



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي



بحث مقدم لنيل شهادة الليسانس تخصص تدريب رياضي

قياس المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة أشبال (14-15 سنة)

بحث مسحي على بعض أندية كرة السلة أشبال للجهة الغربية

تحت إشراف :

أ - غزال محجوب .

من إعداد الطالبين :

➤ براهيم عبد الوالي .

➤ حمدادو هشام .

السنة الجامعية: 2017/2018

شكر و تقدير

بسم الله الرحمن الرحيم .. الحمد لله حمدا لا انقطاع لأمده و لا حساب لعدده و لا 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 بأسمى آيات الشكر و التقدير إلى الأستاذ الفاضل المشرف الأستاذ **غزال محجوب** أستاذنا المؤطر ، 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 خيرا عنا .

و يقتضي منا واجب الوفاء و العرفان بالجميل أن نعبر عن جزيل الشكر و التقدير إلى المدرب المحترم معزوز أحمد و الدكتور بوجلال لما قدماه لنا من مساعدة و دعم معنوي .

كما لا يسعنا إلا أن نشكر دكاترة معهدنا و الذين وفروا لنا المساعدة كما أنهم قاموا أيضا بتوجيهنا و منهم الدكتور بلكبش و الدكتور جبوري و الدكتور كحلي و الدكتور بوعزيز و الدكتور زيتوني و الدكتور حرشاي و الدكتور مناد ، أدامهم الله في حفظه .

كما نشكر بكثير من الامتنان مدربي 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 عزوجل أن يجعل هذا البحث محققاً للهدف الذي وضع لأجله إنه نعم المولى و نعم المصير و منه العون و التوفيق .

إهداء

إلى التي أغرقتني في بحر حنانها .. و غمرتني بحبها .. إلى التي تشرق شمسها كل يوم على محياي .. إلى التي إن قدمت لها كنوز الدنيا .. ما وفيت ذرة من فضلها علي .. و هي التي دعمتني و ساندتني في إتمام بحثنا .. وهي أمي حبيبتي و نور عيني .. أدامك الله فوق رؤوسنا .

إلى الذي رسم لي طريقا في الحياة .. إلى الذي كان سراجا و شعاعا ينيرريقي .. و يزرع في نفسي الراحة و الطمأنينة .. ألا و هو أبي الذي لا يكرره الزمن و لا يعوضه أحد أدامك الله فوق رؤوسنا .

من عبد الوالي إلى أختي الحبيبتين .. الجميلتين .. و هما أجمل هدية وهبني إياها والداي .. و أتمنى من الله عز وجل أن يحفظهما و يعينهما في مشوارهما الدراسي و في حياتهما .
و من هشام إلى أخي الحبيب مختار و أختي الحبيبتين .. و هما سر سعادتي في هذه الدنيا .. و أتمنى من الله عز وجل أن يحفظ أختي و يرزقها خير الذرية الصالحة إن شاء الله ، و ينجح أختي حبيبتي في مشوارها الدراسي . إلى المدرب معزوز أحمد و الدكتور بوجلال ، و أستاذ تربصي محي الدين مختار و لاعبي فريق تيغنيف و فريق غريس و فريق محمدية و فريق معسكر و فريقي مستغانم لكرة السلة ، و مدربي الفرق لما قدموه لنا من مساعدة . و إلى أصدقائي المقربين الذين دعموني لإتمام هذا البحث و هم حبيب محمد و إيرري أبو بكر و رحو عبد القادر ، و لا أنسى أصدقاء المشوار الدراسي العودي محمد الصادق و خلادي الحاج و حوض أسامة و خربوش خالد و زرقوق عبد الله و معطي محمد.

إلى كل من ساهم في إنجاز هذا البحث المتواضع سواء من بعيد أو من قريب ، و لو بكلمة طيبة

تكفينا إلى كل هؤلاء نهدى ثمرة عملنا هذا ...

.. حمدادو هشام ..

.. يراهمي عبد الوالي ..

ملخص البحث :

تهدف دراستنا إلى التعرف على المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة أشبال ، حيث افترضنا أن لاعبي كرة السلة أشبال يتميزون بتقييم عالي في المهارات النفسية . و قد اشتملت عينة دراستنا على (9) لاعبين كدراسة استطلاعية و(75) لاعب كدراسة أساسية ، تم اختيارها بشكل مقصود أشبال كرة السلة (15/14 سنة) لولايتي معسكر و مستغانم ، نسبتها تمثل 100%

استخدم الطالبان المنهج الوصفي ذو الأسلوب المسحي لمعالجة مشكلة الدراسة ، وذلك بتوظيف مقياس المهارات النفسية الذي صممه كل من "بيل و ألبسون و شامبروك" الذي قام بترجمته "محمد حسن علاوي" سنة 1996 ، حيث يقيس بعض الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي و المكون من الأبعاد التالية (بعد القدرة على التصور العقلي ، بعد القدرة على تركيز الانتباه ، بعد الثقة بالنفس ، بعد القدرة على الاسترخاء ، بعد القدرة على مواجهة القلق ، بعد دافعية الانجاز الرياضي) .

أهم استنتاج توصل إليه الطالبان أن لاعبي كرة السلة أشبال يتميزون بمجموعة من المهارات النفسية تتمثل في الأبعاد التالية (بعد القدرة على التصور العقلي ، بعد القدرة على تركيز الانتباه ، بعد الثقة بالنفس ، بعد القدرة على الاسترخاء ، بعد القدرة على مواجهة القلق ، بعد دافعية الانجاز الرياضي) .

اقترح الطالبان على ضوء ما تم استخلاصه من نتائج دراستنا : ضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية أثناء تسطير برامج التدريب ، و أخذ المهارات النفسية بعين الاعتبار كأحد عوامل النجاح و تحقيق أفضل النتائج .

المحتويات

العنوان	الصفحة
إهداء	
شكر و تقدير	
التعريف بالبحث	
1 — مقدمة	02
2 — المشكلة	03
3 — الفرضيات	03
4 — أهداف البحث	03
5 — تحديد مصطلحات البحث	04
6 — الدراسات المشابهة	04
الباب الأول : الدراسة النظرية	
الفصل الأول : المهارات النفسية	
تمهيد	
1 — 1 — تعريف المهارات النفسية	15
1 — 2 — تدريب المهارات النفسية	16
1 — 3 — أبعاد المهارات النفسية	16
1 — 3 — 1 — التصور العقلي	16
1 — 3 — 2 — عملية الانتباه	19
1 — 3 — 3 — الثقة .	20
1 — 3 — 4 — الاسترخاء .	23
1 — 3 — 5 — القلق .	26
1 — 3 — 6 — الدافعية في المجال الرياضي	28
خاتمة الفصل	29

الفصل الثاني : المهارات الأساسية في كرة السلة

تمهيد

31	2 – 1 – تعريف كرة السلة
32	2 – 2 – تاريخ كرة السلة
33	2 – 3 – المهارات الأساسية الهجومية
33	2 – 3 – 1 – مهارة حيازة الكرة
33	2 – 3 – 2 – مهارة المحاورة
34	2 – 3 – 3 – مهارة التحكم في الكرة
34	2 – 3 – 4 – مهارة تمرير الكرة .
36	2 – 3 – 5 – مهارة استلام الكرة .
36	2 – 3 – 6 – مهارة المراوغة
37	2 – 3 – 7 – مهارة التصويب
38	2 – 4 – المهارات الأساسية الدفاعية
38	2 – 4 – 1 – أنواع وقفات الاستعداد الدفاعية
39	2 – 4 – 2 – الدفاع ضد التصويب من الحركة
40	2 – 4 – 3 – الدفاع ضد المحاور بالكرة
40	2 – 4 – 4 – المتابعة الدفاعية
41	2 – 4 – 5 – المكان الدفاعي
42	2 – 4 – 6 – مهارة قطع التمريرات
42	خاتمة الفصل

الباب الثاني : الدراسة الميدانية

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد

45	1 – 1 – منهج البحث
45	1 – 2 – مجتمع و عينة البحث
45	1 – 3 – متغيرات البحث
46	1 – 4 – مجالات البحث
46	1 – 5 – أداة البحث
48	1 – 6 – الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة

49	1 – 7 – الطرق الإحصائية
49	1 – 8 – صعوبات البحث

الفصل الثاني : عرض تحليل و مناقشة النتائج .

51	2 – 1 – عرض تحليل و مناقشة نتائج أبعاد المهارات النفسية
51	2 – 1 – 1 – عرض تحليل و مناقشة بعد القدرة على التصور العقلي
52	2 – 1 – 2 – عرض تحليل و مناقشة بعد القدرة على تركيز الانتباه
53	2 – 1 – 3 – عرض تحليل و مناقشة بعد الثقة بالنفس
54	2 – 1 – 4 – عرض تحليل و مناقشة بعد القدرة على الاسترخاء
55	2 – 1 – 5 – عرض تحليل و مناقشة بعد القدرة على مواجهة القلق
56	2 – 1 – 6 – عرض تحليل و مناقشة بعد دافعية الإنجاز الرياضي
57	2 – 2 – مقارنة نتائج أبعاد المهارات النفسية حسب مراكز اللعب
57	2 – 2 – 1 – مقارنة نتائج بعد القدرة على التصور العقلي
58	2 – 2 – 2 – مقارنة نتائج بعد القدرة على تركيز الانتباه
59	2 – 2 – 3 – مقارنة نتائج بعد الثقة بالنفس
60	2 – 2 – 4 – مقارنة نتائج بعد القدرة على الاسترخاء
61	2 – 2 – 5 – مقارنة نتائج بعد القدرة على مواجهة القلق
62	2 – 2 – 6 – مقارنة نتائج بعد دافعية الإنجاز الرياضي
63	2 – 3 – الاستنتاجات
63	2 – 4 – مناقشة الفرضيات
64	2 – 5 – التوصيات
65	2 – 6 – خلاصة

قائمة الجداول :

الصفحة	العنوان	الرقم
47	توزيع العبارات الإيجابية و السلبية لأبعاد المقياس	01
47	درجات العبارات الموجبة و السالبة	02
48	الأسس العلمية	03
51	نتائج البعد الأول القدرة على التصور العقلي	04
52	نتائج البعد الثاني القدرة على تركيز الانتباه	05
53	نتائج البعد الثالث القدرة على الثقة بالنفس	06
54	نتائج البعد الرابع القدرة على الاسترخاء	07
55	نتائج البعد الخامس القدرة على مواجهة القلق	08
56	نتائج البعد السادس دافعية الانجاز الرياضي	09
57	مقارنة نتائج بعد القدرة على التصور العقلي	10
58	مقارنة نتائج بعد القدرة على تركيز الانتباه	11
59	مقارنة نتائج بعد الثقة بالنفس	12
60	مقارنة نتائج بعد القدرة على الاسترخاء	13
61	مقارنة نتائج بعد القدرة على مواجهة القلق	14
62	مقارنة نتائج بعد دافعية الانجاز الرياضي	15

قائمة الأشكال البيانية :

الصفحة	العنوان	الرقم
51	نتائج البعد الأول القدرة على التصور العقلي	1
52	نتائج البعد الثاني القدرة على تركيز الانتباه	2
53	نتائج البعد الثالث الثقة بالنفس	3
54	نتائج البعد الرابع القدرة على الاسترخاء	4
55	نتائج البعد الخامس القدرة على مواجهة القلق	5
56	نتائج البعد السادس دافعية الانجاز الرياضي	6
57	مقارنة نتائج بعد القدرة على التصور العقلي حسب مراكز اللعب	7
58	مقارنة نتائج بعد القدرة على تركيز الانتباه حسب مراكز اللعب	8
59	مقارنة نتائج بعد الثقة بالنفس حسب مراكز اللعب	9
60	مقارنة نتائج بعد القدرة على الاسترخاء حسب مراكز اللعب	10
61	مقارنة نتائج بعد القدرة على مواجهة القلق حسب مراكز اللعب	11
62	مقارنة نتائج بعد دافعية الانجاز الرياضي حسب مراكز اللعب	12

العرف باليد

1 _ مقدمة :

تعتبر مهنة التدريب الرياضي من أصعب المهن لما تتطلبه من تركيز و خبرة عالية و إمكانيات كبيرة ، وتعتمد على الكفاءة المهنية الفردية التي يجب أن تتوفر فيمن اختار هذه المهنة ، فعلى كل مدرب أن يكون ذو مستوى علمي و مقدرة عالية في فهم عالم التدريب الحديث ، و الذي بدوره يتطلب إمكانيات كبيرة و ذكاء في تحليل المواقف الصعبة خاصة مع فئة الناشئين . و لوصول المدرب إلى هدفه السامي يجب أن يلتزم بأخلاقيات التدريب ، و أن يكون قدوة يقتدي بها كل اللاعبين و ذلك من خلال شخصيته التي يجب أن تكون قوية و متصفة بالاتزان .

لذا فالتدريب الرياضي هو "العمليات المختلفة التعليمية و التربوية ، لإعداد اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة " . و يعرفه ناهد رسن على أنه " جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية ، و تعلم التكنيك و التكتيك و تطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج و هادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة.

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

حيث تعتبر المهارات النفسية محددات مهمة للأداء الرياضي و لهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على المهارات النفسية المناسبة و إرشاد المدربين و الرياضيين و خبراء الرياضة حول كيفية تعليم و تطبيق تلك المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي و جعل المنافسة الرياضية مصدرا للاستمتاع و يتوقع وجود علاقة وثيقة بين تلك المهارات النفسية أي أنه إذا كان تحسن في إحدى المهارات يتبعه تحسن في المهارات النفسية الأخرى .

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 و الضغوط النفسية التي تتميز بشدتها و سرعة تغيرها ، والتي من شأنها أن تؤثر على الأداء المهاري للاعب ثم على نتيجة المباراة بصفة عامة . تستلزم البرامج التدريبية في كرة السلة وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرب ، و يأتي إلا إذا حصل على التدريب الميداني الكافي و أصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب ، و يكتسب مدرب كرة السلة خصائصه المهنية التي تؤهله للقيام بعملية التدريب بكفاءة من خلال ما تهيأ من خبرات و دراسات علمية و عملية تساهم في إعداده إعدادا متكامل للقيام بالعملية التربوية التدريبية .

كما تعتبر المهارات النفسية أحد المحددات الهامة في الأداء الرياضي و لذلك يجب على المدربين التخطيط المبكر لتنمية و تطوير هذه المهارات عند لاعبي كرة السلة حتى يتمكنوا من تحقيق الفوز في المنافسات و هذا بجانب إعدادهم البدني و المهاري و الخططي . و إذا كان هناك تحسن في إحدى المهارات فحتما يتبعه تحسن في إحدى المهارات النفسية الأخرى .

إن تدريب المهارات النفسية في كرة السلة يناسب الرياضيين مع اختلاف أعمارهم و مستوياتهم ، و هناك قاعدة عامة توضح أنه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية في عمر مبكر كلما كان ذلك أفضل .

- ما هي المهارات النفسية المميزة للاعب كرة السلة ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية حسب مراكز اللعب ؟

3 – فرضيات البحث :

- يتميز لاعبي كرة السلة بتقييم عالي في المهارات النفسية .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية حسب مراكز اللعب .

4 – أهداف البحث : يهدف موضوع بحثنا إلى :

- التعرف على المهارات النفسية المميزة للاعب كرة السلة .

- التعرف على الفروق في أبعاد المهارات النفسية حسب مراكز اللعب .

5- مصطلحات البحث :

5 – 1 – مصطلح المهارة :

مصطلح المهارة له عدة معاني مرتبطة ، حيث يعرفها " بورجر و سيورن " على أنها "نشاط معقد يتطلب فترة من التدريب المقصود و الممارسة المنظمة و الخبرة المضبوطة ، بحيث يؤدي هذا التدريب بطريقة ملائمة ، و عادة ما يكون لهذا النشاط و وظيفة مغيرة " . (الروبي، 1996، صفحة 24)

5 – 2 – المهارة النفسية :

هي عبارة عن قدرة يكمن تعلمها و إتقانها عن طريق التعلم و التمرن و التدريب ، فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب و تعلم و إتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلمها و تدرّب عليها لدرجة الإتقان ، و ينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية ، فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها و تدرّب عليها . (رضوان، 1987، صفحة 21)

5 – 3 – كرة السلة :

يعرفها الدكتور أحمد كامل :على أنها لعبة تجري بين فريقين يسعى كل فريق لإدخال الكرة في سلة مرتفعة على عرض الملعب ، و في كل جهة من عرض الملعب توجد سلة لكل فريق.

6 – الدراسات المشابهة :

6 – 1 – الدراسة الأولى : دراسة نبيلة أحمد محمود .2000.

المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة و علاقتها بسمات الدافعية الرياضية .

– فرضيات الدراسة :

* التعرف على المهارات النفسية التي تميز لاعبات كرة السلة بمنطقة الإسكندرية .

* التعرف على سمات الدافعية الرياضية التي تميز لاعبات كرة السلة بمنطقة الإسكندرية .

* هناك علاقة دالة إحصائيا بين المهارات النفسية و سمات الدافعية الرياضية لدى لاعبات كرة السلة بمنطقة الإسكندرية .

— أهداف الدراسة :

* تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة .

* تحديد سمات الدافعية المميزة للاعبات كرة السلة .

* التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية و سمات الدافعية للاعبات كرة السلة

— المنهج المستخدم :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) و ذلك لملائمته لأهداف البحث و فروضه .

— العينة :

قوامها 45 لاعبة من لاعبات كرة السلة من نادي سموحة الرياضي و نادي سيورتنج الرياضي المشاركين

في دوري الدرجة الأولى لموسم (2001/2000) و قد بلغ متوسط العمر عندهن : 18/11 سنة .

— أدوات الدراسة :

أ — اختبار المهارات النفسية (العقلية) الذي صممه كل من ستيفان بل ، بون ألبسون ،

و كريستوفر شامبروك ، و الذي قام محمد حسن علاوي بإعداده و تعريبه .

ب — مقياس تقدير سمات الدافعية من تصميم تنكو و ريتشارد و يتضمن المقياس 55 عبارة تقيس

11 سمة و هي : الحافز ، العدوان ، التصميم ، المسؤولية ، القيادة ، الثقة بالنفس ، التحكم الانفعالي

، الصلابة ، التدريبية ، الضمير الحي ، الثقة بالآخرين . و قد قام بتعديله و اقتباسه محمد حسن

علاوي .

— أهم النتائج (الاستخلاصات) :

✓ تميزت لاعبات كرة السلة (قيد الدراسة) بالمهارات النفسية الآتية : مهارة دافعية الانجاز ، مهارة

القدرة على التصور ، الثقة بالنفس ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه و القدرة

على مواجهة القلق .

✓ تميزت لاعبات كرة السلة (قبل الدراسة) بسمات الدافعية الرياضية الآتية : الحالة التدريبية ، الضمير

الحي ، المسؤولية ، الثقة بالآخرين ، الحافز ، التصميم ، الصلابة ، الثقة بالنفس ، القيادة و التحكم

الانفعالي .

✓ وجود علاقات إيجابية عند مستوى 0.01 و 0.05 بين المهارات النفسية و أبعاد سمات الدافعية الرياضية فيما عدا مهارة القدرة على التصور و القدرة على تركيز الانتباه فقد أظهرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين هاتين المهارتين و سمة العدوان حيث أنه كلما زادت قدرة اللاعب على استخدام مهارة التصور و مهارة تركيز الانتباه أثناء أدائها أدى ذلك إلى قدرتها على المواجهة و السيطرة على انفعالها و تقدير قدرتها البدنية و المهارية مما يقلل من إظهار سمة العدوان التي تعتبر رد فعل للإحباط و الأداء غير الموفق .

6 – 2 – الدراسة الثانية : حسن حسن عبده .

تقنين المهارات النفسية للرياضيين .

● فرضيات الدراسة :

✓ توجد علاقة إرتباطية موجبة و قوية بين أبعاد قائمة المهارات النفسية و المقياس الفرعي توجد فروق دالة إحصائية بين أبعاد قائمة المهارات النفسية لدى عينة البحث .

✓ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور و الإناث لعينة البحث في أدائهم على قائمة أبعاد المهارات النفسية.

● أهداف الدراسة :

✓ التعرف على العلاقة بين أبعاد قائمة المهارات النفسية الرياضية و استبيان توجه الانجاز ببعديه توجه المهمة و توجه الأنا .

✓ التعرف على الفروق بين أبعاد قائمة المهارات النفسية .

✓ التعرف على الفروق بين الرياضيين الجنسين (ذكور و إناث) في أبعاد قائمة المهارات النفسية .

● المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي

● العينة :

طلاب جامعيين رياضيين مشتركين في بطولة الجامعات لعام 1996/1997 قوامها 192 لاعب و لاعبة (117 ذكر و 75 أنثى) .

• أدوات الدراسة :

أ – قائمة المهارات النفسية للرياضيين : قام بتعميمها كل من رونالد سميث و روبرت شيتز ، فرنكس سمول و بتاسك (1995) لقياس الفروق الفردية في أبعاد قائمة المهارات النفسية للرياضيين و تشمل القائمة على 7 أبعاد (مسايرة الشدائد ، الوصول إلى قمة الأداء تحت الضغط ، وضع الهدف و الإعداد العقلي ، التحرر من القلق ، الثقة ، دافعية الانجاز ، القابلية للتدريب) .

ب – استبيان توجه المهمة و الأنا في الرياضة : قام بتعميمه كل من دودا و نيكولز (1992) .

• أهم النتائج :

✓ الحصول على أعلى معاملات ارتباط موجبة لجميع أبعاد قائمة المواقبة و القائمة ككل مع توجه المهمة بشكل أكبر من ارتباطها بتوجه الأنا .

✓ وجود فروق دالة إحصائية بين أبعاد قائمة مهارات المواقبة لدى عينة البحث

✓ وجود فروق دالة بين الذكور و الإناث لعينة البحث في أبعاد قائمة مهارات المواقبة النفسية .

6 – 3 – الدراسة الثالثة : دراسة بثينة محمد فاضل . 1999

الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقا لنتائج المباريات .

• فرضيات الدراسة :

✓ توجد فروق دالة إحصائية بين المستويات الثلاثة لناشئات كرة اليد في أبعاد المهارات النفسية .

✓ التعرف على مدى تميز ناشئات المستويات الثلاثة في أبعاد المهارات النفسية

• أهداف الدراسة :

✓ التعرف على الفروق بين المستويات الثلاث لناشئات كرة اليد في أبعاد المهارات النفسية .

✓ معرفة مدى تميز ناشئات المستويات الثلاث في أبعاد المهارات النفسية .

• المنهج المستخدم :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

• العينة :

قوامها 45 لاعبة يمثلن ثلاث فرق متباينة المستوى (15 لاعبة في كل فريق) .

• أدوات الدراسة :

استخبار المهارات العقلية لقياس الجوانب العقلية الهامة للأداء الرياضي و هي : القدرة على التصور ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الانجاز الرياضي .

• أهم النتائج :

- ✓ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المستويات الثلاث لناشئات كرة اليد في أبعاد : القدرة على التصور ، القدرة على الاسترخاء .
- ✓ وجود فروق دالة إحصائية بين المستويات الثلاثة لناشئات كرة اليد في أبعاد : تركيز الانتباه ، مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، الدافعية و أن جميع الفروق المعنوية لصالح المستوى المتقدم .
- ✓ تميز ناشئات المستوى الأول بدرجة عالية في بعد : دافعية الانجاز ، الانتباه ، الثقة ، القلق على الترتيب .
- ✓ تميز ناشئات المستوى الثاني بدرجة متوسطة في بعد : الثقة ، الدافعية ، الانتباه ، القلق على الترتيب.
- ✓ تميز ناشئات المستوى الثالث بدرجة منخفضة في بعد : الدافعية ، الثقة ، الانتباه ، القلق على الترتيب .

6 – 4 – الدراسة الرابعة : دراسة بارد عبد العالي 2016

التربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي . 2016 .

• فرضيات الدراسة :

- ✓ توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد القدرة على التصور الذهني لصالح التلاميذ الممارسين .
- ✓ توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد القدرة على تركيز الانتباه لصالح التلاميذ الممارسين .
- ✓ توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد القدرة على الثقة بالنفس لصالح التلاميذ الممارسين .

- ✓ توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد القدرة على الاسترخاء لصالح التلاميذ الممارسين .
- ✓ توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد القدرة على مواجهة القلق لصالح التلاميذ الممارسين .
- ✓ توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد دافعية الانجاز الرياضي لصالح التلاميذ الممارسين .

● أهداف الدراسة :

- ✓ التعرف على دور التربية البدنية و الرياضية و مساهمتها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي الممارسين و غير الممارسين .
- ✓ التعرف على الفروق الموجودة في أبعاد المهارات النفسية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين .
- ✓ تشجيع غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية على ممارستها خاصة في مرحلة الطور الثانوي لما لها من أدوار مهمة في تنمية الجوانب النفسية .

● المنهج : استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي التحليلي ، و هذا للملاحة لنتائج لدراسة و نوع المشكل المطروح .

● العينة : تكونت عينة الدراسة من 120 تلميذ و عينة الدراسة الاستطلاعية بلغت 30 تلميذ .

● أدوات الدراسة :

اعتمد الباحث في دراسته هذه على مقياس المهارات النفسية الذي أعده كل من ستيفن بيل و جون ألبينسون و كريستوفر شامبروك و الذي قام بترجمته محمد حسن علاوي سنة 1996 و الذي يحتوي على الأبعاد التالية : القدرة على التصور الذهني ، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على الاسترخاء ، الثقة بالنفس ، القدرة على مواجهة القلق ، دافعية الانجاز الرياضي .

● أهم النتائج :

- ✓ وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية على مستوى بعد القدرة على التصور الذهني لصالح الممارسين .

- ✓ وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية على مستوى بعد القدرة على تركيز الانتباه لصالح الممارسين
- ✓ وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية على مستوى بعد القدرة على الاسترخاء لصالح الممارسين .
- ✓ وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية على مستوى بعد القدرة على مواجهة القلق لصالح الممارسين
- ✓ وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية على مستوى بعد الثقة بالنفس لصالح الممارسين .
- ✓ وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية على مستوى بعد دافعية الانجاز الرياضي لصالح الممارسين .
- ✓ وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية على مستوى أبعاد المهارات النفسية عدا بعد القدرة على التصور الذهني الذي أظهرت في النتائج عدم وجود فروق بينهم .

6 – 5 – الدراسة الخامسة : دراسة أحمد يحيوي 2009 .

التربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (18/15 سنة) .

● أهداف الدراسة :

✓ معرفة ما مدى مساهمة التربية البدنية و الرياضية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي 18/15 سنة الممارسين و غير الممارسين

✓ دراسة الفروق في أبعاد المهارات النفسية بين الذكور الممارسين و الإناث الممارسات فيما بينهم .

● فرضيات الدراسة :

✓ التربية البدنية و الرياضية المجسمة عمليا تؤثر في تنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ المتمدرسين في الطور الثانوي الممارسين و غير الممارسين.

● المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) و ذلك لملاءمته لأهداف البحث و فروضه .

- العينة : تتألف عينة البحث من 150 تلميذ و 1230 تلميذة من الممارسين و تم اختيارها عشوائيا .
- أدوات الدراسة :

اعتمد الباحث في دراسته هذه على مقياس المهارات النفسية الذي أعده كل من ستيفن بيل و جون ألبينسون و كريستوفر شامبروك و الذي قام بترجمته محمد حسن علاوي سنة 1996 و الذي يحتوي على الأبعاد التالية : القدرة على التصور الذهني ، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على الاسترخاء ، الثقة بالنفس ، القدرة على مواجهة القلق ، دافعية الانجاز الرياضي .

- أهم النتائج :

✓ تفوق التلاميذ المتمدرسين الممارسين للتربية البدنية و الرياضية (من الجنسين) على التلاميذ غير الممارسين في بعد دافعية الانجاز الرياضي و في بعد الثقة في النفس و في بعد القدرة على الاسترخاء و في بعد القدرة على مواجهة القلق على التوالي .

✓ تفوق تلاميذ المستوى الثالث على تلاميذ المستوى الثاني و المستوى الأول في أبعاد الثقة بالنفس ، القدرة على الاسترخاء و القدرة على مواجهة القلق على التوالي أي أن هناك تباين في الأبعاد السالفة الذكر لصالح السنة الثالثة ثانوي و تفوق تلاميذ السنة الثانية على السنوات الثالثة و الأولى في بعدي دافعية الانجاز الرياضي و القدرة على التصور الذهني على التوالي.

6 – 6 – التعليق على الدراسات السابقة :

يتضح من خلال عملية المسح للدراسات المشابهة لموضوع البحث مايلي :

- اتفقت جل الدراسات خاصة دراسات نبيلة أحمد محمود و حسن حسن عبده و بثينة محمد فاضل و أحمد يجياوي في استعمالها للمنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كمنهج لدراساتهم .
- أسفرت نتائج دراسة "نبيلة أحمد محمود" على أن لاعبات كرة السلة يتميزون بالمهارات التالية : دافعية الانجاز الرياضي ، القدرة على التصور الذهني ، الثقة بالنفس ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه و القدرة على مواجهة القلق . حيث استعملت هذه الدراسة مقياس المهارات النفسية الذي صممه كل من بال و ألبسون و شامبروك .

- و كانت من أهم نتائج دراسة "حسن حسن عبده" عدم وجود فروق بين الذكور الممارسين و الإناث الممارسات في الأبعاد التالية : القابلية للتدريب ، وضع الهدف ، الإعداد العقلي ، التركيز ، مساهمة الشدائد .
- و كذلك أوضحت دراسة "بثين فاضل" أن رياضات المستوى المتقدم يتميزون بتركيز الانتباه و مواجهة القلق و الثقة بالنفس و دافعية الانجاز مقارنة برياضات المستوى المنخفض و المتوسط .
- و أسفرت نتائج دراسة "أحمد يجياوي و بارد عبد العالي" على وجود تفوق التلاميذ المتمدرسين الممارسين للتربية البدنية و الرياضية على التلاميذ غير الممارسين في أبعاد المهارات النفسية .

الباب الأول الدراسة النظرية

الفصل الأول

السمات النفسية

تمهيد :

تحتاج المهارات النفسية إلى تعليم و تدريب ، لذلك يجب ممارستها بانتظام مثل المهارات البدنية أو الحركية ، لذلك فإن أفضل توقيت لبدأ استخدام تدريب المهارات النفسية يكون في المرحلة الانتقالية أو بداية الموسم التدريبي ، حيث أن خلال هذه الفترة يوجد متسع من الوقت لتعلم المهارات الجديدة .. أو تجريب أفكار جديدة . كما أن اللاعبين خلال هذه الفترة لا يكونوا تحت ضغط المنافسة .

لقد أوضح الكثير من الرياضيين أنهم يحتاجون إلى شهور عديدة خلال الموسم التدريبي لإتقان المهارات النفسية و استخدامها على نحو جيد في مواقف المنافسة الرياضية ، الأمر الذي يؤكد على أهمية النظر إلى تدريب المهارات النفسية كعملية مستمرة مع التدريب البدني خلال الموسم التدريبي .

1 – 1 – تعريف المهارات النفسية :

نلاحظ أن بعض اللاعبين يشتركون في المنافسات الرياضية و لديهم قدرات متميزة تزيد عن المهارات البدنية ، و هي أنهم يمتلكون قدرات مدهشة في الإعداد و تهيئة أنفسهم للمنافسة ، و القدرة على مواجهة الضغوط ، القدرة على التركيز الجيد ، و القدرة على وضع أهداف تستثير التحدي و لكن بصورة واقعية . إنهم يتمتعون بالمقدرة على تصور أنفسهم يؤديون مهاراتهم في المنافسة بدقة ، كما يستطيعون أداء ما يتصورونه على نحو جيد.

إن تدريب المهارات ليس بالشيء السحري ، البرامج سريعة المفعول و التأثير ، و لكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب و اللاعبين على اكتساب و ممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي و جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع .

ويمكن تحديد المهارات الأساسية لبرامج تدريب المهارات النفسية فيما يلي :

- مهارة التصور العقلي.
- تنظيم الطاقة النفسية .
- إدارة الضغوط النفسية.
- مهارة الانتباه.
- مهارة الثقة بالنفس و بناء الأهداف.

و يتوقع وجود علاقة وثيقة بين تلك المهارات النفسية ، و أن التحسن في إحدى المهارات يتبعه تحسن في المهارات النفسية الأخرى . (راتب، 2014، الصفحات 94-95)

1 - 2 - تدريب المهارات النفسية :

هناك اعتقاد خاطئ يرى أن تدريب المهارات النفسية يناسب الصفوة من رياضيين المستوى العالي فقط ... و الواقع أن تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم . و هناك قاعدة عامة توضح أنه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية في عمر مبكر كان ذلك أفضل .

فعلى سبيل المثال كلما تعلم ناشئ رياضي مبتدئ وضع أهداف واقعية تتحدى قدراته ، ساعد ذلك على تنمية ثقته في نفسه ... لكن يلاحظ عند تدريب المهارات النفسية مع اختلاف العمر أو المستوى أنه يحدث تعديل في طريقة تدريب تلك المهارة النفسية . فبالنسبة للاعب الناشئ يمكن إدخال بعض التعديلات مثل قلة عدد الأهداف المطلوب تحقيقها ، اختصار زمن جرعة التدريب على المهارات النفسية ، سهولة التعليمات اللفظية ، تقديم التمرينات في شكل ألعاب . (راتب، 2014، صفحة 99)

1 - 3 - أبعاد المهارات النفسية :

1 - 3 - 1 - التصور العقلي :

1 - 3 - 1 - مفهومه :

استخدم مصطلح التصور العقلي مرادفا لمصطلح التدريب العقلي إلى جانب العديد من المصطلحات المرتبطة بهذا المفهوم مما ساهم في وجود بعض التداخلات بين الباحثين نورد منها :

التصور البصري ، النمذجة ، و التدريب التصوري و التدريب البصري الحركي، الاسترجاع المعرفي ، و التدريب الفكري الحركي ، و تناول تعريف التصور العقلي من خلال آراء بعض العلماء "روبرت" خبرة مماثلة للخبرة الحسية و تظهر في غياب المثير الخارجي ، "ندفير" إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل . "دورثي" استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخزنة من جميع الخبرات السابقة و إعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى "ريتشاروسون" جميع أنواع الخبرات الحسية و الإدراكية التي نشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية و التي تستدعي ظهور نظائرها الحسية و الإدراكية الحقيقية . (زبير، 2016، الصفحات 49-50)

و عرفه "شميد" بأنه التفكير بأداء المهارات ذهنيا و إعادة تكرار خطوات أداؤها ذهنيا و بسلسلة متعاقبة و يتصور أداء الحركات بنجاح .

و يعرفه "روبرت" بأنه خبرة مماثلة للخبرة الحسية و تظهر في غياب المثير الخارجي . و عرفه "ندفر" بأنه إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل . (الهوري، صفحة 178)

1-3-1-2 - أهمية التصور العقلي :

- زيادة الاستعداد للأداء .
- تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات .
- إنشاء خريطة أو نموذج لشكل المهارة .
- تنمية تتابع عناصر الأداء في البداية بالسرعة البطيئة .
- تثبيت مستوى أداء السلوك الحركي النهائي .
- تنقية و تحسين الأداء عن طريق رفع معدل الإلية الحركية .
- الإعداد للمنافسة .
- زيادة قدرة الفرد على تركيز انتباهه على الأداء المطلوب . (زبير، 2016، الصفحات 53-

(54)

1-3-1-3 - أنواع التصور العقلي :

1-3-1-3-1 - التصور العقلي الخارجي :

و تعتمد على استحضار الصورة الذهنية لأداء لاعب متميز أو بطل و بالتالي يتم استرجاع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء لإيجاد العلاقات و توظيفها في طريقة الأداء المناسبة و تقوم حاسة البصر بالدور الأساس عند استخدام التصور العقلي الخارجي .

1-3-1-3-2 - التصور العقلي الداخلي :

هو استحضار صورة ذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها و تكون نابعة من داخل اللاعب ليس نتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية بل انتقائه ما يريد عن تنفيذه للمهارة لهذا نلاحظ بان الإحساس الحركي يسهم بفاعلية أكثر من الحواس الأخرى .

1 - 3 - 1 - 3 - 3 عدم التصور العقلي :

و يعني عدم وجود أي شكل من أشكال التصور السابقة سواء الداخلي أو الخارجي ، و لكن اللاعب يمارس الخبرة و يشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط . (زبير، 2016، صفحة 56)

1 - 3 - 1 - 4 - مبادئ التصور العقلي :

1 - 3 - 1 - 4 - التصور العقلي للأداء و نتائجه :

حيث يجب أن يتصور اللاعب كلا من أداء المهارة على جانب نتائج هذا الأداء فمثلا عند أداء مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين في التمرينات الأرضية يجب تعليم اللاعب كيفية التصور العقلي .

1 - 3 - 1 - 4 - 2 تصور ملامح بيئة الأداء :

حيث إنه كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحا كان التصور العقلي أفضل ، أي لابد من احتواء موقف التصور كل ما يخص المهارة من (أداء فني ، مكان المنافسة ، الزملاء ، الحكام) .

1 - 3 - 1 - 4 - 3 التركيز على الإيجابيات :

حيث يجب أن يكون التصور العقلي على الأداء الناجح ، لأن ذلك يدعم العلاقة بين المثير و الاستجابة ، و يعمل بالتالي على الارتقاء بمستوى الأداء .

1 - 3 - 1 - 4 - 4 التصور العقلي للمهارة ككل :

حيث لا يكون التركيز على جزء من أجزاء المهارة .

1 - 3 - 1 - 4 - 5 التصور العقلي قبل الأداء مباشرة :

على الأقل مرة قبل الأداء مباشرة ، و يفضل الأداء أكثر من ذلك على حسب طبيعة النشاط الممارس و الوقت المسموح به .

1 - 3 - 1 - 4 - 6 التصور العقلي في نفس سرعة الأداء :

حيث يساعد اللاعب على تعلم التوقيت السليم لأداء المهارة .

1 - 3 - 1 - 4 - 7 التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت :

لكي يحقق نتائج إيجابية للاعبين . (زبير، 2016، الصفحات 57-58)

1 - 3 - 2 - عملية الانتباه :

1 - 3 - 2 - 1 - مفهومها :

عرف "ستدارت" الانتباه بأنه العملية التي يضع بها الكائن نفسه في أنسب موقف لتلقي المنبهات الصادرة عن الموضوع الذي يوجه إليه الانتباه حتى يكون إدراك هذا الموضوع أوضح و أكثر تمييزاً في الشعور .

أما "ستاوت" فقد عرف الانتباه بأنه بؤرة أجزاء معينة من خبرة بحيث تصبح هذه الأجزاء أكثر جلاء ، و يمتاز هذا التعريف بأنه أعم من سابقه أن يتضمن الانتباه إلى المحسوسات أو إلى الصور الذهنية .
(سالم، 2015، صفحة 237)

1 - 3 - 2 - 2 - أقسام الانتباه :

يقسم الانتباه من ناحية مثيراته إلى ثلاث أقسام :

- **القسم الأول** : هو الانتباه القسري الذي يتجه فيه الانتباه على المثير رغم إرادة الفرد
- **القسم الثاني** : الانتباه التلقائي و الذي ينتبه فيه الفرد إلى شيء يرغبه و يميل إليه و بدون بذل أي جهد.
- **القسم الثالث** : الانتباه الإرادي و الذي ينتبه فيه الفرد إلى شيء معين و يتطلب بذل جهد معين لحمل الفرد على الانتباه . (عودة، 2015، صفحة 208)

1 - 3 - 2 - 3 - التدريب على تركيز الانتباه :

يلاحظ المدرب في أحيان كثيرة لاعبين متميزين تضاع منهم فرص سهلة في التهديف لا يمكن أن تضاع من أي لاعب حتى لو كان مبتدأ و يرجع سبب ذلك إلى عدم التركيز على أداء المهارة المطلوبة إنما يشنت الانتباه على عوامل أخرى ، لأن في اللحظة المفترض فيها تركيز الانتباه على الهدف و طريقة الأداء المهاري و السيطرة على الكرة و المكان الذي سوف ترسل إليه الكرة في هدف المنافس ، يركز اللاعب على أفكار سلبية تسببها إضاعة تلك الفرصة و ما سوف يقوله المدرب عن ذلك ، كذلك الجمهور و وسائل الإعلام مما يسبب ضعف تركيز اللاعب على الهدف الأساسي .

المطلوب من المدرب أثناء عملية التدريب حث اللاعب على حصر و تركيز انتباهه على المهارة المطلوب أدائها و استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية مثلاً يقول اللاعب في نفسه في تلك اللحظة أنه من أفضل اللاعبين في الفريق و انه أدى مثل هذه المهارة مئات المرات و نجح فيها و يركز انتباهه على طرق التنفس

(الشهيق و الزفير) و على وضع الكرة في اليد و على المكان الذي سوف يرسل الكرة إليه و يبعد كل فكرة غير هذه الأفكار إذا ما حاولت التسلل إلى أفكاره .

كل ذلك يساعد اللاعب على حصر و تركيز انتباهه في الهدف الأساسي ، و عدم السماح لمشتتات الانتباه من اختراق فكره و إضاعة الفرصة المحققة لإصابة هدف الفريق المنافس ، يجب التدريب بشكل مستمر على تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية و خاصة في المباريات التحريية و بعدها في المنافسات الرسمية . (عودة، 2015، الصفحات 211-212)

1 – 3 – 3 – الثقة بالنفس :

1 – 3 – 3 – 1 – الثقة بالنفس المعنى و الأهمية :

يعرف "علاوي" الثقة بالنفس بأنها درجة التأكد و اليقينية من أن اللاعب يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة ، و تعرفها "مانزو" نقلا عن "عبد العزيز" 2008 بأنها خاصية ثابتة نسبيا و مكونة في درجة مرتفعة من التفكير الإيجابي (تفاؤل) و الاعتقاد أنكفي التحكم و السيطرة (تحكم مدرك) و الاعتقاد بأنك تملك المهارات و القدرات الضرورية لأن تكون ناجحا (كفاءة مدركة) مع تداخل هذه المكونات الثلاث في تناغم لتشكيل درجة الثقة الرياضية .

و عرفها "راتب" بأنها مدى إدراك الرياضي للقدرات العقلية و البدنية و المهارية بشكل واقعي و كيفية توظيفها لتحقيق أفضل أداء خاصة أثناء مواقف المنافسة الضاغطة . (الحوري، الصفحات 85-86).

الثقة بالنفس احد الأركان المهمة المكونة لشخصية الرياضي و التي يتوقف عليها الكثير من القرارات الحاسمة في المباريات ، و يتضح ضعفها في التردد أثناء تنفيذ المهام و التهرب من التصويب نحو المرمى و تحويل المسؤولية إلى لاعب آخر . للثقة بالنفس أهمية كبيرة لأي إنسان و لاسيما إذا كان رياضيا إذ هو ينافس عددا غير قليل من اللاعبين الذين لهم إمكانيات لا تقل عنه و حاجته إلى التصرف السليم و المنتج أثناء المباراة ، و اللاعب الواثق من نفسه يكون اقتصاديا في حركته فهو يعرف ما يريد و يستطيع حسم الموقف لصالحه .

تربية و تنمية الثقة بالنفس تجري من خلال التدريب المستمر و المباريات التجريبية ، لكن تصادف ظروف يمكن أن تؤثر على ثقة الرياضي بنفسه و تفضيها و لهذا من المهم خلال عملية الإعداد النفسي تهيئة الظروف و الطرائق المناسبة لإعادة و تقوية ثقة اللاعب بنفسه و إمكانياته . (عريبي، 2013، صفحة 69)

1 – 3 – 2 – الظروف التي تساعد الرياضي على تقوية ثقته بنفسه :

- الإعداد المتكامل من العوامل المهمة التي تمنح الرياضي ثقة بالنفس و بالقدرة على إظهار إمكانياته و ما تعلمه في التدريب أثناء تنافسه في المباريات و النقص في الإعداد من العوامل التي تؤثر على الرياضي و على ثقته بنفسه و بصورة خاصة مع الفرق ذات الإعداد الجيد و في المباريات المهمة .
- الخبرة الرياضية المتأتية من خلال المشاركة في مباريات كثيرة تزيد من ثقة الفرد بنفسه و بإمكانياته الفردية و التي اختبرها في تلك المباريات .
- عدم المشاركة في حوض المباريات لمدة طويلة تقلل من ثقة الرياضي بنفسه و إمكانياته .
- من العوامل التي تؤثر و تخفض ثقة اللاعب بنفسه هو الفشل المتكرر مثلا الخسارة لمرتين متتاليتين و حتى لو مرة واحدة لكن بخسارة كبيرة .
- معرفة قوة الخصم و نقاط قوته و ضعفه و كيفية تفكيره أثناء اللعب .
- السلوك الهادئ للمدرب قبل المباراة و أثنائها و المقدرة على رفع ثقة اللاعبين بأنفسهم من العوامل المهمة التي تزرع الثقة بالنصر في نفوس اللاعبين .
- سمعة المدرب و قدرته على استثارة اللاعبين و حثهم للسعي المستمر لتحقيق الفوز . (عريبي،

2013، الصفحات 69-70)

1 – 3 – 3 – خصائص الثقة بالنفس في المجال الرياضي :

- الثقة تثير الانفعالات الايجابية .
- الثقة تساعد على تركيز الانتباه .
- الثقة تؤثر في بناء الأهداف .
- الثقة تزيد المثابرة و بذل الجهد .
- الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية و المهارية . (زبير، 2016، الصفحات 70-71-72)

1 – 3 – 3 – 4 – أنواع الثقة بالنفس في المجال الرياضي :

1 – 3 – 3 – 4 – 1 – الثقة بالنفس المثلى :

إن اللاعبين الذين يتمتعون بالثقة في النفس المثلى يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتماشى مع قدراتهم بشكل جيد و يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم ، و لا يحاولون إنجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم ، و يعتبر امتلاك اللاعبين الثقة في النفس المثلى سمة شخصية ضرورية و هامة ، و لكن امتلاك اللاعبين لهذه السمة لا يضمن وحده تفوقهم في الأداء و إنما يجب أن يمتلك اللاعبين المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد بجانب امتلاكهم للثقة بالنفس المثلى .

1 – 3 – 3 – 4 – 2 – الافتقاد إلى الثقة في النفس :

يعتبر النجاح و الفشل جزء من الرياضة ، و اللاعبين ذو الثقة في النفس يعرفون هذه الحقيقة ، و يتعاملون معها بقدر كبير من الواقعية ، و لكن اللاعبين الذين تعوزهم الثقة في النفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها لدرجة أنهم يسهل خوفهم ، و من ثم ينعكس في سلوكهم و أداءهم نتيجة ذلك فإن اللاعبين الذين يعوزهم الثقة أو لديهم قدر ضئيلا من الثقة يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية و يسلكون طرق الهزيمة و الفشل و ليس النجاح و تحقيق الفوز على المنافس و إنه ممكن الخطورة لضعف الثقة في النفس لدى اللاعبين كما أنه يقود إلى المزيد من الفشل .

1 – 3 – 3 – 4 – 3 – الثقة الزائفة :

عندما نصف لاعبا بأنه يتميز بالثقة الزائدة فإننا نعني أنه يتميز بالثقة الزائفة و هو المعنى الأقرب للدقة و يعني أن الثقة تزيد عند القدرات المتاحة للاعب .

(زبير، 2016، الصفحات 73-74-76)

1 – 3 – 3 – 5 – نظريات الثقة بالنفس في المجال الرياضي :

1 – 3 – 3 – 5 – 1 – نظرية هارتر في دافعية الكفاية (1978) :

قدم (هارتر) نظريته في دافعية الكفاية و التي قامت على فرضية شعور اللاعب بالكفاية الشخصية فيكون اللاعب مدفوعون فطريا ليكونوا أكفاء في مجالات الإنجاز البشري و في مجالات التربية الرياضية و لكي يشعر اللاعب بالإشباع يحاول الأداء بإتقان و كذلك إدراك النجاح الذاتي و يعمل اللاعب

محاولات إتقان ناجحة في زيادة الفعالية الذاتية و مشاعر الكفاية الشخصية و التي تدفع بدورها دافعية الكفاية لديه و بالتالي تشجعه على بذل المزيد من محاولات الإتقان .

1 - 3 - 3 - 5 - 2 - نظرية فيلي (1986) :

تشير (فيلي) في الثقة الرياضية إلى : اعتقاد الفرد و درجة تيقنه بقدراته على النجاح في الرياضة فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي سمة الثقة بالنفس في الرياضية و التوجهات التنافسية النوعية ، و هذان العاملان يبنآن بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية التي يبدو عليها اللاعب في أثناء المنافسة . (زبير، 2016، الصفحات 77-78)

1 - 3 - 4 - الاسترخاء :

1 - 3 - 4 - 1 - مفهومه و أساليبه :

أشار "عبد الستار إبراهيم" إلى أن الاسترخاء يعني التوقف الكامل لكل الانقباضات و التقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. و يعرف الاسترخاء بكونه خاصية تتحد بغياب النشاط و الانتباه سواء أكان بدنيا ، عقليا أو انفعاليا . و يعرف كذلك بأنه غياب النشاط و التوتر . (الهوري، صفحة 219)

يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي و القلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة ، و الذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط . و تعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء و الاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جدا لكي يحافظ على المستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية . لذلك نستعرض أربعة أساليب شائعة في المجال الرياضي تحقق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسمي و هي مرتبة وفقا لمحك درجة الصعوبة على النحو التالي :

— الاسترخاء التخيلي : يتطلب هذا الأسلوب من الاسترخاء أن يتخيل الرياضي نفسه في بيئة أو مكان حيث الشعور بالاسترخاء و الراحة الكاملين .

— الاسترخاء الذاتي : يعتبر الاسترخاء الذاتي صورة مختصرة للتدريب الاسترخائي التدريجي ، و هو أسلوب يتسم بالسهولة و يمكن تعلمه . و يعتمد هذا الأسلوب بدرجة أساسية على تعرف الرياضيين على مواضع التوتر للمجموعات العضلية بالجسم ثم استخدام التنفس البطيء السهل ، و أثناء ذلك يتصور الرياضي خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق و الزفير العميقين .

— التدريب الاسترخائي التدرجي (التقدمي) : توجد أساليب عديدة للاسترخاء التدرجي ، و تعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء . و الغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس التوتر (عند الانقباض العضلي) و الإحساس الاسترخاء العضلي .

— استرخاء التغذية الرجعية الحيوية : عندما يخفق الرياضيون في تطوير مهاراتهم من حيث الوعي الذاتي بدرجة التوتر في أجسامهم ، فإنهم يستخدمون بعض الأساليب الأخرى مثل أسلوب رجع الاستجابة البيولوجي (التغذية الحيوية الرجعية) . حيث يتضمن هذا الأسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات و الحقائق عن بعض التغيرات البيولوجية غير الإرادية مثل ضغط الدم ، معدل النبض في الدقيقة و معدل التنفس . (غازي، 2015، الصفحات 35-36-37)

1 – 3 – 4 – 2 – أهمية الاسترخاء :

- خفض تأثير الاستجابة للضغوط باستخدام الاسترخاء المباشر بعد موقف الضغط و هذا يعرف بالاسترخاء الموقفي (الموضعي) .
- الوصول لحالة الاستشارة المثلى و بقاء حالة الاستشارة للاعب في المنطقة المثلى لتوظيف الطاقة و هذه الحالة تختلف من لاعب لآخر من نشاط لآخر و من موقف لآخر مما يحقق للاعب مستوى الأداء الأمثل .
- الوصول إلى درجة الاسترخاء العميق التي يقل فيها التوتر عن المستوى القاعدي ، مما يعمل على عدم تراكم الضغوط .
- تحديد مستوى للاستشارة (صفر استشارة) يعمل كمرجع لمعرفة مستوى الاستشارة .
- زيادة الوعي بالمصادر الذاتية البدنية العقلية و الانفعالية و أفضل الطرق لاستغلالها .
- اكتساب القدرة على التمييز بين أنماط السلوك و تغيير ما يؤثر سلبا على الأداء .
- اكتشاف المتعة بممارسة النشاط الرياضي و اكتساب خبرة إيجابية سارة .

(محمد، 2005، الصفحات 111-112)

1 – 3 – 4 – 3 – أهمية الاسترخاء للمنافسات الرياضية :

- خفض مستوى التوتر العالي لمستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل و أثناء المنافسة الرياضية .
- تحقيق مزيد من الوعي بالإحساس الحركي .

- التغلب على حالات القلق .
- مساعدة الرياضي في الدخول للنوم أيام ما قبل المنافسة .
- الاستفادة من فوائد الاسترخاء في الفترات البينية حسب ما تسمح به ظروف التدريب أو المنافسة .
- يعتبر الاسترخاء مدخل للاسترجاع العقلي لاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الإيجابي . (محمد، 2005، الصفحات 112-113)

1 – 3 – 4 – 4 – فوائد الاسترخاء :

1 – 3 – 4 – 4 – الفوائد الفسيولوجية :

- عمق و بطء التنفس .
- احتياج و استخدام أقل للأكسجين .
- خفض معدل ضربات القلب .
- استرخاء العضلات .
- خفض مستوى حامض اللاكتيك في الدم .
- تحقيق توافق أفضل بين موجات المخ .

1 – 3 – 4 – 4 – الفوائد البدنية :

- زيادة طبيعية لضغط الدم .
- معدل طبيعي للوزن .
- التخلص من الأرق .
- تأخير ظهور التعب .
- الاكتشاف المبكر للتوتر العضلي و تحقيق القدرة على الاسترخاء .
- تقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب .

1 – 3 – 4 – 3 – الفوائد النفسية :

- الشعور بالهدوء .
- تطوير الصحة العقلية .
- تطوير الثقة بالنفس و تقدير الذات .

- تطوير التوافق بين العقل و الجسم .
- تطوير الانتباه ، التركيز و الذاكرة .
- خفض القلق و التوتر و السلوك السلبي .

(محمد، 2005، الصفحات 113-114)

1 – 3 – 5 – القلق :

1 – 3 – 5 – 1 – مفهومه : القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف و توقع الخطر ، و هو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله . (يعني القلق عادة المشاعر غير سارة التي تتميز بالهم و الخشية و الفزع الرهبة و الخوف التي يستشعرها الفرد في وقت ما في حياته و بدرجات مختلفة ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية و انشغال البال و القلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب و الفزع ، فالفرد الخائف يعرف في العادة مصدر خوفه و لكن القلق لا يعرف دوما مصدر قلقه)

و يرى بعض العلماء أن أداء الإنسان و خاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد . و هناك ثلاثة مستويات للقلق هي (المستوى المنخفض للقلق ، المستوى المتوسط للقلق ، المستوى العالي للقلق) . (غازي، 2015، صفحة 38)

1 – 3 – 5 – 2 – أنواع القلق :

1 – 3 – 5 – 1 – القلق الموضوعي : حيث يكون مصدره خارجيا و موجودا فعلا ، و يطلق عليه اسم القلق الواقعي أو القلق الصحيح أو القلق السوي ، و يحدث هذا في مواقف التوقع أو الخوف من فقدان شيء مثل القلق المتعلق بالنجاح في عمل جديد أو امتحان أو بالصحة أو الإقدام على الزواج إلخ .

1 – 3 – 5 – 2 – القلق العصبي : هو نوع من الأمراض النفسية داخلي المصدر لا يمكن تجنبه أو تجنب مصدره فأسبابه لا شعورية ، دوافعه مكبوتة و غير معروفة ، و هو ناتج الصراع القائم بين الدوافع المكبوتة في "الهو" و بين قوى الكبت في "الأنا" و لذلك فإن تعريف القلق العصبي هو : عدم ارتياح نفسي جسدي و يتميز بخوف منتشر و الشعور من انعدام الأمن و توقع حدوث كارثة . (الحشوحوش، 2013، الصفحات 61-62)

1 – 3 – 5 – 3 – قلق المنافسة الرياضية : يقصد بقلق المنافسة الرياضية "القلق الناجم في مواقف

المنافسة (المباراة) الرياضية". و هو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسات الرياضية و ذلك بالمقارنة بنوع القلق بوصفه سمة و حالة طبقا لمفهوم سبيل برجز و الذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة .

1 – 3 – 5 – 3 – سمة قلق المنافسة الرياضية : يعرفها (مارنتز) على "أنها ميل الرياضي إلى

إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له".

1 – 3 – 5 – 3 – حالة قلق المنافسة الرياضية : و هذه "الحالة موجودة لدى الرياضي أثناء

المنافسات الرياضية و لكن تزول هذه الحالة بزوال أو انتهاء المنافسات الرياضية و تختلف هذه (أي حالة القلق) من لاعب لآخر" .

1 – 3 – 5 – 3 – 3 – حالة قلق ما قبل المنافسة : و هذه الحالة تستغرق يوما أو يومين تقريبا قبل

اشتراكه أي اللاعب في المنافسة".

و هناك عوامل تؤثر في حالة قلق ما قبل المنافسة و هي :

- الأعراض البدنية .
- الخوف من الفشل .
- الإحساس بعد الكفاءة .
- فقدان السيطرة .
- الشعور بالذنب .

1 – 3 – 5 – 3 – 4 – حالة قلق بداية المنافسة : و هي الحالة التي "تستغرق المدة الزمنية القصيرة

بضع ساعات أو دقائق قبل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية و تحدث عادة في حالة الاتصال المباشر مع جو أو بيئة المنافسة عندما يدخل اللاعب ملعب المنافسة فعلا .

1 – 3 – 5 – 3 – 5 – حالة قلق المنافسة : و هي المدة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة و ما

يحدث فيها من توترات كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية و ما يرتبط بها من مشيرات أو متغيرات أو أحداث .

1 – 3 – 5 – 3 – 6 – حالة قلق ما بعد المنافسة : و هي حالة تتناوب اللاعب بعد المنافسة مباشرة و ترتبط بعوامل الأداء في المنافسة الرياضية و نتائجها و خاصة في حالات الهزيمة أو الخسارة و عدم تحقيق المستوى المطلوب . (الحشوش، 2013، الصفحات 52-53-54)

1 – 3 – 6 – الدافعية في المجال الرياضي :

1 – 3 – 6 – 1 – ماهية الدافعية في المجال الرياضي : يمكن تعريف الدافعية في المجال الرياضي بأنها : استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين .

و حتى يمكن توضيح المفهوم السابق للدافعية ، يجب التعرف على العناصر الثلاث التالية :

– الدافع **Motive** : حالة من التوتر تنير السلوك في ظروف معينة و توجهه و تأثر عليه .

– الباعث **Incentive** : عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع و ينشطه و يتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه من قيمة .

– التوقع **Expectation** : مدى احتمال تحقيق الهدف . (ياسين، 2008، صفحة 100)

1 – 3 – 6 – 2 – مصدر الدوافع :

الدوافع تصنف أيضا حسب مصدرها ، مثلا بعض الدوافع تتبع من مصادر خارجية عن الفرد

و الواجب . و هذه تتضمن عدة إمكانات اجتماعية واضحة و جوهرية (الجوائز) كذلك المؤشرات المحسوسة للنجاح فمنها المال و الهدايا ، و دوافع من مصادر أخرى و التي تصاغ بالتركيبة النفسية للفرد و الحاجات الشخصية للنجاح، التآلف ، الاعتبار و كذلك بعض الدوافع التي تنتج من خصائص الواجب نفسه ، و الصنف الأخير من الدوافع ينتج من الخبرات الحركية و الذهنية التي يواجهها الفرد . (ابراهيم، 2005، الصفحات 128-129)

1 – 3 – 6 – 3 – أهمية الدافعية في المجال الرياضي :

يعد موضوع الدافعية واحدا من أكثر موضوعات علم النفس أهمية و إثارة لاهتمام الناس ، في كتابه : علم النفس جميعا ، ففي سنة 1908 ، اقترح وود ورت الديناميكي ، ميدانا حيويا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي أو علم الدافعية .

و في سنة 1960 ، تنبأ فاينيكى بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية .

و في سنة 1982 ، أشار كل من ليولن ، و بلوكر في كتابتهما : سيكولوجية التدريب بين النظرية و التطبيق ، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم نفس الرياضة خلال العقدين الآخرين .

و في سنة 1983 ، أشار ويليام وارن ، في كتابه : التدريب و الدافعية ، أن استشارة المدافع للرياضي يمثل من 70% — 90% من العملية التدريبية ، ذلك لأن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للجوانب المهارية و الخططية ، ثم يأتي دور الباحث ليبحث الرياضي على بذل الجهد و الطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات ، و للتدريب عليها بغرض صقلها و إتقانها . و للدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم و تطبيقات سيكولوجية ، و يرجع ذلك إلى الحقيقة التالية : إن كل سلوك وراءه دافع ، أي تكمن وراءه قوى دافعية معينة .

(ياسين، 2008، صفحة 101)

1-3-6-4 أنواع الدافعية :

1-3-6-4 الدافعية الخارجية : هي التي يكون مصدرها خارجيا مثل المدرب و الإدارة و الجماهير و المال و غير ذلك .

1-3-6-2 الدافعية الداخلية : هي التي يكون مصدرها اللاعب نفسه حيث يقدم على تدريب المنافسة مدفوعا برغبة داخلية لإرضاء ذاته و سعيا وراء الشعور بمتعة الفوز.

(ياسين، 2008، صفحة 104).

خاتمة الفصل :

تطرقنا في هذا الفصل إلى المهارات النفسية و التي نعتبرها الأساس الذي نستند عليه من أجل تأسيس و بناء هذه الدراسة لذا أصبح من الضروري على اللاعبين و الرياضيين اكتساب بعض المعارف و المعلومات الأساسية حول أهمية المهارات النفسية و فائدتها بالنسبة لهم لمدى تطور مستواهم الرياضية و قد دلت الخبرات في مجال علم النفس الرياضي أن للمهارات النفسية فائدة كبرى للاعبين و الرياضيين.

الفصل الثاني

المهارات الأساسية في كرة السلة

تمهيد :

الألعاب الرياضية هي مجموعة من الممارسات التي يقوم بها الفرد و التي تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه ، المنافسة ، المتعة ، التمييز ، أو تطوير المهارات ، و اختلاف 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 و تؤدي إلى التقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري و أمراض القلب و الشرايين ، و تحافظ على الوزن المثالي و على ذاكرة أفضل كما و أنها تزيد الثقة بالنفس . حيث أثبتت دراسة بريطانية أن الرياضة تساعد على إفراز المخ لمواد كيميائية مثل "الأندر فينس" التي تجعل الإنسان يشعر بأنه في حال أفضل كما و أن هناك العديد من الرياضات التي تتميز بالتشويق مثل كرة القدم ، كرة السلة ، الكرة الطائرة ، و القفز العالي...و غيرها.

من خلال موضوع بحثنا سوف نأخذ لمحة عن كرة السلة و التي هي بدورها احتلت المرتبة الأولى في الرياضات التي تلعب داخل القاعة و تحتل المرتبة الثانية في شعبيتها بعد كرة القدم . وهي عبارة عن لعبة جماعية تلعب بفريقيين كل فريق يتكون من خمسة لاعبين و كل فريق يحاول إحراز أكبر عدد من الأهداف في سلة الفريق الخصم ، و تمارس في ملعب مستطيل الشكل ، و تمارس وفق قواعد متفق عليها.

2 – 1 – تعريف 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 و ترتفع 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 و هكذا فمن الصعب وقوع نتيجة التعادل بين الفريقين . و يمكن للاعب التقدم بالكرة إلى الأمام عن طرق تنطيطها على أرض فيما يعرف باسم المراوغة أو تمريرها لزملائه للوصول إلى الهدف. (صلاح، 2015، صفحة 7) تبدأ مباراة كرة السلة بقذف الكرة عاليا من وسط الملعب بواسطة الحكم و ذلك بين اثنين فقط من اللاعبين يمثل كل منهما أحد الفريقين . و يتلخص أداء لاعبي كل فريق أثناء المباراة في محاولة تصويب الكرة لكي تمر من أعلى إلى أسفل في سلة الفريق الآخر و ذلك لأكثر عدد من المرات ، و في نفس الوقت

منع أعضاء الفريق الآخر من القيام بهذا العمل حيال سلتهم ، و يحتسب لكل فريق نقطتين عن كل إصابة ناجحة . (فوزي، 2014، صفحة 3)

2 – 2 – تاريخ كرة السلة :

في أوائل ديسمبر من عام 1891 ، بحث الدكتور الكندي جيمس نايسميث ، أستاذ التربية البدنية بجامعة ماكجيل في مونتريال ، و الذي يعمل أيضا معلما في مدرسة التدريب الخاصة بجمعية الشبان المسيحية و المعروفة حاليا بكلية سبرينجفيلد في مدينة سبرينجفيلد بولاية ماساتشوستس بالولايات المتحدة الأمريكية ، عن ابتكار لعبة قوية تقام داخل الصالات يشغل بها طلابه ويحافظ على لياقتهم البدنية عند مستويات مناسبة في فصول الشتاء الطويلة التي تسود الولايات الواقعة في إقليم نيو إنجليز .
فبعد رفض عدد من الأفكار الأخرى نظرا لصرامتها أو عدم تناسبها مطلقا مع صالات الجمنازيوم المحاطة بالجدران ، وضع نايسميث القواعد الأساسية لكرة السلة و قام بتثبيت سلة خوخ على سياج يبلغ ارتفاعه 10 أقدام (3.05 متر) . و على النقيض من الشبكات الحديثة لكرة لسلة، فقد ظل قاع سلة الخوخ مسدودا ، ومن ثم كان يتعين استرجاع الكرة يدويا بعد كل "هدف" أو بعد كل نقطة يتم إحرازها . غير أن هذا الأمر قد أثبت عدم فاعليته . لذا فقد تم ثقب قاع هذه السلة المثبتة في عمود طويل مرتكز على حامل ، مما يتيح خروج الكرات منها في كل مرة تدخل فيها. هذا و قد تم استخدام سلال الخوخ هذه حتى عام 1906 ، حيث تم استبدالها في نهاية الأمر بسلال معدنية مثبتة في لوحات خلفية تعرف باسم لوحات الهدف (و هي عبارة عن لوحة مستديرة أو مستطيلة خلف السلة تمنع ضربات الكرة المتجهة إلى الخارج و ترجعها ، أو تردها إلى داخل السلة) .

و سرعان ما تم إدخال تغيير آخر يتيح مجرد مرور الكرة عبر السلة ، و هو ما مهد الطريق لظهور اللعبة في شكلها المعروف لنا حاليا . في بادئ الأمر، تم استخدام كرة قدم في إحراز الأهداف . فعندما يتمكن اللاعب من إحراز هذه الكرة داخل السلة ، فإن فريقه يحصل على نقطة و الفريق الذي كان يحصل على أكبر عدد من النقاط هو الذي يعتبر الفائز في المباراة . (صلاح، 2015، الصفحات 9-10).

2-3- المهارات الأساسية الهجومية :

2-3-1 مهارة حيازة الكرة :

إن حيازة الكرة هي أول المبادئ الأساسية التي يجب أن يتعلمها كل من يرغب في ممارسة لعبة كرة السلة ، حيث أن طريقة تمرير الكرة أو تصويبها أو تنطيطها يعتمد اعتمادا كبيرا على طريقة حيازتها ، فكلما كانت حيازة الكرة صحيحة ساعد ذلك على أداء سائر المبادئ و المهارات الحركية الهجومية بسهولة و يسر .

وينقسم مبدأ حيازة الكرة على مهارتين أساسيتين هما : مسك الكرة و الاستعداد بها. (فوزي، 2014، صفحة 24).

2-3-2 مهارة المحاورة (التنطيط):

2-3-2-1 مفهومها :

تعتبر المحاورة (الطبطة) الوسيلة الهجومية الفعالة للانتقال من مكان إلى آخر داخل الملعب و عندما لا يكون هناك زميل تمرر إليه أو لا مجال لاستخدام التمرير للانتقال . و هي عملية دفع الكرة إلى الأرض بإحدى اليدين و باتجاه معين و ارتدادها من الأرض لإحدى اليدين أيضا . و تعد من المهارات الأساسية الهجومية المهمة جدا التي تحتاج إلى توافق عضلي عصبي بين مفاصل و عضلات الجسم (الأصابع ، الرسغ ، المرفقين ، الرجلين ، و الجذع ، و العينين ..).

إن مسألة إتقان هذه المهارة مسألة حتمية و مهمة لأنها من المهارات الصعبة نسبيا في الأداء و لكثرة أنواعها ، لذلك فإننا نرى غالبا ما يبدأ بتعليمها قبل المهارات الأخرى باعتبار أن اللاعب الذي لا يجيد المحاورة لا يستطيع أن يكون فعالا باتجاه تحقيق هجوم جيد . (عبدالله، 2014، الصفحات 43-44)

2-3-2-2 أنواع المحاورة (التنطيط):

2-3-2-2-1 المحاورة العالية :

و هي أبسط أنواع المحاورة و الأكثر شيوعا بصفتها النوع الأساسي و المنطلق للأنواع الأخرى و تستعمل عندما لا يوجد مدافع قريب و يكون المجال مفتوحا للتقدم باتجاه الهدف حيث تدفع الكرة أمام الجسم للتقدم بالكرة إلى الأمام أو إلى اتجاهات مختلفة من الملعب . (عبدالله، 2014، صفحة 45)

2-3-2-2-2-2-2-2 : المحاورة المتوسطة :

تستخدم هذه المهارة في حالة الهجوم الخاطف و التقدم بسرعة على السلة و يتطلب هنا على اللاعب تطوير مهارة التنطيط في الذراع اليسر كما هي الذراع اليمنى ، مع مراعاة اتجاه التنطيط أن يكون بعيدا عن المنافس أماما جانبا مع انثناء خفيف في الجذع . (مارديني، 2012، صفحة 16)

2-3-2-2-3-2-2-2 : المحاورة المنخفضة :

و تستخدم أثناء وجود المدافع و ذلك لتحاكى محاولاته لقطع الكرة و هناك العديد من مناورات التغيير للمحاورة المنخفضة و هي تنقسم إلى :

✓ المحاورة بتغيير الكرة من جانب إلى جانب (من يد إلى يد) من أمام الجسم.

✓ المحاورة بتغيير الكرة من يد إلى يد بالارتكاز الخلفي .

✓ المحاورة بتفويت الكرة من تحت الرجل الأمامية .

✓ المحاورة بتفويت الكرة من تحت الرجل الخلفية .

✓ المحاورة بتفويت الكرة من خلف الظهر . (معوض، 2003، صفحة 88)

2-3-3-3-3-3-3-3 : مهارة التحكم في الكرة :

يتم التحكم في الكرة بواسطة الأصابع ، الرسغ ، المرفق ، و التوافق العصبي للذراع هام لضبط (تعديل) الارتفاع و سرعة الارتداد أو لإحداث الاستبدال الجانبي و الطولي .

راحة اليد لا تلمس الكرة مطلقا و تنتشر الأصابع على الكرة بشكل كافي ، و تبدأ المحاورة بتحريك

رسغ اليد للأمام و للأسفل و تدفع الكرة ببطء إلى الأرض و لا يصبح اللاعب على درجة عالية من المهارة حتى يمكنه أداء المحاورة بتساوي جيد لكلتا اليدين . (عبدالرحيم، 2003، صفحة 60)

2-3-4-3-4-3-4-3 : مهارة تمرير الكرة :

2-3-4-3-4-3-4-3 : مفهومها : التمرير هو وسيلة تناقل الكرة بين اللاعبين . و تكون معظم مصحوبة

بالقيام بخطوة للأمام لزيادة قوة تمرير الكرة ، و يعقبها إتمام الحركة باليدين لضمان دقة التمريرة ، تتمثل

التمريرة الأساسية في كرة السلة في التمريرة الصدرية . (صلاح، 2015، صفحة 54)، للتمرير هدفان :

— تربوي: يعمل على تشجيع روح العمل الجماعي و إنكار الذات.

— تدريبي: الفريق الذي يجيد التمير بشكل دقيق و يستغل في الوقت المناسب و المكان المناسب ، يستطيع الاحتفاظ بالكرة لأطول مدة ممكنة و كذلك عند تقارب المستوى بين المنافسين فالنتيجة تحسم لصالح الفريق الذي يجيد التمير بشكل جيد، من هنا يتضح أهمية الهدف التدريبي للتمير.

2 – 3 – 4 – 2 أنواع التميرات :

2 – 3 – 4 – 2 – 1 – التميرة الصدرية: تسمى بتميرة الفريق لأنها أكثر التميرات شيوعا

بين جميع الفرق .و تؤدي بتدوير الكرة باليدين من أمام الصدر ، و تتطلب قوة الأصابع و الرسغين و مدا سريعا للمرفقين ، على أن يتم تمرير بمستوى الصدر . (مارديني، 2012، صفحة 25)

2 – 3 – 4 – 2 – 2 – التميرة من فوق الرأس : يؤدي هذا النوع من تمرير في حالة وجود خصم

قصير القامة بين الممر و المستلم ، ويمكن استخدامه أيضا لتوصيل الكرة إلى اللاعبين طوال القامة و كذلك الذين يتمتعون بالقدرة على الوثب للأعلى من أعضاء الفريق . كما يمكن أيضا أداء هذا التمير بعد خداع الخصم بالتمير غير المباشر أو تنطيط الكرة واستجابته لذلك بثني الركبتين أو خفض الذراعين .

(فوزي، 2014، صفحة 36)

2 – 3 – 4 – 2 – 3 التميرة المرتدة:

— تمسك الكرة كما في التميرة الصدرية .

— توجه الكرة إلى الأرض لترتد منها إلى المستلم .

— أحسن نقطة تلامس فيها الكرة لأرض هي أقرب ثلثين من جهة الممر و ثلث من جهة المستلم

تقريبا أي بنسبة (3/2 – 3/1) في حالة المدافع القريب يحسن توجيه ارتداد الكرة إلى ما يقرب من مساحة متر من الزميل المستلم ، أما إذا كان المدافع في منتصف المسافة فيحسن توجيه ارتداد الكرة قريبا من أقدام المدافع.

— تستخدم هذه التميرة في الحالات التالية :

— حينما يكون هناك منافس بين الممر و المستلم (يستطيع قطع التميرة الصدرية).

— حينما يكون لاعبي الفريق المنافس طوال القامة .

— عيوبها :

— يصعب على المستقبل أن يصب على السلة بمجرد استلامها .

— غير مؤمنة في المسافات الطويلة .

— يصعب تمريرها بوجود أقدام المدافعين . (مارديني، 2012، الصفحات 27-28)

2 – 3 – 4 – 2 – 4 التمريرة بيد واحدة من الكتف : التمرير بيد واحدة من الكتف هام لنقل

الكرة لنصف الملعب الأمامي بسرعة كبيرة على قدر الإمكان و باستخدام محدد و حذر ضد الدفاع الضاغط . و يمكن اعتبار التمرير بيد واحدة من الكتف وسيلة مؤثرة و فعالة لإخراج الكرة عقب الاستحواذ على الكرات المرتدة من اللوحة و هو وسيلة هجومية فعالة خاصة في حالات الهجوم الخاطف . (عبدالرحيم، 2003، صفحة 60)

2 – 3 – 5 مهارة الاستلام (استقبال الكرة) : لا يقل استلام الكرة أهمية عن تمريرها ، فاستلام

الكرة فن يجب إتقانه و كثيرا ما نرى الكرة تتعثر في يد لاعب لعدم إتقانه استقبال الكرة و يستطيع المستقبل أن يسهل مهمة الممرر. استلام الكرة هو أحد المبادئ الحركية الأساسية لممارسة لعبة كرة السلة حيث يتوقف أداء جميع المهارات الهجومية بالكرة على صحة استلامها. (فوزي، 2014، صفحة 27)

2 – 3 – 6 مهارة المراوغة :

2 – 3 – 6 – 1 مفهومها :

المراوغة هي فن تنطيط الكرة (تكرار ضرب الكرة على بالأرض لترتد إلى اليد) على نحو متواصل باستخدام إحدى اليدين ، و هي متطلب أساسي يتعين على اللاعب القيام به للتقدم بالكرة . و ليتمكن اللاعب من المراوغة ، فإن عليه أن يدفع الكرة باتجاه الأرض بأطراف أصابعه بدلا من ضربها براحة اليد ، و ذلك لضمان تحكم أكبر في الكرة . عند المراوغة في حراسة أحد مدافعي الفريق المنافس ، يتعين المراوغة باليد البعيدة عن هذا المدافع حتى يصعب عليه بشكل أكبر إمكانية وصوله إلى الكرة و الحصول عليها . إن المتحكم الجيد في الكرة عادة ما يراوغ بها من وراء ظهره و بين ساقيه ، و يبدل الكرة بين يديه و يغير من اتجاهاته في عملية المراوغة ، مما يقلل بشكل أكبر من توقع المنافس لنمط المراوغة الذي سيستخدمه و من ثم يشكل صعوبة أكبر في الدفاع ضده . و يطلق عليها مراوغة عرضية ، و التي تعد أكثر الطرق فاعلية للمرور من المدافعين أثناء عملية المراوغة . (صلاح، 2015، الصفحات 56-57)

2 - 3 - 7 - مهارة التصويب (التسديد) :

2 - 3 - 7 - 1 - مفهومها : تصويب هو عملية إدخال الكرة في الهدف (السلة) عن طريق دفعها

أو رميها بيد واحدة أو باليدين لتحقيق هدف في سلة الفريق المضاد و هذا 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 التهديد 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 .(صلاح، 2015، صفحة 50)

و هذا ما يعني أن عملية التصويب هي المحصلة النهائية لجميع المهارات الهجومية الأخرى لتسجيل

النقاط و بالتالي تحقيق الفوز.

2 - 3 - 7 - 2 - الأساسيات الثابتة و المهمة في عملية التصويب :

— ارتقاء الجسم .

— وضع الكرة بالنسبة للمهاجم .

— اختيار منطقة التهديد .

— القدرة على التركيز .(مارديني، 2012، صفحة 45)

2 - 3 - 7 - 3 - أنواع التصويب :

— التصويبة السلمية : هو أحد أنواع التهديد على السلة بعد أخذ خطوتين و تعتبر من التصويب القصير

وهي مهارة صعبة خاصة على المبتدئين و تحتاج إلى تمرين مستمر بحيث تتحول حركة اللاعب الأفقية إلى

عمودية و تتم من خلال جعل الخطوة الأولى طويلة بغرض تقريب المسافة و لتوقيت اندفاع مركز ثقل

الجسم الأمامي نقل قوته لأعلى و الخطوة الثانية تكون قصيرة لكي تساعد على نقل مركز ثقل الجسم

للأعلى

و يجب على اللاعب عند أداء هذه المهارة أن يراعي قانونية هذه الخطوات حتى لا يقع في مخالفة

الجرى بالكرة . (مارديني، 2012، الصفحات 46-47)

— **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)

— **التصويب من القفز** : تعد مهارة التصويب من القفز إحدى أهم التصويبات في مباراة كرة السلة . و

هي تشكل مع التصويبة السلمية و التصويب من الثبات للرمية الحرة أكثر ثلاث تصويبات أهمية في مباراة كرة السلة .

— **الرمية الحرة** : تلعب الرمية الحرة دورا هاما في تحديد نتائج كثيرة من المباريات خصوصا في ضوء

التعديل الأخير لقانون كرة السلة الذي يسمح بثلاث محاولات للرمية الحرة في بعض حالات الجزاء . 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 - 4 - المهارات الأساسية الدفاعية :

2 - 4 - 1 - أنواع وقفات الاستعداد الدفاعية :وقفة الاستعداد الدفاعية لها شكلين أساسيين :

2 - 4 - 1 - 1 - الوقفة الدفاعية بتقدم أحد القدمين : في هذه الوقفة الدفاعية تتقدم إحدى

القدمين أماما و تكون إحدى الذراعين للأعلى (اليد المدافعة عن التصويب) و الذراع الأخرى للأسفل (اليد المدافعة عن المحاورة) . تستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة قرب المهاجم المستحوذ على الكرة من

السلة و لم يبدأ في المحاورة على الكرة ، كذلك في حالة إجبار المحاور بالكرة على أن يسلك طريق معين

اتجاه خطوط الجانب لعمل مصيدة دفاعية مع لاعب آخر في أماكن محددة من الملعب (أركان الملعب)

(اسماعيل، 2004، صفحة 9).

2 - 4 - 1 - 2 - الوقفة الدفاعية بتوازي القدمين : في هذه الوقفة الدفاعية يكون القدمين

متوازيين و المسافة بينهما باتساع عرض الكتفين ، و الذراعين بجانب الجسم و للأعلى قليلا مع مراعاة شروط الوقفة الدفاعية السابق توضيحها .

تستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة المحاورة بالكرة بعيدا عن منطقة التهديف و خاصة عند منتصف الملعب لمنع المحاور بالكرة من اختراق منطقة المنتصف.
(اسماعيل، 2004، صفحة 9).

2 - 4 - 2 - الدفاع ضد التصويب من الحركة : فالمدافع يجب أن يمتلك أقدام قوية بالإضافة إلى

سرعة رد فعل عالية وتوقيت سليم كما يجب أن يمتلك حس عالي لعدم الاستجابة للخداعات التي يؤديها المصوب قبل الشروع في التصويب ومن المبادئ الهامة للمدافع جعل اللاعب المستحوذ على الكرة في حالة دفاعية عن كرتة وذلك بمهاجمته و محاولة تشتيت الكرة أو استخلاصها منه و عدم تمكينه من التصويب بشكل سهل مما يقلل من دقة التصويب و لا يقف دور المدافع بعد خروج الكرة من يد المصوب عند هذا الحل بل يجب عليه أن يؤدي واجب دفاعي هام هو الحجز الدفاعي بعد التصويب لمنع المهاجم من التقدم تجاه السلة لمتابعة الكرة المرتدة من اللوحة
هناك نوعان من هذا الدفاع :

— الدفاع من التصويب من الوثب.

— الدفاع من التصويب السلمي.

2 - 4 - 2 - 1 - الدفاع ضد التصويب من الوثب :

- ✓ محاولة جعل المهاجم يصوب من وضع غير مريح .
- ✓ محاولة الاقتراب من اللاعب المهاجم ولكن يجب الانتباه لمحاولاته الخداعية .
- ✓ الاقتراب يكون بخطوات قصيرة و سريعة .
- ✓ الاقتراب بالقدم القريبة من يد التصويب مع رفع الذراع المقابلة لتلك القدم.
- ✓ عدم القفز مطلقا أثناء الاقتراب من اللاعب المصوب .
- ✓ إذا قفز اللاعب فعلا لتصويب يقفز المدافع بسرعة معه مع امتداد الجسم و الذراع عاليا قدر الإمكان.
- ✓ إذا صوب المنافس فيجب الرجوع خطوة للخلف أولا ثم محاولة حجز المصوب خلف الظهر و التقدم .

2 - 4 - 2 - الدفاع ضد التمير :

- ✓ يجب دراية الطريقة التي يمرر بها المهاجم المنافس.
- ✓ دراسة خطة الفريق المنافس و عدد التميريات التي تتضمنها و مكانها من الملعب.
- ✓ التميرة العرضية هي انصب التميريات في قطعها.
- ✓ أسهل التميريات التي يجب الانقضاض لقطعها .
- ✓ استخدام حركات الارتكاز والدوران بالقدمين بكفاءة عالية لمتابعة و ملاحقة المنافس .
- ✓ على المدافع تحريك ذراعيه بشكل دائم للتشويش على المرر .
- ✓ أنصب وقت لقطع التميريات القصيرة هو وقت خروج الكرة من يد المرر.
- ✓ يجب على المدافع الاقتراب من المهاجم و الضغط عليه.(أحمد، 2012، الصفحات 33-34-35)

2 - 4 - 3 - الدفاع ضد المحاور بالكرة : في حالة الدفاع ضد المحاور بالكرة فإن اللاعب المدافع

- يتحرك بسرعة و رشاقة مع المحاور بالكرة لإجباره على أن يسلك الاتجاه إلى خطوط الجانب بعيدا عن منطقة الاختراق من الوسط حيث تقل خطورة المحاور بالكرة و يمكن الاستفادة من ذلك في نصب المصيدة الدفاعية للمحاور بالكرة بالتعاون مع أحد زملاء عند خطوط الجانب و في أماكن المصائد الدفاعية .
- كذلك يمكن للمدافع أن يهاجم اللاعب المحاور بالكرة دائما عن طريق محاولة تشتيت الكرة أو ضربها أو استخلاصها منه ، هذه المهاجمة الدائمة من المدافع للمحاور بالكرة تجعله خائفا من فقدان الكرة مما يجبره على مسك الكرة و إنهاء المحاور بها و من ثم يمكن للمدافع أن يهاجمه لاستخلاص الكرة منه .
- بالإضافة إلى ما سبق يمكن للمدافع أيضا أن يجبر المحاور بالكرة على المحاور باليد الضعيفة (اليسرى بالنسبة للاعب الأيمن) و ذلك عن طريق إغلاق ممر المحاور باليد اليمنى دائما حيث يجبر المحاور بالكرة على الأداء باليد اليسرى الضعيفة و بالتالي يمكن للمدافع أن يستخلص منه الكرة . (اسماعيل، 2004، صفحة 15)
- ## 2 - 4 - 4 - المتابعة الدفاعية : هي عبارة عن محاولات اللاعب المتكررة للسيطرة على ارتداد الكرة من لوحة الهدف و ذلك عقب التصويبات الغير ناجحة .

و يجب ملاحظة الآتي عند المتابعة الدفاعية :

- احتفظ بالركبتين في وضع انثناء و القدمين متباعدتين .
- مراقبة الخصم و الارتكاز الجيد .

- مد الذراعين و الدفع بالرجلين عند الوثب للأعلى .
 - أن يكون الجسم منتشر في الهواء لأخذ أكبر مساحة ممكنة .
 - خطف الكرة باليدين معا بإحكام و قوة .
- حماية الكرة و الهبوط على القدمين ثم ملاحظة الملعب و اللاعبين و زملاء و تمرير الكرة .
- (أبجد، 2012، صفحة 36)

2 – 4 – 5 – المكان الدفاعي : في أي نوع من أنواع الدفاع يجب أن يكون الدفاع بين المهاجم و السلة كقاعدة عامة (إلا في بعض المواقف الخاصة) . و يحسن أن يكون الدفاع في مركز يسمح له أن يرى منافسه و الكرة في نفس اللحظة . و أن يلعب قريبا من منافسه أو بعيدا عنه حسب قدراته الشخصية و موقفه .

يلعب المدافع قريبا من المهاجم إذا كان المهاجم :

1. مصوبا ماهر .
2. بطيء الحركة .
3. ضعيف التحكم في الكرة .
4. قد أنهى محاورته .
5. قريبا من منطقة التصويب .

و يلعب بعيدا عنه :

1. إذا كان سريعا .
2. إذا كان مخادعا .
3. إذا كان محاورا جيدا .
4. إذا كان ضعيف في التصويب .
5. إذا كان بعيدا عن منطقة التصويب .

و في جميع الأحوال يجب أن يكون المدافع يقظا منتبها مستعدا للحركة بسرعة في أي اتجاه .

(معوض، 2003، الصفحات 145-146)

2-4-6 - قطع التمريرات : يعتبر اللاعب الذي يمتلك توقيتا و مهارة جيدين في الانقضاض لقطع

التمريرات لاعبا دفاعيا ممتازا . و من ناحية أخرى فإن التهور في أداء هذه المهارة في غير التوقيت المناسب يخل كثيرا بدفاع الفريق . و في حالة ما إذا فشل لاعب في اندفاعه لقطع تمريرة يجب على أقرب مدافع أن يغطي المساحة الخالية و يجب أن تكون هناك خطط مدروسة للتغطية الدفاعية بين لاعبي الفريق .

2-4-6-1 - المبادئ الفنية لمهارة قطع التمريرات :

- يجب دراسة الطريقة التي يمرر بها المهاجم المنافس ، و معرفة ما إذا كان يستخدم التمريره قبل التمرير ، و كذلك معرفة نوع التمريرات التي يكثر من استخدامها و قوة هذه التمريرات .
- دراسة خطة الفريق المنافس و عدد التمريرات التي تتضمنها و مكانها من اللعب
- التمريرات العرضية هي أنسب التمريرات في قطعها .
- أسهل التمريرات التي يجب الانقضاض لقطعها هي التي تمرر إلى اللاعب الذي لا يتقدم لاستلام التمريرة الممررة إليه .
- إذا كان الفريق المنافس يستخدم الهجوم الخاطف ، فإن معرفة اتجاه التمريرة الأولى و بالتالي قطعها يعد استغلالا جيدا لهذه المهارة .
- يجب العودة بأسرع ما يمكن بعد الانقضاض الخاطئ لقطع التمريرة . و أنسب وقت لقطع التمريرات القصيرة هي وقت خروج الكرة من يد الممرر .

(معوض، 2003، صفحة 148)

خاتمة الفصل : من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نلاحظ أن كرة السلة كان لها مشوار طويل نحو التطور و الازدهار التي وصلت إليه من حيث القوانين و المهارات و أساليب التدريب إلى أن أصبحت اللعبة الأولى في بعض الدول ، و كذلك لاحظنا المهارات الأساسية و مدى مساهمتها في الأداء الهجومي الدفاعي لأنها تعتبر صلب اللعبة و أساسها . و باعتبار كرة السلة من الألعاب الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع و التعدد نظرا لوجود لاعب و خصم و أداة في تفاعل مستمر و غير منقطع من الأحداث ، و رغم القوانين المنصوص عليها لحماية اللاعب إلى أنها تكثر فيها الإصابات لذلك ينبغي التركيز على التحضير البدني و التسخين الجيد أثناء الحصة التدريبية و كذلك إدراج مهارة الاسترخاء ضمن البرنامج التدريبي ، و ذلك بغرض الوصول إلى أداء و إنجاز رياضي عالي و نتائج جيدة .

الباب الثاني الدراسة الميدانية

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 و جعله ذو قيمة علمية .

فالبحث الميداني لا يعني القيام باختبارات فقط و إنما معالجة كل الجوانب التي تمس موضوع البحث من حيث الدراسة الأولية و الأسس العلمية للاختبارات و الضبط الإجرائي للمتغيرات ، كما أن لمشكل البحث فروض علينا إتباع المنهج الوصفي و الأسلوب المسحي الذي يساعد على اختبار المشكلة و تحديدها ووضع فرضياتها و معرفة العوامل التي تؤثر في موضوع البحث .

1 – 1 – منهج البحث :

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لأن المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الباحث إلى الحقيقة .

لذا فقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي ذو الأسلوب المسحي، الذي يعتمد على وصف الظاهرة المدروسة ، و جمع أكبر عدد من المعلومات المرتبطة بها.

1 – 2 – مجتمع وعينة البحث :

تعد عملية اختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي، إذ يتطلب من الباحث إيجاد عينة تتلاءم مع طبيعة عمله و تنسجم مع المشكلة المراد دراستها، إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الأصلي أصدق تمثيل .

تم اختيار عينة البحث بصورة مقصودة ، أشبال كرة السلة 14-15 سنة لولايي معسكر و مستغانم . فقد كانت العينة تحتوي على 75 لاعب كدراسة أساسية و 9 لاعبين كدراسة استطلاعية .

1 – 3 – متغيرات البحث :

✓ المتغير المستقل : المهارات النفسية .

✓ المتغير التابع : كرة السلة .

1 - 4 - مجالات البحث :

✓ أ - المجال البشري : تمت الدراسة على 9 لاعبين كدراسة استطلاعية ، و 75 لاعب كدراسة أساسية .

✓ ب - المجال المكاني : أجريت الدراسة داخل القاعات الرياضية لكل فريق.

✓ ج - المجال الزمني : تم توزيع استمارات المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية للمرة الأولى يوم

2017-12-25 ، و إعادة توزيعها للمرة الثانية يوم 2018-01-08 . وتم توزيعها على عينة

الدراسة الأساسية من 2018-01-25 إلى غاية 2018-02-15 و استلام الاستمارات كان

فوري .

1 - 5 - أداة البحث : اعتمد الطالبان في دراستهما هذه على مقياس استخبار المهارات النفسية من

تصميم : بل bull و البنس Albinson و شامبروك Shambrook ، الذي قام بترجمته محمد

حسن علاوي ، حيث يقيس بعض الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي و المكون من الأبعاد التالية :

1 - القدرة على التصور .

2 - القدرة على تركيز الانتباه .

3 - الثقة بالنفس .

4 - القدرة على الاسترخاء .

5 - القدرة على مواجهة القلق .

6 - دافعية الانجاز الرياضي .

جدول رقم (01) يوضح توزيع العبارات الإيجابية و السلبية لأبعاد المقياس :

الأبعاد	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية	مجموع العبارات
القدرة على التصور العقلي	01 ، 7 ، 19	13	04
القدرة على تركيز الانتباه	_____	03 ، 09 ، 15 ، 21	04
الثقة بالنفس	05 ، 17	11 ، 23	04
القدرة على الاسترخاء	02 ، 14 ، 20	8	04
القدرة على مواجهة القلق	_____	4 ، 10 ، 16 ، 22	04
دافعية الإنجاز الرياضي	06 ، 12 ، 18 ، 24	_____	04

جدول رقم (02) يمثل درجات العبارات الموجبة و السالبة :

الدرجات	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا	6	1
تنطبق عليك بدرجة كبيرة	5	2
تنطبق عليك بدرجة متوسطة	4	3
تنطبق عليك بدرجة قليلة	3	4
تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا	2	5
لا تنطبق عليك تماما	1	6

1 – 6 – الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

– الصدق :

بعد مناقشة الموضوع مع الأستاذ المشرف ، لقد أخذنا آراء بعض الأساتذة المحكمين حول مدى مناسبة المقياس المستخدم لعينة البحث ، و قد تمت الموافقة بالأغلبية .

– الثبات :

لقد تم توزيع أسئلة المقياس على عينة بحثنا (لاعبي كرة السلة أشبال) للمرة الأولى ، ثم بعد أسبوع أعيد توزيع نفس الأسئلة للمرة الثانية على نفس العينة .

الجدول رقم (03) يوضح ذلك

أبعاد مقياس اختبار المهارات النفسية	عينة البحث	درجة الحرية	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة الإحصائية
القدرة على التصور العقلي	09	08	0.73	0.85	دال
القدرة على تركيز الانتباه			0.78	0.88	دال
الثقة بالنفس			0.75	0.86	دال
القدرة على الاسترخاء			0.92	0.95	دال
القدرة على مواجهة القلق			0.65	0.80	دال
دافعية الانجاز الرياضي			0.80	0.89	دال

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن قيم معامل الثبات تراوحت بين 0.65 إلى 0.92 ، و هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره ب 0.63 ، مما يدل على ثبات أداة القياس .

– الموضوعية :

يتمتع اختبار المهارات النفسية 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 و في أنشطة رياضية متعددة .

1 - 7 - الطرق الإحصائية :

- ✓ المتوسط الحسابي
- ✓ الانحراف المعياري
- ✓ المتوسط الفرضي
- ✓ معامل الالتواء
- ✓ معامل الارتباط لبرسون
- ✓ (F) المحسوبة

1 - 8 - صعوبات البحث :

- ✓ قلق المراجع في المهارات النفسية .
- ✓ قلة الدراسات التي تناولت المهارات النفسية في كرة السلة .
- ✓ قلق الممارسين أشبال في كرة السلة .

الفصل الثاني

عرض تحليل ومناقشة النتائج

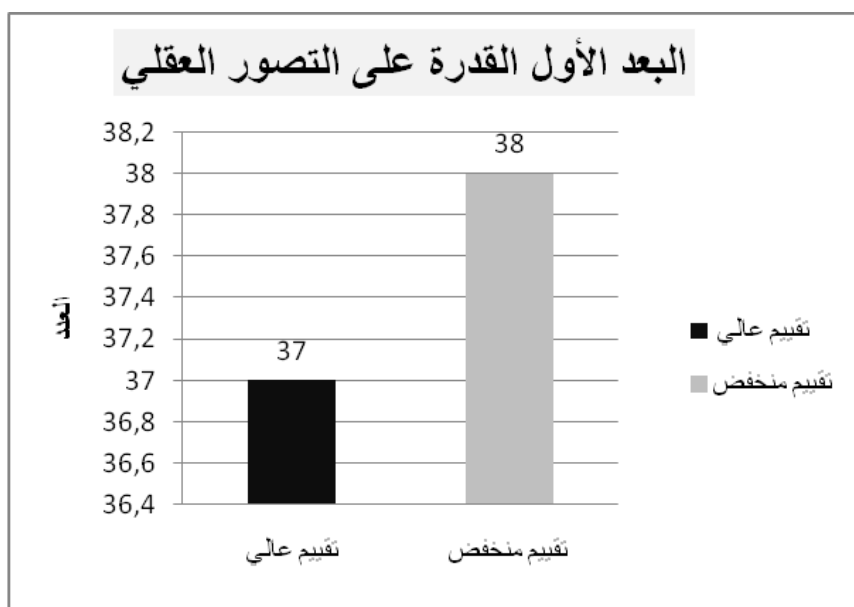
2-1- عرض تحليل ومناقشة نتائج أبعاد المهارات النفسية :

2-1-1- عرض تحليل ومناقشة بعد القدرة على التصور العقلي :

تقييم منخفض		تقييم عالي		معامل الالتواء	الوسيط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
%	العدد	%	العدد					
20	15	80	60	0	14	4.3	16	75

الجدول رقم (04) نتائج البعد الأول القدرة على التصور العقلي.

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي هي 16 و قيمة الانحراف المعياري هي 4.3 ،
فالحين نلاحظ أن نسبة 80 % و التي تمثل 60 فرد تدل على تقييم عالي للاعب كرة السلة ، و 20 %
بمعدل 15 فرد لديهم تقييم منخفض في بعد القدرة على التصور ، وهذا نتيجة فوائد التصور العقلي ، و
التي حددها أسامة كامل راتب في : تحسين التركيز ، بناء الثقة ، السيطرة على الانفعالات ، ممارسة
المهارات الرياضية ، تطوير إستراتيجية اللعب ، و مواجهة الألم و الإصابة . و هذه الفوائد أو الصفات هي
التي يتميز بها لاعبي كرة السلة ، لهذا نلاحظ تقييم عالي في بعد القدرة على التصور . بينما هناك أقلية من
اللاعبين الذين ليس لديهم قدرة على التصور العقلي . و الشكل البياني التالي رقم (01) يوضح ذلك :



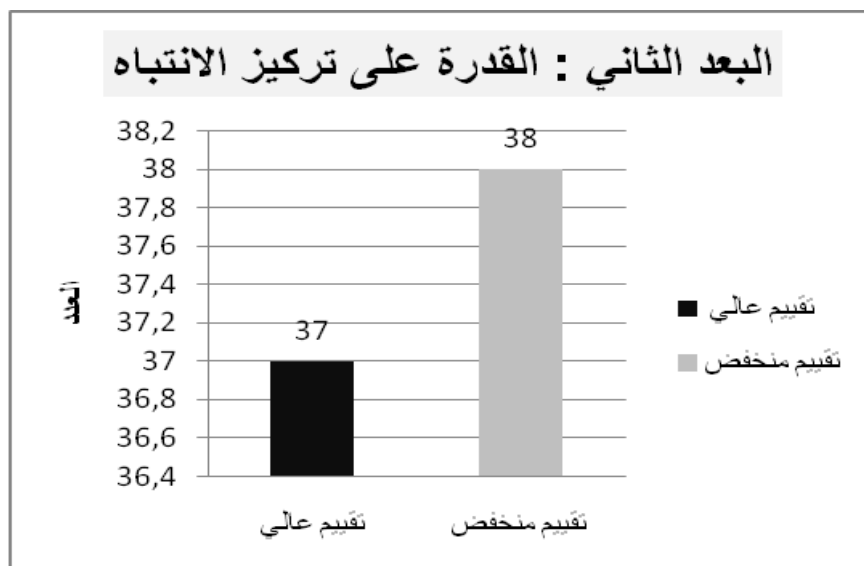
2-1-2 عرض تحليل ومناقشة بعد القدرة على تركيز الانتباه :

تقييم منخفض		تقييم عالي		معامل الالتواء	الوسيط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
%	العدد	%	العدد					
21.33	16	78.66	59	0	14	3.3	16	75

الجدول رقم (05) يمثل نتائج البعد الثاني القدرة على تركيز الانتباه.

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي هي 16 و قيمة الانحراف المعياري هي 3.3 ، فالحين نلاحظ أن نسبة 78.66 % و التي تمثل 59 فرد تدل على تقييم عالي للاعب كرة السلة ، و نسبة 21.33 % بمعدل 16 فرد لديهم تقييم منخفض في بعد القدرة على تركيز الانتباه ، و في هذا الموضوع أكد "محمد عريبي عودة" أن : المطلوب من المدرب أثناء عملية التدريب حث اللاعب على حصر و تركيز انتباهه على المهارة المطلوب أدائها و استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية مثلا يقول اللاعب في نفسه في تلك اللحظة أنه من أفضل اللاعبين في الفريق و انه أدى مثل هذه المهارة مئات المرات و نجح فيها و يركز انتباهه على طرق التنفس (الشهيق و الزفير) و على وضع الكرة في اليد و على المكان الذي سوف يرسل الكرة إليه و يبعد كل فكرة غير هذه الأفكار إذا ما حاولت التسلل إلى أفكاره .

كل ذلك يساعد اللاعب على حصر و تركيز انتباهه في الهدف الأساسي ، و عدم السماح لمشتتات الانتباه من اختراق فكره و إضاعة الفرصة المحققة لإصابة هدف الفريق المنافس . و الشكل البياني التالي رقم (02) يوضح ذلك :

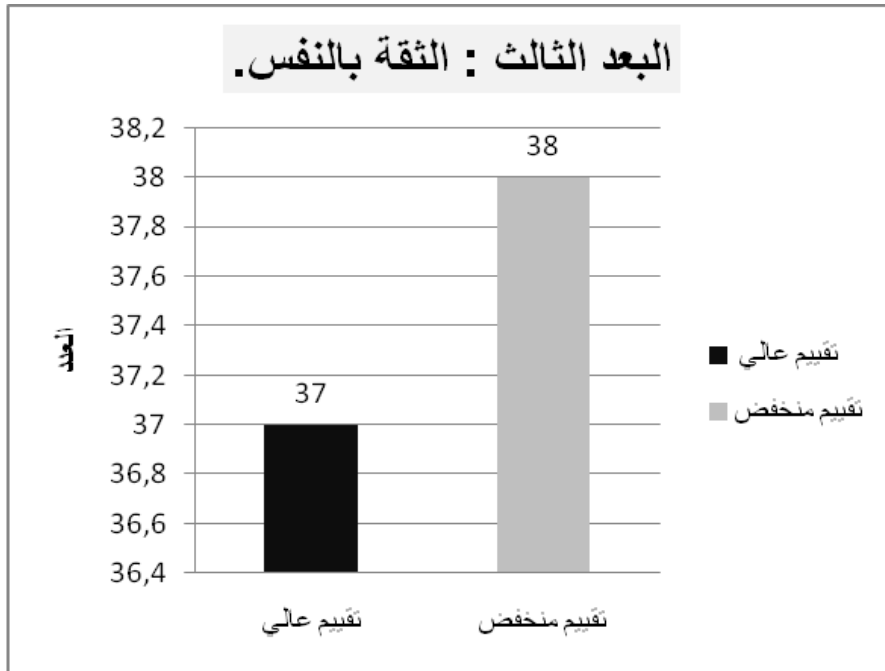


2-1-3 عرض تحليل ومناقشة بعد الثقة بالنفس :

تقييم منخفض		تقييم عالي		معامل الالتواء	الوسيط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
%	العدد	%	العدد					
26.66	20	73.33	55	0	14	3.7	16	75

الجدول رقم (06): يوضح نتائج البعد الثالث الثقة بالنفس .

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي هي 16 و قيمة الانحراف المعياري هي 3.7 ، فالحين نلاحظ أن نسبة 73.33 % و التي تمثل 55 فرد تدل على تقييم عالي للاعب كرة السلة ، و نسبة 26.66 % بمعدل 20 فرد لديهم تقييم منخفض في بعد الثقة بالنفس ، وهذا ما أكد عليه "أسامة كامل راتب" حين قال : إننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقا عندما نعتقد أننا نستطيع أن نؤدي بنجاح ، فالثقة بالنفس هي توقع النجاح ، و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ، فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس و توقع تحسن الأداء . و الشكل البياني التالي رقم (03) يوضح ذلك :

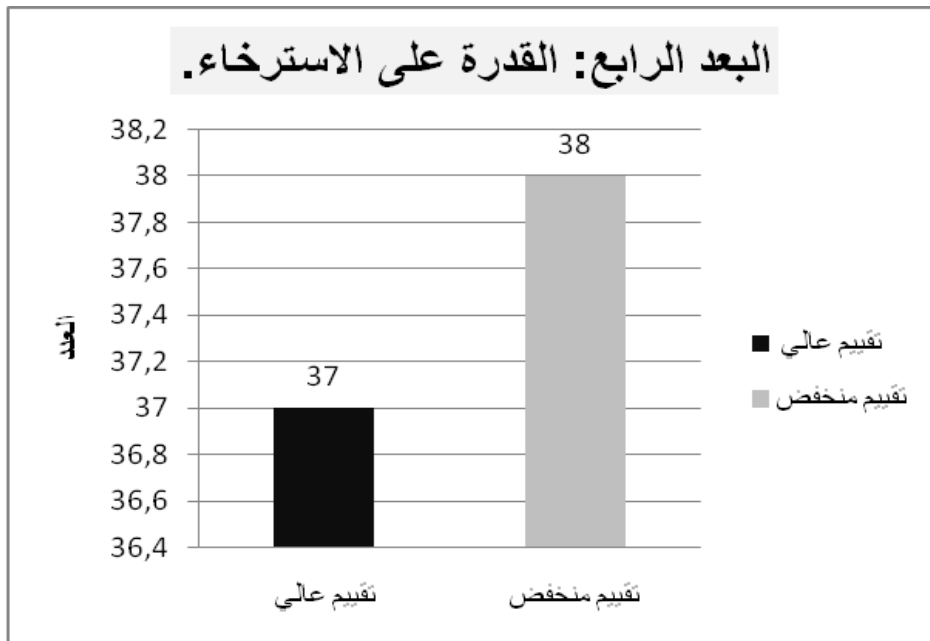


2-1-4 عرض تحليل ومناقشة بعد القدرة على الاسترخاء:

تقييم منخفض		تقييم عالي		معامل الالتواء	الوسيط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
%	العدد	%	العدد					
50.66	38	49.33	37	0.7	14	3.8	14	75

الجدول رقم (07): يوضح نتائج البعد الأول القدرة على الاسترخاء .

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي هي 14 و قيمة الانحراف المعياري هي 3.8 ، فالحين نلاحظ أن نسبة 49.33 % و التي تمثل 37 فرد تدل على تقييم عالي للاعب كرة السلة ، و نسبة 50.66 % بمعدل 38 فرد لديهم تقييم منخفض في بعد القدرة على الاسترخاء . و ذلك لأن معظم اللاعبين ليست لديهم طريقة للاسترخاء ، و هذا ما أكدت عليه "عمران روز غازي" أن " أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي و القلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة ، و الذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط . و تعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء و الاحتفاظ بجدوء الأعصاب مهمة جدا لكي يحافظ على المستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية " . الشكل البياني التالي رقم (4) يوضح ذلك :

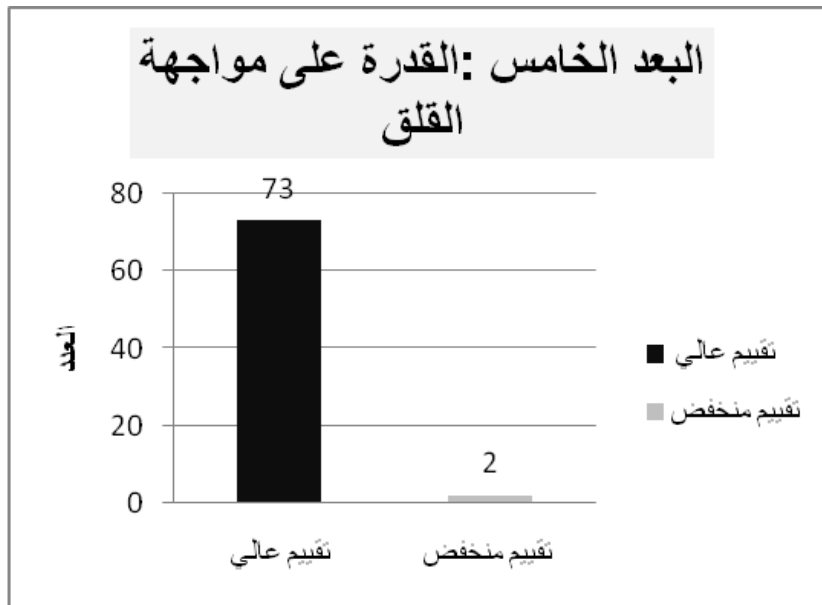


2- 1- 5- عرض تحليل ومناقشة بعد القدرة على مواجهة القلق :

تقييم منخفض		تقييم عالي		معامل الالتواء	الوسيط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
%	العدد	%	العدد					
17.33	13	82.66	62	0	14	3.9	18	75

الجدول رقم (08): يوضح نتائج البعد الخامس القدرة على مواجهة القلق .

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي هي 18 و قيمة الانحراف المعياري هي 3.9 ، فالحين نلاحظ أن نسبة 82.66 % و التي تمثل 62 فرد تدل على تقييم عالي للاعبين كرة السلة ، و نسبة 17.33% بمعدل 13 فرد لديهم تقييم منخفض في بعد القدرة على مواجهة القلق . و هذا ما أشار إليه "خالد محمد الحشوش " بأن " اغلب الدراسات الأولى التي أجريت للتعرف على طبيعة العلاقة بين القلق و أداء المهارات الحركية تفسير تلك العلاقة وفقا لنظرية الدافع . إذ يرى الكثير من المختصين أن العلاقة بين القلق و الأداء (المهارات الحركية) ليس علاقة طردية خطية بل إنها على شكل منحنى . إذ يتحسن الأداء تدريجيا كلما ارتفع مستوى القلق لدى الرياضيين حتى نقطة معينة فإن ارتفع القلق إلى مستوى أعلى من تلك النقطة تعرف الأداء و انخفض المستوى " . و هنا نستخلص أن جل اللاعبين لديهم القدرة على مواجهة القلق. الشكل البياني التالي رقم (5) يوضح ذلك :



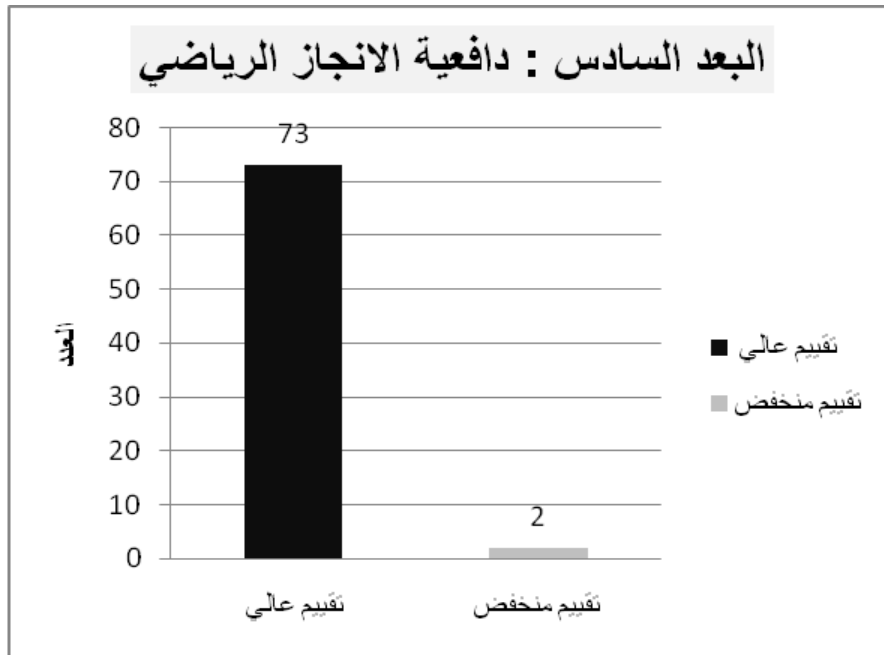
2- 1- 6- عرض تحليل ومناقشة بعد دافعية الانجاز الرياضي :

تقييم منخفض		تقييم عالي		معامل الالتواء	الوسيط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
%	العدد	%	العدد					
2.66	2	97.33	73	1-	14	2.9	20	75

الجدول رقم (09): يوضح نتائج البعد السادس دافعية الانجاز الرياضي .

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي هي 20 و قيمة الانحراف المعياري هي 2.9 ، فالحين نلاحظ أن نسبة 97.33 % و التي تمثل 73 فرد تدل على تقييم عالي للاعب كرة السلة ، و نسبة 2.66 % بمعدل 2 فرد لديهم تقييم منخفض في بعد دافعية الانجاز الرياضي. و هنا نستنتج أن كل اللاعبين تقريبا لديهم دافعية الإنجاز الرياضي ، قد أشار "ويليام وارن" سنة 1983 في كتابه: التدريب و الدافعية : أن استشارة الدافع للرياضي تمثل من 70% إلى 90% من العملية التدريبية ذلك لأن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للجوانب المهارية و الخططية ، ثم يأتي دور الباحث ليحث الرياضي على بذل الجهد و الطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات ، و للتدريب عليها بغرض صقلها و إتقانها .

الشكل البياني التالي رقم (6) يوضح ذلك :



2 - 2 - مقارنة نتائج أبعاد المهارات النفسية حسب مراكز اللعب (جناح - محوري - ممر) :

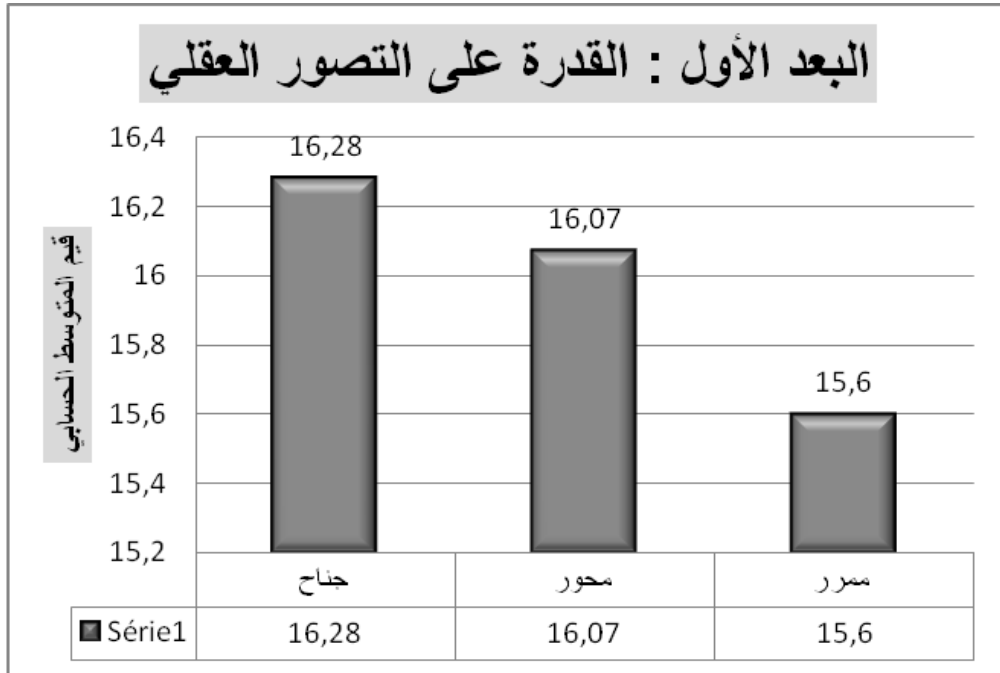
2 - 2 - 1 - مقارنة نتائج بعد القدرة على التصور :

الدلالة	(F) الجدولية	(F) المحسوبة	الانحراف	المتوسط	العينة	
غير	3.12	2.37	4.84	15.10	28	جناح
دال			4.04	16.85	27	محوري
			3.59	17.70	20	ممر

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي بلغت 15.10 و الانحراف المعياري 4.84 هذا بالنسبة للجناح ، أما بالنسبة للاعب المحور فقد بلغ المتوسط الحسابي 16.85 و الانحراف المعياري 4.04 في حين بلغ المتوسط الحسابي للاعب الموزع 17.70 و الانحراف المعياري 3.59 . كما بلغت قيمة (ف،م = 2.37) و هي أصغر من القيمة الجدولية (ف،ج = 3.12) و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (72/2) .

و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين حسب مراكز اللعب . و الشكل البياني رقم

(07) يوضح ذلك :



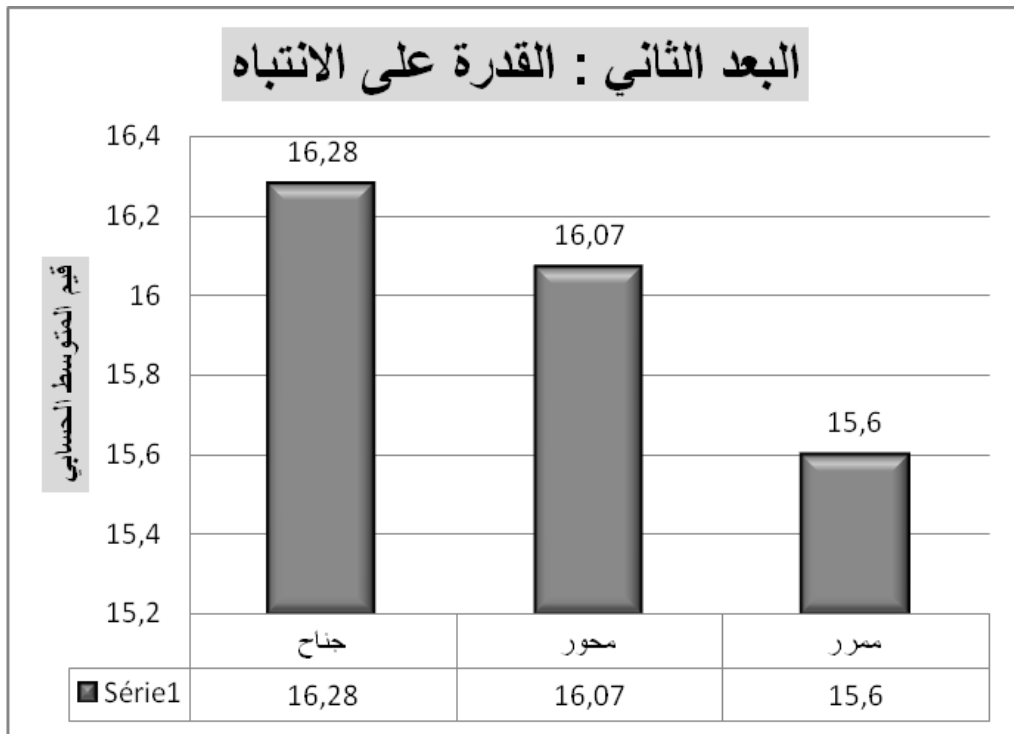
2 - 2 - 2 - مقارنة نتائج بعد القدرة على الانتباه :

الدلالة	(F) الجدولية	(F) المحسوبة	الانحراف	المتوسط	العينة	
غير	3.12	0.24	3.85	16.28	28	جناح
دال			2.95	16.07	27	محوري
			3.04	15.06	20	ممر

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي بلغت 16.28 و الانحراف المعياري 3.85 هذا بالنسبة للجناح ، أما بالنسبة للاعب المحور فقد بلغ المتوسط الحسابي 16.07 و الانحراف المعياري 2.95 في حين بلغ المتوسط الحسابي للاعب الموزع 15.6 و الانحراف المعياري 3.04 . كما بلغت قيمة (ف،م = 0.24) و هي أصغر من القيمة الجدولية (ف،ج = 3.12) و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (72/2) .

و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين حسب مراكز اللعب .و الشكل البياني رقم

(08) يوضح ذلك :



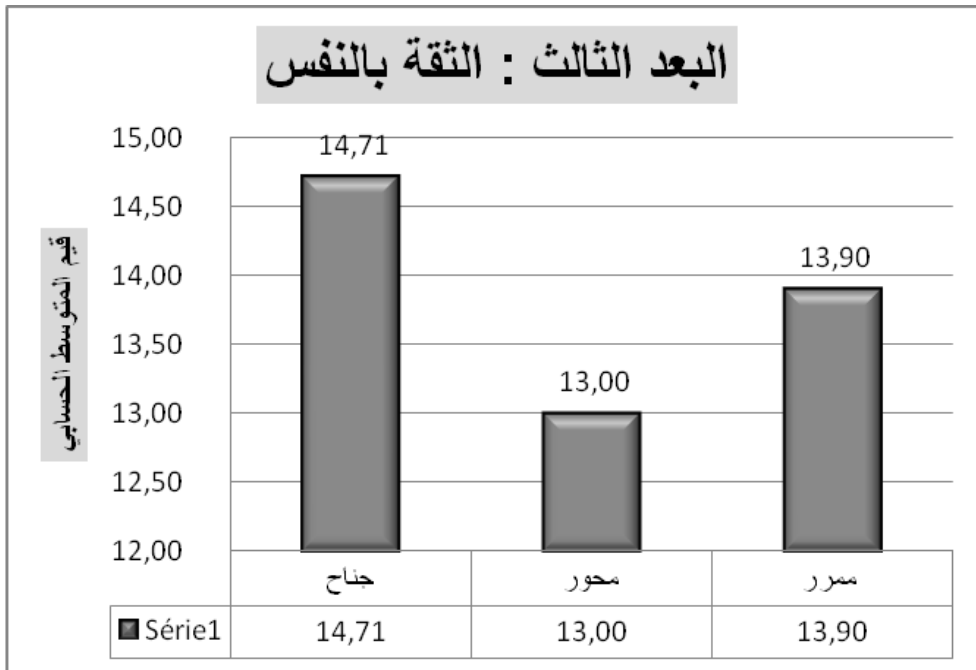
2 - 2 - 3 - مقارنة نتائج بعد الثقة بالنفس :

الدلالة	(F) الجدولية	(F) المحسوبة	الانحراف	المتوسط	العينة	
غير	3.12	0.75	3.95	15.57	28	جناح
دال			3.68	16.25	27	محوري
			3.58	14.90	20	ممر

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي بلغت 15.57 و الانحراف المعياري 3.95 هذا بالنسبة للجناح ، أما بالنسبة للاعب المحور فقد بلغ المتوسط الحسابي 16.25 و الانحراف المعياري 3.68 في حين بلغ المتوسط الحسابي للاعب الموزع 14.9 و الانحراف المعياري 3.58 . كما بلغت قيمة (ف،م = 0.75) و هي أصغر من القيمة الجدولية (ف،ج = 3.12) و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (72/2) .

و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين حسب مراكز اللعب . و الشكل البياني رقم

(09) يوضح ذلك :



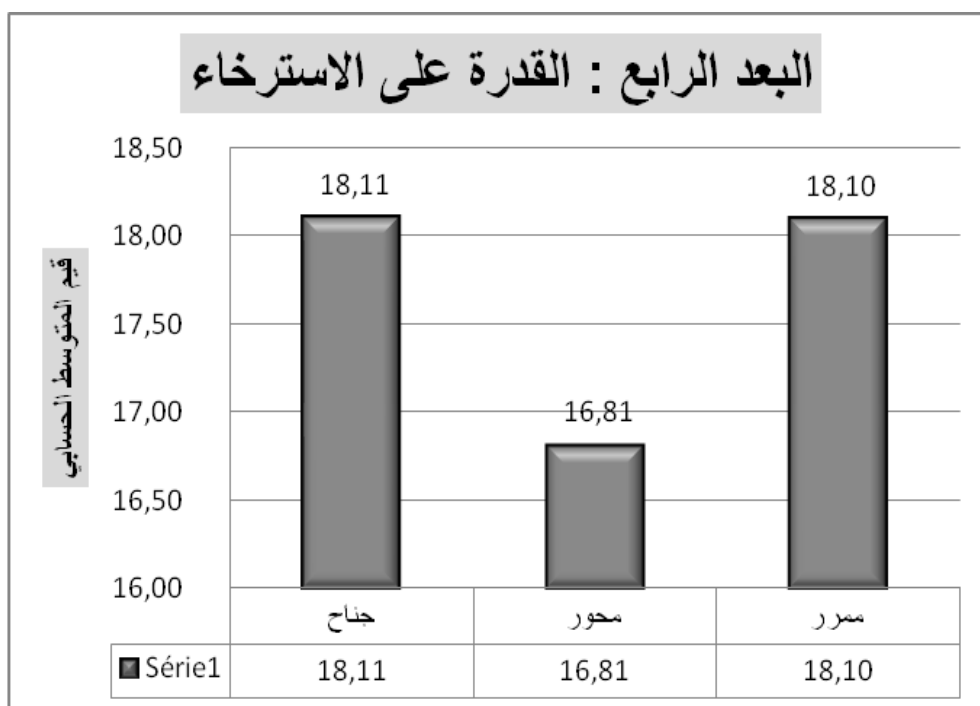
2 - 2 - 4 - مقارنة نتائج بعد القدرة على الاسترخاء :

الدلالة	(F) الجدولية	(F) المحسوبة	الانحراف	المتوسط	العينة	
غير	3.12	1.36	4.23	14.71	28	جناح
دال			3.60	13	27	محوري
			3.59	13.90	20	ممر

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي بلغت 14.71 و الانحراف المعياري 4.23 هذا بالنسبة للجناح ، أما بالنسبة للاعب المحور فقد بلغ المتوسط الحسابي 13 و الانحراف المعياري 3.60 في حين بلغ المتوسط الحسابي للاعب الموزع 13.9 و الانحراف المعياري 3.59 . كما بلغت قيمة (ف،م = 1.36) و هي أصغر من القيمة الجدولية (ف،ج = 3.12) و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (72/2) .

و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين حسب مراكز اللعب . و الشكل البياني رقم

(10) يوضح ذلك :



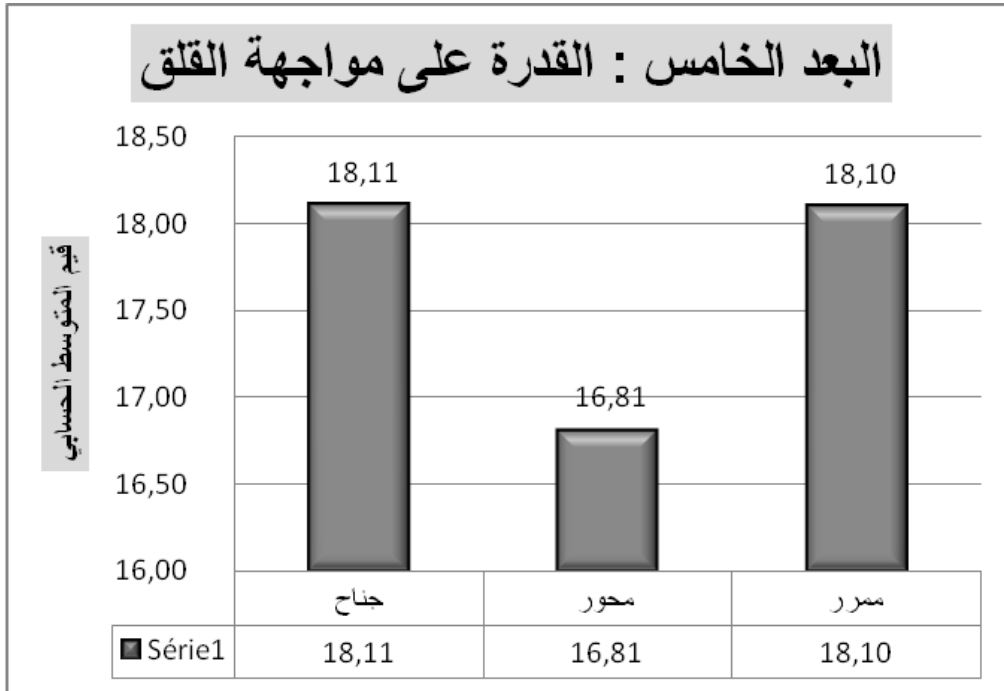
2 - 2 - 5 - مقارنة نتائج بعد القدرة على مواجهة القلق :

الدلالة	(F) الجدولية	(F) المحسوبة	الانحراف	المتوسط	العينة	
غير	3.12	0.91	4.49	18.10	28	جناح
دال			3.26	16.81	27	محوري
			4.03	18.10	20	ممر

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي بلغت 18.10 و الانحراف المعياري 4.49 هذا بالنسبة للجناح ، أما بالنسبة للاعب المحور فقد بلغ المتوسط الحسابي 16.81 و الانحراف المعياري 3.26 في حين بلغ المتوسط الحسابي للاعب الموزع 18.1 و الانحراف المعياري 4.03 . كما بلغت قيمة (ف،م = 0.91) و هي أصغر من القيمة الجدولية (ف،ج = 3.12) و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (72/2) .

و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين حسب مراكز اللعب . و الشكل البياني رقم

(11) يوضح ذلك :



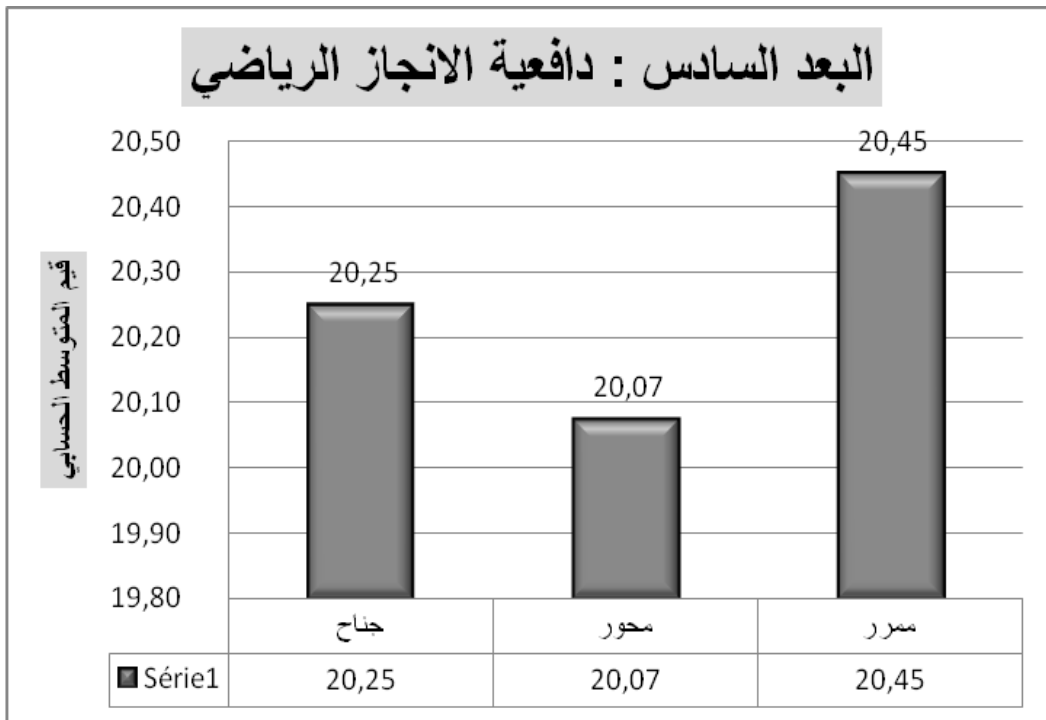
2 - 2 - 6 - مقارنة نتائج بعد دافعية الانجاز الرياضي :

الدلالة	(F) الجدولية	(F) المحسوبة	الانحراف	المتوسط	العينة	
غير	3.12	0.09	3.15	20.25	28	جناح
دال			2.58	20.07	27	محوري
			3.28	20.45	20	ممر

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي بلغت 20.25 و الانحراف المعياري 3.15 هذا بالنسبة للجناح ، أما بالنسبة للاعب المحور فقد بلغ المتوسط الحسابي 20.07 و الانحراف المعياري 2.58 في حين بلغ المتوسط الحسابي للاعب الموزع 20.45 و الانحراف المعياري 3.28 . كما بلغت قيمة (ف،م = 0.09) و هي أصغر من القيمة الجدولية (ف،ج = 3.12) و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (72/2) .

و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين حسب مراكز اللعب . و الشكل البياني رقم

(12) يوضح ذلك :



2 - 3 - الاستنتاجات :

- يتميز لاعبي كرة السلة ب تقييم عالي في أبعاد المهارات النفسية التالية (بعد القدرة على التصور العقلي ، بعد القدرة على تركيز الانتباه ، بعد الثقة بالنفس ، بعد القدرة على مواجهة القلق ، بعد دافعية الانجاز الرياضي) ما عدا بعد القدرة على الاسترخاء .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية حسب مراكز اللعب .

2 - 4 - مناقشة الفرضيات :

الفرضية الأولى : يتميز لاعبي كرة السلة بتقييم عالي في المهارات النفسية .
من خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية و التي تؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية . حيث نستنتج أن لاعبي كرة السلة أشبال أظهروا قدرتهم على تركيز الانتباه و التصور العقلي و تمتعهم بالثقة في النفس كما تميزوا بالقدرة العالية جدا في القدرة على مواجهة القلق و الدافعية في المجال الرياضي ، عدا تميزهم بتقييم متوسط في بعد الاسترخاء . و هذا ما يتفق مع ما نصت عليه نظريات الأبعاد النفسية و على ما توصلت إليه الدراسات السابقة ، منها دراسة "نبيلة أحمد محمود سنة 2000" و التي كانت نتائجها أن لاعبات كرة السلة يتميزون بالمهارات التالية : القدرة على التصور الذهني ، دافعية الانجاز الرياضي ، الثقة بالنفس ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه و القدرة على مواجهة القلق .

مما سبق يتضح لنا من تفسير الفرضية الأولى للبحث و التي تنص على أن لاعبي كرة السلة يتميزون بتقييم عالي في المهارات النفسية ، و بالتالي الفرضية الأولى محققة .

الفرضية الثانية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية حسب مراكز اللعب .
من خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية و التي تؤكد على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية حسب مراكز اللعب . حيث نستنتج أن لاعبي كرة السلة أشبال أظهروا قدرتهم على تركيز الانتباه و التصور العقلي و تمتعهم بالثقة في النفس كما تميزوا بالقدرة العالية جدا على مواجهة القلق و الدافعية في المجال الرياضي ، عدا تميزهم بتقييم متوسط في بعد الاسترخاء ، وفقا لمختلف مراكز اللعب (جناح ، محوري ، ممر) .

مما سبق يتضح لنا من تفسير الفرضية الأولى للبحث و التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية وحسب مراكز اللعب ، و بالتالي الفرضية الثانية محققة .

2 – 5 – التوصيات : على ضوء ما تم استخلاصه من نتائج ، يوصي الطالبان بما يلي :

- العمل على الاستفادة من نتائج هذا البحث ، و الاهتمام بالمهارات النفسية في كرة السلة .
- أخذ المهارات النفسية بعين الاعتبار كأحد عوامل النجاح و تحقيق أفضل النتائج الرياضية .
- زيادة اهتمام الباحثين بدراسة المهارات النفسية ، و أهمية التأكيد أنه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية كلما كان ذلك أفضل .
- قيام المدرب بتنمية و تطوير المهارات النفسية عند الرياضيين بما يتناسب مع أعمارهم و مستوياتهم لاعتبارها أحد عوامل النجاح .

2 – 6 – خلاصة :

لقد تعددت أشكال الممارسة الرياضية و أصبحت أكثر اتساعا من حيث المفهوم و الأهمية و هذا راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي في التدريب و المنافسات الرياضية .

يعتبر التدريب الرياضي شكلا من أشكال الممارسة الرياضية ، حيث أن له تأثير كبير في تكوين الفرد من الناحية البدنية و الصحية و الاجتماعية و النفسية و ذلك لمساعدته لنفسه و خدمة مجتمعاته و التحسين من قدراته الفكرية و النفسية و غيرها .

و من خلال دراستنا المتمثلة في " المهارات المميزة للاعبي كرة السلة أشبال (15/14 سنة) توصل الباحثان إلى كشف حقيقة أن لاعبي كرة السلة يتميزون بمجموعة من المهارات النفسية المتمثلة في مهارة القدرة على تركيز الانتباه ، مهارة التصور العقلي ، مهارة الثقة بالنفس ، مهارة القدرة على مواجهة القلق ، مهارة القدرة على الاسترخاء ، مهارة دافعية الانجاز الرياضي . كما توصل الباحثان إلى أن لاعبي كرة السلة حسب دراستنا يتميزون بتقييم عالي في جميع المهارات ما عدا مهارة القدرة على الاسترخاء فهم يتميزون بتقييم متوسط .

حيث تعتبر المهارات النفسية محددات مهمة للأداء الرياضي ، و لهذا تم توجه اهتمام ملحوظ للتعرف على المهارات النفسية و إرشاد المدربين و الرياضيين خبراء الرياضة حول كيفية تعليم و تطبيق المهارات

النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي و جعل المنافسة الرياضية مصدرا للاستمتاع ، و يتوقع وجود علاقة وثيق بين تلك المهارات النفسية أي أنه إذا كان تحسن في إحدى المهارات يتبعه تحسن تلقائي في المهارات النفسية الأخرى .

حيث تمثلت أهداف دراستنا في : التعرف على المهارات النفسية المميزة للاعب كرة السلة ، و التعرف على الفروق في أبعاد المهارات النفسية حسب مراكز اللعب . و تم اختيار عينة البحث بصورة مقصودة ، أشبال كرة السلة 14-15 سنة لولايي معسكر و مستغانم . فقد كانت العينة تحتوي على 75 لاعب كدراسة أساسية و 9 لاعبين كدراسة استطلاعية . حيث استخدمنا المنهج الوصفي ذو الأسلوب المسحي.

اعتمد الطالبان في دراستهما هذه على مقياس استخبار المهارات النفسية من تصميم : بل bull و البنس Albinson و شامبروك Shambrook ، الذي قام بترجمته محمد حسن علاوي ، حيث يقيس بعض الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي و المكون من الأبعاد التالية (القدرة على التصور ، القدرة على تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على مواجهة القلق ، دافعية الإنجاز الرياضي).

ومن أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها : أن لاعبي كرة السلة يتميزون بقييم عالي في أبعاد المهارات النفسية التالية (بعد القدرة على التصور العقلي ، بعد القدرة على تركيز الانتباه ، بعد الثقة بالنفس ، بعد القدرة على مواجهة القلق ، بعد دافعية الإنجاز الرياضي) ما عدا بعد القدرة على الاسترخاء ، و أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية حسب مراكز اللعب . و يوصي الطالبان بضرورة أخذ المهارات النفسية بعين الاعتبار كأحد عوامل النجاح و تحقيق أفضل النتائج الرياضية ، و زيادة اهتمام الباحثين بدراسة المهارات النفسية ، و أهمية التأكيد أنه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية كلما كان ذلك أفضل.

المصادر والمرادف

المصادر والمراجع :

1. احمد امين فوزي. (2014 الطبعة الاولى). كرة السلة التاريخ و المبادئ و المهارات الأساسية. الاسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.
2. أحمد صلاح. (2015). كرة السلة — الطبعة الأولى . القاهرة — مصر : مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع .
3. أحمد عربي عودة. (2015). المدرب و عملية الإعداد النفسي — الطبعة الأولى . عمان — الأردن : مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع .
4. أحمد عمر سليمان الروي. (1996). الأهداف التربوية في المجال النفس الحركي الطبعة الاولى . القاهرة : دار الفكر العربي.
5. أسامة كامل راتب. (2014). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي — الطبعة الثانية . القاهرة — مصر : دار الفكر العربي .
6. أمجد محمد العتوم و حسن محمود الصمادي و تمام نهار عبداللات. (2012). الطبعة الاولى. عمان — الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
7. إياد عبد الكريم العزاوي و مروان عبد المجيد ابراهيم. (2005). علم النفس الرياضي ، الأبعاد النفسية للأداء الرياضي — الطبعة الأولى . عمان — الأردن : مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع .
8. حسن سيد معوض. (2003). كرة السلة للجميع — الطبعة السابعة . القاهرة — مصر : دار الفكر العربي.
9. خالد محمد الحشوش. (2013). القلق عند الرياضيين — الطبعة الأولى . عمان — الأردن : مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع .
10. رمضان ياسين. (2008). علم النفس الرياضي — الطبعة الأولى . عمان — الأردن : دار أسامة للنشر و التوزيع .
11. سلوان صالح جاسم و هلال عبد الكريم و خالد نجم عبدالله. (2014). أساسيات لعبة كرة السلة — الطبعة الاولى. بغداد: الذاكرة للنشر و التوزيع.

12. صلاح أحمد. (2015 الطبعة الاولى). كرة السلة. القاهرة : مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع.
13. عبد العزيز عبد المجيد محمد. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي — الطبعة الأولى . القاهرة — مصر : مركز الكتاب للنشر .
14. عكلة سليمان الحوري. علم النفس الرياضي : رؤية معاصرة . الطبعة الاولى . القاهرة . مصر : مركز الكتاب الحديث.
15. عمران روز غازي. (2015). المهارات التربوية و النفسية في الرياضة — الطبعة الأولى . عمان — الأردن : دار أجد للنشر و التوزيع .
16. غازي صالح محمود و أحمد عربي. (2013). اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي — الطبعة الأولى . عمان — الأردن : مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع .
17. مجدى حسن يوسف و أرى أنور زبير. (2016). دافعية المشاركة للاعبين في المجال الرياضي — الطبعة الأولى . الاسكندرية — مصر : مؤسس عالم الرياضة للنشر و دار الوفاء لدنيا الطباعة.
18. محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان. (1987). الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي . القاهرة — مصر : دار الفكر العربي.
19. محمد عبد الرحيم اسماعيل. (2004). الدفاع في كرة السلة. الاسكندرية — مصر: ماهي للنشر و التوزيع و خدمات الكمبيوتر.
20. محمد عبدالرحيم. (2003). الأساسيات المهارية و الخططية و الهجومية في كرة السلة — الطبعة الثانية . الناشر منشأة العارف .
21. مصطفى حسين باهي و ابراهيم ربيع شحاتة و عمرو أحمد فؤاد و هند عبدالفتاح سالم. (2015). أصول علم النفس الرياضي — الطبعة الأولى . القاهرة — مصر : مركز الكتاب الحديث للنشر .
22. وليد مارديني. (2012). كرة السلة — الطبعة الأولى. الأردن: حمادة للنشر و التوزيع.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس -مستغانم-

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي



استمارة التحكيم

في اطار انجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة ليسانس ل م د تخصص تدريب

رياضي تحت عنوان : "المهارات النفسية المميزة للاعب كرة السلة أشبال " .

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تحتوي على مقياس اختبار المهارات النفسية .

نرجو من سيادتكم المحترمة التفضل و مساعدتكم لنا من أجل تحكيمها قيد

استخدام ما هو أنسب لعينة البحث.

– الاشراف :

– من إعداد الطالبان :

أ/ غزال محجوب.

- براهيم عبدالوالي .

- حمدادو هشام .

السنة الجامعية : 2018/2017

● أهداف البحث :

- التعرف على المهارات النفسية المميزة للاعبي كرة السلة أشبال .

● الفرضية :

- نفترض أن لاعبي كرة السلة يتميزون بتقييم عالي قي المهارات النفسية .

● العينة :

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

● أداة البحث :

مقياس اختبار المهارات النفسية و المتكون من الأبعاد التالية :

- القدرة على التصور .

- القدرة على تركيز الانتباه .

- الثقة بالنفس .

- القدرة على الاسترخاء .

- القدرة على مواجهة القلق .

- دافعية الانجاز الرياضي

● المقياس : اختبار المهارات النفسية .

● تصميم : بل bull و البنس Albinson و شامبروك Shambrook

● اقتباس و تعديل : محمد حسن علاوي.

الدرجات					لا تنطبق عليك تماما	العبارات
درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا		
						1-أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة .
						2-أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة .
						3-أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة و تتدخل في تركيز انتباهي.
						4-أشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي أشارك فيها .
						5-أشارك في جميع المنافسات و أفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي
						6-قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى جهد.
						7-أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا.
						8-عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة.
						9-بضابقتي عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة.
						10-أخشى من عدم الاجادة في اللعب أثناء المباراة.
						11-عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فان ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء.
						12-أفضل دائما الاشتراك في المباريات الحساسة و الهامة.
						13-يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم من اداء حركي.
						14-من السهولة بالنسبة لقدرتي على استرخاء عضلاتي قبل

اشتراكي في المنافسة.

الدرجات						العبارات
درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	تتطبق عليك بدرجة قليلة جدا	لا تتطبق عليك تماما	
						15- مشكلتي هي فقدانى للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة.
						16- عندما نشترك في المنافسة فانني أشعر بمزيد من القلق .
						17- طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي .
						18- أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسى أثناء المباراة.
						19- أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المناسبة التي سوف أشترك فيها .
						20- من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة و استرخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في مناقسة رياضية.
						21- الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب.
						22- ينتابني الانزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة .
						23- أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة.
						24- أشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة

نتائج مقياس المهارات النفسية لدى لاعبي كرة السلة أشبال :

العينة	التصور العقلي	تركيز الانتباه	الثقة بالنفس	الاسترخاء	مواجهة القلق	دافعية الانجاز
1	15	19	12	10	21	24
2	19	15	17	14	15	22
3	16	15	16	15	18	18
4	15	10	15	10	13	19
5	14	14	16	13	12	19
6	15	21	15	21	16	18
7	18	16	16	11	18	22
8	24	22	16	16	20	21
9	17	13	15	16	15	21
10	11	13	15	17	12	18
11	17	13	9	15	20	21
12	13	16	14	16	14	18
13	17	22	13	12	19	24
14	17	17	17	15	17	17
15	16	15	13	15	18	23
16	17	17	7	6	14	17
17	10	15	16	8	13	16
18	14	22	18	20	21	16
19	16	14	8	7	13	23
20	17	10	15	10	16	17
21	13	14	18	9	16	22
22	17	18	14	20	20	21
23	21	15	17	15	23	22
24	13	18	12	13	19	19
25	14	19	19	20	20	20
26	9	9	15	10	13	18
27	13	19	15	13	20	22
28	19	15	20	16	17	22
29	14	22	19	20	19	19
30	19	12	19	10	19	24
31	4	19	17	14	24	23
32	18	15	11	11	14	22
33	20	13	14	8	19	23
34	19	17	20	10	18	22
35	16	18	16	16	17	21
36	13	12	21	17	23	24
37	7	14	16	13	20	23
38	21	21	13	13	15	8
39	17	11	16	11	17	20
40	14	14	16	13	18	20

23	19	17	16	18	15	41
20	13	10	16	13	20	42
17	15	11	14	15	18	43
21	18	18	15	22	15	44
20	21	11	24	19	16	45
23	20	10	9	14	21	46
20	22	23	16	12	19	47
23	19	20	17	19	20	48
16	17	18	18	17	12	49
14	7	12	10	17	13	50
21	7	8	10	18	17	51
23	11	10	12	17	19	52
22	23	16	21	21	5	53
19	19	12	10	15	18	54
21	12	13	21	11	18	55
20	9	10	8	10	19	56
15	18	12	18	15	18	57
19	16	17	14	14	17	58
21	24	17	19	19	15	59
22	24	17	17	21	23	60
22	21	18	19	14	22	61
20	21	20	19	19	19	62
24	24	20	24	19	24	63
12	21	10	13	12	17	64
24	24	18	24	21	18	65
23	20	13	20	15	8	66
21	18	9	16	17	5	67
22	14	8	11	16	21	68
20	20	13	13	11	22	69
23	22	13	13	17	24	70
16	17	14	13	15	18	71
21	21	17	16	16	24	72
20	13	15	14	19	20	73
22	22	18	20	14	19	74
19	15	14	22	16	14	75

صور بعض الفرق التي تمت عليهم الدراسة

فريق تيغنيف



فريق غريس



فريق معسكر



فريق المحمدية



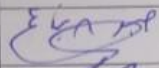
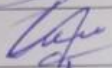
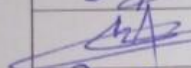
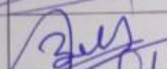
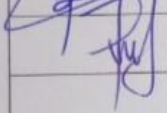
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-

قائمة الأساتذة المحكمين

عنوان البحث : المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة أشبال .

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الإمضاء
1	جورج بن عمر	دكتوراه	
2	بوعزيز محمد	دكتوراه	
3	فهد لعل	دكتوراه	
4	داشليقي طارق	دكتوراه	
5	مناد فضيل	دكتوراه	
6			
7			
8			
9			
10			

من إعداد الطالبان :

- براهيم عبد الوالي.

- حمدانو هشام.

تحت إشراف الأستاذ:

- غزال محجوب .

السنة الجامعية : 2018/2017 .



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

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



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

قسم: تدريب رياضي

الرقم: 18/12/2017

مستغانم: 18 ديسمبر 2017

إلى السيد: رئيس فريق دائرة تغييف لكرة السلة .
- ولاية معسكر -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة .

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

- براهيم عبد الوالي .

- حمدادو هشام .

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2018/2017.

و هذا قصد القيام بقياسات على لاعبي لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس ..

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم



رئيس قسم التدريب الرياضي
د. كوتشوك سيدى محمد

موافقة رئيس الفريق



بلخضر هواري
رئيس الجمعية

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروية

ع ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 045 10 33/36/35 (0) +213 الفاكس: 28 10 30 45 213 +

البريد الإلكتروني: leps@univ-mosta.dz ou lstaps@univ-mosta.dz



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



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

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

قسم: تدريب رياضي

الرقم: 344/ت.ر. / 12 / 2017

مستغانم: 08 ديسمبر 2017

إلى السيد: رئيس فريق دائرة معسكر لكرة السلة

- ولاية معسكر -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة .

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

- براهيم عبد الوالي .

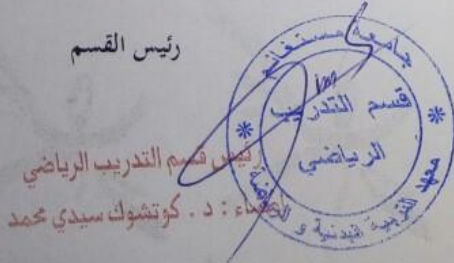
- حمدادو هشام .

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2018/2017.

و هذا قصد القيام بقياسات على لاعبي لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس..

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم



موافقة رئيس الفريق



معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروية

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

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

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



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives



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

قسم: تدريب رياضي

الرقم: 143/ت.ر. / 12 / 2017

مستغانم: 1.8. ديسمبر 2017.....

إلى السيد: رئيس فريق دائرة غريس لكرة السلة .
- ولاية معسكر -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

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

- براهيم عبد الوالي .

- حمداو هشام .

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2018/2017.

و هذا قصد القيام بقياسات على لاعبي لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس..

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم

موافقة رئيس الفريق

جامعة مستغانم
قسم التدريب الرياضي
رئيس قسم التدريب الرياضي
م. د. توتشوك سيدي محمد

سماح حاتم
قسم كرة السلة
جامعة مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبة

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

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

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



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



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

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

قسم: تدريب رياضي

الرقم: 12/2017/ر

مستغانم: 18 ديسمبر 2017

إلى السيد: رئيس فريق دائرة المحمدية لكرة السلة .
- ولاية معسكر -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة .

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

- براهيم عبد الوالي .

- حمدادو هشام .

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2018/2017.

و هذا قصد القيام بقياسات على لاعبي لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس..

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم

موافقة رئيس الفريق

جامعة مستغانم
قسم التدريب الرياضي
معهد التربية البدنية و الرياضية
رئيس قسم التدريب الرياضي
د. كوتشوك سيدي محمد

النادي الرياضي الهلالي
C.S.A
DR-BM
رئيس الجمعية
بطاهر شهرمان

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروية

ع ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

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

البريد الإلكتروني: leps@univ-mosta.dz ou lstaps@univ-mosta.dz



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

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



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

قسم: تدريب رياضي

الرقم: 18/2017/د.ر

مستغانم: 18/2017

نسخة
COPIE

إلى السيد: رئيس فريق أفاق مستغانم لكرة الس

- ولاية مستغانم -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة.

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

- براهيم عبد الوالي .

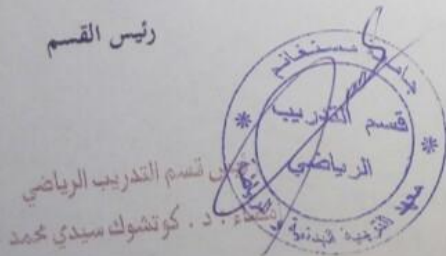
- حمداو هشام .

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2018/2017.

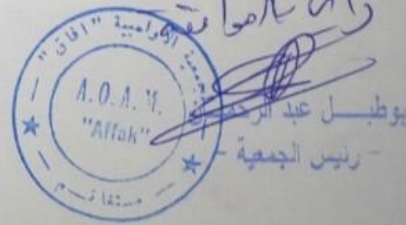
و هذا قصد القيام بقياسات على لاعبي لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس..

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم



أ. د. كوتشوك سيدي محمد



موافقة رئيس الفريق

أ. د. كوتشوك سيدي محمد

بوطلب عبد الرحمن

رئيس الجمعية

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم بحرية
ع ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

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

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



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

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



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

قسم: تدريب رياضي

الرقم: 3714/ت.ر/ 12 / 2017

مستغانم: 18 ديسمبر 2017

إلى السيد: رئيس فريق **ORNI** مستغانم لكرة السلة .

- ولاية مستغانم -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

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

- براهيم عبد الوالي .

- حمداو هشام .

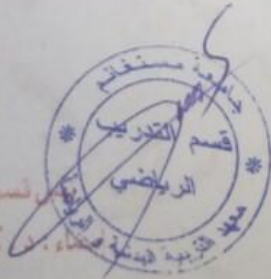
المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2018/2017.

و هذا قصد القيام بقياسات على لاعبي لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس..

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي
كوتشوك سيدي محمد



موافقة رئيس الفريق



معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروية

ع ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

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

البريد الإلكتروني: leps@univ-mosta.dz ou lstaps@univ-mosta.dz