



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم: نشاط حركي مكيف



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر  
في نشاط الرياضي المكيف

تحت عنوان:

## الانتباه وعلاقته بالذات البدنية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

بحث مسحي اجري على لاعبي كرة السلة على الكراسي متحركة فريق جمعية الأمل للمعاقين مستغانم

إشراف:

\*د. بلكبيش قادة

من اعداد:

رويعي بلال

يعقوب صادق

السنة الجامعية: 2016 - 2017

قالوا سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا انك

« أنت

العليم الحكيم »

صدق الله العظيم

سورة البقرة (الآية: 32)

# الإهداء

إلى من قال فيهما خالقنا سبحانه جل وعلا.

بعد بسم الله الرحمن الرحيم

"وقضى ربك إلا تعبدوا لا إياه وبالوالدين إحسانا"

سورة السراء: الآية 23

اهدي ثمرة جهدي إلى اعز ما أمك في قلبي الوالدين العزيزين وأجمل ما لدي في الوجود والكيان أطل

الله في عمرهما وقدرني على رد جميلهما

إلى رمز الحب والحنان أمي "يامنة" ، والى قدوتي في الصالحات أبي العالي "جيلالي".

إلى إخوتي وأخواتي الأعزاء إلى كل من يحمل لقب عائلة "ترويحي"

والى كل أعمامي وخالاتي وجميع الأحباب والأصدقاء حفظهم الله.

إلى زميلي في البحث: يعقوب صادق.

إلى الدكتور المشرف والمحترم : "بلكبيش قادة"

إلى اللاعبين ورئيس جمعية الأمل لرياضة المعاقين

إلى جميع الدكاترة والأساتذة لمعهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم.

والى كل من حملهم قلبي ولم يكتبهم قلبي

إلى دفعة: 2017/2016

**الباحث "رويحي بلال"**

# الإهداء

احمد الله و اشكره على إتمام بحثنا هذا

و الصلاة و السلام على رسول الله

اهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيهما الله عز و جل

"ووصينا الإنسان بوالديه إحسانا حملته أمه وهنا على وهن وفصاله في عامين أن اشكر لي و

لوالديك... "نقمان -14

إلى أول كلمة نطقها لساني و أول نظرة رأتها عيني و أول دفئ في حياتي إلى التي أن أعطيتها كنوز

الأرض ماوفيتها إلى أمي العزيزة (خيرة)

والى الذي عبد لي الطريق دون أن يبالي بأحمالي و متاعبي

أبي العزيز أظل الله في عمره (قدور يعقوب)

والى أخي أمين و كل الأخوات و العائلة

والى رفقاء العمر و كل الأصدقاء و الأحباب خاصة نبيل ، عبد الكريم ، رضا ، زهير ، صدام ، هاشمي ،

والى أخي و صديقي الذي شاركني في البحث " رويحي بلال " والى كل من نسيهم قلبي و حفظهم

قلبي

"الباحث يعقوب صادق "

## شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات ، الحمد لله حمد الشاكرين ، الحمد لله الذي وفقنا على إتمام هذا البحث ، نتقدم بالشكر الجزيل والامتنان الكبير للوالدين الأعزاء اللذان شجعونا على مواصلة مشوارنا الدراسي .

كما نتوجه بالشكر والتقدير لأستاذنا الفاضل الدكتور "بلكبيش قادة" والذي تشرفنا بإشرافه على هذا البحث و الذي أثاره بتوجيهاته و آرائه القيمة ، فله منا كل التقدير والاحترام.

كما لا ننسى كل من اللاعبين لفريق جمعية الأمل الذين ساهموا بقسط كبير بمساعدتهم لنا في انجاز الاختبارات.

ونخص بالتقدير والاحترام إلى كل من دكاترتنا وأساتذتنا وكل طلبة معهد التربية البدنية والرياضية.

كما نشكر كل من قدم لنا المساعدة حتى تم هذا البحث ، فجزى الله الجميع عنا خير الجزاء.

## ملخص البحث

يتضمن موضوع هذا البحث:

الانتباه و علاقته بالذات البدنية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة بحث وصفي اجري على لاعبي كرة السلة للكراسي المتحركة ، وكان الهدف من الدراسة هو تحديد و معرفة طبيعة العلاقة بين الانتباه و الذات البدنية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة أما الأهداف الفرعية فتمثلت في تحديد العلاقة بين تركيز الانتباه و الذات البدنية لاعبي كرة السلة للكراسي المتحركة و تحديد العلاقة بين تحويل الانتباه و الذات البدنية لاعبي كرة السلة للكراسي المتحركة ، حيث تكونت العينة من 12 لاعب من لاعبي كرى السلة على الكراسي المتحركة وتم اختيارهم بالطريقة مقصودة كونه الفريق الوحيد في ولاية مستغانم الذي يمارس كرة السلة على الكراسي المتحركة وانتهجنا في دراستنا الأسلوب الوصفي حيث تم استخدام مقياس كرة السلة و مقياس الذات البدنية و خرجنا بالاستنتاج التالي: وجود علاقات ارتباطيه موجبة منها: علاقة ارتباطيه موجبة بين الانتباه والذات البدنية وتركيز الانتباه والذات البدنية وتحويل الانتباه والذات البدنية.

وفي الأخير نقترح بعض التوصيات للدفعات المستقبلية لطلبة المعهد بالبحث والتعمق حول دراسات أخرى مشابهة لدراستنا مع التغيير في طريقة الدراسة ،وكذا تحلي المدربين المشرفين على النوادي والفرق بالاهتمام بمظاهر الانتباه وربطها مع المهارات الحركية.

## Résumé de l'étude

### Sujet de cette recherche

Etudier la concentration et sa relation avec l'intégrité physique chez les joueurs de basket Ball sur le fauteuil roller. Une recherche descriptive a été faite sur ces joueurs. Le but de cette recherche est de déterminer et connaître la relation entre la concentration et l'intégrité physique chez les joueurs de basket Ball sur le fauteuil roller alors que les objectifs consistent à déterminer la concentration et l'intégrité physique chez les joueurs de basket Ball sur le fauteuil roller ainsi que déterminer le lien entre la déconcentration et l'intégrité physique chez la même catégorie.

L'échantillon a été composé de 12 joueurs de cette catégorie. Ils ont été choisis délibérément étant donné que c'est la seule équipe qui existe à Mostaganem et exerce le basket Ball sur le fauteuil roller. Pour cela nous avons suivi une méthode expérimentale de sorte qu'on a utilisé deux critères (la concentration au B.B et l'intégrité physique) pour arriver à la conclusion suivante : l'existence de corrélations différentes : une corrélation entre la physique et la concentration, entre la concentration attentionnelle et la physique et enfin entre la déconcentration et la physique.

Enfin nous proposons quelques recommandations pour les futures promotions des étudiants de l'institut de faire des recherches approfondies sur des sujets similaires au nôtre avec un changement méthodique. Bien sûr, nous invitons également les superviseurs formateurs des clubs de donner plus d'attention aux aspects de la concentration et de la relation aux habiletés motrices.

abstract:

The subject of this research is included:

study the effect of attention and its relationship to the particular physical integrity with the wheel chair basketball players empirical research conducted in wheel chair basketball players, Objective of the study is to identify and find the correlation between the impact of basketball players to the attention and physical on the chairs the sub-objective animations were represented to determine the link existing between the center of the Attention and self-wheelchair and physical basketball players determine the relationship between attention and divert auto-wheelchair physics players in the wheelchair, where the sample consisted of 12 players from My basket screws on chairs affected the movement was chosen to be so deliberately the only team in the state of Mostaganem, which basketball is practiced on wheelchairs and we act in our study of The experimental method was used two measures (basketball and physical self) and conducted personal interviews with the players and we came to the following conclusion: the existence of a positive correlation relationship, including: a strong Positive correlation between attention and self-physical and attract attention and self-physical and distract attention and the latest relationship of self physical

we offer some recommendations for future Payments for students of the institute and extensive research on other similar studies For our study with the change in the study method, as well as the analysis of trained supervisors of clubs and teams interested in attention manifestations and Related to motor skills

## محتوى البحث

الموضوع	الصفحة
الآية.....	ا.....
الإهداء.....	ب.....
شكر وتقدير.....	ج.....
ملخص البحث: باللغة العربية/الفرنسية/الانجليزية.....	د.....
قائمة الجداول.....	ه.....
قائمة الأشكال.....	و.....

## قائمة المحتويات

### التعريف بالبحث

الصفحة	العنوان	الرقم
01	المقدمة	01
02	المشكلة	02
03	أهداف البحث	03
03	فرضيات البحث	04
04	أهمية البحث	05
04	مصطلحات البحث	06
05	الدراسات المشابهة	07
10	خلاصة	08

### الباب الأول: الدراسة النظرية

#### الفصل الأول: الانتباه والذات البدنية

الصفحة	العنوان	الرقم
14	تمهيد	
15	مفهوم الانتباه	1-1
15	تعريف الانتباه	2-1
16	أنواع الانتباه من ناحية مثيراته	3-1
16	الانتباه الإدراكي	1-3-1
16	الانتباه التلقائي	2-3-1

16	العوامل التي تأثر في تشتت الانتباه	4-1
17	عوامل الانتباه الداخلية	1-4-1
17	العوامل الجسمية	1-1-4-1
17	العوامل النفسية	2-1-4-1
17	عوامل الانتباه الخارجية	2-4-1
18	العوامل الاجتماعية	1-2-4-1
18	العوامل التي تساعد على جلب الانتباه	5-1
18	عوامل داخلية	1-5-1
18	العوامل الخارجية	2-5-1
18	مظاهر الانتباه والأداء الحركي	6-1
19	حجم الانتباه	1-6-1
19	حدة الانتباه	2-6-1
19	ثبات الانتباه	3-6-1
19	توزيع الانتباه	4-6-1
20	تحويل الانتباه	5-6-1
20	تركيز الانتباه	6-6-1
20	أهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية	7-1
21	مكونات الانتباه	8-1
21	البحث	1-8-1
21	التصفية	2-8-1
22	الاستعداد الاستجابية	3-8-1
22	خصائص الانتباه	9-1
22	الانتباه عملية إدراكية مبكرة	1-9-1

22	الإصغاء	1-1-9-1
22	الاختيار والإنشاء	2-1-9-1
23	الإحباط	3-1-9-1
23	التركيز	4-1-9-1
23	التنذب	5-1-9-1
23	التعقب	6-1-9-1
24	التموج	7-1-9-1
25	مفهوم الذات	10-1
25	مفهوم وتعريف اللياقة البدنية	11-1
26	مراحل نمو مفهوم الذات	12-1
27	مرحلة انبثاق وبروز الذات ( من الولادة إلى سنتين)	1-12-1
27	وظيفة مفهوم الذات	13-1
28	مفهوم الذات البدنية	14-1
28	مفهوم الذات البدنية والممارسة الرياضية	15-1
29	مفهوم الذات الجسمي (Concept du seul physique)	16-1
30	أدوات قياس الذات الجسمية	17-1
31	مفهوم الذات الجسمية وعلاقتها بالمشاركة في الأنشطة الرياضية	18-1
31	مفهوم الذات الجسمية والحالة البدنية	19-1
32	خلاصة	

## الفصل الثاني: كرة السلة على الكراسي المتحركة

الصفحة	العنوان	الرقم
34	تمهيد	
34	نبذة تاريخية لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة في العالم	1-2
36	أهمية الكراسي المتحركة و كيفية التدريب عليها	2-2
36	أهمية الكرسي المتحرك	1-2-2
37	طرق التدريب على الكرسي المتحرك	2-2-2
38	الخطوات التعليمية لكرة السلة على الكراسي المتحركة	3-2
38	إتقان المبادئ الأساسية من الثبات	1-3-2
39	إتقان المبادئ الأساسية من الحركة	2-3-2
40	القواعد و القوانين الاساسية لرياضة كرة السلة بالكراسي المتحركة	4-2
41	القواعد الأساسية للعبة	1-4-2
42	قانون كرة السلة على الكراسي المتحركة للمعاقين حركيا	5-2
42	الملعب	1-5-2
42	الكرسي المتحرك	2-5-2
43	اللاعبون و الاحتياط و المدربون	3-5-2
43	الحكم و مساعدوهم	4-5-2
44	كرة البداية	5-5-2
44	الوقت المستقطع	6-5-2
44	المخالفات التي يجب معرفتها	6-2
45	حيازة الكرة	1-6-2

45	مخالفات تجاوز حدود الملعب	2-6-2
45	مخالفات المشي	3-6-2
45	مخالفة الثلاث ثواني	4-6-2
46	مخالفة الخمس و العشر ثواني	5-6-2
46	الاطفاء التي يجب معرفتها	7-2
46	رجوع الكرة الى الخلف	1-7-2
46	تجاوز قاعدة خارج الحد	2-7-2
47	الأخطاء الشخصية	3-7-2
47	الأخطاء الفنية	4-7-2
48	التصنيف الرياضي للمعاقين حركيا في رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة	8-2
48	لمحة تاريخية لنظام التصنيف في رياضة كرة السلة للمعاقين حركيا	1-8-2
48	التصنيف الطبي في كرة السلة على الكراسي المتحركة	9-2
49	التصنيف	1-9-2
49	التنافس في الصنف	2-9-2
49	الإجراء الفني للفحص الطبي	3-9-2
49	الحد الأدنى للتصنيف الرياضي للمعاق	4-9-2
50	التصنيف الوظيفي للرياضي المعاق	5-9-2
50	التصنيف الحركي للرياضي المعاق	6-9-2
53	خلاصة	

## الباب الثاني: الدراسة الميدانية

### الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

الصفحة	العنوان	الرقم
56	مدخل	
57	تمهيد	
58	منهج البحث	1-1
58	متغيرات البحث	2-1
59	مجالات البحث	3-1
60	أدوات البحث	4-1
61	الأسس العلمية	5-1
62	الدراسة الإحصائية	6-1
64	صعوبات البحث	7-1
65	خاتمة	

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الصفحة	العنوان	الرقم
67	تمهيد	
68	عرض النتائج	1-2
74	الاستنتاجات	2-2
74	مناقشة الفرضيات	3-2
75	الاقتراحات والتوصيات	4-2
77	الخلاصة العامة	5-2

المصادر والمراجع

الملاحق

ملخص البحث باللغة الفرنسية

ملخص البحث باللغة الانجليزية

ملخص البحث باللغة العربية

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
60	يبين معامل الصدق لاختبارات العينة بين الانتباه والذات البدنية.	01
60	يبين معامل الصدق لاختبارات العينة بين تركيز الانتباه والذات البدنية.	02
61	يبين معامل الصدق لاختبارات العينة بين تحويل الانتباه والذات البدنية.	03
61	يبين معامل الثبات لاختبارات العينة بين الانتباه والذات البدنية.	04
61	يبين معامل الثبات لاختبارات العينة بين تركيز الانتباه والذات البدنية.	05
61	يبين معامل الثبات لاختبارات العينة بين تحويل الانتباه والذات البدنية.	06
69	يوضح العلاقة بين الانتباه والذات البدنية.	07
70	يوضح العلاقة بين تركيز الانتباه والذات البدنية.	08
71	يوضح العلاقة بين تحويل الانتباه والذات البدنية.	09

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
69	يوضح العلاقة بين الانتباه والذات البدنية.	01
70	يوضح العلاقة بين تركيز الانتباه والذات البدنية.	02
72	يوضح العلاقة بين تحويل الانتباه والذات البدنية.	03

## المقدمة:

يعد العامل النفسي احد العوامل المهمة للفوز وتحقيق الانجازات الرياضية العالمية لمعظم الأبطال الدوليين وذلك لتقاربهم في المستوى البدني و المهاري و الخططي.

إن العمليات العقلية ومنها الانتباه احد الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي وبعده الانتباه من الأسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية العليا، فبدون الانتباه لا يستطيع الإنسان أن يتعلم أو يتذكر أو يفكر بأي شيء ،فلكي يتعلم الإنسان يجب أن ينتبه أولاً ثم يدركه و بذلك فالانتباه يساعد في معرفة الأشياء وسرعة فهمها أو استنتاجها.

إن الانتباه في المجال الرياضي يشمل عدة مظاهر وان الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتوقف إلى حد كبير على نمو وارتقاء تلك المظاهر، حيث أن كل نشاط يحتاج إلى هذه المظاهر لكن بدرجات متفاوتة ، و يتطلب من الرياضي أن يتعلم المهارات الحركية ثم يتقنها ولا يتم ذلك إلا عن طريق الإعداد المتكامل من النواحي البدنية و النفسية و المهارات الخططية (محمد لطفي، 1975).

وسنحاول من خلال هذه الدراسة والتي قمنا بتقسيمها إلى بابين، الباب الأول قمنا بتقسيمه إلى فصلين، الفصل الأول قمنا بدراسة الانتباه ومظاهره ( تركيز الانتباه وتحويل الانتباه) أما في الفصل الثاني قمنا بدراسة رياضة كرة السلة للكراسي المتحركة.

الباب الثاني، فتضمن الدراسة التطبيقية الذي شمل فصلين:الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية والذي شمل المنهج المتبع في الدراسة ، عينة البحث، الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ، مجالات البحث المجال الزمني والمكاني،أسس اختيار العينة ، أدوات البحث

،الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة ،الدراسات الإحصائية و صعوبات البحث،أما الفصل الثاني فتناول تحليل ومناقشة النتائج،الذي تضمن تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى المتعلقة بالمحور الأول وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية المتعلقة بالمحور الثاني، واستنتاج وخلاصة عامة، التوصيات وفي الأخير الملخص العام.

## 1- المشكلة:

تعتبر كرة السلة على الكراسي المتحركة واحدة من الألعاب التي تتميز بالمهارات المتنوعة ويتطلب النجاح في كرة السلة الاعتماد والاهتمام بالمهارات الأساسية للعبة بنوعها الهجومي والدفاعي ، وان معرفة المهارات الأساسية وإتقانها هي التي تساعد المدرب في تحقيق الهدف والإحاطة بكل جوانب اللعبة من النواحي العلمية والعملية وذلك بقصد الرفع من المستوى الفني وهذا لخدمة الفريق وتحقيق الأهداف ومن خلال ذلك خرجنا بالإشكال التالي:

- ما طبيعة العلاقة بين الانتباه والذات البدنية لدى لاعبي كرة السلة للكراسي المتحركة؟

## الأسئلة الفرعية:

1- هل توجد علاقة ارتباطية بين تركيز الانتباه و الذات البدنية لاعبي كرة السلة للكراسي المتحركة؟

2-هل توجد علاقة ارتباطية بين تحويل الانتباه والذات البدنية لدى لاعبي كرة السلة للكراسي المتحركة؟

## 2- أهداف:

## الهدف الرئيسي:

- تحديد طبيعة العلاقة بين الانتباه و الذات البدنية لدى لاعبي كرة السلة للكراسي المتحركة.

## الأهداف الفرعية:

- تحديد العلاقة بين تركيز الانتباه و الذات البدنية لاعبي كرة السلة للكراسي المتحركة.
- تحديد العلاقة بين تحويل الانتباه و الذات البدنية لاعبي كرة السلة للكراسي المتحركة .

## 3- فرضيات البحث:

### 1-الفرضية الرئيسية:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الانتباه والذات البدنية لدى لاعبي كرة السلة للكراسي المتحركة.

### 2 - الفرضيات الفرعية :

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين تركيز الانتباه والذات البدنية لاعبي كرة السلة للكراسي المتحركة.

- توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين تحويل الانتباه والذات البدنية لاعبي كرة السلة للكراسي المتحركة.

### 4- أهمية البحث:

في بحثنا هذا أردنا أن نشير إلى بعض مظاهر الانتباه ( تركيز الانتباه ، تحويل الانتباه ) و علاقتها بالذات البدنية لدى لاعبي كرة السلة بالكراسي المتحركة و نظرا لأهمية هذه الفئة من المجتمع.

كما يعتبر الانتباه احد الأبعاد الحيوية و المؤثرة على الأداء في المجال الرياضي حيث أن انتباه الفرد في لحظة معينة لا يون عادة إلا في موضوع معين إلا أن الانتباه لا يتوقف و لكن ينتقل بصورة مستمرة و سرعة خاطفة خلال أجزاء من الثانية و يفهم من الانتباه بأنه " استعداد إدراكي عام يقوم بتوعية شعور الفرد سواء كان الفرد سليم أو معاق نحو موقف معين ككل " ،وعليه فان الانتباه عملية عقلية تلعب دورا هاما في حياة الإنسان لمساهمة في التعرف على البيئة و تكيفه و اتصاله بتا .

واستنادا إلى مسابق ذكره نحاول في دراستنا معرفة بعض مظاهر الانتباه مثل التركيز و التحويل الانتباه وعلاقتها بالذات البدنية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

## 5- مصطلحات البحث:

### - الانتباه:

هو عملية نفسية يتم فيها تركيز اهتمام اللاعب على تنبيه حسي خاص كونه عملية عقلية تعزز لنا مانرغب أن نركز عليه من منبهات ومثيرات تطرد أو تصرف مالا تهمنا منها (عبد الواحد ، 2006)

### - تركيز الانتباه:

هو تديق أو تأكيد الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة زمنية.

### - تحويل الانتباه:

هو قدرة اللاعب على سرعة توجيه الانتباه من نقطة إلى نقطة أخرى أو من مثير إلى مثير آخر.

## - الذات البدنية:

هي عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الايجابي لذاته و تقديره لنقاط ضعفه و قوته بما يخدم تعزيز و تطوير شخصيته و ثقته بنفسه ،ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية و المعززة بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة و قوة و مرونة والمطاولة و العمل على تنمية كونها تعد احد المحاور الرئيسية في كافة الألعاب .

## - كرة السلة على الكراسي المتحركة:

لا تختلف كرة السلة على الكراسي المتحركة كثيرا عن الأصحاء، إذ تطبق فيها جميع قواعد القانون الدولي لكرة السلة باستثناء بعض التعديلات الخاصة، وابتكار نقل الحركة بالسلاسل (باي دار ) لتتيح للمعوق حركيا حركة أسهل واستقلالية أكثر وفي هذه الحالة يكون اللاعب المعوق في وضعية اقل خطورة مقارنة بغيره من الذين لا يستعملون الكرسي المتحرك، والذين ليس لديهم القدرة على المشي ولا يستطيعون الاعتماد على أنفسهم دائما بالرغم من كون الطرف العلوي سليم (عمار، 2001 ص12)

## 6- الدراسات المشابهة:

تعتبر مظاهر الانتباه لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة من احد المواضيع التي يبحث فيها المختصون والتي جلبت انتباه الباحثين في مجال علم النفس الرياضي و نتيجة الانشغال الكبير بهذا الموضوع في المجال الرياضي جاءت فكرتنا في هذا الموضوع بخصوص

لاعبى كرة السلة على الكراسي المتحركة و هنا نستعرض أهم الدراسات و البحوث التي تطرقت لهذه المظاهر ( تركيز الانتباه، تحويل الانتباه).

-عرض الدراسات:

-الدراسة الأولى:

1- دراسة انتصار عوديه الراجي:

- المتمثل موضوعها في : علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب من القفز لدى لاعبات كرة السلة لقسم السنة الرابعة.

- أجريت هذه الدراسة : سنة 2003م.

-جاءت مشكلتها كالتالي:

\*هل هناك علاقة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز لدى طالبات السنة الرابعة اختصاص كرة السلة؟

- وكانت أهدافها كالتالي: التعرف على العلاقة الموجودة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز لدى طالبات السنة الرابعة.

- وكان فرضها كالتالي:توجد علاقة ارتباطيه بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز لدى طالبات المرحلة الرابعة اختصاص كرة السلة.

- منهج البحث: اتبعت الباحثة المنهج الوصفي.

- عينة البحث:كانت عشوائية وشملت (16) طالبة من السنة الرابعة اختصاص كرة السلة.

- أداة البحث:استخدمت الباحثة اختبارات مهارية واختبار نفسي .

- الاستنتاجات: توجد علاقة ارتباطيه قوية بين تركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز.

## 2- دراسة بن احمد سفيان :

-المتمثل موضوعها في: علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب بثلاث نقاط لدى لاعبي كرة السلة صنف أكابر .

- أجريت هذه الدراسة : سنة 2009م.

-جاءت مشكلتها كالآتي:

\*هل هناك علاقة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب بثلاث نقاط من مختلف المناطق الخمس في كرة السلة؟

- ماهي المنطقة التي يكون فيها اللاعب أكثر تركيز في التصويب؟

- وكان هدفها كالتالي : التعرف على العلاقة الموجودة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب بثلاث نقاط من مختلف المناطق الخمس للاعبين كرة السلة صنف اكابر .

- وكان فرضها كالتالي : توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب بثلاث نقاط من مختلف المناطق الخمس .

- منهج البحث: استعمل الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي . (حكيم، 1998)

- عينة البحث:كان اختبار عينة البحث مقصود من فريق شبيبة عين الأريعاء من ولاية عين تموشنت الناشط في القسم الثاني الغربي ، واقتصرت على (12) لاعب.

- أداة البحث: اختبار شبكة تركيز الانتباه، اختبار التصويب بثلاث نقاط ، استمارة تسجيل الدرجات . (محمد، 1990)

- الاستنتاجات:

-تركيز الانتباه يؤثر بنسبة كبيرة على دقة التصويب بثلاث نقاط.

- المنطقة التي يكون فيها اللاعب اكثر تركيز في التصويب هي المنطقة الوسطى.

### 3- دراسة بن عز الدين كريم و بلعباس العجال:

-المتمثل موضوعها في: علاقة مظاهر الانتباه بدقة التصويب من خط الرمية الحرة لدى لاعبي

كرة السلة .

- أجريت هذه الدراسة : سنة 2013م.

-جاءت مشكلتها كالتالي:

هل هناك علاقة ارتباطية بين مظاهر الانتباه بدقة التصويب من خط الرمية الحرة لدى لاعبي كرة

السلة؟

وكان هدفها كالتالي:

تحديد و معرفة العلاقة الارتباطية بين مظاهر الانتباه و دقة التصويب.

وكان فرضها كالتالي:

توجد علاقة ارتباطيه بين مظاهر الانتباه بدقة التصويب.

عينة البحث:

حيث تكونت العينة من 10 لاعبين و تم اختيارها بطريقة مقصودة .

أداة البحث :

حيث تم استخدام اختبارين تمثّل الأول في اختبار قياس شطب بعض مظاهر الانتباه ل " بوردون

انفيمنت " و الثاني اختبار التصويب من خط الرمية الحرة ( اختبار بطارية ايفر لقياس المهارة في

كرة السلة ).

الاستنتاجات:

وجود علاقة ارتباطية موجبة منها علاقة ارتباطية موجبة قوية ، عكسية قوية ، موجبة ضئيلة أو معدومة موجبة متوسطة.

**التعليق على الدراسات المشابهة :**

إن الدراسات المشابهة السابقة لها دور فعال و كبير في البحث العلمي فعل أساسها يستطيع الباحث أن يستمد منها عدة مشاكل تكون مرتبطة بنفس المضمون لكن مختلفة من حيث الفعاليات.

**نقد الدراسات:**

بعد استفادة الباحثان من الدراسات السابقة عمدا إلى أن تأتي دراستهما بالجديد في المجال العلمي و المتمثل في :

- صياغة أهداف و فروض البحث بدقة قياسها دقة اختيار العينة بدقة و عناية .
- تحديد المنهج المستخدم لطبيعة الدراسة .
- اختيار متغيرات البحث و كيفية قياسها .
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء من الناحية النظرية أو الميدانية
- كيفية استخدام المعالجة الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث
- تثمين نتائج البحث من خلال الدراسات المشابهة .

## الخلاصة:

إن جل البحوث العلمية السابقة توافقت مع البحث العلمي الحالي في فكرته العامة ،حيث كانت هذه الدراسات مرشدا للطلالبان الباحثان في تحديد منهجية البحث وأدوات جمع البيانات واختيار انسب الوسائل الإحصائية ، كما ساعدت على رسم خطة البحث وتقادي الأخطاء المرتكبة في دراسات الأخرى وعليه لخص الطالبان الباحثان عدة أفكار جديدة لكيفية معالجة موضوع البحث وكذا عرض النتائج وكيفية تحليلها ومناقشتها للوصول إلى جملة من النتائج التي تخدم مجال النشاط الحركي المكيف والبحث العلمي .

## - تمهيد :

يمثل الانتباه في الوقت الحاضر أحد الموضوعات الهامة في علم النفس الرياضي فهو تلقي الإحساس بمثير ما سواء كان هذا الإحساس علي مستوي الحواس الخارجية أو الأحاسيس الباطنية ، بحيث يشعر الفرد بهذا الإحساس بطريقة واضحة ، ويعتبر الانتباه أحد الأبعاد الحيوية المؤثرة في الأداء في المجال الرياضي ، و يعتبر مفهوم الذات ذا أهمية بالغة في فهم شخصية الفرد ، وهو بمثابة حجر الزاوية الذي تقوم عليه الشخصية ، وهذا ما أكده العديد من الباحثين فمفهوم الشخص لذاته يجعله أكثر تحررا من الاضطرابات النفسية ويجعله يعيش حالة من التوافق والتكيف النفسي كما أن الشخص السوي يكون أكثر تحررا في تقرير مصيره اعتمادا على نفسه وثقته في مقداره .

## 1-1 مفهوم الانتباه:

يعد الانتباه من الأسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية فبدون الانتباه لا يستطيع الإنسان أن يتعلم أو يتذكر أو يفكر أي شيء فلكي يتعلم الإنسان شيئاً يجب أن ينتبه أولاً ثم يدركه.

فالانتباه يساعدنا في معرفة الأشياء وسرعة فهمها واستنتاجها (محمد، 1975) يتفق عبد الحميد مع رويده على أن الانتباه في المجال الرياضي يتميز بعدة مظاهر وان الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتوقف إلى حد كبير على نمو (A RADIC., 1989, p. 15)، وإتقان تلك المظاهر لدى الأفراد بدرجة متفاوتة تختلف باختلاف طبيعة كل نشاط وبعد الانتباه شرطاً ضرورياً من شروط الملاحظة الناجحة ويتميز بوجود حالة تأهب عقلي أو حالة من اليقظة لكي يحسن أو يدرك وقائع وظروف أو الأشياء (وجيه، 1993، صفحة 129) ويلعب الانتباه دوراً هاماً من المرحلة الأولى من التعلم وقد تمت الإشارة إلى أن الدافعية للمتعلّم الوصول إلى إتقان المهارة وبذل جهد لتطوير الأداء وهي المفتاح لتطوير الخبرة في مجالات مختلفة سواء كانت رياضية أو علمية وان عملية الانتباه تختلف من شخص إلى آخر حيث يوجد شخص لديه درجة عالية من الانتباه مقارنة بشخص آخر (محمد حسين، 1972، صفحة 290).

## 1-2- تعريف الانتباه:

تطرق الباحثون والمتخصصون إلى تعريف الانتباه كل حسب رأيه الخاصة إلى هذه الأبعاد وتمثلت هذه الآراء على هذا (المحجوب وبديري، 2002) النحو حالة تسبق الأداء وتكيف المهارات وفق حرية الفرد أو النشاط الرياضي.

وكذا عرف محمد متولي وآخرون بالتكيف الحركي العقلي مع شيء من الانتباه فهو حركي لان الانتباه تصاحبه ردود و أفعال العمل على كف جميع الحركات التي لا تلائم الموقف فهو إذن تكيف عقلي فيه اختيار وآلاف في آن واحد وهو حالة تركيز العقل الشعور حول موضوع معين وهو عملية وظيفية تجري فيها بلورة الشعور على بعض الأشياء في الجانب الإدراكي (احمد زاكي، 1992 ص478).

### 1-3- أنوع الانتباه من ناحية مثيراته :

1-3-1- الانتباه الإدراكي : وهو الانتباه الذي يقتضي من المنبه بذل جهد قد يكون كثيرا وفي هذه الحالة يشعر الفرد بما يبذله من جهد عمق نفسه على الانتباه وهو جهد ينجم عن أدائه الفرد فجأة كالانتباه للبرق مثلا تجسده فيوجد لاعب ممتاز داخل الملعب ويقوم بتسجيل أهداف بصورة مذهلة ففي هذه الحالات ينصب انتباه عليه دون سواه أو كان يصرخ الأستاذ على التلميذ من خلال اللاعب.

1-3-2- الانتباه التلقائي : هو نوع من الانتباه لا يبذل الفرد أي جهد كانتباه الفرد إلى موضوع أو شيء يميل إليه أو يهتم بت فلا يبذل الفرد أي جهد في هذا النوع من الانتباه فيكون الانتباه مسدا (الغول، 1982ص145)

### 1-4-العوامل التي تأثر في تشتت الانتباه:

يوجد هناك العديد من العوامل التي تأثر في عملية الانتباه لدى الفرد وتعمل على تشتت الانتباه بحيث يصبح عاجزا على الانتباه لفترة وجيزة ومن ثم يتجه انتباهه إلى شيء آخر ومن ثم يعيد

انتباهه إلى الموضوع نفسه ويعود ذلك إلى عوامل عدة بعضها يرجع الفرد نفسه وبعضها إلى عوامل خارجية.

#### 1-4-1- عوامل الانتباه الداخلية :

1-4-1-1- العوامل الجسمية: قد يرجع شروء الانتباه إلى التعب والإرهاق الجسمي وعدم النوم أو عدم الانتظام في وجبات الطعام أو سوء التغذية هذه العوامل من شأنها أن تنقص حيوية الفرد أو ضعف قدرته على المقاومة مما يشتت انتباهه (راجع، 1986، صفحة 180).

1-4-1-2- العوامل النفسية : تتمثل في مختلف الانفعالات التي يتعرض لها الفرد الرياضي وهذه الانفعالات عرفها تامر محسن بأنها حالة تأثر في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر جسمية خارجية تتمثل في مايلي القلق: انفعال يتميز بالشعور بخطر مسبق وتأثر مصحوب بإثارة الجهاز العصبي السمبثاوي وتميز حالات القلق بعدم المقدرة على التركيز والإحساس بنوع الفشل وعدم الثقة في المجال الرياضي.

القلق المعقد: هو فشل القدرات وأداء اللاعب ويؤدي إلى التقليل من ثقته بقدراته البدنية والمهارية. اليأس والإحباط: على الرغم من وجود اختلافات طفيفة بين هذه الانفعالات إلى أن مظاهرها واحدة تتميز بالهبوط النفسي الذي يتبعه انخفاض في مستوى الأداء وهذا يعكس دوره على عملية الانتباه كم يؤدي إلى عمليات أخرى كالإحساس (محسن، 1990، صفحة 117).

#### 1-4-2- عوامل الانتباه الخارجية:

1-2-4-1- العوامل الاجتماعية: في غالب الأحيان يرجع تشتت الانتباه إلى المشاكل الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد والتي لها أهمية خاصة بالفرد كالمشاكل العائلية أو سوء تفاهم بين اللاعب ومدربه وهذه المشاكل لها عدة تأثيرات نفسية على الرياضيين خاصة قبل المنافسة فان هذه المشاكل هي عنصر مهم يؤثر سلبا على الرياضي ونتائجه في المنافسات .

### 1-5-العوامل التي تساعد على جذب الانتباه:

1-5-1-عوامل داخلية : هناك عدة عوامل داخلية مختلفة مؤقتة ودائمة تهيأ الفرد للانتباه إلى موضوعات خاصة وغيرها من العوامل منها:

- الحاجة إلى العضوية - الواجهة الذهنية - الدوافع الهامة - الميل المناسب

1-5-2-العوامل الخارجية : ويقصد بها العوامل المتعلقة بالمنبهات والمثيرات الموجودة في البيئة المحيطة بالفرد والتي تساعد على جذب الانتباه ويحتفظ به مدة من الزمن مثل الأصوات العالية والألوان والحركة وتعتمد على :

- شدة المثير - تكرار المنبه - تغير المنبه

- التباين - موضع المنبه - حركة المنبه

(راجع، 1986، صفحة 187)

### 1-6-مظاهر الانتباه والأداء الحركي:

يعد الانتباه من الموضوعات النفسية التي لها علاقة بالأداء الحركي حيث يلعب هذا العصر دورا فعالا في تحقيق العرض كونه حد فاصل بين هذا الفرد عند تساويهم في هذا المجال الرياضي يشمل عدة مظاهر هي: الحجم ، الحدة ، الثبات ، التوزيع ، التحويل، التركيز... الخ (تمون، 1999، صفحة 380)

1-6-1- حجم الانتباه : كمية المواد أو العناصر التي يمكن إدراكها في وقت واحد وبدرجة واحدة من الدقة فهو مهم في النشاط الرياضي من إدراك أكبر كمية من الحركات وعليه يمتاز نشاطه بالفعالية سواء كانت في التدريب أو المنافسة (سلامة و توفيق، 1973، صفحة 65)

1-6-2- حدة الانتباه : وتعرف بأنها أكبر طاقة عصبية يمكن فقدها أثناء النشاط التي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة ووضوح فعند أداء المهارات فان عملية الانتباه تحدث بدرجة مختلفة وتارة تكون ضعيفة في حالات التعب تقل حدة الانتباه بسبب إجهاد الجهاز العصبي (الحמיד، 1973، صفحة 288)

1-6-3- ثبات الانتباه : هي القدرة على المواصلة للانتباه الشديد لأطول فترة زمنية ممكنة فمثلا في كرة السلة الرياضي يجب أن يكون شديد الانتباه حتى صفارة الحكم ففي ثانية واحدة أو جزء من المائة

قد تتغير النتيجة أي الإثارة حتى الثواني الأخيرة في كرة السلة من الرياضات التي تتطلب تركيز انتباه جيد. (سلامة و توفيق، 1973، صفحة 65)

1-6-4- توزيع الانتباه : ويعني الانتباه الموجه نحو عدة أشياء أو أنشطة في وقت واحد فلاعب كرة السلة يوزع انتباهه إلى الكرة في وقت واحد وبهذا يتوقف على قدرة اللاعب في توجيه

انتباهه إلى أشياء مختلفة في وقت واحد ويقصد به هو قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو أكثر من مثير في وقت واحد أو توجيه انتباهه نحو استيعاب وفهم أكثر من معلومة مصادر مختلفة في وقت واحد مثال على ذلك قيام اللاعب المهاجم في كرة السلة بوزع انتباهه ما بين لاعبين وكرة السلة (علاوي م، 1977، صفحة 282)

1-6-5- تحويل الانتباه : هو القدرة على سرعة توجيه الانتباه من نشاط إلى آخر بنفس الشدة وتختلف القدرة على تحويل الانتباه من رياضي إلى آخر وفق الخصائص والمميزات الفردية فهناك من يستطيع الاندماج بسهولة في النشاط أو يتحول من مداولة النشاط معين إلى نشاط آخر يختلف عنه تماما (محمد وحداد، 1973، صفحة 65)

1-6-6- تركيز الانتباه : تعد هذه الصفة من أهم مظاهر الانتباه وتلعب دورا هاما في الوصول إلى المستويات العالية لما لها من تأثير على دقة وضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارات الحركية ومن المعروف أن درجة الإتقان للمهارات الحركية لا ترتبط فقط مواصلة التدريب بل ترتبط أيضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه لغرض التحكم في مهاراته الحركية (علاوي م، 1977، صفحة 290)

### 1-7- أهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية :

إن ما تقدم يؤكد بما لا يقبل الشك أن فكرة اعتماد الأداء الرياضي على الجانب البدني فحسب أصبح غير مألوف في نظر الباحثين والمدربين وقد تبنى العديد منهم التأكيد على الجانب الذهني في التدريب الرياضي والاستعداد للمسابقات وقد "أثبتت الاختبارات بان الأداء العالي للرياضيين يتم عن طريق المؤهلات الذهنية ومنها القوى النفسية المتحركة والتوافق النفسي وتركيز الانتباه والمثابرة

والاستقرار العالي وخلق للأفكار والمباراة تكشف الوظائف النفسية بسرعة وبشكل متبادل لذلك تزداد قبل المباريات أو خلالها قوة الاهتمام وحجم عملية الإحساس والتفكير والقدرة على بذل الجهود الإدارية السريعة القوية وقابلية الكشف والتكيف وحجم التركيز للاهتمام والانتباه حسب المطالب المطروحة ، كما أن "الانجاز البارز في الرياضة يتطلب التركيز ، وعندما تختار تنفيذ المهارات أو الفعاليات فعليك أن توجه تركيزك بشكل طويل يكفي لتحقيق أفضل النتائج & doroghy v (bettel, 1984) .

#### 1-8-8- مكونات الانتباه : يتكون الانتباه من ثلاث مكونات هي :

1-8-1- البحث : وهي محاولة تحديد المنبه أو المثير في المجال البصري ووجود نوعان من البحث الأول خارجي المنشأ ويحدث مثل الانتباه الصوت المفاجئ أو الضوء المفاجئ والثاني داخلي ، المنشأ وهو عملية اختباريه مخططة لمثير أو منبه ذو اختصاصي معين وينقسم هذا إلى نوعين : وهما التوازن والتسلسل .

1-8-2- التصفية : وهي عملية إتقان واختيار المنبه أو نشر معين من المثيرات التي تقع في المجال الإدراكي للشخص وتجاهل المنبهات أو المثيرات التي تقع في مجال إدراكه وهي تشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ أو الاستمرار في الانتباه إلى موضوع الانتباه في ظل وجود العديد من المنشآت وهذا يعني أن الانطباع للمنبهات انتقائيا محكمة العديد من العوامل مثل طبيعة موضوع الانتباه ومدى ارتباطه بحاجات الفرد واللغة الارتباطين وهذه العملية تنمو تدريجيا بزيادة عمر الأطفال.

**1-8-3- الاستعداد الاستجابية :** تسمى أحيانا بتوقع ظهور الهدف أو تحويل الانتباه للهدف وهي عملية استعداد انتباهي الاستجابة المثير أو الهدف وفقا للمعلومات السابقة عن موقعه وعما إذا كانت معه مثيرات مشوشة من عدمه .

### **1-9- خصائص الانتباه :**

#### **1-9-1- الانتباه عملية إدراكية مبكرة :**

حيث يهتم الإحساس بالمنبهات والمثيرات الخام ويقع الانتباه بين الإحساس والإدراك ، ولذا فهو عملية إدراكية مبكرة حيث سبق الانتباه الإدراك ويمهد له الإذن الانتباه هو الذي يتحسن و الإحساس هو الذي يكشف ويعرف .

**1-9-1-1- الإصغاء :** يعتبر الإصغاء الخطوة الأولى في عملية تنظيم وتكوين المعلومات حيث أن اكتشاف الفرد لبيئته المحيطة به والتي تعيش فيها يتطلب منه الإصغاء حيث ينتقي الفرد الذي يهتم بها ويعمل ما عدى ذلك فالإصغاء ضروري يتركز الانتباه على الموضوع الذي يريده الفرد .

**1-9-1-2- الاختيار والإنشاء :** لا يستطيع الفرد أن ينتبه لجميع المنبهات أو المثيرات المختلفة الآتي يحتفظ بها العالم الخارجي دفعة واحدة أو ينبه جميع المثيرات التي يزيد بها ذهنه حيث يمتلئ بخواطره وأفكار كثيرة وإشباع حاجاته وكذلك بما يتناسب مع حالة التهيؤ والتأهب العقلي لملاحظة هذه المثيرات المختلفة دون غيرها أو التفكير في أشياء دون أشياء .

1-9-1-3- الإحباط : وهي قد تكون سمعية أو بصرية وتتمثل إما في حركات العين خلال المكان أو الإنصات لكل ما يصدر من أصوات ويمكن الإنسان أن يوجه انتباهه من جانب إلى آخر فمثلا عن طريق الحواس حاسة البصر وحاسة السمع فمثلا يستطيع تغير انتباهه من شيء إلى آخر حيث أن الإنسان لا يستطيع أن ينبه كل المنبهات أو المثيرات في وقت واحد أو دفعة واحدة فان الانتباه يكون انتقائيا وموجها إلى أشياء التي يهتم بها الفرد أكثر من غيرها فمثلا المعلم في فصله عند شرحه للدرس يركز دائما على أهمية فهم الطالب للدرس وليس على الأخطاء بعض الطلاب.

1-9-1-4- التركيز : نجد أن الفرد يتجه بفاعلية وإيجابية واهتمام إلى منبهات حسية معينة ويعمل منبهات أخرى أي يجعل بعض المنبهات في بؤرة الشعور ويركز عليها ما عدا ذلك على هامش الشعور فقد يركز الفرد على المنبه واحد أو أكثر بحيث يستطيع الاحتفاظ لمشاهدة معبرة عبر كل شيء يحدث حوله.

1-9-1-5- التذبذب : فقد يتذبذب مستوى المثير الذي هو في الحقيقة الأمر مصدر النسبة فنجد أن انتباه الفرد يتذبذب بين القوة والضعف وذلك وفقا لقوة المثير الضعيف مثلا عندما يشاهد الفرد مباراة كرة القدم أو فلما نجد أن انتباهه يتذبذب بين القوة والضعف وفقا لاختلاف قوة المباراة وكذلك قوة أحداث فلم وأثاره من عدمه .

1-9-1-6- التعقب : ويقصد به الانتباه المتصل أو مثير معين حيث تظهر قدرة الفرد على التفكير في فكرتين في آن واحد دون الخلط بينهما مثل قيادة السيارة والتحدث في نفس الوقت مع الصديق .

1-9-1-7- التموج : يقصد به رغم وجود مثير الذي ينبه إليه الفرد فان تأثيره يختلف إذا اظهر

مثير آخر جديد ودخيل ثم يعود مرة أخرى عندها يختفي هذا المثير الجيد (يعقوب، 1984،

صفحة 139 141).

## 10-1- مفهوم الذات :

يرى الباحث من خلال استقرائه للذات البدنية بأنها عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الايجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه ، ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية رصينة والمعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة ومطاولة والعمل على ترميتها كونها تعد إحدى المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب .

## 11-1- مفهوم وتعريف اللياقة البدنية:

تعرف الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية واللياقة البدنية أنها : القدرة على انجاز الأعمال اليومية بهمة ويقظة دون تعب، لا ضرورة منه وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر ومقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ. (شحاتة، 1991، صفحة 09)

ويرى "كورتين" اللياقة البدنية بأنها : " الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته بمجابهة الأعمال الشاقة ولمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد". (حسين، 1987، صفحة 62)

يتعلق بوجوده الكلي أي الفرد ، كما يدرك نفسه ، (احمد الطاهر قحطان، صفحة 22، 23) أما (Cattel, 1950) فيرى أن الذات أساس ثبات السلوك البشري وانتظامه ، (سيد محمد عبدو،

1975، صفحة 677). روجرز (Rogers) فالذات عنده مفهوم مركزي حتى أطلق عليه نظريته نظرية الذات الشخصية و اللاداعات ومفهوم الذات متكافئان بالنسبة لروجرز ، وهي كل منظم ومنسق ، أما حامد عبد السلام زهر فقد عرفها بأنها الشعور والوعي لليونة الفرد ، وهي تمتص قيم الآخرين ، وتسعى إلى التوافق والثبات والنمو نتيجة النضج والتعلم . (حامد عبد السلام زهران، 1984، صفحة 291).

وقد عرف معجم علم النفس (dictionnaire de psychologie, 1991) مصطلح الذات بأنه مماثل إلى بنية معرفية من المحتمل أن تكون معقدة في معالجة المعلومات الواردة سواء من المحيط الاجتماعي أو من سلوكه الخاص (pdarot.f.dron.r, 1991, p. 131)

نلاحظ من خلال ما سبق تعدد تعاريف الذات بتعدد العلماء والمدارس وزاوية التساؤل ، فمنهم من اعتبرها الأنا ومنهم من اعتبرها موضوع الأنا وآخر اعتبرها شعورية ولا شعورية ومنهم من اعتبرها مجموعة من العمليات المعرفية النفسية ، لكن رغم الاختلاف تحديد مصطلح أو تعريف موحد إلا أن جميعها يعطي أهمية كبيرة للذات في تكوين شخصية الأفراد وتحديد سلوكهم ، واعتبرها الإطار المرجعي الذي يرجع الأفراد أنفسهم أو ترجمة أو ترميز خبراتهم وأهميتها في الحفاظ على توازن الأفراد مع ما يحيط بهم وما بذاتهم . لكن الملاحظ هو اتفاق جميع هذه التعاريف على أهميته في تكوين الشخصية وتحديد السلوك وطريقة الاستجابة للمواقف المختلفة كما تؤكد هذه التعاريف على تأثير مفهوم الذات بعدة عوامل وتأثيره هو أيضا.

## 1-12- مراحل نمو مفهوم الذات:

ينمو مفهوم الذات نتيجة التفاعل الاجتماعي مع نمو الدوافع الداخلية لتأكيد الذات ، فالذات حسب " حامد زهر" موجودة منذ بداية حياة الفرد لكنها في حال كمون ، وتأخذ في التحقيق التجريبي مع التقدم في العمر ، ففي بداية لا يكون هناك تمايز ولا حدود واضحة بين الذات واللذعات ، ثم يبدأ التفاعل الذات مع البيئة لتبدأ الذات في التمايز وحدد l'écuyer سنة 1970 مراحل نمو الذات حسب المراحل العمرية وهي :

### 1-12-1-مرحلة انبثاق وبروز الذات ( من الولادة إلى سنتين) :

حيث تمثل الطفل عند ولادته كل ، ففي هذه المرحلة يتعلم أن هناك عالما خارجيا وهو الأنا ويمكن شرح نمو مفهوم الذات في هذه المرحلة كالتالي :

- من الولادة إلى 3 أشهر : بعد ولادة الطفل يكون لديه مفهوم جاهز لذاته ، حيث لا يوجد في المدة تمايز ولا حدود واضحة بين الذات وغير الذات.

### 1-13- وظيفة مفهوم الذات :

يتميز مفهوم الذات غالبا بكونه واقعيًا ومنظما لعالم الخبرة ، التي يكون الفرد مركزها ومنه فمفهوم الذات ينظم السلوك ، ويبدأ ذلك كمحصلة للتفاعل الاجتماعي مع الدافع الداخلي للمحافظة على الذات ، ويرى كروش فيلد (Cruche Field) أن رغبات الفرد وأهدافها تنتظم كلها حول مفهومه لذاته ، ويعمل مفهوم الذات دائما على المحافظة على وحدة الذات وديمومتها ، وذلك بإبعاد أو تفادي كل الخبرات التي تمثل بالنسبة له تحديدا لقيمه الذاتية .

وعلى العموم يعتبر مفهوم الذات عاملا أساسيا في تكوين الشخصية ونتاج السلوك ، وقد اجمع كل من روجرز (Rogers) ريمي (Raimu) وسطوك (Stock) على أن تقبل الذات وتقبل الآخرين يتوقف على المفهوم الذي يكونه الفرد عن ذاته وان كلاهما يتصل ويتأثر بالأخر.

ولمفهوم الذات دور في التوافق النفسي والصحة النفسية وان له وظيفة دافعية ، تنتج عن تنظيم تكامل عالم الخبرة وبالتحديد في الوسط ، كما يساعد على تكوين المعايير الخلفية المختلفة ، ثم يحقق هذه المعايير عن طريق السلوك وفي هذا يرى قاتل (Kjell) أن الذات هي المسئولة عن صياغة السلوك الإنساني والصياغة بالاتزان والتنظيم والارتفاع (احمد الطاهر قحطان، صفحة 41).

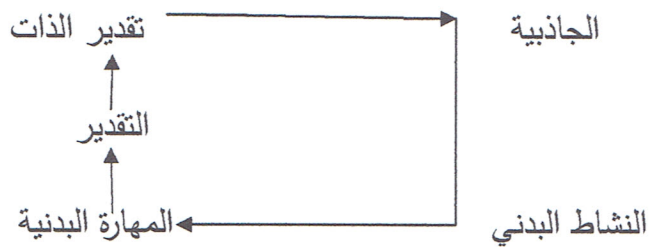
#### 14-1- مفهوم الذات البدنية :

يعد الجانب الجسمي من المصادر الرئيسية في تكوين مفهوم الذات العام أو الجسمي ، حيث يتضمن بنية الجسم ومظهره وحجمه، إن طول الجسم وتناسقه ومظهره وملامحه لها تأثير على إدراك الفرد لنفسه ، لأن ذلك يدعو غالبا إلى استجابات القبول والرضا والتقدير والحب والإحسان ، كما أن صورة الجسم لها اثر فعال في تفاعل الفرد الاجتماعي ، ويعد النضج الجسمي للمراهق والذات الجسمية عنصرا مهما في تقدير الذات ، لذلك كان للبلوغ المبكر تأثيرا ايجابيا في تقدير الذات بدرجة اكبر من البلوغ المتأخر.

#### 15-1- مفهوم الذات البدنية والممارسة الرياضية:

أن ممارسة الفرد للنشاط الرياضي يجعله يحمل أفكار ايجابية وتقديرات جيدة حول العناصر البدنية التي تدخل في ممارسة هذا النشاط ولتفسير هذا النشاط البدني على تقدير الذات اقترح

سونسارم (sonstrom, 1978) نموذج يفسر من خلاله تأثير النشاط البدني على تقدير الذات ، فالنشاط البدني الذي يمارسه الفرد يؤثر على عملية بناء المهارة الرياضية ، وبناء المهارة الرياضية يؤدي إلى تقدير يتأثر بمدى انجذاب الفرد إلى النشاط البدني ليؤثر في الأخير على تقدير الذات ، كما أن جاذبية النشاط البدني وأهميته بالنسبة للفرد هي التي تؤدي إلى تقدير الفرد إلى مهارته البدنية (موسي فريد، 2009، صفحة 69)



شكل رقم (01) يمثل النموذج النفسي للمشاركة في النشاط البدني (sonstrom, 1978)

### 16-1- مفهوم الذات الجسمي (Concept du seul physique):

لقد كان للدراسات المتتالية حول الطبيعة البنائية لمفهوم الذات والأبعاد والجوانب المشكلة له خاصة بعد القيام بدراسات حول صدق وصحة نموذج البعد الواحد والوصول إلى عدم الصحة أو الكفاية أو حد هذه المقارنة ، حيث يقول الطاهر قحطان بعد سرد لمجموعة من النماذج المقترحة أو آراء ونتائج الدراسات انه لا يمكن قبول بان مفهوم الذات أحادي الجانب ، وقد يكون النموذج الهرمي أكثر تحقيقا لمفهوم الذات ، وذلك لأنه يزداد ويتسع مع العمر والنضج والتعلم والإدراك ، (احمد الطاهر قحطان، صفحة 44) كما أن الدراسات المتتالية على النموذج المتعدد الجوانب لمفهوم الذات ، كانت أكثر وضوحا وتأكيذا في نفس الوقت مثل الدراسات السابقة التي تخلت عن مقارنة البعد الواحد لمفهوم الذات ، (March et chavelson, 1984)

وانه لا يمكن فهم خصائص وحقيقة مفهوم الذات ومن ثم إهمال نموذج متعدد الجوانب (Marino .Cervello, p. 291 292).

كما أن أعمال كل من (march et chavelson, 1990) أعطت نظرة جديدة لطريقة فهم مفهوم الذات ، وهذه المساهمة المباشرة في المنظور المتعدد الجوانب لمفهوم الذات تعود إلى أهمية البعد الجسمي كعامل أساسي ومهم في تكوين الذات العام (Marino Cervello, p. 02).

### 1-17- أدوات قياس الذات الجسمية :

لقد ركز مارش (March) على إدراك المظاهر البدنية للذات وقياسها ، حيث كان التركيز في البحوث السابقة على صورة الجسم وأدوات قياسها من منظور متعدد الجوانب والمجالات الخاصة وعلاقة صورة الجسم بتقدير الذات العام وقد كان هدف مارش (1997) إعداد أدوات متعددة الأبعاد والتي تحتوي على مقياس لمفهوم الذات الجسمية ، وتمكن من ذلك من خلال النتائج التي علق على إعدادها التمييز بين الأبعاد الخاصة بمفهوم الذات العام كما سبقت الإشارة إليها في العناصر السابقة (jean pierre fanos fiorence Guerrin, 43, p. 43).

وتجدر الإشارة إلى أن مفهوم الذات الجسمية كحال خاص موجود في النموذج العام ، حيث أكدت العديد من الدراسات على قوة العلاقة الموجودة بين الذات الكفاية البدنية والمشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية ، غير أن اختلاف التخصصات ومجالات الذات الجسمية يجعل الفرق أو الاختلاف محدودا.....

إن مفهوم الذات الجسمية قد حدد عموما كبعد مستقبلي في مفهوم الذات العام وهو مكون من الكفاية البدنية ، حيث نجد الأنشطة أو العبارات الخاصة بتأثير مثل : أنا راض جدا ، أنا جيد في

الدراسة ، أحب الجري واللعب بطريقة شديدة ، أجد السعادة في اللعب والجري ، استطيع الجري بسرعة ، جسمي قوي وكبير ، وبعد المظهر الجسمي مثل : أنا جميل ، لدي جسم جميل وجذاب ، أنا الأكثر جمالا وجاذبية من بين زملائي ، أحب مذهري . وقد أجرى التحليل العاملي لمختلف الإجابات للتأكد من المصادقة على المقياس ذات الأبعاد المتعدد لمفهوم الذات .....

### **1-18- مفهوم الذات الجسمية وعلاقتها بالمشاركة في الأنشطة الرياضية :**

قام كل من جاكسون و مارش (Jacson et march) 1986 م بدراسة من أجل إيجاد العلاقة بين الذات الجسمية والمشاركة الرياضية ، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مشاركة النساء في الرياضة في سباق الدراجات لأنشطة الرياضية له علاقة بمفهوم الذات والكفاءة البدنية ، ووجد كل من جهة أخرى ارتباط متوسط أو بدرجة اقل مع المجالات الأخرى غير البدنية أو الغير المتعلقة بالذات البدنية .(jean pierre fanos fiorence Guerrin, 43).

### **1-19 مفهوم الذات الجسمية والحالة البدنية :**

لقد اثبت كل من (Peart) و (March) أن هناك ارتباط بدرجة قوية بين الحالة البدنية ومفهوم الذات للمهارة البدنية ، وارتباط ضعيف أو بدرجة متوسطة مع مفهوم الذات للمظهر البدني والحالة البدنية ، كما لم يكن هناك ارتباط مع مختلف أبعاد مفهوم الذات ، حيث وجد بعد أن طبق برنامج تدريبي للحالة البدنية ، يؤدي إلى ارتفاع قوي وواضح في مفهوم الذات للحالة البدنية ، كما أن التدخلات إلى انخفاض في مفهوم الذات.

## - خلاصة:

إن عملية الانتباه هي احد العمليات الأساسية التي يجب على الرياضي أن يحكم فيها لأبعد مدى سواء أثناء التدريب أو أثناء المنافسة وهذه العملية تتطلب تشغيل جميع الميكانيزمات المرتبطة بين الأداء الحركي الذي له دور فعال في التهيؤ والاستعداد قبل وأثناء الأداء الحركي مثال في كرة السلة عد القيام بأداء رمية حرة وهذه العملية الحركية تتطلب تركيز نفسي وذهني جيد من طرف اللاعب الذي يؤدي هذه الرمية للتغلب على المثيرات الخارجية كالضغط الخارجي من طرف الجمهور الذي تصاحبه أثناء المنافسة، و يعتبر مفهوم الذات البدنية من أهم المفاهيم النفسية ، حيث الفرد يعطي أهمية بالغة للجانب البدني لان هذا الأخير هو الذي يحدد السلوك الذي يقوم به الفرد كما هو عامل من عوامل الاتزان النفسي عند الفرد .

# الفصل الأول: الانتباه الذات البدنية

1- مفهوم الانتباه

2- تعريف الانتباه

3- انواع الانتباه من ناحية مثيراته

4- العوامل التي تأثر في تشتت الانتباه

5-العوامل التي تساعد على جلب الانتباه

6-مظاهر الانتباه والأداء الحركي

7- اهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية

8- مكونات الانتباه

9- خصائص الانتباه

10- مفهوم الذات

11-مفهوم وتعريف اللياقة البدنية

12-مراحل نمو مفهوم الذات

13- وظيفة مفهوم الذات

14- مفهوم الذات البدنية

15- مفهوم الذات البدنية والممارسة الرياضية

16- مفهوم الذات الجسمي

17- أدوات قياس الذات الجسمية

18- مفهوم الذات الجسمية وعلاقتها بالمشاركة في الأنشطة الرياضية

19- مفهوم الذات الجسمية والحالة البدنية

خلاصة

## 1-1 مفهوم الانتباه:

يعد الانتباه من الاسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية فبدون الانتباه لا يستطيع الانسان أن يتعلم أو يتذكر أو يفكر اي شيء فلكي يتعلم الانسان شيئاً يجب ان ينتبه اولاً ثم يدركه. فالانتباه يساعدنا في معرفة الاشياء وسرعة فهمها واستنتاجها (محمد، 1975) يتفق عبد الحميد مع رويده على ان الانتباه في المجال الرياضي يتميز بعدة مظاهر وان الوصول الى المستويات الرياضية العالية يتوقف الى حد كبير على نمو (A RADIC., 1989, p. 15). وإتقان تلك المظاهر لدى الافراد بدرجة متفاوتة تختلف باختلاف طبيعة كل نشاط ويعد الانتباه شرطاً ضرورياً من شروط الملاحظة الناجحة ويتميز بوجود حالة تأهب عقلي او حالة من اليقظة لكي يحسن او يدرك وقائع وظروف او الاشياء (وجيه، 1993، صفحة 129) ويلعب الانتباه دوراً هاماً من المرحلة الاولى من التعلم وقد تمت الاشارة الى ان الدافعية للتعلم الوصول الى إتقان المهارة وبذل جهد لتطوير الاداء وهي المفتاح لتطوير الخبرة في مجالات مختلفة سواء كانت رياضية أو علمية وان عملية الانتباه تختلف من شخص الى اخر حيث يوجد شخص لديه درجة عالية من الانتباه مقارنة بشخص اخر (محمد حسين، 1972، صفحة 290).

## 1-2- تعريف الانتباه:

تطرق الباحثون والمتخصصون الى تعريف الانتباه كل حسب رايته الخاصة الى هذه الابعاد وتمثلت هذه الآراء على هذا ( المحجوب وبديري،2002) النحو حالة تسبق الاداء وتكيف المهارات وفق حرية الفرد او النشاط الرياضي.

وكذا عرف محمد متولي وآخرون بالتكيف الحركي العقلي مع شيء من الانتباه فهو حركي لان الانتباه تصاحبه ردود و افعال العمل على كف جميع الحركات التي لا تلائم الموقف فهو اذن تكيف عقلي فيه اختيار وآلاف في ان واحد وهو حالة تركيز العقل الشعور حول موضوع معين وهو عملية وظيفية تجري فيها بلورة الشعور على بعض الاشياء في الجانب الادراكي (احمد زاكي، 1992 ص478).

## 1-3- أنواع الانتباه من ناحية مثيراته :

1-3-1- الانتباه الإدراكي : وهو الانتباه الذي يقتضي من المنبه بذل جهد قد يكون كثيرا وفي هذه الحالة يشعر الفرد بما يبذله من جهد عمق نفسه على الانتباه وهو جهد ينجم عن ادائه الفرد فجة كالانتباه للبرق مثلا تجسده فيوجد لاعب ممتاز داخل الملعب ويقوم بتسجيل اهداف بصورة مذهلة ففي هذه الحالات ينصب انتباه عليه دون سواه او كان يصرخ الاستاذ على التلميذ من خلال اللاعب.

1-3-2- الانتباه التلقائي : هو نوع من الانتباه لا يبذل الفرد اي جهد كانتباه الفرد الى موضوع

او شيء يميل اليه او يهتم به فلا يبذل الفرد اي جهد في هذا النوع من الانتباه فيكون الانتباه مسدا (الغول، 1982 ص145)

## 1-4-4-العوامل التي تأثر في تشتت الانتباه:

يوجد هناك العديد من العوامل التي تأثر في عملية الانتباه لدى الفرد وتعمل على تشتت الانتباه بحيث يصبح عاجزاً على الانتباه لفترة وجيزة ومن ثم يتجه انتباهه الى شئى اخر ومن ثم يعيد انتباهه الى الموضوع نفسه ويعود ذلك الى عوامل عدة بعضها يرجع الفرد نفسه وبعضها الى عوامل خارجية.

### 1-4-1-عوامل الانتباه الداخلية :

1-4-1-1-العوامل الجسمية: قد يرجع شروء الانتباه الى التعب والإرهاق الجسمي وعدم النوم او عدم الانتظام في وجبات الطعام او سوء التغذية هذه العوامل من شأنها ان تنقص حيوية الفرد او ضعف قدرته على المقاومة مما يشنت انتباهه (راجع، 1986، صفحة 180).

1-4-1-2-العوامل النفسية : تتمثل في مختلف الانفعالات التي يتعرض لها الفرد الرياضي وهذه الانفعالات عرفها تامر محسن بأنها حالة تأثر في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر جسمية خارجية تتمثل في مايلي **القلق**: انفعال يتميز بالشعور بخطر مسبق وتأثر مصحوب بإثارة الجهاز العصبي السمبثاوي وتميز حالات القلق بعدم المقدرة على التركيز والإحساس بنوع الفشل وعدم الثقة في المجال الرياضي.

**القلق المععمق** : هو فشل القدرات وأداء اللاعب ويؤدي الى التقليل من ثقته بقدراته البدنية والمهارية.

**اليأس والإحباط:** على الرغم من وجود اختلافات طفيفة بين هذه الانفعالات الى ان مظاهرها واحدة تتميز بالهبوط النفسي الذي يتبعه انخفاض في مستوى الاداء وهذا يعكس دوره على عملية الانتباه كما (محسن، 1990، صفحة 117) يؤدي الى عمليات اخرى كالإحساس.

#### **1-4-2- عوامل الانتباه الخارجية:**

العوامل الاجتماعية: في غالب الاحيان يرجع تشتت الانتباه الى المشاكل الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد والتي لها اهمية خاصة بالفرد كالمشاكل العائلة او سوء تفاهم بين اللاعب ومدربه وهذه المشاكل لها عدة تأثيرات نفسية على الرياضيين خاصة قبل المنافسة فان هذه المشاكل هي عنصر مهم يؤثر سلبا على الرياضي ونتائجه في المنافسات .

#### **1-5-5- العوامل التي تساعد على جلب الانتباه:**

**1-5-1-عوامل داخلية :** هناك عدة عوامل داخلية مختلفة مؤقتة ودائمة تهيأ الفرد للانتباه الى موضوعات خاصة وغيرها من العوامل منها:

- الحاجة الى العضوية - الوجهة الذهنية - الدوافع الهامة - الميول المناسب

#### **1-5-2- العوامل الخارجية :** ويقصد بها العوامل المتعلقة بالمنبهات والمثيرات الموجودة في

البيئة المحيطة بالفرد والتي تساعد على جذب الانتباه ويحتفظ به مدة من الزمن مثل الاصوات العالية والألوان والحركة وتعتمد على :

- شدة المثير - تكرار المنبه - تغير المنبه

- التباين - موضع المنبه - حركة المنبه

(راجع، 1986، صفحة 187)

### 1-6-6-1- مظاهر الانتباه والأداء الحركي:

يعد الانتباه من الموضوعات النفسية التي لها علاقة بالداء الحركي حيث يلعب هذا العصر دورا فعالا في تحقيق للعرض كونه حد فاصل بين هذا الفرد عند تساويهم في هذا المجال الرياضي يشمل عدة مظاهر هي: الحجم ، الحدة ، الثبات ، التوزيع ، التحويل، التركيز... الخ (تمون،

1999، صفحة 380)

### 1-6-6-1-1- حجم الانتباه : كمية المواد او العناصر التي يمكن ادراكها في وقت واحد وبدرجة

واحدة من الدقة فهو مهم في النشاط الرياضي من ادراك اكبر كمية من الحركات وعليه يمتاز نشاطه بالفعالية سواء كانت في التدريب او المنافسة (سلامة و توفيق، 1973، صفحة 65)

### 1-6-6-1-2- حدة الانتباه : وتعرف بأنها اكبر طاقة عصبية يمكن فقدها اثناء النشاط التي تشترك

فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة ووضوح فعند اداء المهارات فان عملية الانتباه تحدث بدرجة مختلفة وتارة تكون ضعيفة في حالات التعب تقل حدة الانتباه بسبب اجهاد الجهاز العصبي (الحميد، 1973، صفحة 288)

### 1-6-6-1-3- ثبات الانتباه : هي القدرة على المواصلة للانتباه الشديد لأطول فترة زمنية ممكنة فمثلا

في كرة السلة الرياضي يجب ان يكون شديد الانتباه حتى صفاة الحكم ففي ثانية واحدة او جزء من

المائة

قد تتغير النتيجة اي الاثارة حتى الثواني الاخيرة في كرة السلة من الرياضات التي تتطلب تركيز انتباه جيد. (سلامة و توفيق، 1973، صفحة 65)

**1-6-4- توزيع الانتباه :** ويعني الانتباه الموجه نحو عدة اشياء او انشطة في وقت واحد فلاعب كرة السلة يوزع انتباهه الى الكرة في وقت واحد وبهذا يتوقف على قدرة اللاعب في توجيه انتباهه الى اشياء مختلفة في وقت واحد ويقصد به هو قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو اكثر من مثير في وقت واحد او توجيه انتباهه نحو استيعاب وفهم اكثر من معلومة مصادر مختلفة في وقت واحد مثال على ذلك قيام اللاعب المهاجم في كرة السلة يوزع انتباهه ما بين لاعبين وكرة السلة. (علاوي م، 1977، صفحة 282)

**1-6-5- تحويل الانتباه :** هو القدرة على سرعة توجيه الانتباه من نشاط الى اخر بنفس الشدة وتختلف القدرة على تحويل الانتباه من رياضي الى اخر وفق الخصائص والمميزات الفردية فهناك من يستطيع الاندماج بسهولة في النشاط او يتحول من مداولة النشاط معين الى نشاط اخر يختلف عنه تماما (محمد وحداد، 1973، صفحة 65)

**1-6-6- تركيز الانتباه :** وتعد هذه الصفة من اهم مظاهر الانتباه وتلعب دورا هاما في الوصول الى المستويات العالية لما لهل من تأثير على دقة وضوح واتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارات الحركية ومن المعروف ان درجة الاتقان للمهارات الحركية لا ترتبط فقط مواصلة التدريب بل ترتبط ايضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه لغرض التحكم في مهاراته الحركية (علاوي م، 1977، صفحة 290)

**1-7- اهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية :**

ان ما تقدم يؤكد بما لا يقبل الشك ان فكرة اعتماد الاداء الرياضي على الجانب البدني فحسب اصبح غير مألوف في نظر الباحثين والمدربين وقد تبني العديد منهم التأكيد على الجانب الذهني في التدريب الرياضي والاستعداد للمسابقات وقد "اثبتت الاختبارات بان الاداء العالي للرياضيين يتم عن طريق المؤهلات الذهنية ومنها القوى النفسية المتحركة والتوافق النفسي وتركيز الانتباه والمثابرة والاستقرار العالي وخلق للأفكار والمباراة تكشف الوظائف النفسية بسرعة وبشكل متبادل لذلك تزداد قبل المباريات او خلالها قوة الاهتمام وحجم عملية الاحساس والتفكير والقدرة على بذل الجهود الادارية السريعة القوية وقابلية الكشف والتكيف وحجم التركيز للاهتمام والانتباه حسب المطالب المطروحة ، كما ان "الانجاز البارز في الرياضة يتطلب التركيز ، وعندما تختار تنفيذ المهارات او الفعاليات فعليك ان توجه تركيزك بشكل طويل يكفي لتحقيق افضل النتائج (doroghy v & bettel, 1984) .

#### 1-8-8-1- مكونات الانتباه : يتكون الانتباه من ثلاث مكونات هي :

1-8-1-1- البحث : وهي محاولة تحديد المنبه او المثير في المجال البصري ووجود نوعان من البحث الاول خارجي ، المنشأ ويحدث مثل الانتباه الصوت المفاجئ او الضوء المفاجئ والثاني داخلي ، المنشأ وهو عملية اختباريه مخططة لمثير او منبه ذو اختصاصي معين وينقسم هذا الى نوعين : وهما التوازن والتسلسل .

1-8-2-1- التصفية : وهي عملية اتقان واختيار المنبه او نشر معين من المثيرات التي تقع في المجال الادراكي للشخص وتجاهل المنبهات او المثيرات التي تقع في مجال ادراكه وهي تشير الى قدرة الفرد على الاحتفاظ او الاستمرار في الانتباه الى موضوع الانتباه في ظل وجود العديد من

المنشآت وهذا يعني ان الانطباع للمنبهات انتقائيا محكمة العديد من العوامل مثل طبيعة موضوع الانتباه ومدى ارتباطه بحاجات الفرد واللغة الارتباطين وهذه العملية تنمو تدريجيا بزيادة عمر الاطفال.

**1-8-3- الاستعداد الاستجابية :** تسمى احيانا بتوقع ظهور الهدف او تحويل الانتباه للهدف وهي عملية استعداد انتباهي الاستجابة المثير او الهدف وفقا للمعلومات السابقة عن موقعه واما اذا كانت معه مثيرات مشوشة من عدمه .

### **1-9- خصائص الانتباه :**

#### **1-9-1- الانتباه عملية ادراكية مبكرة :**

حيث يهتم الاحساس بالمنبهات والمثيرات الخام ويقع الانتباه بين الاحساس والادراك ، ولذا فهو عملية ادراكية مبكرة حيث سبق الانتباه الادراك ويمهد له الاذن اذن الانتباه هو الذي يتحسن و الاحساس هو الذي يكشف ويعرف .

**1-9-1-1- الاصغاء :** يعتبر الاصغاء الخطوة الاولى في عملية تنظيم وتكوين المعلومات حيث ان اكتشاف الفرد لبيئته المحيطة به والتي تعيش فيها يتطلب منه الاصغاء حيث ينتقي الفرد الذي يهتم بها ويعمل ما عدى ذلك فالاصغاء ضروري يتركز الانتباه على الموضوع الذي يريده الفرد .

**1-9-1-2- الاختيار والإنشاء :** لا يستطيع الفرد ان ينتبه لجميع المنبهات او المثيرات المختلفة الاتي يكتظ بها العالم الخارجي دفعة واحدة او ينبه جميع المثيرات التي يزيد بها ذهنه حيث يمتلئ

بخطره وأفكار كثيرة وإشباع حاجاته وكذلك بما يتناسب مع حالة التهيؤ والتأهب العقلي لملاحظة هذه المثيرات المختلفة دون غيرها أو التفكير في أشياء دون أشياء .

**1-9-1-3-- الاحباط :** وهي قد تكون سمعية أو بصرية وتتمثل أما في حركات العين خلال المكان أو الانصات لكل ما يصدر من اصوات ويمكن الانسان ان يوجه انتباهه من جانب الى اخر فمثلا عن طريق الحواس حاسة البصر وحاسة السمع فمثلا يستطيع تغير انتباهه من شيء الى اخر حيث ان الانسان لا يستطيع ان ينبه كل المنبهات أو المثيرات في وقت واحد أو دفعة واحدة فان الانتباه يكون انتقائيا وموجها الى أشياء التي يهتم بها الفرد اكثر من غيرها فمثلا المعلم في فصله عند شرحه للدرس يركز دائما على أهمية فهم الطالب للدرس وليس على الاخطاء بعض الطلاب.

**1-9-1-4- التركز :** نجد ان الفرد يتجه بفاعلية وإيجابية واهتمام الى منبهات حسية معينة ويعمل منبهات اخرى اي يجعل بعض المنبهات في بؤرة الشعور ويركز عليها ما عدا ذلك على هامش الشعور فقد يركز الفرد على المنبه واحد أو اكثر بحيث يستطيع الاحتفاظ لمشاهدة معبرة عبر كل شيء يحدث حوله.

**1-9-1-5- التذبذب :** فقد يتذبذب مستوى المثي الذي هو في الحقيقة الامر مصدر النسبة فنجد ان انتباه الفرد يتذبذب بين القوة والضعف وذلك وفقا لقوة المثير الضعيف مثلا عندما يشاهد الفرد مباراة كرة القدم أو فلما نجد ان انتباهه يتذبذب بين القوة والضعف وفقا لاختلاف قوة المباراة وكذلك قوة احداث فلم واثاره من عدمه .

**1-9-1-6- التعقب :** ويقصد به الانتباه المتصل او مثير معين حيث تظهر قدرة الفرد على التفكير في فكرتين في ان واحد دون الخلط بينهما مثل قيادة السيارة والتحدث في نفس الوقت مع الصديق .

**1-9-1-7- التموج :** يقصد به رغم وجود مثير الذي ينبه اليه الفرد فان تأثيره يختلف اذا اظهر مثير اخر جديد ودخيل ثم يعود مرة اخرى عندها يختفي هذا المثير الجيد (يعقوب، 1984، صفحة 139-141).

## خلاصة:

ان عملية الانتباه هي احد العمليات الاساسية التي يجب على الرياضي ان يحكم فيها لأبعد مدى سواء اثناء التدريب او اثناء المنافسة وهذه العملية تتطلب تشغيل جميع الميكانيزمات المرتبطة بين الاداء الحركي الذي له دور فعال في التهيؤ والاستعداد قبل وأثناء الاداء الحركي مثال في كرة السلة عد القيام بأداء رمية حرة وهذه العملية الحركية تتطلب تركيز نفسي وذهني جيد من طرف اللاعب الذي يؤدي هذه الرمية للتغلب على المثيرات الخارجية كالضغط الخارجي من طرف الجمهور الذي تصاحبه اثناء المنافسة.

يعتبر مفهوم الذات ذا أهمية بالغة في فهم شخصية الفرد ، وهو بمثابة حجر الزاوية الذي تقوم عليه الشخصية ، وهذا ما أكده العديد من الباحثين فمفهوم الشخص لذاته يجعله أكثر تحررا من الاضطرابات النفسية ويجعله يعيش حالة من التوافق والتكيف النفسي كما أن الشخص السوي يكون أكثر تحررا في تقرير مصيره اعتمادا على نفسه وثقته في مقداره .

ونظرا لتعدد الحياة أصبح الإنسان يمارس نماذج عديدة من السلوك للمواقف المختلفة ولقد فرضت عليه المرونة في التصرف أن يمارس أكثر من نموذج سلوكي إزاء مثيرات تبدو متماثلة .

ولقد زاد تذبذب الشخصية وتأرجحها بين التيارات المتباينة للفكر الإنساني وباتت وحدة الذات أو فهم الذات بعدا بعيد المنال.

## 1-1- مفهوم الذات :

يرى الباحث من خلال استقرائه للذات البدنية بأنها عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الايجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه ، ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية رصينة والمعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة ومطاولة والعمل على تنميتها كونها تعد إحدى المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب .

## 1-2- مفهوم وتعريف اللياقة البدنية:

تعرف الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية واللياقة البدنية أنها : القدرة على انجاز الأعمال اليومية بهمة ويقظة دون تعب، لا ضرورة منه وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر ومقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ. (شحاتة، 1991، صفحة 09)

ويرى "كورتن" اللياقة البدنية بأنها : " الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته بمجابهة الأعمال الشاقة ولمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد". (حسين، 1987، صفحة 62)

يتعلق بوجوده الكلي أي الفرد ، كما يدرك نفسه ، (احمد الطاهر قحطان، صفحة 22، 23) أما (Cattel, 1950) فيرى أن الذات أساس ثبات السلوك البشري وانتظامه ، (سيد محمد عبدو، 1975، صفحة 677). روجرز (Rogers) فالذات عنده مفهوم مركزي حتى أطلق عليه نظريته نظرية الذات الشخصية و اللادعات ومفهوم الذات متكافئان بالنسبة لروجرز ، وهي كل منظم ومنسق ، أما حامد عبد السلام زهر فقد عرفها بأنها الشعور والوعي لليونة الفرد ، وهي تمتص قيم الآخرين ، وتسعى إلى التوافق والثبات والنمو نتيجة النضج والتعلم . (حامد عبد السلام زهران، 1984، صفحة 291).

وقد عرف معجم علم النفس (dictionnaire de psychologie, 1991) مصطلح الذات بأنه مماثل إلى بنية معرفية من المحتمل أن تكون معقدة في معالجة المعلومات الواردة سواء من المحيط الاجتماعي أو من سلوكه الخاص (pdarot.f.dron.r, 1991, p. 131)

نلاحظ من خلال ما سبق تعدد تعريف الذات بتعدد العلماء والمدارس وزاوية التساؤل ، فمنهم من اعتبرها الأنا ومنهم من اعتبرها موضوع الأنا وأخر اعتبرها شعورية ولا شعورية ومنهم من اعتبرها مجموعة من العمليات المعرفية النفسية ، لكن رغم الاختلاف تحديد مصطلح أو تعريف موحد إلا أن جميعها يعطي أهمية كبيرة للذات في تكوين شخصية الأفراد وتحديد سلوكهم ، واعتبرها الإطار المرجعي الذي يرجع الأفراد أنفسهم أو ترجمة أو ترميز خبراتهم وأهميتها في الحفاظ على توازن الأفراد مع ما يحيط بهم وما بذاتهم . لكن الملاحظ هو اتفاق جميع هذه التعارف على أهميته في تكوين الشخصية وتحديد السلوك وطريقة الاستجابة للمواقف المختلفة كما تؤكد هذه التعارف على تأثير مفهوم الذات بعدة عوامل وتأثيره هو أيضا .

### 1-3-1-مراحل نمو مفهوم الذات:

ينمو مفهوم الذات نتيجة التفاعل الاجتماعي مع نمو الدوافع الداخلية لتأكيد الذات ، فالذات حسب " حامد زهر" موجودة منذ بداية حياة الفرد لكنها في حال كمون ، وتأخذ في التحقيق التجريبي مع التقدم في العمر ، ففي بداية لا يكون هناك تمايز ولا حدود واضحة بين الذات واللذعات ، ثم يبدأ التفاعل الذات مع البيئة لتبدأ الذات في التمايز وحدد l'écuyer سنة 1970 مراحل نمو الذات حسب المراحل العمرية وهي :

### 1-3-1-1-مرحلة انبثاق وبروز الذات ( من الولادة إلى سنتين) :

حيث تمثل الطفل عند ولادته كل ، ففي هذه المرحلة يتعلم أن هناك عالما خارجيا وهو الأنا ويمكن شرح نمو مفهوم الذات في هذه المرحلة كالتالي :

- من الولادة إلى 3 أشهر : بعد ولادة الطفل يكون لديه مفهوم جاهز لذاته ، حيث لا يوجد في المدة تمايز ولا حدود واضحة بين الذات وغير الذات.

#### 1-4- وظيفة مفهوم الذات :

يتميز مفهوم الذات غالبا بكونه واقعا ومنظما لعالم الخبرة ، التي يكون الفرد مركزها ومنه مفهوم الذات ينظم السلوك ، ويبدأ ذلك كمحصلة للتفاعل الاجتماعي مع الدافع الداخلي للمحافظة على الذات ، ويرى كروش فيلد (Cruche Field) أن رغبات الفرد وأهدافها تنتظم كلها حول مفهومه لذاته ، ويعمل مفهوم الذات دائما على المحافظة على وحدة الذات وديمومتها ، وذلك بإبعاد أو تفادي كل الخبرات التي تمثل بالنسبة له تحديدا لقيمه الذاتية .

وعلى العموم يعتبر مفهوم الذات عاملا أساسيا في تكوين الشخصية ونتاج السلوك ، وقد اجمع كل من روجرز (Rogers) ريمي (Raimu) وسطوك (Stock) على أن تقبل الذات وتقبل الآخرين يتوقف على المفهوم الذي يكونه الفرد عن ذاته وان كلاهما يتصل ويتأثر بالأخر.

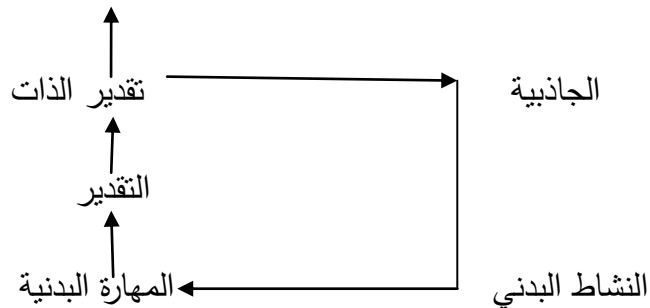
ولمفهوم الذات دور في التوافق النفسي والصحة النفسية وان له وظيفة دافعية ، تنتج عن تنظيم تكامل عالم الخبرة وبالتحديد في الوسط ، كما يساعد على تكوين المعايير الخلفية المختلفة ، ثم يحقق هذه المعايير عن طريق السلوك وفي هذا يرى قاتل (Kjell) أن الذات هي المسئولة عن صياغة السلوك الإنساني والصياغة بالاتزان والتنظيم والارتفاع (احمد الطاهر قحطان، صفحة 41).

#### 1-5- مفهوم الذات البدنية :

يعد الجانب الجسمي من المصادر الرئيسية في تكوين مفهوم الذات العام أو الجسمي ، حيث يتضمن بنية الجسم ومظهره وحجمه، إن طول الجسم وتناسقه ومظهره وملامحه لها تأثير على إدراك الفرد لنفسه ، لأن ذلك يدعو غالبا إلى استجابات القبول والرضا والتقدير والحب والإحسان ، كما أن صورة الجسم لها اثر فعال في تفاعل الفرد الاجتماعي ، ويعد النضج الجسمي للمراهق والذات الجسمية عنصرا مهما في تقدير الذات ، لذلك كان للبلوغ المبكر تأثيرا ايجابيا في تقدير الذات بدرجة اكبر من البلوغ المتأخر.

### 1-6- مفهوم الذات البدنية والممارسة الرياضية:

أن ممارسة الفرد للنشاط الرياضي يجعله يحمل أفكار ايجابية وتقديرات جيدة حول العناصر البدنية التي تدخل في ممارسة هذا النشاط ولتفسير هذا النشاط البدني على تقدير الذات اقترح سونستروم (sonstrom, 1978) نموذج يفسر من خلاله تأثير النشاط البدني على تقدير الذات ، فالنشاط البدني الذي يمارسه الفرد يؤثر على عملية بناء المهارة الرياضية ، وبناء المهارة الرياضية يؤدي إلى تقدير يتأثر بمدى انجذاب الفرد إلى النشاط البدني ليؤثر في الأخير على تقدير الذات ، كما أن جاذبية النشاط البدني وأهميته بالنسبة للفرد هي التي تؤدي إلى تقدير الفرد إلى مهارته البدنية (مويسي فريد، 2009، صفحة 69)



شكل رقم (01) يمثل النموذج النفسي للمشاركة في النشاط البدني (sonstrom, 1978)

## 1-7- مفهوم الذات الجسمي (Concept du seul physique):

لقد كان للدراسات المتتالية حول الطبيعة البنائية لمفهوم الذات والأبعاد والجوانب المشكّلة له خاصة بعد القيام بدراسات حول صدق وصحة نموذج البعد الواحد والوصول إلى عدم الصحة أو الكفاية أو حد هذه المقارنة ، حيث يقول الطاهر قحطان بعد سرد لمجموعة من النماذج المقترحة أو آراء ونتائج الدراسات انه لا يمكن قبول بان مفهوم الذات أحادي الجانب ، وقد يكون النموذج الهرمي أكثر تحقيقا لمفهوم الذات ، وذلك لأنه يزداد ويتسع مع العمر والنضج والتعلم والإدراك ، (احمد الطاهر قحطان، صفحة 44) كما أن الدراسات المتتالية على النموذج المتعدد الجوانب لمفهوم الذات ، كانت اكثر وضوحا وتأكيدا في نفس الوقت مثل الدراسات السابقة التي تخلت عن مقارنة البعد الواحد لمفهوم الذات (Bymel, 1984)، (March et chavelson, 1984) وانه لا يمكن فهم خصائص وحقيقة مفهوم الذات ومن ثم اهمال نموذج متعدد الجوانب (Marino Cervello, p. 291 292)

كما ان اعمال كل من (march et chavelson, 1990) اعطت نظرة جديدة لطريقة هم مفهوم الذات ، وهذه المساهمة المباشرة في المنظور المتعدد الجوانب لمفهوم الذات تعود الى اهمية البعد الجسمي كعامل اساسي ومهم في تكوين الذات العام (Marino Cervello, p. 02).

## 1-8- أدوات قياس الذات الجسمية :

لقد ركز مارش (March) على إدراك المظاهر البدنية للذات وقياسها ، حيث كان التركيز في البحوث السابقة على صورة الجسم وأدوات قياسها من منظور متعدد الجوانب والمجالات الخاصة

وعلاقة صورة الجسم بتقدير الذات العام وقد كان هدف مارش (1997) إعداد أدوات متعدد الأبعاد والتي تحتوي على مقياس لمفهوم الذات الجسمية ، وتمكن من ذلك من خلال النتائج التي علق على إعدادها التمييز بين الأبعاد الخاصة بمفهوم الذات العام كما سبقت الإشارة إليها في العناصر السابقة (jean pierre fanos fiorence Guerrin, 43, p. 43)

وتجدر الإشارة الى ان مفهوم الذات الجسمية كحال خاص موجود في النموذج العام ، حيث أكدت العديد من الدراسات على قوة العلاقة الموجودة بين الذات الكافية البدنية والمشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية ، غير أن اختلاف التخصصات ومجالات الذات الجسمية يجعل الفرق او الاختلاف محدودا.....

ان مفهوم الذات الجسمية قد حدد عموما كبعد مستقبلي في مفهوم الذات العام وهو مكون من الكافية البدنية ، حيث نجد الأنشطة أو العبارات الخاصة بها مثل : أنا راض جدا ، أنا جيد في الدراسة ، أحب الجري واللعب بطريقة شديدة ، أجد السعادة في اللعب والجري ، استطيع الجري بسرعة ، جسمي قوي وكبير ، وبعد المظهر الجسمي مثل : أنا جميل ، لدي جسم جميل وجذاب ، أنا الأكثر جمالا وجاذبية من بين زملائي ، أحب مظهري . وقد أجرى التحليل العاملي لمختلف الاجابات للتأكد من المصادقة على المقياس ذات الابعاد المتعدد لمفهوم الذات .....

### **1-9- مفهوم الذات الجسمية وعلاقتها بالمشاركة في الانشطة الرياضية :**

قام كل من جاكسون ومارش (Jacson et march) 1986 م بدراسة من أجل إيجاد العلاقة بين الذات الجسمية والمشاركة الرياضية ، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مشاركة النساء في الرياضة في سباق الدراجات لأنشطة الرياضية له علاقة بمفهوم الذات والكفاءة البدنية ، ووجد كل

من جهة اخرى ارتباط متوسط او بدرجة اقل مع المجالات الاخرى غير البدنية او الغير المتعلقة بالذات البدنية (43) (jean pierre fanos fiorence Guerrin).

## 10-1 مفهوم الذات الجسمية والحالة البدنية :

لقد اثبت كل من (Peart) و (March) أن هناك ارتباط بدرجة قوية بين الحالة البدنية ومفهوم الذات للمهارة البدنية ، وارتباط ضعيف أو بدرجة متوسطة مع مفهوم الذات للمظهر البدني والحالة البدنية ، كما لم يكن هناك ارتباط مع مختلف أبعاد مفهوم الذات ، حيث وجد بعد ان طبق برنامج تدريبي للحالة البدنية ، يؤدي إلى ارتفاع قوي وواضح في مفهوم الذات للحالة البدنية ، كما أن التدخلات الى انخفاض في مفهوم الذات.

## خلاصة:

يعتبر مفهوم الذات البدنية من أهم المفاهيم النفسية ، حيث الفرد يعطي اهمية بالغة للجانب البدني لان هذا الاخير هو الذي يحدد السلوك الذي يقوم به الفرد كما هو عامل من عوامل الاتزان النفسي عند الفرد ، لان الشخص الذي لديه مفهوم ذات ايجابي تنتج عنه سلوكات وتصرفات ايجابية في اغلب الاحيان وبالتالي اعطاء صورة حسنة عن نفسه ، اما الشخص الذي يكون لديه مفهوم ذات بدني سلبي فتصدر عنه سلوكات وتصرفات خاطئة وعشوائية وبالتالي يعطي صورة غير حسنة عنه .

## تمهيد :

تعد لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة رياضة حركية على قدر كبير من الفائدة الوظيفية و النفسية لمن يمارسها حيث يشارك في جهودها اجهزة الجسم جميعا خاصة الجهاز العصبي و العضلي و الجهاز الدوري التنفسي فضلا عن التحكم بالكرة ، وياتي التحكم في الحركة و مناورات الكرسي المتحرك للاعب بجانب المهارة و التوافق العضلي العصبي و السرعة و المرونة ، كما ياتي التحمل فضلا عما تحتاجه هذه الرياضة نفسيا من العامل الجماعي فيما يسمى بروح الفريق ورياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة ذات طابع علاجي خاص بالاشخاص الذين يشكون من ضعف النخاع الشوكي وقد تطورت هذه المعالجة و اصبحت رياضة جد مشوقة واحدى اوجه رياضة المعوقين لما فيها من اصرار و عزيمة.

## 2-1- نبذة تاريخية لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة في العالم

قد بدأت منافسات رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة منذ عام 1945 في استاد ستوكماندفيلي انجلترا وهذا بعدما ابتكرت هذه اللعبة من قبل لاعبي كرة السلة السابقين من (الولايات المتحدة الامريكية ) الذين اصابوا بعاهات مستديمة جعلتهم مقعدين بعد الحرب العالمية الاولى و الثانية وهذا من اجل ان يخوضوا تجربة الانتعاش الرياضي ضمن مناخ جماعي ، تمارس لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين في اكثر من 75 دولة من قبل 250 الف شخص ( رجال ، نساء ،اطفال) من ذوي العاهات التي تمنعهم اعاقتهم من اللعب باستخدام ارجلهم ، ويتم اللعب ضمن الاندية التي يمكنها المشاركة في المباريات الوطنية و الدولية.

ان الاتحاد الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين هو الجهة الوحيدة المسؤولة عن كرة السلة على الكراسي المتحركة دوليا لكن في عام 1993 اصبح الاتحاد مستقلا ويضم 50 عضو بعد 20 سنة تبعيته ، واعتباره جزءا من من اتحاد ستوك مانديفيل الدولي لرياضة الكراسي المتحركة

اما اليوم فان الاتحاد لكرة السلة على الكراسي المتحركة يمثل من طرف الاتحاد الدولي يمثل من طرف الاتحاد الدولي لكرة السلة .

و الهيكل الاولمبية الدولية لرياضة المعاقين و اتحاد ستوكمانديفيل لرياضة الكراسي المتحرك وتطورت حاليا لتمارس بعدة دول حيث بدأت هذه الرياضة بالانتشار في بلدان كثيرة منها فرنسا و الارجننتين و مصر و السعودية و الكويت و معظم الدول العربية واول ما يستدعي الاهتمام به في رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة ذات العجلات هو الكفاءة في استخدام الكراسي المتحركة ، حيث يكون هناك فروق فردية في الاستخدام و توافق المهارة اثناء المنافسات الرياضية ،وان انتشار ممارسة هذا النوع من النشاط في عدة دول يستدعي تعميمها و الرقي بها لتحتل مكانة مرموقة لدى فئة المعاقين حركيا ، مما ادى الى تنوع المنافسات و البطولات المقامة لهذا النوع من النشاط يمكن ان نوجزها فيما يلي :

#### اولا: بطولات الاتحاد لكرة السلة على الكراسي المتحركة :

ان مصادقة الاتحاد لكرة السلة على الكراسي المتحركة خطوة ضرورية في البطولات على مستوى المناطق وهذا للقيام بالتصفيات التأهيلية لبطولة كاس العالم للكاس الذهبية او الالعاب الاولمبية وكذلك كاس السلة للرجال و السيدات في الالعاب الاولمبية للكراسي المتحركة .

## ثانيا : بطولة العالم للكاس الذهبية:

لقد استضيفت بطولة العلم للكاس الذهبية اول مرة في مدينة بروج في بلجيكا حيث قدمت هذه الاخيرة عام 1957 الفرصة للمنافسة الدولية لرجال النخبة كل اربعة سنوات ،وفي عام 1990 استضيفت بطولة كاس العالم للكرة الذهبية سيدات في مدينة سانت ايتيان فرنسا بحيث تتم كذلك كل اربعة سنوات .

## ثالثا: الالعاب الاولمبية بالكراسي المتحركة:

وتعتبر كرة السلة بالكراسي المتحركة واحدة من تلك الرياضات المتمتعة بشعبية كبيرة . حيث لعبت هذه الرياضة دورا كبيرا في الالعاب الاولمبية للكراسي المتحركة من بدايتها في روسيا 1960 . وقد قامت عدة منافسات و مباريات بالكراسي المتحركة باستقطاب 12500 مشاهد في الالعاب الاولمبية التي اقيمت في برشلونة عام 1962 و استحوذت على اهتمام عالمي واسع من خلال تغطية اعلامية دامت 10 ايام (عدنان ابو حمد .لينا ابو ناموس، 1962) .

## 2-2- اهمية الكراسي المتحركة و كيفية التدريب عليها :

### 2-2-1-اهمية الكرسي المتحرك:

اهمية الكرسي المتحرك بديهية من وظيفته و دوره .فهو بمثابة القدمين للاعب المعاق . لهذا ينبغي الا يعاق اللاعب باي شكل من الاشكال وان يكون سببا في تعطيله او التقليل من كفاءته الحركية و العضلية وعلى اللاعب الذي يريد ان يزاول لعبة من الالعاب ان يتقن اولا استخدام الكرسي المتحرك اتقاناً تاماً . حيث ان اتقان مهارة استخدام الكرسي المتحرك لها الاهمية القصوى في احراز التقدم و النصر في الكثير

من المنافسات ويرجع الفضل فيما يمكن ان يحققه اللاعب من سرعة و مناورة و تحكم و توازن الى الكفاءة في استخدام الكرسي المتحرك ،لذلك فان التدريب عليه يجب ان ينال اهتماما خاصا حتى يصبح الكرسي المتحرك جزءا من اللاعب لايحتاج الى تفكير و تركيز ، اي ان اللاعب يجب ان يصل الى الالية و البراعة في التعامل مع الكرسي.

كما تلعب التمارين و الالعاب الرياضية دورا حاسما لاضافة مهارات اخرى يمارسها اللاعب المعاق اثناء حركته بالكرسي كالتدريب على مواقع مبتكرة و المنعرجات الملتوية ....،ولهذا يجب على اللاعب المعاق حركيا ان يجد الطريقة المثلى للتدريب على هذه الوسيلة المساعدة على الحركة و الانتقال خلال المنافسات الرياضية ، و الوصول بالحركة البسيطة الى درجة المهارة ، وبهذا يمكن ان نذكر بعض الطرق التي يعتمد عليها المعاق للوصول الى درجة التنسيق الامثل مع الكرسي ليكون بمثابة العضو البديل للاطراف السفلية .

## 2-2-2- طرق التدريب على الكرسي المتحرك

تتبع طريقة التدريب عدة خطوات للوصول المعاق حركيا لمستوى المهارة في الاداء و التعامل الجيد مع الكرسي المتحرك ، وتتمثل هذه التقنيات في

-الانتقال من و الى الكرسي المتحرك من وضعيات مختلفة .

-التدريب على التقدم بالكرسي المتحرك في خط مستقيم.

- التدريب على التقدم بالكرسي المتحرك في خط متعرج.

-التدريب على الجري في خط مستقيم بالكرسي المتحرك .

-التدريب على الوقوف المفاجئ على الكرسي.

-التدريب على الجري في خط متعرج .

-المشي ثم الجري في خط مستقيم بالكرسي المتحرك .

-المشي ثم الجري للخلف في خط متعرج بين القوائم بواسطة الكرسي.

-التدريب على الدوران بواسطة الكرسي.

-التدريب على التوازن ( الوقوف على العجلات الخلفية ) بمساعدة صديق او بدون مساعدة حسب درجة

التحكم و مستوى الاداء لدى المعاق .

-الوقوف على العجلات الخلفية فقط و التقدم للامام و التقهقر الى الخلف .

-الوقوف على العجلات الخلفية و الدوران بالكرسي .

-النزول و صعود الارصفة بواسطة الكرسي المتحرك .

-نزول درجة ثم درجتين ثم ثلاث درجات على الاكثر من السلالم بمساعدة الاخرين ثم بدون مساعدة

للوصول بالمعاق حركيا لدرجة الاستقلالية في الاداء.

-اكتساب القوة و الجهد خلال التدريبات بتنوع اراضي التدريب من الصالات الى المضمار . مع الزامية

التدريب المبكر. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2001 ص 128-129)

2-3 - الخطوات التعليمية لكرة السلة على الكراسي المتحركة :

من الضروري ان تولي عناية خاصة بالمهارات الاساسية في كرة السلة للمقعدين كحركات الانتقال بالرة

او من دونها و الاحتكاك البدني و الاخطاء الشخصية بالكراسي و تعلم المبادئ الاساسية للعب من

الثبات ثم الحركة لاتقان مهارات اللعب . وهي كمايلي:

### 2-3-1- اتقان المبادئ الاساسية من الثبات :

-تعليم مهارة مسك الكرة .

-استعمال الكرة و مسكها .

-التنطيط بالكرة من الثبات

-اتقان انواع المناولات من وضع ثابت ( المناولة الصدرية ، فوق الراس باليدين ، من فوق الكتفين بيد

واحدة ، المناولة المرتدة ، المناولة الخطافية من الجهتين )

-التهديف على السلة من الثبات بيد واحدة و باليدين ومن جوانب مختلفة .

### 2-3-2- اتقان المبادئ الاساسية من الحركة :

- التدريب على اللرمية الحرة للكرة من الحركة بالكراسي .

- التقاط الكرة من الجري .

- مسك الكرة اثناء الحركة .

- التحرك بالكرة بوضعها على الفخضين و دفع العجلات .

- القيام باتقان جميع انواع التميريرات اثناء الحركة بالكرسي .

- التدريب على التصويب اثناء الحركة من جميع الزوايا .

- اتقان حركات المراوغة و الخداع و الدفاع .
- خطف و قطع الكرات من على الكرسي المتحرك
- التدريب على التقاط الكرات المتدحرجة على الارض اثناء الحركة بالكرسي.
- اكتشاف المهارات الفردية للاعبين ووضعها في الاعتبار .
- وضع اللاعبين تبعا لكفاءتهم في المراكز المناسبة .
- التدريب المستمر على اللعب بمجموعات وبروح الفريق المتكامل .
- تلقين الخطط و التدريب على اللاعبين اثناء التمرين المنتظم خلال الموسم الرياضي .

- مشاهدة الافلام و العروض لخطط الدفاع و الهجوم للتعلم بالملاحظة و تصحيح بعض الاوضاع الخاطئة ان وجدت

- ومنه فان هناك العديد من الخطط في رياضة كرة السلة ، منها الخطط الهجومية و الخطط الدفاعية،وعلى سبيل المثال يستطيع المرء ان يلاحظ و بكل وضوح اثناء حوادث المباراة ان الفريق المهاجم الذي باستطاعة افراده العمل السريع على غزو سلة منافسيهم ، على ان ياخذو زمام المبادرة بهجوم خاطف مرتد و سريع ضد دفاع لم ينتظم و العكس صحيح، فالفريق الذي يهمل الجانب الدفاعي كليا يبقى عرضة لمناورات و تكتيكات خصمه المهاجم ، والتي تسفر عادة عن نجاح المهاجمين في اصابة سلة خصومهم و العودة السريعة للخطوط، مما يتيح لهذا الفريق المهاجم فرص اكبر للفوز بالمبارات ،

- بناء على ماسبق تجزئة و تقسيمات التكتيك الى مايلي:

### 1- التكتيك الفردي:

التكتيك الفردي الهجومي

التكتيك الفردي الدفاعي

### 2- التكتيك الجماعي:

التكتيك الهجومي الفرقي

التكتيك الدفاعي الفرقي

### 3- التكتيك الفرقي:

ومنه فان التكتيك الناجح في كرة بالسلة هو ذلك التكتيك الذي يعتمد في المقام الاول على العمل الجماعي و الفرقي للاعبين ، في حين انه لايعقل ابدا العمل الفردي كلما سنحت الفرصة لذلك ، لان الفروق الفردية غالبا ما تكون هي الحل لبعض المواقف .

اذا عن طريق وحدة الفريق الرياضي ( العمل الجماعي ) يحترم اللاعبون بعضهم البعض كما تختفي روح الانانية وتسود بدلا منها الروح الرياضية الحقة و تبرز معها روح الفريق و هذا كل ما تبتغيه

الرياضات المعوقين.(مروان عبد المجيد ابراهيم، 2001، الصفحات 292-293)

### 2-4- القواعد و القوانين الاساسية لرياضة كرة السلة بالكراسي المتحركة:

#### 2-4-1- القواعد الاساسية للعبة:

تتضمن رياضة كرة السلة الممارسة من طرف المعاقين حركيا جملة من القواعد الاساسية تتمثل في

\*القاعدة الاولى : التعريف باللعبة

\*القاعدة الثانية :الكرسي المتحرك

\*القاعدة الثالثة : الابعاد و ادوات اللعب

\*القاعدة الرابعة :الاداريون وواجبهم

\*القاعدة الخامسة : اللاعبين و البدلاء و المدربون

\*القاعدة السادسة :قواعد التوقيت

\*القاعدة السابعة: قواعد اللعب

\*القاعدة الثامنة :المخالفات

\*القاعدة التاسعة: الازطاء الشخصية

\*القاعدة العاشرة: الازطاء الفنية

\*القاعدة الحادية عشر : قواعد عامة

\*القاعدة الثانية عشر : ارشادات الحكام

ان التحكم في القواعد السابقة سواء من طرف الرياضي المعاق او المدرب يتطلب في الكثير من الاحيان

الالتزام بالقوانين الموضوعة لتسير هذا النمط من الرياضات ، ومادامت الرياضة مكيفة حسب الاعاقة (

الاعاقة الحركية ) فانها تخضع لبعض التعديلات سواء من حيث الملعب او عدد اللاعبين او الوقت

المخصص للعبة ... الخ ، وفيما يلي يمكن التطرق لبعض للقوانين الخاصة برياضة كرة السلة على

الكراسي المتحركة لفئة المعاقين حركيا ( فئة عينة الدراسة) (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2001ص

(57

## 2-5- قانون كرة السلة على الكراسي المتحركة للمعاقين حركيا:

### 1- القوانين التي يجب معرفتها:

تتمثل القوانين العامة التي يجب معرفتها حول رياضة كرة السلة على الكراسي فيما يلي:

### 2-5-1- الملعب:

ان مواصفات الملعب و ارتفاع السلة عن الارض هي نفسها المعتمدة من قبل الاتحادية الدولية لكرة السلة في جميع المنافسات و الوقت المحدد هو اربعون دقيقة .

### 2-5-2- الكرسي المتحرك:

يجب ان يكون الكرسي المتحرك ضمن مقاييس معينة ليضمن للاعب المنافسة و الامان ويجب ان يكون للكرسي ثلاث عجلات ، اثنان في مؤخرة الكرسي و واحد او اثنان صغيرتان في المقدمة ، ويجب ان يكون قطر العجلات الخلفية ( 66 سم ) كحد اقصى و يكون لها ممسك واحد لليد على كل عجلة، ويكون اقصى ارتفاع لمقعد الكرسي (53 سم) عن الارض و يجب الا يزيد ارتفاع مسند القدمين عن الارض (11سم) عندما تكون العجلات الامامية صغيرة في وضعها الى الامام ، ويجب ان يكون الجزء السفلي من مسند القدمين مصمما بشكل يمنع اتلاف ارضية الملعب ، كما يمكن استخدام وسادة مصنوعة من مادة مرنة يضعها اللاعب على مقعد الكرسي بحيث تكون بنفس طول و اتساع الكرسي ولايزيد سمكها عن ( 5 سم )

يمكن استخدام احزمة او اربطة واقية تساعد الجسم على الالتصاق بالكرسي او لربط الرجلين معا و يمنع استخدام الاطارات السوداء و ادوات القيادة و الفرامل او ناقل السرعة على الكرسي ، بحيث يقوم الحكام بفحص الكرسي للتأكد من مطابقته للمواصفات المعتمدة عند بداية كل مباراة .

### 2-5-3- اللاعبين و الاحتياط و المدربون:

يجب ان يكون رقم اللاعب واضحا على بدلته من الامام و كذلك على الكرسي المتحرك او على بدلة اللاعب من الخلف ابعاد الرقم لاتقل عن ( 20 سم ) من الخلف ولا تقل عن ( 10سم ) من الامام وتستعمل الارقام من 01 الى 15 .

ان تثبيت الرقم على الكرسي المتحرك مسموح به فقط في اسفل الركبتين ، وقبل ان تبدأ المباراة على المدرب ان يخبر مسجل النقاط باسما و تصنيف اللاعبين و كذلك اسم و رقم قائد الفريق يعاقب المدرب بالخطا التقني في حالة ارتكاب سلوك غير رياضي برميتين حرتين اضافة على الاستاء على الكرة و العودة الى الملعب من خط التماس عند خط الوسط

### 2-5-4- الحكم و مساعدوهم:

يجب ان يكون هناك حكم اول و حكم ثاني و يساعدهما ميقاتي ،مسجل ،مسجل مساعد ، حكم الطاولة، حكم 30 ثانية و منصف في كل مباريات الاتحاد الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة و يقوم هؤلاء الحكام بتطبيق تعليمات الاتحاد الدولي ، ويجب على الحكام ان يخضعوا الى التدريبات و الاختبارات الخاصة بكرة السلة على الكراسي المتحركة ليتم الموافقة عليهم من قبل الاتحاد الدولي للقيام بتحكيم

المبارياته ، وعليهم حضور دورات تنشيطية للتأكد من المحافظة على مهاراتهم ، و الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال عملهم .

## 2-5-5- مرة البداية:

تتم رمية البداية بقذف الحكم للكرة بين لاعبين من الفريقين و خلال عملية قذف الكرة عاليا يكون اللاعبان بكرسيهما في منتصف الدائرة بعجلة واحدة قرب منتصف خط الوسط الذي بينهما حيث لا يمكن لاحدهما الوصول الى الكرة قبل وصولها لاعلى نقطة ، كما يجب ان تلمس الكرة بواسطة واحد او اكثر من اللاعبين بعد وصولها لاعلى نقطة و اذا لمست الارض بدون ان يلمسها احدهما على الاقل فتعاد الرمية لاعلى و لكل من اللاعبين المشتركين في عملية القفز ان يلمس الكرة مرتين فقط ، وبعد اللمسة الثانية من اللاعب لايجوز له لمس الكرة حتى تلمس احد اللاعبين الغير مشتركين في القفز او تلمس الارض او السلة او لوحة الهدف ، وعلى اللاعبين الثمانية الغير مشاركين في عملية القفز البقاء خارج الدائرة حتى تلمس الكرة ، ولا يسمح للاعب اثناء القفز بمغادرة الكرسي او الارتفاع عنه.

## 2-5-6- الوقت المستقطع:

تحدد المباراة بشوطين لكل منهما عشرون دقيقة و لكل فريق وقتين مستقطعين في الشوط الاول و ثلاث اشواط مستقطعة في الشوط الثاني و يدوم الوقت المستقطع دقيقة واحدة و مدرب الفريق هو الذي يطلبه من اجل التغيير في خطة اللعب او اعطاء ملاحظات و توصيات للاعبيه ، و طلب الوقت المستقطع يكون من الافضل عندما تكون الكرة خارج الملعب او يكون الميقاتي متوقف او بعد نجاح الهدف من قبل الخصم

## 2-6 - المخالفات التي يجب معرفتها:

توجد عدة مخالفات خاصة بكرة السلة على الكراسي المتحركة يجب على كل من اللاعب و المدرب و

حتى المتفرج معرفتها و هي :

### 2-6-1- حيازة الكرة :

المخالفات هي خرق لقواعد اللعب حيث ان الفريق المنافس و من خلال رمية التسجيل لادخال الكرة من خارج خطوط الملعب او من اقرب نقطة لمكان حدوث الخطا حيث تحتسب المخالفة اذا سقط اللاعب من على الكرسي اذا لمس الارض باي جزء من اجزاء جسمه او ينحني الى الامام بكرسيه ليميل بعد او عند لمسه بمساند القدمين الارض. (handhiport, 2000)

### 2-6-2 مخالفات تجاوز حدود الملعب :

يعتبر اللاعب خارج حدود الملعب اذا كان جسمه او اي جزء من كرسيه على التماس مع الارض او خارج خطوط الملعب الخارجية ، وتعتبر مسؤولية اخراج الكرة خارج الملعب ، اذا قام اللاعب برمي الكرة بصورة معتمدة على اللاعب المنافس من الفريق الاخر فان حيازتها تكون للفريق المنافس .

### 2-6-3 - مخالفات المشي :

المنتقل بالكرة في اي اتجاه يجب على اللاعب دفع عجلات كرسيه مرتين فقط قبل التنطيط او التمرير او التهديد بعد وضع الكرة على فخذيه ، اما اذا قام بثلاث دفعات تحتسب على اللاعب مخالفة المشي بالكرة .

### 2-6-4 - مخالفة الثلاث ثواني:

لايسمح البقاء لمدة تزيد عن ثلاث ثواني في منطقة المحرمة الخاصة بفريق الخصم وهذا التقيد لايسري عندما تكون الكرة في الهواء خلال التصويب او عند لمس الكرة او يكون اللعب متوقفا ،كما ان اللاعبين الذين يبقون في المنطقة المحرمة لما يزيد عن ثلاث ثواني تحتسب لديهم مخالفة الثلاث ثواني .

## 2-6-5- مخالفة الخمس و العشر ثواني:

تعلن حالة الكرة الممسوكة عندما يقوم اللاعب المراقب جيدا بالاحتفاظ بالكرة و عدم تمريرها او ترمى و تقذف او تدحرج او تنطط خلال مدة اقصاها 05 ثواني ، وكذلك يجب على الفريق الذي بحوزته الكرة في نصف ملعبه الخلفي ان يتقدم بالكرة الى نصف الامامي خلال 10 ثواني من لحظة حيازة الكرة و اي وقت زائد في اي من الحالتين يسبب مخالفة و تعاد الكرة في النصف الامامي للملعب عندما تلمس الملعب خلف خط الوسط او تلمس لاعبا من الفريق الذي،(handhiport, 2000) لايلامس جزء من جسمه او كرسيه ارض الملعب خلف خط الوسط

## 2-7-7- الاخطاء التي يجب معرفتها:

الاطياء هي اختراق القواعد فيما يتعلق بالاحتكاك الشخصي مع الخصم او باسوب غير رياضي . حيث يتم احتساب الخطا ضد المتسبب به و تتراوح العقوبة بين فقدان حيازة الكرة او اكثر من رمية حرة يؤديها المنافس و ذلك حسب طبيعة الخطا الواقع ، و يسمح لكل لاعب بارتكاب خمسة اخطاء في مباراة واحدة ، و عند ارتكابه الخطا الخامس على اللاعب ان يغادر المباراة مباشرة ، وتتمثل اغلب الاخطاء في:

## 2-7-1- رجوع الكرة الى الخلف :

عند المرور عن خط المنتصف الى منطقة الخصم لايحوز للاعب ارجاع الكرة الى المنطقة الخلفية .

## 2-7-2- تجاوز قاعدة خارج الحد:

يمنع اي لاعب من وضع اي جزء من جسمه او كرسيه المتحرك على خط حدود الملعب قبل ان تكون الكرة قد رميت عبر الخط و ان يلعب الكرة عندما يكون الحكم قد منحها الى الفريق الخصم ، كما يجب على اللاعب الذي يرمي الرمية الحرة ان يقف خلف خط المية مباشرة شرط ان تكون العجلتان الكبيرتان خلف هذا الخط كما يستطيع ان يختار الطريقة التي يرمي بها الكرة و لكن ليس له الحق ان يلمس خط الرمية الحرة او جزء الساحة الا بعد ان تلامس الكرة الهدف .

### 2-7-3- الإخطاء الشخصية :

لعبة كرة السلة هي لعبة بدون احتكاك لدى المعاقين و يكون سبب الخطا الشخصي ضد اللاعب الذي يمنع او يمسك ، يدفع ، يهاجم او يعيق تقدم المنافس سواء بجسمه او كرسيه كما يعتبر العنف غير الضروري و الزائد عن حده خطأ شخصي وفي جميع الحالات السابقة يعتبر الكرسي المتحرك جزءا من اللاعب و لذلك يعتبر اي احتكاك غير عرضي بين الكرسيين خطأ شخصيا، واذا ارتكب الخطا الشخصي على اللاعب اثناء قيامه بمحاولة تصويب و نجح في المحاولة فانه ينال رمية حرة واحدة اما اذا كانت محاولة التصويب لتسجيل نقطتين او ثلاث نقاط غير ناجحة فان اللاعب ينال رميتين او ثلاث رميات حرة على التوالي .

### 2-7-4- الإخطاء الفنية :

الخطا الفني يحتسب عندما يصدر من اللاعب سلوكا غير رياضيا متعمدا او عندما يرفع اللاعب جسمه عن مقعد الكرسي المتحرك للحصول على ميزة غير عادلة على الخصم للمساعدة في قيادة الكرسي ، وعندما يتم احتساب الخطا الفني فانه يتم (handhiport, 2000) اعطاء الفريق الخصم رميتين حرتين ويتم اختيار المنفذ من قبل رئيس الفريق .

## 2-8-التصنيف الرياضي للمعاقين حركيا في رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة

### 2-8-1 لمحة تاريخية لنظام التصنيف في رياضة كرة السلة للمعاقين حركيا :

نضمت لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة كمسابقتين منفردتين سميتا في بادئ الامر ( تامة ) و (غير تامة ) ، حيث خصص القسم التام للاعبين الذين اصيبوا بحوادث اضررت الحبل الشوكي اما القسم غير التام ضد حصص للاعبين المصابين بشلل الاطفال ، ولكن في عام ( 1966 ) انتهت الحقبة الاولى لكرة السلة لدى مستخدمي الكراسي المتحركة للتخلص من التقسيم التام و غير تام ، وبدا بعدها بتطبيق نظام التصنيف الطبي و الذي طبق في الاتحاد الدولي للاعباب ستوك مانديفل .

بعد ذلك ظهر نظام تصنيف تصنيف متطور للاعبين قدمه الدكتور هورستشترو و كندل من المانيا الغربية، وسمى هذا النظام بنظام التصنيف الوظيفي لكرة السلة بالكراسي المتحركة ، وفي الالعب الاولمبية للمعوقين و التي اقيمت في ستوك مانديفل سنة 1984 حيث تمت ممارسة هذه اللعبة لأول مرة وفق نظام التصنيف الوظيفي ، وكان الهدف من هذا النظام الموضوع بقطاع كرة السلة في العاب ستوك مانديفل العالمية هو المحافظة على مشاركة الافراد ذوي الاعاقات الجسدية الشديدة للمهتمين و القادرين على ممارسة كرة السلة على الكراسي المتحركة ، وهو نظام يرتكز بالشكل اولى على قدرة الرياضي على ادراك القدرة الجسدية لانجاز المهارات الاساسية للعبة . (ابراهيم مروان عبد المجيد، 2001 ص 311)

## 2-9- التصنيف الطبي في كرة السلة على الكراسي المتحركة:

من اجل ان تكون المنافسة الرياضية عادلة ، فلا بد من تصنيف اللاعبين مجموعات او فئات متساوية في قدراتهم الحركية طبقا لنوع و درجة و طبيعة الاعاقة

## 2-9-1 -التصنيف :

يعتمد التصنيف لكرة السلة على الكراي المتحركة للمقعدين نظاما يعتمد على القدرة الوظيفية على اداء مهام اساسية لهذه اللعبة عن مستوى المهارة ، حيث ان قواعد التصنيف هي جزء من القواعد الفنية لرياضة كرة السلة و التي يتم النظر الى اللاعبين الذين يخضعون للتصنيف على ان لهم مكانة متساوية.

## 2-9-2-التنافس في الصنف :

قد يتنافس الرياضي في لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين في صنف يحتوي على رياضيين معاقين بدرجة اقل اذا لم يحدد بخلاف ذلك في قواعد الرياضات المعينة ( كل على حدى ) وفي تلك الحالات يتعين على الرياضي البقاء في نفس الصنف وطول فترة المنافس

## 2-9-3- الاجراء الفني للفحص الطبي:

يتم الاجراء الفني للفحص الطبي وفق الخطوات التالية :

- تعطى اسماء اللاعبين المزمع فحصهم الى رئيس كل فريق قبل الوصول الى مكان اجراء المباريات .
- يقتصر الحضور في غرفة الفحص على اللاعبذي الاعاقة و عضو من اللجنة و مترجم عند الضرورة.
- يزود كل من مكان و يوم موعد الفحص الى الفرق من خلال استعلامات الدوري .

## 2-9-4- الحد الادنى للتصنيف الرياضي للمعاق :

لقد تم تعريف الحد الادنى من الاعاقة بحيث يتأكد من عدم ممارسة للعبة كرة السلة بالكراسي المتحركة الا من قبل هؤلاء اللاعبين و الذين لم يتمكنوا ابدأ من اللعب بحالة وقوف ، حيث يعطى اللاعب نقاطا

من 1 الى 4.5 نقطة حسب درجة مقدرته الجسمية و التوازن ، مقدرته على المناورة بالكرسي ، فلا يستطيع الفريق ان يتخطى مجموع الاربعة عشر نقطة في اللعب باي وقت من الاوقات .

يتم العمل بنظام تصنيف للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة لتوفير تصنيف لكل لاعب تبعا لحركة الجذع خلال اداء مهارة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة لتوفير تصنيف لكل لاعب تبعا لحركة الجذع خلال اداء مهارات كرة السلة.

( دفع الكرسي ، التنطيط ، التميرير و الاستقبال ، التصويب ، لم الكرة ) و هذه الفئات هي

2.5.2.1.5.1.4.5.4.3.5.3 و كا لاعب ينال درجة مساوية لتصنيفه حيث ان مجموع درجات

التصنيف للاعبين الخمسة داخل الملعب تعطينا نقاط الفريق و التي لايجب ان تزيد عن 14 نقطة في

المباريات الاولمبية او كاس العالم

## 2-9-5- التصنيف الوظيفي للرياضي المعاق :

يقوم المصنفون بمراقبة اداء الرياضي خلال المباريات و هذا باعطاء اللاعب تصنيفا معيننا بناءا على ملاحظاتهم ، لذلك فان ملاحظة حركة الجذع للتوازن خلال اللعب يشكل الاساس لتحديد تصنيف اللاعب و ذلك افضل من تشخيص الطبي او فحص وظائف الاعضاء سريريا حيث ان اختلاف طبيعة الاداء العضلي للاعب كرة السلة على الكرسي المتحرك بشكل واضح في حركات الجذع متفاوتة خلال اداء الفعاليات المختلفة مثل التصويب ، التميرير ، لم الكرة ، دفع الكرسي ، تنطيط الكرة لذلك فالتصنيف يتم استنادا على ذلك.

## 2-9-6-التصنيف الحركي للرياضي المعاق:

ان فحص اختبار حركي يجب ان يجرى بموجب تعريف مدى الحركة الموجودة في طريقة الصفر ( المبدأ المحايد ) فالقياسات طبقا لهذه الطريقة تجعل من الممكن بالنسبة لنا ان نعرف في اي وضع يكون للمفصل .

### جدول رقم (01) يبين التقسيمات الفنية للمعاقين حركيا في المنافسة الرياضية

درجة الاعاقة	نوع الاعاقة
1-الدرجة الاولى	بتر تحت الركبة - بتر القدم الاخرى او بتر من خلال القدم في جهة + بتر القدم من الجهة الاخرى
الدرجة 1	بتر تحت الكبة في الطرفين او بتر من خلال القدمين . او بتر تحت الركبة في الطرف + بتر من خلال القدم في الطرف الاخر
-الدرجة ب	بتر فوق الركبة في الطرف + بتر القدم الثاني او بتر فوق الركبة في الطرف + بتر من خلال القدم في الطرف الاخر
الدرجة ب 1	بتر فوق الركبة في الطرفين او بتر فوق الركبة في طرف + بتر تحت الركبة في الطرف الاخر
-الدرجة ج	بتر تحت المرفق او بتر تحت المرفق + بتر من خلال القدم
الدرجة ج 1	بتر مزدوج تحت المرفق او تحت المرفق + فوق المرفق

## خلاصة

من خلال ماسبق يتبين لنا ان الممارسة الرياضية المكيفة تمكن الممارس من ان يتكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على ان يشكل حياته ، حيث يلعب النشاط الحركي المكيف دورا كبيرا في حياة المعاق حركيا ، حيث يتيح له الفرصة للاحتكاك مع الاخرين و التفاعل بطريقة تمكنه من تحقيق الراحة البدنية و النفسية و العقلية ، من خلال الانشطة و الالعاب التي تبين مسؤولياته و قدرته على العطاء و التعبير عن الذات ، فضلا عن التحرر من الشعور بالنقص و التحكم بالسلوك و بالتالي تحسين الاداء في ميادين الحياة ، و كنموذج للرياضة المكيفة يمكن قول بان ممارسة المعاق حركيا ( لكرة السلة على الكراسي المتحركة ) تحقق له الثقة بالنفس و الاقدام و الشجاعة و التحرر من الشعور بالنقص فضلا عن المتعة و اللذة و السرور و تنمية الشعور بالانتماء الى الحياة الرياضية ، و بالتالي التفاعل مع المجتمع ، و بناء العلاقات الاجتماعية اي بمعنى اخر التغلب على الاعاقة و هذا باعتماده على اسلوب التعويض بالممارسة الرياضية كما يفسر ذلك " ادلر " الذي يرى بان شعور المعاق بالنقص يؤدي به الى البحث عن اساليب التعويض الايجابي لهذا النقص انطلاقا من قبله لما هو عليه و وصولا الى التقويم الايجابي لما له من قدرات و امكانات اي التقدير الايجابي لذاته .

## مدخل الباب الثاني:

ان الجانب التطبيقي كل ما يحمل من الطرق والأساليب المعتمدة الإحصائية والتحليلية العملية هي تلك النتائج الموضوعية الدقيقة التي تصل إليها الدراسات وهنا تكمن أهمية الجانب التطبيقي في هذه الدراسات الميدانية وذلك تدعيما للجانب النظري بهدف الاجابة على التساؤلات المطروحة والوقوف على مدى تحقيق الفرضيات المصاغة ومناقشتها وعليه فقد قمنا في هذا الجانب بتقسيم الباب الثاني من البحث الى فصلين الفصل الاول تم التطرق الى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية وفيه تم تحديد المنهج المتبع و اين سيتم عرض العينة وطريقة تحديدها وخصائصها والوسائل الاحصائية المستعملة.

اما الفصل الثاني قد قمنا بتحليل نتائج الدراسة ومقارنتها بالفرضيات ومراعاة مدى تحقيق الفرضيات والخروج بخلاصة عامة واستنتاج عام واحترام بعض التوصيات.

## - تمهيد:

بعد محاولتنا تغطية الجانب النظري لهذه الدراسة ، يتضمن هذا الفصل عرضا للإجراءات التي اعتمدها الباحث لتحقيق أهدافه من حيث تحديد مجتمع البحث واختيار عينة مماثلة له وإجراءات تطبيقهما على عينة البحث وتحديد الوسائل الإحصائية المستخدمة ، حيث قمنا بالدراسة الميدانية وذلك عن طريق توزيع المقاييس و هما مقياس الذات البدنية للاعبين كرة السلة ، ومقياس كرة السلة على الكراسي المتحركة، وقد تمحورا أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها ، ومن ثم تقديم مناقشة وتحليل النتائج التي توصلنا إليها وفي الأخير قمنا بعرض الاستنتاج وسنحاول توضيح مدى صدق الفرضيات التي تضمنتها الدراسة ومدى تحققها.

## 1-1- منهج البحث:

استخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الخاص بمشكلة البحث وذلك لاجل تحقيق أهدافه ويمكن من اجله الحصول على نتائج ذات صدق وموضوعية.

## 1-2- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في دراستنا في لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة (جمعية الأمل لولاية مستغانم)

## 1-3- عينة البحث وكيفية اختيارها:

تم اختيار عينة البحث بطريقة متعمدة نظرا لتوفر فريق واحد للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة في ولاية مستغانم و هي جمعية الأمل لرياضة المعاقين فرع كرة السلة على الكراسي المتحركة و قدرت عينة البحث ب 12 لاعب يتراوح سنهم مابين 20 سنة و 40 سنة .

## 1-4- متغيرات البحث:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يجب ان يتوفر على الأقل على متغيرين أولهما يسمى المتغير المستقل والآخر المتغير التابع.

## 1-4-1- المتغير المستقل:

إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو الانتباه.

## 1-4-2- المتغير التابع:

هو نتيجة المتغير المستقل وفي دراستنا المتغير التابع هو الذات البدنية .

### 1-4-3- المتغيرات المشوشة او المحرجة: ان المتغيرات المشوشة هي التي لا تدخل في تصميم

البحث ، و لا تخضع لسيطرة الباحث ، و لكنها قد تؤثر في النتائج الخاصة بالبحث تأثيرا غير مرغوب به ، و لهذا سعى الباحثين الى عزلها او السيطرة عليها.

### 1-5- مجالات البحث:

#### 1-5-1- المجال البشري: اجري البحث على عينة من اللاعبين لكرة السلة على الكراسي المتحركة و

المكونة من 12 لاعبا للموسم الرياضي 2017-2018م لفريق جمعية الأمل بولاية مستغانم .

#### 1-5-2- المجال المكاني: لقد تم توزيع المقاييس على اللاعبين بملعب الرائد فراج داخل القاعة

المتعددة الرياضات للفريق السابق ذكره وهي نفس القاعة التي يتدربون فيها ويلعبون فيها المقابلات الرسمية.

#### 1-5-3- المجال الزمني: لقد تم اختيار موضوع البحث يوم 12-11-2016 م وبعد اتفاقنا مع الأستاذ

المشرف على الموضوع شرعنا في الجانب النظري بداية من 02-12-2016 م .

أما بالنسبة للجانب الميداني قمنا بتاريخ: 18-02-2017م بتوزيع المقاييس ( مقياس الذات البدنية و

مقياس كرة السلة ) على اللاعبين.

وبعدها انتقلنا إلى الدراسة الإحصائية ثم إلى عملية التحليل والمناقشة لينتهي بنا الأمر إلى وضع خلاصة

عامة وحوصلة النتائج ، حتى انتهى بحثنا ككل بتاريخ 16-05-2017م.

-1-6- ادوات البحث:

1-6-1- مقياس الانتباه (كرة السلة):

كيفية توظيفها:

\*مقياس كرة السلة: يكون هذا المقياس من (58) عبارة التي تقيس الأبعاد السبع لأسلوب الانتباه لاختبار " نيدفر " ، ولكن باستخدام تعبيرات و مواقف و أحداث في لعبة كرة السلة بدلا من التعبيرات و المواقف و الأحداث العامة في اختبار الانتباه العام .

- 1-6-2- مقياس الذات البدنية للاعبي كرة السلة :

- كيفية توظيفها:

استخدم الباحثان مقياس تقدير الذات الذي أعده محمد حسن علاوي ،عصام الهلالي و تيمور احمد راغب للوقوف على تقدير لاعب كرة السلة للصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء إدراكه لمواطن القوة و الضعف في كفايته البدنية الخاصة بكرة السلة وقد تكون المقياس من (26) عبارة .

جدول رقم (01) يبين معامل الصدق لاختبارات العينة بين الانتباه والذات البدنية.

الانتباه العام		معامل الارتباط	صدق الاختبار
الانتباه	الذات البدنية	0.34	0.58

جدول رقم (02) يبين معامل الصدق لاختبارات العينة بين تركيز الانتباه والذات البدنية.

مظاهر الانتباه		معامل الارتباط	صدق الاختبار
تركيز الانتباه	الذات البدنية	0.50	0.70

جدول رقم (03) يبين معامل الصدق لاختبارات العينة بين تحويل الانتباه والذات البدنية.

مظاهر الانتباه		معامل الارتباط	صدق الاختبار
تحويل الانتباه	الذات البدنية	0.62	0.73

جدول رقم (04) يبين معامل الثبات لاختبارات العينة بين الانتباه والذات البدنية.

الانتباه العام		صدق الاختبار	ثبات الاختبار
الانتباه	الذات البدنية	0.58	0.33

جدول رقم (05) يبين معامل الثبات لاختبارات العينة بين تركيز الانتباه والذات البدنية.

مظاهر الانتباه		صدق الاختبار	ثبات الاختبار
تركيز الانتباه	الذات البدنية	0.70	0.49

جدول رقم (06) يبين معامل الثبات لاختبارات العينة بين تحويل الانتباه والذات البدنية.

مظاهر الانتباه		صدق الاختبار	ثبات الاختبار
تحويل الانتباه	الذات البدنية	0.73	0.53

## 1-7- الأسس العلمية :

### صدق الاختبار:

استخدم الباحثان صدق المحتوى لاستخراج صدق الاختبارات حيث اكتفينا بعرض المقاييس ( مقياس الانتباه و مقياس الذات البدنية ) و الاختبارات المرشحة على الأستاذ المشرف و مجموعة من الخبراء و المختصين لتحكيم بعض مظاهر الانتباه ( تركيز الانتباه و تحويل الانتباه ) و قد اتفق الخبراء على صدق الاختبارات في تحقيق الغرض الذي وضعت من اجله و بهذا أثبتنا صدق اختباراتنا .

### الموضوعية:

إن الاختبارات التي قام بها الباحثان واضحة و سهلة الفهم ، خاصة من حيث أسئلة المقاييس فإنهما موجّهين لفئة معينة وهم لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ، كما أن المقاييس غير قابلة للتأويل و بعيدا عن التقويم الذاتي لأنهما مقاييس ثابتة يتعامل بهما كل الباحثين .

## 1-8- الدراسة الإحصائية:

### المعالجة الإحصائية:

اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية :

1-المتوسط الحسابي .

2-الانحراف المعياري : ع

3-معامل الارتباط " كارل بيرسون "

وفيمايلي عرض القوانين المستخدمة في هذا البحث :

يعرف الوسط الحسابي لاي مجموعة من القيم بانه حاصل قسمة مجموع هذه القيم على عددها و يحسب

من خلال القانون التالي :

(ناجي كاتب و شامل قيس، 1988ص92)

$$\bar{س} = \frac{\text{مجموع } س \text{ ن}}{ن}$$

س: هو المتوسط الحسابي

مجموع س ن: مجموع القيم

ن : عدد القيم

## 2- الانحراف المعياري :

هو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم عن متوسطها الحسابي و يحسب كما يلي:

(القادر، 1999ص 48)

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجموع } (س - \bar{س})^2}{ن-1}}$$

حيث:

ع : الانحراف المعياري

س: المتوسط الحسابي

س: القيم لكل مجموعة

ن: عدد الأفراد


## 3-معامل الارتباط بيرسون (ر)

$$ر = \frac{\text{ن مجموع } س \text{ ص} - (\text{مجموع } س) (\text{مجموع } ص)}{\sqrt{\text{ن مجموع } س^2 - (\text{مجموع } س)^2} \cdot \sqrt{\text{ن مجموع } ص^2 - (\text{مجموع } ص)^2}}$$

\* مج س : مجموع قيم الاختبار (س)

\* مج ص : مجموع قيم الاختبار (ص).

- \* مج (س ص) : مجموع قيم الاختبار (س) \* قيم الاختبار (ص)
- \* مج س 2 : مجموع مربع قيم الاختبار (س).
- \* مج ص 2 : مجموع مربع قيم الاختبار (ص).
- \* (مج س) 2 : مربع مجموع الاختبار (س)
- \* (مج ص) 2 : مربع مجموع قيم الاختبار (ص).
- \* ن : عدد العينة.

\*الصدق :  الثبات

## 1-9- صعوبات البحث:

وتمثلت الصعوبات التي صادفتنا أثناء إجراءنا لهذا البحث في :

- صعوبة الاتصال برئيس الجمعية و اللاعبين نظرا لارتباطهم بأعمالهم اليومية.
- صعوبة بداية الحصص التدريبية في وقتها المحدد نظرا لوجود عدة فرق تتدرب في نفس القاعة مما يؤدي إلى التأخير في العمل مع اللاعبين.
- نقص عينة البحث نظرا لتوفر فريق واحد في ولاية مستغانم و هي جمعية الأمل فرع كرة السلة على الكراسي المتحركة .

## تمهيد:

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

## 2-1- عرض نتائج البحث ومناقشتها:

نستعرض في هذا الفصل الجداول والنتائج المتعلقة بمقياسي الذات البدنية و كرة السلة(الانتباه) قصد تنظيم النتائج المتحصل عليها لتسهيل عملية الإحصاء ومقارنة النتائج للتحقق من صحة الفروض، وجاء عرض النتائج كما يلي:

- عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين الانتباه والذات البدنية .

- عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين تركيز الانتباه والذات البدنية.

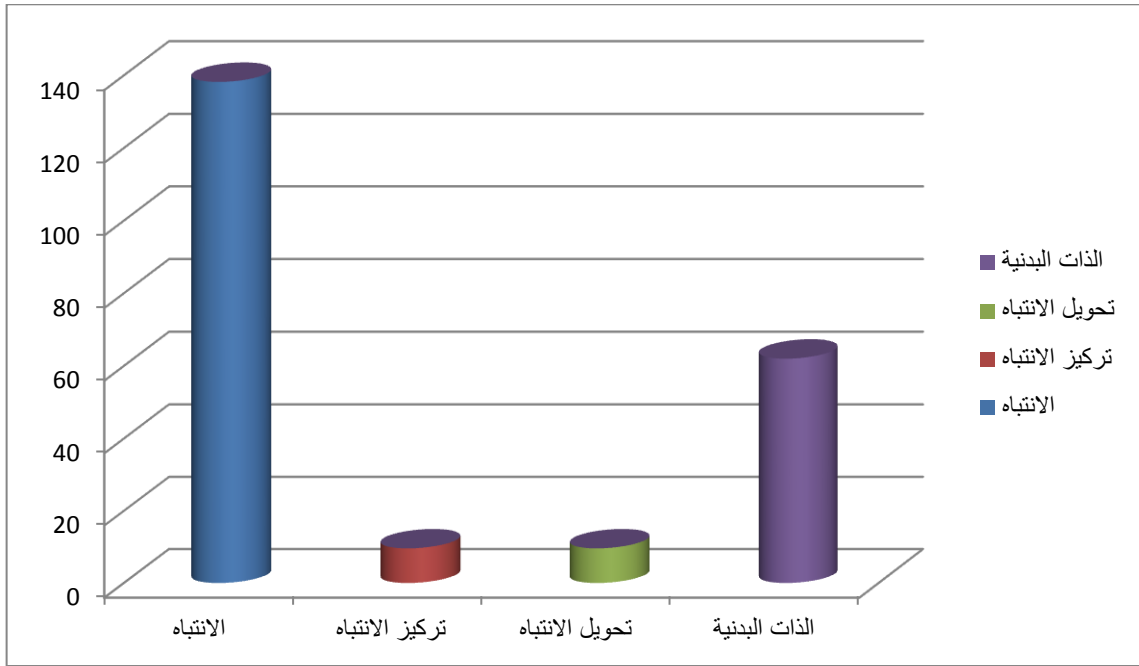
- عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين تحويل الانتباه والذات البدنية.

دراسة العلاقة بين الانتباه والذات البدنية .

جدول رقم(07) يوضح العلاقة بين الانتباه والذات البدنية.

الاختبارات	الانتباه	تركيز الانتباه	تحويل الانتباه	الذات البدنية
س	138.2	9.6	9.6	62
ع	39.54	7.37	7.44	18.01
ن			12	
معامل الارتباط	0.34	0.50	0.54	

## المنحنى البياني رقم (01) يوضح العلاقة بين اثر الانتباه والذات البدنية.



من خلال الجدول والمنحنى نلاحظ أن المتوسطات الحسابية متفاوتة فيما بينها في مقياس الانتباه والذات البدنية ، فالمتوسط الحسابي في درجة الانتباه بلغ (138.2) فكان اكبر من مقياس الذات البدنية والذي بلغ (62) ، أما المتوسط الحسابي لدرجة تركيز الانتباه فكان موجبا حيث قدر ب(9.6) وهذا ما يدل على قوة درجة تركيز الانتباه لدى اللاعبين نظرا لوجود علاقة ارتباطية بين الذات البدنية والانتباه أي كلما كان تقدير الذات مرتفعا كان الانتباه اكبر ، أما بالنسبة لتحويل الانتباه الذي قدر ب(9.6) كان اقل من المتوسط الحسابي للذات البدنية أما بالنسبة للانحرافات المعيارية فقد ظهر فيها وجود تشتت كبير فيما بينهما وذلك على النحو التالي:

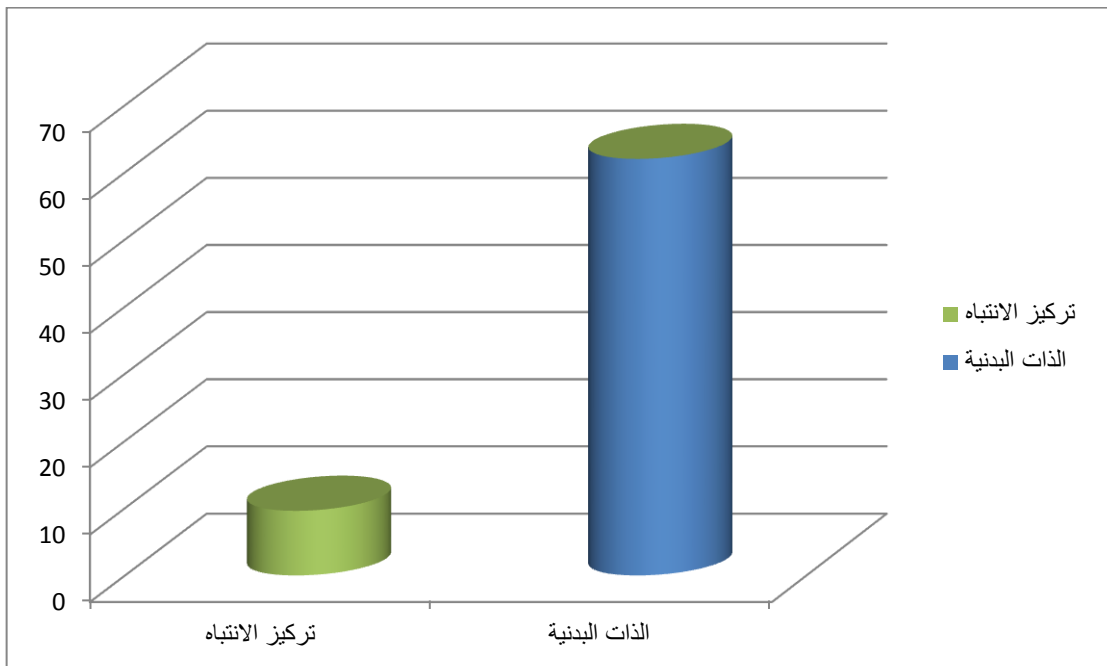
انحراف الانتباه والذات البدنية قدر ب (38.54) (18.01) أي وجود تشتت بين القيم، أما فيما يخص تركيز وتحويل الانتباه اللذان قدرا ب (7.37) (7.44) أي عدم وجود تشتت بين القيم .

## 2-دراسة العلاقة بين تركيز الانتباه والذات البدنية .

جدول رقم(08) يوضح العلاقة بين تركيز الانتباه والذات البدنية.

الذات البدنية		معامل الارتباط	تركيز الانتباه		الاختبارات
ع	س		ع	س	العينة
18.01	62	0.50	7.37	9.6	ن 12

المنحنى البياني رقم (02) يوضح العلاقة بين تركيز الانتباه والذات البدنية.



من خلال الجدول والمنحنى نلاحظ مايلي: المتوسط الحسابي لتركيز الانتباه قدر ب (9.06) وهو اصغر من المتوسط الحسابي للذات البدنية الذي بلغ (62)،أما فيما يخص الانحراف المعياري لتركيز الانتباه قد

قدر ب (7.37) ، حيث نلاحظ تباعد في القيم أي وجود تشتت كما هو الحال في الذات البدنية الذي قدر ب(18.01) ، أي كلما ارتفعت الذات البدنية للاعبين زادت درجة تركيز الانتباه لديهم ، ومن أجل دراسة العلاقة بين تركيز الانتباه والذات البدنية تم استعمال معامل الارتباط كارل بيرسون والذي قدر ب (0.50) أي توجد علاقة ارتباطية بين تركيز الانتباه والذات البدنية ، وهذا ما ينعكس على سعيهم في تحقيق أهداف معينة أثناء المنافسة الرياضية وتحقيق نتائج ايجابية.

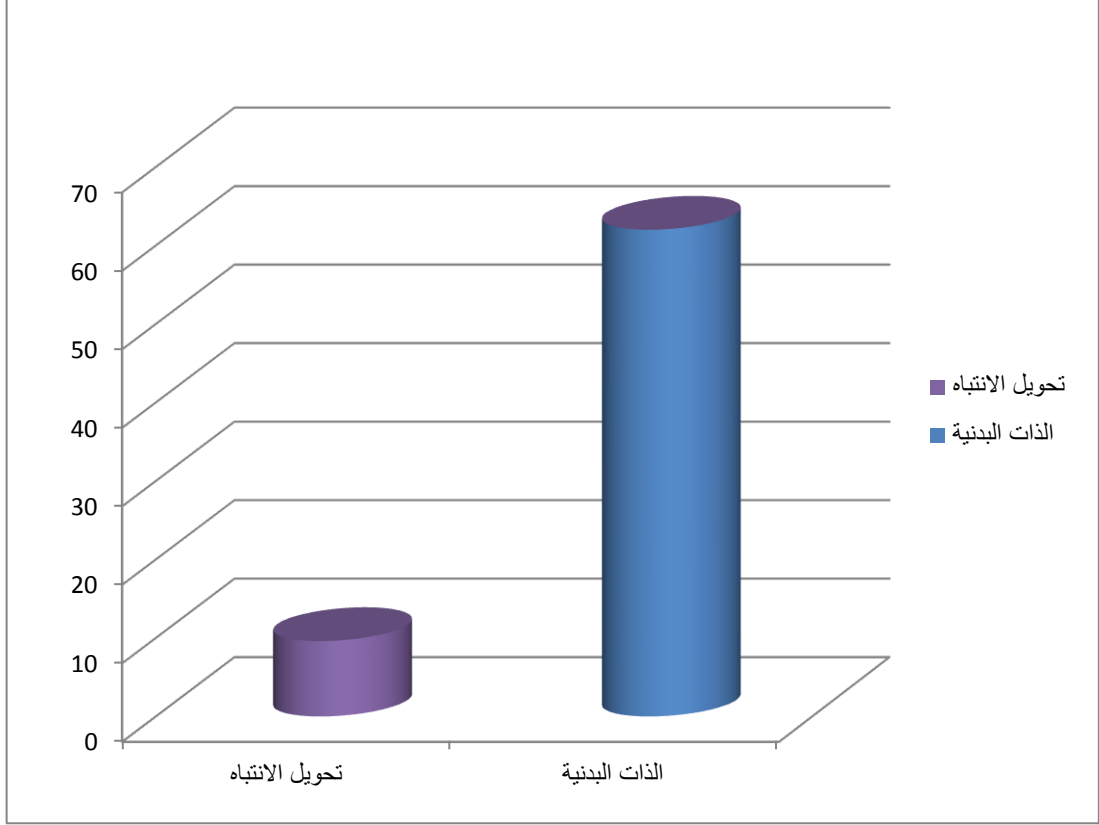
كما أكد في هذا الجانب (أسامة كمال راتب 1990 ) بأنه يتطلب من المدربين التأكد على حضور لاعبيهم وهم في حالة جيدة لضمان توفر أعلى مستوى من الانتباه.

## 2-دراسة العلاقة بين تحويل الانتباه والذات البدنية :

جدول رقم(09) يوضح العلاقة بين تحويل الانتباه والذات البدنية:

الذات البدنية		معامل الارتباط	تحويل الانتباه		الاختبارات
ع	س		ع	س	العينة
18.01	62	0.54	7.44	9.6	ن 12

### المنحنى البياني رقم (03) يوضح العلاقة بين تحويل الانتباه والذات البدنية.



من خلال الجدول والمنحنى نلاحظ مايلي: المتوسط الحسابي لتحويل الانتباه قدر ب (9.06) وهو اصغر من المتوسط الحسابي للذات البدنية الذي بلغ (62)، أما فيما يخص الانحراف المعياري لتحويل الانتباه قدر ب (7.44) حيث نلاحظ تباعد في القيم أي وجود تشتت كما هو الحال في الذات البدنية الذي قدر ب(18.01) ، أي كلما ارتفعت الذات البدنية للاعبين زادت درجة تحويل الانتباه لديهم ومن اجل دراسة العلاقة بين تحويل الانتباه والذات البدنية تم استعمال معامل الارتباط كارل بيرسون والذي قدر ب (0.54) أي توجد علاقة ارتباطية بين تحويل الانتباه والذات البدنية ، وبالتالي الزيادة في سرعة توجيه رد الفعل للاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

## 2-2- استنتاجات البحث:

بعد التحليل النظري والعملية لنتائج الجداول الخاصة بأثر الانتباه (التركيز ، التحويل) وعلاقتها بالذات البدنية .

- وجود علاقة ارتباطية بين الانتباه والذات البدنية.
- وجود علاقة ارتباطية بين تركيز الانتباه والذات البدنية.
- وجود علاقة ارتباطية بين تحويل الانتباه والذات البدنية.

## 2-3- مقابلة النتائج بالفرضيات:

- الفرضية الأولى: توجد علاقة ارتباطية بين الانتباه والذات البدنية.

انطلاقاً من النتائج الاختبارية الميدانية المتحصل عليها التي قام بها الطالبان الباحثان تجسد لنا ميدانياً انه توجد علاقة ارتباطية بين الانتباه والذات البدنية وهذا ما تأكد من خلال الجدول رقم (01) والمنحنى البياني والذي أكد لنا صحة الفرضية التي تفرض انه توجد علاقة ارتباطية بين الانتباه والذات البدنية . كما أكد في هذا الجانب (أسامة كمال راتب 1990 ) بأنه يتطلب من المدربين التأكد على حضور لاعبيهم وهم في حالة جيدة لضمان توفر أعلى مستوى من الانتباه.

- الفرضية الثانية: توجد علاقة ارتباطية بين تركيز الانتباه والذات البدنية.

انطلاقاً من النتائج الاختبارية الميدانية المتحصل عليها التي قام بها الطالبان الباحثان تجسد لنا ميدانياً انه توجد علاقة ارتباطية بين تركيز الانتباه والذات البدنية وهذا ما تأكد من خلال الجدول رقم (02)

والمنحنى البياني والذي أكد لنا صحة الفرضية التي تفرض انه توجد علاقة ارتباطية بين تركيز الانتباه والذات البدنية .

وكل هذه المؤشرات تؤكد صحة العلاقة بين تركيز الانتباه والذات البدنية.

- الفرضية الثالثة: توجد علاقة ارتباطية بين تحويل الانتباه والذات البدنية.

انطلاقا من النتائج الاختبارات الميدانية المتحصل عليها التي قام بها الطالبان الباحثان تجسد لنا ميدانيا انه توجد علاقة ارتباطية بين تحويل الانتباه والذات البدنية وهذا ما تأكد من خلال الجدول رقم (03) والمنحنى البياني والذي أكد لنا صحة الفرضية التي تفرض انه توجد علاقة ارتباطية بين تحويل الانتباه والذات البدنية .

وهذا ما يدل على صحة العلاقة بين تحويل الانتباه والذات البدنية.

## 2-4- التوصيات و الاقتراحات :

في ضوء النتائج التي تحصنا عليها من خلال تطبيق المنهج التجريبي على لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ( جمعية الأمل لرياضة المعاقين فرع كرة السلة على الكراسي المتحركة ) نقترح مايلي

1-تشجيع المعاقين على ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية مثل كرة السلة على الكراسي المتحركة والكرة الطائرة و العاب القوى و مختلف الرياضات برعاية الدولة لهذه الفئة.

2-العمل على توفير الاعتمادات المالية اللازمة لتجهيز مراكز و ملاعب و مختلف المعدات للنهوض برياضة المعاقين.

3- توفير مدربين مؤهلين و مختصين في النشاط البدني المكيف قادرين على تحقيق الأهداف المسطرة ضمن البرامج الموجهة اتجاه لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة قصد تطوير هذه الرياضة.

4- ضرورة توفير المنشآت و الوسائل و الأجهزة و المعدات الرياضية المتطورة الخاصة بالرياضة المعاقين في جميع الوطن قصد التسهيل لهم بممارسة كرة السلة على الكراسي المتحركة و الأنشطة الرياضية الأخرى.

5- تشجيع الباحثين للقيام بهذه الدراسات قصد كشف المشاكل التي تعاني منها المعاق حركيا لممارسة كرة السلة على الكراسي المتحركة .

6- العمل على تغيير نظرة المجتمع اتجاه رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة و المعاق حركيا و ذلك من خلال الإعلام لأنه يلعب دور مهم في إقناع الرأي العام للمساهمة في تطوير هذه الرياضة .

## 2-5- خلاصة عامة:

يعد العامل الذهني احد العوامل المهمة من اجل الفوز وتحقيق الانجاز الرياضي وعليه فقد قم علماء النفس الرياضي بدراسة المواضيع المتعلقة بالمشاكل النفسية والعقلية بالنشاط الحركي المكيف ، ومن اجل هذا قام الباحثون بإجراء الكثير من التجارب والبحوث للكشف عن حلول عن تلك المشاكل.

ومن بينها الاقتراحات لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ، وعلى هذا الأساس جاءت دراستنا تحت عنوان " الانتباه وعلاقته بالذات البدنية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة" ( جمعية الأمل لرياضة المعاقين فرع كرة السلة على الكراسي المتحركة لولاية مستغانم) ، حيث تحصلنا على وجود علاقات ارتباطيه بين الانتباه (التركيز والتحويل ) والذات البدنية للاعبي كرة السلة ، وتنمية بعض المهارات الأساسية في كرة السلة (التمرير، التصويب، التنطيط) لتطوير الصفات البدنية وكسب نتائج المباريات في مختلف البطولات والمنافسات الحاسمة والقوية وخاصة في الأشواط الأخيرة التي تلعب على الجزئيات الصغيرة التي يحدث فيها الفارق ويحدد فيها مصير كل فريق.

## المصادر والمراجع :

- القرآن الكريم.

- 1- احمد عزة راجح (1986) أصول علم النفس ، القاهرة ، مطابع روز اليوسف.
- 2- احمد عبد الحميد (1973) ، الملاكمة لمعاهد التربية الرياضية والعاملين في حقل الملاكمة ، القاهرة، دار النشر الجامعات المصرية.
- 3- احمد الطاهر قحطان :مفهوم الذات النظرية والتطبيقي ط1،دار وائل للنشر،عمان،2004م.
- 4- أميرة عبد الواحد (2006) ،جامعة بغداد ، رسالة ماجستير منشورة .
- 5- تامر محسن (1990) الأداء النفسي في كرة القدم .
- 6- حامد عبد السلام زهران: التوجيه والإرشاد النفسي ،ط2،عالم الكتاب ، القاهرة،1980م.
- 7- شحاتة (1991).
- 8- صالح احمد زاكي (1992) علم النفس التربوي ، الإسكندرية، دار الفكر العربي.
- 9- صالح مصطفى الغول ( 1982 ) مناهج البحث في العلوم الاجتماعية ، القاهرة.
- 10- عبد الواحد (2006) مناهج البحث في العلوم الاجتماعية ،القاهرة
- 11- علاوي محمد حسين (1972) علم التدريب الرياضي والإصدار (03) القاهرة ، دار المعارف.
- 12- علاوي محمد حسين،و رضوان محمد نصر الدين.(1987)، الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي (الإصدار ط1)، دار الفكر العربي.
- 13-عدنان أبو حمد ، لينا أبو ناموس (1962) القياس في المجال الرياضي ،جامعة الإسكندرية
- 14- عمار(2001).
- 15- محمد لطفي محمد (1975) خصائص الانتباه لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمستوى اللاعبين ومركزه القاهرة ، أطروحة ماجستير جامعة حلوان.

- 16- محجوب وجيه (1993) ، طرائق البحث ومناهجه ، بغداد دار الحكم للطباعة والنشر .
- محمد العربي تمون ، (1999) ، علم النفس الرياضي و القياس النفسي (الإصدار 01) القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
- 17- محمد سلامة ، وحداد توفيق (1973) ، علم نفس الطفل (الإصدار) 01 القاهرة ، دار النشر .
- 18- محمد حسن علاوي (1977) ، علم التدريب الرياضي ، دار المعارف .
- 19- محمد يعقوب ، (1984)، الوجيز في الفلسفة، المعهد التربوي الوطني الجزائري .
- 20- مويسي فريد:سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات نحو أبعاده عند الرياضيين،أطروحة الدكتوراه،جامعة الجزائر،جوان2009م.
- 21- محمد محمد لطفي (1975) خصائص الانتباه لدى لاعبي كرة السلة و علاقتها بمستوى اللاعبين ومركزه ،القاهرة ،أطروحة ماجستير .جامعة حلوان .
- 22- مروان عبد المجيد ابراهيم، (2001) كرة السلة على الكراسي المتحركة لمتحدي الاعاقة (مهارات - خطط-اختبارات - تحكيم )(الإصدار الاول)،الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع .

## المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- doroghy v, h, & bettel .(1984). The athletes quid to sport psychology mantel skills for physical people pares .
- 2- sillamy.N. Dictionnaire physiologie. de la psychologie. Ed bordes1991.
- 3-fédération française handisport règlement sportif basket fauteuil, handi sport handi basket ,editiont octobre 2000 (Google) .
- 4- JEAN PIERRE famos- FLORENCE GUERRIN : LA connaissance du ses psychologie de l'éducation physique et sportive ، Edition Armant colin ، 2004.
- 5- PDAROT . F. DRON .R. DICTIONNAIRE DE PSYCHOLOGIE .1<sup>ER</sup> EDITION.EDITION P.U.F. PARIS.1991.
- 6- MARINO CERVELO .F. physical self perceptive in spent .



مستغانم .. 05 MARS 2017

قسم: النشاط البدني المكيف

الرقم: 2017 /03/507

إلى السيد(ة): رئيس جمعية الأمل(فريق كرة السلة على

الكراسي المتحركة )

- ولاية مستغانم -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

يشرف السيد رئيس قسم النشاط البدني المكيف بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم، أن يتقدم إلى

سيادتكم المحترمة بهذا الطلب و المتمثل في السماح للطلبان:

-صادق يعقوب.

-رويعي بلال.

المسجلان في السنة الثانية ماستر تخصص النشاط البدني الرياضي المكيف و الرياضة و الصحة ، السماح له بإجراء

بحث ميداني وهذا في إطار إنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر.

تقبلوا سيدي فائق عبارات الشكر و التقدير



رئيس قسم النشاط البدني المكيف  
امضاء: د/ زيسى نور الدين



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد التربية البدنية والرياضية

السنة الثانية ماستر

تخصص نشاط حركي مكيف

استمارة استبيان خاصة بمقياس كرة السلة

**موضوع البحث :**

**الانتباه و علاقته بالذات البدنية لدى كرة السلة على الكراسي المتحركة**

نرجوا منكم الإجابة على الأسئلة المطروحة بصدق وموضوعية والغرض من ذلك التوصل إلى الهدف الذي نحن بصدد البحث عنه.

**ملاحظة:**الرجاء منكم وضع العلامة (x) على الإجابة المناسبة للأسئلة المطروحة و شكرا على تعاونكم.

**من إعداد الطالبان :تحت إشراف الدكتور:**

بالكبيش قادة

\* يعقوب الصادق

\* رويحي بلال

2016/2017م

عملية إفراغ الاستبيان

اختبار أساليب الانتباه في كرة السلة

العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1-عندي المقدرة على الرؤية الواسعة السريعة في مواقف اللعب و التقاط اللاعب المعين الذي يمكن التمرير إليه .			7	4	1
2-من السهل علي أثناء المباراة التركيز على العديد من الأشياء التي تحدث في نفس الوقت.		5	4	3	
3- يدور في ذهني العديد من الأشياء أثناء المباراة تسبب تشتتي و عدم تذكرتي لتعليمات المدرب.	4		1	6	1
4- اثناء مباراة كرة السلة اغير من اداء مهمة معينة الى اخرى عدة مرات لمحاولة عمل القليل من كل مهمة من هذه المهام .	7	2	3		
5- عند اشتراكي في مباراة كرة السلة يكون تفكيري سريعا جدا .		1	8	3	
6- اجد نفسي في المباراة انظر الى الاشياء و انا مشتت الذهن		5	4	2	1
7- اميل الى التركيز على جزء واحد صغير من تحركات المنافس .واتجاهل الاشياء التي من الممكن ان تعطيني فكرة افضل عما سوف يؤديه المنافس .			6	4	2
8- عندما اكون قلقا او عصبيا يقل تركيزي و افشل في رؤية الاحداث الهامة التي تدور حولي .			2	1	9
9- في الملعب استطيع تتبع حركات عدة لاعبين في نفس الوقت	8	3	1		
العبارات	ابدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
10- عند لعب كرة السلة اجد نفسي مشتتا بالمناظر و الاصوات من حولي		1	6	1	4
11- عند لعب كرة السلة افكر فقط في شئ واحد فقط في نفس الوقت .			3	2	7

6	3	3			12- في المبارات اركز على شئى واحد و ليس موقف اللعب ككل	
7	2	3			13- احتاج لمعرفة كل المعلومات على المنافس قبل معرفتي كيفية اللعب امامه.	
	2	4		6	14- اهتماماتي و ميولي في كرة السلة اقل من معظم الاعبين .	
6	4	2			15- ارتكب اخطاء في لعب كرة السلة و ذلك بسبب سيطرت فكرة واحدة او احساس واحد على تفكيري .	
	3	5	2	2	16- عندي طاقة اكثر ممن كان ادأؤهم سيئ من لاعبي كرة السلة	
8	3	1			17- من الصعب معرفة شع و اللاعبين الاخرين بمجرد رؤيتهم او الاستماع اليهم فقط .	
	3	8		1	18- عندي ميل عند اشتراكي في اللعب لنسيان الاشياء الهامة مثل الوقت المتبقي للمباراة .	
9	3				19- اشعر بالقلق و التوتر في المباريات الهامة .	
		3	3	6	20- اثناء المباراة كرة السلة يستطيع المنافسون خداعي لاني لاسطيع رؤية العلامات التي تحدد التحركات التي سوف يقومون بها	
	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدأ	العبارات
3	2	7			21- عند تعقد الاحداث في مباراة كرة السلة من الصعب احتفاظي بالتركيز لاي فترة من الزمن	
		6	3	3	22- عند لعب كرة السلة اعرف مايقوم به كل لاعب	
2	6	4			23- عند لعب كرة السلة يكون تفكيري محدودا بالمباراة و اللاعبين داخل الملعب	
	3	7	2		24- عندي المقدرة على سرعة رؤية احد زملائي في الملعب و التمرير له اثناء مباراة كرة السلة	

6	2	4			25- عند لعب كرة السلة افكاري تاتي سريعا و استطيع بصعوبة الاحتفاظ بها
		1	3	8	26- لعب كرة السلة يرتبط باشكال متعددة من الخطط و التحركات غير مرتبطة .
		5	1	6	27- من السهل علي الانتباه للجوانب المختلفة من المباراة مثل النتيجة و الوقت المتبقي و عدد الاخطاء الشخصية التي ارتكبتها و منها استطيع التوصل الي افكار مناسبة
		3	4	5	28- عند التصويب من السهل علي ان اركز على شئ واحد وهو احراز النقاط.
		6	5	1	29- استطيع ان احدد طريقة خداع المنافس عند رؤيته اثناء الاحماء .
		2	6	4	30- اثناء المباراة ارتكب الاخطاء بسبب تركيزي على مراقبة احد المنافسين و اهمال باقي المنافسين الاخرين .
دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا	العبارات
8	3	1			31- مهمني في الملعب محددة و مركزة و اقوم بها بشكل منطقي.
		3	3	6	32- عند لعب كرة السلة الاحداث و الاسياء خارج الملعب تشد انتباهي .
4	6	2			33- افكر كثيرا في خطط اللعب .
		2	4	6	34- احاول التفكير في العديد من الاشياء في وقت واحد اثناء مباراة كرة السلة .
		2	3	7	35- اثناء مباراة كرة السلة كل شئ يظهر لي كالصياح و ضجيج و الارتباك.
	2	6		4	36- ميولي في كرة السلة اوسع من معظم اللاعبين .
	3	5	4		37- انا اجيد التحليل السريع للاعب و معرفة مواطن قوته و ضعفه .

1	2	5	3	1	38- من السهل علي ان اركز تفكيري في لاعب واحد او على الكرة .
		4	6	2	39- عند لعب كرة السلة احبذ التحليل السريع للمواقف الصعبة التي تدور من حولي مثل تطور اللعب او التغيير في الخطط او النواحي الفنية للمنافس .
6	3	3			40- من السهل علي تجنب الاصوات و المناظر التي تدخل في تركيزي للانتباه لما يحدث من حولي .
					العبارات
	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا	
5	3	2	2		41- اثناء مباراة كرة السلة اجدني مشدودا بأفكاري و لاستطيع الانتباه لما يحدث من حولي .
9	3				42- في النادي انا اجتماعي و احب الاختلاط بالآخرين
	1	4	3	4	43- عند لعب كرة السلة اجد نفسي مشتتا بأفكاري و تخيلاتي .
9	2	1			44- كرة السلة لعبة مثيرة و تجعلني امارسها بانتظام .
8	4				45- في ملعب كرة السلة انا دائما احاول ان اتقن الاداء .
	2	2	3	5	46- من السهل علي نسيان اخطائي التي حدثت في مباراة كرة السلة عن طريق الاستماع للموسيقى و مشاهدة فيلم جيد .
1	3	6	2		47- عندما واجه موقفا هجوما له العديد من الاختيارات للعب يصعب علي اخذ القرار .
		2	4	6	48- من السهل علي في مباراة كرة السلة توجيه انتباهي و انا اركز على صورة ضيقة على شئ مثل السلة عند التصويب .

6	3	2	1		49- يبدو أني اللعب في مباريات كرة السلة بصورة حادة مع انتباهي لكل شيء .
دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	العبارات
		2	3	7	50- كل ما احتاجه معلومة قليلة عن المنافس حتى أستطيع أن أتغلب عليه .
	1	4	2	5	51- عندما أصوب من السهل علي أن احجب كل شيء باستثناء السلة .
4	2	6			52- عندما اللعب كرة السلة أجد صعوبة في إبعاد إبي تفكير فردي أو فكر عن عقلي .
1	4	5	2		53- أحيانا تحدث أشياء سريعة في المباراة تجعلني ارتبك .
	2	4	4	2	54- من السهل علي عزل تفكيري من أي تدخلات أثناء لعب مباراة كرة السلة .
7	3	2			55- أصاب بالتشتت عندما تحدث عدة أشياء في وقت واحد في المباراة .
8	3	1			56- يقوم المدرب بتكرار تعليماته لي في الوقت المستقطع لان تفكيري يكون مشتتا من الأشياء و المناظر و الأصوات من حولي
	1	6	3	2	57- يشتت انتباهي عند محاولة ملاحظة كل شيء يحدث في فترة واحدة في مباراة كرة السلة .
8	2	2			58- يقوم المدرب بتكرار تعليماته لي أثناء الوقت المستقطع لأنني أصبح مشتتا نتيجة لأفكار غير مرتبطة بمواقف اللعب .
157	119	200	98	117	

الأسئلة المتعلقة باختبارات تركيز الانتباه في كرة السلة:

31/21/5/2 : أبدا(0)،نادرا(06)،أحيانا(20)،غالبا(11)،دائما(11).

الاسئلة المتعلقة باختبارات تحويل الانتباه في كرة السلة:

27/24/9/1 : أبدا(14)،نادرا(06)،أحيانا(20)،غالبا(07)،دائما(01).

6	3	2	1		49- يبدو أني اللعب في مباريات كرة السلة بصورة حادة مع انتباهي لكل شيء .
					<b>العبارات</b>
		2	3	7	50- كل ما احتاجه معلومة قليلة عن المنافس حتى أستطيع أن أتغلب عليه .
	1	4	2	5	51- عندما أصوب من السهل علي أن احجب كل شيء باستثناء السلة .
4	2	6			52- عندما اللعب كرة السلة أجد صعوبة في إبعاد إي تفكير فردي أو فكر عن عقلي .
1	4	5	2		53- أحيانا تحدث أشياء سريعة في المباراة تجعلني ارتبك .
	2	4	4	2	54- من السهل علي عزل تفكيري من أي تدخلات أثناء لعب مباراة كرة السلة .
7	3	2			55- أصاب بالثقت عندا تحدث عدة أشياء في وقت واحد في المباراة .
8	3	1			56- يقوم المدرب بتكرار تعليماته لي في الوقت المستقطع لان تفكيري يكون مشتتا من الأشياء و المناظر و الأصوات من حولي
	1	6	3	2	57- يشتت انتباهي عند محاولة ملاحظة كل شيء يحدث في فترة واحدة في مباراة كرة السلة .
8	2	2			58- يقوم المدرب بتكرار تعليماته لي أثناء الوقت المستقطع لأنني أصبح مشتتا نتيجة لافكار غير مرتبطة بمواقف اللعب .
157	119	200	98	117	

الاسئلة المتعلقة باختبارات تركيز الانتباه في كرة السلة:

31/21/5/2 : أبدا(0)،نادرا(06)،أحيانا(20)،غالبا(11)،دائما(11).

الاسئلة المتعلقة باختبارات تحويل الانتباه في كرة السلة:

27/24/9/1 : أبدا(14)،نادرا(06)،أحيانا(20)،غالبا(07)،دائما(01).

## مقياس الذات البدنية

درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا	العبارات
					1- استطيع التسديد نحو المرمى من مكان بعيد عنه.
					2- عندما اتدرب بالاثقال لا استطيع ان اكرر التدريب عدة مرات.
					3- لا استطيع الجري بسرعة لمسافة طويلة.
					4- اشعر بضعف في عضلات الرجلين.
					5- انا لاعب سريع الحركة
					6- استطيع ان اغير اوضاع جسمي تبعا لتغيرات مواقف اللعب.
					7- اثناء اشتراكي في مباريات اتمنى ان تنتهي بسرعة لاني اشعر بالتعب
					8- يمكنني الانطلاق بسرعة بدون تردد
					9- يصعب علي الاحتفاظ بتوازني.
					10- استطيع ان اغير اتجاهات جسمي بسهولة اثناء التعب.
					11- اؤدي معظم المهارات بسرعة
					12- هناك بعض الحركات لا اتمكن من اداءها على الوجه المطلوب لانها تتطلب مرونة كبيرة

					13- استطيع ان اتدرب بالأثقال لمدة طويلة.
					14- اسبق معظم زملائي في العدو.
					15- عندما اتدرب بالأثقال اشعر بالتعب السريع
					16- اتحرك بسرعة الاخذ المكان المناسب.
					17- عندما اتعرض للسقوط استطيع ان اغير وضع جسمي لامتصاص الصدمة حتى لا اصاب.
					18- في المباريات اشعر بالرغبة بالتوقف عن اللعب لبعض ثوان لالتقط انفاسي.
					19- اتميز بخفة الحركة.
					20- اخشى الاصابة بالتمزق العضلي عند اداء بعض الحركات التي تتطلب مدى واسع
					21- استطيع ان اغير اتجاهاتي و تحركاتي بسرعة عندما يتغير خط سير الكرة.
					22- اشعر بأنني افضل من يؤدي تدريبات الاتقال التي تتسم بالسرعة.
					23- لا اتمكن من اداء مباريات قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية والسرعة.
					24- ببطء تحركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي.
					25- استطيع اداء اكبر من المرات عندما اتدرب بثقل معين في زمن محدد.
					26- استطيع التصرف السريع لاحتفاظ بتوازني حتى اسقط.

## الهدف الرئيسي: التدريب على الرمية الجانبية

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الأهداف الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
القيام بمختلف الحركات الاحمائية لجميع المفاصل و العضلات للأطراف العلوية			10د 5د 5د	الاصطفاف - التحية - شرح هدف الحصة الجري المعتدل بالكرسي حول الملعب ل10 دورات إحماء عام لجميع المفاصل ، الرقبة الكتف، الكوع ، المعصم	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية
- التنبيه إلى المسك الصحيح للكرة تصحيح و ملاحظة الأخطاء التي يقع فيها اللاعبين و تسجيلها	2د 1د 1د 1د		10د 10د 10د	-تشكيل فوجين من (4) لاعبين و4 أربعة في الاسترجاع . والتصويب الجانبي من اليمين إلى اليسار -يقسم الفريقين إلى زوجين مهاجم و مدافع . يقوم المهاجم من منتصف الملعب بالهجوم و تنفيذ الرمة الجانبية و الدفاع يكون سلبي - القيام بالتصويب الجانبي مع قيام اللاعبين بالفوضى المفتعلة لتشويش اللاعب الرامي في وضعية التصويب الجانبي من اليمين إلى اليسار .	-تحسين التصويب من دون دفاع -التصويب بوجود الدفاع شكليا -تحسين عزل المثريات غير المرتبطة	المرحلة الرئيسية
توجيه اللاعبين لأهمية الراحة والاسترخاء توجيه اللاعبين إلى الأخطاء			5د	الجري بالكرسي المتحرك حول الملعب ل 3 دورات بسرعة خفيفة	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

## الهدف الرئيسي: التدريب على القدرة على التصويب السريع

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الأهداف الثانوية	المراحل
	الحجم	الشدة	الراحة			
القيام بمختلف الحركات الاحمائية لجميع المفاصل و العضلات للأطراف العلوية			10د 5د 5د	الاصطاف - التحية - شرح هدف الحصة الجري المعتدل بالكروسي حول الملعب ل 10 دورات إحماء عام لجميع المفاصل ، الرقبة الكتف،الكوع ، المعصم	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية
-التأكد على الوضع الصحيح للجسم من مسك الكرة إلى التصويب	2د		10د	-تقسيم اللاعبين إلى فوجين حيث يعمل كل فوج في ناحية السلة على أن يكون لاعب بجانب السلة يقوم بالتصويب السريع نحو السلة و آخر تحت السلة يناول الثالث القريب من اللاعب المصوب ليناوله الكرة دون توقف ثم تغير الأماكن	-وضوح الحركة الصحيحة أثناء التصويب من طرف اللاعب	المرحلة الرئيسية
-التأكد على ضرورة متابعة الذراع للكرة بعد التصويب	1د		10د	-نفس العمل مع التصويب من الرمية الحرة	-عدم ضياع الكرة بعيدا عن السلة	
	1د		10د	-نفس التقسيم السابق مع وقوف كل فوج أمام الرمية الحرة في جهته مقابلا للسلة حيث يبدأ العمل بتمرير اللاعب الأول الكرة كيف ما شاء حيث أن لإصابة الهدف له 3نقاط و المربع نقطتان و الحلقة نقطة واحدة و يقوم المخبر بحساب النقاط للفوجين و الفائز يكرم و الخاسر يعاقب.		
	1د		10د	- يكون فوج في منتصف الملعب على الجانب الأيسر ويكون الفوج الثاني في خطوط نهاية الملعب في الجانب الأيمن فيجري اللاعب من الفوج الأول ليتمركز اما في النقطتين او في ثلاث نقاط او بجانب السلة.		
توجيه اللاعبين لأهمية الراحة والاسترخاء توجيه اللاعبين إلى الأخطاء			5د	الجري بالكروسي المتحرك حول الملعب ل 3 دورات بسرعة خفيفة	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

## الهدف الرئيسي: التدريب وتنمية التصويب بكل أنواعه

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الأهداف الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
القيام بمختلف الحركات الاحمائية لجميع المفاصل و العضلات للأطراف العلوية			10د 5د 5د	الاصطفاغ - التحية - شرح هدف الحصة الجري المعتدل بالكرسي حول الملعب ل10 دورات إحماء عام لجميع المفاصل ، الرقبة الكتف، الكوع ، المعصم	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية
-التأكيد على المسك الصحيح للكرة قبل التصويب -ضرورة انثناء الجذع قليلا إلى الأمام قبل التصويب -التأكيد على النظر إلى مكان التهديف	2د 1د 1د		10د 10د 10د	-تقسيم الفريق إلى فوجين مع وضع اللاعبين على شكل قطارين متوازيين عند خط المنتصف يقوم التلميذ الأول من المجموعة (أ) بالمحاورة بالكرة في اتجاه السلة ثم الوقوف إلى جانب الرمية الحرة للتصويب نحو السلة ثم يعود بالمحاورة إلى الفوج (أ) ثم يقوم لاعب من الفوج (ب) بنفس التمرين - نفس العمل في صورة منافسة حيث اللاعبون مطالبون بالتهديف مع السرعة -من نفس التشكيل في التمرين الأول مع وجود مدافع تحت السلة يقوم اللاعب الأول من الفوج أ بالمحاورة في اتجاه السلة فيخرج له المدافع قبل الرمية الحرة فيمررها إلى زميله من الفوج (ب) الذي انطلق معه ليقوم بالتهديف ثم يتبع الكرة ليعيدها إلى الفوج (أ) مع مشاركة البقية	الوضع الصحيح للاعب قبل التصويب من الجذع إلى الذراعين إلى اليدين -متابعة الذراع لاتجاه الكرة بعد تصويبها -تحقيق الهدف أو إصابة الحلقة أو اللوح	المرحلة الرئيسية
توجيه اللاعبين لأهمية الراحة و الاسترخاء تصحيح الأخطاء			5د	الجري بالكرسي المتحرك حول الملعب ل 3 دورات بسرعة خفيفة	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

التاريخ: 2017-02-12

العينة: 12

المذكرة رقم: 01

النشاط: 90د

## الهدف الرئيسي: معاينة و تحديد مستوى اللاعبين

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الأهداف الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
القيام بمختلف الحركات الاحمائية لجميع المفاصل و العضلات للاطراف العلوية			10د 5د 5د	الاصطفااف - التحية - شرح هدف الحصة الجري المعتدل بالكرسي حول الملعب ل 10 دورات إحماء عام لجميع المفاصل ، الرقبة الكتف،الكوع ، المعصم	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية
-تفادي الخشونة بين اللاعبين تفادي الفوضى و الصراع و الحوادث بالكراسي المتحركة أثناء المقابلة -اللعب بشكل منظم	2د 1د 1د 1د		20د 20د 15د	-تقسيم المجموعة إلى فريقين أو أكثر حسب العدد المتوفر من اللاعبين و القيام بمقابلات بين الفرق في شبه منافسة -الملاحظة الدقيقة لمستوى اللاعبين في كرة السلة بالكراسي المتحركة -القيام بمناقشة بين الفرق	معاينة و تحديد مستوى اللاعبين في اللعبة الجماعية ( كرة السلة) -معرفة مستوى اللاعبين أثناء المنافسة	المرحلة الرئيسية
توجيه اللاعبين لأهمية الراحة و الاسترخاء تصحيح الأخطاء			10د	الجري بالكرسي المتحرك حول الملعب ل 3 دورات بسرعة خفيفة	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

## الهدف الرئيسي : التدريب على تنمية التنظيط من الثبات والحركة

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الأهداف الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
القيام بمختلف الحركات الاحمائية لجميع المفاصل و العضلات للأطراف العلوية			10د 5د 5د	الاصطفاف - التحية - شرح هدف الحصة الجري المعتدل بالكرسي حول الملعب ل10 دورات إحماء عام لجميع المفاصل ، الرقبة الكتف، الكوع ، المعصم	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية
-حث اللاعبين على الإحساس بمسار الكرة -توجيه اللاعبين إلى ضرورة العمل ببطء و تركيز -تنبيه اللاعبين إلى تخطي مسار الكرة المرتدة	2د 1د 1د 1د		15د 15د 15د 10د	-يصطف اللاعبون خارج خط البداية و مع كل لاعب كرة مقابلين للمعلم الذي يكون في مقابل اللاعبين لإعطاء إشارة البدء في التنظيط تقدما باليد اليمنى ثم باليد اليسرى -وضع كل لاعبين اثنين في مساحة معين مع وجود كرة لكليهما يعمل كل واحد منهما على قطع كرة الزميل و المحافظة على الكرة التي بحوزته . -لعبة المحاور لمتابعة الزميل حيث يتم تقسيم اللاعبين إلى مثني مع وجود الكرة لدى كل واحد محاور المطالب بتتبع زميله الحر الذي يجري داخل الملعب مغيرا اتجاهه و سرعته و محاولة لمسه لتبادل الأدوار . - يقوم كل للاعب بتنظيط الكرة حول جسمه من الثبات.	-عدم ضياع الكرة من اللاعب بشكل مستمر -مسايرة اللاعب المطارد للمحاور و القدرة على تتبعه أثناء لعبة المطاردة -مقدرة اللاعب على الحفاظ على الكرة أثناء لعبة الهجوم و الدفاع	المرحلة الرئيسية
توجيه اللاعبين لأهمية الراحة و الاسترخاء تصحيح الأخطاء			5د	الجري بالكرسي المتحرك حول الملعب ل 3 دورات بسرعة خفيفة	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

## الهدف الرئيسي: الوصول باللاعب إلى القدرة على التنطيط مع رفع النظر نسبيا على الكرة

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الأهداف الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
القيام بمختلف الحركات الاحمائية لجميع المفاصل و العضلات للأطراف العلوية			10د 5د 5د	الإصطفاف - التحية - شرح هدف الحصة الجري المعتدل بالكرسي حول الملعب ل10 دورات إحماء عام لجميع المفاصل ، الرقبة الكتف، الكوع ، المعصم	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية
-التأكيد على دفع الكرة برؤوس الأصابع راحة اليد -التأكيد على نقطة ارتداد الكرة بان لا تكون مباشرة أمام القدم -التنبه على ضرورة دفع الكرة بالقوة اللازمة لارتدادها بصورة صحيحة	2د 1د 1د 1د		15د 15د 15د 10د	-تشكيل قطارين متقابلين من اللاعبين بينهما مسافة 8 م يبدأ لاعب من القطار الأول بتنطيط الكرة متقدما بالمشي ناحية القطار 2 ليمرر إليه الكرة. -من نفس التشكيل السابق و لكن يقوم بالتنطيط مع الجري بالكرسي المتحرك و لاعب من الفوج الثاني يتقدم إليه ليتسلم الكرة منه و هما يجريان -من خط البداية يقوم اللاعبون بالتنطيط السريع إلى نهاية الملعب باليد اليمنى ثم يعودون بالتنطيط مستخدمين اليد اليسرى -وضع عدد من الشواخص متباعدة المسافة للتنطيط السريع و الأخرى قصيرة المسافة للتنطيط البطيء. - يقوم بوضع شواخص في وسط الملعب ويقوم اللاعب بتجاوزها ويكون هناك لاعب عند السلة محاولا تجاوزه والتسجيل.	-عدم ضياع الكرة و ابتعادها عن اللاعب -قيادة اللاعب للكرة و ليس العكس -عدم ضرب الكرة أثناء تنطيطها بالقدم و عدم اصطدامها بالشاخص	المرحلة الرئيسية
توجيه اللاعبين لأهمية الراحة و الاسترخاء تصحيح الأخطاء			5د	الجري بالكرسي المتحرك حول الملعب ل 3 دورات بسرعة خفيفة	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

التاريخ: 2017-02-15

العينة: 12

مذكرة رقم: 02

النشاط: 60د

## الهدف الرئيسي: تنمية وتدريب عمليات التحكم في الكرة

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الاهداف الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
القيام بمختلف الحركات الاحمائية لجميع المفاصل والعضلات للاطراف العلوية			10د 5د 5د	الاصطفاف - التحية - شرح هدف الحصة الجري المعتدل بالكرسي حول الملعب ل10 دورات احماء عام لجميع المفاصل ، الرقبة الكتف، الكوع ، المعصم	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية
- التأكيد على المسك الصحيح والسليم للكرة. - تنبيه اللاعبين على ضرورة توزيع الاصابع منفرجة على اكبر مساحة من الكرة. توجيه اللاعبين الى ضرورة تخيل مسار الكرة وحركة الجسم قبل التنفيذ.	2د 1د 1د		10د 10د 10د	1-تقسيم اللاعبين الى فوجين متقابلين نقل الكرة من اليد من وضع الذراعين عاليا والكرة اعلى الراس . 2-التقدم اماما مع تنطيط الكرة براحة اليد اليمنى ذهابا واليسرى ايابا. 3- دفع الكرة بأصابع اليد اليمنى باستمرار نحو حائط امس ثم باليسرى. 4- رمي الكرة للامام ثم الجري لمحاولة مسكها باليدين قبل سقوطها على الارض. 5- تقسيم اللاعبين كل ثلاثة مع بعضهم البعض حيث يقومون بالتقاطع بالكرة من منتصف الملعب حيث يكون عند السلة اربعة مدافعين تصد الهجوم.	- عدم التكلف في العمل من طرف التلميذ اثناء اداء اي تمرين - التنسيق بين الحركة واداء مختلف انواع اللغات حول الجسم.	المرحلة الرئيسية
توجيه اللاعبين لاهمية الراحة والاسترخاء توجيه اللاعبين الى الاخطاء			5د	- تمديد العضلات - العودة الى الهدوء التام بالاستشفاء على الارض	الرجوع الى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

## الهدف الرئيسي: تحسين وتنمية القدرة على التحكم في الكرة من مختلف الوضعيات

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الاهداف الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
التاكيد على الاداء الصحيح للحركات. الالتزام بالانتباه اثناء الشرح		50%	10د 5د 5د	الاصطفاف - التحية - شرح هدف الحصة الجري المعتدل بالكرسي حول الملعب ل10 دورات احماء عام لجميع المفاصل ، الرقبة الكتف، الكوع ، المعصم	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية
- تنبيه التلاميذ الى ضرورة التركيز قبل اداء اي تمرين. -2 حث اللاعبين على توقع مسار الكرة نقطة وصولها. -3 التاكيد على البطء في الاداء قصد التعلم الصحيح للمهارة.	2د 1د 2د		10د 10د 10د	1-رمي الكرة عاليا ثم قم بامساكها ثم كرر العمل مع التصفيق مرة باليد ثم مرتين ثم ثلاث مرات 2- من وضع الكرسي مسك الكرة باليدين اعلى الراس ثم رميها بقوة الى الارض والتقاطها على مستوى الراس ثم على مستوى الصدر ثم الحوض ثم الركبتين. 3-من وضع الكرسي المتحرك ارمي الكرة عاليا وامسكها خلف الظهر ثم اعادها الى خلف و الامام وهكذا. 4- تقسيم اللاعبين مثنى مثنى حيث يقوم اللاعب التنطيط بالكرة والثاني محاولة أخذها منه	- الاداء الصحيح للتمرين  -السهولة في الاداء دون تكلف ومشقة.	المرحلة الرئيسية
توجيه اللاعبين لاهمية الراحة والاسترخاء. توجيه اللاعبين الى الاخطاء.			5د	جري بالكرسي حول الملعب بسرعة معتدلة - جري بالكرسي بسرعة منخفضة لدورة واحدة.	الرجوع الى الرجوع الى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

## الهدف الرئيسي: التدريب على أداء مختلف أنواع التمرير في كرة السلة

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الأهداف الثانوية	المراحل	
	الراحة	الشدة	الحجم				
التأكيد على الأداء الصحيح للحركات.		%50	10د	الاصطفاف - التحية - شرح هدف الحصة الجري المعتدل بالكرسي حول الملعب ل10 دورات احماء عام لجميع المفاصل ، الرقبة الكتف،الكوع ، المعصم	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية	
التأكيد على الاداء الصحيح للحركات.			5د				
			5د				
1- تنبيه التلاميذ الى ضرورة التركيز قبل اداء اي تمرين.	2د		10د	1-تقسيم اللاعبين الى فوجين في وضعية الكرسي المتحرك متقابلين للجدار مع وجود كرة مع اللاعبين الاولين الذين يقومون بالمناوبة على الجدار ببطء مع تكرار التمرين مرات عدة حتى الاتقان ثم نفس العمل ولكن بكرتين.	- الاداء الصحيح للتمرين.	المرحلة الرئيسية	
2- التاكيد على ضرورة التوفيق بين الجري والتمرير.	1د		10د	2- من تشكيل افراد القطار الاول ا ب ج د لمتثلث احد رؤوسه ج د . ييدا العمل بتمرير ج الكرة ل: ا والجري الى مكان ا الذي بدوره يمرر الى ب متجها الى مكانه والذي بدوره يمرر الى ج وهكذا يستمر العمل.	السهولة في الاداء دون تكلف ومشقة.		
3-حث اللاعبين على التمرير والجسم في حالة استرخاء.	1د		10د	3-من وضع اللاعبين في شكل دائرة مركزها احدهم ماسكا بالكرة يقوم بتمريرها الى احد زملاء الذي يعيدها اليه بدوره وهكذا يستمر العمل.	التمرير السليم في كل الحالات.		
3- التاكيد على تتبع الذراعين لحركة الكرة مع انحاء الركبتين.				4-من وضع الكرسي للاعبين في قطارين متقابلين مع وجود خط صغير امام كل قطار وبوجود كرة لدى احد اللاعبين الاولين ييدا العمل بتمرير الكرة للزميل المقابل والتوجه في النهاية للقطار المقابل وهكذا.			
توجيه اللاعبين لاهمية الراحة والاسترخاء			5د	تمديد العضلات	الرجوع الى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية	
توجيه اللاعبين الى الاخطاء				العودة الى الهدوء التام بالاستشفاء على الارض			



## الهدف الرئيسي: تنمية وتدريب القدرة على أداء مهارة التمرير السريع و الخاطف

المراحل	الاهداف الثانوية	المحتويات	مكونات الحمل التدريبي		
			الحجم	الشدة	الراحة
المرحلة التحضيرية	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	الاصطفاف - التحية - شرح هدف الحصة الجري المعتدل بالكروسي حول الملعب ل10 دورات احماء عام لجميع المفاصل ، الرقبة الكتف، الكوع ، المعصم تمديد العضلات	10د 5د 5د	%50	القيام بمختلف الحركات الاحمائية لجميع العضلات والاطراف العلوية بالتسخين الجيد والكمال.
المرحلة الرئيسية	- الاداء الجيد دون عسر ومشقة.  - التمرير السليم في كل الحالات.  -عدم اضاعة الكرة اثناء العمل.	1- من وضع قطارين متقابلين المسافة بينهما 4 امتر مع وجود كرة لدى احد التلاميذ، ثم يقوم هذا الاخير بتمرير الكرة للزميل المقابل والجري لانتظار الكرة في اخر القطار الافقي وفي المقابل يقوم الزميل الذي امسك بالكرة بنفس العمل. 2-من وضع التلاميذ في شكل دائرة مركزها احدهم ماسكا بالكرة يقوم بتمريرها الى احد الزملاء الذي يعيدها اليه بدوره وهكذا يستمر العمل. 3- تقسيم اللاعبين الى فوجين يتكون كل منهما من 5 لاعبين ، 4 يشكلون دائرة والخامس هو مركزها حامل الكرة ، تبدأ المنافسة بين الفوجين من خلال تمرير المركز الكرة للزملاء مع تغيير المركز. 4- تقسيم اللاعبين الى 3 فرق يتنافس فريقين في تمرير الكرة بينهما وهما يشكلان دائرة والفريق الذي يتم 7 دورات اولاً هو الفائز فيبقى والخاسر يستبدل بالفريق الثالث ويستمر العمل على هذا المنوال.	10د 10د 10د	1د 1د 1د	تنبيه التلاميذ الى ضرورة التركيز قبل اداء اي تمرين.  2- حث اللاعبين على توقع مسار الكرة ونقطة وصولها.  3- التاكيد على توجيه الكرة الى الزميل بدقة في مكان تواجده.  4- التاكيد على تتبع الذراعين لحركة الكرة مع انحناء الركبتين.
المرحلة الختامية	الرجوع الى الحالة الطبيعية	جري حول الملعب بسرعة معتدلة لدورة واحدة. جري بالكروسي حول الملعب بسرعة قصوى.	5د		-توجيه اللاعبين لاهمية الراحة والاسترخاء - توجيه اللاعبين الى الاخطاء.

