



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس _ مستغانم _

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم:النشاط الحركي مكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

أهمية التخصير النفسي لفرق كرة السلة على الكراسي المتحركة

بحث مسحي على فرق كرة السلة كراسي متحركة لولاية مستغانم

تحت إشراف

الأستاذ:د.مناد فضيل

المشرفة المساعدة الأستاذة:بوهادي حسبية

إعداد الطلبة:

_شنين عبد القادر

_بن عمارة مختار

_بن سنادة أسامة

السنة الدراسية:2015/2016

الإهداء

نهدي ثمرة جهنناإلى:

إلى من كان يسقيني ومن ذا يطعم
من ذا يترجم صرختي ويحيلها
فإذا أجن الليل مهدي من ترى
من ذا يطيع أوامري ومن الذي

وأنا على مهدي أصم وأبكم
معنى فيدرك ما أقول ويفهم
يمسي يهد هذه ولا يتبرم؟
في ليله ونهاره أتحكم؟

أمي

أمي ويا لفؤادها من جنة
أشكوا فتشكوا ما أحس كأنني
حتى إذا كشف الشعاع قناعته
طفرة دموع البشر ترسم فرحة

كم ذا نعمت بها وكم ذا أنهم
من جسمها عضو يزال فيعدم
عن مقلتي وزال ما تنتوهم
فيها الحنان العبقري مجسم

أبي رحمه الله

كان يببب الليالي في الترحال
من ذا يكف حاجتي ويشد أزرى
ذاك ولي وجود وما يبالي تعباً
إلى كل إخوتي كل باسمه.

يسعى ويشقى لأنال المراد
لأنال العلم وأسموه وأعلى
يبلى وما أتوقف عن الدراسة أبداً

إلى كل من أخوالي وخالاتي، أعمامي وعماتي.

إلى كل من شجعنا وقدم لنا يد المساعدة لإنجاز هذا العمل.

إلى كل من يحمل لقب شنين.

إلى كل المعلمين ، الأساتذة ، الدكاترة الذين درسوني.

إلى رفاق الدرب.

إلى كل من تناستهم أقلامنا لكن مكانتهم في قلوبنا.

شنين عبد القادر

إهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان... إلى من تفرح لفرحي وتحزن
لحزني

إلى بر الأمان... أمي العزيزة أطال الله في عمرها
إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة
إلى الذي كان يزيد في عزيمتي وقوتي... أبي رحمه الله
إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء
إلى كل الأصدقاء والأحباب في كل ربوع الوطن إلى
أعمامي وأبنائهم ، إلى أخوالي وأبنائهم
إلى كل الأصدقاء والأحباب والأصدقاء الذين جمعني بهم
أيام الدراسة بجامعة مستغانم دون استثناء إلى جميع أساتذة
معهد التربية البدنية والرياضية

إلى من أنساهم قلبي
ولم ينساهم قلبي...
إلى من تحملهم
ذاكرتي ولم تحملهم مذكرتي
إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي.

بن عمارة مختار

الإهداء

إليك يا من قدمت الدنيا بين يديها ماوفيت حقها

إليك يا أُمي العزيزة يمسنة.

إلى الذي أثار دربي وعلمني فنون الحياة

إلى الذي أوفد مشعل المستقبل أمامي

إلى والدي العزيز العربي.

إلى أخي وأخواتي.

إلى جدي و جدتي.

إلى كل عائلة بن سنادة.

إلى أصدقائي , الطيب و عبد الإله و الحسين والى

كل أصدقائي المقربين الي.

إلى زملائي في هذا العمل عبد القادر شنين

و مختار بن عمارة

أهدي لهم ثمرة جهودنا.

السلمة

شكر وتقدير

لحمد الله نستعينه ونشكره ونهتدي به، من يهده الله فهو المهتد ومن يضل فلن تجد له وليا مرشدا.

ها أنا أضع اللمسات الأخيرة على عملي المتواضع الذي تم بعون الله وتوفيقه، ولولا هدي الله لنا ما كنا لنهتدي وما كنا لنتم هذا العمل لولا فضله عزوجل.

بعد شكر الله وحمده أتقدم بكلمة شكر وعرفان إلى الأستاذ المشرف الذي لم يبخل علي بمساعدته.

الأستاذ: *د. مناد فضيل*

إلى من جعل هذه الأوراق المبعثرة مذكرة منضمة يروق للناظر قراءتها

الطالبة: * شنين عبد القادر- بن عمارة مختار- بن سنادة أسامة*

مع أخلص تمنياتي بالنجاح في مساري الدراسي.

إلى الأساتذة الذين أشرفوا على مناقشة هذه المذكرة.

إلى كل من ساعدني ولو بكلمة طيبة.

إلى كل من يقوم بقراءة هذه المذكرة.

وإلى كل طلبة معهد التربية البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم.

شكراً

فارس الموضوعات

_الموضوع

- ج.....إهداء.....
- د.....شكرو وتقدير.....
-ملخص البحث.....
- ط.....قائمة الجداول.....
- ي.....قائمة الأشكال.....

قائمة المحتويات

التعريف بالبحث

- 1_ المقدمة.....02.....
- 2_ المشكلة.....04.....
- 3_ أهداف البحث.....05.....
- 4_ الفرضيات.....05.....
- 5_ مصطلحات البحث.....06.....
- 6_ الدراسات المشابهة.....07.....

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: التحضير النفسي في رياضة كرة السلة على الكراسي متحركة

_تمهيد

- 1_1_ مفهوم علم النفس.....15.....
- 1_2_ مفهوم علم النفس الرياضي.....16.....
- 1_3_ نبذة تاريخية عن التحضير النفسي.....16.....

18.....	4_1 مفهوم التحضير النفسي.....
19.....	5_1 أهداف التحضير النفسي.....
20.....	6_1 العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف التحضير النفسي.....
22.....	7_1 أهمية التحضير النفسي.....
22.....	8_1 خطوات التحضير النفسي.....
	9_1 التحضير النفسي لرفع درجة استعداد اللاعب للاشتراك في التدريب أو
24.....	المسابقات الرياضية.....
24.....	10_1 خطوات التدريب النفسي لرفع درجة استعداد اللاعب.....
	خاتمة

الفصل الثاني: كرة السلة على الكراسي المتحركة

تمهيد

31.....	1_2 تعريف الإعاقة.....
31.....	2_2 تعريف الإعاقة الحركية.....
32.....	3_2 تقسيم الإعاقة الحركية.....
33.....	4_2 أسباب الإعاقة الحركية.....
34.....	5_2 كرة السلة على الكراسي المتحركة.....
35.....	6_2 تعريف كرة السلة كراسي متحركة.....
	خاتمة

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

41.....	1_1 منهج البحث.....
41.....	2_1 مجتمع وعينة البحث.....

- 42.....3_1 متغيرات البحث
- 43.....4_1 مجالات البحث
- 43.....5_1 أدوات البحث
- 44.....6_1 الأسس العلمية للاختبارات العلمية
- 45.....7_1 الدراسات الإحصائية

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 47.....1_2 عرض وتحليل النتائج
- 74.....2_2 الاستنتاجات
- 74.....3_2 مناقشة النتائج بالفرضيات
- 75.....4_2 الاقتراحات
- 76.....5_2 خلاصة عامة

ملخص البحث

عنوان الدراسة: أهمية التحضير النفسي التحضير لفرق كرة السلة على الكراسي المتحركة.

الهدف من الدراسة: تهدف الدراسة إلى كون البحث عبارة عن دراسة تحليلية للجانب النفسي الرياضي وبالتحديد الانفعالات التي تحدث للاعب المعاق حركيا خلال ممارسته للنشاط البدني الرياضي، وكذلك معرفة الأهمية التي يلعبها التحضير النفسي على نفسية اللاعب المعاق حركيا من خلال التقليل من حالات الشعور بالقلق وزيادة دقة تركيز الانتباه والقدرة على التصور وكذا الاسترخاء وزيادة دافعية الإنجاز والثقة بالنفس.

مشكلة الدراسة: هل للتحضير النفسي أثر على تنمية بعض المهارات النفسية لدى اللاعبين المعاقين حركيا كرة السلة كراسي متحركة؟

الفرضية العامة: للتحضير النفسي أثر إيجابي وفعال على تنمية بعض المهارات النفسية لدى اللاعبين المعاقين حركيا كرة السلة كراسي متحركة.

الفرضيات الجزئية:

1_ للتحضير النفسي ينمي التصور والاسترخاء الذهني الرياضي عند اللاعبين المعاقين حركيا كرة السلة كراسي متحركة.

2_ للتحضير النفسي يقوي التركيز والانتباه ومواجهة القلق عند اللاعبين المعاقين حركيا كرة السلة كراسي متحركة.

3_التحضير النفسي يكسب الثقة في النفس ويقوي دافعية الإنجاز عند اللاعبين المعاقين
حركيا كرة السلة كراسي متحركة.

وقد تمثلت عينة البحث في عينة منتظمة ومقصودة (العينة العمدية) وقد كان عددها 12
لاعب من فريق جمعية الأمل للمعاقين حركيا بمستغانم.

واستنتجا في الأخير أن المشكلات النفسية تعتبر من بين أهم المشكلات والعوائق التي تقف
حاجزا في الوصول إلى أهداف كرة السلة كراسي متحركة فللتحضير النفسي أهمية كبيرة في
تنمية بعض المهارات النفسية لدى اللاعب المعاق حركيا في رياضة كرة السلة كراسي
متحركة في رفع قدراته ومستواه الرياضي.

أهم اقتراح:مساعد ذوي الاحتياجات الخاصة في كل المجالات .

Résumé de la recherche:

Titre de l'étude:

L'impact de la préparation psychologique pour développer certaines habiletés mentales pour les joueurs handicapés physiques (basketball en fauteuil roulant).

Le but de l'étude:

L'étude vise à le fait que la recherche est une étude analytique du sport psychologique de partie, en particulier les émotions qui se produisent au joueur handicapé physique par l'exercice des sports d'activité physique, ainsi que la connaissance de l'importance jouée par la préparation psychologique sur le psychisme du joueur handicapé physiquement par la réduction des cas d'anxiété et d'augmenter la précision et la capacité de se concentrer sur la perception, mais aussi vous détendre et d'accroître la motivation de la réussite et la confiance en soi.

Problème Étude:

est-ce-que la préparation psychologique d'un impact sur le développement de certaines habiletés mentales sur les joueurs physiquement handicapés fauteuils roulants de basket-ball?

Hypothèse général:

Préparer l'impact positif psychologique sur le développement d'un efficace et des compétences psychologiques sur les joueurs physiquement handicapés fauteuils roulants de basket-ball.

Hypothèses partielles:

- 1_Préparation psychologique développe la visualisation et le sport mental de relaxation chez les joueurs handicapés physiques fauteuils roulants de basket-ball.
- 2_Préparation psychologique renforce la concentration et l'attention et le visage de préoccupation chez les joueurs handicapés physiques fauteuils roulants de basket-ball.
- 3-Préparation psychologique donne la confiance en soi et renforce la motivation de réussite chez les joueurs handicapés physiques des fauteuils roulants de basket-ball.

L'échantillon de recherche a consisté dans un échantillon systématique et délibérée (échantillon intentionnel) était de 12 joueur équipe-Amal Association pour les handicapés physiques de Mostaganem.

on a conclu que les problèmes psychologiques sont parmi les problèmes et les obstacles les plus importants qui bloquent l'accès aux but de basket-ball fauteuils roulants pour la préparation psychologique une grande importance pour le développement de certaines habiletés mentales du joueur handicapé physique dans le sport de fauteuils roulants de basket-ball à élever les capacités et le niveau de l'athlète.

La suggestion la plus importante:

Aider les personnes ayant des besoins particuliers dans tous les domaines assistant.

قائمة الجداول :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل مدى استطاعة اللاعب تصور أداء حركات في مخيلته دون القيام بها	47
02	يمثل سهولة اللاعب في استرخاء عضلاته بسهولة قبل الاشتراك في المنافسة	48
03	يمثل قيام اللاعب بعملية التصور لما سوف يقوم به من أداء في المنافسة التي سوف يشترك فيها	49
04	يمثل قدرة اللاعب على تهدئة و استرخاء نفسه بسرعة قبل الاشتراك في المنافسة الرياضية	50
05	يمثل معرفة اللاعب للأوقات الحساسة من المباراة للقيام بالاسترخاء	51
06	يمثل توتر عضلات اللاعب قبل الاشتراك في المنافسة	52
07	يمثل تصور اللاعب لما سوف يقوم به من أداء حركي في مخيلته	53
08	يمثل استطاعة اللاعب للقيام بتصوير أي مهارة حركية في مخيلته بصورة واضحة	54
09	يمثل تدخل الأفكار الكثيرة التي تدور في ذهن اللاعب في تركيز انتباهه أثناء اشتراكه في المباراة	56
10	يمثل تضايق اللاعب من عدم قدرته على تركيز انتباهه في الأوقات الحساسة من المباراة	57
11	يمثل مشكلة اللاعب لفقدانه القدرة على التركيز و الانتباه في بعض أوقات المباراة	58
12	يمثل تشتيت انتباه اللاعب في الملعب بعد الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب	60

61	يمثل شعور اللاعب باحتمال هزيمته في المنافسة التي يشترك فيها	13
62	يمثل خشية اللاعب من عدم إجادته في اللعب أثناء المباراة	14
63	يمثل شعور اللاعب بالمزيد من القلق عندما يشترك في المنافسة	15
64	يمثل انزعاج اللاعب عندما يرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	16
65	يمثل إعداد اللاعب نفسيا لبذل أقصى جهد أثناء الاشتراك في المنافسة	17
66	يمثل اختيار اللاعب دائما الاشتراك في المباريات الحساسة و الهامة	18
67	يمثل شعور اللاعب ببذل أقصى جهد طوال فترة المنافسة	19
68	يمثل استطاعة اللاعب استثارة حماسه بنفسه أثناء المباراة	20
69	يمثل اشتراك اللاعب في جميع المنافسات و أفكارها كلها تتضمن الثقة بالنفس	21
70	يمثل فقدان اللاعب للثقة بالنفس عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحه	22
72	يمثل استطاعة اللاعب للاحتفاظ بدرجة عالية من الثقة بالنفس طوال فترة المنافسة	23
73	يمثل معاناة اللاعب من عدم ثقته في أداء بعض المهارات الحركية أثناء الاشتراك في المنافسة	24

قائمة الأشكال :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل مدى استطاعة اللاعب تصور أداء حركات في مخيلته دون القيام بها	47
02	يمثل سهولة اللاعب في استرخاء عضلاته بسهولة قبل الاشتراك في المنافسة	48
03	يمثل قيام اللاعب بعملية التصور لما سوف يقوم به من أداء في المنافسة التي سوف يشترك فيها	50
04	يمثل قدرة اللاعب على تهدئة و استرخاء نفسه بسرعة قبل الاشتراك في المنافسة الرياضية	51
05	يمثل معرفة اللاعب للأوقات الحساسة من المباراة للقيام بالاسترخاء	52
06	يمثل توتر عضلات اللاعب قبل الاشتراك في المنافسة	53
07	يمثل تصور اللاعب لما سوف يقوم به من أداء حركي في مخيلته	54
08	يمثل استطاعة اللاعب للقيام بتصوير أي مهارة حركية في مخيلته بصورة واضحة	55
09	يمثل تدخل الأفكار الكثيرة التي تدور في ذهن اللاعب في تركيز انتباهه أثناء اشتراكه في المباراة	56
10	يمثل تضايق اللاعب من عدم قدرته على تركيز انتباهه في الأوقات الحساسة من المباراة	58
11	يمثل مشكلة اللاعب لفقدانه القدرة على التركيز و الانتباه في بعض أوقات المباراة	59
12	يمثل تشتيت انتباه اللاعب في الملعب بعد الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب	60

62	يمثل شعور اللاعب باحتمال هزيمته في المنافسة التي يشترك فيها	13
63	يمثل خشية اللاعب من عدم إجادته في اللعب أثناء المباراة	14
64	يمثل شعور اللاعب بالمزيد من القلق عندما يشترك في المنافسة	15
65	يمثل انزعاج اللاعب عندما يرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	16
66	يمثل إعداد اللاعب نفسيا لبذل أقصى جهد أثناء الاشتراك في المنافسة	17
67	يمثل اختيار اللاعب دائما الاشتراك في المباريات الحساسة و الهامة	18
68	يمثل شعور اللاعب ببذل أقصى جهد طوال فترة المنافسة	19
69	يمثل استطاعة اللاعب استثارة حماسه بنفسه أثناء المباراة	20
70	يمثل اشتراك اللاعب في جميع المنافسات و أفكاره كلها تتضمن الثقة بالنفس	21
71	يمثل فقدان اللاعب للثقة بالنفس عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحه	22
72	يمثل استطاعة اللاعب للاحتفاظ بدرجة عالية من الثقة بالنفس طوال فترة المنافسة	23
73	يمثل معاناة اللاعب من عدم ثقته في أداء بعض المهارات الحركية أثناء الاشتراك في المنافسة	24

التعرف بالبحث

تبرز التربية البدنية لتأخذ دورها الرئيسي في حيان كل معاق، لأن الممارسة الفعاليات والأنشطة الرياضية تجعل المعاق يتغلب على الشعور الذي يواجهه جراء الحالة التي ارتسمت بهم، بعد أن حرموا من ممارستها في حياتهم الاعتيادية، بسبب إعاقتهم منذ الطفولة أو بعد تعرضهم لحادث طارئ، نتج عنه فقدان عضو من أعضاء جسمهم أو حالة مرضية جعلتهم لا يستطيعون القيام بالحركة كما يشاءون.

وتعد لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين على قدر من الفائدة الوظيفية والنفسية لما يمارسها، حيث يشارك في جهودها أجهزة الجسم جميعا خاصة الجهاز العضلي العصبي، والجهاز الدوري التنفسي، فضلا عن التحكم بالكرة، من ناحية أخرى تعد لعبة كرة السلة للمقعدين ذات طابع علاجي وخاصة للأشخاص الذين يشكون من ضعف النخاع الشوكي، وقد تطورت هذه المعالجة وأصبحت مشوقة جدا، وإحدى أوجه رياضة المعاقين لما فيها من إصرار وعزيمة إن لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين كنشاط حركي ورياضي يسهم في تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة، وفي تنمية التوافقات العضلية العصبية والحسية والمهارية، كما تسهم في رفع مستوى التركيز والانتباه، وذلك لما تتطلبه اللعبة من سرعة رد الفعل والإحساس والتصور والتذكر والتمييز البصري والحركي، مما يطور من استعدادات المعاق الإدراكية وينميها.

إن ممارسة لعبة كرة السلة للمقعدين تنمي فيهم الثقة بالنفس والتعاون والإقدام والشجاعة، فضلا عن شعورهم باللذة والسرور للوصول إلى النجاح عن طريق الفوز، كذلك تساعدهم في تنمية الشعور بالانتماء ونمو الحياة الرياضية، الذي يساعد في نمو المعاق ليكون مواطنا صالحا يعمل لمساعدة مجتمعه. (مروان، 2002، صفحة 07).

التعريف بالبحث

إن التحضير النفسي مركب من جملة من المكونات إذ تعتبر الشخصية والتي هي تكوين اختزالي تتضمن الأفكار، الدوافع، الميول و الاتجاهات والقدرات والظواهر المتشابهة أحد هذه المكونات، ويجب إعطاء الأهمية الكبيرة للانفعالات وذلك للدور الذي يمكن أن تلعبه في تغيير النتيجة من سلبية يصعب تحقيقها إلى إيجابية، وهذا غالبا إذا يتم التحكيم في العناصر المسببة لها، من هذه المعطيات وإحساسا من الباحث بأهمية هذا الجانب، جعلنا نتطرق إلى هذا الإشكال العويص حتى لا يكون حجر عثرة في وجه اللاعبين المعاقين حركيا في أندية كرة السلة كراسي متحركة، ولقد اشتملت دراستنا بابين: الباب الأول: تمثل في الدراسة النظرية واشتملت على فصلين:

الفصل التمهيدي: احتوى على المشكلة والأهداف التي نرجو الوصول إليها والفرضيات والتعريف بمصطلحات البحث. أما الفصل الأول: تطرقنا فيه إلى التحضير النفسي للمعاقين حركيا. أما الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى كرة السلة على الكراسي المتحركة للمعاقين حركيا. الباب الثاني وهو الجانب التطبيقي و اشتمل على فصلين:

الفصل الأول: أدرجنا فيه منهجية البحث وإجراءاته الميدانية. أما الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى تحليل ومناقشة النتائج.

2_مشكلة:

عقب كل منافسة رياضية تتناول الألسنة حول أسباب الفوز والهزيمة وهذا ما يأتي غالبا في تصريحات المدربين والمسيرين، لكن هذه التصريحات لا نجدها في الغالب تهتم بالجانب النفسي ودوره الإيجابي والسلبي كمحدد للنتيجة.

وما لا حضا بالميدان زاد من اهتمامنا بالبعد النفسي الذي ما زال عند الكثير من الرياضات جماعية أو فردية دون الأهمية التي يجب أن تولى له رغم أنه العامل الأساسي الذي يضمن التوافق والانسجام في الأداء والمردود الرياضي.

إن الاعتقاد السائد بأن التحضير البدني لوحده كفي لتحقيق النتائج المرجوة جعلنا نتساءل عن ما إذا كان للتحضير النفسي أثر فعال على مردود وأداء اللاعبين خاصة عندما يتعلق الأمر برياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة ويستدعي ذلك الاهتمام البالغ بالتحضير النفسي لعناصر الفريق لإيجاد سبيل للانسجام والتناسق وتوحيد الجهود حتى تؤدي إلى تحقيق الهدف والفوز في المنافسات والبطولات الرياضية. فإذا كان لاعبو كرة السلة على الكراسي المتحركة الجزائريين لم يستطيعوا تحقيق نتائج عالية، وعلى مستوى ما قدمنا من عرض في المقدمة تبادر إلى أذهاننا عدة تساؤلات مهمة ومهمة جدا إن لم نقل جوهرية وعليه نطرح التساؤل التالي:

_هل للتحضير النفسي أهمية على تنمية بعض المهارات النفسية على اللاعبين المعاقين حركيا كرة السلة كراسي متحركة؟

التساؤلات الفرعية التالية:

1_هل للتحضير النفسي ينمي التصور والاسترخاء الذهني الرياضي عند اللاعبين المعاقين حركيا كرة السلة كراسي متحركة؟

2_ هل التحضير النفسي يقوي التركيز والانتباه ومواجهة القلق عند اللاعبين المعاقين حركيا كرة السلة كراسي متحركة؟

3_ هل التحضير النفسي يكسب الثقة في النفس ويقوي دافعية الإنجاز عند اللاعبين المعاقين حركيا كرة السلة كراسي متحركة؟
3_ أهداف البحث:

تكمّن أهداف بحثنا هذا في إبراز الوظيفة الفعالة في دور التحضير النفسي لدى اللاعبين المعاقين حركيا رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة لتنمية بعض المهارات النفسية.

الأهداف الفرعية:

1- معرفة إن كان للتحضير النفسي أثر على التصور والاسترخاء الذهني الرياضي عند اللاعبين المعاقين حركيا كرة السلة كراسي متحركة.

2_ معرفة إن كان للتحضير النفسي أثر على التركيز والانتباه ومواجهة القلق الرياضي عند اللاعبين المعاقين حركيا كرة السلة كراسي متحركة.

3_ معرفة إن كان للتحضير النفسي أثر على الثقة في النفس و دافعية الإنجاز عند اللاعبين المعاقين حركيا كرة السلة كراسي متحركة.

4_ فرضيات البحث:

من خلال تساؤلات البحث تم صياغة فرضيات البحث على النحو التالي :

الفرضية العامة: للتحضير النفسي أهمية إيجابية وفعال لفرق كرة السلة كراسي متحركة.
الفرضيات الفرعية:

1_ التحضير النفسي ينمي التصور والاسترخاء الذهني الرياضي عند اللاعبين المعاقين حركيا كرة السلة كراسي متحركة.

2_التحضير النفسي يقوي التركيز والانتباه ومواجهة القلق عند اللاعبين المعاقين
حركيا كرة السلة كراسي متحركة.

3_التحضير النفسي يكسب الثقة في النفس ويقوي دافعية الإنجاز عند اللاعبين
المعاقين حركيا كرة السلة كراسي متحركة.

5_مصطلحات البحث:

المهارات النفسية:

إن المهارات النفسية هي برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب
والمدرّب بغرض تحسين الاداء واتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدرا
للاستمتاع.

ويعرفها أيضا بأنها هي المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الاداء البدني
والمهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف
التدريبي أو التنافسي.

(https://www.facebook.com/captainMondy/posts/446413058788530?__mref=message_bubble)

التحضير النفسي:

ويقصد به خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية التي تركز على تكوين
الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة ومن ناحية أخرى العمل
على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة من لدى الفرد الرياضي
بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد لدى الرياضيين الأمر الذي يسهم في قدرتهم على
مواجهة المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية والقدرة على حلها حلاً سلمياً

(علاوي، 1992، صفحة 13)

الإعاقة الحركية:

إن ميزة الكائن الحي هي الحركة، والمعبر الحقيقي عن الحركة هو الجسم يحدث أحيانا انه يمنع او يعيق هذه الحركة مانع او مانعه . وقد يكون الجسم هو السبب في هذه الاعاقة الحركية ،ويمكن ان نعرف الاعاقة الحركية ،بأنها عائق جسدي يمنع الفرد من القيام بوظائفه الحركية او الحسية او كليهما معا في الاطراف السفلى او العليا مصحوبة باختلاف في التوازن الحركي، ويحتاج الفرد المصاب بها الى برامج نفسية وطبية واجتماعية وتربوية ومهنية لمساعدته على تحقيق اهدافه في الحياة. (الحسين،

2008، صفحة 16)

6_الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:

الدراسات السابقة:

نوع المذكرة:مذكرة ماستر بحث علمي بعنوان التحضير النفسي وأثره على تنمية المهارات النفسية على اللاعبين المعاقين حركيا لكرة الطائرة " جلوس " .

من إعداد الطلبة:

براهيم شرفي وعبد القادر بوزار .

مكان البحث:

معهد التربية البدنية والرياضية" جامعة حسبية بن بوعلی -شلف -"

السنة:2013/2014 .

مشكلة البحث:هل للتحضير النفسي أثر على تنمية المهارات النفسية على اللاعبين المعاقين حركيا في رياضة كرة الطائرة_جلوس_ .

فرضيات البحث:

1- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف القدرة على التصور الذهني الرياضي عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة الطائرة_جلوس_.

2_ هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف الاسترخاء عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة الطائرة_جلوس_.

3_ هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف القدرة على التركيز والانتباه عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة الطائرة_جلوس_.

4_ هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف زيادة حالة القلق عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة الطائرة_جلوس_.

5_ هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف الثقة في النفس عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة الطائرة_جلوس_.

6_ هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف دافعية الانجاز عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة الطائرة_جلوس_.

المنهج المستخدم:الوصفي.

عينة البحث:حيث تكونت عينة البحث من 12 لاعبا من فريق كرة الطائرة_جلوس لفئة المعوقين حركيا لولاية شلف.

أدوات الدراسة:استعمال الطلبة أداة الاختبار في انجاز الموضوع.

نتائج الدراسة:من خلال ما سبق نستخلص أن هناك ضعف كبير في التحضير النفسي

وأن حالة هؤلاء اللاعبين المعاقين حركيا جد سيئة وذلك من خلال عدم التحكم في

انفعالاتهم بصورة واضحة في العديد من المواقف،عدم ثقتهم في أنفسهم وتوترهم أثناء

المباريات الحساسة والهامة.

التعريف بالبحث

وهذه المشكلات النفسية تعتبر من بين أهم المشكلات والعواقب التي تقف حاجزا في الوصول إلى أهداف ومطالب كرة الطائرة _جلوس_ .

من هنا تظهر لآثار التحضير النفسي على اللاعبين وهو ما يؤكد صحة فرضيتنا العامة التي مفادها للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تنمية المهارات النفسية لدى اللاعب المعاق حركيا في رياضة كرة الطائرة جلوس في رفع قدراته ومستواه الرياضي. الدراسة الثانية:

مذكرة ماجستير.

عنوان البحث: أهمية الأعداد التحضير النفسي قصير المدى وعلاقته بالأداء الرياضي. من إعداد الطلبة: عبد السلام مقبل الريمي.

مكان البحث: معهد التربية البدنية والرياضية-سيدي عبد الله-الجزائر -.

السنة: 2004-2005.

مشكلة البحث:

1- هل الإعداد النفسي قصير المدى له دور كبير في الحصول على النتائج سواء سلبية أو ايجابية؟

2- هل عدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع عليه كاهل الإعداد النفسي للاعبين واللاعبات؟

3- هل يرتبط الإعداد النفسي قصير المدى (البدنية، والتكتيكية، والتقنية) ارتباطا مباشرا أليا؟

فرضيات البحث:

1- الإعداد النفسي قصير المدى له دور كبير في الحصول على النتائج سواء سلبية أو ايجابية.

2- عدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع على كاهله الإعداد النفسي للاعبين واللاعبات.

3- يرتبط الإعداد النفسي قصير المدى (البدنية، والتكتيكية، والتقنية) ارتباط مباشر وآليا. المنهج المستخدم: المنهج الوصفي (المسحي).
مجتمع البحث:

كان مجتمع العينة متكون من الرياضيين الممارسين للرياضة ورياضيين النخبة.
عينة البحث:

52 حاصلين على شهادة المتوسط، 60 حاصلين على شهادة البكالوريا، 48 حاصلين على شهادة تقني سامي، 60 حاصلين على شهادة مستشار في الرياضة، 14 حاصلين على شهادة ماجستير.

أدوات الدراسة: استعمال الطلبة أداة الاستبيان في انجاز الموضوع.
نتائج الدراسة:

مما تبين من مناقشة وتفسير نتائج المحور الأول والمتعلق بالفرضية الأولى التي تقول أن التحضير النفسي قصير المدى له علاقة في الحصول على النتائج الرياضية سوا سلبية أو الإيجابية (ولأنه عامل مهم من عوامل الفوز والخسارة لأي رياضي أو رياضة، وبالتالي نستطيع القول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

وتبين من المناقشة وتفسير نتائج المحور الثاني المتعلقة بالفرضية الثانية والتي تقول بانعدام وجود الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع على كاهله الإعداد النفسي للاعبين واللاعبات حيث أن الدول المتقدمة تضع في اعتبارها من أجل أن يكون الفريق أو المنتخب أو اللاعب في كامل طاقته من أجل مجابهته الصعاب التي تواجهه في الفريق الرياضي ولكن في دولنا العربية لا يوجد الأخصائي النفسي الرياضي

التعريف بالبحث

المؤهل تأهيل كامل يرافق الفريق أو المنتخب الوطني، وبذلك الفرضية الثانية قد تحققت والمتعلقة بعدم وجود الأخصائي النفسي، تبين من النتائج النهائية. للمحور الثالث والمتعلق بالفرضية الثالثة والتي تقول أن الإعداد النفسي قصير المدى يرتبط بالتحضيرات (البدنية، التكتيكية، التقنية ارتباطاً مباشراً وآلياً) حيث أن الإعداد النفسي جزء لا يتجزأ ولا ينفصل عن باقي التحضيرات الأخرى.

الباب الأول الدراسة النظرية

الفصل الأول:

التحضير النفسي في رياضة كرة السلة

(كراسي متحركة)

تمهيد:

أن طريق الاحتراف والنجومية لا يمكن أن يكتمل إلا بالتحضير النفسي الجيد للاعب، وأن التطبيق الخططي والمهاري في ميدان اللعب يرتبط عمليا بالعامل النفسي الذي يؤثر أيضا في الجانب البدني، وأن اللياقة البدنية واللياقة النفسية تعتمد على مهارات مثل التركيز والانتباه والثقة في الذات ومقابلة الضغوط.

1_1_ مفهوم علم النفس:

من المعروف في تاريخ علم النفس أن جوكينوس أستاذ الفلسفة الألماني هو أول من استخدم مصطلح علم النفس وذلك في سنة 1590م ويتكون هذا المصطلح من كلمتين يونانيتين الأولى بسيكو: وتعني نفس والثانية لوجي: وتعني علم ولمصطلح علم النفس تعريفات كثيرة تتباين وتختلف نتيجة لاختلاف علماء النفس والمدارس الفكرية التي ينتمون لها ولكن يتفق معظم العلماء مع تعدد مدارسهم على أنه هو ذلك العلم الذي يهتم بدراسة السلوك الإنساني ويقصد بالسلوك كل ما يصدر عن الفرد من أفعال أو نشاط.

ومن المعروف أن نشاط الفرد يصدر عنه من حيث هو وحدة وشكل متكامل وهذا النشاط أيا كان شكله هو محصلة لتفاعل الجوانب البدنية والعقلية والانفعالية للفرد (فوزي، 2003،

صفحة 14)

ويفيدنا علم النفس في تفسير السلوك الخارجي والسلوك الداخلي ويشمل السلوك الخارجي الاستجابات والانفعالات التي يمكن ملاحظتها واقعيًا وتسجيلها أما السلوك الداخلي فيشمل الاستجابات الداخلية مثل الانفعالات والتفكير وهو عادة أكثر صعوبة للتعرف والسيطرة عليه مثال: السلوك الخارجي- السلوك الداخلي.

لاحظ المدرب أن هناك بعض التغييرات في سلوك اللاعب عند حضوره التدريبات من ذلك سرعة الغضب والنرفزة في التعامل مع زملائه كثرة الأخطاء في الأداء الميل للعب الدفاعي من الهجوم والمبادرة وهذه المظاهر لسلوك اللعب التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها هي السلوك الخارجي.

ولكن هناك عوامل لا نستطيع رؤيتها أو تسجيلها مثل:

ماهي الأفكار التي تدور في ذهن اللاعب وجعلته يفقد التركيز ماهي حالته الانفعالية التي جعلته سريع الغضب وتلك تلق عليها السلوك الداخلي أو الخبرة الانفعالية.

ويتأثر الأداء الرياضي كثيرا بهذه العوامل الداخلية (السلوك الداخلي) لذلك يجب الاهتمام بالجانب العقلي أو الانفعالي وهنا تظهر أهمية علم النفس حيث يساعدنا من خلال التدريب العقلي على أن يكون لدى اللاعب الوعي والفهم بالسلوك الداخلي وأن يتعلم السيطرة على المصادر العقلية والانفعالية. (كامل، 1995، صفحة 23)

1_2_ مفهوم علم النفس الرياضي:

أشار (أسامة كامل راتب) أن علم نفس الرياضة أنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة.

ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظاتها وتسجيلها ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما ذلك وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة والهدف من دراسة سلوك الفرد الرياضي هي محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التي تؤثر في السلوك الرياضي من ناحية ومن ناحية أخرى تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضي الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى وتنمية الشخصية. (كاتب، 1995، صفحة 17)

1_3_ نبذة تاريخية عن التحضير النفسي:

يعتبر موضوع دراسة تأثير التحضير النفسي على الاجهزة العضوية للفرد، من الموضوعات التي تمت دراستها وتناولها بالتحليل منذ فترة زمنية طويلة قاربت 100 عام، اذ قام كل من "ماناسيو" عام 1876 و "بوتينكو" عام 1897 بدراسة هذا النوع من التحضير على كفاءة اداء أجهزة جسم الفرد خلال عملها، حيث تبين أن التحضير النفسي يساعد على تحسين وتخفيف آثار الآلام و الأحاسيس المرضية الأخرى.

و تجدر الإشارة أن الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد قد اقترحوا طريقة العلاج النفسي عرفت باسم " اليوجا النفسية " وهذا قصد تمكين الفرد من التحكم في ذاته عن طريق تخيله أو تصوره للقوة الجبارة لرب الكون الذي يساعد الفرد على عبوره واجتيازه لأي عائق يصادفه .

كما اقترح العالم الألماني " شولتز " بناء على تحليله لكل من طريقة الاحياء النفسي و طريقة اليوجا النفسية الهندية طريقتين للتدريب الايجابي للفرد احدهما داخلية تعتمد على تعليم و تعويد الفرد كيفية مقدرته على التحكم في حالته النفسية , ثم قام شولتز بدمج الطريقة الداخلية و الخارجية للإحياء الذاتي في طريقة واحدة قصد تعليم الفرد المقدرة على الاسترخاء لعضلاته عن طريق استدعاء حالة الهدوء للأوعية الدموية و للجهازين الهضمي و التنفسي , باستخدام العبارات التالية : قلبي يعمل بهدوء و تنفسي منتظم , أشعة الشمس تحدث لي الدفاء.....الخ

وفي أوائل الستينات بدأ العلماء النفسانيون السوفييات مثل " كريستوف " باقتراح أساليب وأشكال مختلفة للعلاج النفسي التي تهدف الى علاج المرضى و التقليل من الآثار السلبية الناتجة من اجهاد الجهاز العصبي المركزي .

وفي أواخر الستينات وأوائل السبعينات قام كل من " فيلاتون " و"جاسو" و" باستوخوف" باقتراح طريقة جديدة تعتمد على التنويم المغناطيسي و الذي ظهر منها اتجاهين الأول يعتمد على كيفية علاج امراض عديدة منها "داء السكري و الأمراض الجنسية " بينما يعتمد الثاني على ابتكار وسائل تهدف الى التحكم في الذات ازاء المواقف التي يتعرض لها الفرد,ومنذ ذلك الحين و الجهود الصديقة مستمرة في هذا الاتجاه و المتمثلة في بدأ استخدام العلوم النفسية .

مثل: علم النفس الوقائي , الطب النفسي في المجال الرياضي , اعتمادا على الدراسات والأبحاث التي يقوم بها المختصون في علم النفس الرياضي و الذي يرجع الفضل اليهم الاهتمام و الالتفات للحالة النفسية للرياضيين نتيجة الصعوبات المتزايدة في مجال الرياضات التنافسية , اذ أصبحت الأبحاث النفسية الآن ذات صفة تطبيقية مترابطة بمجال التدريب و المنافسة .وفي السنوات الأخيرة بدأ أخصائيو الطب النفسي الرياضي ذو الكفاءة العالية , المساعدة في اعداد و تحضير اللاعبين للمسابقات عن طريق رفع درجة الاستعداد الذاتي للفرد الرياضي وتهيئة استرخائه أثناء التدريب أو المسابقات الرياضية , وكيفية قيام الخبرة و المشاورة ازاء المشكلات العضوية للرياضيين (كاشف، 1991، صفحة 11)

1_4_ مفهوم التحضير النفسي:

التحضير النفسي "هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد إيجابيا كلا من الأداء البدني والمهاري والخططي للاعب والفريق والوصول به إلى قمة المستويات" يمكن تلخيص عمليات التحضير النفسي في البحث عن الأسباب التي تؤثر في سلوك اللاعب ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة.

التحضير النفسي يشكل ركنا أساسيا في تحضير اللاعب مثله مثل الإعداد البدني والمهاري والخططي بل أنه له الدور الفصل بخروجه بصورة تعكس كفاءة التخطيط والتنفيذ (حماد، 2001، صفحة 32)

وهذه الجوانب الأربعة لتحضير اللاعب الرياضي يؤثر كل منها في الجوانب الأخرى ويتأثر بها وتعتبر من الأهمية بمكان الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

ويمكن تشبيه هذه الجوانب الأربعة الضرورية لتحضير اللاعب الرياضي بأركان أسرة متكاملة تتكون من أب (ويرمز إليه التحضير البدني) وأم (وترمز إليها التحضير المهاري) وأخ (ويرمز إليه التحضير الخططي) وأنت (ويرمز إليك التحضير النفسي التربوي) وإذا لم تتم الاهتمام بأحد هذه الجوانب كأن الأسرة فقدت بعض مقوماتها أي كان اللاعب الرياضي فقد أجد مقوماته الهامة (محمد، 1992، صفحة 11)

1_5_ أهداف التحضير النفسي:

يهدف إلى تنمية وتطوير الخصائص النفسية والقدرات الضرورية والهامة للاعب في المسابقات الرياضية العامة.

وينحصر هدف التحضير النفسي العام في تعليم اللاعب كيفية استخدام الطرق والوسائل التي تتضمن الاشتراك في المسابقات بنجاح، ومن خلالها يتم ما يلي:

1- تعلم أساليب التحكم الذاتي في الانفعالات، وإتقانها لتحقيق أعلى مستوى لأداء اللاعب والذي يتحقق من خلال التدريب.

2- استخدام أساليب معتمدة على النموذج (الموديل)، في ظروف التدريب وخلال المسابقات، وتنقسم هذه النماذج إلى مايلي:

أ- نماذج تعتمد على التعبير اللفظي.

وتكون هذه النماذج من خلال المصاحبة أو الاستخدام لبعض النماذج والرسومات والصور.

ب- نماذج تعتمد على المواقف الطبيعية:

وتكون من خلال ظروف التدريب وتهيئة ظروف تتلاءم وتتشابه مع ظروف المسابقة، أي

كانت فردية أو جماعية (محمود، 1991، صفحة 16)

1_6_العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف التحضير النفسي:

- إن فائدة التحضير النفسي أو التدريب النفسي يعتمد على إحداث تأثير بواسطة عبارات الإيحاء النفسي الذاتي التي يكررها ويردها اللاعب مع نفسه في إحداث حالة من الهدوء والطمأنينة أو حالة من التنبيه والإثارة لديه ويتحقق ذلك بواسطة جملة عوامل فيها ما يلي:
- 1- اعتقاد اللاعب أو عدم اعتقاده في فاعلية وجدوى تلك تلك الأساليب أو التدريبات النفسية الذاتية.
 - 2- العلاقة الروحية المتبادلة بين اللاعب والأخصائي النفساني.
 - 3- عمر الممارسة (ناضج ام ناشئ) وجنسه (ذكر أم أنثى).
 - 4- درجة الممارسة المنتظمة للتدريبات النفسية الذاتية.
 - 5- توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات النفسية، إذ تعطي هذه التدريبات أفضل النتائج إذا ما تم ممارستها قبل النوم أو عقب الاستيقاظ، وقبل التدريب والمنافسة أو بعدهما.
 - 6- أفضلية أن يكون الأخصائي النفسي يمارس الرياضة، كما يفضل أن يكون ممارسا لنفس نوع اللعبة التي يتولى التحضير النفسي للاعبها، وحينئذ يكون أقدر على متابعة الظروف المختلفة بشدة الحمل وما يستتبعه من كيفية مواجهة التعب بشكل إرادي ومعنوي، وعموما فإن الأخصائي النفسي الذي تتوافر له خبرة متميزة في المجال الرياضي يكون جديرا باحترام وثقة اللاعبين الذين يعمل معهم.
 - 7- إجراء التدريبات النفسية الهادفة لتحقيق الاسترخاء والتهديئة في حجرة معتمة الضوء نسبيا وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة (22-25).

8- اتخاذ اللاعب وضعا مناسباً لأداء تلك التدريبات، بحيث يتحقق الاسترخاء لعضلات الظهر والرقبة وأفضل الأوضاع تنحصر إما في الرقود على الظهر أو في الجلوس على مقعد مريح وبهما هنا أن نشير إلى أن إعطاؤنا أهمية للوضع الذي تؤدي منه التدريبات النفسية يكون بصفة خاصة عند بداية التعلم والتدريب لطرق التحضير النفسي الذاتي، وعقب ذلك يمكن للاعب وعند إتقانه لها أن يؤديها من أي وضع مثل (الجلوس-الوقوف-المشي-أثناء الأداء).

9- زيادة تكرار أو (أداء) التدريبات النفسية الإيحائية عن معدل مرتين في اليوم، لا يترتب عليه إحداث أي ضرر على اللاعب، فتكرار الكلمات أو العبارات كمؤثرات نفسية يحدث سرعة لإتقان هذه التدريبات النفسية.

إن الفاعلية والتأثير الذي ينتج عقب أداء التدريبات النفسية يحقق نتائج طيبة سواء لتتبيه اللاعب وإثارته للاستعداد لبدء المسابقة، أو على العكس إحداث نوع من الطمأنينة والهدوء لمختلف أجهزته العضوية والعصبية، ففي حالة تعرض اللاعب لأعباء نفسية أو عصبية أو بدنية زائدة، يبدأ مظاهر التأثير الناتجة عن أداء هذا النوع من التحضير النفسي والتمثل في إحداث حالة شبيهة بالاسترخاء الكامل (نسيباً)، يترتب عليها استرخاء في عضلات الوجه، ثم ينتقل بعد ذلك هذا الإحساس إلى باقي المجموعات العضلية، وهذا الاسترخاء يصاحبه الإحساس والشعور بهدوء التنفس وضربات القلب، الأمر الذي يعطي إحساساً عاماً بالهدوء النسبي للاعب، وعموماً يفضل أداء التدريبات النفسية الهادفة لإحداث الطمأنينة والهدوء لدى اللاعب قبل النوم، فتكرار أو ترديد اللاعب لهذه العبارات عقب إتقانه لها واعتقاده في جدواها يترتب عليه إحداث سرعة في عملية النوم، نظراً لأن تكرار عبارات أو (كلمات) الإيحاء النفسي المهدئة تتسبب في إحداث فرملة نسبية لأعمال الجهاز العصبي المركزي، نظراً لأن هذه

العبارات تكون ذات طابع موجه وهادف لإحداث عملية النوم، بينما على العكس من ذلك فإن التدريبات النفسية من عبارات أو كلمات مثيرة ترفع درجة استعداد اللاعب وتنشط الجهاز العصبي المركزي وترفع درجة تعبته واستعداده لبدء التدريب أو الاشتراك في المسابقة (عزت، 1991، صفحة 25).

1_7_ أهمية التحضير النفسي:

التحضير النفسي يسرع من عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات ووسائل التحضير النفسي التي تساعد على تطوير القدرات التالية:

أ_ طموح التحسين الذاتي للنشاط.

ب_ تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية.

ج_ تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.

د_ اكتساب إمكانات الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولا سيما التركيز على النشاط.

التحضير النفسي أو السيكولوجي يعني مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لأي رياضي وبعض الخاصيات لشخصية الرياضي التي تشتت للإرهاق الجيد والمناسب والأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب . (مطبوعات التربية البدنية والرياضية تابع لوزارة الدفاع الوطني)

1_8_ خطوات التحضير النفسي:

يعتمد التحضير النفسي والإداري للرياضيين على الأخذ بعين الاعتبار المؤثرات النفسية الهادفة لإبراز أفضل قدرات اللاعبين، ويشمل هذا النوع من التحضير على الخطوات التالية:

1- دراسة الخصائص أو الصفات الشخصية للاعب، بهدف تكييف ومواءمة طرق

التحضير والتوجيه النفسي لخصائص الفرد الرياضي ونوع اللعبة التي يمارسها.

- 2- يتعلم اللاعب الأساليب النفسية المهدئة والمطمئنة والهادفة لتهدئة النفس والبعد عن الانفعالات.
 - 3- تعليم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة وتحضير اللاعب للاشتراك في المسابقات أو التدريبات.
 - 4- التحضير النفسي للاعب والمتزامن مع التدريب الرياضي بهدف الإتيان المهاري السريع.
 - 5- التحضير النفسي للاعب في المرحلة التحضيرية قبل المسابقات.
 - 6- التحضير النفسي للاعب والهادف لتنمية الثقة بالنفس والإصرار على تحقيق الهدف.
 - 7- التحضير النفسي قبل المسابقات، بقصد التعبئة والاستعداد لبعض المواقف الجديدة أو الغريبة مثل (ملعب جديد ستقام عليه المباراة لأول مرة، أو المعيشة في فندق لم يعتد اللاعب عليه بعد، أو مدينة لم تطأ أرضها أقدام اللاعب قبل ذلك)، والانعكاسات النفسية المترتبة على هذه المواقف أو المتغيرات.
 - 8- التحضير النفسي للاعب بقصد مساعدته في التغلب على بعض المواقف السلبية.
 - 9- التحضير النفسي للاعب بقصد مساعدته على الاسترخاء والهدوء عقب المسابقات.
 - 10- التحضير النفسي للاعب بقصد المساعدة على تنمية وتطوير صفاته الشخصية.
- (كاشف، 1991، صفحة 27)

1_9_ التحضير النفسي لرفع درجة استعداد اللاعب للاشتراك في التدريب أو المسابقات الرياضية:

إن إتقان التدريبات النفسية بقصد الاسترخاء والهدوء تسهل من معرفة وإتقان اللاعب للتدريبات النفسية الهادفة لرفع درجة استعداده وتجهيزه للمسابقات، يقوم الأخصائي النفسي بتدريب اللاعبين يوميا عليها لسهولة إتقانها، مع التنويه بضرورة أداء تلك التدريبات في فترة الصباح أو عند التجهيز والتحضير للاشتراك في التدريب أو المسابقات الرياضية، بينما تؤدي في الفترة المسائية التدريبات النفسية الهادفة للاسترخاء والتهدئة، هذا مع ملاحظة أن يكون وضع الجسم الذي يتخذه اللاعب للاستعداد أو الاسترخاء واحدا وهو إما الرقود على الظهر أو الجلوس على مقعد مثلا. (كاشف، 1991، صفحة 33)

1_10_ خطوات التدريب النفسي لرفع درجة استعداد اللاعب:

1_إحداث أو استدعاء الاسترخاء في العضلات بقصد الشعور بالهدوء والطمأنينة وهذه الخطوات تعتبر هامة جدا، لما يترتب عليها من أهمية في تحقيق التنبيه والإثارة للعضلات والجهاز العصبي بعد ذلك.

2_التدريب النفسي باستخدام بعض الكلمات (العبارات)، بقصد الشعور والإحساس برطوبة الجبهة، ويزيد إحساس اللاعب بالبرودة أو الرطوبة درجة تفكيره في معنى ومغزى كل عبارة أو كلمة يقولها وعقب ما ينطق بها الأخصائي النفسي، والعبارات التالية تساهم وإلى حد كبير في زيادة إحساس اللاعب برطوبة جبهته:

-أشعر بالهواء العليل وهو يلامس جبهتي.

-الهواء البارد يلامس جلد وجهي.

-الهواء العليل يلامس جلد أذري.

-الرطوبة تمتد لتشمل جلد صدري. (كاشف، 1991، صفحة 34)

-أشعر بأن الرطوبة تمتد لتشمل أقدامي.

-أشعر بأن كل جسمي بارد.

3_تدريب اللاعب للوصول إلى حالة الشعور بخفة الذراعين، إذ يكرر اللاعب خلف

الأخصائي النفسي الكلمات أو العبارات التالية مع تفكيره واعتقاده في كل ما يقول:

أريد أن تكون ذراعي اليمنى خفيفة ثم ينتظر فترة (1-2) ثانية ويكرر نفس العبارات مرة

ثانية، عقب ذلك يقول الأخصائي النفسي موجهًا كلامه للاعب:

-أنت تشعر فعلا بأن ذراعك اليمنى أصبحت خفيفة، ولا تشعر بثقل وزنها.

-ثم يكرر اللاعب العبارة التالية:

-أريد أن تكون راعي اليمنى خفيفة.

-ذراعي اليمنى أصبحت خفيفة، وأشعر بأنها خفيفة فعلا.

يلي ذلك تدريب اللاعب للوصول لحالة الإحساس بخفة الذراع اليسرى، ويكون شكل العبارات

التي يرددها اللاعب وترتيب ونظام إجراءاتها مطابقا لما تم التدريب عليه للذراع اليمنى.

4_تدريب اللاعب للوصول لحالة الشعور بخفة القدمين، ثم تستمر التدريبات النفسية للوصول

لحالة الإحساس بخفة كل أجزاء الجسم، والعبارات التالية تساهم في تحقيق هذا الإحساس.

-أشعر بأن قدمي اليمنى خفيفة ولا أحس بها.

-أشعر بأن قدمي اليسرى خفيفة ولا أحس بها.

-أشعر بأن جسمي خفيف فعلا ولا ثقل له. (محمود، 1991، صفحة 35)

5_تنشيط ورفع كفاءة أعضاء جسم الفرد عن طريق إحساس اللاعب بالبرودة والانتعاش وتوارد القوة في جميع أعضائه وأجهزته، ومن أمثلة الكلمات أو العبارات التي تستخدم في تلك الحالة ما يلي:

-أشعر كما لو كنت خارجا حالا من حمام بارد.

-أشعر بالبرودة تتعش كل أجزاء جسمي.

ثم يقول الأخصائي للاعب:

-أنت تشعر فعلا بالبرودة المنعشة في كل أجزاء جسمك.

واللاعب يقول بعد ذلك:

-البرودة تتعشني بكل راحة، وأحس بالخفة في حركاتي.

ونعرض للاعب بعض الكلمات أو العبارات التي تحقق رفع درجة الاستعداد والتعبئة

للاشتراك في التدريب أو المسابقات وهي كما يلي:

-أشعر بأن هناك رعشة قشعريرة خفيفة في عضلاتي.

-أشعر بالبرودة في منطقة الجبهة وخلف الرقبة.

-أشعر بأن أكعاب أقدامي وأكف يدي تبرد.

-تنفسي عميق ومنتظم.

-أشعر بأن هناك رعشة قشعريرة في ظهري.

-قلبي ينبض بقوة وبانتظام.

-أشعر بأن عضلاتي أصبحت خفيفة ولكنها قوية.

-أشعر بأن الانتعاش ينتشر في جسمي.

-أشعر بأنني مستعد للاندفاع للملعب والاشتراك في المسابقة.

-أنا متنبه لدرجة كافية. (كاشف، 1991، صفحة 36)

-
- أنا مستعد لأداء كافة المهام المطلوبة مني في المسابقة.
- أنا أنظر لمختلف الأهداف بمنتهى التركيز.
- أنا سأنهض الآن، وسأشارك في المسابقة بأقصى قوة و طاقة عندي.
- يرى الكثير من المتخصصين النفسيين أن مصاحبة الموسيقى لأداء معظم أنواع التدريبات النفسية يحقق تأثيرا فعالا وملحوظا على الحالة الانفعالية والنفسية للاعب، فتحت تأثير الموسيقى يحدث تغيير في النشاط الكهربائي للمخ يترتب عليه إما إحداث الاسترخاء أو التنبيه والإثارة، ومن ناحية أخرى فإن التدريبات النفسية الهادفة لرفع درجة الاستعداد والتنبيه تعتبر أكثر صعوبة وتعقيدا من تلك التدريبات النفسية الهادفة لتحقيق الاسترخاء والطمأنينة أو الهدوء (كاشف، 1991، صفحة 36).

خاتمة:

التحضير النفسي له دور مهم بالنسبة للرياضيين. وذلك ما أبرزه التقييم الدقيق للمنافسات الرياضية المتعددة حيث أصبح التحضير النفسي بالإضافة إلى جوانب أخرى جزءاً لا يتجزأ من إعداد الرياضيين للاشتراك في المنافسات الرياضية وتوجيههم بصورة تسمح باستخدام كل إمكانياتهم وطاقاتهم واستثمارها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسة الرياضية.

الفصل الثاني:

كرة السلة على الكراسي المتحركة

تمهيد

يعد المعاقين ذو طاقة بشرية خلّاقة، على عكس ما ينظر كثير من غير المختصين في المجال، إلا أن ذلك لن يتحقق إلا عن طريق تغيير المنظور المعرفي للمحيطين بهم، ودعم اتجاهاتهم الإيجابية نحوهم، وإجراءات عملية تدعم دمجهم وتمكينهم من كافة الخدمات والتسهيلات والحقوق التي ينعم بها غيرهم من غير ذوي الاحتياجات الخاصة. والتطور العالمي في هذا الميدان ارتقى منذ فترة طويلة، ففي المرحلة الأولى كان الاهتمام منصباً على جمع المعلومات حولهم، وتبين مدى دقة المعارف التي تناولتهم، ثم انتقل الاهتمام نحو إصدار ودعم التشريعات التي تكفل لهم المساواة في الحقوق مع غيرهم، والتأكيد على عدم التمييز بينهم وبين غيرهم من غير ذوي الاحتياجات الخاصة. واتضح ذلك في تعالي الصيحات المطالبة بدمجهم دمجاً شاملاً تربوياً، ومجتمعياً، ووظيفياً، وكان ذلك استكمالاً لمسيرة طويلة من الجهود المبذولة من قبل كثير من الدول، والمؤسسات، وحتى الخبراء والباحثين في الميدان.

2_1_ تعريف الإعاقة:

الإعاقة ظاهرة ملازمة لكل المجتمعات الإنسانية، وتختلف نسبة تواجدها وأنواعها وموقف المجتمعات منها باختلاف الظروف الاقتصادية والاجتماعية، من هنا كان لابد من أخذ هذه المسألة بعين الاعتبار عند دراسة الحالات الإعاقة الجسدية والتعامل معها بأسلوب علمي، فالإعاقة قصور جسمي يحدث نتيجة تدخل ظروف وعوامل وأوضاع اقتصادية واجتماعية لا ترتبط بالضرورة بعمر محدد، والإعاقة بأبسط تعريف لها هي حالة من العجز تمنع الشخص المصاب من استخدام جانب أو أكثر من قدراته الجسمية أو الحسية أو العقلية، والإعاقة قد تكون موجودة مع الولادة، أو تكون مكتسبة تحدث في أي مرحلة أو عمر من حياة الشخص ، وتشير تقديرات منظمة الصحة العالمية أن نسبة 15 من مجموع السكان الكلي في أي مجتمع هم أفراد معاقون (إبراهيم، 2002، صفحة 11)

2_2_ تعريف الإعاقة الحركية:

هناك عدد من التعريفات لماهية الإعاقة الحركية تلخص في النقاط التالية:
أ- عرف فهمي المعاق بأنه الفرد الذي لديه عيب يتسبب في عدم إمكانية قيام العضلات أو العظام أو المفاصل بوظيفتها العادية وتكون هذه الحالة إما ناتجة عن حادثة أو مرض أو تكون خلقية.

ب- أما الروسان فقد عرفها بأنها حالات الأشخاص الذين يعانون من إشكال معين في قدرتهم الحركية بحيث يؤثر ذلك على نموهم الانفعالي والعقلي والاجتماعي ، وتتطوي حالات الاضطرابات الحركية أو الإعاقة العقلية تحت هذا المفهوم مما يتطلب الحاجة إلى التربية الخاصة.

ج- وضح السهو أن الفرد المعاق حركيا هو الشخص الذي لديه إعاقة جسدية تمنعه من القيام بالحركات اليومية بشكلها الطبيعي نتيجة إصابة أدت إلى ضمور العضلات أو نتيجة مرض معين وقد يكون فقدان الحركة مصحوب بفقدان حسي أيضا في هذه الأعضاء المصابة مما يستدعي ضرورة تطبيق البرامج الطبية والنفسية والاجتماعية لمساعدته في العيش بقدر أكبر من الاستقلال ويساعده في دمجته بالمجتمع.

د- أما رمضان القذافي (1994) فإنه يبين أن هناك أربع أنواع للأشخاص الذين يطلق عليهم مصطلح المعوقين حركيا وهي:

- 1- المعاقون بسبب الحروب وإصابات العمل أو الكوارث الطبيعية أو عدوى الأمراض.
- 2- المعاقون نتيجة إصابتهم باضطرابات في النمو.
- 3- المعاقون نتيجة إصابتهم بالشلل الدماغي وهو مرض ناتج عن إصابة في بعض مناطق المخ.

4- المعاقون نتيجة إصابتهم بمرض شلل الأطفال (الصفدي، 2007، صفحة 18)
 2_3_ تقسيم الإعاقة الحركية:

تقسم الإعاقة الحركية التي تحدث للإنسان إلى أقسام كثيرة ، وقد تحددت على وفق المستويات الفنية والرياضية حتى الآن إلى:

إصابات النخاع الشوكي والصفائر العصبية للأطراف الأربعة المختلفة وإعاقات حركية جماعية مثل الشلل الرباعي أو الشلل الإطرافي نتيجة إصابات الخلايا الحركية بالنخاع الشوكي. وهذه المجموعة أغلبها يتطلب استعمال كراسي متحركة في تنقلاتهم وحركاتهم الرياضية ، ويشرف على رياضة هذه المجموعة اتحاد ستوك مانديفيل الرياضي ومقره قرية ستوك مانديفيل في انكلترا.

ويضاف إلى الإصابات السابقة ما يأتي:

أ- الإعاقات الحركية الأخرى نتيجة شلل طرفي جزئي وإصابات المفاصل، والشلل النصفي الطويل وغيرها، وكذلك حالات البتر للأطراف سواء فردية أو مشتركة وتنقسم الإعاقات الحركية إلى أقسام على وفق قدرة المصاب ومدى نسبة العجز كما تنقسم حالات البتر إلى أقسام عدة.

ب- الإعاقات الحركية والتشنجية وغيرها التي تحدث نتيجة إصابة المخ أو الخلايا العلووية منه مؤدية الى تشنجي في الأطراف أو الجسم مصحوبا بتخلف عقلي، ويشرف على رياضة هذه المجموعة الجمعية الدولية للرياضة والترويح لحالات الشلل التشنجي (عبد، 2008، صفحة

(16

2_4_ أسباب الإعاقات الحركية: وتصنف الى:

1. نقص الأوكسجين عن دماغ الطفل سواء في مرحلة ما قبل الولادة أو أثناءها أو بعدها الأمر الذي سبب تلفا في الأنسجة الدماغية الخاصة بالجهاز الحركي في دماغ الطفل، اذ يؤثر هذا التلف في المراكز العصبية الخاصة بالحركة.
2. عوامل وراثية لها علاقة بخلل كروموسومي ينقل من الآباء إلى الأبناء اما بشكل متحي او سائد، اذ يؤثر إعاقة جسدية لدى الطفل المولود حديثا.
3. اختلاف فئة دم ام الطفل عنها لدى الاب اختلاف العامل الريزيسي.
4. تعرض الأم الحامل للإصابة بالأمراض المعدية كالحصبة الألمانية وغيرها من الأمراض التي تؤثر في صحة الام الحامل.
5. تعرض الأطفال أنفسهم لأمراض التهاب السحايا والالتهابات المخية التي تحدث تلفا في الدماغ او القشرة الدماغية.

6. إصابة الأم بأمراض تسمم الحمل وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة البروتين او الزلال في جسمها واصابتها بامراض القلب.

7. تعرض الام الحامل لعوامل سوء التغذية وتعاطي الكحول والتدخين وتعرضها للاشعة السينية.

8. ولادة اطفال الخدج التي تعني عدم اكتمال نمو الطفل وولادته قبل الاوان.

9. ضعف الحيوان المنوي في الذكور وهم البويضة الملقحة الامر الذي ينتج عنه تشوهات جسمية لدى الجنين.

10. صعوبات الولادة وما ينتج عنهما من مشكلات الخلع الوركي او اصابة الطفل برضوض في دماغه نتيجة استخدام وسائل سحب الطفل من الأم بوساطة المراقط.

11. الإصابات المختلفة الناتجة عن السقوط وعن الحوادث البيئية المختلفة.

12. تعدد الإنجاب.

13. زواج الأقارب.

14. كبر سن المرأة عند الزواج.

15. الحالة النفسية.

16. تعرض الأم إلى الأشعة الاعتيادية (عبد، 2008، صفحة 17).

2_5_كرة السلة على الكراسي المتحركة:

بدأت رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة في عام 1945 في ستوك مانديفيل في إنجلترا وازدادت انتشارا حيث مارسها لاعبو إنجلترا والولايات المتحدة الامريكية وفرنسا و الأرجنتين من الذين تعوقوا من جراء مشاركتهم في الحرب الاعالمية الاولى و الثانية، وقد ازداة انتشارا وشعبية هذه اللعبة حاليا لتمارس على مستوى جماهيري كبير من قبل المقعدين ويستمتع بمشاهدتها آلاف الأصحاء في معظم دول العالم، وتعتبر

رياضة حركية وعلى قدر كبير من الفائدة البدنية والنفسية والوظيفية حيث تشترك اجهزة الجسم في اداءها وخاصة الجهاز العصبي العضلي وجهاز الدوران والتنفس. ادى نجاح الممارسة العلاجية للمعوقين وانتشارها لبدء حركة رياضية عالمية للمعوقين بالشلل النصفي ففي (28 يوليو 1948) اقيم اول احتفال رسمي لتلك الحركة في مستشفى ستوك مانديفل بانجلترا بمشاركة (16) لاعبا فقط ، بعد ذلك زاد عدد المشاركين وانواع المسابقات وتطورت تلك الألعاب لتصبح العاب دولية في عام (1952) باشتراك (58) معوقا من دول عدة اما الآن فان هذه اللعبة تمارس في اكثر من (75) دولة. يعد الاتحاد الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين هو الجهة الوحيدة الموجهة والمسؤولة عن السلة بالكراسي المتحركة دوليا بعد ان استقل في عام (1993)، ويضم الان (50) عضوا بعد (20) عام من تبعيته واعتباره جزء من اتحاد ستوك مانديفل الدولي الرياضي لرياضة الكراسي المتحركة. اما في العراق فقد تم تأسيس الاتحاد العراقي المركزي للمعوقين في عام (1982) في مركز السلام للتأهيل (مركز المغيرة سابقا) حيث شكل اول فريق لكرة السلة على الكراسي المتحركة، و حاليا يقود الاتحاد العراقي المركزي لكرة السلة على الكراسي المتحركة هذه اللعبة بعد انبثاقه في عام (2003). (عبد، 2008، صفحة 15)

2_6_ تعريف كرة السلة كراسي متحركة:

بدت لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة للمعاقين عام 1964 في استاد ستوك مانديفل بانجلترا، وتطورت بعد ذلك لتمارس على مستوى كبير، وأول ما يستدعي انتباهه الاهتمام عند مشاهدة كرة السلة على الكراسي المتحركة، هو الكفاءة في استخدام الكرسي، حيث أن المعاق والكرسي المتحرك يصبح حالة واحدة نسبيا، وإن توفير السرعة والدقة من أبرز ما يميز مباريات كرة السلة للمعاقين، إضافة إلى جانب الإثارة والمتعة.

تعد لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة للمعاقين على قدرة كبيرة من الفائدة الوظيفية والنفسية لمن يمارسها، حيث يشارك في جهودها أجهزة الجسم جميعا خاصة الجهاز العضلي العصبي، والجهاز الدوري التنفسي، فضلا عن التحكم في الكرة، ويأتي التحكم في حركة ومناورات الكرسي المتحرك للاعب بجانب المهارة والتوافق العضلي العصبي، والسرعة والمرونة والتحمل، فضلا عما تحتاجه هذه الرياضة نفسيا من العمل الجماعي فيما يسمى بروح الفريق.

تعد لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين ذات طابع علاجي، وخاصة للأشخاص الذين يشكون من ضعف في النخاع الشوكي، وقد تطورت هذه المعالجة وأصبحت رياضية مشوقة جدا، وأحدى أوجه رياضة المعاقين لما فيها من إصرار وعزيمة، وهي واحدة من الألعاب التي لعبت دورا أساسيا في الألعاب الأولمبية منذ بدئها في روما عام 1960 وقدمت منافسات ومباريات بالكرسي المتحرك باستقطاب حوالي 12500 مشاهد في الألعاب الأولمبية التي أقيمت في برشلونة عام 1992، واستحوذت على اهتمام عالمي واسع من خلال تغطية التلفزيون لها لمدة عشرة أيام.

يقوم الإتحاد الدولي بتطوير ومراقبة وتعديل قوانين اللعبة بحيث يعكس التطويرات ضمن الرياضة، ولكي تكون منسجمة ومتناغمة مع قوانين الإتحاد الدولي لكرة السلة، ويتم إتباع قوانين مع بعض التعديلات البسيطة لكي تتلاءم مع الكراسي المتحركة، على سبيل المثال يسمح للاعب على الكراسي المتحركة بأن يقوم بعمل دفعتين على العجلات قبل أن يقوم بتطيير الكرة، تمرير الكرة، أو التصويب بالكرة، إضافة إلى أن الكرسي المتحرك يعتبر جزءا من اللاعب لأي مخالفات تجاوز في الحدود والاحتكاك.

أما أهم الخطوات التعليمية لكرة السلة على الكراسي المتحركة فهي:

1-التدريب على استخدام الكرسي المتحرك وإتقان المهارات الخاصة به.

2-إتقان المهارات الأساسية لكرة السلة من وضع الجلوس.

3-استيعاب وفهم القواعد القانونية للعبة.

4-إتقان تكتيك اللعبة(الخطط). (المجيد، 2002، صفحة 36)

خاتمة:

يقع عاتق رعاية المعاقين على الدولة بحكومتها، ومؤسساتها، وأفرادها الأصحاء، فيجب تأمين السبل التي تسهم في مساعدة المعاقين على العيش بشكل طبيعي، مثل تواجد الممرات الخاصة بذوي الإعاقة الحركية، وتزويد المركبات بمكان مناسب لهم، لتسهيل تنقلهم، ووجود إشارات معينة لذوي الإعاقة البصرية يستطيعون تتبعها في المسير، بالإضافة لدعم الأسرة، والمدرسة لذوي الإعاقة.

الباب الثاني الدراسة الميدانية

الفصل الأول:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1_1_1 منهج البحث:

اعتمدنا في بحثنا هذا على استخدام المنهج المسحي الذي يعتمد على تحليل العلاقات بين التغيرات و محاولة قياسها، و توضيح العلاقة بطريقة علمية باتخاذ أسلوب إحصائي كما هو الحال بالنسبة لنتائج الاستبيان و كذا المقابلة، وهي الأدوات التي وجدناها أكثر مناسبة لموضوع بحثنا .

و يمكن تعريف المنهج الوصفي بأنه طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل علمي و منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية و يتضمن ذلك عدة عمليات كتحديد الغرض منه و تعريف المشكلة و تحليلها و تحديد نطاق و مجال المسح و فحص جميع الوثائق المتعلقة بها و تفسير النتائج للوصول إلى استنتاجات و استخدامها لأغراض معينة (عمار، 1995).

2_1_2 مجتمع وعينة البحث:

إن مجتمع البحث هو الفئة الإجمالية التي نريد إقامة دراسة تطبيقية عليها وفق المنهج المختار و المناسب لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة كان مجتمع البحث لاعبي كرة السلة المعاقين حركيا و يتكون عدد أفراد المجتمع من 36 لاعب على مستوى ولاية مستغانم .

ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو بعض من الجميع ، و تتلخص فكرة دراسة العينات في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة ، و تعتبر من أهم المراحل في البحث العلمي التي يهتم بها الباحث و تعرف على أنها جزء من الكل ، نقوم باختيارها بطريقة معينة لدراستها من أجل التحقق من الظاهرة ، كما تعرف على أنها مجموعة من الأفراد يبني الباحث و تختار بطريقة مختلفة من مجتمع كبير لدراسة الظاهرة فيه ، كما عرفها محمد " العينة هي مجموعة من الأفراد يبني الباحث عمله عليها و هي مأخوذة من مجتمع أصلي يكون تمثيله صادق" (شفيق، 2006، صفحة 204) . و هذه العينة تم اختيارها بطريقة عشوائية لأنها تعطي فرص متكافئة لكل اللاعبين بغض النظر عن مستوياتهم و خصائصهم بالإضافة إلى أن الاختيار العشوائي هو أبسط طرق الاختبار و في هذا البحث تكونت عينة البحث من (12) لاعب من نادي جمعية الأمل للمعاقين حركيا لكرة السلة بمستغانم .

3_1_3_ متغيرات البحث:

بناء على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية . و ذلك قصد الحصول على نتائج واضحة و موثوق فيها يشترط على كل باحث أن يضبط متغيرات بحثه حتى يعزل المتغيرات التي قد تعرقل البحث ، حيث كانت متغيرات بحثنا كالاتي :

1_3_1_ المتغير المستقل : " و هو السبب في علاقة السبب و النتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج " و في بحثنا هذا المتغير المستقل يتمثل في الضغط النفسي . (ثابت، 1984، صفحة 58)

_المتغير المستقل في البحث: التحضير النفسي.

1_3_2_ المتغير التابع : "يعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة لتأثير المتغير المستقل
"و هذه المتغيرات هي التي توضح النتائج و الجوانب لأنها تحدد الظاهرة التي نود
شرحها ، و في بحثنا هذا المتغير التابع هو لاعبي كرة السلة المعاقين حركيا . (حسن
علاوي و آخرون، 1999، صفحة 219) .

_ المتغير التابع في البحث:المهارات النفسية(التصور و الاسترخاء،التركيز و الانتباه).

1_4_4_ مجالات البحث:

1_4_1_المجال البشري:و يقصد به لاعبي صنف الأكاير الذين تمت عليهم الدراسة و
هم 12 لاعب من نادي جمعية الأمل للمعاقين حركيا لكرة السلة بمستغانم .

1_4_2_المجال المكاني : أجريت هذه الدراسة على نادي جمعية الأمل للمعاقين حركيا
لكرة السلة بمستغانم أكابر بمركب الرائد فراج .

1_4_3_المجال الزمني:و هنا تحدد الوقت الذي إستغرقتة مراحل بحثنا وهي:

أ_مرحلة الجانب النظري:حيث تم إجراء الجانب النظري من الفترة الممتدة من شهر جانفي
إلى غاية مارس2016 حيث تم إعداد الفصول الدراسية و صياغتها بعد عرضها على
الأستاذ المشرف و تغطية ملاحظته .

ب_مرحلة الجانب التطبيقي : و تضمنت هذه المرحلة كيفية تصميم أدوات البحث بعد

وضع تصور مبدئي لأداء الدراسة و مناقشتها مع الأستاذ المشرف من الأسبوع الأول
لأفريل إلى غاية منتصف شهر ماي 2016.

1_5_5_ أدوات البحث:

_الاستبيان : هو تقنية شائعة الاستعمال فهو وسيلة علمية لجمع المعلومات و البيانات ، و هذه الطريقة تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي و هو عبارة عن جملة من الأسئلة المفتوحة و المغلقة يقوم الباحث بتوزيعها على عينة البحث ، بعد ذلك يقوم الباحث بدراستها و تحليلها و استخلاص النتائج منها ، و لقد قمنا باختيار الاستبيان كأداة للبحث لكونه مناسب للاعبين كرة السلة أكابر كما تعطي للمستوجب الحرية الكاملة في الإجابة، و من أجل تحديد عينة البحث كان علينا استخدام الاستمارة التي تتضمن ما يلي :

_الأسئلة المغلقة: هي أسئلة بسيطة في أغلب الأحيان و تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة و تحديدها يعتمد على أفكار الباحث و أغراض الباحث و النتائج المستوحاة منه، إذ يتطلب من المستجوب بالإجابة بـ: "نعم" أو "لا".

_الأسئلة الاختيارية: يحتوي هذا النوع من الأسئلة على مجموعة من الاقتراحات تقدم بعد السؤال ليختار منها المجيب اقتراح أو أكثر يكون جواب للسؤال المطروح .
_الأسئلة المفتوحة: تكون بإعطاء الحرية الكاملة للمجيبين في إبداء آرائهم للتعبير عن المشكلة المطروحة ، من فوائدها أنها لا تقيد المبحوث بحصر إجابته ضمن إجابات محددة من طرف الباحث ، و كذلك أيضا تحديد الآراء السائدة في المجتمع .

1_6_1_ الأسس العلمية للاختبارات العلمية :

1_6_1_ الصدق:

_صدق المحكمين:

تم عرض الاستبيان على دكاترة محكمين ، مشهود لهم بمستواهم العلمي و تجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية و مناهج البحث العلمي ، بغرض تحكيم الاستمارة و ذلك لمراعاة إمكانية توافق العبارات بالأسئلة و كذا الأسئلة بالفرضيات . و قد تم تعديل كل الإشارات التي أوصى بها المحكمين وفق المعايير المنهجية للبحث و هو ما

أسفرت عنه من جانب صدق الاستبيان. وبحيث أفرزت النتائج إلى تحقيق صدق الأبعاد التي يتضمنها الاستبيان.

1_6_2_ الثبات:

يسند مفهوم ثبات أداة البحث على فكرة استقرار الدرجة التي يتم جمعها بالنسبة لسمة الشخص مرتين أو أكثر لقياس سمة معينة و هناك عدة طرق للتأكد من ثبات أداة البحث مثل طريقة إعادة الاختبار أو طريقة الصور المكافئة أو طريقة التجزئة النصفية. من كل ما سبق نجد أن أداة البحث تتمتع بصدق و ثبات عاليين و هذا الأمر يجعلنا نعول عليها في الحصول على نتائج موثوق بها .

1_6_3_ الموضوعية:

ويقصد بها عدم تأثير درجات الطلاب بذاتية المصحح. ويكون الاختبار موضوعيا عندما يحصل الطالب على نفس الدرجات مهما اختلف شخص المصحح وتتصف أسئلة الاختبار بالموضوعية إذا توفر فيها الصياغة الواضحة التي لا تحتمل التأويل.

(<http://kenanaonline.com/users/wageehelmorssi/posts/447928>)

1_7_ الدراسات الإحصائية : (رضوان، 2003)

تم الاعتماد في استخراج النسب المئوية و تحليل المعطيات العددية على القاعدة الثلاثية:

العدد الفعال (التكرار) $\times 100$

كما في القانون التالي : النسبة المئوية =

مجموع التكرارات

الفصل الثاني:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

2_1_ عرض وتحليل النتائج:

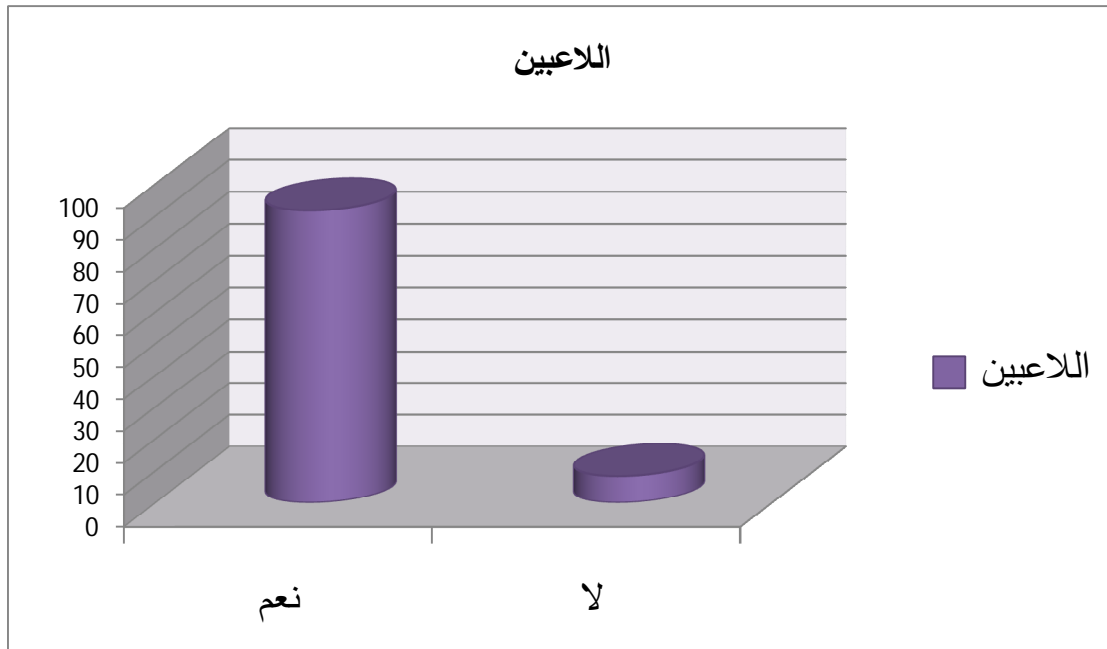
المحور الأول : القدرة على التصور و الاسترخاء (01 - 08) .

السؤال الأول: هل أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها ؟

لا	نعم	
01	11	عدد اللاعبين
8.33%	91.67%	النسبة المئوية

الجدول رقم (01) يمثل مدى استطاعة اللاعب تصور أداء حركات في مخيلته دون القيام بها .

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 91.67% تستطيع تصور أدائها للحركات في مخيلتها دون القيام بها و تليها نسبة 8.33% العكس و من خلال النتائج يعزي الطلبة أن وجود التحضير النفسي يؤدي إلى استطاعة اللاعب تصور أداءه للحركات دون القيام بها لدى اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.



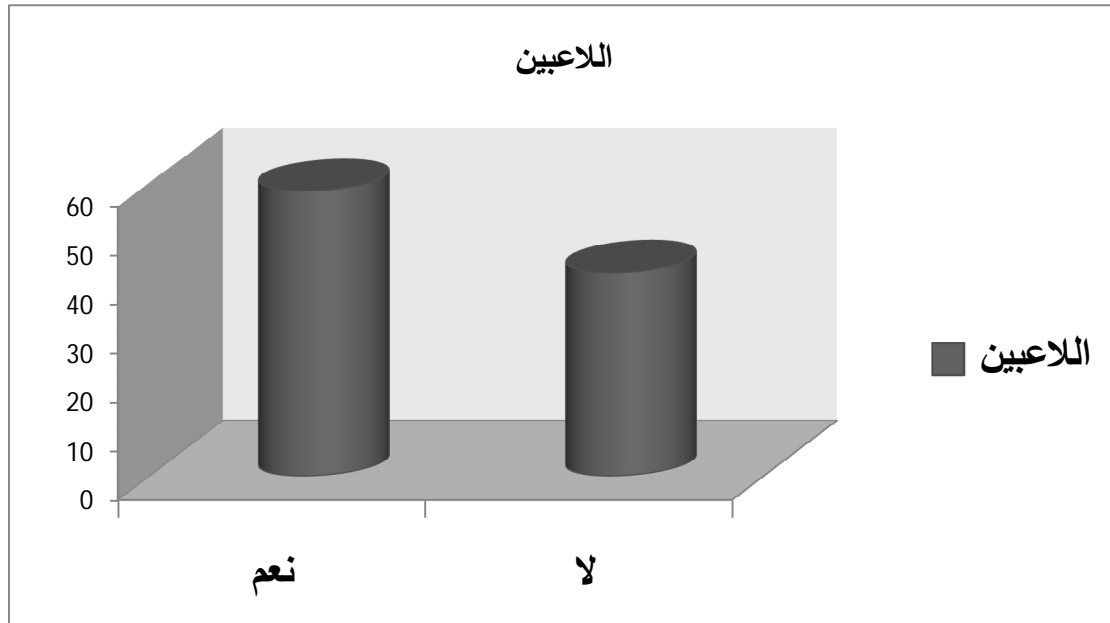
الشكل رقم (01) يمثل مدى استطاعة اللاعب تصور أداء حركات في مخيلته دون القيام بها .

السؤال الثاني : هل يسهل على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة ؟

لا	نعم	
05	07	عدد اللاعبين
41.67%	58.33%	النسبة المئوية

الجدول رقم (02) يمثل سهولة اللاعب في استرخاء عضلاته بسهولة قبل الاشتراك في المنافسة .

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 58.33% يسهل عليها استرخاء عضلاتها قبل اشتراكها في المنافسة و أن وجود التحضير النفسي يسهل على اللاعب استرخاء عضلاته قبل اشتراكه في المنافسة لدى اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة .



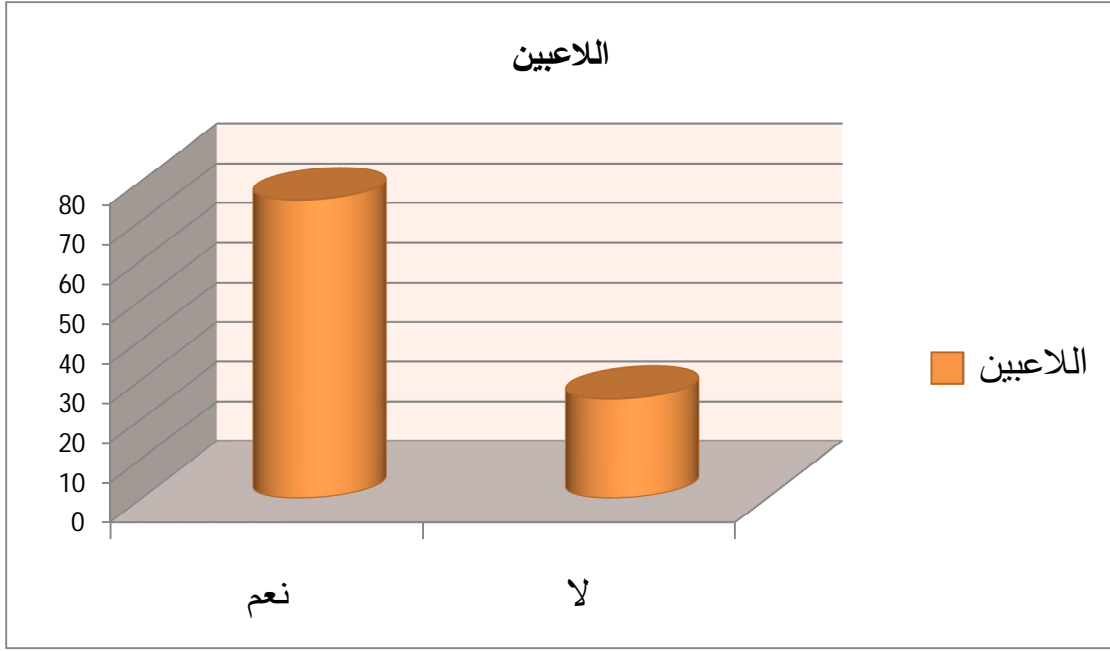
الشكل رقم (02) يمثل سهولة اللاعب في استرخاء عضلاته بسهولة قبل الاشتراك في المنافسة.

السؤال الثالث : هل أقوم دائما بعملية التصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها ؟

لا	نعم	
03	09	عدد اللاعبين
25%	75%	النسبة المئوية

الجدول رقم (03) يمثل قيام اللاعب بعملية التصور لما سوف يقوم به من أداء في المنافسة التي سوف يشارك فيها .

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن نسبة صغيرة من اللاعبين 75% دائما ما تقوم بعملية التصور لما سوف تقوم به من أداء في المنافسة التي سوف يشارك فيها و تليها نسبة 25% العكس و من خلال النتائج يعزي الطلبة أن وجود التحضير النفسي يؤدي إلى عملية التصور لما سوف يقوم به من أداء في المنافسة التي سوف يشارك فيها لدى اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.



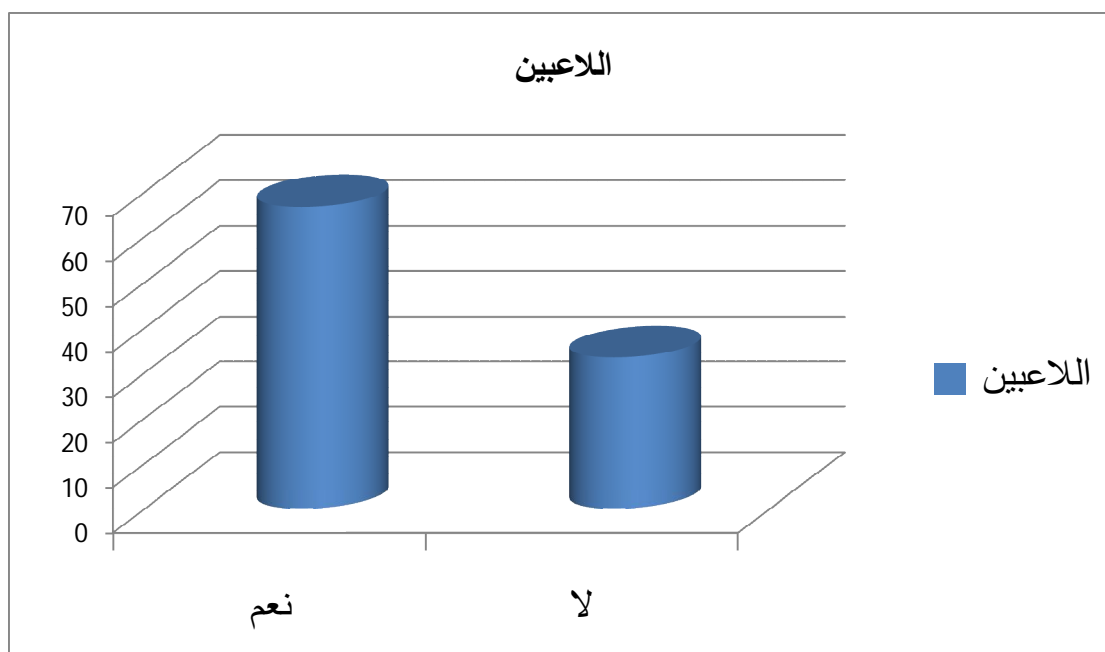
الشكل رقم (03) يمثل قيام اللاعب بعملية التصور لما سوف يقوم به من أداء في المنافسة التي سوف يشترك فيها .

السؤال الرابع : هل من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة و استرخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية ؟

لا	نعم	
04	08	عدد اللاعبين
33.33%	66.67%	النسبة المئوية

الجدول رقم (04) يمثل قدرة اللاعب على تهدئة و استرخاء نفسه بسرعة قبل الاشتراك في المنافسة الرياضية .

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن نسبة كبيرتمن اللاعبين 66.67% لديها القدرة على تهدئة و استرخاء نفسها قبل الاشتراك في المنافسة الرياضية و تليها نسبة 33.33% العكس و من خلال النتائج يعزي الطلبة أن وجود التحضير النفسي يؤدي إلى قدرة اللاعب على تهدئة و استرخاء نفسه بسرعة قبل الاشتراك في المنافسة الرياضية لدى اللاعبين المعاقين حركيا كرة السلة كراسي متحركة .



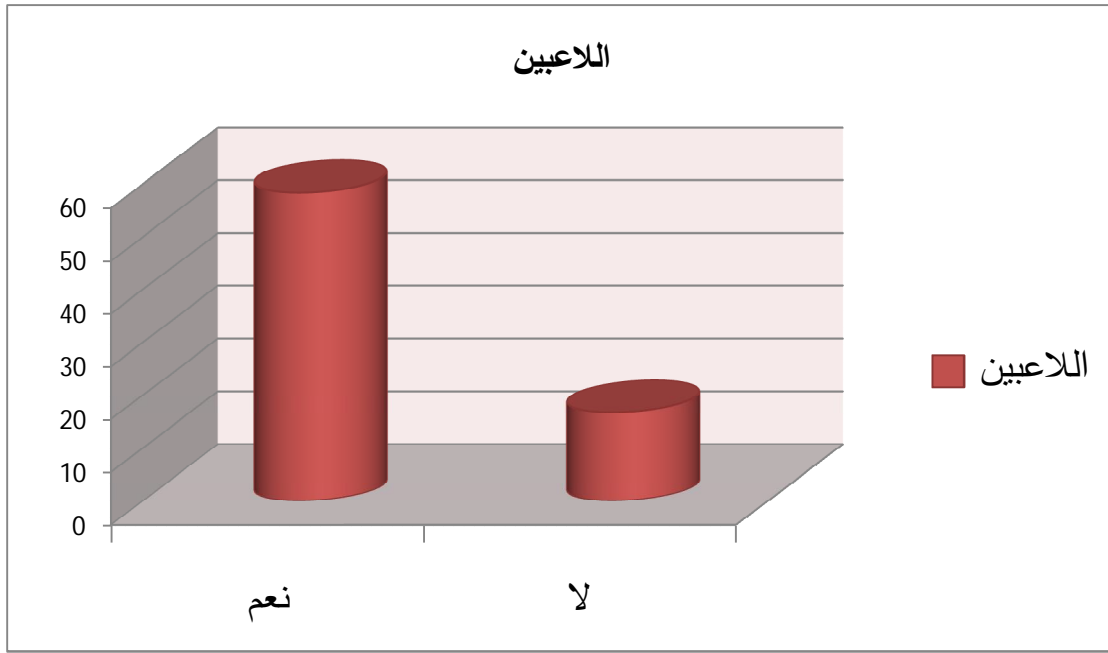
الشكل رقم (04) يمثل قدرة اللاعب على تهدئة و استرخاء نفسه بسرعة قبل الاشتراك في المنافسة الرياضية .

السؤال الخامس : هل أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة ؟

الإجابة	النسبة المئوية (%)	عدد اللاعبين
نعم	58.33%	07
لا	41.67%	05

الجدول رقم (05) يمثل معرفة اللاعب للأوقات الحساسة من المباراة للقيام بالاسترخاء .

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 58.33% تعرف جيدا كيف تقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة و تليها نسبة 41.67% العكس و من خلال النتائج يعزي الطلبة أن وجود التحضير النفسي لا ينقص من معرفة اللاعب كيفية الاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة لدى اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.



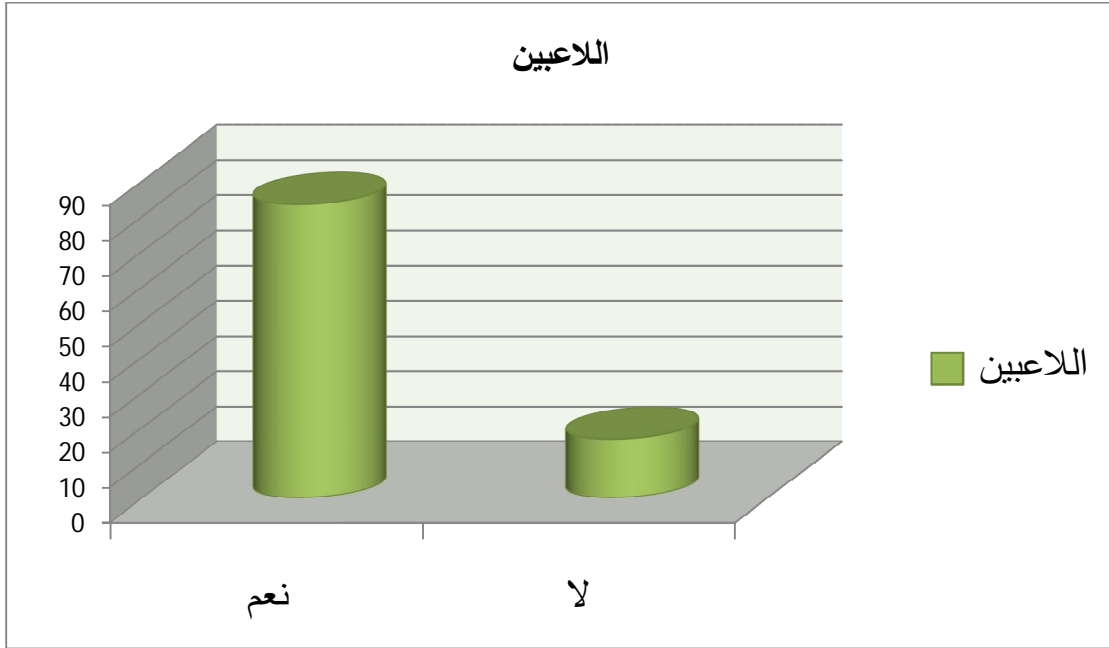
الشكل رقم (05) يمثل معرفة اللاعب للأوقات الحساسة من المباراة للقيام بالاسترخاء.

السؤال السادس : هل عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة ؟

الإجابة	نعم	لا
عدد اللاعبين	10	02
النسبة المئوية	83.33%	16.67%

الجدول رقم (06) يمثل توتر عضلات اللاعب قبل الاشتراك في المنافسة .

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 83.33% تكون عضلاتهم متوترة قبل الاشتراك في المنافسة وتليها نسبة 16.67% العكس و من خلال النتائج يعزي الطلبة أن نقص في التحضير النفسي يؤدي إلى توتر عضلات اللاعب قبل الاشتراك في المنافسة لدى اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.



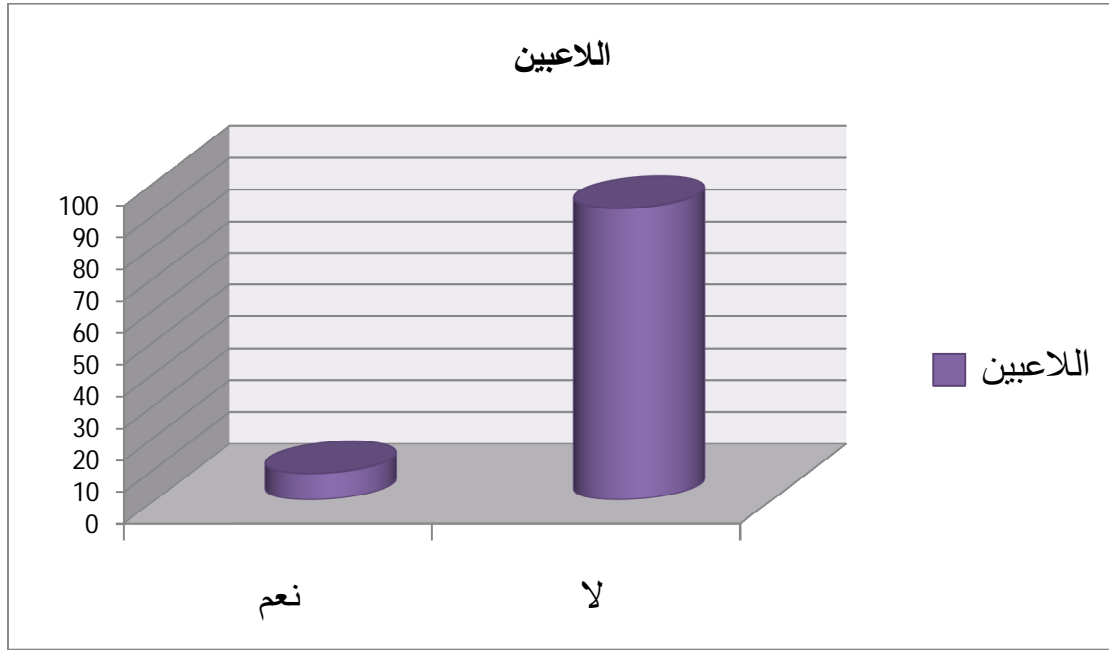
الشكل رقم (06) يمثل توتر عضلات اللاعب قبل الاشتراك في المنافسة .

السؤال السابع : هل يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي ؟

لا	نعم	
11	01	عدد اللاعبين
91.67%	8.33%	النسبة المئوية

الجدول رقم (07) يمثل تصور اللاعب لما سوف يقوم به من أداء حركي في مخيلته .

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 91.67% لا يصعب عليها أن تتصور في مخيلتها ما سوف تقوم به من أداء حركي و تليها نسبة 8.33% العكس و من خلال النتائج يعزي الطلبة أن وجود التحضير النفسي لا يؤدي إلى صعوبة تصور ما سوف يقوم به اللاعب من أداء حركي لدى اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.



الشكل رقم (07) يمثل تصور اللاعب لما سوف يقوم به من أداء حركي في مخيلته .

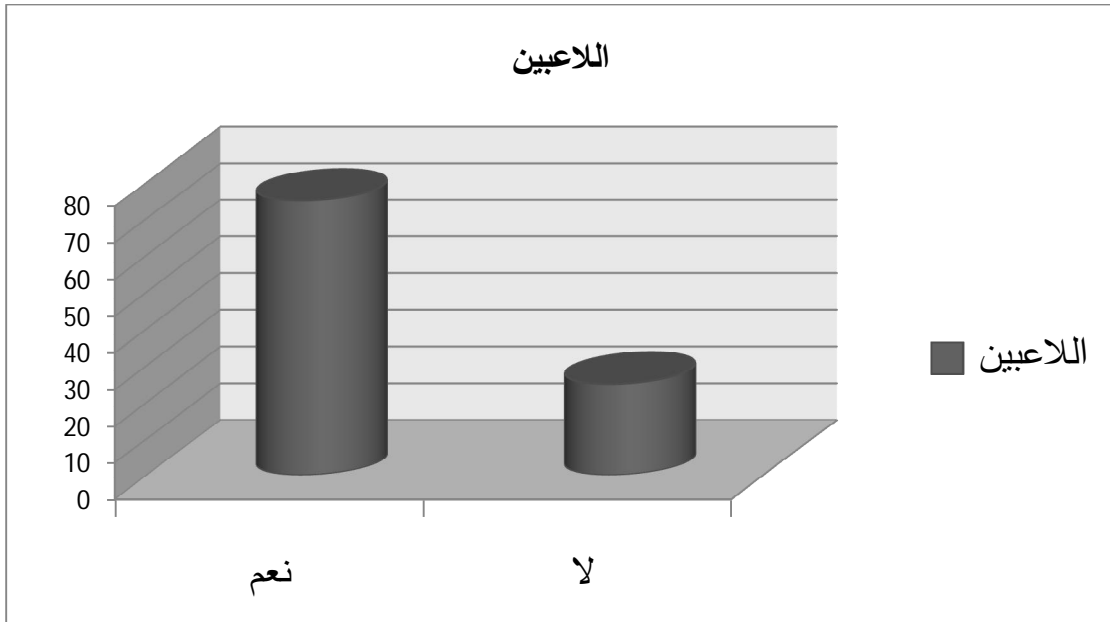
السؤال الثامن : هل أستطيع أن أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة

؟

لا	نعم	
03	09	عدد اللاعبين
25%	75%	النسبة المئوية

الجدول رقم (08) يمثل استطاعة اللاعب للقيام بتصوير أي مهارة حركية في مخيلته بصورة واضحة .

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن نسبة صغيرة من اللاعبين 75% تستطيع أن تقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتها بصورة واضحة و تليها نسبة 25% العكس و من خلال النتائج يعزي الطلبة أن وجود التحضير النفسي يؤدي إلى استطاعة اللاعب تصور أي مهارة حركية في مخيلته بصورة واضحة لدى اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.



الشكل رقم (08) يمثل استطاعة اللاعب للقيام بتصوير أي مهارة حركية في مخيلته بصورة واضحة .

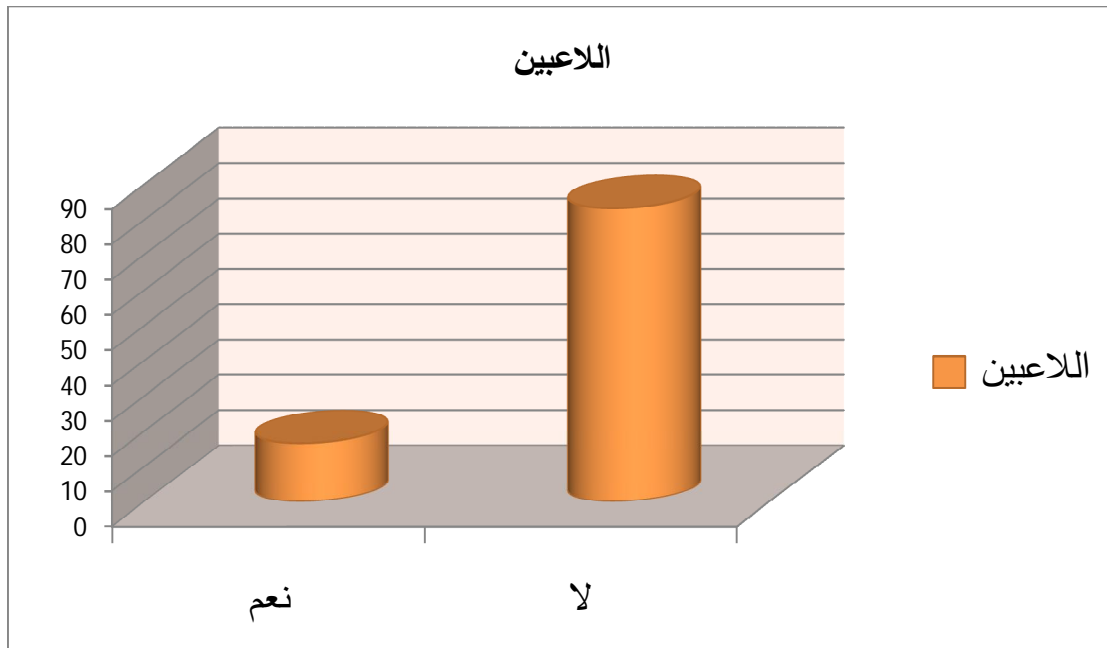
المحور الثاني : القدرة على التركيز و الانتباه و مواجهة القلق (09-16) .

السؤال التاسع : هل أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة و تتدخل في تركيز انتباهي ؟

لا	نعم	
10	02	عدد اللاعبين
83.67%	16.33%	النسبة المئوية

الجدول رقم (09) يمثل تدخل الأفكار الكثيرة التي تدور في ذهن اللاعب في تركيز انتباهه أثناء اشتراكه في المباراة .

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 83.33% ليس لديها أفكار كثيرة تدور في ذهنها أثناء الاشتراك في المباراة و تتدخل في تركيز انتباهه و تليها نسبة 16.67% العكس و من خلال النتائج يعزي الطلبة أن وجود التحضير النفسي لا يؤدي إلى وجود أفكار كثيرة تدور في ذهن اللاعب أثناء اشتراكه في المباراة و تتدخل في تركيز انتباهه لدى اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة. .



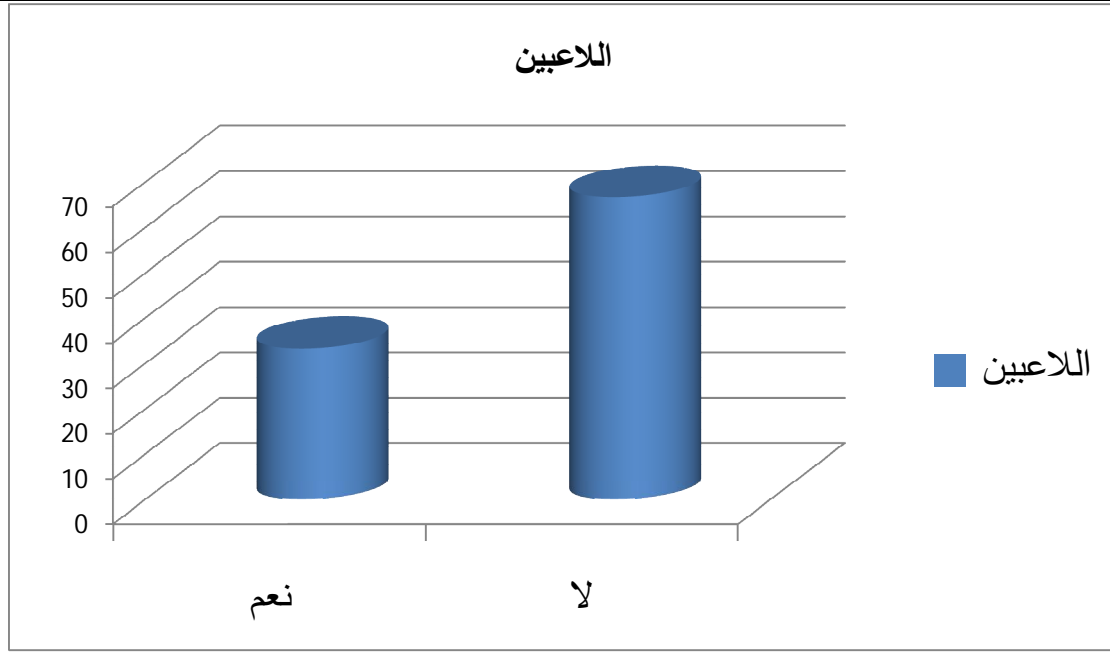
الشكل رقم (09) يمثل تدخل الأفكار الكثيرة التي تدور في ذهن اللاعب في تركيز انتباهه أثناء اشتراكه في المباراة .

السؤال العاشر: هل يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة ؟

لا	نعم	
08	04	عدد اللاعبين
66.33%	33.33%	النسبة المئوية

الجدول رقم (10) يمثل تضايق اللاعب من عدم قدرته على تركيز انتباهه في الأوقات الحساسة من المباراة .

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 66.67% لا تتضايق من عدم قدرتها على تركيز انتباهها في الأوقات الحساسة من المباراة و تليها نسبة 33.33% العكس و من خلال النتائج يعزي الطلبة أن وجود التحضير النفسي لا يؤدي إلى مضايقة اللاعب وعدم قدرته على التركيز في الاوقات الحساسة من المباراة لدى اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة..



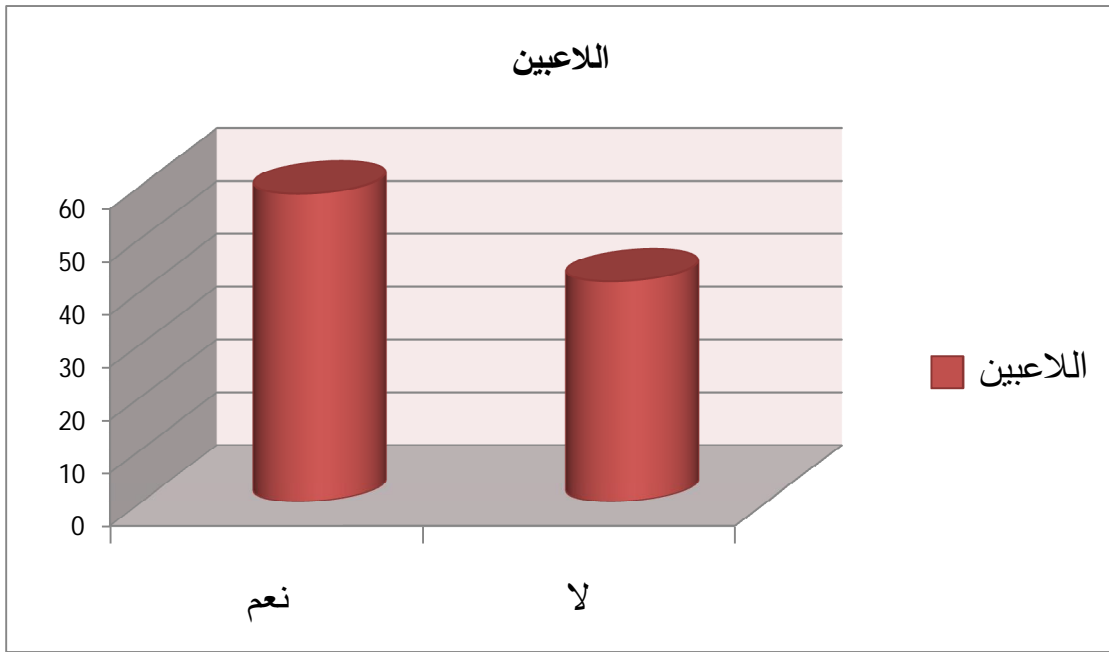
الشكل رقم (10) يمثل تضايق اللاعب من عدم قدرته على تركيز انتباهه في الأوقات الحساسة من المباراة .

السؤال الحادي عشر : هل مشكلتي هي فقدانتي للقدرة على التركيز و الانتباه في بعض أوقات المباراة ؟

لا	نعم	
05	07	عدد اللاعبين
41.67%	58.33%	النسبة المئوية

الجدول رقم (11) يمثل مشكلة اللاعب لفقدانه القدرة على التركيز و الانتباه في بعض أوقات المباراة .

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 58.33% لديهم مشكلة في فقدانها القدرة على التركيز و الانتباه في بعض أوقات المباراة و تليها نسبة 41.67% العكس و من خلال النتائج يعزي الطلبة أن نقص في التحضير النفسي يؤدي إلى مشكلة للاعب وهي فقدانها للقدرة على التركيز والانتباه في بعض أوقات المباراة لدى اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.



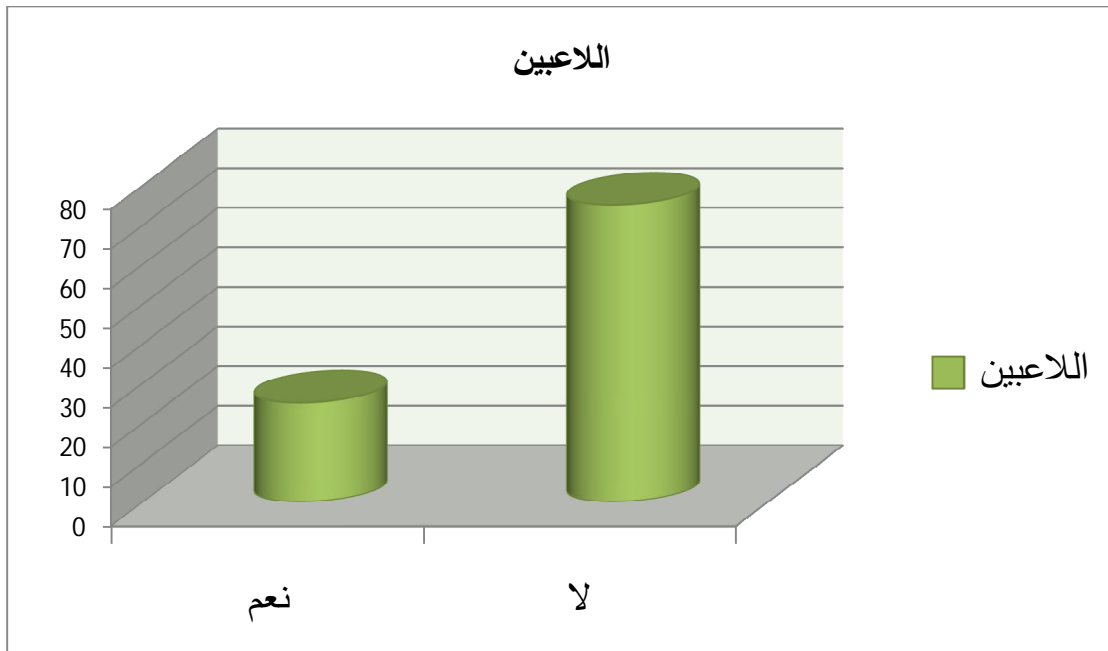
الشكل رقم (11) يمثل مشكلة اللاعب لفقدانه القدرة على التركيز و الانتباه في بعض أوقات المباراة .

السؤال الثاني عشر : هل الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تتسبب في تشتيت انتباهي في الملعب ؟

لا	نعم	
09	03	عدد اللاعبين
75%	25%	النسبة المئوية

الجدول رقم (12) يمثل تشتيت انتباه اللاعب في الملعب بعد الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب .

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 75% ترى أن الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب لا تتسبب في تشتت انتباهها في الملعب و تليها نسبة 25% العكس و من خلال النتائج يعزي الطلبة أن وجود التحضير النفسي لا يتسبب في تشتيت انتباهه من خلال الأحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب لدى اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.



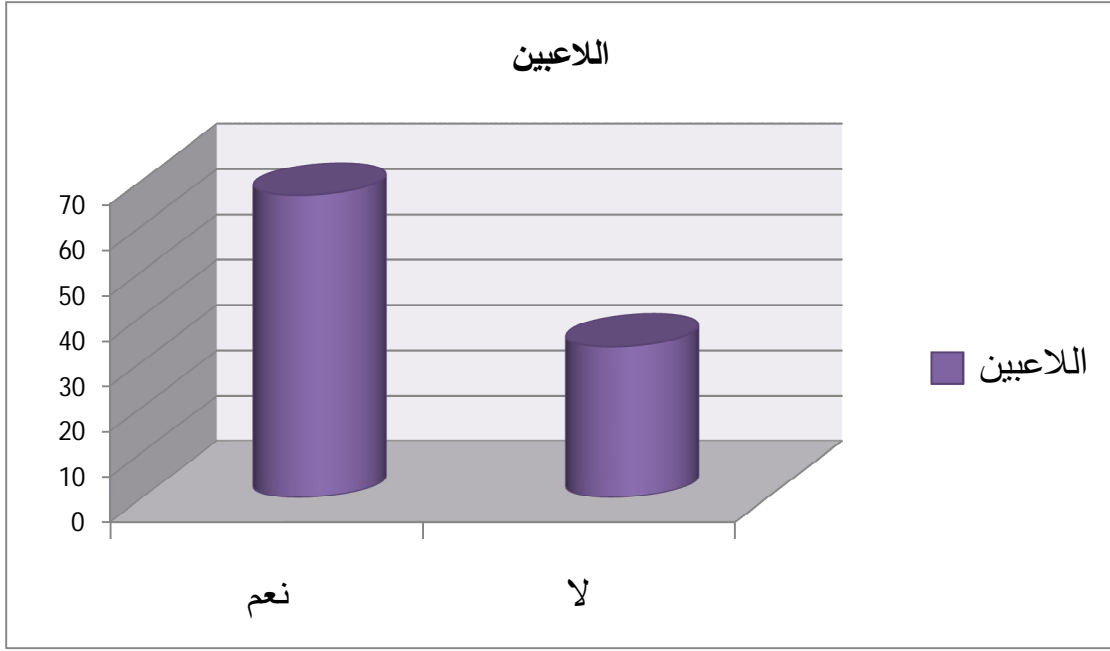
الشكل رقم (12) يمثل تشتت انتباه اللاعب في الملعب بعد الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب .

السؤال الثالث عشر: هل أشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي أشارك فيها؟

لا	نعم	
04	08	عدد اللاعبين
33.33%	66.67%	النسبة المئوية

الجدول رقم (13) يمثل شعور اللاعب باحتمال هزيمته في المنافسة التي يشارك فيها .

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 66.67% لا تشعر في الغالب باحتمال هزيمتها في المنافسة التي يشارك فيها و تليها نسبة 33.33% العكس و من خلال النتائج يعزي الطلبة أن نقص في التحضير النفسي يؤدي إلى احتمال الهزيمة في المنافسة التي يشارك فيها لدى اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.



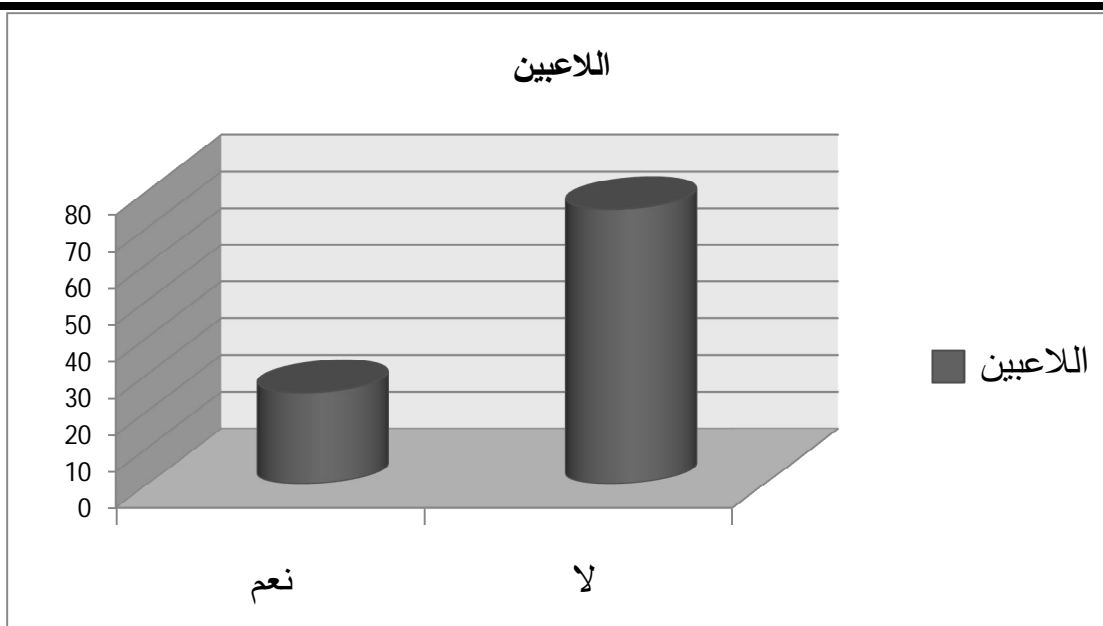
الشكل رقم (13) يمثل شعور اللاعب باحتمال هزيمته في المنافسة التي يشترك فيها .

السؤال الرابع عشر : هل أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة ؟

الإجابة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
نعم	03	25%
لا	09	75%

الجدول رقم (14) يمثل خشية اللاعب من عدم إجادته في اللعب أثناء المباراة .

تحليل و مناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 75% لا تخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة و تليها نسبة 25% العكس و من خلال النتائج يعزي الطلبة أن وجود التحضير النفسي لا يؤدي يؤدي إلى خشية اللاعب من عدم الإجابة اللعب أثناء المباراة لدى اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.



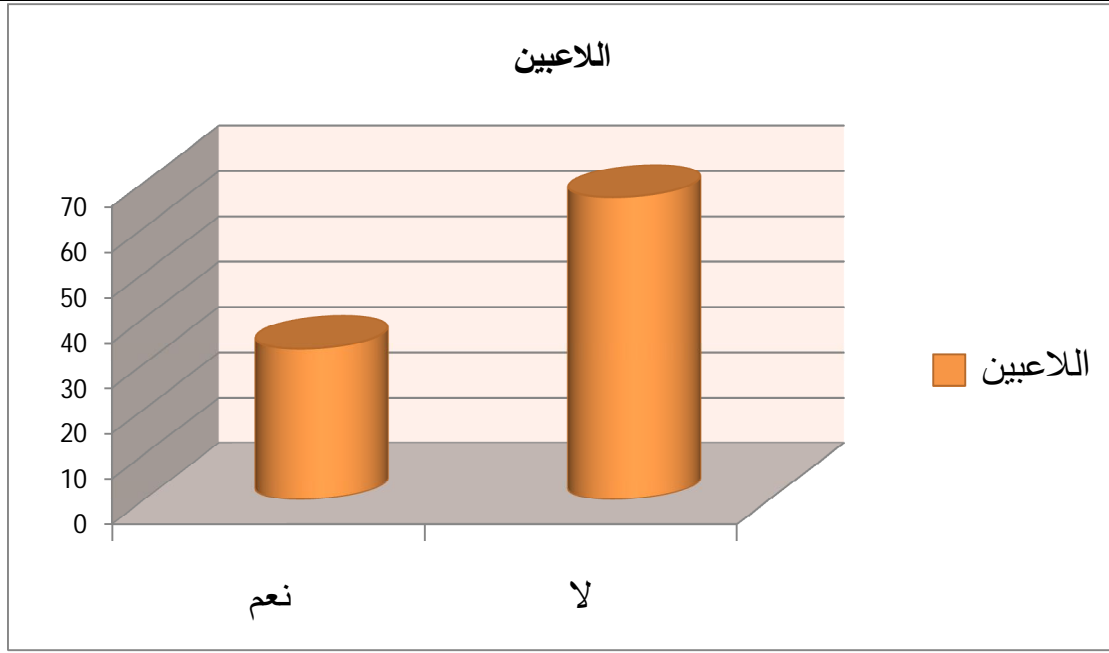
الشكل رقم (14) يمثل خشية اللاعب من عدم إجادته في اللعب أثناء المباراة .

السؤال الخامس عشر : هل عندما أشتك في المنافسة أشعر بالمزيد من القلق ؟

الإجابة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
نعم	04	33.33%
لا	08	66.67%

الجدول رقم (15) يمثل شعور اللاعب بالمزيد من القلق عندما يشتك في المنافسة .

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 66.67% لا تشعر بالمزيد من القلق عندما يشتك في المنافسة وتليها نسبة 33.33% العكس و من خلال النتائج يعزي الطلبة أن وجود التحضير النفسي لا يؤدي إلى الشعور بالقلق عند الاشتراك في المنافسة لدى اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.



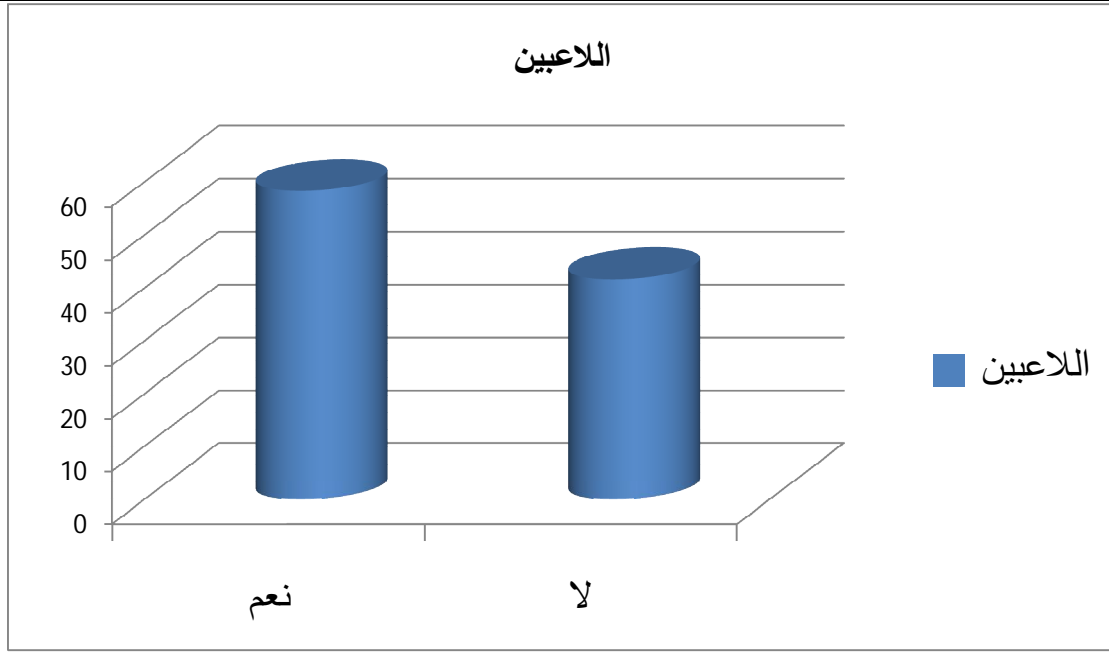
الشكل رقم (15) يمثل شعور اللاعب بالمزيد من القلق عندما يشترك في المنافسة .

السؤال السادس عشر : هل ينتابني الانزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة ؟

الإجابة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
نعم	07	58.33%
لا	05	41.67%

الجدول رقم (16) يمثل انزعاج اللاعب عندما يرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة .

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 58.33% ينتابها الانزعاج عندما تترتب بعض الأخطاء أثناء المنافسة و تليها نسبة 41.67% العكس و من خلال النتائج يعزي الطلبة أن نقص في التحضير النفسي يؤدي إلى الانزعاج عند ارتكاب بعض الأخطاء أثناء المنافسة لدى اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.



الشكل رقم (16) يمثل انزعاج اللاعب عندما يرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة .

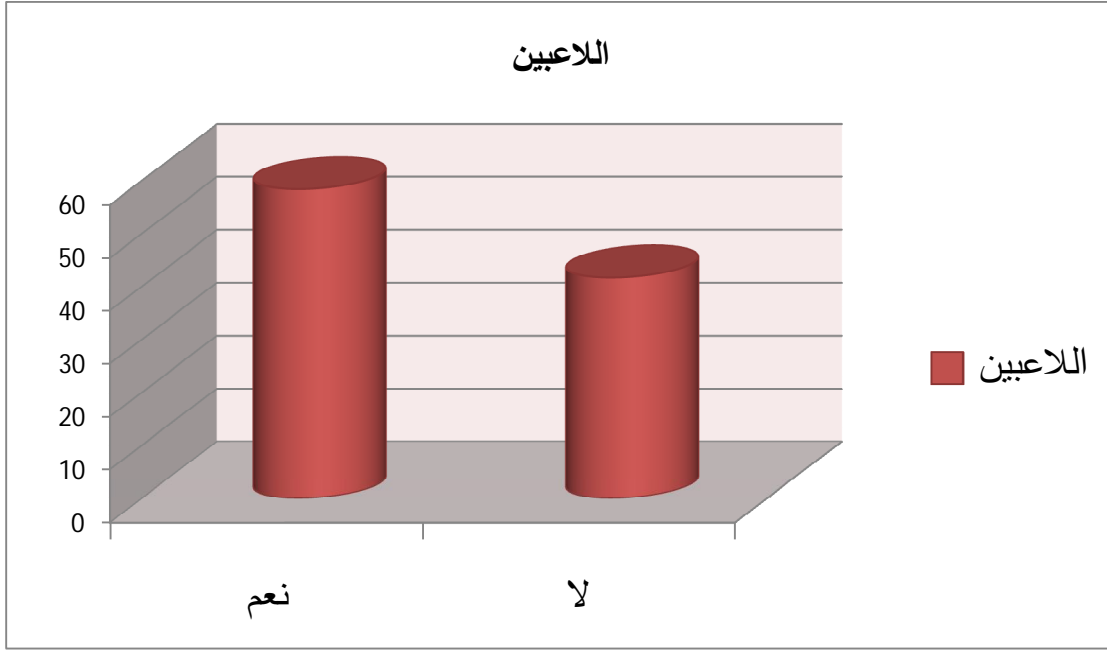
المحور الثالث : دافعية الإنجاز الرياضي و الثقة بالنفس (17-24) .

السؤال السابع عشر : هل أثناء اشتراكي في المنافسة أكون معدا نفسيا لبذل أقصى جهد ؟

الإجابة	نعم	لا
عدد اللاعبين	07	05
النسبة المئوية	58.33%	41.67%

الجدول رقم (17) يمثل إعداد اللاعب نفسيا لبذل أقصى جهد أثناء الاشتراك في المنافسة .

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 58.33% تكون مهياً نفسياً لبذل أقصى جهد أثناء الاشتراك في المنافسة و تليها نسبة 41.67% العكس و من خلال النتائج يعزي الطلبة أن وجود التحضير النفسي يؤدي إلى بذل أقصى جهد أثناء الاشتراك في المنافسة لدى اللاعبين المعاقين حركياً في كرة السلة على الكراسي المتحركة.



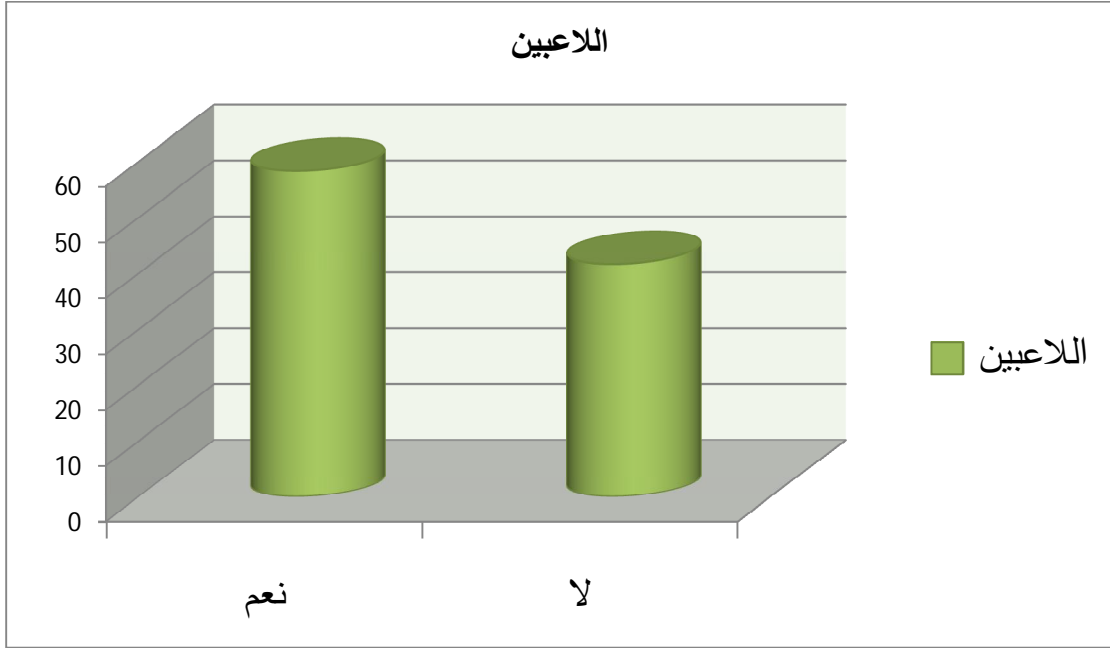
الشكل رقم (17) يمثل إعداد اللاعب نفسياً لبذل أقصى جهد أثناء الاشتراك في المنافسة .

السؤال الثامن عشر : هل أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة و الهامة ؟

الإجابة	النسبة المئوية (%)	عدد اللاعبين
نعم	58.33%	07
لا	41.67%	05

الجدول رقم (18) يمثل اختيار اللاعب دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة و الهامة.

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) أن النسبة الإجابة متساوية حيث 58.33% دائما ما تفضل الاشتراك في المباريات الحساسة و الهامة و تليها نسبة 41.67% و من خلال النتائج يعزي الطلبة أن وجود التحضير النفسي يؤدي إلى تفضيل الاشتراك في المباريات الحساسة و الهامة لدى اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.



الشكل رقم (18) يمثل اختيار اللاعب دائما الاشتراك في المباريات الحساسة و الهامة .

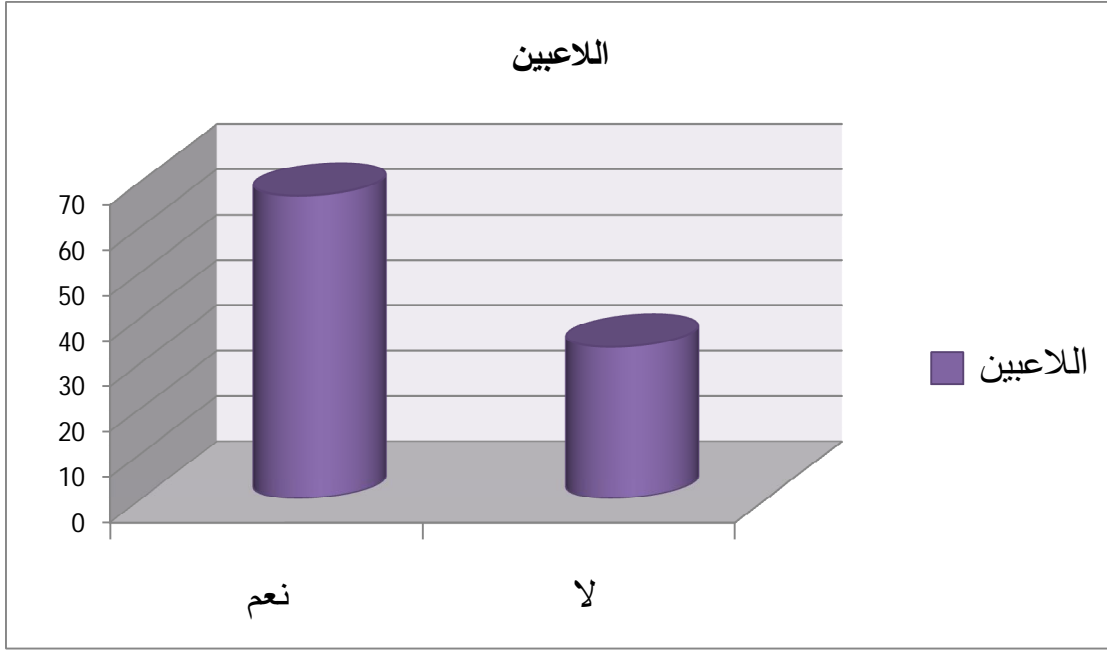
السؤال التاسع عشر : هل أشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة

؟

لا	نعم	
04	08	عدد اللاعبين
33.33%	66.67%	النسبة المئوية

الجدول رقم (19) يمثل شعور اللاعب ببذل أقصى جهد طوال فترة المنافسة .

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 66.67% دائما ما تشعر بأنه تقوم ببذل أقصى جهد طوال فترة المنافسة و تليها نسبة 33.33% العكس و من خلال النتائج يعزي الطلبة أن وجود التحضير النفسي يؤدي إلى الشعور دائما بان اللاعب يقوم ببذل أقصى جهده طوال فترة المنافسة لدى اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.



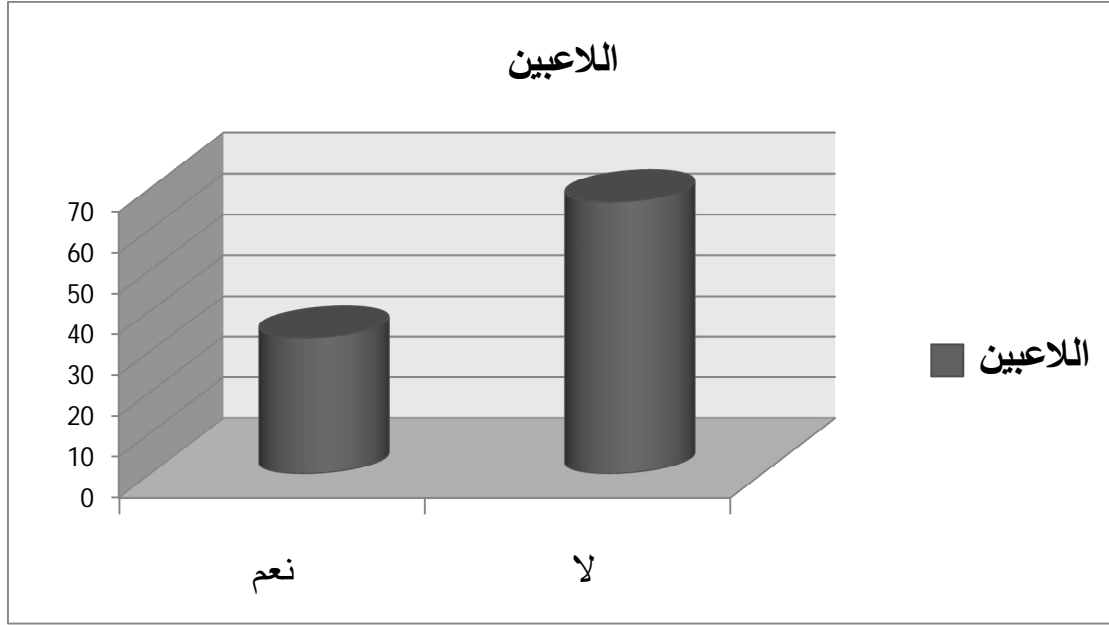
الشكل رقم (19) يمثل شعور اللاعب ببذل أقصى جهد طوال فترة المنافسة .

السؤال العشرون : هل أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسي أثناء المباراة ؟

الإجابة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
نعم	04	33.33%
لا	08	66.67%

الجدول رقم (20) يمثل استطاعة اللاعب استثارة حماسه بنفسه أثناء المباراة .

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 66.67% لا تستطيع استثارة حماسها بنفسها أثناء المباراة وتليها نسبة 41.67% العكس و من خلال النتائج يعزي الطلبة أن وجود التحضير النفسي لا يؤدي إلى إحساس اللاعب أنه لا يستطيع دائما استثارة حماسه بنفسه أثناء المباراة لدى اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.



الشكل رقم (20) يمثل استطاعة اللاعب استثارة حماسه بنفسه أثناء المباراة .

السؤال الواحد و العشرون : هل أشارك في جميع المنافسات و أفكاري كلها تتضمن

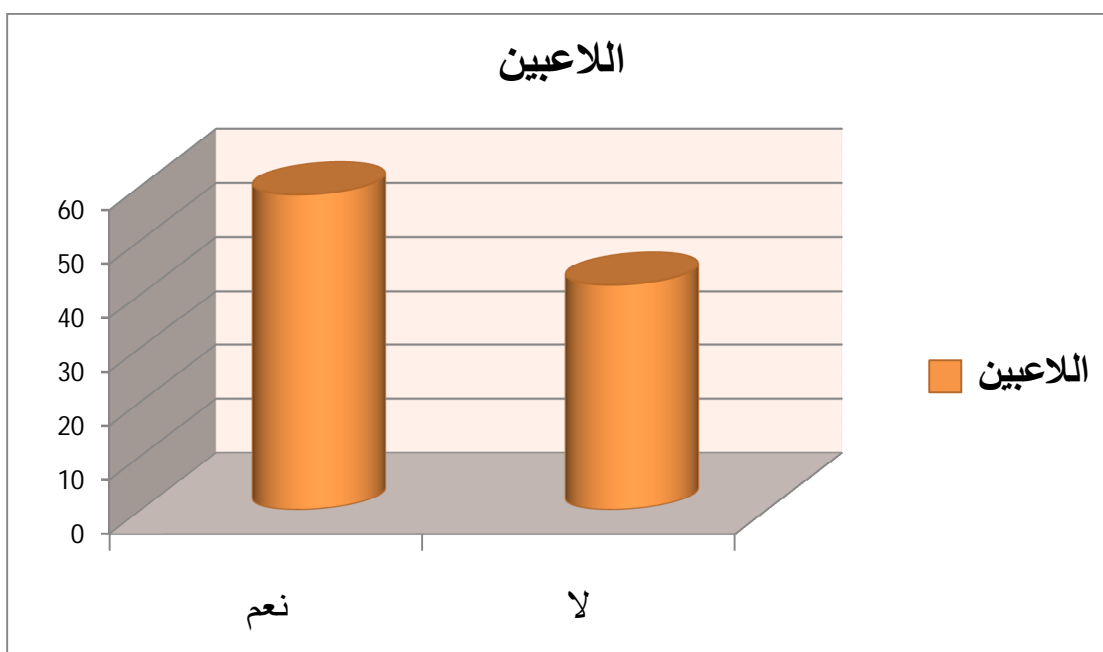
الثقة بالنفس ؟

لا	نعم	
05	07	عدد اللاعبين
41.67%	58.33%	النسبة المئوية

الجدول رقم (21) يمثل اشترك اللاعب في جميع المنافسات و أفكارها كلها تتضمن

الثقة بالنفس .

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (21) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 58.33% أفكارها تتضمن الثقة بالنفس و هي تشترك في جميع المنافسات و تليها نسبة 41.67% العكس و من خلال النتائج يعزي الطلبة أن وجود التحضير النفسي يساعد اللاعب في المنافسة وكل أفكاره تتضمن الثقة بالنفس أثناء الاشتراك في جميع المنافسات لدى اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.



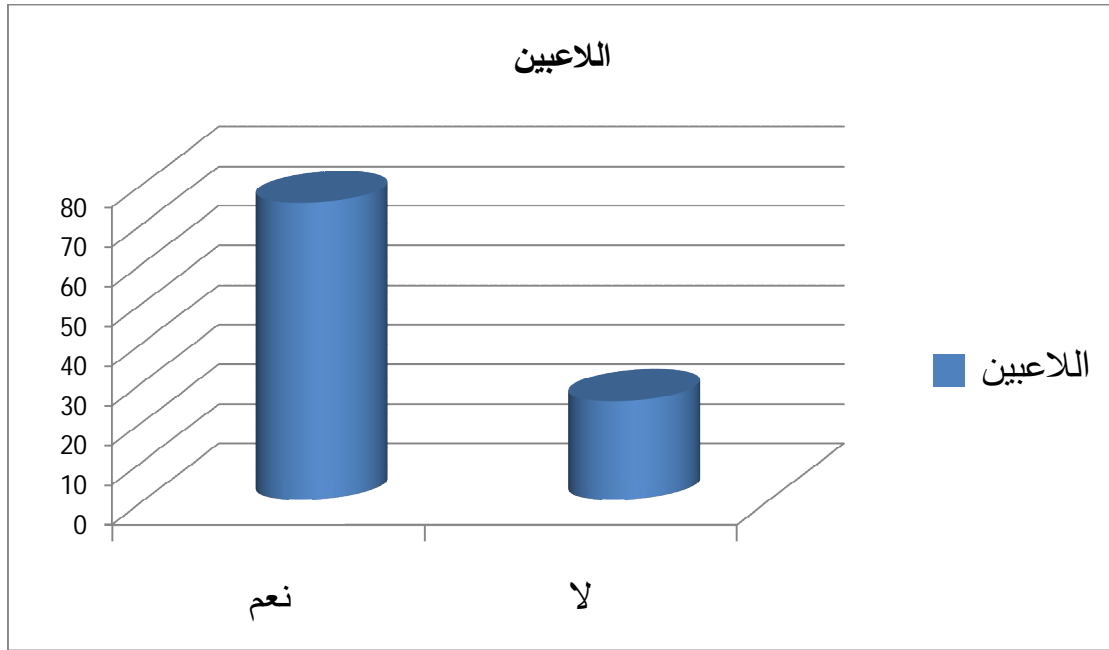
الشكل رقم (21) يمثل اشتراك اللاعب في جميع المنافسات و أفكاره كلها تتضمن الثقة بالنفس.

السؤال الثاني و العشرون : هل عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحه فإن ثقته في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء ؟

نعم	لا	
09	03	عدد اللاعبين
75%	25%	النسبة المئوية

الجدول رقم (22) يمثل فقدان اللاعب للثقة بالنفس عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحه .

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (22) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 75% تقل ثقتها بنفسها عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحها و كلما قاربت المباراة على الانتهاء و تليها نسبة 25% العكس و من خلال النتائج يعزي الطلبة أن نقص في التحضير النفسي يؤدي إلى نقص الثقة بالنفس عندما لا تكون النتيجة في صالح اللاعب كلما قاربت المباراة على الانتهاء لدى اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.



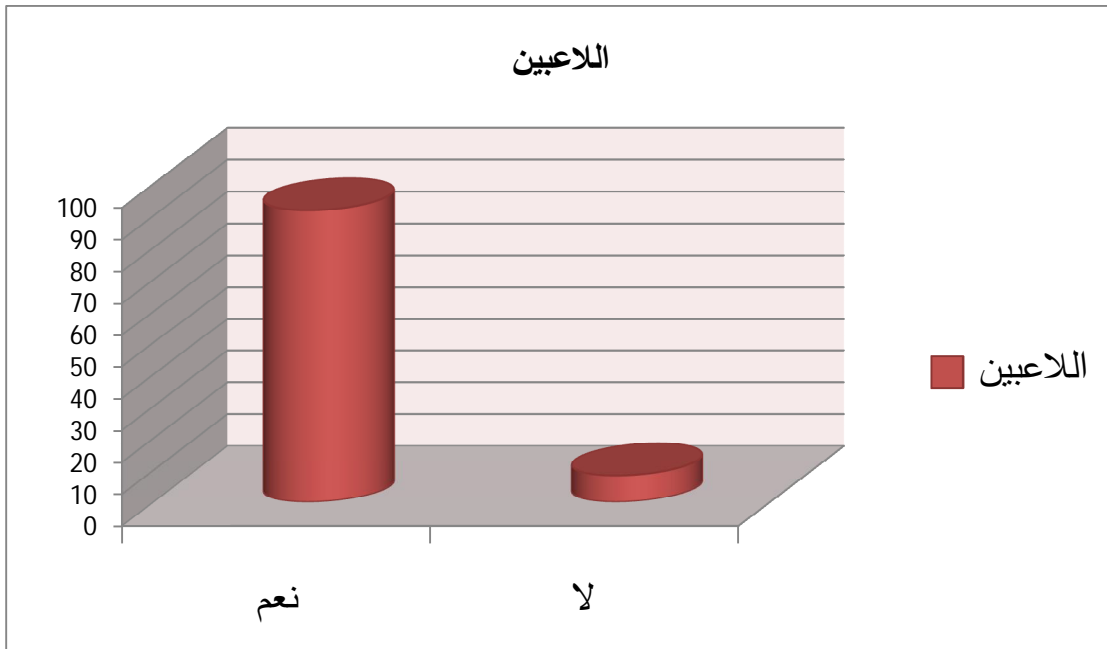
الشكل رقم (22) يمثل فقدان اللاعب للثقة بالنفس عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحه .

السؤال الثالث و العشرون: هل أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي طوال فترة المنافسة ؟

لا	نعم	
01	11	عدد اللاعبين
8.33%	91.67%	النسبة المئوية

الجدول رقم (23) يمثل استطاعة اللاعب للاحتفاظ بدرجة عالية من الثقة بالنفس طوال فترة المنافسة .

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (23) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 91.67% تستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من الثقة بالنفس طوال فترة المنافسة و تليها نسبة 8.33% العكس و من خلال النتائج يعزي الطلبة أن في وجود التحضير النفسي يستطيع اللاعب الاحتفاظ بدرجة عالية من الثقة بالنفس طوال فترة المنافسة لدى اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.



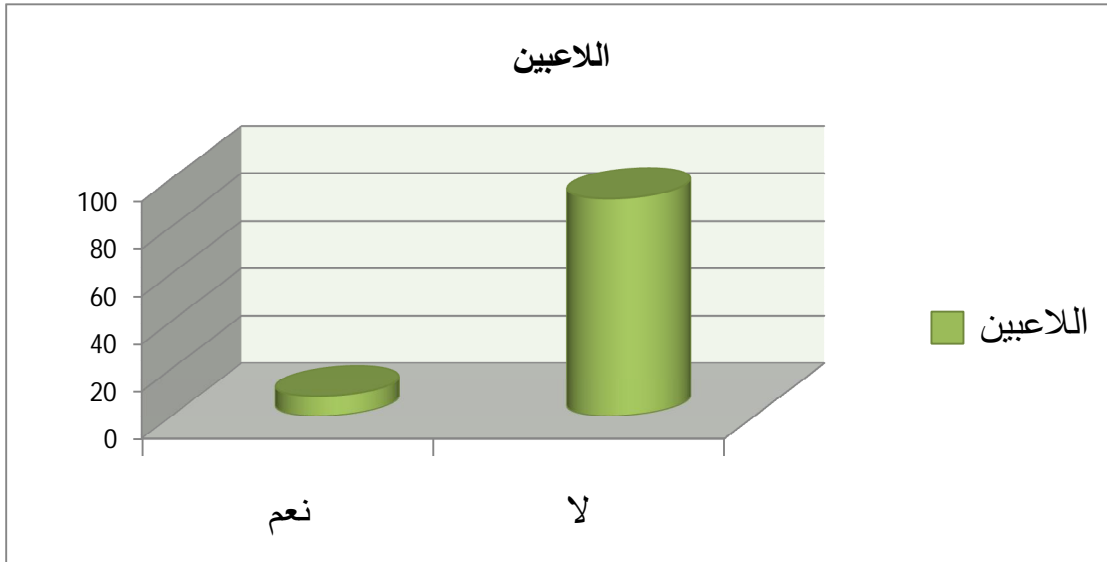
الشكل رقم (23) يمثل استطاعة اللاعب للاحتفاظ بدرجة عالية من الثقة بالنفس طوال فترة المنافسة .

السؤال الرابع و العشرين : هل أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة ؟

لا	نعم	
08	04	عدد اللاعبين
66.67%	33.33%	النسبة المئوية

الجدول رقم (24) يمثل معاناة اللاعب من عدم ثقته في أداء بعض المهارات الحركية أثناء الاشتراك في المنافسة .

تحليل و مناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (24) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 66.67% لا تعاني من عدم الثقة في أداء بعض المهارات الحركية أثناء الاشتراك في المنافسة و تليها نسبة 33.33% العكس و من خلال النتائج يعزي الطلبة أن وجود التحضير النفسي لا يؤدي إلى معانات اللاعب من ثقته بنفسه في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكه في المنافسة لدى اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.



الشكل رقم (24) يمثل نقص معاناة اللاعب من عدم ثقته في أداء بعض المهارات الحركية أثناء الاشتراك في المنافسة .

2_2_ الاستنتاجات:

يعد قيامنا بهذا البحث المتواضع والذي تناول أثر التحضير النفسي على بعض المهارات النفسية لكرة السلة على الكراسي المتحركة وذلك في أندية القسم الولائي وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على توزيع الاستمارات على اللاعبين.

_ التحضير النفسي ينمي قدرات اللاعب للحصول على أحسن النتائج.

_ التحضير النفسي يساعد على تطوير بعض المهارات النفسية.

_ للأخصائي النفسي دور مهم في الفريق.

2_3 مناقشة النتائج بالفرضيات:

الفرضية الأولى:

والتي تنص على أن التحضير النفسي ينمي التصور والاسترخاء الذهني لدى اللاعبين المعاقين حركيا كراسي متحركة (أكابر).

من خلال الجدول رقم (06) الذي يوضح نتائج الاستبيان يتضح أن النسبة المئوية

قد انحصرت بين 8.33% كأدنى قيمة و 91.67% كأكبر قيمة للمهارة

ومنه نستنتج أنه في وجود التحضير النفسي يتمي التصور والاسترخاء الذهني

وما يؤكد صحة ثبوت الفرضية الأولى.

الفرضية الثانية:

والتي تنص على أن التحضير النفسي لا يؤدي إلى وجود أفكار كثيرة تدور في ذهن

اللاعب أثناء اشتراكه في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهه لدى اللاعبين المعاقين

حركيا كراسي متحركة (أكابر).

من خلال الجدول رقم (09) الذي يوضح نتائج الاستبيان يتضح أن النسبة المئوية

قد انحصرت بين 16.33% كأدنى قيمة و 83.67% كأكبر قيمة للمهارة

ومنه نستنتج أنه في وجود التحضير النفسي لا تكون أفكار كثيرة تدور في ذهن اللاعب أثناء اشتراكه في المباراة وما يؤكد صحة ثبوت الفرضية الثانية.

الفرضية الثالثة:

والتي تنص على أن التحضير النفسي يساعد اللاعب للاحتفاظ بدرجة عالية من الثقة بالنفس طوال فترة المنافسة لدى اللاعبين المعاقين حركيا كراسي متحركة (أكابر).

من خلال الجدول رقم (23) الذي يوضح نتائج الاستبيان يتضح أن النسبة المئوية قد انحصرت بين 8.33% كأدنى قيمة و 91.67% كأكبر قيمة للمهارة

ومنه نستنتج أنه في وجود التحضير النفسي يساعد اللاعب للاحتفاظ بدرجة عالية من الثقة بالنفس طوال فترة المنافسة وما يؤكد صحة ثبوت الفرضية الثالثة.

2_4_ الاقتراحات:

_ الاستفادة من الأساتذة والخبراء المختصين في جانب العلوم السيكولوجية في المعاهد والجامعات للعلوم الاجتماعية والإنسانية، وذلك بعمل اختبارات دورية على اللاعبين

_ التزام الاتحادات الرياضية بأن يرافق الفرق والمنتخبات الوطنية أخصائي نفسي يعرف التنافس مع البيئة التنافسية وما ينتج عنها من أعراض ايجابية كانت أو سلبية.

_ فتح مجال أمام الأخصائيين النفسيين لتكوين إطارات في علم النفس الرياضي.

_ زيادة تفعيل الدور الإعلامي في إظهار أهمية التحضير النفسي للرياضيين من خلال وسائل الإعلام أو وسائل الإشهار المختلفة.

_ على المدربين إجراء برامج في التحضير النفسي ضمن الخطة التدريبية الشاملة للموسم الرياضي.

2_5_ خلاصة عامة:

إن للتحضير النفسي منذ أن ظهر في أوائل القرن التاسع عشر ميلادي وهو في تطور مستمر بفضل العلماء الذين اقترحوا طرقا ووسائل قادرة على تحضير اللاعبين المعاقين نفسيا لتحسين قدراتهم النفسية. حيث أنه لا يمكن الاستغناء عن التحضير النفسي في التدريب الرياضي لأنه له القدرة على الرفع من مستوى الرياضي وذلك بالقضاء أو التقليل من انفعالاته السلبية التي تصيبه أثناء التدريب أو المنافسة الرياضية وهذا ما أكدته لنا دراسة المتواضعة والتي حاولنا من خلالها إزالة الغبار عن بعض المفاهيم الخاطئة حول أهمية الجانب النفسي للرياضي وأثره في تحسين المهارات النفسية الرياضية في كرة السلة على الكراسي المتحركة.

وأما ما يمكن استخلاصه من دراستنا للجانب التطبيقي لهذا البحث وبعد مناقشة النتائج المتحصل عليها استخلصنا أنه هناك حقيقة للتحضير النفسي أثر بالواضح على نتائج المنافسات في رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة حيث يعمل التحضير النفسي مع باقي التحضيرات الأخرى على تحسين مهارة اللاعبين النفسية والرفع من مستواهم الرياضي البدني والتقني والتكتيكي فالتحضير النفسي عامل مهم من عوامل الفوز والخسارة في رياضة كرة السلة كراسي متحركة وله دور كبير في تحسين المهارات النفسية.

إن خبرة الرياضي وحدها لا تكفي للفوز بل لابد لها من تحضير نفسي جيد يتم على ضوءه هذه الخبرة إلى تحسين المهارات النفسية تمكن لاعب كرة السلة كراسي متحركة من بلورتها إلى فوز وتحقيق نتائج جيدة وهذا كله بفضل التحضير النفسي الجيد.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

- 1_ أحمد أمين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي (الإصدار الأولي). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2_ أسامة كامل كاتب. (1995). علم النفس الرياضي (الإصدار الأولي). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3_ إبراهيم مروان عبد المجيد. (2002). كرة السلة على الكراسي المتحركة لمتحدي الإعاقة (مهارات، خطط، اختبارات، تحكيم) (الإصدار الأولي). الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 4_ بوحوش عمار. (1995). مناهج البحث العلمي و إعداد البحوث. دار النشر، الجزائر.
- 5_ جمال صبري فرج، د.نعيم عبد الحسين. (2008). المهارات الأساسية والقانون الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين (الإصدار الأولي). دار دجلة.
- 6_ حسن علاوي و آخرون. (1999). البحث العلمي في التربية وعلم النفس. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 7_ حسن علاوي محمد. (1992). سيكولوجية التدريب والمنافسة (الإصدار السابعة). الاسكندرية: منشأ المعارف.
- 8_ عزت محمود كاشف. (1991). الإعداد النفسي للرياضيين (الإصدار الأولي). القاهرة: دار الفكر العربي.

قائمة المصادر والمراجع

9_ عصام حمدي الصفدي. (2007). الإعاقة الحركية والشلل الدماغي (الإصدار العربية). دار اليازوري للنشر والتوزيع.

10_ محمد شفيق. (2006). البحث العلمي مع تطبيقاته في مجال الدراسة الإجتماعية. لمكتب الجامعي الحديث.

11_ محمد نصر الدين رضوان. (2003). النسبة المئوية، الإحصاء الاستدلالي. القاهرة.

12_ محمود كاشف عزت. (1991). الإعداد النفسي للرياضيين (الإصدار الأولى). القاهرة: دار الفكر العربي.

13_ مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي تطبيق و تخطيط (الإصدار الأولى). القاهرة: دار الفكر العربي.

14_ ناصر ثابت. (1984). أضواء على الدراسة الميدانية. الكويت: مكتبة الفلاح.

15_ وزارة التعليم الوطني مطبوعات التربية البدنية والرياضية.

_16

<http://kenanaonline.com/users/wageehelmorssi/posts/447928>

_17

(https://www.facebook.com/captainMondy/posts/446413058788530?__mref=message_bubble)

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس (مستغانم).

معهد التربية البدنية والرياضية (مستغانم).

الموضوع: أداة دراسة.

يزيدني فخرا وشرفا أن أضع بين أيديكم أداة الدراسة والتي تتدرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس تخصص نشاط حركي مكيف بعنوان "أثر التحضير النفسي على تنمية بعض المهارات النفسية على اللاعبين المعاقين حركيا (كرة السلة كراسي متحركة)".

ونظرا لخبرتكم الواسعة، نرجو من سيادتكم التكرم بالإطلاع على هذا البرنامج من حيث مناسبته لموضوع الدراسة، إضافة أو حذف أو تعديل ما ترونه مناسبا.

شكرا على حسن تعاونكم معنا.

تحت إشراف

الطالبة:

الأستاذ: د. مناد فضيل.

شنين عبد القادر.

المشرفة المساعدة: بوهادي حسبية.

بن عمارة مختار.

بن سنادة أسامة.

المحور الأول: القدر على التصور والاسترخاء.

لا	نعم	الأسئلة
		هل أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها.
		هل يسهل على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة.
		هل أقوم دائما بعملية التصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها.
		هل من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية.
		هل أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة.
		هل عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة.
		هل يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي.
		هل أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة.

المحور الثاني: القدرة على التركيز والانتباه ومواجهة القلق.

لا	نعم	الأسئلة
		هل أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي.
		هل يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة.
		هل مشكلتي هي فقدانتي للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة.
		هل الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تتسبب في تشتيت انتباهي في الملعب.
		هل أشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي أشارك فيها.
		هل أخشى من عدم الاجادة في اللعب أثناء المباراة.
		هل عندما أشارك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق.
		هل ينتابني الانزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة.

المحور الثالث: دافعية الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس.

لا	نعم	الأسئلة
		هل أثناء اشتراكي في المنافسة أكون معدا نفسيا لبذل أقصى جهد.
		هل أفضل دائما الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة.
		هل أشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة.
		هل أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسي أثناء المباراة.
		هل أشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة بالنفس.
		هل عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء.
		هل طول فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي نفسي.
		هل أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة.