

نموذج لبرنامج تحضير ذهني مقترح للاعبين الفريق الوطني الجزائري لكرة السلة على الكراسي المتحركة

د . عمرو زوهير
مخبر برامج النشاطات البدنية والرياضية المكيفة
- جامعة المسيلة -

يتوقف التفوق الرياضي على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية والبدنية على حد سواء، فالمهارات النفسية تساعد اللاعبين على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء حركي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض هي برامج التحضير الذهني باستخدام المهارات النفسية، وهذه البرامج تتغير حسب كل نشاط رياضي ولها متطلبات خاصة في بناء الشخصية الرياضية، ومن أجل النجاح فيها لا بد من توفر سمات معينة في الشخصية، فالرياضي الذي يفتقر إلى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظرا لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية.

والاعتقاد السائد إن التحضير البدني لوحده كفيلا بتحقيق النتائج المرجوة ولكن ما نراه هو عكس ذلك بالأحرى إن التحضير الذهني ذا أثر فعال على مردود أو أداء اللاعبين خاصة عندما يتعلق الأمر بالرياضة المعاقين في رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة، وهو ما استدعى الاهتمام بهذا الأخير لما له من دور

في سيرورة التطبيق العلمي وهو التكيف النفسي الرياضي من خلال تكوين وإتقان الصفات الشخصية الهامة مثل : الثقة بالنفس ، روح المصارعة ، الهدوء ، دافعية الإنجاز ، مواجهة القلق .
من هنا نلاحظ أن الإعداد الذهني يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية بالنسبة للرياضي ، خاصة عندما يكون في حالة إعاقة وذلك لما لها من تأثيرات نفسية قد تؤثر بشكل أو بآخر على مردود الرياضي .

سنحاول في مداخلتنا هذه عرض نموذج لبرنامج تحضير ذهني مقترح للاعبي الفريق الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة .

1 - أهداف الدراسة :

- تتمثل بحثنا في بناء وتقنين برنامج للتحضير الذهني ، ومن خلاله نهدف إلى التخلص من الانفعالات السلبية التي تلازم المعاق حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة وذلك من خلال
- استخلاص درجات القلق وعدم الثقة بالنفس للاعب المعوق .
- وضع برنامج يستعمله المتخصصون في رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة .
- معرفة آثار ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف على نفسية المعاق حركيا في حياته اليومية .
- التعرف على واقع رياضة المعاقين وعى رأسها كرة السلة على الكراسي المتحركة في الجزائر
- الكشف عن طبيعة الفروق الموجودة في المهارات النفسية بين المجموعة التجريبية والشاهدة بعد تطبيق البرنامج المقترح .
- معرفة مقدار تأثير برنامج التحضير النفسي المقترح على المهارة النفسية قيد الدراسة .
- أهمية استخدام مقياس الاستخبارات النفسية في تشخيص المهارات النفسية عند لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- جلب الاهتمام بفئة المعاقين لما لها من اضطرابات ومشاكل نفسية .

2 - أهمية الدراسة :

تكمن أهمية البحث في:

- وضع برنامج للتحضير النفسي للاعبين المعاقين الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة وتبرز أهميته في أن البرنامج المستخلص يصلح للأغراض التالية :
- يمثل برنامج جديد في مجال التحضير النفسي للاعبين المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة .
- تمثل المعايير المستخلصة الواقع الملموس للاعبين المعاقين .
- يصلح تطبيق البرنامج أثناء التدريبات والمنافسات .

3 - أسباب اختيار الموضوع :

من خلال ملاحظتي الميدانية لقلة الاهتمام بموضوع المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة ، دفعني للاهتمام بنجانب منه يتمثل في " نموذج لبرنامج تحضير ذهني مقترح للاعبين الفريق الوطني الجزائري لكرة السلة على الكراسي المتحركة"

كذلك من خلال تصفحنا لمجموعة لأبأس بها من الدراسات والأبحاث والرسائل والأطروحات في مجال النشاط البدني الرياضي ، فقد لاحظنا قلة الاهتمام بالدراسات التي تهتم بالأنشطة البدنية والرياضية للأفراد المعاقين حيث أن محمود جل الباحثين تنصب على الألعاب والدراسات الخاصة بالأطفال والممارسين العاديين ، في حين هناك قصص كبير وفادح للدراسات لهذه الفئة التي تعاني من مشاكل نفسية كثيرة .

وبصفتنا متخصصين في علم النشاط البدني الرياضي حاولنا تسليط الضوء على جانب مهم تعاني منه كرة السلة على الكراسي المتحركة في الجزائر والعالم ، وكذا توعية المجتمع بصفة عامة والأسرة بصفة خاصة من أجل الوقوف مع هذه الفئة ومساعدتها قصد إدماجها في المجتمع لتصبح فئة منتجة .

ومن جهة أخرى هناك سبب شخصي واهتمام خاص بهذه الفئة لأنه حسب مفهومنا أنه مهما كان تحضير اللاعب في المجال البدني والمهاري والخططية إلا أن التحضير النفسي والذهني يلعب دورا مهما في تنمية القدرات للاعب المعاق حركيا ، ولأنه بحاجة ماسة إلى الاهتمام به خاصة وأنه يعيش وسط مجتمع يسير بخطى سريعة نحو العوامة " التي من مبادئها لا يوجد مكان للضعيف " ، وهذا ما يساعد لبذل أقصى جهد لكي يزيح كل الحواجز .

4 - الدراسات السابقة والمماثلة

- دراسة هشام لوح 2003 / 2004

موضوع الدراسة " اثر النشاط الحركي المكيف في تحسين الاتزان العضلي للمعاقين حركيا "

تناولت هذه الدراسة معرفة اثر النشاط الحركي المكيف في تحسين الاتزان العضلي للمعاقين حركيا حيث بحثت في الإجابة عن التساؤلات التالية :

- هل التمارينات البدنية المستهدفة ضمن وحدات النشاط الحركي المكيف لها اثر في تحسين الاتزان العضلي الناتجة عن الإعاقة لعينات البحث (إعاقة متوسطة ، بسيطة ، شديدة) ؟

- هل اقتراح ومعايرة بطارية اختبارات خاصة بمعوقى الشلل الدماغي يساعد في حل المشكلة ؟

أي من العينتين التجريبية والضابطة تحقق نتائج أفضل في تحسين الاتزان العضلي ؟

فرضيات الدراسة : جاءت فرضيات الدراسة كالآتي :

- التمارينات البدنية المستهدفة ضمن وحدات النشاط الحركي المكيف تؤثر بشكل إيجابي على تنمية مؤشرات

الاتزان العضلي (تحمل القوة العضلية، الإطالة للمجماع العضلية الرئيسية ، التوازن والتوافق) للمعاقين

المصابين بالشلل الدماغي ، (إعاقة متوسطة ، بسيطة ، شديدة) .

- اقتراح ومعايرة بطارية اختبارات خاصة بمعوقى الشلل الدماغي يساعد في حل المشكلة .

- نتائج تأثير وحدات النشاط الحركي المعدل لفئة المعاقين بالشلل الدماغي على تحسين الاتزان العضلي على العينة التجريبية.

الإجراءات الميدانية وأدوات الدراسة :

أجريت الدراسة على عينة تتكون من 34 طفلا من الأطفال المصابين بالشلل الدماغي مقسمة إلى مجموعات تجريبية وضابطة على حسب شدة الإعاقة (إعاقة متوسطة ، بسيطة، شديدة).
اعتمد الباحث في هذه الدراسة على أدوات البحث التالية
- الاختبارات البدنية لقياس مؤشرات الاتزان العضلي.
- المقابلات الشخصية مع أساتذة وأطباء مختصين .

الاستنتاج :

وبعد إجراء الدراسة التجريبية خلصت هذه الدراسة إلى أن وحدات النشاط الحركي المعدل لفئة المعاقين بالشلل الدماغي والتي تتضمن في جوهرها تمارين بدنية مستهدفة قد أسهمت بشكل فعال في تحسين مؤشرات الاتزان العضلي (تحمل القوة العضلية، الإطالة للمجاميع العضلية الرئيسية، التوازن والتوافق) كما خلص كذلك أن التطور الذي حققته العينات التجريبية راجع لفعالية وحدات النشاط الحركي المكيف .

- دراسة عبد الدايم عدة 2002/2003

موضوع الدراسة " بطارية اختبارات مقترحة لقياس اللياقة البدنية لدى المعوقين حركيا أطراف سفلى " هدف هذه الدراسة إلى وضع أداة لقياس اللياقة البدنية لدى المعوقين حركيا أطراف سفلى والتي ستسمح للمدربين والمربين الرياضيين في تقويم برامجهم ، وتسهيل لهم عمليات التصنيف والتوجيه والانتقاء ، وذلك من خلال البحث في الإجابة عن التساؤلات التالية :

- ما هو السبب في نقص أدوات قياس اللياقة البدنية في رياضة المعوقين حركيا ؟

- ما هي الصفات البدنية التي تكون لياقة المعاق حركيا أطراف سفلى ؟

- ما هو عدد وحدات الاختبار التي تقيسها ؟

- ما هو مستوى العينة المدروسة من حيث اللياقة البدنية ؟

فرضيات الدراسة :

- نقص أدوات قياس اللياقة البدنية في رياضة المعوقين حركيا يعزي إلى نقص المختصين في هذا النوع من الدراسة .

- تحتوي بطارية اختبار اللياقة البدنية للاعب كرة السلة معوقين على أكثر من ستة وحدات تقبس على الأكثر ستة عوامل المحددة بالقوة العضلية ، التحمل العضلي ، التحمل الدوري التنفسي ، السرعة والرشاقة العينة المدروسة متوسطة المستوى من حيث اللياقة البدنية .

الإجراءات الميدانية أدوات الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة تتكون من 36 لاعبا من اربع فرق، واستخدم الباحث بطارية الاختبارات لقياس عوامل اللياقة البدنية، وكذلك توزيع استمرات استبيان على 15 مدربا من القسم الوطني الأول والثاني.

الاستنتاج:

- وبعد الإجراءات الميدانية والتجريبية توصل الباحث إلى النتائج التالية:
- الاختبارات المرشحة والتي كان عددها 20 اختبار نتج عنها 05 اختبارات تجمعت حول اربع عوامل (التحمل العضلي لعضلات البطن، التحمل العضلي لعضلات الذراعين والساعدين، السرعة الانتقالية على الكراسي ومرونة العمود الفقري.
- الوحدات الخمس المكونة لبطارية الاختبارات استجابت كلها إلى الأسس العلمية للتقنين الاختبارات نتج عن الدرجات الخام لوحات البطارية درجات معيارية يمكن الاعتماد عليها في تحديد مستويات لدى لاعبي كرة السلة معوقين.
- دراسة عفيف مفيد إبراهيم 1998.

موضوع الدراسة: "مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا"

في هذه الدراسة حاول الباحث التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا إعاقة بسيطة وإعاقة متوسطة في المراكز الأردنية الخاصة، والحكومية وذلك من خلال البحث في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ماهو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا لمختلف الفئات العمرية؟
- ماهو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا في المراكز الخاصة والمراكز الحكومية؟
- ماهو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا تبعا لمتغير نوع المركز والفئة العمرية؟
- ماهو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا إعاقة عقلية بسيطة وإعاقة عقلية متوسطة؟
- ماهو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا تبعا لمتغير نوع الإعاقة والفئة العمرية؟
- ماهو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا تبعا لمتغير نوع المركز (خاص-حكومي) ونوع الإعاقة (بسيطة ومتوسطة)؟

ماهي الدرجات المعيارية للاختبارات للياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا لمختلف الفئات العمرية؟ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا للفئة العمرية الواحدة تبعا لمتغير نوع المركز ونوع الإعاقة والتفاعل بينهما؟

الإجراءات الميدانية وأدوات الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة تتكون من 410 طفلا معوقا إعاقة بسيطة وإعاقة متوسطة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بنتمون إلى ثمانية مراكز مقسمة بين المراكز الخاصة والحكومية.

استخدم الباحث بطارية اختبار الأفضل بدنيا والتي تشتمل على اختبارات: جري - مشي مسافة ميل واحد لقياس التحمل الدوري التنفسي، اختبار سمك *الدهن* للتعرف على تركيب الجسم، اختبار ثني

الجذع اماما من الجلوس لقياس عنصر التحمل العضلي لعضلات البطن، اختبار الشد للأعلى على الحلقة لقياس قوة وتحمل الأطراف العليا من الجسم .
الاستنتاج : أظهرت نتائج هذه الدراسة بصورة عامة وبوضوح تفوق المراكز الخاصة على المراكز الحكومية في جميع متغيرات الدراسة ،ومن جهة أخرى تفوق ذوي الإعاقات البسيطة على ذوي الإعاقات المتوسطة، وفي ضوء النتائج المتوصل إليها أوصى الباحث بضرورة تكوين وتعيين مدرس تربية رياضية في كل المدارس الحكومية.

5- الدراسات الاستطلاعية:

- قمنا بإجراء الدراسات الاستطلاعية بهدف:
- ضمان السير الحسن لتجربة البحث الأساسية.
 - الوصول إلى أفضل الطرق لتطبيق أدوات البحث التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صادقة.
 - معرفة الصعوبات و المشاكل التي قد تواجهنا خلال إجراء البحث .
 - اختيار العمليات الإحصائية المناسبة للدراسة .
 - دراسة (صدق و ثبات) اختبار المهارات النفسية .
 - التعرف على مدى ملائمة برنامج التحضير الذهني المقترح للاعبين للفريق الوطني الجزائري لكرة السلة على الكراسي المتحركة
 - التعرف على اللاعبين والمدرب وسنهم ودرجة إعاقاتهم .
 - الاتصال بالمدربين والمسيرين المتواجدين بهذا الفريق قصد إطلاعهم على موضوع الدراسة.
 - مدى فهم عبارات الاستبيان و قد أجمعت الآراء على وضوح و فهم جميع العبارات.
 - قام الباحث بزيارة ميدانية للاتحادية الجزائرية لرياضة المعاقين و للفريقين ، حيث قابل رئيس الاتحادية وتم طرح مجموعة من الأسئلة لغرض تفصي الحقائق والحصول على معلومات كافية عن المجتمع الأصلي للدراسة ، ولقد وجد الدعم الكبير والتفهم من كل أعضاء الاتحادية والفرق مما سهل من مهمة الباحث كثيرا عند القيام بالجانب التطبيقي.

6 - الضبط الإجمالي لمتغيرات الدراسة :

تتطلب الدراسة الميدانية من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل والتخلص قدر المستطاع من المتغيرات الحرجة ، أي إزالة تأثير أي شيء يمكن أن يؤثر على النتيجة (المتغير التابع) .
يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة " . (محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في المجال الرياضي ، 1987 ، ص 243)
- النمو الحركي:

من اجل الضبط الإجرائي والتحكم أكثر في المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج التجربة ، قام الباحث بعزل اللاعبين ذو المستوى الضعيف جدا ، وطبق برنامج التحضير النفسي المقترح على الفئتين . (حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو ، 1995 ، ص 266)

- الحالة الجسمية :

لقد ركز الباحث أثناء اختيار العينة على كل لاعبي فريق نور المسيلة والذين لا يعانون من أي اضطرابات نفسية أو اجتماعية أو متعددو الإعاقة وذلك من خلال الإطلاع على الملفات الطبية ومقابلة الأطباء والمسيرين .

- المتغير المستقل :

وهو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغير في قيم متغيرات أخرى ذات صلة به والتأثير عليه أي هو السبب .

تحديد المتغير المستقل: في هذه الدراسة هو برنامج التحضير النفسي المقترح .

- المتغير التابع :

هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى ، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر حتما نتائجها على المتغير التابع أي هو النتيجة

- تحديد المتغير التابع : نفسية اللاعبين المعاقين الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة والمتمثلة في : الاسترخاء - التصور الذهني - تركيز الانتباه - مواجهة القلق - الثقة في النفس

7- المنهج المتبع في الدراسة :

المنهج التجريبي :

انطلاقا من مشكلة الدراسة التي تبحث في معرفة مقدار تأثير برنامج التحضير النفسي المقترح على نفسية المعاقين الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة ، فان المنهج التجريبي هو أكثر المناهج ملاءمة لهذه الدراسة ، يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب "المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر" .

كما عرفه صلاح مصطفي " عبارة عن تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما ، مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذلك الحدث وتفسيرها " . (فضيل دليو وآخرون : الأسس العلمية في العلوم الاجتماعية ، 1999 ، ص 123)

وعرفه جابر عبد الحميد جابر و أحمد خيري كأظلم أنه " البحث التجريبي يتضمن محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ، ماعدا عاملا واحدا يتحكم فيه الباحث و يغيره على نحو معين بقصد تحديد و قياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة" .
والتصميم التجريبي يختلف باختلاف المجموعات التجريبية ، في هذه الدراسة اعتمد الباحث على التصميم التجريبي للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية والشاهدة والذي يعتمد أساسا على قياس المجموعتين (تجريبية والشاهدة) قياسا قبليا (قبل إجراء التجربة) ، ثم قياسا بعديا (بعد إجراء التجربة)

للمجموعتين (التجريبية ، الشاهدة) مع عدم تعرض المجموعة الشاهدة للمتغير التجريبي ، والفروق الموجودة بين القياسين (القبلي ، البعدي) يثبت أو ينفي صحة الفروض .
كما أن رغبة الباحث في معرفة تأثير برنامج التحضير النفسي المقترح على نفسية المعاقين الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة ، يحتم عليه إخضاع ذلك للتجريب والتعامل معه بأكثر دقة نظرا لخصائص ومميزات أفراد العينة قيد الدراسة.

8 - عينة الدراسة :

المجموعة التجريبية :

تضم 20 لاعب معاق حركيا ممارس لكرة السلة على الكراسي المتحركة (لاعب الفريق الوطني لكرة القدم) الغرض من توظيفها معرفة مقدار تأثير المتغير المستقل (برنامج التحضير الذهني المقترح) على المتغير التابع أو النتيجة (نفسية اللاعبين المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة).

المجموعة الشاهدة :

وتكونت من 20 لاعب معاق حركيا ممارس لكرة السلة على الكراسي المتحركة ، الغرض من توظيفها مقارنة مقدار نمو المهارات النفسية لدى المجموعة التجريبية التي تخضع للبرنامج التدريبي المقترح مع مقدار نمو المهارات النفسية لدى المجموعة الشاهد التي لا تخضع لهذا البرنامج .

9 - المقياس :

مقياس المهارات النفسية :

صممه كل من ستيفان بيل ، وجون البنسون ، وكريستوفر شامبروك ، سنة 1996 لقياس بعض الجوانب النفسية (العقلية) الهامة للأداء الرياضي وهي :

- القدرة على الاسترخاء .

- القدرة على التصور .

- القدرة على تركيز الانتباه .

- الثقة بالنفس .

- القدرة على مواجهة القلق .

ويتضمن الاستخبار 24 عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة تمثله 4 عبارات ، ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات الاستخبار على مقياس سداسي الدرجات (تنطبق على بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا ، لا تنطبق علي تماما)

تصحيح المقياس :

يتم تصحيح المقياس كما يلي :

- عبارات بعد القدرة على التصور أرقامها هي : 1 - 7 - 13 - 19 وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا

العبارة رقم 13 فهي عكس اتجاه البعد .

- عبارات بعد القدرة على الاسترخاء أرقامها هي : 2 - 8 - 14 - 20 وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا

العبارة رقم 8 في عكس اتجاه البعد .

- عبارة القدرة على تركيز الانتباه أرقامها هي : 3 - 9 - 15 - 21 " 3 و 21 " ايجابية في اتجاه البعد ،
والعبارتان " 9 و 15 " سلبية في عكس اتجاه البعد .
- عبارات القدرة على مواجهة القلق أرقامها هي : 4 - 10 - 16 - 22 كلها عبارات في عكس اتجاه البعد
- عبارات الثقة بالنفس أرقامها : 5 - 11 - 17 - 23 : العبارتان 5 ، 17 في اتجاه البعد ، والعبارتان 11 ،
23 في عكس اتجاه البعد .
- عبارات دافعية الانجاز الرياضي أرقامها : 6 - 12 - 18 - 24 كلها عبارات في اتجاه البعد .
- وعند تصحيح الاختبار يتم منح الدرجات للعبارات التي في اتجاه واحد طبقا للدرجة التي حددها اللاعب
أمام كل عبارة ، كما يتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب بالنسبة للعبارات التي في عكس اتجاه البعد
على النحو التالي : 1=6 ، 2=5 ، 3=4 ، 4=3 ، 5=2 ، 6=1 .
- ويتجمع درجات كل لاعب على حدة ، وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها 24 في كل
بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد ، وكلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك
على حاجته لاكتساب المزيد على المهارة التي يقيسها هذا البعد .

10 - البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بإعداد برنامج في التحضير النفسي باستعمال المهارات النفسية انطلاقا من نتائج
الدراسة السابقة التي أنجزت في إطار تحضير شهادة الماجستير والتي خلصت إلى إن فرق كرة السلة على
الكراسي المتحركة تفتقر إلى برامج لتحضير اللاعبين نفسيا ، حيث أنه بعد الاطلاع على المراجع
والدراسات الخاصة باللعبين المعاقين وجدناها تفتقر إلى الجانب النفسي ، توصل الباحث إلى ضرورة
تصميم برنامج تحضير نفسي مكيف مع المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة لتنمية
المهارات النفسية الأساسية التي تفيد اللاعب المعاق حركيا في حياته الرياضية واليومية .

خطوات إعداد برنامج التحضير الذهني :

تم إعداد هذا البرنامج بعد الإطلاع على عدد كبير من المراجع والمصادر المختصة في تحضير وإعداد
اللاعبين ، وعلى مجموعة من الدراسات والبحوث في الشخصية وعلم النفس الرياضي والمنافسات الرياضية
، وتسيير اللاعب للمنافسات وضغوط ، كذلك إعمدنا على عدد هائل من المداخلات في المنتقيات
المتعلقة بالقلق والضغط وأثرها على نفسية اللاعب المعاق ، ومن خلال المقابلات الشخصية مع خبراء
مختصين بهدف الاستفادة مما ورد في تخطيط وبناء هذا البرنامج .

وقد سمحت لنا هذه الدراسات بمعرفة الحالة النفسية للاعبين والواقع الذي يعيشونه وأهم

العراقيل التي تقف في وجههم التي استندنا عليها في هذا البرنامج .
وبعد ذلك قام الباحث بعرض البرنامج التدريبي المقترح على هيئة من المحكمين والخبراء المختصين في النشاط
البدني الرياضي للمعاقين من بعض جامعات الجزائر وبعض الجامعات العربية
(مصر تونس ، السعودية) وذلك باستخدام استمارة استطلاع آراء المحكمين .
وتم اعتماد الأهداف الإجرائية والعبارات التي اجمع عليها الخبراء بنسبة 83% . وبعد إجراء التعديلات
اللازمة بناء على توجيهات الخبراء صمم البرنامج في شكله النهائي .

11 - الاستنتاج

-أولا:

- يشير الواقع إلى اهتمام المدربين وجميع المحضرين في الفرق الرياضية على النواحي البدنية والمهارية والخطية دون أي اعتبار للجانب النفسي بالرغم من أن الأداء الرياضي بصفة عامة يعتمد على ما لدى اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخطية ومهارات نفسية أيضا.

- إن جل البارسات لم تنطرق إلى واقع النشاط البدني الرياضي الممارس في الفرق الرياضية ولم تلم بمختلف العناصر المؤثرة في شخصية المعاق أثناء ممارسة الرياضة وعدم التطرق للشخصية بمختلف مراحل تكوينها لكونها طرفا مؤثرا على مردود اللاعب المعاق حركيا سلبيا وإيجابيا كذلك عدم التطرق إلى الفائدة التحضير النفسي بالنسبة للمعاقين والدور الكبير الذي يلعبه في حياته .

- تعتبر فئة المعوقين فئة غير متجانسة، رغم تشابه أفرادها في صفة الإعاقة، ومن ثم ظهرت الحاجة إلى إجراء تصنيف يراعي الفروق الموجودة بين كل شكل من الأشكال الإعاقة، تكسي هذه العملية أهمية بالغة، حيث تساعد على التشخيص الدقيق لكل حالة، ومن ثم التوجه الإداري للجهات المناسبة، وتساعد على مواجحة وتلبية مختلف الاحتياجات، كما تساعد الباحثين الأكاديميين على الاتجاه نحو التخصص في دراساتهم.

انه لمن المؤكد أن النشاط الرياضي المكيف قطع أشواط كبيرة خلال القرنين الأخيرين وشهدت مختلف جوانبه ووسائله تطورا معتبرا، خاصة فيما يتعلق بطرق ومناهج التعليم والتدريب وفي وقتنا الحاضر ما فتى الخبراء والباحثون في ميدان الرياضة والترويج وغيرهم، يمدوننا بأحدث الطرق والمناهج التربوية، مستندين في ذلك إلى جملة من العلوم والأبحاث الميدانية التي جعلت الفرد الممارس لنشاطاته موضوعا لها، وهو ما جعل الدول المتقدمة تشهد تطورا مذهلا في مجال تربية ورعاية المعوقين وبلغت المستويات العالية، وأصبح الآن يمكننا التعرف على حضارة المجتمعات من خلال التعرف على الأدوات والوسائل التي تستخدمها في هذا المجال .

- كلنا يدرك أهمية الجانب النفسي وما له من أثار في جميع المستويات الرياضية والتحضير النفسي للرياضي، يشكل إحدى العوامل الأساسية للتفوق الرياضي والوصول للمستويات العالية واجتياز الأرقام القياسية، ذلك لأن التقييم الدقيق لنتائج الدورات والبطولات الدولية والقارية والأولمبية قد أثبتت الأهمية البالغة، والدور الذي يقوم به الإعداد النفسي، من أنه عملية تروية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين شأنه في ذلك شأن التحضير البدني والمهاري والخطية

- إن تطوير أداء الرياضي لا يقتصر على التدريب البدني فهناك مهارات نفسية يجب أن يدرّب عليها لتطوير الأداء بدءاً مع النشء الذي يجب أن يكون له القدرة على التصور العقلي والسيطرة على أفكاره وهذا هو المدخل لتطوير الأداء.

-ثانيا:

- إن تدريب تقنيات الاسترخاء يجعل الرياضي يقوم بعمليات التنفس الجيد الذي يمكن بواسطته تحقيق تغيرات نفسية و فيزيولوجية ايجابية، كما أن مهارة الاسترخاء تسمح للفرد بالوصول إلى الراحة النفسية العصبية، إذ أنها تجلب الراحة لعضلات و تقلل التوتر العضلي العصبي.
- كما أن النصور يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو الأحداث أو المظاهر المحترنة من واقع الخبرة الماضية، و لا يقتصر النصور العقلي على ذلك بل يعمل على إنشاء و إحداث أفكار و خبرات جديدة، فاللاعب لا يسترجع بتصوره الخبرات القليلة فقط، و إنما يمكن أن تقول بأن تدريب مهارة النصور العقلي يساعد على تصور أحداث المنافسة و الظروف المحيطة بها مما يسمح له بتوقع نوع خصمه و طريقة أدائه مما يفي قدرته على ضبط و تسيير أدائه و سلوكياته طبقا للبرمجة التي يحدتها من خلال تصوره.
- أن التمرن على المهارات النفسية يهيئ نفسية اللاعب لمواجهة مصادر تشتت الانتباه من خلال التمرن بانتظام تحت نفس الظروف الماثلة للمنافسة ، حيث أن هناك بعض المدربين في كرة السلة مثلا يأثروا بمكبرات لافتنال الضوضاء حتى يتعود اللاعبون على التصويب تحت نفس الظروف الماثلة لموقف المنافسة ، كذلك فان بعض مدربي التنس يطلبون من بعض الأشخاص الوقوف والتحدث أو المشي حول الملعب من وقت إلى آخر أثناء التدريب كنوع من التهيئة لمصادر تشتت تركيز الانتباه المتوقعة في المنافسة .
- عندما يشعر اللاعب بالثقة فإنه يصبح أكثر هدوء واسترخاء في المواقف أو الظروف الضاغطة ، هذه الحالة العقلية والجسمية تسمح للاعب بالتصرف بنجاح في بعض مواقف الأداء الحرجة ومنه فهي تزيد في إثارة الانفعالات الايجابية.
- أن التدريب على مواجهة القلق يلعب دور كبير في القضاء مختلف الأعراض الفيزيولوجية كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب و التوتر الجسمي وزيادة إفرازات العرق للاعبين المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة و له دور كبير في القضاء الضعف النفسي العام و الشعور بالتهديد الداخلي و الخارجي الذي يفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد و أهدافه .
- نتائج هذه الدراسة تتفق مع ما أكده محمد حسن علاوي على أن المهارات النفسية عبارة عن قدرات نفسية يمكن تعليمها واكتسابها ، والتي تساعد اللاعب المعاق حركيا على الأداء الحركي الجيد حتى في وجود ضغوط . (محمد حسن علاوي، 2002 ، ص 19)
- كما أن هذه النتائج تتفق مع ما توصل إليه BOUSINGEN أن الاسترخاء يندرج ضمن المهارات النفسية التي تساعد على تعديل السلوك و تعد تقنيات الاسترخاء ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الإنسان، و هذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة بها .
- كما أن المهارات النفسية تمثل بعدا هاما في إعداد اللاعبين فهي تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطية فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني

والمهارى والخططى ويجدد العامل النفسى نتيجة للاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا فى تحقيق الفوز.

كما أنها جاءت فى سياق ما تكلم عليه محمد العربى شمعون فى كتابه التدريب العقلى - الطريق إلى البطولة، إلى أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل فى الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلى- الاسترجاع العقلى، يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال فى المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة.

كما أن نتائج الدراسة تتفق مع دراسة نبيلة أحمد محمود فحيث توصلنا إلى أن لاعبي كرة السلة يتميزون بالمهارات النفسية الآتية : مهارة القدرة على التصور، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء القدرة على تركيز الانتباه و القدرة على مواجهة القلق.

كما أنها تتفق مع ما قاله أسامة كامل راتب إن الإعداد النفسى يهدف إلى إكساب اللاعب مهارات التعامل مع الضغوط النفسية والمواقف الصعبة وكذلك فى حالات الإصابة والخسارة بهدف المحافظة على التركيز وقال إن المهارات النفسية ضرورة لتطوير الأداء ولكن من الذى ينجي هذه المهارات.. مشيرا إلى أن هناك برامج تدريب نفسى يجب أن تنفذ فى الفرق الرياضية تسير مع برامج التدريب الأخرى. وأشار إلى أن الإعداد النفسى للنشء يهدف إلى تحقيق أقصى أداء ولكن ليس على حساب الصحة واللياقة النفسية .د. ومع دراسة الماجستير للطالب عمريو زهير حيث توصلنا إلى أن التحكم فى الانفعالات بصورة واضحة ، والثقة فى النفس وقلة التوترات أثناء المباريات الحساسة والهامة ، يعتبر القضاء على المشكلات والعوائق التي تقف حاجزا فى الوصول إلى أهداف ومطالب كرة السلة للمعوقين

هذه النتائج أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين فى المهارات النفسية المميزة للاعبى كرة السلة على الكراسي المتحركة والمتمثلة فى الاسترخاء ، التصور الذهني ، تركيز الانتباه ، مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، لصالح المجموعة التجريبية ، مما يعنى أن برنامج التحضير النفسى المقترح اثر ايجابيا على نفسية اللاعبين .

ونود أن نشير إلى أن واضعي هذا البرنامج يوصلون بان تنفيذه ليس سهلا كما يتوقعه البعض، وإنما يحتاج إلى مقدرة خاصة ووضوح الهدف ووقت كاف للتدريب ، ولا بد على أي مستخدم لهذا البرنامج مايلي : - الإحاطة بالأسس النظرية التي تبني عليها وعلى الأخص العمليات السيكوفسيولوجية وارتباطها بالجهاز العصبي ، ثم معرفة التمرينات المستخدمة واستيعابها ، وكل ذلك لا بد أن يتم عن اقتناع كامل بفائدتها وجدواها.

- تنمية القدرة على تركيز وتحويل الانتباه الداخلي على أي جزء من أجزاء الجسم واكتساب القدرة على استخدام الجمل الإيجابية المستمدة أساسا من النشاط الذي يقوم به اللاعب وخبرته الحياتية .
- تنمية القدرة على انقباض وارتخاء كل المجموعات العضلية ، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق التصور الدقيق لكل عضلات الجسم وارتباطاتها العصبية .

المصادر والمراجع باللغة العربية :

- القرآن الكريم .

1. إبراهيم حلمي ، ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998.
2. أحمد بركات لطفي: الرعاية التربوية للمعوقين عقليا ، دار المرح للناشر ، ط1 ، الرياض ، 1984
3. أحمد سعيد ومصيري عبد الحميد : صورة الطفل المعوق صحيا ، نفسيا ، اجتماعيا ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1966.
4. كامل راتب : علم نفس الرياضة ، المفاهيم والتطبيقات ، ط2، القاهرة ، دار الكتاب الحديث.
5. أسامة كامل راتب : قلق المنافسة " ضغوط التدريب - احتراق الرياضي - " دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .
6. أمين أنور الخولي : الرياضة والمجتمع ، عدد 216 ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ، 1996.
7. بوسنة محمود : الأفراد المعوقين في العالم الإسلامي ، المجلة الجزائرية لعلم النفس ، العدد 1، جامعة الجزائر ، 1985.
8. جابر عبد الحميد جابر و احمد خيرى كاظم : مناهج البحث في التربية و علم النفس ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، 1996.
9. حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو ، عالم الكتب ، ط3 ، القاهرة ، 1995 .
10. عادل الصرعاوي: ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقون) بين الواقع والطموح ، الكويت 2007.
11. عبد الحكيم بن جواد المطر ، وآخرون : واقع رياضة المعوقين في المملكة العربية السعودية ، مركز لبحوث التربية ، ط01، المملكة العربية السعودية، 1996.
12. عبد الحميد شرف : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق للأسوياء و المعاقين ، ط2 ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، 2002 .
13. عمار بوحوش : مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط3 ، الجزائر ، 2001 .
14. عمر نصر الله :الأطفال ذوي الحاجات الخاصة وتأثيرهم على الأسرة والمجتمع ، وائل للنشر والتوزيع ، ط1 ، عمان .
15. غالب مصطفى: في سبيل الموسوعة النفسية ، مكتبة الهلال ، بيروت ، لبنان ، 1980 .