



جامعة عمار ثلجي-الأغواط-



معهد علوم التقنيات والنشاطات التربوية البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات
التربوية البدنية والرياضية
تحت عنوان:

الثقة بالنفس وأهميتها في تحسين الأداء المهاري لدى
لاعب كرة السلة لصنف الأواسط
(16-18) سنة

دراسة ميدانية لبعض أندية الأغواط

* تحت إشراف الدكتور:

-بافة عبد الله

*من إعداد الطالبين:

-جعني عباس

-بن قومار صلاح الدين

السنة الجامعية: 2019/2018

وَاللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى
رَسُولِكَ مُحَمَّدٍ وَعَلَى
آلِهِ الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

الإهداء

الإهداء

مصدقاً لقوله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم "وقضى ربك ألا تعبد إلا إياه
وبالوالدين إحساناً" ... أولاً أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى أعز ما أملك في هذا
الكون، هؤلاء الذين عانوا من أجلي... ساهرا وصابرا لتكبيرتي وتعليمي... هؤلاء الذين
كرّمهم الله سبحانه تعالى، ألا وهما أبي وأمي الأعزاء... إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل
المتواضع.

قاوموا كل الصعاب ومتاعب الحياة من أجلي وأحسنوا تربيتي وأرفقوا دعواتهم وتشجيعاً
تتم ليلاً ونهاراً، إلى أبي وأمي ولو أهديت لهم كنوز الدنيا ما أوفيت لهم حقهم
حفظهم الله... وإلى إخوتي وأخواتي إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد وإلى كل
أصدقاء الدراسة الأوفياء.

❖ جعني عباس

❖ بن قومار صلاح الدين

تشیق رات

تشكرات

أحمد الله الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع، ثم أشكره على نعمته التي أنعم بها

علينا، واقتداء بقول الرسول من لم يشكر الناس لم يشكر الله

أتقدم بالشكر إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل وأخص بالذكر الدكتور الفاضل بافا عبد الله الذي تابع عملنا هذا و لم يبخل علينا بنصائحه القيمة و المفيدة ، و إلى أساتذة قسم العلوم و التقنيات النشاطات البدنية و الرياضية أن أتقدم بجزيل الشكر إلى كل الأساتذة الأفاضل الذين أعطونا كل ما لديهم وشجعونا في المشي قدما نحو طريق العلم و إلى كل الذين لم يبخلوا بمساعدتهم لي طول فترة الدراسة والى كل أصدقائي الأعراء: ددوش محمد رضا . بوشارب محمد لمين . بن عطا الله عبد القادر . ميموني منير . بلعباس عبد الصمد . عقاب احمد . بالعالم أسامة . جلود عبد اللطيف . بن ساحة عبد الكريم . بوهيشة عبد النور والى ابن عمي جعني عمر . ، إلى كل هؤلاء ، أوجه لهم أخلص معاني الشكر والتقدير والاحترام.

ملخص الدراسة

عنوان البحث: الثقة بالنفس واهميتها في تحسن الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة صنف أوسط

الفرضية العامة:

للثقة بالنفس أهمية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة صنف أوسط

الفرضيات الجزئية:

- للعلاقة مع المدرب تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة صنف الأواسط.
- للحوافز المعنوية والتربوية تأثير على الأداء المهاري للاعبين كرة السلة صنف الأواسط.
- للفوز والكسب الرياضي دافع للاعب كرة السلة نحو تحسين مستوى أداءه المهاري.

نوع العينة: عينة عشوائية

عينة البحث : 30 لاعب كرة السلة صنف أوسط

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

المجال المكاني: قاعة دادة يونس بالأغواط

المجال الزمني: من 2019/07/01 الى 2019/07/06

أهداف البحث :

- معرفة ما إذا كانت المنافسة دافعا للاعب كرة السلة لتحسين أداءه المهاري.
- كشف مدى تأثير الثقة بالنفس على مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة السلة.
- معرفة قدرة المدرب على زيادة دافعية اللاعبين باستعمال حوافز معنوية وتربوية.
- التعرف على مدى تأثير شخصية المدرب على اللاعبين ان كانت للمدرب شخصية دافعة ومحفزة.

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

أ.....	شكر وتقدير
ب.....	مخلص الدراسة
ج.....	فهرس المحتويات
و	قائمة الأشكال والجداول
ب	مقدمة

الجانب التمهيدي

14.....	1-الإشكالية
15	2-الفرضيات
16	3-اهمية البحث
16.....	4-اهداف البحث
17.....	5-أسباب اختيار الموضوع
17.....	6-تعريف مصطلحات البحث
18.....	7-الدراسات السابقة

الجانب النظري

الفصل الأول: الثقة بالنفس

25.....	تمهيد:
26.....	01 تعريف الثقة بالنفس
27.....	02 الثقة الرياضية
30.....	03مستويات الثقة بالنفس
31.....	04 الافتقاد إلى الثقة في النفس
31.....	05 الثقة الزائفة
32	06 خصائص الثقة في النفس الرياضية

34خلاصة الفصل
الفصل الثاني: الأداء المهاري في كرة السلة	
36تمهيد
3701 الأداء المهاري
3702 أنواع الأداء المهاري
3803 مفهوم الأداء المهاري
3804 مرحلة الأداء المهاري
3905 أهمية الأداء المهاري
4006 كرة السلة
5007 مهارات الأساسية لكرة السلة
5608 العوامل المؤثرة في الدقة التسديد
63خلاصة الفصل

الفصل الثالث: المراهقة

65تمهيد
6601-مفهوم المراهقة
6602-تعريف المراهقة
6703-مراحل المراهقة
6904-خصائص المرحلة العمرية (16.17.18) سنة
7405-حاجات المراهق
7606-اشكال المراهقة
7907-أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
7908-أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين
8009-تطور القدرات الحركية اثناء فترة المراهقة

82..... خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: إجراءات البحث الميدانية

- 84..... تمهيد:
- 85..... 1- الدراسة الاستطلاعية
- 86..... 2- المنهج المستخدم
- 86..... 3- عينة البحث وكيفية اختيارها
- 87..... 4- مجالات الدراسة
- 87..... 5- أدوات الدراسة
- 88..... 6- إجراءات التطبيق الميداني
- 89..... 7- حدود الدراسة
- 90..... 08- الخلاصة

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 92..... عرض وتحليل المعلومات الشخصية للاعب
- 98..... 1-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
- 111..... 1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
- 125..... 1-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
- 138..... 1-4- مقارنة النتائج بالفرضيات
- 140..... 02- الاستنتاج العام
- 141..... الاقتراحات
- 142..... الخاتمة

قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
29	يوضح خصائص التقه الرياضية	01
92	يمثل نتائج السؤال الأول	02
94	يمثل نتائج السؤال الثاني	03
96	يمثل نتائج السؤال الثالث	04
135/98	مجموعة من الجداول (14) يمثلون نتائج أسئلة المحاور	05

فهرس الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
28	يوضح نموذج التقه الرياضية	01
31	يوضح العلاقة بين النجاح والثقة بالنفس	02

تقارن

مقدمة :

يشهد الميدان التربوي تطورا كبيرا من حيث استخدام الاساليب التعليمية المتطورة وعبر مختلف فروع التربية سواء الجسمية و الروحية و الوجدانية و الاجتماعية و الجمالية و اللغوية والتي تسعى جميعها الي تكوين شخصية الفرد وتنميتها في شتى جوانبها في الطريق المرغوب فيه فرديا وجماعيا كما انها تجعل من الفرد عنصرا اجتماعيا وعضوا فعالا ونافعا في المجتمع الذي يعيش فيه ويتعامل معه ليساهم في بنائه وتطويره والنهوض بالحياة في كافة ميادينها .

ان أهمية الثقة في النفس لدى التلاميذ المتوسط تعد جد مهمة فهي تساعد على الاعتقاد والافتتاح بالقدرة وان الثقة في الغير هي التي تعطي للفرد خاصة الصغير ثقته في نفسه من اجل تعلم مهارات جديدة في شتى الميادين الرياضية خاصة منها الجماعية مثل كرة السلة , فالتربية البدنية والرياضية لا تعد اليوم مجرد ممارسة نشاطات وتمارين بدنية بل اصبحت عملية معقدة تخضع للعديد من المؤثرات البدنية والصحية والتقنية والاجتماعية. ولعل ذلك مزاد العملية تعقيدا ووجود العامل النفسي الذي يلعب دورا هاما في الممارسة الرياضية عموما ,ومن العوامل النفسية نجد الثقة في النفس والتي هي عبارة عن إحساس الفرد بحقيقة كيانه وإدراكه لواقع قدراته ،والتطلع إلى تحقيق طموحاته وحسن التوافق النفسي وما ينشأ عنه من توافق اجتماعي ينعكس على عمله وسلوكه .

ولقد اصبحت دراسة موضوع الثقة في النفس من المواضيع الهامة في علم النفس ويعود الفضل في ذلك الى الكثير من العلماء منهم " لباندورا " نظرية فاعلية الذات والتي استخدمت للتنبؤ بالسلوك لقياس توقعات الفاعلية و التركيز على النجاح المتكرر للفرد خلال مشاركاته و " لهارتز " نظرية إدراك الكفاية والتي حاولت أن تكيفها لإدراك الكفاية في المجال الرياضي للتنبؤ بسلوك الانجاز .

وقد ساهمت هذه النظريات بقدر كبير من الافكار للإطار المرجعي لعلم النفس الرياضي .

ومن الطبيعي ان اختلاف الافراد في مستوى الثقة بالنفس لديهم ينطبق على سلوكياتهم وبالتالي على ادائهم العقلي والبدني والنفسي , وفي الميدان الرياضي خاصة وأكدت العديد من الدراسات على ان النشاط الرياضي مرتبط بالثقة في النفس والتي تعد احد سمات الشخصية .

وتعد كرة السلة من بين الرياضات التي تتطلب الاداء المهاري في الرياضات الجماعية فهي احد ألوان الانشطة الرياضية التي تبرز فيها قيمة الثقة في النفس من اجل تحقيق التفوق , نظرا لما يفرضه هذا النوع من الرياضات من تغير في مواقف الاداء , وما يتطلبه من استجابات ضرورية تتناسب مع هذا الموقف ,وتشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية وتعتبر هذه المهارات بتدريها وتطبيقها بمثابة العمود الفقري للعبة حيث ان المهارات الأساسية لها تشمل كل من : الاستقبال والتمرير,التصويب، استقبال الكرة ، تمرير الكرة ، المرواغة .

كما ان للاستاد دور كبير في تنمية المهارات الأساسية في كرة السلة عن طريق الجانب النفسي لذلك يعتبر استاد التربية البدنية والرياضية الحلقة الرابطة بين لعبة كرة السلة وتعلم مهارتها بالنسبة للتلاميذ المرحلة العمرية في التعليم المتوسط من حيث بناء الثقة بالنفس .

وقد تطرقنا في جاء هذا المدخل العام ويتضمن: مقدمة، إشكالية البحث، الهدف من البحث، فرضيات البحث، أهمية البحث، أسباب اختيار الموضوع، التعاريف الإجرائية

لمصطلحات البحث

الجانب النظري: يتضمن:

الفصل الأول: الثقة بالنفس

الفصل الثاني: الأداء المهاري وكرة السلة

الفصل الثالث: المراهقة

الجانب التطبيقي: ويتضمن منهجية البحث والإجراءات الميدانية.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الفصل التمهيدي

1- الإشكالية:

يعتبر علم النفس من العلوم الحديثة التي انفردت بإقبال الناس عليها إقبالا شديدا حتى أصبحت المعرفة النفسية من أكثر فروع المعرفة الإنسانية شيوعا بين الناس، كما أصبحت أساسا جوهريا لتفهم العديد من المشكلات التربوية والاجتماعية والاقتصادية والصحية والسياسية والرياضية وغيرها من المشكلات، وكذلك يساهم في تنمية وتقدم الامم والحضارات في تحقيق أهداف تربوية، كما انه يعتبر ضروريا لتحسين وتعزيز القدرة على الانجاز و العمل.

كما إن عولمة الرياضة أدت إلى قلب العديد من المفاهيم الرياضية , لم تعد الممارسة الرياضية تقتصر فقط على اكتساب الصحة واللياقة البدنية , من خلال التربية البدنية والرياضية التي لم تعد تلك الوسيلة التربوية والمادة الإجبارية التي تقتصر على تكوين الفرد بدنيا ونفسيا واجتماعيا , بل أصبحت أهدافها ترمي إلى ابعاد من ذلك واهتماماتها لا تنصب فقط على التلميذ العادي بل تعدتها إلى التلميذ الموهوب الرياضي, ويتجسد هذا كله من خلال بناء الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط والدي وجب على الأستاذ المختص الإشراف على هذه العملية من اجل إعداد التلميذ من الناحية النفسية والبدنية من اجل تطوير مهارته الأساسية خاصة في رياضة كرة السلة

ويعتبر موضوع الثقة بالنفس من أهم الموضوعات التي تحظى بالاهتمام البالغ من العديد من العلماء والباحثين في علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة.

وقد أشار مجموعة من علماء النفس منذ أوائل هذا القرن ود وورث **Wood Worth**

1908م و غيره من العلماء إلى أهمية دراسة موضوع الثقة بالنفس من حيث أنها المحرك

الأساسي لجميع أنواع السلوك البشري.¹

¹ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص104.

وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن الثقة بالنفس هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها، كما إنها المتغير الأكثر أهمية التي تحرك وتثير اللاعب الرياضي لتحقيق الانجازات في الرياضة الدولية والعالمية.

ويشير واقع الرياضة في الجزائر ومنها كرة السلة إلى اهتمام المدربين بالنواحي المهارية والبدنية والخططية دون إعطاء أي اعتبار للجانب النفسي للاعبين رغم إن الأداء الرياضي بصفة عامة يعتمد على ما لدى اللاعب من قدرات مهارية وبدنية وخططية وكذلك مهارات نفسية ومن بين هذه الأخيرة الثقة بالنفس ومن هنا اخترنا موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى الثقة بالنفس وهي صفة نفسية والأداء المهاري وهو جوهر العمل والانجاز ما أدى بنا إلى طرح التساؤل التالي:

- هل للثقة بالنفس أهمية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة صنف الأواسط؟

من خلال الإشكالية العامة يتبادر إلى أذهاننا طرح التساؤلات الفرعية التالية:

- هل للعلاقة مع المدرب تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة صنف الأواسط؟

- هل للحوافز المعنوية والتربوية تأثير على الأداء المهاري للاعبين كرة السلة صنف الأواسط؟

- هل للفوز والكسب الرياضي دافع للاعب كرة السلة نحو تحسين مستوى أداءه المهاري؟

2-الفرضيات:

من خلال التساؤلات التي طرحت سابقا ارتأينا إلى وضع الفرضيات التالية والتي يمكن اعتبارها إجابات مؤقتة لهذه التساؤلات:

الفرضية العامة:

- للثقة بالنفس أهمية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة صنف الأواسط.

الفرضيات الجزئية:

- للعلاقة مع المدرب تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة صنف الأواسط.

- للحوافز المعنوية والتربوية تأثير على الأداء المهاري للاعبي كرة السلة صنف الأواسط.

- للفوز والكسب الرياضي دافع للاعب كرة السلة نحو تحسين مستوى أداءه المهاري.

3-أهمية البحث:

لقد وقع اختيارنا على دراسة موضوع الثقة بالنفس وأثرها على أداء لاعبي كرة السلة لمعرفة أهم الدوافع التي تتحكم في سلوك لاعب كرة السلة، بالإضافة إلى إثراء الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية الهمة في التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي، وكذلك نهدف إلى إبراز أهمية معرفة طبيعة الدوافع التي تدفع باللاعب لان يرقى في مستوى أداءه المهاري.

4-أهداف البحث:

- معرفة ما إذا كانت المنافسة دافعا للاعب كرة السلة لتحسين أداءه المهاري.
- كشف مدى تأثير الثقة بالنفس على مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة السلة.
- معرفة قدرة المدرب على زيادة دافعية اللاعبين باستعمال حوافز معنوية وتربوية.
- التعرف على مدى تأثير شخصية المدرب على اللاعبين ان كانت للمدرب شخصية دافعة ومحفزة.

5-أسباب اختيار الموضوع:

- حداثة الموضوع.
- قلة الدراسات التي تتناول هذا الموضوع (الثقة بالنفس)
- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية.
- محاولة إعطاء بعض النتائج والتوصيات في هذا الموضوع.

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1 تعريف الثقة بالنفس:

6-2: **التعريف الاجرائي:** يقصد بها كسب الشجاعة والافتتاع بما تحمله من فكر وقوة في الشخصية.

6-3 **تعريف الثقة بالنفس لغويا:** كلمة الثقة مصدر وثق، والثقة في فلان تعني كما يقول ابن المنظور وأبو الفضل ائتمنه واطمئن عليه فهي تدل على الاطمئنان.²

6-4 **تعريف الثقة بالنفس اصطلاحا:** يقصد بها الاعتقاد والافتتاع بالقدرة وان الثقة بالغير هي التي تعطي للفرد خاصة الصغير ثقته في ذاته

6-5-المهارة:: skill

تدل على مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين، وتعني أيضا مقدرة الفرد على التواصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء ولجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن⁽²⁾.

6-6-الأداء المهاري:

كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها في الملعب بهدف الوصول إلى دقة أداء المهارات بالية وإتقان تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

²راتب احمد قبيعة : المتقن ، القاموس العربي المصور ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، لبنان . ص 26 .

6-7-المهارات الأساسية بكرة السلة:

لكل لعبة سواء أكانت فرقية أم فردية لها مهارات ومبادئ أساسية معينة يتم بها الوصول إلى أداء اللعبة بشكل متكامل وكلما أن تنفيذ الأداء المهارى بشكل متقن كلما ارتفع مستوى الأداء العام وفي لعبة كرة السلة نفهم كلمة المهارات أو المبادئ الأساسية بأنها: مجموعة أنظمة وأساليب الانتقال والحركة بالكرة ومن دونها وكذلك هي تأدية التكتيك والتكنيك لها

6-8-لاعبو الأواسط:

الأواسط (جمع أواسط، مفردة وسطى) المتوسط المعتدل الذي يحتل مكانا وسطا بين طرفي الشئ⁽¹⁾المرحلة (16-18) تسمى مرحلة المراهقة، والمراهقة مصطلح من العمر، والذي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة وقد اقترب من النضج العقلي والبدني والاجتماعي والانفعالي .

7-الدراسات السابقة والمشابهة:

7-1-دراسة: أ.د.مازن عبد الهادي أحمد" تأثير حقيبة تعليمية في تعلم بعض المهارات ونقل أثرها بالكرة الطائرة"

*أهداف البحث:

- 1-تصميم حقيبة تعليمية لتعلم مهارة الإرسال من الأعلى المواجه بالكرة الطائرة.
- 2-التعرف على تأثير استخدام الحقيبة التعليمية في تعلم مهارة الإرسال من الأعلى المواجه بالكرة الطائرة.
- 3-التعرف على تأثير استخدام الحقيبة التعليمية في انتقال أثر التعلم من مهارة الإرسال من الأعلى المواجه إلى مهارة الضرب الساحق المواجه العالي بالكرة الطائرة.

(1) - راتب احمد قبيعة : المتقن ، القاموس العربي المصور، المرجع السابق. ص 26 .

*** فروض البحث:**

- 1- هناك تأثير ذو دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة في تعلم مهارة الإرسال من الأعلى المواجه بالكرة الطائرة.
- 3- هناك تأثير ذو دلالة إحصائية في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارة الإرسال من الأعلى المواجه بالكرة الطائرة ولصالح المجموعتين التجريبية.
- 4- هناك تأثير ذو دلالة إحصائية في اختبار انتقال أثر التعلم من مهارة الإرسال من الأعلى المواجه إلى مهارة الضرب الساحق المواجه العالي بالكرة الطائرة.

*** مجالات البحث:**

- 1-5-1 المجال البشري: -اللاعبون الناشئين لمنتدى شباب الإسكان بعمر (14-15) سنة
- 2-5-1 المجال الزمني: -المدة من 2008/1/5 ولغاية 2008/2/6
- 3-5-1 المجال المكاني: -ساحة وملاعب منتدى شباب الإسكان في مركز محافظة بابل.
- 5-النتائج:

- 1-فاعلية الحقبة التعليمية المعدة من قبل الباحثون في تعلم الأداء الفني ودقته لمهارة الإرسال من الأعلى المواجه بالكرة الطائرة.
- 2-حققت المجموعة الضابطة تقدم ملحوظ في تعلم الأداء الفني ودقته لمهارة الإرسال من الأعلى المواجه بالكرة الطائرة، لكن ليس بمقدار التقدم الذي حقته المجموعة التجريبية بهذا الخصوص.
- 3-حققت المجموعة التجريبية نسب جيدة.

7 - 2 دراسة: **م. د. سعيد نزار سعيد** "المهارات النفسية للاعبين كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي"

***أهداف البحث:**

- 1- التعرف على الفروق بين أبعاد مقاسي (المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي) والمتوسط الفرضي لدى لاعبي كرة اليد في دوري الممتاز في إقليم كردستان-العراق.
- 2- علاقة الارتباط بين المهارات النفسية وأبعاد التفوق لاعبي كرة اليد في دوري الممتاز في إقليم كردستان-العراق.

***فرضيات البحث:**

- هنالك فروق إحصائية بين أبعاد (للمهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي) والمتوسط الفرضي لدى لاعبي كرة اليد المشاركة في دوري الممتاز في إقليم كردستان-العراق.
- هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي للاعبي كرة اليد في دوري الممتاز في إقليم كردستان-العراق.

***النتائج:**

في حدود عينة البحث والنشاط الرياضي المختار ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- المهارات النفسية جميعها وأبعاد التفوق الرياضي جميعها كانت في حدود الوسط.
- عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد (التوجه نحو ضبط النفس) لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور-القدرة على الاسترخاء-القدرة على مواجهة القلق -القدرة على التركيز الانتباه-الثقة بالنفس-دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً.

- عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء-القدرة على مواجهة القلق -القدرة على التركيز الانتباه-دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ما عدا مع بعدين اثنين من أبعاد المهارات النفسية وهي (القدرة على التصور-الثقة بالنفس).

- عدم وجود علاقة دالة معنوية بين بعد التوجه نحو احترام الآخرين لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور-القدرة على مواجهة القلق -القدرة على التركيز الانتباه-الثقة بالنفس)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ما عدا مع بعدين اثنين من أبعاد المهارات النفسية وهي (القدرة على الاسترخاء-دافعية الانجاز الرياضي).

من بين ما كان منطلق لبحثنا هذا هو التطرق لبعض المواضيع التي قارب مضمونها موضوع بحثنا:

7-3- مذكرة تحت عنوان: "دوافع ممارسة الرياضات الجماعية لدى المراهقين " من اعداد الطالبة تهلايتي يوسف، مسعود إسماعيل، كانوني نذير، تحت اشراف الاستاذ حسان شريط، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي ابراهيم، جامعة الجزائر، الموسم الجامعي 2000-2001 وكان هدفهم ابراز دور الرياضات الجماعية في التقليل من المشاكل النفسية لدى المراهق وابرز دور الجماعة والاندماج الاجتماعي في هذه المرحلة.

وكانت الاداة المستعملة في البحث هي استمارة استبيان موجهة للاعبين، اما عينة البحث فكانت عشوائية وكانت النتائج كالتالي:

- الادور الذي تلعبه الصحافة في نقل الاحداث الرياضية التي تؤثر في المراهق مما يجعله يميل الى هذه الرياضة بصفة كبيرة.

- الدور الذي تلعبه جماعة الوفاق في التقليل من حدة المشاكل النفسية وتحقيق الاندماج الجيد في الجماعة.

- دور البيئة في اقبال الرياضيين على الرياضات الجماعية.

7-4- مذكرة تحت عنوان: " دوافع النشاط الرياضي لدى الطلبة الجامعيين في الجزائر " من اعداد الطالبة الملا شهد، الموسم الجامعي 1997-1998 وكان هدفها التعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى الطلبة الجامعيين في الجزائر ومعرفة الفروق الفردية في الممارسات بين الجنسين وكانت الاداة المستعملة في البحث هي استمارة استبيان موجهة

لعينة من الطلبة الجامعيين فكانت عينة البحث عشوائية شملت الذكور والاناث واهم النتائج المتحصل عليها:

- جاءت الدوافع الاجتماعية في المرتبة الاولى بنسبة 83.81 % من افراد العينة حيث تراهم أبدوا اهمية ممارسة النشاط الرياضي في تنمية الروح الاجتماعية والتعاون وفي المرتبة الثانية دوافع تحقيق الذات بنسبة 65.84 % من أفراد العينة.

وفي المرتبة الأخيرة دوافع التفوق الرياضي بنسبة 07.99 % من اختيارات العينة.

7-5-دراسة الدكتور " إبراهيم شوقي عبد الحميد " المقدمة في المؤتمر السنوي الثالث للبحوث بجامعة الامارات العربية المتحدة يومي 31 افريل و 01 ماي 2002 حيث هدفت الدراسة الى الكشف عن الثقة بالنفس لدى عينة من الموظفين المكتبيين، و علاقتها بتأكيد الذات حيث تم التوصل في هذه الدراسة الى ان الثقة بالنفس لدى الرجل اكثر منها عند المرأة .

7-6-توصيات المؤتمر الثامن عشر حول الدافعية والثقة بالنفس لمنتديات البحرين بقلم الأستاذ محمد الغصرة والتي تهدف الى دراسة الدافعية والثقة بالنفس لدى الطالب في الفصل اما لها من دور كبير في رفع التحصيل الدراسي للطلاب كما جرت فعالياته في يناير 2004. وقد اهتمت المعاهد الأمريكية بدراسة الدافعية والثقة بالنفس ومن هذه الدراسات نذكر تلك التي قدمت في مؤتمر علم النفس الرياضي والذي عقد بالعاصمة الايطالية روما عام 1994م.

التعليق على الدراسات السابقة:

يرى الباحثان انه ليس هنالك اختلاف بين البحث الحالي والدراسات السابقة من حيث الآتي:
تناول البحث الحالي الثقة بالنفس وأهميتها في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة
لصنف الأواسط من جهة نظر الأساتذة المختصين كما تطرق إلى متغير الثقة بالنفس
وعلاقتها بالمرحلة العمرية للتعليم المتوسط وكذا نظرة الأساتذة المختصين، أما الدراسات
السابقة فقد تناولت موضوع المهارات النفسية والحقائب التعليمية في تنمية المهارات
الرياضية.

الفصل الأول

الثقة بالنفس

تمهيد:

إن الإنسان على قدر كبير من الطاقة والقدرة على تحقيق أي أمر يريد، فقط إن امتلك الدافع والعزيمة القوية، التي لا تتأثر بأي من المؤثرات الخارجية والداخلية المحيطة به، ولا يتردد أو يسمح للشك أن يفتنه فيما يعتقد ويؤمن ويثقلك ذلك تعتبر للثقة بالنفس أهمية كبيرة جدا في حياة الرياضية من اجل بلوغ مستويات كبيرة من الجانب المهارى فهي تعتبر من السمات الشخصية الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين ولهذا كان لعلماء نفس الرياضة يركزون كثيرا على النظريات بقدر كافي من الأفكار.

1-الثقة في النفس:

1-1 تعريف الثقة لغة: كلمة الثقة مصدر وثق، والثقة في فلان تعني كما يقول ابن المنظور وأبو الفضل انتمنه واطمئن إليه فالكلمة تدل لغويا على ذلك الاطمئنان الذي يبديه الفرد اتجاه فرد آخر أو شيء ما¹.

1-2 اصطلاحا: يقصد بالثقة في علم النفس، الاعتقاد والافتتاح بالقدرة وأن الثقة في الغير هي التي تعطي للفرد خاصة الصغير ثقته في ذاته².

أما الثقة في النفس: فهي حسب الجسماني ويحي " إحساس الفرد بحقيقة كيانه وإدراكه لواقع قدراته، والتطلع إلى تحقيق طموحاته وحسن التوافق النفسي وما ينشأ عنه من توافق اجتماعي ينعكس على عمله وسلوكه". وحسب عبد المتجلي "حالة نفسية يكتسبها الإنسان منذ نعومة أظافره، من محيط أسرته، فتظل تلازمه وتدفعه إلى النجاح

إذن فهي تدل على الشعور الذاتي للفرد بإمكاناته وقدرته على مواجهة الأمور فالحياة. وتنمو هذه الثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية التي تبدأ كأفكار في ذهن الفرد وتجد طريقها إلى ارض الواقع بالتخطيط والاستفادة من مخزون الخبرات³.

ويرى السليمان أنها حسن اعتداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه (المكان والزمان) دون إفراط (عجب أو كبر أو عناد) ودون تقريط (من ذلة أو خضوع غير محمود) وهي أمر مهم لكل شخص مهما كان ولا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة في أمر من الأمور".

وعليه يجعل القوسي من مظاهر ضعف الثقة في النفس الجبن والانكماش والتردد والخجل وتوقع الشخص وعدم الجرأة وعدم الاهتمام بالعمل والخوف منه واتهام الظروف عند الإخفاق فيه وأحيانا يكون من مظاهره التشدد والمبالغة في الرغبة في الإتقان للوصول لدرجة الكمال

¹ ابو الفضل (جما الدين بن مكرم) وابن منظور (الإفريقي) _ لسان العرب المحيط (طبعة جديدة منقحة) 2000 _ دار الصادر _ بيروت.

² Lafon (R) :vocabulaire de psychopédagogie et psychiatrie de l'enfant , P.U.F ,Paris , 1969 .p193

³ علي عسكر _ ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ط2 _ 2000 _ دار الكتاب الحديث _ القاهرة _ ص 157.

2-الثقة الرياضية: مما سبق يمكن تعريف الثقة الرياضية بأنها اعتقاد اللاعب وتأكده من انه يمتلك القدرة والمهارة في أداء رياضي معين.

تعتبر الثقة في النفس من سمات الشخصية الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين، ولهذا كان لدى علماء نفس الرياضة بصفة تقليدية تبنى في ثلاث مداخل في دراسة الثقة في النفس في المجال الرياضي وهي:

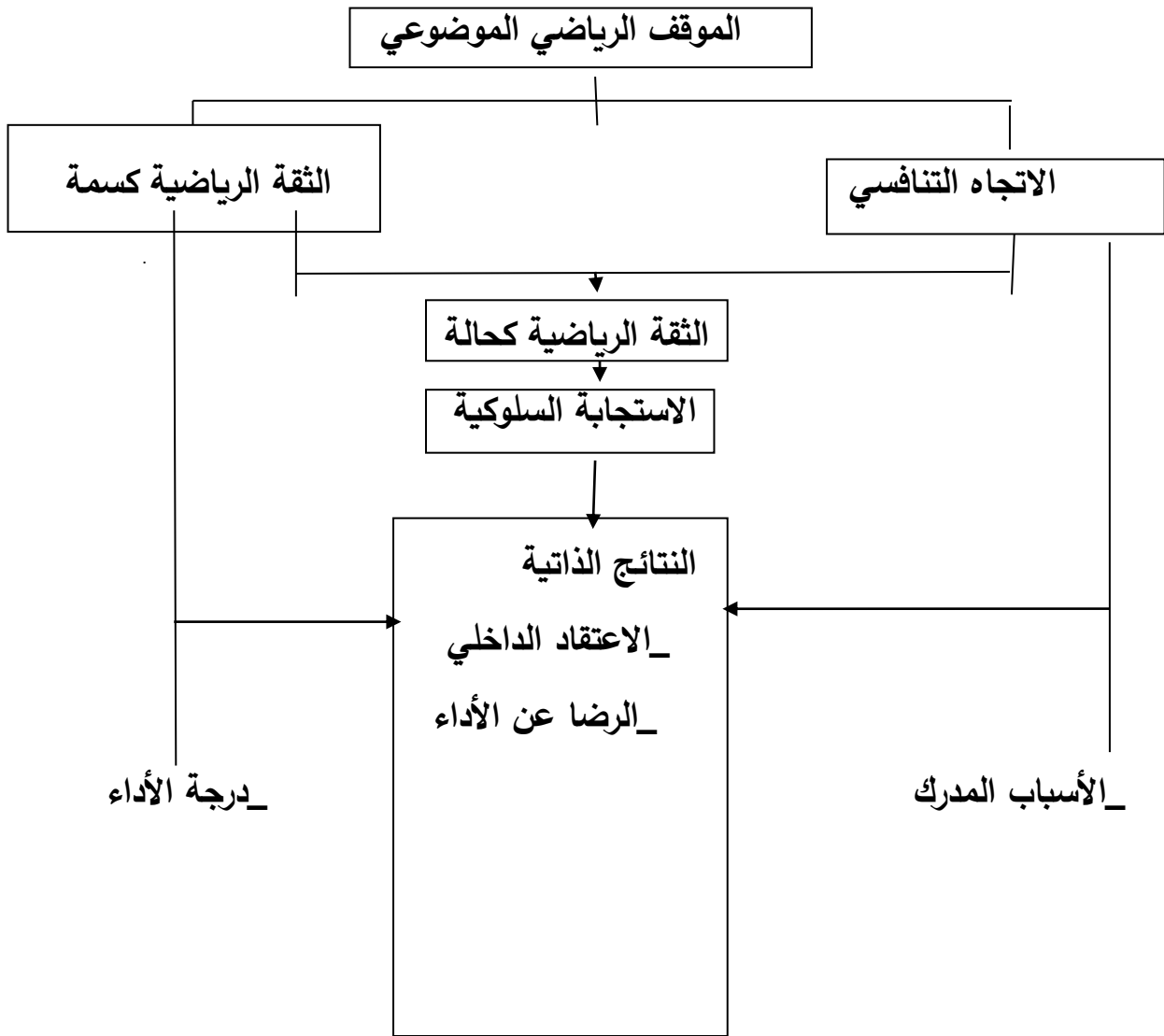
_ نظرية فاعلية الذات لباندورا والتي استخدمت للتنبؤ بالسلوك لقياس توقعات الفاعلية والتركيز على النجاح المتكرر للفرد خلال مشاركاته.

_ نظرية إدراك الكفاية لهارتز والتي حاولت أن تكييفها لإدراك الكفاية في المجال الرياضي للتنبؤ بسلوك الانجاز.

وقد ساهمت هذه النظريات بقدر كبير من الأفكار للإطار المرجعي لعلم النفس الرياضي. وقد ساعدت روبن فيالي 1986 على بناء نموذج نظري لمفهوم الثقة في الذات يقوم على أساس التفاعل الداخلي بين مكوناته ونوع النشاط الرياضي والتميز بين سمات وحالات الشخصية والعلاقة المتبادلة بين السلوك والفروق الفردية بين الرياضيين والتي يوضحها الشكل التالي.¹

¹ علي عسكر _ ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، المرجع السابق، ص 157.

الشكل (01) يوضح نموذج الثقة الرياضية



اعتمدت روبين فيالي على مراجعة الإطار المرجعي لكل من نظرية فعالية الذات ونظرية إدراك الكفاية ونظرية إدراك القدرة وبناء على هذه النظريات السابقة فقد تم تعريفه بأنه: درجة التأكد والاعتقاد التي يمتلكها اللاعب عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة. حيث يوضح هذا المفهوم أن تحقيق النشء للنجاح خلال ممارستهم ومنافساتهم في النشاط الرياضي يمثل أهمية كبيرة تشغل فكرهم وتؤثر على مستوى تركيزهم، ومن جهة أخرى فقد

أكد ماير ونيكولز أن هذا التعريف يبرز جانب آخر هام وهو أن النجاح يختلف معناه من ناشئ إلى آخر بمعنى أن ما يعتبره الناشئ نجاحا فقد لا يمثل نجاحا لناشئ آخر وقد وجد أن سبب هذا الاختلاف في مفهوم النجاح لدى الناشئ يرجع إلى اختلاف نوع الهدف الذي يسعى الناشئ لتحقيقه خلال ممارساته ومنافساته الرياضية¹.

ويمكن التمييز بين اللاعب الرياضي الذي يتسم بالثقة الرياضية العالية واللاعب الرياضي الذي يتسم بالثقة الرياضية المنخفضة على النحو التالي²

الجدول رقم (01) يوضح خصائص الثقة الرياضية:

خصائص الثقة الرياضية المنخفضة	خصائص الثقة الرياضية العالية
*متوتر وقلق	*مسترخ و رابط الجأش.
*يصعب عليه التركيز والانتباه بصورة مستمرة	*منتبه ويستطيع التركيز على نفسه وعلى الأداء
*منزعج ولديه شكوك وعدم يقينية بالنسبة لما يجب عليه أن يقوم به	*يعرف جيدا ما الذي ينبغي عليه أن يؤديه
*يخشى المنافسين بصورة واضحة	*هادئ وغير مشغول البال
*يفكر كثيرا في النتائج السلبية للمنافسة	*لا ينشغل كثيرا في التفكير في النتائج السلبية التي قد تحدث
*أهدافه غير محددة وغير واضحة تماما	*أهدافه محددة وواضحة
*يشك في كفاءته وقدراته	*يثق في كفاءته وقدراته
*يعتمد على غيره في تصحيح أخطائه	*قادر على تصحيح أخطائه بنفسه

¹ صدقي نور الدين _ علم نفس الرياضة _ مرجع سابق _ ص 36

² محمد حسن علاوي - علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية - مرجع سابق - ص 178.

3- مستويات الثقة في النفس الرياضية:

يلاحظ في مجال الممارسة الرياضية أن هناك بعض الرياضيين يكونون غير واثقين في نواتهم أي تعوزهم الثقة في النفس بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة في النفس أو الثقة الزائفة، ويوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة في النفس وهذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة ويمكن تقسيم أنواع الثقة في النفس إلى ما يلي: 1

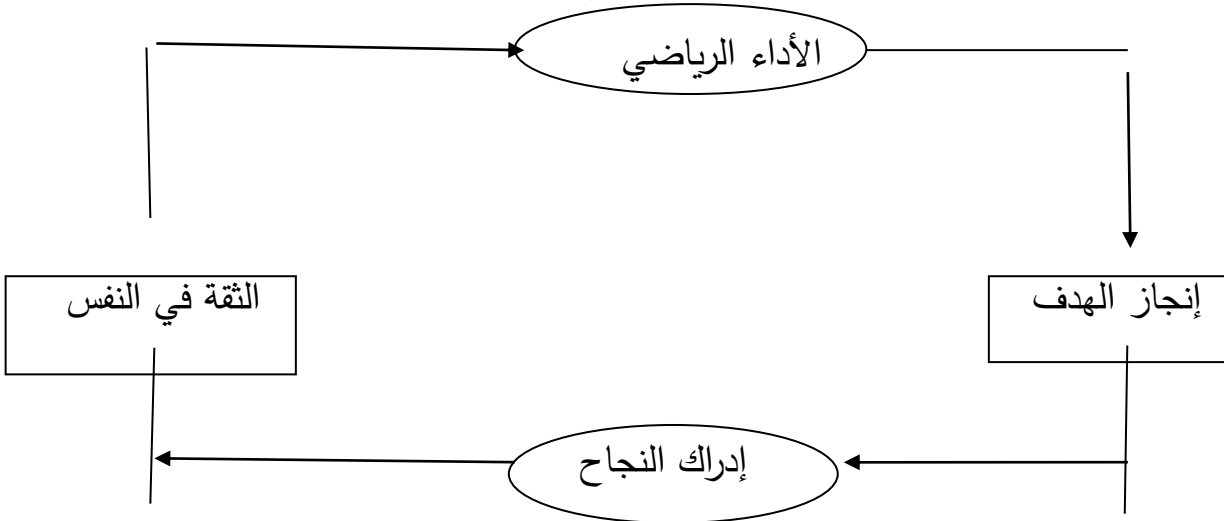
3-2 الثقة في النفس المثلى:

إن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة في النفس المثلى يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتماشى مع قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم ولا يحاولون انجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم، هذا ويعتبر امتلاك الرياضي الثقة في النفس المثلى صفة شخصية ضرورية وهامة، ولكن لكن امتلاك الرياضيين لهذه الصفة لا يضمن وحده تفوقهم في الأداء و إنما يجب أن يمتلك الرياضيون المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد حيث انه من الأهمية تطوير كل من الثقة في النفس والكفاية البدنية و المهارية حيث أن كلاهما يدعم الآخر ،فالرياضي الذي يمتلك الثقة في النفس دون الكفاية البدنية والمهارية يعني أن لديه ثقة زائفة.²

¹. اسامة كامل راتب علم نفس الرياضة المفاهيم التطبيقات -مرجع سبق ذكره ص 338.

² Henry phernard et chBrissetMahcul de psychiatrie sixième édition maison paris-million ,Bercelon ,mescico , 1989 ,chapitre

الشكل رقم (02) يوضح العلاقة بين النجاح والثقة في النفس وتأثيرهما على الأداء



3-3 الافتقاد إلى الثقة في النفس:

يعتبر النجاح والفشل جزءا من الرياضة والرياضيون ذوو الثقة في النفس يعرفون هذه الحقيقة ويتعاملون معها بقدر كبير من الواقعية ولكن الرياضيون الذين تعوزهم الثقة في النفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها لدرجة أنهم يسهل خوفهم، ومن ثم ينعكس ذلك في سلوكهم وأدائهم، ونتيجة لذلك فإن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة أو لديهم قدر ضئيل من الثقة يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون من منطلق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس. وتكمن الخطورة في ضعف الثقة في النفس لدى الرياضيين أنها تقودهم إلى مزيد من الفشل ويضعف من إمكانياتهم في الأداء وبالتالي يقودهم إلى القلق وضعف التركيز، إضافة إلى ما سبق فإن هؤلاء الرياضيين قد يراودهم الشعور بعدم الكفاية حتى مع الاستمرار في الممارسة.

4-الثقة الزائفة:

وهي تعني أن الثقة تزيد عن القدرات المتاحة للرياضي وتتضح في نمطين شائعين:
 _ النمط الأول: إن بعض الرياضيين يعتقدون بصدق أنهم أفضل من إمكانياتهم الحقيقية ويتولد هذا النوع نتيجة التدليل الزائد أو التشجيع المبالغ فيه من قبل الآباء أو المدربين ولكن

بصرف النظر عن السبب فإن هذا النوع من الثقة يقود صاحبه إلى الفشل والإحباط عندما يواجه الواقع العملي ويتأكد أن قدراته وإمكاناته اقل وأضعف مما يعتقد.

_ النمط الثاني: بعض الرياضيين يتظاهرون بالثقة ولكنهم داخليا تستحوذ عليهم أفكار ومشاعر عدم الثقة فهم قلقون وخائفون من الفشل في الرياضة، والرياضيون الذين يتميزون بهذا النمط من الثقة تجدهم يعوضون قلقهم الداخلي ببعض مظاهر السلوك الخاصة مثل الغرور والغطرسة والخيلاء والتكبر والتهور. ويضن بعض الرياضيين خطأً أن هذا هو الأسلوب الملائم للتأكيد للآخرين إنهم يتمتعون بالثقة ولكن سرعان ما تظهر الحقيقة أن مستوى قدراتهم ومهاراتهم يؤكد زيف هذا الادعاء من الثقة، وتزداد المشكلة تعقيدا.

4- خصائص الثقة في النفس الرياضية :

إن الثقة في النفس تساعد الرياضي على تطوير أدائه من خلال طرق مختلفة هي كالآتي:

4-1 الثقة تثير الانفعالات الايجابية: تؤثر الثقة في إثارة العديد من الانفعالات الايجابية لدى الرياضي، فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والمتعة والرضا، ويؤدي ذلك إلى أن حركات الرياضي تتميز بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة و الهدوء وخاصة في المواقف الضاغطة.

4-2 الثقة تساعد على تركيز الانتباه:

تساعد الثقة في النفس الرياضي على التركيز الانتباه في المباراة ويرجع سبب ذلك إلى الرياضي لا يحاول تجنب الفشل (الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة) ويصبح موجهًا نحو الاهتمام بالأداء.

4-3 الثقة تؤثر في بناء الأهداف:

يستطيع الرياضي الذي يتمتع بالثقة أن يضع أهدافًا ذات صعوبة ملائمة وتستثير التحدي ثم يبذل الجهد لإنجازها، فالثقة تستثير القدرات الكامنة لدى الرياضي.

4-4 الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد:

إن الثقة في النفس تزيد من درجة التأكد والاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة ولا شك أن توقع الرياضي لنتائج أدائه يعتبر عاملاً هاماً من حيث التأثير على نتائج الأداء بمعنى آخر يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الأداء، وتجدر الإشارة إلى أن الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر استعداداً للبذل والعطاء، وكلما زادت درجة التوقع أصبح الرياضي أكثر دقة.

خلاصة

يعتبر موضوع الثقة في النفس من بين الموضوعات الرئيسية التي يدرسها علماء النفس الاجتماعي، كما تلعب دورا هاما في تأثيرها على النشاط البدني الرياضي كونها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة، وبالتالي الارتقاء بهذا النوع من النشاط، ونظرا لأهمية الثقة في النفس نحو النشاط البدني الرياضي، وجب منا ضروريا الاهتمام بها والعمل على إكساب اللاعبين اتجاهات إيجابية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي وذلك لاستثمار الطاقات في نشاط هادف وبناء.

الفصل الثاني

الأداء المهاري في كرة السلة

تمهيد :

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عملي إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب.

وررياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من نفس الجنسين، مما لا بد لممارس كرة السلة التحلي ببعض المهارات والمتطلبات حتى يتمكن من اللعب في مختلف المستويات.

أولاً - الأداء المهاري:

1. مفهوم الأداء:

هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة، وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على اثنين هما:

أولاً: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله: أي واجبات ومسؤولياته.

ثانياً: يتمثل في صفات الفرد الشخصية ، ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعمله <Thomas> 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي ، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالأداء، القدرة، الاستعداد، الدافعية.... وأغلبها تشكل مفهوم الأداء ، مضيفاً أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة⁽¹⁾.

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع لتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات⁽²⁾.

2- أنواع الأداء:

1.2- الأداء والمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع التلاميذ واللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد.

(1) - عبد الغفار عروسي ، دحمان معمر : دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين ، مذكرة ليسانس غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2004 ، ص 40.

(2) - محمد نصر الدين رضوان : مقدمة في التقويم و التربية البدنية ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992 ، ص 168 .

(3) - قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، ط1 ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، الاردن ، 1998 ، ص (41-42) .

2.2- الأداء الدائري:

طريقة هادفة لتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة.

3.2- الأداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة⁽³⁾.

3- مفهوم الأداء المهاري:

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية، وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة⁽¹⁾.

كما انه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة⁽²⁾.

4- مراحل الأداء المهاري:

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة وتدرجات مختلفة وهي:

4-1- مرحلة التوافق الأولي للمهارة:

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية وإتقانها، و تبدأ بإدراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون

(1) - وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، مرجع سابق ، ص 374.

(2) - المرجع نفسه ، ص 149.

وضع اية اعتبارات بالنسبة لجودة و مستوى أداء المهارة الأساسية , و تتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقلّة و كفاءة الأداء المهاري .

4-2-مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة:

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة، و مع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء⁽³⁾ .

4-3-مرحلة إتقان وتثبيت أداء المهارة:

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية , و خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة و تصبح المهارة الأساسية أكثر دقة و انسيابية و استقرار من حيث شكل الأداء و ذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية و هذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة و ثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية⁽¹⁾ .

5.أهمية الأداء المهاري:

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري، و يتأسس عليه الوصول إلى اعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي , ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه .

(3) -احمد امر الله البساطي: اسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، 1998، ص (26)-

(27).

(1) - احمد امر الله البساطي: اسس وقواعد التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص (28-29).

فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط وبدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط وبالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة. إن تطوير وتحسين الصفات البدنية العامة والخاصة يربطها مع المهارات الحركية والقدرات الخطئية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي، وذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية وتمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة و لما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة إذا وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي ، فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة⁽²⁾ .

6- كرة السلة:

6-1- مفهوم كرة السلة:

لعبة كرة السلة هي لعبة أمريكية الأصل ففي نهاية 1880 اجتمع المسئولين عن جمعية الشباب المسيحية YMGA، بغرض البحث عن إيجاد لعبة رياضية جديدة يملئون بها وقت فراغ اللاعبين في فصل الشتاء والذي يتميز بهطول المطر والبرد وتأثير ذلك على الملاعب المكشوفة. وعلى هذا الأساس كلف الدكتور "جيمس ناي سميث" وهو أستاذ التربية البدنية والرياضية بجامعة "كانزاس سيتي بلورس" بالولايات المتحدة الأمريكية لحل هذه المشكلة وبعد التحليل والترتيب للألعاب المختلفة ابتكر لعبة كرة السلة بعد مرورها بعدة مراحل تمر من خلال تعديل عدة أمور فيها إلى أن أصبحت على الشكل الذي يمارس عليها حالياً. (حسين عبد الجواد، 1987، ص.9)

(2) - حسن السيد ابو عبده : الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، دار الاشعاع الفنية ، ط1 ، الاسكندرية ، مصر ، 2002 ، ص (33-37)

وتعتبر كرة السلة من الألعاب الجماعية الكبيرة، و على الرغم من أنها ليست لعبة رياضية قديمة، إلا أنها نالت شعبية كبيرة ، وذلك لأنها ذات مهارات وأهداف تميزها عن سائر الأهداف الرياضية الأخرى، ولأن ملعبها صمم صغير نسبيا، و النقاط التي تسجل في المباراة الواحدة كثيرا و التي تتعدى 100 هدف مما يجعلها ممتعة سواء في الممارسة أو حتى في المشاهدة، وكرة السلة تنمي روح الجماعة والتعاون والتماسك بين الأفراد كفريق واحد كما أن التسديد وإحراز الأهداف ليس صعبا ما دمنا تعلمناه، مما يحقق الرضا والشعور بالنجاح بالإضافة إلى الصفات والقدرات البدنية والحركية التي يكتسبها اللاعب الممارس لها ،وأهمها الدقة والرشاقة والتوافق والتوازن واللياقة بشكل عام.

6-2 التطور التاريخي لقانون كرة السلة:

6-2-1 أول قانون للعبة كرة السلة:

بدأت لعبة كرة السلة بالقانون الذي صاغه "نايسميث"، والذي يمكن إيجازه فيما يلي:

- يتراوح عدد أفراد الفريق الواحد بين (30) و (40) لاعبا يتواجد منهم داخل حدود الملعب (9) لاعبين فقط.
- يسمح لأي لاعب يقذف الكرة من أي اتجاه نحو السلة بيد واحدة أو بكلتا اليدين معا.
- يشترط على اللاعب الجري الكثير، ولكن يمكن أخذ خطوة واحدة عقب استلامها.
- يستخدم اللاعب يديه فقط في مسك الكرة ولا يمكن الاستعانة بجسمه في ذلك أو الاحتفاظ بها.
- الدفع بالأكتاف والحجز والضرب والعرقلة والإعادة باليدين من أهم الممنوعات ويحذر على اللاعبين ارتكابها وتدخل ضمن الأخطاء.
- اللاعب الذي يحاول بناء على نية مسبقة إيذاء خصمه من الملعب وتلغى الإصابة التي أحرزها ولا يسمح له بمواصلة اللعب.

- ضرب الكرة بقبض اليد يعتبر مخالفة لقواعد اللعب، والفريق الذي يرتكب ثلاثة مخالفات متتالية يحتسب ضده هدف على شرط ألا يقوم الآخر بقطع تسلسل الأخطاء بارتكاب خطأ وسطها.
 - إذا استقرت الكرة على حافة السلة وقام أحد الخصوم بضربها أو تحريكها فإنها تعتبر هدفا ضده.
 - إذا أخرجت الكرة خارج الحدود فتعاد مرة أخرى إلى داخل الملعب بواسطة أفراد الفريق الذي لم يتسبب في إخراجها.
 - إذا تسبب لاعبان أو أكثر من الفريقين في إخراج الكرة خارج الحدود، فعلى الحكم أن يقوم بإدخالها، وذلك بتمريرها في خط مستقيم داخل حدود الملعب، وعلى أول لاعب يتمكن من الاستحواذ عليها أن يتخلص منها في مدة تزيد عن خمس ثواني وإذا احتفظ بها لمدة أطول تصبح من حق الفريق الآخر.
 - الحكم هو الشخص الوحيد الذي يقرر كون الكرة في الملعب من عدمه، كما يقرر أيضا صحة احتساب الهدف وعليه أن يسجل عدد الإصابات التي يحرزها كل فريق، وهو القاضي الفاصل في كل شيء حتى نهاية المباراة ولا يحق لأي لاعب الاعتراض على قراراته وجزاء ذلك إعلان خطأ ضده.
 - عند بداية المباراة يصطف لاعبو الفريق في مواجهة بعضهما البعض كل على حدوده، ويقوم الحكم بوضع الكرة في منتصف الملعب، وعند إعطاء إشارة البدء يعود اللاعب بأقصى سرعة باتجاه الكرة للاستحواذ عليها وبدء اللعب. (أحمد أمين فوزي، 2004، ص17)
- 6-2-2- مقاييس الملعب:
- في سنة 1907: (100×60) قدم لعدد 9 لاعبين.
 - (72×50) قدم لعدد 5 لاعبين.

• في سنة 1922: (70×45) قدم.

• في سنة 1983: (72×40) قدم.

(85×45) قدم

• في سنة 1953: الإبقاء على اعتماد الملعبين ولكن تحويل القياس إلى المتر.

(24×13) مترا.

(28×15) مترا.

• في سنة 1956: تم اعتماد ثلاثة مقاييس للملاعب

الملعب المتوسط (26×14) مترا

الملعب الكبير (28×15) مترا.

الملعب الصغير (24×13) مترا.

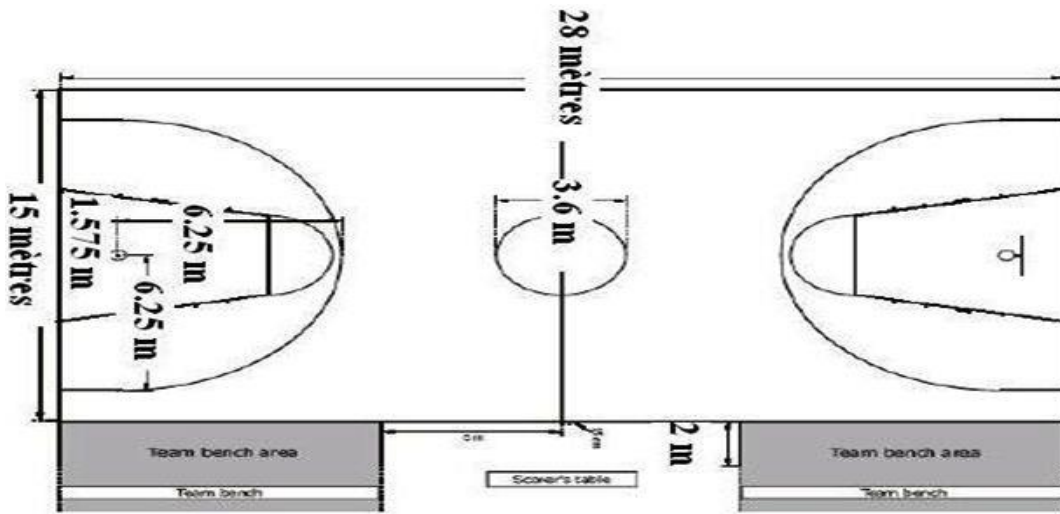
• في سنة 1985: تم رسم نصف دائرة حول الهدف تبعد عنه مسافة 6 متر، وتحسب

الإصابة بثلاثة نقاط إذا أجريت من هذه المسافة.

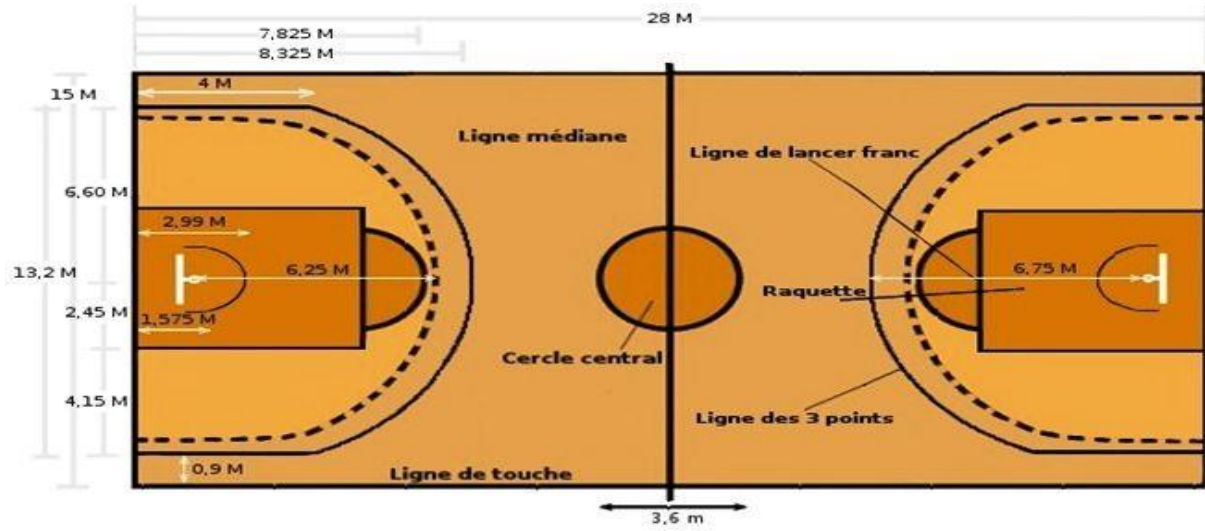
• في سنة 1999: تم اعتماد مقاييس للملاعب هما:

(15×28) مترا للمنافسات الدولية.

(14×26) مترا للمنافسات المحلية. (أحمد أمين فوزي، 2004، ص. 21).



الشكل (33) يمثل أبعاد الملعب القديم لكرة السلة.



الشكل (34): يمثل أبعاد الجديدة لملاعب كرة السلة لسنة 2010.

Fédération international de basketball, règlement officiel de basketball, 2010

1 اللاعبين:

في سنة 1905: 9 لاعبين.

في سنة 1907: من 5 إلى 9 لاعبين حسب اتفاق الفريقين.

في سنة 1922: من 6 إلى 9 لاعبين حسب اتفاق الفريقين.

في سنة 1924: 6 لاعبين فقط.

في سنة 1928: 5 لاعبين فقط.

2 وقت المباراة:

في سنة 1905: شوطين مدة كل شوط 12 دقيقة.

في سنة 1907: شوطين مدة كل شوط 15 دقيقة.

في سنة 1924: أربعة أشواط مدة كل شوط 08 دقائق.

في سنة 1928: شوطين مدة كل شوط 20 دقيقة.

في سنة 1999 إلى يومنا هذا: شوطين مدة كل شوط 20 دقيقة يتم تقسيمها إلى فترتين كل فترة 10 دقائق وبينهما دقيقتان للراحة. (أحمد أمين فوزي، 2004، ص.23،22)

6-2-3 التطور التاريخي لمهارات كرة السلة:

إن التطور المستمر لقانون اللعبة والدراسات والبحوث التي أدت إلى رفع المستوى للياقة البدنية للاعبين وكذلك التفكير المستمر في كسر الحيل الدفاعية والهجومية، وكل ذلك كان له أثر بالغ في تطور فنون اللعبة منذ نشأتها حتى وقتنا الحالي، فلعبة كرة السلة أصبحت تتطلب توقيتا سريعا في الأداء وأصبح الصراع بين المهاجمين والمدافعين طوال المباراة لا ينقطع ولا يتسم بالهدوء في أية لحظة من لحظاتها، و كانت نتيجة لهذا الصراع بين المهاجمين والمدافعين أثر بالغ في تطور المهارات وخلق مهارات جديدة، ففي الثلاثينيات كانت حركات القدمين ومهارتها تنحصر في الجري وتغيير السرعة والتوقف والارتكاز، وكذلك الوثب، وكان يتعلمها اللاعب بنفسه حيث تفرض طبيعة اللعب أن يقوم اللاعب بهذه الحركات دون أسس ثابتة وواضحة للمدربين ودون أن يدري اللاعب مدى أهميتها في متابعة الخصم ومراوغته ولكن طبيعة الصراع مع الخصم فرضت على اللاعب والمدرّب التفكير في تقنين هذه الحركات فبدأت تظهر بصورة أفضل في الأداء فأصبح التوقف يعتمد على ثني الركبتين لخفض مركز الثقل واتساع المسافة بين القدمين للمحافظة على الاتزان، وبدأ الارتكاز يأخذ طابعا مغايرا عما كان عليه من قبل حيث أصبح يتم بحجز الخصم وعلى مشط القدم لسرعة أدائه، وهكذا تطورت حركات القدمين في هذه الفترة تطورا ملحوظا، وفي خلال الأربعينيات شاع استخدام مهارات التصويب على السلة بيدين من الثبات فتكونت لدى المدافعين حساسية خاصة نحو التصويب بهذه الطريقة. (أحمد أمين فوزي، 2004، ص.21)

وأصبح من السهل إحباط معظم محاولات التصويب فبدأ المدربون في التفكير في أسلوب آخر يتيح للاعبين المهاجمين فرص أكثر لإصابة الهدف حتى ظهرت المهارة التصويب من القفز في أوائل الخمسينيات، كما بدأت أيضا في هذه الفترة تختفي مهارة التصويب باليدين حتى حالة الرمية الحرة حيث بدأ التصويب بيد واحدة في الظهر و اختفى تماما التصويب باليدين مع أوائل الستينات حيث ظهرت مهارة التصويب من أعلى إلى أسفل التي أطلق عليها اسم "التصويبية الساحقة " إليه التقدم في الإعداد البدني للاعبين، ولم يقف التطور في التصويب عند هذا الحد ،فقد شوهد خلال الأدوار النهائية لبطولة العالم التي أقيمت بمدينة "لوبليانا" بيوغوسلافيا سنة 1970 تطور جديد للتصويب من القفز، حيث يقوم اللاعب المصوب بتغيير اتجاهه في الهواء بعد أن تصل إلى أعلى ارتفاع حتى يتجنب بذلك مقاومة الخصم إذا ما استطاع أن يتابعه في الارتقاء والوثب لأعلى.

(مختار سالم، 1991، ص.12،11)

6-2-4 مختصر قانون كرة السلة :

تلعب كرة السلة بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين وهدف كل فريق هو أن يقذف الكرة في سلة الخصم، وان يمنع الفريق الآخر من حيازة الكرة أو إصابة الهدف، ويجوز تمرير الكرة وتصويبها أو دحرجتها أو محاورتها في أي اتجاه مع مراعاة الأحكام المنصوص عنها في قانون كرة السلة. (حسن السيد معوض، 1994، ص.19)

الكرة :

تكون الكرة مستديرة تماما أي كاملة التكوين، تصنع من مئانة أو مطاط داخل غلاف من الجلد (الكاويتشو) ويتراوح محيطها ما بين 75-78سم أو 68-73سم ووزنها حوالي 600-650 غ و 400-500 غ بالنسبة للأطفال (7-8 سنوات).
ويجب أن تكون منفوخة ومدى ارتدادها على الأرض حوالي 1.80م.

السلة:

هي عبارة عن شبكة مصنوعة من الحبل الأبيض يثبت في حلقة حديدية برتقالية اللون، قطرها الداخلي 45 سم وبسمك 1,6سم، أما طول الشبكة هو 40 سم، وترتفع السلة على الأرض بـ 2,75م.

6-3-1 أبعاد ومقاييس أرضية الملعب:

ملعب كرة السلة عبارة عن مسطح من الأرض الصلبة مستطيلة الشكل خالية من الموانع طوله ما بين (28-30م) وعرضه بين (14-15م)، أما ارتفاع الشفق فيجب أن يكون 7م فما فوق، ويجب أن تكون هناك مسافة خاوية تقدر بـ 2م على طول وعرض الملعب، أما عن الخطوط التي تحدد الملعب فيجب أن تكون واضحة وذات عرض 05سم. (القانون الدولي، 1979، ص.70، 71)

6-3-2 أوقات اللعب:

تكون المباراة من أربعة أشواط زمن كل شوط (10د) وهناك استراحة مدتها (2د) بين الفترة الأولى والثانية وبين الثالثة والرابعة أما بين الثاني والثالث هناك استراحة مدتها (15د)، في حالة تعادل بين إنهاء الشوط الرابع يلعب الشوط إضافي من (5 د) أو أي عدد من الأشواط حتى يكسر التعادل في النقاط، كما يجب في الأوقات الإضافية أن يلعب كل فريق بنفس الاتجاه كما في الشوط الثالث والرابع. (محمد عبد الرحمن إسماعيل، 1995، ص. 101)

6-3-3 الفريق:

يضم كل فريق (05) لاعبين مع إمكانية ضم (05، 07) لاعبي الاحتياط، وبالإمكان التغيير في أي وقت وعدد التغييرات غير محدود.

4-3-6 كيفية حساب النقاط وقيمتها:

تحصل الإصابة عندما تدخل الكرة السلة من أعلى وتستقر بها أو تمر خلالها وتعتبر الكرة داخل السلة حتى وإن كان جزء طفيف منها داخل الحلقة وإلى الأسفل من مستوى سطح الحلقة.

- الإصابة التي تسجل من رمية حرة تحتسب نقطة واحدة.
- الإصابة التي تسجل من داخل منطقة الثلاث نقاط تحتسب نقطتين.
- الإصابة التي تسجل من خارج منطقة الثلاث نقاط تحتسب ثلاث نقاط.
- إذا سجل اللاعب إصابة في سلته بالصدفة تحتسب نقطتين للفريق المنافس وتسجل باسم رئيس الفريق.
- إذا سجل اللاعب إصابة في سلته متعمداً تعتبر مخالفة ولا تحتسب الإصابة.

(محمد عبد الرحمن إسماعيل، 1995، ص. 32)

5-3-6 أوقات التسديد:

- **03 ثانية:** تكون في منطقة خاصة بحيث إذا كان الفريق في الهجوم فلا يحق للاعب الذي يملك الكرة أن يبقى في هذه المنطقة أكثر من ثلاث ثواني إلا إذا كانت الكرة في الجو.
- **05 ثواني:** إذا خرجت الكرة خارج حدود الملعب فاللاعب له 05 ثواني لإدخالها، كما أن اللاعب المنفذ للرمية الحرة له 05 ثواني للتهديف من لحظة إعطائه الكرة.
- **08 ثواني:** كل فريق في الدفاع عليه إيصال الكرة لمنطقة الخصم في مدة أقصاها 08 ثواني من لحظة سيطرته على الكرة.
- **24 ثانية:** في حالة هجوم الفريق لديه 24 ثانية لتسديد الكرة، وإذا خرجت من الخصم فالوقت يعاد. وإذا تم التسديد وعادت الكرة إلى الهجوم يعاد من جديد.

6-3-6 التحكيم:

يحكم المباراة حكم أول وثاني داخل الميدان ويعاونهما المسجل على الطاولة بالإضافة إلى ميعات المباراة وميعاتي إل (24 ثانية). تبدأ سلطة الحكم من لحظة وصوله إلى الملعب وهي (20د) قبل بدا المباراة وتنتهي بانتهاء المباراة. عند ارتكاب مخالفة أو خطأ يقوم الحكم بإطلاق صفارته وفي نفس الوقت يقوم بإعطاء إشارته الدالة لإيقاف الساعة من قبل ميعاتي. كما يجب على الحكام أن لا يطلقوا صفاراتهم عند تسجيل الكرة في سلة أو بعد تسجيل رمية حرة أو عندما يستأنف لعب الكرة. كما يجب على الحكام تبادل مواقعهم في الملعب بعد كرة القفز.

6-3-7-الأخطاء في كرة السلة:

هناك نوعين من الأخطاء في كرة السلة، الأخطاء الفردية والأخطاء التقنية.

1. الأخطاء الفردية هي:

- منع اللاعب الذي بدون كرة من المرور.
- لمس الخصم في وضعية لا تساعد على لمس الكرة.
- مسك اللاعب من الورا.
- منع اللاعب من المرور باليدين وبالكتف وبكسر الركبة.
- غلق الممر أمام المهاجم.

ويكون جزاء هذه الأخطاء بحساب خطأ فردي زائد رميتين حرتين أو خطأ من خارج الملعب

حسب تقدير الحكم والمنطقة التي ارتكب فيها الخطأ

2. الأخطاء التقنية وتتمثل في:

- التهجم على الحكم.
- التهجم على أحد اللاعبين.

- تعطيل اللعب بمنع دخول الكرة.
- تغيير رقم اللاعبين بدون أخبار الحكم أو الكاتب.
- دخول اللاعب الملعب بدون إخبار الحكم أو المسجل.
- مسك اللاعب.

وتقابل هذه الأخطاء بمعاقبة اللاعب ويمكن أن تصل إلى حد الطرد، بالإضافة إلى رميتين حرتين للفريق الخصم مع استحواذ للكرة.

7-المهارات الأساسية في كرة السلة:

تعتبر المهارات الأساسية في كرة السلة عن طريقة أداء الحركات التي تشملها اللعبة، ويقصد بها أيضا كيفية أداء الحركات في هذا النوع من الرياضة. (محمد عبد الرحمن إسماعيل، 2003، ص.41)

ويرى الطالبان الباحثان أن المهارات الأساسية هي أبجديات خاصة بكل رياضة على حدا إذ يجب على الرياضي أن يتقنها بالإضافة إلى الحركات العامة (الركض، القفز...الخ). ولكرة السلة مهارات أساسية خاصة بها تتمثل في:

1. التمرير والاستقبال.

2. التصويب.

3. المحاورة.

4. حركات الخداع.

7-1-التمرير:

التمرير أحد أساسيات الحركة الهجومية لنقل الكرة إلى أماكن مختلفة في الملعب، حيث يمكن عن طريقه الحصول على مواقع مميزة للتصويب، ويأتي التمرير في المرتبة الثانية بعد التصويب من حيث التأثير على نتيجة الأداء والمباراة.

والتمرير معناه أن يتبادل أعضاء الفريق الكرة فيما بينهم، وهو الوصول والتقدم الأمثل بالكرة إلى منطقة قريبة من سلة الخصم، أي أن هذه المهارة تستلزم العمل الجماعي. ويرى "حسن سيد معوض" أن الفريق الجيد هو الذي يجيد التمرير لأنه يستطيع أن يحتفظ بالكرة معه في الدقائق الأخيرة من المباراة لأطول فترة ممكنة مع تهديده لسلة الخصم، ويرى أيضا أن الفريق حتى ولو كان يجيد التصويب، يصعب عليه كسب المباراة إذا كان أعضاؤه لا يجيدون التمرير.

(حسن السيد معوض، 1994، ص.45)

وللتمر أشكال تكون حسب وضعية اللاعب أثناء اللعب مثل:

1. التمرير من الثبات بعد استلام الكرة في المكان.
2. التمرير من ثبات بعد الارتكاز.
3. التمرير من استلام الكرة من التوقف.
4. التمرير من المكان بعد حركة المخادعة.
5. التمرير من القفز من المكان.
6. التمرير من القفز بعد الارتكاز في المكان.
7. التمرير من الركض بعد استلام الكرة.
8. التمرير بعد التنطيط.
9. التمرير مع الحركة والقفز بعد الارتكاز. (مصطفى محمد زيدان، 1988، ص.35)

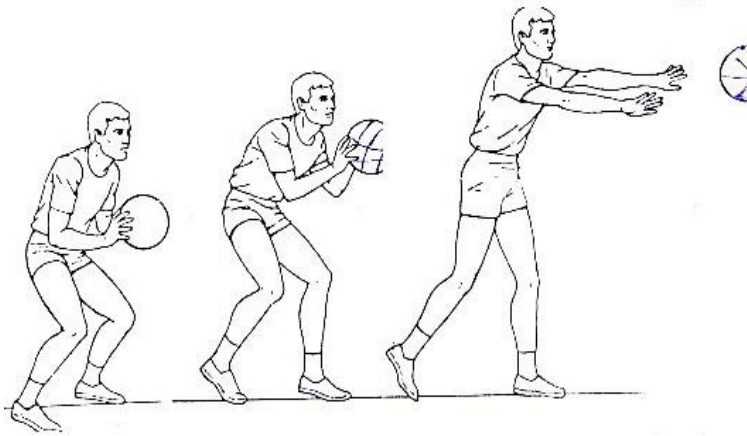
وللتمرير عدة أنواع تكون حسب الوضعية التي يكون فيها الممرر والمستلم وتتمثل في:

- التمريرة الصدرية.
- التمريرة من فوق الرأس.
- التمريرة المرتدة.

7-1-2 التمريرة الصدرية:

إن هذه التمريرة هي أكثر التمريرات استعمالاً في اللعبة وتؤدي من أي مكان في الملعب وكثيراً ما تستعمل في المسافات القصيرة، وتؤدي التمريرة بدفع الكرة باليدين من أمام الصدر باتجاه اللاعب المستلم وذلك بمد سريع لمفصلي المرفقين مع استعمال قوة الأصابع والرسغين في الدفع على أن تكون الكرة ممسوكة قرب الصدر وأصابع اليدين متباعدة ومحيطة باكراً من الجانبين والإبهامان متجهان إلى الداخل وباقي الأصابع متجهة للإمام والمرفقين متجهين للأسفل والعضدان في وضع عمودي يلامسان جانبي الجسم تقريباً.

(Jeam bewers, 1976, PP.42,48)



الشكل البياني رقم(35): يبين كيفية أداء التمريرة الصدرية

ولهذه التمريرة عدة مزايا تتمثل في:

- قدرة المرور بالقيام بأنواع كثيرة من الخداع.
- تعتبر أسهل التمريرات من ناحية الأداء.
- تسمح بالتصويب دون التعديل في مسك الكرة.

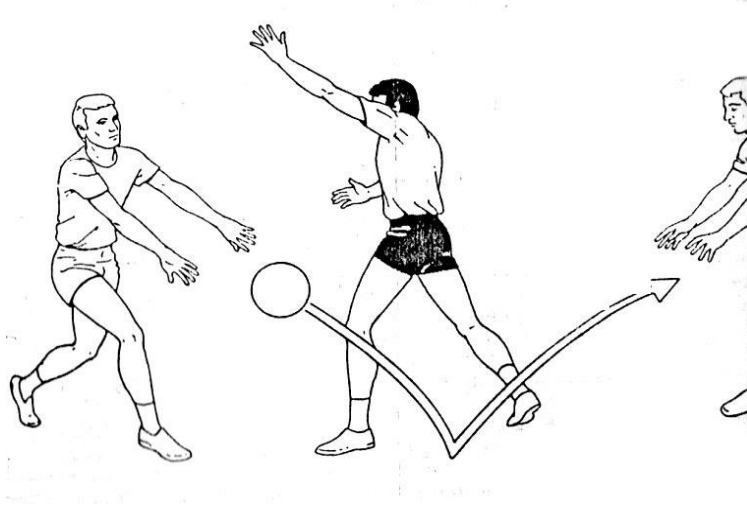
كما أن لهذه التمريرة عدة أخطاء شائعة يقع فيها الكثير من اللاعبين نذكر منها:

- استعمالها في المسافات الطويلة
- لف الكرة أكثر من اللازم عند دفعها.

- عدم مد مفصل المرفق عند دفع الكرة.
- رفع المرفقين بعيدا عن الجانبين.

3-1-7 التمريرة المرتدة:

يقول "محمد عبد الرحيم إسماعيل" أن هذه التمريرة تستخدم بصورة رئيسية في حالة وجود مدافع بخلق ممر التمير، وهي تمريره مميزة وخاصة في منطقة العمق وعلى الجانب بعيدا عن متناول ذراعي المدافع وخاصة مع اللاعبين طوال القامة. (محمد عبد الرحمن إسماعيل، 2003، ص.57)



الشكل رقم (36): يبين كيفية أداء التمريرة المرتدة

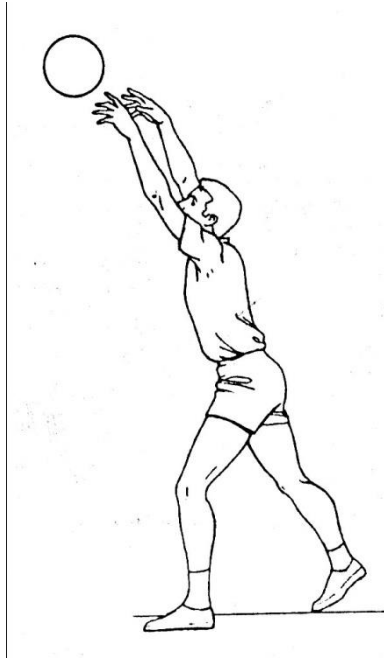
وتستخدم هذه التمريرة بشكل كبير عندما يكون دفاع الخصم متمركز بشكل جيد، أي أنها تستخدم لفتح ثغرات في الدفاع، كما أنها تعتبر من بين مهارات الخداع والمناورة في كرة السلة. وهذه التمريرة مشابهة للتمريرة الصدرية في الأداء ما عدا توجيه الكرة إلى الأرض، وأفضل نقطة تلمس فيها الكرة الأرض هي أقرب ما يمكن من مستوى قدمي الخصم الذي يعترض طريق التمريرة وفي الثلث الأخير من المسافة التي بين الممرر والمستلم. ويرى "جو بوور" أن للتمريرة المرتدة عدة عيوب يجب على اللاعب تجنبها والمتمثلة في:

- استعمال هذه التمريرة في المسافات الطويلة.

ارتداء الكرة على الأرض في نقطة يسهل على الخصم قطعها. (Jean Bowers, 1976, P.49)

4-1-7 تمريرة من فوق الرأس:

تستعمل هذه التمريرة بكثرة عند اللاعبين طوال القامة أو عندما يريد اللاعب أن يمرر الكرة مباشرة بعد استلامها وبسرعة أي بدون توقف، أو إذا كان الخصم قصير القامة. ولهذه التمريرة قيمة كبيرة خاصة أثناء العمل الهجومي ومهمة جدا بالنسبة للاعب الوسط (الارتكاز). وتبدأ هذه التمريرة بمسك الكرة باليدين والذراعين ممتدتين لأعلى، والكفان باتجاه الداخل ومرفقان فيهما انثناء قليل.



الشكل رقم (37): كيفية أداء التمريرة من فوق الرأس

مع تقدم قدم على الأخرى ثم تتم عملية دفع الكرة بالأصابع، مع مد المرفقين بالقوة، وإذا كانت التمريرة لمسافة أطول فعلى الممرر أن يأخذ خطوة في اتجاه التمريرة ويجب أن تصل الكرة للمستلم على مستوى الرأس أو الأعلى قليلا كي يسهل استلامها وينصح ألا يستعمل هذه التمريرة مع طويلي القامة.

7-1-5-دقة التسديد:

إن الأولوية في التسديد هي الدقة إذ انه وبدون الدقة سوف يأخذ التسديد صفة العشوائية إذ أن توفر الدقة في التسديد هو أكثر فرصة في التسجيل من التسديد العشوائي، و التسديد العشوائي هو الذي يتم فيه التركيز على الكرة دوماً وليس الهدف ، ولكي يتخلص من هذه العشوائية في التسديد عليه أن يركز على دقة اتخاذ قرار التسديد وكذلك مراقبة لوضع المدافعين أمام السلة ثم التسديد نحو السلة، وان تنسجم كل هذه الممارسات بالدقة والتي لا تأتي إلا عندما يصبح اللاعب على مستوى من التكنيك الجيد والعالي في التنفيذ.(قاسم لزام صبر،2009، ص.184)

وترتبط الدقة بشكل مباشر بالأداء الحركي بحيث تحدد انسيابيته وتوقيته وتوافقه على أن يتناسب مع الواجب المراد تنفيذه ويمكن ملاحظة دور الدقة بشكل واضح من خلال تحديدها للاتجاه الصحيح لمسار الأداء الحركي والمهاري في كثير من مواقف اللعب كالتغير المفاجئ في الأداء بحيث تكون ملائمة مع المتطلبات المراد تنفيذها ويشمل ذلك سرعة رد الفعل والتوجيه الحركي والتناسق الحركي والتوازن الحركي بالإضافة إلى الربط والاستعداد للأداء الحركي. (هاشم ياسر حسن، 2011، ص.14 .)

ويعد التسديد من المهارات الأساسية في كرة السلة وعن طريقه يمكن حسم نتائج المباريات وكل ما يقوم به اللاعبون داخل الملعب يتجه صوب هدف واحد وهو خلق فرصة مناسبة للتسديد، وتعد الدقة في التسديد إحدى الوسائل التي يتسلح بها اللاعب لتحقيق نقاط في سلة الفريق الآخر حيث أن الفريق الذي يحقق أكبر عدد من النقاط خلال المباراة يعد فائزاً، ولا يمكن تحقيق الأهداف إلا إذا توفرت في اللاعب الثقة في النفس والذكاء الميداني والإدارة وتحمل المسؤولية والخبرة، إلى جانب وجود عدة عناصر مهمة في عملية التسديد. (موفق اسعد محمود،2008، ص.104)

وللدقة في التسديد أهمية كبيرة لتحقيق الفوز وبدونه لا يتحقق النجاح، لذا نجد أن التدريب الطويل ومراحل الإعداد جميعاً تهدف بشكل أساسي إلى الكيفية التي يتوصل فيها اللاعب إلى المستوى العالي من الجاهزية في الجوانب البدنية والفنية والخطئية والنفسية والتي تؤدي في النهاية إلى القدرة على التسجيل أو توفير فرص التسديد الجيد والنجاح في سلة الخصم.

وتعد الدقة في التسديد الأكثر إثارة في لعبة كرة السلة، وفي تحليل أي مباراة في كرة السلة فأنك تجد الفوز بجانب الفريق الذي تزداد نسبة السلات الناجحة فيه.

8-العوامل المؤثرة في دقة التسديد:

يرى "مصطفى زيدان وجمال رمضان موسى" بأن التسديد هو أهم مهارة في كرة السلة وبلا شك الأكثر إمتاعاً بالنسبة للاعبين الصغار وان التسديد هو أحد المهارات التي يمكن أن يتدرب عليها اللاعبون بأنفسهم ومع ذلك يجب للمدرب أن يعلمهم الطريقة الأنسب الأداء تقنية السليمة وهذا من أجل رفع مستوى الدقة لديهم.

ويعتبر التسديد أهم مهارة يجب التركيز عليها وتدريب الفئات الصغرى عليها ومن كل الأماكن الخاصة بالتصويب من أجل إتقانها، لأنه من الصعب على اللاعب أن يكتسب هذه المهارة وهو في سن متقدم أي 18 سنة فما فوق، ومن بين العوامل المؤثرة في دقة التسديد نجد:

1. الرؤية الجيدة:

يجب على اللاعبين أن يكونوا قادرين على الرؤية بوضوح تام مع أدراك العمق اللازم الذي يمكنهم من أداء تصويبه جيدة.

2. الوضع الجيد والسليم لليدين:

ينبغي أن يمسك اللاعب الكرة بين أصابعه وتكون منتشرة خلف الكرة واليد الغير مستخدمة تكون على الجانب منها. (مصطفى محمد زيدان وجمال رمضان موسى، 2007، ص.97، 98)

3. التركيز:

عندما يكون الهدف هو السلة يجب أن يركز اللاعب ويثبت عينيه على السلة. وهذا ما أكدته الدراسة التي قام بها "محمد عبد العزيز سلامة «والتي أثبتت أن معدلات الإصابة هدف تكون مرتفعة عند اللاعبين الذين تم تدريبهم تحت ظروف مشابهة لظروف المباراة أي وضع مؤثرات بصرية وسمعية. (محمد عبد الرحمن إسماعيل، 2003، ص.79، 80)

4. الاسترخاء:

التوتر والإجهاد يعوق العضلات ويمنعها من أداء وظيفتها بطريقة صحيحة عند التصويب الفعلي للاعب الاسترخاء أثناء أداء المهارة ويرى " محمد عبد الرحيم إسماعيل " بأن القدرة على الاسترخاء مرتبطة إلى حد كبير بالتركيز، ويحتاج اللاعب إلى ما يسمى "ببرودة الأعصاب" وهذا مطلوب بكثرة عند اللاعبين الذين يلعبون تحت الضغط باستمرار.

5. توافق اليد الذراع وتحكم في أطراف الأصابع:

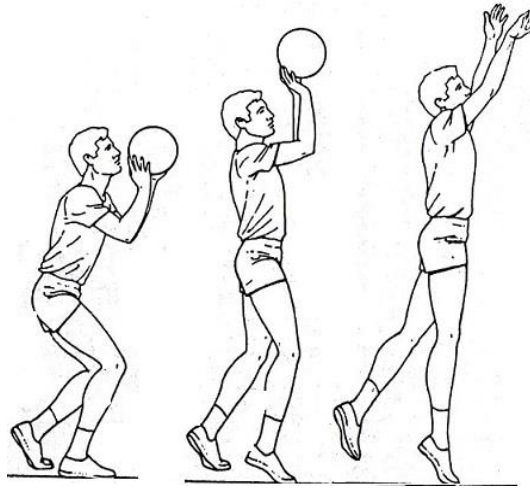
كل القوة المنقولة الكرة من طرف المصوب يجب أن تمر من خلال أطراف الأصابع وهذا يعطي مسار جيد ومكيف أثناء الانطلاق وبدوران خلف الكرة وهذا يعني دخول الكرة السلة من زاوية عالية.

أنواع التسديد:

هناك ثلاثة أنواع من التسديدات الأساسية والتي ينبغي أن يتعلمها جميع اللاعبين وهي:

1. التسديد من الثبات:

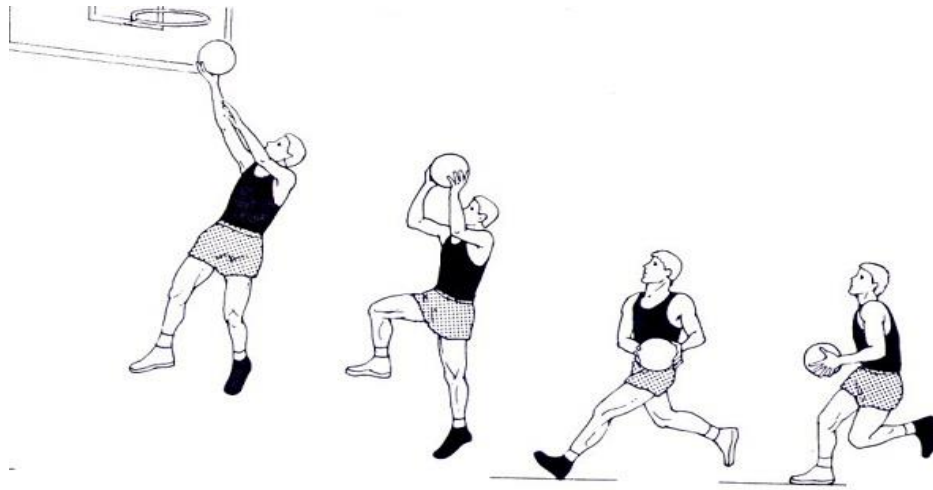
هي أول وأسهل تسديدة يمكن تعلمها وقد يكون بعض اللاعبين موهوبين في التسديد عن الآخرين ومع ذلك يمكن لكل اللاعبين أن يؤديوا تسديد جيد وناجح شرط المواظبة على التدريب عليه.



الشكل البياني رقم(38): يبين طريقة أداء تسديد الرمية الحرة

2. التسديد السلمي:

يؤدي التصويب السلمي من الحركة الى إختراق السلة سواء من حالة الاستسلام الكرة من الممر أثناء القطع أو عند الانتهاء من المحاورة بالقرب من السلة.



الشكل البياني رقم (39): يبين طريقة أداء التسديد السلمي

والتسديد السلمي يمكن أن يؤدي بأنماط مختلفة وذلك حسب الموقف الذي يكون فيه اللاعب أي أن اللاعب مطالب باستخدام النمط المناسب في المكان والوقت المناسب ومن أهم هذه الأنماط نذكر:

- التسديد السلمي في خط مستقيم من الدرجة الزاوية 45°
- التسديد السلمي باليد الخلفية.
- التسديد السلمي بيد واحدة من الأسفل.
- التسديد السلمي من أعلى اليد.

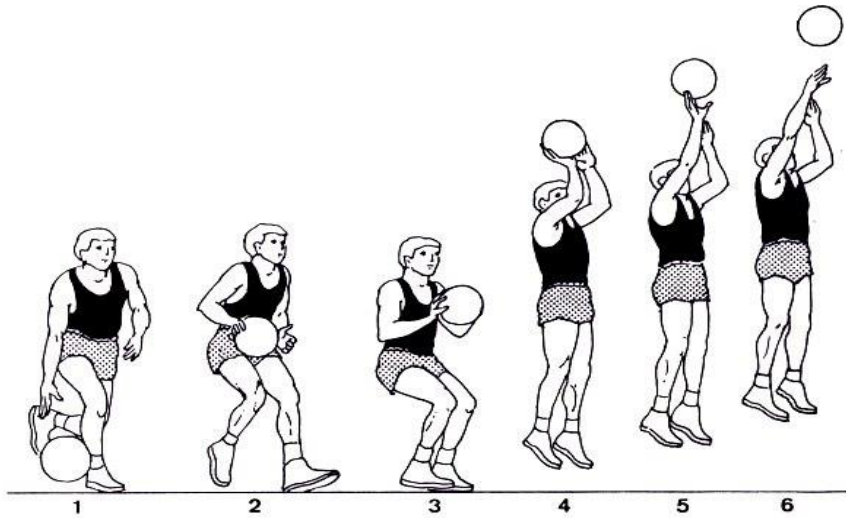
وللتسديد السلمي بعض النقاط التي يجب التركيز عليها أثناء الأداء والتي تتمثل في:

- أن يكون الجسم تحت السيطرة أي اتزان أو القدرة على التحكم في الجسم في كل الأنماط التسديد.
- في حالة الاختراق عند رؤية ممر الاختراق يجب أن يؤدي الاختراق بالكرة وبالقوة ويجب أن يكون الجسم بين الكرة والمدافع وذلك من اجل حمايتها.
- أن تكون العينان مركزة نحو الهدف.
- أن تحمل الكرة باليدين وتكون في حركة مستمرة بكلتا اليدين وذلك لتشتيت تركيز المدافع.

ومما سبق نستنتج بأن التسديد سلمي يتطلب من اللاعب أن يمتاز بالسرعة الفائقة والقوة الانفجارية بالإضافة إلى مرونة، حتى يتمكن من عملية الاختراق أو الوصول إلى سلة الخصم في أقصر وقت ممكن أثناء الهجوم المضاد.

3. التسديد من القفز (مع الارتقاء):

يعتبر كل من " مصطفى زيدان وجمال رمضان موسى" إن التسديد من القفز واحد من أكثر الأسلحة الهجومية الفعالة وخاصة عندما يتميز الدفاع بالملاحقة والمضايقة والمحاولات للتشتيت الكرة من المهاجم، ويشترط أثناء التسديد من القفز أن يكون القدمان متوازيتان ومتجهتان نحو الهدف وتكون واحدة متقدمة عن الأخرى بنصف قدم تقريبا كي تعطي هذه الوضعية للاعب دفعا جيدا إلى الأعلى. (محمد عبد الرحمن إسماعيل، 2003، ص.90)



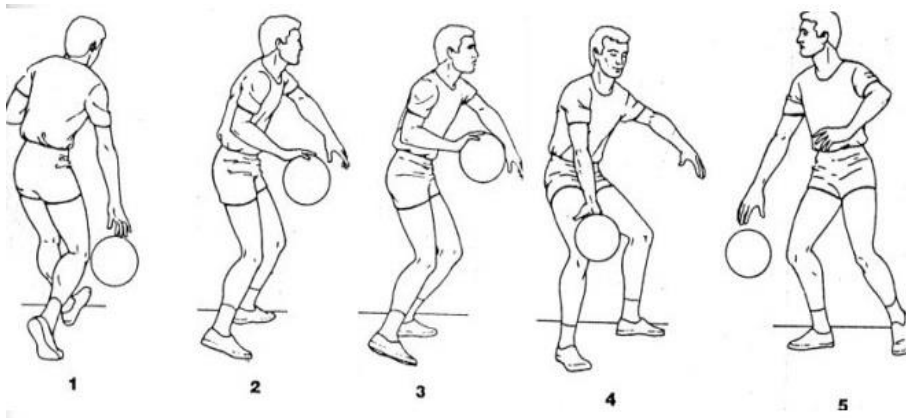
الشكل البياني رقم (40): يبين طريقة أداء التسديد مع القفز

وتظهر ايجابيات هذه التصويب في أن اللاعب يرمي الكرة وهو في الهواء مما يصب على المدافع عرقلة المطلوب. (Haget Jacques, 1986, PP.16, 25)

ويمكن إضافة أنه حتى وإن يكون هناك فعالية لهذا النوع من التصويب يجب على اللاعب أن يختار المكان والزمان المناسب أي انه يعتمد على التحليل الجيد للوضعية التي يكون فيها عند استلامه للكرة، وهذا يتطلب نسبة جيدة من الذكاء الخاص باللاعب، كما يجب على اللاعب أن يمتاز بقوة الرجلين والذراعين من أجل الأداء الجيد لتقنية التسديد.

4-المحاورة:

المحاورة هي التحرك بتنطيط الكرة في أي اتجاه وهي حركة متوافقة ومتجانسة بين الذراع والرسغ والأصابع والرجلين والعينين والمحاورة هي أصعب المهارات الفنية أداء في كرة السلة، وهي تدل على مدى التوافق العضلي العصبي بين العينين وبقية الأعضاء الجسم وهي سلاح ذو حدين بحيث تكون سبب في فوزه إذا أحسن استخدامه أفراد الفريق والعكس صحيح. (حسن السيد معوض، 1994، ص.83)



الشكل البياني رقم(41): يبين كيفية أداء مهارة المحاورة

ولقد وضع " مصطفى زيدان " نقاط الأساسية للمحاورة النموذجية والتي يجب أن يتبعها ويكتسبها اللاعب والمتمثلة في:

- إبقاء الرأس عاليا مع جعل الركبتين ومثنيتين مع فرد الأصابع وتباعدها واستخدام القوة من الأصابع ومفصل اليد والكوع للدفع الكرة.
- أن يرى اللاعب الملعب في كل وقت.
- الارتفاع بالكرة يتزايد إذا جرى اللاعب أسرع.
- القدرة على استخدام كلا يدين.
- يحاور اللاعب فقط عندما يكون هناك سبب للمحاورة كان يكون بقربه مدافع.
- لا تبدأ المحاورة إلا إذا كان اللاعب يعرف ماذا يريد أن يفعل بها.

- يجب على اللاعب تعلم التحكم في الكرة دون النظر إليها. (مصطفى محمد زيدان وجمال رمضان موسى، 2007، ص. 89)

5-أنواع المحاورة:

كما أن للمحاورة أنماط مختلفة وضعها المختصون بالنظر للوضعية التي يكون فيها اللاعب أثناء اللعب وتمثل هذه الأنواع في:

1. المحاورة العالية:

يستخدم هذا النوع للتقدم بسرعة في حالة عدم وجود المدافعين، وتكون بدفع الكرة بقوة بحيث ترتفع إلى مستوى الوسط، مع دفعها إلى الأمام، بحيث يمكن الجري من خطوتين إلى ثلاث خطوات مع كل ارتداد للكرة.

2. المحاورة المنخفضة:

يستخدم هذا النوع من المحاورة عند وجود الدفاع، ويجب أن يكون جسم المحاور بين الكرة والمدافع وذلك من أجل حماية الكرة، مع الحفاظ على الوضع ثني الركبتين وبذلك تكون المحاورة المنخفضة بارتفاع الكرة إلى مستوى الركبتين، وهذه الوضعية تبقى الكرة بعيدة عن متناول المدافع.

الخلاصة :

من خلال هذا الفصل نستنتج ان نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية وله علاقة بأداء لعبة كرة السلة والتي تعتبر من الألعاب الجماعية الكبيرة، و على الرغم من أنها ليست لعبة رياضية قديمة، إلا أنها نالت شعبية كبيرة ، وذلك لأنها ذات مهارات وأهداف تميزها عن سائر الأهداف الرياضية الأخرى، ولأن ملعبها صمم صغير نسبيا من لان عدد اللاعبين لا يتجاوز 6 لاعبين للخصم الواحد.

الفصل الثالث

المرافقة

تمهيد:

يعتبر موضوع المراهقة من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة وعلماء علم النفس الحديث والقديم.

فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والثورة والتشرد. وهناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكملة من مراحل النمو الأخرى ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني والعقلي والجسمي والانفعالي، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته.

وتعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد، ويكتمل فيها النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي.

1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة، ويكون قد اقترب من النضج العقلي، والجسدي والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد.

وبذلك المراهق لا طفلا، ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد الله الجسماني) "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات"⁽¹⁾

2- تعريف المراهقة:**2-1- لغة:**

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.⁽²⁾

إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج.⁽³⁾

2-2- اصطلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا ل وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.⁽⁴⁾

(1) - عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994، ص 195.

(2) - أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج 3، 1997، لبنان، ص 430.

(3) - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956، ص 254.

(4) - محمد المحامي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، 1998.

(5) - مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص 189.

إن كلمة المراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من فعل لاتيني **ADOLESCERE** معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي، والانفعالي والعقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج.⁽⁵⁾

3-مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المرهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضاً والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

3-1-المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12-15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.⁽¹⁾ فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلقمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين)، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

(1)-منى فياض: " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004،

3-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.²⁾

3-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه، للمفاهيم والقيم الأخلاقية

والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.¹⁾

²⁾ - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص 252-253-262-289-263.

¹⁾ - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص 252-253-262-289-263.

4- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة:

4-1- خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلزم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين.

إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين).²⁾

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها.

بالنسبة للتحمل فيرى "ايفانوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة.³⁾

²⁾ - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1996، ص182-183.

³⁾ - حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتب، 1999، ص370-371.

4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتتمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا يختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد. أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.⁽¹⁾

4-3- الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد. إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز.⁽²⁾

(1) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 182.

(2) - المرجع نفسه، ص 183.

4-4- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتتمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا يختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد. أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.⁽¹⁾

4-5- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا وأتساعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من

(1) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 182.

المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه. كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، وبمدى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبب هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

4-6- الخصائص الفكرية:

تهبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا ينعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس.⁽²⁾

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والإبتكاري.

(2) - فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، مرجع سابق، ص 283-285.

يرى "جيلفورد 1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة.⁽¹⁾

4-7- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولاً، والتوافق الاجتماعي يهمله كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصعب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة الحيطية (الأسرة، المدرسة، المجتمع) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تتناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضاً إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته.

ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه. أيضاً نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي.

(1) - أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000، ص220.

ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه.⁽²⁾

5- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، وفي الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد وتستمر معه إلى وفاته، وتتنوع وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

5-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450غ) مواد كربوهيدراتية، (70غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100غ) مواد بروتينية.

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة⁽¹⁾.

(2) - حامد عبد السلام الزهران: علم نفس النمو - الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص 383-384.

(1) - موسوعة: "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982، ص 38.

5-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرته، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه.

فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم.⁽²⁾

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

5-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها.

وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

5-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

(2) - فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س، ص38.

5-6- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تنفتح القدرات العقلية من نكاه والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق. فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصي عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها،

وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلبّي هذه الحاجة، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة، وتجيب عن أسئلته دونما تردد.⁽¹⁾

6 - أشكال المراهقة: توجد 4 أنواع من المراهقة:**6-1- المراهقة المتوافقة:**

ومن سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.

- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والالتزان العاطفي

- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.

- لتوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.⁽²⁾

6-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة:

- معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.⁽¹⁾

⁽¹⁾ - حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص 435-436.

⁽²⁾ - محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981، ص 24.

- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

6-2-المراهقة المنطوية:

ومن سماتها ما يلي:

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء.
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.

6-2-1-العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي. الخ.
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق.
- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي.⁽²⁾

(1) - رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990، ص137.

(2) - يوسف ميخائيل أسعد: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد، ب س، ص160.

6-3- المراهقة العدوانية:**(المتردة) من سماتها:**

- التمرد والثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل: اللواط، العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية الخ.⁽¹⁾
- العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.

6-4- المراهقة المنحرفة:**من سماتها ما يلي:**

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.
- بلوغ الذروة في سوء التوافق.
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

6-4-1- العوامل المؤثرة فيها:

- المرور بخبرات حادة ومربرة وصددمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية.
- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية الخ.
- الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.
- الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة.

(1) - عبد الغني الإيدي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد، ب س، ص 160.

هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله. وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق والسواء.⁽²⁾

7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، النادي الرياضي، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:
- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.⁽¹⁾

8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين: هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص

(2) - حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص440

(1) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص187-188.

التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا ، وفكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.

ويضيع وقته فيما لا يرضي الله، ولا النفس، ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية، والنفسية، والعقلية التي يمر بها.

*إعطاء المراهق نوعا من الحرية، وتحمله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

*التقليل من الأوامر والنواهي.

*مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، والرياضية لتوفير الوسائل، والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح، والإرشاد والثقة، والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، وتوجيه و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.⁽¹⁾

9-تطور الصفات البدنية والقدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

9-1•القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان ، كما يلاحظ ارتقاء مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى، و الفتاة اكتساب، و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لهاته الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة

(1) - معروف رزيق: خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، ط2، 1986، ص15.

التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة، الجمباز التمرينات الفنية.⁽¹⁾

وبذلك نرى تحسن في المستوى في بداية مرحلة المراهقة، وثباتاً، واستقراراً تآزراً حركياً في نهايتها بين الخصائص التقويمية المختلفة للحركة، وعلية فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية، والدقة، والإيقاع الجميل المتقن، والموزون، حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة، والزوايا الحادة. ويعزي «شانيل 1978، وفنتر 1979» تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل، والاكساب المميز للمهارات العقلية، والتي تميز هذه المرحلة، ويضيف «حامد زهران 1982 " أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار، والتفكير السليم الاختياري الثقة بالنفس، والاستقلالية في التفكير، والحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة.⁽²⁾

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة، كما أن تطوير في القيادة الحركة يكون في حالة ثبات بشكل عام، ونلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية وقدرات لتأقلم وإعادة التأقلم، والجمع بينهما، وبشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد، ويكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث.⁽³⁾

(1) - عنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998، ص74.

(2) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص184.

(3) - GUNJEN WEINC BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341-353.

خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد.

ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية، كمتنفس للمراهقين.

الكتاب المنطلق

الفصل الرابع

الأموات

تمهيد:

بعد تطرقنا إلى الجانب النظري في بحثنا لابد من التطرق إلى الجانب التطبيقي والذي نحاول من خلاله إيجاد حل للإشكالية المطروحة مسبقا و ذلك لإثبات صحة فرضيات الدراسة أو نفيها وهذا من خلال القيام بتوزيع الاستبيان على العينة التي تم اختيارها ثم جمع المعلومات والعمل على ترتيبها وتصنيفها وتحليلها من اجل استخلاص النتائج والوقوف على ثوابت الموضوع المدروس و في طيات الفصل الميداني سوف نتعرض إلى تحديد مجالات الدراسة و المتمثلة في المجال و المكان و الزمان و كذا المنهج المستخدم مع تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات والمعلومات الميدانية التي تهتم موضوع البحث والتي سنتطرق إليها بالتفصيل.

1-الدراسة الاستطلاعية:

بعد الاطلاع على الدراسات المشابهة وبعض الكتب المتخصصة في الميدان استخلصنا ملامح للأسئلة التي تخدم بحثنا وتهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها إلى الإلمام والإحاطة بمختلف جوانب المشكلة المعالجة في بحثنا هذا.

فقد قمنا بزيارة الرابطة الولائية لكرة السلة لولاية الاغواط والتي أمدتنا بمختلف النوادي المنخرطة فيها وذلك يوم 2019/06/30 كما أمدتنا بمختلف المعلومات حول مكان تدريب مختلف الفرق التي هي هدف دراستنا.

1-2-1-شروط قياس الأداة العلمية:**1-2-1-1-الصدق:**

تم توزيع أسئلة الاستبيان على ثلاثة أساتذة من أساتذة القسم ومن خلالها تم قياس صدق الأداة

1-2-1-2-الثبات:

لمعرفة درجة ثبات الأداة تم توزيع الاستبيان على اللاعبين وبعد أسبوع تم توزيع الأسئلة على نفس اللاعبين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

1-3-1-ضبط متغيرات الدراسة:

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

1-3-1-1-المتغير المستقل:

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

1-3-1-2-المتغير التابع:

هو نتيجة التغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو الأداء المهاري للاعب كرة السلة.

2- المنهج المستخدم:**2-1 تعريف المنهج الوصفي:**

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد التي يتم السير عليها واحترام خطواتها من أجل الوصول في الأخير إلى الحقيقة وقد استخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي

يعرف عمار بوحوش ومحمد دنيبات المنهج الوصفي كما يلي "المنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية معينة"¹

أو "هو وسيلة للحصول على إجابات عن عدد من الأسئلة المكتوبة في نموذج يعد لهذا الغرض ويقوم عليه بنفسه"²

3- عينة البحث وكيفية اختيارها:

ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع، وتتلخص فكرة دراسة العينات في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة، أي دراسة بعض حالات لا تقتصر على حالة واحدة وبما إن دراستنا خاصة بأندية ولاية الاغواط لكرة السلة تم اختيار فئة الأوساط التي تتزامن مع فترة المراهقة وفي هذا البحث تكونت عينة البحث من ثلاثون لاعبا من ناديين من ولاية الاغواط وهما النادي الرياضي الاغواط، اولمبي الاغواط.

العينة عشوائية (بسيطة) : وهي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير نفسي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات

¹(- عمار بوحوش، دنيبات محمد، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص136.

²(- كروش ياسين، المعهد الوطني للتكوين لعالي في علوم الرياضة، 1996، ص1.

المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته.¹⁾

4- مجالات الدراسة:

4-1 المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة على ناديين تابعين لرابطة كرة السلة لولاية الاغواط وهي: النادي الرياضي الاغواط، اولمبي الاغواط. وذلك على مستوى القاعة الرياضية دادة يونس بمدينة الاغواط كما كانت لنا زيارة إلى الرابطة الولائية لكرة السلة بالأغواط.

4-2 المجال الزمني:

بدأت دراستنا لهذا الموضوع ابتداء من أواخر شهر جوان إلى غاية شهر جويلية وتخللت هذه الفترة توزيع استمارات الاستبيان على عينة البحث ثم جمعها وتحليل النتائج باستعمال الطرق الإحصائية واستخلاص الاستنتاجات

5- أدوات الدراسة:

لقد تم اختيار الاستبيان كأداة لهذه الدراسة لأنه كثير الاستعمال في البحوث الوضعية والتحليلية الذي يسهم الفهم الأعمق والأوضح للجوانب العلمية والعناصر الأساسية المكونة لموضوع دراستنا.

5-1- تعريف الاستبيان:

هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات، في جمع البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة أسئلة ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينة في اقل وقت بتوفير شروط التقنين من الصدق والثبات والموضوعية.³⁾

1-فريد كامل أبو زينة وآخرون: "مناهج البحث العلمي" ، دار المسيرة ، ط1 ، الأردن ، 2006 ، ص 21.

3)- حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى: مبادئ البحث العلمي والتربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف

بالإسكندرية، 1995، ص203.

حيث قمنا باستعمال ثلاث أنواع من الأسئلة في استبياننا هذا وهي:

الأسئلة المفتوحة:

نعطي كل الحرية للمستجوب للإجابة على الأسئلة كما يشاء.

الأسئلة المغلقة:

وتكون الإجابة في معظمها محددة حيث تعتمد على النتائج التي نطمح للوصول إليها.

الأسئلة نصف مفتوحة:

وتتقسم إلى نصفين:

1-النصف الأول يكون مغلق الإجابة.

2-النصف الثاني نعطي الحرية فيه للمستجوب.

5-2.الأدوات الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي حصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهي تتلخص في المعادلة التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \text{عدد التكرارات} / \text{مجموع التكرارات} \times (100)$$

6-إجراءات التطبيق الميداني:

بعد الصياغة النهائية لاستمارة الاستبيان بدأنا في توزيع الاستمارات على اللاعبين ب تاريخ 2019-07-01 وتمت العملية في ظرف أسبوع وكان استرجاعها يوم 2019-07-06 وبدأنا عملية التفريغ وتوزيع البيانات وتحليلها في نفس اليوم وذلك نظرا لضيق الوقت.

7- حدود الدراسة:

قمنا بهذه الدراسة على لاعبين فرق كرة السلة لولاية الاغواط، وذلك بعد ضبط متغيرات أفراد العينة.

خلاصة:

قصد بلوغ أهداف البحث المنشودة تطرق الباحث خلال هذا الفصل إلى عرض منهج البحث المتبع، وإلى عينة البحث، ومجالاته البشرية والزمانية والمكانية، وإجراء بعض التعديلات على الاستبيان، هذا لنزع غموض بعض العبارات والمفردات التي جاءت فيه، وانتقل الباحث إلى عرض الأدوات الإحصائية المستخدمة بغية الوصول إلى إصدار أحكام موضوعية حول موضوع البحث .

ويحتاج الباحث في كل دراسة إلى اختيار عينة بحثه إذا كان يقوم ببحث وصفي يتطلب تطبيق أداة للبحث على عينة من الأفراد للحصول على بيانات ويتوقف اختيار عينة البحث على مدى ما يهدف إليه الباحث من تعميم النتائج ويعتبر العينة النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث في انجاز عمله الميداني، حيث انه كلما كان عدد أفراد العينة كبيرا كلما أمكن تعميم النتائج المحصل عليها،

الفصل الخامس

تحليل و مناقشة النتائج

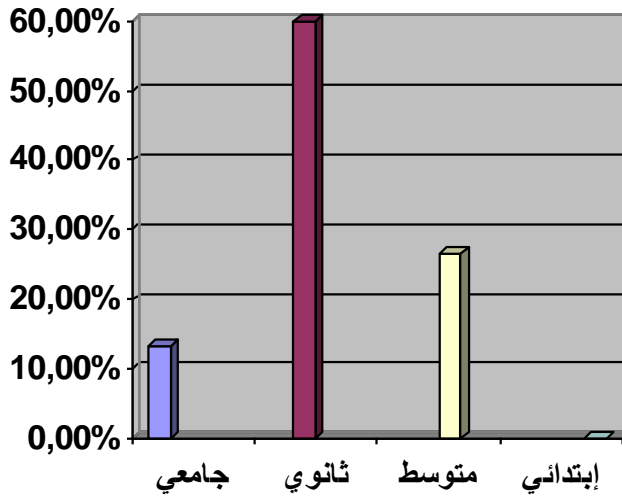
عرض وتحليل المعلومات الشخصية للاعب:

السؤال الأول: المستوى الدراسي

الغرض من السؤال: معرفة المستوى العلمي والثقافي للاعب للتعرف على مدى فهمه لكلام المدرب

الجدول رقم (1): يمثل عرض نتائج السؤال الأول.

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
جامعي	4	%13.33
ثانوي	18	%60
متوسط	08	%26.66
ابتدائي	00	%00
المجموع	30	%100



الشكل رقم 1 التمثيل البياني للسؤال رقم (2)

عرض وتحليل:

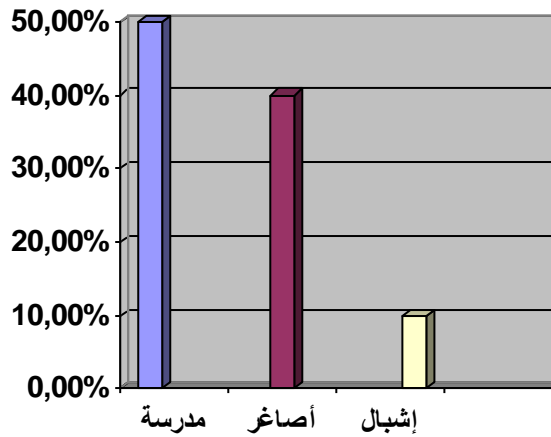
من خلال نتائج الجدول رقم (1) نجد أن نسبة 60 % من اللاعبين متحصلين على مستوى ثانوي والمتوسط بنسبة 26,66 % والجامعي بنسبة 13,33 % أما بالنسبة للمستوى الابتدائي فلا نجد هناك لاعبين. إن معظم لاعبي العينة متحصلين على مستوى ثانوي وهذا ما يفسر أن المستوى العلمي لهذه العينة متوسط على العموم فهم بذلك لا يحملون شهادات عليا هذا ما يدل على أن العملية الاتصالية لا تتم على أحسن ما يرام بين اللاعبين والمدربين، وهذا ما أدى إلى عدم فهم اللاعبين لما يريده المدربين.

السؤال الثاني: بداية ممارسة لعبة كرة السلة.

الغرض من السؤال: معرفة هل اللاعب تدرج في مختلف أصناف الفريق.

الجدول رقم(2): نتائج السؤال الثاني:

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
مدرسة	15	%50
أصاغر	12	%40
أشبال	03	%10
المجموع	30	%100



الشكل رقم 2 التمثيل البياني للسؤال رقم (2)

عرض وتحليل:

من خلال نتائج جدول رقم (2) نجد أن نسبة 50 % كانت بداية ممارستهم لكرة السلة في صنف المدرسة، ثم تليها نسبة 40% بدؤا ممارسة اللعبة صنف أصاغر ونسبة 10% صنف أشبال.

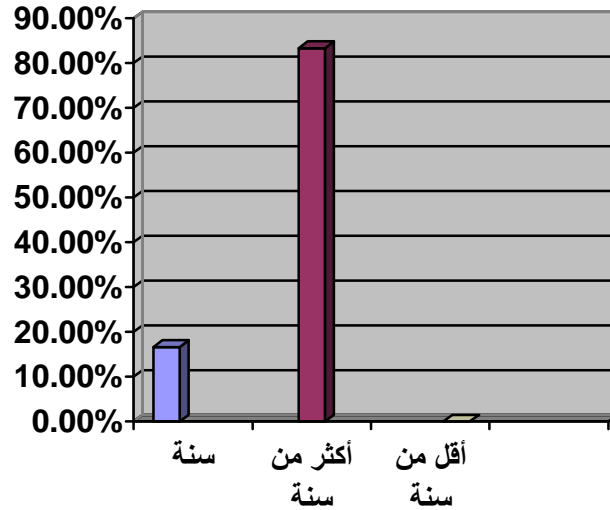
إن معظم لاعبي العينة بدؤوا ممارسة كرة السلة صنف " مدرسة وأصاغر وهذا ما يدل على أن لاعبي العينة بدؤوا ممارسة اللعبة في سن مبكرة هذا إن دل فإنما يدل على أن جل اللاعبين يبدؤون ممارسة كرة السلة في سن مبكرة يجعلهم يتدربون في جميع الفئات للفريق.

السؤال الثالث: مدة الانخراط في الفريق:

الغرض من السؤال: معرفة مدى الأقدمية والخبرة التي يمتلكها اللاعب في الفريق ومدى اندماجه مع المجموعة

جدول رقم (3): يمثل نتائج السؤال الثالث للمعلومات الشخصية.

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
سنة	05	%16.66
أكثر من سنة	25	%83.33
أقل من سنة	00	%00
المجموع	30	%100



شكل رقم (3): التمثيل البياني للسؤال (3)

عرض وتحليل:

من خلال الجدول (3) نجد أن نسبة 83,33% من اللاعبين بدؤوا ممارسة كرة السلة في الفريق لفترة أكثر من سنة، ثم تليها نسبة 16,66% من اللاعبين بدؤوا ممارسة كرة السلة في الفريق لفترة سنة، أما بالنسبة لفترة أقل من سنة فلا نجد أي لاعب.

من خلال الجدول نستخلص أن النسبة العظمى من لاعبي العينة انخرطوا في الفريق منذ أكثر من سنة وهذا يدل على أن اللاعبين يمتلكون نظرة واسعة ومعمقة عن أحوال الفريق وبالتالي هم مندمجون مع جو المنافسة، وهذا ما يفسر أن هناك اندماج وانسجام بين اللاعبين.

عرض ومناقشة الأسئلة:

- مناقشة الأسئلة المتعلقة بالمحور والفرضية الأولى:

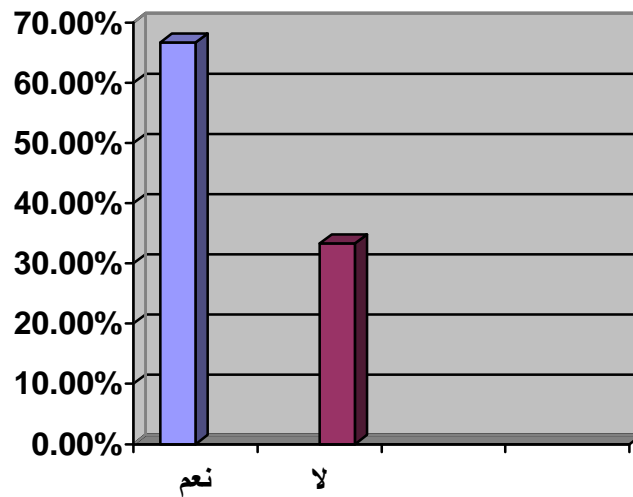
العلاقة مع المدرب تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة.

السؤال الأول: هل شخصية المدرب تؤثر فيك؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان للمدرب شخصية مؤثرة في اللاعبين.

جدول رقم (4): نتائج السؤال الأول

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	20	%66.66
لا	10	%13.33
المجموع	30	%100



الشكل رقم 4 يمثل التمثيل البياني للسؤال الأول

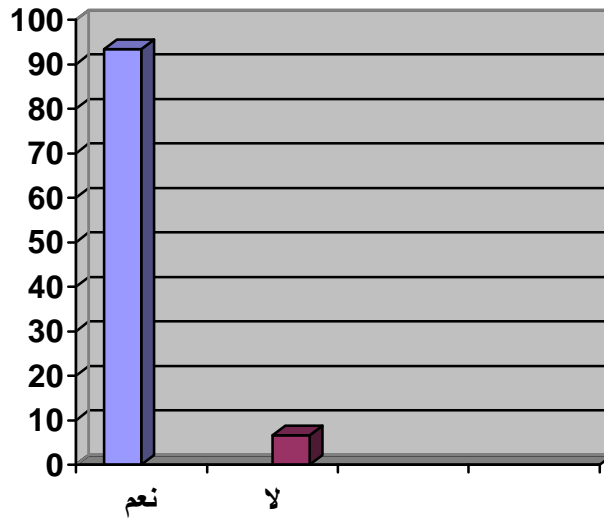
عرض وتحليل:

من خلال نتائج الجدول (4) نجد أن نسبة 66,66% من اللاعبين تؤثر فيهم شخصية المدرب، في حين نجد نسبة 33,33% من اللاعبين لا يتأثرون بشخصية المدرب. نستنتج أن لشخصية المدرب تأثير على نفسية معظم اللاعبين ونجد هذا التأثير في جوانب عمل المدرب وانضباطه أثناء التدريب

السؤال الثاني: هل تنفذ بدقة كل ما يطلبه منك المدرب؟
الغرض من السؤال: التعرف إن كان اللاعبين ينفذون كل ما يطلبه المدربون.

جدول رقم (5): نتائج السؤال الثاني

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	28	%93.33
لا	02	%06.66
المجموع	30	%100



الشكل رقم 5 يمثل التمثيل البياني للسؤال الأول

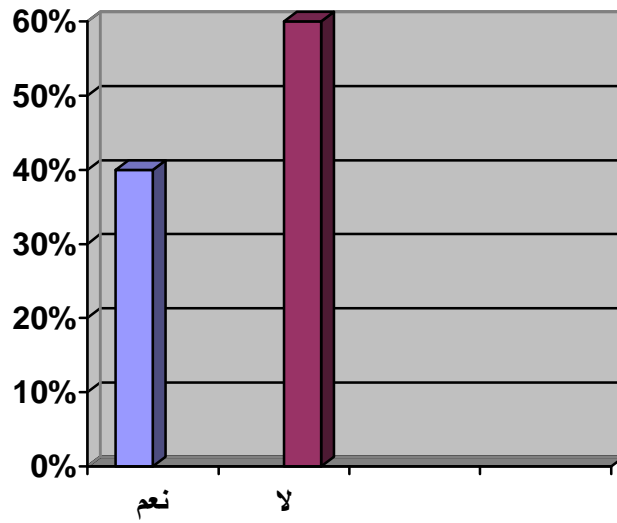
عرض وتحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم (5) نجد أن نسبة 93,33% من اللاعبين ينفذون كل ما يطلبه المدربون بدقة، ونسبة 6,66% من اللاعبين لا ينفذون ما يطلبه منهم المدرب. نستنتج أن معظم اللاعبين ينفذون ما يطلبه منهم المدرب أثناء التدريبات وكذا المنافسات.

السؤال الثالث: هل تتأثر وتتفعل عندما ينتقدك مدربك؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى التأثير والانفعال عند انتقاد المدرب للاعب.

جدول رقم (6): نتائج السؤال الثالث:

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	12	%40
لا	18	%60
المجموع	30	%100



شكل رقم 6 التمثيل البياني للسؤال الثالث

عرض وتحليل:

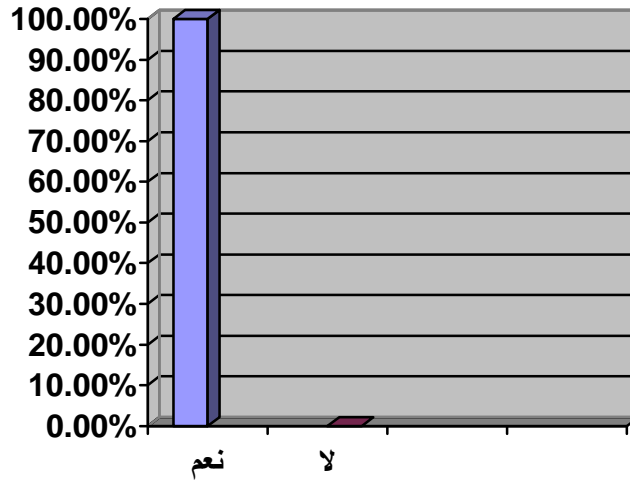
من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (6) نجد أن نسبة 60% من اللاعبين لا ينفعلون عند انتقاد المدرب لهم، في حين نجد 40% من اللاعبين يتأثرون وينفعلون عند انتقاد المدرب لهم.

نستنتج من خلال الجدول أن هناك تقارب بين اللاعبين المتأثرين من انتقادات المدرب مع اللاعبين الغير المتأثرين من انتقادات المدرب وملاحظاته.

السؤال الرابع: هل يعاملك المدرب كما يعامل الزملاء الآخرين؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت معاملة المدرب للاعبين معاملة واحدة.

جدول رقم (7): يوضح نتائج السؤال الرابع.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	30	%100
لا	00	%00
المجموع	30	%100



الشكل رقم 7 التمثيل البياني للسؤال الرابع .

عرض وتحليل:

من خلال الجدول رقم (07) نجد أن نسبة 100% كانت إجاباتهم بنعم أي أن معاملة المدرب للاعبين متساوية وعادلة.

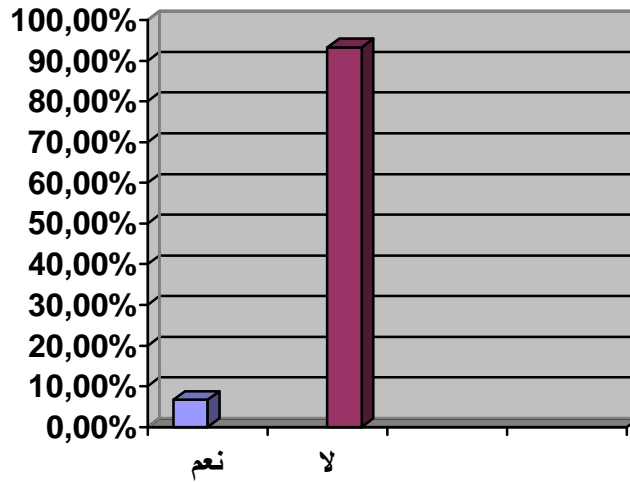
نستنتج من الجدول رقم (07) أن المدربين يعاملون اللاعبين معاملة واحدة دون تحيز أو ميل إلى طرف من الأطراف لأي سبب من الأسباب.

السؤال الخامس: هل تشعر بأن مدربك لا يفهمك؟

الغرض من السؤال: معرفة شعور اللاعبين حول تفهم المدربين لهم.

جدول رقم (8): يوضح نتائج السؤال الخامس

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	02	%06.66
لا	28	%93.33
المجموع	30	%100



الشكل رقم 8 التمثيل البياني للسؤال الخامس

عرض ومناقشة:

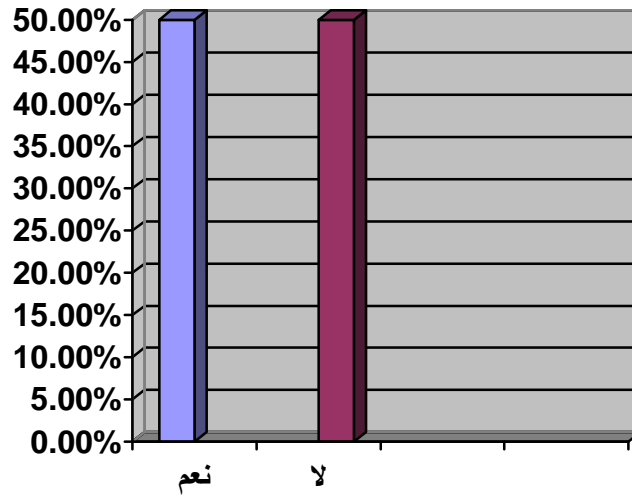
من خلال رقم (8) نجد أن نسبة 93,33% من اللاعبين كانت إجاباتهم بلا، أما نسبة 06,66% من اللاعبين كانت إجاباتهم بنعم.

نستنتج أن جل اللاعبين لا يشعرون بعدم تفهم المدرب لهم هذا ما يدل على وجود تفاهم بين اللاعبين والمدرب.

السؤال السادس: هل يستخدم المدرب الوسائل السمعية البصرية أثناء التدريب؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون يستخدمون الوسائل السمعية البصرية أثناء التدريب.

جدول رقم (9): يوضح نتائج السؤال السادس

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	15	50%
لا	15	50%
المجموع	30	100%



الشكل رقم 9 التمثيل البياني للسؤال السادس

عرض وتحليل:

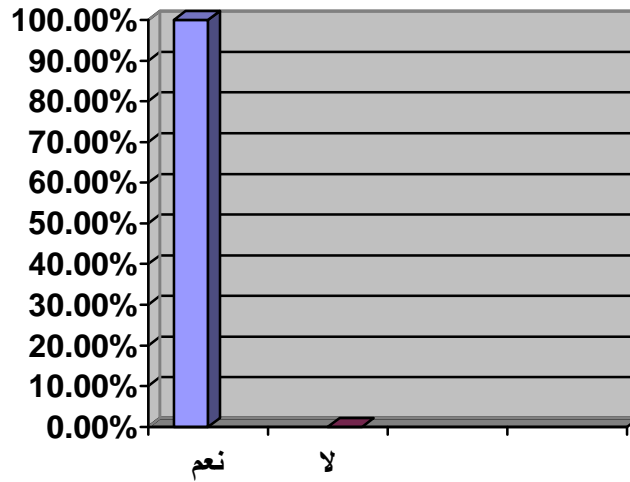
من خلال رقم (9) نجد أن النسبتين متكافئتين لإجابات اللاعبين أي 50% لكل من الإجابتين.

نستنتج أن هناك من المدربين من يستعمل الوسائل السمعية البصرية كالصبرورة وأشرطة الفيديو وتقديم التمارين مباشرة، كما أننا نجد أن هناك من المدربين من لا يستعمل أي وسيلة من الوسائل السمعية البصرية.

السؤال السابع: هل يشجعك المدرب على الأداء الجيد؟
الغرض من السؤال: التعرف على مدى تشجيع المدرب اللاعب على أدائه الجيد.

جدول رقم (10): يوضح نتائج السؤال السابع

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	30	100%
لا	00	00%
المجموع	30	100%



الشكل رقم 10 التمثيل البياني للسؤال السابع

عرض وتحليل:

من خلال رقم (10) نجد أن نسبة 100% من اللاعبين كانت إجاباتهم بنعم أي أن المدربين يشجعونهم على الأداء الجيد.

نستنتج من الجدول رقم (10) أن المدربين يشجعون اللاعبين عند نجاحهم في الأداء الجيد لجميع المهارات

- مناقشة الأسئلة المتعلقة بالمحور والفرضية الثانية:

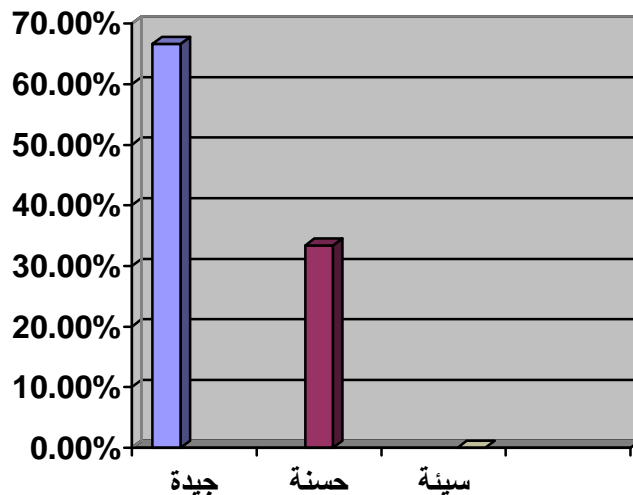
الحوافز المعنوية والتربوية التي يستعملها المدرب تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة.

السؤال الثامن: كيف هي علاقتك مع مدربك؟

الغرض من السؤال: معرفة العلاقة بين المدرب واللاعب.

جدول رقم (11): يوضح نتائج السؤال الثامن

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
جيدة	20	66.66%
حسنة	10	33.33%
سيئة	00	00%
المجموع	30	100%



الشكل رقم 11 التمثيل البياني للسؤال الثامن

عرض وتحليل:

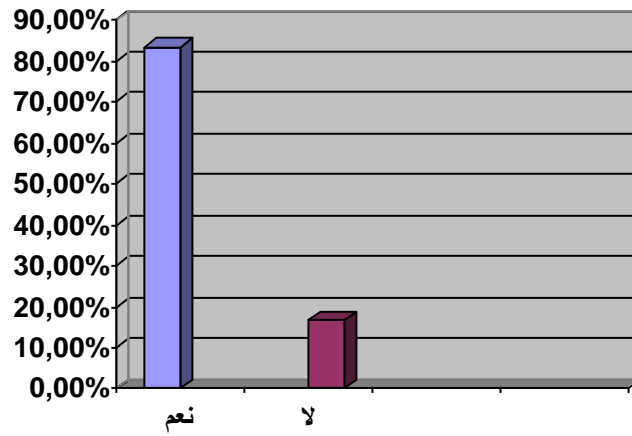
من خلال رقم (11) نجد أن نسبة 66,66% من اللاعبين علاقتهم بالمدرين جيدة في حين نجد نسبة 33,33% من اللاعبين علاقتهم بالمدرين حسنة ولا نجد للعلاقة السيئة أي إجابة من الإجابات.

نستنتج أن علاقة المدرين باللاعبين في أغلبها جيدة هذا ما يفسر المعاملة العادلة والمتساوية للاعبين من طرف المدرين.

السؤال التاسع: هل حماس المدرب يؤثر عليك أثناء أداء المهارات؟
الغرض من السؤال: معرفة تأثير المدرب على اللاعبين عند أداء المهارات بحماسة وطريقته في العمل

الجدول رقم (12): يمثل نتائج السؤال التاسع

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	25	%83.33
لا	05	%16.66
المجموع	30	%100



الشكل رقم 12 التمثيل البياني للسؤال التاسع

عرض وتحليل:

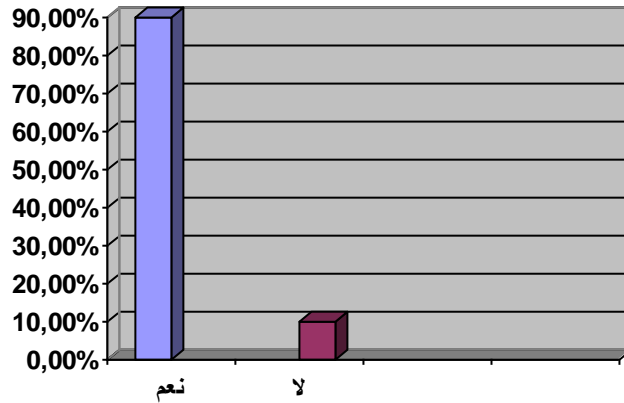
من خلال الجدول رقم (12) نجد أن نسبة 83,33% من اللاعبين يؤيدون فكرة أن حماس المدرب يؤثر على أداء المهارات، في حين أن نسبة 16,66% من اللاعبين لا يؤيدون هذه الفكرة.

نستنتج أن معظم اللاعبين يتأثر أداءهم المهاري بالإيجاب من خلال حماس المدرب أثناء أداء المهارات

السؤال العاشر: هل ابتسامة المدرب أثناء أداء المهارات تساعدك على تعلمها بسرعة؟
الغرض من السؤال: معرفة إن كانت لابتسامة المدرب تأثير إيجابي وتدفع اللاعب لتعلم المهارات بسهولة سرعة.

الجدول رقم (13): يمثل نتائج السؤال العاشر

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	27	90%
لا	03	10%
المجموع	30	100%



الشكل رقم 13 التمثيل البياني للسؤال العاشر

عرض وتحليل:

من خلال الجدول رقم (13) نجد أن نسبة 90% من اللاعبين يتأثر أداء مهاراتهم وتعلمها بسرعة من خلال ابتسامه المدرب وتشجيعه لهم، في حين نجد نسبة 10% من اللاعبين لا يؤيدون هذه الفكرة.

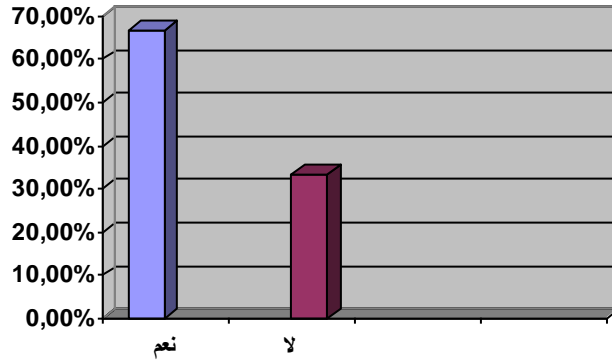
نستنتج أن لابتسامه المدرب دور كبير وهام إذ تساعد اللاعبين على العمل وتعلم المهارات كما أن لابتسامه المدرب دفع إيجابي لتعلم المهارات بسرعة وسهولة.

السؤال الحادي عشر: في رأيك هل ترى أن العلاقة الحسنة بين مدربك وأسرته تساعدك على تعلم المهارات؟

الغرض من السؤال: معرفة تأثير العلاقة الحسنة بين المدرب والأسرة على الأداء المهاري.

الجدول رقم (14): يمثل نتائج السؤال الحادي عشر.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	20	66.66%
لا	10	33.33%
المجموع	30	100%



الشكل رقم 14 التمثيل البياني للسؤال الحادي عشر

عرض وتحليل:

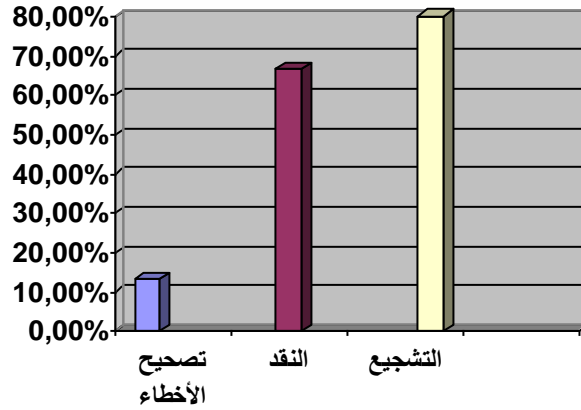
من خلال الجدول رقم (14) نجد أن نسبة 66,66% من اللاعبين يرون أن للعلاقة الحسنة بين المدرب والأسرة تأثير على الأداء المهاري، في حين نجد نسبة 33,33% من اللاعبين يرون عكس ذلك.

وهذا ما يدل على أن العلاقة الحسنة بين المدرب والأسرة لها تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهاري للاعبين ونجد أن أغلبية إجابات اللاعبين المؤيدين لهذه الفكرة حيث يرون أنها تؤثر من الجانب النفسي وتعتبر كحافز من الحوافز المعنوية من أجل تحسين الأداء المهاري.

السؤال الثاني عشر: أثناء تعرضكم للانهازم ما نوع المعاملة التي تتلقاها من طرف المدرب؟
الغرض من السؤال: معرفة رد فعل المدرب اتجاه اللاعبين أثناء تعرضهم للانهازم.

الجدول رقم (15): يمثل نتائج السؤال الثاني عشر

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
تصحيح الأخطاء	04	%13.33
النقد وعدم الرضا	02	%6.66
التشجيع ومحاولة رفع المعنويات	24	%80
المجموع	30	%100



الشكل رقم 15 التمثيل البياني للسؤال الثاني عشر

عرض وتحليل:

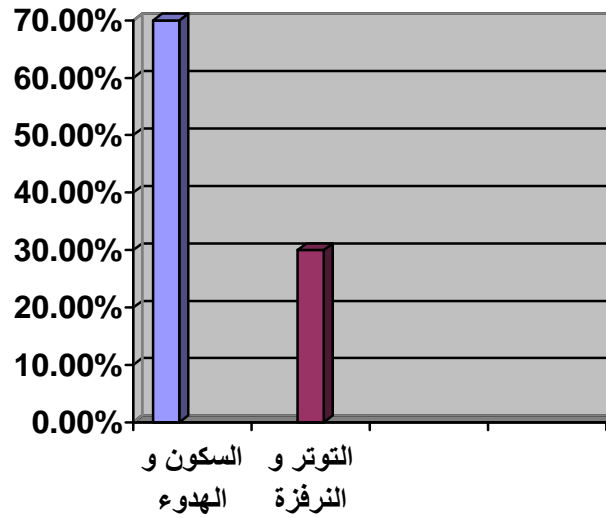
من خلال الجدول رقم (15) نجد أن نسبة 80% من اللاعبين يقولون إن المدرب يقوم بالتشجيع ورفع المعنويات أثناء الانهزام، في حين نجد أن نسبة 13,33% يقولون أن المدرب يقوم بتصحيح أخطاء الأداء، أما نسبة 6,66% فتقول أن المدرب يستخدم النقد و عدم الرضا على الأداء في حال الانهزام.

نستنتج أن معظم المدربين يقومون بالتشجيع ورفع المعنويات أثناء تعرض أعضاء الفريق للانهزام في حين يقوم البعض بتصحيح أخطاء الأداء، وهذا ما يدل على امتلاك المدربين لمستوى تعليمي في مجال علم النفس الرياضي.

السؤال الثالث عشر: ما هو المظهر الذي يغلب على مدريك؟
الغرض من السؤال: معرفة نوع السلوك الذي يظهر به المدرب أمام لاعبيه.

الجدول رقم (16): يمثل نتائج السؤال الثالث عشر

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
السكون والهدوء	21	70%
التوتر والنفرة	09	30%
المجموع	30	100%



الشكل رقم 16 التمثيل البياني للسؤال الثالث عشر

عرض وتحليل:

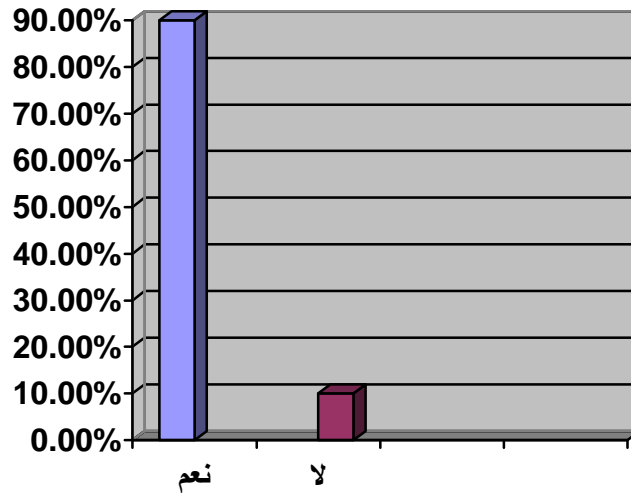
من خلال الجدول رقم (16) نجد أن نسبة 70% من اللاعبين يرون أن المدرب يغلب عليه مظهر الهدوء والسكون، في حين أن نسبة 30% من اللاعبين يرون أن المدرب يظهر عليه التوتر والنفرة.

نستنتج أن المدرب يظهر عليه السكون والهدوء هذا ما يعود إيجابا على اللاعبين لأن فترة المراهقة تمتاز بالاضطراب فلهذا لا بد من عدم النفرة على اللاعبين، كما أن التوتر والنفرة على اللاعبين تؤثر سلبا على مردود الفريق بشكل عام، فالمدرب هو القدوة والمحفز للاعبين مما يؤدي إلى تحسين أداء الفريق.

السؤال الرابع عشر: هل يتأثر مستوى أداءك باستخدام المدرب الحوافز التشجيعية؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير الحوافز التشجيعية التي يستخدمها المدرب على مستوى أداء اللاعبين

الجدول رقم (17): يمثل نتائج السؤال الرابع عشر

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	27	90%
لا	03	10%
المجموع	30	100%



الشكل رقم 17 التمثيل البياني للسؤال الرابع عشر

عرض ومناقشة:

من خلال الجدول رقم (17) نجد أن نسبة 90% من اللاعبين يرون أن أداءهم يتأثر باستخدام المدرب الحوافز التشجيعية، في حين نجد نسبة 10% من اللاعبين يعارضون فكرة تأثير الحوافز على الأداء المهاري.

نستنتج أن معظم لاعبي العينة هم بحاجة ماسة إلى الحوافز التشجيعية التي يقدمها المدرب، فهم يرون أن تلك الحوافز التشجيعية عامل مهم يدفعهم لتحسين مستوى أداءهم المهاري وبذل مجهودات أكبر للحصول على هذه الحوافز.

- مناقشة الأسئلة المتعلقة بالمحور والفرضية الثالثة:

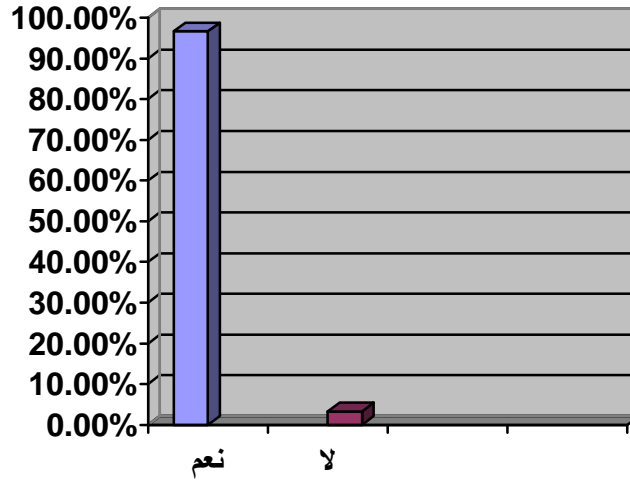
إنما يدفع لاعب كرة السلة لتحسين أداءه المهاري هو التفوق والكسب الرياضي أثناء المنافسة.

- السؤال الخامس عشر: هل تسعى إلى تحسين أداءك المهاري حتى لا تتهزم في المنافسة?

- الغرض من السؤال: تبيان ما إذا كان الدافع الأول لتحسين أداء اللاعب تجنب الانهزام في المنافسة.

الجدول رقم(18): يمثل نتائج السؤال الخامس عشر.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	29	% 96.66
لا	01	% 3.33
المجموع	30	%100



الشكل رقم: 18 التمثيل البياني للسؤال الخامس عشر.

عرض وتحليل:

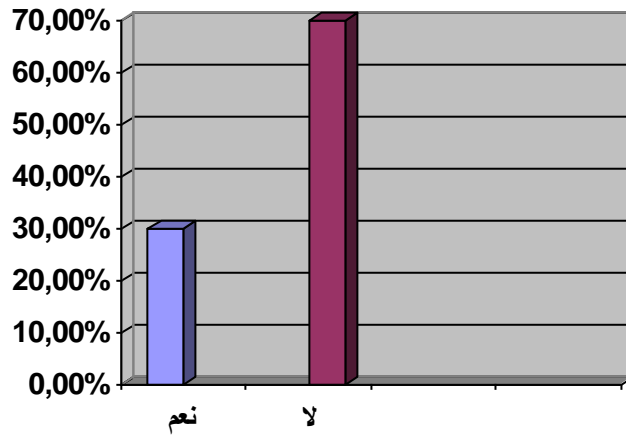
من خلال الجدول رقم (18) نجد أن نسبة 96.66% من اللاعبين دافعوا نحو تحسين الأداء المهاري هو تجنب الانهزام في المنافسة، في حين نجد أن نسبة 03.33% من الفريق ترى العكس.

نستنتج أن للمنافسات دور كبير ودافع محفز لتحسين الأداء المهاري من أجل عدم الانهزام في مختلف المباريات وذلك من خلال الاحتكاك الحقيقي بين مختلف الفرق في مختلف المنافسات.

-السؤال السادس عشر: هل أداءك أثناء التدريب أفضل من أداءك في المباراة؟
 - الغرض من السؤال: معرفة مستوى الأداء المهاري في المباراة مقارنة مع الأداء أثناء التدريب.

الجدول رقم (19): يمثل نتائج السؤال السادس عشر.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	09	%30
لا	21	%70
المجموع	30	%100



الشكل رقم: 19 التمثيل البياني للسؤال السادس عشر.

عرض وتحليل:

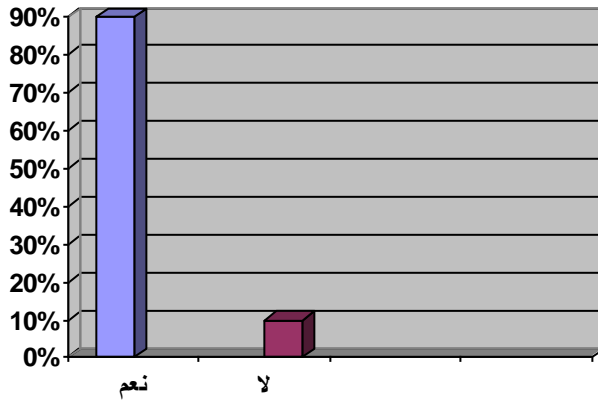
من خلال الجدول رقم (19) نجد أن نسبة 70 % من اللاعبين يرون أن أداؤهم أثناء المباراة يكون أفضل من الأداء أثناء التدريب. في حين نجد أن نسبة 30 % من لاعبي العينة يرون أن أداؤهم أثناء التدريب أفضل منه في المباريات. نستنتج أن معظم لاعبي العينة مستواهم المهاري أثناء المباريات أفضل منه أثناء التدريب وهذا ما يبرر حدة التنافس والسعي نحو تحقيق الفوز في المباراة على عكس التدريب أين يغيب عامل الحماس والتنافس.

السؤال السابع عشر: هل يهيك التحسن الملحوظ في مهارتك حتى ولو كانت نتيجة المباراة سلبية؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعب مهتم بتحسين أدائه المهاري حتى لو لم يتم كسب نقاط المباراة

الجدول رقم (21): يمثل نتائج السؤال السابع عشر.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	27	90%
لا	03	10%
المجموع	30	100%



الشكل رقم: 21 التمثيل البياني للسؤال السابع عشر

عرض وتحليل:

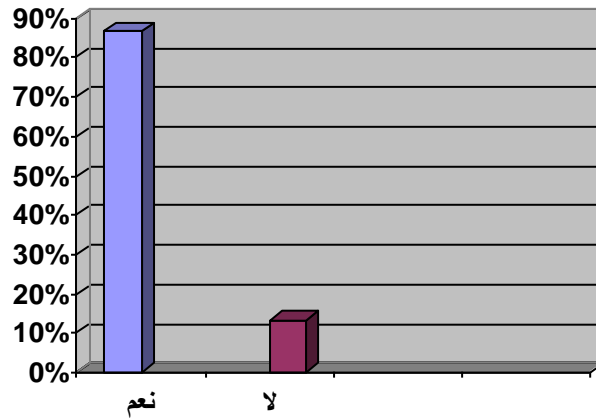
من خلال الجدول رقم (21) نجد أن نسبة 90 % من اللاعبين يهتمهم التحصل الملحوظ في مهارتهم حتى ولو كانت نتيجة المباراة سلبية، في حين نجد إن نسبة 10% ترى انه لا يهتمهم التحسن الملحوظ في أدائهم مادام أن نتيجة المباراة سلبية وتؤدي إلى خسارة أكيدة. نستنتج أن معظم لاعبي العينة يسعون إلى تحسين أدائهم المهاري ليس من اجل كسب نقاط المباراة وهذا ما تؤكدته نتائج الجدول بل ما يهتمهم هو تحسن الملحوظ في المهارات.

السؤال الثامن عشر: هل يلعب الأداء المهاري الجيد دورا هاما للدفع إلى كسب نقاط المباراة؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي اللاعب ونظريته للأداء المهاري فيما إذا كان مرتبطا بالنتائج الايجابية أو العكس.

الجدول رقم (22): يمثل نتائج السؤال الثامن عشر.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	26	%86.66
لا	04	%13.33
المجموع	30	%100



الشكل رقم: 22 التمثيل البياني للسؤال الثامن عشر.

عرض وتحليل:

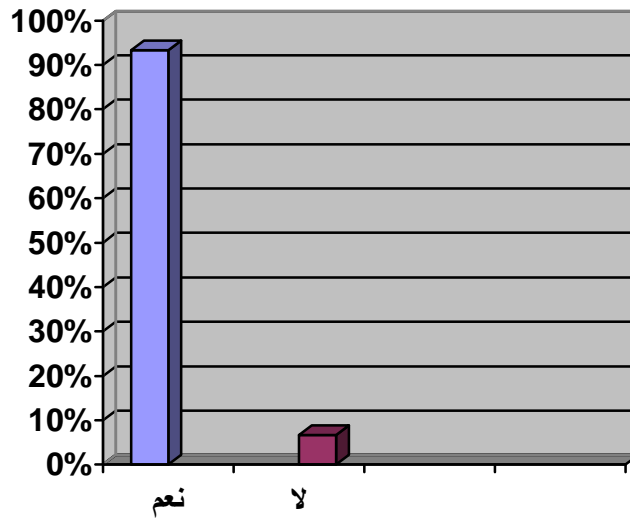
من خلال الجدول رقم(22) نجد أن نسبة 86.66% من اللاعبين يرون أن الأداء المهاري الجيد له دور هام في كسب نقاط المباراة. في حين نجد أن نسبة 13.33% من العينة ترى أن الأداء المهاري الجيد لا يلعب دورا هاما للفوز في المباراة. نستنتج أن الأداء المهاري الجيد يساعد بشكل كبير في كسب نقاط المباراة والفوز فيها من خلال إتقان المهارات وخطط اللعب المختلفة وهذا ما يمكن الفريق من إحراز التفوق والانتصار.

السؤال التاسع عشر: هل تظهر قدراتك ومهاراتك الحقيقية أثناء المنافسة؟ .

الغرض من السؤال: محاولة إثبات ما إذا كان دافع اللاعب نحو الأداء المهاري الجيد مرتبط بالأهمية البالغة للمنافسة.

الجدول رقم (23): يمثل نتائج السؤال التاسع عشر.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	28	%93.33
لا	02	%06.66
المجموع	30	%100



الشكل رقم 23 التمثيل البياني للسؤال التاسع عشر.

عرض وتحليل:

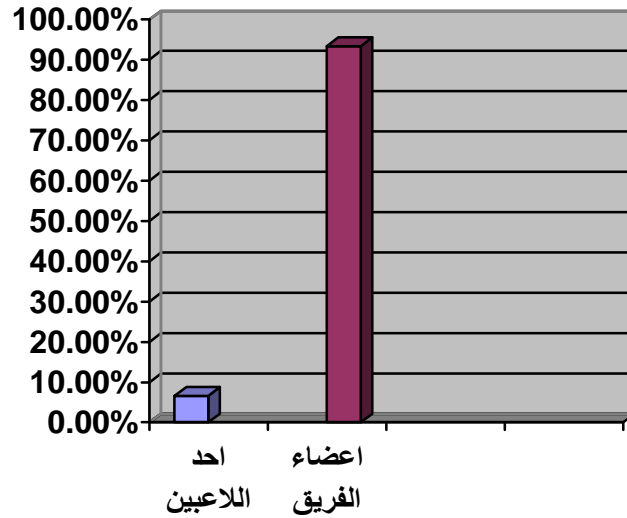
من خلال الجدول رقم (23) نجد أن نسبة 93.33% من مجموع اللاعبين ترى أن أهمية المباراة هي الدافع وراء تحسين وإبراز المهارات، أما نسبة 6.66% ترى إن القدرات والمهارات لا تظهر أثناء المنافسة.

نستنتج أن اللاعبين يظهرون كامل مهاراتهم وقدراتهم أثناء المنافسة لما لها من أهمية في كسب المباراة على عكس التدريبات فان اللاعب ليس عليه أي ضغط فهو لا يظهر مهاراته وقدراته الحقيقية.

السؤال العشرون: الفوز في المباراة يكون نتيجة لأداء أحد اللاعبين أو أعضاء الفريق؟
الغرض من السؤال: معرفة رأي اللاعب في الأهمية التي يوليها الأداء النهاري الجيد على
مردود الفريق

الجدول رقم (24): يمثل نتائج السؤال العشرون.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
أحد اللاعبين	02	%06.66
أعضاء الفريق	28	%93.33
المجموع	30	%100



الشكل رقم 24 التمثيل البياني للسؤال العشرون.

عرض وتحليل:

من خلال الجدول رقم (24) نجد أن نسبة 93.33% ترى أن الأداء المهاري الجيد لأعضاء الفريق هي أساس كسب المهارة بينما هناك نسبة ضعيفة تقدر ب 6.66% ترى بان أداء أحد اللاعبين هو الذي يولد الفوز في المباراة.

نستنتج أن الأداء المهاري الجيد لأعضاء الفريق هو أساس كسب المهارة مما يولد الفوز وتحقق الانتصار في كافة المباريات.

السؤال الواحد والعشرون: كيف يؤثر فوزك في المباراة على أداءك المهاري؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير الفوز في المباراة على مستوى الأداء المهاري.

عرض وتحليل:

من خلال تحليل السؤال رقم (21) نجد أن أغلبية إجابات اللاعبين تركزت على التأثير الايجابي للفوز في المباراة على الأداء المهاري فمن الإجابات ما كانت أنها تساهم في تحسين الأداء المهاري وزيادة بذل مجهود أكبر كما أنها تزيد من حماس اللاعب ورفع المعنويات.

نستنتج أن الفوز في المباراة يؤثر تأثيرا ايجابيا على تحسين مستوى الأداء المهاري للاعب وهذا ما يدفعه إلى بذل جهد أكبر والسعي إلى تحقيق الفوز في مختلف المنافسات.

- مقارنة النتائج بالفرضيات:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج تم مقارنتها بفرضيات البحث.

✓ الفرضيات الجزئية:

▪ -الفرضية الأولى:

- لقد افترض الباحث ان للثقة بالنفس أهمية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة صنف الأواسط وقد اثبت النتائج صحة هذه الفرضية من خلال نتائج جداول أسئلة المحور الأول الخاص بالفرضية الأولى وهي الأسئلة رقم: 07/06/04/02/01 والتي جاءت نتائجها إيجابية بالنسبة للثقة بالنفس واهميتها في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة

- الفرضية الثانية:

- لقد افترض الباحث ان للحوافز المعنوية والتربوية تأثير على الأداء المهاري للاعبي كرة السلة صنف الأواسط وقد اثبت النتائج المحصل عليها صحة هذه الفرضية من خلال نتائج الجداول رقم 14/13/12/11/10/09/08 وهي محصلة أسئلة المحور الثاني الخاص بالفرضية الثانية والتي هي الأخرى جاءت نتائجها إيجابية بالنسبة للحوافز المعنوية والتربوية وتأثيرها على الأداء المهاري للاعبي كرة السلة صنف الأواسط

- الفرضية الثالثة:

- لقد افترض الباحث ان للفوز والكسب الرياضي دافع للاعب كرة السلة نحو تحسين مستوى أداءه المهاري كرة السلة صنف الأواسط وقد اثبت النتائج المحصل عليها صحة هذه الفرضية من خلال نتائج الجداول رقم 15/17/18/19/ وهي محصلة أسئلة المحور الثالث الخاص بالفرضية الثالثة والتي هي الأخرى جاءت نتائجها إيجابية بالنسبة للفوز والكسب الرياضي دافع للاعب كرة السلة نحو تحسين مستوى أداءه المهاري كرة السلة صنف الأواسط

- الاستنتاج العام

- لقد افترض الباحثان للثقة بالنفس أهمية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة صنف الأواسط وقد اتبت النتائج المحصل عليها عن طريق الجداول الخاصة بأسئلة الفرضيات الجزئية والتي جاءت كلها إيجابية وبالتالي تتحقق صحة الفرضية العامة التي تثبت ان للثقة بالنفس أهمية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة صنف الاواسط.

اقتراحات:

نظرا للدور البالغ الأهمية الذي تلعبه الدوافع في التحضير النفسي للاعب والذي هو في نفس مرتبة التحضير البدني فانه من الضروري ايلاء الاهتمام بهذا الجانب خاصة من طرف الأشخاص المشرفين بصفة مباشرة على تحضير وتكوين اللاعبين ونقصد بذلك المدربين لذا سوف نوجه بعض الاقتراحات والتوصيات:

- 1- العمل على معرفة شخصية اللاعب وذلك استعمال الدوافع المناسبة ومحاولة توجيهها لخدمة أداءه المهاري.
- 2- العمل على تنمية العلاقات بين المدرب واللاعبين وبين اللاعبين داخل الفريق والمحيط الخارجي.
- 3- توفير جو من الألفة والمحبة بين مختلف عناصر الفريق.
- 4- العمل على تنمية الدوافع لدى اللاعبين من خلال تقديم بعض الحوافز المعنوية والتربوية بهدف تحسين الأداء المهاري.
- 5- تشجيع وتحفيز اللاعبين من اجل الحصول على نتائج جيدة.
- 6- متابعة المدرب المستمرة لأحوال اللاعبين الاقتصادية، والاجتماعية، وال نفسية.
- 7- العمل على معرفة أهم الدوافع التي تتحكم في أداء اللاعب والعمل على تنميتها.

الخاتمة:

ما نستطيع أن نقوله في الأخير هو إننا حاولنا قدر المستطاع الإحاطة ببحثنا هذا ومن كل الجوانب وهذا إدراكا منا على أهمية هذه الدراسة و سعينا إلى الإفادة و لو بالشئ القليل لذا حاولنا أن نعطي نظرة أكثر شمولية حول الثقة بالنفس وأهميتها في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة أوسط و فرص تطويرها من الجانب النفسي لدى المراهقين من حيث إعطائهم فرصة اكبر في المشاركة في الأنشطة الرياضية حتى وأن. يكن هذا بطريقة غير مباشرة إلا أن اللاعبين المراهقين عندما يجد نفسه يمارس كرة السلة فهي محببة بالنسبة له فانه لا محال سيبدع و سوف نرى منه أمورا كثيرة وموهاب و طاقات هائلة كانت ربما ستضيع مثلما ضاعت الكثير من المواهب في صمت ولم يسمع بها احد لان مرحلة التعليم الثانوي كما يعلم الجميع مرحلة مهمة جدا و حساسة يتم من خلالها اكتشاف المواهب الصاعدة ومن بعدها توجيهها توجيها سليما قصد صقلها، و لكن و للأسف الشديد هذا الأمر أصبح غير موجود و هذا نسبة إلى تقصير المسؤولين و غياب نظرة شاملة و سوء التخطيط لان واقع الرياضة أصبح لا يحتمل أكثر مما هو عليه وفي هذا الإطار يكفي إجراء مقارنة بسيطة بين النوادي التي ينشط فيها هؤلاء الاعبين و بين الأندية المحترفة التي تبنى في الوقت الراهن جيلا جديدا وكدى الفرق كبيرا من جانب المنشآت و العتاد و الهياكل الرياضية المتوفرة لان في زمننا هذا أصبحت الأقوال أكثر من الأفعال.

قائمة الامور

المراجع و المصادر

المراجع العربية :1-

الكتب :1-1-

- 1- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي الحديث للاعب و المدرب ، دار الهدى للتوزيع و النشر ، 2002.
- 3- مصطفى فهمي: علم النفس التربوي ، دار الفكر ، القاهرة ،.1985
- 4- جابر عبد الحميد جابر : الدافعية نظريات و تطبيقات ، جامعة القاهرة ،.1998
- 5- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة 2001،
- 6- مريم سليم : علم النفس النمو ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر و التوزيع ،ط1 ،بيروت ،.2002
- 7- خالد الحشوش : الموسوعة الرياضية العصرية ، دار يافا العلمية ،ط1 ،بيروت 2002،
- 8- صالح محمد علي أبو جادو : علم النفس التربوي ،دار الميسرة ،ط1 ،الأردن .
- 9- محمد عشوي : مدخل إلى علم النفس ،ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر ،.1990
- 10- صدقي نور الدين :علم النفس الرياضي ،المكتب الجامعي الحديث ،ط1 ،مصر 2004،
- 11- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ،مركز الكتاب للنشر ،ط4 ،مصر 2004،
- 12- اسماعيل محمد الفقي و آخرون :علم النفس التربوي ،مكتبة العبيكان ،ط4 ،الرياض العليا ،.2001
- 13- ليندادا فيدوف ،ترجمة محمد عمرو و آخرون :الشخصية-الدافعيةو الانفعالات ،الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ،ط1 ،مصر ،.2000

- 14- حلمي المليجي : علم النفس المعاصر ،دار العربية ،ط6 ،لبنان ،.1984
- 15- السمالوطي نبيل-محمد توفيق : الاسلام و قضايا علم النفس الحديثة ،ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر ،.1986
- 16- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب و المنافسة ،دار المعارف ،ط1 ،مصر ،.1987،
- 17- سعد جلال : المرجع في علم النفس ،دار المعارف ،القاهرة ،.1963
- 18- سيغmond فرويد -ترجمة محمد عثمان : علم التحليل النفسي ،مكتبة التحليل و العلاج النفسي ،ط6 ،القاهرة،.1986
- 19- اسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،.1990،
- 20- محاتي عثمان : علم النفس في حياتنا ،دار الشروق للطباعة ،ط3 ،بيروت ،لبنان ،.1985،
- 21- اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية-مفاهيم و تطبيقات ،دار الفكر العربي ،ط1 ،.1997،
- 22- اسامة كامل راتب : الاعداد النفسي للناشئين و اولياء الامور ، دار الفكر العربي ،ط1 ،.1997،
- 23- محمد حسن علاوي : مكوسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ،وركر الكتاب للنشر ،ط1 ،مصر ،.1998،
- 24- صدقي نور الدين : المشاركة الرياضية و النمو النفسي للاطفال ،دار الفكر العربي ،ط1 ،مصر ،.1998.
- 25- محمد نصر الدين رضوان : المقدمة في التقويم و التربية الرياضية ،دار الفكر العربي ،ط3 ،القاهرة ،.1992،

- 26- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ،دار الفكر للنشر و التوزيع ،ط1 ،الاردن ،.1998
- 27- احمد امر الله البساطي : اسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشاة المعارف ،الاسكندرية ، مصر ،1998.
- 28- حسن السيد ابو عبده :الاعداد المهاري للاعبى كرة السلة،دار الاشعاع الفنية ،ط1،الاسكندرية ،مصر ،.2002
- 29- كمال عبد الحميداسماعيل- محمد صبحي حسنين :رباعية كرة السلةالحدیثة ،مركز الكتاب للنشر ،ط1 ،القاهرة ،.2002
- 30- ابراهيم منير جرجس :كرة السلةللجميع ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،.2004
- 31- زينب فهمي-كمال عبد الحميد :كرة السلةللناشئين ،دار الفكر العربي ،ط1 ،القاهرة ،.1987.
- 32- محمد حسن علاوي و آخرون : الاعدتاد النفسي في كرة السلة،مركز الكتاب للنشر ،ط1 ،القاهرة ،.2002
- 33- اسامة رياض : الطب الرياضي و كرة السلة،مركز الكتاب للنشر و التوزيع ،ط1 ،القاهرة ،.1999
- 34- عبد العالي الجسماني : سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الاساسية ،دار البيضاء ،لبنان ،.1994
- 35- ابو الفضل جمال الدين ابن منظور : لسان العرب ،دار الطباعة و النشر ،الجزء (3) ،لبنان ،.1997
- 36- فؤاد البهي الدين السيد : الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة ،دار الفكر العربي ،مصر ،.1956
- 37- محمد الحدحامي و امين الخولي :اسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية ،دار الفكر العربي ،ط2 ،القاهرة ،.1998

- 38- مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة و المراهقة ،دار المعارف الجديدة ،.1986
- 39- منى فياض : الطفل و التربية المدرسية في الفضاء الاسري و الثقافي ،المركزالثقافي العربي ،ط1 ،لبنان ،.2004
- 40- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو الطفولة و المراهقة ،.1982
- 41- بسطويسي احمد : اسس و نظريات الحركة ،دار الفكر العربي ،ط1 ،.1996
- 42- حامد عبد السلام زهران :علم نفس النمو الطفولة و المراهقة ،عالم الكتاب ،ط5 ،.1999،
- 43- امين فوزي الخولي و جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة ،دار الفكر العربي ،ط1 ،.2000
- 44- فاخر عاقل : علم النفس التربوي ،دار الملايين للطباعة و النشر و التعوزيع ،ط3 ،لبنان .
- 45- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو الطفولة و المراهقة ،عالم الكتاب ،ط5 ،.2001،
- 46- محمود حسن :الاسرة و مشكلاتها ، دار النهضة العربية ،لبنان ،.1981
- 47- رابح تركي : اصول التربية و التعليم ،ديوان المطبوعات الجامعية ،ط2 ،الجزائر ،.1990،
- 48- يوسف ميخائيل اسعد : رعاية المراهقين ،دار غريب للطباعة و النشر .
- 49- عبد الغني الايدي : رعاية المراهقين ،دار غريب للطباعة و النشر .
- 50- معروف رزيق : خطايا المراهقة ،دار الفكر ،ط2 ،دمشق ،.1986
- 51- عنايات محمد احمد فرج : مناهج و طرق تدريس التربية البدنية ،دار الفكر العربي ،.1998،
- 52- عصام نور : سيكولوجية المراهقة ،الاسكندرية ،.2004 .

53- عمار بوحوش-ذنيبات محمد : مناهج البحث العلمي و طرق اعداد البحوث ،ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر ،1995.

2- الرسائل و البحوث :1-

54- محمد احمد علي منصور : تسيير الاتحادات الرياضية مدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضة النخبة ، رسالة ماجستير غير منشورة .

55- شهد الملا :دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند الطلبة الجامعيين ، لرسالة ماجستير غير منشورة .

56- بن عبد السلام محمد : أنماط شخصية أستاذ التربية البدنية و علاقته بدافعية الانجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ،معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ،2004.-2005

57- عبد الغفار عروسي ، دحمار معمر :دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين ،مذكرة ليسانس غير منشورة ، معهد التربية البدنية ،سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2004.-2005

58- كروش ياسين : المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم الرياضة ،.1992

1-3-الموسوعات :

- موسوعة التغذية و عناصرها ، الشركة الشرقية للمطبوعات ،لبنان ، 1988.

1-4-القواميس :

59- راتب احمد فبيعة : المتقن ، القاموس العربي المصور ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، لبنان .

60- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور : لسان العرب ،دار الطباعة و النشر ،الجزء (3) ،لبنان ،1997.

2- المراجع باللغة الأجنبية :

- 61- Gungen Weinck: biologie du sport ,edition Vigot ,Paris , 1992 .
- 62- Thomas R : prepqrqtion psychologique du sport , edition , Vigot ,1991.
- 63- Tournier Get Ponchon :manuel des sciences economique et humaines baillier ,Paris ,1977.
- 64- Valler Andrethill :introduction a la psychologie de la matiration ,Canada , 1993.
- 65- Moray : expleration exford , University pressry persmolity ,1923.
- 66- Gerand Bet gros , g , lentricient de basket ball , edition Vigot ,Paris ,1985.
- 67- Macolin (revue) des ecteurs qui cantribuent a la performance indirudelle ou d'une equipe ,1998.
- 68-Ambre demont , Gaque bousnenf ,petit larousse de la medicine , edition inpermerie new intrllithe ,1983.
- 67- Dougall Wan , outhine of psychologie , London ,1923.

3- المواقع الإلكترونية :

68- www.elazayam.com.

69 - www.badnia.net

الحق لله

- جامعة عمار ثليجي - الاغواط -

معهد علوم و تقنيات الانشطة البدنية و الرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي المدرسي

"استمارة استبيان موجهة للاعبين"

في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر:

تحت عنوان:

الثقة بالنفس وأهميتها في تحسين الأداء المهاري للاعبين كرة

السلة صنف أواسط (16-18 سنة)

دراسة ميدانية لبعض اندية كرة السلة بمدينة الاغواط

نرجو منكم التكرم بالإجابة عن أسئلة هذا الاستبيان وذلك لاستعمال المعلومات المطلوبة لغرض البحث العلمي.

ملاحظة: ضع علامة " X " أمام الإجابة المختارة .

شكرا مسبقا على صدق مساهمتك و مساعدتك.

السنة الجامعية : 2019/2018

- المستوى الدراسي:

ابتدائي متوسط ثانوي جامعي

- بداية ممارسة لعبة كرة السلة:

المدرسة أصغر أشبال

- مدة الانخراط في الفريق:

سنة أكثر من سنة أقل من سنة

المحور الأول الفرضية 01: العلاقات مع المدرب تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة.

01- هل شخصية المدرب تؤثر في نفسك؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم ما هي الجوانب المؤثرة فيك؟

.....

02- هل تنفذ بدقة كل ما يطلبه منك المدرب؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بلا ما هي أسباب ذلك؟

.....

03- هل تتأثر و تنفعل عندما ينقدك مدربك؟

نعم لا

04- هل يعاملك المدرب كما يعامل زملاء الآخرين؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بلا ما هي المعاملة التي يعاملك بها؟

.....

05- هل تشعر بان مدربك لا يفهمك ؟

نعم لا

06- هل يشجعك المدرب على الأداء الجيد ؟

نعم لا

07- كيف هي علاقتك مع مدربك ؟

جيدة حسنة سيئة

المحور الثاني الفرضية 02: الحوافز المعنوية والتربوية التي يستعملها المدرب تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة.

08- هل حماس المدرب يؤثر عليك أثناء

نعم لا

09- هل ابتسامة المدرب أثناء أداء المهارات تساعدك على تعلمها بسرعة ؟

نعم لا

10- في رأيك هل ترى أن العلاقة الحسنة بين مدربك و أسرتك تساعدك على تعلم المهارات ؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم كيف ذلك ؟

.....

11- أثناء تعرضكم للانضمام ما نوع المعاملة التي تتلقونها من طرف مدربيكم ؟

تصحيح أخطاء الأداء النقد و عدم الرضا التشجيع و محاولة رفع المعنويات

12- ما هو المظهر الذي يغلب على مدربك ؟

السكون و الهدوء التوتر و النفرزة

13- هل يتأثر مستوى أداءك باستخدام المدرب لحوافز تشجيعية ؟

نعم لا

14- إلى ماذا يؤدي التعامل الحسن للمدرب مع الفريق؟

.....

المحور الثالث الفرضية 03: إن ما يدفع لاعب كرة السلة لتحسين أدائه المهاري هو التفوق والفوز أثناء المنافسة.

15- هل أداءك في المباراة أفضل من أداءك أثناء التدريب؟

نعم لا

16- هل يهملك التحسن الملحوظ في مهاراتك حتى ولو كانت نتيجة المباراة سلبية؟

نعم لا

17- ما هي الطريقة التي يعاملكم بها مدربكم؟

.....

18- هل يلعب الأداء المهاري الجيد دورا هاما إلى الدفع لكسب نقاط المباراة؟

نعم لا

19- هل تظهر قدراتك و مهاراتك الحقيقية أثناء المنافسة؟

نعم لا

20- هل يستخدم المدرب الوسائل السمعية البصرية أثناء أداء التمارين؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم ما هي هاته الوسائل المستعملة؟

.....

21- الفوز في المباراة نتيجة لأداء؟

أحد اللاعبين أعضاء