



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص تحضير بدني



بحث مقدم لنيل شهادة التخرج ماسترتخصص تحضير بدني

تحت عنوان :

قياس بعض أبعاد السمات الانفعالية و علاقتها بجهارة
التصويب (الرمية الحرة) في كرة السلة

بحث مسحي على أشبال كرة السلة لولايي (معسكو مستغانم)

تحت إشراف :

أ. غزال محجوب

من إعداد الطالبين :

- براهمي عبد الوالي .
- حمداد وهشام .

السنة الجامعية: 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



إهداء

إلى التي أغرقتني في بحر حنانها وغمرتني بحمها ، إلى التي تشرق شمسها كل يوم على محياي ، إلى التي إن قدمت لها كنوز الدنيا ما وفيت ذرة من فضلها علي وهي التي دعمتني وساندتني في إتمام بحثنا وهي أمي حبيبتي ونور عيني أدامك الله فوق رؤوسنا .

إلى الذي رسم لي طريقا في الحياة إلى الذي كان سراجا وشعاعا ينير طريقي ويزرع في نفسي الراحة والطمأنينة ألا وهو أبي الذي لا يكرره الزمن ولا يعوضه أحد أدامك الله فوق رؤوسنا .
إلى أختي الحبيبتين الجميلتين وهما أجمل هدية وهبني إياها والداي وأتمنى من الله عزوجل أن يحفظهما ويعينهما في مشوارهما الدراسي وفي حياتهما ، وأتمنى من الله عزوجل أن يحفظ أختي ويرزقهما خير الذرية الصالحة إن شاء الله.

إلى مدربي الفرق لما قدموه لنا من مساعدة ودعم معنوي لإتمام دراستنا .

وإلى أصدقائي وأحبابي والذين أتمنى لهم التوفيق إن شاء الله

كما لا يسعني أن اشكر صديقي العجال صديق الجامعة والذي كان كمثل الأخ الذي ولدته الأيام إلى كل من ساهم في إنجاز هذا البحث المتواضع سواء من بعيد أو من قريب ، ولو بكلمة طيبة تكفيانا .

... إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملنا هذا ...

.. براهيم عبد الوالي ..

إهداء

إلى من قال فيهم الله عز وجل " ولا تقل لهما أف ولا تنهرهما "

إلى أبي الغالي والحنون والذي كان سنداً لي في حياتي والذي كان دعماً لي خلال

فترة دراستي حتى فترة تخرجي من الجامعة ، أرجو من الله عز وجل أن يحفظه ويطيل عمره .

إلى أمي وحببتي الغالية والتي لا أجد الكلمات من أجل أن أصفك فمهما قلت فقليل في حقك يا أمي يا حببتي فقد كنت كل شيء في حياتي سنداً ودعماً وأكثر منهم حياً وحناناً أرجو من العزيز الجبار أن يحفظك ويطيل عمرك .

و إلى أخي الحبيب مختار وأختي الحبيبتين وهما سر سعادتي في هذه الدنيا ، ولا أنسى ابنة أختي مريومة والتي أدخلت علينا الفرح والسرور وأتمنى من الله أن ينجح أختي حببتي في مشوارها الدراسي .

إلى مدربي الفرق لما قدموه لنا من مساعدة ودعم معنوي لإتمام دراستنا .

و إلى أصدقائي وأحبابي والذين أتمنى لهم التوفيق إن شاء الله

إلى كل من ساهم في إنجاز هذا البحث المتواضع سواء من بعيد أو من قريب ، ولو بكلمة طيبة تكفيها .

... إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملنا هذا ...

.. هشام حمدادو ..

شكر و تقدير

بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله حمدا لا انقطاع لأمده ولا حساب لعدده ولا مبلغ لغايته حمدا كثيرا دائما أبدا و الصلاة و السلام على نبي الرحمة صلى الله عليه و على آله و صحبه و سلم تسليما كثيرا .

الحمد لله الذي أعاننا و منحنا الصبر و التوفيق لإنجاز هذا البحث العلمي الذي نرجو أن يكون مساهمة متواضعة منا و علما ينتفع به غيرنا .

نتقدم بوافر الشكر و الامتنان إلى قسم التدريب الرياضي لإتاحة الفرصة لنا على إكمال بحثنا و تقديمه لنا كافة التسهيلات لتحقيق ذلك .

كما نتقدم بأسى آيات الشكر و التقدير إلى الأستاذ الفاضل المشرف غزال محجوب أستاذنا المؤطر و ليشهد الله أنا نحبه فيه ، و هو الذي وجهنا و لم يبخل علينا بنصائحه القيمة و توجيهاته العلمية التي أسداها إلينا طوال فترة إشرافه على البحث و نرجو له دوام العطاء و الخير و العافية جزاك الله عنا خير الجزاء .

كما لا يسعنا إلا أن نشكر دكاترة معهدنا و الذين وفروا لنا المساعدة كما أنهم قاموا أيضا بتوجيهنا أدامهم الله في حفظه .

كما نشكر بكثير من الامتنان تدريبي و لاعبي عينة البحث لما أبدوا من جهد و متابعة لتحقيق نتائج البحث كما أنهم جعلوا ما كان يبدو لنا صعب المنال سهلا المراد .

و ختاماً نرجو من الله عز و جل أن يجعل هذا البحث محققاً للهدف الذي وضع لأجله إنه نعم المولى و نعم المصير و منه العون و التوفيق .

ملخص البحث :

تهدف دراستنا إلى التعرف على السمات الانفعالية المميزة للاعب كرة السلة أشبال وعلاقتها بالأداء في مهارة التصويب (الرمة الحرة) في كرة السلة ، وقد اشتملت عينة دراستنا على (12) لاعب كدراسة استطلاعية و (100) لاعب كدراسة أساسية ، تم اختيارها بشكل مقصود أشبال كرة السلة (17/15) سنة لولايي معسكر ومستغانم . -

استخدم الطالبان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لمعالجة مشكلة الدراسة ، حيث اعتمدنا على مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة ، واختبار مهارة التصويب في السلة (الرمية الحرة) . بعد المعالجة الإحصائية توصلنا إلى أن لاعبي كرة السلة أشبال يتميزون بمجموعة من السمات الانفعالية التالية (الرغبة ، الإصرار ، الحساسية ، التحكم في التوتر ، الثقة ، المسؤولية الشخصية و الضبط الذاتي) ، وكذلك يتميز بمستوى مقبول في مهارة التصويب ، بينما لا توجد علاقة ارتباطيه بين أبعاد السمات الانفعالية و مهارة التصويب (الرمية الحرة) .

وعلى ضوء ما تم استخلاصه من نتائج نوصي بضرورة الاهتمام بالسمات الانفعالية أثناء تسطير برامج التدريب ، وأخذ السمات الانفعالية بعين الاعتبار كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج .

الكلمات المفتاحية :

السمات الانفعالية – التصويب – الرمية الحرة – كرة السلة .

Résumé

La présente étude a pour objectif de saisir les traits émotionnelles des basketteurs, cadets et ses relations avec les performances de tirs au panier en basket-ball (lancer franc).

L'échantillon de l'étude "test" et prospective est constitué de douze joueurs. Celui de l'étude proprement dit est composé de cent joueurs. Quant au choix des échantillon il s'est effectué en sélectionnant des joueurs de Quinze à dix sept ans des wilaya- de Mostaganem et Mascara.

Pour répondre à la question de départ et les objectifs cités, les deux étudiants ont opté pour l'approche descriptive de la méthode d'enquête. En se basant, d'une part, sur la mesure de la réponse émotionnelle dans le sport et d'autre part, sur le test d'aptitude au tir au panier.

Après dépouillement, tri des statistiques, comparaison et interprétation, nous nous sommes rendu compte que les joueurs de basket-Ball (échantillon principal) ont une gamme des traits émotionnels suivants (Désir ;, persistance ;, sensibilité ; contrôle de la tension ... etc).

En outre, il se caractérise par un niveau acceptable de performances de lancer franc. Par contre, nous avons abouti, qu'il n'existe pas de corrélation entre les dimensions des traits émotionnels et (lancer franc).

À la lumière des résultats obtenus, nous recommandons la nécessité de prêter attention aux traits émotionnels pendant les programmes de formation, et de prendre en compte les traits émotionnels comme l'un des facteurs de réussite et d'obtention des meilleurs résultats.

Mots clés : traits émotionnelles - tir - lancer franc - basket-ball.

Abstract

The objective of this study is to grasp the emotional traits of basketball players, cadets and its relationships with basketball (free throw) performances.

The sample from the "test" and prospective study consists of twelve players. The study itself is made up of one hundred players. As for the choice of samples, it was made by selecting players from fifteen to seventeen years old from the *wilaya*- of Mostaganem and Mascara.

To answer the original question and the objectives cited, the two candidates opted for the descriptive approach of the survey method. Based, on the measurement of the emotional response in sport then on the shooting skills test.

After counting, sorting the statistics, comparing and interpreting, we realized that basketball players (main sample) have a range of the following emotional traits (Desire;•, persistence;•, sensitivity; tension control... etc).

In addition, it is characterized by an acceptable level of the skill (free throw). On the other hand, we have succeeded, that there is no correlation between the dimensions of the emotional traits and the skill (free throw).

In light of the results obtained, we recommend the need to pay attention to the emotional traits during training programs, and to take into account the emotional traits as one of the factors of success and obtaining the best results.

Keywords: Emotional traits - shooting - free throw - basketball.

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
45	أرقام العبارات الموجبة و السالبة لأبعاد المقياس	1
46	نتائج صدق وثبات المقياس	2
49	نتائج بعد الرغبة	3
50	نتائج بعد الإصرار	4
52	نتائج بعد الحساسية	5
53	نتائج بعد التحكم في التوتر	6
54	نتائج بعد الثقة	7
56	نتائج بعد المسؤولية الشخصية	8
57	نتائج بعد الضبط الذاتي	9
59	نتائج تقييم أبعاد السمات الانفعالية	10
61	نتائج مهارة التصويب	11
62	نتائج أبعاد السمات الانفعالية و الرمية	12
62	نتائج بعد الرغبة و الرمية الحرة	13
63	نتائج بعد الإصرار و الرمية الحرة	14
64	نتائج بعد الحساسية و الرمية الحرة	15
64	نتائج بعد التحكم في التوتر و الرمية الحرة	16
65	نتائج بعد الثقة و الرمية الحرة	17
65	نتائج بعد المسؤولية الشخصية و الرمية الحرة	18
66	نتائج بعد الضبط الذاتي و الرمية الحرة	19

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
33	كيفية أداء التصويب السلمية	1
34	كيفية أداء التصويب من الثبات	2
35	كيفية أداء التصويب من القفز	3
36	كيفية أداء الرمية الحرة	4
50	نتائج بعد الرغبة	5
51	نتائج بعد الإصرار	6
53	نتائج بعد الحساسية	7
54	نتائج بعد التحكم في التوتر	8
55	نتائج بعد الثقة	9
57	نتائج بعد المسؤولية الشخصية	10
58	نتائج بعد الضبط الذاتي	11
61	نتائج تقييم أبعاد السمات الانفعالية	12

المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	إهداء
ب	شكر وتقدير
ج	ملخص البحث
د	قائمة الجداول والأشكال البيانية
التعريف بالبحث	
2	1. مقدمة
3	2. المشكلة
4	3. أهداف البحث
4	4. الفرضيات
4	5. تحديد مصطلحات البحث
5	6. الدراسات السابقة والمماثلة
9	7. التعليق على الدراسات السابقة والمماثلة
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: السمات الانفعالية	
12	تمهيد
12	1.1. تعريف السمات
13	2.1. تعريف الانفعالات
14	1.2.1. تقسيم الانفعالات
14	2.2.1. خصائص الانفعال
15	3.1. السمات الانفعالية
18	4.1. معايير تحديد السمات
18	5.1. نظرية السمات
19	6.1. نظريات في تفسير حدوث الانفعال
21	7.1. المراهقة وخصائص المرحلة العمرية (17/15 سنة)
21	1.7.1. تعريف المراهقة
21	2.7.1. تحديد مراحل المراهقة
22	3.7.1. خصائص المرحلة العمرية 17/15 سنة

25	4.7.1 . مشاكل المراهقة
27	5.7.1 . النظريات المفسرة للمراهقة :
28	خاتمة

الفصل الثاني : مهارة التصويب في كرة السلة

30	تمهيد
30	1.2 . تعريف كرة السلة
31	2.2 . مهارة التصويب (التسديد)
32	1.2.2 . مفهوم عملية التصويب
32	3.2 . أنواع التصويب
38	4.2 . الأساسيات الثابتة و المهمة في عملية التصويب
38	5.2 . الجوانب الفنية لمهارة التصويب
39	6.2 . العوامل المؤثرة في دقة التصويب
39	7.2 . أهمية التصويب في المباراة
40	خاتمة

الباب الثاني: الجانب الميداني

الفصل الأول : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

43	تمهيد
43	1.1 . منهج البحث
43	2.1 . مجتمع وعينة البحث
43	3.1 . متغيرات البحث
43	4.1 . مجالات البحث
44	5.1 . أداة البحث
46	6.1 . الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
47	7.1 . الأدوات الإحصائية
47	8.1 . ظروف إنجاز الدراسة

الفصل الثاني : عرض تحليل و مناقشة النتائج .

49	1.2 . عرض تحليل و مناقشة نتائج أبعاد السمات الانفعالية
49	1.1.2 . عرض تحليل و مناقشة بعد الرغبة
50	2.1.2 . عرض تحليل و مناقشة بعد الإصرار

52	3.1.2 . عرض تحليل و مناقشة بعد الحساسية
53	4.1.2 . عرض تحليل و مناقشة بعد التحكم في التوتر
54	5.1.2 . عرض تحليل و مناقشة بعد الثقة
56	6.1.2 . عرض تحليل و مناقشة بعد المسؤولية الشخصية
57	7.1.2 . عرض تحليل و مناقشة بعد الضبط الذاتي
59	8.1.2 . تقييم أبعاد السمات الانفعالية
61	2.2 . عرض تحليل و مناقشة نتائج اختبار مهارة التصويب (الرمية الحرة)
62	3.2 . العلاقة بين أبعاد مقياس الاستجابة الانفعالية ومهارة التصويب (الرمية الحرة).
62	1.3.2 . العلاقة بين بعد الرغبة ومهارة التصويب (الرمي الحرة)
63	2.3.2 . العلاقة بين بعد الإصرار ومهارة التصويب (الرمي الحرة)
64	3.3.2 . العلاقة بين بعد الحساسية ومهارة التصويب (الرمي الحرة)
64	4.3.2 . العلاقة بين بعد التحكم في التوتر ومهارة التصويب (الرمي الحرة)
65	5.3.2 . العلاقة بين بعد الثقة ومهارة التصويب (الرمي الحرة)
65	6.3.2 . العلاقة بين بعد المسؤولية الشخصية ومهارة التصويب (الرمي الحرة)
66	7.3.2 . العلاقة بين بعد الضبط الذاتي ومهارة التصويب (الرمي الحرة)
66	4.2 . الاستنتاجات
67	5.2 . مناقشة الفرضيات
68	6.2 . خلاصة
69	7.2 . التوصيات
	المصادر والمراجع
	الملاحق

التعريف بالبحث

1- مقدمة :

تعتبر مهنة التدريب الرياضي من أصعب المهن لما تتطلبه من تركيز وخبرة عالية وإمكانات كبيرة ، وتعتمد على الكفاءة المهنية الفردية التي يجب أن تتوفر فيمن اختار هذه المهنة ، فعلى كل مدرب أن يكون ذو مستوى علمي ومقدرة عالية في فهم عالم التدريب الحديث ، والذي بدوره يتطلب إمكانات كبيرة وذكاء في تحليل المواقف الصعبة خاصة مع فئة الناشئين ، ولوصول المدرب إلى هدفه السامي يجب أن يلتزم بأخلاقيات التدريب ، وأن يكون قدوة يقتدي به كل اللاعبين وذلك من خلال شخصيته التي يجب أن تكون قوية ومتصفة بالاتزان .

لذا فالتدريب الرياضي هو "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية ، لإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" . ويعرفه " ناهد رسن " على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية ، وتعلم التكنيك والتكتيك وتطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة. (رسن، 2002).

و يلعب علم النفس الرياضي دورا فعالا في عملية التدريب الرياضي ، لأنه يهتم بالجوانب النفسية والاجتماعية والتربوية المؤثرة في السلوك الرياضي ، حيث يسعى هذا العلم إلى تحقيق مستوى متميز وعالي من التفوق في الأداء والتميز في العطاء الرياضي . ويعرفه " رمضان ياسين " على أنه ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية ، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية. (ياسين، 2008 ، صفحة 08).

حيث تعتبر السمات الانفعالية محددات مهمة للأداء الرياضي ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على السمات الانفعالية المناسبة وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق تلك السمات الانفعالية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل المنافسة الرياضية مصدرا للاستمتاع ويتوقع وجود علاقة وثيقة بين تلك السمات الانفعالية أي أنه إذا كان تحسن في إحدى المهارات يتبعه تحسن في المهارات الانفعالية الأخرى ، وعليه جاءت هذه الدراسة التي نريد من خلالها الوصول إلى تحديد السمات الانفعالية المميزة لأشبال كرة السلة وعلاقتها بمهارة التصويب (الرمية الحرة) لما لذلك من أهمية في إحراز الفوز في المباريات . وعليه قسم البحث إلى باين : الباب الأول والذي يخص الدراسة النظرية و تم التطرق فيه إلى

التعريف بالبحث

السمات الانفعالية ، ومهارة التصويب في كرة السلة . والباب الثاني شمل منهجية البحث والإجراءات الميدانية ، وعرض تحليل النتائج، واستنتاجات والتوصيات.

2 . المشكلة :

تعد كرة السلة أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير الذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة ، كما أنها تتميز بالكفاح المباشر بين الفريقين ، إضافة إلى أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها ، والتي من شأنها أن تؤثر على الأداء المهاري للاعب ثم على نتيجة المباراة بصفة عامة . لذا يجب أن تستلزم البرامج التدريبية في كرة السلة وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرب ، وهذا الأخير يستلزم أن تكون له خبرة ميدانية كافية تمكنه على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب ، وهذا ما يساعده في اكتساب خصائصه المهنية التي تؤهله للقيام بعملية التدريب بكفاءة من خلال ما تمهياً من خبرات ودراسات علمية وعملية تساهم في إعداده إعداداً متكاملًا للقيام بالعملية التربوية التدريبية .

كما تلعب السمات الانفعالية دوراً كبيراً في المجال الرياضي وخاصة داخل المنافسات الرياضية المختلفة ، لما لها من أثر إيجابي في الحفاظ على الطاقة النفسية المثلى للاعب أثناء المنافسة بعيداً كل البعد عن الطاقة النفسية العالية التي تؤدي باللاعب إلى تشتت تفكيره ، والتوتر المبالغ فيه ، وعدم ثقته بنفسه ، وتلعب الانفعالات دوراً هاماً في حياة اللاعب ، إذ تنعكس على شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته اليومية .

حيث إن تدريب السمات الانفعالية في كرة السلة يناسب الرياضيين مع اختلاف أعمارهم ومستوياتهم ، وهناك قاعدة عامة توضح أنه كلما أمكن تدريب المهارات الانفعالية في عمر مبكر كلما كان ذلك أفضل ، وكان له انعكاس أكبر على الأداء في مهارة التصويب في كرة السلة . وعليه نطرح التساؤلات التالية :

- ما هي السمات الانفعالية المميزة للاعب في كرة السلة أشبال ؟
- ما هو مستوى لاعبين كرة السلة في مهارة التصويب (الرمية الحرة) ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد السمات الانفعالية ومهارة التصويب (الرمية الحرة في كرة السلة)؟

3 . أهداف البحث :

- التعرف على أبعاد السمات الانفعالية المميزة للاعب كرة السلة أشبال .
- التعرف على مستوى أداء لاعبي كرة السلة في مهارة التصويب (الرمية الحرة) .
- التعرف على نوع العلاقة بين أبعاد السمات الانفعالية و الرمية الحرة في كرة السلة .

4 . الفرضيات :

- يتميز لاعبو كرة السلة أشبال بمجموعة من السمات الانفعالية .
- لاعبي كرة السلة أشبال يتميزون بأداء ذو مستوى عالي في مهارة التصويب (الرمية الحرة)
- هناك علاقة ارتباط قوية بين أبعاد السمات الانفعالية ومهارة التصويب (الرمية الحرة) في كرة السلة .

5 . مصطلحات البحث :

1.5 . السمات الانفعالية :

هي السمات المميزة للسلوك الانفعالي وتمثل الأسلوب العام لفاعلية الشخصية لتعطي مجموعة متنوعة من الاستجابات النوعية . (شمعون، 1983 ، صفحة 365).

التعريف الإجرائي : هي مجموعة من الأبعاد تمت دراستها في موضوع بحثنا والمتكونة من 7 أبعاد (الرغبة ، الإصرار ، الحساسية ، التحكم في التوتر ، الثقة ، المسؤولية الشخصية ، الضبط الذاتي) .

2.5 . مفهوم الأداء الرياضي :

يعرفه منصور سنة 1973 " بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه ، ومدى صلاحياتها في النهوض بأعباء عمله وتحمل مسؤولياته في فترة زمنية محددة " . (مخلوف، 2017 ، صفحة 02).

3.5 . كرة السلة : " هي لعبة جماعية تمارس بكرة كبيرة الحجم باليدين فقط ، وذلك في ملعب مستطيل الشكل قائم الزوايا خال من العوائق أرضيته صلبة يمكن تجهيزها بالخشب أو التارتان ، حيث تسمح كل هذه المواد بتنطيط الكرة وارتدادها على الأرض بمجرد سقوطها " . تلعب بخمسة لاعبين أساسيين لكل فريق . (توفيق، 2015 ، صفحة 41).

التعريف الإجرائي : كرة السلة هي أكثر لعبة جماعية ذات شعبية أكبر تلعب بفريقين كل فريق يحتوي على 5 لاعبين تلعب في ملعب مستطيل الشكل داخل القاعة الرياضية .

4.5 . مهارة التصويب (التسديد) :

يعرفها أحمد صلاح على أنها : "محاولة إحراز النقاط من خلال قذف الكرة داخل السلة . وعلى الرغم من أن طرق التسديد تختلف باختلاف اللاعبين و مواقف التسديد نفسها " . (صلاح، 2015، صفحة 50).

التعريف الإجرائي : الصويب هو محاولة كل فريق في تسجيل أكبر عدد من الأهداف في سلة الخصم .

6 . الدراسات السابقة و المشابهة :

1.6 . الدراسة الأولى :دراسة قفايفية إلياس و عيشور سهام سنة 2019 مذكرة ماستر .
- بعنوان : دور دروس التربية البدنية و الرياضية في ضبط السمات الانفعالية لدى تلاميذ الطور الثانوي .

- أهداف الدراسة :

- التعرف على الاختلافات الجوهرية في أبعاد السمات الانفعالية لدى تلاميذ الطور الثانوي .
- معرفة أفضلية السمات الانفعالية أثناء الممارسة الرياضية عند تلاميذ الطور الثانوي لذكور المدينة و ذكور الريف.
- محاولة الوصول إلى التغيرات الممكن أن تطرأ عند التلاميذ من الناحية النفسية من خلال ممارسة النشاط الرياضي .

- المنهج المستخدم :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي (ذو الأسلوب المسحي) وذلك لملائمته لأهداف البحث وفروضه .

- العينة : تم اختيار العينة بشكل تلاميذ بعض ثانويات ولاية مستغانم .

- أهم النتائج :

- توجد فروق في أبعاد السمات الانفعالية بين ذكور المدينة و ذكور الريف لصالح ذكور المدينة .
- توجد فروق جوهرية في بعد الإصرار و بعد الرغبة و بعد الحساسية و بعد الثقة و بعد الضبط الذاتي لصالح ذكور المدينة .

التعريف بالبحث

- لا توجد فروق جوهرية في بعد التحكم في التوتربين ذكور المدينة وذكور الريف .
- 2.6 . الدراسة الثانية دراسة براهيمي يعقوب و خرشي مخلوف 2017 مذكرة ماستر .
- بعنوان :تنمية السمات الانفعالية وعلاقتها بالأداء الرياضي للاعبين كرة الطائرة .

. أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة إلى التعرف على السمات الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة
- الفروق في السمات الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة .

. المنهج المستخدم :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) وذلك لملائمته لأهداف البحث وفروضة .

. العينة :

تم اختيار العينة بشكل مقصود حيث تحتوي على 40 طالب من طلبة قسم التدريب الرياضي جامعة الجلفة موزعين على 4 أفواج .

. أهم النتائج :

- . توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التفاعل الاجتماعي ومستوى الرضا عن الأداء الحركي في المهارات الأساسية لكرة الطائرة لطلبة السنة الثانية ليسانس جامعة الجلفة .
- . توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التعاون ومستوى الرضا عن الأداء الحركي في المهارات الأساسية لكرة الطائرة لطلبة السنة الثانية ليسانس جامعة الجلفة .
- . توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الاتصال ومستوى الرضا عن الأداء الحركي في المهارات الأساسية لكرة الطائرة لطلبة السنة الثانية ليسانس جامعة الجلفة .

3.6 . الدراسة الثالثة دراسة بلحبيب أمحمد مراد ولعيدات مولود سنة 2013 مذكرة ماستر .

- بعنوان : تحديد السمات الانفعالية للاعبين كرة القدم للبطولة الجهوية أواسط .

. أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة إلى التعرف على السمات الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة
- الفروق في السمات الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة .

. المنهج المستخدم :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي ذو الأسلوب المسحي الملائم للموضوع .

. العينة :

تمثلت في 114 لاعب من لاعبي كرة القدم فئة أوسط موزعين على 10 فرق بالرابطة الجهوية غرب لولايي مستغانم و غليزان .

. أهم النتائج :

- تم تحديد السمات الانفعالية للاعبي كرة القدم للبطولة الجهوية أوسط وكانت على الترتيب التالي : الرغبة . الإصرار . الحساسية . التحكم في التوتر . الثقة . المسؤولية الشخصية . الضبط الذاتي .
- يتميز لاعبي كرة القدم للبطولة الجهوية ببعد الثقة والإصرار ثم الضبط الذاتي ثم بعد المسؤولية الشخصية ثم بعد الرغبة ثم بعد التحكم في التوتر على التوالي بنسب متفاوتة .

4. 6 . الدراسة الرابعة :دراسة رمزي رسمي جابر سنة 2011 .

. بعنوان :السمات الانفعالية المميزة للاعبي كرة اليد في فلسطين .

. أهداف الدراسة :

- تحديد السمات الانفعالية المميزة للاعبي كرة اليد في فلسطين .
 - تحديد الفروق في السمات الانفعالية المميزة للاعبي كرة اليد في فلسطين .
- . المنهج المستخدم :
- استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة .

. العينة :

تم اختيار العينة بشكل عشوائي حيث تحتوي على 150 لاعب للفئة العمرية 17-39 سنة.

. أهم النتائج :

- إن السمات الانفعالية المميزة للاعبي كرة اليد في فلسطين كانت متوسطة بنسبة 69.2% .
- إن مجال الثقة قد احتل المرتبة الأولى و ثم مجال الضبط الذاتي و التحكم في التوتر في المرتبة الثالثة و في المرتبة الرابعة مجال الإصرار و المرتبة الخامسة مجال المسؤولية الشخصية و المرتبة السادسة مجال الرغبة و المرتبة السابعة مجال الحساسية .

6. 5. الدراسة الخامسة دراسة جابر سنة 2009.

- بعنوان: السمات الانفعالية لحكام كرة القدم بفلسطين .

- أهداف الدراسة :

• تهدف الدراسة إلى التعرف على السمات الانفعالية لدى حكام الساحة و حكام الـراية لكرة القدم بفلسطين .

• الفروق في السمات الانفعالية لدى حكام الساحة و حكام الـراية لكرة القدم بفلسطين .

- المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لأهداف البحث و فروضه .

- العينة :

عينة البحث شملت 30 حكم في كرة القدم بفلسطين .

- أهم النتائج :

• يتميز حكام الساحة و حكام الـراية لكرة القدم بفلسطين بتقييم متوسط في السمات الانفعالية .

• لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الانفعالية لحكام كرة القدم بفلسطين (حكام الساحة و حكام الـراية) .

6. 6. الدراسة السادسة دراسة محمد زحاف سنة 2007 مذكرة ماستر .

- بعنوان : العلاقات الاجتماعية و انعكاساتها على السمات الانفعالية من خلال الرياضات الجماعية .

- أهداف الدراسة :

• تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقات الاجتماعية و السمات الانفعالية .

• التعرف على الفروق في العلاقات الاجتماعية و السمات الانفعالية بين الجنسين في الرياضات الجماعية .

- المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

- العينة : تكونت عينة الدراسة من 91 طالب .

. أهم النتائج :

- وجود علاقة ارتباطيه بين العلاقات الاجتماعية و السمات الانفعالية .
- وجود فروق بين الجنسين في العلاقات الاجتماعية و السمات الانفعالية في الرياضات الجماعية .

7 . التعليق على الدراسات :

- يتضح من خلال عملية المسح للدراسات المشابهة لموضوع البحث ما يلي :
- . اتفقت كل الدراسات في استعمالها للمنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كمنهج لدراساتهم .
 - . اتفقت كل الدراسات في استخدام مقياس الاستجابة في الرياضة الذي صممه توماس تيتكو ما عدا دراسة براهيمي يعقوب و خرشي مخلوف التي تم فيها استخدام أداة الاستبيان .
 - . أسفرت نتائج دراسة قفايفية إلياس و عيشور سهام على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذكور المدينة و ذكور الريف لصالح ذكور المدينة ، و كذلك وجود فروق جوهرية في أبعاد السمات الانفعالية لصالح ذكور المدينة ما عدا بعد التحكم في التوتر لا توجد في فروق جوهرية .
 - . و كانت من أهم نتائج دراسة براهيمي يعقوب و خرشي مخلوف وجود علاقة ارتباطيه بين التفاعل الاجتماعي و التعاون و الاتصال مع مستوى الرضا عن الأداء الحركي في المهارات الأساسية في كرة الطائرة لطلبة السنة الثانية ليسانس جامعة الجلفة .
 - . كما اتفقت دراسة لحبيب أمحمد و لعيدات مولود و دراسة جابر رمزي رسي على أن لاعبي كرة القدم و كرة اليد يتميزون بمجموعة من السمات الانفعالية التالي (الرغبة ، الإصرار ، الحساسية ، التحكم في التوتر ، الثقة ، المسؤولية الشخصية ، الضبط الذاتي).
 - . بينما أوضحت دراسة جابر أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الانفعالية لحكام كرة القدم بفلسطين .(حكام الساحة و حكام الرماية).
 - . و أسفرت نتائج دراسة محمد زحاف وجود علاقة ارتباطيه بين العلاقات الاجتماعية و السمات الانفعالية ، و كذلك وجود فروق بين الجنسين في العلاقات الاجتماعية و السمات الانفعالية في الرياضات الجماعية .

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

السمات الانفعالية

تمهيد :

يلعب علم النفس الرياضي دورا فعالا في عملية التدريب الرياضي ، لأنه يهتم بالجوانب النفسية والاجتماعية والتربوية المؤثرة في السلوك الرياضي ، حيث يسعى هذا العلم إلى تحقيق مستوى متميز و عالي من التفوق في الأداء والتميز في العطاء الرياضي . ويعرفه رمضان ياسين على أنه " ذلك العلم الذي يدرس سلوك و خبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية ، و محاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية " .

حيث تعتبر السمات الانفعالية محددات مهمة للأداء الرياضي ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على السمات الانفعالية المناسبة وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم و تطبيق السمات الانفعالية بغرض تحسين الأداء الرياضي و جعل المنافسة الرياضية مصدرا للاستمتاع و يتوقع وجود علاقة وثيقة بين السمات الانفعالية أي أنه إذا كان تحسن في إحدى السمات يتبعه تحسن في السمات الانفعالية الأخرى .

إن تدريب السمات الانفعالية في كرة السلة يناسب الرياضيين مع اختلاف أعمارهم ومستوياتهم ، وهناك قاعدة عامة توضح أنه كلما أمكن تدريب السمات الانفعالية في عمر مبكر كلما كان ذلك . كما سنتطرق في هذا الفصل على التعرف على أبعاد السمات الانفعالية .

1.1 . تعريف السمات :

قبل التطرق لبعض التعاريف يمكننا أن نعرف السمات بشكل بسيط ونقول عنها أنها صفة أو علامة مميزة أو أنها جملة الصفات الاجتماعية والخلقية والمزاجية التي تميز الفرد عن غيره مضافا إلى ذلك ما لديه من دوافع مختلفة فمن السمات الاجتماعية قدرة الفرد على معاملة الناس ، وقدرته كذلك على ضبط نفسه و التحكم في شهواته ومنها أسلوبه في الحياة أي طريقتة الخاصة في حل مشاكله ، و من هذه الصفات أيضا ما يتصف به من تسامح أو تشدد من مثابرة أو تخاذل من انطواء أو انبساط ، من استقلال إلى اتكال على الغير...و من السمات الخلقية الصدق أو الكذب ، الأمانة أو الخداعإلى غير ذلك من السمات التي يحكم عليها المجتمع بأنها خير أو شر صواب أو خطأ .(راجح، 1965 ، صفحة 183).

1-1-1 تعريف ألبرت :

تعتبر السممة نظام نفسي عصبي مركزي عام و خاص ، فهو عام من حيث جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفيا ، كما يعمل على إصدار و توجيه أشكال متساوية من السلوك التكيفي و التعبيري ، فالسممة في نظر "ألبرت" هي استعداد أو نزعة عامة من المكونات

السيكوفيزيائية تدفع الفرد ، وهو نظام خاص من حيث أنه خاص بالفرد . (الأقصري، 1995، صفحة 93).

2-1-1 تعريف انستازي

عرف "انستازي" السمة على أنها وصف منظم لسلوك الفرد ومفهوم السمة خصلة أو خاصية أو صفة ذات دوام نسبي يمكن أن يختلف فيها الأفراد أو الأشخاص ، فتميز بعضهم عن بعض وقد تكون السمة وراثية أو مكتسبة ويمكن أن تكون كذلك جسمية أو انفعالية أو متعلقة بمواقف اجتماعية معينة . (محمد، 2000، صفحة 305)

3-1-1 تعريف صبحي عبد الحفيظ قاضي :

عرف السمة على أنها الميزة أو الصفة التي يختلف بها الإنسان أو شخص معين أو فرد من أفراد المجتمع عن شخص آخر بطريقة ثابتة و متناسقة نسبيا ، وتأتي عادة عن طريق ملاحظة السلوك . (قاضي، 1984، صفحة 08).

و من هذه التعاريف نلاحظ أن البعض يرى أن السمات صفة أو خاصية يمكن تمييزها والبعض الآخر يرى أنها أفعال أو ردود أفعال أو استجابات بينما هناك اتفاق كبير بين "ألبرت و كاتل و عبد الخالق وغيرهم على أنه يمكن عن طريق السمة تمييز الأفراد بعضهم عن بعض بينما يختلف "سيد خير الله" الذي يرى أن السمة (بناء نفسي عصبي) و من كل هذا نلخص أن السمة سواء كانت صفة أو بناء نفسي أو فعل أو ورد فعل ، فلهذا تطبع الفرد بطابع معين يمكن تمييزه على أساسها و أنها ذات ثابت نسبي . (اسماعيل، 2016، صفحة 39) .

2. 1 . تعريف الانفعالات :

يعتبر الانفعال حالة شعورية حادة تنشأ من مصدر نفسي ، ويصاحبه اضطراب قوي يتميز بحالة شديدة من التوتر والقلق والهيجان تنتاب الفرد كله وتؤثر على سلوكه ووظائفه الفسيولوجية الداخلية وتساهم في تشكيل خبراته الشعورية .
كما يعرفه بعض العلماء على أنه حالة توتر في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية و مظاهر جسمانية خارجية غالبا ما تعبر عن نوع الانفعال . و تلعب الانفعالات المختلفة دورا هاما بالغ الأثر في حياة الفرد ، إذ ترتبط بدوافعه و حاجاته و بأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها . فلا يوجد على الإطلاق أنواع من التعلم أو العمل أو اللعب أو النشاط المبدع الخلاق أو العلاقات الاجتماعية المختلفة دون ان تصطبغ باللون الانفعالي المميز لها . (علاوي، 1994، صفحة 246/245).

وتعتبر الخبرات الانفعالية في بعض الأحيان دوافع في حد ذاتها وحالات الخوف والقلق أحسن مثال على ذلك . فالدافع عبارة عن حالة توتر في الكائن الحي تبعث فيه حاجة فيسعى الكائن الحي إلى المشبع لتخفيف حدة توتر الدوافع . وحالات الخوف والقلق مثال للحالات الانفعالية فيها توتر يتميز بالشعور بعدم الراحة فيسعى الكائن الحي في مثل هذه الحالات إلى إزالة التوتر لكي يشعر بالراحة وقد تكون الانفعالات مصاحبة للدوافع ، كما يحدث حين تغضب عند إعاقة دافع من دوافعها ، أو حين نفرح عند إشباع دافع معين . (علاوي، 1994، صفحة 245/246).

1. 2. 1 . تقسيم الانفعالات :

يقسم العلماء الانفعالات من حيث درجة تأثيرها على نشاط الفرد ، ومن حيث حالة التوتر العامة للخبرة النفسية للفرد إلى نوعين وهما :

أ . انفعالات إيجابية (انفعالات سارة) : كالفرح والسرور والأمن والحب والفوز والنجاح الخ .

ب . انفعالات سلبية (انفعالات غير سارة) : كالحزن والخوف والغضب والكراهية والهزيمة والفشل الخ . (علاوي، 1994، صفحة 246).

1. 2. 2 . خصائص الانفعال :

أ . الذاتية :

تحمل الخبرات الانفعالية دائما طابعا ذاتيا ، إذ تختلف من فرد لآخر تبعا لدرجة إدراكه للأشياء المادية المحيطة به ، وبالمواقف المختلفة التي يمر بها وكذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين .

ب . التعدد :

تمتلئ حياة الفرد بمختلف الحالات الانفعالية التي لا عد لها ولا حصر ، فهناك على سبيل المثال الفرح والحزن والخجل والندم والعطف والابتهاج والأمل والشك ، والغضب والحقد والكراهية والتوقع والانتظار والتعجب والحقد.... الخ .

ج . الاختلاف في الدرجة :

قد يفرح الفرد لرؤية صديق ، أو لفوزه في منافسة رياضية أو لنجاحه في الامتحان أو بمناسبة اشتراكه في عمل ، ولكن الفرح في كل تلك الحالات يختلف ويتباين من حيث الدرجة .

د . الارتباط بالتغيرات العضوية الداخلية و التغيرات الخارجية :

ترتبط الانفعالات المختلفة بكثير من التغيرات الفسيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة و كذلك بأنواع متعددة من المظاهر التغيرات الجسمية الخارجية التي كثيرا ما تعبر عن نوع الانفعال . (علاوي، 1994 ، صفحة 247).

1.3.3 . السمات الانفعالية :

وقد ربط الكثير من الباحثين بين السمات الانفعالية وبين أبعاد الشخصية بحيث أكدوا على أن السمات الانفعالية هي إحدى أبعاد الشخصية التي يمكن قياسها لمعرفة خصائصها وبذلك قسموا السمات الانفعالية إلى سمات عامة تدل على مجموعة صفات مشابهة لعدد من الأفراد أي التي تكون مشتركة في أفراد حضارة ما كما توجد سمات خاصة تميز كل فرد عن باقي الأفراد .

إن أبعاد السمات الانفعالية تمثل وحدة ديناميكية واحدة تتأثر بأي موقف انفعالي و أن اختلاف درجة ظهور السمة عن الأخرى يرجع لطبيعة هذا الموقف . تتضمن السمات الانفعالية الأبعاد الآتية :

- بعد الرغبة .
- بعد الإصرار .
- بعد الحساسية .
- بعد التحكم في التوتر .
- بعد الثقة .
- بعد المسؤولية الشخصية .
- بعد الضبط الذاتي .

1.3.3.1 . الرغبة :

هي الدافع الشخصي لمزاولة الرياضي أو هي الدافع للنجاح و الكفاح من أجل التفوق والامتياز و تعتبر مقياسا لمدى مزاولة اللاعب أن يكون الأفضل أو يؤدي أفضل ما عنده . غالبا ما يكون الدافع الشخصي لذلك الرياضي نحو ممارسة النشاط الرياضي أثناء المنافسات الرياضية بسبب تبادل النجاحات التي بدورها تقع على اللاعب و بذلك يبذل قسارى جهده من أجل تحقيق أفضل ما عنده لتحقيق الفوز و الفرحة التي تغمر اللاعب تستمر طيلة مدة المنافسة و قد تستمر وقتا أطول و تساعد بالتصرف بكفاءة عالية و فاعلية أكبر ، كأن

يقول أحدهم سادخل المنافسة بكل عزيمة ولن أفكر في شيء فكل اهتمامي يخص اللعب فقط والأداء الحسن . (أبوبكر، 2019، صفحة 64).

1. 3. 2. الإصرار:

هو الشعور بأن اللاعب يستطيع أن يفعل في مبارياته شيئاً ما يحدث تغييراً ، وتشير إليه المخاطر المعقولة التي يجازف بها اللاعب وعدم لجوئه الدائم إلى الطرق السهلة ، والإصرار السليم يتضمن معرفة اللاعب لحدوده ، والخضوع عند الضرورة مع عدم السماح للاعبين ولا لصعوبة المنافسة بتحديد طريقة أدائه . (أبوبكر، 2019، صفحة 64).

1. 3. 3. الحساسية:

هي القدرة على الحصول على المتعة من الأداء الرياضي من غير أن ينتابه الاكتئاب الشديد عندما يخطئ أو حتى عندما يرتكب سلسلة من الأخطاء ، وهي المرح والنشاط والقدرة على التوافق مع الآخرين أو التكيف مع الظروف المحيطة (أبوبكر، 2019، صفحة 64).

1. 3. 4. التحكم في التوتر:

وتعني القدرة على التغلب بفاعلية على ما يعتري اللاعب من قلق ومعالجة الضغوط الانفعالية بطريقة منتجة واستغراق وقتاً قصيراً في الاضطرابات . (علاوي، 1998 ، صفحة 34).

1. 3. 5. الثقة بالنفس:

يعرف علاوي الثقة بالنفس بأنها درجة التأكد واليقينية من أن اللاعب يمتلك القدرة على النجاح والتميز في الرياضة ، وتعرفها مانز نقلا عن "عبد العزيز" 2008 بأنها خاصية ثابتة نسبياً ومكونة من درجة مرتفعة من التفكير الإيجابي والاعتقاد أنكفي التحكم والسيطرة (تحكم مدرك) مع تداخل هذه المكونات الثلاث في التناغم لتشكيل درجة الثقة الرياضية . (الهوري، 2016، صفحة 85/86).

ويؤكد "علاوي" على أن الثقة هي إيمان اللاعب بقدرته وثقته في مواهبه ، وتقبل التحديات التي تختبر صموده ، وهي معرفته بنواحي قوته وضعفه واستخدامها جميعاً في الوصول إلى أفضل النتائج ، وهي تعني أن هناك استعداداً لمواجهة أي عقبات في حدود وقدرات اللاعب . (علاوي، 1998 ، صفحة 35).

كما يعرفها "كمال راتب" على أنها درجة الاعتقاد التي يمتلكها اللاعب عن مدى قدرته على تحقيق النجاح ولا شك أن توقعه لنتائج أدائه يعد عاملا هاما من حيث التأثير على نتائج الأداء. (راتب، 1997، صفحة 342/343).

1. 3. 5. 1 . خصائص الثقة بالنفس : عندما يتمتع الرياضي بالثقة فإن ذلك يساعده على

تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة نناقش أهمها على النحو التالي :

أ . الثقة تثير الانفعالات الإيجابية : تؤثر الثقة في إثارة العديد من الانفعالات الإيجابية لدى

الرياضي ، فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش ، والمتعة والرضا .

ب . الثقة تساعد على تركيز الانتباه تساعد الثقة الرياضي على تركيز الانتباه في المباراة ، ويرجع

ذلك إلى أن الرياضي لا يحاول تجنب الفشل (الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة) ويصبح موجهها

الاهتمام نحو الأداء .

ج . الثقة تؤثر في بناء الأهداف : يستطيع الرياضي الذي يتمتع بالثقة أن يضع أهدافا ذات

صعوبة ملائمة وتستثير التحدي ثم يبذل الجهد لإنجازها ، فالثقة تستثير القدرات الكامنة لدى

الرياضي .

د . الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد : تعرف الثقة بالنفس لدى بعض المهتمين بالدراسات

النفسية للرياضيين بأنها " درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على

تحقيق النجاح في الرياضة " .

هـ . الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارة : يتضح من دراسة خصائص الثقة في النفس

الدور الهام الذي تسلمهم به في الأداء الرياضي . ولكن ما تجدر الإشارة إليه هنا أن الثقة وحدها

لا تخلق بطلا. (راتب، 1997، صفحة 343).

1. 3. 6 . المسؤولية الشخصية: وتعني تحمل المسؤولية في الاداء الرياضي أثناء المنافسات

الرياضية بما تتضمنه في الإرادة للمواجهة ، وبذل الجهد لمحاولة تصحيح الأخطاء والمعالجة

الواقعية المتوازنة بين المسؤولية الشخصية والشعور بالألم .

ويؤكد "علاوي" أن المسؤولية الشخصية هي تحمل المسؤولية عن أدائه في المباراة وهي

الإرادة في مواجهة اللاعب لأخطائه بشجاعة وبذل الجهد في المحاولة الجادة لتصحيح هذه

الأخطاء . (علاوي، 1998 ، صفحة 35).

1. 3. 7. الضبط الذاتي:

يعرفه "علاوي" على أنه الاستعداد لتطوير خطة اللعب والالتزام بها والاندماج فيها والوصول بها إلى مستوى الإتقان مع الاحتفاظ طوال الوقت بالمرونة الكافية لتغييرها ، و الثبات الذي يعكس هذه القدرة ، وتمثل هذه السمة القدرة على الحفاظ على خطة اللعب طالما كانت صالحة أو التخلي عنها فقط بعد ثبوت عدم صلاحيتها . (علاوي، 1998).

و يلعب الضبط الذاتي أو الداخلي للاعب دورا بارزا و مهما في مدى تطوير دافعية اللاعب نحو الأداء الرياضي و بهذا يمكن اعتبار مفهوم الضبط من المفاهيم الحديثة التي تؤكد على أن رياضي الأنشطة الرياضية العنيفة ذات الاحتكاك الجسماني المباشر تتميز بارتفاع درجة السمات الانفعالية الخاصة بضبط النفس مقارنة بالأنشطة المتوازنة . (أبوبكر، 2019، صفحة 62).

1. 4. معايير تحديد السمات :

لقد وضع "ألبرت" معايير لتحديد السمات هي :

- للسمة أكثر من وجود اسمي ، بمعنى أنها عادات على مستوى أكثر تعقيدا .
- إن السمة أكثر عمومية من العادة (عاداتان أو أكثر تنظمان و تنسقان معا لتكوين السمة).
- السمات ديناميكية (بمعنى أنها تقوم بدورها الدافع في كل سلوك).
- إن أي سمة قد ينظر إليها على ضوء الشخصية التي تحتويها أو على ضوء توزيعها بالنسبة للمجموعة العام من الناس (أي أن السمات قد تكون فريدة)(مبارك، 2009).

1. 5. نظرية السمات :

إذا تعمقنا في نظرية الأنماط نجد أن هذه النظريات تقوم على حصر عدد السمات أو الصفات ، سواء النفسية أو الاجتماعية أو الجسمانية ، ووضعها تحت نمط من الأنماط و من الانتقادات يرى العلماء أن الحكم على شخصية الفرد يكون بالتعرف على السمات النفسية الموجودة فيه ، ففي رأيهم أن الشخصية تعتبر من مجموعة ما لدى الفرد من السمات ، وإذا كانت السمات موجودة فإننا نتمكن من قياسها كأبعاد للشخصية ، فالشخصية تبعا لذلك تكون كالشكل الهندسي الذي له أبعاد يمكن قياسها لمعرفة خصائصه . (جلال، 2001، صفحة 175/176).

1.5.1 . السمات السطحية والسمات المنبعية :

ولقد لجأ العلماء إلى التحليل العالي لنتائج اختيارات الشخصية ، لبيان السمات الأساسية التي تقيسها هذه الاختيارات ويرى كاتل والآخرين 1940 أن هناك سمات يمكن ملاحظتها بسهولة ، تبدو في التفاعل مع الآخرين ، وتبدو هذه السمات فريدة من السطح في شخصية الفرد وتتعدل مثل هذه السمات بسهولة ، وتسمى بالسمات السطحية مثل : الحيوية والمرح . وهناك من السمات ما لم يتم التعبير عنها مباشرة ، ولكن يتم التعبير عن طريق السمات السطحية ، وهذه قد تكون عامة أو تكون فريدة ، وكذلك السمات السطحية . (جلال، 2001، صفحة 176/175).

6.1 . نظريات في تفسير حدوث الانفعال :

1.6.1 . نظرية "جيمس لانج" (النظرية الفسيولوجية الحشوية) :

من النظريات الباكرة لتفسير حدوث الانفعالات النظرية التي تعزى إلى كل من "وليا جيمس" الأمريكي و"لانج" الدنمركي ، حيث استطاع كل منهما بصورة منفصلة التوصل إلى نفس النتائج في وقت واحد تقريبا ولذا سميت هذه النظرية بـ "جيمس لانج". وتفترض هذه النظرية أن مثير الانفعال ينتج عليه تغيرات جسمية والتي تجعل الفرد يشعر بالانفعال ، فكان إدراك مثير الانفعال يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية حشوية وعن طريق إدراك هذه التغيرات ينتج الشعور بالانفعال ، أي أن اللاعب يواجه المنافس فتسرع دقات قلبه ثم يشعر بالقلق فكأن الاستجابة الانفعالية (سرعة دقات القلب) تحدث أولا والخبرة الانفعالية (القلق) تعتبر نتيجة للاستجابة الانفعالية ، وفي مجال توضيح هذه النظرية أشار "جيمس" إلى ما يلي "إن الفرد يخاف لأنه يجري ، ولا يجري لأنه يخاف" وقد يلاحظ أن هذه النظرية تختلف بصورة واضحة عن نظرة اللاعب الرياضي لتفسير الانفعال ، إذ كثيرا ما نسمع بعض اللاعبين يرددون (أنهم يشعرون قبل المباراة بالقلق ثم بعد ذلك تسرع دقات القلب) . وقد واجهت هذه النظرية الكثير من الانتقادات وأظهرت الدراسات التجريبية أن التغيرات الفسيولوجية الحشوية ليست السبب الرئيسي في الشعور بالانفعال ، إلا أن أهم ما أبرزته هذه النظرية هو تأكيدها لدور التغيرات الجسمية والعضلية في حالة الانفعال .

2.6.1 . نظرية كانون (نظرية الهيپوثلاموس) :

تؤكد هذه النظرية كما أشار إليها "كانون" على أهمية دور (الهيپوثلاموس) من حيث أنه أحد الأجزاء من المخ والذي يلعب دورا هاما في النشاط العصبي في حالة الانفعال ، وتسير هذه

النظرية إلى أن التتابع الانفعالي يبدأ بإدراك الفرد للمواقف على أنه مثير للإنفعال (كالقلق مثلا) ثم يأخذ الـهيبوثلاموس دوره بأن يبدأ بإرسال دفعات عصبية من هذا الجزء المركزي من المخ إلى العديد من الأجزاء العليا من المخ وإلى الأجزاء الأخرى من الجسم وبذلك يحدث الشعور في نفس الوقت الذي تحدث فيه التغيرات الجسمية .

فكان لنظرية "كانون" على العكس من نظرية "جيمس لانج" نفترض حدوث الشعور بالانفعال و التغيرات الجسمية جنبا إلى جنب في نفس الوقت أي بمجرد أن يبدأ الـهيبوثلاموس القيام بدوره .

ومن أبرز إيجابيات هذه النظرية تأكيدها لدور الـهيبوثلاموس في السلوك الانفعالي ، إلا أن معارضي هذه النظرية يركزون على قصور المعلومات الحالية المتاحة عن الوظائف الدقيقة للـهيبوثلاموس وعلاقته مع الأجهزة العصبية الأخرى.

3. 6. 1 . نظرية لندسلي (نظرية التكوين الشبكي) :

أشار "لندسلي" إلى أن (الـهيبوثلاموس) يعتبر المصدر الأول في تنظيم السلوك الانفعالي ولكي يقوم (الـهيبوثلاموس) بوظائفه فإنه ينبغي أن يكون تحت تأثير المنشط للجهاز الشبكي في جذع الدماغ . وفي ضوء ذلك تفترض هذه النظرية أن التكوين الشبكي هو المصدر الأساس للإثارة والنشاط ومن خلال ذلك يعمل الـهيبوثلاموس على التعبير عن مظاهر السلوك الانفعالي.

4. 6. 1 . النظريات المعرفية المسببة للانفعال :

العديد من الدراسات الحديثة في مجال الانفعالات أشارت إلى التفاعل بين التأثيرات المعرفية (الذهنية أو العقلية) وبين التأثيرات الفسيولوجية (الجسمية) وتؤكد النظريات المعرفية على التأثير الذي تحدثه عمليات التفكير على الانفعال الذي يشعر به الفرد ، فالتغيرات الفسيولوجية بمفردها لا ينظر إليها على أنها المحدد الوحيد للانفعال ، ولكن تقدير الفرد أو تقييمه أو تفسيره للمواقف له تأثير واضح على الخبر الانفعالية التي يشعر بها الفرد ، فكأن النظريات المعرفية تؤكد على قدرة الفرد لإدراك علاقة السبب والأثر بين مختلف المواقف والخبرات الانفعالية .

فعلى سبيل المثال قد يعزو اللاعب قلقه كنتيجة لعدم قدرته على النوم ليلة المباراة ، أو الإرهاق في الانتقال لمكان المباراة أو الحساسية أو أهمية المباراة ، وفي كل حالة من هذه الحالات الثلاث قد تكون أعراض القلق متشابهة ولكن مع اختلاف أسبابها . (راتب، 1997، صفحة 490).

7.1 . المراهقة وخصائص المرحلة العمرية (15/17 سنة) :

1.7.1 . تعريف المراهقة :

المراهقة مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وذا خبرة محدودة ، وكلمة المراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني (أدوليسونس) ومعناه ينمو أو ينمو إلى النضج والاكتمال . (البيبي، صفحة 275).

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

أما "كولبرج" يعتقد أن امتلاك المراهق لقدرات معرفية عالية تسمح له أن يتصرف وفقا لمستويات عالية عن تطور الحكم الأخلاقي لديه مرحلة الالتزام بالقانون وبالرغم من أن الكثير من المراهقين لا يصلون إلى هذه المرحلة هناك علاقة إيجابية بين المستوى الحكم الأخلاقي والسلوك الاجتماعي . (الرحماوي، 2003، صفحة 33).

2.7.1 . تحديد مراحل المراهقة :

أ. مرحلة المراهقة المبكرة :

يطلق عليها أيضا اسم المراهقة الأولى ، وهي تبدأ من سن 12 سنة إلى 14 سنة من العمر وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة بعام تقريبا وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة ، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة ، وينظر المراهق إلى الآباء والدارسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم ، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفقاءه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم ويقلدتهم في أنماط سلوكهم . (زهرا، 1995).

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه ، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة هو ظهور الاضطرابات الانفعالية المصاحبة للتغيرات الفيزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط

الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جموحها أو السيطرة عليها . (زهران، 1995، صفحة 163).

ب . مرحلة المراهقة الوسطى :

وهي تبدأ من 14 سنة من العمر إلى 17 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسدي والاستقلال الذاتي نسبياً ، كما تنضج له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالخصائص التالية :

- . النمو البطيء .
- .زيادة القوة والتحمل .
- . التوافق العضلي والعصبي .
- .المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات .
- .زيادة الطول والوزن .
- .زيادة الشعور بذاته .(زهران، 1995، صفحة 263)

ج . مرحلة المراهقة المتأخرة :

تبدأ من سن 17 إلى سن (21-22 سنة) من العمر وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب ، وهي كذلك فترة يحاول المراهق فيها لم شتاته ونظمه المبعثرة ، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده . من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته ، ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال وبوضوح الهوية وبالالتزام بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الاختبارات المحددة وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسدي ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل : الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام واعتماد النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية ، وتكون لديه عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر .(زهران، 1995، صفحة 263).

3.7.1 . خصائص المرحلة العمرية 17/15 سنة :

أ . النمو الجسدي :

تتميز هذه المرحلة بالبطء في النمو الجسدي ، ويلاحظ استعادة الفتى أو الفتاة لتناسق شكل الجسم ، كما تظهر الفروق المميزة في تركيب الجسم الفتى أو الفتاة بصورة جلية ، فيزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسدي ، ويصل الفتيان إلى نضجهم البدني الكامل تقريباً .(سهام، 2019، صفحة 41/40).

ب . النمو الحركي :

يظهر في هذه المرحلة الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في تحسن ورتقي لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يلاحظ ارتفاع بمستوى التوافق العضلي الحسي ، وفيها يكتسب الفرد ويتعلم مختلف الحركات و اتقانها وتثبيتها إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى يساعد الكثير على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية كالجيمباز والتمارين الفنية . (سهام، 2019، صفحة 41/40).

ج . النمو الفسيولوجي:

يتابع النمو الفسيولوجي في هذه المرحلة تقدمه نحو النضج بنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي ، مع زيادته بعد مجهود فكري وهذا دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي مع ارتفاع قليل في ضغط الدم ، ومما يؤكد تحسن التحمل في تلك المرحلة انخفاض الأكسجين عند الجنسين مع مجود فارق لصالح الأولاد ، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز والذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفسيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد والتي تعمل على اكتمال في تكوين شخصية الفرد المتعدد الجوانب . (سهام، 2019، صفحة 41/40).

د . النمو الاجتماعي :

يتميز النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بالتغير الواضح الذي يمثل في إعادة تنظيم العلاقات الاجتماعية بشكل مستوي جيد يتفق مع مستوى النضج الذي وصل إليه المراهق ، كما يخضع سلوكه لعدة تغيرات تتميز بأنواع من التحول تشير إلى نمو الحساسية الاجتماعية ، كما تظهر هناك فروق أساسية بين اتجاهات المراهقين في الطبقة الاجتماعية المختلفة ، وفيما يخص سلوك المراهقين يظهر في الاهتمام المتزايد بالمظهر الشخصي و النزعة الاستقلالية ، والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس ، وينمو لديه الوعي والمسؤولية الاجتماعية . (اللقاني، 2008، صفحة 96).

هـ . النمو العقلي :

النمو العقلي من الخصائص المهمة لأن فهم ومعرفة ما يحدث للمراهق على المستوى العقلي يساعدنا على فهم شخصيته وتوظيف المعارف والمعلومات في العملية التربوية ، وتشير معظم الدراسات أن منحنيات نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة قفزة سريعة كما هو

الحال في النمو الجسدي ، كما يلاحظ في هذه الفترة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والاستنتاج ، كما تؤخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالوضوح وتبدأ قدرة واستعدادات المراهق في الظهور خاصة في الانتباه والملاحظة والإدراك والنقد . (زهران، 1995، صفحة 143).

و. النمو الانفعالي :

يتميز النمو الانفعالي في هذه المرحلة بحدة الانفعالات وعدم الثبات والاستقرار فهي مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية تتميز بالعنف والاندفاع ، كما يساوره أحاسيس الضيق ومن أهم الأنماط الانفعالية التي تظهر في هذه المرحلة :

. الغضب : هو من الانفعالات الحادة للمراهقة ومن أهم مثيراته نجد :

. الإعاقة والعجز : حيث يغضب المراهق عندما يشعر بوجود حاجز يمنعه من تحقيق غاياته وأهدافه ، فيغضب عندما يفشل في انجاز أي عمل كأن يفشل في إيجاد حل مسألة رياضية معينة .

. الظلم والحرمان : حيث يغضب المراهق عندما يشعر بأن أحد أفراده أو أحد رفاقه ظلموه وأيضا عندما يشعر بحرمانه من بعض حقوقه .

. الخوف : في فترة المراهقة تقل درجة الانفعال من بعض الأشياء كالظلام والأشخاص الغريباء وتظهر عنده مخاوف جديدة .

كما يعطي لأحلامه أهمية إذ من خلالها يحقق نجاحات خاصة وفي هذه المرحلة يبدأ في كتابة مذكرات خاصة به من خلالها يفشي صراعاته النفسية ويريح نفسه عند كتابة تعبيراً عن حياته الانفعالية الداخلية ، فالمراهق في هذه المرحلة يبالغ في الاهتمام بمظهره الجسدي وويظل بذلك محور تفكيره ، مع العلم أن الإناث أكثر اهتماماً بمظهرهم من الذكور . كما يتميز المراهق بتذبذب في الحالة المزاجية وتقلبات حادة في السلوك وامتلاك اتجاهات متناقضة ، نجد النمو الانفعالي في هذه المرحلة يتأثر بالتغيرات الجسمية الداخلية والخارجية والعمليات والقدرات العقلية والتألف الجنسي ونمط التفاعل الاجتماعي ومعايير الجماعة والمعايير الاجتماعية العامة التي تلعب دوراً هاماً في تحقيق نمو انفعالي سوي . (سهيلة، 2015، صفحة 55).

ي . النمو الجنسي :

في هذه المرحلة يصاحب النضج الجنسي ظهور مميزات يطلق عليها "الصفات الجنسية الثانوية" مثلاً عند البنات تنمو عظام الحوض بحيث تتخذ شكل حوض الأنثى واختزان الدهون

في الأرداف ونموها وكذلك أعضاء أخرى كالرحم والمهبل والثديين . (العيسوي، 2003، صفحة 212/213).

إن مرحلة المراهقة تختص عن باقي مراحل الحياة بأشياء هامة ألا وهي التحولات والتغيرات التي تطرأ على الفرد من الناحية الجسمية ، الانفعالية ، النفسية ، الاجتماعية والحركية ومن هذه الخصائص :

1. 4. 7. 4 . مشاكل المراهقة :

إن مشكلات المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة فاليوم يوجه إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والبيوت وكل المنظمات التي لها علاقة بالصغار فكلها مسؤولة عن حالة القلق والاضطرابات في الوقت الحالي .

أ . المشاكل النفسية :

إن من الطبيعي أن تتسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضوية والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها المراهق وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة ، فهو بذلك يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالتمرد والعدوان على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف بشخصه وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال أو إلى السلوك العدواني ، نستطيع صرف النظر عن هذه المشاكل بإدماج المراهق في النشاط الرياضي أو الاجتماعي لكي يتكيف مع الحياة الجماعية ويتعلم روح المسؤولية . (العيسوي، 1992، صفحة 41/42).

ب . المشاكل الصحية :

تعد التغيرات التي حلت بالجسم خلال هذه الفترة مؤشرا لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمه ، ويستجيب للنتائج والآثار التي تركتها تلك التغيرات ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسدي و اكتمال النضج ويتطلب النمو الجسدي والعقلي والجنسي السريع للمراهق تغذية كاملة حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو وكثير من المراهقين من لم يجد ذلك فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوائم وقصر النظر ... الخ.

ومن هنا يكون دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في توفير الغذاء المادي والمعنوي الذي يتسلح به المراهق لمواجهة هذه المشاكل والخروج منها بأخف الأضرار . (العيسوي، 1992، صفحة 41/42).

ج . المشاكل الانفعالية :

إن المشاكل الصحية التي يتعرض لها الفرد خلال مرحلة المراهقة حتما تؤدي إلى مشاكل انفعالية شعورية ، فهذه المرحلة تتميز بعدة انفعالات و الاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته وقد يتسرع و يندفع في سلوكات خاطئة تورطه في مشاكل من الأسرة و المجتمع كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير ، و التقلب و كذا كثرة الصراعات سواء مع الذات أو مع الغير وهذا ما ذهب إليه الدكتور "أحمد عزت راجع" عن الصراعات التي يعانها المراهق و نذكر منها :

- . صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة و بين سلطة الأسرة .
- . صراع بين مثالية الشباب و الواقع .
- . صراع بين جيله و جيل الماضي .
- . صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر و بين ما يصدره له تفكيره الجديد .
- . صراع بين مغريات الطفولة و الرجولة .
- . صراع بين شعوره الشديد بذاته و شعوره الشديد بالجماعة . (العيسوي، 1992، صفحة 43).

د . المشاكل الاجتماعية :

كما هو معروف على المراهق أنه يميل إلى الحرية و الاعتماد على النفس و إلى التمرد أحيانا على الأعراف لذلك يجد نفسه في صراع و مواجهة مع المجتمع و الأسرة التي تفرض عليه قيود معينة و سلطة و قوانين و هي مدرسية أو أسرية يميل المراهق إلى إظهار مظهره و يتميز بالصرحة ، غير أنه يجب عليه أن يحقق التوازن بين حاجاته النفسية و قيود المؤسسات و إما أن يتمرد فيجد نفسه منحرفا منبوذا مع المجتمع و أن تسامحت معه الأسرة و المدرسة و قد يؤدي به التمرد إلى عواقب وخيمة . (عزت، 1989، صفحة 211).

هـ . مشاكل اقتصادية :

تتعلق هذه المشاكل بالمصروف الشخصي المتزايد عند المراهق و كيفية إنفاقه ، و موقف الأسرة منه و كذلك المستوى الاقتصادي للأسرة و أثره في إشباع حاجات المراهق و منها حاجات الملابس المناسب و المسكن و المريح و الترويح عن النفس و استكمال الدراسة و حاجات أخرى . (سيد، 1981، صفحة 153/154).

و. مشاكل الفراغ :

تتعلق هذه المشكلات بقلّة النشاط الذي يقوم به الفرد وكثرة الفراغ وحاجة المراهق لتعلم المهارات الرياضية أو الاجتماعية وكذلك مشكلات تمثل الحيلولة بين المراهق والنشاط الترفيهي خارج البيت . (سيد، 1981، صفحة 153/154).

ي . مشاكل تربوية مهنية :

تتعلق هذه المشاكل بالتخطيط للمستقبل واختيار الدراسة أو المهنة المناسبة ومعرفة بعض المعلومات عنها وفهم المراهق لنفسه كي يختار الدراسة أو المهنة المناسبة . (سيد، 1981، صفحة 153/154).

ر. مشكلات تتعلق بالجنس الآخر :

تتعلق هذه المشكلات بحاجة المراهق للاختلاط بالجنس الآخر، والاهتداء إلى الزوجة المناسبة وقبل ذلك إلى الزميلة أو الخلية وكذلك حاجة المراهق إلى معرفة الكثير من الأمور التي تتعلق بالعلاقات الغرامية . (سيد، 1981، صفحة 153/154).

1. 5. 7. النظريات المفسرة للمراهقة :

أ . نظرية سيجموند فرويد :

يشير فرويد في نظريته إلى أن الغريزة الجنسية تظهر وتنكشف لأول مرة عندما يصل الطفل سن البلوغ ويضيف فرويد قائلاً "لقد علمتنا التجارب بأن عملية قبولية الإرادة الجنسية للجيل سوف تتم فقط عندما يسعى الراشدون الكبار إلى فرض حياتهم الجنسية قبل وصولهم إلى سن البلوغ ، بدلا من الانتظار والتريث حتى تنتهي العاطفة المدمرة" ، وهذا ما ذهب إليه الدكتور عبد الغاني ديدي على أن المراهقة مرحلة انفعالية وتناقضات سلوكية يحدث فيها النكوص إلى الطفولة ويظهر الصعاب بشكل لا لبس فيه . (ديدي، 1995، صفحة 8).

ب . الحالات الانفعالية عند المراهقين :

تعد المراهقة فترة تسودها الانفعالات المكثفة تتميز عموماً بعدم الاستقرار ونتيجة لعدم الثقة والمعرفة الكافية من قبل الآباء والمربين فإن المراهقين يحضرون بدرجة أقل من الدفء والقبول في علاقاتهم معهم وقد أثبتت الدراسات الأثر العكسي لذلك حيث أن المراهقين الذين يشعرون بالدفء والود والتعاطف يتمتعون بصفات إضافية تجعلهم أكثر سعادة وقبولاً من أنفسهم والآخرين . (الأعضبي، 2007، صفحة 67/68).

خاتمة :

انطلاقا مما تناولناه في هذا الفصل توصلنا إلى أن رفع الروح المعنوية للرياضي في مواجهة الاستثارة الانفعالية لديه تعتبر مهمة أثناء المنافسة الرياضية ، كما يجب على المدرب أن يكون له دور بارز في هذه الحالة باعتبارها أحد المشاكل التي تواجه الرياضي والتي تصدر من ذاته ، وذلك من خلال استعمال طرق مختلفة للتهيئة النفسية سواء كان ذلك قبل المنافسة أو أثناء المنافسة ، لأن نجاح أي رياضي وتقدمه نحوى مستويات أعلى مبني على مجموعة من المراحل والعوامل ولعل من بين هذه العوامل التحكم في الانفعالات الصادرة منه وتوجيهها توجيها صحيحا نحو الأفضل ، بحيث تعتبر ركيزة أساسية يقوم عليها مستقبل أي رياضي سواء كان ذلك في كرة السلة أو رياضة أخرى ، إضافة إلى التزامه الرياضي والذي يخدم مصلحته أولا ومصلحة فريقه ثانيا .

الفصل الثاني

مهارة التصويب في كرة السلة

تمهيد :

الألعاب الرياضية هي مجموعة من الممارسات التي يقوم بها الفرد والتي تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه ، المنافسة ، المتعة ، التمييز ، أو تطوير المهارات ، واختلاف الأهداف ، اجتماعها أو انفرادها يميز الرياضات بالإضافة إلى ما يضيفه اللاعبون أو الفرق من تأثير على رياضاتهم . الرياضة تلعب دورا أساسيا في أي حمية يمكن إتباعها فهي مفيدة للجسم البشري وتؤدي إلى التقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب و الشرايين ، وتحافظ على الوزن المثالي وعلى ذاكرة أفضل كما و أنها تزيد الثقة بالنفس . حيث أثبتت دراسة بريطانية أن الرياضة تساعد على إفراز المخ لمواد كيميائية مثل "الأندروفينس" التي تجعل الإنسان يشير بأنه في حال أفضل كما و أن هناك العديد من الرياضات التي تتميز بالتشويق مثل كرة السلة ، كرة القدم ، الكرة الطائرة ، والقفز العالي... وغيرها.

من خلال موضوع بحثنا سوف نأخذ لمحة عن كرة السلة والتي هي بدورها احتلت المرتبة الأولى في الرياضات التي تلعب داخل القاعة وتحتل المرتبة الثانية في شعبيتها بعد كرة القدم . عادة تقام هذه اللعبة في ضمن مبنى داخلي ، حيث يتبارى فريقان متنافسان يضم كل واحد منهما خمس لاعبين ، ويحاول كل منهما تسجيل إصابات برمي كرة ضخمة بقصد إنزالها في إحدى السلتين المعلقين في كل من طرفي الملعب فوق رؤوس اللاعبين . و الفريق المسجل للعدد الأكبر من الإصابات هو الذي يفوز في اللعبة . (خيرالله، 2006، صفحة 5).

تنتهي كرة السلة بعملية التصويب والتي لا يمكن الاستغناء عنها ، وذلك لأن عملية التصويب هي المحصلة النهائية لجميع المهارات الهجومية الأخرى لتسجيل النقاط وبالتالي تحقيق الفوز.

1.2 . كرة السلة :

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

يتم إحراز النقاط من خلال إدخال الكرة داخل السلة الموجودة على ارتفاع ثلاثة أمتار ، حيث يفوز الفريق الذي يتمكن من إحراز عددا من النقاط أكبر من تلك التي يحرزها منافسه في نهاية المباراة وهكذا فمن الصعب وقوع نتيجة التعادل بين الفريقين . ويمكن للاعب التقدم

بالكرة إلى الأمام عن طرق تنطيطها على أرض فيما يعرف باسم المراوغة أو تمريرها لزملائه للوصول إلى الهدف. (أحمد، 2015 ، صفحة 7) .

إن المبادئ الأساسية الهجومية في كرة السلة يقصد بها مجموعات الحركات التي يؤديها اللاعب عندما يكون في حالة الهجوم ، وذلك لتحقيق واجبات حركية معينة تهدف إلى الوصول بالكرة إلى أقرب مكان للهدف محاولة أصابته. (فوزي، 2014 ، صفحة 23).

كلما زاد إتقان المبادئ الأساسية كلما ارتقى مستوى اللاعب مهارياً ليصل إلى الأداء الأمثل والأكثر ملائمة للظرف المتغير الذي يتواجد فيه صولاً إلى مبدأ المهارة المناسبة في الوقت المناسب وبالسرعة المناسبة . (بشيرحمودات، 1985 ، صفحة 47).

فمن الممتع أن نطبق الهجوم بشكل جيد وهذا رأي أغلب المدربين و اللاعبين لأن الهجوم غالباً يجلب المتعة والراحة النفسية للاعب بشكل خاص و الفريق بشكل عام وهذا يعتمد على إتقان مهارة التصويب جيداً ولا سيما إذا قاموا بتسجيل نقاط كثيرة و من أماكن صعبة على وفق خطة هجومية محكمة منظمة .

2.2 . مهارة التصويب (التسديد) :

يتبلور الهدف الرئيسي في كرة السلة في إصابة سلة الخصم أكبر عدد كم المرات خلال زمن المباراة ، و انطلاقاً من هذا الهدف يعتبر التصويب هو العامل المؤثر على نتيجة المباراة ، فإذا كانت جميع الأساسيات الحركية في كرة السلة لها نفس القدر من الأهمية إلا أن التصويب يأتي على رأس تلك الأساسيات فهو المحصلة النهائية للأساسيات الحركية ، ففعالية المناورات الهجومية إنما تتضح في دقة التصويب ، لذا أصبح التصويب الشغل الشاغل للعديد من المدربين و اللاعبين حيث يوالونه اهتماماً كبيراً في الجرععات التدريبية أو الواجبات الإضافية في البرامج التدريبية لتطوير و تعديل دقة التصويب على مدار العام . (اسماعيل، 2003 ، صفحة 77).

من المؤكد أن التصويب على السلة هو المحصلة النهائية لإتقان جميع مهارات كرة السلة وكافة برامج التدريب و خطط اللعب ، لذلك يجب العناية القصوى بتعليم و تدريب الناشئين على أصول و مبادئ التصويب السليم مع زيادة كثافة جرعات تدريبات التصويب بكافة أنواعه ، و قبل التعرض لأهم المبادئ الفنية لأساليب التصويب المتنوعة يجب معرفة النقطة التي ينبغي أن تلامسها المرة فوق لوحة الهدف لترتد منها على داخل السلة في حالة إذا كانت

التصويبة غير مباشرة ، أما إذا كانت التصويبة مباشرة فإنها تتطلب المزيد من الدقة و القدرة على إسقاط الكرة داخل الحلقة دون ارتدادها من اللوحة أو ملامستها لحافة الحلقة الحديدية للشبكة فهي تعتبر أرقى المهارات الفردية للتصويب . (سالم، 1991، صفحة 62).

2. 2. 1 - مفهوم عملية التصويب :

التصويب هو عملية إدخال الكرة في الهدف (السلة) عن طريق دفعها أو رميها بيد واحدة أو باليدين لتحقيق هدف في سلة الفريق المضاد وهذا ما يهدف إليه الفريق بصيغة جماعية و يعد من أهم المهارات الأساسية في اللعبة ، فجميع المهارات تسخر لأجل تحقيق هدف في سلة الفريق الآخر عن طريق هذه المهارة و بمساعدة المهارات الأخرى لهذا فإن جميع الجهود الفنية و البدنية التي أنجزها اللاعبون في الدفاع و الهجوم قد لا تكون ذات فائدة إذا لم يستطيع اللاعب في النهاية إدخال الكرة في سلة الفريق الخصم ، و في نفس الوقت فإن مهارة التهديف لا تلغي الدور الكبير للمهارات الهجومية الأخرى إذ أن اللاعب الذي يجيد التصويب يمكن تغطيته بالدفاع القوي لتظهر هنا أهمية المهارات الأخرى مع مهارة التصويب . (عبدالله، 2014 ، صفحة 93).

التسديد هو محاولة إحراز النقاط من خلال قذف الكرة داخل السلة . و على الرغم من أن طرق التسديد تختلف باختلاف اللاعبين و مواقف التسديد نفسها . (أحمد، 2015 ، صفحة 50).

2. 3. 3 . أنواع التصويب :

هناك مجموعة من التصويبات الأساسية التي ينبغي أن يتعلمها جميع اللاعبين و هي :

- 1 - التصويبة السلمية .
- 2 - التصويب من الثبات .
- 3 - التصويب من القفز .
- 4 - تصويب الرمية الحرة .
- 5 - تصويب الثلاث نقاط .

2. 3. 1 . التصويبة السلمية :

تعتبر التصويبة السلمية التصويبة الأساسية و تؤدي من قرب السلة عقب نهاية هجمة أو ارتداد قوي للكرة من السلة أو بعد تسلم تمريرة من أحد الزملاء و تتمتع هذه التصويبة بدرجة

عالية من الدقة نظرا لقربها من السلة ، و اللاعب حين يمسك الكرة سواء من تمريرة او من المحاورة فعلية أداء الآتي (موسى، 2008 ، صفحة 101):

أولا : ينبغي أن تكون قدمه اليمنى ملاصقة للأرض (بافتراض أنه يصوب بيده اليمنى جهة اليمين من السلة).

ثانيا : يحمل الكرة بكلتا يديه إلى موضع خارج عن فخذة الأيمن ويخطو على قدمه اليسرى وبينما يرتقى في الهواء منطلق من قدمه اليسرى يجعل الكرة أعلى من رأسه .

ثالثا : دفع الكرة إلى السلة باليد اليمنى مع الوضع في الاعتبار أن يكون هدف اللاعب نقطة أو موضعا في السلة يعلو عنها بمقدار عشرون سم ، ويجب أن ترتد الكرة من تلك النقطة ثم تسقط برفق داخل السلة . (موسى، 2008 ، صفحة 101)

. الشكل رقم (01) يوضح كيفية أداء التصوية السلمية :



2. 1. 3. 1. طريقة أداء التصوية السلمية :

- عند الاقتراب للسلة يجب أن يحتفظ المدرب بالكرة أمام الجسم و إلى الأعلى قرب الذقن .
- يقترب المدرب من السلة باستخدام خطوات كبيرة .
- يجب أن تكون الأصابع خلف الكرة أثناء التصويب .
- يجب أن تكون اليد المصوبة أقرب ما يمكن للسلة في أعلى ارتفاع لها.
- تركيز النظر على النقطة المحددة للتصويب أثناء توجيه الكرة بالأصابع إلى حافة الحلقة المواجهة . (توفيق، 2015 ، صفحة 54).

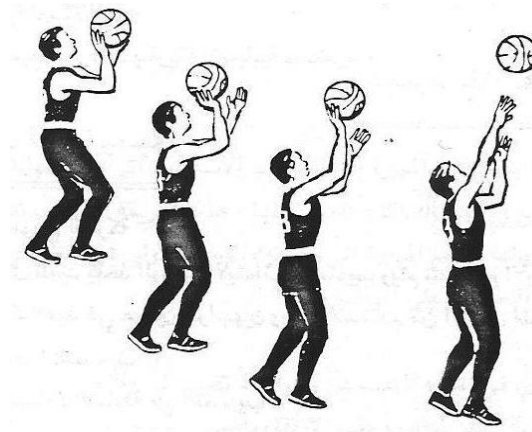
2. 1. 3. 2 . الأخطاء الشائعة في التصويب السلمي :

- القفز على القدم خطأ .
- دفع ووضع الكرة بقوة شديدة على اللوحة الخلفية للسلة .
- فرض التدوير أو الغزل على الكرة .
- التصويب على مكان منخفض جدا على اللوح الخلفي .
- الإخفاق في التركيز. (موسى، 2008 ، صفحة 103)

2. 3. 2 . التصويب من الثبات :

تعتبر من المهارات الهامة في التصويب حيث يعتمد مدى إجادتها على مدى إجادة اللاعب لتنفيذ مهارة التصويب من القفز باعتبار ان إجادة هذه المهارة الأساسية لتنفيذ مهارة التصويب من القفز وهي تستعمل في تنفيذ الرميات الحرة وكذلك التصويب من قرب الهدف . (مارديني، 2012 ، صفحة 50).

الشكل (02) يوضح كيفية أداء التصويب من الثبات .



2. 3. 2 . 1 . طريقة أداء التصويب من الثبات :

- يقف اللاعب مواجهها للسلة مع تقدم إحدى القدمين أماما على أن تكون هذه القدم هي المقابلة (المماثلة) لليد المصوبة (اليمنى مع اليمنى) وأن تكون المسافة بين القدمين في وضع يسمح براحة اللاعب أثناء التصويب .

- يضع اللاعب الكرة على أصابع اليد المصوبة والذراع مثنى من المرفق ، والعضد مواز

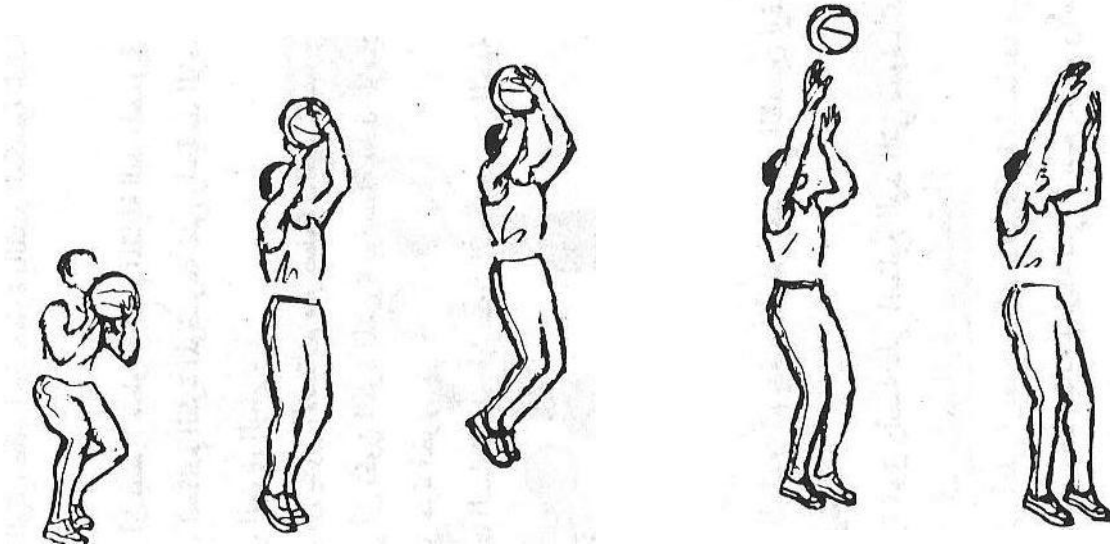
للأرض مع ثني الرسغ للخلف حتى تستريح الكرة على أصابع اليد.

- تعمل اليد الأخرى (غير المصوبة) على سند الكرة من الجانب على ألا تعوق هذه اليد النظر إلى السلة .
- يجب أن تكون الزوايا بين الكتف و الساعد ، و الساعد و العضد ، و العضد و الكتف زوايا قائمة .
- التصويب حيث تمتد الركبتان وتستقيم الذراع المصوبة أماما عاليا في توقيت انسيابي يتبع بحركة إضافية لرسغ اليد وتكون راحة اليد المصوبة للأسفل . (معوض، 2003 ، صفحة 124).

3.3.2 . التصويب من القفز:

يعتبر هذا النوع من التصويب بمثابة قوة فعالة ناجحة ضد الدفاع حيث إنه يؤدي بعد استلام اللاعب المهاجم الكرة واتخاذ الظرف المناسب حيث يكون الجسم مواجه للهدف ، سواء كان هذا اللاعب قريب من الهدف ويصوب بنقطتين أو بعيد عنه فيصوب بثلاث نقاط، هذا ما شاع استخدامه نظرا لإمكانية الحصول على عدد أكبر من النقاط . يعد التصويب بالقفز من المهارات الأساسية المهمة في كرة السلة وهو أكثر أنواع التصويب استخداما حيث إن هذا النوع يعتبر من التصويبات المهمة في كرة السلة خاصة من مسافات متوسطة وبعيدة حيث إن التصويب يكون صحيحا عندما يستعمل اللاعب جميع مفاصل اليد الرامية وفي النهاية يستخدم الرسغ والأصابع. (الديوان، <https://lamya.yoo7.com/t113-topic>).

الشكل (03) يوضح كيفية أداء التصويب من القفز.



2. 3. 3. 1. طريقة أداء التصويب من القفز:

- ثني الركبتين مع رفع العقبين ثم يدفع الأرض بمشطي القدمين ليقفز للأعلى .
- أثناء الوثب وضع الكرة فوق الرأس على أصابع اليد التي سوف تدفع الكرة مع سندها باليد الأخرى .
- عندما يصل المتدرب إلى أقصى ارتفاع ممكن يدفع الكرة بأصابعه مع فرد الذراع للأعلى وللأمام في اتجاه الهدف ويتابع بحركة ثني الرسغ للأمام والأسفل .
- الهبوط على كلتا القدمين في وقت واحد . (توفيق، 2015 ، صفحة 56).

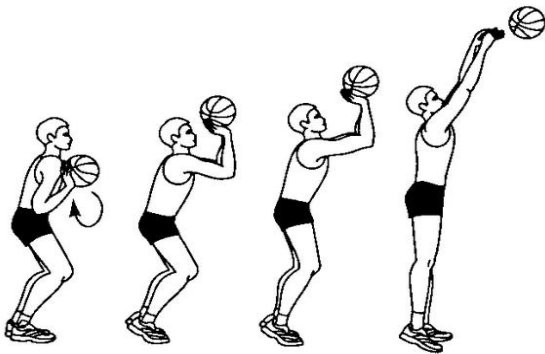
2. 3. 3. 2. أخطاء شائعة عند أداء التصويب من القفز:

- التصويب من وضع غير متوازن .
- أن يكون وضع الساعد غير صحيح .
- منطقة الهدف الضعيفة .
- اتخاذ وضع خاطئ للقدمين .
- أداء التصويبة فجأة .
- منع وضع اليد غير المصوبة تحت الكرة .
- قصر قوس التصويبة. (موسى، 2008 ، الصفحات 107-108)

2. 3. 3. 4. تصويبة الرمية الحرة :

كثيرا ما تحسم المباريات فوزا أو خسارة من على خط الرمية الحرة . حيث تبدأ الرمية الحرة الناجحة بحسن التركيز على الهدف أي التركيز على الحلقة المعدنية . أغلب المدربين يعلمون الرماة التركيز على مقدمة الطارة ثم إسقاط الكرة خلف هذه المقدمة بقليل . وفي هذه الحالة يصبح النجاح متوقفا على الرمي خلف الهدف المحدد . (مارتين، 1995 ، صفحة 37)

الشكل (04) يوضح كيفية أداء الرمية الحرة :



2. 4. 3. 1 . أهمية إتقان الرمية الحرة :

نلاحظ كثرة أداء الرميات الحرة في المباريات نتيجة وقوع الأخطاء من اللاعبين لذلك يجب الاستفادة القصوى من الأداء السليم لمختلف أنواع الرميات من أجل تحسين نتيجة المباراة ، والمدرب الناجح هو الذي يستطيع استغلال الرميات الحرة داخل خطة اللعب للتفوق على الفريق المنافس ، ومن هنا تظهر الأهمية البالغة لتدريب الناشئين على هذه الرميات من أجل زيادة تنمية وتطوير مهارات التصويب عندهم ، وضمان الحصول على أكبر نسبة ممكنة من الأهداف ، ويوصي خبراء اللعبة بضرورة تدريب الناشئين على الأنواع المختلفة للرميات الحرة حتى يستطيع اللاعب اختيار أفضلها مناسبة لطبيعة تكوينه ودرجة مهارته الفردية . (سالم، 1991، صفحة 67).

ويستطيع أي لاعب يستخدم الطريقة الصحيحة للتصويب أن يكون ماهرا في الرميات الحرة إذا تدرب بتركيز انتباهه أثناء الرمية الحرة بصرف النظر عن أية مؤثرات موجودة بالملعب أو خارجه ، وفي نفس الوقت يجب أن يثق اللاعب في قدرته على إصابة الهدف حيث إن عامل الثقة هو مفتاح التصويب الناجح .

2. 3. 5 . تصويب الثلاث نقاط :

بعد أن أدخل تعديل إضافة منطقة الثلاث نقاط أصبح لهذه التصويبة الثلاثية تأثيرا كبيرا على مباراة كرة السلة ، حيث زادت نقاط التسجيل بشكل أكبر ، وكذلك تغيرت إستراتيجية اللعب الهجومي والدفاعي ، وأصبحت اللعبة أكثر إثارة وخاصة في الأوقات الأخيرة من المباراة . التصويب من المسافات الطويلة يتطلب ميكانيكية أداء صحيحة ، التعاقب أو التناغم ، فالتصويب الثلاثي لا يتطلب ارتفاع في القفز بل استخدام القوة العضلية بشكل أكبر من الرجلين وربما توليد قوة إضافية بالخطوة في اتجاه التصويبة ، يمكن أيضا الاستفادة من التعزيز المتعاقب للقوة من عضلات الظهر والكتفين. التناغم السلس وإكمال المتابعة تساعد المدى البعيد للتصويب من القفز وللتصويب الثلاثي بصفة خاصة ، ويعتبر التوازن والتحكم من الأمور الهامة التي توضع في الاعتبار في التصويب الثلاثي ، كذلك الهبوط في توازن في نفس النقطة التي تم فيها الارتقاء . (اسماعيل، 2003 ، صفحة 95).

2. 3. 5. 1. طريقة أداء تصويبة الثلاث نقاط :

- الوثب بدون توتر و التصويب من أعلى نقطة .
- التناغم تماثل .
- قوة متفجرة متعاقبة من الرجلين ثم الظهر ثم الكتفين .
- مد المرفق .
- انطلاق مؤشر الأصابع بعيدا .
- يد التوازن على الكرة حتى يتم الانطلاق . (اسماعيل، 2003 ، صفحة 96)

2. 4. الأساسيات الثابتة و المهمة في عملية التصويب :

- ارتخاء الجسم .
 - وضع الكرة بالنسبة للمهاجم .
 - اختيار منطقة التهديف .
 - القدرة على التركيز .
- (مارديني، 2012 ، صفحة 45).

2. 5. الجوانب الفنية لمهارة التصويب :

2. 5. 1. الرؤية الجيدة :

يجب أن يكون اللاعبون قادرون على رؤية السلة بوضوح مع إدراك العمق اللازم الذي يمكنهم من أداء تصويبة جيدة .

2. 5. 2. الوضع الجيد و السليم لليدين :

ينبغي أن يمسك اللاعب الكرة بين أصابعه و تكون منتشرة عليها مع إبعاد راحة اليد عن الكرة و أن تكون اليد المستخدمة في التصويب خلف الكرة و اليد الأخرى على الجانب منها .

2. 5. 3. التركيز :

عندما يكون الهدف هو السلة يجب أن يركز اللاعب على التصويبة و العينان مرتكزتان على السلة.

4.5.2 . الاسترخاء :

التوتر والإجهاد يعوق العضلات ويمنعها من أداء وظيفتها بالطريقة الصحيحة عند التصويب فعلى اللاعب الاسترخاء أثناء أداء المهارة . (موسى، 2008 ، صفحة 97) .

6.2 . العوامل المؤثرة في دقة التصويب :

- التركيز concentration .
- القدرة على الارتخاء Ability to relax .
- الثقة بالنفس Confidence .
- التوازن الجسدي Body balance .
- توليد القوة Genrating The Force .
- التوقيت أو الإيقاع Timing Or Rhytm .
- توافق اليد . الذراع ثم التحكم في أطراف الأصابع . (اسماعيل، 2003 ، الصفحات 78-84) .

7.2 . أهمية التصويب في المباراة :

- يحدد التصويب نتيجة المباراة .
- يعمل التصويب على زيادة ثقة اللاعب في نفسه بعد كل إصابة ناجحة .
- التصويب الناجح يرفع الروح المعنوية للفريق ككل وفي نفس الوقت يثبط من عزيمة الفريق الآخر .
- يصعب الدفاع عن الفريق الذي يجيد أفراده التصويب ويكون مهددا للخصم طوال المباراة .
- المصوب الماهر هو أخطر لاعب للفريق وأكثرهم انتزاعا لإعجاب الجماهير .
- تزداد أهمية التصويب لاحتساب بعض الإصابات بثلاث نقاط .
- كلما زادت للفريق فرص التصويب زادت بالتالي فرص فوزه بالمباراة
- اللاعب الذي يشتهر بدقة التصويب يسهل عليه خداع الخصم بالتصويب والهروب منه . (فوزي، 2014 ، صفحة 53) .

خاتمة الفصل :

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نلاحظ أن كرة السلة كان لها مشوار طويل نحو التطور والازدهار التي وصلت إليه من حيث القوانين و المهارات و أساليب التدريب إلى أن أصبحت اللعبة الأولى في بعض الدول ، وكذلك لاحظنا مدى مهارة التصويب لأنها تعتبر صلب اللعبة و أساسها ، لأنه من المؤكد أن التصويب على السلة هو المحصلة النهائية لإنقان جميع مهارات كرة السلة و كافة برامج التدريب و خطط اللعب ، لذلك يجب العناية القصوى بتعليم و تدريب الناشئين على أصول و مبادئ التصويب السليم مع زيادة كثافة جرعات تدريبات التصويب بكافة أنواعه ، وذلك لأن عملية التصويب هي المحصلة النهائية لجميع المهارات الهجومية الأخرى لتسجيل النقاط و بالتالي تحقيق الفوز.

الباب الثاني

الجانب الميداني

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد :

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة ، لذا يستوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية ، لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة . وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله ذو قيمة علمية .

فالبحث الميداني لا يعني القيام باختبارات فقط وإنما معالجة كل الجوانب التي تمس موضوع البحث من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات والضبط الإجرائي للمتغيرات ، كما أن لمشكل البحث فروض علينا إتباع المنهج الوصفي والأسلوب المسحي الذي يساعد على اختبار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع البحث .

1.1 . منهج البحث: لقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي ذو الأسلوب المسحي، الذي يعتمد على وصف الظاهرة المدروسة ، وجمع أكبر عدد من المعلومات المرتبطة بها.

2.1 . مجتمع وعينة البحث: تم اختيار عينة البحث بصورة مقصودة ، أشبال كرة السلة (15-17) سنة لبعض ولايات الغرب (معسكرو مستغانم). فقد كانت العينة تحتوي على 100 لاعب كدراسة أساسية و 12 لاعب كدراسة استطلاعية (70 لاعب من فرق ولاية معسكرو و 30 لاعب من فرق ولاية مستغانم).

3.1 . متغيرات البحث:

✓ المتغير المستقل: السمات الانفعالية .

✓ المتغير التابع: الأداء في مهارة التصويب .

4.1 . مجالات البحث:

أ . المجال البشري: تمت الدراسة على 12 لاعب كدراسة استطلاعية ، و 100 لاعب كدراسة أساسية (70 لاعب في فرق ولاية معسكرو و 30 لاعب في فرق ولاية مستغانم) .

ب . المجال المكاني : أجريت الدراسة داخل القاعات الرياضية لكل فريق لولايتي معسكرو مستغانم .

ج . المجال الزمني :تم توزيع استمارات المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية للمرة الأولى يوم 2020-01-15 ، حيث قمنا بإعطاء الاستمارات لكل لاعب على حدا وهو يقوم بإعطاء الإجابة الخاصة به وعندما ينتهي كل لاعب من الإجابة على الاستمارة الخاصة بالمقياس يقوم بإجراء اختبار مهارة التصويب وذلك بالقيام ب 20 تصويبة حرة .

و تم إعادة توزيعها للمرة الثانية يوم 2020-01-22. وتم توزيع استمارات المقياس على عينة الدراسة الأساسية من 11-02-2020 إلى غاية 05-03-2020 واستلام الاستمارات كان في نفس اليوم .

5.1. أداة البحث: استخدم الطالبان:

1-5-1 مقياس الاستجابة الانفعالية :

مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة من تصميم توماس تنكو ، الذي تم تعريبه من طرف محمد حسن علاوي و محمد العربي شمعون ، ويتكون المقياس من (42) عبارة في (7) مجالات وهي : الرغبة ، الإصرار ، الحساسية ، التحكم في التوتر ، الثقة ، المسؤولية الشخصية ، والضبط الذاتي .

عند تصحيح عبارات المقياس يتم منح الفقرات التي في اتجاه المجال الدرجات التالية :

دائما = 5 درجات ، غالبا = 4 درجات ، أحيانا = 3 درجات ، نادرا = 2 درجة ، أبدا = درجة واحدة .

كما يتم منح الفقرات التي في عكس اتجاه المجال الدرجات التالية : دائما = درجة واحدة

، غالبا = درجتان ، أحيانا = 3 درجات ، نادرا = 4 درجات ، أبدا = 5 درجات .

ولتفسير النتائج اعتمد الطالبان على مستويات التقييم الخاصة بالباحث رمزي رسمي جابر سنة 2011 في بحثه :

- 80 % فما فوق درجة كبيرة جدا .
- 70 % إلى 79 % درجة كبيرة .
- 60 % إلى 69 % متوسطة .
- 50 % إلى 59 % قليلة .
- أقل من 50 % درجة قليلة جدا .

و الجدول رقم (01) التالي يوضح أرقام العبارات التي في اتجاه المجال و التي في عكس اتجاه المجال في مقياس الاستجابة الانفعالية .

أبعاد المقياس	أرقام العبارات في اتجاه البعد	أرقام العبارات في عكس اتجاه البعد
بعد الرغبة	29 – 15 – 1	36 – 22 – 8
بعد الإصرار	37 – 23 – 9	30 – 16 – 2
بعد الحساسية	31 – 17 – 3	38 – 24 – 10
بعد التحكم في التوتر	32 – 18 – 4	39 – 25 – 11
بعد الثقة	33 – 19 – 5	40 – 26 – 12
بعد المسؤولية الشخصية	34 – 20 – 6	41 – 27 – 13
بعد الضبط الذاتي	35 – 21 – 7	42 – 28 – 14

جدول رقم (01) يوضح أرقام العبارات الموجبة و السالبة لأبعاد المقياس

2-5-1 اختبار التصويب (الرمية الحرة)

و الذي يقوم بقياس الرمية الحرة وذلك من خلف خط الرمية الحرة ، باستخدام كرة سلة ، هدف كرة السلة ، يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة ، ولكل مختبر 20 محاولة وللمختبر أن يقوم بأداء الرميات الحرة باستخدام أي طريقة من طرق التصويب ، على أن تؤدي الرميات العشرون في شكل مجموعات كل منها 5 رميات ، على أن يكون ذلك على شكل دائرة ، أو أن يدع مختبرا آخر يقوم بأداء المجموعة الأولى له ، وهكذا وهذا يسمح بأداء بعض الرميات قبل الأداء على سبيل التجريب ، لكل مختبر الحق في أداء 20 رمية ، يجب أن يتم الرمي من خلف خط الرمية الحرة .

تحسب درجة واحدة لكل إصابة صحيحة دخول الكرة السلة يقوم بها المختبر ، وذلك بصرف النظر عن كيفية دخولها السلة . ويحسب 0 إذا لم يتحقق ذلك . وحيث إن لكل مختبر الحق في أداء 20 رمية ، فإن الحد الأقصى لعدد الدرجات 20 درجة . ولتفسير النتائج اعتمد الطالبان على مستويات التقييم الخاصة لمهارة التصويب في كرة السلة (الرمية الحرة) :

▪ 15.00 – 13.40 (جيد جدا) .

▪ 13.40 – 11.80 (جيد) .

- 10.20 – 11.80 . (مقبول) .
- 10.20 – 08.60 . (ضعيف) .
- 08.60 – 07.00 . (ضعيف جدا) .

6.1 . الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة

.الصدق : بعد مناقشة الموضوع مع الأستاذ المشرف ، لقد أخذنا آراء بعض الأساتذة المحكمين حول مدى مناسبة المقياس المستخدم والاختبارات المقننة لعينة البحث ، وقد تمت الموافقة بالأغلبية .

.الثبات : لقد تم توزيع مقياس الاستجابة الانفعالية على عينة بحثنا (لاعبي كرة السلة أشبال) للمرة الأولى ، مع تطبيق اختبار الرمية الحرة في كرة السلة ، ثم بعد مدة أعيد توزيع المقياس الخاص بالاستجابة الانفعالية ، مع تطبيق اختبار الرمية الحرة ف كرة السلة للمرة الثانية على نفس العينة .

الجدول رقم (2) يوضح ذلك :

الدلالة الإحصائية	معامل الصدق	معامل الثبات	درجة الحرية	عينة البحث	أبعاد مقياس الاستجابة الانفعالية	
دال	0.779	0.608	10	12	الرغبة	الاستجابة الانفعالية
دال	0.765	0.586			الإصرار	
دال	0.771	0.595			الحساسية	
دال	0.913	0.834			التحكم في التوتر	
دال	0.861	0.743			الثقة	
دال	0.825	0.681			المسؤولية الشخصية	
دال	0.760	0.578			الضبط الذاتي	
دال	0.859	0.739			الرمية الحرة	
مستوى الدلالة 0.05				" ر " الجدولية = 0.0576		

جدول (02) يوضح نتائج صدق وثبات أدوات القياس

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن قيم معامل الثبات تراوحت بين 0.578 كأدنى قيمة إلى 0.834 كأعلى قيمة ، وجمع القيم المحسوبة لأبعاد مقياس الاستجابة الانفعالية واختبار الرمة الحرة في كرة السلة أكبر من القيمة الجدولية المقدره ب 0.576 ، ونفس الشيء بالنسبة للصدق فقد تراوحت القيم المحسوبة بين 0.760 و 0.913 وهي أكبر من القيمة الجدولية المقدره ب 0.576 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرة 10 . مما يدل على ثبات وصدق أدوات القياس .

. الموضوعية : يتمتع مقياس الاستجابة الانفعالية والاختبار الخاصة بالتصويب (الرمية الحرة) في كرة السلة ، بالسهولة و الوضوح ، كما أنه غير قابل للتخمين أو التقويم الذاتي ، كما أنه استخدم هذا الاختبار في العديد من الدول العربي على عينات متعددة من الرياضيين وفي أنشطة رياضية متعددة .

1.7. الأداة الإحصائية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- النسبة المئوية .
- معامل الارتباط لبرسون .

1.8 . ظروف إجراء الدراسة : نظرا للظروف الحالية و المتمثلة في انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19) في البلاد و الذي تسبب في غلق القاعات الرياضية و غلق الجامعات ، حيث كان الاتصال بالأستاذ المشرف عن بعد أي عن طريق البريد الإلكتروني و عن طريق الهاتف فقط ، فهذا كان عائق بالنسبة لنا .

الفصل الثاني

عرض تحليل ومناقشة النتائج

2. 1. عرض تحليل و مناقشة نتائج أبعاد السمات الانفعالية :

2. 1. 1. عرض تحليل و مناقشة بعد الرغبة :

الترتيب في البعد	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
4	62.60	1.34	3.13	1. لا أعتبر لعي له قيمة ما لم يقترب من أحسن مستوى لي .
2	76.40	1.47	3.82	2. أمارس اللعب أساسا قصد الترويح .
1	90.80	0.84	4.54	3. أريد أن أكون أحسن لاعب في الملعب .
6	39.40	1.27	1.97	4. أفضل اللعب مع اللاعبين الذين لا يجعلون من المباراة صراعا
3	64.40	1.45	3.22	5. لا أشعر بالميل للعب إلى في وجود التحدي
5	53.80	1.44	2.69	6. أستمتع باللعب في المباراة على الرغم من ارتكابي العديد من الأخطاء .

جدول رقم (03) يبين نتائج بعد الرغبة

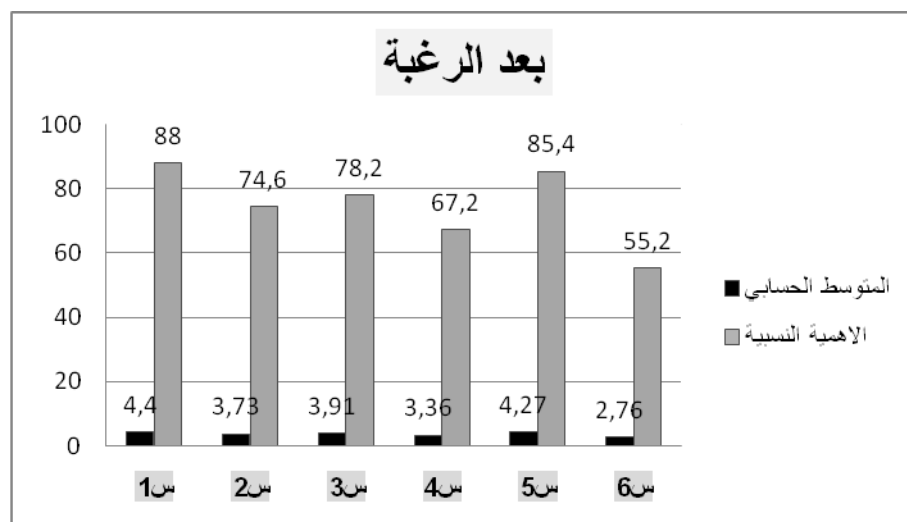
يبين الجدول رقم (03) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل عبارة من عبارات بعد الرغبة ، ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول رقم (03) نجد أن العبارة الثالثة والتي تنص على " أريد أن أكون أحسن لاعب في الملعب " قد احتلت المرتبة الأولى من بين عبارات بعد الرغبة بمتوسط حسابي 4.54 وانحراف معياري 0.84 وبأهمية نسبية 90.80%، بينما احتلت العبارة الرابعة في المجال المرتبة الأخيرة وهي تنص على " أفضل اللعب مع اللاعبين الذين لا يجعلون من المباراة صراعا " بمتوسط حسابي 1.97 وانحراف معياري 1.27 وبأهمية نسبية بلغت 39.40%.

التحليل :

أظهرت النتائج أن العبارة الثالثة والتي تنص على " أريد أن أكون أحسن لاعب في الملعب " كانت الهدف الأول من بين عبارات بعد الرغبة بالنسبة للاعب كرة السلة أشبال حيث حققت أهمية نسبية بلغت 90.80 % ، وتتصف هذه النسبة بأنها مرتفعة مما يشير إلى أن هذه الرغبة لها دور كبير عند اللاعبين . حيث يرى اللاعبون أن رياضة كرة السلة بصفة عامة تحتاج إلى هذه السمات ، بينما احتلت العبارة الرابعة في المجال وهي تنص على " أفضل اللعب مع اللاعبين الذين لا يجعلون من المباراة صراعا " المرتبة الأخيرة بنسبة 39.40 %، لأنها تعبر عن نتيجة

واضحة وهي أن لاعبي كرة السلة أشبال ليس لديهم الرغبة على اللعب في وجود الصراع أثناء المباراة .

الشكل البياني التالي رقم (05) يوضح نتائج بعد الرغبة .



2. 1. 2 . عرض تحليل ومناقشة بعد الإصرار:

الترتيب في البعد	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
2	80.60	1.20	4.03	1. يمتلكني الخوف من المنافس العدواني
4	74	1.08	3.70	2. أبدي رأيي بصراحة إذا كان لي بعض الملاحظات على المباراة .
6	45	1.41	2.25	3. أفضل الابتسام في مواجهة غضب المنافسين حرصا على عدم تمادهم في ذلك .
3	79	1.06	3.95	4. أتحمل المسؤولية كاملة في اللعب
5	59.60	1.50	2.98	5. عندما يظهر الغضب على المنافسين أحاول تجاهلهم خشية زيادة غضبهم .
1	88.60	0.94	4.43	6. أتصف بالإصرار في اللعب .

جدول رقم (04) يبين نتائج بعد الإصرار

يبين الجدول رقم (04) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية

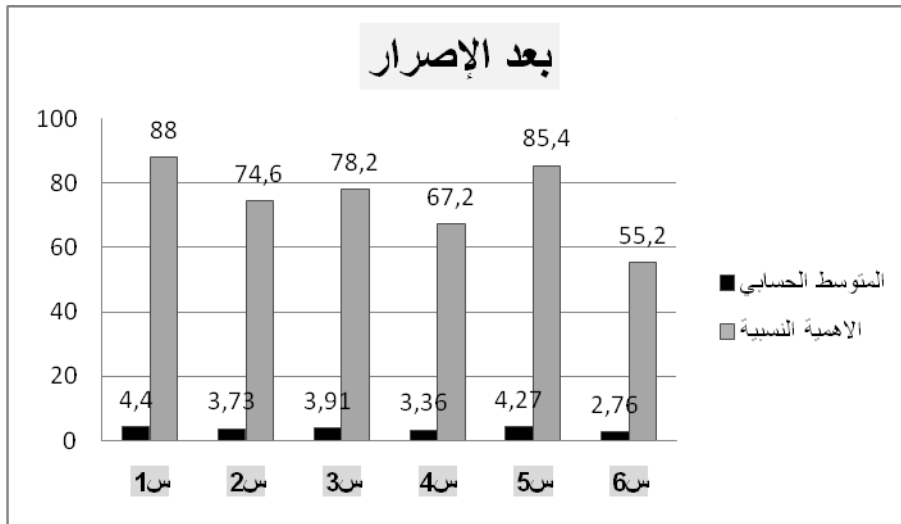
وترتيب كل عبارة من عبارات بعد الإصرار، ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول رقم (04) نجد أن العبارة السادسة والتي تنص على " أتصف بالإصرار في اللعب " قد احتلت المرتبة الأولى

من بين عبارات بعد الإصرار بمتوسط حسابي 4.43 وانحراف معياري 0.94 وبأهمية نسبية 88.60%، بينما احتلت العبارة الثالثة في المجال المرتبة الأخيرة وهي تنص على " أفضل الابتسامه في مواجهة غضب المنافسين حرصا على عدم تماديهم في ذلك " بمتوسط حسابي 2.25 وانحراف معياري 1.41 وبأهمية نسبية بلغت 45%.

التحليل:

أظهرت النتائج أن العبارة السادسة والتي تنص على " أتصف بالإصرار في اللعب " كانت الهدف الأول من بين عبارات بعد الإصرار بالنسبة للاعبين كرة السلة أشبال حيث حققت أهمية نسبية بلغت 88.60% ، وتتصف هذه النسبة بأنها مرتفعة مما يشير إلى أن هذه الرغبة لها دور كبير عند اللاعبين . حيث يرى اللاعبون أن رياضة كرة السلة بصفة عامة تحتاج إلى هذه السمات ، بينما احتلت العبارة الثالثة في المجال وهي تنص على " أفضل الابتسامه في مواجهة غضب المنافسين حرصا على عدم تماديهم في ذلك " المرتبة الأخيرة بنسبة 45%، لأنها تعبر عن نتيجة واضحة وهي أن لاعبي كرة السلة أشبال ليس لديهم الإصرار على اللعب في وجود غضب المنافسين أثناء المباراة .

الشكل البياني التالي رقم (06) يوضح نتائج بعد الإصرار.



3.1.2 . عرض تحليل و مناقشة بعد الحساسية :

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب في البعد
1. المضايقات البسيطة يمكن أن تشتت تركيزي أثناء المباراة .	2.47	1.26	49.40	3
2. تكون أعصابي قوية (من حديد) أثناء المباراة	2.12	1.25	42.40	5
3. أتأثر بآراء الآخرين في مستوى الأداء الرياضي	2.83	1.45	56.60	2
4. يمتلكني الشعور بعدم المبالاة أثناء المباراة	4.22	0.98	84.40	1
5. أي تعليق جارح يمكن أن يؤثر على أدائي أثناء المباراة	2.34	1.36	46.80	4
6. أثناء المباراة أحاول عزل تفكيري كلية عن ما يدور حولي	1.92	1.21	38.40	6

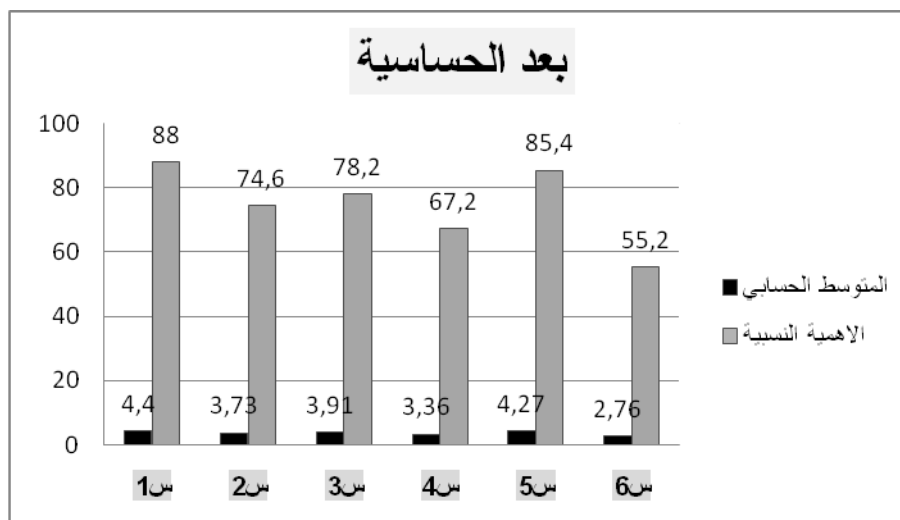
جدول رقم (05) يبين نتائج بعد الحساسية

يبين الجدول رقم (05) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل عبارة من عبارات بعد الحساسية ، ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول رقم (05) نجد أن العبارة الرابعة والتي تنص على " يمتلكني الشعور بعدم المبالاة أثناء المباراة " قد احتلت المرتبة الأولى من بين عبارات بعد الحساسية بمتوسط حسابي 4.22 وانحراف معياري 0.98 وبأهمية نسبية 84.40%، بينما احتلت العبارة السادسة في المجال المرتبة الأخيرة وهي تنص على " أثناء المباراة أحاول عزل تفكيري كلية عن ما يدور حولي " بمتوسط حسابي 1.92 وانحراف معياري 1.21 وبأهمية نسبية بلغت 38.40%.

التحليل :

أظهرت النتائج أن العبارة الرابعة والتي تنص على " يمتلكني الشعور بعدم المبالاة أثناء المباراة " كانت الهدف الأول من بين عبارات بعد الحساسية بالنسبة للاعب كرة السلة أشبال حيث حققت أهمية نسبية بلغت 84.40 % ، وتتصف هذه النسبة بأنها مرتفعة مما يشير إلى أن هذه الرغبة لها دور كبير عند اللاعبين . حيث يرى اللاعبون أن رياضة كرة السلة بصفة عامة تحتاج إلى هذه السمات ، بينما احتلت العبارة السادسة في المجال وهي تنص على " أثناء المباراة أحاول عزل تفكيري كلية عن ما يدور حولي " المرتبة الأخيرة بنسبة 38.40%، لأنها تعبر عن نتيجة واضحة وهي أن لاعبي كرة السلة أشبال ليس لديهم القدرة على اللعب دون عزل التفكير كليا عما يدور حولهم أثناء المباراة .

الشكل البياني التالي رقم (07) يوضح نتائج بعد الحساسية .



4. 1. 2 . عرض تحليل و مناقشة بعد التحكم في التوتر:

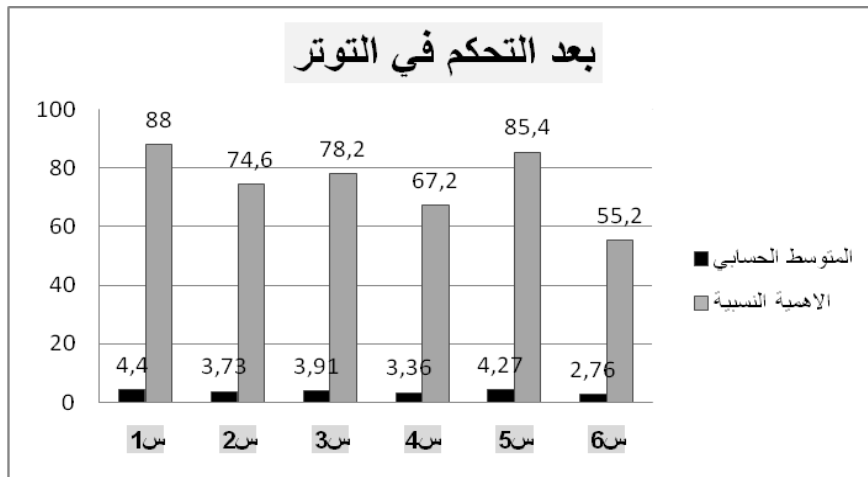
الترتيب في البعد	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
2	77.60	1.07	3.88	1. أستطيع أن أحافظ بتفكيري هادئا أثناء المباراة
4	60.20	1.17	3.01	2. تكثر أخطائي أثناء الوقت الحرج من المباراة
1	79.80	1.07	3.99	3. أستطيع أن أتحكم في أعصابي أثناء أدائي
3	67.60	1.27	3.38	4. عصبيتي تؤثر على أدائي في المباراة
6	58	1.33	2.90	5. أستمتع باللعب الحرج في المباراة لأنني أحسن التصرف فيه
5	58.40	1.39	2.92	6. أخشى الوقوع في المواقف الحرجة قبل حدوثها أثناء المباراة

جدول رقم (06) يبين نتائج بعد التحكم في التوتر

يبين الجدول رقم (06) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل عبارة من عبارات بعد الحساسية ، ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول رقم (06) نجد أن العبارة الثالثة والتي تنص على " أستطيع أن أتحكم في أعصابي أثناء أدائي " قد احتلت المرتبة الأولى من بين عبارات بعد التحكم في التوتر بمتوسط حسابي 3.99 وانحراف معياري 1.07 وبأهمية نسبية 79.80%، بينما احتلت العبارة الخامسة في المجال المرتبة الأخيرة وهي تنص على " أستمتع باللعب الحرج في المباراة لأنني أحسن التصرف فيه " بمتوسط حسابي 2.90 وانحراف معياري 1.33 وبأهمية نسبية بلغت 58%.

التحليل:

أظهرت النتائج أن العبارة الثالثة والتي تنص على " أستطيع التحكم في أعصابي أثناء أدائي " كانت الهدف الأول من بين عبارات بعد التحكم في التوتر بالنسبة للاعب كرة السلة أشبال حيث حققت أهمية نسبية بلغت 79.80% ، وتتصف هذه النسبة بأنها مرتفعة مما يشير إلى أن هذه الرغبة لها دور كبير عند اللاعبين . حيث يرى اللاعبون أن رياضة كرة السلة بصفة عامة تحتاج إلى هذه السمات ، بينما احتلت العبارة الخامسة في المجال وهي تنص على " أستمتع باللعب في الوقت الحرج لأنني أحسن التصرف فيه " المرتبة الأخيرة بنسبة 58%، لأنها تعبر عن نتيجة واضحة وهي أن لاعبي كرة السلة أشبال ليس لديهم القدرة على اللعب دون حسن التصرف في الوقت الحرج أثناء المباراة. الشكل البياني التالي رقم (08) يوضح نتائج بعد التحكم في التوتر.



5. 1. 2 . عرض تحليل و مناقشة بعد الثقة :

الترتيب في البعد	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
1	88	0.89	4.40	1. أنا واثق كل الثقة من قدرتي على الأداء في المباراة
4	74.60	1.27	3.73	2. أفتقر إلى الثقة في أدائي أثناء المباراة
3	78.20	1.20	3.91	3. أتوقع الفوز قبل المباراة
5	67.20	1.47	3.36	4. أخشى الهزيمة حتى قبل أن تبدأ المباراة
2	85.40	1.05	4.27	5. أميل إلى تحدي المنافسين الأقوياء
6	55.20	1.47	2.76	6. يضايقني أن المنافس يمكن أن يهزمني

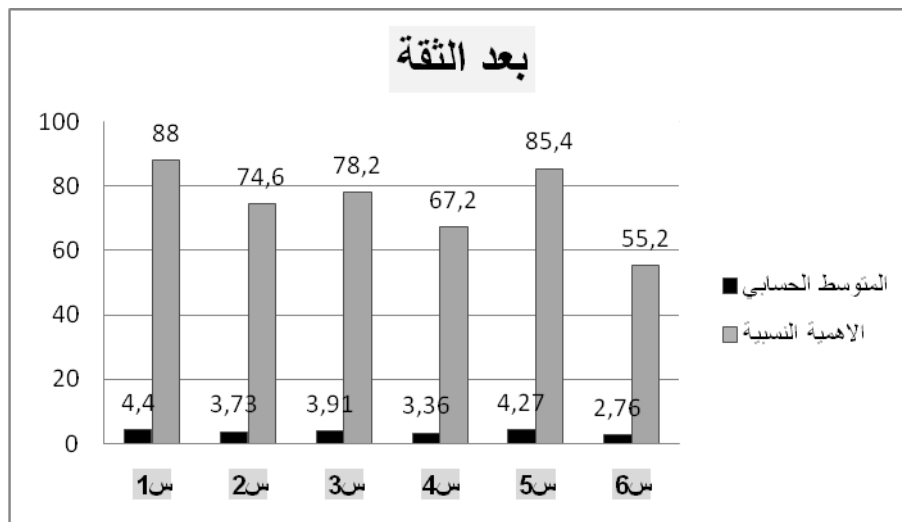
جدول رقم (07) يبين نتائج بعد الثقة

يبين الجدول رقم (07) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل عبارة من عبارات بعد الثقة ، ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول رقم (07) نجد أن العبارة الأولى والتي تنص على " أنا واثق كل الثقة من قدرتي على الأداء في المباراة " قد احتلت المرتبة الأولى من بين عبارات بعد الثقة بمتوسط حسابي 4.40 وانحراف معياري 0.89 وبأهمية نسبية 88 %، بينما احتلت العبارة السادسة في المجال المرتبة الأخيرة وهي تنص على " يضايقني أن المنافس يمكن أن يهزمني " بمتوسط حسابي 2.76 وانحراف معياري 1.47 وبأهمية نسبية بلغت 55.20 %.

التحليل:

أظهرت النتائج أن العبارة الأولى والتي تنص على " أنا واثق كل الثقة من قدرتي على الأداء في المباراة " كانت الهدف الأول من بين عبارات بعد الثقة بالنسبة للاعبين كرة السلة أشبال حيث حققت أهمية نسبية بلغت 88 % ، وتتصف هذه النسبة بأنها مرتفعة مما يشير إلى أن هذه الرغبة لها دور كبير عند اللاعبين . حيث يرى اللاعبون أن رياضة كرة السلة بصفة عامة تحتاج إلى هذه السمات ، بينما احتلت العبارة السادسة في المجال وهي تنص على " يضايقني أن المنافس يمكن أن يهزمني " المرتبة الأخيرة بنسبة 55.20 %، لأنها تعبر عن نتيجة واضحة وهي أن لاعبي كرة السلة أشبال ليس لديهم القدرة على اللعب مادام لديهم الشعور بأن المنافس يمكن أن يهزيمهم أثناء المباراة.

الشكل البياني التالي رقم (09) يوضح نتائج بعد الثقة.



2. 1. 6. عرض تحليل ومناقشة بعد المسؤولية الشخصية:

الترتيب في البعد	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
1	78.20	1.35	3.91	1. أعتذر عندما أخطئ أو حينما أكون غير موفق في اللعب
2	72	1.32	3.60	2. لا أهتم بما ارتكبته من أخطاء أثناء المباراة
5	50.40	1.45	2.52	3. أخطائي في المباراة تجعلني في حالة سيئة لعدة أيام
3	66.60	1.40	3.33	4. أفكر في الأخطاء التي قد يقع فيها المنافس أكثر من تفكيري في اللعب
4	63.20	1.46	3.16	5. أشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعوري بالفرح عند النجاح
6	44.60	1.29	2.23	6. أحاول أن أتجنب التفكير فيما وقعت فيه من أخطاء في المباراة

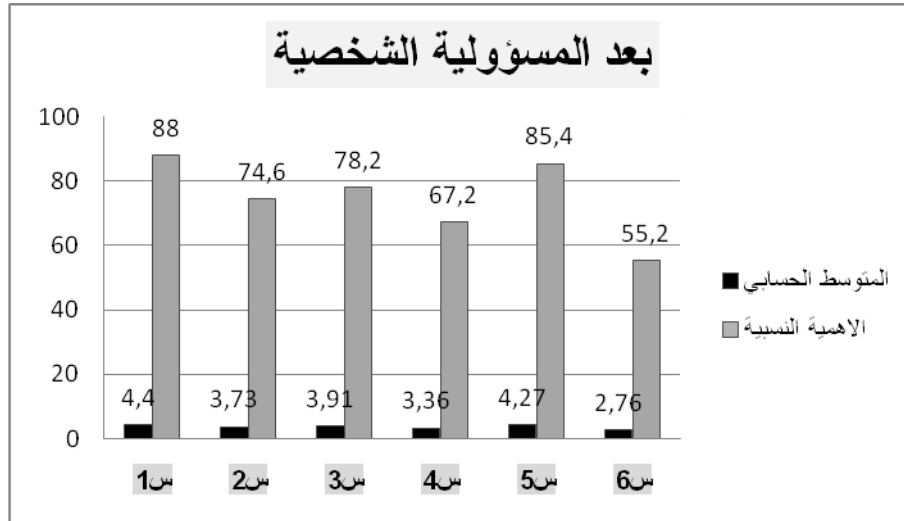
جدول رقم (08) يبين نتائج بعد المسؤولية الشخصية

يبين الجدول رقم (08) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل عبارة من عبارات بعد المسؤولية الشخصية ، ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول رقم (08) نجد أن العبارة الأولى والتي تنص على " أعتذر عندما أخطئ أو حينما أكون غير موفق في اللعب " قد احتلت المرتبة الأولى من بين عبارات بعد المسؤولية الشخصية بمتوسط حسابي 3.91 وانحراف معياري 1.35 وبأهمية نسبية 78.20%، بينما احتلت العبارة السادسة في المجال المرتبة الأخيرة وهي تنص على " أحاول أن أتجنب التفكير فيما وقعت فيه من أخطاء في المباراة " بمتوسط حسابي 2.23 وانحراف معياري 1.29 وبأهمية نسبية بلغت 44.60%.

التحليل:

أظهرت النتائج أن العبارة الأولى والتي تنص على " أعتذر عندما أخطئ أو حينما أكون غير موفق في اللعب " كانت الهدف الأول من بين عبارات بعد المسؤولية الشخصية بالنسبة للاعب كرة السلة أشبال حيث حققت أهمية نسبية بلغت 78.20% ، وتتصف هذه النسبة بأنها مرتفعة مما يشير إلى أن هذه الرغبة لها دور كبير عند اللاعبين . حيث يرى اللاعبون أن رياضة كرة السلة بصفة عامة تحتاج إلى هذه السمات ، بينما احتلت العبارة السادسة في المجال وهي تنص على " أحاول أن أتجنب التفكير فيما وقعت فيه من أخطاء في المباراة " المرتبة الأخيرة بنسبة 44.60%، لأنها تعبر عن نتيجة واضحة وهي أن لاعبي كرة السلة أشبال ليس لديهم القدرة على اللعب ما لم يتجنبوا الأخطاء التي وقعوا فيها في المباراة.

الشكل البياني التالي رقم (10) يوضح نتائج بعد المسؤولية الشخصية



7. 1. 2 . عرض تحليل و مناقشة بعد الضبط الذاتي :

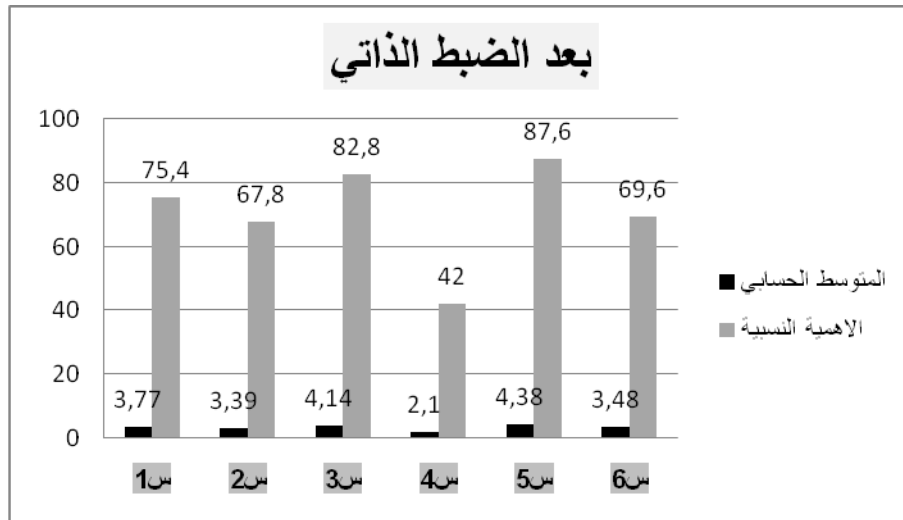
الترتيب في البعد	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
3	75.40	1.24	3.77	1. أفكر في خطة اللعب قبل المباراة
5	67.80	1.44	3.39	2. ألعب ارتجالاً دون أن يكون في ذهني خطة اللعب
2	82.80	1.13	4.14	3. ألتزم بنظام ثابت سواء في التدريب أو في المباريات
6	42	1.22	2.10	4. أتعجل الانتقال من طريقة للأداء إلى أخرى محاولاً تحسين مستواي الرياضي
1	87.60	0.99	4.38	5. أحاول البحث عن طرق متعددة لكي أكون أكثر كفاءة في لعبي
4	69.60	1.17	3.48	6. لا أعرف ما الذي ينبغي علي عمله حتى تبدأ المباراة

جدول رقم (09) يبين نتائج بعد الضبط الذاتي

يبين الجدول رقم (09) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل عبارة من عبارات بعد الضبط الذاتي ، ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول رقم (9) نجد أن العبارة الخامسة والتي تنص على " أحاول البحث عن طرق متعددة لكي أكون أكثر كفاءة في لعبي " قد احتلت المرتبة الأولى من بين عبارات بعد الضبط الذاتي بمتوسط حسابي 4.38 وانحراف معياري 0.99 وبأهمية نسبية 87.60 %، بينما احتلت العبارة الرابعة في

المجال المرتبة الأخيرة وهي تنص على " أتعجل الانتقال من طريقة للأداء إلى أخرى محاولا تحسين مستواي الرياضي" بمتوسط حسابي 2.10 وانحراف معياري 1.22 وبأهمية نسبية بلغت 42% .
التحليل:

أظهرت النتائج أن العبارة الخامسة والتي تنص على " أحاول البحث عن طرق متعددة لكي أكون أكثر كفاءة في لعبي " كانت الهدف الأول من بين عبارات بعد الضبط الذاتي بالنسبة للاعب كرة السلة أشبال حيث حققت أهمية نسبية بلغت 87.60% ، وتتصف هذه النسبة بأنها مرتفعة مما يشير إلى أن هذه الرغبة لها دور كبير عند اللاعبين . حيث يرى اللاعبون أن رياضة كرة السلة بصفة عامة تحتاج إلى هذه السمات ، بينما احتلت العبارة الرابعة في المجال وهي تنص على " أتعجل الانتقال من طريقة للأداء إلى أخرى محاولا تحسين مستواي الرياضي " المرتبة الأخيرة بنسبة 42% ، لأنها تعبر عن نتيجة واضحة وهي أن لاعب كرة السلة أشبال ليس لديهم القدرة على اللعب ما لم يستطيعوا تحسين المستوى الرياضي أثناء المباراة.
الشكل البياني رقم (11) يوضح نتائج بعد الضبط الذاتي.



2. 1. 8. تقييم أبعاد السمات الانفعالية :

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	التقييم
الرغبة	19,37	3,56	64,56	متوسطة
الإصرار	21,34	3,42	71,13	درجة كبيرة
الحساسية	15,9	3,73	53	قليلة
التحكم في التوث	20,08	3,55	66,93	متوسطة
الثقة	22,43	3,72	74,76	درجة كبيرة
المسؤولية الشخصية	18,75	3,68	62,5	متوسطة
الضبط الذاتي	21,26	2,86	70,86	درجة كبيرة

جدول رقم (10) يبين تقييم أبعاد السمات الانفعالية

يبين الجدول رقم (10) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل بعد من أبعاد السمات الانفعالية ، ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول رقم (10) نجد أن الأبعاد التالية : بعد الثقة وبعد الإصرار وبعد الضبط الذاتي بلغت أهميتها النسبية 70 % فما فوق وبتقييم درجة كبيرة ، وهذا ما أكدت عليه دراسة بلحبيب أمحمد مراد ولعيدات مولود سنة 2013 حيث كانت أهم نتائجهم أن لاعبي كرة القدم للبطولة الجهوية يتميزون بتقييم عالي في بعد الثقة وبعد الإصرار وبعد الضبط الذاتي على التوالي بنسب متفاوتة . حيث احتل بعد الثقة المرتبة الأولى بنسبة 74.76 % ، ثم جاء بعد الإصرار بنسبة 71.13 % في المرتبة الثانية ، وفي المرتبة الثالثة بعد الضبط الذاتي بنسبة 70.86 % على التوالي ، حيث يرى الكثير من اللاعبين أن الثقة بالنفس و عزيمة الإصرار تعني تحقيق النجاح والإبداع . وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة بلحبيب أمحمد سنة 2013 ودراسة رمزي رسمي جابر سنة 2011 ودراسة جابر سنة 2009 ودراسة محمد سنة 2005 على أن مجال الثقة احتل المرتبة الأولى في جميع عينات الدراسة المشار إليها . ويؤكد محمد حسن علاوي سنة 1998 على أن الثقة هي إيمان اللاعب بقدرته وثقته في مواهبه ، وتقبل التحديات التي تختبر صموده وهي معرفته بنواحي قوته وضعفه واستخدامها جميعا للوصول إلى أفضل النتائج . (علاوي، 1998، صفحة 35).

حيث يحتل بعد الإصرار المرتبة الثانية بنسبة 71.13 % لدى عينة البحث ، حيث تؤكد نتائج دراسة محمد سنة 2005 في أن سمة الإصرار لها الدور الكبير والفعال في تحمل الضغوط النفسية خلال المباريات الرياضية .

ويلي ذلك بعد الضبط الذاتي في المرتبة الثالثة بنسبة 70.86 % حيث يلعب دورا هاما في المنافسات الرياضية وذلك من خلال حفظ اللاعب على هدوئه وحل مشكلاته دون انفعالات أو حدوث مشاكل ، حيث تؤكد دراسة جابر سنة 2009 أن الضبط الذاتي للانفعالات يلعب دورا هاما لتركيز اللاعب في الأداء ليحقق أفضل تركيز انتباه له .

ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول رقم (10) نجد أن الأبعاد التالية : بعد التحكم في التوتر ، وبعد الرغبة وبعد المسؤولية الشخصية تراوحت أهميتهما النسبية ما بين 60 % و 70 % بدرجة تقييم متوسطة . إن بعد التحكم في التوتر يلعب دورا هاما في تكوين اللاعب وكذلك يؤثر على اللاعب أثناء المنافسة ، حيث إن عدم التحكم في التوتر النفسي لدى اللاعب يعني فقدان التركيز وتشتت الانتباه وزيادة العصبية واللجوء إلى العنف والعدوانية . وبعد الرغبة بلغت أهميته النسبية 64.57 % لدى عينتنا بتقييم متوسط ، حيث يمثل الدافع أو الحافز لمداومة النشاط الرياضي ، او هو الدافع للنجاح والكفاح من أجل التفوق وتحقيق الأفضل .

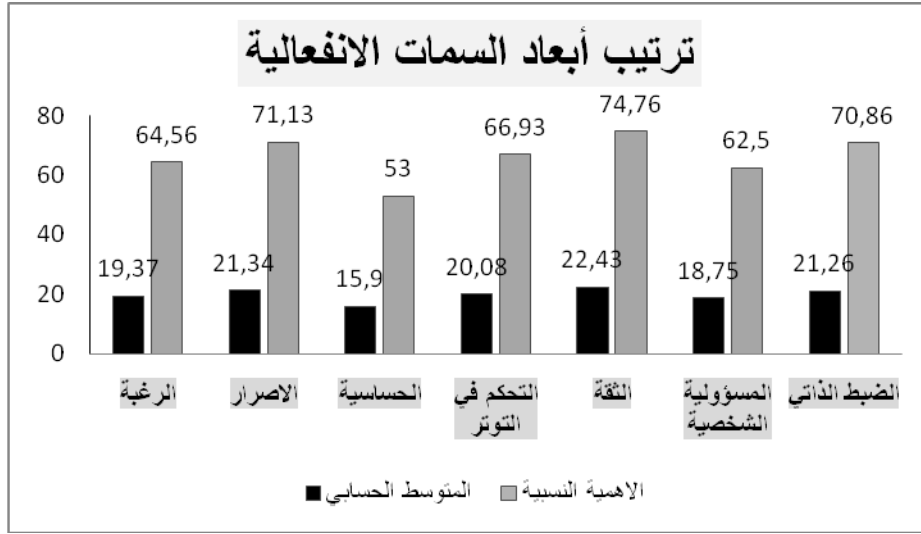
وبعد المسؤولية الشخصية بلغته نسبه 62.5 % بتقييم متوسط ، وأكد محمد حسن علاوي سنة 1998 بأن المسؤولية الشخصية هي تحمل اللاعب المسؤولية عن أدائه في المباراة وهي الإرادة في مواجهة اللاعب لأخطائه بشجاعة وبذل الجهد في المحاولة الجادة لتصحيح هذه الأخطاء .

ومن خلال الجدول رقم (10) نرى أن بعد الحساسية جاء هو الأخير في الترتيب بأهمية نسبية بلغت 53 % وبدرجة تقييم قليلة وهذا ما أكدت عليه دراسة محمد سنة 2005 بأن الحساسية هي القدرة على الحصول على المتعة من الأداء الرياضي من غير أن ينتاب اللاعب الاكتئاب الشديد عندما يخطئ أو حتى عندما يرتكب سلسلة من الأخطاء وهي المرح والنشاط والقدرة على التوافق مع الآخرين أو التكيف مع الظروف المحيطة .

إن بعد الحساسية يتميز بتقييم قليل وأهمية نسبية قليلة وهذا لعدم تأكيد المدربين عليه أثناء التدريبات ، فمثلا لاعبي عينتنا إذا ارتكبوا سلسلة من الأخطاء فإنهم ينتابهم الشعور

بالإثم والاكْتئاب الشديد على عكس اللاعبين الذين يتميزون بتقييم عالي في بعد الحساسية فإنهم يمتلكهم الشعور بالمرح والنشاط وعدم الاكتئاب .

الشكل البياني التالي رقم (12) يوضح نتائج ترتيب أبعاد السمات الانفعالية



2.2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج مهارة التصويب :

الحد الأدنى	الحد الأعلى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الرمية الحرة
07	15	1.651	11.55	

جدول رقم (11) يوضح نتائج مهارة التصويب (الرمية الحرة)

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للرمية الحرة قد بلغ 11.55 والانحراف المعياري قد بلغ 1.651 ، بينما بلغ الحد الأعلى 15 وهذا يتوافق مع مستوى التقييم جيد جدا ، وبلغ الحد الأدنى 7 وهذا يتوافق مع مستوى التقييم ضعيف جدا وبالرجوع إلى مستويات التقييم الخاصة بمهارة التصويب (الرمية الحرة) نجد أن مستوى اللاعبين مقبول .

3.2. العلاقة بين أبعاد مقياس الاستجابة الانفعالية ومهارة التصويب (الرمي الحرة):

التصويب في كرة السلة	أبعاد السمات الانفعالية						
	الضبط الذاتي	المسؤولية الشخصية	الثقة	التحكم في التوتر	الحساسية	الإصرار	الرغبة
الرمية الحرة	21.26	18.75	22.43	20.08	15.90	21.34	19.37
المتوسط الحسابي	11.55	18.75	22.43	20.08	15.90	21.34	19.37
الانحراف المعياري	1.65	3.68	3.72	3.55	3.73	3.42	3.56

جدول رقم (12) يبين نتائج أبعاد السمات الانفعالية و الرمية الحرة

يبين الجدول رقم (12) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل بعد من أبعاد السمات الانفعالية (بعد الرغبة ، بعد الإصرار ، بعد الحساسية ، بعد التحكم في التوتر ، بعد الثقة و بعد المسؤولية الشخصية ، و بعد الضبط الذاتي) ، وكذلك نتائج الرمية الحرة. ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول رقم (12) نجد أن بعد الثقة قد احتل المرتبة الأولى من بين أبعاد السمات الانفعالية الأخرى بأكبر متوسط حسابي بلغ 22.43 وانحراف معياري 3.72 ، وقد احتل بعد الإصرار المرتبة الثانية بمتوسط حسابي 21.34 وانحراف معياري 3.42 ، ثم بعد الضبط الذاتي في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي 21.26 وانحراف معياري 2.86 ، ثم يلي بعد التحكم في التوتر في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي 20.08 وانحراف معياري 3.55 ، بينما احتل بعد الرغبة المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي 19.37 وانحراف معياري 3.56 ، واحتل بعد المسؤولية الشخصية المرتبة السادسة بمتوسط حسابي 18.75 وانحراف معياري 3.68 ، بينما احتل بعد الحساسية المرتبة الأخيرة في المجال بأصغر متوسط حسابي بلغ 15.90 وانحراف معياري 3.73 ، وفي الأخير قد بلغ المتوسط الحسابي للرمية الحرة 11.55 بينما بلغ انحرافها المعياري 1.65 .

1.3.2 العلاقة بين بعد الرغبة ومهارة التصويب (الرمي الحرة):

الدلالة الإحصائية	"ر" الجدولية	"ر" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.195	-0.020	3.56	19.37	بعد الرغبة
			1.65	11.55	الرمية الحرة

جدول رقم (13) يبين نتائج بعد الرغبة و الرمية الحرة

يبين الجدول رقم (13) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعء الرغبة والرمية الحرة وقيمة "ر" المحسوبة وقيمة "ر" الجدولية والدلالة الإحصائية ، ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول رقم (13) نجد أن المتوسط الحسابي لبعء الرغبة قد بلغ 19.37 والانحراف المعياري بلغ 3.56 ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للرمية الحرة 11.55 وانحرافها المعياري 1.65 ، وبلغت قيمة "ر" المحسوبة -0.020 (رم = -0.020) وهي أصغر من قيمة "ر" الجدولية (رج = 0.195) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2/100) ، ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين بعء الرغبة والرمية الحرة وبالتالي لا توجد علاقة ارتباطية بين بعء الرغبة ومهارة التصويب (الرمية الحرة) .

2.3.2 العلاقة بين بعء الإصرار ومهارة التصويب (الرمي الحرة):

الدلالة الإحصائية	"ر" الجدولية	"ر" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.195	-0.098	3.42	21.34	بعء الإصرار
			1.65	11.55	الرمية الحرة

جدول رقم (14) يبين نتائج بعء الإصرار والرمية الحرة

يبين الجدول رقم (14) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعء الإصرار وقيمة "ر" المحسوبة وقيمة "ر" الجدولية والدلالة الإحصائية ، ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول رقم (14) نجد أن المتوسط الحسابي لبعء الإصرار قد بلغ 21.34 والانحراف المعياري بلغ 3.42 ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للرمية الحرة 11.55 وانحرافها المعياري 1.65 ، وبلغت قيمة "ر" المحسوبة -0.098 (رم = -0.098) وهي أصغر من قيمة "ر" الجدولية (رج = 0.195) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2/100) ، ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين بعء الإصرار والرمية الحرة وبالتالي لا توجد علاقة ارتباطية بين بعء الإصرار ومهارة التصويب (الرمية الحرة) .

3.3.2 العلاقة بين بعد الحساسية ومهارة التصويب (الرمي الحرة):

الدلالة الإحصائية	"ر" الجدولية	"ر" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.195	-0.039	3.73	15.90	بعد الحساسية
			1.65	11.55	الرمية الحرة

جدول رقم (15) يبين نتائج بعد الحساسية و الرمية الحرة

يبين الجدول رقم (15) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعد الحساسية وقيمة "ر" المحسوبة وقيمة "ر" الجدولية و الدلالة الإحصائية ، ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول رقم (14) نجد أن المتوسط الحسابي لبعد الحساسية قد بلغ 15.90 والانحراف المعياري بلغ 3.73 ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للرمية الحرة 11.55 وانحرافها المعياري 1.65 ، وبلغت قيمة "ر" المحسوبة -0.039 (رم = -0.039) وهي أصغر من قيمة "ر" الجدولية (رج = 0.195) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2/100) ، ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين بعد الحساسية و الرمية الحرة وبالتالي لا توجد علاقة ارتباطيه بين بعد الحساسية و مهارة التصويب (الرمية الحرة) .

4.3.2 العلاقة بين بعد التحكم في التوترومهارة التصويب (الرمي الحرة):

الدلالة الإحصائية	"ر" الجدولية	"ر" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.195	0.057	3.55	20.08	بعد التحكم في التوتر
			1.65	11.55	الرمية الحرة

جدول رقم (16) يبين نتائج بعد التحكم في التوتر و الرمية الحرة

يبين الجدول رقم (16) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعد التحكم في التوتر وقيمة "ر" المحسوبة وقيمة "ر" الجدولية و الدلالة الإحصائية ، ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول رقم (16) نجد أن المتوسط الحسابي لبعد التحكم في التوتر قد بلغ 20.08 والانحراف المعياري بلغ 3.55 ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للرمية الحرة 11.55 وانحرافها المعياري 1.65 ، وبلغت قيمة "ر" المحسوبة 0.057 (رم = 0.057) وهي أصغر من قيمة "ر" الجدولية (رج = 0.195) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2/100) ، ومنه لا توجد فروق

ذات دلالة إحصائية بين بعد التحكم في التوتر والرمية الحرة وبالتالي لا توجد علاقة ارتباطية بين بعد التحكم في التوتر ومهارة التصويب (الرمية الحرة).

5.3.2 العلاقة بين بعد الثقة ومهارة التصويب (الرمي الحرة):

الدلالة الإحصائية	"ر" الجدولية	"ر" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.195	0.090	3.72	22.43	بعد الثقة
			1.65	11.55	الرمية الحرة

جدول رقم (17) يبين نتائج بعد الثقة والرمية الحرة

يبين الجدول رقم (17) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعده الثقة وقيمة "ر" المحسوبة وقيمة "ر" الجدولية والدلالة الإحصائية ، ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول رقم (17) نجد أن المتوسط الحسابي لبعده الثقة قد بلغ 22.43 والانحراف المعياري بلغ 3.72 ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للرمية الحرة 11.55 وانحرافها المعياري 1.65 ، وبلغت قيمة "ر" المحسوبة 0.090 (رم = 0.090) وهي أصغر من قيمة "ر" الجدولية (رج = 0.195) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2/100) ، ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين بعد الثقة والرمية الحرة وبالتالي لا توجد علاقة ارتباطية بين بعد الثقة ومهارة التصويب (الرمية الحرة).

6.3.2 العلاقة بين بعد المسؤولية الشخصية ومهارة التصويب (الرمي الحرة):

الدلالة الإحصائية	"ر" الجدولية	"ر" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.195	0.068	3.68	18.75	بعد المسؤولية الشخصية
			1.65	11.55	الرمية الحرة

جدول رقم (18) يبين نتائج بعد المسؤولية الشخصية والرمية الحرة

يبين الجدول رقم (18) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعده المسؤولية الشخصية وقيمة "ر" المحسوبة وقيمة "ر" الجدولية والدلالة الإحصائية ، ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول رقم (18) نجد أن المتوسط الحسابي لبعده المسؤولية الشخصية قد بلغ 18.75 والانحراف المعياري بلغ 3.68 ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للرمية الحرة 11.55 وانحرافها المعياري 1.65 ، وبلغت قيمة "ر" المحسوبة 0.068 (رم = 0.068) وهي أصغر من قيمة "ر" الجدولية (رج = 0.195) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2/100) ، ومنه لا توجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين بعد المسؤولية الشخصية و الرمية الحرة و بالتالي لا توجد علاقة ارتباطية بين بعد المسؤولية الشخصية و مهارة التصويب (الرمية الحرة).

7.3.2 العلاقة بين بعد الضبط الذاتي ومهارة التصويب (الرمي الحرة):

الدلالة الإحصائية	"ر" الجدولية	"ر" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.195	0.113	2.86	21.26	بعد الضبط الذاتي
			1.65	11.55	الرمية الحرة

جدول رقم (19) يبين نتائج بعد الضبط الذاتي و الرمية الحرة

يبين الجدول رقم (19) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعد الضبط الذاتي وقيمة "ر" المحسوبة وقيمة "ر" الجدولية و الدلالة الإحصائية ، ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول رقم (19) نجد أن المتوسط الحسابي لبعد الضبط الذاتي قد بلغ 21.26 والانحراف المعياري بلغ 2.86 ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للرمية الحرة 11.55 وانحرافها المعياري 1.65 ، وبلغت قيمة "ر" المحسوبة 0.113 (رم = 0.113) وهي أصغر من قيمة "ر" الجدولية (رج = 0.195) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2/100) ، ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين بعد الضبط الذاتي و الرمية الحرة و بالتالي لا توجد علاقة ارتباطية بين بعد الضبط الذاتي و مهارة التصويب (الرمية الحرة).

4.2 .الاستنتاجات: على ضوء النتائج وبعد المعالجة الإحصائية توصلنا إلى النتائج التالية :

- يتميز لاعبي كرة السلة بمجموعة من السمات الانفعالية التالية (الرغبة ، الإصرار ، الحساسية ، التحكم في التوتر ، الثقة ، المسؤولية الشخصية و الضبط الذاتي).
- يتميز لاعبي كرة السلة أشبال ببعدهم الثقة بنسبة 74.76 % و بعد الإصرار بنسبة 71.13 % و بعد الضبط الذاتي بنسبة 70.89 % و بعد التحكم في التوتر بنسبة 66.93 % و بعد الرغبة بنسبة 64.56 % و بعد المسؤولية بنسبة 62.50 % وأخيرا بعد الحساسية بنسبة 53 % .
- يتميز لاعبي كرة السلة أشبال بمستوى مقبول في مهارة التصويب (الرمية الحرة) .
- لا تؤثر السمات الانفعالية لدى عينة البحث على مهارة التصويب (الرمية الحرة) .

2.5 . مناقشة الفرضيات :

2-5-1 الفرضية الأولى : والتي تنص على أن " لاعبي كرة السلة أشبال يتميزون بمجموعة من السمات."

من خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية والتي تؤكد على أن لاعبي كرة السلة أشبال يتميزون بمجموعة من السمات الانفعالية التالية (الرغبة ، الإصرار ، الحساسية ، التحكم في التوتر ، الثقة ، المسؤولية الشخصية و الضبط الذاتي) ، وكذلك يتميزون بدرجة تقييم كبيرة في بعد الثقة و بعد الإصرار و بعد الضبط الذاتي ، و درجة تقييم متوسطة في بعد التحكم في التوتر و بعد الرغبة و بعد المسؤولية ، و درجة تقييم قليلة في بعد الحساسية . وهذا ما يتفق على ما نص عليه مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة وعلى ما توصلت إليه الدراسات السابقة ، منها دراسة دراسة بلحبيب أمحمد مراد ولعيدات مولود سنة 2013 و التي كانت نتائجها أن تم تحديد السمات الانفعالية للاعبي كرة القدم للبطولة الجهوية أواسط و كانت على الترتيب التالي : الرغبة . الإصرار . الحساسية . التحكم في التوتر . الثقة . المسؤولية الشخصية . الضبط الذاتي ، وكذلك يتميز لاعبي كرة القدم للبطولة الجهوية ببعدها الثقة و الإصرار ثم الضبط الذاتي ثم بعد المسؤولية الشخصية ثم بعد الرغبة ثم بعد التحكم في التوتر على التوالي بنسب متفاوتة .

مما سبق يتضح لنا أن لاعبي كرة السلة يتميزون بمجموعة من السمات الانفعالية ، و بالتالي الفرضية الأولى محققة .

2-5-2 الفرضية الثانية : والتي تنص على أن " لاعبي كرة السلة أشبال يتميزون بأداء ذو مستوى عالي في مهارة التصويب ."

من خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية ، والتي تؤكد أن لاعبي كرة السلة يتميزون بمستوى مقبول في مهارة التصويب ، و بالتالي الفرضية الثانية غير محققة ، ونقبل الفرض البديل.

2-5-3 الفرضية الثالثة : والتي تنص على " هناك علاقة ارتباط قوية بين أبعاد السمات الانفعالية ومهارة الرمية الحرة لدى أشبال كرة السلة ."

من خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية والتي تؤكد على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد السمات الانفعالية ومهارة التصويب (الرمية الحرة)، وبالتالي لا توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد السمات الانفعالية ومهارة التصويب (الرمية الحرة). ومنه نستنتج أن السمات الانفعالية لا تؤثر على الأداء في مهارة التصويب وبالتالي الفرضية الثانية غير محققة ونقبل الفرض البديل .

6-2 خلاصة :

لقد تعددت أشكال الممارسة الرياضية وأصبحت أكثر اتساعاً من حيث المفهوم والأهمية وهذا راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العملي في التدريب والمنافسات الرياضية . يعتبر التدريب الرياضي شكلاً من أشكال الممارسة الرياضية ، حيث أن له تأثير كبير في تكوين الفرد من الناحية البدنية والصحية والاجتماعية والنفسية وذلك لمساعدته لنفسه وخدمة مجتمعه والتحسين من قدراته الفكرية والنفسية وغيرها .

وتمثلت أهداف الدراسة في تحديد السمات الانفعالية المميزة للاعبين كرة السلة أشبال ، وكذا مستوى هذه الأخيرة في مهارة التصويب (الرمية الحرة) ، ودراسة العلاقة بين أبعاد السمات الانفعالية والأداء في مهارة التصويب (الرمية الحرة). وتم الاعتماد على المنهج الوصفي بأسلوب المسح على عينة تم اختيارها بطريقة مقصودة ، وهم أشبال كرة السلة (17/15) سنة لولايي معسكر ومستغانم . فقد تكونت العينة البحث من (12) لاعب كدراسة استطلاعية و(100) لاعب كدراسة أساسية .

اعتمدنا في دراستهما هذه على مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة والذي يتكون من (07) أبعاد ، وكذا اختبار التصويب (الرمية الحرة) في كرة السلة . وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج توصلنا إلى أن لاعبي كرة السلة أشبال يتميزون بدرجة تقييم كبيرة في كل من بعد الثقة وبعد الإصرار وبعد الضبط الذاتي ، ودرجة تقييم متوسطة في كل من بعد التحكم في التوتر وبعد الرغبة وبعد المسؤولية ، ودرجة تقييم قليلة في بعد الحساسية ، كما توصلنا إلى أن مستوى لاعبي كرة السلة أشبال لديهم مستوى مقبول في مهارة التصويب (الرمية الحرة) في كرة السلة ، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد السمات الانفعالية ومهارة التصويب (الرمية الحرة) وبالتالي لا توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد السمات الانفعالية ومهارة التصويب (الرمية الحرة). وفي الأخير نوصي بالأخذ بالسمات الانفعالية بعين الاعتبار كأحد عوامل

النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية ، قيام المدرب بتنمية وتطوير السمات الانفعالية عند اللاعبين بما يتناسب مع أعمارهم ومستوياتهم لاعتبارها احد عوامل النجاح ، إجراء المزيد من البحوث في السمات الانفعالية في رياضات أخرى وعلى كلا الجنسين ، وأهمية التأكيد أنه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية كلما كان ذلك أفضل .

7.2 . التوصيات :على ضوء ما تم استخلاصه من نتائج ، يوصي الطالبان بما يلي :

- الاستفادة من نتائج هذا البحث والاهتمام بالسمات الانفعالية في كرة السلة.
- أخذ السمات الانفعالية بعين الاعتبار كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية .
- قيام المدرب بتنمية وتطوير السمات الانفعالية عند اللاعبين بما يتناسب مع أعمارهم ومستوياتهم لاعتبارها احد عوامل النجاح .
- إجراء المزيد من البحوث في السمات الانفعالية في رياضات أخرى وعلى كلا الجنسين .
- إجراء مزيد من الدراسات في الجوانب النفسية الأخرى والتي تزيد من إمكانية تحقيق النجاح والفوز .

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع :

1. احمد أمين فوزي. (2014 الطبعة الأولى). كرة السلة التاريخ و المبادئ و المهارات الأساسية. الإسكندرية : دار الوفاء لندنيا الطباعة و النشر.
2. احمد صلاح. (2015). كرة السلة . القاهرة : مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع .
3. أحمد عزت راجح. (1965). علم النفس الاضطناعي الطبعة الثانية. القاهرة مصر: الدار القومية للطباعة و النشر.
4. أحمد عزت. (1989). أصول علم النفس . القاهرة مصر: دار الطالب.
5. أحمد عمر سليمان الروبي. (1996). الأهداف التربوية في المجال النفس الحركي. مصر القاهرة : دار الفكر العربي.
6. أسامة كامل راتب. (1997). علم نفس الرياضة المفاهيم التطبيقات ط 2. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
7. أسامة كامل راتب. (1997). علم نفس الرياضة ط 4. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
8. تيد سانت مارتين. (1995). فن التهديف في كرة السلة ترجمة الكتاب الانجليزي of shooting the art of basket. ترجمة مركز الترجمة و التعريب: الدار العربية للعلوم.
9. تيلولي أبوبكر. (2019). السلوك القيادي لمدرّب كرة القدم و علاقته بإدارة الاستجابة الانفعالية لدى اللاعب في حالة خروجه أثناء المباراة .، مستغانم: جامعة عبد الحميد بن باديس ، معهد التربية البدنية و الرياضية .
10. حامد عبد السلام زهران. (1995). علم النفس النمو الطفولة و المراهقة. القاهرة مصر: عالم الكتاب.
11. حسن سيد معوض. (2003 الطبعة السابعة). كرة السلة للجميع . القاهرة مصر: دار الفكر العربي .
12. حيا دسي بن عومر ، شامخ سهيلة. (2015). ، دور الرياضة الجوارية في تحقيق مظاهر التوافق الاجتماعي – الاحتكاك – التسامح – التعاون – لدى تلاميذ المرحلة الثانوية خلال مرحلة المراهقة 15-19 سنة. مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة مستغانم .
13. زمام عبد الرحمان ميلود مبارك. (2009). دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض الصفات الشخصية لدى التلاميذ مذكرة ليسانس. مستغانم: جامعة عبد الحميد بن باديس معهد التربية البدنية و الرياضية.
14. سعد جلال. (2001). القياس النفسي . القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
15. سعيد رشيد الأعضبي. (2007). أساسيات علم نفس الطفولة و المراهقة نظريات حديثة و معاصرة. عمان: جهينة للنشر.
16. سلوان صالح جاسم ، هلال عبد الكريم ، خالد نجم عبد الله. (2014 الطبعة الأولى). أساسيات لعبة كرة السلة . بغداد: الذاكرة للنشر و التوزيع.

17. سيد خير الله. (1981). بحوث نفسية. بيروت.
18. السيد فؤاد البهي. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
19. صالح محمود غازي - أحمد عريبي. (2013 الطبعة الأولى). اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي . عمان الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
20. صبحي عبد الحفيظ قاضي. (1984). سيكولوجية العمل و العلاقات الإدارية . مصر: مكتبة الانجلو مصرية.
21. صلاح أحمد. (2015 الطبعة الأولى). كرة السلة. القاهرة : مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
22. عادل خير الله. (2006). كرة السلة. بيروت لبنان: دار المؤلف للنشر والتوزيع.
23. عبد الرحمان العيسوي. (2003). الاختبارات و القياسات النفسية و العقلية. الإسكندرية: منشأة المعارف.
24. عبدالرحمان العيسوي. (1992). في الصحة النفسية و العقلية . الإسكندرية: النهضة العربية للطباعة و النشر.
25. عبد العالي الجسماني. (1994). سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية . بيروت: الدار العربية للعلوم.
26. عبد الغاني ديدي. (1995). التحليل النفسي للمراهق ظواهر المراهقة و خفاياها ط1. بيروت: دار الفكر اللبناني.
27. علكة سليمان الحوري. (2016). علم النفس الرياضي رؤية معاصرة ط 1. القاهرة مصر: مركز الكتاب الحديث.
28. عمران روز غازي. (2015 الطبعة الأولى). المهارات الترويية و النفسية في الرياضة . عمان الأردن : دار امجد للنشر و التوزيع .
29. فائز بشير حمودات. (1985). أسس و مبادئ كرة السلة . الموصل : مطابع جامعة الموصل .
30. فوزي محمد جبل. (2000). الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية. الإسكندرية مصر: المكتبة الجامعية.
31. قفاية الياس ، عيشور سهام. (2019). دور دروس التربية البدنية و الرياضية في ضبط السمات الانفعالية لدى تلاميذ الطور الثانوي ، مذكرة تخرج ماستر ، . مستغانم: جامعة عبد الحميد بن باديس ، مستغانم.
32. لمياء الديوان. (<https://lamya.yoo7.com/t113-topic>). صفحة علوم التربية الرياضية العلوم التطبيقية كرة السلة .
33. محمد العربي شمعون. (1983). السمات الانفعالية و مستوى الأداء المهاري للناشئين. الرياض: بحث منشور.
34. محمد حسن علاوي. (1994). علم النفس الرياضي الطبعة 9. القاهرة مصر: دار المعارف للنشر و التوزيع.

35. محمد حسن علاوي. (1998 الطبعة الأولى). موسوعة الاختبارات النفسية . القاهرة - مصر: مركز الكتاب للنشر.
36. محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية الطبعة 1. القاهرة مصر: مركز الكتاب للنشر.
37. محمد عبد الرحيم إسماعيل. (2003 الطبعة الثانية). الأساسيات المهارية و الخططية الهجومية في كرة السلة . الإسكندرية: منشأة المعارف.
38. محمود عودة الرحماوي. (2003). علم النفس النمو الطفولة المراهقة ط1. عمان : دارالمسيرة.
39. مختار سالم. (1991). مع كرة السلة. بيروت لبنان: مؤسسة المعارف للطباعة و النشر.
40. مصطفى زيدان ، د. جمال رمضان موسى. (2008 الطبعة الرابعة). تعليم ناشئ كرة السلة . مصر: جامعة الأزهر. احمد أمين فوزى. (2014 الطبعة الأولى). كرة السلة التاريخ و المبادئ و المهارات الأساسية الإسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة.
41. مقري محمد أمين ، بلغالي إسماعيل. (2016). دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض السمات الشخصية العصبية – العدوانية – الاكتئابية – قابلية الاستثارة – لدى المعاقين حركيا. مستغانم: جامعة عبد الحميد بن باديس.
42. ناصر اللقاني. (2008). أنماط الشخصية الستة عشر. القاهرة مصر: مركز الكتاب للنشر.
43. ناهد رسن. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية. عمان الاردن: دار الثقافة و التوزيع.
44. وليد مارديني. (2012 الطبعة الأولى). كرة السلة. الأردن: حمادة للنشر و التوزيع.
45. ياسمين مصطفى عبد المنعم توفيق. (2015 الطبعة الأولى). المرجع المنير لكرة السلة الدولية . القاهرة مصر: مؤسسة عالم الرياضة للنشر و دار الوفاء لدنيا الطباعة .
46. يوسف الأقصري. (1995). دراسات في علم النفس الشخصية . مصر: دار اللطائف للنشر و التوزيع .

الاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس -مستغانم-
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي
تخصص تحضير بدني

استمارة التحكيم

في إطار انجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر تخصص تحضير بدني تحت عنوان : "علاقة السمات الانفعالية بمهارة التصويب في كرة السلة - أشبال - " .

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تحتوي على مقياس " الاستجابة الانفعالية في الرياضة " و بعض اختبارات مهارة التصويب "

نرجو من سيادتكم المحترمة التفضل و مساعدتكم لنا من أجل تحكيمها قيد استخدام ما هو أنسب لعينة البحث.

الإشراف :

من إعداد الطالبين :

أ- غزال محجوب.

- براهيم عبد الوالي .

- حمدادو هشام .

السنة الجامعية : 2020/2019.

● أهداف البحث :

- تحديد السمات الانفعالية المميزة للاعبين كرة السلة أشبال .
- تحديد الأداء في مهارة التصويب .
- دراسة العلاقة بين السمات الانفعالية و الأداء في مهارة التصويب .

● الفرضيات :

- لاعبي كرة السلة أشبال يتميزون بمجموعة من السمات الانفعالية .
- لاعبي كرة السلة أشبال يتميزون بأداء ذو مستوى عالي في مهارة التصويب .
- تؤثر السمات الانفعالية على الأداء في مهارة التصويب .

● العينة :

- لاعبي كرة السلة أشبال لفرق و لاية معسكر و مستغانم .

● أداة البحث :

● مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة ذو الأبعاد التالية :

- الرغبة .
- الإصرار .
- الحساسية .
- التحكم في التوتر .
- الثقة .
- المسؤولية الشخصية .
- الضبط الذاتي .

● المقياس : الاستجابة الانفعالية في الرياضة.

● تصميم : توماس تيتكو Thomas Tutko .

- اقتباس و تعديل : محمد حسن علاوي ، محمد العربي شمعون .
- يتكون المقياس من 42 عبارة تتيح الفرصة للاعب للتعبير عن اتجاهاته في سبع سمات منفصلة ذات تأثير في المجال الرياضي .

اختبار التصويب (الرمية الحرة) :

الذي يقوم بقياس الرمية الحرة و ذلك من خلف خط الرمية الحرة ، باستخدام كرة سلة ، هدف كرة السلة ، يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة ، و لكل مختبر 20 محاولة و للمختبر أن يقوم بأداء الرميات الحرة باستخدام أي طريقة من طرق التصويب ، على أن تؤدي الرميات العشرون في شكل مجموعات كل منها 5 رميات ، على أن يكون ذلك على شكل دائرة ، أو أن يدع مختبرا آخر يقوم بأداء المجموعة الأولى له ، و هكذا و هذا يسمح بأداء بعض الرميات قبل الأداء على سبيل التجريب ، لكل مختبر الحق في أداء 20 رمية ، يجب أن يتم الرمي من خلف خط الرمية الحرة .

تحسب درجة واحدة لكل إصابة صحيحة دخول الكرة السلة يقوم بها المختبر ، و ذلك بصرف النظر عن كيفية دخولها السلة . و يحسب 0 إذا لم يتحقق ذلك . و حيث إن لكل مختبر الحق في أداء 20 رمية ، فإن الحد الأقصى لعدد الدرجات 20 درجة .

- الفريق: - الدائرة: - الإسم و اللقب: - العمر:
- الجنس: - الطول: - الوزن: - مكان اللعب: - التاريخ

العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1- لا أعتبر لعبي له قيمة ما لم يقترب من أحسن مستوى لي .					
2- يمتلكني الخوف من المنافس العدواني .					
3- المضايقات البسيطة يمكن أن تشتت تركيزي أثناء المباراة .					
4- أستطيع أن أحافظ بتفكيري هادئا أثناء المباراة .					
5- أنا واثق كل الثقة من قدرتي على الأداء في المباراة .					
6- أعتذر عندما أخطئ أو حينما أكون غير موفق في اللعب .					
7- أفكر في خطة اللعب قبل المباراة .					
8- أمارس اللعب أساسا قصد الترويح .					
9- أبدي رأيي بصراحة إذا كان لي بعض الملاحظات على المباراة .					
10- تكون أعصابي قوية (من حديد) أثناء المباراة .					
11- تكثر أخطائي أثناء الوقت الحرج من المباراة					
12- أفترق إلى الثقة في أدائي أثناء المباراة .					
13- لا أهتم بما ارتكبته من أخطاء أثناء المباراة .					
14- ألعب ارتجالا دون أن يكون في ذهني خطة اللعب .					
15- أريد أن أكون أحسن لاعب في الملعب .					
16- أفضل الابتسام في مواجهة غضب المنافسين حرصا على عدم تماديهم في ذلك .					

					17- أتأثر بأداء الآخرين في مستوى أدائي الرياضي.
					18- أستطيع أن أتحكم في أعصابي أثناء أدائي .
					19- أتوقع الفوز قبل المباراة .
					20- أخطائي في المباراة تجعلني في حالة سيئة لعدة أيام.
					21- ألتزم بنظام ثابت سواء في التدريب أو في المباريات
					22- أفضل اللعب مع اللاعبين الذين لا يجعلون من المباراة صراعا
					23- أتحمل المسؤولية كاملة في اللعب
					24- يمتلكني الشعور بعدم المبالاة أثناء المباراة .
					25- عصبيتي تؤثر على أدائي في المباراة .
					26- أخشى الهزيمة حتى قبل أن تبدأ المباراة .
					27- أفكر في الأخطاء التي قد يقع فيها المنافس أكثر من تفكيري في اللعب .
					28- أتعجل الانتقال من طريقة للأداء إلى أخرى محاو لا تحسين مستواي الرياضي
					29 - لا أشعر بالميل للعب إلى في وجود التحدي .
					30 - عندما يظهر الغضب على المنافسين أحاول تجاهلهم خشية زيادة غضبهم .
					31 - أي تعليق جارح يمكن أن يؤثر على أدائي أثناء المباراة .
					32 - أستمتع باللعب الحرج في المباراة لأنني أحسن التصرف فيه .
					33 - أميل إلى تحدي المنافسين الأقوياء .
					34- أشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعوري بالفرح عند النجاح .
					35- أحاول البحث عن طرق متعددة لكي أكون أكثر كفاءة في لعبتي .
					36- أستمتع باللعب في المباراة على الرغم من

					ارتكابي العديد من الأخطاء .
					37- أتصف بالإصرار في اللعب .
					38- أثناء المباراة أحاول عزل تفكيري كلية عن ما يدور حولي .
					39- أخشى الوقوع في المواقف الحرجة قبل حدوثها أثناء المباراة .
					40- يضايقتني أن المنافس يمكن أن يهزمني .
					41- أحاول أن أتجنب التفكير فيما وقعت فيه من أخطاء في المباراة .
					42- لا أعرف ما الذي ينبغي علي عمله حتى تبدأ المباراة .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-

قائمة الأساتذة المحكمين

عنوان البحث : "علاقة السمات الانفعالية بمهارة التصويب في كرة السلة - أشبال -"

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الإمضاء
1	مسالتي لخير	دكتوراه	
2	زينة خ	دكتوراه	
3	محمد ماني	دكتوراه	
4	آ.م. بكيبي مادي	دكتوراه	
5	أ.د. بومسح عباتقار	~	
6	أ.ر. م. م. محمد	-	
7			
8			
9			
10			

من إعداد الطالبان :

- براهيم عبد الوالي.

- حمدادو هشام.

تحت إشراف الأستاذ:

- غزال محجوب .

السنة الجامعية : 2020/2019



University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

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

The Date : 13/01/2020
Ref : 002/S.T / 2019

مستغانم في: 2020/01/13
الرقم: 002/م.ت.ر / 2019

Sport training département

قسم: تدریب رياضي

إلى السيد : رئيس جمعية إطارات كرة السلة

تيغنيف - ولاية معسكر -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

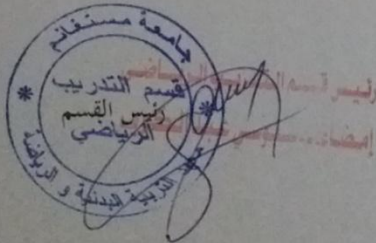
يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان:

- براهيم عبد الوالي.

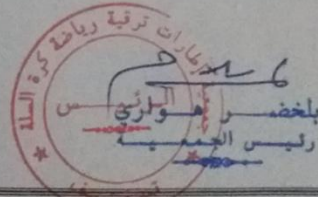
- حمدادو هشام.

المسجلين في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2020/2019.
وهذا من اجل القيام بقياسات و اختبارات على اللاعبين لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .



موافقة رئيس الجمعية





University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 13/01/2020
Ref : *US.T* / 2019

مستغانم في: 2020/01/13
الترقيم: 100 / 2019

Sport training département

قسم: تدریب رياضي

إلى السيد: رئيس فريق المحمدية لكرة السلة

ولاية معسكر -

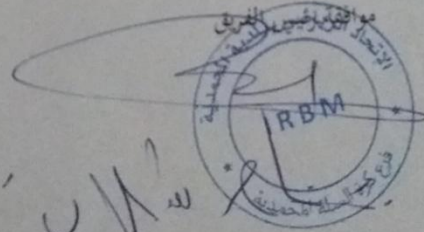
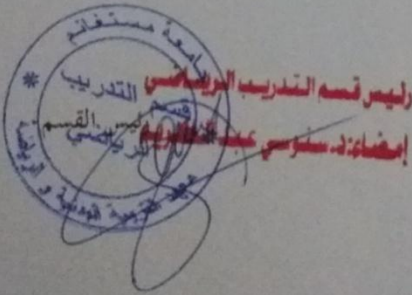
الموضوع: طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية والرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان:

- براهيم عبد الوالي.
- حمدادو هشام.

المسجلين في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2020/2019.
وهذا من اجل القيام بقياسات و اختبارات على اللاعبين لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 04/03/2020
Ref : 011 / S.T / 2020

مستغاثم في: 2020/03/04
الرقم: 011 / ت.د. / 2020

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد : رئيس فريق وادالتاغية
- ولاية معسكر -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان:

- براهيمي عبد الوالي .
- حميدادو هشام .

المسجلين في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2020/2019.
وهذا قصد القيام باختبارات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم
جامعة مستغانم
قسم التدريب الرياضي
الرياضة البدنية
معهد التربية البدنية
عبد الحميد بن باديس

موافقة رئيس الفريق

إمضاء سبع لمر
الرياضة البدنية
معهد التربية البدنية
عبد الحميد بن باديس



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 13/01/2020
Ref : 2020/S.T / 2019

مستغانم في : 2020/01/13
الرقم : 2019 / 2020 / S.T

Sport training département

قسم : تدريب رياضي

إلى السيد : رئيس فريق غالي معسكر لكرة السلة

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

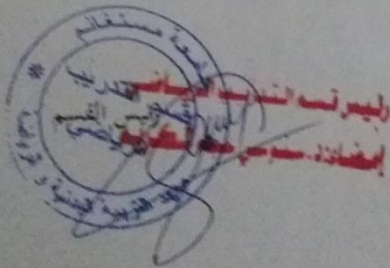
يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان:

- براهيم عبد الوالي.

- حمدادو هشام.

المسجلين في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2020/2019.
وهذا من اجل القيام بقياسات و اختبارات على اللاعبين لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر.

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .





University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 13/01/2020
Ref : الأ.ت. / S.T / 2019

مستفاد في: 2020/01/13
الرقم: الأ.ت. / 2019

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس فريق غريس معسكر لكرة السلة

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية والرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان:

- براهيم عبد الوالي.
- حمداو هشام.

المسجلين في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2020/2019.
وهذا من أجل القيام بقياسات واختبارات على اللاعبين لإعداد مذكرة تخرج لئيل شهادة ماستر.

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

رئيس قسم التدريب الرياضي
إيفاضة: د. سيدي عبد الكريمان
معهد التربية البدنية والرياضية

موافقة رئيس التفرقة الرياضية
السيد قاضي حمدان

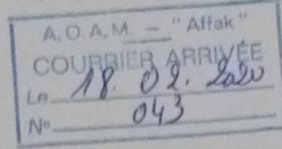


University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 13/01/2020
Ref : 02/S.T / 2019

Sport training département



مستغانم في: 2020/01/13
الرقم: 02/س.ت. / 2019

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس فريق أفاق مستغانم لكرة السلة

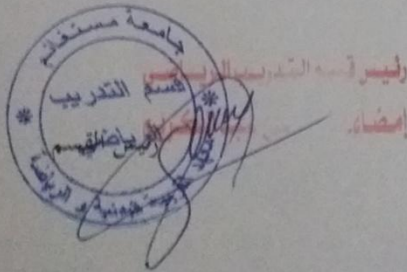
الموضوع: طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية والرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان:

- براهيم عبد الوالي.
- حمداو هشام.

المسجلين في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2020/2019.
وهذا من أجل القيام بقياسات و اختبارات على اللاعبين لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر.

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .



موافقة رئيس الفريق

عبد الرحمن
رئيس الجمعية -

