

الطلاقة النفسية وعلاقتها ببعض المهارات الهجومية بكرة السلة على الكراسي

المتحركة

الباحث

م.د علي جواد خلف

Gmail alialutby000@gmail.com

Phon 07703112898

الطلاقة النفسية: هي أفضل تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة (3 : 67).

مستخلص البحث :

((الطلاقة النفسية وعلاقتها ببعض المهارات الهجومية بكرة السلة على الكراسي المتحركة))

الباحث : م.د علي جواد خلف

تكمّن أهمية البحث للارتقاء بلعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة والعمل على رفع المستوى النفسي من خلال معرفة العلاقة المنطقية بين الجوانب النفسية ومنها الطلاقة النفسية والأداء المهاري الهجومية بكرة السلة على الكراسي وكانت أهداف البحث :

1- التعرف على مستوى الطلاقة النفسية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.
2- التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية ومستوى الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة على الكراسي المتحركة.

وكانت أهم الاستنتاجات :

1- مستوى الطلاقة النفسية يرتقي إلى مستوى الطموح ويسمح للاعبين بأداء المهارات الهجومية بكرة السلة على الكراسي بمستوى عالية.
2- التمرينات المهارية تساعد على بناء الجانب النفسي بمستوى واحد لإفراد العينة وهذا ما ثبته معامل الاختلاف بتجانس العينة بالطلاقة النفسية.

وتم التوصية ب :

1- التأكيد على في بناء الوحدات التدريبية لتطوير الطلاقة النفسية لما لها من أهمية في الأعداد النفسي ومستوى أداء المهارات الهجومية بكرة السلة.
2- التأكيد على التدريب النفسي ومنها الطلاقة النفسية بمستوى واحد لإفراد العينة لكي نخرج بانسجام اللاعبين في الأداء بنفس المستوى.

Study the reality of psychological fluency and its relationship to the level of offensive skill performance in basket ball on chairs

Researcher:Dr.Ali jawad khalaf

Abstract

Psychological fluency:It is the best psychological preparation for the athlete through which he can achieve the best performance during competition(3:67).

Research summary

Psychological energy ,including the psychological energy and the offensive skill performance of wheelchair basketball.the objectives of the research were:1-to identify the level of psychological energy of wheelchair basketball players.2-Emphasis on psychological training,including psychological fluency, at one level for individuals of the sample, in order to come out with the harmony of the players in performance at the same level.The most important conclusions were:1-The level of psychological fluency rises to the level of ambition and allows players to perform offensive skills with basketball on chairs at high level.2- skills exercises help to build the psychological aspect at one level for the sample members,and this was proven by the homogeneity of the sample with psychological fluency.It was recommended to :1-Emphasis on building training units to develop psychological fluency because of their importance in psychological numbers and the level of performance of offensive skills with basketball.2-emphasizing the psychological training, including the psychological energy, at the sample in order to come out with the harmony of the players in performance at the same level.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهمية :

تزدهر المجتمعات من خلال ازدهار الحياة التي يسعى المختصين في بناءها بالشكل الصحيح من خلال توفير كل المتطلبات المطلوبة في البناء العلمي لتلك الحياة ولكافة انواع البشر منهم الأصحاء ومنهم المعاقين.

ولهذا تعمل هذه المجتمعات على تقليل المتاعب والصعاب على هذا النوع من البشر وبدأت تقدم له كل ما يحتاج إليه لكي يمارس حياته أسوة بالأصحاء، وأول خطوة تم تغير مصطلح من المعاق إلى ذوي الاحتياجات الخاصة وهذا يقلل من سوء الحالة النفسية للمصاب بالإضافة إلى توفير كل المتطلبات التي يحتاجها لممارسة الحياة ويكون قادر على تحقيق رغباته في مختلف الجوانب ومنها الجانب الرياضي.

إن الإعداد النفسي في الجانب الرياضي يلعب دوراً هاماً في تهيئة الرياضي للمنافسات الرياضية، والإعداد النفسي وفق التخطيط العلمي الصحيح يسهم بطريقة علمية في بناء الرياضي وامتلاكه أفضل مستوى بدني ومهاري وخططي وكذلك يقيه من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي قد يتعرض لها، ويقلل من الجهد والوقت المبذول في التدريب، وكذلك يقلل من احتمالات هبوط مستوى الأداء للرياضي، والإعداد النفسي يعمل على جعل اللاعب مستعداً نفسياً لخوض التدريب أو المنافسة الرياضية.

لهذا فان الطلاقة النفسية تمثل جزءاً أساسياً من إعداد اللاعب للدخول في البطولات الرياضية لمختلف الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة السلة على الكراسي ، فهي تتضمن تصور الحركة داخل ملعب السلة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف ، وان يكون اللاعب قادراً على تطبيق الخطط الموضوعية ، وإصدار القرارات ليتمكن من القيام بالواجبات المهارية المطلوبة بكرة السلة ، فضلاً عن ذلك المساهمة في التحكم بالأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل وزيادة الثقة بالنفس والتحكم الانفعالي.

ولهذا تلعب الطلاقة النفسية دوراً كبيراً في الإعداد النفسي المصاحب للأداء المهاري لرفع قدرته في مواجهة المعوقات والمشاكل النفسية التي تقف عائقاً أمام تقدمه وخصوصاً وهو على الكرسي المتحرك إثشاء الأداء من أجل تحقيق المراد منه والوصول المتقدم في البطولات الرياضية.

وبهذا تكمن أهمية البحث للارتقاء بلعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة والعمل على رفع المستوى النفسي من خلال معرفة العلاقة المنطقية بين الجوانب النفسية ومنها الطلاقة النفسية والأداء المهاري الهجومية بكرة السلة على الكراسي .

1-2 مشكلة البحث :

الجانب النفسي مهم وأساسي للاعبين كرة السلة على الكراسي وخاصة في تأدية متطلبات الأداء داخل الملعب منها الأداء المهاري الهجومي .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في علم النفس الرياضي ورياضة ذوي الاحتياجات الخاصة لاحظ قلة الدراسات التي تبحث في العلاقات بين متطلبات اللعبة الأساسية وما تحتاج إليه من الجانب النفسي وخاصة الطلاقة النفسية التي تبين لها دورا كبيرا في النهوض بالمستوى النفسي للاعبين داخل البطولات الرياضية، كما تعد الطلاقة النفسية من المصطلحات الحديثة وبشكل دقيق جداً تأثيراته على رؤية الفرد وقناعاته تجاه ما يمتلكه من مهارات أساسية في لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة وهذا ما دفع الباحث في دراسة هذه المشكلة البحثية .

1-3 أهداف البحث :

- 1- التعرف على مستوى الطلاقة النفسية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- 2- التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية ومستوى الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة على الكراسي المتحركة.

1-4 فرض البحث:

- 1- وجود علاقة ارتباط معنوي بين الطلاقة النفسية ومستوى الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة على الكراسي المتحركة.

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو لجنة ميسان للمعاقين بكرة السلة على الكراسي المتحركة .

- 1-5-2 المجال المكاني : قاعة وسام عريبي الرياضية في محافظة ميسان .

- 1-5-3 المجال الزمني : المدة من 2020/12/18 ولغاية 2021/2/8

2 _ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

- 1-2 منهج البحث: استعان الباحث بالمنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية للملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-2 مجتمع البحث وعينه :

حدد مجتمع البحث المتمثلة بلاعبين لجنة فريق ميسان الرياضي للمعوقين للموسم الرياضي (2019-2020) والمشارك بالدوري الممتاز العراقي وبلغ عددهم (30 لاعب) وهم معتمدين ومسجلين في لائحة الاتحاد المركزي العراقي. وتم استبعاد (3) لاختلاف درجة عوقهم . ولهذا أصبحت عينة البحث (12) لاعب وتشكل نسبة (40%) من المجتمع الأصلي.

2-3 وسائل جمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية.

- الاختبارات والقياسات المستخدمة.

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

1-ملعب كرة سلة قانوني.

2-كرات سلة عدد (12)

3-ساعة توقيت الكترونية عدد (2).

4-شريط قياس بطول (6 متر).

5-ميزان طبي.

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تحديد متغيرات البحث :

قام الباحث حسب المصادر والمراجع وخبرته الشخصية في تحديد المتغيرات المطلوبة لانجاز

هذا البحث وتمثلت .

- الطلاقة النفسية

- مهارة التصويب الجانبي

- مهارة المحاورة المنتهية بالتصويب

- سرعة التمرير

2-4-2 القياسات والاختبارات المستخدمة:

2-4-2-1 مقياس الطلاقة النفسية :

اعتمد الباحث المقياس المعدل للطلاقة النفسية من قبل (أية هاشم عاشور) (2019) (1):

(270) وكما مرفق في ملحق (1).

2-4-2-2 الاختبارات المهاري بكرة السلة على الكراسي المتحركة :

2-4-2-2-1 اختبار التصويب الجانبي (6: 169-183) ..

- الغرض من الاختبار : قياس مهارة التصويب عن طريق أداء تصويبات نحو السلة من مكان

محدد على أحد جانبي الهدف بالقرب من ركني الملعب .

- الأدوات اللازمة : هدف كرة سلة و كرة سلة .

- وصف الأداء : يصوب المختبر من المكان المحدد على جانبي الهدف بالقرب من ركني

الملعب وعلى بعد (6م) من مركز السلة باليدين أو باليد الواحدة ، على أن يقوم بأداء (10)

تصويبات من أحد جوانب السلة ، ثم ينتقل للجانب الآخر ، ويسمح للمختبر بأن يؤدي بعض الرميات على سبيل التجريب .

- **التسجيل :** تحسب درجتان لكل تصويبه (محاولة) ناجحة تدخل فيها الكرة السلة ، ودرجة واحدة لكل تصويبه (محاولة) تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة ، ولا تحسب درجات لكل للتصويب التي تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة .

2-2-2-4-2 اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب (6 : 169-183).

-**الغرض من الاختبار :** قياس سرعة المحاورة وسرعة التصويب .

-**الأدوات اللازمة :** ثلاث كراسي توضع على خط واحد على أن يلي الكرسي الثالث الهدف ، يرسم خط البداية على بعد (19,5م) من الهدف ، المسافة بين خط البداية والكرسي الأول (6م) والمسافة بين باقي الكراسي (4,5م) ، ساعة إيقاف .

-**وصف الأداء :** يبدأ المختبر بالجري بالكرسي المتحرك من على البداية ومعه الكرة عند سماع إشارة البدء بشكل متعرج بين المقاعد مع تنطيط الكرة حتى يصل أسفل الهدف للتصويب ثم يلتقط الكرة ليعود بنفس الأسلوب ، يلاحظ عند التصويب ضرورة إحراز تصويبه ميدانية فإذا لم ينجح المختبر في ذلك يعاود المحاولة ، ثم يلي ذلك البدء بالعودة وفقا لخط السير المحدد حتى يتجاوز خط البداية.

-**التسجيل :** يحسب الزمن الذي قطعه المختبر منذ لحظة صدور إشارة البدء وحتى تجاوزه خط البداية بعد تنفيذ الخطوات السابقة في مواصفات الأداء.

2-2-2-4-3 اختبار حائط الارتداد (6 : 165-166).

- **الغرض من الاختبار :** قياس سرعة التمرير .

- **الأدوات اللازمة :** حائط أملس مرسوم عليه مستطيل (120سم x 60 سم) ارتفاع حافته السفلى عن الأرض (90 سم) ويرسم خط على الأرض يبعد (180سم) عن الحائط ، ساعة إيقاف ، كرة سلة .

-**وصف الأداء :** يجلس المختبر بكرسيه خلف الخط المرسوم على الأرض ، والذي يبعد عن الحائط بمقدار (180سم) باستخدام كرة السلة يقوم المختبر بالتمرير على الحائط لأكثر عدد ممكن من التمريرات المتتالية في عشر ثواني ، على أن لا تلمس الكرة الأرض خلال الأداء .

-**التسجيل :** يسجل عدد مرات التمريرات على الحائط خلال (10ثواني)، مع ضرورة أن توجه الكرة نحو المستطيل في كل مرة .

2-4-4 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2021/2/3 على بعض لاعبي عينة البحث المستبعدة والبالغ عددهم (3) لاعبين (نادي لجنة ميسان للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة) وذلك للأغراض الآتية :

- لمعرفة المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحث أثناء إجراء التجربة الرئيسية

- معرفة مدى صلاحية الاختبارات والقياسات المستخدمة

- معرفة متطلبات الاختبارات الواجب توفرها.

2-4-5 الأسس العلمية للاختبارات: تم الاعتماد على الاختبارات والقياسات المقننة وتتمتع بالصدق والثبات والموضوعية.

2-5 التجربة الرئيسية:

أجريت التجربة الرئيس بتاريخ 2021/2/8 وذلك بتطبيق المقياس (الطلاقة النفسية) على عينة البحث قبل إجراء الإحماء لغرق تطبيق الاختبارات ، وبعدها تم تطبيق الاختبارات المهارية الهجومية المستخدمة .

2-6 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام النظام الإحصائي (SPSS) لمعالجة النتائج مستخدما ما يلي:

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- معامل الاختلاف.

4- النسبة المئوية.

5- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج التعرف على مستوى الطلاقة النفسية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة :

جدول (1)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لمقياس الطلاقة النفسية

لعينة البحث

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	معامل الاختلاف
6.745	102.45	6.583

2-3 عرض العلاقة الارتباطية بين الطلاقة النفسية ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة:

جدول (2)

معامل الارتباط بين الطلاقة النفسية وأداء المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة

قيمة ر المحتسبة	العلاقة الارتباطية						ت
	الطلاقة النفسية		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	الاختبارات المهارية	
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي					
0.845	6.745	102.45	0.757	14.575	عدد	التصويب الجانبي	1
0.911			0.641	10.568	ثانية	المحاورة المنتهية التصويب	2
0.878			0.685	14.562	عدد	سرعة التمرير	3

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى (0.05) = 0.576

3-3 مناقشة النتائج :

من خلال ملاحظة جدول (1) تبين لنا إن العينة تتمتع بالطلاقة النفسية من خلال قيمة الوسط الحسابي ، كما تبين لنا تجانس العينة بالطلاقة النفسية من خلال معامل الاختلاف الذي كانت قيمة اقل من (30%) وهذا يدل على تجانس العينة ولهذا يشير محمد حسن علاوي(1998) "إن الطلاقة النفسية هي الجزء الايجابي للطاقة النفسية إي هي الحالة التي يعيش فيها الرياضي أعلى درجات الثقة بالنفس إزاء الأهداف العالية مما يؤثر انقياد الرياضيين الذين لديهم طلاقة نفسية عالية لممارسه الرياضة بشكل أكثر استمتاعاً وبانفعالات ايجابية ممكن إن تساعد بشكل كبير في ظهور مستوى مميز لهم إثناء الأداء" (4: 431) .

إما بخصوص جدول (2) تبين لنا بوجود علاقة ارتباط معنوي بين قيمة الطلاقة النفسية مع الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة على الكراسي المتحركة قيد الدراسة إذ كانت قيم (ر) المحتسبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (ن-2) والبالغة (10) وتحت مستوى (0.05) والبالغة (0.576) .

إي بمعنى إن الطلاقة النفسية مهمة في تنفيذ المهارات الهجومية بكرة السلة على الكراسي المتحركة لانها تقلل من الخوف وتنفيذ المهارات بأصعب الحالات وهذا ما يراه محمد حسن علاوي (1999) " إي ضرورة كبت مصادر الطاقة النفسية السلبية من خوف وقلق وغير ذلك

عند الرياضي للوصول إلى الطاقة النفسية المثلى (الطلاقة) فضلاً عن إظهاره في أحسن حالاته للأداء وبذل الجهد" (5: 431)

ويذكر احمد سمير الجراح (2012) بأن هناك علاقة وطيدة بين الطلاقة النفسية والأداء الأمثل لدى اللاعبين ويظهر ذلك من خلال إن الحالة الفعالة للطلاقة النفسية لها اثر كبير في تطوير الأداء ووصوله إلى مستوى تحقيق البطولات، وان اللاعبين الذين يتمتعون بطلاقة نفسيه عاليه يكون لديهم حافز كبير لانجاز الأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة الأنشطة الخاصة التي تتصف بالتحدي وروح المنافسة (2: 15).

الخاتمة:

استنتج الباحث بأن مستوى الطلاقة النفسية يرتقي إلى مستوى الطموح ويسمح للاعبين بأداء المهارات الهجومية بكرة السلة على الكراسي بمستوى عالي، وأن التمرينات المهارية تساعد على بناء الجانب النفسي بمستوى واحد لإفراد العينة وهذا ما ثبته معامل الاختلاف بتجانس العينة بالطلاقة النفسية، وكذلك ونظرا لوجود علاقة الارتباط المعنوي بين الطلاقة النفسية والأداء المهاري الهجومي هذا يدل على أهمية الطلاقة النفسية في تنفيذ مستوى الأداء المهاري على الكراسي المتحركة. ثم أوصى الباحث بضرورة التأكيد على في بناء الوحدات التدريبية لتطوير الطلاقة النفسية لما لها من أهمية في الأعداد النفسي ومستوى أداء المهارات الهجومية بكرة السلة، و التأكيد على التدريبي النفسي ومنها الطلاقة النفسية بمستوى واحد لإفراد العينة لكي نخرج بانسجام اللاعبين في الأداء بنفس المستوى، وأيضاً إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسات على مهارات أخرى منها الدفاعية لمعرفة العلاقة بين الطلاقة النفسية ومستوى الأداء الدفاعي للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.

المصادر:

- 1- أية هاشم عاشور (وآخران) . الطلاقة النفسية كمرتكز للأعداد النفسي وعلاقتها ببعض المهارات الهجومية للاعبين التنس على الكراسي المتحركة: مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، عدد 58، 2019.
- 2- احمد سمير احمد جرادات . العلاقة بين الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري لدى لاعبي أنديه المحترفين لكره القدم في فلسطين : رسالة ماجستير، جامعه النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين ، 2012 .
- 3- أسامه كامل راتب .النشاط البدني و الاسترخاء : دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004 .
- 4- محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي : مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1998.

5- محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي : ط10، دار المعارف ، القاهرة ، 1999.

6- مروان عبد المجيد إبراهيم . الموسوعة الرياضية لمتحدي الإعاقة : الإصدار الأول ،
الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، الأردن ، عمان ، 2002.

ملحق (1)

يبين مقياس الطلاقة النفسية

ت	الفقرات	نعم	أحيانا	لا
1	يراعي المدرب تدريب الثقة بالنفس			
2	يستخدم المدرب عزل الأفكار التي تشتت الانتباه			
3	يتحكم المدرب في الانفعالات وخصوصا في المواقف الصعبة			
4	يطور المدرب تطوير الانتباه لديك			
5	يعدك المدرب بشكل علمي مدروس وخصوصا مع المنافس القوي			
6	أ تعود إثناء التدريب على إن الفشل ليس نهاية المطاف			
7	أشارك في عدة منافسات تجريبية وكأنها منافسات حقيقية			
8	يهتم بي المدرب قبل المنافسات الرسمية المهمة بشكل اكبر			
9	يعمل المدرب على السيطرة على الاستثارة الانفعالية غير المناسبة			
10	أ تعود على سماع آراء الآخرين حتى لو كانت ليست لصالحني			
11	أ تعود على ضبط النفس في التدريبات			
12	يربط المدرب الأعداد المهاري مع الإعداد النفسي في مرحله التدريب			
13	دائما نراعي التكيف مع ظروف المنافسات			
14	يعودني المدرب على انتظار المنافسة بأجواء ايجابية			
15	أ تعود من خلال التدريبات على التحكم بانفعالاتني			
16	يعودني المدرب على إن يكون أدائي في المنافسة أفضل من التدريب			
17	يعودني المدرب على إن أضع أهداف لكل تدريب ومنافسه			
18	يعودني المدرب على زيادة التركيز في بداية المنافسة			
19	يعودني المدرب على تقبل الخسارة			
20	يعودني المدرب على حسن التصرف في اللحظات الحرجة			
21	يخلق المدرب بعض المواقف فيها صيحات الجمهور في التدريب			
22	يعودني المدرب على تنظيم دقات قلبي			



يعودني المدرب على الاسترخاء	23
يعودني المدرب على زيادة الرغبة في المنافسة	24
يعودني المدرب إن الخسارة في الأشواط الأولى ليست خسارة نهائية	25
أكافح على تغير النتيجة حتى وإن كان المنافس متقدم علي	26
يراعي المدرب تغير الأجواء الحارة والباردة في التدريبات	27
يعودني المدرب على خلق أفكار جديدة	28
يراعي المدرب في التدريب مواقف صعبة لإثارتي	29
يحضر التدريب ناس مهمين لأتعود عليهم	30

