

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العلي و البحث العلمي جامعة عبد الحميد بن باديس
مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تخصص
علم الحركة و حركية الإنسان.

عنوان

أثر الدافعية في رفع مستوى الأداء المماري لدى لاعبي كرة
السلة صنف أواسط (15-18) سنة.

بحث مسحي إجرائي أجري على لاعبي كرة السلة صنف اواسط من نادي وفاق
مستغانم، شباب بني صاف.

إشراف :

* حمودي عايدة

إعداد الطالب :

• بوظراف براهيم

السنة الجامعية 2012/2013

الإهداء

إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله.

إلى جميع الأخوة و الأخوات وإلى كل العائلة كبيرا وصغيرا.

إلى كل المدرسين الذين ساهموا في إعدادي من طور التعليم الابتدائي إلى
التعليم الجامعي.

إلى جميع الأصدقاء

إلى جميع الزملاء في درب الحياة وفي الدراسة.

وإلى كل أساتذة وعمال معهد التربية البدنية و الرياضية.

إلى كل هؤلاء أهدي هذه المذكرة.

بوظراف إبراهيم.

شكر وتقدير

نشكر الله من أحيانا طلاب للعلم و المعرفة ، شكر لكل من علمنا حرفا من أول
عمرنا إلى يومنا هذا.

وأتقدم بالشكر و التقدير و الإحترام إلى الأستاذة المشرفة

"حمودي عايدة"

كما نشكر كل من الطاقم الإداري وكل الأساتذة وعمال معهد التربية البدنية و
الرياضية بمستغانم .

شكر خاص إلى للجنة المناقشة التي قبلت المناقشة ودعمت المذكرة بمجموعة من
الملاحظات العلمية التي سوف يأخذ بها الطالب الباحث مستقبلا.

وقبل أن نختم تشكراتنا نتوجه بالشكر إلى كل من ساهموا في إنجاز هذا البحث من
قريب أو بعيد

وأخردعوانا أن الحمد لله رب العلمين

بوظراف براهيم

الفهراس

رقم الصفحة	الموضوع
أ	الإهداء.....
ب	الشكر و التقدير.....
	قائمة المحتويات
ت	قائمة الجدوال.....
ث	قائمة الأشكال البيانية.....
	التعريف بالبحث
02.....	➤ مقدمة.....
03.....	1- مشكلة.....
04.....	2- أهداف البحث.....
05.....	3- فرضيات البحث.....
05.....	4- أهمية البحث.....
06.....	5- التعريف بمصطلحات البحث.....
	6- الدراسات المشابهة
07.....	✓ تمهيد.....
08.....	6-1- عبد العزيز بن علي بن أحمد السلمان.....
08.....	6-2- مدحت صالح سيد.....
09.....	6-3- قويدر علي، عدلان.....
10.....	6-4- التعليق على الدراسات.....
10.....	6-5- نقد الدراسات.....
11.....	➤ الخلاصة.....

الباب الأول : الدراسة النظرية

- 13..... مقدمة الباب الأول -
- الفصل الأول الدافعية:
- 16..... تمهيد ➤
- 17..... 1- مفهوم الدافعية.....
- 18..... 2- خصائص الدافعية.....
- 18..... 1-2- الغرضية.....
- 18..... 2-2- النشاط.....
- 18..... 3-2- الاستمرار.....
- 18..... 4-2- التنوع.....
- 19..... 5-2- التحسن.....
- 19..... 6-2- التكيف الكلي.....
- 19..... 7-2- تحقيق الغرض.....
- 20..... 3- وظائف الدوافع.....
- 20..... 1-3- السلوك بالطاقة.....
- 20..... 2-3- أداء وظيفة الاختيار.....
- 20..... 3-3- توجيه السلوك نحو الهدف.....
- 20..... 4- تصنيف الدوافع.....
- 21..... أ- تصنيف على أساس شعوري ،لاشعوري.....
- 22..... ب- تصنيف على أساس فطري و مكتسب.....
- 23..... ت- تصنيف على أساس داخلي و خارجي.....
- 23..... ث- تصنيف على اساس دوافع مباشرة و غير مباشرة.....
- 23..... 5- الأسس التي تقوم عليها الدوافع.....
- 23..... 1-5- مبدأ الطاقة والنشاط.....
- 23..... 2-5- مبدأ الغرضية.....
- 24..... 3-5- مبدأ التوازن.....

- 24.....4-5- مبدأ الحتمية الديناميكية.....
- 24.....6- نظريات الدوافع
- 24.....6-1- نظرية التحليل النفسي.....
- 24.....6-2- نظرية مفاهيم الحاجة.....
- 24.....6-3- النظرية الفيزيائية.....
- 25.....6-4- النظرية المعرفية.....
- 25.....6-5- نظرية التعلم الاجتماعي.....
- 25.....6-6- النظرية الوظيفية.....
- 26.....7- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي.....
- 26.....8- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية.....
- 26.....9- معني الدافعية في النشاط الرياضي.....
- 26.....9-1- شدة الجهد.....
- 26.....9-2- اتجاه الجهد.....
- 27.....9-3- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد.....
- 27.....10- أهمية الدافعية في المجال الرياضي.....
- 27.....11- بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية.....
- 27.....11-1 الحاجة للإنجاز.....
- 28.....11-2 ضبط النفس.....
- 28.....11-3 التدريبية
- 28.....12- دافع الانجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية.....
- 28.....12-1 أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية للنشء (المراهق).....
- 28.....12-2 مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي.....
- 29.....12-3 وظيفة الدافعية في المجال الرياضي.....
- 30..... ➤ خلاصة.....

الفصل الثاني : كرة السلة

- 32..... ➤ تمهيد.....
- 33.....1- نشأت و إنتشار كرة السلة

- 33.....2- ميلاد وتطور كرة السلة في الجزائر.....
- 33.....3- المهارات الأساسية اللازمة للاعب كرة السلة.....
- 34.....3-1- المهارات الأولية (التحكم في الكرة).....
- 35.....3-2- المهارات الهجومية.....
- 38.....4- الخصائص البدنية للاعب كرة السلة.....
- 38.....4-1- الصفات البدنية.....
- 38.....4-1-1- التحمل (المطاولة).....
- 39.....4-1-2- القوة.....
- 40.....4-1-3- السرعة.....
- 41.....4-1-4- الرشاقة.....
- 42.....4-1-5- المرونة.....
- 42.....4-2- علاقة الصفات البدنية بالمهارة الأساسية.....
- 43.....4-3- العلاقة بين الصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية).....
- 43.....5- متطلبات فاعلية الداء المهاري.....
- 43.....5-1- متطلبات عقلية.....
- 44.....5-2- متطلبات نفسية.....
- 44.....5-3- المتطلبات الوظيفية.....
- 45.....5-4- القدرات اللاهوائية.....
- 46.....5-5- القدرات الهوائية.....
- 47.....6- قانون كرة السلة.....
- 54..... ➤ خلاصة.....

الفصل الثالث : خصائص و مميزات المرحلة العمرية

- 56..... ➤ تمهيد.....
- 57.....1- مفهوم المراهقة.....
- 57.....2- تعريف المراهقة.....
- 57.....2-1- لغة.....
- 57.....2-2- اصطلاحا.....
- 58.....3- مراحل المراهقة.....
- 58.....3-1- المراهقة المبكرة.....
- 58.....3-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة).....
- 58.....3-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة).....

59.....	4- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة.....
59.....	4-1- خصائص القدرات الحركية.....
59.....	4-2- الخصائص الفيزيولوجية.....
60.....	4-3- الخصائص المرفولوجية.....
61.....	4-4- الخصائص الاجتماعية.....
61.....	4-5- الخصائص الفكرية.....
62.....	4-6- الخصائص الانفعالية.....
62.....	5- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.....
63.....	6- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين.....
63.....	7- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة.....
63.....	7-1- القدرات الحركية.....
64.....	7-2- تطور الصفات البدنية.....
64.....	7-2-1- القوة.....
64.....	7-2-2- السرعة.....
64.....	7-2-3- المرونة.....
65.....	➤ خلاصة.....

الباب الثاني : الدراسة الميدانية

67.....	- مقدمة الباب الثاني.....
---------	---------------------------

الفصل الأول : منهجية البحث إجراءاته الميدانية

69.....	➤ تمهيد.....
70.....	1- منهج البحث العلمي.....
70.....	2- مجتمع وعينة البحث.....
71.....	3- مجالات البحث.....
72.....	4- تغيرات البحث.....
74.....	5- أدوات البحث.....
74.....	6- الدراسة الإستطلاعية.....
75.....	7- الأسس العلمية للاختبارات.....
76.....	8- الدراسات الإحصائية.....
76.....	9- صعوبات البحث.....
77.....	➤ خلاصة.....

الفصل الثاني : عرض ومناقشة النتائج

79.....	تمهيد	➤
80.....	عرض وتحليل المعلومات الشخصية للاعب	-1
83.....	عرض و مناقشة الأسئلة	-2
83.....	أ- مناقشة الأسئلة المتعلقة بالمحور الأول و الفرضية الأولى	
89.....	ب- مناقشة الأسئلة المتعلقة بالمحور و الفرضية الثانية	
90.....	ت- مناقشة الأسئلة المتعلقة بالمحور و الفرضية الثالثة	
104.....	الخلاصة	➤

الفصل الثالث : الإستنتاجات و التوصيات.

105.....	تمهيد	-
106.....	الاستنتاجات	-1
106.....	مقارنة النتائج بفرضيات البحث	-2
106.....	أ- الفرضية الأولى	
106.....	ب- الفرضية الثانية	
107.....	ت- الفرضية الثالثة	
107.....	الإقتراحات	-3
108.....	خلاصة عامة	-
	المصادر و المراجع	-
	الملاحق	-

التعريف بالبحث

- 02.....مقدمة. ➤
- 03.....مشكلة. -7
- 04.....أهداف البحث. -8
- 05.....فرضيات البحث. -9
- 05.....أهمية البحث. -10
- 06.....التعريف بمصطلحات البحث. -11
- 12- الدراسات المشابهة
- 07.....تمهيد. ✓
- 08.....عبد العزيز بن علي بن أحمد السلم. -6-6
- 08.....مدحت صالح سيد. -7-6
- 09.....قويدر علي، عدلان. -8-6
- 10.....التعليق على الدراسات. -9-6
- 10.....نقد الدراسات. -10-6
- 11.....الخلاصة. ➤

➤ مقدمة:

تعد الرياضة منذ العصور القديمة عنصر جد فعال في الحياة الإجتماعية لبناء جسم سليم و بمرور الزمن تطورت وأصبح لها قوانين وأماكن مخصصة و أعراض في ممارستها ، حيث أصبح للرياضة في عصرنا هذا عدة أنواع تختلف هذه الأنواع من حيث الأهمية و الغرض من ممارستها ، و تتم الممارسة وق شروط و قواعد وضعت من أجل التحكم فيها.

و تعتبر الدافعية أحد العناصر التي تتحكم في ممارسة الرياضة ، إذ صبحت في الأونة الأخيرة محل اهتمام المختصين في التدريب الرياضي ، وهي المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعريف على مستويات الأداء المهاري المختلفة سواء كانت منخفضة أو مرتفعة ومن هنا الإنطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على الدافعية لدى لاعبي كرة السلة و تأثيرها على رفع مستوى اداء المهارات وإقتصرت درستنا على فئة الأوسط كون هذه الفئة ذات ميزة بالمقارنة بالفئات الأخرى و هذه الميزة تكمن في أن هذه الفئة يمكن فيها المراهق التحكم في الحركات و تعلمها بسهولة كما أنها تعد من المراحل الحساسة في حياة الإنسان من ناحية التعلم وإكتساب المعلومات.

يعتبر علم النفس من العلوم الحديثة التي إنفردت بإقبال الناس عليها إقبالا شديداً حتى أصبحت المعرفة النفسية من أكثر فروع المعرفة الإنسانية شيوعاً بين الناس ، كما أصبحت أساساً جوهرياً لتفهم العديد من المشكلات التربوية ، الإجتماعية ، الإقتصادية ، الصحية ، السياسية و الرياضة في تحقيق أهداف تربوية ، كما أنه يعتبر ضرورياً لتحسين و تعزيز القدرة على افنجاز و العمل.

و يعتبر موضوع الدافعية من أهم الموضوعات التي تحظى بالإهتمام البالغ من العديد من العلماء و الباحثين في علم النفس عامة و علم النفس الرياضي خاصة

و قد أشار مجموعة من علماء النفس منذ أوائل هذا القرن من بينهم ودوورث 1908 م وغيره من العلماء إلى أهمية دراسة الدافعية من حيث أنها المحرك الأساس لجميع أنواع السلوك البشري.

وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية علة مختلف مستوياتها كما أنها المتغير الأكثر أهمية التي تحرك و تشير اللاعب الرياضي لتحقيق الإنجازات في الرياضة الدولية و العالمية.

ويشير واقع الرياضة في الجزائر و منها كرة السلة إلى إهتمام المدربين بالنواحي المهارية و البدنية و الخططية دون إعطاء أي إعتبار للجانب النفسي للاعبين رغم أن الأداء الرياضي بصفة عامة يعتمد على مالدى اللاعب من قدرات مهارية و بدنية و خططية و هذه القدرات إذ ما إهتم بها و تم تطويرها بإتباع أنجح الوسائل و الطرق المستخدمة من تدريبات و تقنيات و خطط مبنية على قواعد رياضية علمية قد ترفع من كفاءة اللاعب الممارس للرياضة عامة و كرة السلة بشكل خاص حيث ينعكس هذا الأداء سواء كان فردياً أو جماعياً على مستوى الفريق الرياضي ككل و على اللاعب نفسه و كذلك مهارات نفسية م من بين هذه الأخيرة الدافعية و من هنا إختارنا موضوع بحثنا و الذي يتطرق إلى الدافعية وهي صفة نفسية و الأداء المهاري و هو جوهر العمل و الإنجاز .

من خلال النظرة الإبتدائية :

ما أهمية الدافعية على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة؟

و انطلاقا من هذا المشكل وتعددده، ومما سبق يمكننا طرح التساؤلات التالية:

- التساؤلات :

- 1- هل للحوافز المعنوية و التربوية تأثير على الأداء المهاري للاعبي كرة السلة؟
- 2- هل للتفوق و الكسب الرياضي دافع للاعب كرة السلة نحو تحسين مستوى أداءه المهاري؟
- 3- هل للدافعية الخارجية و العلاقات مع المدرب تأثير على الإداء المهاري لدي لاعبي كرة السلة؟

14- أهداف البحث:

- أولا : معرفة ما إذا كانت المنافسة دافعا للاعب كرة السلة لتحسين أداءه المهاري.
- ثانيا : كشف مدى تأثير الدافعية على مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة السلة.
- ثالثا : معرفة قدرة المدرب على زيادة دافعية اللاعبين بإستعمال حوافز معنوية و تربوية.
- رابعا : التعرف على مدى تأثير شخصية المدرب على اللاعبين إذا كانت للمدرب شخصية دافعة و محفزة.

15- فرضيات البحث:

- 1- للحوافز المعنوية و التربوية تأثير على الأداء المهاري للاعبي كرة السلة.
- 2- للتفوق و الكسب الرياضي دافع للاعب كرة السلة نحو تحسين مستوى أداءه المهاري.
- 3- للدافعية الخارجية و العلاقات مع المدرب تأثير على الإداء المهاري لدي لاعبي كرة السلة.

16- أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في جانبين أساسيين :

✓ الجانب العلمي :

تزويد المكتبة بالدارسات العلمية و العملية و معطيات نظرية و ميدانية ، حيث تكون مصدر علمي للبحوث المستقبلية في مجال التربية البدنية و الرياضية .

✓ الجانب العملي :

- ✓ تحديد أثر الدافعية على أداء لاعبي كرة السلة.
- ✓ معرفة أهم الدوافع التي تتحكم في سلوك لاعب كرة السلة.
- ✓ إبراز أهمية معرفة طبيعة الدوافع التي تدفع للاعب لأن يرقى بمستوى المهاري.

17- التعريف بمصطلحات البحث:

✓ الدافعية: هي الطاقة الكامنة في الكائن الحي، تعمل على إستثارته يسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي، ويتم ذلك عن طريق الإستجابة المفيدة وظيفياً في عملية تكثيفية مع بثته الخارجية ووضع هذه الإستجابة في مكان الإسبوعية على غيرها من الإستجابات المحتملة مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الحصول على هدف معين (جابر عبد الحميد جابر، 1998، صفحة 67).

✓ المهارة: تدل على مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب ، وتعني أيضاً مقدرة الفرد على التواصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل من الطاقة في زمن ممكن (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، صفحة 104).

✓ الأداء المهاري: هو كل الأجزاء و التمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها في الملعب بهدف الوصول الى دقة أداء المهارات بألية وإتقان تحت أي ظرف من ظروف المباراة (وجدي مصطفى الفاتح ، محمد السيد لطفي، 2002، صفحة 374).

- كرة السلة:

✓ الكرة: جمع كرى ،كرات كل جسم مستدير من مطاط أو جلد يلعب أو يتخذ في الألعاب الرياضية (راتب أحمد قبيعة ، بدون سنة، صفحة 252).

✓ كرة السلة: هي لعبة تجرى بين فريقين كل فريق من خمسة لاعبين يسعى كل فريق لإدخال الكرة في سلة مرتفعة عن أرض الملعب في كل جهة من الملعب لتسجيل نقطة تفوق ن تلعب باليدين ضمن قواعد و قوانين اللعبة (خالد الحشوش ، 2006، صفحة 188).

- لاعبو الأواسط:

✓ لغة: الأواسط - جمع أواسط ،مفرد وسطى - المتوسط المعتدل الذي يحتل مكانا وسطا بين طرافي الشيء (راتب أحمد قبيعة ، بدون سنة، صفحة 26).

✓ اصطلاحا: الرحلة العمرية (16-18) سنة تسمى مرحلة المراهقة مصطلح من العمر ، الذي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة و قد اقترب من النضج العقلي، البدني، الإجتماعي و الإنفعالي (مصطفى فهمي ، 1985، صفحة 153).

18- الدراسات المشابهة:

تمهيد:

إن الهدف الأساسي من الدراسات المشابهة لموضوع البحث هو تحديد ما سبق إتمامه وخاصة ما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها إلى جانب إتاحة الفرصة أمام الباحث لإنجاز بحثه على نحو أفضل. ويذكر (محمد حين علاوي و أسامة كامل راتب) أن الفائدة من التطرق إلى الدراسات السابقة تكمن " في أنها تدل الباحث على المشكلات التي لازالت بحاجة إلى الدراسة أو البحث، وما الذي ينبغي إنجازه ، كما أنها توضح للباحث مختلف الجوانب التي تكون البحوث المرتبطة قد عالجتها بالنسبة لمشكلة البحث الحالية أو توضع للباحث ما إذا كانت مشكلة البحث قد عولجت بقدر كاف من قبل الأمر الذي يستدعي إجراء المزيد من البحوث (اسامة كامل رتب و محمد علاوي.، 1987، صفحة 67،68) وعلى هذا الأساس عمل الطالبان الباحثان على جمع عدد من الدراسات العلمية مستفيدا من نتائجها في إنجاز هذا البحث العلمي.

6-1- عبد العزيز بن علي بن أحمد السلطان : السلوك القيادي للمدرب الرياضي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي بعض الالعاب الجماعية بالمملكة العربية السعودية (عبد العزيز بن علي بن أحمد السلطان ، بدون سنة).

✓ أهداف البحث :

- التعرف على السلوك القيادي لدى المدربين السعوديين و العرب وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية.
- التعرف على مدى تأثير المتغيرات (الجنسية - السن - سنوات الخبرة في مجال التدريب - طبيعة المهنة) على السلوك القيادي للمتدربين ، ومدى تأثير المتغيرات (السن - سنوات الخبرة في الممارسة الرياضية) على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين.

✓ المنهج:

- إستخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

✓ عينة البحث :

شملت عينة البحث مدربين سعوديين و عرب ولاعبي بعض الألعاب الجماعية لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية بالمملكة السعودية.

✓ أدوات البحث:

- مقياس السلوك القيادي لمدربي الألعاب الجماعية.
- مقياس الرياضي، المشاركة و السلوك الديمقراطي ، السلوك التسلطي ،الإهتمام بالجوانب الصحية.
- مقياس أنماط دافعية الإنجاز للاعب الرياضي.
- مقياس (ولس) لقياس دافعية الإنجاز المرتبطة بالمنافسة الرياضية.

✓ نتائج البحث:

- هناك علاقة بين السلوك القيادي الذي يمارسه مدربو بعض الألعاب الجماعية السعوديون و العرب لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية بين دافعية الإنجاز للاعبين .
- إن السلوك القيادي الذي يمارسه المدربون هو السلوك القيادي بأبعاده المختلفة، مع تركيزهم على بعض الأبعاد التي يرون أنها مهمة للعملية التدريبية أكثر من الأبعاد الأخرى مثل (بعد الإهتمام بالجوانب الصحية و بعد التدريب و الإرشاد).
- إن مستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية يعتبر مرتفعاً.

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة في المجال الرياضي و بين دافعية الإنجاز للاعبين في بعد دافع إنجاز النجاح ، و ذلك لصالح اللاعبين ذوي الخبرة العالية من (16 سنة فما فوق) مقارنة باللاعبين ذوي الخبرة المنخفضة من (1-5 سنوات).
- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الجنسية و السلوك القيادي للمدربين في بعد التدريب و الإرشاد و ذلك لصالح المدربين العرب .
- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين طبيعة المهنة و السلوك القيادي للمدربين في بعد المشاركة و السلوك الديمقراطي و ذلك لصالح المدربين المتفرغين
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السن و سنوات الخبرة في مجال التدريب و بين السلوك القيادي للمدربين.

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السن ودافعية الإنجاز الرياضي لدى اللاعبين.
- **6-2- مدحت صالح سيد: الدافعية و علاقتها بمستوى الأداء للاعبين كرة السلة. (مدحت صالح سيد، 1989)،**

● هدف الدراسة:

- أولاً : التعرف على أبعاد الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة السلة الناشئين.
- ثانياً: التعرف على الفرق في أبعاد الدافعية الرياضية بين مجموعتي المستوى الأعلى و المستوى الأقل طبقاً لمستوى الأداء .

ثالثاً : تحديد نسبة مساهمة أبعاد السمات الدافعية في مستوى الأداء.

- منهج البحث : إستخدام الباحث المنهج الوصفي بإحدى صور وهي العلاقات المتبادلة.
- عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على 64 من لاعبي كرة السلة الناشئين تحت 19 سنة و يمثلون الندية الحاصلة على المراكز الستة الأولى في بطولة منطقة القاهرة و الجيزة موسم 1988-1989 لكرة السلة و هي : الأهلي، الزمالك، الصيد، هيلودوليس، القاهرة و الشرطة.

● ادوات البحث :

مقياس تقدير الدافعية (التقويم الرياضي) صممه توماس أ، تانكون جاك و ريتشاد سنة 1972 وقد اعد صورته بالعربية محمد حسين علاوي (1982) و يهدف المقياس إلى تحديد بعض السمات الدافعية المختارة على ميزان تقدير حماسي يبدأ من القبول المطلق إلى الرفض المطلق و يتكون المقياس

من (55 عبارة) بعضها موجب و الأخر سالب ، و قد صمم مفتاح التصحيح ليوضح أن ارتفاع الدرجة على سمة من السمات تعني مدى قوة السمة لدى الفرد الرياضي (مدجت صالح سيد، 1989، صفحة 255) .

● أهم نتائج الدراسة:

✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى معين بين اللاعبين المتفوقين و اللاعبين الأقل في المستوى المهاري في أبعاد الحافز القيادة

✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (5%) بين لاعبي المراكز المختلفة في كرة السلة (صانعوا اللعب، لاعبو الارتكاز، الأجنحة) في ابعاد العدوان ، الثقة بالنفس في حين لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بقية الأبعاد.

✓ هناك فروق بين لاعبي الأجنحة و لاعبي المراكز (صانعوا اللعب و الارتكاز) في سمة الثقة بالنفس و ذلك لصالح لاعبي الأجنحة.

3-6 قويدر على، عدلان: أهمية الدافعية على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط(16-18 سنة).

● أهداف البحث:

- معرفة ما اذا كانت المنافسة دافعا للاعب كرة اليد لتحسين ادائه المهاري.
 - كشف مدى تأثير الدافعية على مستوى الاداء المهاري للاعبي كرة اليد.
 - معرفة قدرة المدرب على زيادة دافعية اللاعبين باستعمال حوافز معنوية و تربوية.
- التعرف على مدى تأثير شخصية المدرب على اللاعبين ان كانت للمدرب شخصية دافعة و محفزة.

● منهج البحث :

إستخدم الباحثين الاسلوب الوصفي لمناسبه لطبيعة المشكلة البحث

● أدوات البحث:

تم اختيار الاستبيان كأداة لهذه الدراسة.

● نتائج البحث:

من خلال تطرقنا بالدراسة و التحليل لمختلف جوانب موضوع بحثنا تأكد بشكل لا يدع مجالاً للشك أن هناك دور بالغ الأهمية و اثر واقع للدافعية على الأداء المهاري و تحسنه لدى لاعبي كرة اليد ، و ما دام أي نشاط سواء كان رياضياً أو غير رياضي لا يكون له نتائج مرضية إلا إذا كان يتميز بالمهارة و الإتقان و كرة اليد لا تخرج عن هذا الإطار باعتبار أن اللاعب لا يكون مقبولاً في أي مستوى كان إذا

لم يكن يتمتع بقدر وفير من المهارة و الحذاق التي تمكنه من اكتساب الثقة في نفسه و رضا الآخرين عن أداءه ، و ما دام أن الأداء تتحكم فيه مجموعة من الدوافع فتجعله يتحسن و يتطور أو يتدهور لذا حاولنا قدر الإمكان معرفة ما هي أهم هذه الدوافع التي تدفع ل لاعب كرة اليد إلى تحسين أداءه المهاري ، و قد افترضنا أن هناك ثلاث دوافع مهمة تتحكم في هذا الجانب و هي الحوافز المعنوية و التربوية ، التفوق و الكسب الرياضي ، و كذا الدافعية الخارجية و العلاقات مع المدرب.

3-6- التعليق على الدراسات

إن الدراسات السابقة أو المشاهدة لها دور كبير في البحث العلمي فعلى أساسها يستطيع الباحث أن يستمد منها عدة مشاكل تكون مرتبطة بنفس المضمون ولكن مختلفة من حيث الفعاليات و المراحل العمرية و من خلال الدراسات التي إستند عليها الطالب الباحث استنتج مايلي:

- جميع الدراسات تختلف من حيث المراحل السنية .
- جميع الدراسات اختلفت من حيث المنهج المستخدم بالإضافة إلى العينة فهناك من إستعمال العينة الكبيرة و هناك من إستعمال العينة الصغيرة كل على حسب متطلبات بحثه.
- جميع الدراسات اختلفت من حيث أداة القياس.
- جميع الدراسات اختلفت من حيث الإستنتاجات و التوصيات.

4-6- نقد الدراسات .

من خلال ما استخلصه الطالب الباحث من الدراسات السابقة رغم تحديد أهمية الدافعية في رافع مستوى الأداء لكن لمسن نقص في دراسة تأثير الدافعية في رفع مستوى الأداء للاعبي كرة السلة لذلك تطرق الطالب الباحث لدراسة مدى تأثير إرتفاع مستوى الأداء و تحسنه بالدافعية لدى لاعبي كرة السلة الأواسط.

➤ الخلاصة:

إن جل البحوث العلمية السابقة وعلى الرغم من قلتها توافقت مع البحث العلمي الحالي في فكرته العامة، حيث كانت هذه الدراسات مرشدا الطالب الباحث في تحديد منهجية البحث وأدوات جمع البيانات واختيار انسب الوسائل الإحصائية ، كما ساعدت على رسم خطة البحث وتفادي الأخطاء المرتكبة في الدراسات الأخرى وعليه لخص الطالب عدة أفكار جديدة لكيفية معالجة موضوع البحث وكذا عرض النتائج وكيفية تحليلها ومناقشتها للوصول إلى جملة من النتائج التي تُخدم مجال التربية البدنية والرياضية والبحث العلمي .

الباب الأول: الدراسة النظرية

❖ مقدمة الباب الأول:

لقد قاما الطالب الباحث بالتطرق في هذا الباب لثلاثة فصول نظرية وهذا في محاولة مني إلى إيجاد خلفية نظرية يقوم أو يركز عليها البحث، كما أن هذا الاختيار كان على حسب المصادر والمراجع المتوفرة والتي كان لها علاقة مباشرة بموضوع البحث، فلقد تطرقنا في الفصل الأول للصفات النفسية و فعرنا الدافعية ونظرياتها و في الفصل الثاني تحدثنا على لكرة السلة والخصائص التي يجب أن تتوفر في لاعب كرة السلة لنختم في الأخير الجانب النظري بالحديث عن المرحلة العمرية (15-18) سنة وأهم خصائصها ومميزات.

الدفاعية

- 16..... تمهيد ➤
- 17..... 3- مفهوم الدفاعية.
- 18..... 4- خصائص الدفاعية.
- 18..... 12-4- الغرضية.
- 18..... 12-5- النشاط.
- 18..... 12-6- الاستمرار.
- 18..... 12-7- التنوع.
- 19..... 12-8- التحسن.
- 19..... 12-9- التكيف الكلي.
- 19..... 12-10- تحقيق الغرض.
- 20..... 13- وظائف الدوافع.
- 20..... 13-1- السلوك بالطاقة.
- 20..... 13-2- أداء وظيفة الاختيار.
- 20..... 13-3- توجيه السلوك نحو الهدف.
- 20..... 14- تصنيف الدوافع.
- 21..... ج- تصنيف على أساس شعوري ،لاشعوري.
- 22..... ح- تصنيف على أساس فطري و مكتسب.
- 23..... خ- تصنيف على أساس داخلي و خارجي.
- 23..... د- تصنيف على اساس دوافع مباشرة و غير مباشرة.
- 23..... 15- الأسس التي تقوم عليها الدوافع.
- 23..... 15-1- مبدأ الطاقة والنشاط.
- 23..... 15-2- مبدأ الغرضية.
- 24..... 15-3- مبدأ التوازن.
- 24..... 15-4- مبدأ الحتمية الديناميكية.

24.....	16- نظريات الدوافع
24.....	16-1- نظرية التحليل النفسي
24.....	16-2- نظرية مفاهيم الحاجة
24.....	16-3- النظرية الفيزيائية
25.....	16-4- النظرية المعرفية
25.....	16-5- نظرية التعلم الاجتماعي
25.....	16-6- النظرية الوظيفية
26.....	17- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي
26.....	18- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية
26.....	19- معني الدافعية في النشاط الرياضي
26.....	19-1- شدة الجهد
26.....	19-2- اتجاه الجهد
27.....	19-3- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد
27.....	20- أهمية الدافعية في المجال الرياضي
27.....	21- بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية
27.....	11-4- الحاجة للإنجاز
28.....	11-5- ضبط النفس
28.....	11-6- التدريبية
28.....	22- دافع الانجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية
28.....	22-1- أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية للنشء (المراهق)
28.....	22-2- مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي
29.....	22-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي
30.....	➤ خلاصة

➤ تمهيد:

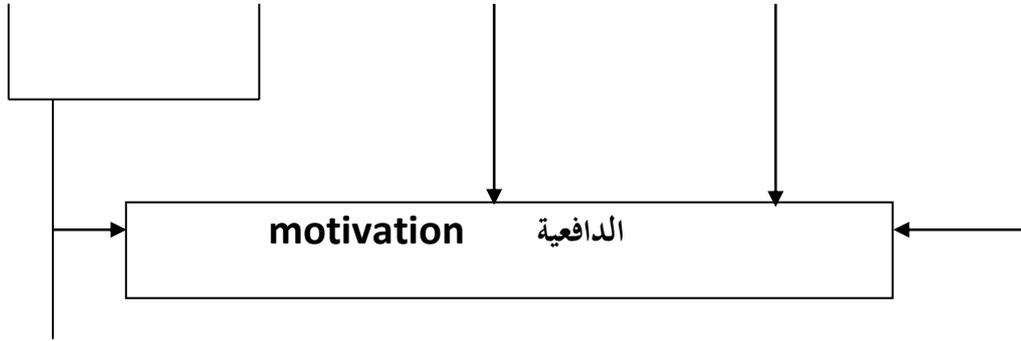
يعد موضوع الدافعية من أهم موضوعات علم النفس نظرا لتواجده في قلب العديد من المشكلات الرياضية العامة و ذلك بسبب كل من حصيلة نمو البيئات الاجتماعية مثل : التنافس الرياضي ، و سلوكيات المدربين ، أيضا زيادة تأثيرها على متغيرات السلوك مثل :الإصرار ، التعلم و الأداء . وفي ضوء أهمية هذه النتائج للرياضيين , يمكن للفرد أن يفهم بسهولة لماذا يهتم الباحثين بالدافعية؟ . و الإجابة هي ملائمتها للمجال الرياضي , و لأنه وراء كل سلوك دافع ,أي قوة دافعة . إن القول المأثور ' انك تستطيع إن تقود الحصان إلى النهر و لكنك لا تستطيع ان تجبره أن يشرب الماء لأنه يشرب من تلقاء نفسه عندما يكون لديه الدافعية للشرب و هذا يعبر بوضوح عن دور الدافعية في ميدان التعلم و التدريب الرياضي و هذا ما سنتناوله بالتدقيق في هذا الفصل .

5- مفهوم الدافعية :

لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد كبير من علماء النفس , و بالتالي تعددت محاولات تعريفها و من هذه التعاريف نذكر التعريف الذي يرى أن الدافعية هي : المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد و الحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك , و هذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة، و بمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى (صالح محمد علي أبو جادو، بدون سنة، صفحة 22) ، و نجد الدافع عند **مصطفى عشوي** انه : حالة من التوتر النفسي و الفزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال و نشاطات و سلوكيات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر و إعادة التوازن للسلوك و النفس عامة (مصطفى عشوي ، 2004، صفحة 127) ، و يرى **صدقي نور الدين محمد** : استعداد الفرد لبذل جهد من اجل تحقيق هدف معين (صدقي نور الدين ، 2004، صفحة 127) ، و يعرفها **THOMAS.R** انها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لاشباع الحاجات و البحث عن الأهداف (THOMAS. R, 1991, p. 198)، بينما يعرفها **محمد حسن علاوي** : انها مصطلح عام يشير الى العلاقة الدينامية بين الفرد و بيئته و تشمل العوامل و الحالات المختلفة (فطرية , المكتسبة ' الداخلية و الخارجية , المتعلمة و الغير متعلمة , الشعورية و اللاشعورية و غيرها). و التي تعمل على بدء و توجيه و استمرار السلوك و بصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما (محمد حسن علاوي: ، ص 212، 2004) ، كما عرفه **سيد خير الله** : هي طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استشارته ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي ، و يتم عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفيا له في عملية تكيفية مع بيئته الخارجية ، ووضع هذه الاستجابة في مكان الاسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة، لما ينتج إشباع حاجة معينة، أو الحصول على هدف معين " (جابر عبد الحميد جابر، 1985، صفحة 07).

وحتى يتسنى لنا فهم هذه التعاريف تجدر بنا الإشارة الى العناصر المتمثلة في الشكل (1) :

التوقع	الأهداف	الباعث	الحافز	الدافع
expectation	goals	incentive	drive	Motive
توقع مقدار النجاح يحدد مقدار الدافع في الأداء نحو انجاز الاهداف	الأهداف الواقعية المباشرة و البعيدة طويلة المدى	تفسير للنشاط اللعبة الموجه لإشباع الدافع قد يكون مادي او معنوي	يرتبط بقوة دافعية للعمل بمثابة المنشط للسلوك الحافز لمثير معين (مثير الحافز) قد تكون مثيرات اولية او ثانوية	حالة داخلية مصحوبة بالتوتر تثير السلوك في ظروف معينة



عناصر تشكل الدافعية الرياضية عن محمود عنان 1994 (سيكولوجية المنافسات الرياضية) للمجلس
الاعلى للشباب و الرياضة قطاع اعداد القادة

6- خصائص الدافعية : من خصائص الدافعية ما يلي :

22-4- الغرضية (Purpocive) :

إن الدافع في أساسه يوجه السلوك نحو غرض معين , ينهي حالة التوتر الناشئة من عدم اشباعه .

22-5- النشاط (action) :

اذ يبذل الانسان نشاطا ذاتيا تلقائيا لاشباع الدافع و يزداد هذا النشاط كلما زادت قوة الدافع .

22-6- الاستمرار (Continaity) :

يستمر نشاط الإنسان بوجه عام , حتى ينهي حالة التوتر التي اوجدها الدافع , ويعود الى حالة الاتزان .

22-7- التنوع (variation) :

ياخذ الانسان فيتنوع سلوكه و تغيير اساليب نشاطه عندما لا يستطيع اشباع الدافع بطريق مباشر .

22-8- التحسن (improvement) :

يتحسن سلوك الانسان اثناءالمحاولات لاشباع الدافع مما ينتج عنه سهولة في تحقيق اغراضه عند تكرار المحاولات التالية .

22-9- التكيف الكلي (whole adgustment) :

يتطلب إشباع الدافع من الانسان تكيفا كليا عاما , و ليس في صورة تحريك جزء صغير من جسم , و يختلف مقدار التكيف الكلي باختلاف اهمية الدافع و حيويته فكلما زادت قوة الدافع , كلما زادت الحاجة للتكيف الكلي .

22-10- تحقيق الغرض (purpo verification) :

و يتم ذلك عندما يتوقف السلوك و عندما يتم تقييق الغرض اي الهدف الذي كان الانسان يرمي الى تحقيقه , و حيث يتم اشباع الدافع و عندئذ يتوقف السلوك (إسماعيل محمد الفقي و آخرون، 2001، صفحة 164).

من خلال هذه الخصائص يفهم بان الانسان يزداد نشاطه كلما كانت قوة الدافع لديه كبيرة ، و اذا واجه صعوبات في اشباع الدافع لديه ,فانه يكيف نفسه وفقا لتلك المعوقات التي تحل دون اشباع دوافعه كما اوضح ماسلو ان الانسان يولد بخمسة انظمة مرتبة بشكل هرمي كالتالي :

حاجات تحقيق الذات . انجازات تحقيق الذات و تحقيق الفرد لإمكاناته

حاجات الاحترام . الانجاز ،الكفاءة ،الاستحسان ، التقدير

حاجات الحب . الانتساب ، التقبل ، الانتماء

حاجات الأمن . الطمأنينة و الأمان . غياب الأخطار

حاجات فسيولوجية . الجوع و العطش ،الهواء الخ

شكل (2): يوضح التنظيم الهرمي للحاجات التي وضعها ماسلو (ليندادا فيدوف ، ترجمة محمود عمرو و آخرون، 2000، صفحة 10) .

23- وظائف الدوافع :

ان اي رد فعل عن اي سلوك لا يمكن ان يحدث تلقائيا و انما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية الفرد و منه فالسلوك له اغراض تتجه نحو تحقيق نقاط معينة يلي بها الفرد حاجياته وم غرائزه، و منه نستخلص ان للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك و هي ثلاثة :

23-1- السلوك بالطاقة :

و معنى ذلك ان الدوافع تستثير النشاط الذي يقوم به الفرد و يؤدي التوتر الذي يصحب احباط الدافع لدى الكائن الحي الى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه و اعادة توازنه و تدل الملاحظة على ان الانسان و الحيوان من خلال تجارب في الحياة اليومية كلاهما خاملا طالما حاجاته مشبعة اما اذا تعرض للحرمان فانه ينشط من اجل اشباع هذه الحاجات و الرغبات و الدافع يمد السلوك بالطاقة فمثلا يمنح للاعب جائزة مكافاة له على تحسين قدراته و تكليلها بالنجاح، لكن سرعان ما تفتقد هاته المكافاة جاذبيتها اذا ادرك المراهق ان الرياضة اخلاق قبل ان تكون من اجل المكافاة ففي هذه النقطة تصبح المكافاة غير ضرورية .

23-2- أداء وظيفة الاختيار :

و يتجلى ذلك في ان الدوافع تختار نوع النشاط او الرياضة التي يستجيب و يتفاعل معها المراهق و يهمل الانشطة الاخرى كالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلا ، كما أنها تحدد الحد الكبير للطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى ، فقد اقرَّ **جوردن البورت** انه عندما تكون اتجاه عام للمواقف و الميول فانه لا يخلق فقط حالة التوتر التي يسهل استثارها و تؤدي الى نشاط ظاهر يشبع الموقف او الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار و اختيار كل سلوك متصل به و توجيهه .

3-3- توجيه السلوك نحو الهدف : إن مجرد عدم الرضا في حالة المراهق لا يؤدي و لا يكفي

لاحداث و نمو عنده بل يجب توجيه طاقاته نحو اهداف معينة يمكن الوصول إليها و تحقيقها (حلمي المليجي، 1984، الصفحات 94-95).

24- تصنيف الدوافع:

يصب اقامة تصنيف واحد للدوافع و ذلك لتعقيدها و تعيقدها بالسلوك الواحد و يمكن ارجاع ذلك الى انها تختلف باختلافات الاشخاص كما ان الدافع الواحد يمكن ان يؤدي الى الوان مختلفة من السلوك بالاضافة الى اننا قد نجد ان للسلوك الواحد مجموعة من الدوافع المختلفة و فيما يلي سوف نقدم التصنيف التالي :

- أ- تصنيف على أساس شعوري ،لاشعوري .
- ب- تصنيف على أساس فطري و مكتسب.
- ت- تصنيف على أساس داخلي و خارجي .
- ث- تصنيف على اساس دوافع مباشرة و غير مباشرة.

أ - تصنيف على أساس شعوري لاشعوري :

✓ الدوافع الشعورية:

وهي تلك الدوافع المرتبطة بالادراك و الفطنة اذ ان الانسان يستطيع تحديدها و يتفطن لوجودها فهي كل الاعمال التي نقوم بها عمدا و بمحظ ارادتنا كالذهاب الى الملعب للتدريب أو المشاهدة (محمد احمد علي منصور، بدون سنة، صفحة 103) كما ان الفرد يشعر بها و يكرن على وعي بها ، و هي ناتج نشاط عقلي لان الفرد يقوم باختيار الدافع الذي يسعى لتحقيقه و المعروف ان الدوافع الاولية هي التي تشبع أولا . (TOURNIER, GET , PONCHON , 1995, p. 101) .

✓ الدوافع اللاشعورية :

الدوافع اللاشعورية لا يشعر بها الفرد اثناء قيامه بالسلوك ايا كان السبب و قسم مدرسة التحليل النفسي هذه الدوافع الى مؤقتة يمكن ان يدركها الفرد لتمحيص او مراقبة سلوكه و اخرى دائمة يصعب على الفرد معرفتها الا بطرق علاجية خاصة نادت بها نظريات علم النفس خاصة مدرسة التحليل النفسي (السماطوي نبيل ، محمد توفيق، 1986، صفحة 108) ، كما ان الدوافع اللاشعورية لا يستطيع الانسان ادراك حدودها و طبيعتها ووجودها ، و للدوافع اللاشعورية تأثير في السلوك ، فنجد أن بعض الأمراض قد تنشأ عن ذكريات مكبوتة في اللاشعور من خبرات قديمة حدثت في مرحلة الطفولة ، ان الدوافع اللاشعورية يبدأ تكوينها لدى الانسان من الطفولة الى غاية الرشد و هذا يعني انه عند حدوث ضغط على الفرد سواء كان من طرف والديه و هو صغير او المجتمع و هو كبير و حال ذلك دون تلبية حاجات هذا الفرد ، وكلما حدث ذلك الصراع يؤدي الى الكبت اي ان الرغبات التي لا تحقق لسبب او لآخر قد تتعرض للكبت و هو ما يجعلها ترتسم في اللاشعور محاولة في كل حين البروز في اللاشعور (محمد احمد علي منصور، بدون سنة، صفحة 104) .

✓ الدوافع الفطرية :

يطلق عليها اسم الدوافع العضوية او الفسيولوجية او الاولية و يقصد بها ما يولد الانسان مزودا به ولا يحتاج الى تعلمه لانه ينتقل عن طريق الوراثة ، كما يعرف عند العلماء انه كل دافع يدفع الفرد الى التماس اهداف طبيعية موروثه بالرغم من تغيير السلوك ومن علامات الدافع الفطري ما يلي :

- . اشترك النوع كله مهما اختلفت الظروف و المواقف و المحيط الاجتماعي
- . اشترك الانسان مع الحيوان في بعض الدوافع كثيرا يتخذ دليل على فطريته .
- . ظهور الدوافع عند الميلاد و في سن مبكرة اي قبل ان يستفيد الكائن من الخبرة و التعلم.

✓ الدوافع المكتسبة :

هي دوافع ثانوية يكتسبها الفرد خلال عملية التطبع الاجتماعي و تساعد على استمرار العلاقات الانسانية و الاجتماعية و تنظم سلوكه و علاقاته و عدم اشباعها يؤدي الى الشعور بالقلق و الاغتراب و التعاسة ، و احتكار الذات ، ولا تنشأ الدوافع المكتسبة بل يستند اساسها على الاتعدادات الفطرية و تثبتت في ثناياها تحت تأثير العوامل البيئية و الاجتماعية . (Valler andretthil, 1999, p. 103)

ب- تصنيف على أساس دوافع داخلية وخارجية:

✓ الدوافع الداخلية:

تشير الدافعية الداخلية الى الاندماج في النشاط الرياضي لذاته من اجل السمتاع و الرضا المشتقان من اداء النشاط ذاته . فعندما يكون الفرد مدفوعا داخليا سيؤدي سلوكه على النحو الارادي بالرغم من عدم وجود حوافز خارجية ، أو إجبار خارجي على الممارسة الرياضية ، فالرياضي الذي يذهب للتدريب لانه يجده ممتعا و مرضيا لتعلم المزيد من المهارات او الخطط أو المعارف الخاصة برياضته، و أيضا الرياضي الذي يتدرب بصورة منتظمة في رياضته للاستمتاع بالمحاولة الجادة لتحقيق التفوق على نفسه ، و إتقان المهارات المختلفة سوف يكون مدركا لدوافعه الداخلية نحو رياضته الخاصة ، و هكذا فالأنشطة التي تسمح للفرد بخبرة مشاعر الكفاية، و تقريره لسلوكه سوف تسمح له بفرصة الاشتراك فيها بسبب الدافعية الداخلية .

✓ الدوافع الخارجية :

الدافعية الخارجية هي عكس الداخلية حيث تشير الى سلوك عدم تقرير الفرد لمصيره ، و ذلك السلوك يستثار فقط عن طريق مثيرات خارجية مثل (المكافآت) اي انه سلوكا ياتي من داخل الفرد ، و لكنه يأتي عن طريق افراد آخرين و يتم ذلك عن طريق التدعيم سواء الايجابي او السلبي . و قد يكون ماديا مثل المكافآت المادية و الجوائز العينية ، و قد يكون معنويا مثل التشجيع و المرح (صدقي نور الدين ، 2004 ، صفحة 109/108).

ت- تصنيف على أساس دوافع مباشرة و غير مباشرة:

✓ الدوافع المباشرة: ومن اهمها

- . الاحساس بالرضا و الاشباع كنتيجة للنشاط الرياضي .
- . المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال و مهارة الحركات الذاتية للفرد، و نذكر على سبيل المثال الجمباز ،الترحلق على الثلج، و غيرها من الرياضات التي تتميز برشاقة الاداء و الحركات .
- . الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها الو التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الجرأة و قوة الادارة .
- . الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من اركان النشاط الرياضي و ما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة .
- . تسجيل الارقام و البطولات و اثبات التفوق و احراز الفوز .

✓ الدوافع الغير مباشرة: ومن اهمها :

- . محاولة اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ، فاذا سالت الفرد عن اسباب ممارسة النشاط الرياضي فانه قد يجيب امارس الرياضة لانها تكييني الصحة و تجعلني قويا .
- . ممارسة النشاط البدني الرياضي لاسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل و الانتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لانه يساهم في زيادة قدرته على اداء عمله و رفع مستوى انتاجه في العمل .
- . الاحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه (محمد حسن علاوي و آخرون ، 1987، صفحة 108) .

25- الأسس التي تقوم عليها الدوافع:

25-1- مبدأ الطاقة والنشاط:

تؤدي الدافعية إلى القيام بحركات جسمانية وحركات مهارية و ذلك بتمديد عضلات الجسم بالطاقة و تفريغ شحنة هذا النشاط بالاستثارة الجسمانية من البيئة الخارجية أو من داخل الكائن الحي.

25-2- مبدأ الغرضية:

تؤدي الدوافع إلى توجيه السلوك نحو أغراض وأهداف معينة فالكائن الحي يسعى دائما للحصول على الطعام الماء و الشريك الجنسي و المال و المركز و البيت.

25-3- مبدأ التوازن:

ويقصد به أن الكائن الحي لديه الاستعداد أن يحتفظ بحالة عضوية ثابتة متوازنة فإذا تغير هذا الاتزان حاول الجسم استعادته، فحرارة الجسم السليم 37° مئوية يحتفظ بها الجسم مهما تغيرت حرارة أو برودة الجو و عملية حفظ التوازن الفيزيولوجي هذه تتم آليا وينظمها جسم الإنسان.

25-4- مبدأ الحتمية الديناميكية:

معنى هذا أن كل السلوك له أسباب و هذه الأسباب توجد في الدوافع و من هذه الدوافع ما هو فيزيولوجي و منها ما هو مكتسب متعلم ، والدوافع المكتسبة و إن كانت أصلا تقوم على دوافع فيزيولوجية إلا أنها مستقلة عنها ولها قوتها الدافعة الخاصة بها (سعد جلال، 1963، صفحة 243/227) .

26- نظريات الدوافع :

هناك عدة نظريات تطرقت في تحليلاتها و تفسيراتها إلى المفاهيم النفسية و الاجتماعية للدوافع حيث حاولت في مجملها إعطاء صورة كاملة عن مفهوم الدافع محاولة منها في مساعدتنا على فهم أعمق لهذا السلوك الإنساني و تكوين تصور واضح عنه و من أهم النظريات نجد:

26-1- نظرية التحليل النفسي:

تنسب هذه النظرية إلى العالم الشهير (سيغموند فرويد) حيث ترى هذه النظرية أن أي نشاط للإنسان يكون مدفوعا بدافعين هما الجنس و العدوان ، كما تفسر مفهوم الدافعية بأنه يعود أساسا للاشعور فيما يقوم به الفرد من أفعال و سلوكيات كما أن للكبت دور في قدرتنا على تحديد أو معرفة الدوافع الكامنة وراء أي سلوك سواء كان ذلك الفعل و السلوك سوي أو غير سوي.

26-2- نظرية مفاهيم الحاجة:

ترجع أصولها إلى العالم "موراي سنة 1938" و حسب هذه النظرية فإن القوة الدافعة للفرد تنطلق أصلا مما لديه من حاجات، والحاجة هي التي تجعل الفرد ينتقل من المواقف المشبعة إلى مواقف تحقق له إشباع هذه الحاجات. كما يعرف (زكي صالح 1972) الحاجة بأنها تنشأ عن الشروط البيولوجية الحيوية المثلى اللازمة لحفظ أو بقاء الإنسان.

26-3- النظرية الفيزيائية:

تعود أصول هذه النظرية إلى العالم "لورتر 1950"، وفيها يبرز أهمية الجانب الحركي على الجانب الوجداني. حيث يبررها بالقوة الدافعة الذاتية إضافة إلى القوة الدافعة الخارجية، إذ أن هناك قوى خارجية تمثل المثير البيئي حيث إذا ازدادت هذه القوة الدافعة الذاتية أصدر الفرد أفعالا ما ، و أصبح دور القوى الخارجية ثانوي. (سيغموند فرويد : ترجمة محمد عثمان ، 1986 ، صفحة 30)

26-4- النظرية المعرفية:

يرجع أصل هذه النظرية إلى العالم "أتكينسون ATKINSON سنة 1958" و تفسر هذه النظرية الدافع على أن الإنسان ليس مجرأ على تصرفاته بل مخير ، فالنشاط الفرد الفعلي يزوده بدافعية ذاتية متأصلة فيه مؤدية بذلك إلى النشاط الذي هو غاية و ليس وسيلة للنجاح ، و يكون نتاج ذلك مجموعة من العمليات معالجة للمعلومات و المدركات الحسية المتوفرة لدى الفرد في الوضع المثير الموجود فيه و بذلك يتمتع بدرجة عالية من الضبط الذاتي . (MURROY H,A, 1998, p. 97) .

26-5- نظرية التعلم الاجتماعي:

يشير "فيدي 1989" إلى أن التعلم السابق يعتبر أهم مصادر الدافعية فالنجاح أو الإخفاق لاستجابة معينة يؤدي إلى تفهم الأشياء التي تؤدي إلى نتائج إيجابية أو سلبية ، و من ثمة الرغبة في تكرار السلوك الناجح كما أن أصحاب هذه النظرية يرجعون أصول الدافعية إلى العمليات الاجتماعية وحدها ، وترتكز النظريات التي تقول بالمنشأ الاجتماعي للدافعية المحددات الثقافية الحضارية لتشكيل السلوك الدافعي للإنسان (أسامة كامل راتب، 1990، صفحة 17).

وانطلاقاً من أن الحاجة هي مفهوم افتراضي يختلف من فرد لآخر و لا يمكن قياسه ، فقد حدد "موراى" خمسة معايير يمكن على أساسها تقييم فعالية هذه الحاجات و سلوك الفرد هي:

- ✓ تراجع السلوك و نتيجته.
- ✓ نمط السلوك المتبع للوصول إلى تلك النتيجة.
- ✓ الإدراك الانتقالي لمجموعة من الموضوعات و الاستجابة لمؤثرات محددة.
- ✓ التعبير بصراحة عن الانفعالات و المشاعر التي تتصل بتلك الحاجة.
- ✓ إبداء الرضا عن تحقيق الحاجة و عدم الرضا عند الإخفاق في الوصول إلى النتائج المرجوة .

26-6- النظرية الوظيفية:

تنسب هذه النظرية إلى العالم "ألپورت ALLPORT 1940" و يقوم أساسها على أن لدوافع الإنسان وظيفة استقلالية مرحلية تتغير و تنمو مع الفرد حيث يتم عن طريق التعديل في الميول الفردية و قيمها و اتجاهاتها و أنماط تفاعل الفرد في مختلف عناصر البيئة المادية و المعنوية ، و لهذه النظرية مجموعة من المبادئ أهمها:

- ✓ المرحلة الوظيفية :حسب هذه النظرية تعني طاقة الدافع عند الفرد و هي مشتقة من طاقة اللاشعور خاصة أن عملية التعلم عند الفرد تتجدد دواما .
- ✓ مادام الدافع مرتبط بمرحلة نمو الفرد و تطوره حسب هذه النظرية نعني رفض المثير الشرطي أو الإلزامي .
- ✓ التكامل و النمو و التدريب و النضج عوامل ضرورية لتكوين الدافعية لدى الفرد .

✓ النظرية الوظيفية من خلالها يمكن تفسير الأحداث المفاجئة لحياة الفرد كالصددمات العصبية الناتجة من التخيلات و الأوهام و المخاوف المرضية (نحاتي عثمان، 1985، صفحة 03).

27- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي :

يعتبر "Gros G" أن الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا ، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة (Gerand , bet gros, 1985, p. 223).

28- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية :

يشير "Macolin" إلى أنه " من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي أو أداء الفريق ، نذكر القامة الفيزيائية ، مستوى القدرة ، درجة من الشروط الفيزيائية ، الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب " ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية

الدافعية+التعلم = النتيجة (الأداء) الرياضية .

تبين هذه المعادلة المختصرة ، شرطا ضروريا ولكن غير كافي ، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي (macdlin, 1998، صفحة 209).

29- معني الدافعية في النشاط الرياضي :

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة.

29-1- شدة الجهد:

يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة، فعلى سبيل المثال: فعن اللاعبين أحمد ومحمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع ، لكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد.

29-2- اتجاه الجهد:

يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط بممارسه، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة.... الخ.

29-3- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد:

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ، الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب (اتجاه الجهد) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة التي يحضرها (شدة الجهد) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يتغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب. (macdlin، 1998، صفحة 26)

30- أهمية الدافعية في المجال الرياضي:

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا. في سنة 1908م، اقترح وود وورث (Wood worth) في كتابه: علم النفس الديناميكي ميدانا حيويا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي "Molivation al psychology" أو علم الدافعية "Molivology" وفي سنة 1960م، تنبأ "فاينكي" (Foyniki) بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف+ تعرف بعصر الدافعية .

وفي سنة 1982م، أشار كل من " ليولن وبلوكر" (Liewelln and Blucker) في كتابيهما: سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق ، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الآخرين. وفي سنة 1983 أشار "وليام وارن" (William) في كتابه التدريب والدافعية ، أن استشارة الدافع للرياضي يمثل في 70% - 90% من اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخططية ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات ، وللتدريب عليها بفرض صقله وإتقانها وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية ، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية:

إن كل سلوك وراءه دافع، أي وراءه قوى دافعية معينة (Dougall Wan, 2009).

31- بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية:

11-7 الحاجة للإنجاز:

وهي الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ومحاولة بذل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية و مواجهة تحدي المنافسين والتدريب الشاق المتواصل للوصول للتفوق الرياضي.

11-2- ضبط النفس:

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة ضبط النفس يستطيع التحكم في انفعالاته بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة بلا انفعالات في أثناء المنافسات الرياضية ولا يفقد أعصابه بسهولة في أوقات الشدة أو الضغوط.

11-3- التدريبية :

اللاعب الرياضي الذي يتسم بسمة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستشير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين .

12- دافع الانجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية :

يعني دافع الانجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في انجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها

12-1- أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية للنشء (المراهق):

أ- اختيار النشاط:

يتضح في اختيار النشاط لمنافس متقارب في قدراته أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته يلعب معه

ب- الجهد من أجل تحقيق الأهداف:

ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل حضور 90% من جرعات التدريب في الأسبوع

ت- المثابرة:

ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف ومثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية (أسامة كامل راتب، 1997، صفحة 47).

12-2- مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي:

✓ تعبر عن العلاقة بين:

- مفهوم القدرة

- صعوبة الواجب.

- الجهد المبذول .

وعلى نحو خاص أوضح " نيكولز " أنه يوجد هدفان أساسيان للانجاز يشملان مفهومين مختلفين هما:

- هدف الاتجاه نحو الأداء .

- هدف الاتجاه نحو الذات (صدقي نور الدين، 1998، صفحة 11).

من خلال ما تم التكلم عنه عن دافعية الانجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج أنها عبارة عن إرادة ومثابرة الفرد من أجل تجاوز العقبات (تمرين صعب – واجب معقد) بقدر كبير من الفعالية والسرعة ، أي ببساطة الرغبة في النجاح والفوز.

12-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي:

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي:

- ماذا تقرر أن تفعل ؟ اختيار نوع الرياضة .
 - ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب .
 - كيفية إجادة العمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة .
- فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني ، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة ، وليس ثمة شك ، فإن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة ، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام لهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة ، أي تؤدي إلى المثابرة في التدريب بالإضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة .
- أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل ، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث كل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة (اسامة كامل راتب، 1997، صفحة 25).

➤ خلاصة :

من خلال ما قد ه نستطيع القول أن الدافعية موضوع عميق وواسع ولا نستطيع حصره في عرض بسيط لكننا حاولنا عرض ما أمكن عرضه لنحاول أن نقرب أو نعطي ولو فكرة بسيطة عن الدوافع والدافعية حتى تساهم هذه الفكرة البسيطة في فهم أعمق وأدق لموضوع دراستنا و بحثنا هذا.

كرة السلة

- 32..... تمهيد ➤
- 33..... 6- نشأت و إنتشار كرة السلة
- 33..... 7- ميلاد وتطور كرة السلة في الجزائر
- 33..... 8- المهارات الأساسية اللازمة للاعب كرة السلة
- 34..... 3-3- المهارات الأولية (التحكم في الكرة)
- 35..... 3-4- المهارات الهجومية
- 38..... 9- الخصائص البدنية للاعب كرة السلة
- 38..... 4-4- الصفات البدنية
- 38..... 4-4-1. التحمل (المطاولة)
- 39..... 4-4-2. القوة
- 40..... 4-4-3. السرعة
- 41..... 4-4-4. الرشاقة
- 42..... 4-4-5. المرونة
- 42..... 4-5- علاقة الصفات البدنية بالمهارة الأساسية
- 43..... 4-6- العلاقة بين الصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية)
- 43..... 10- متطلبات فاعلية الداء المهاري
- 43..... 6-1- متطلبات عقلية
- 44..... 6-2- متطلبات نفسية
- 44..... 6-3- المتطلبات الوظيفية
- 45..... 6-4- القدرات اللاهوائية
- 46..... 6-5- القدرات الهوائية
- 47..... 7- قانون كرة السلة
- 54..... خلاصة ➤

➤ تمهيد:

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عمليتي إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب .

و رياضة كرة السلة واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و اقبالا شديدين من الأطفال و الشباب من الجنسين ، وعلى لاعب كرة السلة التحلي ببعض المهارات و المتطلبات حتى يتمكن من اللعب في مختلف المستويات و لتحقيق نتيجة جيدة اثناء المنافسة .

11- نشأت و إنتشار كرة السلة :

يعود تاريخ نشأة هذه اللعبة إلى القرن 17 ق.م ، وكانت تمارسها بعض الحضارات القديمة أما كرة السلة الحديثة فقد إبتكر د/ جيمس ناي سميث أستاذ ت.ب.ر في جامعة كانزاس ستي بلورنس لعبة جديدة في عام 1890 كانت تمارس في بدايتها بأن غلف سلتين قديمتين من سلال الخوخ في طرفي صالة رياضية مغلقة على إرتفاع 3 أمتار ، وكانت المباراة عبارة عن منافسة بين فريقين وكان يتعين عليهم أن يصعدو على سلم لإستخراج الكرة من سلة الخوخ كلما أحرز الفريق هدفا ، إلا أن قام أحد اللاعبين بخلع قاع السلة فسقطت الكرة على الأرض . (محمد محمود عبد الدايم ، محمد حسانين، 2005، صفحة 19)

بدأ إنتشار هذه اللعبة سنة 1900 م بواسطة الجنود الأمريكيين و في سنة 1915 م و وضعت لها قواعد عامة و في سنة 1933 م أقيمت لها أول بطولة جامعية بتورنتو في إيطاليا و في نفس السنة ظهر الإتحاد الدولي لكرة السلة ، دخلت سنة 1904 برنامج الدورات الأولمبية في سان لويس ثم إختفت لتظهر بشكل رسمي في دورة برلين الأولمبية سنة 1936 م.

12- ميلاد وتطور كرة السلة في الجزائر :

بدأت كرة السلة قبل استقلال الجزائر، كان هناك البطولات الإقليمية التي يقودها الإتحاد الفرنسي، بعد إستقلال الجزائر في عام 1962 إستقل الإتحاد الجزائري لكرة السلة ، وبدء البطولة الجزائرية في نفس العام. (http:// algre foot .com, 2011)

13- المهارات الأساسية اللازمة للاعب كرة السلة:

يجب على لاعب كرة السلة أن يتقن مهارات معينة فعلى جميع اللاعبين أن يكون بمقدرتهم تمرير و إستلام الكرة و المحاورة و الإرتكاز ثم أداء التصويبات الأساسية ويشير العديد من الكتاب و الخبراء في مجال كرة السلة إلى أنه لا يوجد بين المهارات الأساسية للعبة ماهو مهم و ما هو أهم لأن اللاعب في حاجة ماسة إلى كل مهارات طوال المباراة (مصطفى زيدان ، جمال رمضان موسى، 2008، صفحة 54)

تنقسم المهارات الأساسية في كرة السلة إلى :

- مهارات هجومية.

- مهارات أولية.

وهناك بعض المهارات الدفاعية و الهجومية الأخرى يجب على اللاعب إتقانها و يصل إلى مستوى عال جدا في أدائها و ذلك لتغطية دوره داخل الملعب فمثلا صانع الألعاب يجب أن يكون بارعا في مسك الكرة و المحاورة و التمير، لاعب الإرتكاز يجب أن يكون بارعا في التصويب القريب و التصويبة التصويبة الخطافية و المتابعة الهجومية و الدفاعية ، الجناح يكون بارعا في التصويب الجانبي و المحاورة و بإستخدام حركة القدمين و المتابع (جسن السيد معوض، 1994، صفحة 256)

3-1- المهارات الأولية (التحكم في الكرة):

✓ **مسك الكرة** : إن مسك الكرة يعتبر السلاح الأول و الأساسي لبدئ بعملية الهجوم و يعتبر أهم المبادئ الأساسية و يجب أن يتعلم اللاعب كيفية مسك الكرة بالأسلوب الصحيح قبل تعلم أي مهارة أخرى حيث أن مسك الكرة الأساس في تعلم و إتقان باقي المهارات مثل المحاورة و التمير و التصويب.... الخ (كمال عارف الطاهر ، رعد جابر الرشيد ، 1987، صفحة 35).

✓ النواحي الفنية لمسك الكرة:

- **وضع الجسم** : عضلات الجسم يجب أن تكون في حالة استرخاء و غير مشدود ،الوقوف يكون في وضع مستريح و يساعد على الحركة بسهولة و ذلك عن طريق فتح القدمين بإتساع مناسب لطول اللاعب و أن يشير اتجاه القدمان الأمام و إما ان تكون القدمين على خط و احد أو تتقدم الأخرى مسافة نصف قدم تقريبا و تكون غير مشدودين وينحني الكتفان قليلا للأمام و الرأس في وضعها الطبيعي و النظر للأمام . (محمد محمود عبد الدايم ،محمد حسانين، 2005، صفحة 165)
- **مسك الكرة** : الذراعان مثنيتان من عند الكوع بزاوية قائمة تقريبا و الكوعان ملاصقان للجسم ، تمسك الكرة باليدين بشكل متساوي و يأتي هذا عن طريق مسكها من المنتصف للكرة تماما أطراف الأصابع فقط هي التي تلمس الكرة، أما باطن الكف فلا يلمسها مطلقا إلا لحظة بسيطة جدا عند استلام الكرة ويلاحظ عدم الضغط على الكرة ، الأصابع تتوزع بالتساوي على جانبي الكرة مع عدم توسيع المسافة بين الأصابع (كمال عارف الطاهر ، رعد جابر الرشيد ، 1987، صفحة 59).

- نقاط مهمة يجب التأكيد عليها أثناء مسك الكرة و هي :

- 1- تمسك الكرة بأطراف الأصابع و ليس براحة اليد.
- 2- عدم الضغط على الكرة.
- 3- أن تكون الكرة متزنة بين اليدين.
- 4- إنشاء المرفقين بالقرب من الجسم.
- 5- عضلات الجسم يجب أن تكون متراخية و خصوصا الذراعين و الركبتين أي غير مشدودتين و النظر للأمام.
- 6- تكون القدمان على خط مستقيم أو إحداهما متقدمة على الأخرى و المسافة في كلتا الحالتين بين القدمين بعرض الصدر تقريبا مع توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي (حسن السيد معوض، 1994، صفحة 300)

✓ **التحكم في الكرة :** لكي يرتفع مستوى أداء المهارات الهجومية ينبغي الإهتمام بتدريبات التحكم في الكرة حيث تساعد هذه التدريبات اللاعب على أن يدرك المسافة، الوقت، التنظيم، التوازن، و سهولة الحركة .

وتظهر أهمية التحكم في الكرة في المباريات القوية التي يكون الفريقان فيها على مستوى متقارب حيث قد يزيد من فرص فوز الفريق إيجاد لاعبي التحكم في الكرة حيث يحتفضون بالكرة في الدقائق الأخيرة من المباراة و تهديد سلة الفريق الأخر فالتحكم في الكرة يؤثر في أداء المهارات الأساسية بصورة رئيسية حيث نجد في التمرير مثلا أن القوة الدفاعية الأساسية و التي تعطي الكرة سرعتها هي الأصابع و الرسغين (www.badania.net, 2014).

3-2- المهارات الهجومية:

✓ استلام و تمرير الكرة: يعتبر التمرير الإستلام القاعدة الأساسية لإتقان المهارات الدفاعية و الهجومية بصفة عامة و التصويب بأنواعه بصفة خاصة حيث أن اللاعب الذي يتقن التمرير و الإستلام تكون نسبة نجاحه في التصويب مرتفعة ، ولكي يتقن اللاعب إستلام الكرة يجب أن تكون على بعد $\frac{3}{4}$ بوصات عن جسمه وتكون الأصابع منتشرة دون تصلب و لأطراف الأصابع موازية لبعضها تقريبا على أن تكون الكرة بين اليدين و من هذا يمكن اللاعب أداء التمرير الجيد كما يجب أن تكون هناك مرونة في مفصلي المرفقين وذلك لحظة استلام الكرة (محمد محمود عبد الدايم ، محمد حسانين، 2005، صفحة 44) .

3-2-1. أنواع التمريرات:

- ✓ التمريرات الصدرية.
- ✓ التمريرات المرتدة.
- ✓ التمريرة الخطافية.
- ✓ التمرير باليدين من فوق الرأس.

3-2-2. المحاورة:

تعتبر المحاورة من المهارات الأساسية الهامة التي يجب استخدامها بدرجة عالية من الكفاءة في المواقف المناسبة ومن هذه المواقف:

- التقدم بالكرة نحو الزميل أو الهدف
- بداية الخطة.
- إتخاذ المكان المناسب للتصويب.
- الهروب من المدافع.

3-2-3. التصويت:

أولاً: هناك ثلاث أنواع رئيسية للتصويب يجب على كل لاعب أن يتعلمها و يتقنها هي:

- **التصويب السلمي** : يؤدي التصويب السلمي من الحركة لاختراق السلة سواء من استلام الكرة من الممرر أثناء القطع أو عقب الانتهاء من المحاورة بالقرب من السلة ، ويمكن أن يؤدي بأنماط مختلفة إلا أن الأساسيات الحركية لهذه الأنماط واحدة و هي تؤدي طبقا للمواقف اللعبة التي تواجه اللاعب أثناء اختراق السلة ومن هذه الأنواع:

أ- التصويب السلمي في خط مستقيم من درجة زاوية 45*.

ب- التصويب السلمي باليد الخلفية.

ت- التصويب السلمي بيد واحدة من الأسفل.

ث- التصويب السلمي من أعلى اليد. (محمد عبد الرحيم إسماعيل، 2003، صفحة

158)

- **التصويب من القفز**: يعتبر التصويب من القفز واحد من أكثر الأسلحة الهجومية الفعالة و خاصة لما يتميز به الدفاع من ملاحقة و مضايقة لتشيتت الكرة من المهاجم ،ومن جهة نظر الباحث يجب أن يتميز هذا النوع من التصويب بالسرعة و الدقة و الخداع الذي هو جزء أساسي في نجاح القيام بهذه التصويبة ،إن طريقة أداء هذه التصويبة تتشابه مع أداء تصويبة يد واحدة من الثبات من حيث مراحل التنفيذ مع إضافة الوثب لأعلى مسافة ممكنة لذا يجب أن يمتلك اللاعب أرجل على درجة عالية من الوة المميزة بالسرعة. (محمد عبد الرحمان عيسوي، 2003، صفحة 90)

- **التصويب بالمتابعة** : و هو يؤدي في حالة المتابعة الهجومية فاللاعب المتبع الهجومي يجب أن يكون جاهزا لعمل تصويب من المتابعة لأي من الكرات المرشدة في منطقة وحتى 5 أقدام من السلة.4

ثانيا : كما أن هناك نوعين من التصويب يجب أن يتعلمهما و يتقنهما اللاعبون الممتازون وهما:

- **التصويب من الثبات** : هي أول تصويبة تعلنها فقد يكون فقد يكون بعض اللاعبين موهوبين في التصويب عن الآخرين و مع ذلك يمكن لكل اللاعبين أن يؤديوا تصويب جيد شرط المواظبة على التدريب عليه ، و هي حالة التصويب الوحيدة التي تؤدي في المباراة من الثبات ممثلة في الرمية الحرة

ويعتبر التركيز و الثقة مطلبين أساسيين عند أداء الرمية الحرة و تتسم تصويبة الرمية الحرة بالسهولة نظرا لأن متغيرات الدفاع المسافة تكون ثابتة

- **التصويب الخطافي** : أكثر من يستخدم هذا النوع من التصويب هو رجل الإرتكاز و غالبا ما ينشئ هذه التصويبة خدعة بالرأس أو الكتفين الناحية المضادة للتصويب ، ثم يأخذ اللاعب خطوة جانبية و يرتكز على هذه القدم و يلف جسمه قليلا بحيث تصبح كتفه اليسرى مواجهة للسلة و يجب في هذه اللحظة أن يرى السلة و في نفس الوقت يتحرك ألى الأعلى في حركة دائرية واسعة للجانب ثم قوة الرأس تكون الذراع اليسرى مرفوعة لمستوى الكتف للتوازن و تترك اليمنى الكرة قبل وصول إلى مستوى العمود و تستمر في حركتها الدائرية و ينزل الفرد بعد التصويب على قدمه واحها السلة و مستعدا لمتابعة التصويب وميزتها أنها يصعب الدفاع ضدها و لكنها في نفس الوقت صعبة الأداء و تحتاج إلى تدريب شاق و منواصل ، ويرى الباحث ان هذه التصويبة شائعة الاستخدام في منطقة مناورة لاعبي الارتكاز و خاصة اللاعبين طوال القامة و قد يستخدمها اللاعبون الفنيون (صانعو اللعاب) (محمد يعقوبي ، 1984 ، صفحة 202)

14- الخصائص البدنية للاعب كرة السلة:

1-4- الصفات البدنية:

1-1-4. التحمل (المطاولة):

يبدأ التدريب عليه من 8 إلى 9 سنوات و يتركز عليه من 14 إلى 15 سنة بينما تحمل القوة من 14 إلى 16 سنة و يصل أقصاه بعد 18 سنة ، و يعرفه المندلأوي على أنه « أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية ، و كذلك قدرته الفنية و الخططية بإيجابية و فعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن الدقة و التكامل في الداء بالقدرة المطلوبة طول المباراة (حسين المندلأوي قاسم، 1979، صفحة 15) ، وله عدة أنواع التحمل العام و هو القدرة اللاعب في المحافظة على الأداء بمجهود بسيط أو متوسط لطول فترة ممكنة ، التحمل الخاص و يعني ارتباط التحمل بأحد الصفات الأجرى اللازمة لتحقيق متطلبات الأداء في النشاط التخصصي (مباراة كرة السلة) و توجد تقسيمات كثيرة للتحمل الخاص أو أكثرها تناسبا مع متطلبات كرة السلة و هي :

● **تحمل السرعة** : قدرة لاعب كرة السلة على تكرار السرعات خلال زمن المباراة.

● **تحمل القوة:** تعني قدرة اللاعب على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم في المباراة التي تتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزاء مكوناتها.

تحمل الأداء هو قدرة اللاعب على تكرار الأداء المهاري و الحططي بكفاءة خلال زمن المباراة ويعتبر الأداء مركب من تحمل القوة و تحمل السرعة. (حسين المنديلاوي قاسم، 1979، صفحة 19).

- مبادئ طرق تنمية التحمل للاعب كرة السلة

قد يعتمد بعض المدربين أن طول مدة التدريب تنمي صفة التحمل، فيزيدون من عدة ساعات التدريب إلى ثلاث ساعات مثلا ، وهذا الاعتقاد خاطئ من أساس ، لأن زيادة ساعات التدريب دون تخطيط مقنن تزيد من نسبة الإصابات وتحمل الأربطة و العضلات والمفاصل من طاقتها.

يعتبر طريقة التدريب الدائري و التدريب الفترتي من أهم الطرق لتنمية التحمل الخاص لكرة السلة ، و تستخدم طريقة التدريب الدائري في تنمية تحمل القوة للاعبين و تحمل الأداء على أن يحتوي في عدة محطات كل منها تختلف عن الأخرى من ناحية الغرض و يجب أن يكون التركيز بدرجة كبيرة على المجموعات العضلية للرجلين ويمكن التغيير فيها و التعديل حسب إمكانيات و قدرات اللاعبين ، أما استخدام التدريب التنمى تحمل الأداء.

أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طرق التدريب الفترتي و ذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10-20-30-50 م) و في صورة مجموعات بينها في فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل ويراعى تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات و الجزء الأخرى.

4-1-2. القوة :

يعرفها لامب : هي أقصى مقدار للقدرة يمكن أدائه في أقصى انقباض عضلي واحدة (حنفي محمد مختار ، 1980، صفحة 256) ، ويمكن تصنيفها إلى القوة القصوى وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي ، و القوة المميزة بالسرعة و هي قدرة الجهاز العصبي العضلي مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية ، و تحمل القوة و هي قدرة اللاعب الأداء خلال و جود مقومات عالية و لفترة طويلة

- مبادئ و طرق تنمية القوة:

تكمن هذه الطرق و المبادئ فيمايلي:

أولى هذه المبادئ هي ما توصل إليه كل من لانج -لورم وآخرون في أن الزيادة في القوة العضلية تصل إلى أكبر معدل لها عندما تعمل العضلات ضد مقاومة تستدعي اشتراك الحد الأقصى من الألياف في العمل العضلي أو أقصى قدرة للفرد وذلك عن طريق عدد التكررات في التمرين أو الأوزان أو الأثقال ، و يؤكد لورم و آخرون أن نمو القوة العضلية يمكن تحقيقه من خلال الانقباض العضلي ضد مقاومة كبرى و تؤكد كذلك أبحاث موربورجو -يرجو-ماكوين وآخرون التي تثبت أن أكثر الطرق فاعلية لتقوية العضلات هو تدريبها على تحمل المقاومة الـمتزايدة أي ان طرق تنمية القوة القصوى (العظمى) تحدد في استخدام أنواع المقاومات التي تتميز بزيادة قوتها مع الأداء يتسم ببعض البطء .

أما بخصوص تنمية القوة المميزة بالسرعة فتعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة ، و يراعي أن تكون شدة الحمل باستخدام مقاومات متوسطة. (أمر الله البساطي، 2006، صفحة 897)

3-1-4. السرعة:

هي إحدى العناصر الأساسية للأعداد البدني و تعرف بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المتتابة أو عمل معين في اقصر و قت ممكن. ويمكن تقسيمها إلى سرعة الإنتقل كما في جري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم، أو الكشافة في الدفاع و الهجوم ، تبادل المركز و الهروب من الرقابة ، أو بمعنى آخر لتحقيق المبادئ الأساسية للخطط كالمقدرة على التحرك و تبادل المراكز ، مساندة خلق المساحات الإختراق (أمر الله البساطي، 2006، صفحة 89) ، ثانيا سرعة الحركة ويقصد بها سرعة الفباض العضلة أو مجموعة عضلية أو مجموعة عضلية أثناء مرحلة حركية معينة في أقل زمن ممكن، ثالثا سرعة الإستجابة ونعني بها الإستجابة لي مثير خارجي مثل الكرة أو الخصم أو الزميل أي حسن تصرف في اقل زمن ممكن(سرعة لتخاذ القرار).

- مبادئ و طرق تنمية السرعة:

تكمن هذه الطرق و المبادئ فيما يلي:

أن تطوير معدل السرعة يعتمد أساس على بذل المجهود ، وأيضاً التصميم و قوة الإرادة كان يضعط اللاعب على نفسه حتى يصل على كفاءة و لذلك لابد من وجود الحافز الخارجي و الحقيقي أثناء التدريب على السرعة و ذلك عن طريق التقويم و القياس أو المسابقات المختلفة.

4-1-4. الرشاقة:

يمكن تقسيم الرشاقة إلى قسمين أساسيين:

أولاً: الرشاقة العامة و هي قدرة الفرد في اداء وحل واجب حركي في اجه مختلفة مختلفة في الوان الرياضي بتصرف منطقي و سليم و عليه فالرشاقة العامة تكون في مختلف مجالات النشطة الرياضية و هي الداء الحركي في مختلف الإتجاهات.

ثانياً: الرشاقة الخاصة و القدرة على الأداء الحركي في تناسق و تطابق مع خواص تكون الحركة في المنافسة ،وهذه الحركات تحتف بإختلاف أداء المهاري لنوع النشاط الممارس.

- مبادئ و طرق تنمية الرشاقة:

يجب عند تدريب الرشاقة مراعاة تشكيل التديبات بالصورة القريبة من مواقف اللعب لكرة السلة حيث أن اللاعب يحتاج إلى الدقة و السيطرة في التعامل مع الكرة.

يمكن أن تطور صفة الرشاقة في كرة السلة بمايلي :

- التمارين الجمناستيكية المختلفة.
- تمارين الألعاب و المسابقات.
- التمارين الثنائية.
- تمارين الطبطة من خلال الشواخص و الأعلام.
- التمارين المعقدة.
- التمارين الخاصة بكرة السلة (المهارات الأساسية). (موسى فهمي إبراهيم، 1970، صفحة 96)

5-1-4. المرونة:

يعرفها الدكتور محمود رضا الوقاد: بأنها سهولة الحركة في المفاصل مما يساعد على أداء كافة

الحركات بأوسع مدى لهذه المفاصل، ويمكن تقسمها إلى: المرنة الإيجابية، المرنة الثابتة و تحتوي على المرنة الثابتة ، المرنة الدينامكية.

- مبادئ و طرق تنمية المرنة:

يمكن تنمية صفة المرنة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارين الإطالة ، لا بد أن يكون هناك نوعا من التنسق بين تدريبات القوة و تدريبات المرنة بحيث تساعد الفرد الرياضي علي أن يصل إلى المدى المطلوب للحركة أي المرنة اللازمة . (حنفي محمد مختار ، 1980، صفحة 64) .

4-2- علاقة الصفات البدنية بالمهارة الأساسية:

لم يعد هناك مجال للاعب كرة السلة الذي يتمتع بمستوى على من المهارات الأساسية بدون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية كما أن الناحية البدنية و حدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج حسنة في اللعبة دون مستوى مماثل من الناحية الفنية وهكذا أصبحت اللياقة البدنية و المهارية لا يمكن فصلها في أي مرحلة من مراحل الإعداد (T.bernad, 1990, p. 994)

إن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية و القدرة الحركية لدى اللاعبين ، و من هذا التطور يمكن اعتبار الصفات البدنية الركيز الأساسية في قدرة اللاعب و الرياضي على أداء المهارات الأساسية بكل دقة و فعالية و بقدرة ماتكون لياقة الرياضي البدنية عالية بقدرة مايمكنه الاحتفاظ بمستواه الفني عاليا طوال فترة اللعب و العكس إذا كانت لياقته ضعيفة أو نوعا ما ناقصة فإنه لا يقدر على أداء المهارات الأساسية بالصور المطاولة خلال اللعب و لا يحافظ على مستواه الفني خلال كامل مجريات المباريات أو تحت ظروف اللعب الحقيقية.

و من المعروف أنه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركية متنوعة و متعددة ينعكس ذلك على صفاته البدنية و يصبح من السهل عليه إتقان المهارات الأساسية في كرة السلة أي أن هناك ارتباط بين المخزون من المهارات و الصفات البدنية من جانب وبين المهارات الجديدة الواجب تعلمها من جانب آخر.

4-3- العلاقة بين الصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) :

- عنصر التحمل : يرتبط هذا العنصر بعنصر السرعة ، الرشاقة و القوة.
 - عنصر السرعة : يرتبط هذا العنصر ب تنمية التحمل كما يساهم في أداء الحركات (الرشاقة).
 - عنصر القوة : يرتبط هذا العنصر ب عنصر التحمل ، تنمية السرعة ، الرشاقة و تحديد مرونة المفاصل.
 - عنصر الرشاقة : يدخل في تنمية تحمل الأداء و سزعة الأداء و سرعة الاستجابة.
 - عنصر المرونة : تؤثر بدرجة كبيرة في نمو عناصر القوة ، السرعة و الرشاقة.
- مما سبق ذكره يمكن القول أن عناصر البدنية متداخلة و يؤثر كل منها في الآخر و يتأثر به و قد أثبتت التجارب العلمية و الأبحاث تلك العلاقة فيما يخص نواحي النمو و التطور لتلك العناصر و مكوناتها.

15- متطلبات فاعلية الأداء المهاري:

يشير كوزي ويور 1983 و بروير 1980 إلى أن متطلبات فاعلية الأداء المهاري تنقسم على النحو

التالي:

5-1- متطلبات عقلية: وتتضمن

- القدرة على التركيز.
- القدرة على حل المواقف الحركية .
- القدرة على إتخاذ قرارات سريعة متوائمة
- القدرة على تذكر الخبرات السابقة و إمكانية الإستفادة منها (التغذية المرتدة)
- القدرة على الإسترخاء
- القدرة على فهم الجوانب الميكانيكية للحركة المؤثرة.
- الثقة في النفس.

5-2- متطلبات نفسية : و تتضمن

ويضيف بروير المتطلبات النفسية إلى السابقة لفاعلية الأداء المهاري حيث المهاري حيث يرى أن العوامل النفسية لها أهمية كبيرة فزيادة مستوى القلق عند اللاعب قد يؤثر على مستوى أدائه.

5-3- المتطلبات الوظيفية :

كرة السلة لعبة ذات متطلبات بدنية عديدة ، إذ يحتاج اللاعب فيها إلى السرعة والقوة والتحمل فضلا إلى القدرة على الاستمرار في الأداء العالي المستوى خلال 40 دقيقة وعلى أربع فترات تمثل شوطي المباراة ، اذ تشير " بعض الدراسات العلمية إلى أن المسافة التي يقطعها اللاعب خلال شوطي المباراة في ملعب طوله 28 مترا وعرضه 15 مترا يتراوح بين 5-8 كلم " وهذه المسافة يقطعها اللاعب بطريقة سريعة ذهابا وإيابا على طول الملعب ، فضلا عن تنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية المطلوبة خلال المباراة وكذلك حركات الارتكاز والوثب وغيرها من المهارات ، وعليه فان العمل الوظيفي الذي يواجهه لاعبي كرة السلة خلال المباراة يكون عالي الشدة وان متطلبات هذا العمل من القدرات الهوائية واللاهوائية عالية جدا وتحتاج لكفاءة وظيفية عالية من أعضاء جسم اللاعب وأجهزة كافة لتلبية تلك المتطلبات ، ولكون أن الأداء البدني خلال المباراة في كرة السلة يعتمد على إنتاج الطاقة بالطريقة اللاهوائية وهذا يشكل ما نسبته 85 % في حين أن النظام الهوائي يشكل ما نسبته 15 % فقط . مما يتطلب من المدرب التأكد من أن لاعبيه يمتلكون المتطلبات الوظيفية التي يعتمد عليها الأداء، ويتم ذلك من خلال الاختبارات الدورية على اللاعبين إذ أن " المعرفة بالظواهر الفسيولوجية تساعد في فهم الظواهر السلوكية " ، وبالتالي القدرة على تفسير حالة التسارع أو التباطؤ في الأداء أثناء المباراة . وهذا يشير إلى انه يجب على اللاعب امتلاك القدرات الوظيفية التي تمكنه من الاستمرار في الأداء من غير حدوث هبوط في مستوى أدائه (القدرات اللاهوائية والهوائية) ، أي انه وصل إلى مرحلة التكيف الذي هو " عملية تتواءم وتوافق وانسجام بين ظروف ومتطلبات الحمل الخارجي والداخلي للتدريب ، حتى يتميز الأداء بالاقتصاد في الجهد والقدرة على مواجهة التعب وارتفاع مستوى الأداء "

5-4- القدرات اللاهوائية:

من خلال ملاحظة طبيعة الأداء في كرة السلة الذي يتميز بحركات قوية وسريعة مثل (القفز والوثب والركض السريع)، فان معظمها تعتمد على القدرات اللاهوائية (النظام الفوسفاجيني والنظام اللاكتيكي) لعمليات إنتاج الطاقة اللازمة التي يحتاجها اللاعب في أدائه ، فالجهد القصوي الذي يقل عن 6 ثوان يسלט أكبر متطلبات طاقته على النظام الفوسفاجيني والذي يعتمد في جوهره لاعادة بناء ال ATP على انتقال الطاقة الكيميائية العالية من فوسفات الكرياتين إلى مركب ثنائي فوسفات الاديونسين ، واعادة بناء ثلاثي فوسفات الاديونسين ، وتراكم لمركب الكرياتين ، وبحسب المعادلة الكيميائية الآتية :

Cp + Adp C + Atp

وينظم هذا التفاعل إنزيم كرياتين فوسفوكاينيز (3) (cpk) ، ويتفوق هذا النظام على بقية الأنظمة في سرعته الهائلة في إعادة بناء أَل atp، إذ تمثل هذه السرعة أكبر قوة انفجارية يمتلكها اللاعب والمطلوبة لإنجاز النوبات القصيرة من الأداء ، أما النظام الآخر الذي يساهم في عمليات إنتاج الطاقة لا هوائيا هو النظام اللاكتيكي ، والذي يساهم في أداء المهارات والحركات التي تتميز بالشدة الأقل من القصى يستمر فيها الأداء من دقيقة إلى دقيقتين، إذ يعتمد هذا النظام في إعادة أَل Atp على التحليل اللاهوائي لكل من كلايكونجين العضلات وكلوكوز الدم عبر عشرة تفاعلات كيميائية تنتهي بمركب يدعى حامض البيروفيك الذي سرعان ما يتحول إلى حامض اللاكتيك ، لذلك " فان حامض اللاكتيك هو نتاج طبيعي لعملية توافر الطاقة عن طريق التحلل اللاهوائي للكلايكونجين وذلك عندما يكون الطلب على الطاقة أكبر من قدرة الجسم على توفيره عن طريق هوائي " ، ويؤدي تكرار العمل العضلي اللاهوائي الذي يقوم به اللاعب خلال سير المباراة إلى زيادة تجمع حامض اللاكتيك بالعضلة نتيجة التحلل اللاهوائي للكلايكونجين مما يؤدي إلى سرعة التعب وبطأ أداء اللاعب وانخفاض قدرته . إلا انه ومع استمرارية تنمية التحمل اللاهوائي للاعب تتحسن قدرته العضلية على التخلص من حامض اللاكتيك وتحمله " وان الآلية الأولية في تسريع إزالة حامض اللاكتيك من الدم المحفز بواسطة التمرين من المحتمل أن تكون زيادة جريان الدم خلال العضلة "

5-5- القدرات الهوائية: القدرة الهوائية مصطلح يشير إلى كفاءة العضلة في استهلاك

الأوكسجين والاستمرار في أداء العمل العضلي في مستويات عالية من أقصى استهلاك أو كسجيني ، تعني عملا عضليا يتحمل فيه اللاعب استمرارية العمل أطول مدة ممكنة وبمستوى مرتفع مع زيادة قدرته على إنتاج الطاقة في مستويات أعلى .

إن النظام الهوائي يعد من الأنظمة المهمة بالنسبة للاعب كرة السلة على الرغم من "أن نسبة هذا النظام تصل إلى حوالي 15 % من نظم الطاقة الأخرى " ، ذلك لأنه يساعد بشكل أساس في تطوير أنظمة الطاقة الأخرى وزيادة القدرة على التحمل اللاهوائي ، إذ " تؤكد كثير من الدراسات والمصادر الحديثة أهمية تطوير قدرة الخلايا العضلية على العمل الهوائي إلى جانب انه من الصعب جدا القدرة على الفصل بين أنظمة الطاقة الثلاثة عند العمل البدني " ، إذ أن هذه الأنظمة تتداخل مع بعضها بشكل كبير جدا

في معظم الفعاليات والألعاب الرياضية ولكن يبقى الحكم على نوع النظام العامل هو على أساس زمن استمرار الأداء، وعليه فقد أصبحت زيادة تحمل اللاعب لأداء جرعات تدريبية مرتفعة الشدة في الفترات التالية خلال الموسم التدريبي يتم بوساطة تنمية القدرة الهوائية، إذ أنها " تعد من أهم المؤشرات الوظيفية التي يمكن بواسطتها التعرف على مدى كفاءة الفرد، إذ أن أقصى استهلاك للأوكسجين والذي يعبر بصورة واضحة الإمكانية القصوى للتنفس والدورة الدموية"، ولذا يجب أن يخصص جزء لا بأس به من زمن الوحدة التدريبية لتنمية التحمل الهوائي للاعب كرة السلة ولاسيما في مدة الإعداد العام وذلك باستخدام طرائق التدريب ووسائله الخاصة بتنمية القدرة الهوائية مثل التدريب بالحمل المستمر وأساليبه المختلفة كجري الفارتلك والتدريب المستمر بثبات أو تغير الشدة

6- قانون كرة السلة:

- 1-6 حركة الكرة: يسمح بتمرير الكرة بيد أو باليدين معا أو رمي الكرة أو دفعها أو دحرجتها أو المحاورة بها.
- 2-6 مساحة الملعب : ملعب كرة السلة مستطيل الشكل بطول من (26-28 م والعرض من 14- 15 متر) ترسم جميع الخطوط بشكل واضح و بعرض 5 سم ولا تعتبر من مساحة الملعب.
- 3-6 لوحة الهدف: مستطيلة الشكل مصنوعة من الخشب أو الفير جلاس أو الزجاج الحراري بطول (180 سم و بعرض 105 سم).
- 4-6 السلة : تصنع السلة من الحديد و بقطر (45 سم و بمسك 1.6 سم)، إرتفاع السلة من الأرض (2.75 م و غرتفاع الحلقة عن الأرض 3.05 م تبعد الحلقة عن اللوحة مسافة 15 سم).
- 5-6 الكرة : محيط الكرة من (74.9 – 78 سم وزنها من 567 غ 650 غ).
- 6-6 الحكام: حكم أول و ثاني و يعاونها المسجل على الطاولة و يساعدها ميقاتي المباراة و ميقاتي ال (24 ثانية).
- تبدأ سلطة الحكم من لحظة و صولهم إلى الملعب و هي (20 دقيقة) قبل بدء المباراة و تنتهي بإنتهاء المباراة.
- 7-6 واجبات الحكم عند ارتكاب الأخطاء : جميع الخطاء التي تحصل من لاعب او بديل او مدرب أو مساعد مدرب او مشجع فريق هي خرق للقواعد.
- 8-6 المسجل : يقوم المسجل بتسجيل أسماء اللاعبين و الاحتياط في استمارة التسجيل مع تسجيل أرقامهم، نقاط المسجلة، الأخطاء الشخصية و الفنية على كل لاعب .
- 9-6 وجبات الميقاتي:

- يتم تويد الميقاتي بساعدة توقيت للمبارة و ساعة إيقاف.

- يدير ساعة الإيقاف و يطلق الإشارة الصوتية عند انتهاء 50 ثانية من الوقت المستقطع .

- يبدأ بتشغيل ساعة المباراة عندما تضرب الكرة بشكل مشروع أثناء كرة القفز.
- يشغل الساعة عندما تصبح الكرة حية بعد لمس أحد اللاعبين للكرة عند إدخالها.
- يشغل الساعة عندما تلمس الكرة أحد اللاعبين داخل الملعب أثر رمية حرة غير ناجحة و استمرار الكرة في كونها حية.

10-6 ميعاتي ال 24 ثانية : يقوم ميعاتي ال 24 ثانية بتشغيل ساعته عندما تكون الكرة في حوزة احد الفريقين و عندما يفقدها الفريق يعاد تشغيلها عندما يسيطر عليها الفريق الخر و نلاحظها بشكل متقدم في بعض الملاعب أعلى سلة الفريقين و على لوحة التسجيل الخاصة بالنتيجة.

11-6 الفرق:

- يتكون كل فريق من عشرة لاعبين أعضاء فريق مؤهلين للعب ، و يكون عدد الفريق بما لا يزيد عن 12 لاعبا و يتوجب اللعب أكثر من ثلاث مباريات.
 - يجب على كل فريق استخدام الأرقام على الفانلة من 4-15.
 - غير مسموح لأي لاعب لبس أي شيء يعرض نفسه و منافسه للخطر.
- 12-6 اللاعبون و الإصابات :** يجوز للحكم إيقاف المباراة في حالة إصابة اللاعبين.
- 13-6 وقت اللعب ، التعادل بالنتيجة و الأوقات الإضافية :** تتكون المباراة من أربعة أشواط زمن كل شوط (عشرة دقائق) و هناك استراحة مدتها (دقيقتين) بين الفترة الأولى و الثانية و بين الثالثة و الرابعة ما بين الثاني و الثالث هناك استراحة مدتها 15 دقيقة في حالة التعادل بعد انتهاء الشوط الرابع يلعب شوط إضافي من 5 دقائق أو أي عدد من الأشواط افضافية حتى يكسر التعادل في الأوقات الإضافية أن يلعب كل فريق بنفس الاتجاه كما في الشوط الثالث و الرابع.

14-6 بدء المباراة: لا تبدأ المباراة إذا لم يتواجد أحد الفريقين بخمسة لاعبين جاهزين للعب على أرض الملعب، تبدأ المباراة قانونيا بكرة القفز عند الدائرة المركزية عندما تضرب الكرة بشكل قانوني من أحد القافزين.

15-6 كرة القفز: تحدث كرة القفز عندما يكون الحكم برمي الكرة عاليا بين أي لاعبين

متنافسين في أي دائرة في الملعب نتيجة كرة ممسوكة و تكون الكرة الممسوكة عندما يطبق عليها لاعبان أو أكثر من الفريقين بإحدى أو كلتا اليدين بحيث يتعذر على أي من اللاعبين تحقيق السيطرة على الكرة و ذلك دون خشونة و تكون كرة القفز في أقرب دائرة من حدوث المسك و تكون بين اللاعبين الممسكين للكرة اذا لم يحدد للاعبون فعلا الحكم تحديد أي لاعبين يقومان بالقفز.

6-16 إدخال الكرة: يتم إدخال اللاعبين للكرة من خارج خط النهاية و الخطوط الجانبية، و يقوم الحكم بتسليم الكرة إلى اللاعب الذي سيقوم بإدخال الكرة .

6-17 طلب الوقت المستقطع: يطلب الوقت المستقطع عن طريق المدرب أو مساعده عندما تكون الكرة ميتة، مدة الوقت المستقطع دقيقة واحدة و يمنح وقت مستقطع واحد لكل فريق خلال الأشواط الثلاثة الأولى و وقتين مستقطعين خلال الشوط الرابع و وقت مستقطع واحد لكل شوط إضافي.

6-18 التبديلات: يحق للفريق ان يبدل لاعب أو أكثر أثناء فترة التبديل ويتم التبديل عندما تكون الكرة ميتة وساعة المباراة متوقفة وتنتهي فترة التبديل عندما يدخل الحكم للدائرة بالكرة لإجراء كرة القفز، لا يسمح بالتبديل للفريق الغير حائز على الكرة لرمية الإدخال على إثر مخالفة.

6-19 تغيير رامي الرمية الحرة: يسمح بتغير اللاعب الذي كان يقوم بمحاولة الرمية شريطة أن يكون طلب التبديل قد تم قبل إنتهاء فرصة التبديل للرمية الحرة الأولى أو الوحيدة .

6-20 خسارة المباراة بالإنسحاب: يخسر الفريق المباراة بالإنسحاب إذا

- رفض اللعب إذا طلب منه الحكم الول ذلك.

- لم يتواجد خمس لاعبين جاهزين للعب بعد 15 دقيقة من زمن البدء.

- تحسب النتيجة للصالح الفريق الثاني بنتيجة 20/صفر.

6-21 خسارة المباراة بالإخفاق: يخسر الفريق المباراة بالإخفاق إذا قل عدد لاعبي ذلك الفريق

داخل الملعب عن اثنين خلال المباراة.

22-6 اللاعب خارج الحدود و الكرة خارج الحدود: يعتبر اللاعب و الكرة خارج الحدود إذا لمست الكرة دعائم اللوحة من الخلف أو أي شيء فوق أو خلف اللوحتان.

23-6 المحاورة: يعتبر اللاعب في حالة المحاورة بالكرة من اللحظة التي يتم بها سيطرته على الكرة الحية في اللعب و له أن يرميها أو يدفعها أو يدرجها أو المحاورة بها على الأرض و محاولة لمسها قبل أن يلمسها لاعب آخر تنتهي المحاورة عندما يلمس اللاعب الكرة بيده أو بكلتا يديه في نفس الوقت.

24-6 الجرى بالكرة: يعتبر الجرى ممسوكة في الأرض باليدين غير قانوني

25-6 الثلاث ثواني : لا يحق للاعب أن يبقى في المنطقة المحرمة أكثر من ثلاث ثواني بينما يكون فريقه مسيطرا على الكرة في الملعب و الساعة في حالة دوران.

26-6 الثمان ثواني: على الفريق الذي يحرز الكرة في نصف ملعبه أن يوصل الكرة عن طريق التمرير الى الملعب الأمامي خلال ثمان ثواني .

27-6 الأربعة و عشرون ثانية: على الفريق الذي يسيطر على الكرة الحية في الملعب أن ينهي الهجمة بالتمرير أو التصويب خلال 24 ثا

28-6 عودة الكرة إلى المنطقة الخلفية: لا يسمح للاعب الذي يسيطر على الكرة أن يتسبب بإرجاع الكرة إلى المنطقة الخلفية بإستثناء كرة الإدخال بحيث تكون الرميات الحرة متبوعة بكرة إدخال من نصف الملعب.

29-6 الخطأ الشخصي: هو نتيجة احتكاك شخص من اللاعبين عن طريق يده أو ذارعه أو كوعه أو كتفه أو حوضه أو ساقه أو ركبته أو قدمه ليعيق أو يدقع أو يهاجم يعرقل ليحول دون تقدم لاعب منافس و المهاجمة هي احتكاك شخصي مع أو دون الكرة بالدفع أو الاندفاع في جزع لاعب منافس.

30-6 الدفع الغير مشروع: من الخلف هو احتكاك شخصي من لاعب مدافع مع لاعب منافس من الخلف و مجرد حقيقة أن اللاعب المدافع يحاول لعب الكرة لا يبرز له عدم عمل احتكاك مع اللاعب المنافس من الخلف.

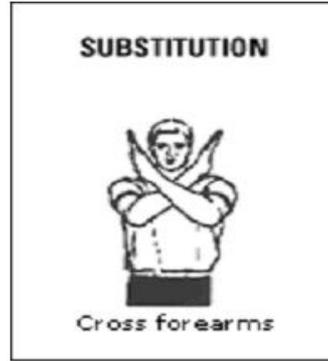
31-6 الخطأ المزدوج: الخطأ المزدوج هو الخطأ الذي يرتكبه لاعبان متنافسان خطأً إحتكام يكون في نفس الوقت ضد بعضها البعض.

32-6 الخطأ الفني للاعب: أي خطأ يقوم يرتكب خمسة اخطاء سواء شخصية او فنية فإن إي خطأ يحصل بعد ذلك يجازى به الفريق برميتين حرتين بدلا من إدخال الكرة من.

33-6 إشارات الحكام: وهي حركات الحكام التي يتم إستعمالها في إحتساب النقاط و الأخطاء و حتى الإتصال مع الحكام الآخرين أثناء المباراة:
أ- الحركات الشائعة:



الإشارة للوقت المستقطع



التبديل

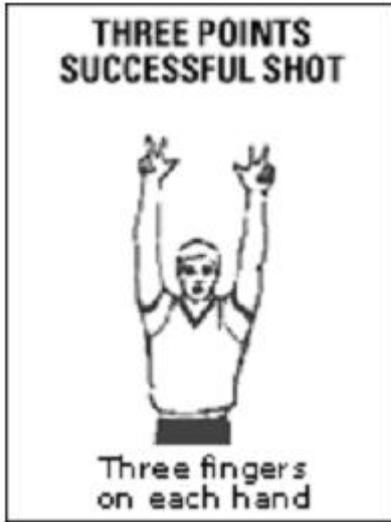
ب- عند إحتساب النقاط



عند تسجيل نقطتين



عند تسجيل نقطة واحدة



عند نجاح الرمية الثلاثية

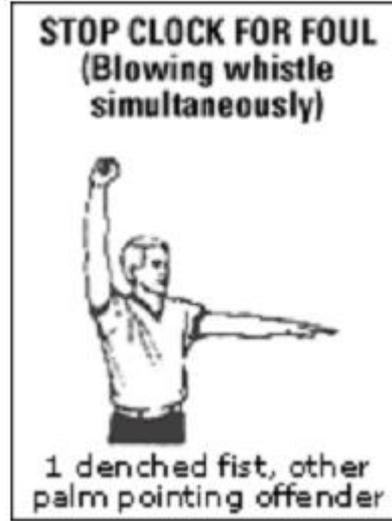


عند تسجيل ثلاث نقاط

ج- عند إحتساب الأخطاء:



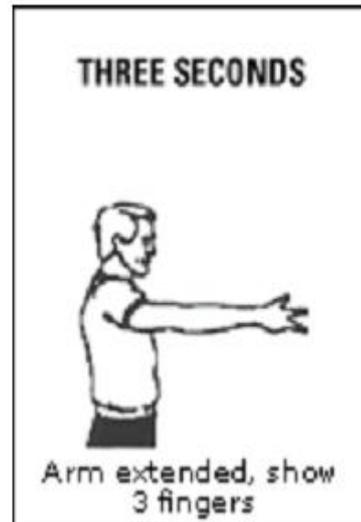
المشي بالكرة



الإشارة على الخطاء (يتم إيقاف الساعة)



jump ball



ثلاث ثواني

➤ خلاصة:

من خلال ماتقدم ذكره عن رياضة كرة السلة و مهاراتها يتبين لنا على أنها رياضة ذات اهمية و فائدة كبيرة تسمح باكتساب لياقة بدنية عالية حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة و العزيمة و المانة ، مما يجعلها الكثر الألعاب المحببة إلى نفوس الشباب ، و لي ممارستها وضعت مجموعة من القوانين والضوابط.

خصائص المرحلة العمرية

- 56..... تمهيد ➤
- 57..... مفهوم المراهقة. -3
- 57..... تعريف المراهقة. -4
- 57..... لغة. -3-7
- 57..... اصطلاحا. -4-7
- 58..... مراحل المراهقة. -8
- 58..... المراهقة المبكرة. -1-8
- 58..... المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة). -2-8
- 58..... المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة). -3-8
- 59..... خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة. -9
- 59..... خصائص القدرات الحركية. -1-9
- 59..... الخصائص الفيزيولوجية. -2-9
- 60..... الخصائص المرفولوجية. -3-9
- 61..... الخصائص الاجتماعية. -4-9
- 61..... الخصائص الفكرية. -5-9
- 62..... الخصائص الانفعالية. -6-9
- 62..... أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين. -10
- 63..... أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين. -11
- 63..... تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة. -12
- 63..... القدرات الحركية. -1-12
- 64..... تطور الصفات البدنية. -2-12
- 64..... القوة. -4-2-7
- 64..... السرعة. -5-2-7
- 65..... المرونة. -6-2-7
- 67..... خلاصة ➤

➤ تمهيد :

يعتبر موضوع المراهقة من أكثر المواضيع التي شغلت الفلاسفة وعلماء علم النفس الحديث والقديم ، فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والثورة والتشرد ، وهناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكتملة من مراحل النمو الأخرى ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني والعقلي والجسمي والانفعالي، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته ، و تعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد، ويكتمل فيها النضج البدني و الجنسي والعقلي والنفسي .

1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح وصفي لفترة أو مرحلة من العمر، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي و الجسدي والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة وبداية الرشد ، وبذلك المراهق لاطفلا ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين حيث يصفها (عبد الله الجسماني) "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات" (عبد العالي الجسماني، 1994، صفحة 195)

2- تعريف المراهقة:

2-1- لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق ، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر (أبو الفصل جمال الدين ابن منظور، 1997، صفحة 443)

إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج (فؤاد البهي السيد، 1985، صفحة 256).

2-2- اصطلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا ل وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة (محمد الحمحامي و أمين الخولي، 1998)، إن كلمة المراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من فعل لاتيني **ADOLESCERE** معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي ، الانفعالي والعقلي ،هنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج (مصطفى فهمي، 1986، صفحة 189) .

3- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

3-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12- 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي (منى فياض، 2004، صفحة 216) ، فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

3-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع جنس آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي ، الفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة ، فالمرهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة (بسطويسي أحمد، 1996، صفحة 245).

3-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه ، كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له (حامد عبد السلام زهران، 1982، الصفحات 252-253).

4- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة:

4-1- خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلازم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين، إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين) (بسطويسي أحمد، 1996، الصفحات 182-183)، أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجهه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها، بالنسبة للتحمل فيرى "ايفانوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي، أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، بالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة (حامد عبد السلام زهران، 1982، صفحة 371/370).

4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر معالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها، تنمو كذلك المعدة وتزداد سعته خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة وينعكس أثر هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، هذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تتأثر بمراحل النمو المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد، أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي وزيادته بعد الجهود الأقصى وهذا يدل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد (بسطويسي أحمد، 1996، صفحة 182).

4-3- الخصائص المرفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن وكذلك ازدياد الحواس الدقيقة كاللمس ، الذوق والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد . حيث يزداد الطول بدرجة واضحة جدا عند الذكر حتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك وتتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز (بسطويسي أحمد، 1996، صفحة 185).

العمر: 15-19 سنة	
الوزن (كـلـغ)	الطول (م)
51.300	1.525
52.200	1.55
53.300	1.575
54.900	1.60
56.200	1.625
58.100	1.65
61.700	1.70
65.000	1.75
67.100	1.775
69.400	1.80
71.700	1.825
73.900	1.85
78.500	1.90

جدول رقم (01) يمثل الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 15-19 سنة) (AMBRE
DEMONT .JAQUES BOUSNENF، 1989، صفحة 640)

- الأشخاص العاديين -

4-4- الخصائص الاجتماعية:

المراهق في هذه المرحلة يتأثر نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، وعلاقته بها ومدى إرتباطه بها ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله، وبتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا واتساعا من البيئة المنزلية وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه، كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته ويمدى نفوره منها أو حبه لها ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين حيث يحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحبة بدرجة ملحوظة ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

4-5- الخصائص الفكرية:

تتبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا ينعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس (فؤاد البهي السيد، 1985، الصفحات 283-285)، كما يميل الفرد إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والإبتكاري، حيث يرى "جيلفوردي 1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة (أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي، 2000، صفحة 220).

4-6- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية المراهق هي مشاعر الحب حيث تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر ، والتوافق الاجتماعي يهيمه كثيرا ويسعده أيضا إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي يجعل تركيزه يبتعد عن الملل والروتين وغالبا ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة المحيطة (الأسرة، المدرسة، المجتمع) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية وقد تميز هذه المرحلة من النمو بثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني و قد يصل المراهق بشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن و الألم النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، أيضا نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي ، وتسيطر عليه مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا بسبب عدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه (حامد عبد السلام زهران، 1982، الصفحات 383-384).

5- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، الألتحاق بالنوادي الرياضية فالمنتخبات القومية لهذا تكتسي المراهقة أهمية كونها :

- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد .
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تساعد على إظهار مواهب وقدرات حيث تساعد على انتقاء الموهوبين (بسطويسي أحمد، 1996، الصفحات 187-188).

6- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

- إن الرياضة عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا،بدنيا كما تزوده بالمهارات و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ ، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا ، وفكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول و تضيع وقته فيما لا يرضي الله، و لا النفس، و لا المجتمع عن طريق مشاركته في التجمعات الرياضية و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية .
- تساعد ممارسة الرياضة المراهق على إكتساب نوعا من الحرية، بالإضافة تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، و استعداداته
- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل و الإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النضج، الإرشاد، الثقة و التشجيع فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، توجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي (معروف رزيق، 1986، صفحة 15).

7- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

7-1- القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء ، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان ، كما يلاحظ ارتقاء مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى، و الفتاة اكتساب، و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لها الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة،الجمباز التمرينات الفنية (عنايات محمد أحمد فرج، 1998، صفحة 74) ، و بذلك نرى تحسن في المستوي في بداية مرحلة المراهقة، و ثباتا، و استقرارا حركيا في نهايتها بين الخصائص التقويمية المختلفة للحركة، وعلية فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسيابية، و الدقة، و الإيقاع الجميل المتقن، و الموزون، و يعزى "شانيل 1978 و فنتر 1979" تقدم هذا المستوى إلى

القدرة الفائقة في التحصيل، و الاكتساب المميز للمهارات العقلية، و التي تتميز هذه المرحلة، و يضيف "حامد زهران 1982" أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار، و التفكير السليم، و الاختياري، و الثقة بالنفس، و الاستقلالية في التفكير، و الحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة. (بسطويسي أحمد، 1996، صفحة 184)، بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة، كما أن تطوير في القيادة الحركة يكون في حالة ثبات بشكل عام، و نلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و قدرات لتأقلم و إعادة التأقلم، و بشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد، و يكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث (GUNJEN WEINC, 1992, pp. 341-353).

7-2-2- تطور الصفات البدنية:

7-2-1- القوة:

خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص، و انسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه و بشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساساً من الناحية العرضية، وعلية نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، و في الحين بين مستوي التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى عموماً في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور ففي سن 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحمولات، و طرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، و هو مبدأ هام لتدريب القوة (بسطويسي أحمد، 1996، الصفحات 184-185).

7-2-2- السرعة:

بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى " فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات لهذا العنصر، و أن كان لصالح الأولاد قليلاً حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين (GUNJEN WEINC, 1992, p. 341)، يذكر "ايفانوف 1965" أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية ويعزو ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

7-2-3- المرونة:

تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز، و الحركات الدقيقة الأخرى، و التي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة حيث نري تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية، و ثبات، و مرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف، و يلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريبا قد اكتمل نموه ، و الزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة (GUNJEN WEINC, 1992, p. 353).

➤ خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد. ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيحا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية كمتنفس للمراهقين .

الباب الثاني:

اللائحة الصيدانية

❖ مقدمة الباب الثاني :

تطرقنا في هذا الباب إلى جانب الميداني حيث تناولنا فيه فصلين ، الفصل الأول تكلمنا فيه عن منهجية البحث وإجراءاته الميدانية و أما الفصل الثاني تم عرض ومناقشة النتائج التي توصلنا إليها و الاستنتاجات ومناقشة ومقابلة النتائج بفرضيات البحث ثم بعد ذلك قمنا بطرح مجموعة من الإقتراحات وفي الأخير ختمنا الباب بالمصادر والمراجع ثم الملاحق .

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

71.....	تمهيد	➤
72.....	منهج البحث العلمي	-10
72.....	مجتمع وعينة البحث	-11
73.....	مجالات البحث	-12
74.....	تغيرات البحث	-13
74.....	الضبط الإجرائي للتغيرات	-14
76.....	أدوات البحث	-15
76.....	الدراسة الإستطلاعية	-16
77.....	الأسس العلمية للاختبارات	-17
78.....	الدراسات الإحصائية	-18
78.....	صعوبات البحث	-19
79.....	خلاصة	➤

➤ تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة بالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة ، وطبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح.

إن إعداد خطوات إجرائية وميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي تجعلنا نختار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث مع ضبط الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث قصد الوصول إلى الأهداف المرجوة من جهة وحتى يمكن الاستفادة من النتائج المحققة من جهة أخرى والإشكالية التي نطرحها في بحثنا مستمدة من الواقع الذي نلاحظ فيه مدى تأثير الدافعية على رفع مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة ولاسيما أن الإتجاه العام و المتعارف عليه هو الإهتمام بالجانب البدني ،المهاري و الخططي و إهمال الجانب النفسي ونقص البحوث التي تتطرق لهذا المجال في بلادنا .

20- منهج البحث العلمي :

إن اختيار المنهج السليم والصحيح في مجال البحث العلمي يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة ، والمنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد و الأسس التي تم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة حيث يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها والأهداف وتستخدم المناهج وفق الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه ، كما يعرفه عمار بوحوش ومحمود دنيات على انه " الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة " (اسامة كامل رتب و محمد علاوى، 1987، صفحة 96)

وعلى هذا الأساس ولتحقيق أهداف البحث استخدمت المنهج الوصفي للائمته لطبيعة مشكلة البحث يعرف عمار بوحوش ومحمد دنيات المنهج الوصفي كما يلي "المنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية معينة" (عمار بوحوش، دنيات محمد، 1995، صفحة 136) أو "هو وسيلة للحصول على إجابات عن عدد من الأسئلة المكتوبة في نموذج يعد لهذا الغرض ويقوم عليه بنفسه" (كروش ياسين، 1996، صفحة 01)

21- مجتمع وعينة البحث :

تعتبر العينة من أهم المحاور التي يستخدمها الباحث خلال بحثه ، فاختيار العينة بشكل جيد ومناسب يساعد على التوصل إلى نتائج ذات مصداقية عالية إذ يرى عبد العزيز فهمي هيكل " أن عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة لتمثيل لصفات هذا المجتمع (عبدالعزیز فهمي، 1994، صفحة 12) ، ويعرفه عباس أحمد صالح السامرائي " أن العينة هي مجموعة من الأفراد يبني الباحث عمله عليها ، وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي الذي يجري فيه

البحث" (عباس أحمد السمراي، عبد الكريم السمراي، 1991)، وعينة البحث شملت (28) لاعب من
أندية أفاق مستغانم شباب بني صاف.

22- مجالات البحث :

تتمثل مجالات البحث في المجال البشري والمكاني والزمني :

1-3 المجال البشري:

ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع، وتتلخص فكرة دراسة العينات في محاولة الوصول
إلى تعميمات لظاهرة معينة، أي دراسة بعض حالات لا تقتصر على حالة واحدة وبما إن دراستنا خاصة
بأندية ولايتين (مستغانم- سيدي بلعباس) تم اختيار فئة الأوساط التي تتزامن مع فترة المراهقة وفي هذا
البحث تكونت عينة البحث من ثلاثون 28 لاعبا من نادي شباب بني صاف ونادي أفاق مستغانم.

2-3 المجال الزمني :

أجريت الدراسة التجريبية في الفترة الممتدة من 31/01/2014 إلى 19/04/2014 وكانت على النحو
التالي:

* التجربة الاستطلاعية امتدت من 07/02/2014 إلى 27/02/2014

* تم تقسيم الإستهيبان على من 03/03/2014 إلى 21/03/2014

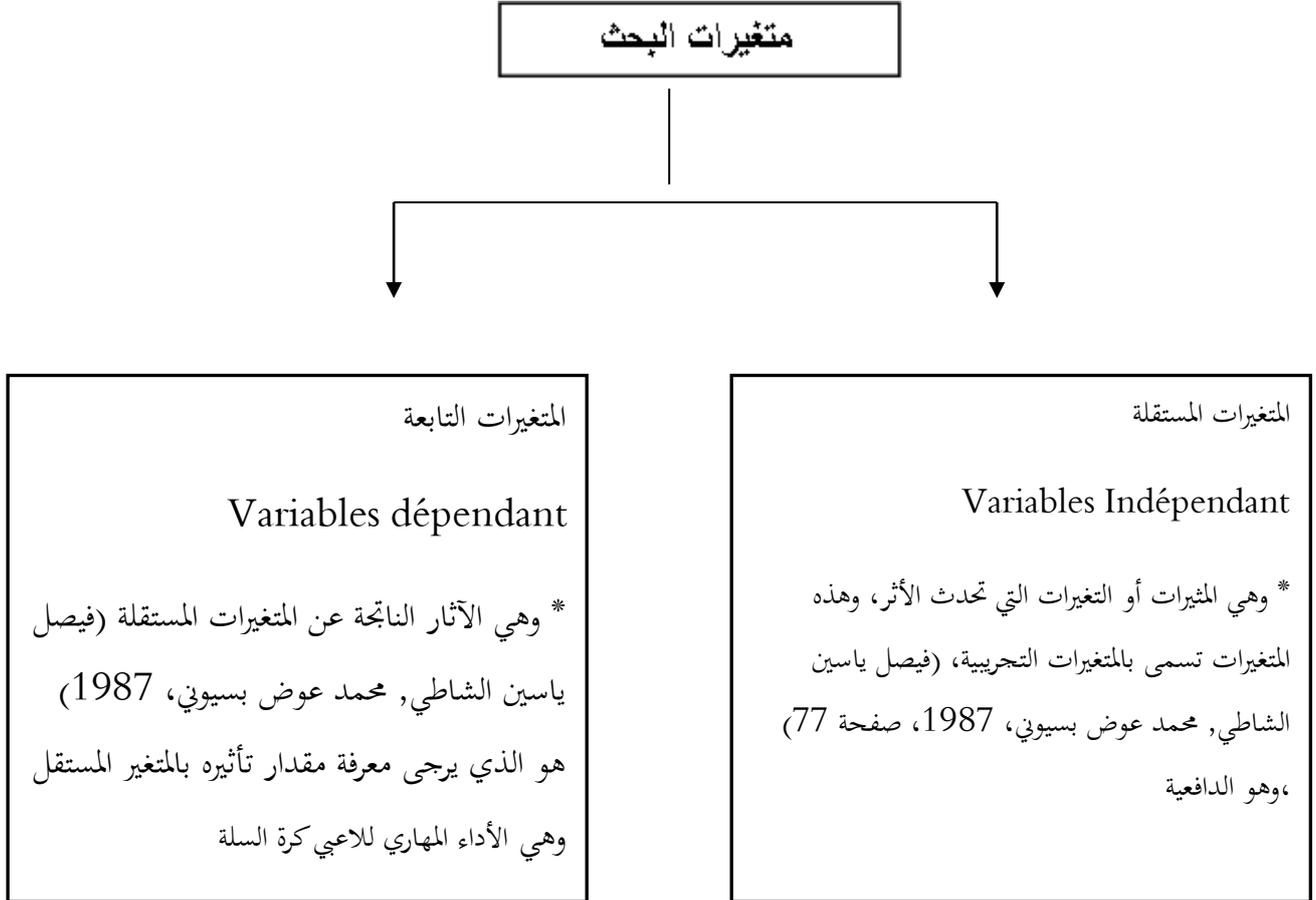
* تم تقسيم الإستهيبان من 08/04/2014 إلى 27/04/2014

3-3 المجال المكاني: أجريت جزء من الاختبارات في المركب الرياضي 5 جويلية لمستغانم ، و

المركب الرياضي لبني صاف.

23- متغيرات البحث

شكل رقم (3) يمثل متغيرات البحث



1-4- الضبط الإجرائي للمتغيرات .

تعتبر هذه الخطوة المبدولة قصد إزالة تأثير متغيرات والتي يمكن أن تؤثر على المتغير التابع ويعبر

عنها "حسن أحمد الشافعي وسوزان أحمد علي" بتثبيت العوامل المؤثرة باستثناء العامل المراد دراسته.

(حسن احمد الشافعي و سوزان أحمد علي موسى،، 1995، صفحة 74)، ويرى "محمد حسن علاوي

وأسامة كامل راتب " فيما يخص الضبط الإجرائي للمتغيرات (يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث إجراءات الضبط الصحيحة)، (اسامة كامل رتب و محمد علاوى، 1987، صفحة 243) أما " دير بولدب وفال ندلين " على أنها تلك المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع والتي من الواجب ضبطها (المؤثرات الخارجية، المؤثرات التجريبية، مؤثرات ترجع إلى مجتمع العينة) (ديوب بودب فال دلين ترجمة نبيل نوفل ، 1985، صفحة 386) ، ويرى "عطا الله أحمد" أن ضبط المتغيرات هو تحكم في مجموعة من المتغيرات التي تؤثر في البحث وعلى نتائجه (عطا الله أحمد، 2005، صفحة 256) وعلى هذا الأساس قام البحث بعدة إجراءات بغية معرفة تأثير الدافية على مستوي الأداء لدى لاعبي كرة السلة صنف أواسط .

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات يمكننا ضبط متغيرات البحث على النحو التالي :

4-1-1- المتغيرات المرتبطة بمجتمع البحث :

هناك مجموعة من المتغيرات المرتبطة بمجتمع البحث والتي يجب على الباحث أن يضبطها بدقة.

اختيار عينة البحث مقصودة حيث تمثلت في ممارسي كرة السلة البالغ عددهم 28 لاعب من فريق شباب

بني صاف و أفاق مستغانم تتراوح اعمارهم من 15-18 سنة أي أواسط

4-1-2- المتغيرات الداخلية:

هناك العديد من المتغيرات الداخلية يكون من الصعوبة التحكم فيها بدقة وفي مجال إنجاز كالحالة الاجتماعية والنفسية التي يعيشها اللاعب التي تؤثر بالسلب على الجانب البدني وغير ذلك من الأشياء التي تبقى عائقا أمام الطالب الباحث ومن أهم تلك العوائق التي واجهتها هو إستعمال زمن الطالب وبرنامج التدريب وقد قمنا بتوضيح ذلك في الملاحق

24- أدوات البحث:

استخدام الباحث في دراسته الوسائل والدراسات التالية

✓ المصادر والمراجع باللغتين العربية والأجنبية.

✓ إستمارة إستبائية

25- الدراسة الإستطلاعية:

من أجل ضمان السير الحسن للتجربة الرئيسية والوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيق الطرق العلمية المتبعة كان لابد للباحث من إجراء تجربة استطلاعية، وبناء على ذلك تم اختيار سبعة لاعبين، وذلك من أجل تطبيق الاختبارات التي أجري من قبل الطالب الباحث وكانت بدايتها من 07/02/2014 و أعيدت في 27/02/2014 حيث كان الغرض منها ما يلي:

✓ الوقوف على مدى تناسب هذه الاختبارات لعينة البحث ومعرفة أهم الصعوبات التي تواجه

الباحث من أجل تجنبها وضبط المتغيرات التي تواجه البحث.

✓ مدى فهم عينة البحث للاختبارات و فهم السئلة المطروحت.

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية التأكد من صدق وثبات وموضوعية الاختبارات

26- الأسس العلمية للاختبارات:

7-1- ثبات :

ويقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الوقت (إخلاص محمد عبد الحفيظ و مصطفى حسنين. ، 2000، صفحة 234) منه لمعرفة درجة ثبات الأداة تم توزيع الاستبيان على اللاعبين وبعد أسبوع تم توزيع الأسئلة على نفس اللاعبين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

7-2- الصدق :

تم توزيع أسئلة الاستبيان على ثلاثة أساتذة من أساتذة القسم ومن خلالها تم قياس صدق الأداة

7-3- موضوعية الاختبارات:

إن بطارية الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي إذ أن الاختبارات ذو الموضوعية عالية هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل مختبرين عن تطبيقه .

27- الدراسات الإحصائية: إن الهدف من استعمال المعالجة الإحصائية هو جمع المعطيات

الإحصائية وتحليلها لغرض تحويلها إلى مؤشرات كمية ذات دلالة علمية يسهل تفسيرها والحكم عليها ،
وتختلف الخطة الإحصائية باختلاف نوع المشكلة المدروسة، لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة
بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي
تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهي تتلخص في المعادلة التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \text{عدد التكرارات} / \text{مجموع التكرارات} \times (100)$$

28- صعوبات البحث:

- صعوبة إيجاد عينة البحث والانتظار حتى بداية انطلاق الأندية في مرحلة التحضير البدني العام للموسم الجديد.
- انعدام الدراسات المشابهة بالمعهد.
- غلق مكتبة الكلية مع العدد المحدد والقليل (3 كتب) المسموح بإخراجها وهذا تزامنا مع كثرة البحوث.

➤ خلاصة:

إذن فلقد اهتم الطالب الباحث في هذا الفصل بإبراز المنهج وأهم إجراءاته الميدانية بداية من تحديد منهج البحث إلى العينة والمجتمع الأصل وتقنين الاختبارات وصولاً إلى الأساليب الإحصائية وأهم الصعوبات وذلك رغبة منا بتوفير قاعدة يبنى عليها البحث في المستقبل فيأخذ من محاسني ويتجنب أخطائي إيماننا مني أن الكمال لله وتشجيعاً منا للوصول إلى الأحسن دائماً.

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

- 79.....تمهيد ➤
- 80.....3- عرض وتحليل المعلومات الشخصية للاعب
- 83.....4- عرض و مناقشة الأسئلة
- 83.....ث- مناقشة الأسئلة المتعلقة بالمحور الأول و الفرضية الأولى
- 89.....ج- مناقشة الأسئلة المتعلقة بالمحور و الفرضية الثانية
- 96.....ح- مناقشة الأسئلة المتعلقة بالمحور و الفرضية الثالثة
- 104.....➤ الخلاصة

➤ تمهيد :

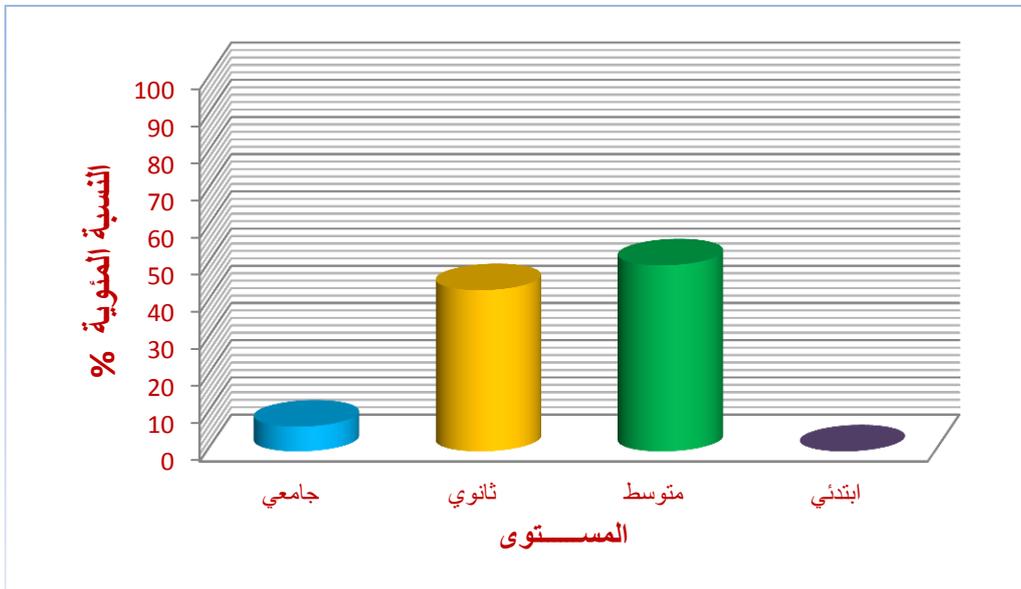
إن ما يكسب البحث العلمي قيمة و تميزا عن الأعمال الأخرى هو المناقشة و التفسير وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفقا لخطة مناسبة لطبقة البحث ، وقد تميز ذلك بتجميع النتائج في جداول واضحة ثم تحليلها موضوعيا بالاعتماد على المنطق العلمي، كما انه تم تمثيل النتائج تمثيلا بيانيا .

5- عرض وتحليل المعلومات الشخصية للاعب:

- السؤال الأول: المستوى الدراسي
 - الغرض من السؤال: معرفة المستوى العلمي و الثقافي للاعب للتعرف على مدى فهمه لكلام المدرب
- الجدول رقم (2): يمثل عرض نتائج السؤال الأول .

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
7.14%	2	جامعي
42.85%	12	ثانوي
50%	14	متوسط
00%	00	ابتدائي
100%	28	المجموع

الشكل رقم 3 يمثل التمثيل البياني للسؤال الأول.



- عرض وتحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم (2) نجد أن نسبة 50% من اللاعبين متحصلين على مستوى المتوسط والثانوي بنسبة 14.85% و الجامعي بنسبة 7.14% أما بالنسبة للمستوى الابتدائي فلا نجد هناك لاعبين . إن معظم لاعبي العينة متحصلين على مستوى المتوسط و هذا ما يفسر أن المستوى العلمي لهذه

العينة متوسط على العموم هذا ما يدل على أن العملية الاتصالية لا تتم على أحسن ما يرام بين اللاعبين و المدربين ، و هذا ما أدى إلى عدم فهم اللاعبين لما يريد المدرب .

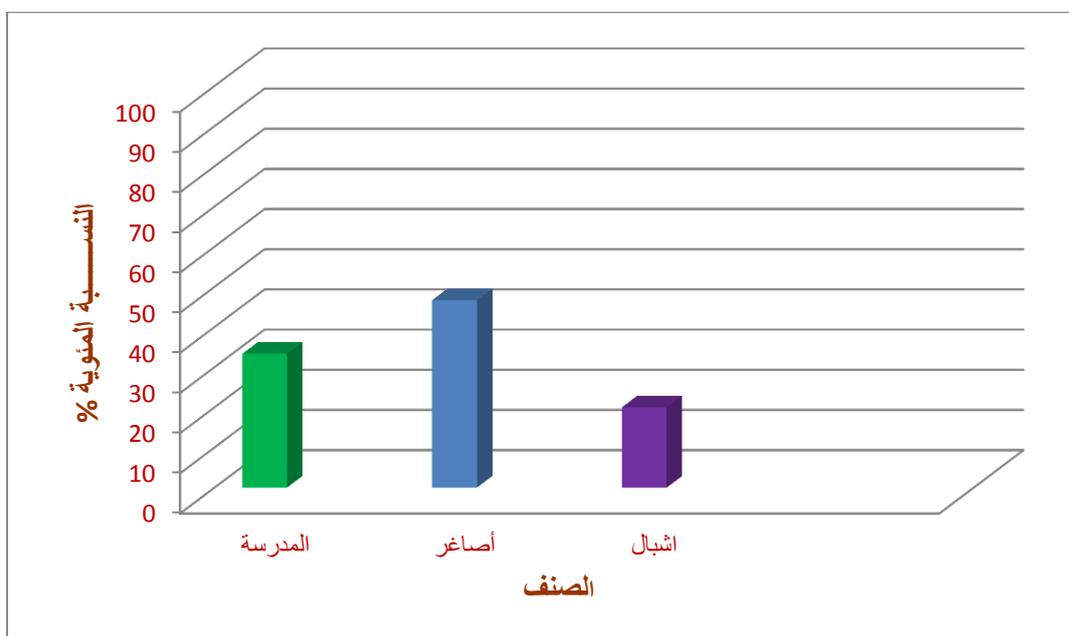
✓ السؤال الثاني: بداية ممارسة لعبة كرة السلة .

- الغرض من السؤال: معرفة هل اللاعب تدرج في مختلف أصناف الفريق.

الجدول رقم(3): نتائج السؤال الثاني:

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
مدرسة	10	33.33%
أصاغر	13	46.66%
أشبال	05	20%
المجموع	28	%100

الشكل رقم 3 يمثل التمثيل البياني للسؤال الثاني



- عرض وتحليل:

من خلال نتائج جدول رقم (3) نجد أن نسبة 46.66% كانت بداية ممارستهم لكرة السلة في صنف أصاغر ، ثم تليها نسبة 33.33% بدؤا ممارسة اللعبة في المدرسة و نسبة 20% صنف أشبال .

إن معظم لاعبي العينة بدؤا ممارسة كرة السلة صنف " مدرسة و أصاغر و هذا ما يدل على أن لاعبي العينة بدؤا ممارسة اللعبة في سن مبكرة هذا إن دل فإنما يدل على أن بداية ممارسة كرة السلة في سن مبكرة يجعلهم يتدربون في جميع الفئات للفريق .

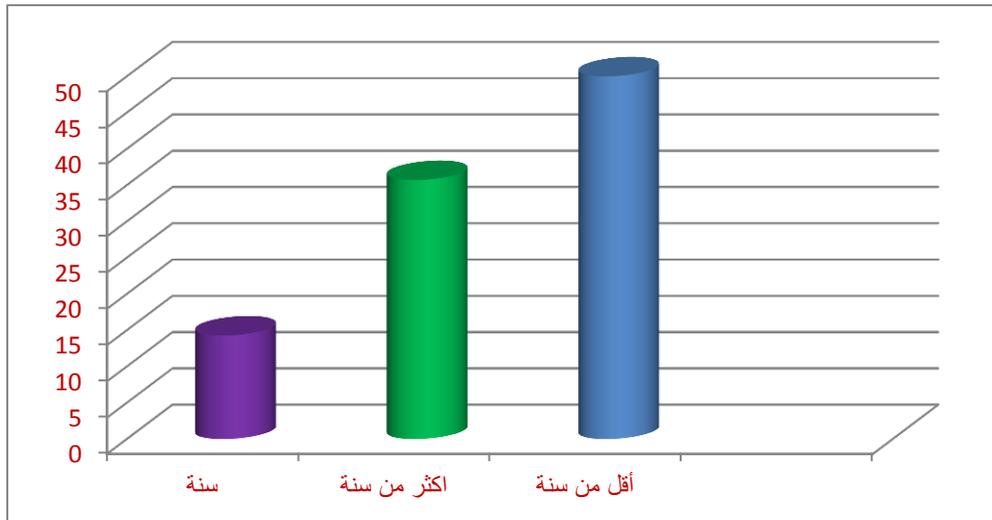
- السؤال الثالث:مدة الانخراط في الفريق :

الغرض من السؤال: معرفة مدى الأقدمية و الخبرة التي يمتلكها اللاعب في الفريق و مدى اندماجه مع المجموعة

جدول رقم (4):يمثل نتائج السؤال الثالث للمعلومات الشخصية .

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
14.28%	04	سنة
35.71%	10	أكثر من سنة
50%	14	أقل من سنة
100%	28	المجموع

شكل رقم (5):التمثيل البياني للسؤال(3)



- عرض وتحليل :

من خلال الجدول (4) نجد أن نسبة 50% من اللاعبين بدؤوا ممارسة كرة السلة في الفريق لفترة أقل من سنة، ثم تليها نسبة 35.17% من اللاعبين بدؤوا ممارسة كرة السلة في الفريق لفترة أكثر من سنة، أما بالنسبة لفترة سنة فلا نجد نسبة 14.85% .

من خلال الجدول نستخلص أن النسبة العظمى من لاعبي العينة انحرفوا في الفريق منذ أقل من سنة و هذا يدل على أن اللاعبين لا يمتلكون نظرة واسعة و معمقة عن أحوال الفريق و بالتالي هم غير مندمجون في جو المنافسة , وهذا ما يفسر أن عدم وجود انسجام بين اللاعبين.

6- عرض و مناقشة الأسئلة :

خ- مناقشة الأسئلة المتعلقة بالمحور الأول و الفرضية الأولى :

الحوافز المعنوية و التربوية التي يستعملها المدرب تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة .

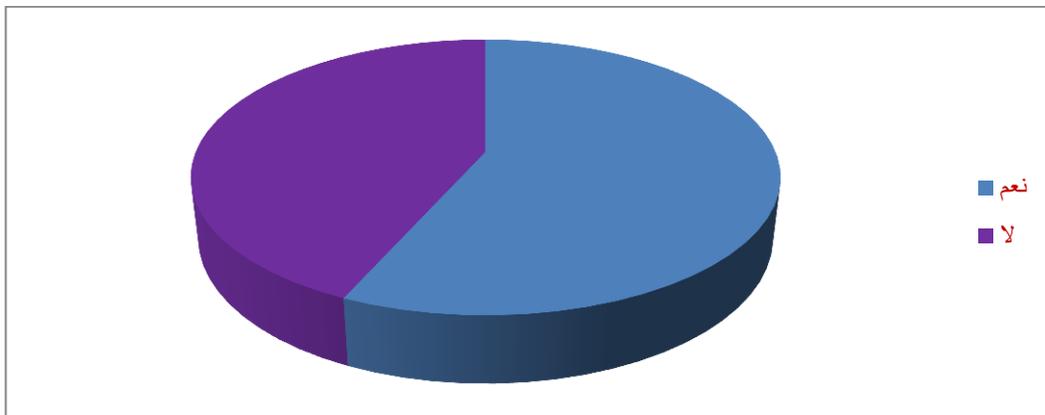
- السؤال الأول: هل حماس المدرب يؤثر عليك أثناء أداء المهارات ؟

- الغرض من السؤال: معرفة تأثير المدرب على اللاعبين عند أداء المهارات بحماسة و طريقتة في العمل

الجدول رقم (5): يمثل نتائج السؤال الأول

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	16	56.66%
لا	12	43.33%
المجموع	28	100%

الشكل رقم 6 التمثيل البياني للسؤال الأول



- عرض و تحليل :

من خلال الجدول رقم (5) نجد أن نسبة 56.66% من اللاعبين يؤيدون فكرة أن حماس المدرب يؤثر على أداء المهارات، في حين أن نسبة 43.33% من اللاعبين لا يؤيدون هذه الفكرة.

نستنتج أن معظم اللاعبين يتأثر أداءهم بالإيجاب من خلال حماس المدرب أثناء أداء المهارات

- السؤال الثاني: هل ابتسامه المدرب أثناء أداء المهارات تساعدك على تعلمها بسرعة ؟
- الغرض من السؤال: معرفة إن كانت لابتسامه المدرب تأثير إيجابي و تدفع اللاعب لتعلم المهارات بسهولة سرعة .

الجدول رقم (6) :يمثل نتائج السؤال 02

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
90%	26	نعم
10%	02	لا
100%	28	المجموع

الشكل رقم 7 التمثيل البياني للسؤال 02



- عرض وتحليل :

من خلال الجدول رقم (6) نجد أن نسبة 90% من اللاعبين يتأثر أداء مهاراتهم و تعلمها بسرعة من خلال ابتسامه المدرب و تشجيعه لهم ،في حين نجد نسبة 10% من اللاعبين لا يؤيدون هذه الفكرة .

نستنتج أن لابتسامه المدرب دور كبير و هام إذ تساعد اللاعبين على العمل و تعلم المهارات كما أن إبتسامه المدرب دفع إيجابي لتعلم المهارات بسرعة و سهوله.

- السؤال الثالث: في رأيك هل ترى أن العلاقة الحسنة بين مدربك وأسرتك تساعدك على تعلم المهارات؟

- الغرض من السؤال: معرفة تأثير العلاقة الحسنة بين المدرب و الأسرة على الأداء المهاري .

الجدول رقم (7): يمثل نتائج السؤال 03 .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	19	66.66%
لا	9	33.33%
المجموع	28	100%

الشكل رقم 8 التمثيل البياني للسؤال 03



- عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم (7) نجد أن نسبة 66,66% من اللاعبين يرون أن للعلاقة الحسنة بين المدرب و الأسرة تأثير على الأداء المهاري، في حين نجد نسبة 33,33% من اللاعبين يرون عكس ذلك .

و هذا ما يدل على أن العلاقة الحسنة بين المدرب و الأسرة لها تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهاري للاعبين و نجد أن أغلبية إجابات اللاعبين المؤيدين لهذه الفكرة حيث يرون أنها تؤثر من الجانب النفسي و تعتبر كحافز من الحوافز المعنوية من أجل تحسين الأداء المهاري.

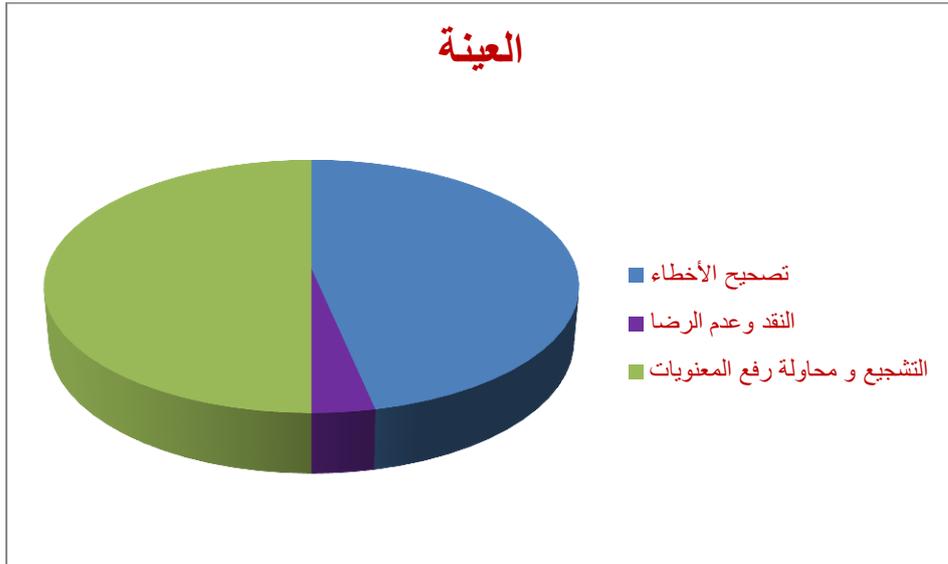
- السؤال الرابع: أثناء تعرضكم للانحزام ما نوع المعاملة التي تتلقاها من طرف المدرب؟

- الغرض من السؤال: معرفة رد فعل المدرب اتجاه اللاعبين أثناء تعرضهم للانحزام .

الجدول رقم (8): يمثل نتائج السؤال 04

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
تصحيح الأخطاء	13	46.66%
النقد وعدم الرضا	01	3.33%
التشجيع ومحاولة رفع المعنويات	14	50%
المجموع	28	100%

الشكل رقم 9 التمثيل البياني للسؤال 04



- تحليل النتائج

من خلال الجدول رقم (8) نجد أن نسبة 50% من اللاعبين يقولون أن المدرب يقوم بالتشجيع و رفع المعنويات أثناء الانهزام ،في حين نجد أن نسبة 46.66% يقولون أن المدرب يقوم بتصحيح أخطاء الأداء ،أما نسبة 3.33% فتقول أن المدرب يستخدم النقد و عدم الرضا على الأداء في حال الانهزام . نستنتج أن معظم المدربين يقومون بالتشجيع و رفع المعنويات أثناء تعرض أعضاء الفريق للانهزام في حين يقوم البعض بتصحيح أخطاء الأداء ،و هذا ما يدل على امتلاك المدربين لمستوى تعليمي في مجال علم النفس الرياضي.

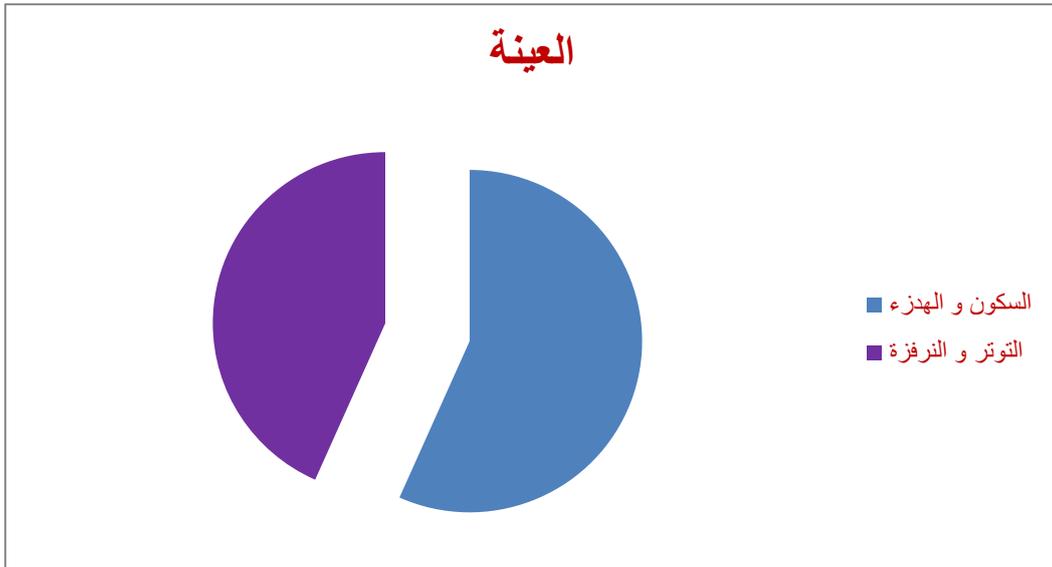
- السؤال الخامس: ما هو المظهر الذي يغلب على مدربك؟

- الغرض من السؤال: معرفة نوع السلوك الذي يظهر به المدرب أمام لاعبيه .

الجدول رقم (9): يمثل نتائج السؤال 05

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
السكون والهدوء	16	56.66%
التوتر والنفرة	12	43.33%
المجموع	28	100%

الشكل رقم 10 التمثيل البياني للسؤال 05



- عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم (9) نجد أن نسبة 56.66% من اللاعبين يرون أن المدرب يغلب عليه مظهر الهدوء و السكون ، في حين أن نسبة 43.33% من اللاعبين يرون أن المدرب يظهر عليه التوتر و النرفزة.

نستنتج أن المدرب يظهر عليه السكون و الهدوء هذا ما يعود إيجابا على اللاعبين لأن فترة المراهقة تمتاز بالاضطراب فلهذا لا بد من عدم النرفزة على اللاعبين ، كما أن التوتر و النرفزة على اللاعبين تؤثر سلبا على مردود الفريق بشكل عام ، فالمدرب هو القدوة و المحفز للاعبين مما يؤدي إلى تحسين أداء الفريق .

- السؤال السادس : هل يتأثر مستوى أداءك باستخدام المدرب الحوافز التشجيعية؟

- الغرض من السؤال : معرفة مدى تأثير الحوافز التشجيعية التي يستخدمها المدرب على مستوى أداء اللاعبين

الجدول رقم (10) : يمثل نتائج السؤال 06

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	24	83.33%
لا	04	16.66%
المجموع	28	100%

الشكل رقم 11 التمثيل البياني للسؤال 06



- عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم (10) نجد أن نسبة 83.33% من اللاعبين يرون أن أداءهم يتأثر باستخدام المدرب الحوافز التشجيعية ، في حين نجد نسبة 16.66% من اللاعبين يعارضون فكرة تأثير الحوافز على الأداء المهاري.

نستنتج أن معظم لاعبي العينة هم بحاجة ماسة إلى الحوافز التشجيعية التي يقدمها المدرب ، فهم يرون أن تلك الحوافز التشجيعية عامل مهم يدفعهم لتحسين مستوى أداءهم المهاري و بذل مجهودات أكبر للحصول على هذه الحوافز.

د- مناقشة الأسئلة المتعلقة بالمحور و الفرضية الثانية:

إنما يدفع لاعب كرة السلة لتحسين أداءه المهاري هو التفوق و الكسب الرياضي أثناء المنافسة.

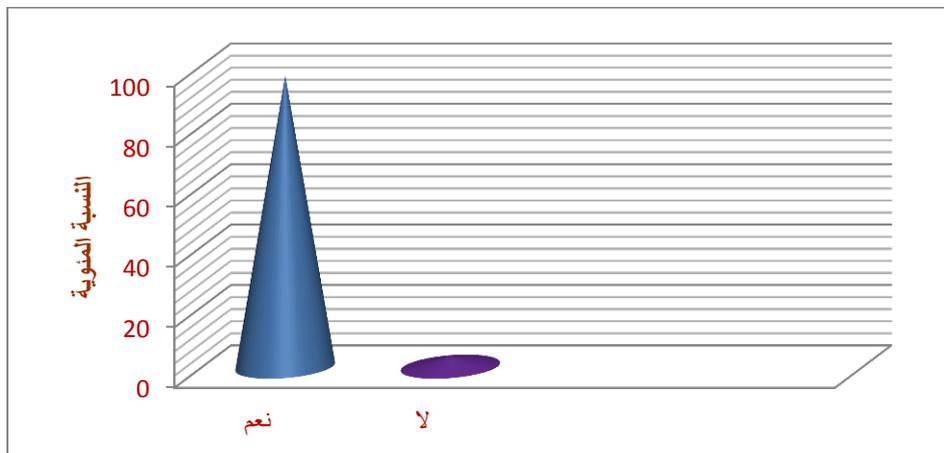
- السؤال السابع :هل تسعى إلى تحسين أداءك المهاري حتى لا تنهزم في المنافسة

- الغرض من السؤال: تبيان ما إذا كان الدافع الأول لتحسين أداء اللاعب تجنب الانهزام في المنافسة.

الجدول رقم(11):يمثل نتائج السؤال 07.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
96.66 %	27	نعم
3.33 %	01	لا
100%	28	المجموع

الشكل رقم : 12 التمثيل البياني للسؤال 07.



- عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم (11) نجد أن نسبة 96.66% من اللاعبين دافعها نحو تحسين الأداء المهاري هو تجنب الانهزام في المنافسة ، في حين نجد أن نسبة 03.33 % من الفريق ترى العكس .

نستنتج أن للمنافسات دور كبير و دافع محفز لتحسين الأداء المهاري من اجل عدم الانهزام في مختلف المباريات و ذلك من خلال الاحتكاك الحقيقي بين مختلف الفرق في مختلف المنافسات.

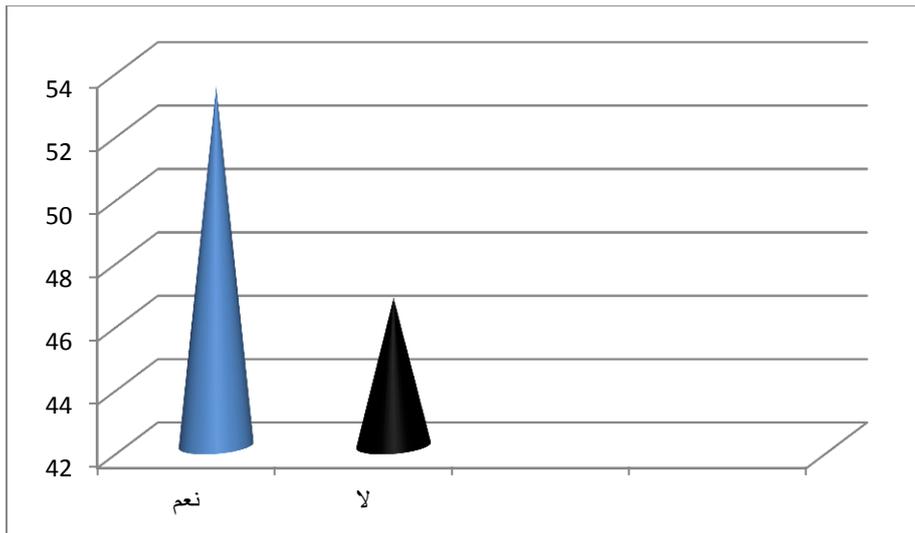
- السؤال الثامن: هل أداءك أثناء التدريب أفضل من أداءك في المباراة ؟

- الغرض من السؤال: معرفة مستوى الأداء المهاري في المباراة مقارنة مع الأداء أثناء التدريب.

الجدول رقم (12): يمثل نتائج السؤال 08.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	15	53.33%
لا	13	46.66%
المجموع	28	100%

الشكل رقم: 13 التمثيل البياني للسؤال 08.



- عرض وتحليل:

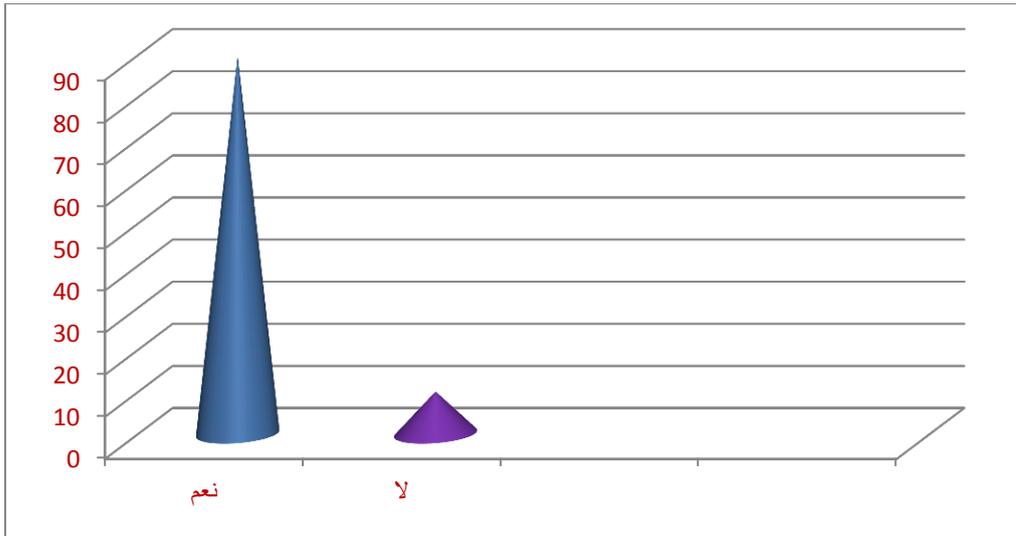
من خلال الجدول رقم (12) نجد أن نسبة 53.33% من اللاعبين يرون أن أداءهم أثناء المباراة يكون أفضل من الأداء أثناء التدريب، في حين نجد أن نسبة 46.66% من لاعبي العينة يرون أن أداءهم أثناء التدريب أفضل منه في المباريات نستنتج أن معظم لاعبي العينة مستواهم المهاري أثناء المباريات أفضل منه أثناء التدريب وهذا ما يبرر حدة التنافس والسعي نحو تحقيق الفوز في المباراة على عكس التدريب أين يغيب عامل الحماس والتنافس.

- السؤال التاسع: هل يهمل التحسن الملحوظ في مهارتك حتى ولو كانت نتيجة المباراة سلبية؟
- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعب مهتم بتحسين أدائه المهاري حتى لو لم يتم كسب نقاط المباراة

الجدول رقم (13) : يمثل نتائج السؤال 09.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	26	90%
لا	02	10%
المجموع	28	100%

الشكل رقم: 14 التمثيل البياني للسؤال 09



- عرض وتحليل :

من خلال الجدول رقم (13) نجد أن نسبة 90 % من اللاعبين يهتمهم التحصل الملحوظ في مهارتهم حتى ولو كانت نتيجة المباراة سلبية، في حين نجد إن نسبة 10% ترى انه لا يهتمهم التحسن الملحوظ في أدائهم مادام أن نتيجة المباراة سلبية وتؤدي إلى خسارة أكيدة .

نستنتج أن معظم لاعبي العينة يسعون إلى تحسين أدائهم المهاري ليس من اجل كسب نقاط المباراة وهذا ما تؤكدته نتائج الجدول بل ما يهتمهم هو تحسن الملحوظ في المهارات .

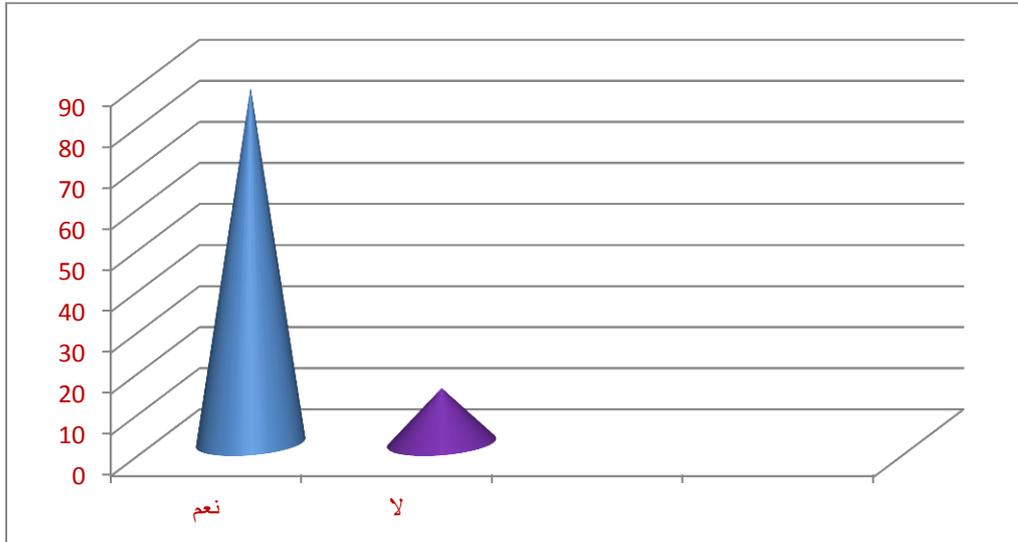
- السؤال العاشر : هل يلعب الأداء المهاري الجيد دورا هاما للدفع إلى كسب نقاط المباراة ؟

- الغرض من السؤال: معرفة رأي اللاعب و نظرتة للأداء المهاري في ما إذا كان مرتبط بالناتج الايجابية أو العكس.

الجدول رقم (14): يمثل نتائج السؤال 10.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
86.66%	25	نعم
13.33%	03	لا
100%	28	المجموع

الشكل رقم : 15 التمثيل البياني للسؤال 10.



- عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم(14) نجد أن نسبة 86.66% من اللاعبين يرون أن الأداء المهاري الجيد له دور هام في كسب نقاط المباراة، في حين نجد أن نسبة 13.33% من العينة ترى أن الأداء المهاري الجيد لا يلعب دورا هاما للفوز في المباراة

نستنتج أن الأداء المهاري الجيد يساعد بشكل كبير في كسب نقاط المباراة و الفوز فيها من خلال إتقان المهارات و خطط اللعب المختلفة و هذا ما يمكن الفريق من إحراز التفوق و الانتصار .

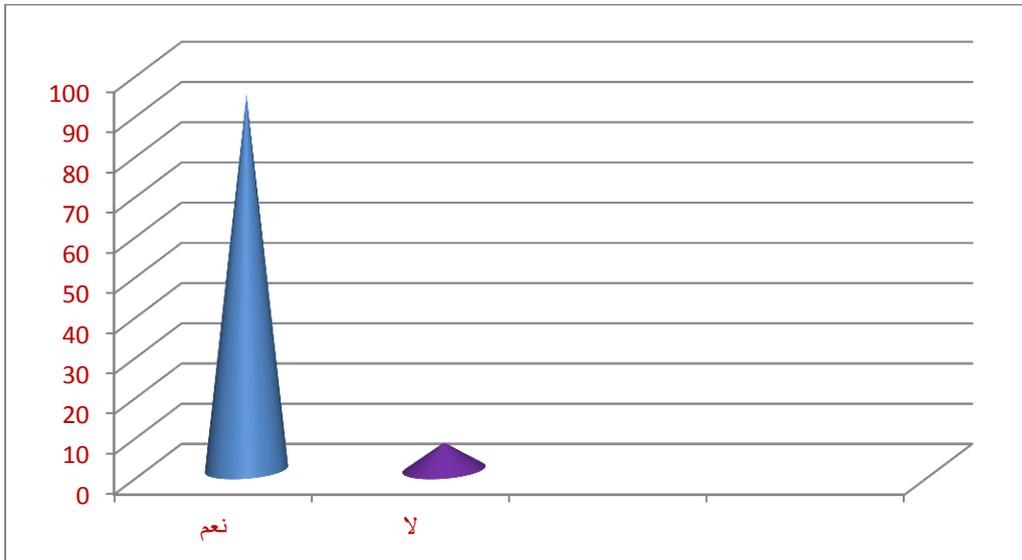
- السؤال الحادي عشر: هل تظهر قدراتك و مهاراتك الحقيقية أثناء المنافسة ؟ .

- الغرض من السؤال: محاولة إثبات ما إذا كان دافع اللاعب نحو الأداء المهاري الجيد مرتبط بالأهمية البالغة للمنافسة.

الجدول رقم (15):يمثل نتائج السؤال 11.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
93.33%	27	نعم
6.66%	01	لا
100%	28	المجموع

الشكل رقم : 16 التمثيل البياني للسؤال 11.



- عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم (15) نجد أن نسبة 93.33% من مجموع اللاعبين ترى أن أهمية المباراة هي الدفاع وراء تحسين و إبراز المهارات ، أما نسبة 6.66% ترى إن القدرات و المهارات لا تظهر أثناء المنافسة .

نستنتج أن اللاعبين يظهرون كامل مهاراتهم و قدراتهم أثناء المنافسة لما لها من أهمية في كسب المباراة على عكس التدريبات فان اللاعب ليس عليه أي ضغط فهو لا يظهر مهاراته و قدراته الحقيقية .

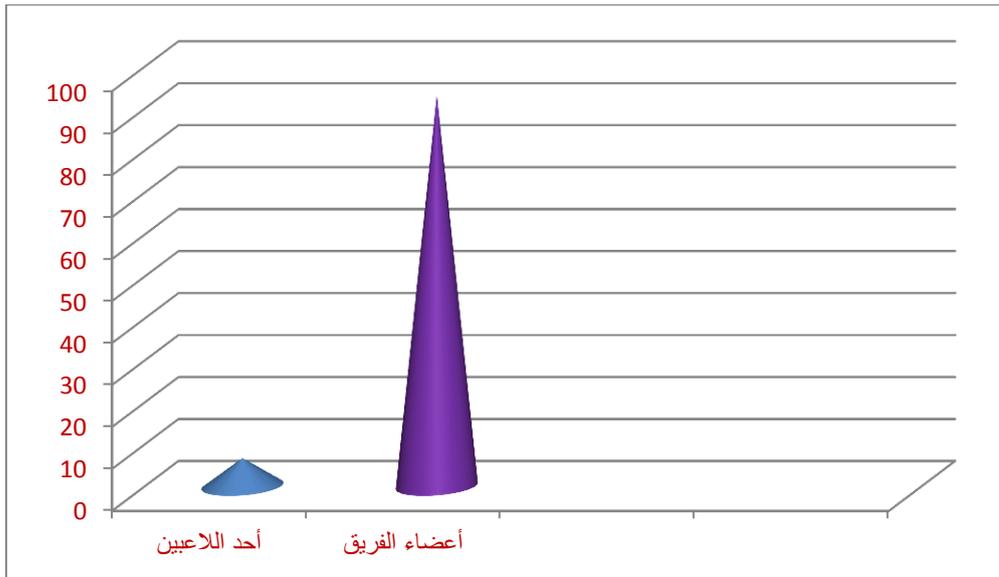
- السؤال الثاني عشر: الفوز في المباراة يكون نتيجة لأداء احد اللاعبين أو أعضاء الفريق؟.

- الغرض من السؤال: معرفة رأي اللاعب في الأهمية التي يوليها الأداء النهاري الجيد على مردود الفريق

الجدول رقم (16): يمثل نتائج السؤال 12.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
6.66%	01	احد اللاعبين
93.33%	27	أعضاء الفريق
100%	28	المجموع

الشكل رقم 17 التمثيل البياني للسؤال 12.



- عرض و تحليل :

من خلال الجدول رقم (16) نجد أن نسبة 93.33% ترى أن الأداء المهاري الجيد لأعضاء الفريق هي أساس كسب المهارة بينما هناك نسبة ضعيفة تقدر ب 6.66% ترى بان أداء احد اللاعبين هو الذي يولد الفوز في المباراة ، نستنتج أن الأداء المهاري الجيد لأعضاء الفريق هو أساس كسب المهارة مما يولد الفوز و تحقق الانتصار في كافة المباريات.

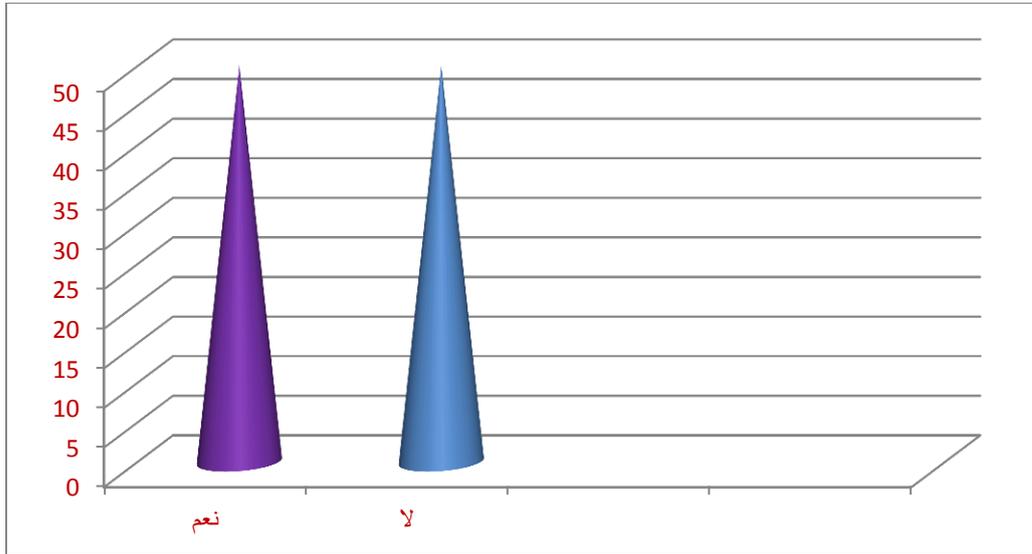
- السؤال الثالث عشر: هل يستخدم المدرب الوسائل السمعية البصرية أثناء التدريب ؟

- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون يستخدمون الوسائل السمعية البصرية أثناء التدريب .

جدول رقم (17): يوضح نتائج السؤال 13

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	14	50%
لا	14	50%
المجموع	28	100%

الشكل رقم 18 التمثيل البياني للسؤال 13



- عرض و تحليل :

من خلال رقم (17) نجد أن النسبتين متكافئتين لإجابات اللاعبين أي 50% لكل من الإجابتين. نستنتج أن هناك من المدربين من يستعمل الوسائل السمعية البصرية كالصبورة و أشرطة الفيديو و تقديم التمارين مباشرة ، كما أننا نجد أن هناك من المدربين من لا يستعمل أي وسيلة من الوسائل السمعية البصرية .

ذ- مناقشة الأسئلة المتعلقة بالمحور و الفرضية الثالثة:

للدافعية الخارجية و العلاقة مع المدرب تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة.

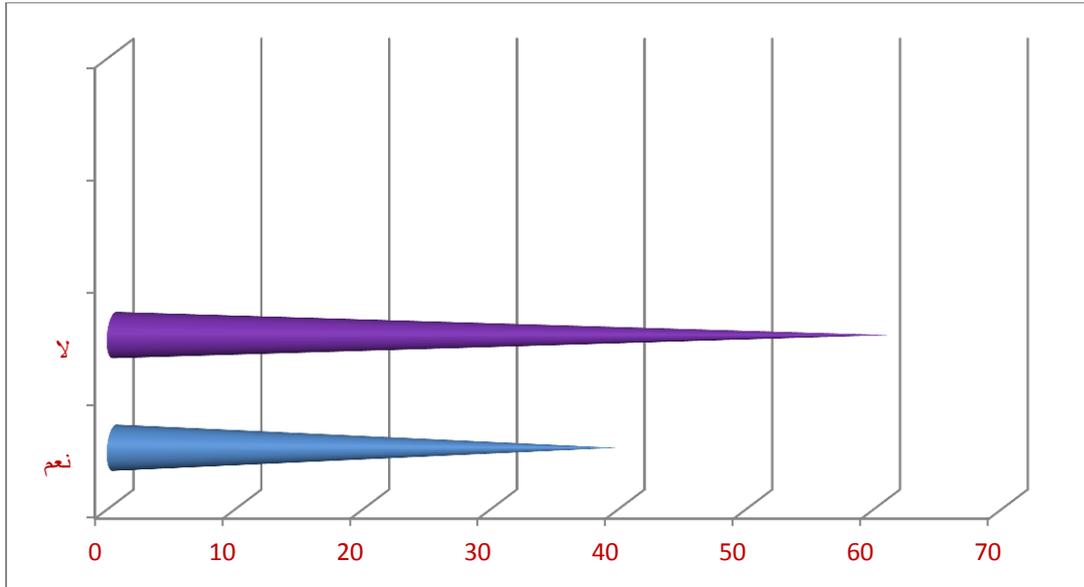
- السؤال الرابع عشر: هل شخصية المدرب تؤثر فيك؟

- الغرض من السؤال: معرفة إن كان للمدرب شخصية مؤثرة في اللاعبين.

جدول رقم (18): نتائج السؤال 14

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	19	63.33%
لا	09	32.14%
المجموع	28	100%

الشكل رقم 19 يمثل التمثيل البياني للسؤال 14



- عرض وتحليل :

من خلال نتائج الجدول (18) نجد أن نسبة 63.33% من اللاعبين تؤثر فيهم شخصية المدرب، في حين نجد نسبة 32.14% من اللاعبين لا يتأثرون بشخصية المدرب . نستنتج أن لشخصية المدرب تأثير على نفسية معظم اللاعبين و نجد هذا التأثير في جوانب عمل المدرب و انضباطه أثناء التدريب

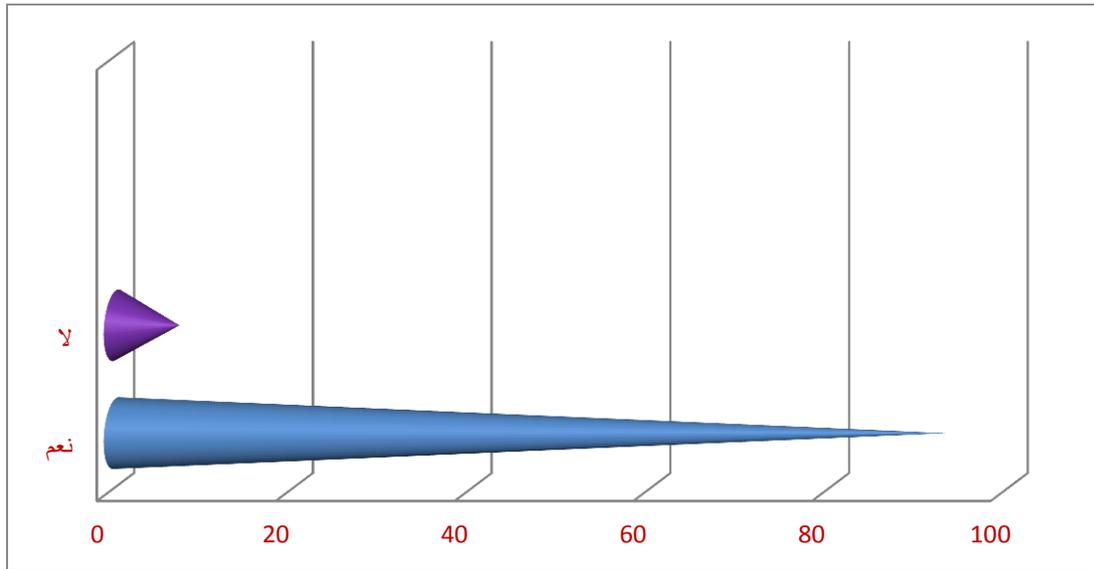
- السؤال الخامس عشر: هل تنفذ بدقة كل ما يطلبه منك المدرب ؟

- الغرض من السؤال: التعرف إن كان اللاعبين ينفذون كل ما يطلبه المدربون .

جدول رقم (19): نتائج السؤال 15

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
92.85%	26	نعم
7.15%	02	لا
100%	28	المجموع

الشكل رقم 20 يمثل التمثيل البياني للسؤال 15



- عرض و تحليل :

من خلال نتائج الجدول رقم (19) نجد أن نسبة 92.85% من اللاعبين ينفذون كل ما يطلبه المدربون بدقة ، و نسبة 7.15% من اللاعبين لا ينفذون ما يطلبه منهم المدرب .

نستنتج أن معظم اللاعبين ينفذون ما يطلبه منهم المدرب أثناء التدريبات و كذا المنافسات .

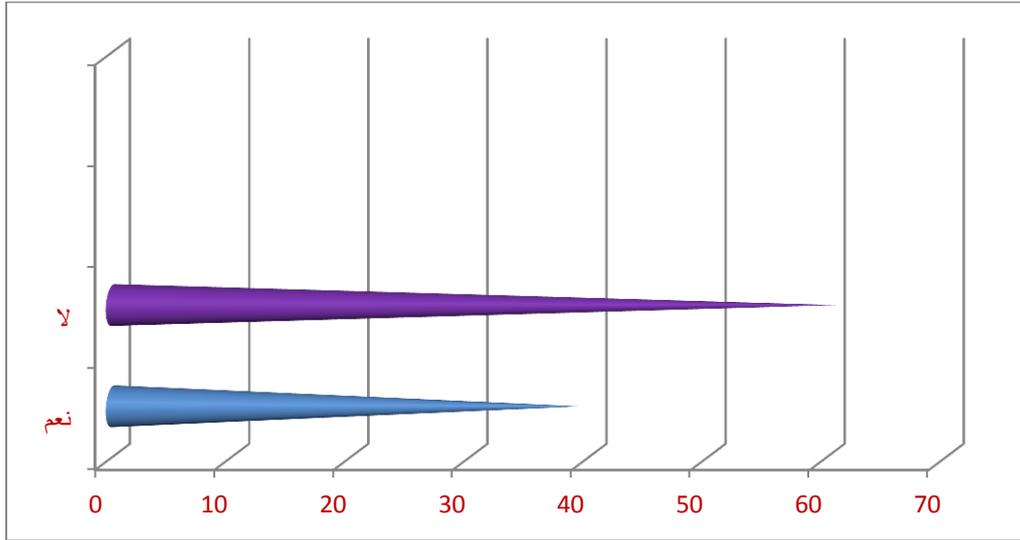
- السؤال السادس عشر : هل تتأثر و تنفعل عندما ينتقدك مدريك ؟

- الغرض من السؤال : معرفة مدى التأثير و الانفعال عند انتقاد المدرب للاعب .

جدول رقم (20) : نتائج السؤال 16:

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
39.28%	11	نعم
60.71%	17	لا
100%	28	المجموع

شكل رقم 21 التمثيل البياني للسؤال 16



- عرض وتحليل:

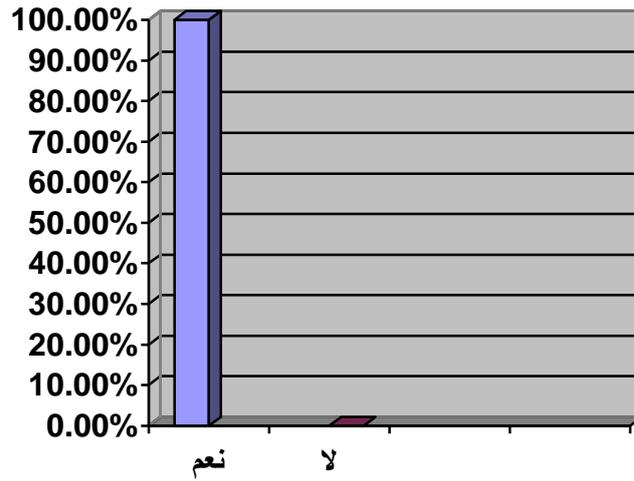
من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (20) نجد أن نسبة 60.71% من اللاعبين لا ينفعلون عند انتقاد المدرب لهم ، في حين نجد 39.38% من اللاعبين يتأثرون و ينفعلون عند انتقاد المدرب لهم .

نستنتج من خلال الجدول أن هناك تقارب بين اللاعبين المتأثرين من انتقادات المدرب مع اللاعبين الغير المتأثرين من انتقادات المدرب و ملاحظاته.

- السؤال السابع عشر: هل يعاملك المدرب كما يعامل زملاء الآخرين؟
- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت معاملة المدرب للاعبين معاملة واحدة .

جدول رقم (21): يوضح نتائج السؤال 17 .

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
100%	28	نعم
00%	00	لا
100%	28	المجموع



الشكل رقم 22 التمثيل البياني للسؤال 17 .

- عرض و تحليل :

من خلال الجدول رقم (21) نجد أن نسبة 100% كانت إجاباتهم بنعم أي أن معاملة المدرب للاعبين متساوية و عادلة .

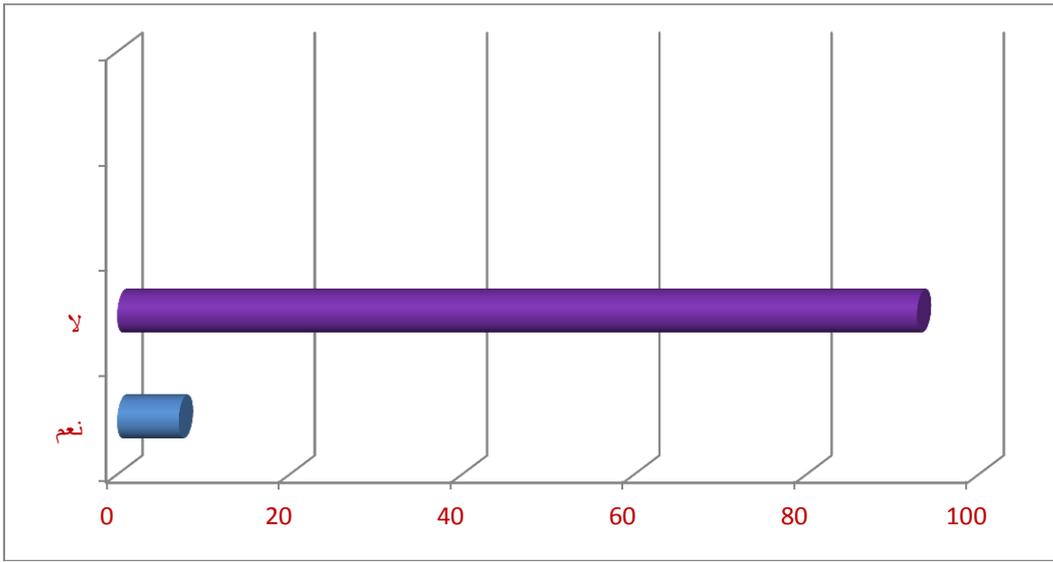
نستنتج من الجدول رقم (21) أن المدربين يعاملون اللاعبين معاملة واحدة دون تحيز أو ميل إلى طرف من الأطراف لأي سبب من الأسباب .

- السؤال الثامن عشر : هل تشعر بأن مدربك لا يفهمك ؟
- الغرض من السؤال : معرفة شعور اللاعبين حول تفهم المدربين لهم.

جدول رقم (22): يوضح نتائج السؤال 18

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
7.14%	02	نعم
92.85%	26	لا
100%	28	المجموع

الشكل رقم 23 التمثيل البياني للسؤال 18



- عرض و تحليل :

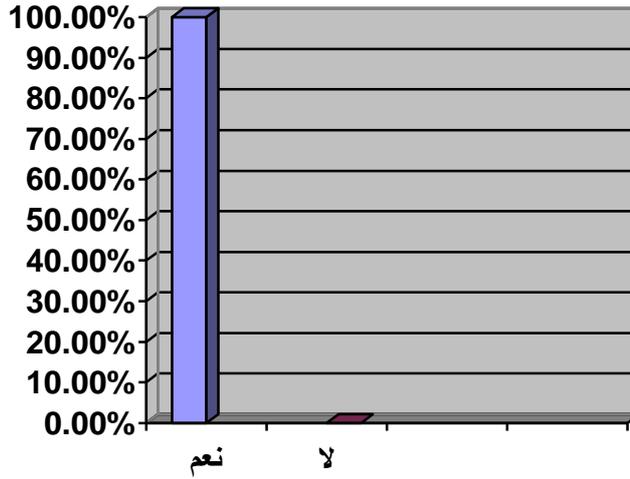
من خلال رقم (22) نجد أن نسبة 92.85% من اللاعبين كانت إجاباتهم بلا ، أما نسبة 7.15 نستنتج أن جل اللاعبين لا يشعرون بعدم تفهم المدرب لهم هذا ما يدل على وجود تفاهم بين اللاعبين و المدرب .

- السؤال التاسع عشر: هل يشجعك المدرب على الأداء الجيد؟
- الغرض من السؤال: التعرف على مدى تشجيع المدرب للاعب على أدائه الجيد.

جدول رقم (22): يوضح نتائج السؤال 19

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	28	%100
لا	00	%00
المجموع	28	%100

الشكل رقم 23 التمثيل البياني للسؤال 19



- عرض و تحليل :

من خلال رقم (22) نجد أن نسبة 100% من اللاعبين كانت إجاباتهم بنعم أي أن المدربين يشجعونهم على الأداء الجيد .

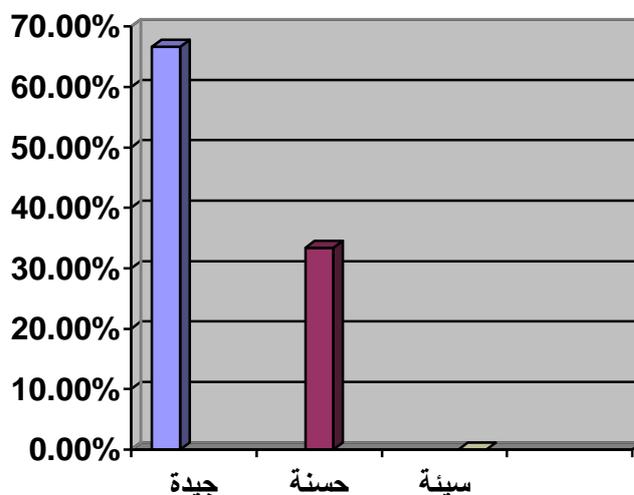
نستنتج من الجدول رقم (22) أن المدربين يشجعون اللاعبين عند نجاحهم في الأداء الجيد لجميع المهارات.

- السؤال العشرين : كيف هي علاقتك مع مدربك؟
- الغرض من السؤال : معرفة العلاقة بين المدرب و اللاعب.

جدول رقم (23) : يوضح نتائج السؤال 20

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
جيدة	19	63.33%
حسنة	09	32.14%
سيئة	00	00%
المجموع	28	100%

الشكل رقم 24 التمثيل البياني للسؤال 20



- عرض و تحليل :

من خلال جدول رقم (23) نجد أن نسبة 63.33% من اللاعبين علاقتهم بالمدرين جيدة في حين نجد نسبة 32.14% من اللاعبين علاقتهم بالمدرين حسنة و لا نجد للعلاقة السيئة أي إجابة من الإجابات .

نستنتج أن علاقة المدرين باللاعبين في اغلبها جيدة هذا ما يفسر المعاملة العادلة و المتساوية للاعبين من طرف المدرين .

➤ خلاصة :

تم خلال هذا الفصل عرض و تحليل و مناقشة نتائج البحث حيث تبين لنا مدى الإختلاف الموجود بين مختلف إيجابيات اللاعبين كذلك تبين لنا من خلال النتائج أن هناك أثر كبير للمدرب داخل الفريق؛ و كشفت لنا هذه أن هناك عوامل كثيرة تساعد اللاعب على إكتساب و تحسين الأداء المهاري.

الفصل الثالث: الإستنتاجات والإقتراحات

105.....	- تمهيد
106.....	-4 الإستنتاجات
106.....	-5 مقارنة النتائج بفرضيات البحث
106.....	ث- الفرضية الأولى
106.....	ج- الفرضية الثانية
107.....	ح- الفرضية الثالثة
107.....	-6 الإقتراحات
108.....	- خلاصة عامة

➤ تمهيد:

تنتهي الدراسة عموماً بمقارنة النتائج مع الفرضيات و الاستنتاجات ثم الخلاصة والخروج بتوصيات وإقتراحات تمثل ثمرة الجهد المبذول، وهو ما سنحاول التطرق إليه في هذا الفصل الأخير من الدراسة لتأكيد أو نفي ما قد افترضه الطالب الباحث كحل للإشكالية.

1- الاستنتاجات:

من خلال النتائج المحصل عليها يمكن أن نستنتج ما يلي:

- إن المستوى الدراسي أثار كبير داخل الفريق فكلما كان المستوى الدراسي جيد كانت هناك سهولة في طريقة التواصل و التعبير كما أن مدة الإنخراط لها أثر كبير على اللاعب فهي تساعده على الاندماج أكثر داخل الفريق.
- للمدرب اثر كبير داخل الفريق و عليه يجب أن يكون على دراته كبيرة بمدى مسؤوليته داخل الفريق فهو يمكن أن يآثر على اللاعبين بالسالب أو الإيجاب.
- إن اللاعبين يتأثرون بالحوافز المعنوية لذا يجب على القائمين على الفريق يقومو بمبادرات ومجهودات أكبر لتحقيق الفوز وضمن أحسن مكانة للفريق.
- على المدرب مرعات الظروف الشخصية للتعب وأن يمنح له الرص لتحسين و تصحيح أخطاء و إكتساب المهارات.
- إن العلاقة الجيد بين اللاعب و المدرب تساعد الفريق على الإستقرار و تحقيق نتائج إيجابية.
- إن استعمال الوسائل المساعدة البصرية و السمعية تكمن اللاعب من فهم السريع لما يريده المدرب.

2- مناقشة الفرضيات:

أ- مناقشة الفرضية الأولى :

للحوافز المعنوية و التربوية تأثير على الأداء المهاري للاعب كرة السلة لتحقيق من صحة الفرضية قمنا بطرح مجموعة من الأسئلة على اللاعبين و من خلال النتائج المحصل عليها وجد أن كلما استعمال المدرب حوافز مادية و معنوية كلما تحسین مستوى اللاعبين و كانت لهم الرغبة في بذل الكثير من الجهد من الجهد لصالح الفريق وهذا يشير له قويدر علي عدلان حيث نستنتج ان أهم دافع يتحكم في تحسین الأداء المهاري لدي لاعبي كرة اليد هي بالدرجة الأولى الحوافز المعنوية و التربوية التي يستعملها المدرب مع لاعبه.

ب- مناقشة الفرضية الثانية:

للتفوق و الكسب الرياضي دافع للاعب كرة السلة نحو تحسین مستوى أداءه المهاري لاحظ من خلال النتائج المتحصلة عليها أنه كلما كان التفوق و الكسب الرياضي دافع دراسة عبد العزيز بن علي بن احمد السلطان حيث استنتج أن مستوى افنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية يعتبر مرتفعا و ذلك ما يعكس تحسن مستواه و المهاري.

مناقشة الفرضية الثالثة:

للدافعية الخارجية و العلاقات مع المدرب تأثير على الإداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن علاقة اللاعب بمدربه كلما كانت جيد كلما ادى ذلك لارتفاع مستوى الأداء لديه وهذا ما يؤكد صحة النظرية الثالثة التي تشير الى مدى تأثير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة بعلاقات مع المدرب و هذا ما أشر إليه كلما من مدحت صالح السيد في دراسته حيث وجد علاقة طرديا بين علاقة المدرب باللاعب و مدى أدائه المهاري فكلما كانت العلاقة جيدة و متماسكة كلما كانت رغبة اللاعب قي تحسين مستواه المهاري و دراسة قويدر علي عدلان إلى نفس النتائج.

3- الإقتراحات :

نظرا للدور البالغ الأهمية الذي تلعبه الدوافع في التحضير النفسي للاعب و الذي هو في نفس مرتبة التحضير البدني فانه من الضروري ايلاء الاهتمام بهذا الجانب خاصة من طرف الأشخاص المشرفين بصفة مباشرة على تحضير و تكوين اللاعبين و نقصد بذلك المدربين لذا سوف نوجه بعض الاقتراحات التالية :

- العمل على معرفة شخصية اللاعب و ذلك استعمال الدوافع المناسبة و محاولة توجيهها لخدمة أداءه المهاري .
- العمل على تنمية العلاقات بين المدرب و اللاعبين و بين اللاعبين داخل الفريق و المحيط الخارجي .
- توفير جو من الألفة و المحبة بين مختلف عناصر الفريق .
- العمل على تنمية الدوافع لدى اللاعبين من خلال تقديم بعض الحوافز المعنوية و التربوية بهدف تحسين الأداء المهاري .
- تشجيع و تحفيز اللاعبين من اجل الحصول على نتائج جيدة .
- متابعة المدرب المستمرة لأحوال اللاعبين الاقتصادية، و الاجتماعية، و النفسية.
- العمل على معرفة أهم الدوافع التي تتحكم في أداء اللاعب و العمل على تنميتها .

الخلاصة العامة:

من خلال تطرقنا بالدراسة و التحليل لمختلف جوانب موضوع بحثنا تأكد بشكل لا يدع مجالاً للشك أن هناك دور بالغ الأهمية و اثر واقع للدافعية على الأداء المهاري و تحسنه لدى لاعبي كرة السلة ، و ما دام أي نشاط سواء كان رياضياً أو غير رياضي لا يكون له نتائج مرضية إلا إذا كان يتميز بالمهارة و الإتقان و كرة السلة لا تخرج عن هذا الإطار باعتبار أن اللاعب لا يكون مقبولاً في أي مستوى كان إذا لم يكن يتمتع بقدر وفير من المهارة و الحذق التي تمكنه من اكتساب الثقة في نفسه و رضا الآخرين عن أداءه ، و ما دام أن الأداء يتحكم فيه مجموعة من الدوافع فتجعله يتحسن و يتطور أو يتدهور لذا حاولنا قدر الإمكان معرفة ما هي أهم هذه الدوافع التي تدفع لاعب كرة السلة إلى تحسين أداءه المهاري ، و قد افترضنا أن هناك ثلاث دوافع مهمة تتحكم في هذا الجانب و هي الحوافز المعنوية و التربوية ، التفوق و الكسب الرياضي ، و كذا الدافعية الخارجية و العلاقات مع المدرب .

و من خلال تحليلنا لنتائج أسئلة الاستبيان الموجهة للاعبين استخلصنا أن أهم دافع يتحكم في تحسين الأداء المهاري للاعب كرة السلة هو بالدرجة الأولى الحوافز المعنوية و التربوية التي يستعملها المدرب مع لاعبيه ثم تأتي العلاقات الحسنة مع المدرب و أخيراً التفوق و الكسب الرياضي .

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

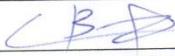
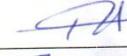
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم تربية بدنية ورياضية

استمارة استطلاع محكمين

الموضوع: أثر الدافعية على الأداء المهاري للاعبين لكرة السلة صنف (15-18 سنة)

الإمضاء	الدرجة العلمية	الإسم واللقب
	ماجستير	بن نامة نورية
	ماجستير	حسنوي
	دكتوراه	صالح بن خليل
	دكتوراه	كوتشوك م
	دكتوراه	عتوي فريريس

تحت إشراف الأستاذة:

حمودي عابدة

من إعداد الطالب:

بوظراف ابراهيم

السنة الجامعية: 2013/2014

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية و الرياضية .
استمارة تحكيمية .

لي عظيم الشرف أن نتقدم إلى سيادتكم المحترمة لتحكيم هذا الاختبار وهذا في إطار انجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان:

" تأثير الدافعية على مستوى الأداء المهاري لدي لاعبي كرة السلة صنف أواسط (15-18) سنة "

أما إشكالية البحث فتتمثل في :

- ما هي أهمية الدافعية علي مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة السلة وفي الأخير أرجوا من سيادتكم المساهمة في انجاز هذا العمل من خلال تحكيمكم للاختبارات الخاصة بالبحث

تقبلوا منا فائق الشكر والتقدير.

تحت إشراف أستاذ:

- عابدة

من إعداد الطالب الباحث:

- بوضراف إبراهيم

ملاحظة: ضع علامة " X " أمام الإجابة المختارة .

شكرا مسبقا على صدق مساهمتك و مساعدتك.

السنة الجامعية : 2013 / 2014

- المستوى الدراسي:

ابتدائي متوسط ثانوي جامعي

- بداية ممارسة لعبة كرة السلة:

المدرسة أصغر أشبال

- مدة الانخراط في الفريق:

سنة أكثر من سنة أقل من سنة

المحور الأول الفرضية 01: الدافعية الخارجية والعلاقات مع المدرب تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة.

01- هل شخصية المدرب تؤثر في نفسك؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم ما هي الجوانب المؤثرة فيك؟

.....

02- هل تنفذ بدقة كل ما يطلبه منك المدرب؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بلا ما هي أسباب ذلك؟

.....

03- هل تتأثر و تنفعل عندما ينقدك مدربك؟

نعم لا

04- هل يعاملك المدرب كما يعامل الزملاء الآخرين؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بلا ما هي المعاملة التي يعاملك بها.؟

.....

05- هل تشعر بان مدربك لا يفهمك ؟

لا نعم

06- هل يشجعك المدرب على الأداء الجيد ؟

لا نعم

07- كيف هي علاقتك مع مدربك ؟

جيدة حسنة سيئة

المحور الثاني الفرضية 02: الحوافز المعنوية والتربوية التي يستعملها المدرب تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة.

08- هل حماس المدرب يؤثر عليك أثناء

لا نعم

09- هل ابتسامة المدرب أثناء أداء المهارات تساعدك على تعلمها بسرعة ؟

لا نعم

10- في رأيك هل ترى أن العلاقة الحسنة بين مدربك و أسرتك تساعدك على تعلم المهارات ؟

لا نعم

إذا كانت الإجابة بنعم كيف ذلك ؟

.....

11- أثناء تعرضكم للاهتزاز ما نوع المعاملة التي تتلقونها من طرف مدربيكم ؟

التشجيع و محاولة رفع

النقد و عدم

تصحيح أخطاء

المعنويات

12- ما هو المظهر الذي يغلب على مدربك ؟

التوتر و النرفزة

السكون و الهدوء

13- هل يتأثر مستوى أداءك باستخدام المدرب لحوافز تشجيعية ؟

14- إلى ماذا يؤدي التعامل الحسن للمدرب مع الفريق ؟

.....

المحور الثالث الفرضية 03: إن ما يدفع لاعب كرة السلة لتحسين أدائه المهاري هو التفوق والفوز أثناء المنافسة.

15- هل أداءك في المباراة أفضل من أداءك أثناء التدريب ؟

لا

نعم

16- هل يهملك التحسن الملحوظ في مهاراتك حتى و لو كانت نتيجة المباراة سلبية ؟

لا

نعم

17- ما هي الطريقة التي يعاملكم بها مدربكم ؟

.....

18- هل يلعب الأداء المهاري الجيد دورا هاما إلى الدفع لكسب نقاط المباراة ؟

لا

نعم

19- هل تظهر قدراتك و مهاراتك الحقيقية أثناء المنافسة ؟

لا نعم

20- هل يستخدم المدرب الوسائل السمعية البصرية أثناء أداء التمارين؟

لا نعم

إذا كانت الإجابة بنعم ما هي هاته الوسائل المستعملة؟

.....

21- الفوز في المباراة نتيجة لأداء؟

أحد اللاعبين أعضاء الفريق

22- هل تسعى إلى تحسين أداءك المهاري حتى لا تنهزم في المنافسة؟

لا نعم



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: التربية البدنية و الرياضية

مستغانم: 2.5. 2014

الرقم: 13/02/2014

إلى السيد (ة): مدير فريق الآفاق لكرة السلة - ولاية مستغانم

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

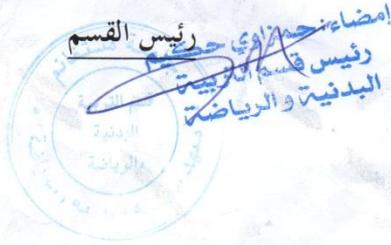
في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل

مهمة الطالب:

- بوظراف إبراهيم

- المسجل في السنة الثالثة تربية بدنية و رياضية للسنة الجامعية 2013-2014.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام



بت جربة عبدالرؤوف
- رئيس الجمعية -

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبة

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 213 45 10 33/36/35 (0) الفاكس: 213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz

المصادر والمراجع

المصادر و المراجع

➤ اللغة العربية:

- 1- أسامة كامل راتب .(1990). دوافع التفوق في النشاط الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2- أسامة كامل راتب .(1997). الإعداد النفسي للناشئين و اولياء الأمور (المجلد ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3- اسامة كامل راتب .(1997). علم النفس الرياضة- مفاهيم وتطبيقات- (المجلد ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 4- اسامة كامل رتب و محمد علاوى .(1987). البحث العلمي في المجال الرياضي . القاهرة:: دار الفكر العربي.
- 5- أبو الفصل جمال الدين ابن منظور .(1997). لسان العرب . لبنان: دار الطباعة والنشر.
- 6- أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي .(2000). مناهج التربية البدنية المعاصرة (المجلد ط1). القاهرة: دار الفكر
- 7- أمر الله البساطي .(2006). اعداد البدني الوظيفي تخطيط ، تدريب ، قياس . القاهرة: الجامعة الجديدة
- 8- إسماعيل محمد الفقي و آخرون .(2001). علم النفس التربوي (المجلد ط4). الرياض العليا: مكتبة
- 9- العبيكان.
- 10- السمالوطي نبيل ، محمد توفيق .(1986). الإسلام وقضايا علم النفس الحديثة. الجائر، ديوان المطبوعات الجامعية .
- 11- إخلاص محمد عبد الحفيظ و مصطفى حسنين . .(2000). طرق البحث العلمي التحصيل الإحصائي . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 12- بسطويسى أحمد .(1996). أسس ونظريات الحركة (المجلد ط1). القاهرة: دار الفكر العربي .
- 13- جابر عبد الحميد جابر .(1985). الدافعية نظريات و تطبيقات . القاهرة :جامعة القاهرة.
- 14- حسن احمد الشافعي و سوزان أحمد علي موسى .(1995). مبادئ البحث العلمي في التربية و الرياضية. الاردن: تنشئة المعارف.
- 15- حسن السيد معوض .(1994). كرة السلة للجميع (المجلد 06). القاهرة: دار الفكرة العربي.
- 16- حلمي المليجي .(1984). علم النفس المعاصر .لبنان :دار العربية.

- 17- حامد عبد السلام زهران .(1982) .علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة .مصر :،عالم الكتب.
- 18- حنفي محمد مختار . (1980). الأسس العلمية للتدريب . القاهرة: دار الفكر العربي .
- 19- حسين المندلأوي قاسم. (1979). التدريب بين النظرية و التطبيق . العراق: منشأة المعارف .
- 20- خالد الحشحوش . (2006). الموسوعة الرياضية العصرية. عمان: دار يافا العلمية .
- 21- ديوب بودب فال دلين ترجمة نبيل نوفل . (1985). البحث في علم النفس. القاهرة: مكتبة أنجلو.
- 22- راتب أحمد قبيعة . (بدون سنة). المتقن ،القاموس العربي المصور. بيروت: دار الراتب الجامعية.
- 23- صالح محمد علي أبو جادو. (بدون سنة). علم النفس التربوي (المجلد ط1)،. الأردن: دار الميسرة.
- 24- صدقي نور الدين . (2004). علم النفس الرياضي (المجلد ط1). المكتب الجامعي الحديث.
- 25- صدقي نور الدين. (1998). المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال (المجلد ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 26- سعد جلال. (1963). المرجع في علم النفس. القاهرة: دار المعارف.
- 27- سيغمونود فرويد : ترجمة محمد عثمان . (1986). علم التحليل النفسي (المجلد ط 6). القاهرة: مكتبة التحليل و العلاج النفسي.
- 28- عبد العالي الجسماني. (1994). سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية،. لبنان: دار البيضاء.
- 29- عنايات محمد أحمد فرج .(1998). مناهج وطرق تدريس التربية البدنية .القاهرة :،دار الفكر العربي.
- 30- عباس أحمد السمراي، عبد الكريم السمراي. (1991). كفايات تدريبية في طرائق التدريس التربية البدنية . البصرة: مطبعة الحكمة.
- 31- عبدالعزيز فهمي. (1994). مبادئ الاحصاء. الجزائر: ديوان المطبوعات.
- 32- عطا الله أحمد .(2005). معاصره في مناهج البحث العلمي .الجزائر :المطبوعات الجامعية.
- 33- عمار بوحوش،دنيبات محمد. (1995). مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 34- فؤاد البهي السيد. (1985). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. القاهرة: دار الفكر العربي.

- 35- كمال عارف الطاهر ، رعد جابر الرشيد . (1987). المهارات الفنية لكرة السلة . بغداد: كلية التربية الرياضية .
- 36- كروش ياسين. (1996). البحث العلمي. القاهرة: لمعهد الوطني للتكوين لعالي في علوم الرياضة.
- 37- ليندادا فيدوف ، ترجمة محمود عمرو و آخرون. (2000). الشخصية ، الدافعية و الانفعالات (المجلد ط1). مصر: الدار الدولية للاستثمارات الثقافية.
- 38- محمد احمد علي منصور. (بدون سنة). تسيير الاتحاديات الرياضية و مدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضة النخبة. رسالة ماجستير غير منشورة.
- 39- محمد حسن علاوي ،: ص 212. (2004). مدخل في علم النفس الرياضي (ط 4) مصر : مركز الكتاب للنشر.
- 40- محمد المحمادي و أمين الخولي. (1998). أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 41- مصطفى فهمي. (1986). سيكولوجية الطفولة والمراهقة. مصر: دار المعارف الجديدة.
- 42- معروف رزيق. (1986). خطايا المراهقة (المجلد ط2). دمشق: دار الفكر.
- 43- منى فياض. (2004). الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي (المجلد ط1). لبنان: المركز الثقافي العربي.
- 44- مصطفى عشوي . (2004). مدخل الى علم النفس (المجلد ط1)، مصر: المكتب الجامعي الحديث.
- 45- محمد حسين . (1994). علاوي علم التدريب الرياضي (المجلد (الإصدار 13)). مصر: دار المعارف.
- 46- محمد صبحي. (1987). لتقويم و القياس في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة : دار الفكر العربي.
- 47- محمد على أحمد القط. (1999). وظائف أعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي وسلسلة الفكر العربي في التربية الرياضية و البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 48- مدحت صالح سيد. (1989). المجلة العلمية للتربية و الرياضية (المجلد 4). الهرم -القاهرة-: كلية التربية للبنين.
- 49- مصطفى فهمي . (1985). علم النفس التربوي. القاهرة: دار الفكر العربي.

- 50- مفتي إبراهيم حمادة. (2001). التدريب الرياضي الحديث (المجلد ط2). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 51- محمد عبد الرحمان عيسوي. (2003). إختبارات و المقاييس النفسية. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 52- محمد عبد الرحيم إسماعيل. (2003). أساسيات المهارة الخططية الهجومية في كرة السلة (المجلد 02). الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 53- محمد محمود عبد الدايم ،محمد حسانين. (2005). الحديث في كرة السلة الأسس العلمية و التطبيقية تعليم، تدريب ، قياس ، قانون). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 54- محمد يعقوبي . (1984). الوجيز في الفلسفة. الجزائر: المعهد التربوي الوطني الجزائري.
- 55- مصطفى زيدان ، جمال رمضان موسى. (2008). تعليم ناشئي كرة السلة (المجلد 4). القاهرة: كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر.
- 56- موسى فهمي إبراهيم. (1970). اللياقة البدنية و التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي
- 57- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد السيد لطفي. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب . الأردن: دار الهدى للتوزيع و النشر
- 58- نحاتي عثمان. (1985). علم النفس في حياتنا. لبنان: دار الشروق للطباعة بيروت.

➤ اللغة الأجنبية:

- 59- AMBRE DEMONT .JAQUES BOUSNENF .(1989) .PETIT LAROUSSE DE
- 60- MEDCINE .NEW INTLLITHE: ,EDITION IMPEMERIE.
- 61- Dougall Wan. (2009, 03 15). Consulté le 02 02, 2014, sur www.elazyem.com.
- 62- Gerand , bet gros. (1985). lentrqie Ent de BA sket . paris.
- 63- Macdlin).(1998) .REVE)DES cteurs qui cantribuent ala peformanuce indirudelle ou d 'une equipe .n 2spod.,
- 64- MURROY H,A. (1998). EXPLERATION INOXFORD. MOLYTY:
- 65- UNIVERSITYPRESSRYPERS.
- 66- THOMAS. R. (1991). preparation psychologique du sportif ,ed. vigot.
- 67- TOURNIER, GET , PONCHON . (1995). manuel de sciens economique et humaines
- 68- baillier. PARIS.
- 69- T.bernad. (1990). préparation et entaiement du footballeur. paris: edition amphre.
- 70- Valler andretthil. (1999). INTRODUCTION A LA PSYCHOLOGIE DE LA
- 71- MATIRATION. CANACA: ED M.

- 72-** GUNJEN WEINC. (1992). BIOLOGIE DU SPORT. PARIS: EDITION VIGOT.
- 73-** <http://algre-foot.com>. (2011, 07 02). Consulté le 01 12, 2014, sur basket ball - le-gs-
- 74-** petroliers-sacre-champi on-dalgerie.
- 75-** www.badania.net. (2014, 01 14). Consulté le 05 30, 2012, sur gougol.

❖ ملخص البحث:

❖ ملخص البحث:

أثر الدافعية في رفع مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة صنف أواسط (15-18) سنة.

و تهدف الدراسة إلى معرفة الدافع التي تؤدي إلى تحسين الأداء المهاري لدي لاعبي كرة السلة

و قد الفرض من الدراسة للحوافز المعنوية و التربوية تأثير على الأداء المهاري للاعبي كرة السلة

و تم شملت عينة البحث 28 لاعب من أفاق مستغانم و 28 لاعب من شباب بني صاف

و تم إختيار العينة عشوائي ، و استخدمنا استمارة مواجهة للاعبين ، حيث توصلت إلى أن

اللاعبين يتأثرون بالحوافز المعنوية لذا يجب على القائمين على الفريق يقوموا بمبادرات ومجهدات أكبر

لتحقيق الفوز وضمن أحسن مكانة للفريق ، و على المدرب مرعات الظروف الشخصية للاعب وأن

يمنح له الفرص لتحسين و تصحيح أخطاء و اكتساب المهارات.

- **Résumé :**

l'effet de la motivation à augmenter les performances des joueurs de basket-ball de la classe sinyor (15-18)

enquête vise à déterminer le motif que Taddei pour améliorer les performances pour les joueurs de basket-ball et l'imposition d'encouragement moral et éducatif impact sur les performances des joueurs de basket-ball et inclus un échantillon recherche 28 joueur perspectives de Mostaganem et 28 joueurs de la jeunesse de Beni SAF et l'échantillon aléatoire a été choisi, et nous avons utilisé la forme des joueurs de l'épreuve de force, selon lequel les joueurs affectés par les mesures d'incitation morales donc ils groupe initiatives et plus laborieux à gagner Le meilleur endroit pour l'équipe et l'entraîneur maraat joueur et la situation personnelle qui lui donne la possibilité d'améliorer et de corriger les erreurs et l'acquisition de compétences

Abstract:

the effect of motivation in raising the performance of basketball players class mid-(15-18).

- survey aims to find out the motive that Taddei to improve performance to the basketball players and the imposition of moral incentives study and educational impact on the performance of basketball players and included a sample search 28 Player prospects of Mostaganem and 28 players from the youth of Beni SAF and the random sample was selected, and we used the form of showdown players, found that players affected by the moral incentives so they group based initiatives and more strenuous to win The best place for the team, and the coach maraat player and personal circumstances that gives him opportunities to improve and correct the errors and the acquisition of skills