

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس تحت عنوان :

اثر الضغط الجماهيري على اداء لاعبي كرة السلة اكابر

دراسة ميدانية لنادي الافاق مستغانم

اشراف:

اعداد الطلبة: هنوس رشيد

د/ حرباش ابراهيم

بلعربي عبد الرحمن

زردالي قادة

السنة الجامعية: 2016/2015

شكر وتقدير

نتوجه إلى المولى جل شأنه بالحمد والشكر على ما أولانا من توفيق
وسداد ويسر، فبإنعمته عز وجل تتم الصالحات...
عليه توكلنا وإليه أنبنا، وعلى الله قصد السبيل.

نتقدم بالشكر إلى الأستاذ المشرف "حريش إبراهيم" الذي منحنا
من وقته الثمين، إرشادا وتوجيها ووقفا على زلل الكتابة حفاظا
على أمانة العمل ... فجزاه الله عنا خير جزاء.

ونتقدم بالشكر إلى جميع الأستاذة الذي ساعدونا في إنجاز هذا
العمل.

وأخيرا نشكر جزيل الشكر كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل
سواء من قريب أو من بعيد .

إهداء

- إلى من تعب وشقى وتحمل غربة الأيام ووحشتها.

إلى من رافقتني بدعواته ونصائحه.

فأرسي عندي مبادئ الحياة ونهجها.

قدوتي وتاج رأسي **أبي الحبيب رحمه الله**

- إلى أروع شيء أملكه في الوجود.

إلى المنبع الصافي للحنان و الأمان.

إلى مصدر ثقتي وسعادتي و تفاؤلي.

أمي الغالية " الحياة "

- إلى الذين جادوا وقاسموني الفرحة والحيرة في كل لحظة إخواني

و أخواتي الأعزاء

- إلى كل الأهل والأقارب خاصة الجدة الكريمة أطال الله عمرها،

وأعمامي الأعزاء

- إلى جملة الأصدقاء الذين تقاسمت معهم أسعد لحظاتي في الجامعة

وإلى كل من يعرفني من قريب أو من بعيد.

ملخص البحث

عنوان الدراسة : "اثر الضغط الجماهيري على نتائج لاعبي كرة السلة اكابر"

من المعروف أن لكل بحث علمي فكرة عن بدايته أو سبب يدفع الباحث إلى البحث في الموضوع أما نحن فقد انطلقنا في موضوع بحثنا هذا من منطلق أن ظاهرة الضغط لدى الرياضيين في المنافسات تكون ناتجة عن دوافع مختلفة ومتعددة تكون سببا في سلوك الرياضي سلوكيات خارجة عن نطاق السيطرة والتحكم، مما يجعل الرياضي ينحرف عن المسار المسطر و الموضوع لتحقيق الأهداف والنتائج وقد سلطنا الضوء في هذا البحث عن بعض الأسباب أي الدوافع التي تخلق للرياضي استجابات واضطرابات في وظائف الجسم وربما تعطل بعض الأعضاء والأجهزة مما يؤدي إلى تعطيل الإبداع والتفوق، ويصاب الرياضي بالتوتر والضيق والتأزم الذي يسبب له معاناة ظاهرة وعدم الكفاءة في مواجهة اغلب المواقف الرياضية، لذا قمنا باختيار موضوع بحثنا الموسوم : "اثر الضغط الجماهيري على اداء لاعبي كرة السلة اكابر" دراسة ميدانية لفئة الاكابر لنادي الافاق مستغانم.

و طرحنا في هذا الموضوع ثلاث تساؤلات التسائل العام : "هل الضغط الجماهيري ياثّر على نتائج لاعبي كرة السلة اكابر؟" و التساؤلات الجزئية : "هل الضغط الجماهيري ياثّر على الجانب النفسي للاعبي كرة السلة اكابر؟" و هل الضغط الجماهيري ياثّر على اداء لاعبي كرة السلة اكابر؟"

ولقد قمنا بالإجابة عن هذه الأسئلة بإجابات مؤقتة وهي الفرضيات التي افترضناها والمتمثلة في: " ياثّر الضغط الجماهيري على نتائج لاعبي كرة السلة اكابر" و " هناك اثر على الجانب النفسي للاعبي كرة السلة اكابر" و " ياثّر الضغط الجماهيري علا اداء لاعبي كرة السلة اكابر ايجابيا "

وقد بدئنا في هذا البحث بجمع المادة النظرية الخاصة بموضوع البحث والتي شملت محورين متمثلين في الضغوطات عامة و الضغط الجماهيري و كرة السلة.

و بعد الإلمام بالجانب النظري استوجب علينا التوجه إلى الميدان لتجسيد الظاهرة حيث قمنا باختيار منهج البحث المناسب والعينة الدراسة الإحصائية... الخ، واستعملنا وسائل وأدوات لجمع المعلومات والمتمثلة في الاستبيان، حيث استعملنا فيه الأسئلة المغلقة والنصف مفتوحة وقسمنا هذه الأسئلة إلى ثلاثة أقسام حسب الفرضيات وقمنا بتقديمها إلى أساتذتنا الكرام من اجل تحكيمها ثم وزعناها على 30 لاعب (عينة البحث) بصفة عشوائية لنادي الافاق لولاية مستغانم التي كانت مجتمع بحثنا والمتمثل في ثلاثة فرق، وبعد جمع النتائج قمنا بتحليلها ومناقشتها ومقابلة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات، وتوصلنا إلى صحة

الفرضيات التي افترضناها والتأكد من ان الضغط الجماهيري ياتر على نتائج لاعبي كرة السلة اكابر.

الكلمات المفتاحية :

الضغط الجماهيري - كرة السلة - فئة الاكابر

قائمة الجداول :

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 69 | يمثل تأثير اللاعب عند سماع إنتقادات الجمهور | 01 |
| 70 | يمثل شعور اللاعب عند دخوله للملعب و سماعه لأهازيج الجمهور | 02 |
| 71 | يمثل تأثير اللاعب بالأحداث التي يخلقها الجمهور في المباراة | 03 |
| 72 | يمثل شعور اللاعب بالنرفزة و توتر الأعصاب أثناء إنتقادات الجمهور | 04 |
| 73 | يمثل شعور اللاعب عند سماعه لأهازيج الجمهور | 05 |
| 74 | يمثل تأثير اللاعب بسبب و شتم الجمهور له أثناء المباراة | 06 |
| 75 | يمثل الإنفعالات التي تنجم عن الضغط الجماهيري للاعب | 07 |
| 76 | يمثل تخوف اللاعب من الجماهير | 08 |
| 77 | يمثل درجة الضغط على اللاعب في حالة إنفعالات الجمهور | 09 |
| 78 | يمثل التغلب على الخوف أثناء سماع اللاعب لهتافات الجمهور | 10 |
| 79 | يمثل تحكم اللاعب في سلوكه أثناء الإنفعالات القوية للجمهور | 11 |
| 80 | يمثل شعور اللاعب بالقلق عند مضايقة الجمهور له بالسبب و الشتم | 12 |
| 81 | يمثل إستطاعة اللاعب بالتحكم في نفسه أثناء سماعه لإنتقادات الجمهور | 13 |
| 82 | يمثل فقدان اللاعب للتركيز في الأداء بسبب الأهازيج السلبية للجمهور | 14 |
| 83 | يمثل ثقة اللاعب في الوصول إلى تحقيق أهدافه تحت الضغط الجماهيري | 15 |
| 84 | يمثل تأييد اللاعب لوجود الجماهير في الملعب | 16 |
| 85 | يمثل دور الجمهور في التحسين من مردود اللاعب | 17 |
| 86 | يمثل دور وجود الجمهور في نتائج المنافسة | 18 |
| 87 | يمثل صعوبة اللاعب في التركيز على أدائه بسبب الجمهور | 19 |
| 88 | يمثل خشية اللاعب من سوء الأداء نتيجة لنقص في الجمهور و هتافاته | 20 |
| 89 | تحكم اللاعب في أدائه عند سماعه لأهازيج الجمهور | 21 |
| 90 | يمثل دور الجمهور في الرفع من قدراته خلال المباراة | 22 |
| 91 | يمثل نقصان أداء اللاعب بسبب الضغط الجماهيري أثناء المباراة | 23 |
| 92 | يمثل قيام اللاعب بأداء مهاراته بشكل صحيح أثناء الأهازيج | 24 |
| 93 | يمثل خشية اللاعب من أداء مهارات معينة أثناء حضور الجماهير | 25 |
| 94 | يمثل شعور اللاعب عندما تكون المباريات بدون جمهور | 26 |

قائمة الاشكال :

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 70 | يمثل تأثير اللاعب عند سماع إنتقادات الجمهور | 01 |
| 71 | يمثل شعور اللاعب عند دخوله للملعب و سماعه لأهزيج الجمهور | 02 |
| 72 | يمثل تأثير اللاعب بالأحداث التي يخلقها الجمهور في المباراة | 03 |
| 73 | يمثل شعور اللاعب بالنرفزة و توتر الأعصاب أثناء إنتقادات الجمهور | 04 |
| 74 | يمثل شعور اللاعب عند سماعه لأهزيج الجمهور | 05 |
| 75 | يمثل تأثير اللاعب بسبب و شتم الجمهور له أثناء المباراة | 06 |
| 76 | يمثل الإنفعالات التي تنجم عن الضغط الجماهيري للاعب | 07 |
| 77 | يمثل تخوف اللاعب من الجماهير | 08 |
| 78 | يمثل درجة الضغط على اللاعب في حالة إنفعالات الجمهور | 09 |
| 79 | يمثل التغلب على الخوف أثناء سماع اللاعب لهتافات الجمهور | 10 |
| 80 | يمثل تحكم اللاعب في سلوكه أثناء الإنفعالات القوية للجمهور | 11 |
| 81 | يمثل شعور اللاعب بالقلق عند مضايقة الجمهور له بالسبب و الشتم | 12 |
| 82 | يمثل إستطاعة اللاعب بالتحكم في نفسه أثناء سماعه لإنتقادات الجمهور | 13 |
| 83 | يمثل فقدان اللاعب للتركيز في الأداء بسبب الأهزيج السلبية للجمهور | 14 |
| 84 | يمثل ثقة اللاعب في الوصول إلى تحقيق أهدافه تحت الضغط الجماهيري | 15 |
| 85 | يمثل تأييد اللاعب لوجود الجماهير في الملعب | 16 |
| 86 | يمثل دور الجمهور في التحسين من مردود اللاعب | 17 |
| 87 | يمثل دور وجود الجمهور في نتائج المنافسة | 18 |
| 88 | يمثل صعوبة اللاعب في التركيز على أدائه بسبب الجمهور | 19 |
| 89 | يمثل خشية اللاعب من سوء الأداء نتيجة لنقص في الجمهور و هتافاته | 20 |
| 90 | تحكم اللاعب في أدائه عند سماعه لأهزيج الجمهور | 21 |
| 91 | يمثل دور الجمهور في الرفع من قدراته خلال المباراة | 22 |
| 92 | يمثل نقصان أداء اللاعب بسبب الضغط الجماهيري أثناء المباراة | 23 |
| 93 | يمثل قيام اللاعب بأداء مهاراته بشكل صحيح أثناء الأهزيج | 24 |
| 94 | يمثل خشية اللاعب من أداء مهارات معينة أثناء حضور الجماهير | 25 |
| 95 | يمثل شعور اللاعب عندما تكون المباريات بدون جمهور | 26 |

محتويات البحث

| | |
|---------|------------------------|
| 12..... | مقدمة |
| 13..... | أ- المشكلة |
| 13..... | ب - الاهداف |
| 13..... | ج - الفرضيات |
| 14..... | د - مصطلحات البحث |
| 15..... | هـ - الدراسات المشابهة |

الباب الأول: الجانب النظري الفصل الأول: الضغط و الضغط الجماهيري

| | |
|---------|---------------------------------------|
| 17..... | - تمهيد |
| 18..... | 1- تعريف الضغوط |
| 20..... | 1-1-التعريف اللغوي |
| 22..... | 2-1-التعريف الاصطلاحي |
| 24..... | 2- تعريف الضغوط النفسية |
| 25..... | 3- مراحل عملية الضغط النفسي |
| 26..... | 4- طبيعة الضغط النفسي |
| 27..... | 5- كيفية حدوث الضغط النفسي |
| 28..... | 6- انواع الضغوط النفسية |
| 30..... | 6-1- الضغوط المؤقتة |
| 33..... | 6-2- الضغوط الدائمة |
| 35..... | 6-3- الضغوط الايجابية |
| 37..... | 6-4- الضغوط السلبية |
| 39..... | 7- استراتيجيات التكيف مع الضغط النفسي |
| 40..... | 2-2- تعريف الضغط الجماهيري |
| 42..... | 2-3- الضغط الجماهيري كعنصر المواجهة |
| 43..... | 2-4- اصناف الضغط الجماهيري |
| 45..... | 2-5-1- جمهور ايجابي مشجع |
| 46..... | 2-5-2- جمهور سلبي متهور |
| 47..... | 2-5-3- الجمهور المحايد |

الخلاصة.....48

الفصل الثاني: كرة السلة

- تمهيد.....50
- لمحة تاريخية عن كرة السلة.....50
- تطور رياضة كرة السلة.....51
- بعض قوانين كرة السلة.....53
- المهارات الاساسية في كرة السلة.....54
- متطلبات الاداء في كرة السلة.....56
- القدرات الخاصة للاعب كرة السلة.....58
- خلاصة.....59

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

- تمهيد.....62
- 1- منهج البحث.....62
- 2-مجتمع البحث.....63
- 3-عينة البحث.....63
- 4-متغيرات البحث.....63
- 5- مجالات البحث.....64
- 6-ادوات البحث.....65
- 7-الاسس العلمية للاختبارات العلمية.....66
- 8-الدراسات الاحصائية.....67

الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

| | |
|---------|-------------------------------------|
| 69 | - عرض و تحليل و مناقشة النتائج..... |
| 96 | - الاستنتاجات..... |
| 97 | - مناقشة الفرضيات..... |
| 97 | - الاقتراحات..... |
| 98 | - خلاصة عامة..... |
| 99 | - المصادر و المراجع..... |
| 104-102 | -الملاحق..... |

الفصل الثاني

مقدمة

تعتبر كرة السلة من بين أهم الرياضات على المستوى الدولي حيث أنها تحتل على المراتب في تصنيف الرياضات الأكثر شعبية في العالم، فقد تطورت بصفة مذهلة خاصة في أواخر هذا القرن وهذا ما يظهر جليا في المستوى العالمي الذي وصلت اليها مختلف منتخبات العالم. وإذا ما أردنا إلقاء نظرة في مستوى كرة السلة في الجزائر فقد تطورت نسبيا لكنها لم تصل إلى أعلى المستويات وهذا ما نلاحظه على نتائج الفريق الوطني خلال المنافسات الإفريقية و الدولية التي تشارك فيها .

الا انه في كثير من الاحيان تجد معظم الفرق الرياضية و اللاعبين انفسهم ، صعوبات في تفسير اسباب الهزيمة مع تقارب او تساوي المستوى مع الفريق الخصم في الرياضات الجماعية ، لذلك انشئت عدة معاهد و مدارس لدراسة الرياضة و فروعها و التفنن في ايجاد اسباب النتيجة تلك ، و تحديد الاسباب بدقة باختلاف انواعها و لذلك اكد العلماء ان التحضير البدني الجيد لا يكفي لوحده لكسب المبارات ، فقد اكدوا ان هنالك الجانب النفسي الذي يلعب دورا كبيرا ، اي ان الفريق المحضر تحضيرا نفسيا جيدا هو الفائز في غالب الاحيان .

و قد عرفت كرة السلة في الالونة الاخيرة تزايدا رهيبا في شعبيتها ، حيث انها تحتل المرتبة الثانية بعد كرة القدم من حيث الاقبال على المدرجات ، و اصبح بذلك للضغط الجمهوري احد الاسباب التي تاتر على الجانب النفسي للاعبين في مختلف الفئات العمرية .

لقد قمنا بتقسيم بحثنا الى بابين الاول و يحتوي على الجانب النظري و يشتمل على فصلين ، الفصل الاول تطرقنا فيه الى كرة السلة بمفهومها و شعبيتها ، نشاتها و تطوراتها اما الفصل الثاني فتطرقنا فيه الى دراسة موضوع الضغط حيث قمنا باعطاء مفهومه و كيفية حدوثه و اسبابه ، و قمنا بابراز علاقة الضغط ببعض المفاهيم ، ثم تطرقنا الى موضوع الضغط الجماهيري ، فاعطينا فيه التعريف الخاص به و ذكر انواع الجماهير .

اما في الباب الثاني فتطرقنا فيه الى الجانب التطبيقي و يتضمن فصلين ، الفصل الاول يشمل و يتناول الطرق المنهجية للبحث ، اما الفصل الثاني فيحتوي على عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة .

المشكلة:

تعتبر كرة السلة في وقتنا الحالي من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية على المستوى العالمي، حيث أصبحت تجلب الكثير من المشاهدين و لهاذا خصص لها كل الامكانيات المادية و البشرية للارتقاء بها اكثر، مما جعلها في السنوات الاخيرة تشهد تطورا كبيرا فيما يخص الاقبال على المدرجات من طرف الجماهير اللتي لا تكف عن التشجيعات و مساندة اللاعبين اثناء المنافسة .

و ضغط الجمهور يكون كبيرا على اللاعبين خاصة المسافة اللتي تحول بين اللاعب و الجمهور قصيرة و ذلك مما المدربين لتحضير اللاعبين نفسيا قبل كل مباريات خاصة فئة الاكابر و ذلك لتحسين نتائجهم في المنافسة.

و من خلال ما تناولناه نطرح التسائل العام :

__ هل الضغط الجماهيري يؤثر على نتائج لاعبي كرة السلة اكابر؟__

الاسئلة الجزئية:

__ هل الضغط الجماهيري ياثّر على الجانب النفسي للاعبين كرة السلة اكابر ؟

__ هل الضغط الجماهيري ياثّر على اداء لاعبي كرة السلة اكابر؟

اهداف البحث:

العلاقة الموجودة بين الضغط الجماهيري و أثره على الجانب النفسي للاعبين .
مدى تأثير الضغط على نتائج اللاعبين خلال المبارات .

كيفية تايثير الجمهور على اللاعبين و نظرة اللاعبين تجاه الجمهور.

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

ياثر الضغط الجماهيري على نتائج لاعبي كرة السلة اكابر .

الفرضيات الجزئية:

هناك اثر على الجانب النفسي للاعبي كرة السلة اكابر .
ياثر الضغط الجماهيري علا اداء لاعبي كرة السلة اكابر ايجابيا .

مصطلحات البحث:

1-الضغط:

الضغط كلمة إنجليزية مشتقة من كلمة أخرى تعني الحزن (البؤس) وتنقسم إلى جزئين (stress) تعني الضغط و (distresse) و تعني البؤس .

2-الضغط الجماهيري:

هي تلك التشجيعات التي يقوم بها المناصرون او وسائل الاعلام قصد الرفع من معنويات اللاعبين قبل او اثناء المنافسة لقيام اللاعبين بادوارهم بشكل جيد .

3-كرة السلة:

كرة السلة هي رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان يتألف كل منهما من خمسة لاعبين نشيطين يحاول كلاهما إحراز نقاط سلة يُطلق عليها الهدف وترتفع السلة عن الأرض بمقدار 3 أمتار في العالم.

4-النتائج:

مجموعة من الجمل التي تصف ما يتوقع أن يعرفه ويدركه وينفذه الدارس في نهاية فترة تعلمه. ترتبط نتيجة التعلم بشكل كبير مع المستوى الذي أنهاه الدارس، حيث إن كلا منهما يجب أن يتم تقييمهما وبالتالي يكتب تقييم نهائي لنتيجة عملية التعلم

5-فئة الاكابر:

وهي عبارة عن فئة عمرية تستخدم في الميدان الرياضي و هي الفئة الاخيرة و العليا و يطلق عليها اسم فئة المحترفين .

الدراسات المشابهة:

ا- دراسة موضوع "الضغوطات المهنية المؤثرة على أستاذ التربية البدنية و الرياضية في الطور الثاني" وهي دراسة ميدانية بثانويات الجزائر من طرف الطالب سعد سعود وزملاءه حيث تمحور تساؤلهم حول حقيقة معانات أستاذات بر لهذه الضغوطات و هذه في الفترة الدراسية 2003-2004 وقد أدت هذه الدراسة على تأكيد وجود هذه الضغوطات على أستاذات بر مبرزين العوامل التي أدت إلى حدوث هذه الضغوطات خاصة الاجتماعية و المادية و البيئية.

ب- دراسة موضوع "تأثير المنافسة في إثارة حالة القلق في مستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال" وهي دراسة تطبيقية حول أندية الدرجة الأولى من البطولة الوطنية من إعداد الطالب هيصام أعمر و غربي علي حيث تمحور تساؤلهم حول مدى تأثير المنافسة في زيادة حالة القلق لدوقد أدت هذه الدراسة إلى تأكيد حالة القلق - لاعبي الأشبال في الفترة الدراسية 2003 - 2004 مرجعين ذلك إلى سبب نقص الخبرة لدى اللاعبين وكذلك نقص التحضير النفسي.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

الضبط و الضبط الجمالي

تمهيد:

إن المشكلة الكبرى التي تواجه رياضي اليوم ، هي حاجته إلى إعداد عقلي جيد ، حيث لا تكفي الموهبة وحدها و لا قدرته الفنية ، و لا لياقته البدنية لكي يتفوق رياضيا. إنه بحاجة إلى القوة العقلية والإيمان بالذات والقدرة على التركيز في لحظات الشدة والحرج

وما يبين أهمية الجانب العقلي في أيامنا في المجال الرياضي ، تلك المكانة السامية والمنزلة الهامة التي يشغلها في وسائل الإعلام والصحف والمجلات الرياضية و أحاديث المرابين والمدربين والرياضيين ، فالجميع يؤكدون أهمية الجانب العقلي في المنافسة .(1)

التدريب العقلي جزء لا يتجزأ من التدريب الرياضي وهو عنوان فصلنا الثاني الذي سنبين فيه ماهية التدريب العقلي، أهمية التدريب العقلي، مزاياه، حدوده، العوامل المؤثرة فيه و شروطه وكذا مختلف التقنيات الخاصة به وصولا إلى تقنيات تحضيره، لأنه يرتبط ارتباطا كبيرا مع دراستنا الميدانية.

(1) إفروجن نبيل، تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم (دراسة تجريبية: حالة لاعبي فريق شبيبة القبائل صنف أكابر)، رسالة ماجستير، تحت إشراف د. لزعر سامية، قسم التربية البدنية و الرياضية، بسدي عبد الله، جامعة الجزائر 2007، ص27.

1- تعريف التدريب العقلي:

هناك عدة تعاريف للتدريب العقلي منها تلك التي وجدت في مرجع ل محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال و هي كالآتية. (1)

- يعرف أونشتاهل **Unestahl** التدريب العقلي بأنه نظام متتابع طويل المدى

للاتجاهات و المهارات العقلية، إذ يخدم بعدين أساسيين وهما الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وتطوير الصحة العامة.

- يرى روشال **Rushall** بأنه إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم و تركيز

الانتباه.

- في حين يرى مورجان **Morgane** بأنه إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على

تغيير السلوك و تعزيز التعلم.

- يعرف **Singer** سنجر التدريب العقلي بأنه تكرار مهارة بكل تفاصيلها دون رؤيتها حركياً⁽²⁾

- أما **Nedfer** (1979) فإنه يعرف التدريب العقلي بأنه بمثابة تكرار أداء دون حركة ظاهرة، قد قام بها الرياضي من قبل أو هو مقبل على القيام بها في المستقبل⁽³⁾.

بينما **Corbin** سنة 1972 فإنه يعرفه بأنه "تكرار لمهمة دون حركة ظاهرة و هذا قصد التعلم"⁽⁴⁾.

يتفق العديد من الباحثين منهم فولكمار في أعماله سنة 1972، فوهرر في سنة 1975 و بيك عام 1977، على مفهوم التدريب العقلي أنه تعلم أو إتقان أداء حركي بتمثيل ذهني حاد، دون الأداء الحقيقي للحركة⁽⁵⁾.

(1) شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي، **التدريب العقلي في التنس**، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص13.

(2) أسامة كامل راتب، **التدريب في المهارات العقلية، تطبيقات في المجال الرياضي**، ط1، دار الفكر العربي، 1994، ص78.

(3) إفروجن نبيل، **مرجع سابق**، 2007 ، ص30.

(4) Thomas, Raymond, **op, cit**, 1994, p107.

(5) Weineck (JURGEN), **manuel d'entraînement**, 4^{ème} éd, Vigot, paris2001, p461.

من خلال هذه التعاريف الأخيرة يمكننا القول بأن التدريب العقلي هو تكرار مهارات حركية دون الأداء الحقيقي لها، بحيث سبق أدائها أو يحضر الرياضي نفسه للقيام بها في المستقبل، و هذا قصد الوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

2- أهمية التدريب العقلي:

يمثل التدريب العقلي إحدى الحلقات الجوهرية في الإعداد للمنافسات و هو جزء مهم من التدريب الرياضي لأن الإنجازات الرياضية تتطلب قدرا كبيرا من الاستخدامات العقلية و إصدار القرارات، و يجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعة و تحليل أداء المنافس، و حتى يتمكن اللاعب من القيام بذلك فعليه تطوير إمكانياته العقلية. يمكن أن يساهم التدريب العقلي في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا التدريب، و في بعض الأحيان يكون هو الفاصل في النجاح و التفوق الرياضي⁽¹⁾.

كما يساهم التدريب العقلي في اكتساب و تنمية المهارات الحركية عن طريق المشاركة في تطوير المهارات العقلية، وكذلك في مراحل التعلم الحركي حيث أنه عند التصور العقلي تحدث استشارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المرات الموالية⁽²⁾.

يعتبر التدريب العقلي أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتي و تركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي، و المساهمة في الشعور بمزيد من الثقة في النفس، و التركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء و تمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تقلل من فرص النجاح.

(1) علاوي محمد حسن، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 2002، ص62.

(2) شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي، مرجع سابق، ص14.

زيادة على ذلك فإن التدريب العقلي له أهمية أخرى، كونه عند وصول اللاعب إلى درجة من التمكن يعمل على زيادة قدرته على التنبؤ، وقد تعدى هذا النوع من التدريب حدود المجال الرياضي إلى أبعاد أخرى من مجالات الحياة العادية كالعمل، الصحة، الطب، الفنون و غيرها. و يرجع ذلك إلى أهميته في المساعدة على تعلم المهارات، التحكم في الضغط العصبي و تقدير الذات و الاتجاه الإيجابي نحو الحياة.(1)

3-مزايا التدريب العقلي:

التدريب العقلي يقلص من وقت تعلم و إتقان المهارات الرياضية، بحيث تكرر مهارة حركية ذهنيا يساهم في تثبيت تلك المهارة، إذن فالتدريب العقلي يزيد في الدقة وسرعة الأداء الحركي. التدريب العقلي يسمح بإعادة برمجة الأداء الخاطئ بمخطط لأداء أفضل إذ يسمح بدراسة عقلية للمهارة الحركية بصورة بطيئة و هذا ما يجعل أداء المهارات أكثر و طاقة الرياضي. سهولة و بالتالي يتم تصحيح الأخطاء. كما أنه يساعد في اقتصاد جهد

يغطي التدريب العقلي النقص الذي يسببه عدم كفاية مدة التدريب الراجع لنقص الإمكانيات مثل المرافق، القاعات ووسائل التدريب. عندما يعتزل اللاعب تدريباته بسبب إصابة أو غير ذلك، فإن التدريب العقلي يقلل من وقت Pocesuss trophiea'd، كما يلعب دورا هاما في الرياضات الأكثر عرضة للإصابات، إذ يساعد الرياضي على البقاء في تركيز و يقظة مستمرة.

يساعد التدريب العقلي في عملية التسخين إذ يقلص من مدته كما يساهم بفضل التصور العقلي في تحضير اللاعب قبل المنافسة، وعند خوضه لها، لأنه يتعرض إلى درجة عالية من التوتر، فعندما يحاول تكرار أداءه ذهنيا لعدة مرات فذلك يقلل من حدة توتره عند دخوله في الأداء.⁽²⁾

(1) شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي، مرجع سابق، ص 15.

(2) Weineck (JURGEN), op. cit. p467.

لا تكمن مزايا التدريب العقلي فيما ذكر فقط، بل تتعدى ذلك للوصول إلى تطوير الشخصية وتطوير الصحة العامة.⁽¹⁾

يضيف **دومازديي Dumazedier** أن التدريب العقلي يلعب دورا هاما في شتى أنواع التعلم و حتى المدرسية و التعلم اللغوي أو التمثيلات الشكلية.⁽²⁾

يقوم **محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال** في تلخيص مزايا التدريب العقلي في البنود التالية⁽³⁾:

- زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير وتنمية المهارات العقلية المرتبطة لها.

- زيادة القدرة على إعادة التكرار و التحكم و التثبيت و التحكم في الأداء المثالي.

- إزالة الأسباب أمام التطور العام للأداء.

- الاستفادة من التدريب البدني عن طريق تطوير نوعية و نظام التدريب و تطوير القدرة على الراحة و استعادة الشفاء من الفترات التدريبية.
- تطوير أداء المهارات العقلية و الإعداد للمنافسات.
- تطوير و تنمية الشخصية.
- تطوير الصحة العامة.

(1) شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي، مرجع سابق، ص16.

(2) إفروجن نبيل، مرجع سابق، ص32.

(3) شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي، نفس المرجع ، ص16.

4- حدود التدريب العقلي:

للتدريب العقلي حدود، نوضحها في البنود التالية⁽¹⁾:

- فعالية التدريب العقلي متعلقة بالخبرة في الحركة و المعرفة التقنية، و لهذا لا يمكن استعماله قبل سن الحادية عشر.

التدريب العقلي لا يناسب كل الرياضات، يستحسن تطبيقه في الرياضات التي تتطلب تقنيات ذات دقة عالية.

- بسبب التعب الملحوظ الذي تسببه مجهودات التركيز، التدريب العقلي لا يمكن استعماله لوقت طويل.

- استعمال التدريب العقلي بكثرة أو لمدة مطولة كثيرا دون الأداء الحركي الحقيقي، ينتج تطور و تثبيت حركات عشوائية.

5- العوامل المؤثرة في التدريب العقلي:

تتدخل مجموعة من العوامل لكي تؤثر على فاعلية التدريب العقلي، و قد ازداد اهتمام الباحثين بدراسة هذه العوامل حتى يمكن التحكم في العائد منه و محاولة ضبط الظروف المحيطة و توفير الفرص لتحقيق التفوق. من بين هذه العوامل ما يلي⁽²⁾:

1-5 العوامل المرتبطة بالتدريب:

- طول فترة التدريب.

- دوام فترات التدريب المناسبة لاكتساب الخبرة التعليمية.

- توزيع فترات التدريب.

- نوع التدريب العقلي.

- نوع المهارة.

- ميكانيكية الأداء.

⁽¹⁾Weineck (JURGEN), **op. cit**, p467.

⁽²⁾ شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي، مرجع سابق، ص19.

2-5 العوامل المرتبطة بتعليمات الأداء:

- إستراتيجية التعليمات.

- كيفية إصدار التعليمات.

- إعداد اللاعب للتدريب العقلي.

3-5 العوامل المرتبطة بخصائص الأداء:

- اختلاف الخصائص المرتبطة بالأنشطة الرياضية.

- نوع التصور العقلي المرتبط بالنشاط الرياضي.

4-5 العوامل المرتبطة بخصائص اللاعبين:

- الأشكال الحسية.

- درجة الوضوح والقدرة على التحكم في التصور العقلي.

- مستوى الأداء.

- درجة الاستثارة.

- نوع الجنس.

6- شروط التدريب العقلي:

لتحقيق أفضل عائد من التدريب العقلي في اكتساب المهارات الحركية أو الإعداد للمنافسات هناك بعض الشروط الواجب توفيرها، في هذا الصدد يذكر **تايلور Taylor** بأنه يجب أن تكون علاقة ثقة بين الأخصائي النفسي الذي يطبق التدريب العقلي و الرياضيين⁽¹⁾.

⁽¹⁾Cité par : THIL (EDGARD) et FLEURENCE (PHILIPPE), **guide pratique de la psychologie de sportif**, Vigot, Paris, p7.

يجب الأخذ بعين الاعتبار الحالة النفسية للرياضيين، لأن المعنيين بتحضير المنافسات الرياضة يواجهون درجات مختلفة من الدافعية، التركيز، الثقة في النفس... الخ..، فالذين لديهم درجة منخفضة لهذه المهارات العقلية، عوضاً أن يستفيدوا من التدريب العقلي للتحضير الجيد فإن ذلك يخلق عندهم بعض من الملل و بالتالي يوم المنافسة لا يمكنهم

إظهار قدراتهم الحقيقية. التفاعل الموجود بين الشخصية الخاصة لكل رياضي و الحالات التي يواجهونها، يؤدي إلى استجابات مختلفة من رياضي للآخر.

يبدو أنه من الأولويات القيام بتشخيص نقاط القوة و النقاط التي يمكن تطويرها عند كل رياضي حتى نصل إلى إستراتيجيات التدريب العقلي المناسب، تايلور **Taylor** يقترح الأخذ بعين الاعتبار النقاط التالية في التدريب العقلي⁽¹⁾:

-- المتطلبات البدنية للرياضة الممارسة إن كانت الرياضة لا هوائية أو مداومة.

-- درجة دقة تقنيات الرياضة الممارسة.

-- مدة المنافسة.

-- نوع التخطيط، قصير المدى أم طويل المدى.

بالإضافة إلى ما ذكرناه نضيف الشروط التالية لنجاح التدريب العقلي⁽²⁾:

1-6 الخبرة السابقة:

تمثل أحد الأبعاد الضرورية حتى يصبح التدريب العقلي مؤثرا، و قد أشار كل من كوربن (1967) **Corbin** و فيبس (1968) **Phipps** إلى أهميتها، وقد لاحظ شرام (1967) **Schram** أن النشاط العضلي يكون في أعلى صورة عندما يعتمد التدريب العقلي على خبرة سابقة، و يعتبر جاكبسون (1930) أول من أشار إلى تأثير الخبرة السابقة على فاعلية التدريب العقلي.

⁽¹⁾ Cité par : THILL (EDGARD) et FLEURENCE (PHILIPPE), **op-cit**, p8.

2-6 الذكاء:

تتطلب المستويات الرياضية التنافسية درجة عالية من الذكاء وفقا لما أشار إليه هارا Harre في كتابه "مبادئ التدريب الرياضي"، و أكده بييري Perry من أن التدريب العقلي أكثر نفعاً للاعبين ذوي الذكاء المرتفع.

3-6 مستوى اللياقة البدنية:

اتفق كل من وايتلي Whitely (1962) و دويل Doyle (1968) على أن اللاعب الذي يمتلك قدرة عضلية عالية يستفيد من التدريب العقلي أكثر من اللاعب ذي القدرة العضلية المحدودة، مما يدعم أهمية توافر مستوى من اللياقة البدنية لتحقيق عائد أفضل من التدريب العقلي.

4-6 انتظام التدريب:

إن تتابع الفترات التدريبية يساهم في زيادة فاعلية التدريب العقلي. وقد أشار كل من ستارت Start (1960)، لوبكي Leubke (1967) إلى أن الانتظام في التدريب يساعد على تطوير الأداء، و يساهم في تحقيق الأهداف المرجوة للاعب و المدرب.

5-6 جو التدريب:

يجب أن يكون التدريب العقلي قدر الإمكان في نفس الظروف المحيطة من أدوات و أجهزة حتى يمكن استكمال كافة الأبعاد في التصور الحركي عند إعادة الاسترجاع في التدريب العقلي.

6-6 الأداء الصحيح:

يجب التركيز على الأداء الصحيح فقط حيث أن التصور العقلي السلبي يزيد من الميل إلى الوقوع في نفس الأخطاء. ويتم استخدام طريقة التقييم الذاتي للأداء لصعوبة التعرف على ما تم تصوره من قبل اللاعب، و التأكد على عدم استخدام التصور الفاشل للأداء، حيث يعمل تصور الأداء الصحيح على تعميق على تعميق العلاقة بين المثير و الاستجابة ويتم بذلك دعم الأداء.⁽¹⁾

(1) شمعون محمد العربي، مرجع سابق، ص36.

6-7 أسلوب الأداء:

يجب أن يكون التدريب العقلي في ظروف الأداء المهاري، حيث إنه من الأهمية أن يصبح اللاعب أو الفريق على معرفة تامة بمجال المسابقة قبل الأداء، و التركيز على الأبعاد المختلفة و الرموز الهامة. وإذا لم يتم تطوير هذا التعرف فلن يصبح التدريب العقلي كما هو متوقع جزءا من الأداء، ويجب التركيز على أسلوب أداء المهارات و النواحي الفنية المرتبطة بها.

6-8 المهارة المطلوبة:

يجب أن تؤدي المهارة المراد تطويرها أو مجموعة الحركات أو المقطع المتكرر في النشاط بصورة كلية و تامة مثلما يحدث في الظروف الطبيعية، حتى يمكن الوصول إلى الإدراك الكلي للأداء، وهذا المبدأ يؤكد التسلسل الكلي للأداء حيث إن تصور أحد الأجزاء فقط من الحركة الكلية- مثل تصور الاقتراب في الوثب العالي دون المرور على العارضة – غالبا ما يتسبب في وقوع الأخطاء بين الجزء الذي تم تصوره، و المطلوب أدائه، لأن الجزء الباقي لم يتم الإعداد العقلي السابق له، وبالطبع يضر ذلك بمستوى الأداء.

9-6 الإحساس الحركي:

يجب التأكد في التدريب العقلي على الإحساس الحركي حيث إن ذلك يساهم في إيجاد المثبرات التي تعمل على التحكم في الحركة.(1)

10-6 الإيقاع الحركي:

يجب أن يكون التدريب العقلي من نفس السرعة، و الإيقاع الحركي للمهارة المراد تطويرها، حيث إن تصور مهارة حركية دون التركيز على سرعة الأداء المطلوب لا يساهم في تطويرها، حيث يوضح **فيوجيتا Fuigita** أنه عند أداء مهارة معينة تحت ظروف مختلفة في السرعة يحدث اختلاف في الأنماط العصبية المشتركة في الأداء، و معنى ذلك أنه إذا كان

(1) شمعون محمد العربي، مرجع سابق، ص 37، 38.

التدريب العقلي بصفة عامة في سرعة بطيئة عن سرعة المهارة العادية، فإن الأنماط العصبية الناتجة عن هذا التدريب لن تحدث الحركة المطلوبة، ويحدث تنافس بين الأنماط و يكون الناتج هو حدوث الأخطاء في الأداء الحركي.

11-6 التدريب العقلي قبل الأداء مباشرة:

ينصح أن يكون هناك تدريب واحد على الأقل يسبق الأداء الحركي بقدر الإمكان، و يتوقف عدد التكرارات على اللاعب نفسه، وعلى الرغم من أن هذه النقطة مازالت تحت الدراسة إلا أنه يترك للاعب عدد التكرارات التي يرى أنها ضرورية مع الاسترشاد ببعض التعليمات.

أ- التوقف عند الشعور بالحاجة إلى ذلك.

ب- معرفة الواجب و القيام به للحصول على أفضل النتائج.

ج- الثقة في النفس لتحديد عدد التكرارات المطلوبة.

وقد أوضح بارجو **Barago** أن لاعبي المستويات العالية يؤدون التدريب العقلي قبل الاشتراك في المنافسات لمدة أطول من اللاعبين الأقل مستوى في الأداء.

12-6 الاتجاه الإيجابي:

يمثل أحد الشروط المهمة في تحقيق فاعلية التدريب العقلي حيث إنه من الأهمية أن يقبل اللاعب على هذا النوع من التدريب، وهو تام الاقتناع بالدور الذي يمكن أن يساهم به التدريب العقلي في تطوير المهارات العقلية، ويساعد اللاعب على التقدم مما يعمل على زيادة الدافعية، و تقبل متطلبات الانتظام، وبذل الجهد ، ويتضمن الاتجاه الإيجابي أيضا توقع نتائج إيجابية من تطبيق برامج التدريب العقلي.⁽¹⁾

(1) شمعون محمد العربي، مرجع سابق، ص 39.

7- مراحل التدريب العقلي:

التدريب العقلي يمر بعدة مراحل، يقوم بتدوينها واينبرج Weinberg و آخرون، وأخرى يذكرها شمعون و الجمال في مرجعهما، وهي كالتالي:

1-7 المراحل حسب واينبرج Weinberg

"أشار واينبرج و جولد et Gould Weinberg (1995) و وليامس
Williams (1986) إلى أن هناك ثلاث مراحل أساسية للتدريب العقلي" (1) وهي

كالآتي:

1-1-7 مرحلة تقديم المهارة العقلية:

نظرا أن العديد من اللاعبين الرياضيين قد لا تكون لديهم دراية و معرفة لأهمية
تدريب المهارات العقلية و أثرها في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين، لذا فيجب تقديم
المهارة العقلية.

2-1-7 مرحلة التعلم و الاكتساب:

في هذه المرحلة يتم التركيز على الجوانب الفنية الصحيحة لأداء المهارات العقلية مع تقديم نماذج لأداء صحيح حتى يمكن للاعبين تقليد هذه النماذج. ويمكن للاعبين الأداء إما بصورة جماعية طبقا لطبيعة كل مهارة.

7- 3-1 مرحلة الإتقان:

الهدف الأساسي من هذه المرحلة يكمن في محاولة اللاعب إتقان أداء المهارات العقلية بصورة دقيقة وبدون بذل المزيد من الجهد ومحاولة ربط هذه المهارات العقلية بالمواقف الفعلية الحقيقية لأداء اللاعب و خاصة في المنافسة الرياضية.

(1) علاوي محمد حسن، مرجع سابق، ص 206.

7- 2 المراحل حسب شمعون:

يختصر شمعون و الجمال بدورهما، مراحل التدريب العقلي في النقاط التالية: (1)

7-2-1 مرحلة الإعداد العقلي:

تهدف هذه المرحلة إلى تعليم الاسترخاء العضلي والعقلي، لأن الاسترخاء ضروري للقيام بالتدريب العقلي.

2-2-7 مرحلة التدريب على الطرق العقلية:

تهدف هذه المرحلة إلى تعلم النظم البديلة للتحكم الذاتي، طرق التوجيه الذاتي، التكوين الذاتي، وطرق التصور العقلي التي لها تأثير في ارتباطها بحالة بديل الوعي.

3-2-7 مرحلة تدريب القوى العقلية:

تهدف إلى دمج المهارات العقلية في المرحلة الأولى و الثانية وتطبيقها في مجالات مثل الدافعية، الاستجابة الانفعالية، الاتجاهات و التركيز و غيرها.

(1) شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي، مرجع سابق، ص20.

8- متطلبات التدريب العقلي:

تنقسم متطلبات التدريب العقلي إلى متطلبات شخصية و متطلبات عامة⁽¹⁾.

1-8 متطلبات شخصية:

- اتجاه إيجابي نحو التدريب العقلي.
- إعطاء الفرص لصفاء العقل و الهدوء.
- الوصول إلى الاسترخاء مع عدم استخدام القوة.
- عدم التأثر بالعوامل الخارجية.
- تجاهل الأفكار المتضاربة التي قد تطرأ على العقل.
- التحلي بالصبر و ترك الأمور تحدث بطريقة طبيعية.
- العودة إلى الحالة العقلية العادية في حالة حدوث بعض الجنوح من العقل.

2-8 متطلبات عامة:

يفضل أن يتم التدريب العقلي في ظروف تتضمن:

- جو هادئ.
- مكان مناسب.

- انخفاض في الإضاءة.
- المصاحبة بالموسيقى.
- تحديد وقت منتظم دون مقاطعة.
- التخلص من كل ما يحيط بالجسم مثل رباط العنق و الساعات و الأحذية و الحزم.

(1) شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي، مرجع سابق، ص21.

9- استخدامات التدريب العقلي:

يمكن استخدام التدريب العقلي في المجال الرياضي لأغراض عديدة و هي كما يلي:

(1)

9-1 اكتساب و تنمية المهارات الحركية:

يقدم التدريب العقلي في المرحلة الأولى من التعلم الحركي، الإطار الكلي للمهارة المطلوب تعلمها، و المعلومات المرتبطة بها، و في المرحلة الثانية يساعد من خلال

التصور العقلي على تنمية و إتقان المهارات عن طريق التبادل مع الأداء الحركي، وفي المرحلة الثالثة وهي الآلية، يساهم في عزل كافة مشتتات الانتباه و التركيز على الأداء.

2-9 الإعداد للمنافسات:

التدريب العقلي أحد الأبعاد الهامة الإجرائية في إستراتيجية المنافسات لأنه يتضمن الأنماط الحركية التي تهيئ اللاعب للأداء الجيد.

3-9 قبل المنافسة مباشرة:

حسب نفس المرجع السابق، يوضح بارجو **Barrgo** أن لاعبي المستويات العالية يؤدون التدريب العقلي قبل الاشتراك في المنافسات مباشرة لمدة أطول من اللاعبين الأقل مستوى من الأداء، وتستخدم في هذه المرحلة طرق الاسترخاء العضلي و العقلي لمساعدة اللاعب على التحكم قبل المنافسة مباشرة.

4-9 الأنشطة الرياضية ذات التكرار:

يستخدم التدريب العقلي عن طريق إعادة التصور العقلي للأداء المطلوب قبل الدخول في الأنشطة التي تتسم بطبيعة التنافس فيها بتكرار الأداء مرة بعد أخرى مثل الوثب العالي، الوثب الطويل و القفز بكل أنواعه.

(1) شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي، مرجع سابق، ص22.

9-5 الأنشطة الرياضية التي تستغرق وقتا طويلا:

يمكن استخدام التدريب العقلي في مثل تلك الأنشطة التي يستمر فيها الأداء لفترات طويلة مثل الماراتون، و ذلك عن طريق التصور العقلي لجزء من الأداء، حيث يصعب استرجاع الأداء الكلي.

9-6 الأنشطة الرياضية ذات الدوائر المغلقة:

يستخدم التدريب العقلي في الأنشطة التي يعرف اللاعب مسبقا قبل الدخول في المنافسات، الأداء الحركي المطلوب منه بكافة التفاصيل مثل الجمباز والغطس و التي تسمح طبيعتها بأداء التدريب العقلي بين الأجهزة أو القفزات.

لا يعني هذا التقسيم أنه لا يستخدم التدريب العقلي في الدوائر المفتوحة مثل الألعاب الجماعية: كرة القدم، السلة، الطائرة، اليد و الهوكي و غيرها. إذ يتم التركيز في التدريب العقلي لهذه الألعاب على الإعداد الخططي و تنفيذ المهام المطلوبة من الفريق لكل لاعب على حده.

9-7 حالات الإصابة و السفر و الظروف الخاصة:

في الحالات التي تجبر عن الابتعاد عن التدريب سواء الإصابة أو السفر أو تلك الظروف التي تحول من عدم مواصلة التدريب مثل الأمطار و غيرها، يقدم التدريب العقلي الفرصة الكاملة للاستفادة من مثل هذه المواقف عن طريق التصور العقلي و استرجاع خطط اللعب و التدريب على المهارات العقلية.

10- تقنيات التدريب العقلي:

هناك العديد من التقنيات الخاصة بالتدريب العقلي ولكن نذكر البعض فقط منها وكذلك أهداف كل تقنية:

1-10 تقنيات الاسترخاء:

يقصد بالاسترخاء عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات، هذا يعني (فك أسر) أو (إطلاق سراح) أي انقباض أو توتر في العضلات و عدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي.⁽¹⁾

كما أشار عبد الستار إبراهيم إلى أن الاسترخاء يعني التوقف الكامل لكل الانقباض و التقلصات العضلية المصاحبة للتوتر.⁽²⁾

و الاسترخاء العضلي بهذا المفهوم مهارة عقلية لا بد أن تعلم و تكسب مثلها في مثل المهارات الحركية و من بين تقنيات تدريبها ما يلي:

1-1-10 الاسترخاء الذاتي لشولتز:

أسس الاسترخاء البدني و العقلي سهلة التعلم، و هذا لا يستغرق إلا بعض الوقت كل يوم، باستطاعة أي إنسان ممارستها إلا الأصغر سنا، مدة كل حصة تتراوح بين سبعة و عشرة دقائق و هناك من يستعملها خلال دقيقتين فقط و هذا ما يكفي للحصول على نتائج إيجابية عاجلا أم آجلا.

أسست تقنية الاسترخاء الذاتي من طرف الدكتور شولتز **SHULTZ** في بداية القرن التاسع عشر بحيث قام بنشر أعماله عام 1932، أما في سنة 1971 الطبيب السوفياتي **أوداسكي ODESSKY** قام بنشر نموذج تمارين يومية تسمح بالتحكم في هذه التقنية التي ساهمت في نجاح العديد من الرياضيين خاصة ممارسي الرقص الكلاسيكي و الشطرنج التي كانت رياضات مشهورة آنذاك.

(1) علاوي محمد حسن، مرجع سابق، ص221.

(2) عبد الستار إبراهيم، الاكثاب: اضطرابات العصر الحديث فهمه و أساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1998، ص114.

يقول **أودسكي** أن "تدريباتنا تنمي قدرات تحكم الوعي على مختلف السيرورات الفيزيولوجية مثل: الهضم، التنفس، الجهاز الدوراني و يساعد على التغلب عن الإحساسات".⁽¹⁾

الممارسة المنتظمة لهذه التقنية تؤدي للتوازن العقلي، البدني و خاصة التوافق بين الحركات. و التحكم في هذه التقنية يعتبر وسيط أو وسيلة سهلة و قوية تسمح لخوض مختلف النشاطات لأحسن ما يؤديه البدن، استلهمت هذه التقنية من التنويم المغناطيسي، ويعتبر كل حالة إرهاق، تعب أو قلق يتبع بتقلص عضلي، و إذا تركنا الجسم يرتاح و يسترخي تختفي الأعراض، هذه التقنية الإجمالية، المنتظمة، الصارمة و التطويرية بفضل مجموعة من التمرينات الدقيقة التي تسمح باكتساب الاسترخاء تدريجيا و إلغاء التوتر الغير مجدي و تطمح إلى خلق صورة عقلية للارتخاء.

تمارس هذه التقنية في غرفة هادئة ذات إنارة و درجة حرارة معتدلة، يكون فيها الرياضي جالسا أو ممتدا.

أهداف هذه التقنية:

- إثارة حالة استرخاء، فيكون الرياضي متأثر بكل دعوة للهدوء.
- يسمح بالخلص الفوري بالتعب و التوتر.
- ملاحظة: لا يسمح استعمالها قبل المنافسة لأنها تنقص من حذر و يقظة الرياضي.

10-1-2 الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون:

وقعت هذه التقنية من طرف جاكوبسن Jakobson خلال سنوات 1930، إذ يعتبر أن كل توتر يرفق بتقلص عضلي و استرخاء العضلات ينتج عنه الاسترخاء العقلي، و ذلك بمتابعة التمرن، حتى يقضي الرياضي على التشدد العضلي و مقاومة التوتر الناتج عن الحالات الصعبة، في هذه التقنية يقوم الرياضي بتقلصات عضلية ثم استرخائها، بعدها يركز على الإحساس الجيد و التغيير الحاصل.

في الواقع هو خلق حالة الإحساس بالراحة و هذا هو الوعي يطرأ بطريقة منهجية و تدريجية على كل أعضاء الجسم، تمارس هذه التقنية في مكان هادئ ذو حرارة معتدلة و لطيفة و في وضعية مريحة.⁽²⁾

(1) OSTRANDER (SHEILA) et SCHROEDER (LYNN), *les fantastiques facultés du cerveau*, éd Robert Laffont, Paris 1982, p17

(1) أيكون مراد، مرجع سابق، 2002، ص44.

أهداف هذه التقنية

- الاسترخاء العضلي ينتج فيه الاسترخاء العقلي، و هذا تركيزاً فقط على الطريقة الهادفة للعلاقة بين التشدد العضلي و الانفعالات و النشاط العقلي.

- التقنية تعتمد على أي فرضية أو اقتراح مختلف عن التدريب الذاتي. في غالبية الأحيان تقترن بتقنيات أخرى كالتصور العقلي و التحكم في التنفس، و باختلافها عن التدريب الذاتي فإنها تحتاج إلى عدة أسابيع من التدريب، فالاسترخاء التدريجي يدرس في بعض الوقت فقط بحيث يسهل التحكم فيه.

ملاحظة: لا ينصح استعمالها قبل المنافسة لأنها تنقص من حذر و يقظة الرياضي.

2-10 تقنيات التأمل و التفكير:

1-2-10 اليوقا:

ظهورها راجع للقرن الخامس قبل الميلاد و يسجل في إطار مفهوم الكون و البحث عن تلاشي الذات (NIRVANA) و هذه الممارسة المنفردة تستوجب القيام بتمارين للتحكم و السيطرة على الجسم و الروح معا. بالنسبة للرياضي فإن اليوقا يساعده على الهدوء و التحكم في الجسم و تنمية الثقة في النفس.⁽¹⁾

الأهداف:

الهدوء و السكون و الوصول إلى التحكم في التنفس، بالنسبة لرياضي، اليوقا يسمح له بالتحكم في الذات، و عند الهدوء و السكون الرياضي يتألف مع الهنا و الآن (Ici et maintenant).⁽²⁾

(1) إفروجن نبيل، مرجع سابق، ص45.

(1) OSTRANDER (SHEILA) et SCHROEDER (LYNN), op. cit, p291.

10-2-2 الزان:

أصل هذه الكلمة صيني بحيث أخذت من **SU SANSKRIT DHYANA** الذي أعطى كلمة Tch'an يعني Zen باللغة اليابانية، و معنى هذه الكلمة هو التأمل و التفكير بغير هدف معين و هذا باستعمال التركيز، و ليس باستطاعتنا تحديدها أو حصرها في مفهوم معين و لا يمكن التفكير في فهمها لأنها تخص ممارسة تعلمنا أن نكون في تركيز كامل للقطعة المعاشة في الحاضر فقط، وهذا لأي عمل أو حركة في للحياة اليومية.

الأهداف:

اليوقا و الزان تبحثان على السكون و الصمت الداخلي، و هذه هي طبيعة الإنسان العميقة بحيث التقنية تسمح بالتأقلم مع (الهنا و الآن).

10-2-3 التنويم المغناطيسي لإيريكسون:

معروفة منذ العصور القديمة، اقتبسها، لعصرنا الطبيب Erickson، جعل التنويم المغناطيسي كنافذة تطل على الروح لتسمح عبر تداعي الأفكار إلى تبديل بعض السلوكات الفردية و جعلها مناسبة لحالة معينة.

حسب ج. قورين فإن التنويم المغناطيسي طابع ذو نشاط ببيكولوجي يكون فيه الرياضي، وفضل تدخل شخص آخر يتجرد من العالم المحيط به و يبقى على علاقة بمرافقه، وهذا

الانفصال عن الواقع هو الذي يسمح بنوع من الاسترخاء الذي يعالج حالة خاصة، و هذا الطابع المنفرد للسير يظهر إمكانيات إضافية جديدة وهي تأثير الروح بالجسد أو عمل ببيكولوجي على مستوى اللاشعور.

يعتبر التنويم المغناطيسي كحالة نوم اصطناعية تظهر عن طريق الإيحاء، المعني فيها يكون في حالة وعي ولكن متغيرة أي خاصة.

الأهداف:

- تحسين التركيز و مقاومة الخوف و التوتر.

- تسمح للفرد باستبدال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية.

- تسمح للشخص أن يجد حلول للمشاكل عند الفزع.

4-2-10 الصفرولوجيا:

"الاسترخاء الديناميكي يعطيني لياقة بدنية جيدة لممارسة التزلج على الثلج، إنني أجازف أكثر لأنني أثق في قدراتي و أيضا أركز جيدا منذ البداية و ليس لدي تخوف من الناس أو من الكاميرات و لا من الكرونومتر، أو حتى من السقوط"⁽¹⁾.

هذا ما أكدته مترحلة أوروبية محترفة مستعملة لتقنية الصفرولوجيا eSophtrologi

اخترعها أ. كيسيديو **A.Caycedo** في أواخر الخمسينيات، و كلمة Sophrologie

إغريقية الأصل حيث:

«Sos»: تتجاوز مع كلمة الانسجام.

«Phren»: تعني الروح، الشعور.

«Logos»: تعني علم، دراسة.

بمعنى علم الروح المنسجم أو دراسة انسجام الشعور، وهي مأخوذة من التنويم المغناطيسي لكنها تركز على عدة مذاهب فلسفية خاصة المشرقية منها، إنها فلسفة الحياة الإيجابية و تعتبر كخلاصة لأحدث البحوث و أقدم التقاليد لكي نستخلص طريقة متماشية مع ثقافتنا و مجتمعاتنا، و لهذه التقنية وسيلتها الخاصة حيث تسمح بالانتقال من حالة واعي عادي إلى حالة واعي صفروني Sophronisation ثم الاسترخاء، كما تندمج إليها تقنيات أخرى كالاسترخاء الذاتي و اليوقا، و تعتمد في بعض الأحيان على التنويم المغناطيسي و كذا الاسترخاء أو التصور العقلي.

تعتمد هذه التقنية بإدخال الشخص في حالة نوم-واعي و ذلك بخلق في اللاشعور ذكريات وهمية إيجابية و التي تأخذ موضعها، بالنسبة ل **كيسيدو** فإن الشعور منقسم إلى ثلاثة حالات: الحالة المرضية **Pathologique**، حالة الوعي الطبيعي و حالة الوعي و هي: اليقظة و الانتباه (حالة تفكير)، اليقظة و عدم الاهتمام، مستوى الصفروني (**Sophroliminal**) و هو مستوى الشعور الهائج المتموقع بين اليقظة و النوم، اللاوعي (**Coma**) و أخيرا الموت، إذن فالمستويات و حالات الوعي شيين مختلفين، فالوعي باستطاعته لعيش بعد مستويات و الهدف من هذه الطريقة هو الوصول إلى المستوى الصفروني **Sophroliminal**.⁽²⁾

⁽¹⁾ OSTRANDER (SHEILA) et SCHROEDER (LYNN), **op. cit**, p161.

⁽²⁾FERNANDEZ (LUIS), **Sophrologie et complétion sportive**, Vigot, paris 1986, p47.

أهداف الصوفولوجيا:

- تجعل الرياضي يسيطر و يتحكم في نفسه، و هذا بانسجام البدن و الروح.
- تسمح بالتحكم في الأبعاد العاطفية و الانفعالية للشخص.
- تساهم في القضاء على التوتر، الأوجاع و القلق التي يحس بها كل الرياضيين.

- تساعد الرياضي على التركيز أكثر.

- تعلم و تطوير المهارات الحركية.

- تسيير التوتر.

- تثبيت المهارات الحركية.⁽¹⁾

(1) PATRICK CHENEE (ANDRE) et autre, **sophrologie tom2**, 2^{eme} édition, Ellébore, paris 2002, p429.

خلاصة:

من خلال دراستنا لموضوع التدريب العقلي في هذا الفصل يمكننا القول بأنه جزء لا يتجزأ من التدريب الرياضي وله دور أساسي في التحضير العام و المتكامل للرياضي إلى جانب التحضيرات الأخرى، التقنية، التكتيكية، البدنية و المعرفية.

تبين لنا من خلال هذه الدراسة أنه يمكن تدريب المهارات العقلية كما تدرب المهارات التقنية، التكتيكية و البدنية حيث تعتمد على برامج خاصة لتدريبها سواء كانت قصيرة أو طويلة المدى إضافة إلى وسائلها الخاصة للتدريب عليها. ولكي يكون هذا التدريب أكثر فعالية يجب أن يتخلل الحصص التدريبية.

ومن بين أهم المهارات العقلية التي يمكن تدريبها، مهارة التصور العقلي وهي عنوان فصلنا الموالي.

الفصل الثاني

كرة السلة

تمهيد:

تعد لعبة كرة السلة اللعبة الأكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم في الكثير من الدول العربية، وهي إحدى الألعاب الجماعية المحببة إلى الكثير من الأفراد على اختلاف مستوياتهم وفتتهم العمرية، كما أنها لعبة سريعة ومثيرة ومسلية تعتمد في عداد لاعبيها على تنمية الجوانب المهارية والخططية و تعتبر من بين الرياضات الأكثر شعبية في العالم، حيث يعتبرها المجتمعات كمصدر حيوي في ضمان تسييرها للجانب الرياضي لشعبها، وكذلك لتأثيراتها الإيجابية في توجيهات الأفراد، أصبحت كرة السلة تلقى العناية الكبيرة من طرف الإعلام وحتى المنتديات أدى ذلك إلى ظهور لاعبين مشهورين يتقنون بديهيات اللعبة ويزرعون الفرحة في نفوس الجماهير.

1-لمحة تاريخية عن كرة السلة:

في شتاء عام 1890 م كلف جيمس ناي سميث مدرس التربية الرياضية بكلية سبرنجفيلد بالولايات المتحدة الأمريكية من رئيسه الدكتور لوثر حوليك عميد الكلية، أن يضع حلولا لمشكلين هامين، الأول هو التفكير في اختراع نشاط رياضي يمكن ممارسته في الأماكن المغلقة، وذلك من أجل تغطية اهتمام ووقت الرياضيين خلال الشتاء الطويل... والمشكل الثاني هي إثارة روح التجديد في دروس التمرينات البدنية خلال فترة توقف المنافسات الرياضية.

وقد استغرق ناي سميث حوالي العام في الدراسة و التفكير ليتوصل في عام 1891 إلى حل المشكلين معا باختراعه رياضة كرة السلة.

ومن هنا تبين أن التفكير في ابتكار رياضة كرة السلة لم يكن فقط بغرض التوصل إلى رياضة جديدة، بل محاولة للحفاظ على لياقة اللاعبين والقضاء على حالة الملل التي تسودهم أثناءنهاية المواسم.

2-تطور رياضة كرة السلة:

ولأبتكار هذه اللعبة قصة طريفة تبين حاجة المجتمع الأمريكي إلي التطور والحركة ، فلقد كانت الحاجة ماسة إلي لعبة تمارس داخل صالات التدريب المغلقة للاعبين كرة القدم الأمريكية في فصل الشتاء حين يلجأ اللاعبون إلي الداخل هرباً من الأمطار والبرد والصقيع بعد إنتهاء موسم كرة القدم. وليحاولوا ممارسة بعض الأنشطة حتى يحتفظوا بلياقتهم البدنية لحين بدء موسم البيسبول.

وكانت التمرينات البدنية الألمانية والسويدية هي التي تمارس فقط داخل الصالات المغلقة، ولكنها لم تكن تكفي لأشباع رغبة هؤلاء اللاعبين في التعبير عن أنفسهم بحركة حرة غير شكلية كما لم تكن ملائمة لطبيعتهم التي تميل إلي المنافسة القوية فكان الملل والسأم ينتشر بينهم من ممارسة هذه التمرينات، وبدا ذلك واضحاً في سلوكهم الأمر الذي دعا خبراء التربية الرياضية إلي التفكير في ضرورة حل هذه المشكلة ، فعقدوا اجتماعاً في صيف عام 1891م و LUTHER GULICK بجامعة سبرنجفيلد بولاية ماساشوتس برئاسة الدكتور/ لوثر جوليك مدرس التربية الرياضية بكلية JAMES NAI SMITH أقترح الدكتور جيمس ناي سميث سبرنجفيلد بالولايات المتحدة الأمريكية في ذلك الوقت أن يدرس نظام التمرينات السويدية ومدى صلاحيتها وملائمتها لطبيعة الشباب الأمريكي للمحافظة علي لياقتهم وجاء في تقرير الدكتور سميث والذي كان يعمل في ذلك الوقت مراقباً للنشاط الرياضي بجمعية الشبان المسيحيين أن هذا النوع من النشاط لايلئم الشباب الأمريكي.

وبتكليف من عميد الكلية دكتور لوثر جوليك، عهد إلي الدكتور جيمس ناي سميث بمحاولة إيجاد وسيلة لسد فراغ الطلبة في الكلية بعد انتهاء موسم كرة القدم الأمريكية وليحاولوا ممارسة بعض الأنشطة حتى يحتفظوا بلياقتهم البدنية لحين بدء موسم البيسبول ، وقد استغرق

ناي سميث قرابة سنة في الدراسة والتفكير ليتوصل في عام 1891م إلى ابتكار رياضة كرة السلة.

وتوصل ناي سميث إلى ابتكار اللعبة باستخدام نظرية (التحليل والتركيب)، أي تحليل الألعاب المختلفة إلى مهارات أساسية، ثم إعادة تركيب هذه المهارات بشكل جديد، ثم طرأت له فكرة أن يكون اللعب باليدين بدل من القدمين ،وهكذا بدأ ميلاد كرة السلة. وقد اتخذت اللعبة هذا الاسم نسبة إلى أول هدف استعمل للتصويب كان عبارة عن سلة خوخ ومن هنا أتخذت اللعبة اسمها.

وقد صادف اللاعبين أول عقبة وهي كيفية أخراج الكرة من السلة كلما سجلوا هدف، وفي البداية تغلبوا على هذه العقبة بأن يقوم الحكم باستخدام عقب كل تسجيل للنقاط أو هدف لإخراج الكرة من قاع السلة ثم بداء اللاعبين بدفع قاع السلة من أسفل إلى أعلى حتى تلفظ الكرة، لكنهم لم يلبثوا أن اهتموا إلى تفريغ قاع السلة لتسقط منها الكرة بعد كل رمية ناجحة .. وأخيراً تم الاستغناء عن سلال الخوخ ، وتم تركيب شبية لها من الشبك كما نرى اليوم. وتعتبر كرة السلة اللعبة الرياضية الأولى التي وضعت بعد دراسة واعية بقصد مقابلة حاجة شعر بها المجتمع .

وقد حرص ناي سميث في أثناء تصميمه لهذه اللعبة الجديدة أن يكون هناك أربعة مبادئ أساسية الهدف منها هو أن تكون هذه اللعبة بعيدة كل البعد عن عناصر القوة والعنف.

وقد ابتكر ناي سميث ثلاثة عشر قاعدة لكرة السلة وهي القواعد الأصلية للعبة

بالإضافة إلى ابتكار كرة السلة تخرج وقد دخلت اللعبة إلى الأولمبياد ببرلين سنة 1936م وكانت مصر أول دولة عربية وأفريقية تشترك في أول بطولة أولمبية لكرة السلة في دورة برلين في نفس الدورة وانتشرت اللعبة بسرعة البرق وهو الشيء الذي شاهده بنفسه حتى أصبحت لعبة شعبية في العالم أجمع. وقد توفي ناي سميث في لورنس سنة 1939م.

3- بعض قوانين كرة السلة:

مقاس الملعب:

ملعب كرة السلة عبارة عن سطح مستطيل الشكل خال من العوائق طوله 28 مترا وعرضه 15 مترا وتقاس من الحواف الداخلية لحدود الملعب، ولا يجوز استعمال الملاعب المغطاة بالحشائش ويجب ألا يقل السقف في الملاعب الرسمية عن سبعة أمتار، وأن توضع وحدات الإضاءة بحيث لا تؤثر في رؤية اللاعب.

المنطقتان المحرمتان: (منطقة الرمية الحرة و منطقة الملعب).

المنطقتان المحرمتان هما المساحة المحدودة من أرض الملعب والمحصورة بين الحدود النهائية للملعب وخطوط الرمية الحرة وبين خطوط تبدأ كل منهما من نقطة تبعد عن منتصف الحد النهائي من كل جانبي عمود السلة ثلاثة أمتار، وتنتهي عند الحافة الخارجية لخط الرمية الحرة.

لوحة الهدف:

وهي مصنوعة من خشب متين وسميك أو مادة شفافة بنفس السمك وتكون مقاساتها 180 سم أفقيا و 120 سم طوليا، ويجب أن يكون وجه اللوح أملس ولونها أبيض مادامت غير شفافة، ويرسم مستطيل بخطوط عرضها 5 سم وأبعاده الخارجية 59 سم أفقيا و 45 سم عرضيا، ويثبت اللوح تثبيتا محكما في مستوى عمودي على سطح الأرض وموازي للحد النهائي وترتفع حافتها السفلى عن الأرض 275 سم.

اللاعبون:

يتكون كل فريق من 12 لاعب أحدهم رئيس للفريق، ويتواجد في الملعب خمسة لاعبين من كل فريق ويمكن استبدالهم في الحدود المنصوص عليها.

زمن المباراة.

ينقسم وقت المباراة إلى أربع أشواط مدة كل شوط عشر دقائق يتخللها استراحة بين الشوطين الأول و الثاني مدة دقيقتان، و بين الثاني والثالث خمس دقائق، وبين الثالث و الرابع. 170 ، دقيقتان. صبحي، نضال، 2009

4-المهارات الاساسية في كرة السلة:

إن المهارات الأساسية في كرة السلة هي التي تحدد مستوى الفرق وترتيبها ونجاح أي فريق يتوقف على مدى إجادة أفراد هذه المهارات...، ففريق كرة السلة الممتاز هو الذي يستطيع أفراده أن يؤديوا التمرينات بسرعة وإحكام وتوقيت مضبوط وأن يصبوا نحو السلة بدقة وإحكام ، وأن يتحركوا بالكرة وبدورانه بخفة وتحكم، مع إجادة المهارات الدفاعية والهجومية، لذا فإن مرحلة تعليم هذه المهارات تعد أهم مراحل تعلم

اللعبة واسبقها لرفع مستوى الفريق والارتقاء به نحو الأفضل.

وتنقسم المهارات الأساسية لكرة السلة إلى نوعين:

أولاً: مهارات فردية هجومية. وتتمثل في كل من:

مسك الكرة واستلامها.

التحكم في الكرة.

التمرير.

المحاورة.

التصويب.

حركات القدمين الدفاعية.

الحركات الخداعية.

ثانياً : مهارات فردية دفاعية. وتتمثل في:

وقفه الاستعداد الدفاعية.

حركات القدمان الدفاعية.

المكان الدفاعي.

المسافة الدفاعية.

الدفاع ضد المحاور.

الدفاع ضد المصوب.

قطع الممريرات.

جمع الكرات المرتدة.

5-متطلبات الاداء في كرة السلة:

1-5 المتطلبات البدنية الضرورية لكرة السلة:

إن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخطئية وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري والخطئي للعبة، والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية تعتبر جزءا ثابتا في برنامج التدريب طوال العام.

ويمكن حصر المتطلبات البدنية الضرورية لكرة اليد فيما يلي:

1. صفات بدنية للإعداد البدني العام وتتضمن:

- العقل - السرعة - القوة - المرونة - الرشاقة.

2. صفات بدنية للإعداد البدني الخاص وتتضمن:

- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) - تحمل القوة .

- تحمل السرعة.

3. صفات بدنية أخرى مثل:

- الأداء - التوافق - التوازن - الدقة.

وهي صفات كلها مرتبطة بالأداء البدني المهاري والخطئي والتمرينات هي الوسيلة الأساسية

لتنمية وتطوير المتطلبات البدنية لكرة اليد حيث تنقسم وفق لذلك إلى:

- تمرينات إعداد عامة وشاملة: تؤدي بدون كرة وتكون شامل لكل أجزاء الجسم.

- تمرينات الراحة الإيجابية.

- تـمـرـيـنـات خـاصـة بـكـرة الـيـد - تـمـرـيـنـات المـنـافـسـة و المـبـارـيـات.

2-5 المتطلبات المهارية الضروري لكرة السلة:

تتصف جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانوني للعبة كرة القدم بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لروح الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة السلة بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

ويمكن حصر هذه المتطلبات المهارية الضرورية لكرة اليد في ما يلي:

1. المتطلبات المهارة الهجومية باستخدام الكرة أو بدونها وتتضمن:

- الحركات الهجومية - التمير - التنطيط - التصويب - الخداع - الجري والمتابعة - الرميات الحرة - التحرك للهجوم الخاطف.

2. المتطلبات المهارية الدفاعية وتتضمن:

- التحركات الدفاعية - المهاجمة الدفاعية (التغطية و المتابعة) - التسليم والتسلم - المراقبة والعد - التآزر في اتجاه الكرة.

3-5 المتطلبات الخططية الضرورية لكرة السلة:

1. المتطلبات الخططية الهجومية وتتضمن:

- خطط هجومية فردية - جماعية - خطط هجومية للفريق - خطط هجومية للحالات الخاصة.

2. المتطلبات الدفاعية وتتضمن:

- خطط دفاعية فردية - جماعية - خطط دفاعية للفريق - خطط دفاعية للحالات الخاص

6-القدرة الخاصة للاعب كرة السلة:

لقد أخذ مفهوم القدرات البدنية والحركية في مجال التدريب والتعليم معنى مميزا تبعا لأراء علماء المدارس التدريبية المختلفة، كالمدارس الألمانية والروسية والأمريكية، وعلى الرغم من تباين وجهات نظر علماء تلك المدارس في الآراء إلا أننا نجدتها متفقة في مفهوم القدرات البدنية و الحركية الأساسية، وصنفت(القوة، السرعة، التحمل) وكذلك المرونة كصفات بدنية، والرشاقة والتوازن والدقة والتوافق كصفات

حركية

لذلك فان كافة الأنشطة الرياضية مثل كرة السلة وكرة القدم و كرة الطائرة وغيرها من الرياضات تعتمد بشكل أساسي على تطوير هذه القدرات كما أن احتياج الرياضي لهذه القدرات يتباين تبعا لخصوصية اللعبة، أو الفعاليات الرياضية فضلا عن أن تطويرها بشكل جيد يعبر عن المحتوى الأساسي للعمليات العلمية أثناء ممارسة ذلك النشاط.

خلاصة:

يمكن القول أن كرة السلة التي مرت بتحولات عدة من نشأتها إلى الآن، وهذا من أجل تحسينها وتطويرها كلعبة رياضية مقننة، فكل المراحل التي مرت بها ساعدتها على فرض مكانتها ضمن حظيرة الرياضات وأخذت مكانة مرموقة بينهما.

لها شعبية ما يجعلها محل دارة العديد من اللاعبين ويحل اهتمام العديد من البلدان لتبنيها ضمن مجالاتها الرياضية، وفي قوانينها وخصوصية لعبها المعروف بالجري وسرعة التنقل أصبحت منتشرة في معظم أقطار العالم ولفتت إقبالا جماهيريا في جميع البلدان المتواجدة فيه وأخذت مكانة أولى من حيث التتويجات والاهتمام، مثل الجائزة التي اتخذت أوساط الرياضة فيها مكانة هامة، فقد ساهمت في ترقية الرياضة الجائزة، والتعرف عليها في المحافل الدولية، وهذا عن طريق كل ما حققته الكرة الصغيرة الجائزة من ألقاب على الساحة الإفريقية ومكانة مشرفة على الساحة العالمية لذا تعتبر كرة اليد من أهم الرياضات الممارسة في الجائزة، تتنوع الاربطة والنادي، أصبح لكرة اليد صدى واسع في الجائزة وأصبحت تمارس في النوادي والمعاهد التربوية، بذلك أصبحت من الركائز الأساسية

الباب الثاني

الجزء الثاني

الفصل الأول:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

نتطرق في الجانب التطبيقي إلى تقديم المناقشة و تحليل النتائج الخاصة بالاستبيان الذي ، كما وزع على الذي كانت أسئلته تتمحور أساسا على الفرضيات التي وضعت في هذا البحث نستنتج طريقة التحليل و مناقشة النتائج بحيث نقوم بوضع جداول للأسئلة تتضمن عدد أفراد العينة ويكون كل جدول متبوع بتحليل و كذا عدد الإجابات ثم إضافتها إلى النسب المئوية المرافقة لها، خاص به و كذا التمثيل البياني و نقوم بعرض الاستنتاج و توضيح مدى تحقق و صدق الفرضيات التي وضعت في بداية هذا البحث .

01- منهج البحث :

إعتمدنا في بحثنا هذا على استخدام المنهج المسحي الوصفي الذي يعتمد على تحليل العلاقات بين التغيرات ومحاولة قياسها، و توضيح العلاقة بطريقة علمية بإتخاذ أسلوب إحصائي كما هو الحال بالنسبة لنتائج الإستبيان 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 إجتماعية 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 إستنتاجات و إستخدامها لأغراض معينة (عمار، 1995).

02- مجتمع البحث:

إن مجتمع البحث هو الفئة الإجمالية التي نريد إقامة دراسة تطبيقية عليها وفق المنهج المختار و المناسب لهذه الدراسة، و في هذه الدراسة كان مجتمع البحث ويتكون عدد أفراد المجتمع من لاعب .

03- عينة البحث:

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 بإختيارها 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 إختيارها بطريقة عشوائية لأنها تعطي فرص متكافئة لكل اللاعبين بغض النظر عن مستوياتهم و خصائصهم بالإضافة إلى أن الإختبار العشوائي هو أبسط طرق الإختبار و في هذا البحث تكونت عينة البحث من ثلاثون (30) لاعب من نادي الافاق مستغانم .

04- 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:

04- 01- 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 الجماهيري. (ثابت، 1984، صفحة 58)

04-02- 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 نتائج لاعبي كرة السلة. (حسن علاوي و آخرون، 1999، صفحة 219).

05- مجالات البحث:

05-01- المجال البشري : و يقصد به لاعبي صنف الأكاير الذين تمت عليهم الدراسة و هم 30 لاعب من نادي جمعية أفاق مستغانم لكرة السلة .

05-02- المجال المكاني : أجريت هذه الدراسة في مقر تدريب نادي جمعية أفاق مستغانم لكرة السلة أكابر بالمركب الرياضي الرائد فراج .

05-03- المجال الزمني : و هنا تحدد الوقت الذي إستغرقته مراحل بحثنا وهي:

- مرحلة الجانب النظري : حيث تم تقديم البحث إلى الأستاذ المشرف يوم 05 ديسمبر 2015 في الدراسة النظرية و كذا إعداد الفصول الدراسية و صياغتها بعد عرضها على الأستاذ المشرف و تغطية ملاحظته .

- مرحلة الجانب التطبيقي : و تضمنت هذه المرحلة كيفية تصميم أدوات البحث بعد وضع تصور مبدئي لأداء الدراسة و مناقشتها مع الأستاذ المشرف من يوم 16 فيفري إلى غاية 20 ماي 2016 .

* مرحلة إعداد الإستمارة و تحكيمها من طرف الأساتذة و الدكاترة الموجودين بالمعهد .

* مرحلة جمع البيانات مع المبحوثين .

* مرحلة تفرغ البيانات ثم جدولتها و تحليلها إحصائيا .

* أما المرحلة الأخيرة فهي مرحلة تحليل البيانات و تفسيرها و كتابة التقرير النهائي للبحث و نتائجه .

06- أدوات البحث :

الإستبيان: هو تقنية شائعة الاستعمال فهو وسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات، وهذه 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 إستخلاص النتائج منها ، و لقد قمنا بإختيار الإستبيان كأداة للبحث لكونه مناسب للاعبين كرة السلة أكابر كما تعطي للمستوجب الحرية الكاملة في الإجابة ، و من أجل تحديد عينة البحث كان علينا إستخدام الإستمارة 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" أو إختيار الإجابة الصحيحة .

- **الأسئلة الإختيارية :** يحتوي هذا النوع من الأسئلة على مجموعة من الإقتراحات تقدم بعد السؤال ليختار منها المجيب إقتراح 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 .

07- الأسس العلمية للإختبارات العلمية :

01-07 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 الإستمارة و ذلك لمراعاة إمكانية توافق العبارات بالأسئلة و كذا الأسئلة بالفرضيات . و قد تمّ تعديل كل الإشارات التي أوصى بها المحكمين وفق المعايير المنهجية للبحث و هو ما أسفرت عنه من جانب صدق الإستبيان . و بحيث أفرزت النتائج إلى تحقيق صدق الأبعاد التي يتضمنها الإستبيان .

07-02- الثبات:

يسند مفهوم ثبات أداة البحث على فكرة إستقرار 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 الإختبار 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 .

الموضوعية:

08- الدراسات الإحصائية : (رضوان، 2003)

تم الإعتماد في إستخراج النسب المئوية و تحليل المعطيات العددية على القاعدة الثلاثية :

العدد الفعال (التكرار) $\times 100$

كما في القانون التالي : النسبة المئوية =

66

مجموع التكرارات

إختبار حسن المطابقة كا² (كاف تريبع) :

إختبار مربع كاي (كا²) : يعتبر إختبار كا² واحدا من أكثر إختبارات الإحصاء اللابارامتري أهمية لأنه يستخدم للعديد من الأغراض ، و يستخدم هذا الإختبار عندما تكون البيانات مأخوذة لعينات كبيرة مستقلة . (رضوان، 2003، صفحة 185)

حيث كا² = مجموع [(التكرارات الواقعية - التكرار المتوقع)]²

التكرار المتوقع

ت و : التكرارات الواقعية .

ت م : التكرارات المتوقعة .

التكرارات الواقعية =

عدد الحالات

درجة الحرية = عدد الحالات - 1

الفصل الثاني

منافسة وتحليل التلح

عرض وتحليل و مناقشة النتائج:

المحور الأول : يؤثر الضغط الجماهيري على الجانب النفسي للاعبين كرة السلة أكابر
(01 - 14) .

السؤال الأول : هل تتأثر عند سماع إنتقادات الجمهور ؟

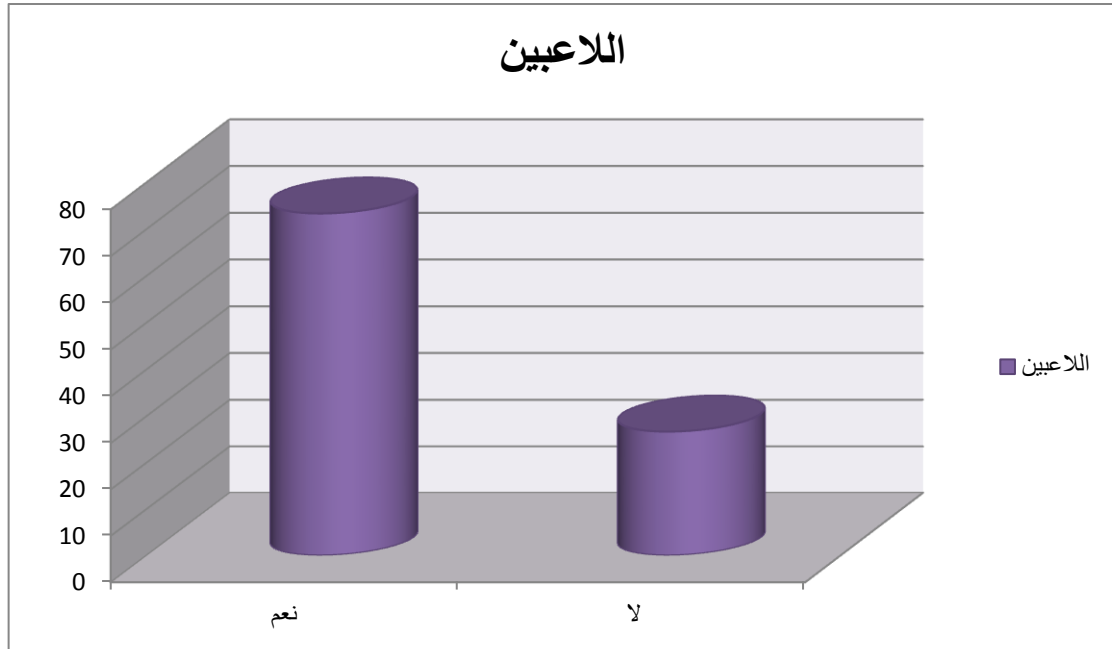
الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان للضغط الجماهيري تأثير على الجانب النفسي للاعبين كرة السلة.

| لا | نعم | |
|--------|--------|----------------|
| 08 | 22 | عدد اللاعبين |
| %26.67 | %73.33 | النسبة المئوية |
| 6.53 | | كا2 المحسوبة |
| 3.84 | | كا2 الجدولية |

الجدول رقم (01) يمثل تأثر اللاعب عند سماع إنتقادات الجمهور.

تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن نسبة كبيرة من اللاعبين %73.33 تتأثر عند سماع إنتقادات الجمهور و تليها نسبة %13.33 العكس و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (6.53) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) و ذلك عند مستوى (0.05) و درجة الحرية (01) .

و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح الإجابة نعم و يعزي الطلبة الباحثين أن هناك تأثير على الجانب النفسي للاعبين من طرف الجماهير.



الشكل رقم (01) يمثل تأثير اللاعب عند سماع إنتقادات الجمهور .

السؤال الثاني : عند دخولك للملعب و سماعك لأهازيج الجمهور بماذا تشعر ؟

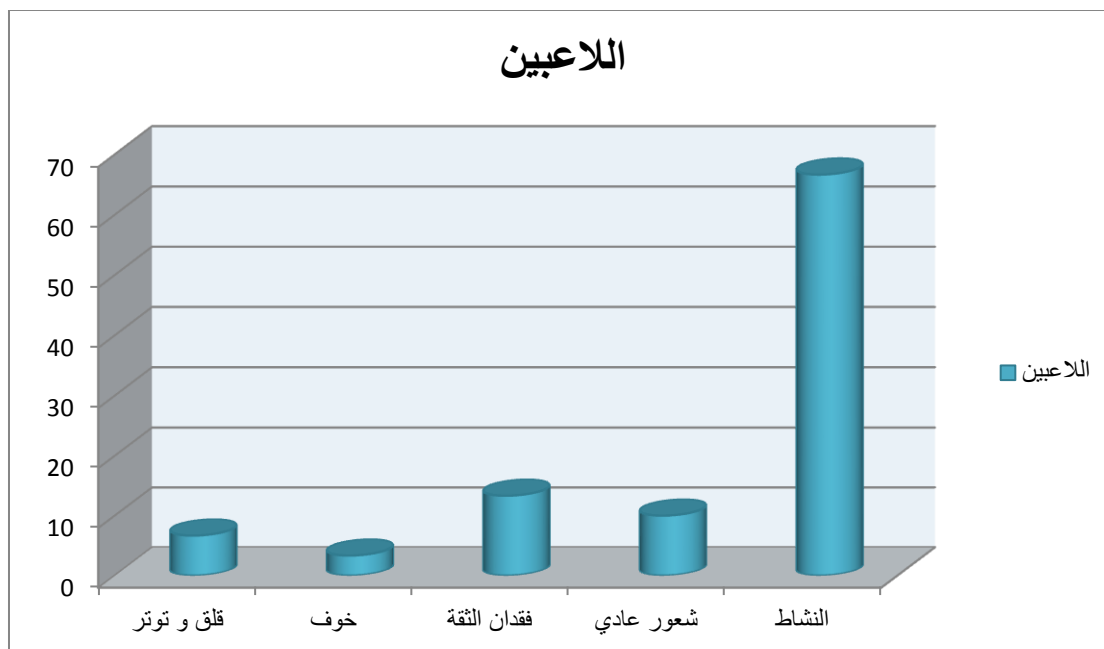
الغرض من السؤال: معرفة شعور اللاعبين اثناء دخولهم للملعب و سماعهم لاهازيج الجمهور.

| النشاط | شعور عادي | فقدان الثقة | خوف | قلق وتوتر | عدد اللاعبين | الجدول رقم (02) |
|--------|-----------|-------------|-------|-----------|----------------|-------------------|
| 20 | 03 | 04 | 01 | 02 | عدد اللاعبين | الجدول رقم (02) |
| %66.67 | %10 | %13.33 | %3.33 | %6.67 | النسبة المئوية | يمثل شعور اللاء ب |
| 41.67 | | | | | ك2 المحسوبة | |
| 9.49 | | | | | ك2 الجدولية | |

عند دخوله للملعب و سماعه لأهازيج الجمهور .

تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن نسبة كبيرة من اللاعبين %66.67 عند دخولها الملعب و سماعها لأهازيج الجمهور تشعر بالنشاط و تليها فقدان الثقة بنسبة %13.33 و تليها شعور عادي بنسبة %10 و تليها قلق و متوتر بنسبة %6.67 و أخيرا خوف بنسبة %3.33 و من خلال النتائج نجد أن قيمة ك2 المحسوبة (41.67) أكبر من ك2 الجدولية (9.49) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (04) .

مناقشة النتائج : و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح النشاط و يعزي الباحثين أنه عند دخول الاعبين للملعب و سماعهم لاهازيج الجمهور ياتر عليهم ذلك ايجابيا و يقوم بتحفيزهم و تنشيطهم .



الشكل رقم (02) يمثل شعور اللاعب عند دخوله للملعب و سماعه لأهازيج الجمهور .

السؤال الثالث : هل تتأثر بالأحداث التي يخلقها الجمهور في المباراة ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان اللاعب يتاثر بالاحداث اللتي يخلقها الجمهور في المبارات.

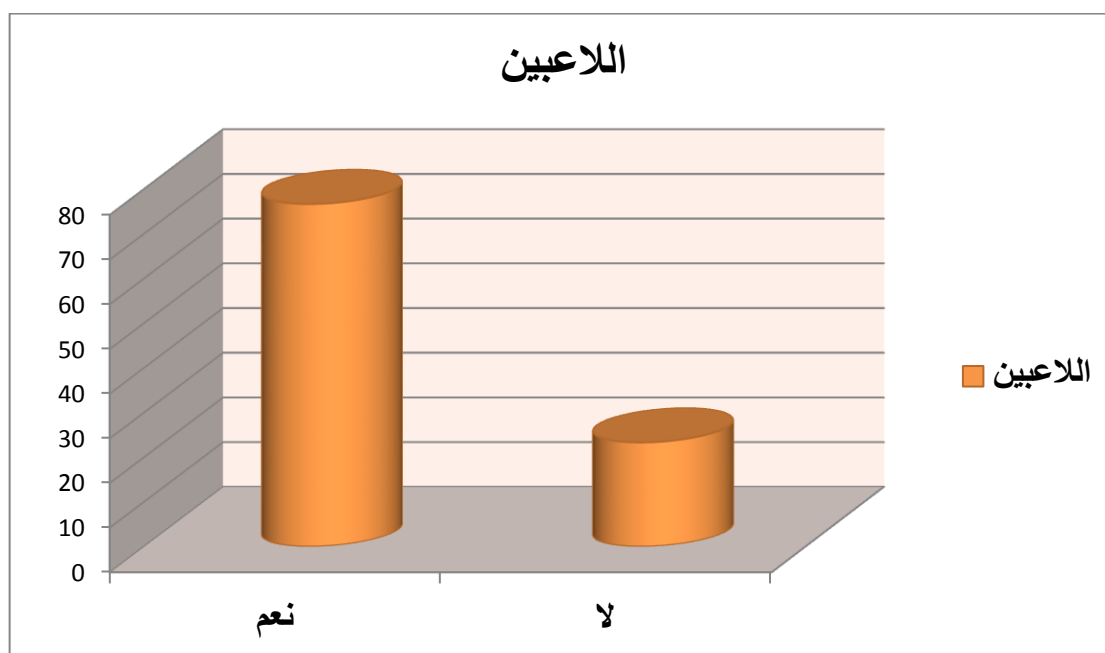
| لا | نعم | الجدول رقم (03) |
|--------|--------|-----------------|
| 07 | 23 | عدد اللاعبين |
| %23.33 | %76.67 | النسبة المئوية |
| 8.53 | | كأ المحسوبة |
| 3.84 | | كأ الجدولية |

الجمهور في المباراة .

تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن نسبة كبيرة من اللاعبين %76.67 تتأثر بالأحداث التي يخلقها الجمهور في المباراة و تليها نسبة %23.33 العكس و من خلال

النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (8.53) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (01) .

مناقشة النتائج : و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح نعم و يعزي الباحثين أنه هنالك تأثير ايجابي علا اللاعبين من خلال الاحداث اللتي يخلقها الجمهور في المبارات.



الشكل رقم (03) يمثل تأثر اللاعب بالأحداث التي يخلقها الجمهور في المباراة .

السؤال الرابع : هل تشعر بالنرفزة و توتر الأعصاب أثناء إنتقادات الجمهور ؟

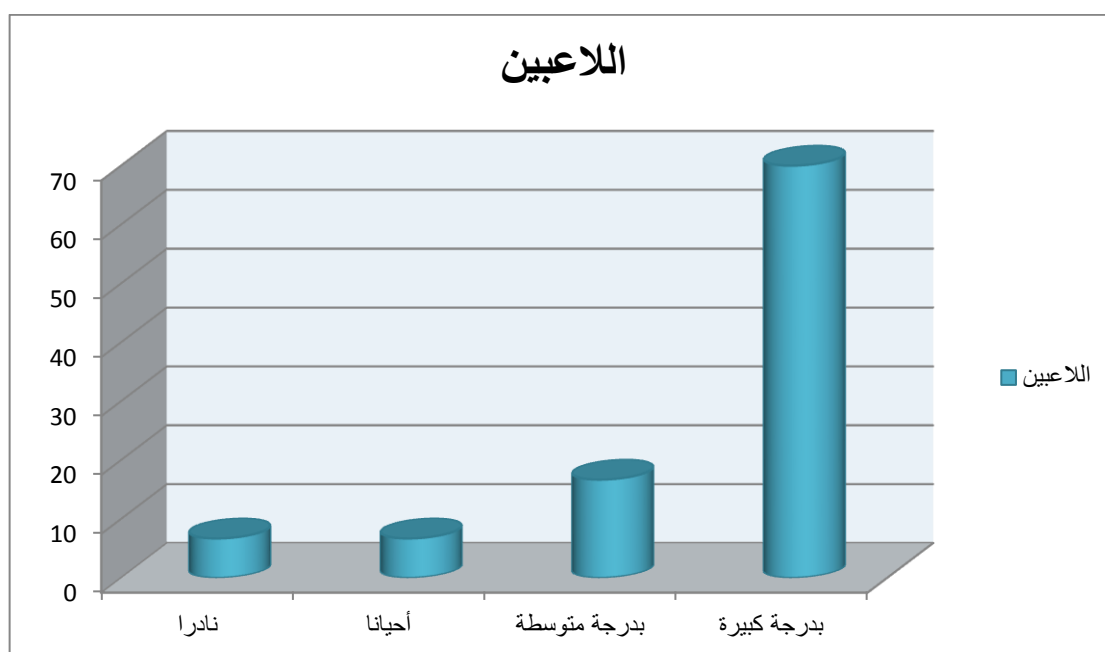
الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان اللاعب يشعر بالنرفزة و توتر الاعصاب عندما ينتقده الجمهور.

| الجدول رقم (04) | نادرًا | أحيانًا | بدرجة متوسطة | بدرجة كبيرة |
|-----------------|--------|---------|--------------|-------------|
| عدد اللاعبين | 02 | 02 | 05 | 21 |
| النسبة المئوية | %6.67 | %6.67 | %16.66 | %70 |
| كا2 المحسوبة | 33.2 | | | |
| كا2 الجدولية | 7.84 | | | |

الأعصاب أثناء إنتقادات الجمهور .

تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 70% تشعر بالنرفزة و توتر الأعصاب أثناء إنتقادات الجمهور بدرجة كبيرة و تليها نسبة 16.66% بدرجة متوسطة و أخيرا نادرا و أحيانا بنسبة 6.67% و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (33.2) أكبر من كا2 الجدولية (7.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (03) .

مناقشة النتائج : و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح بدرجة كبيرة و يعزي الباحثين ان اللاعب يشعر بالنرفزة و توتر الاعصاب بدرجة كبيرة اثناء انتقادات الجمهور له.



. الشكل رقم (04) يمثل شعور اللاعب بالنرفزة و توتر الأعصاب أثناء إنتقادات الجمهور

السؤال الخامس : عند سماعك لأهازيج الجمهور كيف يكون شعورك ؟

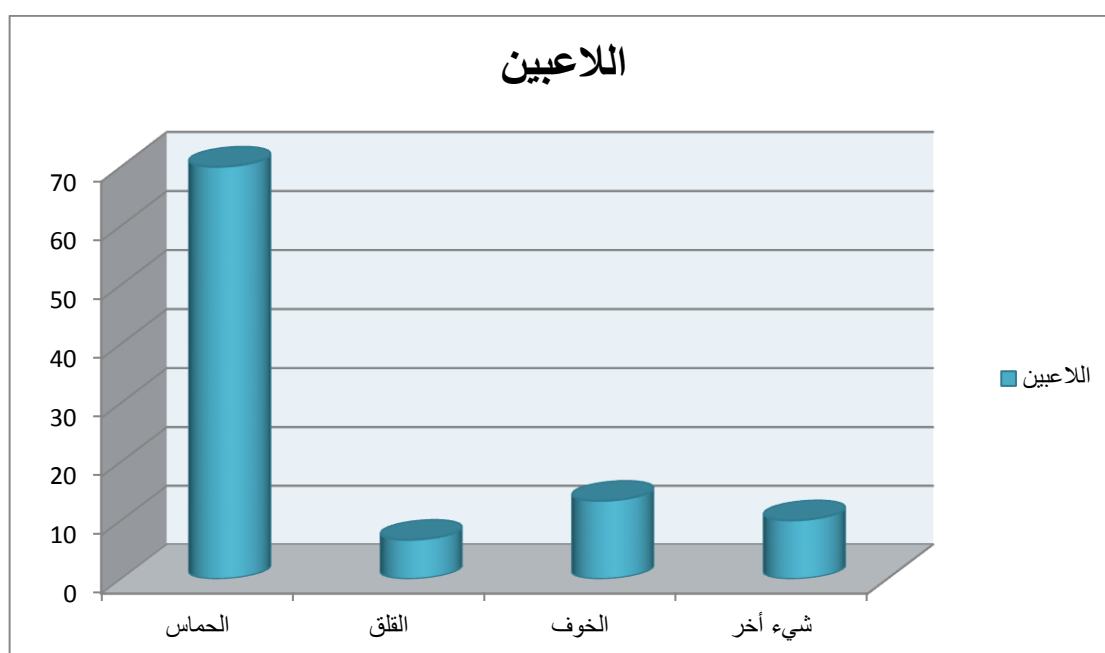
الغرض من السؤال: معرفة شعور اللاعبين اثناء سماعهم للاهازيج.

| شئ آخر | الخوف | القلق | الحماس | الجدول رقم (05) يمثل شعور اللاعب عند |
|--------|--------|-------|--------|--------------------------------------|
| 03 | 04 | 02 | 21 | عدد اللاعبين |
| 10% | 13.33% | 6.67% | 70% | النسبة المئوية |
| 32.67 | | | | كا2 المحسوبة |
| 7.84 | | | | كا2 الجدولية |

سماعه لأهازيج الجمهور .

تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 70% تشعر بالحماس عند سماعها لأهازيج الجمهور و تليها نسبة 13.33% القلق و نسبة 10% شيء آخر و أخيرا نسبة 6.67% الخوف و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (32.67) أكبر من كا2 الجدولية (7.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (03) .

مناقشة النتائج : و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح الحماس و يعزي الباحثين ان اللاعب يشعر بالحماس اثناء سماعه لاهازيج الجمهور.



الشكل رقم (05) يمثل شعور اللاعب عند سماعه لأهازيج الجمهور .

السؤال السادس : هل يؤثر سب و شتم الجمهور عليك أثناء المباراة ؟

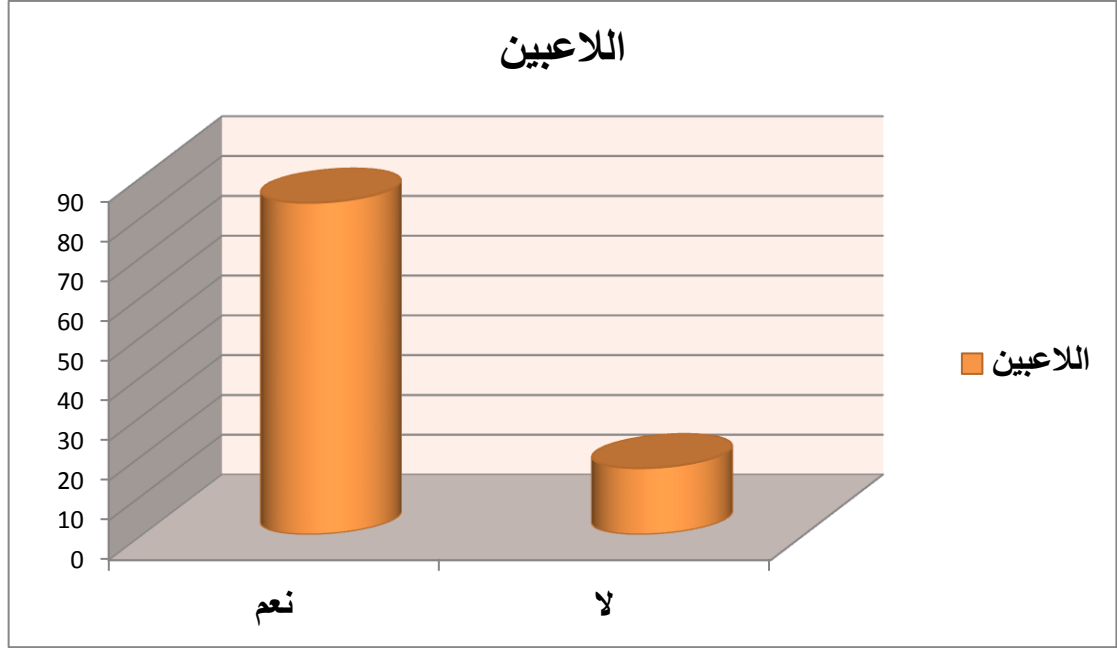
الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان هنالك تأثير على اللاعب اثناء سب و شتم الجمهور له.

| لا | نعم | |
|--------|--------|----------------|
| 05 | 25 | عدد اللاعبين |
| %16.67 | %83.33 | النسبة المئوية |
| 13.33 | | كا2 المحسوبة |
| 3.84 | | كا2 الجدولية |

الجدول رقم (06) يمثل تأثر اللاعب بسب و شتم الجمهور له أثناء المباراة .

تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 83.33% يؤثر سبب و شتم الجمهور عليها أثناء المباراة و تليها نسبة 16.67% العكس و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (13.33) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (01) .

مناقشة النتائج : و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح نعم و يعزي الباحثين انه هنالك فعلا تأثير سلبي على اللاعب اثناء سبب و شتم الجمهور له



الشكل رقم (06) يمثل تأثر اللاعب بسبب و شتم الجمهور له أثناء المباراة .

السؤال السابع : ما هي الإنفعالات التي تنجم عن الضغط الجماهيري ؟

الغرض من السؤال: معرفة نوع الانفعالات اللتي تصيب اللاعب اثناء الضغط .

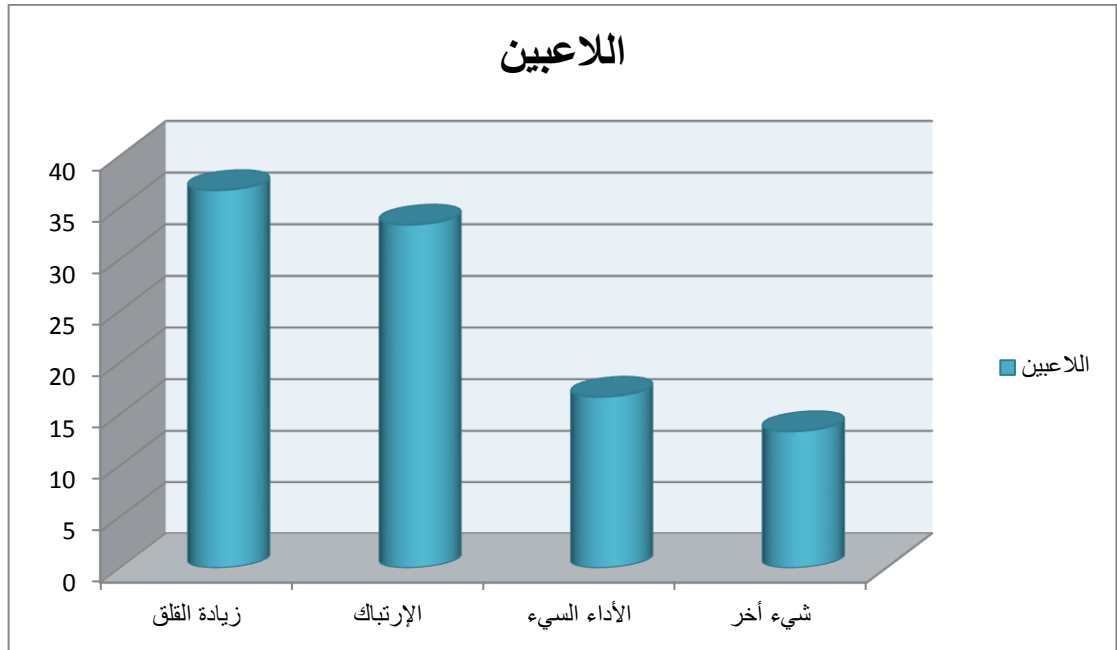
| الجدول رقم (07) | عدد اللاعبين | النسبة المئوية | كا2 المحسوبة | كا2 الجدولية |
|-----------------|--------------|----------------|--------------|--------------|
| شيء آخر | 04 | %13.33 | 4.93 | 7.84 |
| الأداء السيء | 05 | %16.67 | 4.93 | 7.84 |
| الإرتباك | 10 | %33.33 | 4.93 | 7.84 |
| زيادة القلق | 11 | %36.67 | 4.93 | 7.84 |

الجدول رقم (07) يمثل الإنفعالات التي تنجم عن الضغط

الجماهيري للاعب .

تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 36% ترى أن الإنفعالات التي تنجم عن الضغط الجماهيري هي زيادة القلق و تليها نسبة 33.33% الإرتباك و تليها نسبة 16.67% الأداء السيء و أخيرا نسبة 13.33% شيء آخر و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (4.93) أصغر من كا2 الجدولية (7.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (03) .

مناقشة النتائج : و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين و يعزي الباحثين ان اللاعب يصاب بالقلق اثناء ضغط الجمهور له.



الشكل رقم (07) يمثل الإنفعالات التي تنجم عن الضغط الجماهيري للاعب .

السؤال الثامن : هل التخوف من الجمهور يؤدي إلى حالة القلق ؟

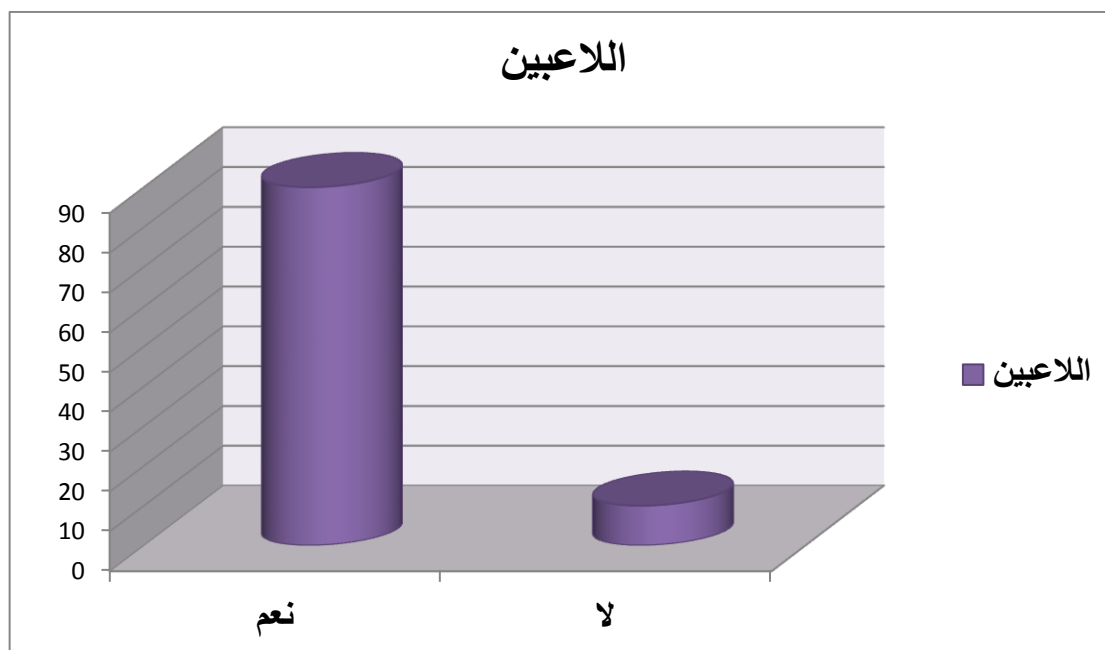
الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان التخوف من الجمهور يادي الى حالة القلق.

| لا | نعم | |
|------|-----|----------------|
| 03 | 27 | عدد اللاعبين |
| 10% | 90% | النسبة المئوية |
| 38.4 | | كا2 المحسوبة |
| 3.84 | | كا2 الجدولية |

الجدول رقم (08) يمثل تخوف اللاعب من الجماهير .

تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 90% يبدون ان التخوف من الجمهور يادي الى حالة القلق و تليها نسبة 10% العكس و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (38.4) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (01) .

مناقشة النتائج : و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح نعم و يعزي الباحثين انه عندما يتخوف اللاعب من الجمهور يؤدي به ذلك الى حالة القلق



الشكل رقم (08) يمثل تخوف اللاعب من الجماهير .

السؤال التاسع : كيف تكون درجة الضغط عليك في حالة إنفعالات الجمهور ؟

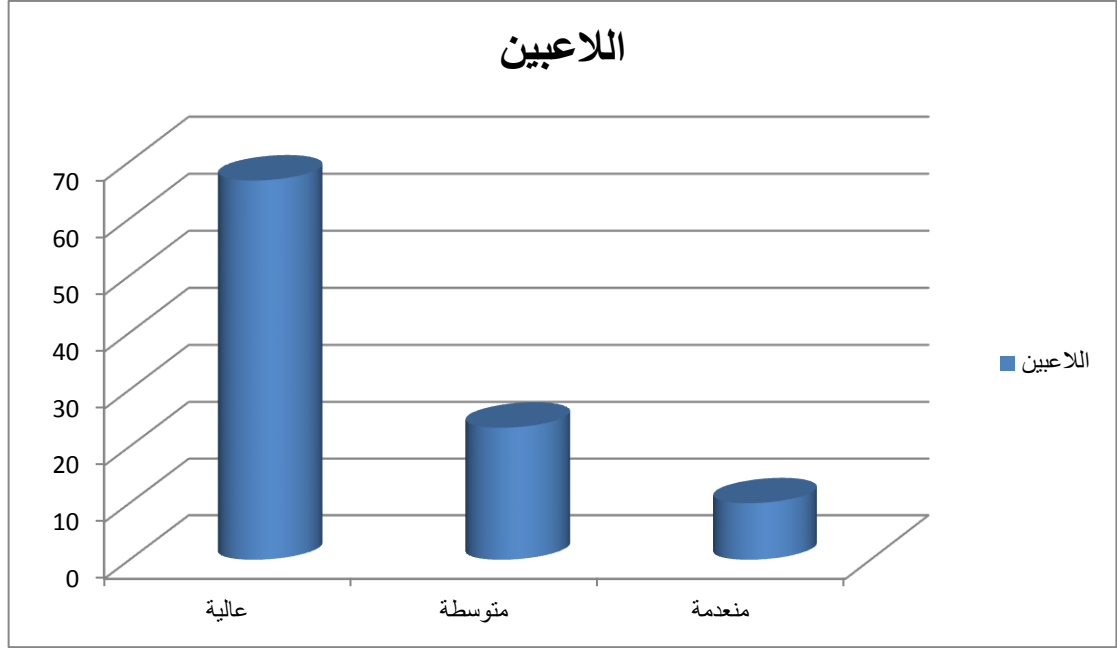
الغرض من السؤال: معرفة درجة الضغط اثناء انفعالات الجمهور.

| منعدمة | متوسطة | عالية | |
|--------|--------|--------|----------------|
| 03 | 07 | 20 | عدد اللاعبين |
| %10 | %23.33 | %66.67 | النسبة المئوية |
| 15.8 | | | كا2 المحسوبة |
| 5.99 | | | كا2 الجدولية |

الجدول رقم (09) يمثل درجة الضغط على اللاعب في حالة إنفعالات الجمهور .

تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 66,67% تكون درجة الضغط اثناء انفعالات الجمهور عليهم عالية و 23,33% متوسطة و أخيرا نسبة 10%منعدمة و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (15.8) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02) .

مناقشة النتائج : و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح عالية و يعزي الباحثين انه درجة الضغط تكون عالية عند اللاعب اثناء انفعالات الجمهور.



الشكل رقم (09) يمثل درجة الضغط على اللاعب في حالة إنفعالات الجمهور .

السؤال العاشر : هل تتغلب على الخوف أثناء سماعك لهتافات الجمهور ؟

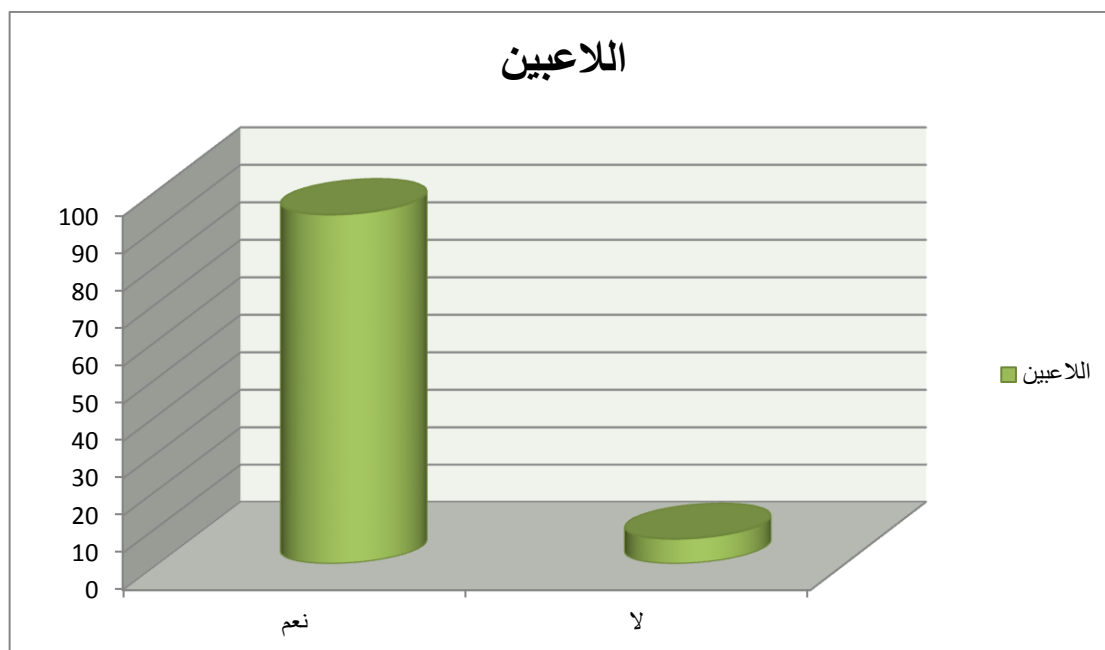
الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان اللاعب يتغلب على الخوف اثناء سماعه لهتافات الجمهور.

| لا | نعم | |
|-------|--------|----------------|
| 02 | 28 | عدد اللاعبين |
| %6.67 | %93.33 | النسبة المئوية |
| 22.53 | | كا2 المحسوبة |
| 3.84 | | كا2 الجدولية |

الجدول رقم (10) يمثل التغلب على الخوف أثناء سماع اللاعب لهتافات الجمهور .

تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 93,33% يتغلبون على الخوف اثناء سماعهم لهتافات الجمهور وتليها 6,67% العكس و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (22.53) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (01) .

مناقشة النتائج : و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح نعم و يعزي الباحثين ان اللاعب يتغلب على الخوف اثناء سماعه لهتافات الجمهور.



الشكل رقم (10) يمثل التغلب على الخوف أثناء سماع اللاعب لهتافات الجمهور .

السؤال الحادي عشر : هل تتحكم في سلوكك أثناء الإنفعالات القوية للجمهور ؟

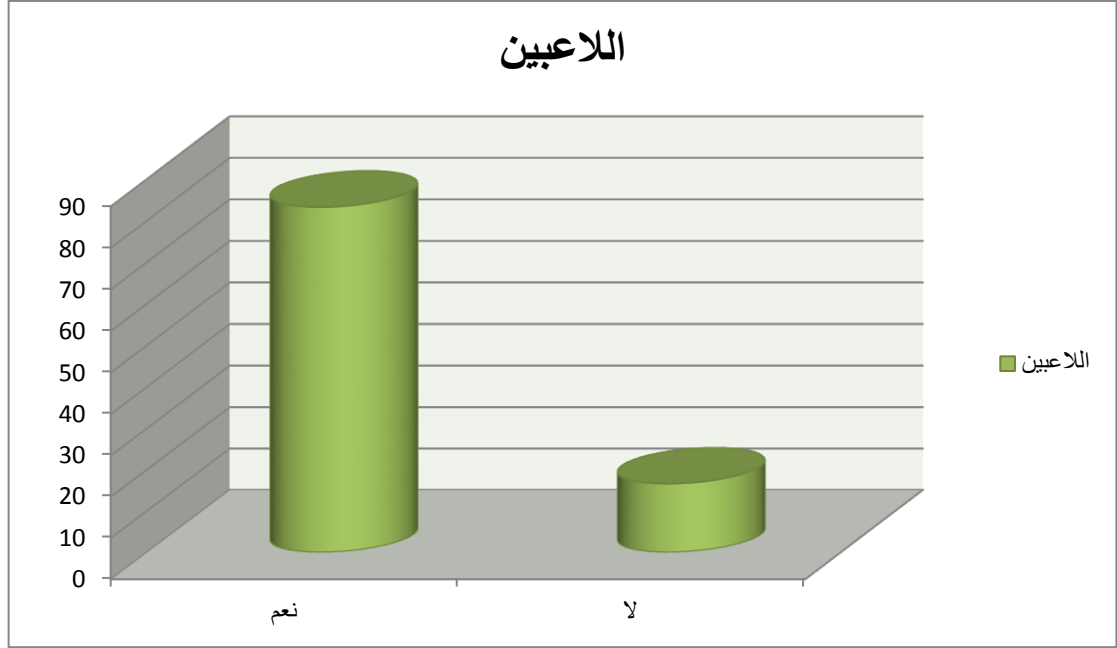
الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان اللاعب يتحكم في سلوكه لثناء الانفعالات القوية للجمهور.

| لا | نعم | |
|--------|--------|----------------|
| 05 | 25 | عدد اللاعبين |
| %16.67 | %83.33 | النسبة المئوية |
| | | كا2 المحسوبة |
| | 3.84 | كا2 الجدولية |

الجدول رقم (11) يمثل تحكم اللاعب في سلوكه أثناء الإنفعالات القوية للجمهور .

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 83,33 % يتحكمون في سلوكهم اثناء الانفعالات القوية للجمهور و 16,67% العكس و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (13.33) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (01) .

مناقشة النتائج : و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح نعم و يعزي الباحثين ان اللاعب يتحفز عند الانفعالات القوية للجمهور.



الشكل رقم (11) يمثل تحكم اللاعب في سلوكه أثناء الإنفعالات القوية للجمهور .

السؤال الثاني عشر : هل تشعر بالقلق عند مضايقة الجمهور لك بالسب و الشتم ؟

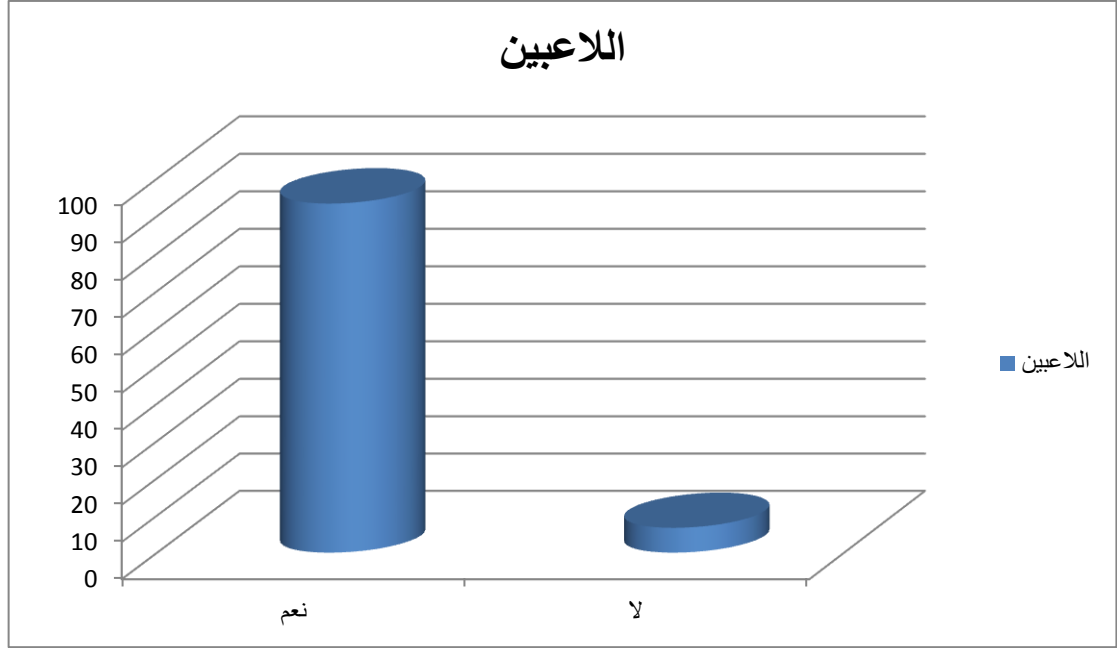
الغرض من السؤال : معرفة ما اذا كان اللاعب يشعر بالقلق اثناء مضايقة الجمهور له بالسب و الشتم.

| لا | نعم | |
|-------|--------|----------------|
| 02 | 28 | عدد اللاعبين |
| %6.67 | %93.33 | النسبة المئوية |
| 22.53 | | كا2 المحسوبة |
| 3.84 | | كا2 الجدولية |

الجدول رقم (12) يمثل شعور اللاعب بالقلق عند مضايقة الجمهور له بالسب و الشتم .

تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 93,33% يشعرون بالقلق اثناء مضايقة الجمهور لهم بالسب و الشتم و تليها نسبة 6,67% العكس ومن خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (22.53) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (01) .

مناقشة النتائج : و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح نعم و يعزي الباحثين ان اللاعب يشعر بالقلق و عدم الثقة اثناء مضايقة الجمهور له بالسب و الشتم.



الشكل رقم (12) يمثل شعور اللاعب بالقلق عند مضايقة الجمهور له بالسب و الشتم .

السؤال الثالث عشر: هل تستطيع التحكم في نفسك أثناء سماعك لإنتقادات الجمهور ؟

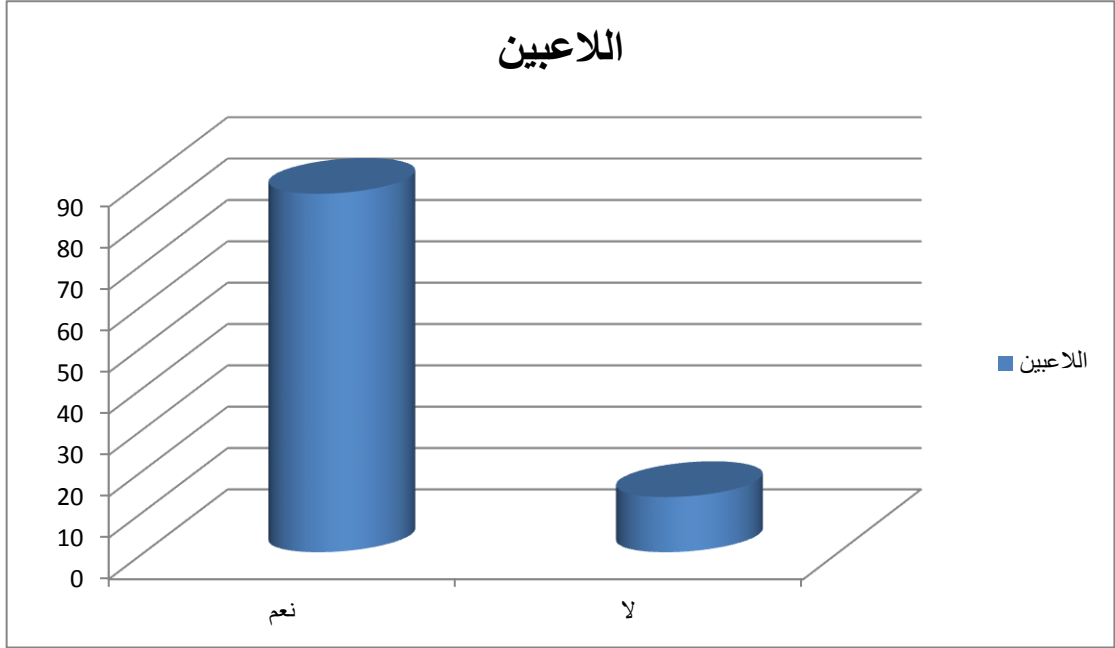
الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان اللاعب يستطيع التحكم في نفسه اثناء سماعه لإنتقادات الجمهور.

| لا | نعم | |
|-------|--------|----------------|
| 26 | 4 | عدد اللاعبين |
| 86.67 | 13.33% | النسبة المئوية |
| 16.13 | | كا2 المحسوبة |
| 3.84 | | كا2 الجدولية |

الجدول رقم (13) يمثل إستطاعة اللاعب بالتحكم في نفسه أثناء سماعه لإنتقادات الجمهور .

تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 86,67% لا يستطيعون التحكم في انفسهم اثناء سماعهم لانتقادات الجمهور وتليها نسبة 13,33% العكس و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (16.13) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (01) .

مناقشة النتائج : و منه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح نعم و يعزي الباحثين ان لاعبي كرة السلة يفقدون تركيزهم اثناء سماعهم لانتقادات الجمهور.



الشكل رقم (13) يمثل إستطاعة اللاعب بالتحكم في نفسه أثناء سماعه لانتقادات الجمهور .

السؤال الرابع عشر : ما هي نظرتك إتجاه الجمهور ؟

الغرض من السؤال: معرفة وجهة نظر اللاعب تجاه الجمهور

لقد جاءت إجابات اللاعبين فيما يخص نظرتهم تجاه الجمهور على شكل آراء وقصد إعطائها صبغة علمية نظرا لصيغة السؤال الذي لا يحتمل الحسابات المؤوية، ارتأينا أن نجمع كل هذه الآراء ونقدها على صيغة مقالة.

يرى اللاعبون في حضور الجمهور بالضروري وتؤيدون حضوره الدائم، نظرا لما يمثله هذا الجانب في مباراتهم.

فهم يعتبرونه كصورة معاكسة لهم، ففي حال أنهم يسمعون أو يلاحظون أن الجمهور ارض، فهذا بمنحهم مباشرة ثقة ويفهمون أنهم أدو ما عليهم، كما يعتبرونه كالحل الأمثل بالإضافة لأدوارهم في معادلة الفوز فهو بمثابة الروح الخفية لهم والتي تثبت فيهم ثقافة الانتصار وما تشجيعاته المتواصلة وتوجيهاته من فوق المدرجات ماهي إلا كدعامات نفسية قصد إعطاء

المزيد ويبقى الجمهور للاعبين بمثابة المايسترو الذي يعرف ماذا يفعل وكيف ذلك وفي الوقت المناسب .

المحور الثاني : للضغط الجماهيري أثر على أداء لاعبي كرة السلة أكابر (15-28)

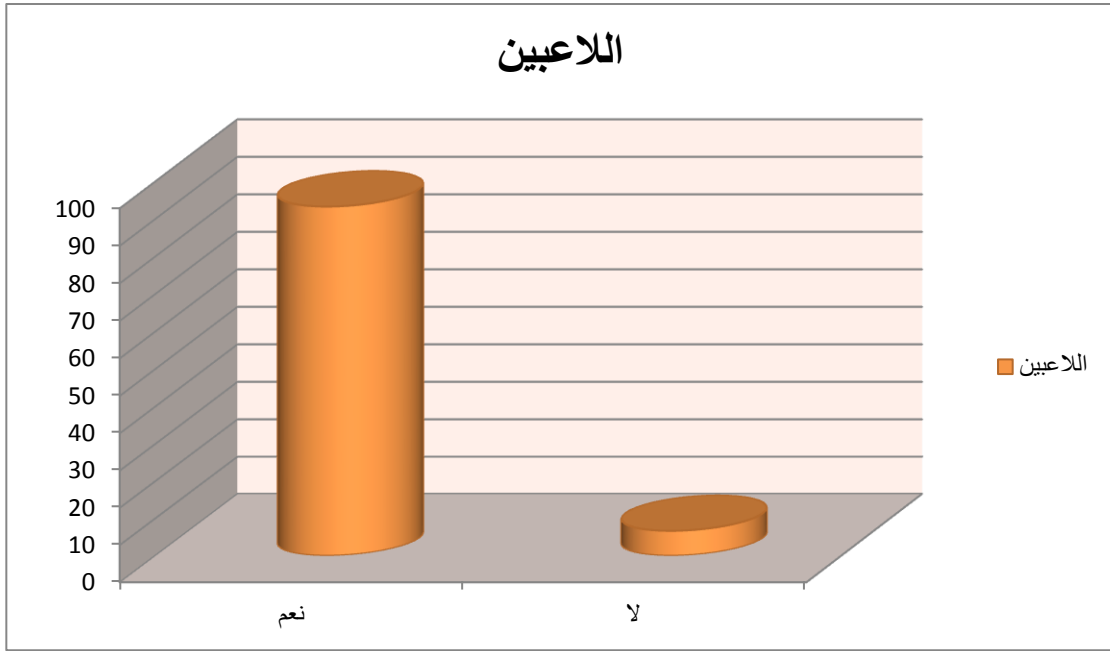
السؤال الخامس عشر: هل تفقد التركيز في الأداء بسبب الأهازيج السلبية للجمهور ؟

| لا | نعم | |
|-------|--------|----------------|
| 02 | 28 | عدد اللاعبين |
| %6.67 | %93.33 | النسبة المئوية |
| 22.53 | | كا2 المحسوبة |
| 3.84 | | كا2 الجدولية |

الجدول رقم (14) يمثل فقدان اللاعب للتركيز في الأداء بسبب الأهازيج السلبية للجمهور .

تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أن نسبة كبيرة من اللاعبين %93,33 يفقدون التركيز في الاداء بسبب الهازيج السلبية للجمهور وتليها نسبة %6,67 العكس و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (22.53) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (01) .

مناقشة النتائج : و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح نعم و يعزي الباحثين ان لاعبي كرة السلة يفقدون التركيز في الاداء بسبب الهازيج السلبية للجمهور.



الشكل رقم (14) يمثل فقدان اللاعب للتركيز في الأداء بسبب الأهزاج السلبية للجمهور .

السؤال السادس عشر : هل تثق في الوصول إلى تحقيق أهدافك تحت الضغط الجماهيري ؟
الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان اللاعب يثق في الوصول الى تحقيق اهدافه تحت الضغط الجماهيري.

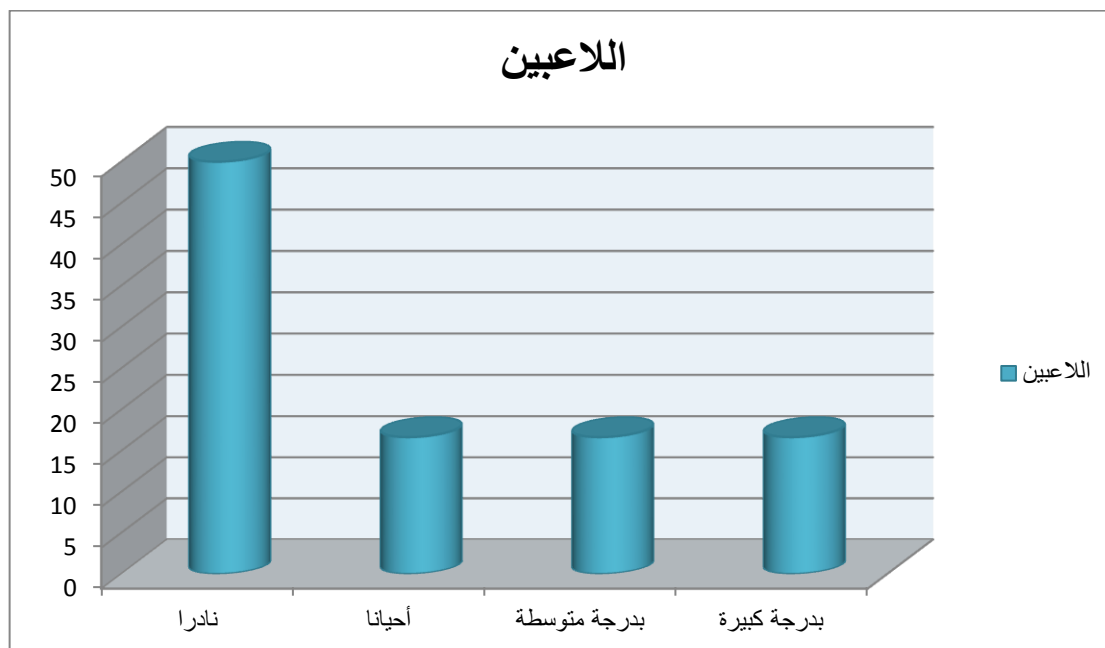
الجدول رقم (15) يمثل ثقة اللاعب في الوصول إلى تحقيق أهدافه تحت الضغط الجماهيري .

| تصنيف | عدد اللاعبين | النسبة المئوية | ك2 المحسوبة | ك2 الجدولية |
|--------------|--------------|----------------|-------------|-------------|
| نادرا | 15 | %50 | | |
| أحيانا | 05 | %16.67 | | |
| بدرجة متوسطة | 05 | %16.67 | | |
| بدرجة كبيرة | 05 | %16.66 | | |
| | | | 10 | |
| | | | 7.84 | |

تحليل النتائج : نلاحظ من خلال

الجدول رقم (15) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 50% نادرًا وتليها نسبة 16,67% أحيانا ونسبة 16,67% بدرجة متوسطة وأخيرا نسبة 16.66% بدرجة كبيرة و من خلال النتائج نجد أن قيمة ك2 المحسوبة (10) أكبر من ك2 الجدولية (7.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (03) .

مناقشة النتائج : و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح نادرا و يعزي الباحثين ان اللاعبين يرون صعوبة في الوصول الى اهدافهم تحت الضغط .



الشكل رقم (15) يمثل ثقة اللاعب في الوصول إلى تحقيق أهدافه تحت الضغط الجماهيري .

السؤال السابع عشر : هل تؤيد وجود الجماهير في الملعب ؟

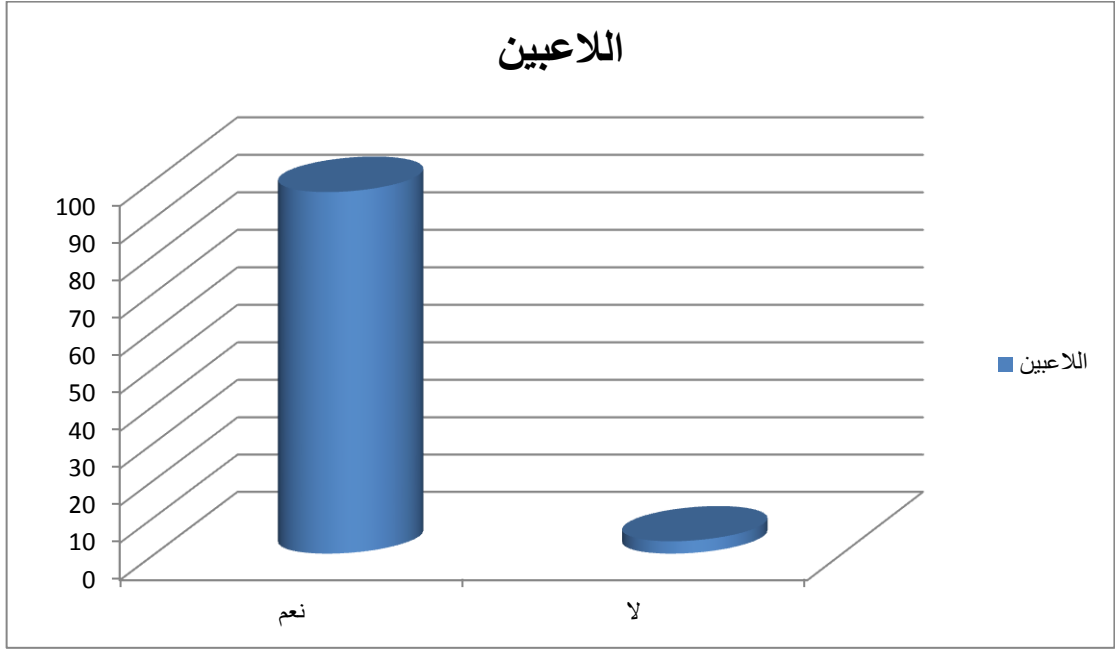
الغرض من السؤال: معرفة اذا كان اللاعب يؤيد وجود الجمهور في الملعب .

| لا | نعم | |
|-------|--------|----------------|
| 01 | 29 | عدد اللاعبين |
| %3.33 | %96.67 | النسبة المئوية |
| 26.13 | | كا2 المحسوبة |
| 3.84 | | كا2 الجدولية |

الجدول رقم (16) يمثل تأييد اللاعب لوجود الجماهير في الملعب .

تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 96,67% تؤيد وجود الجماهير في الملعب وتليها نسبة 3,33% العكس و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (26.13) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (01) .

مناقشة النتائج : و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح نعم و يعزي الباحثين ان اللاعبين يؤيدون وجود الجماهير معهم في الملعب .



الشكل رقم (16) يمثل تأييد اللاعب لوجود الجماهير في الملعب .

السؤال الثامن عشر : هل للجمهور دور في التحسين من مردودك ؟

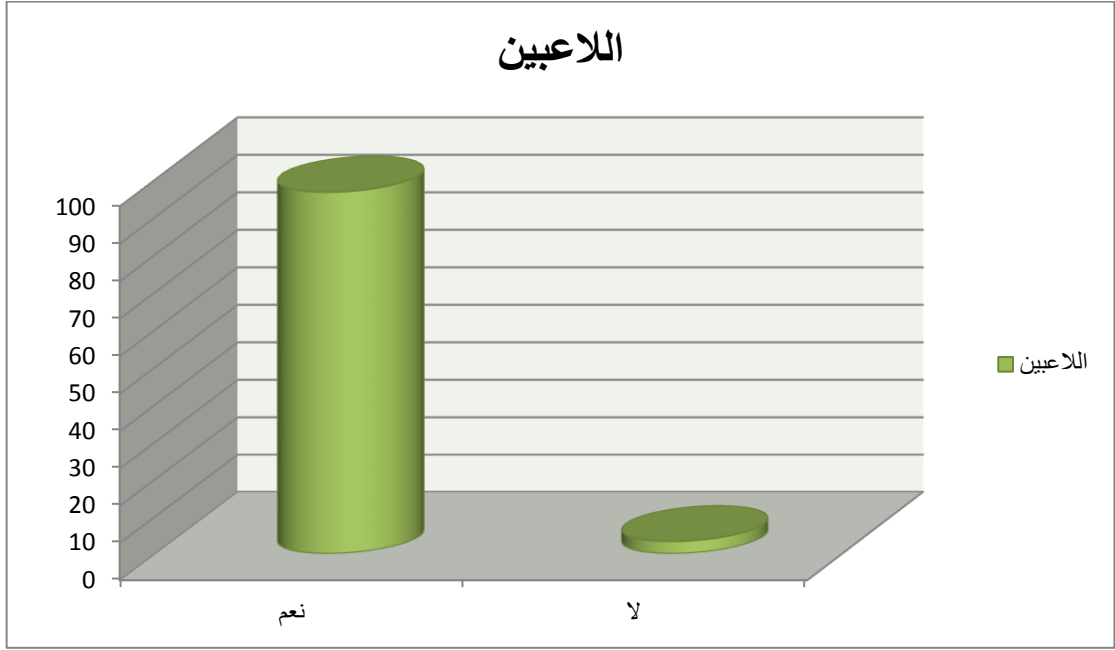
الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان للجمهور دور في تحسين مردود اللاعبين.

| لا | نعم | |
|-------|--------|----------------|
| 01 | 29 | عدد اللاعبين |
| %3.33 | %96.67 | النسبة المئوية |
| 26.13 | | كا2 المحسوبة |
| 3.84 | | كا2 الجدولية |

الجدول رقم (17) يمثل دور الجمهور في التحسين من مردود اللاعب .

تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 96,67% يرون ان للجمهور دور في تحسين مردودهم وتليها نسبة 3,33% العكس و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (26.13) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (01) .

مناقشة النتائج : و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح نعم و يعزي الباحثين ان للجمهور دور في تحسين اداء اللاعبين.



الشكل رقم (17) يمثل دور الجمهور في التحسين من مردود اللاعب .

السؤال التاسع عشر : هل لوجود الجمهور دور هام في نتائج المنافسة ؟

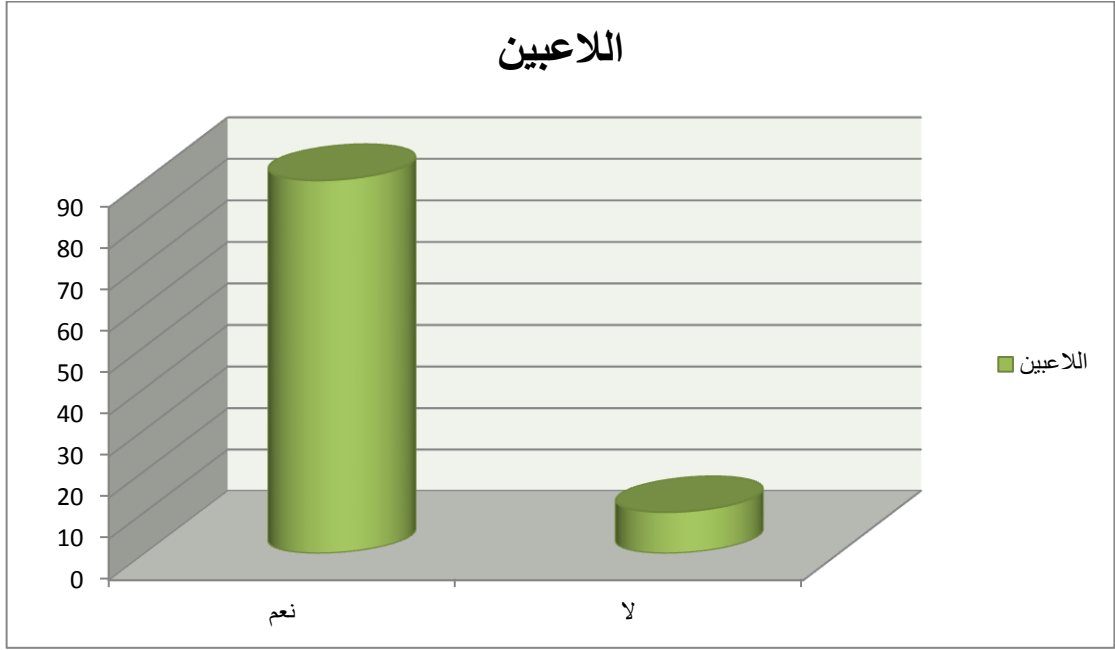
الغرض من السؤال: معرفة اذا كان للجمهور دور في نتائج المنافسة.

| لا | نعم | |
|------|-----|----------------|
| 03 | 27 | عدد اللاعبين |
| %10 | %90 | النسبة المئوية |
| 38.4 | | كا2 المحسوبة |
| 3.84 | | كا2 الجدولية |

الجدول رقم (18) يمثل دور وجود الجمهور في نتائج المنافسة .

تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 90% يرون ان للجمهور دور هام في نتائجهم خلال المنافسة وتليها نسبة 10% العكس و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (38.4) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (01) .

مناقشة النتائج : و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح نعم و يعزي الباحثين ان للجمهور دور في نتائج المنافسة.



الشكل رقم (18) يمثل دور وجود الجمهور في نتائج المنافسة .

السؤال العشرون : هل تجد صعوبة في التركيز على أدائك بسبب الجمهور ؟

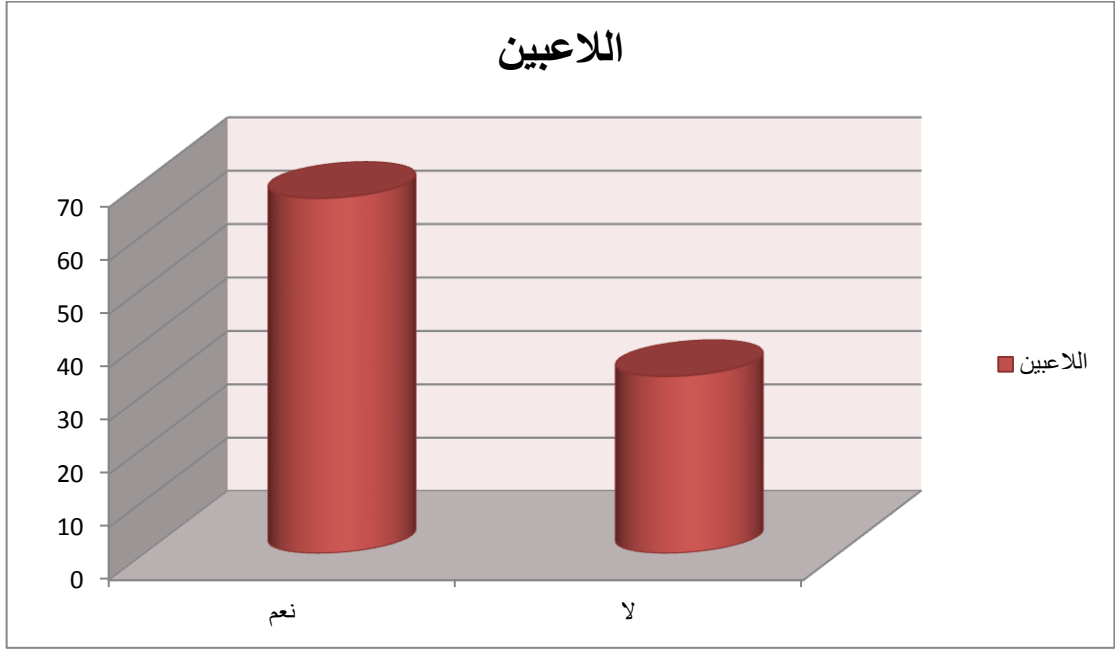
الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان اللاعب يجد صعوبة في التركيز بسبب ضغط الجمهور.

| لا | نعم | |
|--------|--------|----------------|
| 10 | 20 | عدد اللاعبين |
| %33.33 | %66.67 | النسبة المئوية |
| 3.33 | | كا2 المحسوبة |
| 3.84 | | كا2 الجدولية |

الجدول رقم (19) يمثل صعوبة اللاعب في التركيز على أدائه بسبب الجمهور .

تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 56% الأسباب التي تؤدي إلى إستخدام العنف ضد الطرف الأخر أسباب إجتماعية وتليها نسبة 44% العكس و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (3.33) أصغر من كا2 الجدولية (3.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (01) .

مناقشة النتائج : و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين و يعزي الباحثين ان اللاعبين يجدون صعوبة في التركيز بسبب ضغط الجمهور.



الشكل رقم (19) يمثل صعوبة اللاعب في التركيز على أدائه بسبب الجمهور .

السؤال الواحد و العشرون : هل تخشى من سوء الأداء نتيجة لنقص في الجمهور و هتافاته ؟

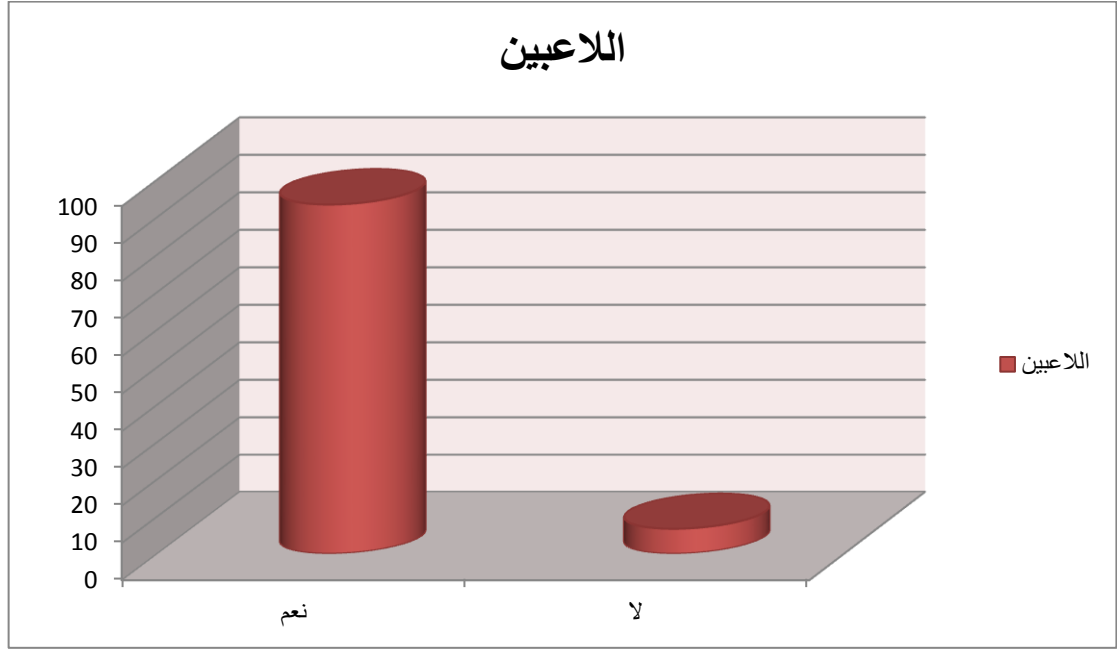
الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان اللاعب يخشى من سوء الاداء نتيجة لنقص الجمهور.

| لا | نعم | |
|-------|--------|----------------|
| 02 | 28 | عدد اللاعبين |
| %6.67 | %93.33 | النسبة المئوية |
| 22.53 | | كا2 المحسوبة |
| 3.84 | | كا2 الجدولية |

الجدول رقم (20) يمثل خشية اللاعب من سوء الأداء نتيجة لنقص في الجمهور و هتافاته .

تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 56% الأسباب التي تؤدي إلى استخدام العنف ضد الطرف الأخر أسباب إجتماعية و تليها نسبة 44% العكس و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (22.53) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (01) .

مناقشة النتائج : و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح نعم و يعزي الباحثين ان اللاعبين ينقص ادائهم عند نقص الجمهور و دعمه لهم.



الشكل رقم (20) يمثل خشية اللاعب من سوء الأداء نتيجة لنقص في الجمهور و هتافاته .

السؤال الثاني و العشرون : هل تتحكم في أدائك عند سماعك لأهازيج الجمهور ؟

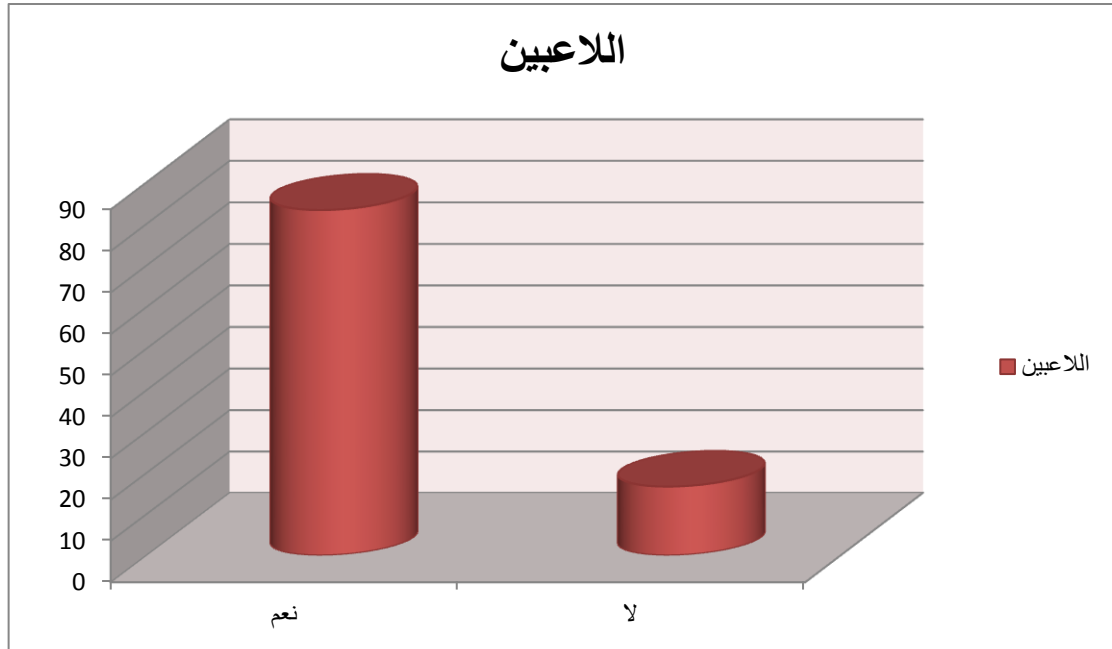
الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان اللاعب يتحكم في ادائه عند سماعه للجمهور.

| لا | نعم | |
|--------|--------|----------------|
| 05 | 25 | عدد اللاعبين |
| %16.67 | %83.33 | النسبة المئوية |
| 13.33 | | كا2 المحسوبة |
| 3.84 | | كا2 الجدولية |

الجدول رقم (21) تحكم اللاعب في أدائه عند سماعه لأهازيج الجمهور .

تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (21) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 71.5% يحسون بعلاقة جيدة مع الزملاء أثناء الدرس وتليها نسبة 29.5% العكس و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (13.33) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (01) .

مناقشة النتائج : و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح نعم و يعزي الباحثين ان اللاعبين يتحكمون في ادائهم عند سماعهم لهتافات الجمهور.



الشكل رقم (21) يمثل تحكم اللاعب في أدائه عند سماعه لأهزيج الجمهور .

السؤال الثالث و العشرون : هل تظن أن للجمهور دور في الرفع من قدراتك خلال المباراة ؟

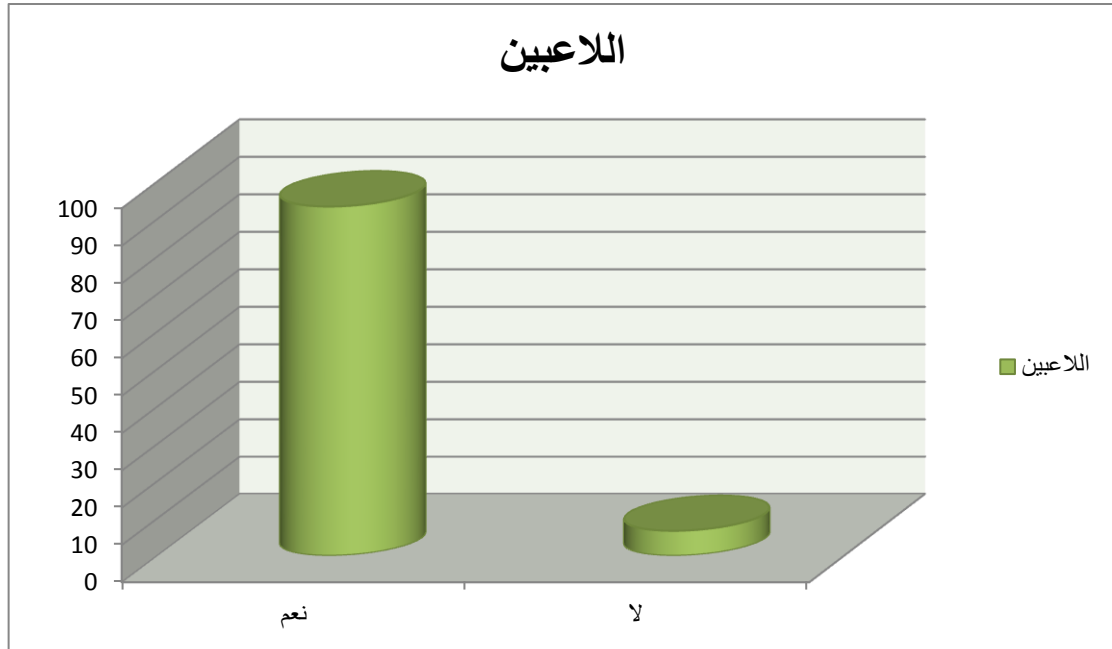
الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان للجمهور دور في رفع قدرات اللاعب خلال المبارات.

| لا | نعم | |
|-------|--------|----------------|
| 02 | 28 | عدد اللاعبين |
| %6.67 | %93.33 | النسبة المئوية |
| 22.53 | | كا2 المحسوبة |
| 3.84 | | كا2 الجدولية |

الجدول رقم (22) يمثل دور الجمهور في الرفع من قدراته خلال المباراة .

تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (22) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 80.5% لا يفكرون في المشاكل أثناء سير الدرس وتليها نسبة 19.5% العكس و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (22.53) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (01) .

مناقشة النتائج : و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح نعم و يعزي الباحثين ان للجمهور دور كبير في الرفع من قدرات اللاعبين.



الشكل رقم (22) يمثل دور الجمهور في الرفع من قدراته خلال المباراة .

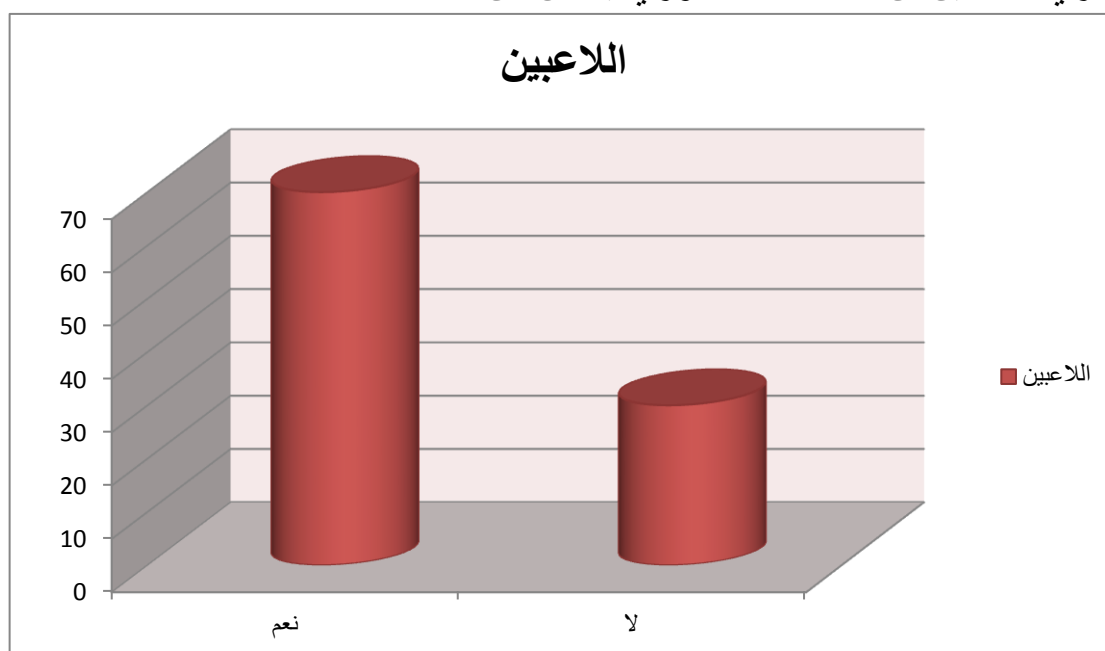
السؤال الرابع و العشرون : هل الضغط الجماهيري ينقص من أدائك أثناء المباراة ؟
الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان الضغط الجمهوري ينقص من اداء اللاعب خلال المبارات.

| لا | نعم | |
|------|-----|----------------|
| 06 | 24 | عدد اللاعبين |
| %30 | %70 | النسبة المئوية |
| 10.8 | | كا2 المحسوبة |
| 3.84 | | كا2 الجدولية |

الجدول رقم (23) يمثل نقصان أداء اللاعب بسبب الضغط الجماهيري أثناء المباراة .

تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (23) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 95.5% يشعرون بالإرتياح والهدوء أثناء الدرس و تليها نسبة 19.5% يشعرون بالخوف والقلق و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (10.8) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (01) .

مناقشة النتائج : و منه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح نعم و يعزي الباحثين ان الضغط الجمهوري ينقص من الاداء.



الشكل رقم (23) يمثل نقصان أداء اللاعب بسبب الضغط الجماهيري أثناء المباراة .

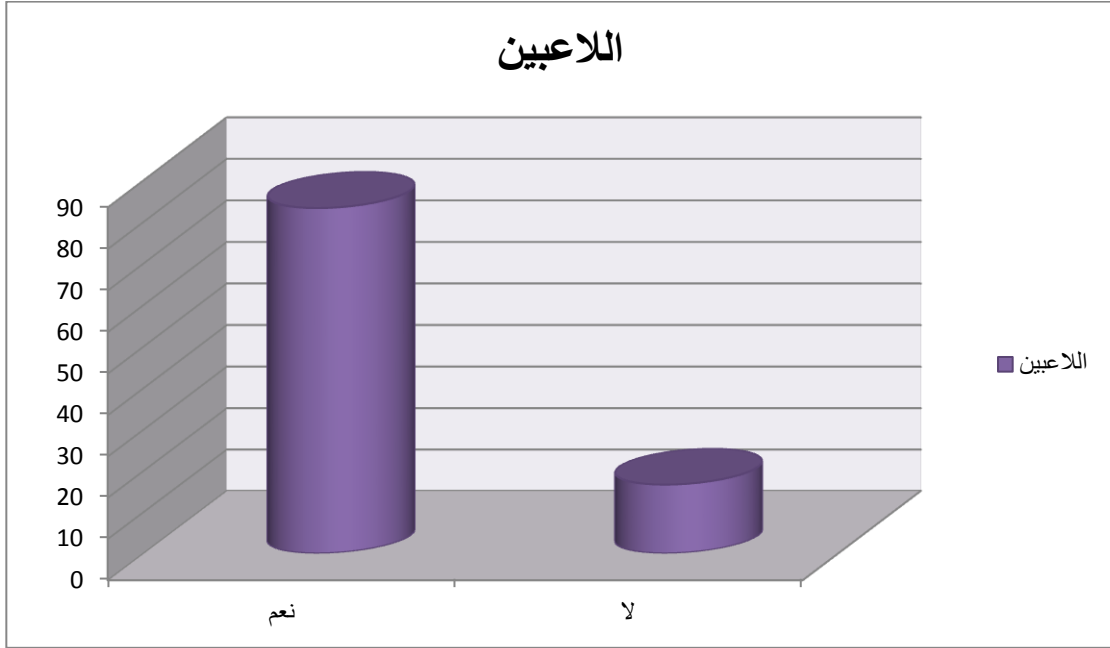
السؤال الخامس و العشرون : هل تقوم بأداء مهاراتك بشكل صحيح أثناء الأهازيج ؟
الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان اللاعب يقوم بتدائية مهاراته بشكل صحيح اثناء الازايج.

| لا | نعم | |
|--------|--------|----------------|
| 05 | 25 | عدد اللاعبين |
| %16.67 | %83.33 | النسبة المئوية |
| 13.33 | | كا2 المحسوبة |
| 3.84 | | كا2 الجدولية |

الجدول رقم (24) يمثل قيام اللاعب بأداء مهاراته بشكل صحيح أثناء الأهازيج .

تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (24) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 67% يرون أن درس التربية البدنية والرياضية يخفف من المشاكل وتليها نسبة 33% العكس من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (13.33) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (01) .

مناقشة النتائج : و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح نعم و يعزي الباحثين ان اللاعب يقوم بتادية مهاراته بشكل صحيح اثناء الهازيج.



الشكل رقم (24) يمثل قيام اللاعب بأداء مهاراته بشكل صحيح أثناء الأهازيج .

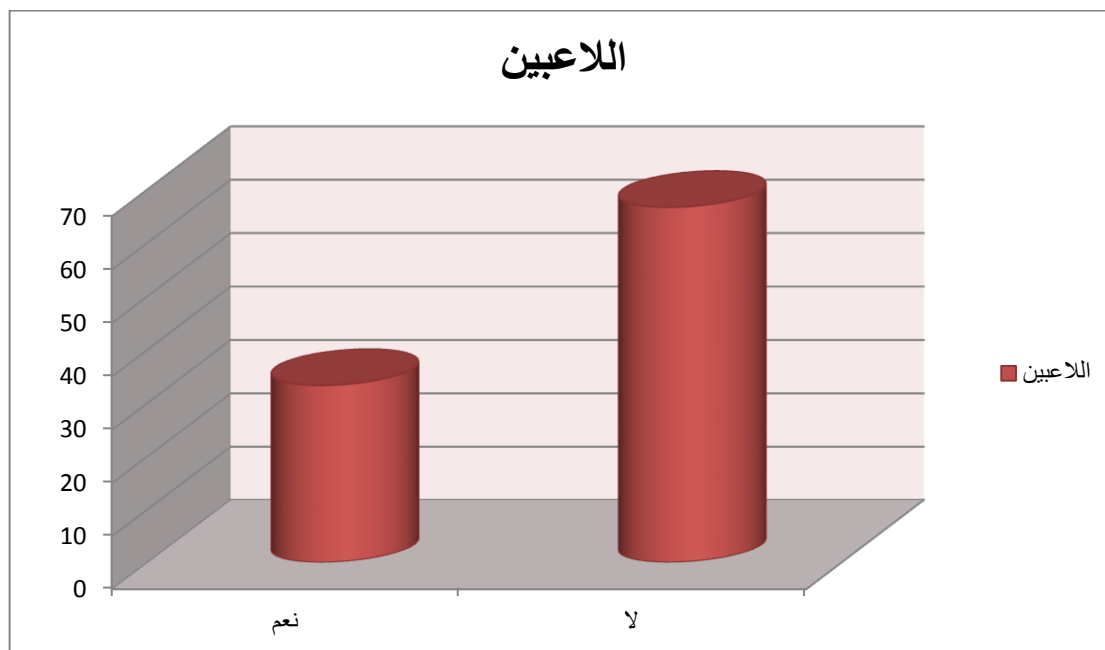
السؤال السادس و العشرون : هل تخشى أداء مهارات معينة أثناء حضور الجماهير ؟
الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان اللاعب يخشى اداء مهارات معينة اثناء حضور الجماهير .

| لا | نعم | |
|--------|--------|----------------|
| 20 | 10 | عدد اللاعبين |
| %66.67 | %33.33 | النسبة المئوية |
| 3.33 | | كا2 المحسوبة |
| 3.84 | | كا2 الجدولية |

الجدول رقم (25) يمثل خشية اللاعب من أداء مهارات معينة أثناء حضور الجماهير .

تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (25) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 60.5% يحسون أن الحصة أثرت على الحالة النفسية إيجابيا وتليها نسبة 39.5% العكس و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (3.33) أصغر من كا2 الجدولية (3.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (01) .

مناقشة النتائج : و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين و يعزي الباحثين ان اللاعب لا يخشى اداء مهارات معينة اثناء حضور الجمهور.



الشكل رقم (25) يمثل خشية اللاعب من أداء مهارات معينة أثناء حضور الجماهير .

السؤال السابع و العشرون : عندما تكون المباريات بدون جمهور كيف يكون شعورك ؟

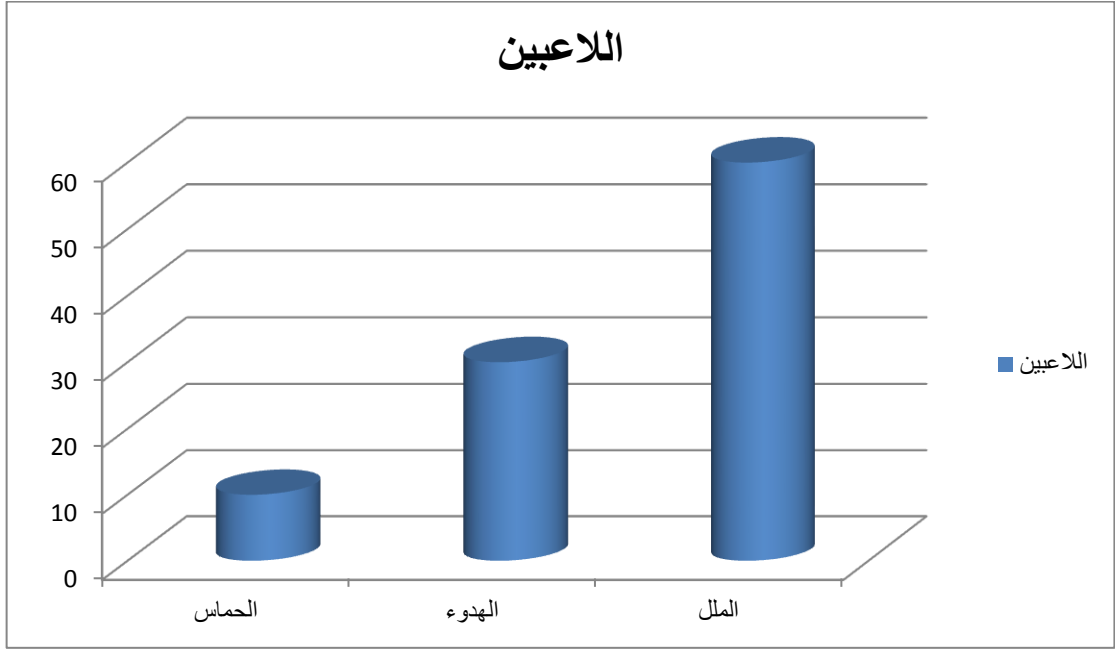
الغرض من السؤال: معرفة شعور اللاعب عندما تكون المباريات بدون جمهور .

| الملل | الهدوء | الحماس | |
|-------|--------|--------|----------------|
| 18 | 09 | 03 | عدد اللاعبين |
| %60 | %30 | %10 | النسبة المئوية |
| | 11.4 | | كا2 المحسوبة |
| | 5.99 | | كا2 الجدولية |

الجدول رقم (26) يمثل شعور اللاعب عندما تكون المباريات بدون جمهور .

تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول رقم (26) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 46.66% طبيعة رد الفعل التلميذ اثناء قيام الأستاذ بمعاقبته خائف و تليها نسبة 43.33% هادئ و أخيرا نسبة 10% عنيف و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (11.4) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02) .

مناقشة النتائج : و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح الملل و يعزي الباحثين ان اللاعبين يشعرون بالملل عندما لا يكون هنالك جمهور .



الشكل رقم (26) يمثل شعور اللاعب عندما تكون المباريات بدون جمهور .

السؤال الثامن و العشرون : كيف يؤثر الضغط الجماهيري على أدائك خلال المباراة ؟

الغرض منه: معرفة وجهة نظر اللاعب في كيفية تأثير الضغط الجماهيري على ادائه.

لقد كانت هنالك العديد من الاجابات فيما يخص كيفية تأثير الضغط الجماهيري علا اداء اللاعب خلال المباراة و لهذا جمعنا كل الاجابات و لخصناها على شكل اجابة واحدة مختصرة

لقد كانت وجهة نظر اللاعبين فيما يخص كيفية تأثير الضغط الجماهيري تقريبا متشابهة فهم يرون ان الضغط الجماهيري يسبب لهم القلق و عدم التركيز و فقدان الثقة خلال المباراة مما يؤدي الى اداء غير جيد و سلبي .

الاستنتاج:

من خلال الدراسة اللتي قمنا بها و النتائج التي تحصلنا عليها توصلنا الى تحقيق ما يلي :

إن الضغط الجمهوري الإيجابي يلعب دورا أساسيا لدى اللاعب ويساعده ذلك على تطوير أدائه، فقد أجمعوا بذلك على ضرورة وجوده وانتقاله معهم سواء داخل الديار أو خارجه غير أنهم تجدهم مترددين بشأن انقلاب الجمهور عليهم ويحيد عن مساره، فيحدث ذلك لديهم نرفزة وقلق تأثر سلبا وتقيد عملية تطوير الأداء ويعكس ذلك بشكل سلبي على

مردود الفريق ولكي يتجنب اللاعبون هذا التأثير السلبي توضح لنا أنهم يأخذون دروس وحصص في التحضير النفسي الذي يعتبرونه الحل الأمثل لمثل هذه الحالات المؤرقة ويتحضرون تحضيراً نفسياً قبل كل منافسة.

مناقشة الفرضيات:

مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال عرض و تحليل الجداول و الاشكال الفرضية الاولى يتضح لنا ان معظم اللاعبين يتأثرون نفسياً من خلال الاحداث التي يخلقها الجمهور في الملعب فيشعرون بالراحة و الحماس عندما يهتف لهم الجمهور و يحفزهم ، و من جهة اخرى عندما يضغط الجمهور على اللاعبين سلبياً فيادي ذلك الى تحطم معنوياتهم

و نستنتج ان للجمهور دوراً هاماً جداً في نتائج لاعبي كرة السلة في المقابلة و يدعم هذا فرضيتنا الاولى و بالتالي فهي محققة .

مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال عرض و تحليل الجداول و الاشكال من (15-28) يتبين لنا ان الضغط الجماهيري السلبي يؤدي الى انخفاض اداء اللاعبين خلال المباراة و الضغط الجماهيري الايجابي يؤدي الى الرفع من قدراتهم و ادائهم وهذا ما يدعم فرضيتنا الجزئية الثانية : ياتر الضغط الجماهيري على اداء لاعبي كرة السلة اكابر.

الاقتراحات:

بعد تناولنا لموضوع دراستنا " اثر الضغط الجماهيري على نتائج لاعبي كرة السلة اكابر" واستخلصنا ما يمكن استخلاصه من خلال الأسئلة المطروحة حول هذا الموضوع، بالإضافة إلى دراستنا النظرية و جب علينا إثراء موضوع دراستنا بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي نأمل أن تساهم في إعطاء دفعة قوية للرياضيين والرياضة بصفة عامة :

1- يجب أن يكون لكل فريق أخصائي نفسي من أجل المساعدة النفسية والإرشاد للاعبين في المنافسة

2- أن يكون تأطير الجمهور في لجان خاصة بكل فريق تحت تصرف القانون ومن يخالف ذلك يقصى منها

- 3-عدم إهمال التحضير النفسي باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية
- 4-فتح مدارس خاصة بتعليم أوجديات التشجيع خاصة بالمناصرين قصد الحد من سلبياتهم
انتقاء نوعية الجمهور الضروري وعدم السماح للمتعبين بالدخول إلى الملعب
- 5-العمل على وضع مجموعة من الأساليب والأدوات والمقاييس لتمكين استخدامها لتقدير مستوى الضغوط النفسية وأعراضها المختلفة
- 6-فتح مجالات التواصل بين الجماهير بمختلف الأندية للحد من حدة التشاحن بينهم مما قد يفرض على اللاعب القيام بشيء لأن الجمهور أ ارد ذلك ضد فريق معين
شخصية اللاعب لها دور في الحد من التأثير السلبي من الجماهير
وضع طاقم من المحضرين النفسانيين في تناول اللاعبين لمساعدته
- 7-إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية

خلاصة عامة:

لقد كان هدفنا من إجراء هذه الدراسة هو الإشارة إلى أهمية الجوانب النفسية في الميدان الرياضي، لما في ذلك من أهمية في النهوض بالمستوى البدني والمهاري للرياضيين، بغية رفع النتائج إلى أبعد الحدود فقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى جانب من هذه الجوانب وهو الضغط الجماهيري وذلك من خلال دراسة علاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة وبعد البحث النظري والدراسة الميدانية المنجزة والاستعانة بالاستمارات الاستبائية وجدنا أن هناك علاقة عكسية بين الضغط الجماهيري السلبي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة و نتيجة دراستنا هذه أدت إلى إثبات الفرضيات المقدمة في بداية الدراسة، فارتفع نسبة الضغط الجماهيري لدى الرياضي يؤدي به إلى حالة استجابة انفعالية حادة مما يؤدي إلى عدم قدرته على مواجهة هذه الضغوط، وبالتالي يحدث التكيف السلبي معها، وهذا ما يجعله ينحرف على أدائه المعتاد، أما انخفاض نسبة هذه الضغوط إلى مستويات معتدلة ومثالية يؤدي بالرياضي إلى التكيف الإيجابي معها، مما يساهم في الرفع في مستوى أدائه

وكفاءته، وبهذا تظهر النتيجة الإيجابية للاهتمام بالجانب النفسي في الميدان الرياضي بصفة عامة وكرة السلة بصفة خاصة.

وفي الأخير وختاماً لسنا نزع الكمال والإحاطة بموضوع بحثنا ودراسة ولكن حسبنا فإننا بذلنا جهداً يشهد له هذا البحث فإذا كان ثمة نقص أو تقصير في جانب من جوانب البحث فالكمال لله تعالى، فما كان فيه صواب فهو من الله، وما كان خطأ فهو منا ومن الشيطان والله ورسوله منه براءة، فكما قيل: "ما لا يدرك كله لا يترك جله". وعلى كل حال نرجو أن تكون هذه الدراسة تمهيداً وتوطئة لدراسات ورسائل أخرى تكون أكثر شمولية. ونرجو من الله تعالى أن نكون قد وفقنا في هذا العمل المتواضع، وندعوه جل وعلا أن يجعله عملاً نافعا ومفيداً لمن يطلع عليه وأن ينفع به إنه على كل شيء قدير. والحمد لله رب العالمين أولاً وأخيراً وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

المصادر و المراجع:

الكتب:

الطبعة 1- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية- تطبيقات في المجال الرياضي، الأولى دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ، 2000

منشورات 2- جان بينجامين ستورا: الإجهاد أسبابه علاجه، ترجمة: أنطوان هاشم، عويدات بيروت لبنان ، 1997

_إحسان محمد الحسن " الأسس لمناهج البحث الاجتماعي " دار النشر البلد، 1982

_بهاء الدين إِبْراهيم سلامة " فيزيولوجية التدريب " دار الفكر العربي، القاهرة، 2000

_بوهار زكية " أثر الفترة الاختيارية على الضغط النفسي عند طلبة الأقسام النهائية " دار اجتماعية بالعاصمة، مذكرة شهادة ليسانس في علم النفس التربوي، رسة نفسية

_ حامد عبد السلام زهارة " علم النفس نمو الطفل والمراهقة " ط 4، علم الكتب، القاهرة.

خطاب عادل محمد " التربية للخدمة الاجتماعية " دار النهضة العربية، 1965

_ ريسان خريبط محمد " النظريات العامة في التدريب الرياضي " دار النشر، 1998.
سلامي الباهي

_ عمار نخوش، محمد الذبيان " مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث " ديوان المطبوعات الجامعية الحج الزنرية، 1995

_ فلان عبد الرحمان، موساوي فوضيل " عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على اعداد الرياضي أثناء المنافسة " مذكرة تخرج ليسانس

_ ليندة موساوي " علاقة الضغط المهني ببعض المتغيات المهنية " الفردية عند
" الممرضين

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

مستغانم

استمارة استبائييه موجهة إلى لاعبي كرة السلة

لنا عظيم الشرف أن نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بالإجابة على الأسئلة التي تتضمنها هذه الاستمارة الاستبائية و هذا لمساعدتنا على بحثنا الذي يدور تحت موضوع : اثر الضغط الجماهيري على نتائج لاعبي كرة السلة اكابر

ملاحظة: الإجابة تكون بوضع علامة (x) داخل الخانة

الاستاد المشرف:

د/ حرباش إبراهيم

الطلبة:

- هنوس رشيد
- زردالي قادة
- بلعربي عبد الرحمان

السنة الجامعية: 2016/2015

• يؤثر الضغط الجماهيري على الجانب النفسي للاعبين كرة السلة اكابر.

1. هل تتأثر عند سماع انتقادات الجمهور ؟ نعم لا

2. عند دخولك للملعب وسماعك لأهزيج الجمهور بماذا تشعر؟

- قلق وتوتر - خوف - فقدان الثقة

- شعور عادي - النشاط

3. هل تتأثر بالأحداث التي يخلقها الجمهور في المباراة ؟ نعم لا

4. هل تشعر بالنرفزة و توتر الاعصاب اثناء انتقادات الجمهور ؟

- نادرا - احيانا

- بدرجة متوسطة - بدرجة كبيرة

5. عند سماعك لأهزيج الجمهور كيف يكون شعورك؟

الحماس القلق الخوف شيء اخر

6. هل يؤثر سب و شتم الجمهور عليك اثناء المباراة ؟ نعم لا

7. ماهي الانفعالات التي تنجم عن الضغط الجماهيري ؟

- زيادة القلق - الارتباك

- الاداء السيء - شيء اخر

8. هل التخوف من الجمهور يؤدي الى حالة القلق ؟ نعم لا

9. كيف تكون درجة الضغط عليك في حالة انفعالات الجمهور؟

- عالي - متوسط - منعدم

10. هل تتغلب على الخوف اثناء سماعك لهتافات الجمهور ؟ نعم لا

11. هل تتحكم في سلوكك اثناء الانفعالات القوية للجمهور ؟ نعم لا

12. هل تشعر بالقلق عند مضايقة الجمهور لك بالسب ؟ نعم لا

13. هل تستطيع التحكم في نفسك اثناء سماعك لأهزيج الجمهور؟ نعم لا

14. ماهي نظرتك اتجاه الجمهور؟

.....

15. ما هو الشعور الذي ينتابك اثناء غضب الجمهور على ادائك؟

.....

.....

• هناك اثر على اداء لاعبي كرة السلة اكابر.

15. هل تفقد التركيز في الاداء بسبب الاهزيج السلبية للجمهور؟ نعم لا

16. هل تثق في الوصول الى تحقيق اهدافك تحت الضغط الجماهيري ؟

- نادرا - احيانا

- بدرجة متوسطة - بدرجة كبيرة

17. هل تايد وجود المناصرين في الملعب ؟ نعم لا

18. هل للجمهور دور في التحسين من مردودك؟ نعم لا

19. هل لوجود الجمهور دور هام في نتائج المنافسة؟ نعم لا

20. هل تجد صعوبة في التركيز على ادائك بسبب الجمهور ؟ نعم لا

21. هل تخشى من سوء الاداء نتيجة نقص في الجمهور وهتافاته ؟

- نعم - لا

22. هل تتحكم في أدائك عند سماعك لأهزيج الجمهور ؟ نعم لا

23. هل تظن ان للجمهور دور في الرفع من قدراتك خلال المباراة؟ نعم لا

24. هل الضغط الجماهيري ينقص من ادائك اثناء المباراة ؟ نعم لا

25. هل تقوم بأداء مهاراتك بشكل صحيح اثناء الاهداءات ؟ نعم لا

26. هل تخشى اداء مهارات معينة اثناء حضور الجماهير؟ نعم لا

27. عندما تكون المباريات بدون جمهور كيف يكون شعورك؟

.....

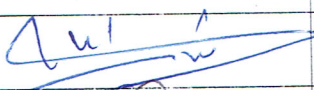
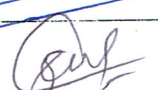
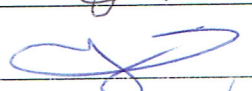
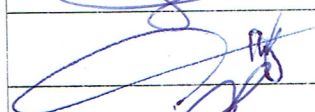
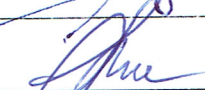

28. كيف يؤثر الضغط الجماهيري على ادائك خلال المباراة :

.....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
قسم التدريب الرياضي

استمارة تحكيم الاستبيان

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية فرع التدريب الرياضي تحت عنوان " اثر الضغط الجماهيري على نتائج لاعبي كرة السلة اكابر " نرجو من سيادتكم تحكيم هذه الاستمارة بصدق وموضوعية، ونتعهد أن كامل البيانات المجموعة داخل هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة، وشكرا على تعاونكم.

| الرقم | الاسم و اللقب | الدرجة العلمية | الامضاء |
|-------|----------------|----------------|---|
| 01 | نكاش قارم | استاذ محاضر |  |
| 02 | هنوس عبد المزم | استاذ مساعد |  |
| 03 | صالح بن طاهر | استاذ محاضر |  |
| 04 | كوشوك مظهر | استاذ محاضر |  |
| 05 | Horis Khodja | م.ع.أ |  |
| 06 | حرياش ابراهيم | م.ع.أ |  |

تحت إشراف الأستاذ:

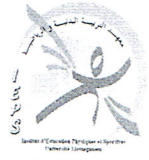
د/حرياش ابراهيم

إعداد الطلبة: هنوس رشيد

زردالي قادة

بلعربي عبد الرحمان

السنة الجامعية 2015/2016



قسم: تدريب رياضي

الرقم: 566/ت.ر / 05 / 2016

مستغانم: 25 فيفري 2016

إلى السيد: رئيس نادي أفاق لكرة السلة "أكابر".

- ولاية مستغانم -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة.

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم

أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطلبة:

- هنوس رشيد .

- بلعربي عبد الرحمن .

- زردالي قادة .

المسجلين في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي للسنة الجامعية 2015/2016.

و هذا قصد القيام باختبارات لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي
إمضاء: د. كوتشوك سيدي محمد

موافقة رئيس النادي
بن جليل بالمرغاب
رئيس الجمعية