



الاغتراب النفسي وعلاقته بدقة إداء مهارة التصويب من القفز

للاعبي المنتخب الوطني العراقي بكرة السلة

بحث تقدم به

مناف حميد مجيد

كلية التربية الأساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية

مستخلص البحث

هدف البحث إلى التعرف على تأثير الاغتراب النفسي في أداء التصويب من القفز واستخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح على لاعبي المنتخب الوطني العراقي بكرة السلة للعام (2015-2016) والبالغ عددهم (12) لاعب ، إذ تم توزيع استمارات مقياس الاغتراب واستلامها بعد التأكد من ان جميع اللاعبين قد انتهوا من ملئ استماراتهم بصورة دقيقة، ثم تم اختيار لاعبي المنتخب الوطني بكرة السلة على مهارة التصويب من القفز. وإستنتج الباحث أن هناك علاقة ارتباط بين الاغتراب النفسي ومستوى إداء مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة وتأثر لاعبي المنتخب العراقي الوطني بكرة السلة بظاهرة الاغتراب، نظراً للظروف التي يعيشونها مع قلة الحوافز والدعم للاعبين المنتخب الوطني بكرة السلة مما يؤثر ذلك في ارتفاع مستوى الاغتراب النفس.



بحث منافع حميد مجيد الصفحات من ص (313) الى (324)

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الثالث - العدد الرابع عشر (2017/6/30)

The Psychological Alienation and its Relationship with the Accuracy of Performing the Skill of Shooting from the Jump of the Players of the Iraqi National Basketball Team

Manaf Hameed Majeed College of Basic Education-Department of Physical Education & Sports Sciences-University of Mustansiriya

Abstract

The research aimed at identifying the effect of psychological alienation in performing the shooting from the jump. The researcher used the descriptive approach in the survey method on the players of the Iraqi national basketball team for the year (2015-2016) and their number reached (12) players, as the forms of measuring the alienation were distributed and receiving them after sureness that all players have completed filling out their forms accurately, and then the players of the Iraqi national basketball team were tested on the skill of shooting from the jump.

The researcher concluded that there is a relationship between the psychological alienation and the level of performance the skill of shooting by jumping in basketball, and that the players of the Iraqi national basketball team were affected by the phenomenon of alienation, because of the difficult conditions they live in as well as the lack of incentives and support for the players of the Iraqi national basketball team which affect in raising the level of the psychological alienation.



الباب الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تحتل لعبة كرة السلة مكانة متميزة في العالم شأنها شأن بقية الألعاب الرياضية الأخرى وما تزال تتال الشعبية والإعجاب الجماهيري عند ممارسي الرياضة، ولعل من أهم الأسس والمبادئ التي يجب اتباعها في بناء أي إستراتيجية للتدريس أو التدريب هو الأخذ في الحسبان المعارف والمعلومات التي توصلت إليها كافة العلوم المتعلقة بالجانب الرياضي التي تتناول تأثير الجوانب النفسية في إداء اللاعبين وجاهزيتهم لتقديم أفضل انجاز لتحقيق الهدف من العملية التدريبية. إذ يعد الاغتراب خاصية مميزة للإنسان، قديمة ومتأصلة في وجوده وأن اغترابه يعني قدرته على الانفصال عن وجوده الإنساني، من حيث هو هوية فريدة في نوعها لا تتكرر من حيث هو ثراء إنساني ومن حيث هو إمكانية ابتكارية لها حضورها التعبيري من خلال كل فعل جديد ومن حيث هو وجود يكمن في معنى وجوده باحثاً دوماً عما يعطي حياته معنى وهدفاً وقيمة، وقد استخدم مفهوم الاغتراب لوصف الكثير من الاضطرابات النفس جسمية، كحالات القلق والإحساس بفقدان الهوية واختلال الشخصية والشعور بالعجز واللا جدوى واللامبالاة والإحساس بعدم الثقة والشعور بالتشوي، وأن الحياة تمضي على نحو لا - إنساني، وأنها عبث غير معقول يمضي بالإنسان نحو الفراغ الوجودي والملل من الحياة نفسها، أو هو الشعور بالتحلل من القيم ورفض المعايير الاجتماعية، أو الانسحاب من المجتمع أو الالتصاق بالذات في كنف عزلة نفسية أو اجتماعية أو هو خبرة يرى فيها الإنسان نفسه كما لو كانت غريبة ومنفصلة عنه.

وتجلت أهمية البحث في إيجاد العلاقة بين الاغتراب النفسي ومهارة التصويب من القفز بكرة السلة، لإتاحة المجال للباحثين والمختصين في تشخيص الضعف إن وجد في عملية إعداد اللاعب، ولأسيما إن مهارة التصويب من القفز تعد من أكثر المهارات التي تستخدم في المنافسات لدى لاعبي كرة السلة، إذ ان الاغتراب يأتي عند الرياضيين نتيجة انعدام التعزيزات الايجابية من قبل المدربين أي ان الاغتراب ينشأ نتيجة الخوف من الفشل في تحقيق النتائج الرياضية ونتيجة عدم شعور الرياضي بالامن النفس والطمأنينة وقلة التوجه نحو المجموعة التدريبية وقلة الاتصال بالمدربين مما يؤدي ذلك الى الاغتراب.

1-2 مشكلة البحث:

ظهرت مشكلة البحث من خلال متابعة الباحث واطلاعه على أهم الجوانب النفسية المتبعة في إعداد لاعبي كرة السلة ولاسيما المنتخب الوطني، وجد ان هناك قلة في الاهتمام في الجوانب النفسية لدى اللاعبين، فضلاً عن تندي مستوى إداء مهارة التصويب لدى بعض اللاعبين، إذ يعد هذا البحث كمحاولة جادة في تشخيص جوانب الضعف لدى لاعبي المنتخب الوطني بكرة السلة للوقوف على تلك الجوانب ومعالجتها من قبل المختصين.

1-3 هدف البحث:

التعرف على تأثير الاغتراب النفسي في أداء التصويب من القفز بكرة السلة .

1-4 مجالات البحث:

- 1-4-1 المجال البشري: لاعبي المنتخب الوطني العراقي بكرة السلة .
- 1-4-2 المجال المكاني: قاعة الشعب الرياضية للألعاب الرياضية في بغداد.
- 1-4-3 المجال الزمني: للمدة من 2015/11/19 إلى 2015/12/10 .

الباب الثاني

2- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة.
2-2 عينة البحث: تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبي المنتخب الوطني العراقي بكرة السلة للموسم 2015-2016 والبالغ عددهم (12) لاعب.

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة:

- المصادر العربية والاجنبية .
- المقابلات الشخصية.
- استمارة تسجيل اختبار التصويب من القفز.
- مقياس الاغتراب النفسي.
- كرات سلة قانونية.
- افرات عدد (2).
- اشربة ملونة.



2-5 اجراءات البحث الميدانية:

2-5-1 مقياس الاغتراب النفسي (*)

• اعده كامل عبود حسين ويتكون من (48) فقرة ويتكون من خمسة بدائل للإجابة (موافق بشدة، موافق، موافق احيانا، غير موافق، غير موافق بشدة) وان اعلى درجة للمقياس هي (240) واطل درجة له هي (48) (1).

2-5-2 اختبار دقة التصويب من القفز (**):

تم استخدام اختبار دقة التصويب من القفز من اتجاهات متعددة (2).

2-6 التجربة الإستطلاعية: تُعد التجربة الاستطلاعية من الخطوات المهمة في تنفيذ البحوث العلمية، اذ يحصل الباحث من خلالها على معلومات كثيرة وملاحظات تخص تنفيذ إجراءات بحثه، وتعرف التجربة الاستطلاعية " بأنها دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته" (3)، لذا عمد الباحث الى إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الخميس الموافق (2015/11/19) الساعة الثالثة مساءً، والغرض منها التعرف على معوقات التي قد تواجه الباحث والوقت المستغرق للاختبار وللإجابة وقد كان الوقت المناسب للإجابة وكفاءة عمل الفريق المساعد وكان الاداء بصورة جيدة.

2-6 التجربة الرئيسية: تم إجراء التجربة الرئيسية في يوم الخميس الموافق (2015/12/10) في الساعة الثانية مساءً، وذلك فقد تم توزيع استمارات مقياس الاغتراب النفسي على لاعبي المنتخب العراقي بكرة السلة، إذ استغرق الوقت في الاجابة بصورة دقيقة من قبل جميع اللاعبين (30) دقيقة، بعدها تم استلام استمارات مقياس الاغتراب النفسي وتوجيه اللاعبين لإداء اختبار التصويب من القفز، إذ استغرق الاختبار لجميع لاعبي المنتخب (20) دقيقة وبمساعدة فريق العمل المساعد.*

(*) أنظر ملحق (1)

(1) كامل عبود حسين: بناء وتقنين الاغتراب للرياضيين، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008، ص 46.

(**) أنظر ملحق (2)

(2) مؤيد اسماعيل ابراهيم: تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة بعض المهارات الاساسية الهجومية والدفاعية بكرة السلة للاعبين بأعمار (14-16) سنة، (رسالة ماجستير)، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2006، ص 50.

(3) محمد جسام وحسين علي: علم النفس الرياضي، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف، 2009، ص 89.

* اسماء فريق العمل المساعد:

1- فاضل عبد الرضا بختيار/طالب ماجستير/حكم كرة سلة.

2- م.م. احمد زيارة بحاي/طالب دكتوراه.

2-7 الوسائل الاحصائية المستخدمة بالبحث: برنامج الحقيبة الاحصائية (SPSS 16.0).

الباب الثالث

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل نتائج مقياس الاغتراب النفسي واختبار التصويب من القفز:

الجدول (1)

يبين بيانات الأختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لأختبارات الأستجابة الحركية والمهارات الهجومية

الدلالة	قيمة Sig.	قيمة ر المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعاملات الاحصائية
					اسم الأختبار
معنوي	0.008	0.719	16.57741	197.0833	مقياس الاغتراب النفسي
			1.76455	10.7500	اختبار التصويب من القفز

*تحت مستوى دلالة (0.01) وبدرجة حرية (n-1=11)

يتبين من الجدول (1) التحليل الاحصائي للدرجات التي حصل عليها الباحث الخاصة بمقياس الاغتراب النفسي واختبار التصويب من القفز، إذ بلغ الوسط الحسابي للاغتراب النفسي (197.0833) وانحراف معياري بلغ (± 16.57741) ، اما اختبار التصويب من القفز فقد بلغ الوسط الحسابي (10.7500) وانحراف معياري (± 1.76455) ، وبعد اجراء معامل ارتباط بيرسون على متغيرات البحث، بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.719) والتي هي محصورة بين (± 1) إذ يبين أن هناك علاقة ارتباط قوية بين المتغيرين، وبلغت قيمة (Sig.) (0.008) وبعد مقارنتها بمستوى الدلالة (0.01) يبين لنا ان هناك ارتباط بين المتغيرات المبحوثة.

3-2 مناقشة نتائج الأختبار القبلي والبعدي:

• من خلال الجدول (1) تبين ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين الاغتراب النفسي والتصويب بالقفز بكرة السلة، إذ يلعب الاغتراب النفسي دورا كبيرا للتنبؤ واتخاذ القرارات والتكيف مع الجماعة ولان هذه المهارة تحتاج من اللاعب ان يكون بدرجة كبيرة من الثقة بالنفس والابتعاد عن الخوف والعزلة مع الاخرين من خلال الشعور بالثقة بالنفس والتحكم بالانفعالات والتخلص من الشعور بالإحباط والتماسك الجماعي وبالتالي الشعور بالقدرة على الاداء، وان اللاعب الذي يزداد مستوى الاغتراب النفسي ينخفض مستوى أدائه، لان اللاعب الذي يشعر بالاغتراب النفسي

اثناء المنافسات لا يملك القدرة على التواصل في الاداء بصورة جيدة ودقيقة لأنه يصاب بحالة من الاضطراب والعزلة نتيجة للحياة الصعبة التي يعيشها ، او الظروف الضاغطة التي قد تبعده عن زملائه وبها لا يستطيع التوافق في جوانب الاداء الحركي المطلوب للمهارة وهذا ما اكده السيد علي شيئا "ان لظاهرة الاغتراب دلالات تعبر عن ازمة الرياضي المعاصر ومعاناته الناتجة عن الفجوة الكبيرة بين تقدم مادي يسير بمعدل هائل وتقدم ومعنوي يسير بمعدل بطيء الامر ادى بالرياضي الى النظر الى هذه الحياة وكأنها غريبة عنه او الشعور بعدم الانتماء الى هذه الحياة"⁽¹⁾، إذ يجب توفير الاجواء المناسبة في العملية التدريبية لضمان عدم حدوث ظاهرة الاغتراب النفسي لدى اللاعبين، لأن الاغتراب الذي ينشأ لدى الرياضيين يأتي نتيجة عدم وجود التعزيزات الايجابية من قبل المدرب او نتيجة الخوف من الفشل في تحقيق النتائج الرياضية ونتيجة لعدم شعور الرياضي بالامن النفسي والطمأنينة وقلة التوجه نحو المجموعة التدريبية وقلة الاتصال مع المدربين والمجتمع الذي حوله، فإذا ازداد تواصل اللاعب مع المجموعة او المدربين او المجتمع بذلك يقل او ينعدم الاغتراب النفسي لدى الرياضي⁽²⁾..

الباب الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- هناك علاقة ارتباط بين الاغتراب النفسي ومستوى إداء مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة.
- 2- تأثر لاعبي المنتخب العراقي الوطني بكرة السلة بظاهرة الاغتراب، نظراً للظروف التي يعيشونها.
- 3- قلة الحوافز والدعم للاعبي المنتخب الوطني بكرة السلة مما يؤثر ذلك في ارتفاع مستوى الاغتراب النفسي.

(1) مجمع اللغة العربية :معجم علم النفس والتربية، ج1، الهيئة العامة لشؤون المطابع الامرية، القاهرة، 1984، ص(50).

(2) السيد علي شيئا : نظرية الاغتراب ، الرياض، دار عالم الكتب للنشر والتوزيع ، 1984 ، ص30.

2-4 التوصيات:

- 1- الاستفادة من هذه الدراسة في تحليل الضعف في إداء لاعبي المنتخب الوطني لكرة السلة.
- 2- التأكيد على ضرورة الاهتمام بالاعداد النفسي للاعبي المنتخب الوطني لكرة السلة.
- 3- إجراء بحوث ودراسات مشابهة ومرتبطة على فعاليات ونشاطات أخرى مختلفة.
- 4- إجراء بحوث ودراسات مشابهة ومرتبطة على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين .

المصادر

- السيد علي شيتا : نظرية الاغتراب ، الرياض، دار عالم الكتب للنشر والتوزيع ،1984.
- كامل عبود حسين: بناء وتقنين الاغتراب للرياضيين، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 2008.
- مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية، ج1، الهيئة العامة لشؤون المطابع الامرية، القاهرة، 1984.
- محمد جسام وحسين علي: علم النفس الرياضي، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف، 2009.
- مؤيد اسماعيل ابراهيم: تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة بعض المهارات الاساسية الهجومية والدفاعية لكرة السلة للاعبين بأعمار (14-16) سنة، (رسالة ماجستير)، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2006.

ملحق (1)

مقياس الاغتراب

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	موافق احياناً	غير موافق	غير بشدة
1	اشعر باتعدام التواصل بيني وبين الرياضيين الآخرين					
2	اكره الاختلاط بالرياضيين الآخرين					
3	اشعر بالوحدة والعزلة وأنا بين زملائي					



					الرياضيين	
					لا اشعر بتواجدي مع أفراد أسرتي رغم إني أعيش معهم	4
					استفيد من الرياضة في تكوين علاقات اجتماعية	5
					اندمج بسهولة مع زملائي الرياضيين بعد فترة انقطاع طويلة	6
					اعمل على تكوين علاقات جديدة داخل الوسط الرياضي	7
					اشعر بالسعادة عندما أكون مع زملائي الرياضيين	8
					أحب المنافسات والمهرجانات الرياضية لأنها تقربني من الرياضيين	9
					أتمالك نفسي عندما يوجه لي النقد من قبل مدربي والرياضيين	10
					من الصعب إن اشعر بالأمن والطمأنينة هذه الأيام	11
					تمتلكني الرغبة في التمرد على القيم والمبادئ الرياضية السائدة الآن	12
					التزم بتوجيهات المدرب والمسؤولين الرياضيين	13
					لا أصادق من يخالف قوانين وأنظمة اللعب	14
					أروج للشانعات الرياضية في بعض الأحيان	15
					كثيراً ما أتأخر عن التدريبات الرياضية	16
					اشعر دائماً بالحيوية والنشاط	17
					أؤمن بمبدأ اللامبالاة في التدريبات والمنافسة	18
					اشعر بالعجز في الاعتماد على نفسي في المنافسات الصعبة	19
					يزداد أدائي قوة كلما زادت أهمية المنافسة	20
					اشعر بالعجز عند اتخاذ قرار تجاه بعض	21

					زملائي الرياضيين	
					اشعر إن حياتي الرياضية متجددة دائما ومستعد للمنافسات	38
					إني متهيئ نفسيا وبدنيا للمنافسة الرياضية	39
					اشعر إن مستقبلي الرياضي غير واضح	40
					إن الطرق المتنوية أسهل لتحقيق النجاح الرياضي	41
					من الأفضل للرياضي أن يكون جريئاً في مواجهة الخصم	42
					أفضل المنافسات التي تظهر تفوقني	43
					لدي القدرة على حسم المنافسة لصالحني	44
					الثقافة الرياضية التي يكتسبها الرياضي تعمل على حل مشكلاتهم الاجتماعية	45
					الثقافة والرياضة ليس كل شيء في الحياة	46
					بعض المسؤولين الرياضيين والمدربين يجبرونني على الكذب لإرضائهم	
					استمتع بالعلاقات الجيدة مع الرياضيين الواضحين في أفكارهم	

ملحق (2)

أختبار دقة التهديد بالقفز (من امام يسار خط الرمية الحرة والانتقال الى الامام نصف دائرياً ثم الى اليمين)

الهدف من الأختبار : قياس دقة التهديد بالقفز .

الادوات المستخدمة : ملعب كرة سلة - شريط قياس - كرة سلة عدد (2) - طباشير.

وصف الأداء : يقف اللاعب على جهة اليسار ومعه الكرة ، يؤدي اللاعب التهديد بيد واحدة بإتجاه السلة مباشرة دون ان تمس الكرة لوحة الهدف .

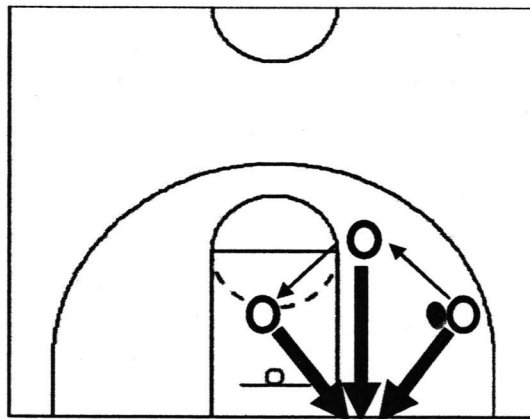
للاعب (15) رمية يؤديها في ثلاث مجموعات ، المجموعة الاولى يتم الأداء من العلامة في جهة اليسار ، المجموعة الثانية يتم الأداء من منتصف خط الرمية الحرة بإتجاه خط التهديد البعيد (رمية الثلاث نقاط) ، المجموعة الثالثة يتم الأداء من جهة اليمين وكما في الشكل (1) .
قبل البدء بالمجموعة الثانية يسمح للاعب اخر ان يؤدي اول مجموعاته وهكذا بالتناوب لكلا اللاعبين ولبقية اللاعبين.

تعليمات الأختبار :

- 1- يأخذ اللاعب الوضع الصحيح (المكان من جهة اليسار ومعه الكرة).
- 2- لكل لاعب (15) رمية بواقع ثلاث مجموعات وكل مجموعة (5) رميات متتالية.
- 3- من الممكن ان يأخذ اللاعب خطوة واحدة فقط قبل أداء التهديد بالقفز مع ملاحظة عدم تجاوز العلامات المرسومة على الارض .
- 4- لكل لاعب محاولة واحدة فقط .

التسجيل :

- 1- تحسب وتسجل درجتان لكل رمية ناجحة (تدخل فيها الكرة السلة).
- 2- تحسب وتسجل درجة واحدة لكل رمية تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة .
- 3- لا تحسب درجة اثناء لمس الكرة للوحة ولا تدخل السلة .
- 4- درجة اللاعب تساوي مجموع النقاط التي يحصل عليها في الـ(15) رمية .
- 5- الدرجة القصوى للأختبار (30) درجة .



الشكل (1) يوضح اختبار دقة التهديد بالقفز