارهم من مجتمع أكبر لتحقيق أغراض الدراسة" يبنى الباحث عمله عليها ويشترط أن تكون ممثلة لمجتمع البحث أحسن تمثيل بغرض الحصول على أدق النتائج بغية تعميمها على المجتمع الأصلي ويستخدم الباحث العينة لأن في بعض الحالات من الصعب دراسة المجتمع ككل تكونت العينة من (39): لاعب من القسم الثاني لكرة السلة على الكراسي المتحركة  
جدول رقم (03) : يوضح توزيع أفراد العينة

توزيع أفراد العينة	
06 لاعب	الدراسة الاستطلاعية
39 لاعب	الدراسة الأساسية

#### 5\_ أدوات جمع البيانات والمعلومات :

يشير محمد شفيق "أن الدراسة الوصفية يمكن أن تستعمل فيها مجموعة من الأدوات، لأنها تستهدف تقرير خصائص المشكلة ودراسة الفروق المحيطة بها، وكشف ارتباطاتها بمتغيرات أخرى بهدف وصف الظاهرة المدروسة وصفا دقيقا " (محمد شفيق، 1998، ص111)  
✓ لهذا فقد استخدم الباحث أداة هي : الاستبيان

1.5\_ الاستبيان : عبارة عن مجموعة من الأسئلة تدور حول موضوع معين تقدم لعينة من الأفراد للإجابة عنها وتعد هذه الأسئلة في شكل واضح بحيث لا تحتاج لشرح إضافي .

#### جدول رقم (04) يوضح: عدد محاور الاستبيان

رقم	المحاور	عدد العبارات
01	تحويل تركيز الانتباه	07
02	تركيز الانتباه الداخلي	07
03	تركيز الانتباه الخارجي	07

2.5\_ طريقة التصحيح : اعتمد الباحث على طريقة ليكرت لتقدير استجابات المفحوصين، ويمكن جمع الدرجات التي يتحصل عليها الفرد في كل عبارات الاستبيان ، ولقد استخدم خلال أسلوب ليكرت ذي التدرج ثلاثي .

جدول رقم (05) : يوضح سلم ليكارت لمحاور الاستبيان

لا	أحيانا	نعم	التقديرات
1	2	3	تقدير الاستجابات للعبارات (+)
3	2	1	تقدير الاستجابات للعبارات (-)

3.5\_ الموضوعية : يذكر بعض الباحثين أن "الاختيار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكمين، فموضوعية الاختبار تعني قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون، فكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن الاختبار موضوعي

6\_ حساب الخصائص السيكومترية للأداة:

يعتبر الصدق والثبات أحد أهم شروط سلامة أداة القياس وهما مرتبطان ببعضهما البعض وفي هذا يقول كورتون "الصدق مظهر الثبات

1.6\_ الثبات: تم استخراج معامل الثبات على طريقة : الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، بعد تطبيق الإستبيان على العينة الاستطلاعية .

جدول رقم (06) يوضح : حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ

مستوى الدلالة	الصدق الذاتي	الثبات	الاستبيان
0.05	0.79	0.64	المحور الأول
	0.83	0.72	المحور الثاني
	0.87	0.76	المحور الثالث
	0.85	0.73	المجموع

✓ عموما تبين أن جميع الأبعاد الفرعية للاستبيان ثابتة ثباتا مقبولا، وصادقة فيما تقيسه .

2.6\_ الصدق:

1.2.6\_ صدق المحكمين: تم عرض الصورة الأولية للإستبيان على مجموعة من المحكمين بلغت 5 محكمين، وهم من الأساتذة المتخصصين في النشاط الرياضي المكيف .

7\_ خطوات اجراء الدراسة الميدانية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لعينة قدرها (06) لاعبين في الفترة الممتدة من 01 أفريل 2023 إلى غاية 15 أفريل 2023، وهذا من أجل التأكد من صدق وثبات الأداة المستخدمة في الدراسة

تم تفرغ النتائج والقيام بصدق الأساتذة المحكمين و حساب الثبات بعد ضبط أداة الدراسة في شكلها النهائي قام الباحث بإجراء تطبيقي للدراسة حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على عينة قوامها (39) لاعب لإبداء آراءهم حول ما جاء في هذه الاستبيان .

فهم تم استرجاع 39 استمارة أي جميع الاستمارات للاعبين وبعد ذلك قمنا بتفريغ البيانات المتحصل عليها باستخدام نظام spss ابتداء 01 ماي 2023 وبعد ذلك تم وضع البيانات في برنامج نظام spss في جداول ، ثم تحليل النتائج المتحصل عليها

#### 8\_ الأساليب الإحصائية:

تم الإستعانة في هذه الدراسة بنظام الحزم الإحصائية spss لإصداره الثاني وعشرين التي : هي احد واهم وأشهر حزم البرامج الجاهزة في مجال المعالجة الإحصائية للبيانات، إذ يتمتع هذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي البرامج المماثلة، وأهم هذه الخصائص، بساطة الاستخدام وسهولة الفهم (أسامة أمين ربيع، 2007، ص 199)

تم اللجوء بالأساليب الإحصائية التالية :

- معامل الارتباط بيرسون.
- إختبار كا<sup>2</sup> تربيع .
- معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ.
- برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss22)، إصدار 22

### خلاصة :

من خلال هذا الفصل حولنا التطرق إلى الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها ، كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها ، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال المكاني وزماني ، كما أننا حدّدنا كل من مجتمع وعينة البحث التي تمحورت حوله الدراسة ، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

# الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري، وتحديد منهجية البحث ووسائله سنحاول في هذا الفصل الإلمام بمعطيات موضوع البحث وذلك بالدراسة الميدانية حتى تكون للنتائج المحصل عليها المنهجية العلمية وهذا بتحليل نتائج المقارنات المتمحورة أساسا على الفرضيات التي قمنا بتحديدنا، وقد قمنا في بداية هذا الفصل بعرض وتحليل نتائج الاستثمار الخاصة بخصائص العينة، و كان الغرض من ذلك وضع تمهيد لما سوف يتم التطرق إليه لاحقا حيث يمدنا تحليل بعض خصائص العينة بمعطيات تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المحصل عليها بعد تصحيح استبيان الدراسة وتفريغ نتائجه، كما سنقوم بعد المعالجة الإحصائية لهذه المعطيات بإتباع طريقة تحليل ومناقشة النتائج حتى نعرف مدى مصداقية الفرضيات إلى أن نصل للاستنتاج العام لهذه الدراسة للخروج ببعض الاقتراحات التي نراها مناسبة لخدمة الهدف من هذه الدراسة

1\_ عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

1.1\_ عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

المحور الأول: لتحويل تركيز الانتباه دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

جدول رقم (07) : نتائج اختبار الدلالة الإحصائية ( $X^2$ ) للمحور الأول :

المتغيرات الإحصائية	نوع البدائل	التكرارات	قيمة ( $X^2$ ) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية SIG
أثناء المباراة لا أستطيع التركيز إلا على المنافس الذي في مواجهتي	نعم	00	7.41	1	0.05	0.006
	أحيانا	11				
	لا	28				
عندي القدرة على الرؤية السريعة في مواقف اللعب	نعم	27	24.00	2	0.05	0.000
	أحيانا	09				
	لا	03				
أميل إلى التركيز على جانب واحد ولا أستطيع التركيز على العديد من الجوانب.	نعم	01	46.76	2	0.05	0.000
	أحيانا	05				
	لا	33				
من السهل علي أن أركز أثناء المباراة على لاعب واحد	نعم	02	17.07	2	0.05	0.000
	أحيانا	23				
	لا	14				
عند القدرة على سرعة رؤية زملائي والتمرير لهم بأسرع ما يمكن.	نعم	06	5.69	2	0.05	0.058
	أحيانا	16				
	لا	17				
أستطيع التفكير في العديد من التحركات التي سوف أقوم بها	نعم	30	35.21	2	0.05	0.000
	أحيانا	08				
	لا	01				
أجيد التحليل السريع لجميع مواقف اللاعبين المنافسين	نعم	34	21.56	1	0.05	0.000
	أحيانا	05				
	لا	00				

جدول رقم (08) : نتائج اختبار الدلالة الإحصائية ( $X^2$ ) التكرارات الكلية للمحور الأول :

القيمة الاحتمالية SIG	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ( $X^2$ ) المحسوبة	التكرارات	نوع البدائل	المتغيرات الإحصائية
0.190	0.05	2	3.31	100	نعم	التكرارات الكلية للمحور الأول
				77	أحيانا	
				96	لا	
القرار الإحصائي: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية				مستوى الثقة 95%		

تحليل نتائج جدول :

من خلال النتائج المبينة بالجدول رقم (08): أعلاه نلاحظ وبناء على قيمة ( $X^2$ ) المحسوبة لأفراد عينة الدراسة على محور الأول والذي بلغ 3.31 عند درجة الحرية 2 القيمة الاحتمالية 0.190، وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وعليه فإن لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )، ومنه تم رفض فرضية الدراسة القائلة بـ " لتحويل تركيز الانتباه دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%

الإستنتاج :

من خلال نتائج نستنتج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية أي أن تحويل تركيز الانتباه لا يعلب دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي وهذا ما أكده (محمد حسن علاوي) أن أسلوب الانتباه الواسع يتميز بالانتباه إلى عدة متغيرات داخلية وفي وقت واحد، إن هذا الأسلوب يساعد اللاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة على أن يكون قادراً على التحليل والتخطيط المسبق وتوقع الأحداث ، كما يتميز بالقدرة على تحليل حركات الزملاء والخصم ولديه القدرة على تغيير خطة اللعب.

كم أن المشكل الذي يواجه اللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب هو صعوبة عمليات التحليل التي تحتاج إلى السرعة الكبيرة خاصة في مواقف اللعب السريعة والمتلاحقة، وانه قد هذا يعني أن أغلبية اللاعبين يرون أن غالبا ما يمكنهم تركيز الانتباه العالي أثناء المباراة بالتحكم بمجريات وذلك بالتركيز على نقاط القوة للفريق و محاولة إيجاد نقاط الضعف في الفريق الخصم ، كما أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية .

المحور الثاني: لتركيز الانتباه الداخلي دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

جدول رقم (09) : نتائج اختبار الدلالة الإحصائية ( $X^2$ ) للمحور الثاني :

القيمة الاحتمالية SIG	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ( $X^2$ ) المحسوبة	التكرارات	نوع البدائل	المتغيرات الإحصائية
0.058	0.05	2	5.69	16	نعم	عندما أكون قلقا يقل تركيزي ولا أستطيع التفكير في كل ما يحدث
				6	أحيانا	
				17	لا	
0.000	0.05	2	35.23	30	نعم	من الصعب علي تركيز انتباهي على الأفكار التي سوف أقوم بتنفيذها
				08	أحيانا	
				01	لا	
0.009	0.05	2	9.38	17	نعم	أجيد التحليل السريع للمنافس ومعرفة مواطن قوتهم وضعفهم أثناء المباراة
				18	أحيانا	
				04	لا	
0.009	0.05	2	9.38	17	نعم	أرتكب أخطاء بسبب تركيز تفكيري فيما سوف يقوم به المنافس .
				18	أحيانا	
				04	لا	
0.009	0.05	2	9.38	08	نعم	تدور في ذهني العديد من المواقف ولا انتبه إليها أثناء المباراة .
				22	أحيانا	
				09	لا	
0.000	0.05	01	27.92	36	نعم	عندما أواجه موقفا من مواقف اللعب يصعب علي اتخاذ القرار.
				03	أحيانا	
				00	لا	
0.000	0.05	01	24.64	04	نعم	أركز على التصويب أثناء المباراة وليس موقف اللعب ككل .
				00	أحيانا	
				35	لا	

جدول رقم (10) : نتائج اختبار الدلالة الإحصائية ( $X^2$ ) التكرارات الكلية للمحور الثاني :

القيمة الاحتمالية SIG	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ( $X^2$ ) المحسوبة	التكرارات	نوع البدائل	المتغيرات الإحصائية
0.007	0.05	2	9.84	115	نعم	التكرارات الكلية للمحور الثاني
				75	أحيانا	
				83	لا	
القرار الإحصائي: توجد فروق ذات دلالة احصائية				مستوى الثقة 95%		

تحليل نتائج جدول : من خلل نتائج المبينة بالجدول رقم (10) : أعلاه نلاحظ وبناء على قيمة ( $X^2$ ) المحسوبة لأفراد عينة الدراسة على محور الثاني والذي بلغ 9.84 عند درجة الحرية 2 القيمة الاحتمالية 0.007 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وعليه فإن توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )، ومنه تم قبول فرضية الدراسة القائلة بـ " لتركيز الانتباه الداخلي دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5% الاستنتاج :

من خلال نتائج نستنتج بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية أي أن لتركيز الانتباه الداخلي دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي وهذا ما (محمد حسن علاوي) أن تركيز الانتباه حول موضوع واحد داخلي بقدرة ممارسة اللاعب على عزل تفكيره من الأحداث الخارجية ومن ناحية أخرى يلاحظ عدم قدرة اللاعب على التفاعل السريع مع مواقف اللعب المتلاحقة السريعة، وان اللاعب المثالي هو الذي يقدر على استخدام الأساليب الانتباهية بدرجة عالية وسرعة تحويل الانتباه من أسلوب لآخر عند الحاجة. إن تركيز الانتباه الداخلي مهم وله دور فعال في جميع المهارات الهجومية والدفاعية لما له من مساهمة في إيجاد الحلول السريعة للمواقف التي تتميز بالدقة والتركيز العالي لغرض تصويب الرمية الحر الناجحة لهجوم الفريق وتتوقف صحة هذه القرارات على خبرات اللاعب السابقة وشدة تركيز انتباهه أثناء تصويب الرمية الحرة لما يحدث في الملعب .

المحور الثالث : لتركيز الانتباه الخارجي دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

جدول رقم (11) : نتائج اختبار الدلالة الإحصائية ( $X^2$ ) للمحور الثالث :

القيمة الاحتمالية SIG	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ( $X^2$ ) المحسوبة	التكرارات	نوع البدائل	المتغيرات الإحصائية
0.000	0.05	2	16.61	07	نعم	عندما تكون الكرة معي أثناء اللعب فإن جل تركيزي يكون منصب عليها فقط
				20	أحيانا	
				12	لا	
0.000	0.05	2	19.07	01	نعم	أثناء المباراة يكون تفكيري محدودا بما يحدث في الملعب فقط.
				15	أحيانا	
				23	لا	
0.368	0.05	2	2.00	16	نعم	يصعب علي التركيز على مساحة ضيقة جدا من مساحة اللعب أثناء المباراة
				14	أحيانا	
				09	لا	
0.025	0.05	2	7.38	09	نعم	يتشتت تركيز تفكيري في العديد من التحركات التي يمكن أن أقوم بها
				09	أحيانا	
				21	لا	
0.000	0.05	2	30.92	02	نعم	أثناء المباراة أستطيع الانتباه لكل ما يدور في اللعب.
				08	أحيانا	
				29	لا	
0.000	0.05	2	20.46	25	نعم	أستطيع أن أنتبه لما يقوم به كل لاعب من اللاعبين .
				12	أحيانا	
				02	لا	
0.001	0.05	2	14.00	03	نعم	يصعب علي تركيز انتباهي أثناء المباراة على العديد من اللاعبين
				14	أحيانا	
				22	لا	

جدول رقم (12) : نتائج اختبار الدلالة الإحصائية ( $X^2$ ) التكرارات الكلية للمحور الثالث :

القيمة الاحتمالية SIG	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ( $X^2$ ) المحسوبة	التكرارات	نوع البدائل	المتغيرات الإحصائية
0.008	0.05	2	9.88	63	نعم	التكرارات الكلية للمحور الثالث
				92	أحيانا	
				118	لا	
القرار الإحصائي: توجد فروق ذات دلالة احصائية				مستوى الثقة 95%		

تحليل نتائج جدول :

من خلال النتائج المبينة بالجدول رقم (12): أعلاه نلاحظ وبناء على قيمة ( $X^2$ ) المحسوبة لأفراد عينة الدراسة على محور الثالث والذي بلغ 9.88 عند درجة الحرية 2 القيمة الإحتمالية 0.008 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )، ومنه تم قبول فرضية الدراسة القائلة بـ" لتركيز الانتباه الخارجي دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%

الاستنتاج : من خلال نتائج نستنتج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية أي أن الانتباه الخارجي يعلب دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي كما أن أسلوب الانتباه الخارجي يتسم بتركيز الانتباه حول موقف واحد خارجي، و أن اللاعب الذي يتسم هذا الأسلوب له القدرة على تثبيت تركيز انتباهه حول منافس معين أو حول خطة معينة بفعالية كبيرة، ومن جهة أخرى فان اللاعب الذي يتسم ذا الأسلوب لا يجد صعوبة عند وجود عدة مثيرات في وقت واحد أو في حالة المتغيرات المتلاحقة السريعة والتي تحتاج إلى سرعة أخذ القرار غالبا فيما يخص القدرة على تركيز الانتباه.

ويؤكد علم النفس الرياضي على أهمية تركيز الإنتباه الخارجي وعدم الشرود الذهني والتهدج العام المصحوب بقلّة الاستعداد للأداء الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في ظروف اللعب، لذلك يجب مراعاة تعويد اللاعب على تركيز الانتباه في غضون عملية التدريب حتى يعمل ذلك على تنمية وتطوير القدرة على تحمل الانتباه في ظروف المباراة الصعبة .

## 2\_مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

### 1.2\_مناقشة وتفسير نتائج المحور الأول على ضوء الفرضية الجزئية الأولى :

#### تحليل نتائج جدول :

من خلال النتائج المبينة بالجدول رقم (08): أعلاه نلاحظ وبناء على قيمة  $(X^2)$  المحسوبة لأفراد عينة الدراسة على محور الأول والذي بلغ 3.31 نلاحظ أنه ، وعليه فإن لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha=0.05)$ ، ومنه تم رفض فرضية الدراسة القائلة بـ " لتحويل تركيز الانتباه دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5% الإستنتاج :

من خلال نتائج نستنتج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية أي أن تحويل تركيز الانتباه لا يعلب دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي وهذا ما أكده (محمد حسن علاوي) أن أسلوب الانتباه الواسع يتميز بالانتباه إلى عدة متغيرات داخلية وفي وقت واحد، إن هذا الأسلوب يساعد اللاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة على أن يكون قادراً على التحليل والتخطيط المسبق وتوقع الأحداث ، كما يتميز بالقدرة على تحليل حركات الزملاء والخصم ولديه القدرة على تغيير خطة اللعب.

#### ❖ ربط نتائج الدراسة مع الدراسات السابقة :

(حسب نتائج دراسة بوسنة عزي سنة 2016) : وبعد معالجة النتائج احصائيا توصل الباحثان إلى وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) متوسطة بين درجة تركيز الانتباه قبيل التصويب ودقة التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة اليد أصاغر U-15 ، ووجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) ضعيفة بين درجة تركيز الانتباه قبيل التصويب ودقة التصويب من القفز عاليا لدى لاعبي كرة اليد أصاغر U-15 ، وعليه أوصى الباحثان بضرورة إجراء تمارين تطويرية ووحدات تدريبية خاصة بتركيز الانتباه، وتنمية وتطوير القدرات العقلية لدى اللاعبين، كذلك ضرورة ربط تمارين تركيز الانتباه بالأداء المهاري وأداء المنافسة.

" لتحويل تركيز الانتباه دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي

كرة السلة على الكراسي المتحركة فرضية " غير محققة

## 2.2\_ مناقشة وتفسير نتائج المحور الثاني على ضوء الفرضية الجزئية الثانية :

تحليل نتائج جدول :

تحليل نتائج جدول : من خلل نتائج المبينة بالجدول رقم (10) : أعلاه نلاحظ وبناء على قيمة (X2) المحسوبة لأفراد عينة الدراسة على محور الثاني والذي بلغ 9.84 عند درجة الحرية 2 القيمة الإحتمالية 0.007 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وعليه فإن توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )، ومنه تم قبول فرضية الدراسة القائلة بـ " لتركيز الانتباه الداخلي دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%

الاستنتاج :

من خلال نتائج نستنتج بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية أي أن لتركيز الانتباه الداخلي دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي وهذا ما (محمد حسن علاوي) أن تركيز الانتباه حول موضوع واحد داخلي بقدرة ممارسة اللاعب على عزل تفكيره من الأحداث الخارجية ومن ناحية أخرى يلاحظ عدم قدرة اللاعب على التفاعل السريع مع مواقف اللعب المتلاحقة السريعة، وان اللاعب المثالي هو الذي يقدر على استخدام الأساليب الانتباهية بدرجة عالية وسرعة تحويل الانتباه من أسلوب لآخر عند الحاجة.

❖ ربط نتائج الدراسة مع الدراسات السابقة :

(حسب نتائج دراسة إياد علي 2011) : وبعد معالجة النتائج احصائيا توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين تركيز الانتباه ودقة الارسال، كما كان هناك تركيز انتباه عالي كلما كان هناك دقة في مهارة الارسال، وعليه أوصى الباحث بإجراء بحوث مشابهة فيما يتعلق بتركيز الانتباه ودقة الارسال والمهارات الهجومية الأخرى، كذلك إعطاء وقت مناسب عند أداء المهارة لأدائها بشكل صحيح.

" لتركيز الانتباه الداخلي دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي

كرة السلة على الكراسي المتحركة " محققة

### 3.2\_ مناقشة وتفسير نتائج المحور الثالث على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة :

تحليل نتائج جدول :

من خلال النتائج المبينة بالجدول رقم (12): أعلاه نلاحظ وبناء على قيمة ( $X^2$ ) المحسوبة لأفراد عينة الدراسة على محور الثالث والذي بلغ 3.165 عند درجة الحرية 2 القيمة الإحتمالية 0.008 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )، ومنه تم قبول فرضية الدراسة القائلة بـ " لتركيز الانتباه الخارجي دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%

الاستنتاج :

إن أسلوب الانتباه الخارجي يتسم بتركيز الانتباه حول موقف واحد خارجي، و أن اللاعب الذي يتسم ذا الأسلوب له القدرة على تثبيت تركيز انتباهه حول منافس معين أو حول خطة معينة بفعالية كبيرة، ومن جهة أخرى فان اللاعب الذي يتسم ذا الأسلوب لا يجد صعوبة عند وجود عدة مثيرات في وقت واحد أو في حالة المتغيرات المتلاحقة السريعة والتي تحتاج إلى سرعة أخذ القرار غالباً فيما يخص القدرة على تركيز الانتباه وما لها من مساهمة في التحكم بالانفعالات والحالات العصبية التي قد تواجه الرياضي خلال المنافسة

❖ ربط نتائج الدراسة مع الدراسات السابقة :

(حسب نتائج دراسة شاشو عامر 2020 ) : تساعد تعليمات تركيز الإنتباه الخارجي الرياضيين المبتدئين في كرة السلة على تحسين أدائهم وتعلم دقة التصويب للرمية الحرة.

" لتركيز الانتباه الخارجي دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى

لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة " **محققة**

### خلاصة :

من خلال هذا الفصل تمكنا من إعطاء القيمة العلمية لنتائج أفراد العينة وكذا مناقشتها وتحليلها لمعرفة أهم الجوانب المتدخلة في هذه العملية والخروج باستنتاج لكل فرضية من فرضيات الدراسة وبعد الدراسة المعمقة التي شملت الإستبانة وبعد الإطلاع على نتائج هذه الأخيرة التي قدمت إلى دور تركيز الانتباه في تحسين مهارة التصويب رمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي من أجل معرفة والذي قام الباحث بتقسيمه إلى ثلاث محاور ومن خلال الإطلاع على نتائج الجداول .

# الفصل السادس

الاستنتاجات و الاقتراحات

## 1\_الاستنتاج العام :

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة أن تركيز إنتباه اللاعب على تفاصيل الأداء للحركة مهارة تصويب الرمية الحرة يؤدي إلى محاولة التدخل الواعي من خلال نظام عمليات التحكم بتعديل التوافق الحركي، وهو ما يعيق عمل نظام العمليات الآلي و الذي يضمن عادة الأداء الأنجع للمهارات الحركية ذلك ما يؤثر سلبا على التعلم و مستوى الأداء، وهذا راجع حسب إلى أنه في حالة التعلم بدون توجيهات قد يكون اللاعب عرضة لمختلف المثيرات .

كما سبق ذكره مختلف المثيرات قد تكون لها صلة بأداء المهارة المستهدفة والتي يضر بالتعلم وبمستوى الأداء، هذا على عكس من شأنها أن تشتت إنتباه اللاعب وبالتالي التعلم بتوجيه الإنتباه الخارجي والداخلي الذي يقوم بالضبط والتعديل بطريقة آلية وأتوماتيكية لأداء المهارات اللاعب بالحد من التدخل الواعي والذي قد يعيق الأداء.

**الفرضية الأولى :** لتحويل تركيز الانتباه دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة غير محققة

**الفرضية الثانية :** لتركيز الانتباه الداخلي دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة محققة

**الفرضية الثالثة :** لتركيز الانتباه الخارجي دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة محققة

**الفرضية العامة :** لتركيز الانتباه دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة محققة

**ومن هذه النتائج يتبين لنا :**

- لتركيز الانتباه الداخلي الانتباه الخارجي دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

- التدريب بتوجيه الإنتباه الخارجي والداخلي يساعد وعلى أداء الرمية الحرة بدقة وإحترافية .

- إمكانية استخدام تعليمات توجيه الإنتباه الخارجي و تحويل تركيز الانتباه من قبل المدرب.

- إجراء تمارين تطويرية و وحدات تدريبية بتركيز الانتباه، وتنمية القدرات العقلية لدى اللاعبين.

- إستخدام تمارين تركيز الانتباه يساعد على تطوير تعلم و أداء الرميات الحرة.

- ضرورة ربط تمارين تركيز الانتباه بالأداء المهاري وأداء المنافسة.

- تساعد تعليمات تركيز الإنتباه الخارجي الرياضيين على تحسين أدائهم وتعلم دقة الرمية الحرة .

- إختلاف درجات تركيز الانتباه بين اللاعبين يؤثر على أداء الرمية الحرة في كرة السلة.
- تركيز الانتباه لمظهرين مظاهر الانتباه يؤثر وحسب درجة على دقة أداء الرمية الحرة.
- التأكيد على عملية تركيز الانتباه وحدة الانتباه في الوحدات التدريبية لغرض تطوير دقة التهديد و أداء الرميات الحرة.
- التعرف على خصائص ومظاهر الانتباه من قبل المدربين وذلك للتعرف على الفروق اللاعبين.

## 2\_اقتراحات الدراسة :

- استخدام تكنولوجيا في الوحدات التدريبية على تركيز الانتباه الذي يساعد على تطوير تعلم و أداء الرميات الحرة.
- إعداد برنامج تدريبي قائم على توجيه تعليمات من قبل المدرب للاعب أثناء أداء الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة بهدف تركيز الإنتباه الخارجي .
- استخدام وسائط تعليمية كالفديو مدعم بتوجيهات أو تغذية راجعة من أجل تصحيح و تطوير مهارات تركيز الإنتباه الداخلي والخارجي .
- التركيز على تنمية وتطوير القدرات العقلية لدى اللاعبين، كذلك ضرورة ربط تمارين تركيز الانتباه بالأداء المهاري وأداء المنافسة.

## 3\_الافاق المستقبلية للدراسة :

- إقتراح برنامج تدريبي قائم على تقنية تحليل الفيديو لتنمية تركيز الإنتباه في الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .
- أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التصور العقلي في تحسين الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .
- تركيز الانتباه وعلاقته بالرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .
- أثر مظاهر تركيز الانتباه ومهارة دقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

# قائمة المراجع

المراجع المعتمدة في الدراسة :

1\_المصادر:

- القران الكريم .

2\_المعالم :

- ابن منظور جمال الدين، لسان العرب، ط1، مطبعة بولاق، 1983 .

3\_قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1\_ أحمد الزعبي، المشكلات النفسية والسلوكية والدراسية عند المراهقين، دار الفكر، القاهرة، 2012.
- 2\_ أحمد أمين فوزي، سيكولوجية الفريق الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2011.
- 3\_ أحمد سليمان العوامل ، التربية الرياضية للحالات الخاصة ، دار الصفاء ، ، 2003.
- 4\_ أحمد محمد الطيب، الإحصاء في التربية وعلم النفس، المكتب الجامعي ، ط1، مصر، 1999.
- 5\_ أسامة أمين ربيع، التحليل الإحصائي للمتغيرات المتعددة، مكتبة الانجلو، ط2، مصر، 2007.
- 6\_ أسامة كامل راتب ، علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر ، القاهرة ، 1995 .
- 7\_ جمال الخطيب، مقدمة في الإعاقات الجسمية و الصحية، دار الشروق، عمان، 1998 .
- 8\_ حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات ، التربية الرياضية للمعاقين، البحرين، 2005 .
- 9\_ حلمي إبراهيم، ليلي السيد فرحات، التربية الرياضية للمعاقين، كلية التربية، البحرين، 2005.
- 10\_ حنفي محمود مختار، الاسس العلمية : تدريب كرة القدم -مدرب كرة القدم ، القاهرة ، 1997.
- 11\_ خالد عبد الرزاق السيد، سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، بغداد 1998 .
- 12\_ رمضان محمد القذافي، رعاية المتخلفين ذهنيا، المكتب الجامعي ، الإسكندرية ، 1996.
- 13\_ سعد رزوقي، موسوعة علم النفس، الموسوعة العربية للدراسات والنشر ط1، بيروت: 1977.
- 14\_ سعيد حسني العزة، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1 عمان، الأردن، 1999 .
- 15\_ محمد السيد فهمي، السلوك الاجتماعي للمعاقين، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة 1983م.
- 16\_ سهير محمد سلامة ، التربية الخاصة للمعاقين عقليا ، مكتبة الزهراء ، مصر، ط1 ، 2002
- 17\_ عبد الستار جبار ، التربية البدنية للمتخلفين عقليا القابلين للتعلم ، دار البداية، عمان، 2012

- 18\_ عبد الستار جبار ، فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة دار الفكر ط1، عمان، 2000.
- 19\_ عبد الفتاح محمد العيسوي، مناهج البحث العلمي ، دار الراتب الجامعية، الإسكندرية، 1996.
- 20\_ عبدالعزیز السرطاوي ، المدخل إلى التربية الخاصة، دار القلم، الإمارات، 1995 .
- 21\_ العربي شمعون ،التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي 1، القاهرة، 1996.
- 22\_ فتحي السيد عبد الرحيم، سيكولوجية الأطفال غير العاديين ، دار القلم ،القاهرة ، 1983.
- 23\_ محمد حسن علاوي، علم النفس تدريب والمنافسة ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- 24\_ مختار حمزة، سيكولوجية المرضى وذوى العاهات ، دار البيان العربي ، عمان ، 1955.
- 25\_ مروان عبد المجيد إبراهيم ، أسس البحث العلمي ، مؤسسة الوراق ، عمان ، 2000.
- 26\_ مروان عبد المجيد إبراهيم، كتاب الالعاب الرياضية للمعاقين دار الفكر، عمان، 1997.
- 27\_ مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة ، دار الصفاء، القاهرة، 1999.

#### 4\_ قائمة الرسائل و الأطروحات العلمية :

- 28\_ إياد علي : مذكرة لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان : تركيز الانتباه وعلاقته بدقة الارسال لدى لاعبي كرة الكرة الطائرة من وضع الجلوس سنة 2011
- 29\_ بوسنة عزيز : مذكرة ماستر، تحت عنوان : علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب من الثبات والقفز عاليا لاعبي كرة اليد سنة 2016
- 30\_ تسموقة أرزقي ، مذكرة ماستر، تحت عنوان : مدى تأثير تركيز الانتباه على أداء الرميات الحرة في رياضة كرة السلة سنة 2018
- 31\_ شاشو عامر: مذكرة ماجستير ، تحت عنوان : تركيز الانتباه بتعليمات لفظية في تعلم مهارة دقة التصويب للرمية الحرة في كرة السلة لدى المبتدئين في المرحلة 14 سنة ، سنة 2020
- 32\_ محجوب بدة " مذكرة لنيل شهادة الماجستير ، تحت عنوان : العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم " سنة 2009
- 33\_ بسمة نعيم : مذكرة لنيل شهادة الماجستير ، تحت عنوان : دراسة مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة ، سنة 2005
- 34\_ خالد عبد المجيد ، تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال في كرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1989

35\_ عكلة سليمان الحوري وخالد عبد المجيد ، علاقة تركيز الانتباه بدقة الرمي في البندقية الآلية عيار 7.62 ملم ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، جامعة الموصل،المجلد 6، العدد20،2000 .

# قائمة الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم النشاط الرياضي المكيف



إستمارة الأساتذة المحكمين

رقم	الاسم و اللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الامضاء
01	د. خليل بورنان	أستاذ محاضر - أ	جامعة المسيلة	
02	د. أمصاوت بيلالي	أستاذ محاضر "أ"	جامعة المسيلة	
03	البروفيسور بجاوي قاضي	أستاذ التعليم العالي	جامعة مسيلة	
04	لورينج يوسف	أستاذ تعلم واثني	جامعة المسيلة	
05	الزرق المهر	أستاذ زرع علم عائش	جامعة المسيلة	

## الإستبيان قبل التحكيم



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم النشاط الرياضي المكيف



## استمارة الاستبيان

في إطار القيام بدراسة - ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي في علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية تخصص : النشاط الرياضي المكيف والصحة  
تحت عنوان : تركيز الانتباه ودوره في تحسين مهارة التصويب رمية الحرة لدى لاعبي  
كرة السلة على الكراسي  
وبصفتك الشخص المؤهل لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع ، نرجو منك  
الإجابة عن أسئلة الاستبيان بعناية ووضع علامة (X) على الإجابة

تحت إشراف :

الدكتور زروق نايل

من إعداد الطالب:

لقنيسي محمد

السنة الدراسية: 2022-2023

## الاستبيان الموجه للمحكمين

1\_ عنوان الدراسة : تركيز الانتباه و دوره في تحسين مهارة التصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

2\_ فرضيات الدراسة :

- لتركيز الانتباه دور في تحسين مهارة التصويب رمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

1.2\_ الفرضيات الجزئية :

- لتحويل تركيز الانتباه دور في تحسين مهارة التصويب رمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

- لتركيز الانتباه الداخلي دور في تحسين مهارة التصويب رمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

- لتركيز الانتباه الخارجي دور في تحسين مهارة التصويب رمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

3\_ أهداف الدراسة :

- معرفة دور تحويل تركيز الانتباه في تحسين مهارة التصويب رمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي

- معرفة دور لتركيز الانتباه الداخلي في تحسين مهارة التصويب رمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي

- معرفة دور لتركيز الانتباه الخارجي في تحسين مهارة التصويب رمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي

4\_ بدائل الاستبيان : هنا تكون على طريقة ليكرت الثلاثي :

التقديرات	نعم	أحيانا	لا
الترميز للعبارات (+)	3	2	1
الترميز للعبارات (-)	1	2	3

5\_ الغاية من الاستبيان :

هو جمع البيانات والمعلومات التي يمكن ان تدخل في عمليات التحليل الإحصائي، وبالتالي فهذه البيانات لا

يفترض أن تكون سرديّة بهذه الحالة، بل تكون من البيانات المباشرة التي لها احتمالات

حول موضوع الدراسة : تركيز الانتباه و دوره في تحسين مهارة التصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة

على الكراسي

6\_ الاستبيان : فيه مجموعة من العبارات مقسمة على محاور:

- المحور الأول : تحويل تركيز الانتباه

- المحور الثاني : تركيز الانتباه الداخلي

- المحور الثالث : تركيز الانتباه الخارجي

## الاستبيان

ملاحظة	لا تصلح	تصلح	المحور الأول : تحويل تركيز الانتباه
			01 أثناء المباراة لا أستطيع التركيز إلا على المنافس الذي في مواجهتي .
			02 عندي القدرة على الرؤية السريعة في مواقف اللعب .
			03 أميل إلى التركيز على جانب واحد ولا أستطيع التركيز على العديد من الجوانب.
			04 من السهل علي أن أركز أثناء المباراة على لاعب واحد .
			05 عند القدرة على سرعة رؤية زملائي والتمرير لهم بأسرع ما يمكن.
			06 أستطيع التفكير في العديد من التحركات التي سوف أقوم بها .
			07 أجيد التحليل السريع لجميع مواقف اللاعبين المنافسين .

الملاحظات : .....

ملاحظة	لا تصلح	تصلح	المحور الثاني : تركيز الانتباه الداخلي
			08 عندما أكون قلقا يقل تركيزي ولا أستطيع التفكير في كل ما يحدث .
			09 من الصعب علي تركيز انتباهي على الأفكار التي سوف أقوم بتنفيذها .
			10 أجيد التحليل السريع للمنافس ومعرفة مواطن قوتهم وضعفهم أثناء المباراة.
			11 أرتكب أخطاء بسبب تركيز تفكيري فيما سوف يقوم به المنافس .
			12 تدور في ذهني العديد من المواقف ولا انتبه إليها أثناء المباراة .
			13 عندما أواجه موقفا من مواقف اللعب يصعب علي اتخاذ القرار.
			14 أركز على التصويب أثناء المباراة وليس موقف اللعب ككل .

الملاحظات : .....

ملاحظة	لا تصلح	تصلح	المحور الثالث : تركيز الانتباه الخارجي
			15 عندما تكون الكرة معي أثناء اللعب فإن جل تركيزي يكون منصب عليها فقط .
			16 أثناء المباراة يكون تفكيري محدودا بما يحدث في الملعب فقط.
			17 يصعب علي التركيز على مساحة ضيقة جدا من مساحة اللعب أثناء المباراة.
			18 يتشتت تركيز تفكيري في العديد من التحركات التي يمكن أن أقوم بها .
			19 أثناء المباراة أستطيع الانتباه لكل ما يدور في اللعب.
			20 أستطيع أن أنتبه لما يقوم به كل لاعب من اللاعبين .
			21 يصعب علي تركيز انتباهي أثناء المباراة على العديد من اللاعبين .

الملاحظات : .....

## الإستبيان بعد التحكيم



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم النشاط الرياضي المكيف



## الإستبيان النهائي

في إطار القيام بدراسة - ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي في علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية تخصص : النشاط الرياضي المكيف والصحة  
تحت عنوان : تركيز الانتباه ودوره في تحسين مهارة التصويب رمية الحرة لدى لاعبي  
كرة السلة على الكراسي  
وبصفتك الشخص المؤهل لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع ، نرجو منك  
الإجابة عن أسئلة الاستبيان بعناية ووضع علامة (X) على الإجابة

تحت اشراف :

الدكتور زروق نايل

من اعداد الطالب :

لقنيسي محمد

السنة الدراسية : 2022-2023

المحور الأول : تحويل تركيز الانتباه			
لا	أحيانا	نعم	
			01 أثناء المباراة لا أستطيع التركيز إلا على المنافس الذي في مواجهتي .
			02 عندي القدرة على الرؤية السريعة في مواقف اللعب .
			03 أميل إلى التركيز على جانب واحد ولا أستطيع التركيز على العديد من الجوانب.
			04 من السهل علي أن أركز أثناء المباراة على لاعب واحد .
			05 عند القدرة على سرعة رؤية زملائي والتمرير لهم بأسرع ما يمكن.
			06 أستطيع التفكير في العديد من التحركات التي سوف أقوم بها .
			07 أجد التحليل السريع لجميع مواقف اللاعبين المنافسين .
المحور الثاني : تركيز الانتباه الداخلي			
لا	أحيانا	نعم	
			08 عندما أكون قلقا يقل تركيزي ولا أستطيع التفكير في كل ما يحدث .
			09 من الصعب علي تركيز انتباهي على الأفكار التي سوف أقوم بتنفيذها .
			10 أجد التحليل السريع للمنافس ومعرفة مواطن قوتهم وضعفهم أثناء المباراة.
			11 ارتكب أخطاء بسبب تركيز تفكيري فيما سوف يقوم به المنافس .
			12 تدور في ذهني العديد من المواقف ولا انتبه إليها أثناء المباراة .
			13 عندما أواجه موقفا من مواقف اللعب يصعب علي اتخاذ القرار.
			14 أركز على التصويب أثناء المباراة وليس موقف اللعب ككل .
المحور الثالث : تركيز الانتباه الخارجي			
لا	أحيانا	نعم	
			15 عندما تكون الكرة معي أثناء اللعب فإن جل تركيزي يكون منصب عليها فقط .
			16 أثناء المباراة يكون تفكيري محدودا بما يحدث في الملعب فقط.
			17 يصعب علي التركيز على مساحة ضيقة جدا من مساحة اللعب أثناء المباراة.
			18 يتشتت تركيز تفكيري في العديد من التحركات التي يمكن أن أقوم بها .
			19 أثناء المباراة أستطيع الانتباه لكل ما يدور في اللعب.
			20 أستطيع أن أنتبه لما يقوم به كل لاعب من اللاعبين .
			21 يصعب علي تركيز انتباهي أثناء المباراة على العديد من اللاعبين .



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique  
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -  
Université Mohamed Boudiaf- M'sila -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
Institut des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives  
قسم النشاط البدني الرياضي المكيف



المسيلة في : 01 / 02 / 2023

الرقم: 3/ 2023

إلى السيد : رئيس نادي أمال  
بوسعادة لكرة السلة على الكراسي المتحركة

### الموضوع : تسهيل مهمة

نحن رئيس قسم النشاط البدني الرياضي المكيف نرجو منكم تسهيل مهمة:

التظايب : لفديسي محمد

السنة : ثانية ماستر

التخصص : نشاط بدني رياضي مكيف والساحة

الهدف من التربص : إجراء التربص الميداني وإنجاز مذكرة التخرج

الفترة : من 01 / 02 / 2023 إلى غاية: 2023/04/30.

الحجم الساعي الأسبوعي : حصتين في الأسبوع

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

رئيس القسم



## مخرجات برنامج SPSS

### حساب الثبات بإستعمال Cronbach's Alpha

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
المحور الأول	0.64

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
المحور الثاني	0.72

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
المحور الثالث	0.73

### نتائج اختبار الدلالة الإحصائية ( $X^2$ ) للمحور الأول

#### Statistics

( $X^2$ )	3.31
df	2
Sig	0.190

### نتائج اختبار الدلالة الإحصائية ( $X^2$ ) للمحور الثاني

#### Statistics

( $X^2$ )	9.84
df	2
Sig	0.007

### نتائج اختبار الدلالة الإحصائية ( $X^2$ ) للمحور الثالث

#### Statistics

( $X^2$ )	9.88
df	2
Sig	0.008

## ملخص الدراسة بالعربية

**تركيز الانتباه ودوره في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي**  
❖ **فرضيات الدراسة :**

- لتركيز الانتباه دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- لتحويل تركيز الانتباه دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- لتركيز الانتباه الداخلي دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- لتركيز الانتباه الخارجي دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

❖ **أهداف الدراسة :**

- معرفة دور تحويل تركيز الانتباه في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي .
- معرفة دور تركيز الانتباه الداخلي في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي .
- معرفة دور تركيز الانتباه الخارجي في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي .

❖ **عينة الدراسة :** 39 لاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة

❖ **المنهج الدراسة :** المنهج الوصفي

❖ **أدوات الدراسة :** تم استخدام الاستبيان

❖ **نتائج الدراسة :**

- لتركيز الانتباه الداخلي الانتباه الخارجي دور في تحسين مهارة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة
- التدريب بتوجيه الانتباه الخارجي والداخلي يساعد وعلى أداء الرمية الحرة بدقة وإحترافية.
- إمكانية استخدام تعليمات توجيه الانتباه الخارجي و تحويل تركيز الانتباه من قبل المدرب.
- تساعد تعليمات تركيز الانتباه الخارجي الرياضيين على تحسين أدائهم وتعلم دقة الرمية الحرة .

❖ **الافاق المستقبلية للدراسة :**

- إقتراح برنامج تدريبي قائم على تقنية تحليل الفيديو لتنمية تركيز الانتباه في الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة
- أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التصور العقلي في تحسين الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة .
- تركيز الانتباه وعلاقته بالرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .
- أثر مظاهر تركيز الانتباه ومهارة دقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

# Study summary

## **The role of focusing attention in improving the skill of shooting the free throw for basketball players on wheelchairs.**

### **The hypotheses of the study:**

- Focusing attention has a role in improving the skill of shooting the free throw for basketball players on wheelchairs.
- The role of shifting the focus of attention in improving the skill of shooting the free throw for basketball players on wheelchairs.
- Focusing internal attention has a role in improving the skill of shooting the free throw for basketball players on wheelchairs.
- Focusing external attention has a role in improving the free throw shooting skill of basketball players on wheelchairs

### **Objectives of the study :**

- Knowing the role of shifting the focus of attention in improving the skill of shooting the free throw for basketball players on chairs.
- Knowing the role of focusing internal attention in improving the skill of shooting the free throw for basketball players on chairs.
- Knowing the role of focusing external attention in improving the skill of shooting the free throw for basketball players on chairs.

**The study sample:** 39 wheelchair basketball players

**Study method:** descriptive method

**Study Tools:** The questionnaire was used

### **Results of the study:**

- Focusing internal attention and external attention has a role in improving the free throw shooting skill of basketball players
- Training by directing external and internal attention helps to perform the free throw accurately and professionally.
- The possibility of using the instructions of directing external attention and shifting the focus of attention by the trainer.

### **Future prospects for the study:**

- Suggesting a training program based on video analysis technology to develop attention focus in the free throw of basketball players
- The effect of a proposed training program using mental imagery in improving the free throw of basketball players.
- Focusing attention and its relationship to the free throw of basketball players on wheelchairs.
- The effect of attention focus and shooting accuracy among basketball players on wheelchairs.