جامعة المسيلة

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم :النشاط البدني المكيف

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة :النشاط البدني المكيف والصحة

المحددات النفسية والجسمية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي وتأثيره على الأداء

دراسة ميدانية على مدربي كرة السلة على الكراسي المتحركة ولاية المسيلة

إعداد الطالب:

زعيتر بهاء الدين

تحت إشراف:

د/ نطاح كمال

السنة الجامعية 2022/2021

بسم الله الرحمن الرحيم
بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وتقدير

الحمد والشكر والثناء لله الواحد الأحد الذي وفقني في مساري الدراسي، وأعانني على أداء

واجبي، وبارك لي في مجهودي. . . له كل الفضل والمنة.

أما بعد:

فإننا نتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذ الكريم " **نطاح كمال** " الذي أشرف على

هذا العمل المتواضع، والذي بالرغم من الظروف الصعبة التي واجهتني و لم يتوان في تقديم المساعدة

والنصائح القيمة التي أفادني بها .

فهرس

المحتويات

فهرس المحتـــــــــويات

المحتوى	الصفحة
شكر وعرفان	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
الملخص	
مقدمة	أ–ج
الفصل الأول: الاطار العام للدراسة	
1–الاشكالية	05
2–فرضيات الدراسة	06
3–أهمية الدراسة	06
4–اهداف الدراسة	07
6–تحديد المفاهيم	08
7–الدراسات السابقة	10
الفصل الثاني: المحددات النفسية (القلق، الانتباه، الثقة النفسية)	
1–حالة القلق	18
1–1– تعريف القلق	18
1–2–النظريات المفسرة لظاهرة القلق	19
1–3–أنواع القلق	21
1–4–أعراض القلق	22

1-5-دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة للرياضيين	25
1-6-قياس القلق للرياضيين	26
2-الانتباه	27
2-1-تعريف الانتباه	27
2-2-أنواع الانتباه	28
2-3-العوامل التي تؤثر في تشتت الانتباه	29
2-4-مظاهر الانتباه والأداء الحركي	30
2-5- تحليل الانتباه	31
3- الثقة النفسية	33
3-1-تعريف الثقة النفسية	33
3-2-أنواع الثقة الرياضية	35
3-3-مظاهر الثقة الرياضية	36
3-4-الأسس النظرية لدراسة الثقة الرياضية	37
خلاصة	39
الفصل الثالث: المحددات الجسمية	
1-القياسات الانثروبومترية (القياسات الجسمية)	41
2-أبعاد القياسات الجسمية	42
3-أغراض القياسات الجسمية	42
4-أهمية القياسات الانثروبومترية في المجال الرياضي	43
الفصل الرابع: الأداء المهاري والكراسي المتحركة	

تمهيد	47
1-الأداء المهاري	48
1-1-مفهوم الأداء	48
1-2-مفهوم المهارة	49
1-3-المهارات في الألعاب الرياضية الجماعية	52
1-4-العوامل المساهمة في الأداء المهاري في الألعاب الرياضية	53
1-5-تصنيف المهارات الحركية الرياضية	59
1-6-مراحل تعلم المهارة (الحركية) الرياضية	62
2- رياضة كرة السلة بالكراسي المتحركة	63
2-1-الخطوات التعليمية في رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة	64
2-2-أنواع التمريرات	66
2-3-الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة	69
خلاصة	75
الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة	
تمهيد	77
1-الدراسة الاستطلاعية	78
2-منهج الدراسة	78
3-مجتمع وعينة الدراسة	79
4-حدود الدراسة	79
5-أدوات جمع البيانات والمعلومات	79
6-الأساليب الإحصائية	81

خلاصة	82
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
تمهيد	84
1-عرض الدراسة	84
2-مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات	106
3-نتائج الدراسة	108
4-اقتراحات	109
خاتمة	111
قائمة المراجع	113
الملاحق	/////

فهرس الجداول

مضمـــــــــــــــــــــــــــــــونه	الصفحة
الجدول رقم (01) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (1)	84
الجدول رقم (02) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (2)	85
الجدول رقم (03) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (3)	86
الجدول رقم (04) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (4)	87
الجدول رقم (05) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (5)	88
الجدول رقم (06) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (6)	89

الجدول رقم (07) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)	90
الجدول رقم (08) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)	91
الجدول رقم (09) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (9)	92
الجدول رقم (10) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (10)	93
الجدول رقم (11) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (11)	94
الجدول رقم (12) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)	95
الجدول رقم (13) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (2)	96
الجدول رقم (14) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (3)	97
الجدول رقم (15) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)	98
الجدول رقم (16) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)	99
الجدول رقم (17) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)	100
الجدول رقم (18) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)	101
الجدول رقم (19) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)	102
الجدول رقم (20) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09)	103
الجدول رقم (21) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (10)	104
الجدول رقم (22) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (11)	105

فهرس الأشكال

الصفحة	مضمـــــــــــــــــــــــــــونه
61	شكل رقم (1): يوضح تصنيف المهارات طبقا لسرعة الأداء
62	شكل رقم (2): يوضح تصنيف المهارات مفتوحة – مغلقة
85	شكل رقم (03) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (1)
86	شكل رقم (04) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (2)
87	شكل رقم (05) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (3)
88	شكل رقم (06) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (4)
89	شكل رقم (07) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (5)
90	شكل رقم (08) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (6)
91	شكل رقم (09) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)
92	شكل رقم (10) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)
93	شكل رقم (11) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09)
94	شكل رقم (12) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (10)
95	شكل رقم (13) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (11)
96	شكل رقم (14) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)
97	شكل رقم (15) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

شكل رقم (16) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)	98
شكل رقم (17) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)	99
شكل رقم (18) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)	100
شكل رقم (19) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)	101
شكل رقم (20) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)	102
شكل رقم (21) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)	103
شكل رقم (22) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09)	104
شكل رقم (23) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (10)	105
شكل رقم (24) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (11)	106

الملخص:

عنوان الدراسة:

المحددات النفسية والجسمية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي وتأثيره على الأداء دراسة ميدانية على مدربي كرة السلة على الكراسي المتحركة ولاية المسيلة.

أهداف الدراسة:

- ✓ تحديد عدد من القياسات بحيث تكون مؤشر للقياسات النفسية والجسمية.
- ✓ معرفة مستوى القلق ودرجته مما يسهل في عملية تحضير اللاعبين لخوض المنافسات الرسمية دون أي ارتباك.

مشكلة الدراسة:

هل للمحددات النفسية والجسمية تأثير على أداء لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

الفرضية العامة:

للمحددات النفسية والجسمية تأثير على أداء لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

الفرضيات الجزئية:

- ✓ للقياسات النفسية (القلق/الانتباه/ الثقة بالنفس) تأثير على أداء لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة من وجهة نظر عينة من المدربين.
- ✓ للقياسات الجسمية (القياسات الأنثرومتيرية) تأثير على أداء لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة من وجهة نظر عينة من المدربين.

المنهج المتبع في الدراسة :استخدمنا المنهج الوصفي لتلاؤمه مع موضوع الدراسة.

الأدوات المستخدمة في الدراسة :تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع المعلومات والبيانات في هذه الدراسة.

النتائج المتوصل إليها:

- ✓ كما توصلنا إلى أن مستوى القلق المعرفي كان عاليا حيث يعتبر من أهم الظواهر النفسية لتنظيم المنافسات الرياضية نتيجة تراكم الضغط العصبي حيث يلعب دورا هاما في التأثير على أداء اللاعبين.
- ✓ وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين السرعة الانتقالية وكل من وزن الجسم ومحيط الصدر ومحيط العضد ومحيط الفخذ.
- ✓ وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين وكل من وزن الجسم وطول الذراع وطول وجود ارتباط عكسي ذو دلالة معنوية بين القوة الانفجارية وكل من وزن الجسم ومحيط الصدر ومحيط الفخذ. الكف وعرض الكتفين.
- ✓ وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين الرشاقة وكل من وزن الجسم ومحيط الصدر ومحيط العضد.

Abstract :

Study Title:

Psychological and physical determinants of wheelchair basketball players and its impact on performance, a field study on wheelchair basketball coaches in the Wilayat of M'sila.

Objectives of the study:

- ✓ Determining a number of measurements so that they are an indicator of psychological and physical measurements.
- ✓ Knowing the level and degree of anxiety, which facilitates the process of preparing players for official competitions without any confusion.

the study Problem:

Do psychological and physical determinants affect the performance of wheelchair basketball players?

General premise:

Psychological and physical determinants have an impact on the performance of wheelchair basketball players

Partial Hypotheses:

- ✓ Psychological measurements (anxiety/attention/self-confidence) have an effect on the performance of wheelchair basketball players from the point of view of a sample of coaches.
- ✓ Anthropometric measurements have an effect on the performance of wheelchair basketball players from the point of view of a sample of coaches.

Method used in the study: We used the descriptive method to suit the subject of the study.

Tools used in the study: The questionnaire was used as a tool for collecting information and data in this study.

Findings:

- ✓ We also found that the level of cognitive anxiety was high, as it is considered one of the most important psychological phenomena for organizing sports competitions as a result of the accumulation of stress, as it plays an important role in influencing the performance of players.
- ✓ There is a direct correlation with a significant significance between the transitional velocity and each of the body weight, chest circumference, humerus circumference and thigh circumference.
- ✓ There is a direct significant correlation between the explosive power of the two arms and each of the body weight and arm length and the length and there is a significant inverse correlation between the explosive power and each of the body weight, chest circumference and thigh circumference. Palm and shoulder width.
- ✓ There is a direct, significant correlation between agility, body weight, chest circumference, and humerus circumference.

مقدمـــــة

مقدمة:

تعتبر عناية أي مجتمع من المجتمعات بالأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة من احد المعايير الأساسية التي نستطيع أن نتحكم بها على مدى تقدم هذا المجتمع، حيث كان ينظر إلى هذه الفئة من الأفراد أنه لا أمل يرجي من ورائها وإن كان هناك أمل فهو محدود فهذه الفئة كانت تعيش على هامش المجتمع وكانت تودع في ملاجئ ومؤسسات خاصة، فأفراد هذه الشريحة يعيشون في جو يسوده الشعور بالخيبة والإحباط والدونية، لكن ومع تقدم الفكر الإنساني وتقدم الأبحاث والدراسات التي تناولت موضوع الإعاقة، بدأ الاهتمام بهذه الفئة وظهرت أهمية رعاية وتوجيه وتأهيل المعوقين حركيا وعقليا، لحياة يعيشوها في سعادة وذلك في إطار إمكانياتهم وقدراتهم بغية إدماج هذه الفئة في المجتمع كطاقة منتجة، فالإعاقة الحركية هي عبارة عن صعوبة تصيب فرد معين ينتج عنها اختلال أو عجز يمنع الفرد من القيام بعمله، ولكن الإنسان المعاق لم يدعنا ننجح في نسيانه من خلال إصراره على استغلال ما منحه الله من قدرات متخطيا تلك التي ولد من دوما أو فقدانها فيما بعد، استطاع ذلك الإنسان أن يتفوق على عجزه ويبرزه في أكثر من مجال العلم، الأدب، الفن... الخ). ولكن نسبة هؤلاء ضئيل ة أمام الملايين التي مازالت تبحث عن منفذ للحياة الإنسانية الكريمة، فما دراستنا لهذه الشريحة من المجتمع إلا لتبيين قدرات كامنة في فئة يضن الكثير أنها غير صالحة.

أن مشاركة المعاق في الأنشطة الرياضية المكيفة تعود عليه بالفائدة على القدرة الحركية والفسيولوجية، وهذا ما يساعد المعاقين على مواجهة ظروف الحياة بأسلوب سهل وإعطاء الشخص المعاق قدر من الثقة بالنفس فالمعاق الذي يثق بنفسه يصبح عضوا فعالا في المجتمع، إذ يعد النشاط البدني الرياضي المكيف وسيلة ناجحة للترويح عن النفس بحيث يكتسب الرياضي المعاق خبرات تساعده على التمتع بالحياة والتخلص من عقدة الشعور بالنقص وتنمية الثقة بالنفس والخروج من العزلة.

وتلعب المعرفة الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي حيث تعد أحد الأهداف العامة لمعظم برامج الأنشطة البدنية وكذلك برامج اللياقة البدنية عند المعاقين حركيا فمن الأمور الهامة معرفتهم بالقانون، والقواعد، وفن الأداء والمصطلحات، والخطط، لجميع أنواع النشاط الرياضي، ولا بد من إعداد المعاق وكذلك الممارسين للنشاط البدني الرياضي كي يتعرفوا على تلك المعلومات، ومن الضروري أيضا زيادة معلوماتهم عن أهمية الممارسة الرياضية والأسس العلمية التي تقوم عليها، كما يجب أن تعرف الأعضاء المشاركة في الأندية الرياضية الخاصة بمعنى أنه يجب زيادة المعرفة والمعلومات الخاصة بالأنشطة الرياضية على كل المستويات العاملة في ذلك المجال.

فيجب إعطاء الأهمية الكبيرة للنشاط البدني الرياضي المكيف نظرا لدوره في زيادة المستوى المعرفي الرياضي، إذ يعتبر أحد الوسائل لتنمية القدرات والمعارف والاستعدادات البدنية والذهنية للمعاق.

وقد قسمنا بحثنا هذا إلى جانبين، وكل جانب احتوى على مجموعة من الفصول الملمة بالموضوع

الفصل الأول: كان مدخل للدراسة واشتمل على عدة نقاط المتمثلة في: الإشكالية، فرضيات، أهمية الدراسة، اهداف الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، تحديد المصطلحات، الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: تناول المحددات النفسية (القلق، الانتباه، الثقة النفسية)، الجانب الأول: القلق في المنافسة الرياضية، الجانب الثاني– الانتباه، الجانب الثالث: الثقة النفسية.

الفصل الثالث: تناول المحددات الجسمية، القياسات الانثروبومترية (القياسات الجسمية)، أبعاد القياسات الجسمية، أغراض القياسات الجسمية، أهمية القياسات الانثروبومترية في المجال الرياضي.

الفصل الرابع: تناول الأداء المهاري والكراسي المتحركة، أولا: الأداء المهاري، ثانيا: رياضة كرة السلة بالكراسي المتحركة، ثالثا: الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

الفصل الخامس: تمحور حول إجراءات الدراسة الميدانية وضم: منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، حدود الدراسة، مجتمع البحث، العينة، أداة الدراسة، التأكد من الخصائص السيكومترية للأداة. الاساليب المعالجة الإحصائية.

الفصل السادس: والذي تمحور حول عرض وتفسير النتائج ومناقشتها: والذي من خلاله قمنا بعرض كل النتائج الدراسة، وتفسيرها في ضوء الجانب الإطار العام للدراسة والدراسات السابقة وفي الأخير المناقشة عامة للدراسة.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1-الاشكالية

2-فرضيات الدراسة

3-أهمية الدراسة

4-اهداف الدراسة

5-تحديد المفاهيم

6-الدراسات السابقة

1-الإشكالية:

يقولMeuchlin أن المعاق حركيا هو ذلك الشخص الذي لديه عيب خلقي يكون وراثي أو مكتسب أثناء نموه بسبب مرض أو حادثة ، حيث يعتبر المعاق الفرد الذي ليست له المقدرة على ممارسة نشاط أو عدة أنشطة أساسية في حياته اليومية فالإعاقة الحركية هي شذوذ أو انحراف يتميز بالنقص في وظائف عضو أو عدة أعضاء ويختلف في درجاته من فرد لآخر وبالتالي درجة تقبله لهذه الظاهرة ومدى تعقده ومدى وجود الخدمات التي يمكن أن تقدم لأفراد هذه الفئة، فبعض الأفراد مثلا ما تكون إصابتهم خفيفة أو بسيطة قد يجدون صعوبة في الحياة في بيئة حضرية أو صناعية غير أن إصابتهم قد تمر دون ملاحظة في مجتمع غير معقد.

فاتجاه الناس نحو المعاقين يؤثر على مدى تكيفهم ، وهنا يؤكد (oleron) على أن تطور الاتجاهات مرتبط بتاريخ ذلك المجتمع ونمط قيمه ، وعلى المجتمع أن يوفر الإمكانيات لهؤلاء على أساس أن التعليم واجب على كل فرد ، وهنا يظهر أفراد المجتمع في كيفية تربية وتكوين اتجاهات الاهتمام و العناية بالمعاق باعتباره شخص إيجابي ضمن الجماعة لما تحمله القياسات النفسية والجسمية من أهمية و أثر على العوامل الصحية والجسمية والنفسية للاعب المعاق حركيا من خلال تنمية كفئاته و تحسين مردوده من خلال الكشف على العوامل النفسية و الشخصية بهدف التوجيه و الإرشاد النفسي اللاعبين للارتقاء بقدراتهم لمواجهة المشكلات التي تعترضهم أثناء ممارستهم للرياضة وقصد إنارة هذا الموضوع و توضيح معالمه طرحت الإشكالية العامة التالية :

هل للمحددات النفسية والجسمية تأثير على أداء لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

وعلى إثر هذه الإشكالية ارتأينا أن نطرح الإشكاليات الفرعية التالية:

- ✓ هل للقياسات النفسية (القلق/الانتباه/ الثقة بالنفس) تأثير على أداء لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة من وجهة نظر عينة من المدربين؟

- ✓ هل للقياسات الجسمية (القياسات الأنثرومتيرية) تأثير على أداء لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة من وجهة نظر عينة من المدربين؟

2-فرضيات الدراسة:

للإجابة على الأسئلة السابقة احتجنا لطرح مجموعة من الفرضيات كإجابات مؤقتة عن الأسئلة السابقة وقد أوردناها كالتالي:

الفرضية الرئيسية:

للمحددات النفسية والجسمية تأثير على أداء لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

الفرضيات الجزئية:

- ✓ للقياسات النفسية (القلق/الانتباه/ الثقة بالنفس) تأثير على أداء لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة من وجهة نظر عينة من المدربين.
- ✓ للقياسات الجسمية (القياسات الأنثرومتيرية) تأثير على أداء لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة من وجهة نظر عينة من المدربين.

3-أهمية الدراسة:

الموضوع الذي الذي تناولناه يكتسي أهمية بالغة في العصر الحالي لكونه مركب من شقين (نفسي – جسمي) لهما من الأهمية ما يجعل البحث ملفتا للانتباه والمتابعة بعناية، لأن انسجام الجانب البدني والنفسي نتاجها لاعب ناضج من كل الجوانب فلا ينبغي أن نهتم بجانب ونتجاهل جانب آخر.

فالجانب النفسي هو الجانب الذي يأويه علم النفس الذي هو من أرقى العلوم وأكبرها قيمة بصفته يبحث في ميدان تنظيم النشاط النفسي والحالات التي يتصف بها الإنسان من حين لآخر.

أما الجانب الجسمي و الذي يقترن بالنشاط ، فهو بنظمه و قواعده السليمة و ألوانه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية، و عنصرا قويا في إعداد الفرد الصالح لذا فاختيار الموضوع فرضا مطروح من واقع الملاحظة الميدانية التي كثيرا ما أفرزت نتائج

سلبية جسدها مدربونا في تحضيراتهم و كيفية التحضير للمقابلات من خلال تركز اهتمامهم على تنمية الصفات البدنية و المهارية و الخططية إهمال الجانب السيكولوجي الذي تعد الانفعالات فيه أكبر العناصر المؤثرة على شخصية الرياضي ، من بين هذه الانفعالات ظاهرة القلق لما لها من أهمية بالغة في تحسين مستوى اللاعبين .

- ✓ معرفة الأهمية والدور الذي يلعبه الجانب النفسي والجسمي في إعداد اللاعبين وتأثيره على مردودهم.
- ✓ الكشف عن أهم المهارات النفسية التي تخص لاعب كرة السلة وعلاقتها بتحقيق أفضل النتائج.
- ✓ التطرق إلى مدى الكفاءة التكوينية للمدربين في الميدان النفسي.
- ✓ التطرق إلى مدى نضج اللاعبين في الجانب النفسي.
- ✓ اتخاذه مرجع يضاف لإثراء مكتبة القسم.
- ✓ إفادة الطلاب والباحثين بهذا البحث.

4-أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أهمية القياسات النفسية والجسمية في تهيئة اللاعب وشحنه بطاقة تجعله في حالة هادئة ذات تركيز جيد بعيد عن الانفعال والتوتر النفسي والتحكم في أعصابه خاصة ظاهرة القلق لدى اللاعبين بسبب أتفه الأشياء، وهذا ممكن من خلال:

- ✓ تحديد عدد من القياسات بحيث تكون مؤشر للقياسات النفسية والجسمية.
- ✓ معرفة مستوى القلق ودرجته مما يسهل في عملية تحضير اللاعبين لخوض المنافسات الرسمية دون أي ارتباك.
- ✓ محاولة جذب اهتمام الباحثين لهذا الموضوع قصد الإثراء والبحث فيه أكثر.
- ✓ الحث على الاهتمام بكل الجوانب (النفسي، الجسمي) أثناء عمليات التدريب.

- ✓ توضيح أهمية التحضير النفسي للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة التي هي من الضروريات في عملية التدريب لمراحل النمو خلال فترات التدريب.
- ✓ تبيين فعالية القياسات النفسية في التخفيف من حدة الانفعالات والعدوانية والقلق والدافعية ...
- ✓ التعرف على نوعية العلاقة بين القياسات الجسمية (الطول والوزن) ونتائج الاختبارات البدنية والتوصل إلى أسس علمية حول تأثير ودور القياسات الجسمية في الميدان الرياضي.
- ✓ تحديد الخصائص المورفولوجية وتقسيم الاستعدادات القدرات البدنية التي يتميز بها ومدى ملازمتها مع الاختصاص الممارس.
- ✓ إظهار دور المختص في الاهتمام بحالة كل لاعب والعمل على تطوير العمليات النفسية والسمات الشخصية والتي بفضلها يمكن التحكم في الانفعالات.

5-تحديد المفاهيم في الدراسة:

المحدد: هو ذلك الإطار الذي يقع في نطاقه الشيء المقصود منه (مذكرة ماجستير: محمود عبد العظيم. عبد السلام فتح الله)

التعريف اللغوي للمحدد: محدد لما ينبغي إن يكون: معين. مخصص (المعجم الجامع. المعلم اللغوي)

التعريف الإجرائي للمحدد: هو الإطار الذي في ضوئه تحديد قيم الأشياء سواء كانت جسمية بدنية. مهارية. نفسية. فسيولوجية ومعرفية وحصرها في حدود. فإذا كان المحدد يحدد قيم الصفات النفسية سمي المحدد النفسي وإذا كان يحدد قيم الصفات البدنية سمي المحدد البدني وهكذا بالنسبة لباقي المحددات الأخرى (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 1985، ص44)

علم النفس الرياضي: يعرف بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان ويعني سلوك واستجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها.

القياسات الجسمية:

"دراسة مقاييس جسم الإنسان وهذا يشمل قياسات الطول والوزن وحجم ومحيط للجسم كله وأجزاء الجسم.

هو العلم الذي يعنى بدراسة القياسات الخارجية الداخلية لجسم الإنسان.

هي فرع من علم الأجناس البشرية الانثروبولوجيا الذي يبحث في قياس الجسم البشري.

يؤكد محمد العلاوي: "ان التركيب الجسمي ووزن الجسم وطوله من أهم العوامل التي تحدد المهارة في الأداء.

التعريف الإجرائي:

وعليه فأننا نتفق مع التعريف الذي يقول بان القياسات الجسمية العلم الذي يقيس ويدرس أجزاء جسم الإنسان لتقييمه وإظهار الاختلافات التركيبة فيه وتعد القياسات الجسمية أحد أهم المحددات التي تساهم في تحديد نوع النشاط الرياضي المناسب وأحد المكونات الاساسية لمفهوم اللياقة البدنية والنفسية والوظيفية. وهي أحد أهم المؤهلات الخاصة لدى الفرد.

- القياسات الأنثروبومترية في التربية الرياضية:

التعريف الإجرائي:

1-هي عبارة عن فرع من فروع علم الأنثروبولوجيا الذي يبحث في قياسات أبعاد جسم اللاعب الرياضي، كما أنه ضروري في تقدير النمو للفرد الرياضي وذلك لأنه عبارة عن مؤشراً لتقويم نمو اللاعب في المراحل العمرية المختلفة، حيث يتم تحقيق الاستفادة منه في دراسة تطور جسم الإنسان الرياضي والتغيرات الشكلية التي تحدث له.

2- وتعرف أيضا بأنه عبارة عن العلم الذي يبحث في قياس أبعاد جسم اللاعب الرياضي وأجزائه والكشف عن الاختلافات التركيبية فيه، حيث تمكن أهمية القياسات الأنثروبومترية في التربية الرياضية في كيفية صدور الأحكام واتخاذ القرارات المهمة للأفراد الرياضيين،

سواء كانوا مربيين رياضيين أو مدربين رياضيين، ضمن مجالات التدريب الرياضي والانتقاء والتدريس الرياضي والتعلم والتعليم الرياضي.

كرة السلة على الكراسي المتحركة:

التعريف الإجرائي: هي رياضة خاصة بفئة المعاقين حركيا وتمارس على كراسي متحركة خاصة وتخضع إلى قوانين خاصة بها.

– **التعريف الاصطلاحي:** هي رياضة تمارس بالكراسي المتحركة تشبه تعليماتها وقوانينها كرة السلة العادية مع بعض التعديلات الخاصة التي تلائم هذه الفئة (محمد الهزاع، ص: 10 و11)

– مفهوم الأداء الرياضي:

– تعريف لغوي: أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه.

– **تعريف اصطلاحي:** يعرفه عصام عبد الخالق: أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا "

– **إجرائيا:** يقصد الباحث بالأداء: أي يشير إلى النشاط الذي تم إنجازه، نتاج جهد معين قام به الفرد من أجل إتمام عمل معين.

6–الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال تقصينا وبحثنا عن الدراسات السابقة وجدنا أنه هناك بعض الدراسات التي تشبه موضوع بحثنا، فارتأينا أن نجمع بعض المعطيات التي لها علاقة بموضوع الدراسة بحثنا ولو قليلا والتي تحوي عناصر تخدم عملنا وتساعدنا في تذليل الصعوبات التي قد تواجهنا وكان منها ما يلي:

الدراسة الأولى: نسبة مساهمة بعض المتغيرات الجسمية والوظيفية في الأداء المهاري بالتنس الأرضي.

بحث وصفي على لاعبات التنس الأرضي م.م وردة علي عباس/ مجلة الرياضة المعاصرة المجلد السابع العدد الثامن 2008.

يهدف الباحث إلى التعرف على أهم القياسات الجسمية والوظيفية لدى لاعبات التنس الأرضي وعلاقتها بالأداء المهاري ونسبة مساهمتها وقد استخدم الباحث المنهج واشتملت العينة على 10 لاعبات فقط من 03 أندية بعد أن كانت العدد 14 تم استبعاد 4 وقد استخدمت القياسات الجسمية والصفات البدنية كوسيلة لجمع البيانات ومن أهم النتائج المتوصل اليها وجود علاقة بين بعض القياسات الجسمية والأداء المهاري

وكذلك بين القياسات الوظيفية والأداء المهاري وان أهم القياسات الجسمية المساهمة هي طول الذراع، محيط العضد، انقباض والقياسات الوظيفية المساهمة هي السعة الحيوية، الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين.

الدراسة الثانية: بعض القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة

بحث مسحي للباحثين: اياد محمد عبد الله خالد محمود عزيز، ورياض احمد اسماعيل نوفل محمد محمود كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل:

يهدف البحث للتعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية وبعض الصفات لدى لاعبي كرة السلة. وتكونت عينة البحث من (44 (لاعبًا يمثلون أندية فرق محافظة نينوى بكرة السلة وهم نادي الموصل ونادي الفتوة وجامعة الموصل وشرطة نينوى. وتم جمع البيانات عن طريق تحليل المحتوى والاستبيان والقياسات الجسمية والاختبارات وتم تنفيذ القياسات والاختبارات على مدى ثلاثة أيام لكل فريق، إذ تم تنفيذ القياسات الجسمية في اليوم الاول وتم تنفيذ اختبارات ركض 30 م من البداية المتحركة ورمي الكرة الطبية والقفز العمودي من الثبات في اليوم الثاني، أما اليوم الثالث فقد نفذت فيه اختبارات الركض المتعرج ورك 1000 م.

وتم معالجة البيانات إحصائيا وتوصل البحث إلى النتائج التالية:

وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين السرعة الانتقالية وكل من وزن الجسم ومحيط الصدر ومحيط العضد ومحيط الفخذ.

وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين وكل من وزن الجسم وطول الذراع وطول وجود ارتباط عكسي ذو دلالة معنوية بين القوة الانفجارية وكل من وزن الجسم ومحيط الصدر ومحيط الفخذ. الكف وعرض الكتفين.

وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين الرشاقة وكل من وزن الجسم ومحيط الصدر ومحيط العضد.

وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي وكل من وزن الجسم وطول الجسم وطول الطرف السفلي ومحيط الصدر ومحيط الفخذ.

الدراسة الثالثة:

وهي أطروحة دكتوراه بعنوان " القلق التنافسي في ظل سياسة الاحتراف الرياضي".

من إعداد الباحث "مزروع السعيد

مكان البحث: معهد التربية البدنية والرياضية: دالي إبراهيم – الجزائر.

سنة النشر: 2010-2011.

إشكالية الدراسة:

• هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص القلق ومستوى الاحتراف للنشاط البدني الرياضي التنافسي بين لاعبي كرة القدم للقسم الوطني الأول والرابطة المحترفة الأولى؟ |

• الفرضية العامة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص القلق ومستوى الاحتراف للنشاط البدني الرياضي التنافسي بين لاعبي كرة القدم للقسم الوطني الأول والرابطة المحترفة الأولى؟

الفرضيات الجزئية:

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص حالة القلق بين لاعبي كرة القدم القسم الوطني الأول ولاعبي الرابطة المحترفة الأولى. • توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما

يخص سمة القلق بين لاعبي كرة القدم القسم الوطني الأول ولاعبي الرابطة المحترفة الأولى. • هناك علاقة ارتباطيه بين قلق السمة ومستوى الاحتراف للنشاط البدني الرياضي بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي الرابطة المحترفة الأولى.

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم القسم الأول ولاعبي الرابطة

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم القسم الأول ولاعبي الرابطة المحترفة الأولى على الأبعاد الثلاثة من قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية التي أعدها راينر مارتينز وبيرتون وفيلي. • توجد علاقة ارتباطيه بين القلق التنافسي ومردود لاعبي كرة القدم للرابطة المحترفة الأولى من الناحية الجسمية. • توجد علاقة ارتباطيه بين القلق التنافسي ومردود لاعبي كرة القدم للرابطة المحترفة الأولى من الناحية النفسية . • توجد علاقة ارتباطيه بين القلق التنافسي ومردود لاعبي كرة القدم للرابطة المحترفة الأولى من الناحية الشخصية.

عينة الدراسة: هي مجموع الأفراد الذي تم اختيارهم بطريقة من طرق اختيار العينة والطريقة التي تم

بواسطتها اختيار العينة هي: الطريقة المقصودة وذلك في ظل الإمكانات المتاحة للباحث، وعليه تم اختيار

الأندية الآتية: القسم الوطني الأول: وفاق سطيف، اتحاد العاصمة، مولودية الجزائر، شبيبة القبائل. – عدد الأفراد: 40 لاعب تم اختيارهم بالطريقة العنقودية.

النتائج المتوصل إليها:

النتائج المتوصل إليها يمكن تعميمها نسبيا في حدود البحث، حيث أثبتت دراستنا أن القلق الذي يعيشه لاعبوا كرة القدم للرابطة المحترفة الأولى أكبر من القلق الذي يعيشه لاعبو القسم الوطني الأول ولقد أرجعنا أسباب ذلك للظروف المحيطة باللاعب أثناء المنافسة وتتمثل فيما يلي:

– عامل الجمهور والتغطية الإعلامية لوسائل الإعلام والإغراءات المالية الممنوحة والأهداف المسطرة التي يطمح كل فريق للوصول إليها ... الخ. حيث أن هذه الأسباب أكثر أهمية في الرابطة المحترفة الأولى على القسم الوطني الأول مما أدى ذلك إلى زيادة درجة القلق في المستوى الأول وتبين لنا أن للقلق ثلاث أبعاد: وهي بعد القلق المعرفي، وبعد الثقة بالنفس، وكذا البعد البدني وأن درجة القلق موجودة دائما عند اللاعبين ولكن لهذا مستوى مثالي يتراوح من 40 إلى 60 وهو يسمح بزيادة الأداء الرياضي للاعبين خلال المنافسة.

–كما بينت لنا هذه الدراسة تأثير القلق التنافسي على النشاط الجسمي والبدنية والشخصي.

– كما توصلنا إلى أن مستوى القلق المعرفي كان عاليا حيث يعتبر من أهم الظواهر النفسية لتنظيم المنافسات الرياضية نتيجة تراكم الضغط العصبي حيث يلعب دورا هاما في التأثير على أداء اللاعبين ذوي المستوى العالي.

– أما بالنسبة للقلق الجسمي فكان مستواه يتراوح ما بين العالي والمتوسط حيث يرتبط بدرجة الاستشارة والانفعالات وحالة التوتر لدى اللاعبين أثناء المنافسات هذا ناهيك على حالة الثقة بالنفس التي كان مستواها ما بين المتوسط والعالي وهي من أهم المهارات التي يجب أن تتوفر في لاعب كرة القدم.

الدارسة الرابعة:

– **عنوان البحث:** العلاقة بين الأداء المهارى وتقدير الذات لدي لاعبي كرة القدم – فئة الناشئين

– **من أعداد الباحث:** إسماعيل الصادق.

مكان الباحث: معهد التربية البدنية والرياضية – سيدي عبد الله – الجزائر – – سنة الناشر: 2007– 2008

– **مشكلة البحث:**

1- هل يخلف مستوي لأداء بين الناشئين في كرة القدم في هذاه المرحلة، وهل يختلف باختلاف الصنف

أشبال، أوساط، وهل يرتبط أداء مختلف المهارت بعضها البعض؟

2- هل يوجد تفاوت في مستوي تقدير الذات بين الناشئين في كرة القدم؟ وما هي العلاقة التي تربط هذه الأبعاد بعضها البعض؟ وإلى أي مدي تتباين هذاه لإبعاد فيما بينها عند الناشئين في كرة القدم في ضوء مقياس (تنسي) التقدير الذات؟

3- هل يوجد علاقة أرتباطية بين الأداء المهاري وتقدير الذات بأبعاده لدي الناشئين في كرة القدم؟ وهل تختلف هذا العلاقة من بعد إلى أخر؟

في تقدير الذات بأبعاده؟

5- هل توجد الفروق الفردية في مستوي تقدير الذات بإبعاده بين الناشئين ذوي الأداء المهارى المرتفع وبين نظرائهم من ذوي الأداء المهارى المنخفض؟

فرضيات البحث:

1- يختلف مستوي لأداء المهاري بين الناشئين في كرة القدم حيث تربط أبعاده فيما بينها.

2- يختلف علاقة ايجابية بين الأداء المهاري وتقدير الذات بأبعاده، وهي مختلفة من بعد لأخر.

3- توجد فروق فردية معنوية في مستوي الأداء المهاري بين الناشئين ذوي التقدير المرتفع وبين التقدير المنخفض.

4- توجد فروق فردية معنوية في المستوي الأداء المهاري بين الناشئين ذوي التقدير المرتفع و بين ذوي التقدير المنخفض.

5- توجد فروق فردية معنوية في المستوي تقدير الذات بين الناشئين ذوي الأداء المهاري المرتفع وبين ذوي الأداء المهاري المنخفض.

- **المنهج المستخدم:** المنهج الوصفي لارتباطي

- **مجتمع البحث:** نادي السريع ولاتحاد المدينة خميس مليانية بولاية عين دفلي والتي أجريت عليها الدراسة لاستطلاعية.

- **عينة البحث:** حيث تكونت عينة البحث من 30 لاعب ناشئين كانت طريقة لاختيار طريقة عشوائية.

- **أدوت الدارسة:** استعمال البحث أده لاختبار في المجاز الموضوع

نتائج الدارسة:

من خلال نتائج الفرضيات و نتائج العينة في اختيار الأداء المهاري نلاحظ أن هناك تباين درجات المستوين المرتفع و المنخفض ، فبرغم من التفاوت العام المستوي المرتفع علي المستوي المنخفض وألا أن هناك اختلافا في مقدار هذا التفوق فهو يقل في مهارة التمرير الكرة في الهواء و ركل الكرة لأطوال مسافة مقارنة بالمهارات الأخرى و المستوي أداء الناشئين يغلب عليه المستوي المرتفع و لكن بدرجات متفرقة ،و يلاحظ كذلك نقص درجات مهارة كل الكرة الأطوال مسافة مقارنة بدرجات المهارات الأخرى و الذي نرجعه ألي طبيعة النسبة المرفولوجية للفرد الجزائرية التي تقل القوة العضلية الشئ الذي ينعكس سلبا علي اد هذه المهارة.

الفصل الثاني: المحددات النفسية (القلق، الانتباه، الثقة النفسية)

تمهيد:

يعتبر المجال الرياضي مجال خصب لاستقطابه للعلوم حيث تشترك فيه مجموعة من العلوم ومنه علم النفس الرياضي، الذي يبحث في كيفية مواجهة الإنسان الرياضي للمشاكل الرياضية في المجتمع الرياضي الذي ينتمي إليه، بجانب المؤثرات التي تعتني بنفسه اجتماعيا، وما المطلوب منه حتى لا يوجد حاجز يحول دون أن يستطيع تخطي واقعة النفسي، بحيث يكون دائما يشعر بالعلو النفسي، وان يكون محافظا على درجة الإبداع النفسي الرياضي بأداء وميزة أرقى حتى يتسنى له الفوز على منافسيه في الألعاب الفردية وكذلك عبر المشاركة مع زملائه الرياضيين في الألعاب الجماعية عامة.

وإذا كان العلم بالمعنى العام رد الكثرة من الوقائع المتشابهة والمتمثلة لوصول إلى النظرية أي إن علم النفس الرياضي قد اختار لنفسه الأسلوب ذاته حيث رد السلوك على تباينه إلى مبدأ تفسير واحد ألا وهو الشخصية.

الدراسة تتضمن القلق وتأثيره على حدة التركيز من خلال التطرق إلى الجانب النظري من النظريات المفسرة الظاهرة والدراسات السابقة التي سبقت هذه الدراسة.

1-حالة القلق

1-1- تعريف القلق:

لا تكاد تخلو حياة الإنسان من القلق لطالما واجه بعض المشكلات التي يصعب عليه حلها أثناء محاولاته تحقيق أهدافه، والقلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر **(علاوي، 1994، ص 277).**

والقلق من هذا المفهوم هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى

إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تنبعث من داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر. **(أحمد أمين فوزي، 2016، ص 283)**

كما أن القلق هو حالة الخوف الغامض الشديد الذي يمتلكه الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر، الضيق والألم كما يعتبر من الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تأثر على أداء الرياضيين. **(جيسمون فرويد، تر محمد عثمان المجاني، ص 13)**

كما يرى **صدقي محمد نور الدين** أنه دافع استعداد سلوكي شخصي، يجعل الفرد ميالا إلى إدراك عدد كبير من المواقف غير الخطرة على أنها مهددة له. **(صدقي نورالدين محمد، 2004، ص 227)**

1-2-النظريات المفسرة لظاهرة القلق:

إن مختلف الدراسات النفسية والاجتماعية التي قام بها الباحثون المهتمون بسلوك الإنسان أعطت أهمية كبيرة للقلق، لما يمتاز به هذا العصر من منازعات وتنافس وتحد، حتى أصبح المظهر الأساسي والغالب على السلوك الإنسان، من أهم المهتمين بدراسة القلق نجد:

نظرية فرويد " للقلق:

اهتم" فرويد " بدراسة ظاهرة القلق، وحاول معرفة سبب نشأته، حيث يتميز بين نوعين من القلق هما الموضوعي والعصبي.

القلق الموضوعي:

حينما يدرك الفرد أن مصدر القلق خارجي، نقول إن الفرد يعاني من قلق موضوعي ويعرف "فرويد "القلق الموضوعي بأنه رد فعل لخطر خارجي معروف، لقد أطلق" فرويد على القلق الموضوعي هذه التسميات:

القلق الواقعي القلق الحقيقي القلق السوي، ويوضح" فرويد" في نظريته أن القلق والخوف ما هما إلا ردود أفعال في موقف معين.

القلق العصابي:

أضاف" فرويد "أن القلق العصابي خوف غامض غير مفهوم، لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف سببه، فهو غريزي داخلي، ويتضح أن القلق العصابي يكمن داخل الشخص الذي يطلق عليه" الهواء"، ويميز "فرويد "بين ثلاثة أنواع منه، وهي: القلق الهائم، قلق المخاوف المرضية، قلق الهيستيريا. **(بكيل حسن ناصر الصوفي، 2009، ص 63)**

القلق عند" ميلاني كلاين":

أشار" كلاين إلى أن هناك نوعين من الغرائز، التي يجب أن يواجهها الرضيع، وهي الغرائز العدوانية أو الليبيدية فإن الرضيع غير ناضج، فبالتالي يتوجه للقلق فعدم النضج نعني به عدم الإشباع الغرائزئه، وحاجاته البيولوجية. **(بكيل حسن ناصر الصوفي، 2009، ص 64)**

القلق عند" كارل يونغ":

يعتقد" يونغ أن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما يغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور، فالإنسان في رأيه يهتم عادة بتنظيم حياته على أسس معقولة وأن ظهور المادة غير معقول من اللاشعور يعتبر تهديدا للوجود. (**سيجموند فرويد، 1985، ص 37)**

نظرية القلق كحالة وكسمة:

استطاع" سبيلبرجر "التمييز بين مفهوم القلق كسمة، وكحالة، وعرف مفهوم القلق كسمة بأنه: "دافع أو استعداد سلوكي شخصي، يجعل الفرد ميالا لإدراك عديد من المواقف على أنها مهددة له والاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من قلقه. بينما عرف القلق على أنه": حالة انفعالية ذاتية يشعر بها الفرد بالخوف والتوتر، ويمكن أن تتغير الحالة في شدتها من موقف لآخر".

1-3-أنواع القلق:

هناك عدة أنواع من القلق اتفق عليها العلماء كالآتي:

1-3-1-القلق الموضوعي العادي:

هو خوف من مثير خارجي كخوفنا من موت شخص عزيز علينا وللخوف ما يبرره في هذه الحالة لكنه ليس خوف بالمعنى الدقيق لأننا لا نستطيع أن نفعل حياله شيئا **(أحمد عزت راجع، 1972، ص 168).**

ويرى فرويد بأنه ": تجربة انفعالية مؤلمة تنجم لإدراك الخطر القائم في العالم الخارجي **(كالفن هال 1970 ص 73)**

ولقد أثبتت الدراسات أن لهذا النوع من القلق وظائف حيوية هامة فيرى **فرويد** ": أنه ومع أن القلق مؤلم، وقد يرغب الإنسان في القضاء عليه فإنه يخدم وظيفة ضرورية، إنه يعمل كإشارة خطر للأنا " وهذا الأخير يتخذ إجراءات لمواجهة الخطر سواء كان باطنيا أو خارجيا. **(كالفن هال، 1970 ص74)**

1-3-2-القلق العادي الذاتي:

وفيه يكون مصدر القلق داخلي كخوف الإنسان من ضميره إذا أخطأ و يسمى قلق الضمير و خوف الإنسان من فقدان السيطرة على دوافعه المحيطة ، المحظورة و العدوانية

حتى تلح بالإشباع لكنه لا يستطيع أن يهرب من نفسه و هنا يظهر القلق (**أحمد عزت راجع ، 1972 ص 169**)، و يسميه" **فرويد** " القلق الأخلاقي و يرى بأنه مصدر التهديد القائم في ضمير " الأنا الأعلى " ، فالإنسان يخاف من أن يعاقبه الضمير على فعل شيء يتعارض مع معايير الأنا المثالي ، فالقلق الأخلاقي الذي يمارس في صورة الإحساسات بالذنب أو الخجل في " الأنا " هو خوف من عقوبة النفس والدين و مصدره قائم في بناء الشخصية فينجم صراع نفسي باني بحت (**كالفن هال ، 1970 ص73**).

1-3-3-القلق العصبي:

مصدره داخلي وسببه لا شعوري وهو قلق مزمن ذاتي، أسبابه لا شعورية مكبوتة كبتها الفرد لأنها تؤذي ذاته ويرى **فرويد** أنه في القلق العصبي يمكن التهديد في موضوع غريزي قائم في " الهو " فالإنسان يخاف من أن تجرفه رغبة ملحة لا ضابط لها لارتكاب فعل أو التفكير في شيء يؤدي إلى إيذائه فهو خوف مما قد يحدث إذا فشلت شحنات " الأنا المضادة." والباحث" نعيم الرفاعي " يعطي تعريفا للقلق العصبي بقوله: " إن حالة القلق الشديد يبدو حاد أو لا يتصل بموقف خاص ومعين، ويبدو في سلسلة من الأعراض يعبر عن تكيف غير مناسب مع الظروف المحيطة التي يعيش ضمنها الفرد" (**نعيم الرفاعي، 1969 ص 26**)

1-4-أعراض القلق:

صنف (**دافيد شيهان، 1998**) أعراض القلق إلى نوعين هما:

1-4-1-الأعراض البدنية:

حمد (محمد عبد الظاهر الطيب) الأعراض الجسمية فيما يلي:

تصبب العرف وارتعاش اليدين وارتفاع ضغط الدم وتوتر العضلات ، النشاط الحركي الزائد ، الدوار والغثيان ، القيء وزيادة عدد مرات الإخراج ، فقد الشهية وعسر الهضم ،

جفاف الفم والحلق اضطراب في النوم والأرق ، الاضطراب في التنفس ونوبات التنهد والشعور بالضيق في الصدر ، التعب والصداع المستمر ، الأزمات العصبية ، مثل مص الأصابع ، قضم الأظافر، تقطيب الجبهة ، وهز الرأس بصورة متكررة وعض الشفاه ، هز الذراعين وضم قبضة اليد ، وهز القدم وما إلى ذلك وكذلك بعض الاضطرابات الجنسية مثل القذف السريع عند الرجال ، أو انقطاع الدورة الشهرية عند النساء (**محمد عبد الظاهر الطيب، 1994، ص 3).**

1-4-2-الأعراض النفسية:

- ✓ نوبة من الهلع التلقائي.
- ✓ الاكتئاب وضعف الأعصاب.
- ✓ الانفعال الزائد.
- ✓ عدم القدرة على الإدراك والتميز.
- ✓ نسيان الأشياء.
- ✓ اختلال التفكير زيادة الميل إلى العدوان **(فاروق السيد عثمان، 2001، ص 28)**

ويرى "محمود عبد الرحمان حمودة " أن الأعراض النفسية هي " الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، ويترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك, النسيان الاحتلال أداء التسجيل في الذاكرة **(محمود عبد الرحمان حمودة، 1991، ص263).**

أساليب وحالات القلق في المجال الرياضي:

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين من ذلك استخدام قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسة، ومن خلال تطبيق هذه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين يمكن التوصل إلى معرفة مستوى القلق

الذي يتميز به الرياضي وبذلك يمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء ومن هذه الأساليب:

- ✓ يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي وخاصة في مواقف المنافسة مؤشر الزيادة القلق.
- ✓ يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء المرحة أو الحاسمة مؤشرا لزيادة درجة القلق.
- ✓ يمكن أن يكون ميل الرياضي الإدعاء الإصابة مؤشر القلق المنافسة الرياضية.
- ✓ يعد عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسات مؤشرا أحيانا الارتفاع مستوى القلق. **(أسامة راتب، 1997، ص 192).**

وتعتبر كل إنجازات الأفراد بما فيها انفعالاتهم هي تعبير عن جميع جوانب الشخصية فالإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر هي الأخرى أيضا بعوامل نفسية عديدة مثل: الدوافع، الرغبات، القناعات، الإدراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق...

أما في إطار حالات قلق المنافسة الرياضية قدم **محمد حسن علاوي** (1998) التصنيف التالي الذي يوضح الارتباط الوثيق بين حالات قلق المنافسة الرياضية بعضها بالبعض الآخر.

1-4-1-حالة قلق ما قبل المنافسة:

يقصد بذلك حالة اللعب الرياضي قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة بزمن قصير نسبيا (عدة أسابيع إلى يومين تقريبا).

1-4-2-حالة القلق في بداية المنافسة:

هي الحالة التي تستغرق الفترة القصيرة (من يوم إلى بضعة دقائق) قبيل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية، كما أنها تبدو أكثر وضوحا في حالة الاتصال

المباشر للاعب الرياضي مع جو أو بداية المنافسة كما هو الحال عند توجه اللاعب الرياضي إلى مكان المنافسة الرياضية.

1-4-3-حالة القلق أثناء المنافسة:

هي الحالة التي ترتبط بالفترة الزمنية التي يشترك فيها اللاعب الرياضي في المنافسة الرياضية، وما قد يحدث فيها من أحداث، وما قد يرتبط بها من تغيرات أو متغيرات، وتتسري هذه الحالة على كل اللاعبين الأساسيين والاحتياطيين.

1-4-4-حالة القلق ما بعد المنافسة:

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي في فترة ما بعد المنافسة الرياضية، وما يرتبط بها من خبرات النجاح أو الفشل أو فوز أو هزيمة أو أداء سيء واستعداده للاشتراك في المنافسة القريبة التالية. **(علاوي، 2002، صفحة 311).**

1-5-دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة للرياضيين:

- ✓ يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق، ونوع القلق، كما ينبغي على المدرب أن يلاحظ ويسجل ملاحظاته لمظاهر القلق لدى الرياضيين، حيث إن ذلك يساعده في حسن إعداد الرياضيين وتوجيههم، والتنبؤ بمستوى أدائهم في المنافسات.
- ✓ يجب على المدرب عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى لاعب أو أكثر من لاعبي فريقه أن يسعى إلى معرفة أسباب هذا الخوف وقد يتطلب منه ذلك عمل جلسات خاصة مع هذا الرياضي أو هؤلاء الرياضيين، وجمع المعلومات الوافية عن الحالة الرياضية والتاريخ الرياضي لهم في ممارسة اللعبة كما يمكنه إشراك أولياء أمور هؤلاء اللاعبين والرياضيين في هذا الأمر وخاصة مع النشء منهم.
- ✓ يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين، ويعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة من الممكن أن تخفض شدتها أثناء المنافسة إذ أنه من

المفيد للرياضيين أن يفهموا أن القلق لا يكون معوقا للأداء الجيد وبذل الجهد في المنافسة.

- ✓ يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالات القلق قبل وأثناء المنافسة ومن ذلك على سبيل المثال: استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما، كذلك تشكيل البيئة التي حوله بشكل يساعد اللاعبين التعود على قلق المنافسة الذي قد ينتابهم في المباريات وإحدى الطرق التي يمكن أن تساعده في ذلك تقسيم الفريق إلى مجموعات وإجراء مباراة بينهم.
- ✓ معرفة خصائص المنافس وما يتميز به من نواحي القوة والضعف **(أسامة كمال راتب، 2000، ص 201)**.

1-6-قياس القلق للرياضيين:

لقد توصل" **كاتل Cattell**" و "**شاير Scheier**" من خلال دراستهما العملية إلى وجود عاملين واضحين للقلق هما " قلق السمة " و " قلق الحالة" وقد دعم " **سبيلبرجر Spelberger**" عام 1971 زملاؤه هذا المفهوم في دراساتهم المتعددة و استطاعوا التمييز بين جانبين من القلق هما جانب الاستعداد للقلق في مواقف التهديد المختلفة وهو ما يعرف بحالة القلق.

بينما يعرف القلق الحالة بأنه ": حالة انفعالية مؤقتة تتميز بالذاتية والشعور بالخوف وتوقع الشر ويصاحب هذه الحالة زيادة نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي."

ولقد أوضحت نتائج البحوث أو قلق السمة يوجد لدى جميع الأفراد بما فيهم الرياضيون ولكن بدرجات متفاوتة وبالطبع فإن الأفراد الذين يتميزون بارتفاع درجة قلق السمة يكونون أكثر توترا وقلقا عند تعرضهم المواقف التوتر مثل المنافسة الرياضية.

تأكيد للمعنى السابق تشير " **كلافورا Klavora**" عام 1979 أن سمة القلق تعتبر من أهم العوامل التي تؤثر على درجة الإثارة الانفعالية للاعب قبل المنافسة أو التدريب ، لذلك لم يكن من المستغرب أن يحاول" **سبيلبرجر** استخدام مصطلح " قلق المنافسة " للربط بين مفهوم القلق و الأداء الرياضي ، وقد عرف من وجهة نظر قلق المنافسة بأنه " الميل لإدراك مواقف المنافسة كمهددات والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر تتسم بالخوف و التوتر " ، ووفقا لرأي " **سبيلبرجر** " فإن الخوف من الفشل و الخوف من الضرر البدني يعتبران من أهم المحددات التي تؤدي إلى حدوث قلق الحالة في المنافسة الرياضية **(أسامة كامل راتب، 2000، ص 11).**

2-الانتباه:

2-1-تعريف الانتباه :

يتفق **(عبد الحميد مع روديك)** على أن الانتباه في المجال الرياضي يتميز بعدة مظاهر وأن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتوقف إلى حد كبير على نمو وإتقان تلك المظاهر لدى الأفراد وبدرجات متفاوتة تختلف باختلاف طبيعة كل نشاط. ويعد الانتباه شرطا ضروريا من شروط الملاحظة الناجحة ويتميز بوجود حالة تأهب عقلي أو حالة من اليقظة لكي يحسن أو يدرك وقائع وظروف أو أشياء. **(عبد الحميد أحمد، 1973، ص324).**

إن من أهم مظاهر الانتباه التي ثبت تأثيرها على مستوى الأداء في النشاط الرياضي عملية تركيز الانتباه، فتركيز الانتباه يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية، كما له أهمية في تجنب حدوث الإصابات. **(المركز القومي للبحوث الرياضية، 1992، ص 30-31)**

ويقول الدكتور **راضي الوقفي:** الانتباه هو عملية توجيه وتركيز في منبه، بعد مقدمة ضرورية لوضوح الإدراك باعتبار عملية تأويل لهذا المنتبه، تنهال المنبهات عادة على

حواسنا من مصادر متعددة دفعة واحدة ولكننا لا نصغي إليها جميعا انصياعا متساويا **(راضي الوقفي، 1998، ص 250)**

وقد عرف الانتباه على أنه:

- ✓ توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه.
- ✓ أو أنه مصفاة لتصفية المعلومات عند نقاط مختلفة في عملية الإدراك **(صالح حسن الداهري، وهيب مجيد الكبيس، 1999، ص144)**.

2-2-أنواع الانتباه:

من حيث الدافع: ينقسم الانتباه من ناحية الدافع إلى ثلاثة أقسام:

الانتباه الإرادي:

وهو الانتباه الذي يقتضي من المنتبه بذل جهد قد يكون كبيرا، وفي هذه الحالة يشعر الفرد بما يبذله من جهد في حمل نفسه على الانتباه، وهو جهد ينجم عن محاولة الفرد التغلب على ما يعتريه من سأم أو شرود ذهني، ويتوقف مقدار الجهد المبذول على شدة الدافع إلى الانتباه وعلى وضوح الهدف من الانتباه.

الانتباه اللاإرادي (القسري) :

وهو اتجاه الانتباه إلى المثير رغم إرادة الفرد، وهنا يفرض المثير نفسه فرضا فيرغمنا على اختياره دون غيره من المثيرات. **(الالوسي، جمال حسين، 1987، ص 227)**

الانتباه التلقائي:

وهو انتباه الفرد إلى شيء يهتم به ويميل إليه وهو انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهدا بل سهلا **(عبد الله عبد الحي موسى، 1976، ص 205)**.

من حيث الموضوع:

الانتباه الخارجي: وينقسم إلى حسي وحركي:

الانتباه الحسي: ويتمثل في توجيه الذهن إلى أحد المدركات الحسية كالمرئيات والمسموعات.... إلخ فإذا ما انتبه الشخص إلى صور مختلفة أو روائح كان انتباهه مرئيا، وإذا ما انتبه إلى نغمات موسيقية كان انتباهه سمعيا. **(صالح حسن الداهري، ص145)**

الانتباه الحركي: هو تنظيم لحركات وترتيبها حتى تصبح مطابقة للأشياء الخارجية كانتباه العامل العمله وترتيب الحركات الضرورية لإنجازه وفقا لما تقتضيه شرائطه المختلفة.

الانتباه الداخلي: هو نظرة الإنسان إلى حياته الداخلية وتأمله إياها، إما أن يكون هذا الانتباه عملا ذهنيا بسيطا وإما أن يكون تأملا عميقا، وقد يتأمل الإنسان أفكاره أو ذكرياته أو تصوراته من حيث هي متوترة من أشياء خارجية ويسمى هذا التأمل بالتأمل الباطني أو الاستبطاني.

2-3-العوامل التي تؤثر في تشتت الانتباه:

يوجد هناك العديد من العوامل التي تؤثر في عملية الانتباه لدى الفرد وتعمل على تشتت انتباهه بحيث يصبح عاجزا عن الانتباه لفترة وجيزة ومن ثم يتوجه انتباهه إلى شيء آخر ومن ثم يعيد انتباهه إلى الموضوع نفسه ويعود ذلك إلى عوامل عدة بعضها يرجع إلى الفرد نفسه وبعضها عوامل خارجية **(محمد الطفي، 1975، ص 93).**

العوامل الداخلية:

أ- **العوامل الجسمية:** قد يرجع شرود الانتباه إلى التعب والإرهاق الجسمي وعدم النوم أو عدم الانتظام في وجبات الطعام أو سوء التغذية، هذه العوامل من شأنها أن تنقص حيوية الفرد أو تضعف قدرته على المقاومة بما يشتت انتباهه.

ب- العوامل النفسية: كثيرا ما يرجع تشتت الانتباه إلى عوامل نفسية والميل إلى المادة أو عدم اهتمامه بها، أو انشغال فكره أو سبب القلق أو الاضطهاد.

العوامل الخارجية:

أ- **العوامل الاجتماعية:** مثل المشكلات غير المحسوسة، أو نزاع مستمر في العائلة صعوبة علاقته الاجتماعية أو صعوبات مالية وغيرها.

ب- العوامل الطبيعية: مثل عدم كفاءة الإضاءة، سوء التهوية، ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة، الضوضاء.

2-4-مظاهر الانتباه والأداء الحركي:

يعد الانتباه من الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي حيث يلعب هذا العنصر دورا فاعلا في تحقيق الانجاز للغرض، كونه الحد الفاصل بين هذه الفرق عند تساويهم في قابليتهم البدنية والمارية والخططية، حيث أن الانتباه في المجال الرياضي يشمل عدة مظاهر هي:

حدة الانتباه	تحويل الانتباه
تركيز الانتباه	ثبات الانتباه
توزيع الانتباه	حجم الانتباه

وإن الوصول إلى الانجاز يتطلب نمو وارتقاء هذه المظاهر، غير أن تنميتها تختلف بحسب نوع اللعبة وبحسب الفترة التدريبية، ويتطلب من المدرب أن يكون له الإلمام الكافي بالمظاهر المميزة للعبة وإن يعمل على تطويرها لدى لاعبيه حسب تخصصهم في المراكز. **(عبد الحميد أحمد، 1973، ص324).**

طبيعة عملية الانتباه:

هناك عمليتان فسيولوجيتان ويرتبطان مباشرة بعملية الانتباه وهي:

التكيف الحسي، أي توافق الأعضاء الحسية، أما الوظيفة الثانية التهيؤ الذهني أي التوقعات العقلية إزاء الموضوع الذي توجه إليه الانتباه.

التكيف الحسي:

إن التوافق الحسي يحدث بوضوح عندما ننتبه إلى أشياء فيزيقية فعندما ننظر أو نصغي فإننا لا إراديا نكيف عيوننا وأذاننا ونحول رؤوسنا وأجسامنا أيضا، وعندما نريد أن نلمس سطح ما أو نتحسس جسما معينا فإننا نحرك الأصابع بالطريقة المناسبة، والنتيجة أن هناك شعورا عضويا شاملا يفيد بأن الانتباه يحدث الآن.

التهيؤ العقلي:

التهيؤ العقلي هو الجهد الذي يبدل للانتباه إلى شيء في المجال البصري مثل الهامشية لصورة ما ليس أكثر أو أقل من الجهد الذي يبدل لتكوين فكرة جلية للصورة وتعمل الفكرة على مساعدة الإحساس وتجعله أكثر وضوحا وتمييزا، وذلك الجهد هو الجزء الباقي مما تعرفه بأنه جهد أو ضغط الانتباه. وعندما تتوقع أن تدق ساعة الحائط فإن عقلنا يكون مشعا بصورتها بدرجة أنه في كل لحظة نشعر أننا نسمع الدقات المنتظرة (**عيسوي، 1991، ص 173-174**).

2-5- تحليل الانتباه:

إن الانتباه مقيد بشروط فسيولوجية ونفسية:

الشروط الفسيولوجية: الانتباه مصحوب بعوامل فسيولوجية كثيرة من بينها:

حركات الأعضاء:

إن الانتباه مصحوب بكثير من الظواهر الحركية كتقلص العضلات أو تمددها أو وفق حركتها وتبدل حركات الرأس والوجه والحواس في سبيل مؤالفة الشيء الخارجي ومطابقته، فالانتباه الحسي مثلا يقتضي مطابقة العينين والأذنين لشيء خارجي، وقد توقف الإنسان عن الحركة في الانتباه الداخلي، والتفكير، فالحاجبان يهبطان وتتشكل بينهما غصون عمودية والعين تغمض أو نتوارى وراء حاجب الفكر، ويقول جون جاك روسو": إني لا أستطيع التأمل

إلا إذا مشيت فإذا وقفت أفكاري إن رأسي لا يسير إلا مع رجلي **(جميل صليب، 1981 ص 465)**

تبدل الدورة الدموية:

إن الانتباه مصحوب بتبدل الدورة الدموية لأن الدم في حالة الانتباه يترك أطراف الجسم ويتجمع في المراكز العصبية حتى أنه لشدة تجمع الدم قد يحدث اختلال في المراكز العصبية العاملة فما بالك إذا كان كل عنصر يمتص كمية من الدم التي تساعده على التجريد.

تبدل التنفس:

الانتباه مصحوب أيضا بتبديل في النفس فيقتصر الزفير ويطول الشهيق ويزيد من ضربات القلب، إن التنفس في الانتباه الشديد اللهاث في التعب والإعياء.

الشروط النفسية:

إذا نظرنا إلى الانتباه من الواجهة النفسية رأينا أنه تغير تركيب الشعور ويبدل فعالية التنفس.

تغيير تركيب الشعور:

وصف **(ريبو)** الانتباه بقوله ": إنه يضيف مجال الشعور " **(جميل صليب، 1981، ص465)**، ويقلب الظواهر المختلفة إلى فكرة واحدة، إن عناصر الشعور في حالة الانتباه تتغير على ما هي عليه في حالة طبيعية لأن التصورات كلها تتقلب إلى تصور واحد ويتعذر على الإنسان أن ينتبه إلى شيئين معا في وقت واحد.

3- الثقة النفسية:

3-1-تعريف الثقة النفسية:

قبل الولوج في الموضوع يجب تحديد بعض المفاهيم المرتبطة به وسنجملها في بعض الكلمات التي قدمها الباحث في علم النفس جو آن بونوا في إحدى محاضراته الغير منشورة وهي باختصار شديد:

Quelques définitions (tirées de la conférence sur l'estime de soi de Joe-Ann Benoît)

* Image de soi : représentation mentale qu'un individu se fait de lui-même, de sa valeur,etc.

• الصورة الذاتية هي التصور العقلي للفرد عن نفسه وقيمته.

* Estime de soi : sentiment plus ou moins favorable que chaque personne éprouve envers elle-même.

• التقدير الذاتي هو الإحساس الإيجابي الذي يشعر به الفرد عن نفسه.

* Confiance en soi : assurance dans ses capacités.

• الثقة في النفس هي ثقة الفرد في قدراته.

في علم النفس الرياضي:

أخذ علماء النفس الرياضي مفهوم الثقة النفسية لأجل تطبيقها في المجال الرياضي محاولة منهم الوصول إلى التوافق النفسي، ولأجل ذلك فعند التطبيق الفعلي تناولوا مفهوم الثقة الرياضية لأنه يعبر أكثر على الثقة النفسية في المجال الرياضي. وعلى هذا الأساس يعرفه د. صدقي نور الدين.

محمد بأنه: " درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها اللاعب عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة". **(صدقي نور، 2004، ص 36)**.

ونلاحظ من خلال هذا التعريف بأن تحقيق النجاح بالنسبة للاعبين أثناء ممارساتهم للرياضة يأخذ أهمية كبيرة في نفوسهم مما يجعله موضع استقطاب للتفكير والاهتمام والتركيز.

لكن النجاح حسب قول هذا الباحث يختلف معناه من فرد لآخر، كما سنشرحه في فصل النجاح الرياضي وللتوضيح أكثر فإن ما يعتبره أحدهم نجاحا قد لا يعتبره الآخرون كذلك. فقد لا يكفي هذا المفهوم لتفسير ظاهرة النجاح الرياضي بشكل واضح.

ولهذا أصبح من الضروري إدماج على الأقل مفهوما أخر النموذج الثقة الرياضية وهو مفهوم التوجه التنافسي (Orientation compétitive).

هل الثقة بالنفس مهارة نفسية؟

عند محاولته لشرح معنى الثقة النفسية يصطدم أحد الباحثين بصعوبة تحديد مجال هذه الظاهرة، ولذلك يطرح سؤالا مهما وهو: هل الثقة بالنفس مهارة نفسية؟

الثقة بالنفس مهارة نفسية هامة في المجال الرياضي، حيث تعرف المهارة بأنها: قدرة الفرد الرياضي على عمل شيء أو أدائه، وهذا الشيء يمكن تعلمه بدقة وفاعلية، وينطبق هذا التعريف غلى الثقة بالنفس.

فهي ليست مجرد صفة نفسية يتصف ويتميز بها رياضي دون الآخر، ولكنها مهارة نفسية تتأثر بكل من الإعداد الثقافي الرياضي الذي يتضمن: المستوى التنافسي، ومناخ الدافعية، والأهداف الخاصة للبرامج الرياضية. كما تتأثر أيضا بالسمات المميزة للرياضي، كالقيم والاتجاهات، والتوجه التنافسي، والعمر.

لذا فهي مهارة نفسية يمكن اكتسابها وتحسين وتطوير مستواها من خلال الممارسة الرياضية الحادة، وإتباع الخطوات العلمية المقننة خلال عملية التدريب التي تتيح للرياضي اكتشاف قدراته النفسية، واكتساب تحمل مسؤولية محاولاته، والإصرارعليها، وبذل الجهد المطلوب، وتراكم خبرات النجاح لديه والتوجه نحو الأداء الواثق. **(صدقي نور، 2004،** ص 53).

أما **مشال بووي M. Bouet** فيحاول أن يوضح قيمة الثقة النفسية من خلال نشاط الفرد حيث يقول:" الحاجة إلى الحركة وتصريف الطاقة ليست إلا مادة ومحرك للعب مع الجسم، فإذا أظهرت متطلبات شخصية النشاط الذي يستحق أن يحمل اسم الرياضة فلا بد أن يكون من خلال مفهوم الثقة النفسية واعتبار قيمتها".

فالرياضة على حد قوله هي مرآة المجتمع الحديث، ألا تتبني ثقافتنا الحالية أساسا على الثقة الذاتية؟ ففي الرياضة نفكر مباشرة في رغبتنا في النجاح والتمني بأخذ مكانة الأبطال لكن هناك

جوانب أخرى تستقطب اهتمام الرياضيين وهي الصراع ضد الطبيعة ومواجهة المخاطر.

انطلاقا من المفهوم الأساسي للثقة النفسية التي حاولنا تفسيرها في الفقرات السابقة فإن علماء **(صدقي نور، 2004، ص 53).**

3-2-أنواع الثقة الرياضية:

النفس الرياضي يؤكدون على أن الثقة الرياضية تنقسم إلى نوعين هما:

الثقة الرياضية كسمة:

يعرفه د. صدقي نور الدين بأنه:" درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها اللاعب عادة عن مدى

قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة". **(صدقي نور، 2004، ص 39).**

الثقة الرياضية كحالة:

ويضيف في تعريفها كحالة بقوله:" هي درجة التأكد أو الاعتقاد عند اللاعب في توقيت معين

عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة".

العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة وكحالة:

من خلال التعريفات التي قدمت لمفهوم الثقة الرياضية باعتبارها سمة أي أن الرياضي يستعمل هذا المفهوم طول حياته الرياضية وذلك بإدراك قدراته وإمكانياته البدنية والفنية من جهة، ومن جهة أخرى الثقة الرياضية كحالة أي إدراكه لقدراته وإمكانياته في أوقات معينة وبالخصوص أثناء المنافسات الرياضية، يمكننا أن نتساءل هل توجد علاقة بينهما؟

وعلى هذا السؤال لا يسعنا إلا أن نجيب بنعم وذلك عند تحليلنا لهذين المفهومين ندرك أن هناك علاقة تربط بينهما.

3-3-مظاهر الثقة الرياضية:

رغم أننا نتحدث مند بداية هذا الفصل عن الثقة الرياضية والتي أصبحت أكثر وضوحا لدينا، فنحاول دوما تقديم معلومات لنستفيد منها أكثر في تفسير هذه الظاهرة.

ومن بين العلماء الذين حاولوا تحديد مظاهر الثقة الرياضية بعد خبرة طويلة في علم النفس بذلك ما كتبه مشال بووي **Michel Bouet** والذي سنحاول تلخيصه فيما يلي: **(صدقي نور، 2004**، ص 53).

1.ميل الأنا لاكتساب الإحساس بالوجود.

2. الفرد الذي يمارس الرياضة يمكنه البحث واكتشاف نفسه.

3. الميل إلى تحقيق الذات والتعبير بالرياضة.

4. عند بعض الممارسين نلاحظ أن لديهم ميل للبحث في الرياضة عن تحسين الطبع أو خلق شخصية تخرجهم من المعتاد.

5. الحاجة إلى بغية الاعتراف بهم:

• الحاجة إلى تقبلهم من طرف الآخرين.

• الحاجة إلى تقبل مرتبة معينة.

• الحاجة إلى قبولهم من طرف المدرب.

3-4-الأسس النظرية لدراسة الثقة الرياضية:

من الباحثين الذين حاولوا التطرق إلى هذا المجال بشكل أكثر موضوعية نذكر الباحثة روبين فيالي Robin152 S.Vialy والتي اهتمت في بناء نموذجها للثقة الرياضية على ثلاث نظريات هي:

1. نظرية باندورا 1977) : Bandora) :

تعتمد هذه النظرية على مفهوم كفاءة الذات كشرط أساسي للأداء في المواقف التنافسية، أي اعتقاد

الفرد أنه كفء ويستطيع إنجاز مهمة ما بنجاح وفعالية.

2. نظرية هارتر 1978) Harter) :

وهي الوحيدة التي تهتم بوصف وشرح والتنبؤ بلماذا يكون الأفراد من نوعين للاشتراك في مجالات الإنجاز بشكل خاص. حيث توضح أن الأفراد يكونوا مدفوعين لكي يكونوا أكفاء في مجالات الإنجاز المعرفية، والبدنية، والاجتماعية من منطلق الشعور بالكفاية وتحمل المسؤولية عند محاولات نجاحهم وفشلهم.

3. نظرية إدراك القدرة لنيكولس (1980) Nicholls :

تهتم هذه النظرية بتوضيح العلاقة بين إدراك الرياضي لقدرته ومدى صعوبة الهدف (الواجبات) الذي يتجه الرياضي إليه لتحقيقه، بمعنى آخر توضح أن الأهداف التي يتجه الرياضي لإنجازها تتأثر بمعرفته وإدراكه لقدراته أي التمييز بين توجه الفرد الرياضي نحو الذات وتوجهه نحو المهمة وإدراكه لقدرته.

خلاصة:

لقد حاولنا في الفقرات السابقة توضيح الثقة الرياضية والتي هي في أساسها الثقة في النفس المطبقة في الرياضة فرغم أن الموضوع قد درس من طرف علماء النفس بشكل كبير إلا أنه ما زال في بدايته في مجال الرياضة.

الفصل الثالث: المحددات الجسمية

1-القياسات الانثروبومترية (القياسات الجسمية):

إن المعيار المهم والأساس في الحكم على الحالة الصحية والنمو الجسمي وذلك من خلال تكرار عملية القياس للنمو الجسمي مع الوزن لذلك يتطلب من الكادر العامل في هذا المجال معرفة طول والعلاقة بين العمر والوزن، إذ أن للمؤشر البدني من خلال عملية النمو الجسمي له علاقة وثيقة بالصحة والذكاء.

فالقياسات الجسمية (الانثروبومترية)" هي العلم الذي يدرس قياسات الجسم الإنساني وأجزاءه لإظهار الاختلافات التركيبية فيه".

وقد عرف (عزت الكاشف) القياسات الجسمية بأنها تعني القواعد (التغيرات) في الناحية الشكلية لجسم الإنسان تحت تأثير النشاط الرياضي **(عزت الكاشف،1987، ص34.)**

أما على صعيد المجال الرياضي فارتبطت المقاييس الجسمية بالعديد من القدرات الحركية، إذ أثبتت الأبحاث والدراسات بأن الرياضيين في بعض الفعاليات الرياضية لديهم سمات يتميزون بها عن زملائهم الاعتياديين وبشكل خاص في المقاييس الجسمية (طول الجذع وعرض الكتفين وضيق الحوض) هذا الأمر يوضح لنا بأن لكل فعالية رياضية متطلباتها الخاصة التي تميزها عن الألعاب الأخرى وان المدرب مهما امتلك من إمكانات وقدرات في الجانب التدريبي لن يستطيع أن يعد بطلا بدون المواصفات الجسمية لان عملية توفر واختيار الجسم المناسب يعد من المهام والواجبات الأساسية للوصول باللاعب إلى مرحلة الانجاز والتفوق الرياضي، ويمكن تحديد القياسات الجسمية في المجال الرياضي على وفق التقسيم الأتي:

- ✓ العمر **(عزت الكاشف،1987، ص34.)**
- ✓ الوزن.
- ✓ الأطول: (الطول الكلي، طول الجذع، طول الذراع، طول العضد، طول الساعد، طول الكف، طول الطرف السفلي، طول الفخذ، طول الساق، طول القدم).

- ✓ الأعراض: (عرض الكتفين، عرض الصدر، عرض الحوض، عرض الكف، عرض القدم، عرض الجمجمة، عرض الرأس).
- ✓ المحيطات: (محيط الصدر، محيط الوسط، محيط الحوض، محيط المرفق، محيط الفخذ، محيط العضد، محيط الرقبة).
- ✓ الأعماق: (عمق الصدر، عمق الحوض، عمق الرقبة، عمق البطن).
- ✓ سمك الدهن.
- ✓ السعة الحيوية.
- ✓ قوة القبضة.

2-أبعاد القياسات الجسمية:

تجري عملية القياس لتحقيق غرضين أساسين هما (محمد نصر)، 1997، ص 30):

- ✓ تقويم البنيان الجسماني.
- ✓ التعرف على عوامل البيئة التي يمكن أن تؤثر على البنيان الجسماني، ويتم ذلك عن طريق قياس عدد كاف من أبعاد الجسم من خلال كافة العوامل التي تؤثر على ذلك مثل (التغذية- الممارسة الرياضية - أسلوب حياة الفرد المستوى الاقتصادي والاجتماعي- الوراثة) وغيرها.

3-أغراض القياسات الجسمية:

يمكن تحديد أغراض القياسات الجسمية عن طريق ما يأتي: (محمد نصر، 1997، ص 30).

- ✓ التعرف على معادلات النمو الجسمي لفئات العمر المختلفة ومدى تأثير هذه المعادلات بالعوامل البيئة المختلفة.
- ✓ اكتشاف النسب الجسمية لفئات العمر المختلفة.
- ✓ التحقق من تأثير بعض العوامل مثل الحياة المدرسية- نوع وطبيعة العمل والممارسة الرياضية على بنيان وتركيب الجسم.

✓ التعرف على الصفات والخصائص المورفولوجية الفارقة بين الأجناس والسلالات المختلفة.

ولقد أصبحت القياسات الجسمية تعد من أهم المحددات الأساسية التي تبنى عليها عملية اختيار الرياضي التي يمكن أن تنشأ بموجبها عما إذا كان الناشئ بطلا في المستبقل أم لا، إذ أن البدء في اختيار النمط الجسمي المناسب هو العامل الأول في الترتيب يليه التدريب والممارسة الرياضة على مدى الحياة الرياضية للاعب الرياضي"

4-أهمية القياسات الانثروبومترية في المجال الرياضي:

تعد القياسات الجسمية من الخصائص الفردية التي تؤثر وترتبط بدرجة كبيرة بتحقيق المستويات العليا، أن مكونات البناء الجسمي للاعب تلعب دورا مهما واساسية في انتقاء الموهوبين ومن ثم تقدم وتطور المستوى عن طريق برامج التدريب(محمد نصر ، 1997، ص 30.)

ولو أردنا الخوض في ابعاد القياس الأنثروبومتري قد نصل الى مديات بعيدة باعتبارها فرع من فروع (الانثروبولوجيا) التي تبحث في قياس الجسم البشري، الغرض التعرف على مكوناته المختلفة. وبذلك تظهر أهمية القياسات الانثروبومترية في الأنشطة كافة والتي تؤثر بشكل كبير في عملية الانتقاء وهذا ما يؤكده (نوري ابراهيم الشوك) بقوله "تعد القياسات الجسمية من اهم الدلالات الخاصة بانتقاء اللاعبين إذا بني عليها وصول اللاعبين الى المستويات العليا".

وإذا كانت المفاهيم العلمية الحديثة تدعو الى الاعتماد على تركيب الجسم من حيث حجمه ونمطه لملائمة الانشطة الرياضية المختلفة، فقد يكون في لعبة بناء الاجسام ما هو أوسع من ذلك ، اذ تعتمد اغلب الانشطة الرياضية على الانتقاء العضلي وهو عنصر من عناصر البرنامج الحركي هدفه انتقاء العضلات التي سوف يتم استخدامها لأداء حركات معينة خاصة بنوع النشاط إلا أن الأمر يختلف في لعبة بناء الأجسام اذ يسعى لاعبو بناء الأجسام الى تطوير عضلاتهم وكتلة جسمهم فضلا عن جعل شكل

هذه العضلات وكتلتها متناسقة ومتجانسة مع أجزاء الجسم المختلفة لذا نرى أن لاعبي بناء الأجسام يمتازون بأجسام رشيقة ذات عضلات ضخمة تزيد من قوتهم وقدرتهم ولياقتهم العضلية ".

ويمكن أن نتأكد من البنيان الجسماني المتعدد الجوانب عن طريق قياس عدد كاف من ابعاد الجسم بحيث توضع في الاعتبار العوامل كلها التي يمكن أن تؤثر في البنيان الجسماني، ويمكن تحديد اغراض القياس الأنثروبومتري على نحو أكثر تفصيلا وكما يأتي:

- ✓ التعرف على معدلات النمو الجسماني لفئات العمر المختلفة ومدى تأثرها بالعوامل البيئية.
- ✓ اكتشاف النسب الجسمية لفئات العمر المختلفة.
- ✓ التحقق من تأثير بعض العوامل مثل طبيعة العمل وتأثير الممارسة الرياضية، والتغذية.
- ✓ التعرف على ممارسة الرياضة والأساليب المختلفة للتدريب على البنيان الجسماني.
- ✓ التعرف على الصفات والخصائص المورفولوجية الفارقة بين السلالات والأجناس.
- ✓ إن أهمية دراسة القياسات الانثروبومترية للإنسان وارتباطها بالنتائج الرياضية مشروطة بالعلاقة مع النظام العلمي (الانثروبولوجي) الرياضي.

وهناك أربع مشاكل أساسية تواجه الانثربولوجي الرياضي: (احمد محمد، 1978، ص 76)

- ✓ الاختيار الأول للاعبين في قطاع رياضي معين اذ لم توجد لحد الآن دراسة بشكل ديناميكي لسنوات عدة قد تصل إلى عشر سنوات.
- ✓ تشكيل تركيب معين للجسم (فورمه – شكل) لأعضاء الأنشطة المختلفة لتبدأ بألوان النشاط الرياضي كافة، ودلالات الجسم ومقاييسه وخصائص تناسقه تبعا اللسن والمستوى.

- ✓ فردية التدريب وإعداد الجسم على وفق خصائص الجسم ومميزاته، وهي من أهم مشاكل هذا النظام العلمي.
- ✓ وضع المواصفات التي يمكن للمواطنين التقريب بينها وبين إمكانياتهم الفردية في استمرارهم بالتدريب وأبرز ما يميز هذه النقطة دراسة التكيف الوظيفي الجسمي وظروف المجتمعات المختلفة بمواصفاتها المتنوعة.

ومما تقدم يرى الباحث ضرورة أن يعرف كل مدرب مقدار التغير في النمو الجسمي تحت تأثير التدريب والعوامل المختلفة من خلال إجراء القياسات بشكل مستمر الأمر الذي يجعله يدرك بوضوح المدخل المناسب للبرنامج التدريبي الخاص الكل فرد، لان طريقة القياسات الانثروبومترية تعتمد بشكل أساس على حساب مقادير المواصفات المورفولوجية) ومن ثم فان النمو البدني في أجزاء الجسم كله ما هو إلا انعكاس للحالة (الفسلجية).

الفصل الرابع: الأداء المهاري والكراسي المتحركة

تمهيد:

إذ كانت للممارسة الرياضية مكانة خاصة عند الفرد السليم فإن هذه القيمة تزداد لدى المعاق حركيا لكونها من أفضل الوسائل للتعبير عن مشاعره وتعويض عجزه والتقليل من تبعيته مما يسمح بجعل المعوق حركيا فردا نافعا في المجتمع. تعتبر رياضة المعاقين حركيا كغيرها من الرياضات إذ تحتوي على منافسات سواء كانت جماعية أو فردية، ففي الجزائر تنظم منافسات من أجل اختيار أبطال سواء في الرياضات الفردية أو الجماعية وذلك قصد تنظيم بطولات وطنية أو دولية.

وقد استطاع المعاقون حركيا عبر مراحل عديدة أن يفرضوا وجودهم وأن يشاركوا في أغلب الرياضات التي عادت عليهم بنتائج جد مرضية، وخاصة تلك المحققة في ألعاب القوى والمشاركة الواسعة في رياضة كرة السلة بالكراسي المتحركة كونها من أشهر الرياضات في العالم وفي الجزائر خاصة بشعبيتها الكبيرة وما يميز مبارياتها من سرعة وإثارة إلى الجانب الفائدة الوظيفية والنفسية لهذه اللعبة.

1-الأداء المهاري:

1-1-مفهوم الأداء:

كثيرا ما يستعمل مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر (1989 ،THOMAS) " ان الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل، سايرتها بحوث أخرى في الرياضة وتربط كثيرا بين العمل والرياضة، العمل – والفريق "لذا فإن اغلب التعارف التي أعطيت للأداء كانت ذا صلة كبيرة بالإنتاج ".

وكان تعريف (منصور ،1973) للأداء " بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة " وتأسيسا على هذا المعنى فان كفاءة الفرد ترتكز على أمرين اثنين:

– **الأول:** مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله أي واجباته ومسؤولياته

– **الثاني:** يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه العملة ويدخل في هذا المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له كما ورد في (منصور ،1973).

ويرى (محمد يسري ،1970)" إن الأداء هو حجم ومستوى ما تم انجازه ... كما وكيفا " يعني بذلك أن للأداء تقويم للفرد عن طريق إيجاد كفاية للأفراد بعضهم البعض، ولكل مساهمته في العملية الإنتاجية.

وفي الميدان الرياضي، يستعمل مصطلح الأداء على ما أنجزه الرياضي فعليا حيث يرى (THOMAS 1989) أن " علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة، الاستعداد، الدافعية... اغلبها تشكل مفهوم الأداء " حيث ذكر (SINGER 1975) إن الأداء هو التعلم بالإضافة إلى الحوافز" أماSUIN RICHARD كما جاء في (THOMAS 1989) يرى أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة "، ويضيف (THOMAS 1989) " أن هذه المهارات المكتسبة هي بسيطة في مجملها ".

وخلاصة القول إن اغلب تعاريف الأداء التي سردها الباحث تتفق في مجموعها على ركيزتين أساسيتين هما:

أولا: اتخاذ سمات الشخص وخصائص الذاتية وسلوكاته وتصرفاته في النشاط التحقيق أدائها

ثانيا: تتمثل في الحصول على النتائج الفعلية على ضوء معايير أو معدلات موضوعية.

ويبدو الأداء المهاري خاصة في الرياضيات الجماعية على قدرة الفرد لبذل جهد يظهر في شكل نتيجة ما، في شكلها الفني وقيمتها الفعلية كقدرة الرياضي على التصويب في المرمى، وقدرة الرياضي في السحق في رياضة كرة الطائرة..، والمهارات في في الألعاب الجماعية عبارة عن وحدة حركية تتحد مع غيرها من الوحدات الأخرى لتشكيل نمطا حركيا خاصا يتعدد وفقا للأساليب الفنية والأساليب المنظمة لكل لعبة وذلك بغرض تحقيق نتائج محددة. (دادي 1997 ،102).

1-2-مفهوم المهارة:

جاءت مهارة في المعجم العربي الأساسي (1988: 1156) من مهر يمهر مهر، فهو ماهر، وجمعها مهارات وهي القدرة على أداء عمل بحذق وبراعة "مهارة يدوية" اكتساب المهارات اللازمة لهذا العمل، بمهارة وبحذق.

يستخدم مصطلح المهارة في مجالات الحياة اليومية للدلالة على معاني متعددة، فيقال إن هذا الطفل الصغير يجيد مهارة المشي ويصنف العمال في الصناعة إلى عمال مهرة، وعمال نصف مهرة ويقال إن هذا اللاعب ماهر، وتلك غير ماهر، وهكذا يتسع استخدام مصطلح المهارة في حياتنا اليومية ولعل ذلك يبين أن كل نشاط يحتاج إلى مهارة خاصة.

لقد وردت تعاريف عدة للمهارة وبمفاهيم كثيرة من قبل المختصين، ففي المفهوم العام عرفها (احمد خاطر وآخرون ،1987) بأنها "جوهر الأداء الذي يتميز بإنجاز كبير من العمل مع بذل مقدار من الجهد البسيط". كما عرفها (محمد خير الله ممدوح،1993)

بأنها "تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة والصغيرة بنوع من التآزر يؤدي إلى الكفاية و الجودة في الأداء".

يعرف قاموس WEBSTER DICTIONARY كما جاء في (علاوي ورضوان، 1987) المهارة على أنها القدرة على استخدام الفرد ألمعلوماته بكفاية واستعداده للإنجاز". كما يعرف GUTHRIE المهارة "على أنها قدرة تكتسب بالتعلم " ويشير (1979 ،WHITING) إلى أن المهارة تعنيه الكفاية في انجاز (أداء واجبات وأعمال خاصة محددة، ويبين (1980، SINGER) إن المهارة ترتبط بالإنجاز في عمل أو نشاط معين، وهي تشير إلى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تودي في موقف محدد هذا الموقف يشتمل أساسا في مضمونه معايير الحكم على مستوى الأداء في المهارة. ويعرفها (ابو هاشم ،2004، 16) بأنها السرعة والدقة والبراعة والجودة في الأداء، وأيضا أنها براعة تنمو بالتعلم وقد تكون حركية او لفظية أو عقلية او مزاجية من أكثر من نوع.

ويأتي تعريف (عسوي عبد الرحمان، 1947) المختصر، بان المهارة تعني القدرة على الأداء المنظم و المتكامل للأعمال الحركية المعقدة بدقة وبسهولة مع التكيف للظروف المتغيرة المحيطة بالفعل ، أما تعريف (هارة، 1975) أكثر شرحا ودقة فتقول " إن المهارة هي نظام الأداء حركات بأن واحد أو بالتدرج وهي مبنية على تنظيم وحيد الاستغلال التأثير المتبادل بين القوى الداخلية والخارجية على الرياضي من أجل أن توضع هذه القوى بكاملها وبصورة مجدية للحصول على نتائج رياضية عالية وهو بذلك يشير إلى المظهر الخارجي للمهارة ، حيث يتفق معه (1983 ، KNAPP) الذي يرى أن المهارة هي كل ما يمكن أن يعبر عنه بالانجاز حيث يدل هذا الانجاز على ما تعلمه الفرد.

وعلى مستوى إجادته لما تعلمه، ويضيفKNAPP " أن المهارة عبارة على إحساس حركية ومعلومات تستقبلها أجهزة الحس المختلفة في الجسم ".

والشيء الذي يمكن قوله إن المهارة عمل أو فعل يمتان بالتفرد والخصوصية، ويكون لهذا العمل شكل ظاهر يكمن في الأداء حيث تكتسب أساسا بالتعلم والتدريب.

وفي المجال الرياضي أستخدم مفهوم المهارة للدلالة على البراعة والتفوق في الإنجاز حسب (علاوي ورضوان، 1987) وتقضى المهارات في هذا المجال استخدام العضلات التحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق انجاز أو أداء بدني، وتمتاز المهارات بأنها تعتمد بشكل أساس على الحركة هذا بالإضافة إلى كونها تتضمن التفاعل بين عمليات معرفية، وعمليات إدراكية وعمليات وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء (علاوي ورضوان1987) .

كما تطرق إليها (وجيه محجوب،1989) فعرفها من وجهة نظر مختصي علم الحركة بأنها "ثبات الحركة وآليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح". وذكر أيضا بأنها "الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداة بدون الانتباه الكامل إلى مجريات الأمور". أما(Schmidt،1991) فعرفها بأنها "امتلاك القابلية في التوصل إلى نتائج نهائية بأعلى ثقة وبأقل جهد بدني ممكن وبأقل وقت ممكن". وعرفها (طلحة حسام الدين، 1992) بأنها "قدرة عالية على الإنجاز سواء كانت بشكل منفرد أو داخل فريق أو ضد خصم بأداة أو بدونها". وكذلك عرفها نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي 1994 بأنها "عمل وظيفي له هدف أو غرض يستوجب الوصول إليه ويتطلب حركة طوعية للجسم أو أحد أعضائه لكي يؤدي الحركة أداء سليمة".

والمهارات في الألعاب الرياضية الجماعية عبارة عن وحدة حركية تتحد مع غيرها من الوحدات الأخرى لتشكيل نمطا حركيا خاصا يتحد وفقا للأساليب الفنية والقواعد المنظمة لكل لعبة وذلك بغرض تحقيق نتائج محددة.

وتمتاز بالتفرد والخصوصية وذلك وفقا لكل نشاط رياضي وكل لعبة على حدة وتتوقف الكفاية في أداء المهارات في الألعاب على التعلم والتدريب الخاص على كل

مهارة وكل نشاط وعلى خبرات الفرد الخاصة في ذلك كما جاء في (علاوي ورضوان 1987).

1-3-المهارات في الألعاب الرياضية الجماعية:

كثيرا ما يستعمل مصطلح المهارة في المجال التربوي الرياضي للدلالة على البراعة والتفوق في الإنجاز (علاوي ورضوان 1987) وهي بذلك ترتبط ارتباطا كبيرا بالأداء الإنجاز عمل أو نشاط معين كما يؤكد ذلك (Singer ، 1980) و (1983 ، Kmapp).

لذا، فإن المهارة في لعبة من الألعاب الرياضية تشير إلى قدرة الفرد على أداء مجموعة من الحركات الخاصة. حيث ترى (هارة، 1975) "أن المهارة هي نظام الأداء حركات في نظام واحد أو بالتدرج، وهي مبنية على تنظيم وحيد لاستغلال التأثير المتبادل بين القوة الداخلية والخارجية على الرياضي من أجل الحصول على نتائج رياضية ".

وتتطلب القدرة على الأداء المهاري في العاب الرياضية خاصة الجماعية منها، استخدام مجموعات العضلات العاملة في الحركة والعضلات المقابلة لها، والعضلات المحايدة، والعضلات المتينة للمفاصل بشكل متوافق ومتسلسل وانسيابي هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى تبين المهارة في الألعاب القدرة على استخدام الجهاز العصبي والعضلي الصحيح لإخراج القوة اللازمة لأداء الحركات المطلوبة في المهارة بشكل دقيق وفي التوقيت المناسب.

يتضمن الأداء المهارى في الألعاب الجماعية العديد من المهارات الخاصة، تتجمع التشكيل نمطا حركيا خاصا يتحدد وفقا للأساليب الفنية والقواعد المنظمة لكل لعبة من الألعاب، فمثلا تتضمن كرة السلة ء مهارات خاصة كالوثب، والتصويب والجري والتمرير والاستقبال، المحاورة وغيرها وتتضمن كرة القدم مهارات خاصة بها مثل المحاورة، التمرير، قطع الكرة وغيرها من المهارات (علاوي ورضوان 1987).

ويتطلب التدريب على المهارات في الألعاب الجماعية تعلم المهارات الخاصة باللعبة أولا مع مراعاة أن تتم عملية التعلم بطريقة سلمية يلي ذلك وضع هذه المهارات في التطبيق الفعلي للأداء كوضعية المنافسة الرياضية الحقيقية ويحتاج التعلم السليم إلى التدريب و الممارسة المستمرة بطريقة منتظمة حتى تصبح المهارة نمطا من أنماط السلوك الحركي البسيط كالمشي ، والجري ، والقفز والتي تظهر بشكل تلقائي و بسيط بالإضافة إلى ذلك فإن تطوير المهارات في الألعاب الجماعية يفرض على المربي إتباع مبادئ التعلم الأساسية التي أوضحها (Dornhoff ، 1993) ومن أهمها : التدرج من السهل إلى الصعب ، و تسلسل عملية التعلم للمهارات بداية يتعلمها ثم يثبتها وأخيرا يحسنها ويطورها.

1-4-العوامل المساهمة في الأداء المهاري في الألعاب الرياضية:

يشتمل الأداء البشري على العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدءا بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأولى وغيرها من الحركات الأخرى وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال الأداء الإنساني وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط وتختلف درجة استخدام الجسم البشري في مجال الأداء الرياضي في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات كما جاء في علاوي ورضوان 1987):

- ✓ درجة صعوبة النشاط من حيث كونه نشاطا بسيطا أو معقدا.
- ✓ الغرض من الأداء (غرض ترويحي، أو تنافسي)
- ✓ طبيعة النشاط مثل الأنشطة الفردية أو الجماعية وأنشطة تتطلب الاحتكاك الجسماني المباشر وأخرى لا تتطلب الاحتكاك، وأنشطة بأدوات وأخرى بدون أدوات ... إلخ.
- ✓ مقدار الطاقة التي يطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.

وقد بذل المتخصصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل البشرية اللازمة للأداء في الأنشطة والألعاب الرياضية المختلفة وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل والتي من أهمها ما يلي:

– **القوة العضلية:** تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء المهاري في جميع الألعاب الرياضية وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة في الدور تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء تعلم واكتساب المهارة وفي تثبيتها وتحسينها.

يذكر (علاوي ورضوان 1987) أن الكتابات الأولى عن القوة العضلية والتي قدمها العديد من العلماء مثل (Kellogg ، 1894) و (Martin ، 1915) و، (Sargent 1921) و (Rogers، 1925) و (Lzrson ، 1915) قد كشفت هذه الدراسات أهمية القوة كعامل مؤثر ورئيسي بالنسبة للعديد من مظاهر الأداء البدني والحركي.

وتبين البحوث المختلفة أن تطوير القوة العضلية من أهم عوامل تطوير الأداء المهارى في معظم الألعاب (Thomas,et el Lache,et Keller، 1989) وأن القوة الأيزومترية فيما تقدمه من إسهامات في هذه الناحية وذلك من القوة الأيزومترية حسب ما جاء في (بسيوني والشاطئ، 1992).

وتختلف نسبة إسهام القوة العضلية في الأداء المهاري حسب نوع الرياضة والنشاط البدني الممارس حيث تستلزم بعض الألعاب الجولف، والكروكيت نسبة أقل من القوة التي تستلزمها الرياضات الجماعية، ككرة القدم كرة اليد، الطائرة، السلة وغيرها ويعود ذلك إلى خصائص هذه الألعاب الجماعية لما تتطلب من قوة خلال الأداء المهاري وما تفرضه من تحكم في هذه القوة خاصة (Dornhoff، 1993).

وهكذا يظهر أن جميع الأنشطة تتطلب استخدام القوة العضلية كعامل رئيسي يسهم في الأداء ولكن بدرجات تختلف من نشاط للآخر.

التحمل:

يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجات تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي (Brikci ، 1995) بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة أو العدو، كرة القدم – كرة اليد وغيرها من الرياضات الجماعية خاصة بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي مثل الريشة الطائرة، تنس الطاولة.

المرونة:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفصل المعين أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة حسب (بسيوني والشاطئ، 1992) كما يرى (علاوي ورضوان 1987) أنها تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفسيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجميع الأنسجة المحيطة بالمفصل.

تبين الدراسات المختلفة أن الزيادة في مرونة المفاصل يؤدي إلى تحسين مستويات الأداء إضافة إلى أن من أهم أسباب الإصابات الرياضية التي يتعرض لها الرياضي هي النقص في المرونة فالرياضيين من ذوي المرونة العالية يبدو أداءهم أفضل من الناحية الفنية والجماعية إذا ما قورنوا بالرياضيين ذوي المرونة المنخفضة.

وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم بسبب أن المهارة خلال أدائها تتطلب تكاثف جهود العديد من العضلات والمفاصل اعتمادا على تعريف (مارة، 1975) بقولها إن المهارة هي نظام الأداء حركات بأن واحد أو بالتدريج ...

ومن هنا تتطلب معظم الألعاب الرياضية توافر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة حيث تفرض الألعاب الرياضية الجماعية على ممارسيها نوع من المرونة

المتوسطة ككرة السلة كرة اليد، بينما هناك أنشطة أخرى كالجيدو، الجمباز اللذان يتطلبان مستوى عالي من المرونة.

السرعة:

السرعة مصطلح عام يشير إلى سرعة حركة الجسم أو بعض أجزائه كما جاء في (**Dornhoff ، 1993**) وهي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل ، سرعة الجري المسافات قصيرة ... والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة في الأداء في معظم الأنشطة والألعاب الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في ألعاب الكرة وألعاب الميدان والسباحة ...

وفي معظم الحالات تظهر السرعة مرتبطة بالرشاقة فيما يمكن أن يطلق عليها سرعة تغيير الاتجاه حسب (**Dornhoff ، 1993**) ويرتبط هذا المكون بالأداء في الأنشطة التي تتطلب استخدام بعض المهارات بمعدل عال من السرعة مثل المهارات في كرة السلة وكرة القدم وكرة اليد وغيرها.

الرشاقة:

ترتبط السرعة في معظم مظاهر الأداء الرياضي بالرشاقة التي تشبه السرعة من حيث أهميتها بالنسبة للأداء المهاري في الألعاب وبخاصة الألعاب الجماعية والفردية التي يعمل فيها الفرد ضد منافس حيث تتطلب منه مواقف اللعب المختلفة سرعة تطبيق بعض الإستراتيجيات الخاصة بفنون اللعبة.

وتتطلب الأنشطة الرياضية مثل كرة القدم كرة السلة وكرة اليد ... استخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه سرعة تغيير الاتجاه التي أشار إليها (**Dornhoff ، 1993**) نظرا لما تتطلبه من تغيير في المواقف خلال المنافسة خاصة.

التوافق:

عرفه **Fleishman** سنة 1964 على انه القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر

صعوبة كما جاء في (علاوي ورضوان 1987) والتوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي.

من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل عام للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية في الألعاب الرياضية المختلفة لهذا يظهر التوافق كعامل نوعى خاص يسهم في الأداء المهاري بصور وأشكل مختلفة ترتبط بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه.

التوازن:

التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف أو أثناء الحركة حسب **(بسيوني والشاطئ ،1992)** وقد تمكنت BASS سنة 1939 من تحديد نوعين أساسين من التوازن هما : التوازن الثابت والتوازن الديناميكي وذكرت أن التوازن من قنوات الأذن الباطنية ومن المستقبلات الحسية في العضلات و الأوتار والمفاصل ومن الإدراك البصري كما ورد في **(علاوي ورضوان، 1987)** ويتفق العديد من العلماء على أن التوازن قدرة أساسية تلعب دورا هاما في الحياة اليومية كما تلعب دورا أساسيا في عدد من الأنشطة الرياضية فمن الأنشطة التي تتطلب درجة عالية من التوازن الرقص التزحلق على الجليد والانزلاق وغيرها أما الأنشطة الرياضية الجماعية كألعاب الكرة ، ألعاب القوى، فهي تتطلب درجة أقل من التوازن.

يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام و إضافة إلى هذا فقد ثبت أن بعض الألعاب الرياضية الجماعية التي تستخدم خطط واستراتيجيات خاصة تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح .

ومع أن العلاقة بين الذكاء والأداء المهاري في الألعاب والرياضة ما تزال من الموضوعات العلمية التي تحتاج إلى مزيد من الدراسة حسب ما يؤكده (علاوي ورضوان 1987) إلا أنه من الواضح في المجال الرياضي أن معظم الرياضيين المتفوقين يظهرون

معدلات مرتفعة نسبيا من الذكاء العام إذا ما قورنوا بأقرانهم من غيرا الرياضيين وقد أكدت هذه الحقيقة دراسات كل من (**Witty** ، **1930**) و (**Terman**، **1947**) و (**1940** ، **Page** وكل من (**Coelfiela et Mc Collum**، **1954**) وغيرهم.

القدرة الإبداعية:

تشير بعض الدراسات المتخصصة في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محددة تقل فيها فرص الإبداع الحركي في الأنشطة التي لا تتطلب التوقع الحركي وكذا الأنشطة التي تستلزم توافر القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسيا أنشطة الجيدو، المبارزة، كرة السلة، الملاكمة... بجميع فروعها.

ط- الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية والتربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في فنتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي اهتماما كبيرا وخاصة في مجالات التعليم والتدريب والمنافسة الرياضية.

من أهم الدراسات التي تعرضت لموضوع الدافعية في النشاط الرياضي، دراسة (**Radik** ، **1967**) الذي قسم الدوافع إلى: دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة وكلا النوعان يشتركان في تكوين الدافعية العامة لممارسة النشاط الرياضي والتفوق فيه. كما يفسر (**Puni** ، **1963**) الدوافع طبقا للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها، وهذه المراحل هي:

1 - مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي.

2 - مرحلة الممارسة للتخصص للنشاط الرياضي.

3- مرحلة المستويات الرياضية العالمية (مرحلة البطولة الرياضية).

وخلال هذه المرحلة الأخيرة ، يسعى الفرد إلى محاولة الارتقاء بمختلف النواحي المهارية و الخططية و التدريبية للنشاط الرياضي الذي يمارسه ، كما تبين البحوث المتخصصة في المجال الرياضي أن التغيير في استجابات الرياضيين في مواقف الأداء المتماثلة ، ترجع في معظم الحالات إلى الاختلاف في دوافع الأفراد أثناء مواقف الأداء ، حيث يؤكد كل من (Muller 1962 و Hipple 1955 و Johnson 1956 و 1961 Rayan و Strong 1962 و Caskey 1968 و Nelson 1978) في (**علاوي و رضوان، 1987**) على أن الدافعية تعتبر من أهم العوامل المؤثرة في الأداء الرياضي و خاصة في رياضة المستويات العالمية .

ومن أهم الأساليب الباعثة في المجال الرياضي، الجوائز المالية والمكافآت، والتنافس بين أعضاء الفريق الواحد في ضوء أهداف محددة مسبقا. والتشجيع اللفظي والاستحسان والثناء، وتدعيم مشاعر النجاح ... كلها عوامل تزيد أو تنقص من إقبال الفرد الرياضي على ممارسة النشاط الرياضي، وإتقان مهاراته، وبذل الجهد فيه (الأداء المهاري خاصة في الرياضات الجماعية، لما يعرضه هذا النوع من التنافس بين اللاعب من جهة في الفريق الواحد، وبين الفرق من جهة أخرى.

1-5-تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

أن هناك أنواع متعددة للمهارات على مدى أنواع الرياضات المختلفة الكثيرة العدد في المجال الرياضي، وهي بذلك تختلف بعضها عن بعض. ويكون من المهم للمدربين والمعلمين حتى للأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيفاتها المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها، وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأسباب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها..

صنف سنجر Singer 1982 المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية:

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.

– فترة دوام أداء المهارة.

– المعارف المشاركة في أداء المهارة.

، التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة.

كما صنف **ستيلنجز** Stallings 1982 المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية:

– **مهارات مستمرة:** وهي تلك المهارات التي لا يكون لها بداية ولا نهاية واضحة والتي يمكن أن تستمر طبقا لرغبة الفرد الرياضي مثل: الجري، الدرجات، التجديف السباحة.

– **مهارات منفصلة:** وهي تلك المهارات التي يكون لها بداية ونهاية واضحة، مثل: الإرسال في الكرة الطائرة، وألعاب المضرب وضربة الجزاء في كرة القدم.

– **مهارات متسلسلة:** وهي تلك المهارات التي تتركب من عدة مهارات منفصلة تشكل معا حركة متماسكة، مثل الوثب العالي، أو الوثب الثلاثي.

– **مهارات مفتوحة:** وهي تلك المهارات التي يتأثر أداؤها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة فيها خلال التنافس، ومن أمثلتها: مهارات كرة القدم، السلة، اليد، الهوكي، ألعاب المضرب، المتنازلات.

تصنيف **فتس Fitts** حيث يصنف المهارة طبقا لأربعة محددات كما يلي:

– حالة اللاعب (اللاعبة) ثابت والهدف ثابت، مثل: الرماية على هدف ثابت، والرماية بالسهم. – حالة اللاعب (اللاعبة) متحرك والهدف ثابت، مثل: التصويب السلمية في كرة السلة.

– حالة اللاعب اللاعبة) ثابت والهدف متحرك، مثل: التصويب بالطبنجة في الرماية

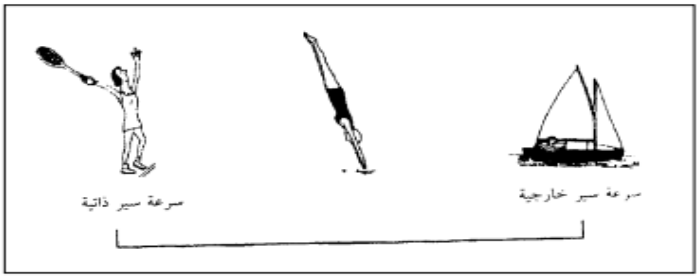
– في حالة حركة كل من اللاعب واللاعبة) والهدف، مثل: التمرير بين اللاعبين في الألعاب الجماعية.

تصنيف **(بوب دافز وآخرون 1994Bob Davis et al)** وهو تصنيف يعتمد على سرعة الأداء، والتي تتحد فيها سرعة أداء المهارة طبقا لمدى سيطرة اللاعب (اللاعبة) على توقيت أدائها وهي تقسم كما يلي:

- **حركات ذات سرعة ذاتية:** والتي يسيطر فيها اللاعب اللاعبة على معدل سرعة أداء الحركة، مثال ذلك توقيت أداء إرسال التنس، أو بعض حركات الجمباز الأرضي للرجال حيث يمكن تنفيذ ذلك بسرعة عالية أو ببطء إلى حد ما طبقا لما هو مطلوب.

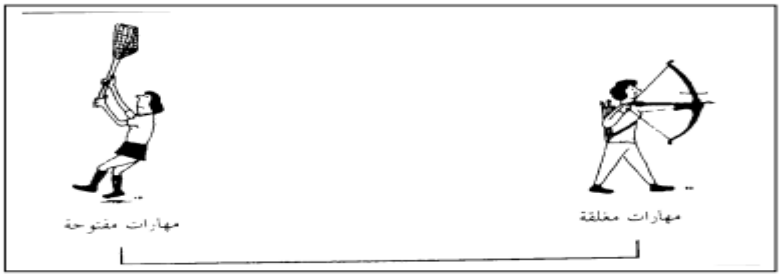
- **حركات ذات سرعة ذاتية – خارجية:** وفيها يتم السيطرة على السرعة أداء المهارة في البداية، ثم لا يكون هناك سيطرة على السرعة بعد ذلك، كما هو الحال في مهارات الغطس. فلاعب لاعبة الغطس يقرر متى يبدأ الغطسة، لكن بمجرد أن يترك السلم لا يستطيع التحكم في معدل سرعة الاقتراب من الماء.

- **حركات ذات سرعة خارجية:** وفيها يتم التحكم في سرعة الأداء من خلال مؤثر خارجي مثل الظروف البيئية كما هو في سباقات الشراع حيث يتم ضبط الشراع واتجاه الدفة ثم تحدد الرياح سرعة حركة القارب. الشكل (1)



شكل رقم (1): يوضح تصنيف المهارات طبقا لسرعة الأداء

تصنيف **بولتون 1957 Poulton** العدل بواسطة **Knapp 1977**، وهو تصنيف يعتمد على طبيعة تدخل العوامل المتعلقة بالبيئة التنافسية أثناء أداء المهارة، ويطلق عليه تصنيف الانغلاق – الانفتاح. حيث تقسم المهارات إلى مهارات مغلقة وأخرى مفتوحة. الشكل (2):



شكل رقم (2): يوضح تصنيف المهارات مفتوحة – مغلقة

– **المهارات المغلقة:** وهي تلك المهارات التي تؤدي دون تدخل أي عنصر من عناصر البيئة التنافسية مثل عدم تدخل المنافس، أو تغيير موقع أداة التنافس، مثل العدو 100م، الجلة، الغطس، الرمية الحرة في كرة السلة، الرماية بالسهم.

– **المهارات المفتوحة:** وهي تلك المهارات التي يتأثر أداؤها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة في التنافس، مثل مهارات كرة القدم، السلة، الكرة الطائرة، اليد، الهوكي، ألعاب المضرب، المنازلات. **(في حماد 2002، 15–18)**

1–6–مراحل تعلم المهارة (الحركية) الرياضية:

توجد وجهات نظر كثيرة حول مراحل تعلم المهارات الرياضية، حيث اتفقت اغلب المدارس على أنها ثلاث مراحل وهذا على حسب ما أورده كل من **(سيمن، Simonet1990 وحامد 2002)**.

أكن اختلفت في مسميات ومضامين هذه المراحل، وظهر نتيجة ذلك رأيان وهما كما يلي:

– **الرأي الأول:** يرى أن المراحل الثلاث هي كما يلي

أ– المرحلة العقلية.

ب– المرحلة التطبيقية.

ج– مرحلة مستوى الأداء المتقدم للمهارة.

– **الرأي الثاني:** يرى أن المراحل الثلاث هي كما يلي:

أ– مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الرياضية.

ب– مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الرياضية.

ج- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الرياضية.

ويرى حامد 2002 أن هناك اختلاف بين الرأيين، وقد تركز هذا الخلاف في المرحلة الأولى، ففي الوقت الذي يرى فيه أصحاب الرأي الأول أن المرحلة الأولى هي مرحلة تختص بالعمليات العقلية للاعب اللاعبة خلال عملية تعلم المهارة، نجد أن الرأي الثاني يؤكد أن المرحلة الأولى تطبيقية لكنها تتضمن العمليات العقلية.

ويقسم راتب 1997 تعلم المهارة الحركية إلى ثلاث مراحل هي: المرحلة العقلية، مرحلة الممارسة (التمرن)، المرحلة الآلية.

2- رياضة كرة السلة بالكراسي المتحركة:

تعتبر رياضة كرة السلة بالكراسي المتحركة من أشهر الرياضات في العالم وفي الجزائر خاصة لشعبيتها الكبيرة، وتطورها المتواصل نحو الأفضل حيث حسب بعض الإحصائيات فقد بلغ عدد الممارسين 25000 ممارس وممارسة في 45 بلد. (1996 craven،).

أما في الجزائر فقد وصل العدد إلى 256 رياضي ممارس لهذه الرياضة وما يزيد من أهمية رياضة كرة السلة هو تركيبتها التنظيمية بالنسبة للفرد المعوق حركيا ولفوائدها النفسية والاجتماعية ورياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة لا تختلف عن كرة السلة للأصحاء فجميع قواعد القانون الدولي مطبقة فيما عدا بعض التعديلات الخاصة التي تلائم الكراسي المتحركة التي تتيح وضع الاعتبار التقنية تحريك الكرسي مع ضرورة ممارسة اللعبة من وضع الجلوس بدلا من الوقوف.

2-1-الخطوات التعليمية في رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة:

التدريب على استخدام الكراسي المتحركة وإتقان المهارات الخاصة بها:

- وضعية الجلوس:

يجب على اللاعب أن يجلس مستقيما، بحيث تكون المقعدة مثبتة على مقعد الكرسي المتحرك.

-كيفية تحريك الكرسي:

في الوقت الذي يبدأ فيه اللاعب بتحريك الكرسي يجب أن يضع يديه على العجلتين إلى الخلف بقدر الإمكان ورفع الرأس والانحناء قليلا إلى الأمام يقوم بعدها بعملية الجذب إلى الأمام ثم يدفع بالأيدي إلى الأسفل محاولا أن يشرك أكبر جزءا من عضلات جسمه من حركة الدفع ، وعندما تنتهي عملية الدفع يجب القيام بحركة خاطفة للرسغين قليلا إلى الأمام ،وللتحريك بأقصى سرعة إلى الأمام يحاول أن يشارك القسم العلوي من الجسم أثناء عملية الدفع ولا يجوز للاعب سواء في التمرين أو المباراة إلى بعد خلع جهاز الفرامل من الكرسي لإتقان السيطرة عليه بالمهارة والجهد الذاتي.

توقيف الكرسي:

تتم عملية الإيقاف بإمساك العجلات مع إبقاء الجسم مستقيما بقدر الإمكان حتى لا يفقد التوازن.

الانتقال إلى الخلف: يتم بإمساك العجلات من المقدمة من أسفل موضع ممكن.

الدوران حول المحور: وتعني هذه الدورة حول المحور مع إبقاء العجلات في مكانها.

الحركة الإهليجية "اللوامة " إن هذه الحركة تعني الدوران أكثر من درجة 180 وهي كثيرا ما تستعمل في كرة السلة على الكراسي المتحركة.

الانطلاق: مسك العجلتين ودفع عجلة الجذب الأخرى نحوي الخلف عندما تنطلق بسرعة.

الانتقال الجانبي: تمسك العجلتين وينتقل الجزء العلوي من الجسم بسرعة وبقوة إلى الجانب مع البقاء مستقيما من الجلوس.

الانحناء نحو الأمام: يستعمل الذراع لمسك:

- الصاعد الخلفي للكرسي.
- يمسك العجلة خلفه مع احتضان الصاعد الخلفي للكرسي.
- جعل استراحة الصاعد على الركبة والفخذ.

الانحناء نحو الخلف: يمسك الحاجز أو الذراع الجانبي للكرسي بيد واحدة.

الانحناء الجانبي: بيتم بمسك الكرسي والحاجز الجانبي أو الصاعد الخلفي للكرسي بيد واحدة. (ابراهيم، 1997، صفحة 44)

- إتقان المهارات الاساسية لكرة السلة من وضع الجلوس:

يجب على اللاعب المعاق حركيا التدريب على ما يلي:

- التحرك بالكرة بوضعها على الفخذين ودفع العجلات دون الاطباق على الفخذين.
- مسك الكرة أثناء الحركة.
- التقاط الكرة من الجري.
- التدريب على رمي الكرة من الحركة على الكرسي.
- القيام بإتقان جميع أنواع التمرير اثناء الحركة بالكرسي.
- التدريب على التصويب أثناء الحركة من جميع الزوايا.
- التدريب على التقاط الكرات المتدحرجة على الأرض أثناء الحركة على الكرسي.
- إتقان حركات المراوغة والخداع.
- وضع تشكيلات التدريب المقترحة لأداء التمرين على هذه المهارات.
- خطف وقطع الكرات من على الكرسي المتحرك. (ابراهيم ، 1997، صفحة 297)

كيفية التقاط الكرة من الأرض:

عادة يحدث هذا عندما يكون اللاعب متحركا أو متنقلا ويتم المسك بيد واحدة على جانبي الكرسي في حين تمسك اليد الثانية الكرة ويتم الانحناء من نفس الجانب للكرة

بمقابلة قضبان العجلة بحيث يتم انتقال الكرة إلى اعلي العجلة، يضع اللاعب يده تحت الكرة إذا كانت قد وصلت إلى القيمة وإبعاد الكرة عن العجلة.

التمريرات وأنواعها:

يعد التمرير من أهم المبادئ الأساسية في كرة السلة ولذا وجب على كل لاعب أن يتقن التمرير بأنواعه المختلفة حتى يمكن إعطاء الكرة للزميل من أقرب طريق وأسهل أداء، وكثيرا ما كان التمرير يلعب دورا أساسيا في نتائج المباريات في الأوقات القاتلة، لذا كانت التمريرة القوية، السريعة، الجيدة تعد من التعليمات الأولية عندما تمارس لعبة كرة السلة فلا بد أن يؤديها اللاعب بإتقان تام.

2-2-أنواع التمريرات:

أ- التمريرة الصدرية:

يمكن أن تؤدي بيد واحدة أو باليدين حيث تعد من التمريرات السهلة للاعبين المبتدئين والأكثر شيوعا بين اللاعبين.

ب - التمريرة المرتدة:

تؤدي هذه التمريرة عندما يكون اللاعب المدافع قريبا من اللاعب الذي يؤدي التمريرة.

ج- التمريرة فوق الرأس:

تمسك الكرة فوق مستوى الرأس أو قليلا نحو الهدف والمرفقين للأمام قليلا.

د- كرة البيسبول كرة القاعدة:

وهي التمريرة التي تستعمل كثيرا وخاصة للتمريرات الطويلة وتستعمل بيد واحدة فقط واليد الأخرى تستعمل للمحافظة على التوازن بمسك الكرسي. (فرج، 2012، ص 71)

- استقبال الكرة:

يجب أن تستقبل الكرة في مستوى الصدر بقدر الإمكان.

تمسك الكرة باليدين والأصابع مفرقة ومنتشرة على جانب الكرة.

يجب أن تكون الذراعان مثنيتين قليلا أثناء استقبال الكرة بحيث ألا تكون الذراعان والأصابع متصلة.

يحاول اللاعب أن يسحب الكرة إلى الصدر بحركة مرنة.

-المراوغة:

تختلف كرة السلة على الكراسي المتحركة عن كرة السلة لدى الأصحاء في المراوغة فكرة السلة على الكراسي المتحركة لا تعرف مهارة المراوغة المضاعفة أو المزدوجة في الهواء.

يجب على اللاعب أثناء عملية المراوغة أن يرفع رأسه حتى يتسنى له رؤية زملائه وكذلك يكتشف الملعب.

- لا يمنع القيام بأكثر من دفعتين بين كل تبات للكرة على الأرض واثناء الدفع توضع الكرة على الركبتين.

-التصويب:

يختلف من لاعب لآخر حسب إتقانه لنوع الرمي فهناك أنواع للتصويب منها:

- التصويب بيد واحدة.
- التصويب باليدين.
- التصويب من فوق الرأس.

عند أداء التصويب يجب الحفاظ على جفاف الأصابع والبقاء هادئا واستعمال الذكاء في اختيار أنسب. (ابراهيم، 1997، صفحة 296)

2- 3- إستعاب وفهم القانونية للعبة:

أ - تلقين القواعد البسيطة أثناء التدريبات.

ب - استغلال المواقف العلمية أثناء التدريب لإيضاح القواعد القانونية.

ج - عقد محاضرات وندوات لشرح مبسط لقانون اللعبة. (ابراهيم، 1997 ص65)

2-4 - إتقان تكتيك (خطط اللعب):

أ- اكتشاف المهارات الفردية للاعبين ووضعها في الاعتبار.

ب –وضع اللاعبين تبعا لكفاءتهم في المراكز المناسبة.

ج – التدريب المستمر على اللعب جماعيا وبروح الفريق.

د– تلقين الخطط والتدريب عليها أثناء التمارين خلال الموسم.

هـ – مشاهدة الأفلام والعروض في الفيديو لخطط الدفاع والهجوم.

هناك العديد من الخطط في رياضة كرة السلة منها الخطط الهجومية والخطط الدفاعية وتشكل مبادئ وتقسيمات التكتيك إلى ما يلي:

ا– التكتيك الفردي:

– التكتيك الفردي الهجومي.

– التكتيك الفردي الدفاعي.

ب –التكتيك الجماعي:

–التكتيك الجماعي الهجومي.

– التكتيك الجماعي الدفاعي.

ج– التكتيك الفرقي:

– التكتيك الهجومي الفرقي

– التكتيك الدفاعي الفرقي.

ولذا فإن التكتيك الناتج في كرة السلة هو التكتيك الذي يعتمد على العمل الجماعي والفريق للاعبين في حين أنه لا يغفل على العمل الفردي كلما سمحت الفرصة لأدائه.

وعن طريق وحدة "العمل الجماعي" يحترم اللاعبون بعضهم البعض كما تختفي روح الأنانية وتسود بدلها الروح الرياضية الحقيقية، وتبرز بها روح الفريق، وهذا ما نبتغيه في رياضات المعاقين. (إبراهيم، 1997، صفحة 297)

2-3-الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة:

المداومة (endurance) :

تعد المداومة شيئا مهما لجميع الرياضيين كونها عنصر مهم من عناصر اللياقة البدنية لجميع الرياضيين دون استثناء وان كثير من الفرق الألعاب الجماعية ككرة القدم و السلة خسرت المباريات لضعف عنصر المطاولة لدى لاعبيها بالرغم من أدائهم الفني الجيد ومن المعروف لدى الجميع ان هناك تفاعل كبير جدا بين عناصر اللياقة البدنية ويمكن ان نفصل عنصر عن اخر فأن ضعف اللاعبين بعنصر من عناصر اللياقة يؤثر بشكل سلبي على الأداء الفني والخططي للاعبين ، ولكن الرياضة التي يدخل فيها عنصر المطاولة بصورة مباشرة وتعتمد عليه اعتمادا أساسيا هي المسافات الطويلة بألعاب القوى (5000م-10000م) والماراتون والدرجات وسباحة المسافات الطويلة.

وعرف المداومة الكثير من العلماء والباحثين في قدرة أللأجهزة الوظيفية للرياضي لمقاومة التعب لمدة طويلة من الزمن، ويرى اوزلين، أن القدرة على مقاومة التعب يتحكم فيها الجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بتحديد وضبط القدرة او الكفاية على العمل لجميع أجهزة وأعضاء جسم الإنسان، ولذا فإن نقص كفاءة الجهاز العصبي المركزي يعتبر العامل العام في سلسلة العمليات التي ينتج عنها زيادة درجة التعب وبالتالي ضعف القدرة على التحرك ويراها (هارة) هي قابلية مقاومة الرياضي للتعب.

فهي تضمن طبقا لمستوى تدريبها الوصول إلى الشدة المجدية (السرعة اللعب سرعة القوة) خلال مدة المنافسة المطلوبة، وتضمن كذلك الأداء الجيد وإتقان الحل للتصرفات التكنيكية والتكتيكية حتى نهاية المنافسة. (جمال صبري فرج، 2012، صفحة 172)

التعريف الخاص: هي قدرة الرياضي على تحمل التعب لأطول فترة ممكنة.

ويمكن أن تقسم المطاولة إلى:

أ-المداومة العامة :

وهي القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شد كبير، بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض (1500م -5000-10000م) بألعاب الساحة والميدان.

يتحدد مستوى المطاولة عن طريق النشاط الوظيفي لجهاز القلب والدوران وتبادل المواد والجهاز العصبي وكذلك من توافق الأجهزة الوظيفية إذ تعتمد المطاولة على التنفس الهوائي أي أن اللاعب لا يتمكن من اكتساب الطاقة دون اكتساب أكسجين الهواء (التنفس الهوائي).

ب- المداومة الخاصة:

هي إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها، وتختلف باختلاف الأنشطة الرياضية، ففي بعضها تكون المطاولة هي الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل المصارعة اذ تعكس المطاولة الخاصة امكانية اللاعب على الاستمرارية في العمل شدة (6) دقائق.

وقد أطلق الألمان اسم المطاولة على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة، وهذا يحصل في ركض (10م -20م -400م) في العاب القوى و (50م -100م) في السباحة ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي، أي أن اللاعب لديه من الطاقة على قطع بعض المسافات الذكورة دون تنفس. (جمال صبري فرج، 2012، صفحة 173)

السرعة:speed :

تعد السرعة أحد عناصر اللياقة البدنية المهمة والضرورية في أداء الحركات الرياضية المختلفة، وقد عرفها كثير من العلماء والباحثين بكلمات ربما تكون مختلفة إلا أنها تصب في هدف ومعنى واحد.

فهي مقدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقصر زمن ممكن، وكذلك هي سرعة تبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط، أو هي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن. (جمال صبري فرج، 2012، صفحة 147)

التعريف الخاص: هي قدرة الرياضي على قطع مسافة معينة في أقصر وقت ممكن.

أي أن السرعة تساوي النسبة بين كمية قياسية المسافة) وكمية قياسية أخرى هي (الزمن) وتقاس م/ث أو ق.م/ث أو سم/ث، ويستخدم القانون الآتي لاحتسابها.

السرعة = المسافة / الزمن.

كما وأن السرعة نوعان:

أ- السرعة المنتظمة: وهي السرعة ذات الاتجاه الثابت والتي يقطع فيها الجسم مسافات متساوية مهما صغرت هذه الأزمنة.

ب -السرعة الغير منتظمة: أي أن السرعة الجسم ليست ثابتة، وتتغير بمقادير غير متساوية، مثل 3 م/ ثا و 12 م ث و 17 م/ث أي أن السرعة تزداد أو تنقص بمقادير غير متساوية.

- العوامل المؤثرة في السرعة:| أدقة الحواس في التعامل مع المثير الموجود في البيئة ونقل هذا التأثير إلى الجهاز العصبي المركزي مثل سماع الصوت (سرعة الجهاز العصبي في استقبال الصوت أو الحركة).

بسرعة ارتخاء أو انقباض العضلات.

ج- نوعية الأداء الفني للحركة وما يمتاز به من صعوبة وسهولة.

د- الخصائص التكوينية للعضلات، الألياف الغالبة السريعة أو البطيئة، اذ تمتاز الالياف الأولى بالانقباضات السريعة والثانية بالانقباضات البطيئة.

هـ – بيوميكانيكية الحركة، ضرورة وضع القواعد الميكانيكية الصحيحة للتكنيك المناسب للإنجاز الحركي الأمثل، ومعرفة فائدة تطبيق هذه القوانين والقواعد الميكانيكية خلال تأثير القوى المختلفة على الحركة. (جمال صبري فرج، 2012، صفحة 148)

-القوة: Strenght:

تنمو القوة مع نمو الفرد وتعد أساس الحركة التي يستطيع الإنسان من خلالها أن يحرك شيئا او يقاومه لذا لا توجد حركة دون بذل قوة، فالقوة العامل الأساسي في الحركة الاعتيادية والرياضية على حد سواء لذلك يجب أن يعمل الرياضي والمدرب بصورة متواصلة من اجل تنمية قوة اللاعب ليطور أدائه الحركي. (خيرية ابراهيم السكري، 2001، ص63)

والقوة هي مقدرة الرياضي في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها باستخدام الجهد العضلي، كذلك هي أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واهد، وهي أقصي مقدار للقوة يمكن للعضلة إنتاجه في أقصى انقباض عضلي واحد. (جمال صبري فرج، 2012، صفحة 162)

التعريف الخاص: هي مقدرة الرياضي في التغلب على مقاومة خارجية باستخدام الجهد العضلي.

ومن الناحية الميكانيكية فهي الفعل الذي يغير او يحاول أن يغير مرحلة الجسم الحركية.

وتقسم القوة إلى ثلاث أقسام هي:

-القوة القصوى:

هي أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض الإداري وهي القوة التي لا يستغني عنها الرياضي وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية اللازمة للاعب وخاصة في الفعاليات التي يتم بها بذل قوة كبيرة مثل رفع الأثقال والمصارعة يقل دور القوة القصوى كلما صغرت المقاومة التي من المفروض التغلب عليها، وكما زادت كذلك

سرعة تقلص العضلات أو قابلية المطاولة وبصورة خاصة (المطاولة المتوسطة والطويلة).

ويمكن تطورها عن طريق ما يلي:

أ-طريقة الحد الأقصى للقوة:

استخدام (4_6) تمارين في التدريب الواحد وفي كل تمرين عمل (5_8) دورات بتكرار من (2-1) مرات، بشدة من (95%-85) من النسبة العظمى من قوة اللاعب.

ب طريقة التدرج في زيادة القوة:

زيادة شدة التمرين لزيادة القوة وتطورها، ويستخدم من (7-9) تمارين وكل تمرين يتم في (5-6) دورات واتعاد الدورات ابتداء من الدورة الأولى بشدة (75%- والقانية 85% والثالثة 85% ايضا والرابعة 90% و الخامسة 95%).

2-القوة المميزة بالسرعة القدرة العضلية):

هي قابلية الجهاز العصبي-العضلي للتغلب على مقاومة بسرعة انقباض عال، فالقوة السريعة تعين المستوى في العاب الساحة والميدان والرمي والقفز العالي والعريض، وكذلك في الألعاب المنظمة ولاسيما الألعاب التي تحتاج إلى قوة رمي وقفز ورفس، وهي تبني الأساس لراكضي المسافات القصيرة وراكبي الدراجات والتجديف وخاصة في القوارب الكبيرة، فإنها تضع الأساس لصلابة ضربة التجديف، ومهما يكن فإن اللاعب الذي يمتاز بقدرة انفجارية كبيرة سوف يحقق انجازات أفضل.

ويمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين مشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية، إذا لا بد أن تستخدم تمارين كثيرة ولمرة واحدة، باستخدام 20%40 من الحد الأقصى لقدرة اللاعب، وأن استخدام الكرات الطبية بأوزان مختلفة من الثبات للأمام والخلف باليدين او بيد واحدة، تزيد في القدرة الانفجارية للأطراف العليا والتي تخدم الواجب الحركي. (جمال صبري فرج، 2012، صفحة 163)

مطاولة القوة:

و تعرف مطاولة القوى أيضا أنها المقدرة لمقاومة التعب إثناء الجهد المستمر المتميز بارتفاع درجة القوى في بعض أجزا أو مكونات – وهي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطه بمستويات من القوة العضلية ، و يؤكد أغلب علماء التربية الرياضية إن وجود مطاولة القوة عنصر مهم من عناصر المطاولة أو القوة ، إذ أن الصفة المميزة لها هي وجود القمع وجود مسببات التعب و يمكن أن يتم تدريب مطاولة القوة عن طريق تمارين المنافسة أو التمارين الخاصة إذ يصعب الأداء بإضافة قوى خارجية و قد تربط بتمارين المنافسة (كالتجديف بمقاومة او الركض بصعود تل او الركض بمجال صعب ، أما رمل أو أرض طينية). ويمكن رفع المقاومة في جميع الأحوال، ولكن فقط إلى الدرجة التي يبقى فيها محافظا على التكتيك الخاص بالمنافسات.

ولا شك أن لكل رياضة تمارينها الخاصة بها، وإن الطريقة المثلى لتنمية مطاولة القوة هي زيادة التكرار مع التدرج بزيادة أوزان الأثقال المستعملة التي تكون طبقا للفائدة المرجوة من التمرين، ويلعب حجم التمرين وشدته وراحته دورا هاما في تطوير وتنمية مطاولة القوة وكما يلي:

أ- **شدة الحمل:** -تمتد الشدة من (50-70%) من أقصى مستوى للاعب. بحجم الحمل:

- متوسط التكرار الواحد من (20-30) مرة أو أكثر، التكرار من مجموعات. (4-6)

ج- تكون فترات الراحة بين التكرارات والمجموعات قصيرة نسبيا (عدد مرات التكرار حتى 50%من القصوى). (جمال صبري فرج، 2012، صفحة 165)

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا في هذا الفصل إلى ممارسة كرة السلة على الكراسي المتحركة وأهداف الممارسة الرياضية بالنسبة للمعوقين حركيا وأهم الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، يتجلى أن المعوق إنسان بحاجة إلى الممارسة الرياضية في حياته اليومية لأنه يجد بفضلها الراحة النفسية ويمكن أن يحقق مكانه في المجتمع.

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل وصفا للإجراءات المنهجية التي أتبعت لتحقيق أهداف الدراسة والتحقق من فرضياتها، بداية بالدراسة الاستطلاعية وتحديد المنهج المناسب للدراسة وحدودها المكانية والزمانية والبشرية وتحديد مجتمع وعينة الدراسة الاستطلاعية والأساسية، وأدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية، وتحديد الأساليب الإحصائية.

1-الدراسة الاستطلاعية:

تمثل الدراسة الاستطلاعية دراسة ميدانية مصغرة للبحث، وتسمى أيضا بالبحث النسقي أو الصياغي، وتعتبر أهم عنصر لإجراء الدراسة الميدانية، فهي أساس جوهري لبناء البحث العلمي، وإهمال الكتابة عنها في البحث يؤدي إلى نقص أحد العناصر الأساسية فيه ويسقط على الباحث جهدا كبيرا كان قد بذله فعلا في المرحلة التمهيدية.

وتكمن أهمية الدراسة الاستطلاعية في:

- ✓ أنها تمثل خطوة هامة وضرورية للتعرف على الميدان الذي يجرى فيه البحث.
- ✓ تكمن أهميتها في استشارة ذوي الخبرة والمهتمين بالموضوع للتعرف على آرائهم وأفكارهم التي تساعدهم في إجراء البحث.

أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تتمثل أهداف الدراسة الاستطلاعية في هذا البحث فيما يلي:

- ✓ استكشاف اجراءات التطبيق الميداني للدراسة.
- ✓ التأكد من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات).
- ✓ تحديد عينة الدراسة الأساسية.

إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في إجراءات البحث وبغية تحقيق أهدافه تم القيام بالدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة من 2022/05/04 إلى 2022/06/11 على عينة تقدر ب 10 من مدربي كرة السلة على الكراسي المتحركة ولاية المسيلة.

2-منهج الدراسة:

تم استخدام في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، بهدف الاطلاع على المحددات النفسية والجسمية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي وتأثيره على الأداء، كما أنه لا يقتصر على جمع البيانات والمعلومات وتبويبها وعرضها فقط، بل يشتمل كذلك

على تحليل دقيق لهذه البيانات والمعلومات وتفسير عميق لها، وسبر أغوارها من أجل استخلاص الحقائق والتعليمات الجديدة.

3-مجتمع وعينة الدراسة:

وقد أجريت الدراسة الميدانية على لاعبي كرة السلة الكراسي المتحركة حيث تم الاختيار عينة عشوائية بلغت (10) مدربي كرة السلة على الكراسي المتحركة ولاية المسيلة.

"حيث يختار الباحث هذه العينة لكونه يعرف انها تمثل المجتمع تمثيلا سليما بناءا على معلومات إحصائية سابقة".

في بعض الأحيان يسعى الباحث لتحقيق هدف أو غرض معين من دراسته، فيقوم باختيار أفراد العينة مما يخدم ويحقق هذا الغرض أو الهدف.

4-حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: المحددات النفسية والجسمية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي وتأثيره على الأداء دراسة ميدانية على مدربي كرة السلة على الكراسي المتحركة ولاية المسيلة.

الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على مدربي كرة السلة على الكراسي المتحركة ولاية المسيلة.

الحدود الزمانية: طبقت الدراسة خلال الموسم الجامعي (2022-2021)

الحدود المكانية: طبقت الدراسة الميدانية على مدربي كرة السلة على الكراسي المتحركة ولاية المسيلة.

5-أداة الدراسة:

لأجل الحصول على المعلومات والبيانات والحقائق يوجد العديد من أدوات البحث العلمي منها الملاحظة والمقابلة، الاستبانة أو الاستبيان والاختبارات بأنواعها وما إلى غير

ذلك من الأدوات وتعتبر الاستبانة أحد هذه الأنواع ومن بين أكثر أدوات جمع البيانات استخداما على الرغم من أهمية وقوة الأدوات الأخرى.

وهو وسيلة من وسائل جمع البيانات، وتعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة ترسل بواسطة البريد، أو تسلم إلى الأشخاص الذين تم اختيارهم لموضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل إجاباتهم عن الأسئلة الواردة فيه وإعادته ثانية، ويتم كل ذلك بدون مساعدة الباحث للأفراد سواء في فهم الأسئلة أو تسجيل الإجابات عنها.

وقد تكون الاستبيان في النهاية من قسمين:

المحور الأول: المحددات النفسية

ويتكون من (11) عبارة.

المحور الثاني: المحددات الجسمية

ويتكون من (11) عبارة.

تم عرض الاستبيان على مجموعة من أساتذة محكمين من معهد التربية البدنية والرياضية لولاية المسيلة، حيث أكدوا على صلاحية ومصداقية الاستبيان.

اخترنا الاستبيان كوسيلة لقياس المحددات النفسية والجسمية كونه الوسيلة الأنسب للحصول على بيانات من أكبر عدد من المبحوثين وفي أقل وقت ممكن.

قد تم تصميمه انطلاقا من الجانب النظري والاعتماد على الدراسات السابقة بهدف جمع أكثر قدر ممكن من المعلومات من مصادرها الأصلية.

6-الأساليب الإحصائية:

بعد جمع البيانات وتحليلها تمت معالجتمها باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- ✓ المتوسط الحسابي والمتوسط النظري والانحراف المعياري.
- ✓ اختبار test-t لعينة واحدة: للتحقق من صدق المقياس، ولتحديد الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لاستجابات افراد العينة .

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى إجراءات الدراسة الميدانية من خلال تبني المنهج المناسب وكذلك حصر لمجتمع الدراسة وعينة الدراسة الأساسية، كما تم إجراء دراسة استطلاعية بهدف التأكد من صلاحية أدوات الدراسة للتطبيق على عينة الدراسة وحساب خصائصها السيكومترية والتي تتمثل في الصدق والثبات، حيث تبين بعد تطبيق أدوات الدراسة على العينة الاستطلاعية صلاحية الأدوات للتطبيق في الدراسة الأساسية، كما تمت الإشارة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة الفرضيات.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

1-عرض الدراسة

2-مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

3-نتائج الدراسة

4-اقتراحات

تمهيد:

بعد عرضنا من الفصل السابق لإجراءات الدراسة الميدانية من خلال تبيان الهدف من الدراسة ومنهجها وتحديد مجتمع الدراسة وأدوات الدراسة سيتم في هذا الفصل عرض نتائج الدراسة وفق ترتيب فرضياته وذلك من خلال عرض نتائج الفرضيات ومناقشتها، وإعطاء التفسيرات المناسبة لها في ضوء الدراسات السابقة والأفكار النظرية التي لها علاقة بموضوع الدراسة، ومن ثم استخلاص اهم الاستنتاجات، والخروج بكفى الاقتراحات من خلال نتائج الدراسة.

1-عرض النتائج:

الفرضية الأولى: للقياسات النفسية (القلق/الانتباه/ الثقة بالنفس) تأثير على أداء لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة من وجهة نظر عينة من المدربين.

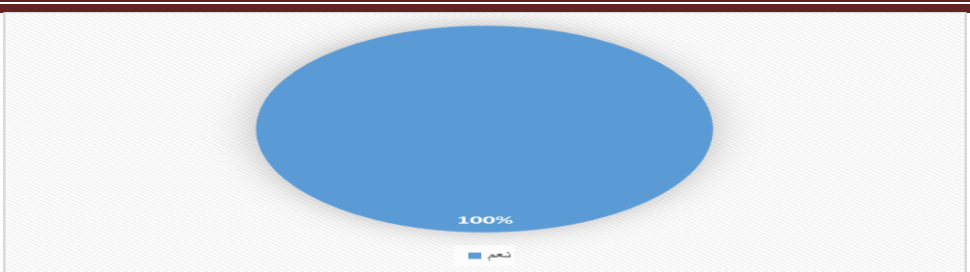
-السؤال رقم (01): نص السؤال على: **هل للتحضير النفسي دور في المردود أو الأداء اثناء المنافسة؟** وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (01) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (1)

بدائل السؤال	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	10	%100
لا	00	% 00
الإجمالي	10	%100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (10) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "**نعم**" وقد بلغ عددهم (10) فردا بنسبة مئوية بلغت 100%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل " **لا**" والبالغ عددهم (0) بنسبة مئوية قدرت بـ 0%.

الاستنتاج: وعليه نستنتج أن كل أفراد العينة أكدوا أن للتحضير النفسي دور في مردود وأداء اللاعبين اثناء المنافسة. هذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



شكل رقم (03) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (1)

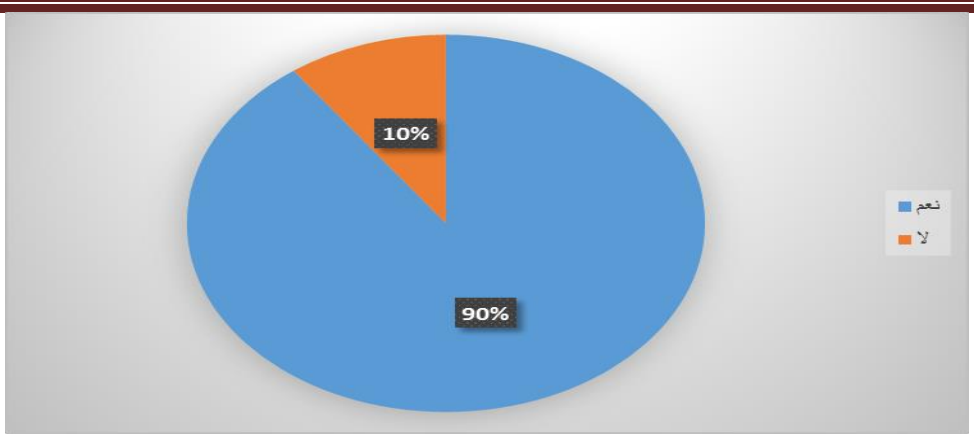
-السؤال رقم (02): نص السؤال على: **هل صعوبة المقابلات تزيد في درجة القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسة؟** وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (02) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (2)

بدائل السؤال	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	9	90,0%
لا	1	10,0%
الإجمالي	10	%100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (10) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "**نعم**" وقد بلغ عددهم (9) فردا بنسبة مئوية بلغت %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل " **لا**" والبالغ عددهم (1) بنسبة مئوية قدرت بـ 10%.

الاستنتاج: وعليه نستنتج أن أغلبية أفراد العينة أكدوا أن صعوبة المقابلات تزيد في درجة القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسة، هذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



شكل رقم (04) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (2)

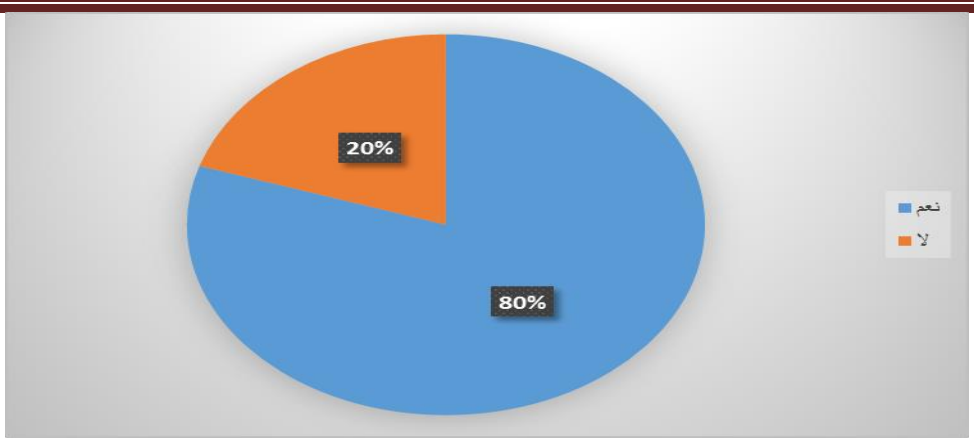
-**السؤال رقم (03):** نص السؤال على: **هل تساعد اللاعبين في السيطرة والتحكم في الأفكار الانفعالات أثناء الممارسة؟** وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (03) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (3)

بدائل السؤال	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	8	80,0%
لا	2	20,0%
الإجمالي	10	%100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (10) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "**نعم**" وقد بلغ عددهم (8) فردا بنسبة مئوية بلغت 80%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل " **لا**" والبالغ عددهم (2) بنسبة مئوية قدرت بـ 20%.

الاستنتاج: وعليه نستنتج أن أغلبية أفراد العينة أكدوا أنهم يساعدون اللاعبين في السيطرة والتحكم في الأفكار الانفعالات أثناء الممارسة. هذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



شكل رقم (05) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (3)

-السؤال رقم (04):

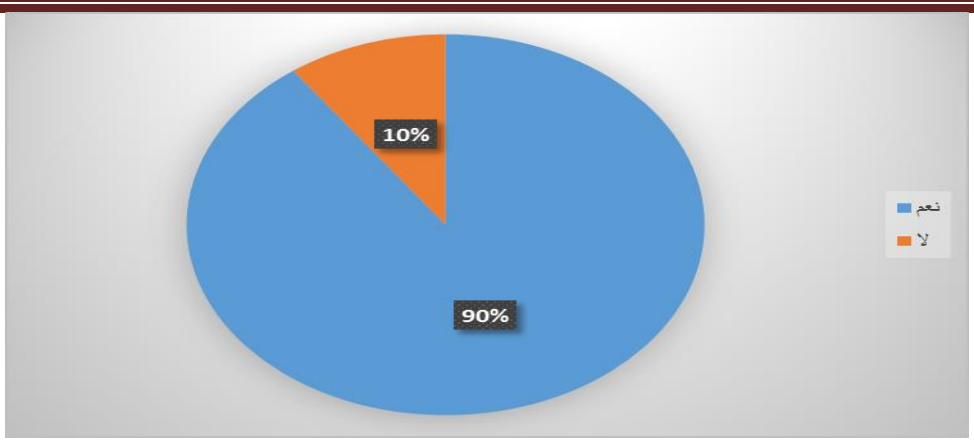
نص السؤال على: **هل فقدان القدرة على التركيز يؤثر على انتباه اللاعب داخل المنافسة؟** وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (04) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (4)

بدائل السؤال	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	9	90,0%
لا	1	10,0%
الإجمالي	10	%100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (10) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "**نعم**" وقد بلغ عددهم (9) فردا بنسبة مئوية بلغت %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل " **لا**" والبالغ عددهم (1) بنسبة مئوية قدرت بـ 10%.

الاستنتاج: وعليه نستنتج أن أغلبية أفراد العينة أكدوا أن فقدان القدرة على التركيز يؤثر على انتباه اللاعب داخل المنافسة وهذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



شكل رقم (06) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (4)

السؤال رقم (05):

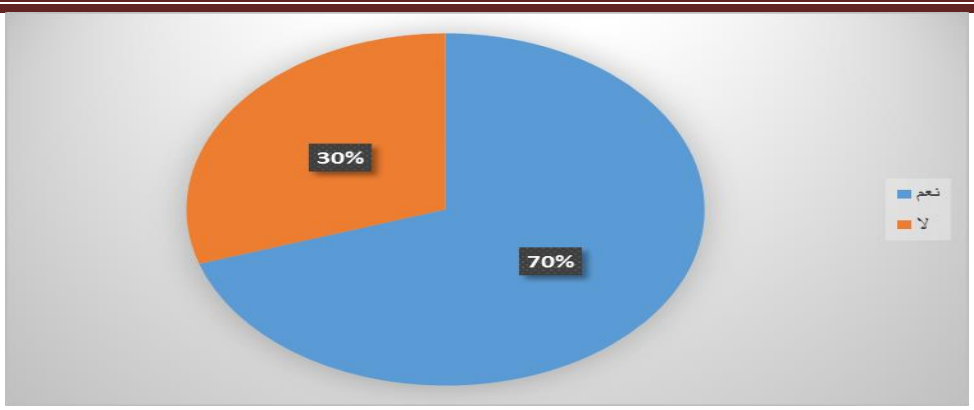
-نص السؤال على: **الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت الانتباه أثناء المنافسة؟** وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (05) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (5)

بدائل السؤال	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	7	70,0%
لا	3	30,0%
الإجمالي	10	%100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (10) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "**نعم**" وقد بلغ عددهم (7) فردا بنسبة مئوية بلغت 70 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل " **لا**" والبالغ عددهم (3) بنسبة مئوية قدرت بـ 30 %.

الاستنتاج: وعليه نستنتج أن أغلبية أفراد العينة أكدوا أن الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت الانتباه أثناء المنافسة. وهذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



شكل رقم (07) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (5)

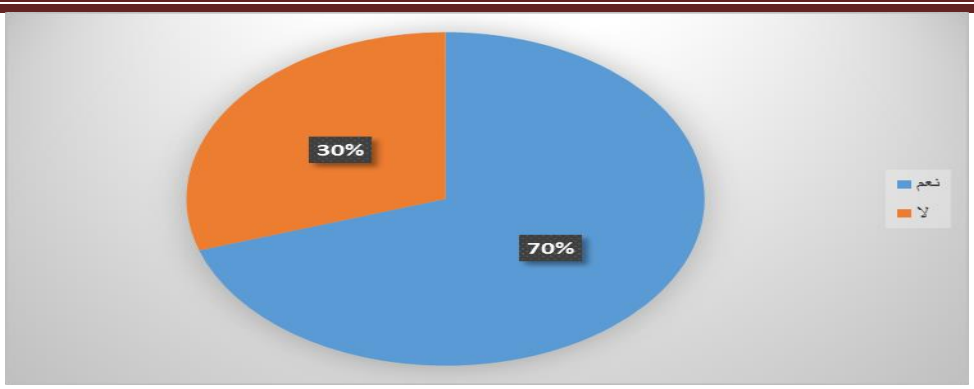
السؤال رقم (06): نص السؤال على: هل لكثرة ارتكاب الأخطاء دور في التقليل من الثقة بالنفس لدى اللاعب؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (06) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (6)

بدائل السؤال	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	7	70,0%
لا	3	30,0%
الإجمالي	10	%100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (10) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "**نعم**" وقد بلغ عددهم (7) فردا بنسبة مئوية بلغت 70 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل " **لا**" والبالغ عددهم (3) بنسبة مئوية قدرت بـ 30 %.

الاستنتاج: وعليه نستنتج أن أغلبية أفراد العينة أكدوا أن لكثرة ارتكاب الأخطاء دور في التقليل من الثقة بالنفس لدى اللاعب. وهذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



شكل رقم (08) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (6)

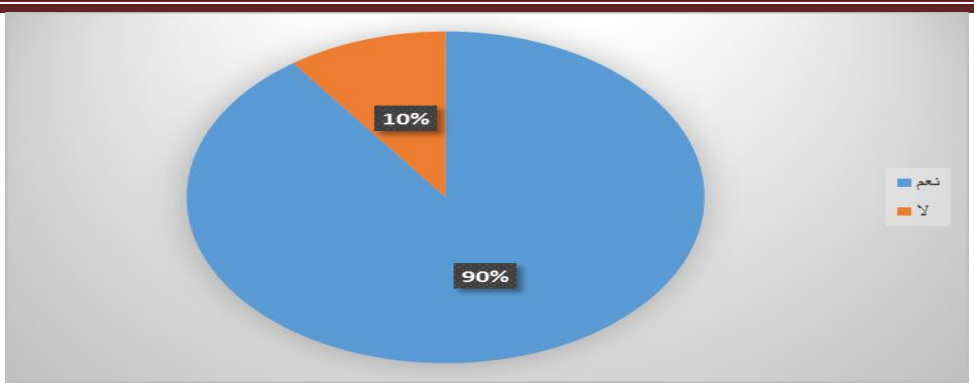
السؤال رقم (07): نص السؤال على: هل لطول فترة المنافسة دور ايجابي في الاحتفاظ بالثقة بالنفس لدى اللاعبين؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (07) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

بدائل السؤال	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	9	90,0%
لا	1	10,0%
الإجمالي	10	%100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (10) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "**نعم**" وقد بلغ عددهم (9) فردا بنسبة مئوية بلغت %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل " **لا**" والبالغ عددهم (1) بنسبة مئوية قدرت بـ 10%.

الاستنتاج: وعليه نستنتج أن أعلبية أفراد العينة أكدوا أن لطول فترة المنافسة دور ايجابي في الاحتفاظ بالثقة بالنفس لدى اللاعبين هذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



شكل رقم (09) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

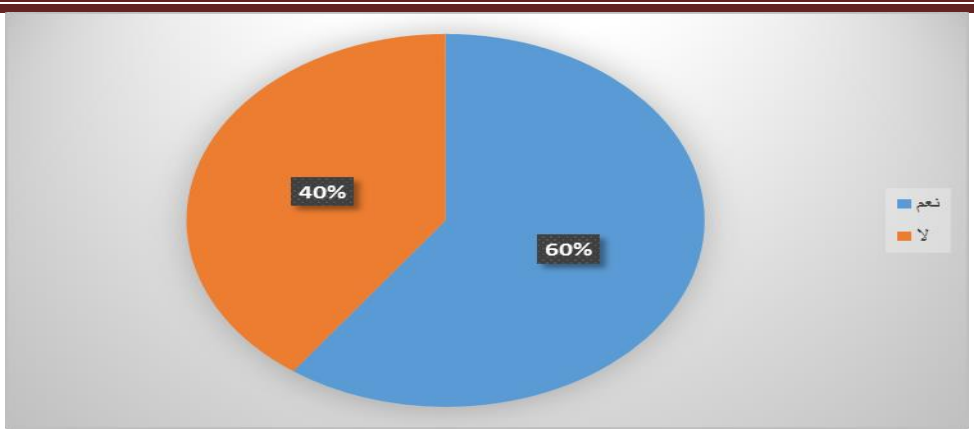
-السؤال رقم (08): نص السؤال على: هل لصعوبة أداء بعض الحركات دور مباشر على التقليل من الثقة بالنفس؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (08) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

بدائل السؤال	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	6	60,0%
لا	4	40,0%
الإجمالي	10	%100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (10) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "**نعم**" وقد بلغ عددهم (6) فردا بنسبة مئوية بلغت 60%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل " **لا**" والبالغ عددهم (4) بنسبة مئوية قدرت بـ 40%.

- الاستنتاج: وعليه نستنتج أن أغلبية أفراد العينة أكدوا أن لصعوبة أداء بعض الحركات دور مباشر على التقليل من الثقة بالنفس. وهذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



شكل رقم (10) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

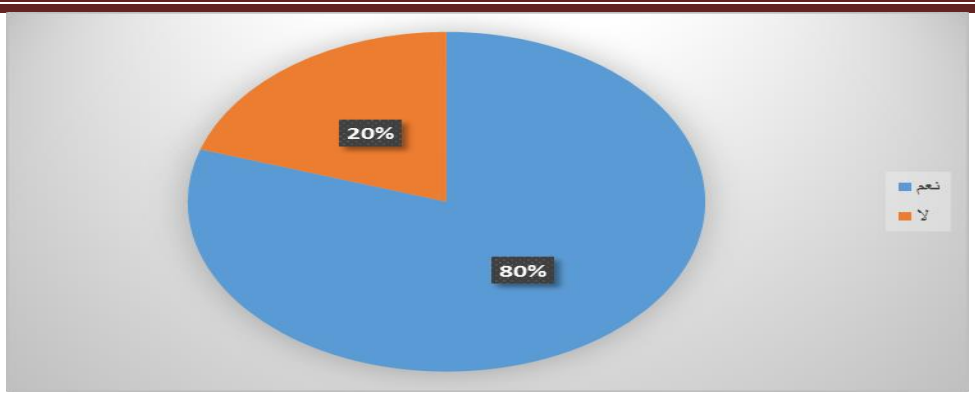
السؤال رقم (09): نص السؤال على: هل الارتباك أثناء المنافسة دور في تقليل الثقة بالنفس والأداء لدى اللاعب؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (09) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (9)

بدائل السؤال	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	8	80,0%
لا	2	20,0%
الإجمالي	10	%100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (10) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "**نعم**" وقد بلغ عددهم (8) فردا بنسبة مئوية بلغت 80%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل " **لا**" والبالغ عددهم (2) بنسبة مئوية قدرت بـ 20%.

الاستنتاج: وعليه نستنتج أن أغلبية أفراد العينة أكدوا أن للارتباك أثناء المنافسة دور في تقليل الثقة بالنفس والأداء لدى اللاعب. هذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



شكل رقم (11) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09)

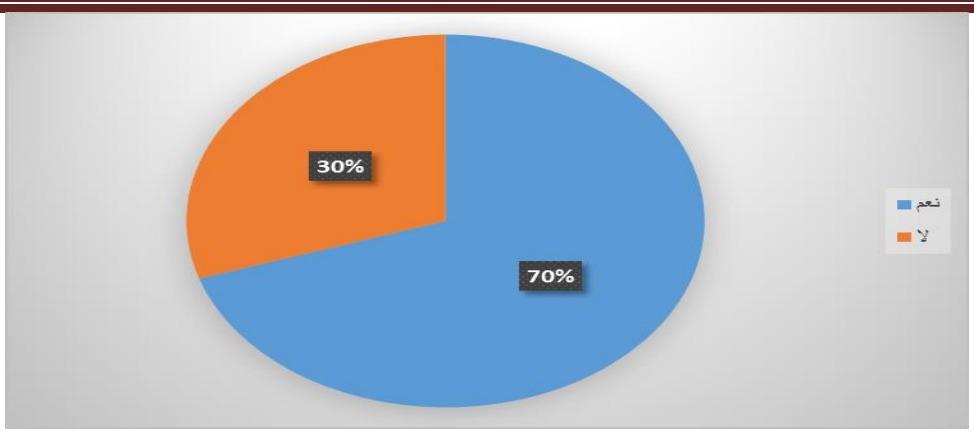
السؤال رقم (10): نص السؤال على: هل للاشتراك في جميع المنافسات دور ايجابي للرفع من الثقة النفسية للاعبين؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (10) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (10)

بدائل السؤال	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	7	70,0%
لا	3	30,0%
الإجمالي	10	%100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (10) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "**نعم**" وقد بلغ عددهم (7) فردا بنسبة مئوية بلغت 70 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل " **لا**" والبالغ عددهم (3) بنسبة مئوية قدرت بـ 30 %.

الاستنتاج: وعليه نستنتج أن أغلبية أفراد العينة أكدوا أن للاشتراك في جميع المنافسات دور ايجابي للرفع من الثقة النفسية للاعبين. وهذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



شكل رقم (12) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (10)

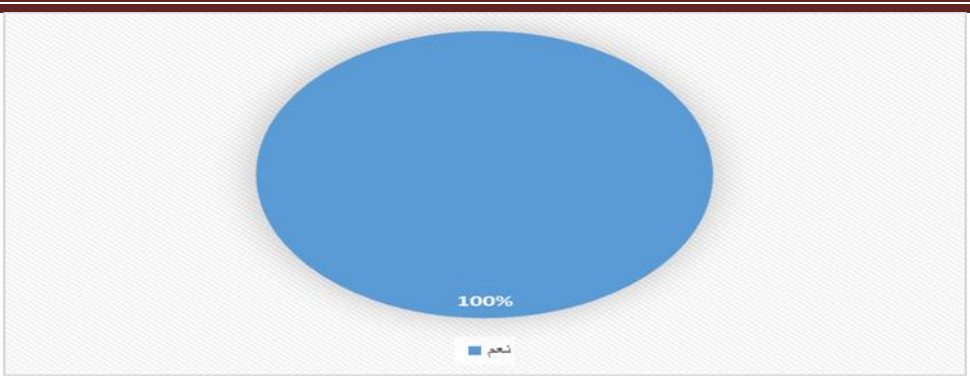
السؤال رقم (11): نص السؤال على: هل لتحمل دور القيادة داخل المجموعة تزيد من الثقة النفسية للاعب؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (11) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (11)

بدائل السؤال	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	10	%100
لا	0	%00
الإجمالي	10	%100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (10) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "**نعم**" وقد بلغ عددهم (10) فردا بنسبة مئوية بلغت 100%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل " **لا**" والبالغ عددهم (0) بنسبة مئوية قدرت بـ 00%،

الاستنتاج: وعليه نستنتج أن كل أفراد العينة أكدوا أن لتحمل دور القيادة داخل المجموعة زيادة من الثقة النفسية للاعب. وهذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



شكل رقم (13) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (11)

الفرضية الثانية: –للقياسات الجسمية (القياسات الأنثرومتيرية) تأثير على أداء لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة من وجهة نظر عينة من المدربين.

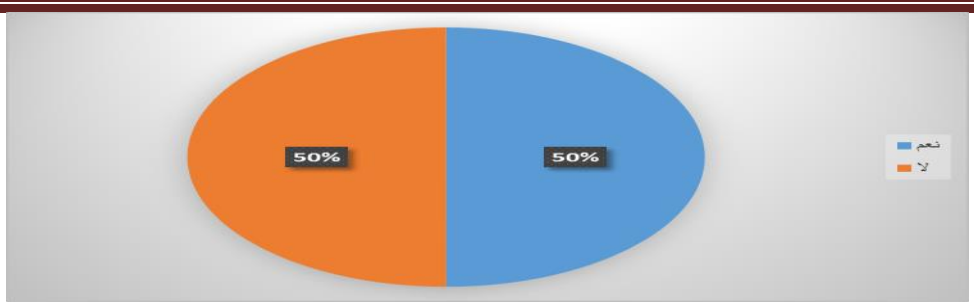
–السؤال رقم (01): –نص السؤال على: **هل لطول الأطراف العلوية للاعبين دور في الأداء العام أثناء الممارسة؟** وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (12) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

بدائل السؤال	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	5	50,0%
لا	5	50,0%
الإجمالي	10	%100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (10) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "**نعم**" وقد بلغ عددهم (5) فردا بنسبة مئوية بلغت 50%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل " **لا**" والبالغ عددهم (5) بنسبة مئوية قدرت بـ 50%.

الاستنتاج: وعليه نستنتج أن افراد العينة انقسموا الى مجموعتين متساويتين المجموعة الأولى أكدوا لطول الأطراف العلوية للاعبين دور في الأداء العام أثناء الممارسة في حين المجموعة الثانية أكدوا أنه ليس لطول الأطراف العلوية للاعبين دور في الأداء العام أثناء الممارسة.



شكل رقم (14) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

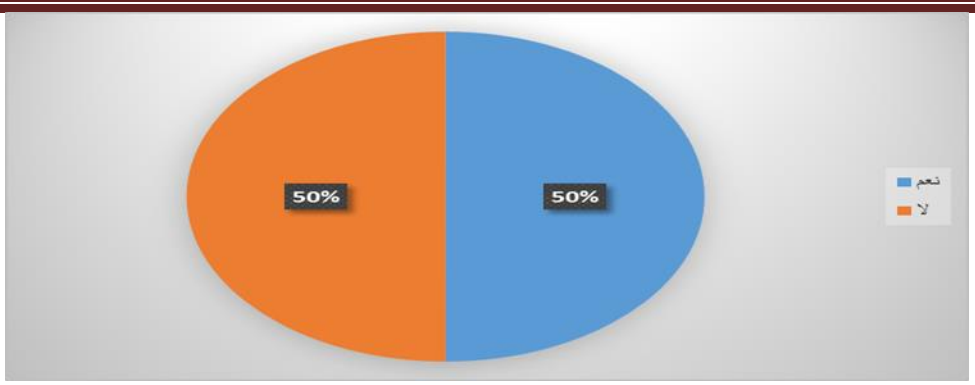
-**السؤال رقم (02):** نص السؤال على: **هل لوزن اللاعبين دور في الأداء أثناء المنافسة والممارسة؟** وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (13) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (2)

بدائل السؤال	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	5	50,0%
لا	5	50,0%
الإجمالي	10	%100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (10) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "**نعم**" وقد بلغ عددهم (5) فردا بنسبة مئوية بلغت 50%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل " **لا**" والبالغ عددهم (5) بنسبة مئوية قدرت بـ 50%.

الاستنتاج: وعليه نستنتج أن افراد العينة انقسموا الى مجموعتين متساويتين المجموعة الأولى أكدوا لوزن اللاعبين دور في الأداء أثناء المنافسة والممارسة في حين المجموعة الثانية أكدوا أنه ليس لوزن اللاعبين دور في الأداء أثناء المنافسة والممارسة. وهذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



شكل رقم (15) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

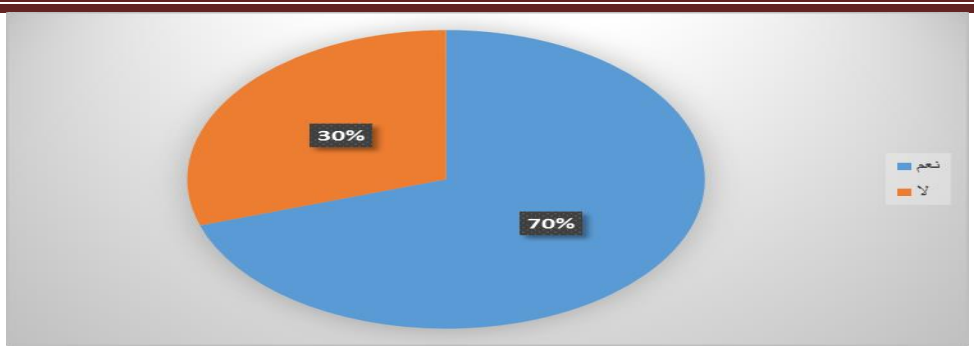
-**السؤال رقم (03):** نص السؤال على: **هل لمحيط الكتفين دور في تحسين الأداء المهاري أثناء المنافسة؟** وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (14) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (3)

بدائل السؤال	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	7	70,0%
لا	3	30,0%
الإجمالي	10	%100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (10) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "**نعم**" وقد بلغ عددهم (7) فردا بنسبة مئوية بلغت 70%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل " **لا**" والبالغ عددهم (3) بنسبة مئوية قدرت بـ 30 %.

الاستنتاج: وعليه نستنتج أن أغلبية أفراد العينة أكدوا أن لمحيط الكتفين دور في تحسين الأداء المهاري أثناء المنافسة. وهذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



شكل رقم (16) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

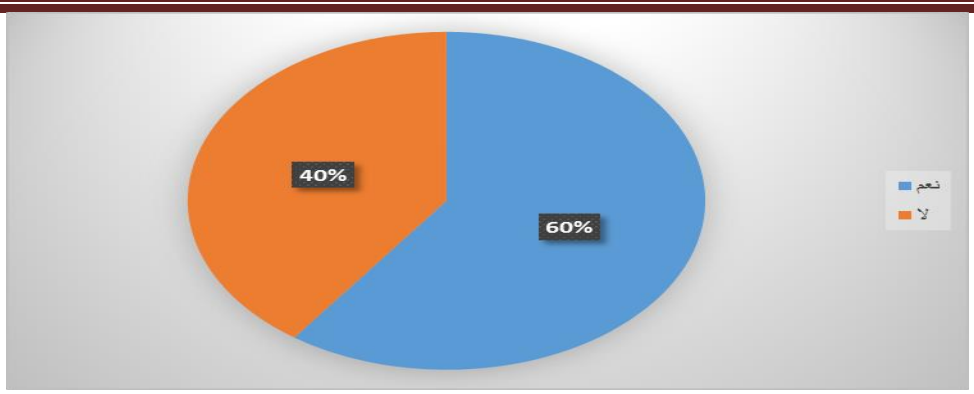
-السؤال رقم (04): -نص السؤال على: **هل لمحيط العضد دور في تحسين الأداء المهاري للاعبين أثناء الممارسة؟** وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (15) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

بدائل السؤال	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	6	60,0
لا	4	40,0
الإجمالي	10	%100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (10) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "**نعم**" وقد بلغ عددهم (6) فردا بنسبة مئوية بلغت 60%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل " **لا**" والبالغ عددهم (4) بنسبة مئوية قدرت بـ 40%.

- الاستنتاج: وعليه نستنتج أن أغلبية أفراد العينة أكدوا أن لمحيط العضد دور في تحسين الأداء المهاري للاعبين أثناء الممارسة. وهذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



شكل رقم (17) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

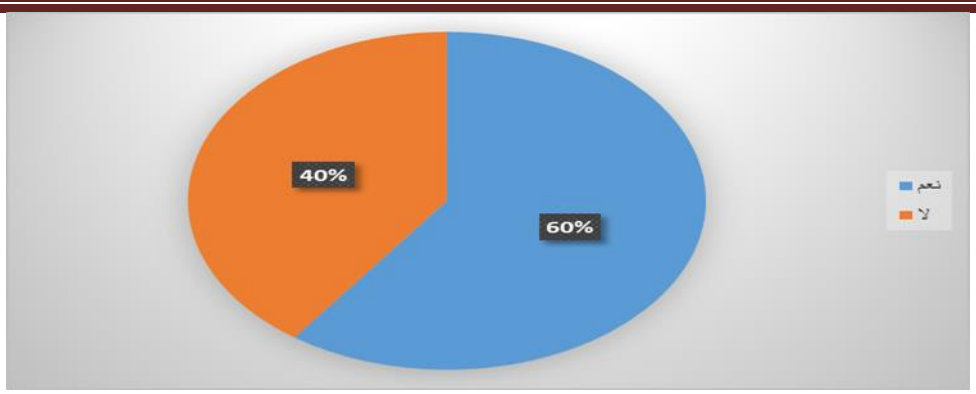
-السؤال رقم (05): نص السؤال على: **-هل لمحيط الساعد دور في تحسين الأداء المهاري بشكل عام للاعبين؟** وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (16) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

بدائل السؤال	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	6	60,0
لا	4	40,0
الإجمالي	10	%100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (10) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "**نعم**" وقد بلغ عددهم (6) فردا بنسبة مئوية بلغت 60%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل " **لا**" والبالغ عددهم (4) بنسبة مئوية قدرت بـ 40%.

- الاستنتاج: وعليه نستنتج أن أغلبية أفراد العينة أكدوا أن لمحيط الساعد دور في تحسين الأداء المهاري بشكل عام للاعبين. وهذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



شكل رقم (18) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

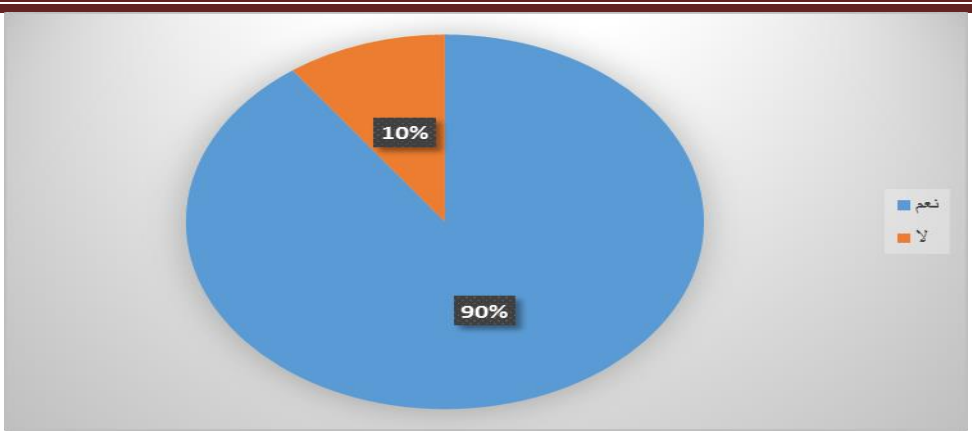
-**السؤال رقم (06):** نص السؤال على: -**هل لحجم محيط اليد دور فعال في تحسين الأداء المهاري للاعب؟** وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (17) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

بدائل السؤال	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	9	90,0%
لا	1	10,0%
الإجمالي	10	%100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (10) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "**نعم**" وقد بلغ عددهم (9) فردا بنسبة مئوية بلغت %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل " **لا**" والبالغ عددهم (1) بنسبة مئوية قدرت بـ 10%.

- **الاستنتاج: وعليه نستنتج أن أغلبية أفراد العينة أكدوا أن لحجم محيط اليد دور فعال في تحسين الأداء المهاري للاعب.** وهذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



شكل رقم (19) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

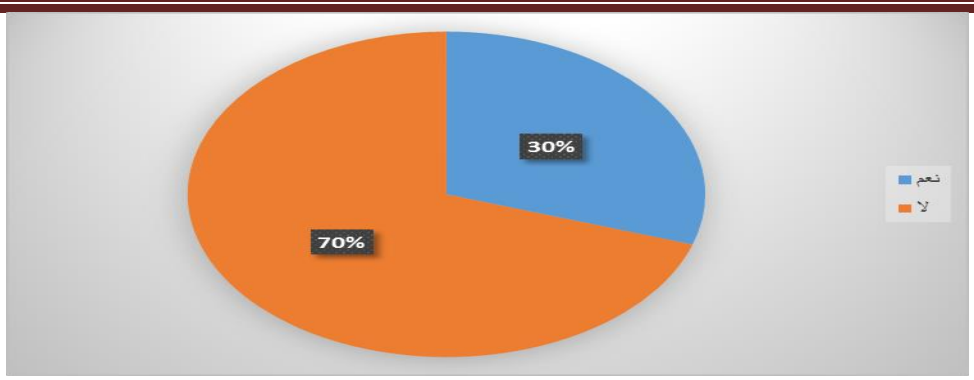
-**السؤال رقم (07):** نص السؤال على: **هل لمحيط الحوض دور في تطوير الأداء المهاري والأداء بشكل عام للاعب؟** وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (18) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

بدائل السؤال	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	7	70,0%
لا	3	30,0%
الإجمالي	10	%100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (10) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "**نعم**" وقد بلغ عددهم (7) فردا بنسبة مئوية بلغت 70 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل " **لا**" والبالغ عددهم (3) بنسبة مئوية قدرت بـ 30 %.

الاستنتاج: وعليه نستنتج أن أغلبية أفراد العينة أكدوا أن لمحيط الحوض دور في تطوير الأداء المهاري والأداء بشكل عام للاعب. وهذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



شكل رقم (20) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

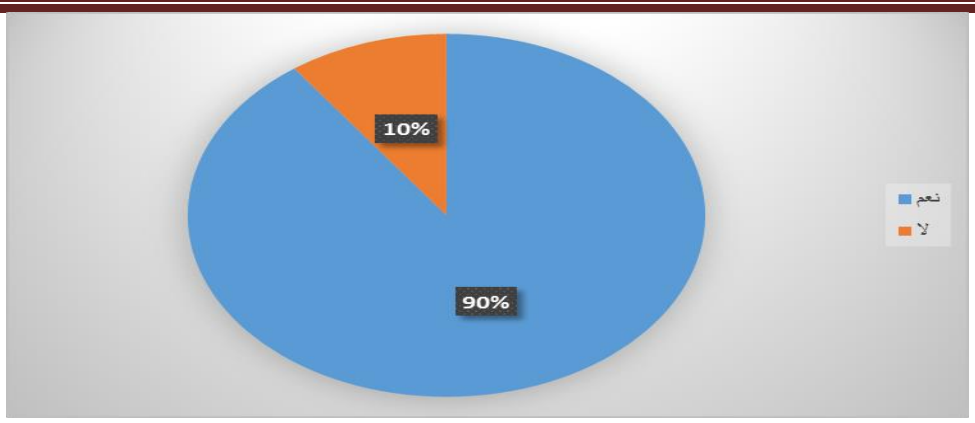
-**السؤال رقم (08):** نص السؤال على: **هل لميلان الجذع دور في الأداء المهاري والنتيجة في المنافسة لدى اللاعبين؟** وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (19) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

بدائل السؤال	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	9	90,0%
لا	1	10,0%
الإجمالي	10	%100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (10) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "**نعم**" وقد بلغ عددهم (9) فردا بنسبة مئوية بلغت %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل " **لا**" والبالغ عددهم (1) بنسبة مئوية قدرت بـ 10%.

الاستنتاج: وعليه نستنتج أن أغلبية أفراد العينة أكدوا أن لميلان الجذع دور في الأداء المهاري والنتيجة في المنافسة لدى اللاعبين. وهذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



شكل رقم (21) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

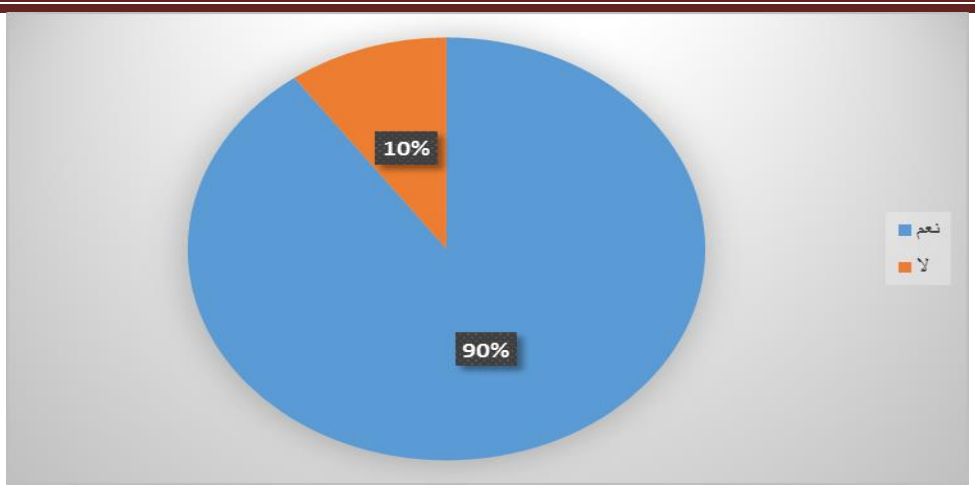
-**السؤال رقم (09):** نص السؤال على: **هل لدوران الجذع دور في الأداء المهاري والنتيجة في المنافسة اللاعبين؟** وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (20) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09)

بدائل السؤال	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	9	90,0%
لا	1	10,0%
الإجمالي	10	%100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (10) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "**نعم**" وقد بلغ عددهم (9) فردا بنسبة مئوية بلغت %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل " **لا**" والبالغ عددهم (1) بنسبة مئوية قدرت بـ 10%.

- **الاستنتاج: وعليه نستنتج أن أغلبية أفراد العينة أكدوا أن لدوران الجذع دور في الأداء المهاري والنتيجة في المنافسة اللاعبين.** وهذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



شكل رقم (22) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09)

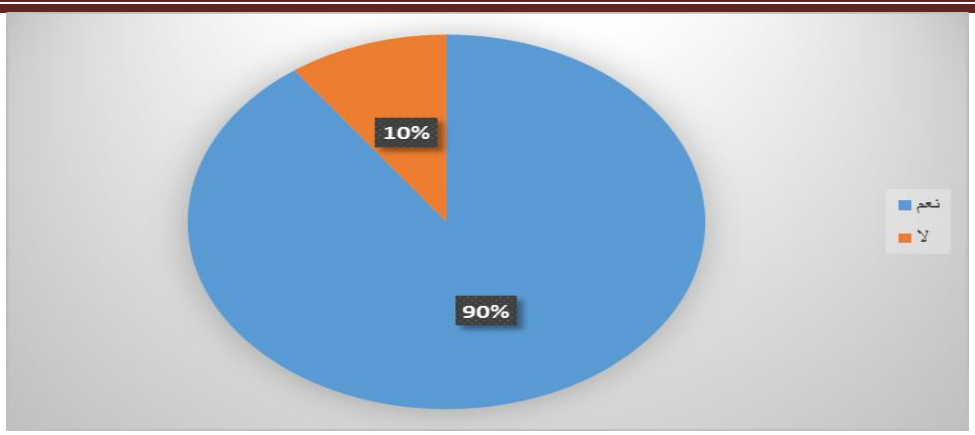
-السؤال رقم (10): نص السؤال على: **-هل طول الذراعين دور مهم في الحصول على الأداء والنتيجة عند المنافسة؟** وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (21) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (10)

بدائل السؤال	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	9	90,0%
لا	1	10,0%
الإجمالي	10	%100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (10) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "**نعم**" وقد بلغ عددهم (9) فردا بنسبة مئوية بلغت %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل " **لا**" والبالغ عددهم (1) بنسبة مئوية قدرت بـ 10%.

الاستنتاج: وعليه نستنتج أن أغلبية أفراد العينة أكدوا أن لطول الذراعين دور مهم في الحصول على الأداء والنتيجة عند المنافسة. وهذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



شكل رقم (23) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (10)

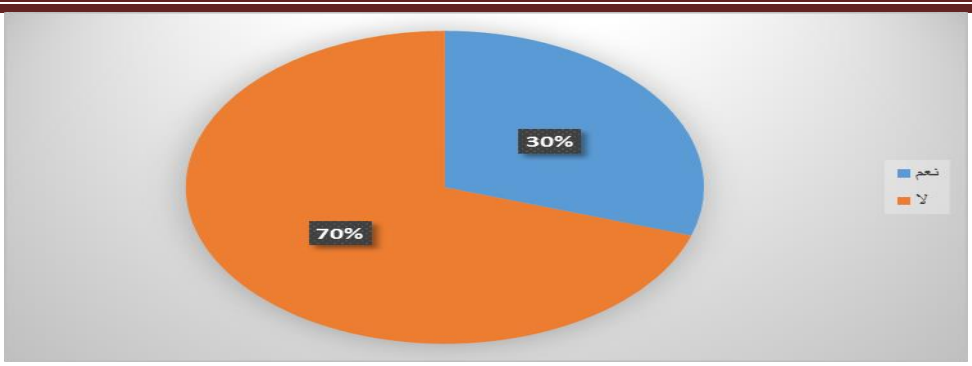
-**السؤال رقم (11):** نص السؤال على: **هل لارتفاع الكرسي المتحرك دور في الأداء المهاري والنتيجة عند اللاعبين؟** وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (22) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (11)

بدائل السؤال	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	3	30,0%
لا	7	70,0%
الإجمالي	10	%100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (10) فردا قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال بالبديل "**نعم**" وقد بلغ عددهم (3) فردا بنسبة مئوية بلغت 30%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجابتهم على هذا السؤال بالبديل " **لا**" والبالغ عددهم (7) بنسبة مئوية قدرت بـ 70%.

الاستنتاج: وعليه نستنتج أن أغلبية أفراد العينة أكدوا أنه لا يوجد دور لارتفاع الكرسي المتحرك في الأداء المهاري والنتيجة عند اللاعبين. وهذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



شكل رقم (24) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (11)

2-مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

مناقشة الفرضية الأولى: للقياسات النفسية (القلق/الانتباه/ الثقة بالنفس) تأثير على أداء لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة من وجهة نظر عينة من المدربين.

في هذا المحور قمنا بطرح أسئلة وذلك بقصد التحقق من صحة الفرضية التي وضعناها والتي كانت علي النحو الآتي: أن كل أفراد العينة أكدوا أن للتحضير النفسي دور في مردود وأداء اللاعبين اثناء المنافسة وأن أعلبية أفراد العينة أكدوا أن صعوبة المقابلات تزيد في درجة القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسة وأنهم يساعدون اللاعبين في السيطرة والتحكم في الأفكار الانفعالات أثناء الممارسة وفقدان القدرة على التركيز يؤثر على انتباه اللاعب داخل المنافسة وأن لكثرة ارتكاب الأخطاء دور في التقليل من الثقة بالنفس لدى اللاعب.

الاستنتاج: وعليه نستنتج أن أعلبية أفراد العينة أكدوا أن لطول فترة المنافسة دور ايجابي في الاحتفاظ بالثقة بالنفس لدى اللاعبين ولصعوبة أداء بعض الحركات دور مباشر على التقليل من الثقة بالنفس.

وهي أطروحة دكتوراه بعنوان " القلق التنافسي في ظل سياسة الاحتراف الرياضي".

من إعداد الباحث "مزروع السعيد

مكان البحث: معهد التربية البدنية والرياضية: دالي إبراهيم – الجزائر.

سنة النشر: 2010-2011.

النتائج المتوصل إليها:

النتائج المتوصل إليها يمكن تعميمها نسبيا في حدود البحث، حيث أثبتت دراستنا أن القلق الذي يعيشه لاعبوا كرة القدم للرابطة المحترفة الأولى أكبر من القلق الذي يعيشه لاعبو القسم الوطني الأول ولقد أرجعنا أسباب ذلك للظروف المحيطة باللاعب أثناء المنافسة وتتمثل فيما يلي:

– عامل الجمهور والتغطية الإعلامية لوسائل الإعلام والإغراءات المالية الممنوحة والأهداف المسطرة التي يطمح كل فريق للوصول إليها ... الخ. حيث أن هذه الأسباب أكثر أهمية في الرابطة المحترفة الأولى على القسم الوطني الأول مما أدى ذلك إلى زيادة درجة القلق في المستوى الأول وتبين لنا أن للقلق ثلاث أبعاد: وهي بعد القلق المعرفي، وبعد الثقة بالنفس، وكذا البعد البدني وأن درجة القلق موجودة دائما عند اللاعبين ولكن لهذا مستوى مثالي يتراوح من 40 إلى 60 وهو يسمح بزيادة الأداء الرياضي للاعبين خلال المنافسة.

–كما بينت لنا هذه الدراسة تأثير القلق التنافسي على النشاط الجسمي والبدنية والشخصي.

– كما توصلنا إلى أن مستوى القلق المعرفي كان عاليا حيث يعتبر من أهم الظواهر النفسية لتنظيم المنافسات الرياضية نتيجة تراكم الضغط العصبي حيث يلعب دورا هاما في التأثير على أداء اللاعبين ذوي المستوى العالي.

– أما بالنسبة للقلق الجسمي فكان مستواه يتراوح ما بين العالي والمتوسط حيث يرتبط بدرجة الاستشارة والانفعالات وحالة التوتر لدى اللاعبين أثناء المنافسات هذا ناهيك على حالة الثقة بالنفس التي كان مستواها ما بين المتوسط والعالي وهي من أهم المهارات التي يجب أن تتوفر في لاعب كرة القدم.

مناقشة الفرضية الثانية: للقياسات الجسمية (القياسات الأنثرومتيرية) تأثير على أداء لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة من وجهة نظر عينة من المدربين.

في هذا المحور قمنا بطرح أسئلة وذلك بقصد التحقق من صحة الفرضية التي وضعناها والتي كانت علي النحو الآتي:

أن افراد العينة انقسموا الى مجموعتين متساويتين المجموعة الأولى أكدوا لطول الأطراف العلوية للاعبين دور في الأداء العام أثناء الممارسة في حين المجموعة الثانية أكدوا أنه ليس لطول الأطراف العلوية للاعبين دور في الأداء العام أثناء الممارسة وعليه نستنتج أن افراد العينة انقسموا الى مجموعتين متساويتين المجموعة الأولى أكدوا لوزن اللاعبين دور في الأداء أثناء المنافسة والممارسة في حين المجموعة الثانية أكدوا أنه ليس لوزن اللاعبين دور في الأداء أثناء المنافسة والممارسة وأن لمحيط الكتفين دور في تحسين الأداء المهاري أثناء المنافسة وأن لمحيط العضد دور في تحسين الأداء المهاري للاعبين أثناء الممارسة دور في تحسين الأداء المهاري بشكل عام للاعبين أن أغلبية أفراد العينة أكدوا أن لحجم محيط اليد دور فعال في تحسين الأداء المهاري للاعب.

وتم معالجة البيانات إحصائيا وتوصل البحث إلى النتائج التالية:

- ✓ وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين الرشاقة وكل من وزن الجسم ومحيط الصدر ومحيط العضد.
- ✓ وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي وكل من وزن الجسم وطول الجسم وطول الطرف السفلي ومحيط الصدر ومحيط الفخذ.

3-نتائج الدراسة:

- ✓ كما بينت لنا هذه الدراسة تأثير القلق التنافسي على النشاط الجسمي والبدنية والشخصي.
- ✓ كما توصلنا إلى أن مستوى القلق المعرفي كان عاليا حيث يعتبر من أهم الظواهر النفسية لتنظيم المنافسات الرياضية نتيجة تراكم الضغط العصبي حيث يلعب دورا هاما في التأثير على أداء اللاعبين.

- ✓ وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين السرعة الانتقالية وكل من وزن الجسم ومحيط الصدر ومحيط العضد ومحيط الفخذ.
- ✓ وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين وكل من وزن الجسم وطول الذراع وطول وجود ارتباط عكسي ذو دلالة معنوية بين القوة الانفجارية وكل من وزن الجسم ومحيط الصدر ومحيط الفخذ. الكف وعرض الكتفين.
- ✓ وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين الرشاقة وكل من وزن الجسم ومحيط الصدر ومحيط العضد.

4-اقتراحات:

- ✓ ضرورة الاهتمام بالتحضير البدني الجيد من خلال الاعتماد على عناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة حتى يكون أدائهم الحركي والمهاري جيد أثناء المنافسة.
- ✓ العمل على ايجاد انسجام بين الصفات البدنية والمهارات الأساسية للعبة.
- ✓ ضرورة الاهتمام برياضة المعوقين عامة ورياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة خاصة.
- ✓ تكوين اطارات رياضية متخصصة في مجال التدريب في رياضة المعوقين.
- ✓ ضرورة اجراء دراسات مشابهة التي تخدم فئة المعوقين بصفة عامة وبالأخص الذين لديهم إعاقة حركية وذلك في بعض الصفات البدنية التي لم نتطرق في بحثنا لها كالمرونة، الرشاقة.... إلخ
- ✓ التشخيص المبكر وكذا التدخل السريع والمبكر لحالات التخلف وذلك تفاديا لتفاقمها وتدهورها، وذلك بتوفير أساليب القياس والتشخيص.
- ✓ أن تتولى الجهات المختصة والمعنية إجراء البحوث الميدانية لحصر حالات المعاقين حتى يتم التخطيط لمواجهة مشكلاتهم على أساس صحيح.

خاتمة

خاتمة:

وختما لما سبق تناوله ومن خلال المعطيات النظرية والتطبيقية التي سبقت وانطلاقا من المشكلة المطروحة والمعاشة ميدانيا حول موضوع المحددات النفسية والجسمية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي وتأثيره على الأداء، والفكرة الهامة التي استوحيناها من خلال بحثنا هي ان المحددات النفسية والجسمية دور هام وحاسم وايجابي ويشعر بحبه، كما يستطيع فرض نفسه ويؤثر على ما يحيط به ومن خلال المحددات النفسية والجسمية، والذي يمكن ان يحقق نتائج ممتازة في مختلف المجالات.

ويمكن ان تكون هذه الدراسة بداية للقيام بالبحوث أخرى وخلفية تنطلق منها بحوث ودراسات أخرى لتوسيع المعرفة الإنسانية وخاصة في مجالات التربية التعليمية لفئة المعاقين حركيا ومحاولة الاهتمام أكثر بهذه الفئة وادماجها إيجابيا في المجتمع. ولذلك يعتبر المحددات النفسية والجسمية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي وتأثيره على الأداء فهو يتغلغل الى اعلى مستويات السلوك ويؤدي لمعاق الى التخلص من مختلف العقبات التي تواجهه.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

أولا: المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح (1985): بيولوجيا الرياضة – دار الفكر العربي القاهرة.
2. أحمد أمين فوزي (2003): مبادئ علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. أسامة كامل راتب (1997): قلق المنافسة (ضغوط التدريب – احتراق الرياضي)، دار الفكر العربي.
4. بعض القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة/بحث مسحي للباحثين: اياد محمد عبد الله خالد محمود عزيز، ورياض احمد اسماعيل نوفل محمد محمود/كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل.
5. حسن السيد أبوعبد (2002) هـ: "الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم"، طبعة 1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر.
6. سيجموند فرويد (1985): ترجمة محمد عثماني تجاني، الكفء، القلق، ط 3، ديوان المطبوعات الجامعية.
7. صدقي نور الدين محمد (2004)، علم النفس الرياضة، ط1، المكتب الجامعي الحديث
8. عبد الرحمان السيد سليمان ((2001)) الإعاقة البدنية، المفهوم، التصنيف، الأساليب العلاجية، مكتبة زه ا رء الشرق.
9. عبد المجيد إبراهيم (2015): كرة السلة على الكراسي المتحركة لمتحدي الإعاقة، مهارات، تخطيط تحكيم، دار الثقافة، الجزائر.
10. عزت الكاشف (1987). القياسات الجسمية في الأنشطة الرياضية (القاهرة، المجلة الأولمبية.

11. علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية، الاستاذ المساعد الدكتور عباس علي عذاب الاستاذ المساعد الدكتور عكلة سليمان علي.
12. فاروق السيد عثمان (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
13. قاسم حسن حسين (1998)؛ اسس التدريب الرياضي. ط1: (بغداد، دار الفكر للطباعة.
14. ليلى السيد فرحات، حلمي إبراهيم (1998) التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة.
15. ماجدة السيد عبيد) 1999) الإعاقة الحسية الحركية، عمان دار الصفاء للنشر والتوزيع.
16. محمد السيد عبد الرحيم، (1998) دراسة مفهوم الذات لدى المراهقين المعوقين حركيا، جامعة عين الشمس، رسالة ماجستير.
17. محمد حسن علاوي (1994) اختبار الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
18. محمد حسن علاوي (1998)، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، دار الكتاب للنشر. القاهرة.
19. محمد حسن علاوي (2007): مدخل في علم النفس الرياضي، طه، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
20. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان :الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى،1987 .
21. محمد حسن علاوي ونصرا لدين رضوان (د.س): الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي القاهرة.
22. محمد نصر الدين رضوان (1997). المرجع في القياسات الجسمية: القاهرة، دار الفكر العربي.

23. محمد نصر الدين رضوان (1997)؛ المرجع في القياسات الجسمية: (القاهرة، دار الفكر العربي.

24. محمود عبد العظيم عبد السلام فتح الله: مذكرة ماجستير في التربية الرياضية (أخصائي رياضي بمديرية الشباب والرياضة).

25. مذكرة مجستير: جمال رمضان موسى (2001)، قلق المنافسة وعلاقته بخصائص الانتباه وفاعلية الأداء في المباريات للاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة.

26. نسبة مساهمة بعض المتغيرات الجسمية والوظيفية في الأداء المهاري بالتنس الأرضي/ بحث وصفي على لاعبات التنس الأرضي م.م وردة علي عباس/ مجلة الرياضة المعاصرة .... السابع ... العدد الثامن ... 2008.

27. نعيم عبد الحسين جمال صبري فرج، (2012): الإعداد البدني والمهاري للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، دار دجلة للنشر، عمان.

28. نوري ابراهيم الشوك (1996)؛ بعض المحددات الاساسية التخصصية لناشئي الكرة الطائرة في العراق بأعمار (16-14سنة: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

29. وجيه محبوب (2000) :التعلم وجدولة التدريب، مكتبة العدل لطباعة، العراق.

30. يوسف لازم كماش، د. صالح بشير أبوخيط: مساهمة بعض القياسات الانثروبومترية والصفات البدنية في مستوى أداء التصويب في كرة القدم، جامعة الفتح، كلية التربية البدنية، طرابلس، ليبيا.

ثانيا: المراجع بالأجنبية

31. BASKET BALL FEDERATION RANSTATION (1996) international weelchair MBE: PHILIP CRAVEN

32. H. Bailly, violence et agression, vigot, PARIS, 1991

33. Nicola.Dechavane, l'éducateur sportif pour tous, vigot, PARIS, 1990.

34. Martin habil Dornhof : l'éducation physique et sportif, OPU, opcit.

35. Internet (conférence sur l'estime de soi de Joe-Ann Benoît), www.psy.com)

36. Michael Kent, Oxford. DICTIOANARY of Sports Science and Medicine. E3, American, 2006.

قائمة الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية

قسم: النشاط المكيف

تخصص: نشاط بدني ورياضي مكيف والصحة

إستمارة إستبيان موجه للمدربين:

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر تحت عنوان:

المحددات النفسية والجسمية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي وتأثيره على الأداء

من إعداد الطالب :

زعيتر بهاء الدين

تحت إشراف الأستاذ الدكتور :

نطاح كمال

لذا نرجو منكم قراءة هذا الاستبيان بتمعن وروية ثم الإجابة عنها حسب رأيك الخاص كما نعلم سيادتكم أن المعلومات المقدمة من طرفكم لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

مـــــــلاحـــــظة: ضع علامة (x) على الإجابة التي ترى إنها مناسبة.

المحور الأول: المحددات النفسية :

الرقم	الـــعـــبـــارات	نعم	لا
01	هل للتحضير النفسي دور في المردود أو الأداء اثناء المنافسة		
02	هل صعوبة المقابلات تزيد في درجة القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسة		
03	هل تساعد اللاعبين في السيطرة والتحكم في الأفكار الانفعالات أثناء الممارسة		
04	هل فقدان القدرة على التركيز يؤثر على انتباه اللاعب داخل المنافسة		
05	الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت الانتباه أثناء المنافسة		
06	هل لكثرة ارتكاب الأخطاء دور في التقليل من الثقة بالنفس لدى اللاعب		
07	هل لطول فترة المنافسة دور ايجابي في الاحتفاظ بالثقة بالنفس لدى اللاعبين		
08	هل لصعوبة أداء بعض الحركات دور مباشر على التقليل من الثقة بالنفس		
09	هل الارتباك أثناء المنافسة دور في تقليل الثقة بالنفس والأداء لدى اللاعب		
10	هل للاشتراك في جميع المنافسات دور ايجابي للرفع من الثقة النفسية للاعبين		
11	هل لدور تحمل القيادة داخل المجموعة تزيد من الثقة النفسية للاعب		

المحور الثاني : المحددات الجسمية :

الرقم	الـــعـــبـــارات	نعم	لا
01	هل لطول الأطراف العلوية للاعبين دور في الأداء العام أثناء الممارسة		
02	هل لوزن اللاعبين دور في الأداء أثناء المنافسة والممارسة		
03	هل لمحيط الكتفين دور في تحسين الأداء المهاري أثناء المنافسة		
04	هل لمحيط العضد دور في تحسين الأداء المهاري للاعبين أثناء الممارسة		
05	هل لمحيط الساعد دور في تحسين الأداءالمهاري بشكل عام للاعبين		
06	هل لحجم محيط اليد دور فعال في تحسين الأداء المهاري للاعب		
07	هل لمحيط الحوض دورفي تطوير الأداء المهاري والأداء بشكل عام للاعب		
08	هل لميلان الجذع دور في الأداء المهاري والنتيجة في المنافسة اللاعبين		
09	هل لدوران الجذع دور في الأداء المهاري والنتيجة في المنافسة اللاعبين		
10	هل طول الذراعين دور مهم في الحصول على الأداء والنتيجة عند المنافسة		
11	هل لارتفاع الكرسي المتحرك دور في الأداء المهاري والنتيجة عند اللاعبين		