



جامعة دمشق

كلية التربية

قسم التربية الخاصة

السمات الدافعية الرياضية وعلاقتها بالمهارات النفسية لدى المعوقين الموهوبين رياضياً

دراسة ميدانية في اتحاد الرياضات الخاصة بمدينة دمشق

رسالة مقدمة للحصول على درجة الدكتوراه في التربية الخاصة

إعداد الطالب:

محمد مشهور نصر

إشراف الدكتور:

بسام الطويل

الأستاذ المساعد في كلية التربية الثانية

2014-2015 م

1435-1436 هـ

نوقشت هذه الرسالة

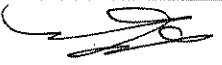
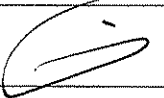
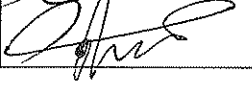
السمات الدافعية الرياضية وعلاقتها بالمهارات النفسية لدى المعوقين
الموهوبين رياضياً

دراسة ميدانية في اتحاد الرياضات الخاصة بمدينة دمشق

رسالة مقدمة للحصول على درجة الدكتوراه في التربية الخاصة

وأجيزت يوم / / من قبل السادة أعضاء لجنة

الحكم التالية أسماؤهم:

الاسم	الصفة	التوقيع
أ. د. مها زحلوق	عضواً	
أ. د. غسان أبو فخر	عضواً	
أ.د. رمضان درويش	عضواً	
د. بسام الطويل	عضواً مشرفاً	
د. محمود عثمان	عضواً	

تم إجراء التعديلات المطلوبة وأصبحت الرسالة صالحة لمنح درجة الدكتوراه في
التربية الخاصة



إلى الجبين الذي تصبب عرقاً لنعيش كرماء

إلى رمز الأبوة الصادقة

الذي أمسك الجمر لنمسك القلم

إلى معنى الشموخ ومثلي الأعلى

إلى من رفعت رأسي عالياً افتخاراً به

.....أبي

إلى من تعانق الشمس بحنانها

إلى من وضعت الجنة تحت أقدامها

إلى ينبوع العطاء الصادق الذي لا ينضب

يا أمي: ليتني أغسلُ بدموع الوفاء قدميك، وأحمل في مهرجان الحياة نعليك،

يا أمي: ليت الموت يتخطاك إليّ، وليت البأس إذا قصدك يقع عليّ

.....أمي

ماذا سأهديك وأنا لا أملك غير الكلمات .. محبتي هي كلماتي .. ورودي وحبي هي كلماتي

وعد مع ثقل المشاعر والحب المزروع لك في داخل الأعماق..

أريد أن أهمس.... فقط... إنك موشومة في كل خلايا الجسد

.....وعد

قد أشرقت شمسكما في سماء حياتي وكنتما نوراً غطى أحزاني وبدلها

أفراحاً .. لقد أصبحت الحياة جميلة بوجودكما معي.... بابتسامتكما التي ترتسم على

محياكما الجميل كم هي رائعة عيناكما التي أرى بهما الحياة

.....جود وزينة

إلى من شدوا أزري ورفعوا عزيمتي

إلى دمي الذي يجري خارج عروقي

.....أخوتي

مجلد شكر

لا يسعني وقد أنجزت هذا العمل العلمي، إلا أن أبدأ بالحمد لله الذي وفقني لإتمام هذا العمل. ومن ثم أتوجه بالشكر الجزيل إلى أستاذي المشرف الدكتور بسام الطويل، الذي تكرم بالإشراف على هذا البحث، وقدم لي خلاصة تجاربه في البحث العلمي، من خلال ملاحظاته الدقيقة وتوجيهاته السديدة، فكان له الفضل الكبير لما بعث في نفسي من روح الطالب المجد والساعي لتحقيق العلم والمعرفة، فله مني الشكر والتقدير على مؤازرته وتشجيعه طوال فترة إنجاز البحث.

كما أتوجه بالشكر إلى كل من :

- الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة لتكرمهم بمناقشة هذا البحث وهم:

*الأستاذة الدكتورة: مها زحلق المحترمة.

*الأستاذ الدكتور: غسان أبو فخر المحترم.

*الأستاذ الدكتور: رمضان درويش المحترم.

*الدكتور: محمود عثمان المحترم.

*الأستاذ المحترم هيسم أبو سعيد الذي تكرم بتدقيق البحث لغوياً.

- العاملين في اتحاد الرياضات الخاصة بمدينة دمشق وأخص بالشكر الأستاذ هنائي الوز أمين سر اتحاد الرياضات الخاصة، وجميع المدربين واللاعبين والإداريين الذين تكرموا بالمشاركة في هذا البحث.

- الدكتورة المحترمة علا دارب نصر لما قدمته من مساعدة خلال مراحل تطبيق البحث.

- إهداء خاص إلى روح الشهيد الدكتور مروان عرفات الذي كان مشرفاً مشاركاً على هذا العمل، وطالته يد الغدر والإرهاب قبل أن يكمل إسهامه في إيصال هذا العمل إلى غايته المنشودة.

الفهرس

أ	الإهداء.
ب	كلمة شكر.
ت - ح	فهرس المحتويات.
خ - د	فهرس الجداول.
ذ	فهرس الأشكال البيانية.
ذ	فهرس الملاحق.

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	العنوان
1	الفصل الأول: التعريف بالبحث
4 - 2	المقدمة
5 - 4	أولاً: مشكلة البحث
6	ثانياً: أهمية البحث
6	ثالثاً: أهداف البحث
7	رابعاً: فرضيات البحث
8 - 7	خامساً: حدود البحث
8	سادساً: متغيرات البحث
12 - 8	سابعاً: مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية
13	الفصل الثاني: الإطار النظري
14	المحور الأول: السمات الدافعية الرياضية
14	أولاً: السمات
15 - 14	1- مفهوم السمة
16 - 15	2- نظرية السمات
16	ثانياً: الدافعية

16	1- مفهوم الدافعية
18 - 17	2- نظريات الدافعية
18	ثالثاً: الدافعية الرياضية
18	1- مفهوم الدافعية الرياضية
19 - 18	2- مصدرا الدافعية الرياضية والعلاقة بينهما
20 - 19	3- العوامل التي تسهم في تحديد مستوى الدافعية
20	رابعاً: السمات الدافعية الرياضية
20	1- مفهوم السمات الدافعية الرياضية
21 - 20	2- مكونات السمات الدافعية الرياضية
22 - 21	1 [°] - القيادة
23 - 22	2 [°] - الدافع
23	3 [°] - التصميم
23	4 [°] - التدريبية
24	5 [°] - العدوان
25 - 24	6 [°] - الضبط الانفعالي
25	7 [°] - المسؤولية
25	8 [°] - الثقة بالنفس
28 - 26	خامساً: أهمية السمات الدافعية في الأداء الرياضي
29	المحور الثاني: المهارات النفسية في الأداء الرياضي
31 - 30	أولاً: مفهوم المهارات النفسية في الأداء الرياضي
31	ثانياً: أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية
32 - 31	ثالثاً: برامج تدريب المهارات النفسية
32	رابعاً: مكونات المهارات النفسية في الأداء الرياضي
33	أ- التصور العقلي
34 - 33	1 [°] - مفهوم التصور العقلي
35 - 34	2 [°] - نظريات التصور العقلي
36 - 35	3 [°] - مبادئ التصور العقلي
37 - 36	4 [°] - أهمية التصور العقلي في المجال الرياضي

37	ب- تركيز الانتباه
39-37	1 [°] - مفهوم تركيز الانتباه
39	2 [°] - أنواع تركيز الانتباه
40-39	3 [°] - مشكلات تركيز الانتباه
41-40	4 [°] - أهمية تركيز الانتباه في المجال الرياضي
41	ج- الاسترخاء
42 - 41	1 [°] - مفهوم الاسترخاء
42	2 [°] - أنواع الاسترخاء
44 - 43	3 [°] - أهمية الاسترخاء في المجال الرياضي
45 - 44	خامساً: أهمية المهارات النفسية
46	المحور الثالث: المعوقون الموهوبون رياضياً
47	أولاً: مفهوم الإعاقة
47	ثانياً: فئات المعوقين
49 - 47	1- الإعاقة الجسدية
49	2- الإعاقة السمعية
50 - 49	3- الإعاقة البصرية
52 - 50	ثالثاً: الآثار النفسية والانفعالية والاجتماعية للإعاقة على الفرد
55 - 52	رابعاً: الموهوب المعوق
56	خامساً: رياضة المعوقين
57 - 56	1- نظرة تاريخية لرياضة المعوقين
64 - 57	2- الأنشطة الرياضية للمعوقين
66 - 65	3- أهمية الأنشطة الرياضية للمعوقين
67	الفصل الثالث: دراسات سابقة
68	أولاً: دراسات خاصة بالمعوقين
70 - 68	أ- دراسات عربية
72 - 70	ب- دراسات أجنبية
72	ثانياً: دراسات خاصة بالعاديين
75 - 72	أ- دراسات عربية

78 - 75	ب- دراسات أجنبية
81 - 78	ثالثاً: تعقيب على الدراسات السابقة
81	الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته
82	أولاً: منهج البحث
82	ثانياً: مجتمع البحث
83 - 82	ثالثاً: عينة البحث
84 - 83	رابعاً: إجراءات الحصول على عينة البحث
92 - 84	خامساً: أدوات البحث
92	سادساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة
93	الفصل الخامس: عرض نتائج البحث ومناقشتها
110 - 93	أولاً: عرض النتائج
118 - 111	ثانياً: تفسير نتائج الفرضيات
118	- التوصيات
136 - 119	- قائمة المراجع
145 - 137	- قائمة الملاحق
147 - 146	ملخص البحث باللغة العربية
I-II-III	ملخص البحث باللغة الأجنبية

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	توزع أفراد عينة البحث حسب متغيري الجنس ونوع الإعاقة	83
2	العبارات التي تم حذفها في مقياس السمات الدافعية	86
3	العبارات التي تم تعديلها في مقياس السمات الدافعية	86
4	مصفوفة معاملات ارتباط صدق البناء الداخلي لمقياس السمات الدافعية	87
5	قيم معاملات ثبات مقياس السمات الدافعية	88
6	أرقام العبارات الإيجابية والسلبية الخاصة بكل سمة من السمات الدافعية بالمقياس	88
7	العبارات المحذوفة في مقياس المهارات النفسية	90
8	العبارتان المعدلتان في مقياس المهارات النفسية	90
9	مصفوفة معاملات ارتباط صدق البناء الداخلي لمقياس المهارات النفسية	91
10	قيم معاملات ثبات مقياس المهارات النفسية	91
11	أرقام العبارات الإيجابية والسلبية الخاصة بكل مهارة نفسية من المهارات النفسية بالمقياس	92
12	معاملات ارتباط بيرسون بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الحالي على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية	94 - 95
13	معاملات ارتباط بيرسون بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث المعوقين جسدياً على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية	96

97	معاملات ارتباط بيرسون بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث المعوقين سمعياً على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية	14
98	معاملات ارتباط بيرسون بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث المعوقين بصرياً على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية	15
100	معاملات ارتباط بيرسون بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الذكور على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية	16
101	معاملات ارتباط بيرسون بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الإناث على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية	17
102 - 103	الإحصاء الوصفي لمقياس السمات الدافعية تبعاً لنوع الإعاقة	18
103 - 104	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدلالة الفروق في السمات الدافعية تبعاً لمتغير نوع الإعاقة	19
104 - 105	اختبار شيفيه لدلالة الفروق على مقياس السمات الدافعية تبعاً لنوع الإعاقة	20
106	الإحصاء الوصفي لمقياس السمات الدافعية تبعاً لمتغير الجنس	21
107	نتائج اختبار ت ستودينت لمقياس السمات الدافعية الرياضية تبعاً لمتغير الجنس	22
108	الإحصاء الوصفي لمقياس المهارات النفسية تبعاً لنوع الإعاقة	23
108	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدلالة الفروق في المهارات النفسية تبعاً لمتغير نوع الإعاقة	24
109	اختبار شيفيه لدلالة الفروق على مقياس المهارات النفسية تبعاً لنوع الإعاقة يظهر الفروق في التصور العقلي	25
109	الإحصاء الوصفي لمقياس المهارات النفسية تبعاً لمتغير الجنس	26
110	نتائج اختبار ت ستودينت لمقياس المهارات النفسية تبعاً لمتغير الجنس	27

فهرس الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	توزع عينة البحث حسب الجنس ونوع الإعاقة	83

فهرس الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
1	أسماء السادة المحكمين لأداتي الدراسة	137
2	مقياس السمات الدافعية الرياضية	141 - 138
3	مقياس المهارات النفسية	145 - 142

الفصل الأول: التعريف بالبحث

المقدمة

أولاً: مشكلة البحث

ثانياً: أهمية البحث

ثالثاً: أهداف البحث

رابعاً: فرضيات البحث

خامساً: حدود البحث

سادساً: متغيرات البحث

سابعاً: مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية

المقدمة:

يعتبر موضوع الدافعية من أكثر الموضوعات النفسية إثارة للاهتمام، سواءً للباحثين في ميادين علم النفس المختلفة أم للأفراد على مختلف مستوياتهم، وذلك انطلاقاً من الحقيقة القائلة: "إن كل سلوك وراءه دافع، أي تكمن وراءه قوى دافعية معينة"، فقد أكد علماء النفس أهمية دراسة الدافعية، فاقترح وورث (worth,1908) في كتابه "علم النفس الدينامي" ميداناً حيويًا للبحث أطلق عليه "علم النفس الدافعي" (Motivational psychology)، وتنبأ فايكني (Fayniki,1960) بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس في جميع مجالاته سوف تعرف بعصر الدافعية (راتب، 1990، ص 15).

ولم يقف علم النفس الرياضي، منذ بداياته المبكرة في أواخر الخمسينات من القرن الماضي، مكتوف الأيدي أمام الاهتمام البالغ بموضوع الدافعية، وفي ضوء ذلك ازدادت البحوث المرتبطة بالدافعية في المجال الرياضي، وشغلت حيزاً واضحاً وملموساً في علم النفس الرياضي، نظراً لدورها الرئيس في الرياضة من حيث الوظيفة التوجيهية للسلوك والتي تؤدي إلى زيادة المثابرة في التدريب والارتقاء بمستوى المهارة، ومن حيث الوظيفة التنشيطية المتمثلة في أفضل حالة للاستثارة أثناء المنافسة حيث يكون الفوز من نصيب الرياضيين الذين يتمتعون بالدافعية العالية (سكر، 2002، ص 143). وتعد الدافعية في المجال الرياضي حالة بادئة ومنشطة للسلوك، تعمل على دفع اللاعب نحو تحقيق أهداف معينة واستمرارية هذا السلوك، وهي من أهم العوامل التي تساعد اللاعب على الارتقاء بأدائه الرياضي، وتحمله مشاق التدريبات البدنية أثناء التدريب والمثابرة عليه طوال العام، وتسهم في محاولاته الجادة لتحقيق طموحاته في الفوز وتحقيق الانتصار. وسلوك الرياضي غالباً ما يكون نتيجة سمات دافعية متعددة ومتداخلة، ومن أهم هذه السمات (القيادة، الدافع، العدوان، التصميم، المسؤولية، الضبط الانفعالي، التدريبية والثقة) (علاوي، 2002، ص 134).

حيث أكدت العديد من الدراسات أهمية هذه السمات الدافعية الرياضية ودورها الكبير في تحسن أداء ومهارات اللاعبين أثناء التدريبات والمنافسات الرياضية، ومن هذه الدراسات: دراسة هيلاندسيج (Hellandsig,1998)، دراسة أحمد وراتب (2001)، دراسة ستيفين وآخرين (steven,et.al,2001)، دراسة أسعد (2009).

كذلك تعتبر المهارات النفسية من أهم الجوانب النفسية المساعدة على التفوق في المجال الرياضي، وإغفالها يعني تراجع المستوى الرياضي وعدم القدرة على تحقيق الإنجازات، وقد أشار العديد من الباحثين في علم التدريب وعلم النفس الرياضي إلى أن نجاح أو فشل اللاعب في إظهار أفضل ما لديه من قدرات ومهارات في المنافسة الرياضية يكمن في عملية التكامل ما بين المهارات الحركية والقدرات الخططية والبدنية وما بين المهارات النفسية، وأهمها

التصور العقلي وتركيز الانتباه والاسترخاء. لذلك فإن تنمية المهارات النفسية للاعب يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر (اللياقة البدنية، خطط اللعب، المهارة)، وأن ينظر إلى هذه المهارات النفسية بالمستوى نفسه من الاهتمام الذي ينظر به إلى القوة والسرعة والرشاقة (علاوي، 2002، ص 201). خصوصاً أن معظم الدراسات أشارت إلى أهمية هذه المهارات النفسية في تحسين أداء ونتائج اللاعبين، ومن هذه الدراسات نذكر: دراسة لوثر وآخريـن (Lowther,et.al,2000)، ودراسة عبد الحكيم (2010)، ودراسة الزبيدي (2011).

لذا يتفق العلماء على أن أبرز عوامل النجاح وتحقيق الانتصار يجب أن تكون نفسية، فعند تساوي القدرات البدنية والمهارية لطرفي المنافسة الفردية أو الجماعية فإن المهارات النفسية، بجانب السمات الدافعية التي يتمتع بها اللاعبون، تحسم نتائج هذه المنافسات والمباريات في أغلب الأحيان (Shaw,2004). وهذا ما أكدته العديد من الدراسات ومنها: دراسة محمود (2002)، ودراسة الكريزي (2007)، ودراسة كريس وآخرين (Chris,et.al,2010)، ودراسة حتاملة وآخرين (2011).

والمعوقون جزء هام من الثروة البشرية التي يتحتم على المجتمع تنميتها والاستفادة منها لأقصى حد ممكن، لذا فإن الاهتمام بقضاياهم واجب وطني وإنساني تمليه مصالح الوطن وحاجات هؤلاء الأشخاص وحقوقهم. وتشمل الإعاقة فئات متعددة من الأشخاص ذوي الإعاقة، من بينها ما سيتم اختياره لموضوع البحث وهي فئات (المعوقين جسدياً، المعوقين سمعياً، والمعوقين بصرياً). ومهما كانت الإعاقة فإنها لا تحد من قدرة الإنسان على التفاعل ومواصلة العطاء في جميع المجالات، ويعد المجال الرياضي واحداً من أهم مجالات الرعاية الخاصة بالمعوقين، نظراً لما تقدمه الرياضة لهؤلاء الأفراد كل حسب إعاقته بدنياً ونفسياً وحركياً وأخلاقياً، وهذا ما يؤكد قول جوتمان (Gutman) صاحب الفضل في تطوير رياضة المعوقين، أن الرياضة تساعد هؤلاء الأشخاص على استعادة التوازن الجسدي والنفسي وتحقيق لهم اتصالاً أفضل بالمجتمع وتنمي قدراتهم البدنية والعقلية والاجتماعية (طباشة، 2010). ومن مظاهر المجال الرياضي الاهتمام بالرياضة التنافسية التي تهتم بالمعوقين الموهوبين رياضياً، والأهداف فيها لا تختلف بين الرياضي المعوق والعادي إلا في القواعد والأسس والتنظيم (إبراهيم وفرحات، 1998، ص 47)، حيث أن ما ينطبق على الرياضيين العاديين من ضرورة التكامل بين الجوانب النفسية (كالمهارات النفسية والسمات الدافعية) والجوانب البدنية والمهارية لتحقيق الأهداف في المجال الرياضي، وليستطيع اللاعب تحقيق أقصى إفادة من قدراته، ينطبق تماماً على المعوقين الموهوبين، وقد تم لهذا الغرض اشتراك المعوقين من مختلف الأعمار في أنواع عديدة من الألعاب الرياضية وتكييف تلك الألعاب لمواءمة نوع

الإعاقة وما تستلزمه من تشريعات وقواعد تناسب كل حالة، حيث تحظى الدورات والمباريات المحلية والأولمبية والدولية التي تقام سنوياً في كل دول العالم باهتمام واسع رسمياً وشعبياً وإعلامياً وبشكل لا يقل عن مثيله لدى الرياضيين العاديين.

ومن خلال هذا العرض فإن البحث الحالي سوف يتجه نحو دراسة السمات الدافعية الرياضية وعلاقتها بالمهارات النفسية لدى عينة من المعوقين الموهوبين رياضياً، ومعرفة الفروق في السمات الدافعية والمهارات النفسية وفقاً لمتغيري نوع الإعاقة (جسدية، سمعية، بصرية)، والجنس (ذكور، إناث).

أولاً: مشكلة البحث:

لا تعد رعاية المعوقين ترفاً فكرياً أو ممارسة تربوية زائدة عن الحاجة، بل هي عملية جوهرية في أي نظام تربوي سليم يدعو إلى التطوير والتحديث، فحضارة الأمم تقاس في هذا العصر بمقدار ما تقدمه من رعاية للمعوقين (المرجع السابق، ص 23). ومن أهم مجالات رعاية المعوقين المجال الرياضي، وهذه الرعاية مطلب وواجب وطني لأن هؤلاء المعوقين الموهوبين رياضياً ثروة وطنية يجب الحفاظ عليها، لأنهم يرفعون اسم بلادهم عالياً في المحافل الدولية، وأصبحت الدول تتنافس في صناعة الأبطال العالميين، بل وتتباهى بهم حتى إنهم أصبحوا سفراء للأعمال الخيرية والإنسانية في جميع أنحاء العالم.

وبما أن معظم العاملين في المجال الرياضي أصبحوا على علم تام بمختلف عناصر وطرائق التدريب والتطوير البدني والمهاري والخططي الخاصة بإعداد الرياضيين، حتى صار أبطال العالم في مختلف أنواع الرياضة متقاربين في مستوى إتقان هذه العناصر، بات الاختلاف الآن في كيفية تطوير وتنمية العوامل النفسية التي أضحت الأكثر أهمية لتحقيق الإنجازات والانتصارات في المحافل الدولية، وتعد السمات الدافعية والمهارات النفسية من أهم هذه العوامل، حيث تعد الدافعية عاملاً هاماً من عوامل التفوق في المجال الرياضي، وأكدت نتائج دراسة هيلاندسيج (Hellandsig, 1998)، ودراسة ستيفين وآخرين (Steven, et.al, 2001)، أن للسمات الدافعية دوراً كبيراً في تحسين أداء الرياضي ودفعه لتقديم أفضل ما لديه، لأنها تحثه على بذل أقصى الجهد والطاقة خصوصاً في الرياضة التنافسية، حيث يسعى الرياضي إلى الوصول إلى المستوى الأعلى لتحقيق الإنجاز واعتلاء منصات التتويج وتحقيق المكاسب الوطنية والشخصية. وهذا ما تؤكدته مقولة: "يمكنك أن تقود اللاعب إلى الملعب للاشتراك في المنافسة الرياضية، ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الإجابة وبذل أقصى الجهد، لأنه سيقوم بذلك من تلقاء نفسه عندما تتوافر لديه الدافعية" (علاوي، 2002، ص 134). وتؤكد نتائج دراسة ليري وكوالسكي (Leary & Koualski, 1990) أن امتلاك الرياضي المعوق للدافعية

يسهم في تحسين صورة الذات لديه ويساعده في تحقيق تطور نوعي في مجمل عناصر شخصيته وفي تحسين أدائه في معظم المجالات (Leary&Koualski,1990,pp37)، كما أن نسبة النجاح وتحقيق الإنجاز في المنافسات تزداد كلما ازدادت الدافعية عند الرياضي المعوق (Locke&Lathanm,1990)، وبالمقابل فإن ضعف الدافعية لدى الرياضي المعوق يؤدي لتحقيق نتائج سيئة وتقديراً سلبياً للذات (Levesque&Mendenhall,2001,pp232). كما يرى الخبراء الرياضيون أن الممارسة الرياضية، أياً كان نوعها، تتطلب مجموعة من المهارات النفسية الأساسية التي تؤهل الرياضي وتساعد على التكيف النفسي مع متطلبات المنافسة الرياضية، وتجعله قادراً على مواجهة ما يعترضه من صعوبات وضغوطات أثناء التدريب أو المنافسة، وبالتالي تمكنه من تحقيق إنجازات رياضية هامة، فمعظم الرياضيين الذين حققوا ميداليات ذهبية أولمبية يجمعون على مدى أهمية المهارات النفسية للاعب في مواقف المنافسة ويرون أنها تسهم بنسبة تتراوح بين (80%-90%) في تحقيق الإنجازات الرياضية (راتب، 2004، ص 94).

وبينت العديد من الدراسات كدراسة: ستيفاني (Stephanie,1995)، ستيفين وآخرين (steven,et.al,2001)، حبيب وآخرين (2009)، عبد الحكيم (2010)، مارتين (Martin,2012)، بريسي وآخرين (Bressy,et.al,2013)...الخ، أن للسمات الدافعية وللتدريب على المهارات النفسية دوراً هاماً في الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين وتحقيقهم للانتصارات في المنافسات والبطولات الرياضية المختلفة.

وقد لاحظ الباحث، من خلال ممارسته للرياضة لاعباً وإدارياً، قلة اهتمام المختصين والمدربين ببرامج تدريب المهارات النفسية وطرق الإعداد النفسي الفعالة لدى الرياضيين عامةً، وندرته لدى المعوقين الرياضيين، إضافةً إلى عدم وجود دراسات وأبحاث محلية تتناول السمات الدافعية والمهارات النفسية لدى هؤلاء، وقلة وجودها على الصعيد العربي، وذلك في حدود علم الباحث، ومن هنا وجد الباحث ضرورة تناول هذا الجانب بالبحث، لأنه يلقي الضوء على العلاقة بين السمات الدافعية والمهارات النفسية لدى اللاعبين المعوقين الموهوبين رياضياً.

في ضوء ما تقدم تتحدد مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن السؤالين الرئيسيين التاليين:

- ما العلاقة بين السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية لدى المعوقين الموهوبين رياضياً؟

- هل هناك فروق في السمات الدافعية الرياضية وفي المهارات النفسية تبعاً لمتغيري (نوع الإعاقة، الجنس) لدى المعوقين الموهوبين رياضياً؟

ثانياً: أهمية البحث:

تتبع أهمية البحث من نقاط عدة أهمها:

- إمكانية تطوير معارف وخبرات العاملين في مجال رعاية المعوقين عموماً، والرياضيين الموهوبين منهم خصوصاً، بما يمكنهم من استثمار وتوظيف هذه المعارف والخبرات في برامج إعداد خاصة بالمعوقين الموهوبين رياضياً.
- ندرة الدراسات السابقة التي تناولت رياضة المعوقين بشكل عام، وموضوع العلاقة بين السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية لدى المعوقين الموهوبين رياضياً خاصة، وذلك في حدود علم الباحث لا سيما على الصعيد المحلي.
- ينتظر من البحث الحالي أن يشكل، مع ما هو موجود من أبحاث وأدبيات تناولت رياضة المعوقين، بدايةً للاهتمام الجدي برياضة المعوقين في سوريا، وأن يمهّد الطريق للقيام بأبحاث أخرى في هذا المجال على ضوء التوصيات والمقترحات التي سيخرج بها البحث الحالي، ما ينعكس إيجاباً على أدائهم، وبالتالي تحقيقهم الانتصارات في المنافسات والبطولات المختلفة.
- توضيح الدور الكبير الذي تلعبه العوامل النفسية، كالدافعية والمهارات النفسية، في تحسين الأداء لدى الرياضيين العاديين والمعوقين، وبالتالي تفعيل دور علم النفس الرياضي من خلال وجود المختصين النفسيين في الفرق الرياضية، ومساعدتهم في تطوير مستوى الرياضيين والوصول بهم إلى أقصى النتائج التي تسمح بها قدراتهم.

ثالثاً: أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تعرف:

- 1- العلاقة بين السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية (التصور العقلي، تركيز الانتباه، الاسترخاء) لدى المعوقين الموهوبين رياضياً.
- 2- الفروق في السمات الدافعية الرياضية حسب متغيري نوع الإعاقة (جسدية، سمعية، بصرية)، والجنس (ذكور، إناث) لدى المعوقين الموهوبين رياضياً.
- 3- الفروق في المهارات النفسية حسب متغيري نوع الإعاقة (جسدية، سمعية، بصرية)، والجنس (ذكور، إناث) لدى المعوقين الموهوبين رياضياً.

رابعاً: فرضيات البحث:

ينطلق البحث الحالي من مجموعة فرضيات هي:

1-لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية عند مستوى الدلالة 0,05 .

2-لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية حسب متغير نوع الإعاقة (جسدية، سمعية، بصرية) عند مستوى الدلالة 0,05 .

3-لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية حسب متغير الجنس (ذكور، إناث) عند مستوى الدلالة 0,05 .

4-لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السمات الدافعية حسب متغير نوع الإعاقة (جسدية، سمعية، بصرية) عند مستوى الدلالة 0,05 .

5-لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السمات الدافعية حسب متغير الجنس (ذكور، الإناث) عند مستوى الدلالة 0,05.

6-لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المهارات النفسية حسب متغير نوع الإعاقة (جسدية، سمعية، بصرية) عند مستوى الدلالة 0,05.

7-لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المهارات النفسية حسب متغير الجنس (ذكور، الإناث) عند مستوى الدلالة 0,05.

خامساً: حدود البحث:

تم البحث الحالي في حدود النقاط الآتية:

أولاً: الحدود البشرية:

تمثلت عينة البحث الحالي بالمعوقين (جسدياً، سمعياً، بصرياً) الموهوبين رياضياً ومن الجنسين (الذكور والإناث) والمنتمين لاتحاد الرياضات الخاصة بدمشق التابع لمنظمة الاتحاد الرياضي العام في سوريا، وبأعمار تتراوح بين (16-38) سنة.

ثانياً: الحدود المكانية:

اتحاد الرياضات الخاصة بدمشق التابع لمنظمة الاتحاد الرياضي العام في سوريا.

ثالثاً: الحدود الزمانية:

امتدت فترة تطبيق البحث الحالي ما بين (2014/6/5) و (2015/2/2).

رابعاً: الحدود العلمية:

وتتجلى في دراسة العلاقة بين السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية لدى اللاعبين المعوقين الموهوبين رياضياً في اتحاد الرياضات الخاصة بمدينة دمشق، من خلال الأدوات التي تم تطبيقها (مقياس السمات الدافعية، ومقياس المهارات النفسية).

سادساً: متغيرات البحث:

اقتصر البحث على دراسة مجموعة متغيرات هي:

- متغير السمات الدافعية (القيادة، الدافع، العدوان، التصميم، المسؤولية، الضبط الانفعالي، التدريبية، الثقة).
- متغير المهارات النفسية (التصور العقلي، تركيز الانتباه، الاسترخاء).
- متغير نوع الإعاقة (جسدياً، سمعياً، بصرياً).
- متغير الجنس (ذكور، إناث).

سابعاً: مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية:

انطلق البحث الحالي من عدد من المصطلحات والمفاهيم ذات الصلة التي تحتاج إلى توضيح وتعريف محدد سنحددها في جانبها النظري والإجرائي المستخدم في البحث، وهذه المصطلحات هي:

- الدافعية: (Motivation)

حالة بادئة وباعثة وموجهة ومنشطة للسلوك، تعمل على دفع الإنسان نحو تحقيق أهداف معينة والاحتفاظ باستمرارية هذا السلوك (علاوي، 2002، ص 134).

- الدافعية الرياضية: (Athletic Motivation)

استعداد الرياضي لبذل المزيد من الجهد من أجل تحقيق هدف معين (ياسين، 2008، ص 103).

- السمات الدافعية الرياضية: (Athletic Motivation traits)

مصطلح يشير إلى الخصائص النفسية ذات الدوام والثبات النسبي لدى الرياضي، والمسؤولة عن استثارة وتوجيه سلوكه وتوظيفه بشكل يؤدي إلى تعزيز طاقته النفسية الداخلية ودفعه نحو تحقيق الإنجاز الرياضي (فوزي وبدر الدين، 2001، ص 202).

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس السمات الدافعية الرياضية، وهذه السمات هي (القيادة، الدافع، العدوان، التصميم، المسؤولية، الضبط الانفعالي، التدريبية، الثقة).

- القيادة:

العملية التي يقوم بها فرد من أفراد جماعة رياضية منظمة بتوجيه سلوك الأفراد الرياضيين أو الأعضاء المنضمين للجماعة الرياضية من أجل دفعهم برغبة صادقة نحو تحقيق هدف مشترك (علاوي، 2005، ص 15).

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على عبارات القيادة من مقياس السمات الدافعية الرياضية في إطار البحث الحالي.

- الدافع:

رغبة الرياضي في الكسب وتحقيق النجاح، أو أن يكون طموحاً لإنجاز الواجبات الصعبة، ويضع لنفسه أهدافاً عالية ويحافظ عليها في الألعاب الرياضية، ويستجيب إيجابياً للمنافسة والرغبة لتحقيق التفوق (أحمد، 2008، ص 86).

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على عبارات الدافع من مقياس السمات الدافعية الرياضية في إطار البحث الحالي.

- العدوان:

اعتقاد الشخص بضرورة العدوانية كوسيلة للفوز، حيث يفرغ العدوانية بسهولة ويستمتع بالتحدي والجدل ويستخدم القوة أحياناً لتحقيق هدفه ولا يسمح للاعبين الآخرين بدفعه، وقد يسعى للثأر من الأشخاص الذين هزموه (المرجع السابق، ص 86).

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على عبارات العدوان من مقياس السمات الدافعية الرياضية في إطار البحث الحالي.

- التصميم:

قدرة الرياضي على السعي المستمر والجاد في مختلف الظروف الصعبة نحو تحقيق أهدافه الرياضية (فوزي، 2006، ص 206).

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على عبارات التصميم من مقياس السمات الدافعية الرياضية في إطار البحث الحالي.

- المسؤولية:

قدرة الرياضي على تلقي الأعباء وتحمل نتائج أدائه مهما كان مستواه، واعترافه بأخطائه وبذل الجهد من أجل تصحيحها (المرجع السابق، ص 210). ويعرفها الباحث إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على عبارات المسؤولية من مقياس السمات الدافعية الرياضية في إطار البحث الحالي.

- الضبط الانفعالي:

قدرة الرياضي على التحكم في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية، كحالات الفشل أو الهزيمة أو الحمل الزائد أو عند ظهور العقبات والصعوبات (علاوي، 2002، ص 182).

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على عبارات الضبط الانفعالي من مقياس السمات الدافعية الرياضية في إطار البحث الحالي.

- التدريبية:

مدى تقدير واحترام الرياضي للمدرب والعملية التدريبية، ومدى انصياعه لنصائح مدربه وتقديره للتدريب باعتباره الأساس في جعله رياضياً ناجحاً (علاوي ورضوان، 1987، ص 476).

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على عبارات التدريبية من مقياس السمات الدافعية الرياضية في إطار البحث الحالي.

- الثقة بالنفس:

إدراك اللاعب لكفاءته ومهاراته وقدراته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة، وإحساسه بقيمته وأن لديه من الإمكانيات ما يجعله قادراً على العطاء، ومواجهة الصعاب والتحديات والتغلب عليها دون الاعتماد على الآخرين، فضلاً عن مقدرته على اتخاذ القرارات في الوقت المناسب وعدم الحساسية للنقد الموجه إليه (فايد، 2012، ص 3).

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على عبارات الثقة بالنفس من مقياس السمات الدافعية الرياضية في إطار البحث الحالي.

-المهارات النفسية: (psychological skills)

قدرة اللاعب الرياضي على إعداد نفسه للمنافسة ومواجهة الضغوط بالشكل الأمثل عن طريق التركيز العالي والتصور العقلي والاسترخاء والثقة بالنفس، مما يؤدي لمواجهة مواقف الضعف والضغط النفسي أثناء المنافسات (الوتار، 2004).

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس المهارات النفسية المحددة للرياضي في إطار البحث الحالي، وهذه المهارات النفسية هي: (التصور العقلي، تركيز الانتباه، الاسترخاء).

– **التصور العقلي: (mental imagery)**

هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة إدراكها، والتي لا تؤثر عليه في لحظة التصور، مع إمكانية تناوله بالتغيير والتعديل وإنتاج صور وأفكار جديدة (علاوي، 2002، ص 248).

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على عبارات التصور العقلي من مقياس المهارات النفسية المحددة للرياضي في إطار البحث الحالي.

– **تركيز الانتباه: (concentration)**

ويعني تضيق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة، والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات (الرموز) (راتب، 2004، ص 283).

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على عبارات تركيز الانتباه من مقياس المهارات النفسية المحددة للرياضي في إطار البحث الحالي.

– **الاسترخاء: (relaxation)**

هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط، يسمح بإعادة الاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية (شمعون، 1996، ص 168).

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على عبارات الاسترخاء من مقياس المهارات النفسية المحددة للرياضي في إطار البحث الحالي.

– **الموهوب: (gifted)**

وتعرفه زحلوق نقلاً عن (Black&Berdine) بأنه الفرد الذي يظهر بالفعل أداء متميزاً، أو لديه إمكانية القيام بهذا الأداء في واحد أو أكثر من المجالات التالية: قدرة عقلية عامة، تفكير إبداعي، فنون، قدرة نفسية حركية كالرياضة (أبو فخر وآخرون، 2006، ص 143).

– **المعوق: (handicapped)**

المعوق هو كل فرد يختلف عن يطلق عليه عادياً جسماً أو عقلياً أو نفسياً أو اجتماعياً، إلى الحد الذي يستوجب عمليات تأهيلية خاصة، حتى يحقق أقصى تكيف تسمح به قدراته الباقية (إبراهيم وفرحات، 1998، ص 38).

- المعوقون الموهوبون رياضياً: (sport gifted handicapped)
ويعرفهم الباحث إجرائياً بأنهم اللاعبون المعوقون (جسدياً، سمعياً، بصرياً) المنتمون لاتحاد الرياضات الخاصة في دمشق التابع لمنظمة الاتحاد الرياضي العام في سوريا والذين قدموا أداءً رياضياً متميزاً عن أقرانهم في ضوء إعاقاتهم، تمثل بمشاركتهم في بطولات تنافسية محلية أو عربية أو قارية أو دولية، وهذه المشاركة في الرياضة التنافسية تعد بحد ذاتها معياراً للتميز والموهبة بحسب تقييم اتحاد الرياضات الخاصة .

الفصل الثاني: الإطار النظري

المحور الأول: السمات الدافعية الرياضية

أولاً: السمات

1- مفهوم السمة

2- نظرية السمات

ثانياً: الدافعية

1- مفهوم الدافعية

2- نظريات الدافعية

ثالثاً: الدافعية الرياضية

1- مفهوم الدافعية الرياضية

2- مصدرا الدافعية الرياضية والعلاقة بينهما

3- العوامل التي تسهم في تحديد مستوى الدافعية الرياضية

رابعاً: السمات الدافعية الرياضية

1- مفهوم السمات الدافعية الرياضية

2- مكونات السمات الدافعية الرياضية

1- القيادة

2- الدافع

3- التصميم

4- التدريبية

5- العدوان

6- الضبط الانفعالي

7- المسؤولية

8- الثقة بالنفس

خامساً: أهمية السمات الدافعية في الأداء الرياضي

المحور الأول: السمات الدافعية الرياضية

أولاً: السمات:

تعد السمات الوحدة الرئيسية في بناء الشخصية، حيث يعتبر أصحاب نظرية السمات بأن الشخصية تتألف من مجموعة كبيرة من السمات، وهذه السمات هي النهج الأساسي لدراساتها، كونها تقوم بدور رئيس في تحديد سلوك الفرد والتنبؤ به، لذا حظيت السمات بالدراسة الموسعة من قبل معظم الباحثين، ومن أبرزهم ألبورت، وكاتل..... وغيرهم.

- مفهوم السمة: (trait)

السمة إطار مرجعي ومبدأ لتنظيم بعض جوانب السلوك والتنبؤ به، وهي مفهوم ذو طبيعة مجردة، لا نلاحظها بطريقة مباشرة، وإنما نستنتجها من الملاحظات الفعلية للسلوك، أو من خلال اختبار أو مقياس، حيث يستدل على وجودها تدريجياً أو إحصائياً من خلال استجابات الفرد المتكررة في مواقف عديدة، ولذا يمكن تقدير السمة كمياً من خلال جمع عدد من المؤشرات التي تدل على وجودها (Allport, 1961, p33).

وقد حظي هذا المفهوم بالعديد من التعريفات، فقد عرف ساندبرغ (Sundberge) السمة بأنها مجموعة من السلوكيات المترابطة التي تميل إلى الحدوث معاً، ويمكن الاستدلال عليها من خلال تكرار الإجابات في المقياس للكشف عن قوتها أو درجتها (Sundberge, 1977, p197)، ويرى علاوي أن السمة هي الاتجاه المميز للشخص كي يسلك بطريقة معينة، أو هي صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين فرد أو آخر (علاوي، 2009، ص10)، في حين عرفها جيلفورد (Gelford) بأنها طريقة متميزة ثابتة نسبياً يتميز بها الفرد عن غيره من الأفراد (حبش، 2010، ص30). أما السمات في المجال الرياضي فتعرف بأنها "أنظمة ثابتة نسبياً تحدد سلوك الرياضي في مواقف اللعب المختلفة، وتميزه عن غيره من زملائه وخصومه بشكل ظاهر في فعله أو بشكل غير ظاهر، مثل طريقة تفكيره وإحساسه وشعوره تجاه الأشياء أو من يحيط به" (الزبيدي، 2011، ص135).

أما المراحل التي يمكن المرور فيها حتى نصل إلى مفهوم السمة فهي:

المرحلة الأولى: وفيها تعزى السمة إلى السلوك الذي يقوم به الشخص في العديد من المواقف، إذ نميل إلى وصف السلوك بجملة وصفية، كأن نقول: "إنه يؤدي بتقّة" عندما يتنافس مع الآخرين، أي أننا في هذه المرحلة نعزو السمة إلى السلوك لا إلى الشخص نفسه.

المرحلة الثانية: وفيها نقوم بنسب السمة إلى الشخص الذي يقوم بالسلوك، كأن نقول: "إن اللاعب واثق من نفسه".

المرحلة الثالثة: وهنا يمكن تسمية السمة إذ أنه بعد أن نقرر إمكانية وصف اللاعب بصفة ما نتيجة ملاحظة سلوكه مرات متكررة، نشير إلى هذه الصفة كشيء ما ونعطيها اسماً، فنقول: "إن هذا الشخص لديه سمة معينة هي سمة الثقة بالنفس" (علاوي، 2002، ص 174).

- نظرية السمات:

تعتبر نظرية السمات في مجال الشخصية من أبرز النظريات التي حاولت دراسة الشخصية وفهم أبعادها وجوانبها والتنبؤ بسلوكها. وافترضها الأساسي أن الشخصية الإنسانية يمكن أن توصف بدلالة العديد من السمات المختلفة التي يظهرها الفرد من خلال سلوكه، حيث ترى هذه النظرية أن الشخصية تتكون من مجموع ما لدى الفرد من سمات، والشخصية بالتالي تكون كالشكل الهندسي الذي له أبعاد يمكن قياسها لمعرفة خصائصه، والسمات هي أبعاد الشخصية التي يمكن قياسها لمعرفة خصائصها. فإذا عرفنا أن اللاعب يمتلك سمة التصميم وذلك عن طريق الملاحظة الموضوعية في المنافسات الرياضية، أو عن طريق اختبار يطبق عليهم قد عرفنا بعداً من أبعاد شخصيته (المرجع السابق، ص 174). والمنظرون الأساسيون لسمات الشخصية ثلاثة هم ألبورت، كاتل، آيزنك، وفيما يلي عرض موجز لنظرياتهم:

نظرية ألبورت: نظر ألبورت إلى السمات باعتبارها الوحدة المناسبة لوصف الشخصية، والسمة لديه ليست صفة مميزة لسلوك الفرد فقط، بل إنها أكثر من ذلك، إنها استعداد أو قوة أو دافع داخل الفرد يدفع سلوكه، ويوجهه بطريقة معينة، فالشخص الذي يتسم بالكرم مثلاً يكون دائم الاستعداد للتصرف بكرم في جميع الظروف والمواقف ويبحث دائماً عن المواقف التي يتصرف فيها بكرم. ويقسم ألبورت السمات إلى: سمات مشتركة وفردية، وسمات (رئيسية، مركزية، ثانوية) (العجمي، 2013، ص 27).

نظرية آيزنك: يرى آيزنك بأن الشخصية تتكون من مجموعة من الأفعال والاستعدادات، وتوصل من خلال تطبيق منهج التحليل العاملي إلى وجود بعدين أساسيين في الشخصية، يضمنان معظم السمات الرئيسية وهما (الانطواء-الانبساط)، و(العصابية-الاستقرار الانفعالي)، ثم أضاف إليهما لاحقاً الذهانبة كبعد ثالث (المرجع السابق، ص 29).

نظرية كاتل: استخدم كاتل الإجراءات الإحصائية للتحليل العاملي لحل مشكلة العدد الفائق من السمات التي جاء بها ألبورت، وتوصل إلى تحديد العوامل الستة عشر، وقسم السمات إلى قسمين:

1- سمات مصدرية أو أساسية: وتعتبر ذات أهمية كبيرة ولها ثبات ودوام نسبي وتختلف في شمولها تبعاً لاعتمادها على المواقف النوعية.

2- سمات سطحية: تمثل خصائص الشخصية وهي غير ثابتة نسبياً.

كما يرى أن هناك سمات عامة مشتركة تختص بها جماعات كبيرة من الناس أي تمتلكها جماعات كبيرة من الناس، ويعتمد ذلك على الإمكانات الوراثية العامة والنماذج الثقافية المتشابهة، وهناك السمة الفريدة التي يختص بها فرد واحد دون غيره (عامود، 2001).

ثانياً: الدافعية:

1- مفهوم الدافعية:

يعد موضوع الدافعية من أهم موضوعات علم النفس وأكثرها دلالة، سواءً على المستوى النظري أو التطبيقي، فلا يمكن فهم السلوك الإنساني دون الاهتمام بدراسة الدافعية التي تقوم بالدور الأساسي في تحديد السلوك كماً وكيفاً، وتزيد من فهم الإنسان لنفسه وللآخرين، كما أنها تساعد في التنبؤ بالسلوك الإنساني في المستقبل، فإذا عرفنا دوافع شخص ما فإننا نستطيع أن نتنبأ بسلوكه في ظروف معينة، حيث يرى الأزيرجاوي أن الدافعية تمثل عاملاً هاماً يتفاعل مع محددات الشخص ليؤثر على السلوك الأدائي الذي يبديه هذا الشخص، وهي تمثل القوى التي تحرك وتثير الإنسان كي يؤدي عملاً ما، أي قوة الحماسة والرغبة للقيام بعمل ما، وهذه القوى تنعكس في كثافة الجهد الذي يبديه الإنسان أو في درجة مثابرته واستمراره في الأداء العملي وفي مدى تقديمه لأفضل ما عنده من قدرات ومهارات في أي نشاط. والدافعية ليست شيئاً مادياً، أي ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة، إنما هي حالات من الكائن الحي يستدل عليها من خلال سلوك الإنسان ومن نشاطه (الأزيرجاوي، 1991، ص 45).

وتناول العديد من الباحثين مفهوم الدافعية بالتعريف ومن هذه التعريفات نذكر:

- طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استثارتها ليسلك سلوكاً معيناً، ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة له وظيفياً في عملية تكيفية مع بيئته الخارجية، ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة، مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الحصول على هدف ما (باهي وجاد، 2004، ص 77).
- حالات منشطة داخلية تؤدي إلى التحفيز والمثابرة والطاقة وتوجيه السلوك (فايد، 2005، ص 28).
- كل ما يحرك السلوك، ويوجهه في اتجاه معين وما يسبب استمرارية ذلك النوع من السلوك (كمال، 2007، ص 109).
- تكوين فرضي لا يمكن ملاحظته، وإنما يستنتج من الأداء الظاهر الصريح للكائن الحي أو من الشواهد السلوكية للفرد (العناني، 2008، ص 125).
- العلاقة الدينامية بين الفرد وبيئته وتشمل العوامل والحالات المختلفة الفطرية منها والمكتسبة، الداخلية والخارجية، المتعلمة وغير المتعلمة وغيرها، والتي تعمل على بدء وتوجيه واستمرار السلوك كي يتحقق هدف ما (مجدي، 2010، ص 145).

2- نظريات الدافعية:

ظهرت العديد من النظريات التي زودت الناس بمفاهيم عن الدافعية وعن آلية عملها وعن مسببات ظهورها، كما حددت هذه النظريات مدى التأثير المباشر وغير المباشر للدافعية على السلوك الإنساني، وبحثت في كيفية تفعيل الدافعية لدى الأفراد لإنجاز وتحقيق الأهداف في جميع مجالات الحياة، وفيما يلي لمحة مختصرة عن بعض هذه النظريات:

- **نظرية التحليل النفسي:** ومن أبرز أعلامها فرويد (Frued)، الذي يرجع دوافع الفرد إلى غريزتين أساسيتين هما الجنس والعدوان، حيث يرى أن كل نشاط إنساني مدفوع داخلياً بغريزة الجنس والعدوان، وأن الدافعية حالة استثارة داخلية لاستغلال أقصى طاقات الفرد وذلك من أجل إشباع دوافعه إلى المعرفة والمحافظة على الذات (عيسوي، 1985، ص 122).

- **نظرية التعلم الاجتماعي:** من أبرز أعلامها روتر (Rotter)، وتفسر الدافعية على أساس السلوك المدرك من طرف الفرد، فليست المكافآت هي التي تزيد تكرار السلوك. أي تفسر الدافعية على أساس الاعتقاد وامتلاك الطموح للنجاح، وترى أن دوافع الفرد ترجع إلى التعلم السابق، وإلى عملية التقليد وتكرار المواقف في المجتمع، فالتعلم السابق يعتبر من المصادر الرئيسية التي تحرك الفرد، إذ أن نجاح أو فشل استجابة معينة تؤدي إلى التعرف على نتائج سلبية وإيجابية وبالتالي تنشأ الرغبة والدافع لتكرار السلوك الناجح. (علاوي، 2002، ص 222).

- **النظرية المعرفية:** تفسر الدافعية على أنها حالة استثارة داخلية تحرك الشخص المتعلم لاستغلال أقصى طاقاته في أي موقف يشارك فيه من أجل إشباع دوافعه للمعرفة وتحقيق ذاته. كما تفسر الدافعية بدلالة مفاهيم تؤكد على حرية الفرد وقدرته على الاختيار، ومن أبرز هذه المفاهيم القصد والنية والتوقع، والتي تدل جميعها على الدافعية الذاتية وعلى الدور الذي تلعبه هذه الدافعية في تنشيط السلوك الإنساني وتوجيهه، ويعد اتكسون (Atkson) من أبرز أعلام هذه النظرية (كوافحة، 2004، ص 145).

- **النظرية السلوكية:** وترى أن الفرد لديه مستوى معين مناسب من (التنشيط-الاستثارة)، وأن السلوك يكون موجهاً لمحاولة الاحتفاظ بهذا المستوى. وهذا يعني بأنه إذا كانت مثيرات البيئة عالية لدرجة كبيرة فإن السلوك يكون مدفوعاً لمحاولة (التنشيط-الاستثارة)، أما إذا كان مستوى (التنشيط-الاستثارة) منخفضاً جداً فإن السلوك عندئذ يكون مدفوعاً لمحاولة الارتقاء بمستوى (التنشيط-الاستثارة). ومن أعلام هذه النظرية سكرنر وثورندايك. (المرجع السابق، ص 148).

- **نظرية الحاجات:** تعود في الأصل إلى موراي (Murray)، وترى بأن الحاجات هي التي تحرك الفرد وتدفعه للقيام بمواقف معينة قصد إشباع هذه الحاجات، وحسب موراي فإن القوى

الدافعة تنطلق أصلاً مما لديه من الحاجات، وترى هذه النظرية أن العلاقة طردية بين الحاجة والدافع فكلما كانت الحاجة أشد كان الدافع أقوى (مولود، 2008، ص 30).

ثالثاً: الدافعية الرياضية:

1- مفهوم الدافعية الرياضية:

يعد موضوع الدافعية واحداً من أكثر المواضيع التي اهتم بها الباحثون في مجال علم النفس الرياضي انطلاقاً من الحقيقة القائلة: "إن كل سلوك وراءه دافع، أي تكمن وراءه قوى دافعية معينة، وفي المجال الرياضي تعتبر الدافعية المتغير الأكثر أهمية الذي يحرك اللاعب الرياضي لتحقيق الإنجازات الرياضية الدولية والعالمية لأنها تلعب دوراً بارزاً في تحديد مستوى الأداء الرياضي للمهارات الحركية المختلفة.

ونظراً لأهمية مفهوم الدافعية في المجال الرياضي فقد تناولها العديد من الباحثين بالتعريف ومن هذه التعريفات نذكر:

- حالة بادئة وباعثة وموجهة ومنشطة للسلوك، تعمل على دفع اللاعب نحو تحقيق هدف أو أهداف معينة والاحتفاظ باستمرارية السلوك (أبو الكشك، 2000، ص 36).
- مصطلح عام يشير إلى العلاقة الدينامية بين اللاعب وبيئته، وتشتمل على العديد من العوامل والحالات التي تعمل على بدء وتوجيه واستمرار السلوك، حتى يتحقق هدف ما (علاوي، 2002، ص 134).
- تعني استجابة توترية داخلية ناتجة عن مثير خارجي يحرك السلوك الحركي عند المتعلم باتجاه إشباع رغباته وتحقيق أهدافه ثم العودة إلى حالته الطبيعية. (الشلاه، 2013).
- وانطلاقاً من التعريفات السابقة، يستنتج الباحث أن الدافعية الرياضية هي: مجموعة القوى والأسباب الداخلية والخارجية التي تبعث السلوك لدى الرياضي وتحركه وتدفعه للنشاط، وتكون مسؤولة عن استمرارية هذا السلوك حتى الوصول إلى مبتغاه.

2- مصدرا الدافعية الرياضية والعلاقة بينهما:

الدافعية الداخلية: يقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة بالرياضة بالحالات الداخلية النابعة من داخل نفسه، والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته، مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها، أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة، أو المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب، وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة العقبات أو الصعاب المرتبطة بالأداء.

الدافعية الخارجية: يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة بالحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه، والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية، أو الأداء الرياضي فعلى سبيل المثال: يمكن اعتبار المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب الرياضي. كما يدخل في عداد الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية، أو الحصول على المكافآت أو الجوائز أو الحصول على التدعيم الخارجي أو اكتساب الصحة واللياقة وغيرها (علاوي، 2004، ص 215).

وعند الاطلاع على مصادر الدافعية ظهر سؤال مهم هو: من يؤثر أكثر على الرياضي، هل هي الدافعية الخارجية أم الداخلية؟ وقد وجد الباحث أن بعض العلماء والباحثين يعطون الدافعية الداخلية وزناً أكبر من الدافعية الخارجية، وحجتهم في ذلك أن الدافعية الخارجية تنفذ في استمالة الفرد إلى ممارسة الرياضة أو تطوير الأداء لفترة معينة، ولكنها لا تضمن استمرار الممارسة وتحقيق التفوق، فالدافعية الخارجية تفقد قوة دعمها أسرع من الدافعية الداخلية. ويعللون ذلك بأن الجوائز والمكافأة وكلام الثناء والإشادة والمديح تمثل خبرات نجاح لفترات قصيرة، بينما الهدف الأساسي من الاستمرار في الممارسة الرياضية هو تحقيق المتعة والرضا من خلال الممارسة الرياضية ذاتها، ويتحقق ذلك من خلال الدافعية الداخلية. وتشير بعض الأدلة العلمية التي أوردها سنجر (Singer, 1980) في مؤلفاته إلى أن الدافعية الداخلية تشجع الرياضي على الاستمرار ومواصلة نشاط معين بشكل أكبر من الدافعية الخارجية، كما أنها تؤدي إلى تحقيق مستويات أفضل على المدى البعيد. كما أن تطوير الدافعية الداخلية نحو نشاط معين يؤدي إلى استمرار الفرد بالمشاركة في ذلك النشاط، أما الجوائز التي تمنح للفرد مقابل مشاركته في النشاط فقد تؤدي إلى التقليل من مشاركته المستقبلية في النشاط وفي هذا المجال يؤكد ليبروجرين (Lepper & Green, 1975) أن هذا النوع من السلوك غير مرغوب فيه وليست له قيمة حقيقية، بل هو مجرد وسيلة لغاية معينة وعند ذلك تتخفص الدافعية الداخلية للفرد وتقل عنده الرغبة.

3- العوامل التي تسهم في تحديد مستوى دافعية الرياضي:

هناك عوامل عديدة ومتنوعة تسهم في تحديد مستوى دافعية الرياضي. ويمكن تقسيم هذه العوامل إلى أربعة أقسام رئيسية هي:

عوامل متعلقة بالرياضي: مثل: سمات شخصية الرياضي، ومستوى طموحه، ورغباته الذاتية، وهذه جميعها تعد عوامل مستقلة للدافعية، لا يستطيع المدرب الرياضي التأثير فيها بسهولة.

عوامل متعلقة بنتائج الأداء الرياضي: مثل: خبرات النجاح والفشل، والتعزيز الإيجابي والسلب، والتهديد والعقاب، وهذه العوامل جميعها تعد مصادر كامنة للدافعية يمكنها أن تؤثر

في مستوى دافعية الرياضي. ويستطيع المدرب الرياضي أن يؤثر في هذه العوامل بأساليب مختلفة.

عوامل متعلقة بالمنافسة الرياضية: مثل: مستوى المنافسة، وأهميتها، ونظامها ومكانها، وحضور الجمهور، وطبيعة الجمهور... الخ، وهذه العوامل تعد مستقلة نسبياً عن ما يقوم به المدرب الرياضي إذ أن دور المدرب بسيط في إحداث تعديل فيها.

عوامل متعلقة بطبيعة المهارة: مثل: سهولة المهارة وصعوبتها، ومعلومات التغذية الراجعة ومدى توافرها، ودرجة الانتباه الخاص الذي يتطلبه أداء المهارة، ويستطيع المدرب أن يؤثر في عوامل الدافعية هذه من خلال عملية التدريب (النقيب، 1990، ص 102-103).

رابعاً: السمات الدافعية الرياضية:

1- مفهوم السمات الدافعية الرياضية:

فيما يلي بعض التعريفات التي تناولت السمات الدافعية الرياضية بالتعريف:

- هي أحد جوانب الشخصية الهامة في الإعداد النفسي لدى الرياضيين، فهي بمثابة الدافع لمزاولة النشاط والكفاح من أجل التفوق والامتنياز فضلاً عن كونها مؤشراً لمدى الطموح (أحمد، 2008، ص 84).
- مجموعة من الصفات التي تحفز الرياضي وتعمل على تقوية إرادته وتعزيز ثقته بنفسه وبالأخرين، بحيث يكون قادراً على تولي مسؤولية الفريق الرياضي والنهوض به نحو الأفضل وتحقيق مستوى عال (حنتوش، 2012، ص 362).
- ويرى الباحث في ضوء التعريفات السابقة بأن السمات الدافعية الرياضية هي: مجموعة من الخصائص النفسية التي تحث الرياضي وتبعث فيه الجهد والطاقة لتعلم المهارات والتدريب عليها، بغرض صقلها وإتقانها ودفعه للكفاح والمثابرة من أجل الوصول إلى قمة أدائه الرياضي، ثم التفوق والنجاح ومساعدته في تحقيق الانتصارات والإنجازات الرياضية.

2- مكونات السمات الدافعية:

يعد الباحثون في المجال الرياضي أن السمات الدافعية هي العامل الحاسم والركن الأساس لتحقيق الإنجازات الرياضية والتفوق فيها، لذلك فقد تم تناول مكوناتها بالدراسة والبحث، ومن هذه الدراسات نذكر دراسة تنكو وريتشارد (Tutko & Richard) التحليلية والتي أشارت إلى أن هذه السمات تشمل عاملين هما:

- سمات الاستعداد للعمل نحو إنجاز الأهداف الإرادية: وتتضمن: الدافع، العدوانية، التصميم والقيادة.

- سمات الانفعال: وتشمل: الثقة بالنفس، يقظة الضمير، القابلية للتدريب، الصرامة العقلية، الثقة بالآخرين، ضبط الانفعالي (وليد، 2003، ص 92).

ويرى شكر ومحمود أن السمات الدافعية الرياضية تتمثل في: (الثقة بالنفس، الإنجاز، التصميم، ضبط النفس، التدريبية) (صالح وعلي، 2012، ص 134).

وقسم ليون وأوجيفلي وتكو (Lion & Ogelvie & Tutko) أبعاد الدافعية إلى عاملين رئيسين هما:

- عوامل الرغبة: ويقصد بها العوامل التي ترتبط بتوقع الرياضي من ممارسته للرياضة وميوله أو رغباته تجاه تحقيق هذه التوقعات. وتشتمل على ثلاثة أبعاد هي: الدافع، العدوان، التصميم.

- عوامل انفعالية: وهي العوامل التي ترتبط بالاتجاه الفردي للرياضي وشعوره تجاه نفسه وتجاه مدربه واتجاهه نحو التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية ونحو الزملاء المنافسين. وتشتمل على الأبعاد التالية: القيادة، الثقة بالنفس، التحكم الانفعالي، صلابة العود، الثقة بالآخرين، الشعور بالذنب، التدريبية، المسؤولية.

(علاوي ورضوان، 1987، ص 453).

ووضع علاوي ورضوان السمات التالية للدافعية: (الدافع، العدوان، التصميم، القيادة، الثقة بالنفس، التحكم الانفعالي، التدريبية، الضمير الحي) (المرجع السابق، ص 459).

ويرى الباحث أن السمات الدافعية في المجال الرياضي تتكون من:

1- القيادة: (leadership)

- مفهوم القيادة:

القيادة هي العنصر المؤثر والرئيس في نشاطات وأعمال المرؤوسين، وذلك لأن القيادي الناجح هو الذي يمكن أن يكسب ثقة من يقوده، والتي يحصل عليها من خلال الحكم الصائب والتقدير الصحيح للأمور التي يعالجها مع الآخرين، والتصور المسبق للأهداف الآنية والبعيدة التي يعمل الجميع من أجل الوصول إليها. وتتوعد النظريات التي تناولت القيادة ومن أهمها: نظرية السمات الشخصية، النظرية الوظيفية، النظرية الموقفية، النظرية التفاعلية، نظرية الرجل العظيم.

وهناك وجهات نظر عديدة لكثير من الباحثين في تحديد مفهوم القيادة تبعاً لمنطلقاتهم الفكرية، إذ لا يوجد تعريف واحد يتفق عليه هؤلاء الباحثون، ومعظم هذه التعريفات ترى القيادة بأنها: علاقة متبادلة بين فرد من الجماعة وهو القائد وبين بقية أفراد الجماعة، حيث يقوم القائد بعملية التوجيه والتأثير في سلوك هذه الجماعة بمختلف الطرق والوسائل المشروعة، بغية تحقيق هدف أو أهداف مشتركة بينهم (علاوي، 2005، ص 15)، وبذلك يمكن تعريف

القائد بأنه": الفرد في الجماعة الذي يوجه وينسق الأنشطة المرتبطة بالجماعة لتحقيق أهدافها، وأنه الفرد في الجماعة الذي يمتلك أكبر قدر من النفوذ والتأثير على أفراد الجماعة بالمقارنة بغيره من الأفراد" (المرجع السابق، ص 15). في حين يرى أحمد أن القائد هو الشخص الذي يستمتع بدور القائد وقد يقوم به تلقائياً، ويعتقد أن الآخرين ينظرون إليه كقائد، ويحاول التحكم في بيئته والتأثير في الأفراد الآخرين وتوجيههم، ويعبر عن آرائه بفاعلية. (أحمد، 2008، ص 87).

-صفات اللاعب المتمتع بسمة القيادة:

اللاعب الرياضي الذي يمتلك سمة القيادة يتمتع بالصفات التالية:

- يحث زملاءه في الفريق على عمل الأشياء بطريقته.
- يستمتع بفرض قيادته على زملائه ويتحملها بجدية ويتطلع لها دائماً.
- يستطيع بصورة جيدة أن يجعل زملاءه يستجيبون لآرائه، ويعتقد أنهم ينظرون إليه كقائد.
- يحب اتخاذ القرارات، ويسعى كي يكون عضواً فعالاً ومؤثراً ومسيطرأ على الموقف الذي يتواجد فيه.
- يتميز بالصراحة الواضحة ويعبر عن آرائه بقوة.
- يضع قدراته في خدمة الآخرين، ويساعد زملاءه عند طلبهم لمعونته.
- يدفع زملاءه لأداء أقصى ما عندهم قبل المنافسات وأثناءها.
- يتعاون مع زملائه لتحسين مستوى الفريق ككل.
- يهتم بأداء زملائه في الفريق (علاوي ورضوان، 1987، ص 456).

2- الدافع: (motive)

- مفهوم الدافع: الدافع في المجال الرياضي، أياً كانت نوعيته، هو ما يستثير حاجة داخلية لدى الرياضي ويدفعه إلى النشاط ويوجه سلوكه حتى إشباع حاجاته المتمثلة بالإنجاز وتحقيق الانتصارات، مما يؤدي إلى حالة من الرضا والارتياح، وبذلك يقوى السلوك ويزداد معدل ظهوره.

ويعرف الدافع الرياضي بأنه "رغبة اللاعب في الإنجاز والفوز وتحقيق النجاح والاستمتاع بمواجهة التحديات ومواجهة الصعوبات" (المرجع السابق، ص 454).

-صفات اللاعب المتمتع بسمة الدافع:

- يضع لنفسه أهدافاً عالية جداً ويكون جاداً في تحقيقها.
- يطمح لأن يكون الأفضل رياضياً متميزاً.
- يعتقد أن الرياضة هي الميل السائد لديه.

- يقوم بأي شيء إذا اعتقد بأنه قد يساعده في تحقيق أهدافه.
- يستمتع بالمنافسات الصعبة ومواجهة تحديات المنافسين.

3-التصميم: (determination)

-مفهوم التصميم: ويعني قدرة الرياضي على الاحتفاظ لفترة طويلة بدرجة عالية من النشاط والحيوية والاستمرار بالتدريب لفترات طويلة على الرغم من الإجهاد، حتى الوصول إلى الهدف، وعدم التحول عنه حتى عند ظهور صعاب غير متوقعة (علاوي، 2002، ص 181). والشخص الذي يحصل على درجة مرتفعة في هذه السمة يستمر لفترة طويلة في ممارسة التدريب العنيف، ويتدرب غالباً من تلقاء نفسه، مثابراً حتى عندما يواجه مشكلة كبيرة، ولا يضعف في عادات عمله، ولا ينسحب بسرعة عندما يواجه مشكلة (أحمد، 2008، ص 87).

-صفات اللاعب المتمتع بسمة التصميم:

- الصبر والتحمل وعدم الاستسلام عند مواجهة المشكلات والصعوبات.
- النشاط والحيوية والرغبة الذاتية في التدريب لدرجة الإجهاد حتى تحقيق الهدف، حيث يكون أول لاعب يحضر التمرين وآخر لاعب ينتهي منه.
- لا يستسلم بسهولة ويسعى لتحسين قدراته ومهاراته لدرجة الإرهاق، ويتمسك بأهدافه بغض النظر عن قيمة الوقت والجهد.
- ينفق المزيد من الوقت بمفرده في التدريب لتحسين قدراته ومهاراته.

4-التدريبية: (coahability)

-مفهوم التدريبية: وتعني مدى تقدير واحترام الرياضي للمدرب والعملية التدريبية، ومدى انصياعه لنصائح مدربه وتقديره للتدريب باعتباره الأساس في جعله رياضياً ناجحاً (علاوي ورضوان، 1987، ص 476).

-صفات اللاعب المتمتع بسمة التدريبية:

- يناقش مدربه في حال وجود سوء تفاهم، بدلاً من نقده والتكلم عنه بسوء.
- يطلب النصيحة من مدربه ويتعلم منه ويحترمه.
- يظهر الاحترام للمسؤولين عن الفريق.
- ينفذ تعليمات المدرب بدقة حتى في حال عدم رضاه عنها.
- يتعاون مع قائد الفريق والمسؤولين عنه.
- ويعتبر التدريب مهماً ليصبح لاعباً جيداً (أحمد، 2008، ص 88).

5- العدوان (Aggression)

- مفهوم العدوان: يعرف العدوان الرياضي بأنه: سلوك يهدف إلى محاولة اللاعب إصابة أو إيذاء اللاعب المنافس جسدياً أو نفسياً، سواءً عن طريق التهجم أو الاعتداء الجسدي أو اللفظي أو غير ذلك من الوسائل (cox,2001,p34).

أما راتب (1997) فقد شرحه على أساس الهدف منه، وقسمه إلى نوعين هما: العدوان كغاية والعدوان كوسيلة، إذ يعتبره كغاية عندما يكون الهدف منه هو إلحاق الضرر والأذى النفسي أو البدني بالآخرين مع الشعور بالتمتع والرضا نتيجة ذلك. ومثال ذلك تعمد اللاعب ضرب منافسه أو دفعه باليد للسقوط على الأرض.. الخ. أما العدوان كوسيلة فيتضح عندما يهدف إلى إلحاق الأذى بشخص آخر، ولكن ليس بغرض التمتع والرضا، ولكن بغرض الحصول على تدعيم أو تعزيز من الخارج كإرضاء المدرب أو تشجيع الجماهير. ومثال ذلك عرقلة اللاعب لمنافسه عندما يحاول تصويب الكرة نحو المرمى كي يحصل على تشجيع الجمهور أو المدرب (راتب، 1997، ص 207).

- صفات اللاعب المتمتع بسمة العدوان:

- يعتقد أن تحقيق الانتصار يتطلب منه أن يكون عدوانياً.
- يستخدم القوة لتحقيق أغراضه.
- لا يسمح لأحد أن يجبره على فعل شيء معين.
- ينتقم من المنافس الذي يؤذيه، أو يؤذي زميله.
- لا يخشى مواجهة المنافس الأكثر خشونة بل يسعى لمواجهة هزيمته.
- لا يخشى الإصابة في اللعب لذلك يميل إلى اللعب الخشن.
- لا يستسلم للهزيمة أبداً، وفي حال هزيمته ينتظر بفارغ الصبر مواجهة من هزمه مرة أخرى للانتقام منه.
- لا يخفف من وتيرة لعبه حتى لو أحس بأنه هزم منافسه.

6- الضبط الانفعالي: (emotional control)

- مفهوم الضبط الانفعالي: هو قدرة الرياضي على كبح جماح نفسه والسيطرة على سلوكه خلال المواقف التي تتصف بالاستثارة الانفعالية، كال فوز أو الهزيمة أو التعب أو عند مواجهة المواقف الصعبة (فوزي، 2006، ص 209).

- صفات اللاعب المتمتع بسمة الضبط الانفعالي:

- يتحكم في أعصابه في المواقف الصعبة التي يواجهها.
- لا يكتئب أو يحبط عند الهزيمة أو الفشل.
- لا يصاب بالتوتر الشديد عندما يخطئ بالأداء أو عند وقوع أخطاء من زملائه.

- لا يفقد أعصابه بسهولة وبالتالي فإن أدائه لا يتأثر بمشاعره أو انفعالاته.
- يميل لأن يكون متزناً انفعالياً وواقعياً في الألعاب الرياضية فلا يقلق بسهولة، ونادراً ما يسمح بظهور انفعالاته، أو أن تؤثر انفعالاته على أدائه.

7-المسؤولية: (responsibility)

- مفهوم المسؤولية: تعرف بأنها قدرة الرياضي على تقبل المسؤولية تجاه تصرفاته، وتقبله اللوم والنقد عندما لا يستحق، وميله للتمعن في أخطائه ومعاقبة نفسه من أجل الآخرين، والاستعداد لتحمل الألم البدني والعقلي لرغبته الشديدة في اللعب حتى عندما يكون مصاباً (أحمد، 2008، ص 87).

-صفات الرياضي المتمتع بسمة المسؤولية:

- يتقبل بطيب خاطر مسؤولية القيام بالأعمال التي تسند إليه.
- يتقبل النقد الذي يوجه إليه.
- يرغب في الاشتراك بالمنافسة حتى عند إصابته.
- يهتم بالأخطاء التي يرتكبها ويحاسب نفسه عليها.
- يتحمل المسؤولية عند الفشل ولا يلقي باللوم على الآخرين.

8-الثقة بالنفس: (self-confidence)

- مفهوم الثقة بالنفس: يعرف راتب الثقة بالنفس بأنها "الشعور بالحالة الجيدة، والنظرة الإيجابية من قبل اللاعب نحو المنافسة" (راتب، 1997، ص 129). كما تعرف بأنها "اقتناع الرياضي بإمكانية تحقيقه للواجبات الحركية المطلوبة منه وتقبل التحديات التي تختبر قدراته" (فوزي، 2006، ص 209)، في حين يعرفها علاوي بأنها "اعتقاد اللاعب وتأكد من أنه يمتلك القدرة والمهارة في أداء رياضي معين" (علاوي، 2002، ص 179)،

-صفات اللاعب المتمتع بسمة الثقة بالنفس:

- يكون متأكداً جداً من نفسه ومن قدراته ومهاراته.
- يثق بإمكانية تعامله مع الأشياء.
- لا يبدو قلقاً أو متردداً قبل المنافسات أو عند مواجهة المواقف غير المتوقعة.
- يعبر عن آرائه أمام الآخرين بثقة وجراً.
- يثق بقدرته على الفوز ولا يخاف من منافسه مهما كان مشهوراً.
- يتخذ قراراته بسرعة وسهولة.
- يعالج المواقف الطارئة بطريقة جيدة.

خامساً: أهمية السمات الدافعية في الأداء الرياضي:

تمثل السمات الدافعية أحد جوانب الشخصية الهامة في الإعداد النفسي للرياضيين، باعتبارها الأساس في مزاولة النشاط وإنجاز الواجبات وتحدي العقبات والصعوبات وبذل أقصى الجهد في سبيل تطوير الأداء وتحسينه والكفاح من أجل الوصول للتفوق والتميز، وبالتالي تعتبر العامل الأهم في رفع مستوى الأداء الحركي والمهاري في المجال الرياضي. (وليد، 2003، ص 54). وأشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن اكتساب وتنمية وتطوير السمات الدافعية للاعبين الرياضيين تعتبر من أهم مكونات الإعداد النفسي للرياضيين، نظراً للأثر المباشر لهذه السمات على شخصية وأداء اللاعبين (علاوي، 2002، ص 175). حيث يرى كيمييك (Kimiecik, 2002) بأن العامل النفسي يظل المتغير الحاسم في الأداء سواء تدريبياً أو منافسةً، حيث يذكر كثير من المدربين واللاعبين في تقاريرهم الذاتية أن حوالي (40%-90%) من الأداء يرجع إلى العوامل النفسية، ومن أهم هذه العوامل السمات الدافعية كونها إحدى الجوانب النفسية المهمة في تحقيق التفوق في الفعاليات الرياضية (Kimiecik, 2002, p144).

وهناك اتفاق عام بين العلماء والباحثين على أهمية الدافعية في مجال الأداء المهاري والتفوق في جميع المراحل التعليمية والتدريبية والتنافسية، فقد أشار سنجر (Singer) إلى أن التفوق حصيلة كل من التعلم والدافعية، وأن غياب الدافعية يؤدي إلى توقف نشاط الرياضي، لأنها تمثل مكانة متقدمة تؤثر بصورة مباشرة في التعلم والتدريب وأداء الفرد للمهارات الرياضية، وقد برهن على ذلك من خلال المعادلة الآتية: الأداء الرياضي = التعلم + الدافعية (عبدالله، 2011، ص 13).

في حين يرى ناصر (2004) أن أهمية الدافعية تكمن في أنها:

- 1- تمكن الفرد من اختيار نوع الرياضة أو النشاط الذي يرغب ويميل إلى ممارسته من بين الرياضات والنشاطات المتعددة والمتاحة.
- 2- تؤثر على مدى استمرار الرياضي في التدريب والممارسة للرياضة أو النشاط الذي يختاره ويفضله.
- 3- تساهم في تطوير إمكانيات التعلم والإفادة من التدريبات المتاحة لرفع مستوى أداء الرياضي.
- 4- تؤثر الدافعية على نوعية ومستوى الجهد الذي يبذله الرياضي خلال التمرين والتدريب واكتساب المهارات وتهذيبها وتطويرها.
- 5- تؤثر على مستوى الاستثارة لدى الرياضي في مواقف المنافسات والمسابقات المتنوعة التي يشارك فيها.

6- تمكن الرياضي من استغلال قدراته الكامنة وإمكانياته الذاتية المساعدة على رفع مستوى أدائه (ناصر، 2004، ص 104).

كما أن اللاعبين الذين يفتقرون إلى السمات الدافعية الرياضية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية ويسجلون نتائج أقل من المستوى المتوقع على الرغم من حسن إعدادهم في الجوانب البدنية والمهارية والخططية (فوزي وبدر الدين، 2001، ص 82).

كذلك تعد الدافعية في المجال الرياضي (مفتاح الممارسة الرياضية) على مختلف مستوياتها، وهي أهم متغير يثير ويحرك اللاعب لتحقيق الإنجازات على كافة الأصعدة، والدلالة على ذلك أشار كل من ليون وبلوكر (1982) في كتابهما (سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق) إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الأخيرين (راتب، 2000، ص 71)، ومن وجهة نظر وارن (Warren)، فإن استثارة الدافع للرياضي يمثل من (70 % إلى 90%) من العملية التدريبية، ذلك أن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب النواحي المهارية والخططية، ثم يأتي دور الدافع ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين من حيث تعلم تلك المهارات والتدريب عليها بغرض صقلها وإتقانها (أوبكر، 2013، ص 17).

وللدافعية دور هام جداً في حماية الذات وتقديرها لدى المعوق الرياضي، فقد أشارت نتائج بعض الدراسات كدراسة ليري وكوالسكي (Leary&Koualski, 1990) إلى أن الدافعية تؤثر بشكل واضح في ذات المعوق الرياضي، أي أن الدافعية تساعد في حماية الذات لديه، وحسب هذين الباحثين فإن للدافعية أثراً واضحاً في تقدير الذات عند المعوق الرياضي، بمعنى أن الدافعية تساعد على تحسين صورة الذات لديه، وهذا يساعده في تحقيق تطور نوعي في مجمل عناصر شخصيته وفي تحسين أدائه في معظم المجالات. ومن وجهة نظر تجريبية تشير الدراسات إلى أن النتائج القياسية التي يحققها الرياضيون المعوقون تعزى إلى التحسن النوعي بصورة الذات لديهم، وهذا ما يساعدهم على تحقيق نتائج طيبة، وبالتالي تؤكد وجهة النظر التجريبية على حماية الذات من خلال رفع مستوى الدافعية عند المعوقين الرياضيين. وقد أكدت دراسة ليفسكي ومندينهال (Levesque&Mendenhall, 2001, pp232) أن الرياضيين المعوقين والذين يحققون نتائج سيئة أظهروا تقديراً سيئاً لذواتهم بسبب ضعف الدافعية لديهم.

ووفقاً لنظرتي الأهداف والتحكم فإن امتلاك المعوق للدافعية يساهم في تحقيق الأهداف وفي تحسين صورة الذات لديه. فتعتبر نظرية الأهداف أن الأهداف كوسائط محددة بالسلوك، فحسب هذه النظرية يتحقق الهدف من خلال عمل متكامل، ونسبة النجاح ترتفع كلما كانت الدافعية مرتفعة عند الفرد والسؤال الذي يطرح لماذا سمات وطبيعة الأهداف هي التي تعدل الدافعية عند المعوق وسلوكه في آن واحد؟ وحسب نظرية الأهداف فإن الأهداف الصعبة

والنوعية هي التي تقود إلى نتائج قياسية (Locke&Lathanm,1990). أما بالنسبة لنظرية التحكم فإن صنع الأهداف يكون متدرجاً وتعد الأهداف القدرة المنظمة للسلوك والدافعية والدافع إلى تقدير الذات وحمايتها وتحسينها (Ames,1989).

المحور الثاني: المهارات النفسية في الأداء الرياضي

أولاً: مفهوم المهارات النفسية في الأداء الرياضي

ثانياً: أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية

ثالثاً: برامج تدريب المهارات النفسية

رابعاً: مكونات المهارات النفسية في الأداء الرياضي

- التصور العقلي

1- مفهوم التصور العقلي

2- نظريات التصور العقلي

3- مبادئ التصور العقلي

4- أهمية التصور العقلي في المجال الرياضي

- تركيز الانتباه

1- مفهوم تركيز الانتباه

2- أنواع تركيز الانتباه

3- مشكلات تركيز الانتباه

4- أهمية تركيز الانتباه في المجال الرياضي

ج- الاسترخاء

1- مفهوم الاسترخاء

2- أنواع الاسترخاء

3- أهمية الاسترخاء في المجال الرياضي

خامساً: أهمية المهارات النفسية في الأداء الرياضي

المحور الثاني: المهارات النفسية في الأداء الرياضي

أولاً: مفهوم المهارات النفسية:

من المعتقدات الرئيسية في علم النفس الرياضي أن المهارات النفسية تعتبر محددات مهمة للأداء الرياضي، ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على المهارات المناسبة وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق تلك المهارات، كما ينظر إليها كأحد المتغيرات الأساسية التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية. وقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم المهارات النفسية وفيما يلي بعضها:

- مجموعة من القدرات تمكن الرياضي من إعداد نفسه للمنافسة من خلال قدرته على مواجهة الضغوط، وتركيز انتباهه، وإدراكه الجيد للأحداث المحيطة بالمنافسة، وقدرته على التصور العقلي للأداء، ومحاولة إعادة تنظيم الأفكار والطاقة النفسية والقدرات بالشكل الذي يتم من خلاله تحقيق الأداء الأفضل (Hodge, et.al, 1996).
- مهارات يمتلكها اللاعب مرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري المثالي، ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي (خليل، 2000، ص 42).
- المهارات التي يمتلكها اللاعبون وترتبط بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق، وتوجد في العقل، ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي (thelwell & greenlees, 2001, p131).
- مجموعة القدرات النفسية التي تمكن الرياضي من تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية، وتساهم في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عبر الاستخدام المنظم للقدرات العقلية، والتعبئة للطاقة النفسية بصورة علمية تتناسب مع الموقف الرياضي المطلوب (الخفاف، 2002، ص 13).
- قدرات يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب، وتضم الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه (علاوي، 2002، ص 193).
- مجموعة القدرات التي تمكن الرياضي من إعداد نفسه لمواجهة ضغوط المنافسة الرياضية (الوتار، 2004).
- مجموعة من المهارات المتميزة التي يمتلكها اللاعبون غير المهارات البدنية، وهي القدرة على تصور أنفسهم يؤدون الفعالية بدقة، إضافةً إلى القدرة على تركيز الانتباه، والثقة بالنفس، والقدرة على الاسترخاء (حبيب وآخرون، 2009، ص 27).
- هي مجموعة من الخصائص والصفات النفسية التي تحتاج للتطوير وتساعد على تحسين الأداء الرياضي (Brookfield, 2009).

- المهارة النفسية هي مقدار ما يملكه الفرد من إمكانية لإيجاد حلول نفسية للمشكلات التي يتعرض لها، وهي المقدرة على تحقيق النجاح والتفوق النفسي من خلال التغلب على العقبات التي تحدث قبل الأداء الرياضي أو خلاله أو بعده نتيجة لتعرضه لمختلف الضغوط الخارجية أو الداخلية (كنبار، 2009).

- هي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها، وتسير جنباً إلى جنب مع التدريب البدني والمهاري للاعبين، لأنها تساعد على مواجهة الضغوط في المنافسات الرياضية عن طريق تركيز الانتباه والاسترخاء والتصور العقلي (الزامل وآخرون، 2011، ص 33).

- هي قدرات داخلية تساعد الرياضي على التحكم بعقله بطريقة فعالة ومستمرة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية (Lubbers, 2014).

- ويرى الباحث في ضوء ما سبق بأن المهارات النفسية في الأداء الرياضي هي: مجموعة من القدرات النفسية كالتصور العقلي وتركيز الانتباه والاسترخاء، يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق المرن والتدريب، وتساعد اللاعب أثناء الممارسة الرياضية وتؤدي إلى تحسن أدائه وتحقيقه للانتصارات خلال مشاركته في المنافسات.

ثانياً: أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية:

- نقص المعارف والمعلومات حول تدريب المهارات النفسية.
- الافتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية.
- الاعتقاد بأن النظرة للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب.
- الاعتقاد بأن بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية.
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات.
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين (علاوي، 2002، ص 202).

ثالثاً: برامج تدريب المهارات النفسية:

تحتاج المهارات النفسية إلى تعليم وتدريب، لذلك يجب ممارستها بانتظام مثل المهارات الحركية والبدنية، وهناك اعتقاد خاطئ بأن تدريب المهارات النفسية يناسب رياضي المستوى العالي فقط، والواقع غير ذلك، حيث يشير راتب (2004) إلى أنه يناسب الرياضيين على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم، وهناك اعتقاد شائع بأن الإعداد النفسي والتدريب على المهارات النفسية هو للاعبين المستويات العليا، أو على أقل تقدير فإنه يختص باللاعبين الكبار عمرياً، ولكن على العكس من ذلك، فإن أهم وأخطر المراحل التي يتشكل فيها اللاعب نفسياً بما يخدم حياته الرياضية، بل وحياته العامة، هي المراحل الأولى من مزاولته للنشاط الرياضي، وهناك قاعدة عامة توضح أنه (كلما أمكن تدريب المهارات النفسية في عمر مبكر كلما كان ذلك

أفضل). ويتولى تدريب المهارات النفسية الأخصائي النفسي الرياضي باعتباره أنه معد بشكل جيد لهذا العمل، وفي حال عدم وجوده يقوم المدرب بهذه المهمة بشرط أن يكون قادراً على ذلك (راتب، 2004، ص99).

ويتكون برنامج تدريب المهارات النفسية حسب هورن (HORN,2002) من ثلاث مراحل رئيسية:

مرحلة التعلم: وفيها يطور الرياضي مفهومه عن مدى أهمية نظام التدريب على المهارات النفسية وعن الأثر الكبير لهذه المهارات على تحسين الأداء.

مرحلة الاكتساب: هنا يتعلم الرياضي كيفية استخدام طرائق التدريب على المهارات النفسية وكيفية توظيفها للاستفادة منها.

مرحلة التطبيق: في هذه المرحلة يستخدم الرياضي المهارات النفسية في إنجاز تدريباته، سواء في أوقات التدريب أو في المنافسات الرسمية (HORN,2002,p462).

رابعاً: مكونات المهارات النفسية:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عدداً كبيراً من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، إلا أن هؤلاء الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتحديد أنواع هذه المهارات النفسية. ومن أبرز هذه النماذج التي حاولت تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة النموذج الذي قدمه مارتيز (Martinez) والذي أشار فيه إلى أن البرنامج الأساسي لتدريب المهارات النفسية ينبغي أن يتضمن ما يلي: مهارات التصور، مهارات الانتباه، مهارات إدارة الضغوط النفسية، إدارة الضغط، مهارات وضع الأهداف (علاوي، 2002، ص193). فيما استخلص عبد ربه (2006) من خلال دراسة تاريخية تحليلية لأكثر من دراسة وبحث عربي وأجنبي أهم مكونات المهارات النفسية أن أكثر المهارات النفسية دراسة في المجال الرياضي هي كالتالي: الاسترخاء، التصور، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، بناء الأهداف، الضغوط النفسية، الطاقة النفسية (عبد ربه، 2006، ص13)، ويرى شمعون وإسماعيل أن أهم المهارات العقلية الأساسية هي (التصور العقلي، التحكم في التوتر، التحكم في الطاقة النفسية، تركيز الانتباه، الاسترخاء، وضع الأهداف). (شمعون وإسماعيل، 2001، ص87).

ومن وجهة نظر علاوي (2002) فإن المهارات النفسية التي ينبغي على اللاعب الرياضي تعلمها والتدريب عليها في إطار الإعداد النفسي تنحصر في المهارات النفسية التالية: (التصور العقلي، الاسترخاء، تركيز الانتباه) (علاوي، 2002، ص195).

وفي البحث الحالي سيعتمد الباحث نموذج علاوي (2002) للمهارات النفسية والمتمثل بالمهارات النفسية التالية: (مهارة التصور العقلي، مهارة الاسترخاء، مهارة تركيز الانتباه).

وفيما يلي شرح مبسط عن كل مهارة من المهارات النفسية قيد البحث الحالي:

أ- التصور العقلي:

1- مفهوم التصور العقلي:

هو استحضار صورة موجودة سلفاً في العقل والذاكرة، وعلى الأغلب تأتي مطابقة للصورة الحقيقية الموجودة في الحياة أو الواقع، وأثبتت الكثير من الدراسات أن المخ يتفاعل بالطريقة نفسها مع الصورة المتخيلة. أي أنه لا يفرق بين الصورة الخيالية التي يبدعها خيال الإنسان دون أن تراها عينه وبين الصورة الواقعية، حيث تتكون الصور في جزء من المخ يدعى الجهاز الحوفي وهو جزء مختص بالعواطف والانفعالات والإحساس بالألم أو البهجة، ولكن إدراك الصورة المتكونة يتم في المستوى الأعلى من المخ ويعرف بالقشرة، وهو الجزء المختص بالذاكرة والتفسير والتبرير وبدونه تظل الصورة بلا معنى. ويرتبط الجزء الذي تتكون فيه الصورة بغدتين الأولى تعرف باسم الغدة تحت المهادية، وهذه الغدة مسؤولة عن تنظيم درجة حرارة الجسم ومعدل ضربات القلب والشعور بالجوع والعطش والرغبة في النوم والنشاط الجنسي، أي أنها تنظم جميع العمليات الحيوية في الجسم. والثانية الغدة النخامية التي تقود النشاط الهرموني للجسم. وبعد أن تتكون الصورة ويدرك المخ معناها تعمل الغدة تحت المهادية على إحداث تفاعلات فسيولوجية في جميع أعضاء الجسم، فتقوم الخلايا بإرسال إشارات للمخ تعمل على تقوية الصورة لتصبح أكثر حيوية ويرسل المخ المزيد من الإيضاحات؛ وهو ما يجعل الصورة تستمر، وتتواصل الدورة بين الجسد والمخ (رحال، 2010، ص325).

ويتطلب التصور العقلي استخدام كل الحواس لاسترجاع أو استحضار الصور والأفكار التي سبق للفرد إدراكها، أو إنتاج صور وأفكار جديدة في عقل الفرد، أي أن البصر ليس هو الحاسة الوحيدة التي يمكن استخدامها في التصور العقلي الرياضي، إذ أن حواس السمع والشم والذوق واللمس والحركة أيضاً كلها حواس تلعب دوراً هاماً في التصور العقلي للرياضيين. وعلى سبيل المثال يستخدم لاعب التنس الإحساس البصري لمشاهدة الكرة ومتابعة حركات منافسه، ويستعمل الإحساس الحركي (وعي الشخص بجسمه وهو يتحرك باتجاهات مختلفة) للإحساس بحركة المضرب أثناء ضرب الكرة، أو انتقال وزن الجسم في التوقيت الصحيح، وسيفيد اللاعب نفسه من الإحساس السمعي لتمييز قوة انطلاق الكرة، وربما اتجاهها من خلال الصوت الناتج من قوة ضرب الكرة في أوتار المضرب، وأخيراً فإن حاسة اللمس تتضح من خلال السيطرة والتحكم في قبضة المضرب (شمعون والجمال، 1996، ص43). إضافة إلى استخدام اللاعب لحواسه المختلفة أثناء استحضار الصور العقلية فإنه من الأهمية أن تشمل

هذه الصور خبرة انفعالاته ومشاعره، مثل الشعور بالقلق أو الغضب أو المتعة أو الألم، حيث إن ذلك يساعد اللاعب في السيطرة على الحالات الانفعالية.

وقد تنوعت التعريفات التي تناولت التصور العقلي الرياضي وفيما يلي بعضها:

- التصور العقلي الرياضي هو عملية تكرار للتصور الذاتي والإرادي لخط سير حركة رياضية معينة، ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والإحساس بالحركة والإحساس بالمكان والزمان مع كل ما يختص بالحركة ولكن بدون الأداء الفعلي لها (عنان، 1995، ص 12).

- ويرى ريتشاردسون (Richardson) بأنه: جميع أنواع الخبرات شبه الحسية والإدراكية التي نشعر بها في العقل الواعي في غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية (شمعون، 1996، ص 221).

- ويعرفه روبرت (Robert) بأنه: خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي (المرجع السابق، ص 222).

- هو القدرة على استحضار صورة الأشخاص والأحداث والمهارات الموجودة في محيط المنافسة، وذلك باستخدام جميع الحواس المطلوبة لتنشيط فعالية هذه الصورة من تصور كل ما يمكن رؤيته أو الإحساس به أو شمه أو تذوقه أو سماعه (Hodge, et.al, 1996).

- مهارة عقلية يمكن من خلالها تصور الخبرات السابقة بغرض الإعداد العقلي، والتصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد الرؤية البصرية على الرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصراً هاماً، ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس، السمع، الشم، الانفعالات. (راتب، 2004، ص 131).

2- نظريات تفسر التصور العقلي:

كي يمكن فهم كيفية عمل التصور العقلي وإمكانية حدوثه، وقدرة الخبرات الحسية في العقل على المساعدة في زيادة القدرة على الأداء، فإن الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أشاروا إلى بعض النظريات التي تحاول شرح وتوضيح ظاهرة التصور العقلي ومن هذه النظريات:

- (النظرية النفسية - العصبية - الحركية):

إذ أشارت هذه النظرية إلى أنه في حالة الأداء الحركي للاعب فإن المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات (أي انتقال موجة الإثارة عبر الخيط العصبي من المخ إلى العضلات العاملة) لإنتاج الأداء الحركي المقصود، كما أن نفس (الدفعات العصبية)

تحدث في المخ والعضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون أدائه الفعلي لها، كما أن الدلائل العلمية تدعم ذلك، إذ أن الأحداث التي يتصورها اللاعب تنتج إثارة في العضلات مشابهة للإثارة الناتجة عن الأداء الفعلي للحركات. وسواء قام اللاعب بالأداء الفعلي لمهارة حركية أو قام بالتصور العقلي لهذه المهارة الحركية دون الأداء الفعلي لها، فإن نفس الممرات العصبية إلى العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم في كلتا الحالتين، على الرغم من أن النشاط العضلي في عملية التصور العقلي لا يمكن مقارنته بالنشاط العضلي في عملية الأداء الفعلي للمهارة الحركية، وفي ضوء ذلك فإنه من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب إن يقوي الممرات العصبية لحركة معينة في رياضته (علاوي، 2002، ص 250-251).

- (نظرية التعلم بالرموز):

أشارت إلى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل (شفرة معينة) أو (تمييز عقلي) للأداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط حركية معينة، وبالتالي فإن الحركات قد تبدو أكثر ألفة وفهماً من قبل اللاعبين وهو الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية (أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير) (المرجع السابق، ص 250-251).

3- مبادئ التصور العقلي:

من أجل إنجاح عملية التصور العقلي لابد من وجود عدد من المبادئ التي تعتبر مفتاحاً للتصور العقلي الناجح وهي:

- التصور العقلي قبل الأداء مباشرة: استرجاع الرياضي صورة للمهارة المراد تعلمها، ويعتمد عدد مرات الاسترجاع على طريقة الاسترجاع الخاصة بالرياضي، فيمكن استرجاع الصورة نفسها في كل مرة أو تصحيح الصورة عند كل مرة يؤديها، وهذا ما يؤدي إلى تحسين الأداء.
- التصور العقلي للمهارة ككل: يعتمد نجاح الأداء على تصور المهارة الحركية ككل بعد تجزئتها من أجل تصحيحها وتثبيت البرنامج الحركي كاملاً.
- التصور العقلي للأداء ونتائجه: من أجل تحسين الأداء على الرياضي الذي يتصور أداء المهارة أن يتصور نتيجة هذا الأداء، مثلاً عند تصور رمي القرص يتصور المسك والحمل والمرجحة والدوران ورمي القرص وكيفية خروجه وانطلاقه من آخر جزء وتوجيهه وكذلك يتصور مكان إسقاط القرص داخل القطاع.

- الانتباه للتفاصيل والتركيز على الإيجابيات: فكلما كان هنالك تصور واضح لتفاصيل الأداء كان التصور ككل وتثبيت الصورة الصحيحة أفضل، وكذلك التركيز على تصور الأداء الناجح من أجل زيادة الدعم بين المثير والاستجابة للتصور والذي يعمل على الارتقاء بالمستوى.
- التصور العقلي بسرعة الأداء: إن محاولة التصور العقلي بنفس سرعة الأداء البدني يعمل على تعلم التوقيت السليم لأداء المهارة من حيث بدء وإنهاء المهارة.
- التصور العقلي بزمان الأداء نفسه: إن التوقيت الصحيح للتصور وعدم التكلف بزيادة زمن التصور لمدة طويلة يعمل على المحافظة على مستوى التركيز أثناء التصور (السويدي، 2004، ص 33).

3- أهمية التصور العقلي في المجال الرياضي:

يعد التصور العقلي في المجال الرياضي من أهم المهارات النفسية التي تؤثر على تحسين أداء اللاعبين وتطوير الحركات مهارية الخاصة بألعابهم، حيث أن معظم اللاعبين في المستويات الرياضية العالية يستخدمون التصور العقلي بصورة منتظمة، ويمكن اعتباره بمثابة فيتامين يساعد التدريب البدني والحركي والخططي.

ويذكر (راتب، 2004) الفوائد التالية للتصور العقلي:

- تحسين التركيز: إن تصورنا للأشياء التي نريد عملها، لرد فعلنا في بعض المواقف التي نواجهها تساعد على التركيز بشكل أفضل، كذلك يساعد التصور على منع تشتت الأفكار والانتباه، ومثال ذلك أن يتصور اللاعب بعض المواقف التي اعتاد أن يفقد فيها التركيز ثم يتصور إعادة تركيز الانتباه بسرعة (تصور استعادة الانتباه بعد إضاعة ركلة جزاء، أو محاولة رفع أثقال خاطئة،...).
- بناء الثقة بالنفس: عندما نواجه بعض مواقف التوتر أو القلق أو الخوف يمكننا من خلال التصور العقلي أن نستبدل بها بعض المواقف التي تتميز بالثقة بالنفس، ومثال ذلك إذا كان اللاعب يشعر بالتوتر قبل تنفيذ إحدى ركلات الجزاء يمكنه أن يتصور عقلياً خبرة سابقة لركلة جزاء نفذها سابقاً بنجاح.
- السيطرة على الانفعالات: عندما نتعرض لمواقف تفقدنا السيطرة على انفعالاتنا يمكننا التخلص منها عن طريق تصور أنفسنا ونحن نتعامل مع هذه المواقف بشكل إيجابي، ومثال ذلك اللاعب الذي يفقد السيطرة على انفعالاته عندما يواجه ضغط الجمهور المنافس، فبإمكانه تصور نفسه وهو يتعامل مع هذه المواقف ببعض الإجراءات الإيجابية كالشهيق العميق...

- تطوير استراتيجية اللعب: كأن يتصور اللاعب المدافع ما يجب أن يفعله لمواجهة المهاجمين.

- مواجهة الألم والإصابة: كأن يتصور اللاعب المصاب الأداء الحركي الذي يؤديه زملاؤه، وذلك يساعده على سرعة الاستشفاء وسرعة الاندماج مع بقية زملائه عند العودة لممارسة اللعب مرة أخرى (راتب، 2004، ص 135-136).

أما علاوي (2002) فيرى أن استخدام التصور العقلي في الرياضة هو من العوامل المساعدة في: سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها، سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها، المساعدة في حل مشكلات الأداء، التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية، مراجعة الأداء وتحليله، تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي، الاستعداد للأداء في ظروف معينة، تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة (علاوي، 2002، ص 251-255).

ووجدت دراسة راؤول وآخرين (Raoul,et,al,2013) أن التصور البصري يساعد اللاعبين المعوقين على الكراسي المتحركة على تحسين أدائهم في التسديد على الأهداف. وأكدت دراسة نافع (٢٠٠٥)، ودراسة إيفانز وآخرين (Evans,et.al,2006) أهمية التصور العقلي في تحسين الأداء. كما وجد راؤول (Raoul,2012) أن خضوع لاعبات كرة السلة لبرنامج التدريب على التصور العقلي قد أدى إلى تحسين أدائهن لدرجة جديرة بالاهتمام. كما ويرى هودج وآخرون (Hodge,et.al,1996) أن التصور يستخدم للسيطرة على الانفعالات السلبية كالغضب والقلق، كما أنه يساعد على التأقلم والتصرف في المواقف المفاجئة أثناء المنافسات الرياضية، ويزيد القدرة على تركيز الانتباه. وتوصلت دراسة فيري ومورزوت (Fery&Morizot,2000) إلى أن الجهاز الحركي في الجسم يمكن أن يؤدي المهارات الحركية بسهولة باستخدام التصور.

ومن بين البحوث التي بينت أهمية التصور العقلي في المجال الرياضي الدراسة التي أنجزت في المركز الأولمبي للتدريب في الولايات المتحدة الأمريكية (1990)، وتوصلت إلى أن 90% من الرياضيين الأولمبيين يستخدمون التصور العقلي، وأن 97% منهم يؤمنون بأنها تحسن من مستوى الأداء الحركي والإنجاز، وأن 94% من المدربين الأولمبيين يلجؤون إليه خلال التدريب. (عبد القادر، 2011، ص 53).

ب- تركيز الانتباه:

1- مفهوم تركيز الانتباه:

يعد تركيز الانتباه من أهم مظاهر الانتباه وأحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين، كما أنه يمثل عاملاً هاماً للأداء الرياضي الناجح، فكلما استطاع اللاعب تركيز انتباهه على نحو

أفضل كانت فرصته أفضل في تعبئة قواه البدنية والانفعالية والعقلية، مما يساعده في الوصول إلى المستويات العليا، كما أنه يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية، ومن المعروف أن درجة الإتقان للمهارات الحركية لا ترتبط فقط بمؤهلات التدريب، بل ترتبط أيضاً بمقدرة الفرد على تركيز الانتباه لغرض التحكم في مهارته الحركية. وتختلف القدرة على تركيز الانتباه بين اللاعبين، فالبعض لديهم القدرة الكبيرة على التركيز والبعض الآخر يكونون أكثر عرضة للاضطراب، وذلك لضعف القدرة على تركيز الانتباه، إلا أن خاصية الانتباه دائمة التغير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها، فتارة يتميز بالشدة وتارة أخرى بالتشتت، وفي أحيان كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتيت الانتباه على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات، وهو ما يمكن أن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية. ويشير علاوي إلى أن تركيز الانتباه على مثير معين لا يعني جمود الانتباه وتوقفه، وإنما يتحرك الانتباه في مجال أو امتداد أو اتساع أكبر يطلق عليه شذمجال أو امتداد أو اتساع الانتباه ولكن في حدود تتبع المثير المختار الذي يتم التركيز عليه (علاوي، 2002، ص 283).

وقد تعددت التعريفات التي تناولت تركيز الانتباه وفيما يلي بعض هذه التعريفات:

- إنه الاستعداد الإدراكي العام الذي يقوم بتوجيه شعور الرياضي نحو موقف معين ككل أو كجزء، فإذا كان الموقف معروفاً للرياضي يكون الانتباه، أما إذا كان الموقف جديداً كلياً فيزداد الانتباه ويتم التركيز على هذا الموقف الجديد (حنتوش، 1987، ص 62).
- اصطلاح يشار به إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إحدى محتويات الذاكرة الحركية، أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه (سليمان، 1988، ص 23).
- القدرة على عزل كل المثيرات وتوجيه الانتباه إلى مثير واحد فقط (مرقص، 1994، ص 15).
- إنه القدرة على تركيز بؤرة الاهتمام على الرموز المناسبة في البيئة والمحافظة على تلك البؤرة أثناء التنافس الرياضي (شمعون والجمال، 1996، ص 61).
- هو تضيق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار (علاوي، 2002، ص 283).
- يعرف وينبرغ وجولد (Weinberg&Goul, 1995) التركيز بأنه عبارة عن تضيق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة، والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات (الرموز) (راتب، 2004، ص 283).

- إنه تركز بؤرة الانتباه على العلاقات المرتبطة بالأداء في البيئة المحيطة والاحتفاظ بهذا التركز لفترة زمنية تحقق امتلاك الوعي الإدراكي المؤقت (محمود، 2005، ص178).
- يعرف بدران (2006) تركيز الانتباه بأنه قدرة اللاعب على الاحتفاظ بالانتباه لأدائه الفني أثناء التدريب الرياضي أو المنافسة (بدران، 2006، ص68).

2- أنواع تركيز الانتباه:

- تركيز الانتباه الخارجي: وهو يوجه نحو البيئة الرياضية التي تحدث خارج اللاعب مثل أداء اللاعب، تحركات اللاعب المنافس أو اللاعبين الزملاء في الفريق.
- تركيز الانتباه الداخلي: وهو يوجه نحو الذات ويسمى بالتركيز الذاتي ويشمل الأفكار والمشاعر والأحاسيس.
- تركيز الانتباه الواسع: وهو يسمح للاعب بإدراك العديد من الأحداث معاً في وقت واحد، وهذا النوع يمثل أهمية خاصة للألعاب الرياضية التي تتطلب اليقظة والحساسية للتغيرات السريعة في البيئة، أي الاستجابة إلى المثيرات أو الرموز المتعددة.
- تركيز الانتباه الضيق: وهو يحدث عندما يطلب من المتعلم أو اللاعب الاستجابة لمثير واحد أو اثنين فقط (الدليمي وآخرون، 2013).

3- مشكلات تركيز الانتباه:

يعتقد الكثير من اللاعبين أن لديهم مشكلات لتحقيق التركيز أثناء المنافسة، وعادةً فإن هذه المشكلات لا تكون بسبب عدم التركيز على المثيرات المطلوبة، ولكن بسبب بعض المشكلات ومنها:

- الانشغال بالأحداث الماضية: بعض اللاعبين لا يستطيعون نسيان خبراتهم السابقة وخاصةً السلبية منها، وهذا التركيز على الأحداث الماضية يسبب الهبوط المفاجئ في مستوى أداء العديد من الرياضيين.
- الانشغال بالأحداث المستقبلية: عندما ينشغل اللاعب بالتفكير المستقبلي من حيث النتائج المتوقعة لأفعال معينة، كأن يفكر بأسئلة من نوع: ماذا لو خسرت المباراة؟ ماذا لو أصبت؟ ماذا لو تسببت في هبوط مستوى الفريق؟ فإن مثل هذه الأفكار المستقبلية والأرق تؤثر سلباً على التركيز ويؤدي إلى المزيد من الأخطاء والهبوط في الأداء.
- الانشغال بالكثير من المثيرات: إن وجود العديد من مصادر تشتيت الانتباه يؤدي إلى صعوبة في تركيز الانتباه، كوجود الجماهير وتشجيعها الصاخب.

- التحليل الزائد لحركات الجسم: إن تركيز اللاعب بشدة على ميكانيكية أداء الجسم أثناء المنافسة عادةً ما يعوق الأداء، وكلما كان التحليل زائداً أعاق ذلك الانسيابية والطلاقة لخصائص الأداء الحركي، خاصةً إذا كان المطلوب هو سرعة رد الفعل واتخاذ القرار.
- صدمة الانتباه: وتعني تركيز اللاعب على الأداء السيئ في الوقت الحرج من المنافسة، مما يؤدي إلى انخفاض الأداء وعدم القدرة على تركيز الانتباه للرموز المرتبطة بالأداء (راتب، 2002، ص 292-293).

4- أهمية تركيز الانتباه في المجال الرياضي:

يؤكد علم النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد الفني في ظروف التدريب واللعب، لذلك يجب مراعاة تعويد اللاعب على تركيز الانتباه في غضون عملية التدريب حتى يعمل ذلك على تنمية وتطوير القدرة على تركيز الانتباه في ظروف المباراة الصعبة (كنبار، 2009، ص 58).

كذلك يعد تركيز الانتباه من المظاهر الهامة في الانتباه والذي يثبت تأثيره على مستوى الأداء في الفعاليات الرياضية المختلفة، إذ تلعب معظم مظاهر الانتباه دوراً فعالاً في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية المرتبطة بتلك الفعاليات. فقد ثبت أن تطور الأداء الذي يعد أساساً مهماً لنجاح المهارات الحركية يرتبط بقابلية الرياضي على تركيز انتباهه، وهذا بدوره يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية في العديد من الأنشطة، إذ تم التأكد من أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط، بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية (عبد المجيد، 1989، ص 26-27).

ويشير علاوي (1975) بأن تركيز الانتباه هو حالة موجودة وجوهرية يدركها كل الرياضيين على أنها شرط أساسي للإنجاز الرياضي الجيد. فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق يكون قادراً على التوافق البدني والانفعالي والعقلي وتركيز هذه العوامل لتكون كافة الأمور في متناول اليد لغرض الإنجاز الرياضي. إذ أن الكثير من الرياضيين يرجعون بسبب انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة إلى فقدان التركيز، كذلك يعزو المدربون ضعف مستوى أداء لاعبيهم إلى السبب نفسه أعلاه (علاوي، 1975، ص 39-40). وترى حكمت وآخرون (2005، ص 110) أن الإنجاز العالي للأداء الحركي يقتزن بالقدرة على تركيز الانتباه. ويقول شمعون (1996) إن تطور الحركات المختلفة مقتزن بقابلية الفرد

على تركيز الانتباه، فهو يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لإجراء المهارة الحركية، ويعد أساساً مهماً لنجاح المهارات الحركية (شمعون، 1996، ص 258). ويضيف موراي (Murray,1995) إن التركيز أحد أهم الخطوات في طريق التفوق الرياضي، وخاصة في الألعاب التي يعتمد فيها اللاعب على نفسه في جميع ردود أفعاله، حيث أن فقد التركيز في جزء من الثانية أثناء موقف محدد يمكن أن يشكل الفرق بين الفوز والهزيمة (Murray,1995,P2). كما أثبتت العديد من الدراسات دور تركيز الانتباه في تعلم المهارات الحركية وفي تحسن أداء المهارات والأداء ومن هذه الدراسات: دراسة حسانين (2000)، ودراسة وولف وآخرين (Wulf et al, 2001)، ودراسة مطاوع (2001)، ودراسة فيلاني وآخرين (Vilani et al, 2003)، ودراسة نيدفير (Nideffer, 2004). واتفقت دراسات السيد (1994)، شحاته والشاذلي (1997) والألفي (2009) على أن هناك علاقة ارتباطية دالة معنوياً بين تركيز الانتباه ومستوى الأداء في الجباز الإيقاعي، وأن التحسن في تركيز الانتباه يؤدي إلى تحسن مستوى الأداء المهاري (زكي، 2010، ص 5). ووجدت دراسة حسين (2011) أنه كلما ارتفع تركيز اللاعب المعوق كانت هناك دقة أكبر في مهارات اللاعب.

ج- الاسترخاء:

1- مفهوم الاسترخاء:

يعتبر الاسترخاء (relaxation) واحداً من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق. وهناك عدد من أساليب الاسترخاء التي عرفت لها معظم الشعوب منذ وقت طويل. وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس، وذلك عن طريق التنفس العميق وتمارين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي. والحقيقة أن هناك عدة طرق وأشكال مختلفة للوصول إلى الاسترخاء العضلي والنفسي، ولكنها متشابهة في نتائجها وتأثيرها الإيجابي (بكاء، 1996، ص 16).

يعتبر الاسترخاء من المهارات النفسية الهامة وأحد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعدادات للمنافسات التي تساعد اللاعب على التحكم، وتوجيه استثارته الانفعالية خلال عملية التدريب أو المنافسة الرياضية، حيث يساهم في خفض التوتر والاستثارة غير المطلوبة التي يمكن أن تنشأ في مثل هذه الظروف (علاوي، 2002، ص 216).

ومن التعريفات العديدة التي تناولت الاسترخاء نذكر التعريفات التالية:

- انسحاب اللاعب المؤقت والمدروس من النشاط في وقت معين، بما يتيح للاعب الفرصة لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية (راتب، 1990، ص 160).
- عدم أداء أي شيء مطلقاً باستخدام العضلات. وهذا يعني فك أسر أو إطلاق سراح أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماماً أو الوصول إلى درجة الصفر تقريباً في النشاط العضلي. وهو بهذا المفهوم مهارة عقلية لابد أن تتعلم وتكتسب مثلها مثل المهارات الحركية (علاوي، 2002، ص 216).
- أحد المهارات العقلية التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستثارة الانفعالية خلال التدريب أو المنافسة الرياضية (شمعون، 1999، ص 273).
- التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر، لذا يعد الاسترخاء العضلي مهارة عقلية لابد أن تعلم وتكتسب مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية (الجبوري، 2012، ص 41).

2- أنواع الاسترخاء في المجال الرياضي:

- الاسترخاء التصوري: والفكرة الرئيسية لاستخدامه هي: إذا لم نستطع أن نغير البيئة الواقعية، فحاول أن نغير البيئة الموجودة في عقلك. وتعتمد هذه الطريقة على تصور اللاعب نفسه في بيئة أو مكان حيث الشعور دائماً بالاسترخاء التام والراحة الكاملة، كالرقود على شاطئ البحر حيث أشعة الشمس الدافئة، وموج البحر ... الخ.
- الاسترخاء التعاقبي (التقدمي): ويسمى بذلك لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يشمل المجموعات العضلية الرئيسية للجسم ككل. ويعتمد هذا النوع من الاسترخاء على أهمية التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر عند الانقباض العضلي والإحساس بالاسترخاء عند انبساط عضلات الجسم.
- الاسترخاء الذاتي: والهدف منه أن يمتلك اللاعب القدرة على خفض التدرجي للزمن المطلوب لتحقيق الاسترخاء الكامل للجسم ككل. وعند المراحل الأولى للتدريب على هذا الأسلوب يحتاج اللاعب إلى حوالي عشر دقائق لمسايرة التعليمات الخاصة بذلك، ولكن مع التمرين واستمرار الممارسة يستطيع أن يحقق في زمن أقل الاسترخاء التام للجسم ككل. ويعتبر الاسترخاء الذاتي اختصاراً للتدريب الاسترخائي التعاقبي، حيث توجه التعليمات للاعبين باسترخاء مجموعات عضلات الجسم مع التركيز على التنفس البطيء السهل وتخيل التوتر يغادر الجسم.
- وتشير الخبرات العملية إلى أن حوالي 90% من الرياضيين يرون أن الاسترخاء التصوري والذاتي هما الأكثر فعالية (راتب، 2004، ص 239).

4- أهمية الاسترخاء في المجال الرياضي:

للاسترخاء أهمية كبيرة في المجال الرياضي، وتبرز أهميته في جعل اللاعب الرياضي أقل عرضة للاستثارة التي تخفض مقدرته في التحكم والسيطرة على انفعالاته ومواجهة المواقف الصعبة والهدوء، كما يؤخر الاسترخاء من ظهور علامات التعب. حيث يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في البطولات الهامة، والذي يؤدي بدوره إلى انقباض عضلات الجسم كافة بدلاً من أن يحدث الانقباض في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط. وللاسترخاء أهمية في تقليل وتفايدي الاضطرابات النفسية الناتجة عن ضغوط المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى الإقلال من التوتر، ما يجعل الاستجابة أكثر فعالية وسهولة ومن ثم تحقق الأهداف الموضوعة (شمعون، 1996، ص 178).

ويرى علاوي (2002) أن أهمية تدريب الاسترخاء تكمن في الجوانب التالية:

- الإسهام في خفض مستويات الضغط والقلق لدى اللاعب الرياضي سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة الرياضية.
- القدرة على ضبط مستوى الاستثارة العضلية أو الانفعالية.
- المساعدة في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة النفسية والهدوء والطمأنينة.
- الوعي بالفروق الجوهرية ما بين الاسترخاء والانقباض أو التوتر العضلي.
- زيادة القدرة على اكتساب بعض أنواع من الإدراكات الحس - حركية.
- التخلص من بعض التوترات العضلية في بعض المجموعات العضلية المعينة طبقاً لرغبة اللاعب.
- الإسهام في تأخر ظهور التعب العضلي أو العقلي وسرعة الاستشفاء من المجهود البدني أو العقلي.
- المساعدة على النوم أو التغلب على الأرق الذي قد يصاحب اللاعب ليلة مشاركته في المنافسة الرياضية.
- اكتساب الانفعالات الإيجابية السارة، والقدرة على التحكم في الاستجابات البيولوجية مثل معدل ضربات القلب و درجة حرارة الجسم (علاوي، 2002، ص 216-217).

في حين يرى حميدي وآخرون أن أهمية الاسترخاء تظهر في الحالات الآتية:

- 1- خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة مباشرة، وكذلك بعد المنافسة.
- 2- استخدام الاسترخاء في الفترات التي تسمح فيها طبيعة التنافس بذلك.

3- الدخول في النوم في الأيام الأخيرة على الاشتراك في المنافسات الهامة.

4- تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي (حميدي وآخرون، 2004، ص 4).

ويؤكد (Nideffer, 1981) إلى أن اللاعب التي تتمتع بالاسترخاء العصبي والعقلي هي اللاعب الواثقة من نفسها، وكلما أدركت ذلك على نحو أسرع كان إنجازها أفضل. ويذكر ماكينزي (Mackenzie, 2002) أن القدرة على الاسترخاء تعمل على خفض حدة التوتر والقلق واكتساب مهارة التحكم في الجهاز العضلي والوصول إلى درجة التوتر المثلى التي تساعد على كفاءة الأداء الرياضي خلال عملية التدريب.

خامساً: أهمية المهارات النفسية في الأداء الرياضي:

أثبتت الدراسات والأبحاث الحديثة في كل من مجالي التدريب وعلم النفس الرياضي التطبيقي أن الاهتمام بالإعداد النفسي ووضع برامج التدريب للمهارات النفسية المختلفة أصبح يقف في المكانة والأهمية نفسها التي يوليها المدربون والأخصائيون الرياضيون لوضع برامج التدريب البدني والمهاري والخططي، وإن كل هذه العناصر أصبحت منظومة متكاملة لا يمكن إغفال جانب منها لحساب الجانب الآخر، ويكون الهدف النهائي من هذه المنظومة المتكاملة هو تكوين اللاعب القادر على تلبية متطلبات الأداء أو النشاط الرياضي الذي يمارسه، مع إكسابه القدرات التي تمكنه من مواجهة مختلف المواقف التي يتعرض لها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي، سواء أكانت هذه المواقف بدنية أو مهارية أو نفسية. وفي الرياضة فإننا كثيراً ما نقابل لاعباً يتميز بكل ما تتطلبه رياضته من سرعة فائقة وقوة بدنية ومرونة وتوازن وتوافق، كما نجد أنه يقوم بإخراج وإبراز كل ما يمتلكه من قدرات بدنية ومهارية بصورة جيدة جداً خلال التدريبات، ولكن بمجرد تعرضه لموقف ضاغط، مثل المباريات الحاسمة، نجده قد أصبح لا يتمتع بكل هذه القدرات والمهارات، بل صار عبئاً على الفريق الذي يلعب له، وهذا يعود إلى ضعف في المهارات النفسية، وبالتالي فإن مثل هذا اللاعب لا يحتاج إلى المزيد من التدريب البدني أو المهاري، وذلك لأنه بالفعل جيد فيهما، ولكنه في الواقع يحتاج إلى برنامج متخصص في تدريب المهارات النفسية يعمل على تزويده بما ينقصه من هذه المهارات حتى يتمكن من مواجهة الموقف الاختباري الذي تفرضه المباريات والمسابقات ويصبح قادراً على مواجهة الضغوط التي تفرضها المتغيرات المختلفة للبطولة، بالإضافة إلى القدرة على التركيز الجيد ووضع الأهداف التي تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، ويتأتى ذلك من خلال إتقان المهارات النفسية الأساسية مثل (التصور العقلي، تركيز الانتباه، الاسترخاء).

(حاتمة وآخرون، 2011، ص 2233).

وأثبتت الدراسات أن هناك الكثير من المواهب الناشئة التي تسربت وانقطعت عن مزاولة النشاط الرياضي وتعرضت للاحتراق النفسي، وذلك بسبب عدم قدرتها على مواجهة القلق والضغوط النفسية المختلفة التي تسببها الرياضة التي يمارسونها وافتقارهم إلى المهارات النفسية اللازمة لمواجهة مثل هذه الضغوط النفسية (العبيدي، 2008، ص 15). ويرى شمعون وإسماعيل (2001) أن تدريب المهارات النفسية يساهم في تطوير الأداء عن طريق زيادة التركيز وتقليل الاستثارة ومواجهة ضغوط المنافسات والتعب. كما أن له الأهمية نفسها التي يحتلها الإعداد البدني المطلوب لتحقيق أقصى النتائج، بل إنه يلعب الدور الحاسم عند تساوي المنافسين في الإعداد البدني والفني، فالأكثر امتلاكاً للمهارات النفسية له الفرص الأكبر في تحقيق الانتصار. كما أن اللاعب على المستوى العالمي يعرف بالتأكيد أن مستوى الأداء الفائق هو نتاج التفاعل بين الجانب العقلي والجانب البدني (شمعون وإسماعيل، 2001، ص 65-75). وذكر لوبيرس (Lubbers, 2014) أن المهارات النفسية تساعد الرياضي على تطوير ثقته بنفسه، وتساعد على تركيز انتباهه، والتغلب على أخطائه، وتعامله الجيد مع المواقف غير المتوقعة مما يؤدي إلى رفع مستوى اللعب عنده. كما وأثبتت دراسة وينبرغ (Weinberg, 2008)، ودراسة جابارد وآخرين (Gabbard, et. al, 2008)، أهمية تدريب المهارات النفسية في تحسين الأداء وضرورة تكامله مع التدريب البدني. ويرى جيفري (Jeffrey, 1999) أن ما يعرف عن تطور المهارات النفسية للرياضيين ذوي الإعاقة قليل جداً (Jeffrey, 1999, p184).

وعلى الرغم من ذلك فقد أكدت الدراسات التي تناولت المهارات النفسية لدى الرياضيين المعوقين، على قلتها، أهمية ودور المهارات النفسية في تطوير أداء الرياضيين المعوقين، ومن هذه الدراسات: دراسة ستيفاني (Stephanie, 1995)، دراسة ليوثر وآخرين (Lowther, et, al, 2000)، دراسة حبيب وآخرين (2009)، ودراسة (عبد الحكيم، 2010)، ودراسة مارتين (Martin, 2012)، ودراسة بريسي وآخرين (Bressy, et. al, 2013).

المحور الثالث: المعوقون الموهوبون رياضياً

أولاً: مفهوم الإعاقة

ثانياً: فئات المعوقين

1- الإعاقة الجسدية

2- الإعاقة السمعية

3- الإعاقة البصرية

ثالثاً: الآثار النفسية والانفعالية والاجتماعية للإعاقة على الفرد

رابعاً: الموهوب المعوق

خامساً: رياضة المعوقين

1- نظرة تاريخية لرياضة المعوقين

2- الأنشطة الرياضية للمعوقين

3- أهمية الأنشطة الرياضية للمعوقين

المحور الثالث: المعوقون الموهوبون رياضياً

أولاً: مفهوم الإعاقة: (handicap)

تعني الإعاقة في قاموس اللغة ما يصرف الإنسان عن عمل أو يؤخره عنه، والمعوق في اللغة، من عاقه المرض عن عمل ويقال: عاقه أي خالفه، فإذا نقلنا هذين المعنيين إلى مجال قيام الإنسان بوظائفه المختلفة، النفسية والعقلية والجسدية والحركية، قلنا إعاقة عن الحالة التي تقف في وجه وظيفة ما فتصرف الإنسان أو تؤخره عن القيام بما تقتضيه تلك الوظيفة، ومن هذه الناحية فإن النقص الشديد في السمع مثلاً إعاقة تؤخر الإنسان عن الممارسة الكاملة لوظيفة السمع التي تقوم بها الأذن ومكوناتها المختلفة، أو تحد من هذه الممارسة، وهذا المعنى هو المعنى العام للإعاقة (أبو فخر، 1997، ص 364).

أما الإعاقة وفق ما جاء في الميثاق الدولي لمؤتمر المعوقين الصادر عام (1980) م، فهي "حالة تحد من قدرة الفرد على القيام بوظيفة واحدة أو أكثر من الوظائف التي تعد العناصر الأساسية لحياتنا اليومية، ومن بينها العناية بالذات أو ممارسة العلاقات الاجتماعية، أو النشاطات الاقتصادية، وذلك ضمن الحدود التي تعتبر طبيعية" (حسام وآخرون، 2013، ص 277). أما المعوق فيعرف بأنه "من يعاني من نقص جسمي أو نفسي أو عقلي سواء كان هذا النقص خلقياً أو مكتسباً بسبب مرض أو إصابة" (النواصرة، 2006، ص 22).

ثانياً: فئات المعوقين:

تشمل الإعاقة فئات متعددة من المعوقين، بحسب تصنيفات مختلفة للإعاقة انطلق بعضها من الإعاقة نفسها ومن الاختلافات الموجودة بين أشكال الإعاقة، ومنها ما انطلق من الإطار التربوي وما يلزم لكل فئة من تدابير تربوية، وفي البحث الحالي سيتناول الباحث من هذه الفئات ما يتعلق بموضوع بحثه الحالي، وهي: الإعاقة الجسدية، والإعاقة السمعية، والإعاقة البصرية.

1- الإعاقة الجسدية: (physical handicap)

قبل التعريف بمفهوم الإعاقة الجسدية يجدر بنا الإشارة إلى أن فئة الإعاقة الجسدية تضم مجموعات تختلف عن بعضها اختلافاً واضحاً، غير أنها تشترك جميعاً في صفة واحدة تميزها عن غيرها من فئات المعوقين، وهذه الصفة التي تضمها في مجموعة واحدة، هي أنهم يعانون من عجز جسدي. وأما عن الاختلافات الموجودة بينهم والتي تصنفهم إلى مجموعات متباينة، فهي نوع العجز الذي يعانون منه ومظاهره ودرجته وموضعه وزمن حدوثه. ومن هذا

المنطلق تنوعت تعريفات الإعاقة الجسدية والمعوقين جسدياً. وفيما يلي نستعرض بعض التعريفات التي تناولت المعوقين جسدياً: يعرف المعوقون جسدياً بأنهم الأفراد الذين يعانون من خللٍ ما في قدرتهم الجسدية، أو نشاطهم الجسدي بحيث يؤثر ذلك الخلل على مظاهر نموهم المختلفة ويستدعي الحاجة إلى التربية الخاصة (عبيد، 1999، ص44). ويعرفهم نورالدين وأحمد بأنهم "الأفراد الذين لحقت بهم الإعاقة بأحد الأطراف أو أكثر، ويكون ذلك عن طريق النقص الكامل للطرف أو لجزء منه أو لشلل طرف أو أكثر، سواء لحقت هذه الإعاقة بالمعوق منذ الولادة أو بسبب إصابته أثناء الحمل أو تعرضه لأحد الحوادث، فهي تؤدي بالتالي إلى عدم تمكين المعوق بالإعاقة الجسدية من ممارسة السلوك العادي في المجتمع" (نورالدين وأحمد، 2013، ص31).

وقد صنف القذافي (1994) الإعاقة الجسدية (الحركية) في أربع فئات هي:

- المصابون باضطرابات تكوينية: وهم من توقف نمو الأطراف لديهم أو أثرت هذه الاضطرابات على وظائفها وقدرتها على الأداء.
- المصابون بشلل الأطفال: وهم المصابون في جهازهم العصبي، مما يؤدي إلى شلل بعض أجزاء الجسم، وخاصة الأطراف العليا والسفلى.
- المصابون بالشلل المخي: وهو اضطراب عصبي يحدث بسبب الخلل الذي يصيب بعض مناطق المخ، وغالباً ما يكون مصحوباً بالتخلف الذهني، على الرغم من أن كثيراً من المصابين به قد يتمتعون بذكاء عادي، كما قد يكون بإمكانهم العناية بأنفسهم والوصول إلى مستوى الكفاية الاقتصادية.
- - المعوقون حركياً بسبب الحوادث والكوارث الطبيعية وإصابات العمل: وهؤلاء قد يعانون من فقد طرف أو أكثر من أطرافهم، وافتقارهم إلى القدرة على تحريك عضو أو مجموعة من أعضاء الجسم (الزعبي، 2003، ص 190-191).
- في حين قسم القريوتي وآخرون (1998) الإعاقات الجسدية والصحية حسب موقع الإصابة أو الأجهزة المصابة على النحو التالي:
- أ- إصابة الجهاز العصبي المركزي: وتضم: (الشلل الدماغي، الشلل الشبكي، إصابة الحبل الشوكي، الصرع، استسقاء الدماغ، شلل الأطفال، تصلب الأنسجة العصبية).
- ب- إصابات الهيكل العظمي: وتضم: (تشوه وبتر الأطراف، تشوه الأقدام، التهاب الورك، عدم اكتمال نمو العظام، الخلع الورك، التهاب المفاصل، شق الحلق والشفة، ميلان وانحراف العمود الفقري).
- ج- الإصابات المتعلقة بالعضلات: وتضم: (ضمور العضلات، انحلال وضمور في النخاع الشوكي).

ء-الإصابات الصحية:وتتضمن:(الربو، التليف الحويصلي، إصابات القلب، متلازمة داون)
(القريوتي وآخرون، 1998، ص 266-267).

2-الإعاقة السمعية: (Hearing impairment)

لحاسة السمع أهمية كبيرة في حياة الإنسان، فهي تشكل الأساس في عملية الاتصال والتفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية، وفي تنظيم أفكار الفرد ونقلها إلى الآخرين بسهولة، فتنسج عنده دائرة الاتصال مع الآخرين، وتنمو لديه الجوانب العقلية والاجتماعية والوجدانية. ولذا فإن هذه الحاسة تؤثر بشكل كبير على جوانب شخصية الفرد كافة (الزعيبي، 2003، ص 121).

ويشير مصطلح الإعاقة السمعية إلى مستويات متفاوتة الشدة بدءاً من ضعف في السمع وحتى الصمم التام، وقد تكون الإعاقة حصلت في سن مبكرة أو منذ الولادة، وقد تكون متأخرة حصلت في سن ما بعد تكون اللغة، وقد يكون صمماً توصيلياً وقد يكون حسياً عصبياً (أبوفخر، 2007، ص 192).

ويمكن تعريف الإعاقة السمعية بأنها: تلك المشكلات التي تحول دون أن يقوم الجهاز السمعي عند الفرد بوظائفه، أو تقلل من قدرة الفرد على سماع الأصوات المختلفة، وتتراوح في شدتها من الدرجات البسيطة والمتوسطة التي ينتج عنها ضعف سمعي إلى الدرجات الشديدة التي ينتج عنها الصمم (سليمان، 2001، ص 63).

وبهذا فالإعاقة السمعية تشمل:

الأصم: هو الشخص الذي فقد حاسة السمع إما لأسباب وراثية أو فطرية أو مكتسبة، سواء منذ الولادة أو بعدها، الأمر الذي يحول بينه وبين متابعة الدراسة، وتعلم خبرات الحياة مع أقرانه العاديين وبالطرق العادية، وبذلك فهو بحاجة ماسة إلى تأهيل يتناسب وقصوره الحسي (المرجع السابق، ص 72).

ضعيف السمع: هو الفرد الذي فقد جزءاً من قدرته على السمع بعد أن تكونت عنده مهارة الكلام والقدرة على فهم اللغة وحافظ على قدرته على الكلام، وقد يحتاج هذا الفرد إلى وسائل سمعية معينة (عبيد، 2000، ص 33).

3- الإعاقة البصرية: (visual impairment)

تلعب حاسة البصر دوراً عظيماً في حياة الإنسان، وهي تتفرد دون غيرها من الحواس بنقل بعض جوانب العالم الاجتماعي، ومعالج الواقع البيئي للإنسان إلى العقل، وهي من أهم الحواس التي يعتمد عليها الفرد في التعلم والمعرفة، واكتساب الخبرات المباشرة، وغير المباشرة، حيث يعطي الجهاز البصري للإنسان كمية كبيرة وغير محدودة من المعلومات عما يحيط به، بحيث يعتبر البصر هو الحاسة المهيمنة عند الإنسان.

وتعرف الإعاقة البصرية بأنها: حالة من الضعف في حاسة البصر يحد من قدرة الفرد على استخدام هذه الحاسة بفعالية وكفاية واقتدار، الأمر الذي يؤثر سلباً في نموه وأدائه، ويجعله بحاجة لبرامج وخدمات تربوية في مجال هذه الإعاقة لا يحتاجها الناس صحيحو البصر (العزة، 2001، ص 179). وتشمل الإعاقة البصرية المكفوفين وضعاف البصر وتعرف من زاويتين رئيسيتين هما الزاوية الطبية، والزاوية التربوية:

التعريف الطبي للإعاقة البصرية: ويضم:

الكفيف طبيعياً: هو الشخص الذي تكون حدة إبصاره أقل من 200/20 في العين الأقوى، أو يكون مجال بصره أقل من (20) درجة (القمش والمعايطة، 2007، ص 151).

ضعيف البصر طبيياً: هو الشخص الذي تتراوح حدة إبصاره ما بين 20/70 - 200/20 في أحسن العينين باستخدام المعينات البصرية (الظاهر، 2008، ص 151).

التعريف التربوي للإعاقة البصرية: يركز هذا التعريف على قدرة الشخص على استخدام ما لديه من بقايا بصرية في الاستفادة من البرامج التربوية المعدلة المقدمة له، بحيث يحقق الإفادة المرجوة منها. ويضم:

الكفيف تربوياً: هو من فقد القدرة البصرية الكلية، ولا يستطيع القراءة والكتابة العادية بعد استخدام الأدوات المساعدة، مما يجعله مضطراً لاستخدام حاسة اللمس لتعلم القراءة والكتابة بطريقة برايل.

ضعيف البصر تربوياً: هو الشخص الذي يعاني من صعوبات في الإبصار إلا أنه باستخدام المعينات البصرية (النظارات الطبية، وسائل التكبير، العدسات) يتمكن من القراءة والكتابة العادية (الزعبي، 2003، ص 166).

ثالثاً: الآثار النفسية والانفعالية والاجتماعية للإعاقة على الفرد:

تختلف الآثار الناجمة عن وجود الإعاقة حسب سن الإصابة، وشدها، وموضعها، وباختلاف الأفراد وجنسهم، وما لديهم من إمكانيات تعويضية، ونظرة المحيطين بالمعوق واتجاهاتهم نحوه، والخدمات التي تقدم لهم من قبل مجتمعاتهم، ولا تقتصر هذه الآثار المتنوعة نفسياً وانفعالياً واجتماعياً وتربوياً ومعرفياً واقتصادياً ومهنياً، على الفرد نفسه بل تمتد لتشمل الأسرة والمجتمع، كما أن هناك كثيراً من التداخل والتفاعل بين هذه الآثار، وسوف يعرض الباحث منها باختصار الآثار النفسية والانفعالية والاجتماعية التي تفيد في موضوع بحثه كما يلي:

إن أول ما ينجم من أثر للإعاقة على الفرد المعوق جسدياً، والمعوق سمعياً، والمعوق بصرياً، هو شعوره بوجود قيد داخلي يحد من حرية التصرف لديه، فهو لا يستطيع فعل ما يريد وما يرغب فيه، فهناك فعاليات كثيرة تمنعه الإعاقة من المشاركة فيها، وهناك قيد خارجي أيضاً يشعر به المعوق عندما تحجز عنه فعاليات معينة، وعندما يدفع للقيام بفعاليات

أخرى مع تقديره أنها من درجة أدنى مما منع عنه، وبالتالي يظهر من وجود الإعاقة الشعور بعدم الثقة وعدم اليقين، فهو غير واثق من نوعية ما ينجز من مهام وأعمال توكل إليه، وغير واثق من تعامل الآخرين معه، وغير واثق من نجاحه فيما سيقوم به من أعمال، وهذا يؤدي إلى تكوين مفهوم سلبي عن ذاته (أحمد، 1998، ص 36).

كما يظهر من الآثار عدم الاستقرار الانفعالي، ويظهر في الاندفاعات الكثيرة، والرغبة في الإشباع المباشر والسريع للحاجات، وفي كثرة التنقل والتأرجح بين العواطف المختلفة حتى ما كان منها بين طرفين متباعين، وكثيراً ما يرتبط هذا الضعف في الاستقرار الانفعالي مع أشكال النزوع العدواني والانتقامي والنزوع إلى الكيد والتكيد بالآخرين التي تظهر لديه، وكثيراً ما يبدو هذا الضعف واضحاً في أحلام اليقظة التي يمر بها (أبو فخر، 2007، ص 35-36).

ويذكر البيلوي (2001) أن الإعاقة تؤثر سلباً على مفهوم المعوق عن ذاته وعلى صحته النفسية، وتؤدي إلى سوء التكيف الشخصي والاجتماعي والانفعالي وإلى اضطرابات نفسية أكثرها القلق بسبب الشعور بالعجز والدونية والإحباط والتوتر، وفقدان الشعور بالطمأنينة والأمن، وعدم الثقة بالنفس، واختلال صورة الجسد، وكثرة استخدام الحيل الدفاعية كالكبت والتبرير والتعويض والانسحاب والسلوك العصابي، والعدوانية والغضب والخضوع (البيلوي، 2001، ص 21).

كما تفرض الإعاقة بأي شكل كانت نوعاً من القيد الذي يمنع المعوق من ممارسة النشاطات الاجتماعية، وتفرض نوعاً من العزلة التي قد لا يرغب بها المعوق، ولكنه يساق إليها مكرهاً، فشعوره بالنقص ومشاعره السلبية الناجمة عن إعاقته تؤثر على علاقته مع الآخرين، فيؤثر الانسحاب على الإقدام والتفاعل، وبالتالي لا يستطيع التواصل الاجتماعي بصورة اعتيادية مما يؤدي إلى العديد من الاستجابات العصبية لدى المعوق (أبو فخر، 1997، ص 375). ويلخص كليمك (kliemke) السمات النفسية للمعوق بصرف النظر عن الفروق الفردية، والظروف البيئية، ونوع الإعاقة وشدها، في السمات التالية:

- الشعور برفض الذات ثم كراهيتها، كما يتولد عنده الشعور بالدونية مما يعيق تكيفه الاجتماعي السليم.
- الشعور الزائد بالعجز والإحساس بالضعف والاستسلام لهذا الضعف، مع رغبة انسحابية شبه دائمة، وسلوك سلبي اعتمادى.
- الإحساس العام بالقلق والخوف من المجهول، وتوقع الشر الدائم، والتقلب الانفعالي، واضطرابات جسمية سيكوسوماتية.

- عدم الاتزان الانفعالي، وقد يتطور هذا الشعور إلى توالد مواقف وهمية مبالغ فيها تؤدي إلى أحد أنواع العصاب أو الذهان.

- سيادة السلوك الدفاعي من خلال الأفكار والتعويض والإسقاط والأفعال العكسية، والتبرير لحماية ذاته المهددة دائماً من الآخرين، سواء بصورة مباشرة كالسخرية الواضحة، أو بصورة غير مباشرة كالإهمال أو عدم إعارته الاهتمام الكافي (إبراهيم وفرحات، 1998، ص 42-43).

ومسؤولية هذه الآثار لا ترجع إلى الإعاقة وحدها، فموقف المعوق من العائق عنده ومن نفسه، وموقف أفراد الأسرة والمجتمع من المعوق واتجاهاتهم نحوه، تلعب دوراً كبيراً في هذه الآثار.

رابعاً- الموهوب المعوق:

الموهوبون ثروة وطنية وكنز لا ينضب في مجتمعنا، بل وعامل من عوامل نهضته في جميع المجالات، حيث يتم بهم وعن طريقهم استثمار وتطوير الأنواع الأخرى من الثروات، وذلك لأن أي عمل ثقافي أو حضاري يقوم أساساً على الفكر والجهد البشري، ثم بعد ذلك على الثروة المادية، كما أن أثنى ما في الثروة البشرية وأجزؤها عائد لإمكانات الموهوبين، فهم بما وهبهم الله من تفوق وقدرات خاصة على الفهم والتطبيق والتوجيه والقيادة والإبداع أقدر العناصر البشرية على إحداث التقدم وقيادة التنمية والتصدي لمعوقاتها وحل مشكلاتها في جميع المجالات. وتعرف الموهبة من الناحية اللغوية بأنها قدرة أو استعداداً فطرياً لدى الفرد، أما من الناحية التربوية والاصطلاحية فهناك صعوبة في تحديد وتعريف بعض المصطلحات المتعلقة بمفهوم الموهبة، وتبدو كثرة التشعب ويسودها الخلط، وعدم الوضوح في استخدامها، ويعود ذلك إلى تعدد مكونات الموهبة، واختلاف الباحثين في الاتجاهات النظرية والخبرات العملية التي ينطلقون منها في تحديد مجالات الموهبة ومن هذه التعريفات: تعريف العلواني للموهبة بأنها سمات معقدة تؤهل الفرد للإنجاز المرتفع في بعض المهارات والوظائف، والموهوب هو الفرد الذي يملك استعداداً فطرياً وتصفقه البيئة الملائمة، لذا تظهر الموهبة في الغالب في مجال محدد مثل الشعر أو الرسم أو الرياضة وغيرها (العلواني، 2013).

وتناول العديد من الباحثين تعريف الموهوب ومن هذه التعريفات نذكر:

- الموهوب هو الفرد الذي يظهر أداء متميزاً مقارنة مع المجموعة العمرية التي ينتمي إليها في واحد أو أكثر من القدرات التالية: القدرة العقلية، القدرة الإبداعية، القدرة على القيام بمهارات متميزة مثل المهارات الفنية أو الرياضية أو اللغوية (الروسان، 1996، ص 125).

- الموهوب هو الشخص الذي يرتفع مستوى أدائه عن مستوى الأفراد العاديين في المجالات التي تقدرها الجماعة (العزة، 2000، ص 35).

- الموهوب هو الشخص الذي يبدي بشكل ظاهر قدرة واضحة في جانب من جوانب النشاط الإنساني (معوض، 2001، ص 52).

وبعد المجال الرياضي أحد المجالات المهمة التي تظهر فيها موهبة الأفراد، لذلك تحرص كثير من دول العالم على إعداد برامج لاكتشاف المواهب الرياضية، ومن ثم العمل على دعمها ورعايتها من خلال مدربين وخبراء ذوي صلة بالشأن الرياضي، وتعرف الموهبة في المجال الرياضي بأنها تركيبة فطرية أو قابلية طبيعية تتكون من القابلية الذهنية والبدنية التي تساعد أو تسهل تحقيق الانجاز الرياضي عامة، ولا يشترط أن يكون الفرد على درجة عالية من الذكاء والعبقرية (حسين، 1999، ص 45).

أما الموهوب الرياضي فيعرف بأنه ذلك الفرد الذي يملك قدرات ذات مستوى عال فوق المتوسط، في التخصصات الرياضية (Erwin, 1987, p98). ويعرف منصور (2000) الموهوب الرياضي بأنه الفرد الذي يمتلك قدرات عقلية وبدنية ومهارية تميزه عن أقرانه في المرحلة السنية نفسها، وله استعدادات وراثية تمكنه من تحقيق إنجازات عالية (منصور، 2000، ص 78)، في حين يعرف جعفر (2010) الموهوب في المجال الرياضي بأنه الفرد الرياضي الذي يمتلك مؤهلات وصفات بدنية وذهنية فطرية، ويتفوق في مستوى قدراته وقابليته الحركية على أقرانه في المراحل السنية نفسها.

ولا يقتصر وجود الموهبة على الأفراد العاديين فقط، فهي توجد أيضاً لدى الأفراد المعوقين، فقد وجد كيرهارت وويشان (1976) م أن عدد الأطفال المعوقين في المجتمع الأمريكي والذين تتراوح أعمارهم ما بين (5-18) سنة يقدر بنحو (6-9) ملايين طفل، كما وجد أن نسبة الأطفال الموهوبين المعوقين من بينهم يقدر بنحو (2%)، أي ما يعادل (120-180) ألف طفل موهوب معوق. وفي جملة ما تدل عليه هذه النسبة هو وجود مجموعة من الأفراد المعوقين يحملون إمكانات عالية للإنجاز والإسهام بإنجازاتهم في المجتمع، وهم بحاجة إلى رعاية خاصة (زحلق، 2000، ص 179). ويشير (أحمد، 2008) إلى أن الموهوبين ذوي الإعاقات لديهم قدرات وإمكانات عالية تمكنهم من القيام بأداء أو إنجاز متميز في مجال أو أكثر من المجالات. وقد بدأ في الوقت الحالي الاهتمام بالموهوبين من المعوقين والتعرف على مواطن القوة والإبداع والموهبة لديهم بعد أن كان التركيز فقط على القصور والعجز لديهم، وبعد أن تم التأكد من عدم وجود علاقة بين الموهبة والإعاقة (بطرس، 2007، ص 289). فالموهبة موجودة لدى الفرد حتى مع وجود الإعاقة، وقد يكون أحد الأشخاص معوقاً ولديه مواهب متعددة، وتظهر في مجالات مختلفة سواء، كانت فنية أو رياضية أو اجتماعية أو سياسية أو غيرها، فالأمر يتطلب أن نبحث عن القدرات والمواهب والإبداع عند الجميع بغض النظر عن العجز أو الإعاقة لدى الفرد (العتار، 2011).

لقد أدرك المسؤولون المتخصصون أن هناك إبداعات ومواهب كامنة لدى ذوي الاحتياجات الخاصة يجب صقلها ورعايتها تماماً، وأن مقولة (العقل السليم في الجسم السليم) هي مقولة يجب التوقف عندها بحذر شديد (بطرس، 2007، ص 290).

ورغم اعتقاد البعض أن الإعاقة تتعارض مع الإبداع والموهبة، على اعتبار أن المعوقين لديهم قدرات متدنية في إحدى المجالات الجسمية أو الحسية، إلا أن الواقع يشير إلى أن تدني القدرات في مجال واحد أو أكثر لا يعني بالضرورة انخفاض الأداء في بقية المجالات (عبدات، 2007). ففي حال وجد لدى الأطفال الموهوبين المعوقين الدافع القوي للتفوق، وفي حال توافرت لديهم الرعاية والعناية الخاصة فإن بإمكانهم الوصول بإنجازاتهم المتعلقة بقدراتهم العقلية والإبداعية إلى مستويات متقدمة، وهذا ما ينعكس إيجاباً عليهم وعلى المجتمع الذي يعيشون فيه. وعلى الرغم مما يعانيه هؤلاء الأفراد من مشكلات تتمثل في نظرة المجتمع إلى عاهاتهم وليس إلى مواهبهم، وفي نظرتهم الدونية إلى ذواتهم بسبب الرفض الاجتماعي الذي يلاقونه من أقرانهم، فإنهم سرعان ما يثبتون تفوقهم وقيادتهم حين يوضعون في برامج تربوية خاصة بهم. وهناك حالات من الأطفال الموهوبين المعوقين الذين يكونون هم أنفسهم راضين عن وضعهم من حيث رفض الأقران لهم والمحيطين بهم، وقد يشكل هذا الرفض لديهم دافعاً لتجاوز العاهة والعمل قدماً نحو التفوق (زحلق، 2000، ص 180-181). وقد أشار كثير من الباحثين إلى فرضية التعويض التي ينشط بموجبها المعوق في مجال حسي أو جسمي حين يضع كل تركيزه فيه مما يجعله متفوقاً على غيره في هذا المجال أو ذاك، وهذا نابع من حب المعوق للمنافسة وإثبات الذات أمام الآخرين، وإذا لم يكن هناك انخفاض في القدرات الذهنية للمعوق فهذا لا يمنع من وجود موهبة عنده في مجال ما تستحق منا البحث عنها وتتميتها ورعايتها (عبدات، 2007).

ويزخر التاريخ بأمثلة كثيرة من معوقين جسدياً وحسياً تجاوزوا عجزهم وقدموا إنجازات سطروا فيها اسمهم، فعلى سبيل المثال كانت هيلين كيلر صماء بكماء عمياء، وعلى الرغم من ذلك تميزت بدأبها وتفوقها في العديد من المجالات، وكان الرئيس الأمريكي فرانكلين روزفلت مصاباً بشلل الأطفال، وبيتهوفين الأصم قدم لنا أروع السيمفونيات الموسيقية، وكان ماركوني مخترع اللاسلكي أعور العينين، وفي المجال الرياضي يبرز اسم العداء أوسكار بيسستوريوس من جنوب إفريقيا، وهو أول عداء مبتور الساقين يشارك في الألعاب الأولمبية، وقد ولد بعجز على مستوى الساقين بافتقاره إلى الشظية، وهي عظمة رفيعة تربط مفصل الركبة بالكاحل فوق السطح الخارجي للساق، وبعد أن صار عمره سنتين نصح الأطباء والده ببتير ساقيه وتعويضهما بأخرى اصطناعية، حتى يستطيع أن يمشي في المستقبل، وهذا لكي يتأقلم منذ صغره مع وضعه الجديد، وهو ما وافق عليه أبواه وأعطى نتائج إيجابية للفتى بعد ثلاث

سنوات، تعود وتدريب خلالها على استعمال ساقيه الجديدين، وقد عرف عن العداء العالمي منذ صغره حبه لممارسة الرياضة بكل ما تحمل هذه الكلمة من معنى، حيث كان يعشق المجازفة لكونه يمتلك عزيمة وإرادة كبيرتين في خوض تجارب في عدة ألعاب رياضية، فبعد أن انخرط كغيره من أقرانه في المدرسة، مارس في مختلف سنوات الدراسة عدة أنواع من المنافسات الرياضية، أبرزها كرة اليد المائية والملاكمة وحتى الرغبي، وهي كلها أصناف رياضية تألق فيها الفتى الطموح، خاصة كرة القدم الأمريكية التي كان يعشقها قبل أن يصبح عداء في ألعاب القوى، وعندما كان أوسكار يمارس رياضته المحبوبة في صفوف إحدى الفرق الناشطة في بطولة الرغبي، المصنفة كأول لعبة لدى الجماهير الجنوب أفريقية، تعرض بطل ألعاب القوى الحالي لإصابة على مستوى الركبة في إحدى المباريات سنة (2002)م، الأمر الذي جعل الكثيرين يقلقون على حالته وخاصة طبيبه الخاص الذي نصحه بممارسة الجري حتى يتمكن من إعادة تأهيل الإصابة التي تعرض لها، وإلا عليه أن لا يفكر في ممارسة أي رياضة من جديد، وهو ما كان بالفعل حيث بدأ الشاب وهو في سن الـ17 مرحلة التأهيل التي دامت تقريباً سنة ونصف، اكتشف من خلالها أن له القدرة العالية على مواصلة رياضته الحالية لامتلاكه بنية مورفولوجية قوية تسمح له في المشاركة في ألعاب القوى ودخل العداء الشهير أوسكار بيستوريوس تاريخ منافسات أم الألعاب، بعدما سمحت له الهيئة الاتحادية العالمية لألعاب القوى، بخوض مختلف المسابقات التي ترعاها الهيئة ذاتها على المستوى العالمي مع عدائين عاديين، ليكون بذلك أول بطل من ذوي الاحتياجات الخاصة يؤهل للمنافسة مع عدائين أبطال عالميين عاديين، وكانت أول تجربة له مع هذا الصنف سنة (2007) م في ملتقى الدور الذهبي لألعاب القوى، الذي يقام في كل عام بالملعب الأولمبي للعاصمة الإيطالية روما، حيث كسب تعاطفاً وتشجيعاً منقطع النظير من الجماهير الإيطالية، كما حقق معجزة لم يسبق لأحد من قبل إنجازها، حيث تمكن من احتلال المركز الثاني في اختصاصه. وحقق أوسكار بيستوريوس شهرة واسعة بعد مشاركته في ألعاب لندن الأولمبية بساقين اصطناعيتين، وبذلك نافس هذا الرياضي من ذوي الاحتياجات الخاصة رياضيين طبيعيين، بعد أن خاض بيستوريوس صراعاً طويلاً استمر سنوات ليتمكن من المشاركة في ألعاب أولمبية ولينافس أبطالاً كباراً، وأصبح بيستوريوس شخصية محببة لدى وسائل الإعلام، خاصة وأنه بلغ الدور نصف النهائي لسباق الـ400 متر في هذه الألعاب، كما أنه زاد من شعبية الألعاب الأولمبية لذوي الاحتياجات الخاصة والتي فاز فيها بست ميداليات ذهبية.

خامساً: رياضة المعوقين:

1- نظرة تاريخية لتطور رياضة المعاقين:

وجدت رياضة المعوقين ما بين القرنين الثامن عشر والتاسع عشر، وذلك بإنشاء أندية لرياضة المعوقين سمعياً في مدينة برلين عام (1888) م، والتي تبعتها وبمبادرة من شخص فرنسي أصم اسمه روبنز (Rubens) إقامة أول ألعاب دولية للأشخاص الصم في باريس عام (1924) م وبمشاركة ست دول، وبعد انتهاء الألعاب اجتمع ممثلون عن تلك الدول الست وقرروا إنشاء اللجنة الدولية لرياضة الصم، ثم أنشئت رياضة الأشخاص المعوقين حركياً بعد الحرب العالمية الثانية بهدف المساعدة في تلبية الاحتياجات الطبية والنفسية لأعداد كبيرة من الجرحى والمعوقين بسبب الحرب، ولتقليل آثار الإعاقة على قدرات الأفراد المعوقين، حيث تأسست اللجنة الدولية لألعاب (ستوك مانديفيل) بمبادرة من السير جوتمان (Guttmann) عام (1948) م، وفي عام (1960) م أقيمت أول دورة أولمبية رسمية للمعوقين بمدينة روما بإيطاليا والتي أقيمت بالتوازي مع دورة روما وشارك في الألعاب (400) لاعب ولاعبة يمثلون (23) دولة، وتبع ذلك عقد اجتماع لمجموعة عمل بخصوص رياضة المعوقين لدراسة ومناقشة المشكلات والصعوبات التي تواجه رياضة المعاقين، ما ساهم في تأسيس المنظمة الدولية لرياضة المعوقين التي عملت بشكل كبير لمشاركة فئات لم تشارك سابقاً في الألعاب البارالمبية، وفي عام (1967) م تأسس الاتحاد الدولي لرياضة المعوقين كاتحاد مستقل برئاسة السير جوتمان الذي بقي رئيساً للاتحاد حتى وفاته عام (1980) م.

أما في الجمهورية العربية السورية فقد جاء قرار تأسيس الاتحاد السوري للرياضات الخاصة عام /1987/ م تلبية لطموحات هذه الشريحة من الرياضيين المعوقين وتحقيقاً لأمنياتهم في ممارسة الرياضة والتنافس فيها في إطار منظمة الاتحاد الرياضي العام، ويتبع للاتحاد فروع في جميع المحافظات السورية. ومنذ ذلك الوقت يشارك الاتحاد في كل الدورات البارالمبية والإقليمية والعالمية بعد أن انتسب إلى جميع المنظمات المعنية بذلك. يشرف الاتحاد السوري للرياضات الخاصة على تسع ألعاب مختلفة وينظم فعاليات وبطولاتها الداخلية ويؤهل منتخباتها الوطنية للمشاركة في الاستحقاقات الخارجية وهي: (السباحة، ألعاب القوى، الكرة الطائرة، كرة القدم للصم، كرة الهدف للمكفوفين، كرة الطاولة، الشطرنج للمكفوفين، القوة البدنية، كرة السلة على الكراسي المتحركة، الريشة الطائرة، كرة المضرب، القوس والسهم).

لا يجوز لأي فرد الاشتراك في ألعاب المعوقين إلا إذا كان صاحب إعاقة مستقرة بالنسبة التي تحدد لكل إعاقة معينة، ولا يسمح لأي متسابق معوق بالاشتراك مع مجموعة معوقين آخرين إلا إذا كانت نسبة الإعاقة لكل منهم متساوية، ولذلك تم عمل التقسيم الطبي لكل الإعاقات،

ونظراً لأن عدد اللاعبين في المسابقات قد تم تحديده خاصة في الدورات البار أولمبية والعالمية فلقد تم مؤخراً ضم أقسام طبية مختلفة واضعين أمامهم أن اللاعب يتم اختياره حسب ما يستطيع أن يقدمه وليس حسب ما لا يستطيع، فمن الممكن أن يشترك لاعب يستعمل كرسيّاً متحركاً في سباقات السباحة مع لاعب ذي بتر أو لاعب ذي حالة من حالات الشلل، ويتم تقييمه حسب قدرته ومدى أدائه.

والغرض من تصنيف المعوقين هو مواجهة احتياجاتهم التربوية والتأهيلية وكذلك إعطاء الفرصة الكاملة لمشاركة متعادلة في المنافسات الرياضية، والتصنيف ليس حكراً على رياضة المعوقين بل نجد ذلك في رياضة الأصحاء، حيث يتم التقسيم إلى ذكور وإناث وإلى فئات حسب الجنس أو السن وحسب الزمن، أما تصنيف المعوقين فيكون في جميع رياضات الأولمبياد الخاص حيث يتم تجميع اللاعبين في مستويات وفقاً لمعايير القدرة والسن والجنس.

2- الأنشطة الرياضية للمعوقين:

تشكل الأنشطة الرياضية جانباً مهماً من جوانب الحياة التي تهدف إلى تنمية السلوك التربوي والاجتماعي بين الأفراد فضلاً عن تطوير الكفاءة البدنية والمهارية وأجهزة الجسم الوظيفية، لذا فإن ممارسة الأنشطة الرياضية لا تعد حكراً على أحد، بل هي متاحة أمام أي شخص كبيراً كان أم صغيراً، صحيحاً أم يعاني من الإعاقة.

كما تعتبر الأنشطة الرياضية المجال الأهم الذي يتمكن المعوقون من خلاله من إظهار كفاءاتهم وإمكانياتهم وطاقاتهم وإثبات قدراتهم على فعل الكثير من الأشياء وتحقيق النجاح والتفوق، ويقول جوتمان (gutman) صاحب الفضل في تطوير رياضة المعوقين: إن الرياضة تساعد هؤلاء الأشخاص على استعادة التوازن النفسي والجسدي وتحقق لهم اتصالاً أفضل بالمجتمع وتنمي قدراتهم البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية (طباشة، 2010).

وقد عرف تيمبفير (teampyfer,1989) رياضة المعوقين على أنها " تحويل الأنشطة الخاصة بالتربية الرياضية التقليدية لتمكين المعوقين من المشاركة فيها بشكل أمين وناجح ومقنع استناداً إلى اهتمامات وحاجات المعوقين" (teampyfer,1989,p 5).

يوجد العديد من الآراء في تصنيفات الرياضة للمعوقين تبعاً للهدف من ممارستها، ولنوع الإعاقة وتصنيفاتها، نذكر منها الرياضة العلاجية والرياضة الترويحية والرياضة الاجتماعية.. الخ، وفي البحث الحالي فإن الرياضة التي يمارسها أفراد عينة البحث هي الرياضة التنافسية التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية، وتتضمن رياضة المستويات العليا، وتعتمد هذه الرياضة على التدريب العلمي السليم والتطوير في الأدوات والإمكانيات، ويجب الالتزام في هذا النوع من الرياضة بالقواعد والقوانين الخاصة بالأداء، كما يجب

الالتزام بالنقسيات الفنية والطبية ومستوى الإصابة، وذلك قبل المشاركة في الأنشطة التنافسية حتى يتحقق مبدأ العدالة، والإفادة الكاملة من المشاركة.

وتعد الألعاب البارالمبية ومعناها (الألعاب الأولمبية لمتحدي الإعاقة) أهم بطولة تنافسية للمعوقين من جميع أنحاء العالم، وكانت أول دورة لها عام (1988) م في مدينة سيول بكوريا الجنوبية وتعد مباشرة بعد دورة الألعاب الأولمبية، وتشرف عليها اللجنة الأولمبية الدولية للمعوقين. وتشمل حالياً على (23) رياضة معترفاً بها رسمياً، (19) لعبة صيفية، و(4) ألعاب شتوية، وتختلف الألعاب بحسب فئات المعوقين وتصنيف الإعاقات. والألعاب هي:

أ- الرياضات الأولمبية الصيفية للمعوقين:

وفيما يلي عرض موجز للرياضات الأولمبية الصيفية:
الرماية بالسهم:

يشارك في اللعبة لاعبون من ذوي الإعاقة الجسدية، و تنقسم إلى ثلاث فئات:

- ARW1: تشير إلى الرياضي الذي يعاني إعاقة في جميع الأطراف، ويشارك على كرسي متحرك.

- ARW2: تشير إلى قدرة اللاعب على استخدام ذراعه من على كرسي متحرك.

- ARST: (وضع الوقوف): يتنافس لاعبون في وضع الوقوف إلى جانب فئة أخرى تحتاج إلى استخدام كرسي بلا ظهر لدعم ثبات اللاعب لمنع اختلال التوازن أثناء استخدام قوس الرماية.

ألعاب القوى:

يشارك لاعبون من جميع فئات الإعاقة في المنافسات، غير أن نظاماً يستعين بالحروف والأرقام يحدد درجة إعاقة اللاعب على النحو الآتي:

يستخدم الحرف (F) للدلالة على المشاركين في المنافسات داخل أرض الملعب، فيما يستخدم حرف (T) إشارة إلى لاعبي منافسات المضمار كما يشير الرقم إلى درجة إعاقة اللاعب.

-11-13: سباقات الملعب والمضمار لمن يعانون ضعف الإبصار.

ويتنافس المكفوفون في الفئة 11 معصوبي العينين ويركضون بصحبة عداء دليل، في حين يتنافس لاعبون في الفئة 12 ممن يعانون ضعف الإبصار مع اختيار الركض بصحبة دليل.

- 20: سباقات لمن يعانون من إعاقة ذهنية، حيث يشاركون في ثلاث منافسات للرجال والسيدات وهي سباقات 1500 متر، والوثب الطويل، ورمي الكرة الحديدية (الجلة).

-31-38: سباقات لمن يعانون الشلل الدماغي أو غيرها من الإصابات التي تؤثر على العضلات والتحكم بها. ويتنافس اللاعبون في فئة (31-34) في وضع الجلوس، في حين يتنافس اللاعبون في الفئة (35-38) في وضع الوقوف.

-40: سباقات لقصار القامة.

-42-46: اللاعبون الذين يعانون بترًا في الأعضاء، تضم الفئة (42-44) إعاقة الساق، وتضم الفئة (45-46) إعاقة الأذرع. فيما يتنافس لاعبو هذه الفئات في وضع الوقوف ولا يستخدمون الكراسي المتحركة.

-51-54T: سباقات المضمار من على كرسي متحرك. وتضم الفئة (51-53) اللاعبين ممن يعانون من إعاقة في الأطراف السفلية والعلوية، فيما تشير (54T) لمن يعانون إعاقة جزئية في وظائف الجذع أو الساق.

-54-51F: سباقات أرض الملعب من على كرسي متحرك. تضم الفئة (54-51F) لاعبين يعانون قصوراً في وظائف الكتف والذراع واليد والجذع أو قصوراً في وظائف الساقين، في حين تضم الفئة 54F لاعبين أصحاء في وظائف الذراعين واليدين. أما الفئة 58-55F فتضم لاعبين تزداد درجة إعاقتهم في وظائف الجذع والساق .

لعبة البوشيا:

لعبة البوشيا أو بولينغ المعوقين: يشارك فيها لاعبون يعانون من الشلل الدماغي والإعاقات البدنية الشديدة الأخرى (مثل ضمور العضلات)، حيث يتنافس اللاعبون على كرسي متحرك، وتنقسم التصنيفات إلى أربع فئات:

-BC1: لاعبون يعانون من شلل دماغي ولديهم قدرة على استخدام أيديهم أو أقدامهم في عملية الدفع بكرة اللعب. وقد يستعين لاعبو هذه الفئة بمساعد يمرر لهم الكرة قبل بدء المحاولة.

-BC2: لاعبون يعانون من شلل دماغي ولديهم قدرة على استخدام أيديهم في عملية دفع كرة اللعب إلى جانب قدرة وظيفية أكبر مقارنة بلاعبي فئة BC1.

-BC3: لاعبون يعانون من شلل دماغي أو إعاقة أخرى تضم عجزاً كلياً عن الحركة في الأطراف الأربعة لكنهم يعجزون عن إلقاء الكرة أو ركلها، كما يسمح لهم باستخدام أداة مساعدة مثل المزلقة لدفع كرة اللعب.

-BC4: لاعبون لا يعانون من شلل دماغي لكنهم يعانون عجزاً في حركة الأطراف الأربعة ويعانون إعاقة وظيفية تشبه لاعبي فئة BC2 وتندرج في هذه الفئة الإصابات بضمور العضلات وشلل الحبل الشوكي والشلل الرباعي.

الدراجات:

يشارك في سباق الدراجات لاعبون ولاعبات يعانون بترًا في الأطراف (لاسيما من لا يندرجون على قائمة الفئات الأخرى السابق ذكرها)، حيث يتنافس المصابون بشلل دماغي وضعف الإبصار في سباقات فردية على الطرق أو داخل المضمار.

- يتنافس الدراجون ممن يعانون إعاقات بدنية في سباقات (الطرق والمضمار) أو بدراجات تدفع باليدين أو دراجات ثلاثية العجلات (لسباقات الطرق فقط).
- أما أولئك الذي يعانون ضعفاً في الإبصار فيتنافسون في سباقات بدراجة مزدوجة المقعد بصحبة دليل.
- فئة دراجات دفع اليدين: (H1-4) يتنافس متسابقو دراجات دفع اليدين وهم في وضع استلقاء. وتضم فئة (H1) دراجين مبتوري الأطراف أو من يعانون عجزاً كاملاً في وظائف الساق أو قصوراً في وظائف الذراع، فيما تضم فئة (H3) دراجين يتمتعون بقدرة على تحريك الجذع والذراع على نحو جيد رغم معاناتهم من بتر في الساق، أما فئة (H4) فتضم دراجين يجلسون على ركبتين مع استخدام الأذرع والجذع .
- فئة الدراجات ثلاثية العجلات: (T1-2) تضم غير القادرين على ركوب الدراجات بسبب إصابة أخلت بتوازنهم وبتناسق الحركة. وتضم الفئة (T1) من يعانون إصابات شديدة في تناسق الحركة مقارنة بدراجي الفئة. (T2)
- فئة الدراجات: (C1-5) تضم من يعانون إصابات كالشلل الدماغي أو من يعانون بترأ في أحد الساقين أو الأذرع. وتضم الفئة (C1) حالات الإصابة الأشد فيما تشير الفئة (C5) إلى أدنى حالات الإعاقة.

الفروسية:

- تشارك جميع فئات الإعاقة في رياضة الفروسية من خلال استعراضات ويجري تقسيم الفرسان إلى أربع فئات:
- فئة: (Ia) تضم فرساناً من ذوي الإعاقة الشديدة ممن يعانون قصوراً في جميع الأطراف والعجز عن التحكم بحركة الجذع، وعادة يلجؤون إلى استخدام كرسي متحرك في حياتهم اليومية.
- فئة: (Ib) تضم فرساناً يعانون عجزاً شديداً في القدرة على التحكم بحركة الجذع وقصوراً أقل في حركة الأطراف العليا أو قصوراً معتدلاً للأطراف والجذع في المنطقتين العلوية والسفلية.
- فئة: (II) تضم فرساناً يعانون قصوراً شديداً في حركة الأطراف السفلية وتوازن الجذع، أو قصوراً معتدلاً في الأطراف العلوية والسفلية مع تراجع القدرة على التحكم بحركة الجذع. وبعضهم يلجؤون إلى استخدام الكرسي المتحركة في حياتهم اليومية.
- فئة: (III) تضم فرساناً يعانون بترأ في الأطراف (لديهم القدرة على المشي بشكل مستقل) إلى جانب وجود عاهة في كلا الذراعين، أو بتر للذراعين، أو عاهة معتدلة في جميع الأطراف الأربعة. كما تضم هذه الفئة فرساناً مكفوفين أو حالات مثل قصر القامة.

فئة: (IV) تضم فرساناً يعانون بترًا مصاحباً لضعف الإبصار أو لضعف حركة أو قوة عضلات أو لضعف في وظيفة الذراع أو الرجل.

كرة القدم:

تضم مباراة كرة القدم خمسة لاعبين لكل فريق بالنسبة لمن يعانون ضعفاً في الإبصار، أما من يعانون شللاً دماغياً فتضم المباراة سبعة لاعبين لكل فريق.

ويتعين على جميع لاعبي المباراة المكونة من خمسة لاعبين ارتداء واقيات الأعين، باستثناء حارس المرمى الذي يتمتع بقدرة على الإبصار، لكنه لا يستطيع أن يغادر منطقة لعبه، مع العلم بأن قواعد اللعبة تخلو من التسلل وتحتوي الكرة على جرس من أجل إصدار ضوضاء عند حركة الكرة لتشد انتباه اللاعب نحو الاتجاه .

وتتكون مباراة كرة القدم لفرق اللاعبين السبعة من أولئك الذي ينتمون إلى فئات (C5,C6,C7,C8)، حيث تجرى عملية التصنيف بناء على قدرة التحكم في حركة الأطراف ومشاكل تناسق الحركة أثناء الجري. وتضم اللعبة كافة فئات اللاعبين ممن يعانون بترًا للأطراف، وأولئك من الفئة خمسة من ذوي القدرة الأدنى بدنياً، وأيضاً من هم ضمن الفئة ثمانية الأقل إصابة. ويتعين أن يكون أحد لاعبي الفئتين C5 أو C6 على الأقل في الملعب طوال الوقت، حيث لا يسمح للفريق بوضع أكثر من اثنين من لاعبي الفئة C8 في الملعب.

كرة الهدف:

تضم لعبة كرة الهدف لاعبين يعانون إعاقة بصرية، إذ يرتدي اللاعبون أقنعة تحجب الرؤية تضمن للجميع، سواء المكفوفين أو ضعاف البصر، التكافؤ خلال المنافسات، حيث يجري التأكد من الأقنعة خلال سير اللعب. وتحتوي الكرة على أجراس داخلها تساعد في توجيه اللاعبين، لذا تسير اللعبة في صمت تام.

الجودو:

يشارك في لعبة الجودو لاعبون من ضعاف الإبصار فقط، ولا يوجد تصنيف للمتنافسين سوى تصنيف حسب الوزن كما هو متعارف عليه بالنسبة للاعبين الأصحاء.

رفع الأثقال:

رفع الأثقال من الألعاب التي يتاح فيها مشاركة جميع اللاعبين من ذوي الإعاقة البدنية، حيث يجري التصنيف من خلال وزن اللاعب فقط. ويشارك الرجال والسيدات في المنافسات في عشر فئات للوزان.

التجذيف:

تنقسم فئات التجذيف إلى أربع فئات بحسب الزوارق:

AM1x- زورق ثابت أحادي المقعد للرجال، حيث يتمتع اللاعبون بحركة كاملة للذراعين فقط.

AW1x- زورق ثابت أحادي المقعد للسيدات، حيث تتمتع اللاعبات بحركة كاملة للذراعين فقط.

TA2x- زورق ثنائي المقعد مختلط الجنسين، حيث يتمتع اللاعبان بحركة الجذع والذراعين.
LTA4+- زورق رباعي لرجلين وسيدتين ممن يعانون إعاقة لكن لديهم قدرة على حركة الأرجل والجذع والأذرع. ويمكن أن يضم الزورق اثنين على الأكثر من ضعاف الإبصار يرتديان عصابة للعينين خلال التدريبات والمنافسة.

ركوب القوارب الشراعية:

تضم رياضة ركوب القوارب الشراعية إعاقات متعددة للاعبين يعانون البتر أو الشلل الدماغي أو ضعف الإبصار.

وتنقسم فئات ركوب القوارب الشراعية إلى ثلاث فئات: فئة (سونار) التي تضم طاقماً مختلطاً من ثلاثة أشخاص، وفئة (سكود-18) التي تضم فريقاً مختلطاً من بحارين الأول يعاني من إعاقة شديدة (تعادل الفئة واحد أو اثنين)، فيما يتعين أن تكون درجة إعاقة البحار الآخر أدنى على نحو يحجب تنافس كلا البحارين مقارنة بالأصحاء في دورة الألعاب الأولمبية، وفئة (2.4 أم أر) وهي فئة من لاعب واحد.

ويجري تصنيف رتبة المتنافسين بناء على نظام النقاط من واحد إلى سبعة، حيث تخصص أدنى النقاط لمن يعانون إعاقة شديدة على نقيض النقاط الأعلى التي تشير إلى الفئة الأقل إعاقة.

الرماية:

ينقسم الرماة إلى مجموعات تخوض التنافس من على كرسي متحرك أو من وضع الوقوف.

SH1- رماية المسدس والبنديقية التي لا تحتاج إلى وضع الوقوف.

SH2- رماية البندقية لذوي إعاقة الأطراف العلوية وتحتاج إلى وضع الوقوف.

وتنقسم هذه الأقسام إلى ست فئات فرعية يحدد كل قسم نوع جهاز الحركة المسموح للاعب باستخدامه .

السباحة:

السباحة هي الرياضة الوحيدة التي تضم مزيجاً من حالات فقد الأطراف والشلل الدماغي (والقصور في تناسق الحركة)، وإصابات الحبل الشوكي (الضعف والشلل المتضمن لأي مزيج للأطراف)، والإعاقات الأخرى (مثل قصر القامة وحالات القصور المشتركة) في جميع الفئات. وتتفاوت تصنيفات السباحين بحسب المنافسات، فعلى سبيل المثال يتغير تصنيف

السباح بين سباحة الصدر وسباحة الظهر بحسب تأثير الإعاقة على المنافسة التي يشارك فيها اللاعب.

- 10-1: فئة السباحين من ذوي الإعاقة الجسدية، وكلما تدنى الرقم، اشتدت درجة الإعاقة .
- 13-11: فئة السباحين من ضعاف الإبصار.
- 14: فئة السباحين من ذوي الإعاقة الذهنية.
- ويبرز الحرف والرقم طائفة من التصنيفات للسباحين شديدي الإعاقة (S1,SB1,SM1)، والسباحين الأدنى من حيث درجة الإعاقة (S10,SB9,SM10) .
- يشير حرف (S) إلى فئة السباحة الحرة وسباحة الظهر وسباحة الفراشة، وتشير فئة (SB) إلى سباحة الصدر، أما (SM) فتشير إلى فئة السباحة المختلطة للفردى .
- تنس الطاولة:

- يشارك في لعبة تنس الطاولة لاعبون يعانون إعاقه جسدية أو ذهنية تنقسم إلى 11 فئة.
- 5-1: لاعبون يتنافسون على كرسي متحرك، حيث تمثل الفئة واحد الأشد إعاقه، والفئة خمسة الأقل إعاقه.
- 10-6: لاعبون يعانون بترأ فى الأطراف، حيث تمثل الفئة ستة الأشد إعاقه، والفئة 10 الأقل إعاقه.
- 11: لاعبون من ذوي الإعاقة الذهنية.

الكرة الطائرة وضع الجلوس:

- يشارك فى مباريات الكرة الطائرة وضع الجلوس لاعبون يعانون من إعاقه جسدية ضمن منافسات الرجال والسيدات.
- ويوجد تصنيفان داخل اللعبة: معوق بدرجة أدنى (MD) ومعوق (D)، ويسمح للفريق أن يضم لاعبا من فئة (MD) فى الملعب، فيما يكون باقى اللاعبين من الفئة (D).
- كرة السلة من على كرسي متحرك:
- ينافس فى رياضة كرة السلة لاعبون على كرسي متحرك يعانون من شلل نصفي، أو بتر فى الأطراف السفلية، أو الشلل الدماغى وشلل الأطفال.
- ويعتمد تصنيف اللاعبين على قدرة اللاعب البدنية التى تحددها نقاط بين (1- 4.5) حيث يمثل الرقم واحد الإعاقة الأشد فى حين يمثل الرقم (4.5) أقل إعاقه.
- المبارزة من على كرسي متحرك:

يشارك فى منافسات المبارزة على كرسي متحرك لاعبون من ذوي الإعاقات التى قد تشمل إصابة فى الحبل الشوكى وبترأ فى الأطراف السفلية والشلل الدماغى، أو من يعانون اعتلالاً

يعوقهم عن المنافسة أمام مبارز في وضع الوقوف أو مبارز من الأصحاء. وينقسم تصنيف اللعبة إلى فئتين:

- فئة: A لاعبون لديهم القدرة على التوازن والنهوض إلى جانب حركة كاملة للذراع.
- فئة: B لاعبون يعانون اختلالاً في التوازن لكنهم قادرين على استخدام أحد أو كلا الطرفين العلويين.

رجبي الكرسي المتحرك:

يصنف لاعبو رجبي الكرسي المتحرك بحسب نظام النقاط، حيث تدل نقاط 0.5 على الإعاقات الأشد، وتزداد إلى 3.5 للدلالة على الإعاقات الأقل، كما يتألف كل فريق من أربعة لاعبين.

تنس الكرسي المتحرك:

تصنف لعبة تنس الكرسي المتحرك إلى فئتين: مفتوح ورباعي (إعاقة في ثلاثة أطراف أو أكثر).

ب - الرياضات الأولمبية الشتوية للمعوقين:

التزلج الألبى:

يمارس بنفس النظام في أولمبياد الأصحاء (سوير ج - الموانع الكبيرة - وسباق الموانع). ويمارسه اللاعبون ذوو الإعاقات الحركية أو الإعاقات البصرية، ويحتاج لأدوات ومعدات خاصة مثل (زلافة مفردة، زلافة جلوس، مثبتات)، أما المعوقون بصرياً فيقوم بمرافقتهم مرشد.

تورديك:

تشمل مسابقة اختراق الضاحية والثنائي، وهو عبارة عن اختراق ضاحية ورماية، ويمارسها أيضاً المعوقون حركياً وبصرياً. وتعتمد على مدى الإعاقة الحركية وقدرة المعوق على استعمال الزلافة الجلوسة، ويقوم مرشد بمصاحبة المعوقين بصرياً.

هوكي الانزلاق للمعوقين:

هي نوع معدل من هوكي الانزلاق للأصحاء، يمارسها المعوقون حركياً، ويجلس اللاعبون على زلافة ذات سلاحين وتسمح القاعدة التي يجلس عليها اللاعب بالاستناد عليها، ولها أيضاً عصي بشوكة في طرفها للدفع وتصل في نهايتها لضرب الكرة.

الرقص بالكراسي المتحركة:

يمارسها المعوقون علي كراسي متحركة ومعهم زميلهم أو زميلتهم من الأصحاء، وتقوم على أداء حركات راقصة حسب الرقصات الأوروبية المعروفة، وكذلك رقصات أمريكا اللاتينية.

3- أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية للمعوقين:

يجمع الباحثون على اختلاف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفوس والاجتماع على أن الأنشطة الرياضية هامة عموماً للأسوياء، وللمعوقين بالذات، وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجياً ونفسياً واجتماعياً واقتصادياً.

فقد أشارت نتائج العديد من الدراسات والأبحاث العلمية، ومنها (Behr&Menotti,2000)، خوجة (2001)، الخزرجي(2001)، عبد العال(2002)، (Oates,2004)، محمد (2005)، العلوان (٢٠٠٦)، (Cazenave,et.al,2006)، إلى فاعلية ممارسة النشاط الرياضي لدى المعوقين وإعطائهم الفرص الكبيرة للارتقاء بتقدير الذات وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وتقبل إعاقاتهم، وإلى وجود آثار متبادلة بين تقدير الذات وبعض النواحي البدنية والمهارية، وإلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد المعوق الثقة بالنفس وتعطيه الفرص الكبيرة للارتقاء بالذات وتقديرها خاصة في الرياضات التنافسية، لأنها تعيد التوازن النفسي للمعوقين وتمنحهم الفرص المناسبة للتفاعل مع أقرانهم من المعوقين وغير المعوقين، وهذا يؤدي إلى تقبل الآخرين لهم بعد تغيير مفاهيمهم باكتشاف قدراتهم بدلاً من التركيز على إعاقاتهم، خصوصاً عندما تكون خبرات المشاركة ناجحة.

كما أثبتت دراسة: بوداد وخوجة (2001)، ودراسة رابح (2008)، ودراسة العيداني (2011)، أن مشاركة اللاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة في المنافسة الرياضية تحقق لهم الراحة النفسية والتكيف الاجتماعي وتقلل من السلوكيات العدوانية لديهم. كذلك أثبتت دراسة (Kreisten,2003)، ودراسة (Stephany,2007) وجود علاقة إيجابية بين المشاركة في النشاط الرياضي وتحسين صورة الجسد لدى المعوقين.

وبصفة عامة نجل فوائد ممارسة الأنشطة الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة في ما يلي:

- تطوير اللياقة البدنية والصحة العامة (الأجهزة الوظيفية) للفرد.
- تنمية وتطوير اللياقة الصحية والنفسية للفرد.
- تعلم وتنمية المهارات والحركات الأساسية والمهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية للأسوياء والفئات الخاصة.
- زيادة النواحي المعرفية واكتساب خبرات ومعلومات معرفية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.
- اكتساب وتثبيت القيم مع تنمية روح الانتماء للوطن ولل فريق والمجتمع من خلال المشاركة في البطولات العالمية والقارية المختلفة.

- تنمية وتطوير العلاقات الاجتماعية (التطبيع الاجتماعي) والتفاعل الاجتماعي وزيادة القدرة على التواصل مع المجتمع مع إمكانية التأثير والتأثر بالمجتمع المحيط به.
- استثمار وقت الفراغ والابتعاد عن الأنشطة السلبية التي تضر بالفرد و المجتمع.
- إشهام جميع أفراد المجتمع في الدورة الاقتصادية متى كانت لهم القدرة على ذلك.
- التقليل من نفقات العلاج من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.
- دعم الحركة الرياضية من خلال المشاركة في الدورات العالمية ورفع الراية الوطنية في المحافل الدولية (بن زيدان، 2013، ص 115).

الفصل الثالث: دراسات سابقة

أولاً: دراسات خاصة بفئة المعوقين:

- دراسات عربية

- دراسات أجنبية

ثانياً: دراسات خاصة بفئة العاديين:

- دراسات العربية

- دراسات الأجنبية

ثالثاً: تعقيب على الدراسات السابقة:

الفصل الثالث: دراسات سابقة

نظراً لندرة الدراسات السابقة التي تناولت موضوع البحث الحالي: السمات الدافعية وعلاقتها بالمهارات النفسية خصوصاً لدى المعوقين الموهوبين رياضياً، سيقوم الباحث بعرض الدراسات الأجنبية والعربية التي حظي بها وذات الصلة الوثيقة بمتغيرات البحث، السمات الدافعية، والمهارات النفسية على فئتين: دراسات خاصة بفئة المعوقين، ودراسات تناولت فئة الرياضيين العاديين، مرتباً إياها من الأقدم زمنياً إلى الأحدث كما يلي:

أولاً: دراسات خاصة بفئة المعوقين:

أ-دراسات عربية:

- دراسة البيومي: (2003) مصر:

بعنوان: السمات الإرادية المميزة للاعبين بعض الأنشطة الرياضية ذوي الاحتياجات الخاصة. هدف الدراسة: بناء مقياس السمات الإرادية للرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة، والتعرف على مرتبة السمات الإرادية المميزة للاعبين بعض الأنشطة الرياضية ذوي الاحتياجات الخاصة، والتعرف على الفروق في أبعاد السمات الإرادية للرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة بين لاعبي الأنشطة الجماعية ولاعبين الأنشطة الفردية. عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على (362) رياضياً من ذوي الاحتياجات الخاصة، منهم (253) رياضياً من الممارسين للألعاب الفردية، و(109) رياضيين من الممارسين للألعاب الجماعية.

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة مقياس السمات الإرادية من إعداد الباحث

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

_ إن السمات الإرادية المميزة للاعبين الأنشطة الرياضية ذوي الاحتياجات الخاصة هي على الترتيب: سمة الدافع، سمة التصميم، سمة المسؤولية، سمة الثقة بالنفس، سمة الهادفة، سمة الشجاعة، سمة الضبط الانفعالي، سمة الاستقلالية.

_ وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي الأنشطة الجماعية من ذوي الاحتياجات الخاصة ولاعبين الأنشطة الفردية من ذوي الاحتياجات الخاصة في سمة الضبط الانفعالي لصالح لاعبي الأنشطة الجماعية.

- دراسة شريف: (2007) مصر:

بعض القياسات النفسية والفيزيولوجية لدى لاعبي كرة القدم من الصم والبكم والأسوياء.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين كل من لاعبي كرة القدم من الصم والبكم والأسوياء في مستوى السمات الدافعية ومستوى دافعية الإنجاز الرياضي، كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين كل من لاعبي كرة القدم من الصم والبكم والأسوياء في بعض القياسات الفيزيولوجية.

عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة (48) لاعباً من لاعبي كرة القدم، بواقع (24) لاعباً من الصم والبكم، و(24) لاعباً من الأسوياء.

منهج الدراسة: استخدمت الدراسة المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة. أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة مقياس تقدير السمات الدافعية، ومقياس دافعية الإنجاز، وبعض الاختبارات للقياسات الفيزيولوجية.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- هناك فروق دالة إحصائية في السمات الدافعية الرياضية بين اللاعبين من الصم والبكم والأسوياء لصالح اللاعبين الصم.
- هناك فروق دالة إحصائية في دافعية الإنجاز الرياضي بين اللاعبين من الصم والبكم والأسوياء لصالح اللاعبين الصم.
- هناك فروق دالة إحصائية في بعض القياسات الفيزيولوجية بين اللاعبين من الصم والبكم والأسوياء لصالح اللاعبين الأسوياء.

-دراسة حبيب وآخرين: (2009) العراق:

بعض فعاليات الرمي بالساحة والميدان.

هدف الدراسة: التعرف على علاقة المهارات النفسية (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس) بمستوى الإنجاز لدى اللاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة في فعاليات (رمي الثقل، القرص والرمح).

عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة (15) لاعباً من ذوي الاحتياجات الخاصة في ألعاب الرمي.

منهج الدراسة: استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي.

أدوات الدراسة: مقياس المهارات النفسية، اختبارات الرمي.

نتائج الدراسة: بعض المهارات النفسية وهي (الاسترخاء والثقة بالنفس) سجلت تقدماً على المهارات النفسية الأخرى. كما توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط بين المهارات النفسية ومستوى الإنجاز.

- دراسة عبد الحكيم: (2010) قطر:

بعنوان: تأثير برنامج مقترح للتدريب على بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء للاعبين كرة السلة المعوقين حركياً.

هدف الدراسة: التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية المهارات النفسية التالية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) للاعبين كرة السلة المعوقين حركياً. والتعرف على تأثير البرنامج المقترح على تحسين المهارات الأساسية التالية (التصويب من الثبات، التمرير، المحاورة) للاعبين كرة السلة المعوقين حركياً.

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدى، وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة. أدوات الدراسة: برنامج تدريبي على المهارات النفسية.

عينة الدراسة: اشتمل مجتمع الدراسة على مجموعة بلغ عددها (16) لاعباً من لاعبي كرة السلة المعوقين حركياً التابعين للاتحاد القطري لذوي الاحتياجات الخاصة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (8) ثمانية لاعبين لكل مجموعة.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. البرنامج المقترح ذو فاعلية في الارتقاء بمستوى المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) لدى لاعبي كرة السلة المعوقين حركياً.
2. البرنامج المقترح أدى إلى تحسين مستوى المهارات الأساسية (التمرير، التصويب من الثبات، المحاورة) للاعبين كرة السلة المعوقين حركياً.
3. البرنامج المقترح أدى إلى وجود فروق دالة إحصائية ونسب تحسن عالية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

ب- دراسات أجنبية:

- دراسة ستيفاني (Stephanie, 1995) استراليا:

بعنوان: تدريب المهارات النفسية لدى الرياضيين المعوقين جسدياً ومبتوري الأطراف.

Psychological skills training for competitive wheelchair and amputee athletes.

هدف الدراسة: دراسة تأثير برنامج المهارات النفسية على الرياضيين المعوقين جسدياً وذوي المستويات العليا ومبتوري الأطراف.

عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة (6) رياضيين من المعوقين جسدياً ومبتوري الأطراف الذين يشاركون في منافسات وبطولات عالمية.
منهج الدراسة: استخدمت الدراسة المنهج التجريبي.
أدوات الدراسة: برنامج تدريبي على المهارات النفسية.
نتائج الدراسة: توصلت النتائج إلى أن برنامج المهارات النفسية ذو فائدة كبيرة في تحسن أداء ومهارات الرياضيين.

- دراسة لوثر وآخرين (Lowther,et,al,2000) هولندا:

بعنوان: كفاءة الذات والمهارات النفسية خلال نهائيات كأس العالم لمبتوري الأطراف.
Self- efficacy and psychological skills during the amputee soccer world cup.
هدف الدراسة: دراسة العلاقة بين كفاءة الذات والمهارات النفسية لدى اللاعبين مبتوري الأطراف المشاركين في بطولة العالم.
عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة (15) لاعباً من الذكور مبتوري الأطراف المشاركين في بطولة العالم، بأعمار من 19 - 28 سنة.
منهج الدراسة: استخدمت الدراسة المنهج الوصفي.
أدوات الدراسة: مقياس كفاءة الذات، ومقياس المهارات النفسية.
نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين كفاءة الذات والمهارات النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

- دراسة مارتن (Martin,2012) إنكلترا:

بعنوان: التحضير العقلي للاعبي أولمبياد المعوقين الشتوي (2014).
Mental preparation for the 2014 Winter Paralympic Games.
هدف الدراسة: وصف كيف يستطيع اللاعبون المعوقون تحضير أنفسهم عقلياً لألعاب شتاء (2014) الأولمبية باستخدام المهارات النفسية كالتصور العقلي وتركيز الانتباه والثقة بالنفس.
عينة الدراسة: مجموعة من الرياضيين الأولمبيين المعوقين جسدياً.
منهج الدراسة: استخدمت الدراسة المنهج الوصفي.
أدوات الدراسة: مقالات علمية متخصصة في (الإعاقات، علم النفس الرياضي، الرياضيين الأولمبيين المعوقين جسدياً، الإعداد النفسي، تطبيقات المهارات النفسية، تحسين الأداء).
نتائج الدراسة: أثبتت نتائج هذه الدراسة أن الإعداد العقلي واستخدام تدريبات المهارات النفسية يمكن أن يساعد اللاعبين المعوقين في تحسين وتطوير أدائهم في التدريب والمنافسات.

- دراسة بريسي (Bressy,et,al,2013)أمريكا:

بعنوان: تدريب المهارات النفسية لدى الرياضيين المعوقين جسدياً المتفوقين في رياضة التزلج على الماء - دراسة لحالة فردية.

Psychological Skills Training of an Elite Wheelchair Water – Skiing Athlete: a Single – Case Study.

هدف الدراسة: معرفة تأثير برنامج تدريب المهارات النفسية على أداء الرياضي المعوق جسدياً.

عينة الدراسة: رياضي معوق جسدياً من المتفوقين في رياضة التزلج على الماء.
أداة الدراسة: برنامج للتدريب على المهارات النفسية (وضع الأهداف، تركيز الانتباه، الاسترخاء، مواجهة الضغوط، التصور العقلي).

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج فعالية برنامج التدريب على المهارات النفسية في تطوير أداء الرياضي المعوق جسدياً.

ثانياً: دراسات خاصة بالعاديين:

أ-دراسات عربية:

- دراسة أحمد وراتب: (2001) مصر:

بعنوان: السمات الدافعية والخصائص الفسيولوجية لسباحي المسافات القصيرة الناشئين.
هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على السمات الدافعية والخصائص الفسيولوجية للسباحين الناشئين، والتعرف على الفروق في السمات الدافعية والخصائص الفسيولوجية بين مجموعة السباحين الناشئين ذوي مستوى الانجاز الرقمي الأعلى، ومجموعة السباحين الناشئين ذوي مستوى الانجاز الأقل.

عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من سباحي المسافات القصيرة الناشئين، وقد بلغ إجمالي العينة (29) سباحاً ناشئاً.

منهج الدراسة: استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي.

أداة الدراسة: استخدمت الدراسة مقياس السمات الدافعية من إعداد محمد حسن علاوي.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية:

- يمكن ترتيب السمات الدافعية وفقاً للنسبة المئوية لدرجة أهميتها للسباحين الناشئين على النحو التالي: (التدريبية، التصميم، الدافع، الضمير الحي، الثقة بالنفس، القيادة، الضبط الانفعالي).

- تتميز مجموعة السباحين الناشئين ذوي مستوى الإنجاز الرقمي الأعلى بسمات دافعية أربع تتميزها عن مجموعة السباحين الناشئين ذوي مستوى الإنجاز الرقمي الأقل، وهذه السمات هي: (الضبط الانفعالي، التصميم، التدريبية، الدافع).

-دراسة محمود: (2002) مصر:

بعنوان: المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية. هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تحديد المهارات النفسية و السمات الدافعية المميزة للاعبات كرة السلة. والتعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعبات كرة السلة. عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (45) لاعبة من لاعبات كرة السلة. منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) وذلك لملاءمته لأهداف الدراسة وفروضها.

أدوات الدراسة: استخدمت الباحثة الأدوات الآتية: اختبارات المهارات النفسية، مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- تتميز لاعبات كرة السلة "قيد الدراسة" بالمهارات النفسية الآتية: مهارة دافعية الإنجاز الرياضي، مهارة التصور العقلي، الثقة بالنفس، مهارة الاسترخاء، مهارة تركيز الانتباه ومهارة مواجهة القلق.

- تتميز لاعبات كرة السلة "قيد الدراسة" بسمات الدافعية الرياضية الآتية: التدريبية، الضمير الحي، المسؤولية، الثقة بالآخرين، الدافع، التصميم، الصلابة، الثقة بالنفس، القيادة، ضبط الانفعالي.

- أظهرت النتائج وجود علاقات إيجابية بين المهارات النفسية وأبعاد السمات الدافعية الرياضية فيما عدا مهارة التصور العقلي ومهارة تركيز الانتباه.

- دراسة الكريزي: (2007) العراق:

بعنوان: علاقة المهارات النفسية بسمات الدافعية الرياضية لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة في محافظة ميسان.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة، والتعرف على نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة للاعبين كرة السلة قيد الدراسة.

عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة (34) لاعباً شاباً بكرة السلة.

منهج الدراسة: استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي.

أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة مقياس السمات الدافعية الرياضية تصميم "تنكو" و"رينشارد"، اقتباس وتعديل محمد حسن علاوي، ومقياس المهارات النفسية، صممه كل من "ستيفان بل" و"جون إلينسون" و"كريستوفر شامروك" إعداد وتعريب محمد حسن علاوي. نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة.

- دراسة حتملة وآخرين: (2011) الأردن:

بعنوان: المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية. هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين المنتخب الوطني الأردني للكرة الطائرة والمهارات النفسية المساهمة في تميزها، والتعرف على نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة لدى اللاعبين. عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (37) لاعباً ولاعبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة الذي تكون من جميع لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني الأردني للكرة الطائرة. منهج الدراسة: استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي.

أدوات الدراسة: ولجمع البيانات لهذه الدراسة، استخدم الباحثون أداة تكونت من ثلاثة أجزاء، يقيس الجزء الأول المعلومات الشخصية، ويقيس الجزء الثاني المهارات النفسية، وتضمنت ستة محاور، هي (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، بعد دافعية الانجاز). أما الجزء الثالث فيقيس السمات الدافعية الرياضية من خلال أحد عشر بعداً، وهي (العدوان، القيادة، الدافع، التصميم، المسؤولية، الثقة بالنفس، التحكم الانفعالي، الصلابة، التدريبية، الضمير الحي، الثقة بالآخرين).

نتائج الدراسة: وقد توصلت الدراسة إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين الكرة الطائرة؛ حيث جاءت بالترتيب الآتي: (العدوان، التدريبية، التحكم الانفعالي، الصلابة، الدافع، الثقة بالنفس، التصميم، القيادة، المسؤولية، الثقة بالآخرين، الضمير)، كذلك أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية.

- دراسة الزبيدي: (2011) العراق:

بعنوان: أثر برنامج للمهارات النفسية على تهيئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الإنجاز والأداء النفسي للاعبين كرة القدم الشباب.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج للمهارات النفسية للاعبين كرة القدم الشباب والكشف عن أثر البرنامج في تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الإنجاز والأداء الفني للاعبين كرة القدم الشباب.

عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة (33) لاعباً لفئة الشباب بأعمار (16-19) سنة.

منهج الدراسة: استخدمت الدراسة المنهج التجريبي.

أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة برنامجاً تدريبياً على المهارات النفسية يتضمن (مقياس

القدرة على الاسترخاء، اختبار بوردون انفيمواف، مقياس التصور العقلي).

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أن برنامج المهارات النفسية ذو تأثير إيجابي على تعبئة

الطاقة النفسية المثلى ومستوى الإنجاز ومستوى الأداء الفني للمجموعة التجريبية.

ب- دراسات أجنبية:

- دراسة داو وبيورتون (Daw & Burton, 1994): إنكلترا:

بعنوان: تقويم برنامج تدريبي للمهارات النفسية للاعبين التنس الجامعيين.

Evaluation of a comprehensive psychological skills training program for
collegiate tennis players

هدف الدراسة: استهدفت الدراسة تقويم برنامج تدريبي للمهارات النفسية على أداء لاعبي
التنس الجامعيين.

عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة (24) لاعباً جامعياً من الممارسين للعبة التنس.

منهج الدراسة: استخدمت الدراسة المنهج التجريبي.

أدوات الدراسة: برنامج تدريبي على المهارات النفسية.

نتائج الدراسة: أشارت أهم نتائج الدراسة إلى أن برنامج المهارات النفسية كان ناجحاً مع

الحالات المدروسة ويؤثر إيجابياً على برنامج تدريب المهارات الأساسية.

- دراسة هيلاندسيج: (Hellandsig, 1998) النرويج:

بعنوان: تنبؤات الدافعية بالأداء العالي عند الرياضيين المراهقين الموهوبين في أنواع مختلفة
من الرياضة.

Motivational predictors of high performance in different types of sports among
talented teenage athletes

هدف الدراسة: معرفة أثر الدافعية في تحسين أداء اللاعبين المراهقين الموهوبين أثناء
المنافسات الرياضية.

عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة (230) رياضياً موهوباً بأعمار 15-16 سنة، ثم بأعمار
18-19 سنة.

منهج الدراسة: استخدمت الدراسة المنهج التجريبي.

أدوات الدراسة: مقياس الدافعية الرياضية.

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج أن الرياضيين الذين كانت درجة دافعيتهم عالية في التطبيق الأول حققوا نتائج أفضل من الذين كانت درجة دافعيتهم أقل بعد ثلاثة أعوام من التطبيق الأول.

- دراسة ستيفين وآخرين: (steven,et.al,2001) بريطانيا:

بعنوان: روابط السمات الدافعية عند الرياضيين.

Trait motivational correlates of athleticism.

هدف الدراسة: معرفة أثر السمات الدافعية على تحسن أداء اللاعبين.

عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة (415) لاعباً من رياضات مختلفة في المرحلة الثانوية وما بعدها.

منهج الدراسة: استخدمت الدراسة المنهج الوصفي.

أدوات الدراسة: مقياس السمات الدافعية.

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج أن للسمات الدافعية دوراً كبيراً في تحسن أداء اللاعبين ودفعهم لتقديم أفضل ما لديهم.

- دراسة شاو: (Shaw,2004) إنكلترا:

بعنوان: العلاقة بين الدافعية والمهارات النفسية ومستوى الأداء في منافسات الألعاب الكبرى.

The relationship of motivation and psychological skills of senior game participants to performance.

هدف الدراسة: معرفة العلاقة بين الدافعية والمهارات النفسية ومستوى الأداء في المنافسات الرياضية.

عينة الدراسة: بلغت العينة (524) رياضياً في أنواع متعددة من الألعاب الرياضية.

منهج الدراسة: استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي.

أدوات الدراسة: مقياس الدافعية الرياضية لتوسون وآخرين، مقياس المهارات النفسية.

نتائج الدراسة: أثبتت النتائج أن للدافعية الرياضية والمهارات النفسية دوراً كبيراً في تحسن مستوى أداء أفراد عينة البحث، كما أثبتت الدراسة أن هناك علاقة إيجابية بين الدافعية والمهارات النفسية.

-دراسة كاتسيكاس وآخرين: (Katsikas,et.al,2009)اليونان:

بعنوان: استراتيجيات أداء رياضيي الساحة والميدان اليونانيين: الاختلافات وفق الجنس والمستوى.

Performance Strategies of Greek Track and Field Athletes: Gender and Level Differences.

هدف الدراسة: معرفة الاختلافات في استخدام المهارات النفسية لدى عينة من رياضيي الساحة والميدان اليونانيين تبعاً للجنس والمستوى.
عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة (387) رياضياً يونانياً، بواقع (264 ذكور، 123 إناث) بأعمار من 18-23 سنة.

منهج الدراسة: استخدمت الدراسة المنهج الوصفي.

أداة الدراسة: اختبار المهارات النفسية.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- أظهر رياضيو النخبة استخداماً أفضل للمهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي) مقارنة بالرياضيين الأدنى في المستوى.

- الذكور أكثر استخداماً للمهارات النفسية من الإناث.

- استخدام المهارات النفسية يحسن من مستوى الأداء لدى اللاعبين.

- دراسة كريس وآخرين: (Chris,et.al,2010) إنكلترا:

بعنوان: استخدام الصور الدافعية والمهارات النفسية عند رياضيي النخبة الشباب.

Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport

هدف الدراسة: معرفة دور الدافعية والمهارات النفسية في تحقيق الإنجاز والوصول للأهداف الرياضية، وإدراك اللاعبين لتحقيق النجاح في المنافسات الرياضية.

عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة (573) رياضياً شاباً.

منهج الدراسة: استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي.

أدوات الدراسة: استبيان إدراك النجاح لروبرت وآخرين، مقياس المهارات النفسية، استبيان

الإنجاز الرياضي، مقياس الدافعية.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أن استخدام المهارات النفسية يساهم في وصول الرياضيين إلى تحقيق الإنجازات الرياضية، كما أن هناك علاقة إيجابية بين استخدام المهارات النفسية والدافعية الرياضية وإدراك النجاح وتحقيق الإنجازات الرياضية.

- دراسة ديفيد وستيفين: (David& Stephen,2012) جنوب إفريقيا:

بعنوان: تقييم برنامج التدريب على المهارات النفسية لدى لاعبي الرجبي.

The evaluation of a psychological skills training programme for rugby players

هدف الدراسة: معرفة أثر برنامج المهارات النفسية على تحسن أداء لاعبي الرجبي.

عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة (9) لاعبين في رياضة الرجبي، بأعمار تحت (21) سنة.

منهج الدراسة: استخدمت الدراسة المنهج التجريبي.
أدوات الدراسة: برنامج تدريبي على المهارات النفسية.
نتائج الدراسة: أظهرت النتائج أن مجموعة اللاعبين الذين خضعوا لبرنامج التدريب على المهارات النفسية حسّنوا أداءهم بشكل أفضل من اللاعبين الذين لم يخضعوا لهذا البرنامج.

ثالثاً: تعقيب على الدراسات السابقة:

- أوجه الاختلاف والتشابه بين الدراسات السابقة والبحث الحالي:
من حيث الهدف: هدف البحث الحالي إلى معرفة العلاقة بين السمات الدافعية والمهارات النفسية لدى المعوقين الموهوبين رياضياً، وإلى معرفة الفروق بين أفراد عينة البحث الرياضيين الموهوبين المعوقين (جسدياً، سمعياً، بصرياً) في السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية، وبالتالي فهو يتشابه مع دراسة (محمود، 2002)، ودراسة (الكريزي، 2007)، ودراسة كريس وآخرين (Chris, et.al, 2010)، ودراسة (حتاملة وآخرين، 2011) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين السمات الدافعية والمهارات النفسية، وتختلف عنها وعن باقي الدراسات الأخرى التي هدفت إلى معرفة أثر السمات الدافعية والمهارات النفسية على مستوى الأداء الرياضي كدراسة ستيفاني (Stephanie, 1995)، ودراسة ستيفين وآخرين (steven, et.al, 2001)، ودراسة (عبد الحكيم، 2010)، ودراسة بريسي وآخرين (Bressy, et.al, 2013) في أنها هدفت إلى معرفة الفروق في السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية بالإضافة إلى معرفة العلاقة بينهما.

من حيث العينة: وسيتناولها الباحث من الجهات التالية:

- من حيث العدد: تراوح عدد أفراد عينات الدراسات السابقة بين (1-573) رياضياً من الجنسين، في حين بلغت عينة البحث الحالي (108) رياضيين معوقين من الجنسين.
- من حيث العمر: تراوحت أعمار أفراد عينات الدراسات السابقة بين (15-23)، في حين أن أعمار أفراد عينة البحث الحالي من (16-38) سنة.

- من حيث الجنس: تكونت عينة البحث الحالي من الذكور والإناث، وهو يتفق في ذلك مع دراسة كاتسيكاس وآخرين (Katsikas, et.al, 2009)، ودراسة (حتاملة وآخرين، 2011)، في حين أنه يختلف مع بقية الدراسات الأخرى التي تكونت عيناتها من الذكور فقط كدراسة (شريف، 2007)، ودراسة (David & Stephen, 2012) الخ، أو من الإناث فقط كدراسة (محمود، 2002).

- من حيث طبيعة العينة: اشتملت عينة البحث الحالي على المعوقين (جسدياً، سمعياً، بصرياً) وهو بذلك يتفق مع الدراسات التي اشتملت عيناتها على المعوقين جسدياً كدراسة ستيفاني (Stephanie,1995)، ودراسة ليوثر وآخرين (Lowther,et.al,2000)، ودراسة (عبد الحكيم، 2010)، ودراسة مارتين (Martin,2012)، ودراسة (شريف، 2007) التي اشتملت عيناتها على المعوقين سمعياً، ويختلف معها من حيث شمول عينته المعوقين بصرياً إضافةً للمعوقين جسدياً وسمعياً. كذلك يختلف البحث الحالي مع الدراسات السابقة التي تكونت عيناتها من الأسوياء فقط كدراسة داو وبيورتون (Daw&Burton,1994)، ودراسة (Hellandsig,1998)، ودراسة (أحمد وراتب، 2001)، ودراسة (محمود، 2002)

من حيث المنهج: استخدم البحث الحالي المنهج الوصفي التحليلي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث، وهو بذلك يتفق مع الدراسات التي استخدمت المنهج الوصفي وهي: دراسة ليوثر وآخرين (Lowther,et.al,2000)، دراسة (شريف، 2007)، ودراسة (حبيب وآخرين، 2009)، ودراسة مارتين (Martin,2012)، ودراسة (أحمد وراتب، 2001)، ودراسة (steven,et.al,2001)، ودراسة (محمود، 2002)، ودراسة (Shaw,2004) ودراسة (الكريزي، 2007)، ودراسة كاتسيكاس وآخرين (Katsikas,et.al,2009)، ودراسة كريس وآخرين (Chris,et.al,2010)، ودراسة (حاتمة وآخرين، 2011). في حين يختلف البحث الحالي مع دراسة ستيفاني (Stephanie,1995)، ودراسة (عبد الحكيم، 2010)، ودراسة (الزبيدي، 2011)، ودراسة (David&Stephen,2012) التي استخدمت المنهج التجريبي.

من حيث الأدوات: استخدم البحث الحالي مقياس السمات الدافعية ومقياس المهارات النفسية من إعداد الباحث، وهو بذلك يتفق مع دراسة (Shaw,2004)، ودراسة (الكريزي، 2007)، ودراسة (حاتمة وآخرين، 2011)، التي استخدمت مقياسي السمات الدافعية والمهارات النفسية، في حين يختلف البحث الحالي مع دراسة (Daw&Burton,1994)، ودراسة (Stephanie,1995)، ودراسة (عبد الحكيم، 2010)، ودراسة (David&Stephen,2012)، التي استخدمت برنامجاً للتدريب على المهارات النفسية.

موقع البحث الحالي من الدراسات السابقة:

يلاحظ من عرض الدراسات السابقة، عدة نقاط منها:

- عدم وجود دراسات سابقة تناولت دراسة العلاقة بين السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية لدى الرياضيين المعوقين (جسدياً، سمعياً، بصرياً)، وقلة وجودها لدى الرياضيين العاديين.

- عدم وجود دراسات سابقة تناولت الفروق في السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية بين الرياضيين المعوقين (جسدياً، سمعياً، بصرياً).
- عدم توفر أي دراسة في سوريا تناولت موضوع البحث الحالي (في حد علم الباحث). ومن هذه النقاط يبرز تميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة من حيث موضوع البحث: السمات الدافعية الرياضية وعلاقتها بالمهارات النفسية لدى المعوقين الموهوبين رياضياً، ومن حيث طبيعة العينة التي تناولت المعوقين (جسدياً، سمعياً، بصرياً).

وبالمقابل فقد أفاد الباحث من الدراسات السابقة في النقاط التالية:

- صياغة موضوع البحث الحالي من خلال الاطلاع على توصيات ومقترحات الدراسات السابقة، ومعالجة النقاط التي لم تتناولها تلك الدراسات السابقة.
- الاطلاع على منهجية البحث المتبعة في كل دراسة.
- اختيار منهج البحث وطريقة العمل والإفادة من أدواتها في إعداد أدوات البحث الحالي.
- الاستفادة من مصادر البحث الواردة في تلك الدراسات.
- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في تفسير نتائج البحث الحالي.

الفصل الرابع: منهج البحث وإجراءاته

أولاً: منهج البحث

ثانياً: مجتمع البحث

ثالثاً: عينة البحث

رابعاً: إجراءات الحصول على العينة

خامساً: أدوات البحث

سادساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة

الفصل الرابع: منهج البحث وإجراءاته

يتناول الفصل الحالي منهج البحث والإجراءات المنهجية التي اتبعت في تحديد مجتمع البحث واختيار عينته، وأدوات البحث، والأساليب الإحصائية المستخدمة في التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات وفي التحقق من فرضياتها.

أولاً: منهج البحث:

انطلاقاً من أهداف البحث الحالي، المتمثلة بمعرفة العلاقة بين السمات الدافعية والمهارات النفسية لدى المعوقين الموهوبين رياضياً، ومعرفة الفروق في السمات الدافعية والمهارات النفسية لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغيرات الجنس ونوع الإعاقة، فإن دراسة من هذا النوع تعد من الدراسات الوصفية التحليلية، ومن هنا سيستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي (Analytic-Descriptive Approach)، الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أو التعبير الكمي الذي يعطي وصفاً رقمياً يوضح مقدار وحجم الظاهرة (عباس وآخرون، 2007، ص 74).

ثانياً: مجتمع البحث:

يتكون المجتمع الأصلي للبحث من مجموعة الرياضيين المعوقين المسجلين في اتحاد الرياضات الخاصة بمدينة دمشق للعام (2014-2015) م، والبالغ عددهم (198) رياضياً معوقاً من الجنسين، ومن ذوي الإعاقات التالية: (الإعاقة الجسدية، الإعاقة السمعية، الإعاقة البصرية).

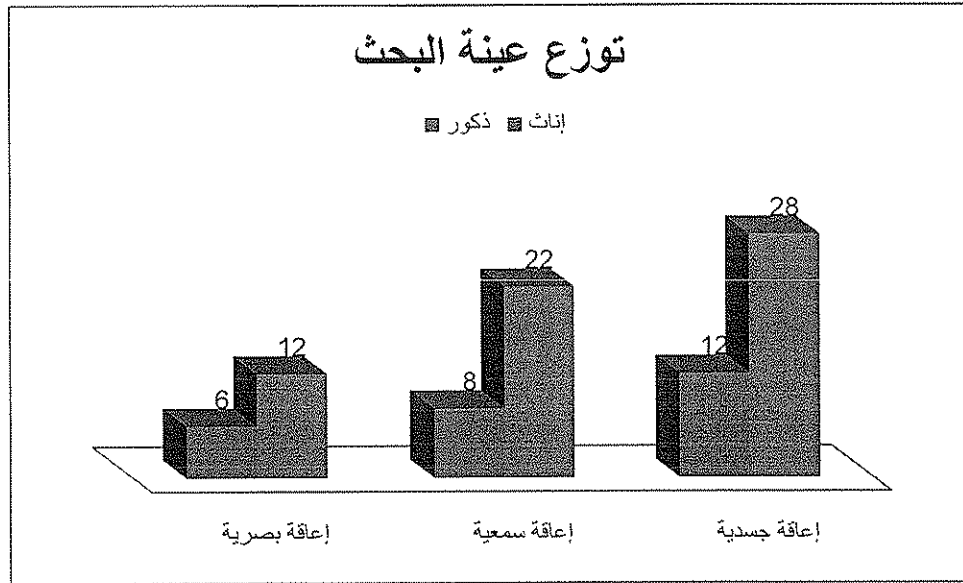
ثالثاً: عينة البحث:

تكونت عينة البحث الحالي من (108) رياضياً معوقاً من الجنسين تراوحت أعمارهم بين (16-38) سنة، وقد تم استبعاد (90) رياضياً من المجتمع الأصلي لعدم تمكن الباحث من تطبيق الأدوات عليهم بسبب (الإصابة، عدم القدرة على الوصول لأماكن التدريب والمنافسة،.....الخ)، وتم أخذ (20) رياضياً معوقاً للعينة الاستطلاعية والخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة في البحث، والباقي (88) رياضياً معوقاً للتأكد من فرضيات البحث، والجدول التالي يوضح توزيع أفراد عينة البحث حسب متغيري الجنس ونوع الإعاقة.

جدول رقم (1) توزيع أفراد عينة البحث حسب متغيري الجنس ونوع الإعاقة

نوع الإعاقة	العينة الكلية		عينة البحث المستخدمة للتحقق من الفرضيات			العينة الاستطلاعية	
	العدد الكلي	العدد	ذكر	أنثى	العدد	ذكر	أنثى
الإعاقة الجسدية	50	40	28	12	10	6	4
الإعاقة السمعية	36	30	22	8	6	4	2
الإعاقة البصرية	22	18	12	6	4	2	2
المجموع الكلي	108	88	62	26	20	12	8

شكل رقم (1) توزيع عينة البحث حسب الجنس ونوع الإعاقة



رابعاً: إجراءات الحصول على العينة:

للحصول على العينة المطلوبة للبحث قام الباحث بالخطوات والإجراءات التالية:

- قام الباحث بزيارة اتحاد الرياضات الخاصة بدمشق التابع للاتحاد الرياضي العام، والتقى بأمين سر الاتحاد وتعريفه بغرض الباحث من الزيارة، وأبدى السيد أمين سر الاتحاد مشكوراً استعداداته التام لمساعدة الباحث وتقديم كل الدعم والمعلومات اللازمة، حيث تم التعرف على تاريخ إنشاء اتحاد الرياضات الخاصة، وعدد المنتسبين إلى الاتحاد، وتوزيعهم حسب الجنس ونوع الإعاقة، ونوع الألعاب الممارسة، والبطولات المحلية والعربية والدولية التي تمت المشاركة بها، وأبرز الإنجازات التي حققها

الرياضيون المعوقون، ومعرفة أوقات التدريبات الخاصة بالرياضيين المعوقين والبطولات التي ستنتم المشاركة بها.

- بعد ذلك قام الباحث بزيارة أماكن تدريب الرياضيين المعوقين، ولقاء بعض اللاعبين والمدربين المشرفين عليهم، وحضور جزء من التدريبات الخاصة بهم. وتم التعرف على أوقات التدريب الخاصة بالرياضيين، والبطولات التي ستنتم المشاركة بها وأماكن إقامة هذه البطولات، وإمكانية تطبيق المقاييس الخاصة بالبحث، حيث أبدى جميع اللاعبين والمدربين استعدادهم لتقديم المساعدة، إضافةً لسعادتهم بهذا البحث الذي سيلقي الضوء على رياضتهم ويدرس العوامل التي تساعد على ارتفاع مستوى أدائهم.
- بعد ذلك اختار الباحث وبصورة عشوائية العينة الاستطلاعية البالغ عددها عشرون رياضياً معوقاً من الجنسين ومن الإعاقات الجسدية والسمعية والبصرية، وذلك للتعرف على مدى وضوح تعليمات وعبارات المقاييس التي ستطبق في البحث، وللتأكد من الخصائص السيكومترية للمقاييس التي ستطبق في البحث، حيث تبين نتيجة الدراسة الاستطلاعية أن التعليمات والعبارات واضحة وفي متناول المفحوصين.
- بعد اختيار العينة الاستطلاعية البالغ عددها (20) رياضياً معوقاً، بقي عدد أفراد عينة البحث (88) رياضياً معوقاً من الجنسين، ومن الإعاقات الجسدية والسمعية والبصرية، والذين قدموا أداءً رياضياً متميزاً عن أقرانهم في ضوء إعاقاتهم تمثل بمشاركتهم في بطولات تنافسية محلية أو عربية أو قارية أو دولية، حيث تم وبمساعدة المدربين تطبيق المقاييس عليهم أثناء التدريبات أو أثناء بعض المنافسات التي شاركوا فيها.

خامساً: أدوات البحث:

تمثلت أدوات البحث الحالي بما يلي:

- مقياس السمات الدافعية من إعداد الباحث.
- مقياس المهارات النفسية من إعداد الباحث.

1- مقياس السمات الدافعية:

الهدف من تصميم المقياس: هدف المقياس الحالي إلى التعرف على السمات الدافعية لدى المعوقين الموهوبين رياضياً، والتي تعد من أهم المتغيرات التي تؤثر على أداء المعوق الموهوب رياضياً، وتكون المقياس من السمات الدافعية التالية: (القيادة، الدافع، التصميم، المسؤولية، العدوان، الضبط الانفعالي، التدريبية، الثقة بالنفس).

خطوات تصميم المقياس: مر إعداد مقياس السمات الدافعية بالخطوات التالية:

المرحلة الأولى: وتم في هذه المرحلة الاطلاع على القوائم والمقاييس التي استخدمت في تحديد السمات الدافعية، مثل قائمة الدافعية الرياضية لنتكو وآخرين (Tutko,et.al,1976)، وقائمة الدافعية الرياضية للكرداني ومطاوع (1982)، ومقياس تقدير الدافعية لنتكو وريتشارد (Tutko&Richard) وأعد صورته العربية علاوي (1987).

المرحلة الثانية: وتم في هذه المرحلة الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت مفهوم السمات الدافعية الرياضية، ومنها دراسة أحمد وراتب (2001)، دراسة ستيفين وآخرين (Steven,et.al,2001)، ودراسة محمود (2002)، ودراسة شاو (Shaw,2004)، ودراسة ستيوارت وآخرين (Stewart,et.al,2004)، ودراسة أكتوب وإيرمان (Aktop&Erman,2006)، ودراسة حتاملة وآخرين (2011)، ودراسة دينارد وأكلولتم (Dindard&Akblutm,2012) وغيرها.

المرحلة الثالثة: وفيها تم تحديد المفهوم الدقيق للسمات الدافعية، والهدف من إعداد المقياس، والذي تجلّى في تحديد السمات الدافعية لدى المعوقين الموهوبين رياضياً، وتضمنت هذه السمات ما يلي: (القيادة، الدافع، التصميم، المسؤولية، العدوان، الضبط الانفعالي، التدريبية، الثقة بالنفس).

المرحلة الرابعة: في هذه المرحلة تم إعداد المقياس بصورته الأولية وتكون من (85) عبارة، موزعة على أبعاد المقياس وهي: (القيادة، الدافع، التصميم، المسؤولية، العدوان، الضبط الانفعالي، التدريبية، الثقة بالنفس)، والإجابة عليها (دائماً، غالباً، نادراً، أبداً)، وتتوزع الدرجات في حالة العبارات الإيجابية: (4-3-2-1) بالترتيب، وفي حالة العبارات السلبية تعكس الدرجات

المرحلة الخامسة: وفيها تم التأكد من صدق المقياس وثباته:

صدق المقياس: ويعرف صدق المقياس بأنه دقة المقياس في قياس ما وضع لقياسه (أبوعلام، 2004، ص 107). ويعد مؤشر الصدق من مواصفات المقياس الجيد، ووسيلة للحكم على مدى صلاحيته للتطبيق.

صدق المحتوى: ويتعلق بمدى كفاية مفردات المقياس التي يفترض أن يقيسها المقياس، ويمكن اللجوء إلى عدد من المحكمين للحكم عليه، إذا كان بند ما يمثل تمثيلاً صادقاً ما وضع له، وإذا كان يقيسه (المرجع السابق، ص 108). ولهذا الغرض تم بعد إعداد الصورة الأولية للمقياس عرضه على مجموعة من السادة المحكمين من أعضاء الهيئة التعليمية في كلية التربية في جامعة دمشق، وكلية التربية الرياضية في جامعة تشرين (الملحق رقم 1)، وذلك لإبداء آرائهم في المقياس من النواحي التالية:

- مدى مناسبة العبارات.

- سلامة الصياغة اللغوية لعبارات المقياس.
 - مدى انتماء كل عبارة من العبارات للبعد المخصص لقياسه.
 - إضافة ما يروونه مناسباً من عبارات جديدة، وتعديل أو حذف العبارات غير المناسبة لقياس الأبعاد المختلفة للمقياس من وجهة نظرهم.
- وبعد جمع ملاحظات السادة المحكمين، تم تعديل عبارات المقياس بناء على هذه الملاحظات حيث تم حذف وتعديل العبارات التي اتفقت آراء 80% من المحكمين على حذفها أو تعديلها، فتم حذف (5) عبارات، وتعديل (6) عبارات، وبذلك تكون المقياس بصورته النهائية من (80) عبارة، وفيما يلي جدول يعرض العبارات التي تم حذفها:

الجدول رقم (2) العبارات التي تم حذفها في مقياس السمات الدافعية

م	العبارات التي تم حذفها
1	أشعر بالمتعة عند تحقيق النجاح
2	أفكر كثيراً في الأخطاء التي ارتكبتها أثناء المنافسة
3	أبالغ في التعبير عن فرحتي بالفوز
4	أرغب في التعلم والاستفادة من الآخرين
5	أتجاهل تنفيذ تعليمات المدرب

أما العبارات التي تم تعديلها فيعرضها الجدول التالي:

الجدول رقم (3) العبارات التي تم تعديلها في مقياس السمات الدافعية

م	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
1	أستمتع بقيادة زملائي اللاعبين وتوجيههم	أعمل على قيادة زملائي اللاعبين وتوجيههم
2	كلما ارتفع مستوى المنافس ارتفع أدائي	يرتفع أدائي بارتفاع مستوى المنافس
3	كلما شعرت بالمسؤولية أكثر كلما زادت فرص نجاحي أكثر	شعوري بالمسؤولية يزيد من فرصتي في تحقيق الفوز
4	الرياضة أفضل شيء في حياتي	ممارسة الرياضة من أهم الأشياء المفضلة في حياتي
5	أقضي على منافسي بسرعة عندما تحين الفرصة	أنتقم من منافسي بسرعة عندما تحين الفرصة
6	ينتابني القلق إذا واجهت مواقف غير متوقعة في المنافسة	أنتصرف جيداً في المواقف غير المتوقعة من المنافسة

-التجربة الاستطلاعية: بعد حذف وتعديل عبارات المقياس وفق ملاحظات السادة المحكمين، تم تطبيقه على عينة استطلاعية قوامها (20) معوقاً رياضياً في اتحاد الرياضات الخاصة بدمشق وذلك بغرض:

-التأكد من وضوح عبارات المقياس.

-التأكد من مدى ملائمة عباراته وصلاحياتها للتطبيق.

-التأكد من وضوح تعليمات المقياس.

وتبين نتيجة الدراسة الاستطلاعية أن العبارات والتعليمات الخاصة بالمقياس واضحة وفي متناول المفحوصين.

-الصدق البنائي الداخلي: طبق مقياس السمات الدافعية الرياضية على عينة من (20) معوقاً رياضياً في اتحاد الرياضات الخاصة بدمشق، وذلك لدراسة الصدق البنائي الداخلي وحسبت مصفوفة الارتباط فأعطت النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (4) مصفوفة معاملات ارتباط صدق البناء الداخلي لمقياس السمات الدافعية

السمات الدافعية مج 1	الثقة مج 1	التدريبية مج 1	الضبط مج 1	العدوان مج 1	المسؤولية مج 1	التصميم مج 1	الدافع مج 1	القيادة مج 1		
1	.59*	.667(**)	.724(**)	.808(**)	.806(**)	.713(**)	.556(*)	.662(**)	ارتباط بيرسون	السمات الدافعية مج 1
.	.039	.001	.000	.000	.000	.000	.011	.001	مستوى الدلالة	
20	20	20	20	20	20	20	20	20	العدد	

نلاحظ من الجدول السابق أن معاملات الارتباط تراوحت بين (0.59 و 0.80) وهي جميعها دالة إحصائياً وتؤكد صدق البناء الداخلي لمقياس السمات الدافعية.

ثبات المقياس: تم التأكد من ثبات المقياس بعدة طرق وهي:

-الثبات بالإعادة: تم تطبيق المقياس على عينة من (20) معوقاً رياضياً في اتحاد الرياضات الخاصة بدمشق، ثم تمت إعادة التطبيق بعد (15) يوماً من التطبيق الأول على العينة نفسها، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات المفحوصين في التطبيقين الأول والثاني، وكانت درجة الارتباط (0,77).

-ثبات الاتساق الداخلي: وقد بلغ ثبات المقياس بمعامل ألفا كرونباخ (0.74).

-الثبات بالتجزئة النصفية: وقد بلغ معامل ثبات المقياس بمعامل سبيرمان - براون

Spearman-Brown (0.88).

والجدول التالي يبين قيم معاملات ثبات مقياس السمات الدافعية

الجدول رقم (5) قيم معاملات ثبات مقياس السمات الدافعية

الأداة	ثبات الإعادة - بيرسون	التجزئة النصفية - سبيرمان - براون	ألفا - كرونباخ
السمات الدافعية	0,77	0,88	0,74

يظهر الجدول السابق ارتفاع معاملات الثبات لمقياس السمات الدافعية وحسب الطرائق الثلاث، وهذا دليل على ثبات الأداة.

مما سبق نستطيع القول: إن مقياس السمات الدافعية قابل للاستعمال ويسمح بإجراء البحث.
الصورة النهائية للمقياس:

القسم الأول: ويتضمن التعليمات والبيانات الخاصة بالمفحوص.

القسم الثاني: يتألف مقياس السمات الدافعية بصورته النهائية من (80) عبارة، موزعة على (8) سمات دافعية وهي: (القيادة، الدافع، التصميم، المسؤولية، العدوان، الضبط الانفعالي، التدريبية، الثقة بالنفس)، وبواقع (10) عبارات لكل سمة دافعية، والجدول رقم (6) يوضح أرقام العبارات الإيجابية والسلبية الخاصة بكل سمة من السمات الدافعية بالمقياس

الجدول رقم (6) أرقام العبارات الإيجابية والسلبية الخاصة بكل سمة من السمات الدافعية بالمقياس

م	السمة الدافعية	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية
1	القيادة	1-9-17-25-33-41-49-57-65-73	لا يوجد
2	الدافع	2-10-18-26-34-42-50-58-66-74	لا يوجد
3	التصميم	3-11-19-27-35-43-51-59-67-75	لا يوجد
4	المسؤولية	4-20-28-36-44-52-60-68-76	12
5	العدوان	5-13-21-29-37-45-53-61-69-77	لا يوجد
6	الضبط الانفعالي	6-14-22-30-46-78	38-54-62-70-78
7	التدريبية	7-31-39-47-55-63-71-79	15-23
8	الثقة بالنفس	8-16-24-32-40-48-80	56-64-72

وتتم الإجابة على عبارات المقياس بالخيارات التالية: (دائماً، غالباً، نادراً، أبداً)، وتتوزع الدرجات في حالة العبارات الإيجابية: (4-3-2-1) بالترتيب، وفي حالة العبارات السلبية تعكس الدرجات.

وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق والتحقق من أهداف البحث.

2- مقياس المهارات النفسية:

الهدف من تصميم المقياس: هدف المقياس الحالي إلى التعرف على المهارات النفسية لدى المعوقين الموهوبين رياضياً، والتي تعد من أهم المتغيرات التي تؤثر على أداء المعوق الموهوب رياضياً، وتكون المقياس من المهارات النفسية التالية: (التصور العقلي، تركيز الانتباه، الاسترخاء).

خطوات تصميم المقياس: مر إعداد مقياس المهارات النفسية بالخطوات التالية:

المرحلة الأولى: وتم في هذه المرحلة الاطلاع على القوائم والمقاييس التي استخدمت في تحديد المهارات النفسية مثل مقياس المهارات النفسية الذي أعده بل وآخرون (Bull,et,al)، وقام بترجمته وإعداده للعربية علاوي (1998)، ودراسة محمود (2002)، ودراسة لوثر وآخرين (Lowther,2000)، ودراسة (الأطرش،2008)، ودراسة حبيب وآخرين (2009)، ودراسة عبد الحكيم (2010)، ودراسة الزبيدي (2011)، وغيرها.

المرحلة الثانية: وتم في هذه المرحلة الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات الصلة بموضوع المهارات النفسية الرياضية، ومن هذه الدراسات: دراسة داو وبيورتون (Daw&Burton,1994)، ودراسة (الكريزي، 2007)، ودراسة (حاتمة وآخرين، 2011)، دراسة ديفيد وستيفين (David&Stephen,2012)، دراسة بريسي وآخرين (Bressy,et.al,2013)..الخ

المرحلة الثالثة: وفيها تم تحديد المفهوم الدقيق للمهارات النفسية، والهدف من إعداد المقياس، والذي تجلّى في تحديد المهارات النفسية لدى المعوقين الموهوبين رياضياً، وتضمنت هذه المهارات ما يلي: (التصور العقلي، تركيز الانتباه، الاسترخاء).

المرحلة الرابعة: في هذه المرحلة تم إعداد المقياس بصورته الأولى وتكون من (47) عبارة، موزعة على أبعاد المقياس وهي: (التصور العقلي، تركيز الانتباه، الاسترخاء)، والإجابة عليها (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وتتوزع الدرجات في حالة العبارات الإيجابية: (5-4-3-2-1) بالترتيب. وفي حالة العبارات السلبية تعكس الدرجات.

المرحلة الخامسة: وفيها تم التأكد من صدق المقياس وثباته:

صدق المقياس:

-صدق المحتوى: ولهذا الغرض تم، بعد إعداد الصورة الأولية للمقياس عرضه على مجموعة من السادة المحكمين من أعضاء الهيئة التعليمية في كلية التربية في دمشق، وكلية التربية الرياضية في جامعة تشرين (الملحق رقم 1). وذلك لإبداء آرائهم في المقياس من النواحي التالية:

- مدى مناسبة العبارات.
 - سلامة الصياغة اللغوية لعبارات المقياس.
 - مدى انتماء كل عبارة من العبارات للبعد المخصص لقياسه.
 - إضافة ما يروونه مناسباً من عبارات جديدة، وتعديل أو حذف العبارات غير المناسبة لقياس الأبعاد المختلفة للمقياس من وجهة نظرهم.
- وبعد جمع ملاحظات السادة المحكمين، تم تعديل عبارات المقياس بناء على هذه الملاحظات حيث تم حذف وتعديل العبارات التي اتفقت آراء 80% من المحكمين على حذفها أو تعديلها، فتم حذف (4) عبارات، وتعديل عبارتين، وبذلك تكون المقياس بصورته النهائية من (43) عبارة، وفيما يلي جدول يعرض العبارات التي تم حذفها:

الجدول رقم (7) العبارات المحذوفة في مقياس المهارات النفسية

م	العبارة المحذوفة
1	أتصور الحركات الجسمية الخاصة بالمهارات أثناء استدعائي لها
2	تكون أفكاري في مكان آخر خلال التدريب
3	لدي القدرة على إعداد نفسي للمواجهات
4	أستطيع تهدئة نفسي عند مواجهتي لضغوط المنافسة

الجدول رقم (8) العبارتان المعدلتان في مقياس المهارات النفسية

م	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
1	أستطيع تصور نفسي أمارس المهارات الخاصة برياضتي في التدريب والمنافسة	أستطيع تصور نفسي أمارس المهارات الخاصة برياضتي أثناء الأداء
2	استقرايات المنافسين أو الجمهور أثناء التدريب تفقدني تركيزي	أفقد تركيزي نتيجة استقرايات المنافسين أو الجمهور أثناء المنافسة

-التجربة الاستطلاعية: بعد حذف وتعديل عبارات المقياس وفق ملاحظات السادة المحكمين، تم تطبيقه على عينة استطلاعية قوامها (20) معوقاً رياضياً في اتحاد الرياضات الخاصة بدمشق وذلك بغرض:

-التأكد من وضوح عبارات المقياس.

-التأكد من مدى ملائمة عباراته وصلاحيته للتطبيق.

-التأكد من وضوح تعليمات المقياس.

وتبين نتيجة الدراسة الاستطلاعية أن العبارات والتعليمات الخاصة بالمقياس واضحة وفي متناول المفحوصين.

-الصدق البنائي الداخلي: طبق مقياس المهارات النفسية الرياضية على عينة من (20) معوقاً رياضياً في اتحاد الرياضات الخاصة بدمشق، وذلك لدراسة الصدق البنائي الداخلي وحسبت مصفوفة الارتباط فأعطت النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (9) مصفوفة معاملات ارتباط صدق البناء الداخلي لمقياس المهارات النفسية

المهارات النفسية مج 1	الاسترخاء مج 1	تركيز الانتباه مج 1	التصور عقلي مج 1		
1	.928(**)	.920(**)	.968(**)	ارتباط بيرسون	المهارات النفسية مج 1
.	.000	.000	.000	مستوى الدلالة	
20	20	20	20	العدد	

نلاحظ من الجدول السابق أن معاملات الارتباط تراوحت بين (0,920 و 0,968) وهي جميعها دالة إحصائياً وتؤكد صدق البناء الداخلي لمقياس المهارات النفسية.

ثبات المقياس: تم التأكد من ثبات المقياس بعدة طرق وهي:

-الثبات بالإعادة: تم تطبيق المقياس على عينة من (20) معوقاً رياضياً في اتحاد الرياضات الخاصة بدمشق، ثم تمت إعادة التطبيق بعد (15) يوماً من التطبيق الأول على العينة نفسها، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات المفحوصين في التطبيقين الأول والثاني، وكانت درجة الارتباط (0,84).

-ثبات الاتساق الداخلي: وقد بلغ ثبات المقياس بمعامل ألفا كرونباخ (0,97).

-الثبات بالتجزئة النصفية: وقد بلغ معامل ثبات المقياس بمعامل سبيرمان - براون

Spearman-Brown (0,96).

والجدول التالي يبين قيم معاملات ثبات مقياس المهارات النفسية

الجدول رقم (10) قيم معاملات ثبات مقياس المهارات النفسية

الأداة	ثبات الإعادة - بيرسون	التجزئة النصفية - سبيرمان- براون	ألفا - كرونباخ
المهارات النفسية	0,84	0,96	0,97

يظهر الجدول السابق ارتفاع معاملات الثبات لمقياس المهارات النفسية وحسب الطرائق الثلاث وهذا دليل على ثبات الأداة.

مما سبق نستطيع القول: إن مقياس المهارات النفسية قابل للاستعمال ويسمح بإجراء البحث. الصورة النهائية للمقياس:

القسم الأول: ويتضمن التعليمات والبيانات الخاصة بالمفحوص.

القسم الثاني: يتألف مقياس المهارات النفسية بصورته النهائية من (43) عبارة، موزعة على (3) مهارات نفسية وهي: (التصور العقلي، تركيز الانتباه، الاسترخاء)، وبواقع (15) عبارة لمهارة التصور العقلي، و(15) عبارة لمهارة تركيز الانتباه، و(13) عبارة لمهارة الاسترخاء، والجدول رقم (11) يوضح أرقام العبارات الإيجابية والسلبية الخاصة بمقياس المهارات النفسية.

الجدول رقم (11) أرقام العبارات الإيجابية والسلبية الخاصة بكل مهارة نفسية من المهارات النفسية بالمقياس

م	المهارة النفسية	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية
1	التصور العقلي	1-4-10-13-16-19-22-25-28 31-34-37-40-42	7
2	تركيز الانتباه	2-11-14-20-23-26-29-32-41	5-8-17-35-38-43
3	الاسترخاء	3-9-18-24-27-30-33-39	6-12-15-21-36

وتتم الإجابة على عبارات المقياس بالخيارات التالية: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وتتوزع الدرجات في حالة العبارات الإيجابية: (1-2-3-4-5) بالترتيب. وفي حالة العبارات السلبية تعكس الدرجات.

وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق والتحقق من أهداف البحث.

سادساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تمت المعالجة الإحصائية لفرضيات البحث، والخصائص السيكومترية لمقياسي البحث، باستخدام بعض أساليب المعالجة الإحصائية المتضمنة في برنامج (SPSS).

الفصل الخامس: نتائج البحث عرضها وتفسيرها

أولاً: عرض النتائج

ثانياً: تفسير نتائج الفرضيات

– التوصيات

الفصل الخامس: نتائج البحث عرضها وتفسيرها:

يتناول هذا الفصل النتائج التي توصل إليها البحث الحالي، وسيتم عرض نتائج الفرضيات ومن ثم مناقشتها في ضوء ما توصل إليه الباحث وما توصلت إليه البحوث والدراسات من نتائج في هذا المجال. وفيما يلي عرض لهذه النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

الفرضية الأولى:

لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية عند مستوى الدلالة 0,05.

للتأكد من صحة الفرضية تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الحالي على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية، فظهرت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

الجدول رقم(12) معاملات ارتباط بيرسون بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الحالي على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية

السمات الدافعية	المهارات النفسية	التصور العقلي	تركيز الانتباه	الاسترخاء	المجموع الكلي للمهارات النفسية
التصميم	ارتباط بيرسون	-0.058	0.043	0.105	0.044
	مستوى الدلالة	0.592	0.693	0.331	0.687
	العدد	88	88	88	88
المسؤولية	ارتباط بيرسون	-0.165	-0.026	0.195	0.010
	مستوى الدلالة	0.125	0.808	0.068	0.923
	العدد	88	88	88	88
العدوان	ارتباط بيرسون	0.286**	0.116	0.307**	0.028
	مستوى الدلالة	0.007	0.281	0.004	0.795
	العدد	88	88	88	88
الضبط الانفعالي	ارتباط بيرسون	0.326**	-0.147	0.386**	-0.021
	مستوى الدلالة	0.002	0.171	0.000	0.843
	العدد	88	88	88	88
التدريبية	ارتباط بيرسون	-0.137	-0.075	0.183	-0.005
	مستوى الدلالة	0.204	0.487	0.088	0.961
	العدد	88	88	88	88
الثقة	ارتباط بيرسون	0.030	0.072	0.242*	0.158
	مستوى الدلالة	0.779	0.504	0.023	0.143
	العدد	88	88	88	88
الدافع	ارتباط بيرسون	-0.048	0.119	0.162	0.108
	مستوى الدلالة	0.655	0.270	0.131	0.316

88	88	88	88	العدد	
.157	.246*	.108	-.013	ارتباط بيرسون	القيادة
.144	.021	.317	.905	مستوى الدلالة	
88	88	88	88	العدد	
.102	.257*	.045	-.091	ارتباط بيرسون	المجموع الكلي لسمات الدافعية
.346	.016	.677	.399	مستوى الدلالة	
88	88	88	88	العدد	

** دال عند مستوى 0.01

* دال عند مستوى 0.05

نلاحظ من الجدول السابق عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المجموع الكلي للسمات الدافعية الرياضية والمجموع الكلي للمهارات النفسية، في حين توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مهارة الاسترخاء وكل من السمات الدافعية (الثقة، القيادة، والمجموع الكلي للسمات الدافعية) عند مستوى الدلالة 0.05، وبين مهارة الاسترخاء وسمتي العدوان والضبط الانفعالي عند مستوى الدلالة 0.01، وبين مهارة التصور العقلي وسمتي العدوان والضبط الانفعالي عند مستوى الدلالة 0.01..

وبالتالي نقبل الفرضية بعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الرياضيين المعوقين الموهوبين على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية عند مستوى الدلالة 0.05، مع وجوب الإشارة إلى وجود علاقة بين مهارة الاسترخاء وكل من السمات الدافعية (الثقة، القيادة، والمجموع الكلي للسمات الدافعية) عند مستوى الدلالة المعتمد في البحث 0.05.

الفرضية الثانية:

لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية حسب متغير نوع الإعاقة (جسدية، سمعية، بصرية) عند مستوى الدلالة 0.05.

للتأكد من صحة الفرضية تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الحالي على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية حسب متغير نوع الإعاقة (جسدية، سمعية، بصرية) فكانت النتائج التي يوضحها الجدول التالي:

الجدول رقم (13) معاملات ارتباط بيرسون بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث المعوقين جسدياً على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية

السمات الدافعية	المهارات النفسية	التصور العقلي	تركيز الانتباه	الاسترخاء	المجموع الكلي للمهارات النفسية
التصميم	ارتباط بيرسون	0.168	0.225	0.053	0.201
	مستوى الدلالة	0.293	0.158	0.741	0.208
	العدد	40	40	40	40
المسؤولية	ارتباط بيرسون	0.273	0.211	0.194	0.120
	مستوى الدلالة	0.084	0.185	0.224	0.454
	العدد	40	40	40	40
العدوان	ارتباط بيرسون	-0.150	-0.248	-0.248	-0.051
	مستوى الدلالة	0.348	0.117	0.117	0.753
	العدد	40	40	40	40
الضبط الانفعالي	ارتباط بيرسون	0.245	0.301	0.327*	0.078
	مستوى الدلالة	0.123	0.056	0.037	0.628
	العدد	40	40	40	40
التدريبية	ارتباط بيرسون	0.189	0.182	0.252	0.039
	مستوى الدلالة	0.237	0.255	0.112	0.809
	العدد	40	40	40	40
الثقة	ارتباط بيرسون	0.310*	0.257	0.052	0.228
	مستوى الدلالة	0.049	0.105	0.745	0.151
	العدد	40	40	40	40
الدافع	ارتباط بيرسون	0.166	0.010	0.146	-0.001
	مستوى الدلالة	0.299	0.950	0.362	0.996
	العدد	40	40	40	40
القيادة	ارتباط بيرسون	0.173	0.021	0.071	0.055
	مستوى الدلالة	0.280	0.895	0.660	0.733
	العدد	40	40	40	40
المجموع الكلي لسمات الدافعية	ارتباط بيرسون	0.292	0.196	0.159	0.141
	مستوى الدلالة	0.064	0.218	0.321	0.381
	العدد	40	40	40	40

** دال عند مستوى 0.01

* دال عند مستوى 0.05

نلاحظ من الجدول السابق عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المجموع الكلي للسمات الدافعية الرياضية والمجموع الكلي للمهارات النفسية عند مستوى الدلالة 0,05 لدى الرياضيين المعوقين جسدياً، في حين توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مهارة التصور العقلي وسمّة الثقة، وبين مهارة الاسترخاء وسمّة الضبط الانفعالي، عند مستوى الدلالة 0,05.

الجدول رقم (14) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث المعوقين سمعياً على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية

سمات الدافعية	المهارات النفسية	التصور العقلي	تركيز الانتباه	الاسترخاء	المجموع الكلي للمهارات النفسية
التصميم	ارتباط بيرسون	.268	.509**	.124	.322
	مستوى الدلالة	.153	.004	.514	.083
	العدد	30	30	30	30
المسؤولية	ارتباط بيرسون	.416*	.270	.392*	.127
	مستوى الدلالة	.022	.150	.032	.503
	العدد	30	30	30	30
العدوان	ارتباط بيرسون	.214	.277	.495**	.038-
	مستوى الدلالة	.257	.138	.005	.843
	العدد	30	30	30	30
الضبط الانفعالي	ارتباط بيرسون	.366*	.419*	.715**	.014
	مستوى الدلالة	.047	.021	.000	.941
	العدد	30	30	30	30
التدريبية	ارتباط بيرسون	.359	.377*	.326	.188
	مستوى الدلالة	.052	.040	.079	.320
	العدد	30	30	30	30
الثقة	ارتباط بيرسون	.416*	.187	.284	.149
	مستوى الدلالة	.022	.322	.128	.431
	العدد	30	30	30	30
الدافع	ارتباط بيرسون	.427*	.228	.427*	.093
	مستوى الدلالة	.019	.225	.019	.626
	العدد	30	30	30	30
القيادة	ارتباط بيرسون	.336	.152	.327	.065
	مستوى الدلالة	.069	.422	.078	.733
	العدد	30	30	30	30
المجموع الكلي لسمات الدافعية	ارتباط بيرسون	.255	.184	.221	.099
	مستوى الدلالة	.173	.331	.241	.604
	العدد	30	30	30	30

** دال عند مستوى 0.01

* دال عند مستوى 0.05

نلاحظ من الجدول السابق عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المجموع الكلي للسمات الدافعية الرياضية والمجموع الكلي للمهارات النفسية عند مستوى الدلالة 0,05 لدى الرياضيين المعوقين سمعياً، في حين توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مهارة التصور العقلي وكل من السمات الدافعية التالية (المسؤولية، الضبط الانفعالي، الثقة، الدافع)، وبين مهارة تركيز الانتباه وكل من السمتين الدافعتين التاليتين (الضبط الانفعالي، التدريبية)، وبين مهارة الاسترخاء وكل من السمتين الدافعتين التاليتين (المسؤولية، الدافع) عند مستوى الدلالة

0,05. وبين مهارة تركيز الانتباه وسمة التصميم عند مستوى الدلالة 0.01، وبين مهارة الاسترخاء وكل من سمتي العدوان والضبط الانفعالي عند مستوى الدلالة 0.01.

الجدول رقم (15) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث المعوقين بصرياً

على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية

سمات الدافعية	المهارات النفسية	التصور العقلي	تركيز الانتباه	الاسترخاء	المجموع الكلي للمهارات النفسية
التصميم	ارتباط بيرسون	0.108	0.485*	0.286	0.020
	مستوى الدلالة	0.670	0.041	0.250	0.936
	العدد	18	18	18	18
المسؤولية	ارتباط بيرسون	0.141	0.459	0.701**	0.119
	مستوى الدلالة	0.577	0.055	0.001	0.638
	العدد	18	18	18	18
العدوان	ارتباط بيرسون	-0.037	0.467	-0.723**	0.250-
	مستوى الدلالة	0.883	0.050	0.001	0.316
	العدد	18	18	18	18
الضبط الانفعالي	ارتباط بيرسون	0.248	0.610**	0.886**	0.085
	مستوى الدلالة	0.322	0.007	0.000	0.737
	العدد	18	18	18	18
التدريبية	ارتباط بيرسون	0.118	0.572*	0.657**	0.035
	مستوى الدلالة	0.642	0.013	0.003	0.890
	العدد	18	18	18	18
الثقة	ارتباط بيرسون	0.410	0.357	0.603**	0.071
	مستوى الدلالة	0.091	0.145	0.008	0.779
	العدد	18	18	18	18
الدافع	ارتباط بيرسون	0.174	0.382	0.621**	0.087
	مستوى الدلالة	0.490	0.118	0.006	0.730
	العدد	18	18	18	18
القيادة	ارتباط بيرسون	0.300	0.380	0.551*	0.046
	مستوى الدلالة	0.227	0.120	0.018	0.856
	العدد	18	18	18	18
المجموع الكلي لسمات الدافعية	ارتباط بيرسون	0.258	0.569*	0.734**	0.005
	مستوى الدلالة	0.300	0.014	0.001	0.986
	العدد	18	18	18	18

** دال عند مستوى 0.01

* دال عند مستوى 0.05

نلاحظ من الجدول السابق عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المجموع الكلي للسمات الدافعية الرياضية والمجموع الكلي للمهارات النفسية عند مستوى الدلالة 0,05 لدى الرياضيين المعوقين بصرياً، في حين توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مهارة تركيز الانتباه وكل من السمات الدافعية التالية: (التصميم، التدريبية، المجموع الكلي للسمات

(الدافعية)، وبين مهارة الاسترخاء وسمّة القيادة عند مستوى الدلالة 0,05، وبين مهارة تركيز الانتباه وسمّة الضبط الانفعالي عند مستوى الدلالة 0,01، وبين مهارة الاسترخاء وكل من السمات الدافعية التالية: (المسؤولية، العدوان، الضبط الانفعالي، التدريبية، الثقة، الدافع، المجموع الكلي للسمات الدافعية) عند مستوى الدلالة 0,01.

- مما سبق نستنتج عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الحالي على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية حسب متغير نوع الإعاقة (جسدية، سمعية، بصرية)، مع وجوب الإشارة إلى وجود علاقة بين بعض المهارات النفسية وبعض السمات الدافعية عند مستوى الدلالة المعتمد في البحث 0,05 كما يلي: بين مهارة التصور العقلي وسمّة الثقة، وبين مهارة الاسترخاء والضبط الانفعالي لدى الرياضيين المعوقين جسدياً، وبين مهارة التصور العقلي وكل من السمات الدافعية التالية: (المسؤولية، الضبط الانفعالي، الثقة، الدافع)، وبين مهارة تركيز الانتباه وكل من السمتين الدافعتين التاليتين: (الضبط الانفعالي، التدريبية)، وبين مهارة الاسترخاء وكل من السمتين الدافعتين التاليتين: (المسؤولية، الدافع) لدى الرياضيين المعوقين سمعياً، وبين مهارة تركيز الانتباه والسمات الدافعية التالية: (التصميم، التدريبية، المجموع الكلي للسمات الدافعية)، وبين مهارة الاسترخاء وسمّة القيادة لدى الرياضيين المعوقين بصرياً. وبذلك نقبل الفرضية بعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية حسب متغير نوع الإعاقة (جسدية - سمعية - بصرية). مع العلم بوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة المعتمد في البحث 0,05 بين بعض السمات الدافعية وبين بعض المهارات النفسية.

الفرضية الثالثة:

لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية حسب متغير الجنس (ذكور، إناث) عند مستوى الدلالة 0,05.

للتأكد من صحة الفرضية تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الحالي على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية حسب متغير الجنس (ذكور، إناث)، فكانت النتائج التي يوضحها الجدول التالي:

الجدول رقم(16) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الذكور على مقياس

السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية

سمات الدافعية	المهارات النفسية	التصور العقلي	تركيز الانتباه	الاسترخاء	المجموع الكلي للمهارات النفسية
التصميم	ارتباط بيرسون	.132	.054	.164	.048
	مستوى الدلالة	.306	.674	.202	.712
	العدد	62	62	62	62
المسؤولية	ارتباط بيرسون	.190	.053	.202	.030
	مستوى الدلالة	.139	.683	.115	.818
	العدد	62	62	62	62
العدوان	ارتباط بيرسون	.102	.031	-.410**	-.199
	مستوى الدلالة	.430	.812	.001	.121
	العدد	62	62	62	62
الضبط الانفعالي	ارتباط بيرسون	.189	.093	.511**	.187
	مستوى الدلالة	.142	.471	.000	.145
	العدد	62	62	62	62
التدريبية	ارتباط بيرسون	.192	.099	.309*	.074
	مستوى الدلالة	.134	.446	.015	.567
	العدد	62	62	62	62
الثقة	ارتباط بيرسون	.211	.046	.195	.031
	مستوى الدلالة	.099	.722	.129	.813
	العدد	62	62	62	62
الدافع	ارتباط بيرسون	.148	.021	.273*	.131
	مستوى الدلالة	.251	.871	.032	.310
	العدد	62	62	62	62
القيادة	ارتباط بيرسون	-.190	.033	.252*	.077
	مستوى الدلالة	.138	.801	.049	.553
	العدد	62	62	62	62
المجموع الكلي لسمات الدافعية	ارتباط بيرسون	.239	.053	.315*	.081
	مستوى الدلالة	.061	.681	.013	.533
	العدد	62	62	62	62

نلاحظ من الجدول السابق عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المجموع الكلي للسمات الدافعية الرياضية والمجموع الكلي للمهارات النفسية عند مستوى الدلالة 0,05 لدى الرياضيين المعوقين الذكور، في حين توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مهارة الاسترخاء والسمات الدافعية التالية (التدريبية، الدافع، القيادة، المجموع الكلي للسمات الدافعية) عند مستوى الدلالة 0,05، وبين مهارة الاسترخاء وسمتي العدوان والضبط الانفعالي عند مستوى الدلالة 0.01.

الجدول رقم (17) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الإناث على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهن على مقياس المهارات النفسية

سمات الدافعية	المهارات النفسية	التصور العقلي	تركيز الانتباه	الاسترخاء	المجموع الكلي للمهارات النفسية
التصميم	ارتباط بيرسون	.195	.525**	.204	.217
	مستوى الدلالة	.340	.006	.319	.286
	العدد	26	26	26	26
المسؤولية	ارتباط بيرسون	.375	.343	.106	.275
	مستوى الدلالة	.059	.087	.607	.173
	العدد	26	26	26	26
العدوان	ارتباط بيرسون	-.253	-.302	.179	-.160
	مستوى الدلالة	.212	.134	.382	.434
	العدد	26	26	26	26
الضبط الانفعالي	ارتباط بيرسون	.376	.457*	.409*	.166
	مستوى الدلالة	.058	.019	.038	.417
	العدد	26	26	26	26
التدريبية	ارتباط بيرسون	.324	.482*	.038	.388
	مستوى الدلالة	.106	.013	.854	.050
	العدد	26	26	26	26
الثقة	ارتباط بيرسون	.430*	.314	.114	.285
	مستوى الدلالة	.028	.118	.578	.158
	العدد	26	26	26	26
الدافع	ارتباط بيرسون	.380	-.311	.147	.242
	مستوى الدلالة	.055	.121	.473	.233
	العدد	26	26	26	26
القيادة	ارتباط بيرسون	.115	.099	.204	.009
	مستوى الدلالة	.577	.631	.319	.966
	العدد	26	26	26	26
المجموع الكلي لسمات الدافعية	ارتباط بيرسون	.211	.358	.170	.169
	مستوى الدلالة	.301	.072	.407	.408
	العدد	26	26	26	26

نلاحظ من الجدول السابق عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المجموع الكلي للسمات الدافعية الرياضية والمجموع الكلي للمهارات النفسية عند مستوى الدلالة 0,05 لدى الرياضيات المعوقات الإناث في حين توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مهارة التصور العقلي وسمّة الثقة، وبين مهارة تركيز الانتباه وسمتي الضبط الانفعالي والتدريبية، وبين مهارة الاسترخاء وسمّة الضبط الانفعالي عند مستوى الدلالة 0,05. وبين مهارة تركيز الانتباه وسمّة التصميم عند مستوى الدلالة 0,01.

- ومن النتائج السابقة نقبل الفرضية الثالثة بعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية حسب متغير الجنس (ذكور، إناث) عند مستوى الدلالة 0,05، مع وجوب الإشارة إلى وجود علاقة بين بعض المهارات النفسية وبين بعض السمات الدافعية عند مستوى الدلالة المعتمد في البحث 0.05 كما يلي: بين مهارة التصور العقلي وسمة الثقة، وبين مهارة تركيز الانتباه وسمتي الضبط الانفعالي والتدريبية، وبين مهارة الاسترخاء والسمات الدافعية التالية: (التدريبية، الدافع، القيادة، الضبط الانفعالي، المجموع الكلي للسمات الدافعية).

الفرضية الرابعة:

لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السمات الدافعية تبعاً لمتغير نوع الإعاقة (جسدية، سمعية، بصرية) عند مستوى الدلالة 0,05.

للتأكد من صحة الفرضية تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)

الجدول رقم (18) الإحصاء الوصفي لمقياس السمات الدافعية تبعاً لنوع الإعاقة

الانحراف المعياري	المتوسط	العدد		
6.90220	27.5250	40	جسدية	القيادة
8.81196	25.7333	30	سمعية	
5.08522	19.7222	18	بصرية	
7.81473	25.3182	88	الكلي	
6.51227	28.2750	40	جسدية	الدافع
8.81743	27.6667	30	سمعية	
7.23124	26.0556	18	بصرية	
7.47322	27.6136	88	الكلي	
6.48425	28.1750	40	جسدية	التصميم
8.63167	27.6667	30	سمعية	
6.77486	26.6111	18	بصرية	
7.28018	27.6818	88	الكلي	
6.81020	25.6750	40	جسدية	المسؤولية
8.61007	26.7333	30	سمعية	
5.40304	27.3889	18	بصرية	
7.18944	26.3864	88	الكلي	
7.34633	25.3250	40	جسدية	العدوان
8.06012	27.0000	30	سمعية	
6.34210	18.8889	18	بصرية	
7.91728	24.5795	88	الكلي	

7.42328	25.1500	40	جسدية	الضبط الانفعالي
9.15547	22.5862	30	سمعية	
5.30784	30.0556	18	بصرية	
8.06703	25.3103	88	الكلي	
5.87716	25.8500	40	جسدية	التدريبية
8.32397	27.5667	30	سمعية	
7.36624	26.4444	18	بصرية	
7.05456	26.5568	88	الكلي	
5.75565	26.5250	40	جسدية	الثقة
8.24907	27.5667	30	سمعية	
6.41001	22.8333	18	بصرية	
6.97090	26.1250	88	الكلي	
30.27312	212.5000	40	جسدية	السمات الدافعية
45.69496	211.3793	30	سمعية	
19.79602	198.0000	18	بصرية	
34.72477	209.1264	88	الكلي	

الجدول رقم (19) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدلالة الفروق في سمات الدافعية تبعاً لمتغير نوع الإعاقة.

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	د.ح	مجموع المربعات	مصدر التباين	
.001	7.134	381.819	2	763.638	بين المجموعات	القيادة
		53.523	85	4549.453	داخل المجموعات	
			87	5313.091	الكلي	
.583	.543	30.639	2	61.278	بين المجموعات	الدافع
		56.442	85	4797.586	داخل المجموعات	
			87	4858.864	الكلي	
.755	.282	15.186	2	30.371	بين المجموعات	التصميم
		53.891	85	4580.719	داخل المجموعات	
			87	4611.091	الكلي	
.671	.400	20.972	2	41.944	بين المجموعات	المسؤولية
		52.411	85	4454.919	داخل المجموعات	
			87	4496.864	الكلي	
.001	7.103	390.445	2	780.890	بين المجموعات	العدوان
		54.971	85	4672.553	داخل المجموعات	
			87	5453.443	الكلي	
.007	5.247	310.771	2	621.542	بين المجموعات	الضبط الانفعالي
		59.227	85	4975.079	داخل المجموعات	
			87	5596.621	الكلي	
.606	.505	25.402	2	50.805	بين المجموعات	التدريبية
		50.340	85	4278.911	داخل المجموعات	
			87	4329.716	الكلي	

0.065	2.828	131.892	2	263.783	بين المجموعات	الثقة
		46.633	85	3963.842	داخل المجموعات	
			87	4227.625	الكلية	
0.313	1.179	1415.391	2	2830.782	بين المجموعات	السمات الدافعية
		1200.819	85	100868.828	داخل المجموعات	
			87	103699.609	الكلية	

نلاحظ من الجدول السابق:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في سمات الدافعية التالية: (الدافع، التصميم، المسؤولية، التدريبية، الثقة، السمات الدافعية) تبعاً لنوع الإعاقة.
 - وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين متوسط درجات أفراد العينة في القيادة تبعاً لنوع الإعاقة.
 - وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين متوسط درجات أفراد العينة في العدوان تبعاً لنوع الإعاقة.
 - وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين متوسط درجات أفراد العينة في الضبط الانفعالي تبعاً لنوع الإعاقة.
- ومن أجل التعرف إلى مقدار هذه الفروق بين المجموعات بالنسبة للمتغيرات التي كانت فيها قيمة ف دالة إحصائية لابد من استخدام اختبارات المقارنات المتعددة، حين تكون نتائج تحليل التباين قد أظهرت وجود دلالة إحصائية، وتقسّم اختبارات المقارنات المتعددة إلى مجموعتين: الأولى: وتستخدم في حالة عدم تجانس التباين بين المجموعات (قيمة ف ليفين لتجانس التباين دالة إحصائية) ومن أشهرها اختبار دونيت سي.
- الثانية: وتستخدم في حالة تجانس التباين بين المجموعات (قيمة ف ليفين لتجانس التباين غير دالة إحصائية) ومن أشهرها اختبار شيفيه.

الجدول رقم (20) اختبار شيفيه لدلالة الفروق على مقياس السمات الدافعية تبعاً لنوع الإعاقة

	(I) نوع الإعاقة	(J) نوع الإعاقة	الفرق بين المتوسطين	مستوى الدلالة
القيادة	جسدية	سمعية	1.79167	.313
		بصرية	7.80278*	.000
	سمعية	جسدية	1.79167~	.313
		بصرية	6.01111*	.007
	بصرية	جسدية	7.80278~*	.000
		سمعية	6.01111~*	.007
الدافع	جسدية	سمعية	.60833	.738
		بصرية	2.21944	.301
	سمعية	جسدية	.60833~	.738
		بصرية	1.61111	.474
	بصرية	جسدية	2.21944~	.301
		سمعية		

.474	1.61111-	سمعية		
.775	.50833	سمعية	جسدية	التصميم
.455	1.56389	بصرية		
.775	.50833-	جسدية	سمعية	
.631	1.05556	بصرية		
.455	1.56389-	جسدية	بصرية	
.631	1.05556-	سمعية		
.547	1.05833-	سمعية	جسدية	المسؤولية
.407	1.71389-	بصرية		
.547	1.05833	جسدية	سمعية	
.762	.65556-	بصرية		
.407	1.71389	جسدية	بصرية	
.762	.65556	سمعية		
.352	1.67500-	سمعية	جسدية	العدوان
.003	6.43611*	بصرية		
.352	1.67500	جسدية	سمعية	
.000	8.11111*	بصرية		
.003	6.43611-*	جسدية	بصرية	
.000	8.11111-*	سمعية		
.176	2.56379	سمعية	جسدية	الضبط الانفعالي
.027	4.90556-*	بصرية		
.176	2.56379-	جسدية	سمعية	
.002	7.46935-*	بصرية		
.027	4.90556*	جسدية	بصرية	
.002	7.46935*	سمعية		
.319	1.71667-	سمعية	جسدية	التدريبية
.769	.59444-	بصرية		
.319	1.71667	جسدية	سمعية	
.597	1.12222	بصرية		
.769	.59444	جسدية	بصرية	
.597	1.12222-	سمعية		
.529	1.04167-	سمعية	جسدية	الثقة
.060	3.69167	بصرية		
.529	1.04167	جسدية	سمعية	
.022	4.73333*	بصرية		
.060	3.69167-	جسدية	بصرية	
.022	4.73333-*	سمعية		
.895	1.12069	سمعية	جسدية	السمات الدافعية
.144	14.50000	بصرية		
.895	1.12069-	جسدية	سمعية	
.202	13.37931	بصرية		
.144	14.50000-	جسدية	بصرية	
.202	13.37931-	سمعية		

يتبين من الجدول السابق:

- الفروق بين فئات الإعاقة في القيادة دالة إحصائياً بين (الإعاقة البصرية وكل من الجسدية و السمعية). وهذا الفرق لصالح الجسدية والسمعية.
 - الفروق بين فئات الإعاقة في العدوان دالة إحصائياً بين (الإعاقة البصرية وكل من الجسدية والسمعية). وهذا الفرق لصالح السمعية والجسدية.
 - الفروق بين فئات الإعاقة في الضبط الانفعالي دالة إحصائياً بين (الإعاقة البصرية وكل من الجسدية والسمعية). وهذا الفرق لصالح البصرية.
- وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه: لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السمات الدافعية تبعاً لمتغير نوع الإعاقة (جسدية، سمعية، بصرية) عند مستوى الدلالة 0,05. مع وجوب الإشارة إلى وجود فروق في بعض السمات الدافعية كما يلي: سمتي القيادة والعدوان والفروق لصالح الإعاقة السمعية والجسدية، وسمة الضبط الانفعالي والفروق لصالح الإعاقة البصرية.
- الفرضية الخامسة:

لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السمات الدافعية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، الإناث) عند مستوى الدلالة 0,05.

لاختبار الفرضية السابقة تم إجراء اختبارات ستودنت

الجدول رقم (21) الإحصاء الوصفي لمقياس السمات الدافعية تبعاً لمتغير الجنس

الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الجنس	
7.83585	25.4677	62	ذكور	القيادة
7.90686	24.9615	26	إناث	
7.20964	28.3871	62	ذكور	الدافع
7.90599	25.7692	26	إناث	
7.11379	28.1290	62	ذكور	التصميم
7.69975	26.6154	26	إناث	
7.49978	26.1774	62	ذكور	المسؤولية
6.50124	26.8846	26	إناث	
8.21318	25.7742	62	ذكور	العدوان
6.44706	21.7308	26	إناث	
8.17803	24.1452	62	ذكور	الضبط الانفعالي
7.14143	28.2000	26	إناث	
7.25222	26.7903	62	ذكور	التدريبية
6.66333	26.0000	26	إناث	
7.05909	26.1935	62	ذكور	الثقة
6.89046	25.9615	26	إناث	
34.01006	211.0645	62	ذكور	السمات الدافعية
36.70345	204.3200	26	إناث	

الجدول رقم (22) نتائج اختبارات ستودينت لمقياس السمات الدافعية الرياضية تبعاً لمتغير الجنس

قيمة ف ليفين	مستوى الدلالة	قيمة ت	د. ح	مستوى الدلالة	
0.017	.896	.276	86	.783	تجانس التباين
		.275	46.594	.785	عدم تجانس التباين
1.182	.280	1.510	86	.135	تجانس التباين
		1.454	43.318	.153	عدم تجانس التباين
.613	.436	.889	86	.377	تجانس التباين
		.860	43.801	.394	عدم تجانس التباين
3.568	.062	-.419	86	.676	تجانس التباين
		-.444	53.820	.659	عدم تجانس التباين
7.912	.006	2.235	86	.028	تجانس التباين
		2.467	59.344	.017	عدم تجانس التباين
5.498	.021	2.167-	86	0.033	تجانس التباين
		2.296-	50.533	0.026	عدم تجانس التباين
1.277	.262	.477	86	.634	تجانس التباين
		.494	50.863	.623	عدم تجانس التباين
.051	.822	.142	86	.888	تجانس التباين
		.143	48.036	.887	عدم تجانس التباين
.024	.877	.818	86	.416	تجانس التباين
		.792	41.536	.433	عدم تجانس التباين

تظهر نتائج الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في سمة العدوان لصالح الذكور، وسمة الضبط الانفعالي لصالح الإناث، أما بقية الأبعاد وكذلك كامل المقياس فالنتائج غير دالة إحصائية، وبذلك نقبل الفرضية الخامسة بعدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الذكور والإناث على مقياس السمات الدافعية، عند مستوى الدلالة 0,05.

الفرضية السادسة:

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المهارات النفسية تبعاً لمتغير نوع الإعاقة (جسدية، سمعية، بصرية) عند مستوى الدلالة 0,05.

- للتأكد من صحة الفرضية تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)

الجدول رقم (23) الإحصاء الوصفي لمقياس المهارات النفسية تبعاً لنوع الإعاقة

الانحراف المعياري	المتوسط	العدد		
12.93921	44.2500	40	جسدية	التصور العقلي
11.69065	43.8667	30	سمعية	
11.99946	35.8889	18	بصرية	
12.64242	42.4091	88	الكلي	
11.84559	37.3000	40	جسدية	تركيز الانتباه
16.28937	37.0333	30	سمعية	
11.28710	33.1111	18	بصرية	
13.37869	36.3523	88	الكلي	
12.04838	31.6250	40	جسدية	الاسترخاء
13.79576	30.4333	30	سمعية	
10.11438	29.7778	18	بصرية	
12.20974	30.8409	88	الكلي	
26.08260	113.1750	40	جسدية	المهارات النفسية
33.83156	111.3333	30	سمعية	
24.86329	98.7778	18	بصرية	
28.95559	109.6023	88	الكلي	

الجدول رقم (24) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدلالة الفروق في المهارات النفسية تبعاً لمتغير نوع الإعاقة

مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التصور العقلي	بين المجموعات	2	482.264	3.168	.047
	داخل المجموعات	85	152.244		
	الكلي	87			
تركيز الانتباه	بين المجموعات	2	119.468	.662	.518
	داخل المجموعات	85	180.390		
	الكلي	87			
الاسترخاء	بين المجموعات	2	24.960	.164	.849
	داخل المجموعات	85	151.998		
	الكلي	87			
المهارات النفسية	بين المجموعات	2	1354.763	1.640	0.200
	داخل المجموعات	85	826.277		
	الكلي	87			

الجدول رقم (25) اختبار شيفيه لدلالة الفروق على مقياس المهارات النفسية تبعاً لنوع الإعاقة

يظهر الفروق في التصور العقلي

نوع الإعاقة (I)	نوع الإعاقة (J)	الفرق بين المتوسطين	مستوى الدلالة
جسدية	سمعية	.38333	.898
	بصرية	8.36111*	.019
سمعية	جسدية	-.38333	.898
	بصرية	7.97778*	.033
بصرية	جسدية	8.36111-*	.019
	سمعية	7.97778-*	.033

تشير النتائج في الجدول السابق إلى وجود فروق دالة إحصائية في محور التصور العقلي تبعاً لمتغير نوع الإعاقة بين الإعاقة البصرية وكل من الإعاقة الجسدية والسمعية والفروق لصالح الإعاقة الجسدية والسمعية، أما بقية المحاور وكذلك على مستوى المقياس بشكل كامل فلا توجد فروق دالة إحصائية حسب متغير نوع الإعاقة. وبذلك نقبل الفرضية السادسة بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المهارات النفسية تبعاً لمتغير نوع الإعاقة (جسدية، سمعية، بصرية).

الفرضية السابعة:

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المهارات النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) عند مستوى الدلالة 0,05. لا اختبار الفرضية السابقة تم إجراء اختبار ت ستودنت

الجدول رقم (26) الإحصاء الوصفي لمقياس المهارات النفسية تبعاً لمتغير الجنس

الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الجنس	
11.87285	44.7742	62	ذكور	التصور العقلي
12.85708	36.7692	26	إناث	
13.55116	37.8065	62	ذكور	تركيز الانتباه
12.53260	32.8846	26	إناث	
11.79372	30.9194	62	ذكور	الاسترخاء
13.39236	30.6538	26	إناث	
26.86075	113.5000	62	ذكور	المهارات النفسية
32.08959	100.3077	26	إناث	

الجدول رقم (27) نتائج اختبارات ستودينت لمقياس المهارات النفسية تبعاً لمتغير الجنس

قيمة ف ليفين	مستوى الدلالة	قيمة ت	د. ح	مستوى الدلالة	
0.933	.337	2.816	86	0.006	التصور العقلي
		2.725	43.783	0.009	
0.542	.464	1.588	86	.116	تركيز الانتباه
		1.640	50.545	.107	
1.701	.196	.093	86	.926	الاسترخاء
		.088	42.081	.930	
1.316	0.255	1.983	86	0.051	المهارات النفسية
		1.843	40.419	0.073	

تظهر نتائج الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعد التصور العقلي والفروق لصالح الذكور، أما بقية الأبعاد وكذلك كامل مقياس المهارات النفسية فلا توجد فروق دالة إحصائية، وبذلك نقبل الفرضية السابعة بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس المهارات النفسية.

ثانياً: تفسير نتائج الفرضيات:

- تفسير نتائج الفرضيات الأولى والثانية والثالثة:

حيث توصلت نتائج هذه الفرضيات إلى النتائج التالية:

1- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الحالي على مقياسي السمات الدافعية والمهارات النفسية ككل، وفق متغيرات نوع الإعاقة (الجسدية، السمعية، البصرية)، ومتغير الجنس (ذكور، إناث)، عند مستوى الدلالة 0,05.

وهذا يختلف مع نتائج دراسات: محمود (2002)، (shaw,2004)، الكزبري (2007)، حاتملة وآخرين (2011) والتي وجدت علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية والسمات الدافعية. ويفسر الباحث هذه النتيجة بكون أهم العوامل المرتبطة بالدافعية في الرياضة التنافسية للرياضيين المعوقين هو تعويض النقص الناجم عن إعاقتهم، حيث يتدرب الرياضيون المعوقون برغبة كبيرة ويستمترون برياضتهم التنافسية ويحاولون تحقيق الانتصار من أجل تعويض النقص الحاصل لديهم بسبب إعاقتهم (رياض، 2005، ص14). فمن خلال مشاركتهم في الرياضة التنافسية يسعى الرياضيون المعوقون للتفوق في رياضتهم، ومحاولة الارتقاء بمستوى النشاط التخصصي، والوصول إلى مركز مرموق بين الجماعة، وتحسين المستوى بغية الوصول للمنتخب الوطني، وتحقيق الشهرة والمكانة الاجتماعية، وتحقيق ذواتهم، والتخفيف من الآثار الناجمة عن إعاقتهم. كما يؤكد إسكوا (Escwa,1979) أن الأنشطة الرياضية تساعد ذوي الإعاقة على التخلص من المشكلات النفسية التي يعانون منها، حيث يسهم النشاط الرياضي وبشكل كبير في توفير فرص التفاعل الاجتماعي، من خلال ما تحققه هذه الأنشطة من توافق نفسي وبدني يدفع المعوق للانتصار على شعوره بالعجز وتطوير ثقته بنفسه عبر التفاعلات اليومية مع مجتمعه (خزعل، 2013، ص23).

كذلك يفسر الباحث هذه النتيجة بما يعانيه الرياضيون العاديون والمعوقون من نقص في التدريب على المهارات النفسية، وتركيز الاهتمام على الجانب البدني والمهاري، حيث لاحظ الباحث أن الكثير من المدربين يركزون تدريباتهم على الإعداد البدني والخططي على حساب الإعداد النفسي وتدريب المهارات النفسية، هذا بالإضافة إلى افتقاد المنتخبات الوطنية للأخصائي النفسي الرياضي والذي بإمكانه المساهمة بشكل فعال في إعداد الرياضيين نفسياً، وتدريبهم على المهارات النفسية التي تساعد في تحقيق أفضل أداء.

2- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعض المهارات النفسية وبين بعض السمات الدافعية لدى أفراد عينة البحث عموماً، وفقاً لمتغيري نوع الإعاقة والجنس كما يلي:

أ-وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مهارة التصور العقلي والسمات الدافعية التالية: (المسؤولية، الضبط الانفعالي، الثقة، الدافع). وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة سترانكان وتشاندلر (Strachan&chandler,2006)، ودراسة الكريزي (2007)، ودراسة وينبرغ (Weinberg,2008)، ودراسة رحال (2010)، ودراسة حتاملة وآخرين (2011)، التي وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين التصور العقلي وكل من المسؤولية والضبط الانفعالي والثقة والقيادة.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بكون التصور العقلي يستخدم كأداة فعالة لتطوير أداء الرياضي المعوق، بصرف النظر عن نوع إعاقته أو جنسه، فتدرب الرياضي على مهارة التصور العقلي يساعده في أثناء عملية التدريب وكذلك في أثناء المنافسة، من خلال التزامه بتعليمات المدرب وتعزيز تفكيره الإيجابي بذاته وثقته بنفسه، وبالتالي زيادة دافعيته وتحفيزه لبذل أقصى ما لديه من جهد لتحقيق أهدافه، فالتصور العقلي يمكن الرياضي المعوق من تصور نفسه يقوم بالأمور التي يرغب بفعلها وحده، أو التي يجب أن يقوم بها زملاؤه، ويمكنه من تصور رد فعله وردود أفعال زملائه ومنافسيه عليها، فيغير استراتيجيته الأداء حسب ما تتطلبه طبيعة هذه المواقف وردود الأفعال، كما أن تصوره للمواقف المفاجئة أو الضاغطة التي ستواجهه وزملاءه أثناء المنافسات تجعله أكثر تركيزاً وقدرةً على مواجهتها، ويشير (صلاح، 2009) إلى أن التصور العقلي غالباً ما يستخدم لتصحيح أخطاء الأداء ومحفزاً ومساعداً في عملية التدريب والالتزام بتعليمات المدرب والتحكم في الانفعالات ويساعد على استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وزيادة الدافعية للأداء الإيجابي. كما يؤكد كلاوديو وآخرون (Claudio,et.al,2009) أن التصور العقلي يؤدي إلى أداء رياضي إيجابي كونه يمكن من السيطرة على الانفعالات، ويزيد الثقة بالنفس، ويطور استراتيجيته الأداء. فعندما يتصور الرياضي نفسه يواجه مواقف التوتر والضغط والخوف، يتعامل مع هذه المواقف بشكل إيجابي وبطريقة منضبطة، ويجعل توقعه للمواقف التي قد تواجهه أثناء المنافسة وردة فعله تجاهها منضبطة بعيدة عن التوتر والقلق والخوف والعدوان، وبالتالي يصبح أكثر ثقةً وقدرةً على ضبط انفعالاته والتعامل معها بإيجابية دون عصبية، ويمنع تشتت انتباهه، ويمكنه من التركيز بشكل أفضل على أدائه، وهذا بدوره يزيد ثقته بنفسه، ويدفعه ويحفزه على تقديم أقصى طاقته لتحقيق الانتصار، و يجعله قادراً على اتخاذ القرارات المناسبة له ولزملائه، ويحثهم على الالتزام بها وبذل أقصى إمكاناتهم لتحقيق الانتصار.

ب-وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مهارة تركيز الانتباه والسمات الدافعية التالية: (الضبط الانفعالي، التصميم، التدريبية، المجموع الكلي للسمات الدافعية)، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجتي دراسة (الكريزي، 2007)، ودراسة (حتاملة وآخرين، 2011) اللتين وجدتا علاقة

ارتباطية موجبة بين تركيز الانتباه وكل من السمات الدافعية (الضبط الانفعالي، الثقة بالنفس، التصميم، الدافع) ويفسر الباحث هذه النتيجة بكون تركيز الانتباه يعد من المهارات النفسية الهامة للأداء الرياضي الناجح، فكلما استطاع الرياضي المعوق تركيز انتباهه كلما زاد التزامه بعملية التدريب، وأصبح أشد اهتماماً بطريقة أدائه وكيفية تحسينه وبذل أقصى مجهوداته في تعلم المهارات اللازمة للتفوق في رياضته، مدركاً لأهمية التدريب والتحضير الجيد والالتزام بتعليمات الكادر الإداري والتدريبي في الفريق وبذل أقصى جهده في التدريب وعدم الاستسلام للتعب حتى يحقق أهدافه، وهذا يزيد من دافعيته لتحقيق أقصى أداء يمكن له أن يقدمه دون الالتفات إلى أي شيء يعيق وصوله إلى تحقيق طموحاته ويجعله متوتراً وفاقداً لأعصابه، وأشار مراد (2010، ص 104) إلى أن اللاعب الذي يمتلك القدرة على التركيز يكون أكثر قدرة على مواجهة الضغوطات ويمكنه تقديم الأداء الأفضل. كما وأكد نعيم وعبد الكريم (2005) على أن تطوير الأداء يرتبط بصورة كبيرة بقدرة الرياضي على تركيز انتباهه الذي يعتبر شرطاً ضرورياً للإنجاز الرياضي، لأنه يجعل الرياضي قادراً على التوافق البدني والنفسي والانفعالي.

ج- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مهارة الاسترخاء والسمات الدافعية التالية: (الثقة، المسؤولية، التدريبية، الدافع، القيادة، ضبط الانفعالي، المجموع الكلي للسمات الدافعية)، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسات: (محمود، 2002)، و(الكريزي، 2007)، و(حاتمة وآخرين، 2011)، التي أكدت وجود علاقة بين مهارة الاسترخاء ومجموع السمات الدافعية التالية (الثقة بالنفس، ضبط الانفعالي، المسؤولية، التدريبية، التصميم).

ويفسر الباحث هذه النتيجة بكون الاسترخاء أحد المهارات الأساسية في عملية الاستعداد للمنافسات فهو يساعد الرياضي المعوق على التحكم بتصرفاته وضبط انفعالاته في أثناء التدريب وفي أثناء المنافسات، فتتلاشى أي فرصة لمنافسيه أو لعوامل أخرى لاستفرازه وجعله يفقد سيطرته على أعصابه ويتصرف بطريقة غير مناسبة. فالاسترخاء كما أشار حميدي وآخرون (2004، ص 13) يسهم بشكل فعال في خفض التوتر والاستثارة الانفعالية غير المطلوبة. وترى فكري (1991) أن الاسترخاء يساعد الرياضي على زيادة ثقته بنفسه وقدرته على مواجهة الضغوط، وينمي شخصيته القيادية (فكري، 1991، ص 83). ويزيد الاسترخاء من اهتمام الرياضي اللاعب بالعمل على إعداد نفسه الإعداد الجيد للمنافسة، وتقديم أفضل مستوى ممكن، ويدفعه لاحترام الكادر الإداري والتدريبي في الفريق، و للمزيد من التدريب لتحسين مستواه والوصول لقمة أدائه. فالاسترخاء من أهم المهارات التي تساعد اللاعبين على تنمية الجوانب النفسية والفيزيولوجية والبدنية وتقليل التعب والضغط وتحسين الأداء وضبط الانفعالات والتحكم بها (شمعون، 1996، ص 173).

- تفسير الفرضيتين الرابعة والخامسة:

حيث توصلنا إلى النتائج التالية:

1- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السمات الدافعية تبعاً لمتغيري نوع الإعاقة (جسدية، سمعية، بصرية)، والجنس (ذكور، إناث)، عند مستوى الدلالة 0,05.

يفسر الباحث هذه النتيجة بأن الجو التنافسي يبعد المعوق عن التفكير بإعاقته، ويوجهه للتفكير بكيفية الوصول لأهدافه وتحقيق طموحاته والتي ستساهم بتحقيق ذاته وتقديرها، وإعجاب الآخرين به وإنجازاته وقبولهم وتقديرهم له، وبالتالي تحقيقه للتوافق النفسي والاجتماعي. وهذا ما أكدته العيداني (2011) عندما أشار إلى أن العامل الرياضي والجو الذي يسود المنافسة يغير من شخصية المعوق وسلوكه، ويمكنه من عدم التفكير في الإعاقة التي يعاني منها (العيداني، 2011، ص 299). وكذا عبد القادر (2008) الذي يرى أن العوامل التي تدفع المعوق لممارسة الرياضة التنافسية هي رغبته الشديدة في تحدي إعاقته وتحقيق ذاته، عن طريق تحقيق الانتصارات في المنافسات الرياضية التي يشارك بها، والتي تجعل الآخرين ينظرون له نظرة إعجاب شديد بطموحه وإصراره وتصميمه، وبالتالي تناسي إعاقته والتركيز على إنجازاته، وكذلك التواصل الاجتماعي بشكل أفضل، فمن خلال مشاركته في المنافسات الرياضية المحلية والدولية يكتسب الشهرة والصيت بين أقرانه المعوقين والعاديين ويتعلم كيفية التعامل مع الآخرين بمعرفته لحقوقه وواجباته المتبادلة مع الآخرين (زملاء، منافسين، حكام، مدربين، جمهور،..)، فالمعوق يجد في الرياضة التنافسية متفهماً يحمل في طياته الكثير من الحلول للمشكلات والصعوبات التي يواجهها، باعتبارها وسيلة هامة في تكيفه مع إعاقته (عبد القادر، 2008، ص 55). وقد لاحظ الباحث في أثناء زيارته الميدانية لمراكز التدريب والمنافسات أن الرياضيين المعوقين يؤدون تدريباتهم بالتزام شديد، وإصرار على تحسين مستواهم وتطوير قدراتهم، وبذل أقصى ما يستطيعون من جهد في التدريب والمنافسة، وحرص دائم على تنفيذ تعليمات الكادر التدريبي، لأن ذلك يساهم في تعزيز ثقتهم بأنفسهم ويمنحهم نظرة إيجابية لذواتهم، وبالتالي التركيز على النقاط الإيجابية في شخصياتهم، وعدم التركيز على النقص الناجم عن إعاقتهم، وذلك بغض النظر عن نوع إعاقتهم سواء كانت جسدية أم سمعية أم بصرية، وعن جنسهم سواء كانوا ذكوراً أم إناثاً.

2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في سمة القيادة بين الإعاقة البصرية وكل من الإعاقة الجسدية والسمعية. وهذه الفروق لصالح الإعاقة الجسدية والسمعية.

ويفسر الباحث هذه النتيجة من خلال السمات التي يتمتع بها القائد، فمن أهم سمات القائد العلاقات المتبادلة مع باقي أفراد المجموعة، من حيث قيامه بعملية التوجيه والتأثير في سلوك هذه الجماعة، من خلال ملاحظة سلوكياتهم السلبية لحثهم على التخلص منها، والإيجابية بغية تعزيزها، ومعرفة ردود أفعالهم ومشاعرهم، واتخاذ القرارات المناسبة وتحمل مسؤولياته تجاههم، وزيادة أواصر الثقة والتواصل والتعاون معهم، وذلك لتحقيق الأهداف المشتركة لهذه الجماعة، أما الرياضي المعوق بصرياً فإن افتقاده لحاسة البصر وعدم قدرته على القيام بالكثير من الأنشطة الحركية، وعدم معرفته للكثير من السلوكيات والحركات وردود الأفعال التي يقوم بها زملاؤه، يجعل تأثيره عليهم وتواصله وتكيفه الاجتماعي معهم أقل، وبالتالي فإن قدرته على قيادة لفريق والتأثير في سلوك زملائه واتخاذ القرارات المناسبة للفريق ستكون أضعف من قدرة أقرانه المعوقين جسدياً أو سمعياً عليها.

3- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في سمتي العدوان والضبط الانفعالي بين الإعاقة البصرية وكل من الإعاقة الجسدية والسمعية. وهذه الفروق لصالح الإعاقة الجسدية والسمعية في سمة العدوان، ولصالح الإعاقة البصرية في الضبط الانفعالي.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن طبيعة الأنشطة الرياضية التي يمارسها الرياضيون المعوقون سمعياً وجسدياً ككرة القدم وكرة السلة تتطلب احتكاكاً جسدياً مستمراً، وتكون درجة التنافس بين الرياضيين أكثر، وهذا يجعل الرياضي في حالة مستمرة من الضغط والتوتر، نظراً لشدة التنافس وصعوبته، وهذا ما يزيد من فرصة تصرفه بطريقة عدوانية وغير منضبطة تفقده السيطرة على أعصابه وانفعالاته ومشاعره، وبالتالي يكون أقل قدرة على ضبط انفعالاته وأكثر عدوانية من الرياضيين المعوقين بصرياً، فالأنشطة الرياضية التي يمارسها الرياضيون المعوقون بصرياً لا تحتوي على احتكاك جسدي بين الرياضيين، كما أن شدة المنافسة فيها أقل حدة، وهذا قد يجعلهم أقل عدوانية من الرياضيين المعوقين جسدياً أو سمعياً وأكثر قدرة على ضبط انفعالاتهم. وأشار يوسف (2009) إلى أن زيادة تكرار الاحتكاك البدني في الأنشطة الرياضية، ينتج عنه المزيد من السلوك العدواني والعنف بين اللاعبين على أساس أن كل احتكاك بدني هو إعاقة للاعب المنافس عن تحقيق هدفه وإحباط له، وبالتالي فإن تكرار هذه الإعاقات أو الإحباطات يولد المزيد من السلوك العدواني (يوسف، 2009، ص 55-65). وقد أكدت نتائج دراسة هيونج وآخرين (Huang,et.al,1999) على أن الرياضيين المشاركين في الرياضات ذات الاحتكاك الجسدي العالي أكثر عدوانية من الرياضيين الآخرين الذين شاركوا في الرياضات الأقل احتكاكاً جسدياً.

4- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في سمتي العدوان والضبط الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس. وهذه الفروق لصالح الذكور في سمة العدوان، ولصالح الإناث في سمة الضبط الانفعالي.

وهذه النتيجة تتفق مع نتائج عدد من الدراسات: كدراسة (Harris,1995)، ودراسة (اسماعيل، 2009)، ودراسة (أسعد، 2010) التي وجدت أن الذكور أكثر عدوانية من الإناث. ويتفق الباحث في تفسير هذه النتيجة مع ما أشار إليه الحربي (2003، ص 141) حول الظروف الأسرية التي تخلفها الإعاقة، حيث أن تأثير الإعاقة على الأسرة يزداد أكثر عندما يكون الفرد المعوق أنثى. وبالتالي ينعكس على أسلوب التربية، فيكون قبول الذكر، والتسامح مع أخطائه وسلوكاته غير المقبولة اجتماعياً ومنها العدوان أكثر منه مع الأنثى، ويتم تشجيعه على أي سلوك يثبت ذاته، لأن ذلك يمنح الأسرة شيئاً من الراحة النفسية، بينما يتم الضغط على الأنثى ومطابقتها بالطاعة والخضوع، ويتم رفض أخطائها السلوكية، وهذا يسهم بشكل كبير في جعل الذكور أكثر عدواناً من الإناث اللواتي تحاولن ضبط انفعالاتهن، والتحكم بمشاعرهن، وعدم القيام بالسلوكات التي لا تحظى بالقبول من الأهل والمحيط الاجتماعي، لذا فإنهن أكثر ضبطاً انفعالياً من الذكور. ويمكن تفسير الفروق بين الجنسين أيضاً، سواء في درجة العدوان أو في طريقة التعبير عنه، في ضوء الثقافة المجتمعية السائدة والتي تقوم على تفضيل الذكر على الأنثى، وتدعم الفروق بين الجنسين من حيث التوقعات والأدوار والأنماط السلوكية المحددة لكليهما، والمنسجمة مع طبيعة كل منهما. كما أن طبيعة بعض الألعاب التي يمارسها الرياضيون الذكور ولا تمارسها الإناث المعوقات ككرة القدم والسلة... والتي تحتوي على احتكاك جسدي مباشر مع المنافسين أثناء التنافس على الكرة ورغبة اللاعبين المهاجمين في تسجيل الأهداف والنقاط، ومحاولة لاعبي الدفاع منع اللاعبين المهاجمين من الفريق المنافس من ذلك، قد يؤدي إلى مشاحنات كلامية واستخدام الألفاظ العدوانية، وربما تطورت إلى درجة قيام الرياضيين بتبادل الضرب والركل وإيقاع الأذى ببعضهم، خاصة عند اشتداد المنافسة، وهذا يسهم في جعل الرياضيين المعوقين الذكور أكثر عدوانية من الإناث.

-تفسير الفرضيتين السادسة والسابعة:

حيث توصلنا إلى النتائج التالية:

1- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المهارات النفسية تبعاً لمتغير نوع الإعاقة (جسدية، سمعية، بصرية)، وتبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، عند مستوى الدلالة 0,05.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بكون الرياضيين المعوقين، وبغض النظر عن نوع إعاقاتهم أو جنسهم، يفتقدون إلى برامج للتدريب على المهارات النفسية، فعندما يشترك اللاعب في إحدى

المنافسات الرياضية، فإنه يحتاج إلى ما هو أكثر من التدريب على المقدرة البدنية، لأن المنافسة الرياضية هي موقف اختبار لكل من المقدرة البدنية والنفسية للاعب. لذلك يجب التدريب على المهارات النفسية وممارستها بانتظام مثل بقية المهارات الحركية والبدنية، ويعود النقص في هذا التدريب إلى عدة أسباب، أهمها: افتقاد الرياضة السورية إلى الأخصائي النفسي الرياضي المسؤول عن عملية الإعداد النفسي والتدريب على المهارات النفسية للاعبين، إضافة إلى افتقار معظم المدربين إلى الخبرة في تدريب هذه البرامج، وذلك إما لنقص معارفهم ومعلوماتهم عنها، أو لاعتقاد البعض منهم بعدم أهميتها واعتبارها مضيعة للوقت، والتركيز بدلاً منها على التدريب البدني الخططي، وبذلك يحرم الرياضيون المعوقون وبغض النظر عن نوع إعاقتهم أو جنسهم من جانب هام من جوانب الإعداد الرياضي المثالي.

2- وجود فروق دالة إحصائية في بعد التصور العقلي تبعاً لمتغير نوع الإعاقة بين الإعاقة البصرية وكل من الإعاقة الجسدية والسمعية، وهذه الفروق لصالح الإعاقة الجسدية والسمعية. ويتفق الباحث في تفسير هذه النتيجة مع ما أشار إليه شمعون (1996) بكون حاسة البصر تمثل الجزء الأساسي في عملية التصور العقلي، على الرغم من أن عملية التصور العقلي تتطلب استخدام كل الحواس (السمع، البصر، الحركة، اللمس،....) التي تلعب دوراً هاماً في التصور (شمعون، 1996، ص 218). ومع ما أشار إليه أبو فخر (2007) بأن فقدان حاسة البصر يؤدي إلى ضعف في عملية التصور العقلي فهذه العملية عند الكفيف ناقصة لأنه لم يمر بخبرة المشاهدة، وبالتالي يتعذر عليه التصور إلا من خلال تلك الصور التي عاينها ببقية الحواس، وحتى أولئك الذين فقدوا البصر بالتدريج فإنهم يملكون قدراً من التصور البصري يتفاوت بحسب عدة عوامل كسن الإصابة وغيرها، ومع هذا فإن القدرة على التصور البصري لدى هؤلاء تتناقص تدريجياً (أبو فخر، 2008، ص 245). وهذا يفسر كون عملية التصور العقلي لدى الرياضيين المعوقين بصرياً أقل منها لدى الرياضيين المعوقين جسدياً وسمعيّاً.

3- وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعد التصور العقلي وهذه الفروق لصالح الذكور.

وعلى الرغم من افتقاد الذكور والإناث على حد سواء لعملية التدريب على مهارة التصور العقلي، فإن الباحث يفسر الفروق بين الجنسين في هذه المهارة في ضوء طبيعة الألعاب التي يمارسها الذكور ككرة القدم والسلة والطائرة، والتي تتطلب منهم التدريب على الحركة المستمرة في كامل الملعب وتجربة العديد من خطط اللعب وتكتيكاته، ومراقبة حركة الزملاء والمنافسين وتوقع حركاتهم وردود أفعالهم على الخطط، وملاحظة الحكام وحركة الأدوات المستخدمة في النشاط كالكرات مثلاً، والتدريب على استخدامها بشكل أمثل، كل هذا يمنح الذكور فرصة أكبر من الإناث للتدريب على التصور العقلي، حيث أن طبيعة الأنشطة التي

تمارسها الإناث المعوقات كالشطرنج والأثقال وغيرها لا تمنحهن الفرص نفسها للتدرب على التصور العقلي كتلك الأنشطة الرياضية عند الذكور. وقد أشار راتب (2004) إلى أن مهارة التصور العقلي تحتاج إلى تدريب وممارسة وتكرار بانتظام، وكلما أمكن استخدام عدد أكبر من الحواس وممارسة المهارات بشكل أفضل كان إتقان هذه المهارة أفضل (راتب، 2004، ص 143).

التوصيات:

- في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج، خرج الباحث بمجموعة من المقترحات:
- تأهيل أخصائيين نفسيين رياضيين ووضعهم في الكادر التدريبي للأندية والمنتخبات الرياضية، نظراً لدورهم الكبير في عملية الإعداد النفسي للرياضيين عامة، وللمعوقين منهم خاصة.
 - إنشاء قسم خاص لعلم النفس الرياضي يساعد في تطوير الرياضة وتحقيق الإنجازات، من خلال الأبحاث والدراسات والبرامج التي يقوم بها، والتي تزود الرياضيين والعاملين في المجال الرياضي بأهم الطرق والأساليب المناسبة في عملية التدريب (البدني، المهاري، النفسي).
 - زيادة الاهتمام بالرياضة المعوقين، خاصة من الناحية الإعلامية، وإبراز ما يحققه هؤلاء الرياضيون المعوقون من انتصارات في منافساتهم المحلية والدولية، لأن ذلك يساهم بتسليط الضوء على القدرات والإمكانات التي يمتلكها المعوقون فيما لو تم الاهتمام بهم، وهذا ما يساعد في عملية قبولهم ودمجهم في المجتمع.

المراجع العربية:

- إبراهيم، حلمي. فرحات، ليلي السيد. (1998): التربية الرياضية والترويح للمعاقين. (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- أبو الكشك، محمد علي. (٢٠٠٠): دراسة دوافع طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك نحو تعلم فعاليات الجمباز. مجلة بحوث التربية الرياضية. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الزقازيق، 23 (53)، 33-44.
- أبو بكر، هديل. (2013): الهوية الرياضية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة في الضفة الغربية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- أبو علام، رجاء محمود. (2004): مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية. (ط4). القاهرة: دار النشر للجامعات.
- أبو فخر، غسان. (1997): آثار الإعاقة على الفرد والأسرة والمجتمع. فعاليات المؤتمر التربوي بعنوان دور كليات التربية في تطوير التربية من أجل التنمية في الوطن العربي. دمشق: منشورات جامعة دمشق.
- أبو فخر، غسان. (2007): التربية الخاصة بالطفل. (ط3). منشورات جامعة دمشق.
- أبو فخر، غسان، وزحلق، مها، والملي، سهاد. (2006): علم نفس ذوي الحاجات الخاصة (أطفال ما قبل المدرسة). دمشق: منشورات جامعة دمشق.
- أحمد، سهير كامل. (1998): سيكولوجيا الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. مصر: مركز الإسكندرية للكتاب.
- أحمد، علي محمود. (2008): دراسة مقارنة في السمات الدافعية بين لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للدوري العراقي لكرة القدم للمنطقة الوسطى. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، 10(3)، 81-100.
- أحمد، مازن عبد الهادي. (2008): اكتشاف الموهوبين ورعايتهم. جامعة بابل - العراق. تم استرجاعها من الانترنت بتاريخ: 28-7-2014 من الموقع: <http://forum.iraqacad.org>
- أحمد، محمد علي. راتب، أسامة كامل. (2001): السمات الدافعية والخصائص الفسيولوجية لسباحي المسافات القصيرة الناشئين. بحوث موسوعة التربية الرياضية بالوطن العربي. عمان: دار المناهج.

- الأزييرجاوي، فاضل. (1991): أسس علم النفس التربوي. العراق: مطبعة جامعة الموصل.
- أسعد، ديار كمال. (2009): سمات الدافعية ومفهوم الذات الجسمية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى في كرة القدم. تم استرجاعها من الانترنت بتاريخ: 16-5-2014 من الموقع: <http://www.bdnia.com>
- أسعد، علي النمر. (2010): الفروق بين الجنسين في العدوان (دراسة مقارنة). مجلة الواحة. العدد (60). السعودية.
- إسماعيل، ماجدة محمد. شمعون، محمد العربي. (2001): اللاعب والتدريب العقلي. ط(1). مصر: مركز الكتاب للنشر.
- إسماعيل، يوسف. (2009): السلوك العدواني للرياضيين من الذكور والإناث في بعض الأنشطة الرياضية. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس الرياضي. كلية التربية الرياضية. جامعة طنطا. مصر.
- الأطرش، محمود. (2008): تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة جامعة النجاح للأفني، هدى محمد عوض. (2009): المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية التخصصية لطالبات قسم التربية الرياضية بجامعة البحرين. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية. كلية التربية الرياضية للبنات. جامعة الإسكندرية.
- باهي، مصطفى، وجاد، سمير. (2004): مدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي. فلسطين: الدار العالمية للنشر.
- الببلاوي، إيهاب عبد العزيز. (2001): قلق الكفيف: تشخيصه وعلاجه. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- بدران، عمرو. (2006): علم نفس التدريب الرياضي. مصر: دار الإسلام للطباعة والنشر. تم استرجاعها من الانترنت بتاريخ: 4-5-2014 من الموقع: <http://badnia.net>
- بطرس، بطرس حافظ. (2007): إرشاد ذوي الحاجات الخاصة وأسرههم. عمان: دار المسيرة.
- بكاء، سليمان بكر. (1996): أثر الاسترخاء العضلي كطريقة في ضبط التوتر النفسي على مركز الضبط وتقدير الذات. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية، الأردن.

- بن زيدان، حسين. (2013): الأنشطة البدنية والرياضية وذوو الاحتياجات الخاصة رؤية حول المفهوم والأهمية. مجلة الإبداع الرياضي. جامعة مستغانم. العدد (50)، 110-130.
- بوداد، عبد اليمين، وخوجة، عادل. (2001): تأثير ممارسة النشاط البدني والرياضي في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي لفئة المراهقين المعاقين حركياً. كلية العلوم الاجتماعية. تم استرجاعها من الانترنت بتاريخ: 14-5-2014. من الموقع: <http://hdl.handle.net>
- البيومي، أحمد. (2003): السمات الإرادية المميزة للاعبين بعض الأنشطة الرياضية ذوي الاحتياجات الخاصة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة طنطا، مصر.
- الجبوري، زينب حسن فليح. (2012): أثر برنامج مقترح لتمرينات الاسترخاء لتخفيف الوزن للحد أو التقليل من عامل القلق لدى المصابات بالبدانة. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، 12(1)، (35-59).
- جعفر، محمد. (2010): التعريف بانتقاء الموهوبين ومراحل الاهتمام بهم والوحدات التدريبية. ورشة واقع تدريس التربية الرياضية وتطويره. صحيفة الوسط البحرينية. العدد (2776). تم استرجاعها من الانترنت بتاريخ 24-7-2014م. من الموقع: <http://www.alwasatnews.com>
- حبش، حيدر. (2010): التحمل النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية. مجلة علوم التربية الرياضية. جامعة الكوفة، 3(2)، 22-58.
- حبيب، روعي، وعبيد، رول، وعبد الرسول، محمد ضياء. (2009): علاقة المهارات النفسية بمستوى الإنجاز لدى لاعبي ذوي الاحتياجات الخاصة في بعض فعاليات الرمي بالساحة والميدان. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، 10(2)، 25-36.
- حاتم، محمود عايد، والعلوان، بشير، ومغايرة، إيداد عقلة. (2011): المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية. مجلة دراسات العلوم التربوية، 38 (7)، 2231-2251.
- الحربي، عواض. (2003): العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك العدواني لدى الطلاب الصم. رسالة ماجستير غير منشورة. أكاديمية نايف للعلوم الأمنية. السعودية.
- حسام، بشير، ويزيد، قلاتي، ومسعود، مرابط. (2013): الممارسة الرياضية وأهميتها في دمج المعاقين. مجلة الإبداع الرياضي. جامعة بسكرة بالجزائر. العدد (5)، 272-298.

- حسانين، إمام جابر. (2000): برنامج تطبيقي مقترح لتنمية تركيز الانتباه وأثره على سرعة ودقة أداء ناشئ تنس الطاولة لبعض المبادئ الأساسية الهجومية والدفاعية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية.
- حسين، إياد علي. (2011): تركيز الانتباه وعلاقته بدقة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس. مجلة كلية التربية الأساسية. الجامعة المستنصرية. العدد (67)، (499-513).
- حسين، قاسم حسن. (1999): الموهوب الرياضي. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- حكمت، أسماء، وحسين، وفاء، وعبد الجبار، رياض. (2005): حدة الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية في لعبتي السباحة والكرة الطائرة. مجلة التربية الرياضية، 14(2)، (109-124).
- حميدي، محمد حسين، والسعداوي، محسن علي، وعبد الكريم، صريح. (2004): تأثير تمارين الاسترخاء (الذاتي-التخيلي) في الاستثارة الانفعالية وبعض المتغيرات الكينماتيكية من البدء إلى اجتياز الحاجز الأول في عدو ١٠ محواجز. مجلة علوم التربية الرياضية. جامعة بابل، 5(2)، 1-21.
- حنتوش، معيوف. (2012): السمات الدافعية وعلاقتها بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة المشاركين في بطولة غرب آسيا. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، 18(59)، (359-379).
- حنتوش، معيوف. (1987): علم النفس الرياضي. العراق: منشورات وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- الخزرجي، إيمان عبد العزيز. (2001): تأثير التدريب اليومي على تقبل الذات لدى المعوقين بألعاب الساحة والميدان. مجلة التربية الرياضية. جامعة بغداد، 10(2)، 195-208.
- خزعل، حازم. (2013): بناء وتطبيق مقياس الدافعية نحو ممارسة النشاط الرياضي للمعاقين. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة البصرة. العراق.
- الخفاف، نغم خالد نجيب. (2002): المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات كرة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الموصل. العراق.

- خليل، أحمد صلاح الدين. (2000): موجات ألفا كمؤشر لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى بعض لاعبي المستويات العليا. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية. جامعة حلوان. مصر. العدد(50).
- خوجة، عادل. (2001): أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً. مجلة جامعة النجاح للأبحاث في فلسطين، 25(5).
- الدليمي، عبد زيد ناهدة، وسعد، حماد صالح، وأزاد، حسن قادر. (2013): تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه. تم استرجاعها من الانترنت بتاريخ: 11-4-2014م من الموقع: <http://almarj.moontada.com>
- رابح، عبودة. (2008). علاقة النشاطات الرياضية التنافسية رفيعة المستوى في التقليل من العدوانية للرياضيين المعاقين. رسالة ماجستير غير منشورة. معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر.
- راتب، أسامة كامل. (1990): دوافع التفوق في النشاط الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل. (1997): علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات). (ط2). القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل. (2000): تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل. (2000): علم نفس الرياضة - المفاهيم - التطبيقات. (ط3). القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل (2002): الإعداد النفسي للناشئين دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين وأولياء الأمور. القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل. (2004): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي. (ط2). القاهرة: دار الفكر العربي.
- رحال، بلال. (2010): مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة (الأشبال والناشئين) وعلاقته بالإنجاز. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 24(1)، (322-344).
- الروسان، فاروق. (1996): أدوات قياس وتشخيص الموهوبين في الأردن. الورشة الإقليمية حول تعليم الموهوبين والمتفوقين. (121-154).

- رياض، أسامة. (2005): رياضة المعوقين-الأسس الطبية والرياضية. (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- الزامل، علي. غازي، حازم. لايع، خالد. (2001): علاقة بعض المهارات النفسية بالشخصية القيادية عند لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم. مجلة علوم التربية الرياضية، 4(2).
- الزبيدي، رحيم. (2011): بعض السمات النفسية وعلاقتها بدقة التصرف الحركي للاعبي المبارزة الناشئين بسلاح الشيش. مجلة علوم التربية الرياضية، 4(4)، 130-155.
- الزبيدي، محمد خالد. (2011): أثر برنامج للمهارات النفسية على تهيئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الإنجاز والأداء النفسي للاعبي كرة القدم الشباب. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الموصل. العراق.
- زحلق، مها. (2000): التربية الخاصة للمتفوقين. دمشق: منشورات جامعة دمشق.
- الزعبي، أحمد محمد. (2003): التربية الخاصة للموهوبين والمعوقين وسبل رعايتهم وإرشادهم. الأردن: دار زهران.
- زكي، أسماء. (2010): بناء مقياس للمهارات النفسية للاعبات الجمباز. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الزقازيق. مصر.
- سكر، ناهد. (2002): علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية. (ط1). مصر: الدار العلمية للنشر والتوزيع.
- سليمان، هاشم احمد. (1988): علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد.
- سليمان، عبد الرحمن. (٢٠٠١): سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة (الخصائص والسمات). القاهرة: مكتبة زهران الشرق.
- السويدي، حامد احمد. (2004): أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة الموصل.
- السيد، نعمة. (1994): دراسة عاملية لبعض العوامل المؤثرة في مستوى أداء الجمباز الإيقاعي لاختبارات الناشئات من سن ٨-١٤ سنة. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنات. جامعة الإسكندرية.

- شحاته، أحمد، والشاذلي، أحمد. (1997): الأهمية النسبية لبعض مظاهر الانتباه المرتبطة بمستوى الأداء المهاري للاعب الجمناز تحت ١٥ سنة، المؤتمر العلمي الأول للتربية الرياضية، جامعة حلوان. المجلد (1).
- شريف، أحمد عبد العزيز محمد. (2007): دراسة مقارنة لبعض القياسات النفسية والفيزيولوجية لدى لاعبي كرة القدم من الصم والبكم والأسوياء. المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الزقازيق. مصر. تم استرجاعها من الانترنت بتاريخ: 2-3-2014م. من الموقع: <http://uqu.edu.sa>
- الشلاه، بشار عبد الأمير. (2013): المراحل التاريخية للقياس النفسي. كلية التربية الرياضية. جامعة بابل. تم استرجاعها من الانترنت بتاريخ: 8-4-2014م. من الموقع: <http://www.uobabylon.edu.iq>
- شمعون، محمد العربي. (1996): التدريب العقلي في المجال الرياضي. (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- شمعون، محمد العربي. (1999): علم النفس الرياضي والقياس النفسي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- شمعون، محمد العربي. اسماعيل، ماجدة محمد. (2001): اللاعب والتدريب العقلي. (ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- شمعون، محمد العربي، والجمال، عبد النبي. (1996). التدريب العقلي في التنس. القاهرة: دار الفكر العربي.
- صالح، محمود شكر، وعلي، محمود مطر. (2012): السمات الدافعية للاعبين أندية الدرجة الممتازة بلعبة التايكواندو. مجلة الراافدين للعلوم الرياضية، 18(59)، 131-142.
- صلاح، أحمد. (2009): تطبيقات المهارات النفسية. المجلس القومي للرياضة. كلية التربية الرياضية. جامعة حلوان.
- طباشة، محمد أحمد عبد الرحمن. (2010): رياضة المعاقين. تم استرجاعها من الانترنت بتاريخ: 14-1-2014م. من الموقع: www.iusst.org
- الظاهر، قحطان أحمد. (2008): مدخل إلى التربية الخاصة. (ط2). الأردن: دار الأمل.
- عامود، بدر الدين. (2001): علم النفس في القرن العشرين، (ج1). دمشق: مكتبة الأسد.

- عباس، محمد خليل، ونوفل، محمد بكر، والعبسي، محمد مصطفى، وأبو عواد، فريال محمد. (2007): مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس. الأردن: دار المسيرة.
- عبد الحكيم، رزق عبد الحكيم. (2010): تأثير برنامج مقترح للتدريب على بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء للاعبين كرة السلة المعاقين حركياً. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة. جامعة الإسكندرية. العدد (40)، 73-99.
- عبد العال، محمد عبد العال حسن. (2002): تأثير برنامج رياضي على بعض الجوانب النفسية والبدنية لدى المعاقين حركياً بمحافظة المنيا. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة المنيا. مصر.
- عبد القادر، بلعيد. (2011): التصور العقلي وتطوير المهارات الحركية المفتوحة. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية. جامعة حسينة بن بوعلي. الجزائر. العدد (9)، 50-63.
- عبد القادر، بن حاج. (2008): دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض السمات الشخصية لدى المعوقين حركياً. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة يوسف بن خدة. الجزائر.
- عبد الله، احمد إسماعيل. (2011): شبكة الشكل الجانبي لسمات الدافعية لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية والفردية والقتالية. مجلة الثقافة الرياضية. جامعة الموصل. العراق. (1)3.
- عبد المجيد، خالد. (1989): تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال في كرة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة الموصل.
- عبد ربه، إبراهيم. (2006): المهارات النفسية والأداء الرياضي، بحث مشارك في المؤتمر الأول للتدريب وعلم النفس الرياضي. كلية التربية الرياضية. جامعة تشرين. سوريا.
- عبدات، روجي. (2007): العلاقة بين الموهبة والإبداع. تم استرجاعها من الانترنت بتاريخ: 2014-7-24م. من الموقع: <http://rawhi1.blogspot.com>
- عبيد، السيد ماجدة. (1999): الإعاقات الحسية الحركية. ط (1). الأردن: دار الصفاء للنشر
- عبيد، السيد ماجدة. (2000): السامعون بأعينهم (الإعاقة السمعية). الأردن: دار الصفاء للنشر

- العبيدي، إسماء فحطان. (2008): المهارات النفسية وعلاقتها بالعزو السببي عند اللاعبين المتقدمين للمبارزة، مجلة الرياضة المعاصرة. العراق، 7(9).
- العجمي، سعيد. (2013): علاقة بعض سمات الشخصية بإنحراف الأحداث في مدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة نايف للعلوم الأمنية. السعودية.
- العزة، سعيد حسني. (2001): التربية الخاصة لذوي الإعاقة العقلية والبصرية والسمعية والحركية. الأردن: الدار العلمية الدولية ودار الثقافة.
- العزة، سعيد حسني. (2000): تربية المتفوقين. (ط1). الأردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- العطار، محمد محمود. (2011): الموهبة والإبداع عند ذوي الإعاقات. تم استرجاعها من الانترنت بتاريخ: 24-7-2014م. من الموقع: <http://kenanaonline.com>
- علاوي، محمد حسن. (1998): مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- علاوي، محمد حسن. (2002): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن. (2002): مدخل في علم النفس الرياضي. (ط3). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- علاوي، محمد حسن. (2005): سيكولوجية القيادة الرياضية. (ط2). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- علاوي، محمد حسن. (2009): مدخل في علم النفس الرياضي. (ط7). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين. (1987): الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. (ط1). الكويت: دار الكتاب الحديث.
- علاوي، محمد حسن (1975): علم النفس الرياضي. النمو والدافعية في التربية الرياضية. (ط2). مصر: دار المعارف.
- علاوي، محمد حسن. (2004): مدخل في علم النفس الرياضي. (ط4). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- العلوان، بشير أحمد عيسى. (2006): الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات. دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي للمعاقين حركياً في

- الأردن. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية الدراسات العليا. الجامعة الأردنية. الأردن.
- العلواني، مصطفى بن كاسي. (2013): مفاهيم حول: (الموهبة، العبقرية، الإبداع، الابتكار، التميز، الذكاء). تم استرجاعها من الانترنت بتاريخ: 22-7-2014. من الموقع: <http://tawenza-school.org>
 - عنان، محمود عبد الفتاح. (1995): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية، التطبيق والتجريب". القاهرة: دار الفكر العربي.
 - العناني، حنان. (2008): علم النفس التربوي. عمان: دار الصفاء للنشر.
 - العيداني، فؤاد. (2011): الرياضة التنافسية وأثرها على السلوك العدواني عند ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة الإبداع الرياضي. الجزائر. العدد (15)، 290-308.
 - عيسوي، عبد الرحمن. (1985): سيكولوجية التنشئة الاجتماعية. القاهرة: دار الفكر
 - فايد، حسين. (2005): علم النفس العام رؤية معاصرة. القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر.
 - فايد، فايزة بسيوني. (2012): الثقة بالنفس وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المعاقين حركياً. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة حلوان.
 - فكري، سلوى عز الدين. (1991): تأثير برنامج لتمرينات الاسترخاء على تحسين كل من القدرة على الاسترخاء ودقة تصويب الرمية الجزائية من السقوط في كرة اليد. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية.
 - فوزي، أحمد أمين. (2006): مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم- التطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
 - فوزي، أحمد أمين، و بدر الدين، طارق محمد. (2001): سيكولوجية الفريق الرياضي. (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
 - القريوتي، يوسف، والسرطاوي، عبد العزيز، والصمادي، جميل. (1998): المدخل إلى التربية الخاصة. (ط2). الإمارات العربية المتحدة: دار القلم.
 - القمش، مصطفى، والمعايطة، خليل. (2007): سيكولوجيا الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. الأردن: دار المسيرة.
 - الكريزي، علي مطير حميدي. (2007): علاقة المهارات النفسية بسمات الدافعية الرياضية لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة في محافظة ميسان. مجلة كلية التربية. جامعة ميسان. العراق. العدد (4)، 250-269.
 - كمال، طارق. (2007): علم النفس المهني. مصر: مؤسسة شباب الجامعات.

- كنبار، حسين علي. (2009): تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطور مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للاعبين الناشئين. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الموصل.
- كوافحة، تيسير. (2004): علم النفس التربوي وتطبيقاته في مجال التربية. (ط4). الأردن: دار المسيرة للنشر.
- مجيدي، محمد. (2010): سمات الشخصية وانعكاساتها على اتجاهات اللاعبين نحو النشاط البدني والرياضي والدافعية للإنجاز. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. الجزائر. العدد (1)، 141-156.
- محمد، فتحية. (2005): أثر برنامج رياضي تأهيلي للمعوقين حركياً في مفهوم الذات واليأس لديهم. رسالة دكتوراه غير منشورة. اليمن.
- محمود عبد المجيد، عبد العزيز. (2005): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمود، نبيلة أحمد. (2002): المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية. جامعة الإسكندرية. العدد (22)، 28-40.
- مراد، حاج أحمد. (2010): علاقة مستوى الطاقة النفسية بالعوامل المشروطة للإنجاز الرياضي (البدني، التقني) عند لاعبي كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة دالي ابراهيم. الجزائر.
- مرقس، أميرة حنة. (1994): بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة التصويب لكرة اليد. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد. العراق.
- مطاوع، محمد عمرو. (2001): تأثير التدريب العقلي باستخدام التحكم في تركيز الانتباه على تطوير أداء الرمية الحرة في كرة السلة. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة حلوان.
- معوض، ميخائيل. (2001): قدرات وصحة الموهوب. مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية. الجزائر. العدد (1).
- منصور، السيد محمد. (2000): محددات انتقاء ناشئي ألعاب القوى بمراكز الموهوبين رياضياً. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الزقازيق.

- مولود، كنيوة. (2008): دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة منتوري. الجزائر.
- ناصر، عبد الرحمن. (2004): تأثير منهج تدريبي باستخدام الأهداف الفترية لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين في كرة القدم. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد.
- نافع، نشوى محمود. (٢٠٠٥): فاعلية استخدام الهيبرميديا على تنمية التصور العقلي وتركيز الانتباه وعلاقتهم بتحسين الأداء الحركي الإيقاعي في التمرينات الحركية لطالبات كلية التربية الرياضية. مجلة نظريات وتطبيقات. جامعة الإسكندرية. العدد (56)، 134-201.
- نعيم، بسمة، وعبد الكريم، هناء. (2005): دراسة مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة. مجلة كلية التربية الرياضية. جامعة ديالى. العراق.
- النقيب، يحيى كاظم. (1990): علم النفس الرياضي. معهد إعداد القادة، المجلة السعودية للتربية البدنية والرياضة .
- النواصرة، حسن محمد. (2006): ذوي الاحتياجات الخاصة. (مدخل التأهيل البدني). الأردن: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- نور الدين، عمارة، ولزرق، أحمد. (2013): أهمية النشاط البدني الرياضي في الاندماج الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة (كرة السلة للكراسي المتحركة دراسة ميدانية: نادي آمال بو سعادة- نادي نور المسيلة). مجلة الإبداع الرياضي. العدد (5)، 9-58.
- الوتار، ناظم. (2004): كيف نتعامل مع مشاكلنا النفسية في الرياضة. تم استرجاعها من الانترنت بتاريخ: 7-3-2014م. من الموقع: <http://bafree.net>
- وليد، أحمد. (2003): السمات الدافعية وعلاقتها بقلق المنافسة وخصائص الانتباه ومستوى الأداء للاعبين الكاراتيه. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة الزقازيق. مصر.
- ياسين، رمضان. (2008): علم النفس الرياضي. الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- يوسف، سامي إسماعيل يوسف. (2009): السلوك العدواني للرياضيين من الذكور والإناث في بعض الأنشطة الرياضية. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس الرياضي. كلية التربية الرياضية. جامعة طنطا.

المراجع الأجنبية:

- _ Aktop, A ; Erman, K. (2006). Relationaship Between Atchievement Motivation, Trait Anxiety And Self-Esteem. **Biology of Sport**. 23(2). PP 127-141.
- Allport ,G,W. (1961). **pattern and growth in personality**. New York holt. Rinehart and Winston .
- Ames,C.(1989). achievement goals in theclassroom: students learning strategies and motivational processes. **journal of educational Psychological**.
- Behr, P & Minotti,C. (2000). **les effets de la pratique du basket fauteuil de haut niveau sur l'estime de soi**. Congrès international de la SEPS-paris INSEP. communication affichées. Disponiblesur [http:// pagesperso-orange.fr](http://pagesperso-orange.fr) عن الانترنت
- Bressy,G; Golby,J; Van wersch,A; Longueville,F. (2013). Psychological Skills Training of an Elite. Wheelchair Water – Skiing Athlete: a Single – Case Study: **Sports Med**. Feb;43(2), 77-91.
- Brookfild,D. (2009). **Psychological Skills Training**. Available from: <http://www.brianmac.co.uk> عن الانترنت
- Cazenave, N; Peultier,A.S; Lefort,G. (2006). L'activité physique et sportive et l'estime de soi chez les adolescents handicapés: le cas de la pathologie du pied bot. **science direct Annalesmédico psychologiques**. v(166), pp 789-793.
- Chris,H; Jenniver,C; David,F.(2010). Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. **journal of sports sciences**. vol (17), pp 697- 711.
- Claudio,Babiloni&Nicola, Marzano.& other.(2009). **"Neural efficiency" of experts' brain during judgment of actions: A high- Resolutions**

EEG study in elite and amateur karate athletes.elsevier, Behavioral Brain Research

–Cox ,R. (2001). Aggressive arousal effect during sportive competition. **motor skills journal**. 12(92).

– David. stephen,e. (2012). The evaluation of a psychological skills training programme for rugby players. **African journal for physical health education**. 18 (3), PP 525–534.

–Dindar,M; Akbulut,Y.(2012):**Motivational characteristics of Turkish MMORPG players**.Anadolu University, Faculty of Education, Turkey Computers in Human Behavior.vol (33), PP 119–125.

–Dow,J.; Burtan,p.(1994). Evaluationof a comprehensive psychological skills training program for callegiat tennis players.**sport psychologist**. (champaign, Ill). 8(1), PP 47– 57.

–Erwin,H.(1987): **Entraînementsportif des enfants**. Imprimé en France. Edition vigot.

–Evans, L; Rebecca, H; Richard, M. (2006). Imagery use during rehabilitation from injury. **Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity**. N(1). article 1.

–Fery,Y; Morizot,P.(2000). **Kinesthetic and visual image in modeling closed motor skills**. the example of tennis serve Percept Mot Skills. 90 3(1). pp 707 –712. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov> عن الانترنت:

–Gabbard, C; Cacola, P; Cordova, A. (2008). Does general motor imagery ability (via questionnaire) predict estimation of reachability in children?. **Journal Of Imagery Research in Sport and Physical Activity**. 3(1). article 2.

–Harris,B.(1995):Ethnicity, Gender, and Evaluations of Aggression. **Journal of Aggressive Behavior**. Vol (21).

–Hellandsig,t. (1998). Motivational predictors of high performance and discontinuation in different types of sports among talented teenage athletes. **international journal of sport psychology**. 29(1), pp 27–44.

- Hodge,K; Sleivert,G; McKenzie, A. (1996). **Smart Training for Peak Performance**. Reed Publishing: Auckland. www.sportnz.org.nz: عن الانترنت
- Horn,T.S.(2002). **Advances in Sports Psychology**. Champaign, Illinois; Human Kinetics. pp 459–493. <http://psychologytoday.blogfa.com>
- Huang,D; David,B; Scott,D.(1999). Laboratory measurement of aggression in high school age athletes: provocation in a nonsporting context. **psychological reports**. 85(5), pp 1251–1262.
- Jeffry,M.(1999):Apersonal development modle of sport psychology for athletes with disabilities. **journal of applied sport psychology**. 11(2), pp 181–193.
- Katsikas,c; Polyxeni,A; Athanassia,S.(2009). Performance Strategies of Greek Track and Field Athletes: Gender and Level Differences.**biologie of exercise**. 5(1).
- Kimiecik ,J.C.(2002). Examining of experiences in sport contexts conceptual is and methodological concerns. **journal applied sport psychology**.vol(4), pp 144–166.
- Kristin,Wellerhan. (2003):Effect of participation in physical activity on body image of amputation. **American journal of physical medicine of rehabilitation**.
- Leary,M; Koualski,R.(1990). Impression management aliterature review and tow–coment model. **psychological bulletin**.vo(7), pp 34–37.
- Lepper, M. R ; Green, D. (1975). Turning play into work, effect of adult surveillance on children’s intrinsic Motivation. **Jurnal of personality and social psychology**. pp 479 – 486.
- Levesque, M; Mendenhall,C.(2001). Self–handicapping as amethod of self. Presentation:an analysis of costs and benefits.**curent research in social psychological**. (6), pp 221–237.
- Locke,E&Lathanm,G.(1990). **theiory of goal–selfing and task performance**.prentice hall.

- Lowther,J; Andrew,L; Helen,L.(2000). **Self efficacy and psychological skills during the amputee soccer world cup.**
 عن الانترنت: <http://translate.google.com>
- Lubbers,P.(2014). **An Integrated Approach to Mental Skills Training Sports Psychology.** <http://www.usta.com> عن الانترنت:
- M,ackenze,B. (2002). **Competitive Anxiety.** <http://www.brianmac.co.uk>
- Martin,J.(2012). **Mental preparation for the 2014 Winter Paralympic Games.** ClinSportMed. 22(1), pp 70–3.
- Murray J. (1995). **Attentional control in tennis.**
 عن الانترنت: www.tennisserver.com
- Nideffer, R.M.(1981). **The Athletics and Practice of Applied, Sport Psychology.** Mcnoughton Gnu. Michigan
- Nideffer,R.M. (2004). Concentration and attention control training. In J.M. Williams, (Ed.), **Applied sport psychology: Personal growth to peak performance.** pp. 243–261.
- Oates,Christina.(2004). **Does a recreational swimming program improve the self-esteem of children with physical Disabilities.** possible underlying mechanism
- Raoul R. D. Oudejans. (2012). Effects of Visual Control Training on the Shooting Performance of Elite Female Basketball Players. **International Journal of Sports Science and Coaching.** 7(3),p.p 469–480.
- Raoul,R.Oudejansa; SjoerdHeubersd; Jean–RenéJ.A.C. Ruitenbeeke; Thomas,W.J.Janssenbc.(2013). **Training Visual Control in Wheelchair Basketball Shooting.** p.p 464–469.
- Shaw,kelba.(2004).**The relationship of motivation and psychological skills of senior game participants to performance .**
 عن الانترنت: <http://www.openthesis.org>
- Singer,R.N. (1980). **Motor Learning and human performance.** London. Collien Macmilian.

- Stephanie, H. (1995). psychological skills training for competitive wheelchair and amputee athletes. **australian psychologist**. 30(2), pp 96-101.
- Stephanie, G. Wade. (2007). **Differences in body image and self – esteem in adolescents with and without scoliosis**. in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of Psychology. dissertation submitted to the faculty of the Adler school of professional psychology. USA.
- Steven,R; James, W; Michael,S. (2001). **trait motivational correlates of athleticism**. elsevier science LTD.
- Stewart, C; Meyers,S&Michael,C.** (2004). Motivational Traits of Elite Young Soccer Players.**Academic journal article. Physical Educator**. 61(4).
- Strachan, Leisha; Chandler, Krista; Munroe,S.(2006)."Using imagery to predict self – confidence and anxiety in elite athletes. **Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity**. 1(1). article:3.
- Sundberg,N,D.(1977).**assessment of persons**. Newjersey, prenticehall.
- Teapfer,D.A.(1989).**principles and methods of Adapted physicaleduction and receation, times, mirror–mosby**. college publishing.
- Thelwell,R.C.; Greenlees,I.A. (2001). The effects of a mental skills training package on gymnasium triathlon performance. **The Sports Psychologist**. VO(15), PP 127-141.
- Vilani,L. H ; SamulskiD ; Lima,F.(2003). **General aspects of attention and con centration on table tennis: functions, conditioning elements**. forms and some recommendations for athletes training I.T.T.F sciendfic conference– .[http://www. ittf.con](http://www.ittf.con) : عن الانترنت

–Weinberg, Robert. (2008). Does imagery work? effect on performance and mental skill. **Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity**, 3(1). article 1.

–Wulfg, Shea C; Park J.H.(2001). Attention and motor performance. **Research quarterly for exercise and sport**. vol(72), pp 335–334.
http://www.rohan.sdsu.edu :عن الانترنت

الملاحق

ملحق رقم (1): أسماء السادة المحكمين لأداتي الدراسة

م	الاسم	القسم
1	أ. د: غسان أبو فخر	التربية الخاصة
2	أ. د: سامر رضوان	الإرشاد النفسي
3	أ. د: أمينة رزق	علم النفس
4	أ. د: كمال بلان	الإرشاد النفسي
5	د: فايز القنطار	الإرشاد النفسي
6	د: دانية القدسي	التربية الخاصة
7	د: جمال الجرمقاني	علم النفس
8	د: حسن عماد	علم النفس
9	د: وائل حذيفة	علم النفس
10	د: مجدي الفارس	علم النفس
11	د: رويدة حمدان	المناهج وأصول التدريس
12	د: آذار عبد اللطيف	التربية الخاصة
13	د: مروان دوير	التربية الرياضية
14	د: أكرم صبحي	التربية الرياضية
15	د: قاسم خليل	التربية الرياضية

ملحق رقم (2): مقياس السمات الدافعية

الجنس : ذكر () ، أنثى ()

نوع الإعاقة : جسدية () ، سمعية () ، بصرية ()

التعليمات: فيما يلي مجموعة من العبارات التي تهدف إلى قياس جوانب مختلفة من شخصيتك، والمطلوب قراءة كل عبارة وتقدير إلى أي مدى تنطبق عليك من ضمن البدائل المتاحة أمام كل عبارة كما في النموذج التالي:

رقم العبارة	العبارة	دائماً	غالباً	نادراً	أبداً
1	أحب أن أكون قائداً للفريق			×	

* الرجاء الإجابة عن كل الأسئلة، علماً أنه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن الآخر والمهم هو صدق الإجابة.

* نؤكد لك أن هذه المعلومات سرية ولن يطلع عليها سوى الباحث ولغرض البحث العلمي فقط.
شاكرين تعاونك سلفاً

رقم العبارة	العبارة	دائماً	غالباً	نادراً	أبداً
1	أحب أن أكون قائداً للفريق				
2	أعمل لأكون اللاعب الأفضل في المنافسات				
3	أتدرب بمفردي بعد نهاية تدريبات الفريق لكي أحسن من قدراتي				
4	أتحمل كامل المسؤولية عن أدائي في المنافسة				
5	ألعب بخشونة عند مواجهة المنافس				
6	أفقد أعصابي بسهولة أثناء المنافسات				
7	أناقش مدربي إذا حصل سوء تفاهم بيننا				
8	أعتقد أن قدراتي ومهاراتي عالية مقارنةً بزملائي				
9	أتحمل مسؤولية قيادة الفريق				
10	أستمتع بمواجهة المنافسين الأقوياء				
11	عند البدء في التمرينات الجديدة فإنني أواظب على التدريب عليها حتى أتقنها تماماً				

12	أعتقد أن أدائي السيئ في الملعب سببه أخطاء الآخرين			
13	لا أخشى الإصابة أثناء اللعب			
14	أسيطر على انفعالاتي إذا تعرضت للضغط أثناء المنافسة			
15	بإمكاني تحقيق النجاح حتى لو تجاهلت نصائح المدرب			
16	أعبر عن آرائي أمام أعضاء الفريق دون تردد أو خوف			
17	أأخذ القرار المناسب لزملائي اللاعبين في المواقف التي تتطلب ذلك			
18	يرتفع أدائي بارتفاع مستوى المنافس			
19	أبذل جهداً أكبر من زملائي في التدريب			
20	أقبل نقد الآخرين حول مستوى أدائي			
21	أدخل في نقاشات حادة مع الزملاء والمنافسين			
22	أفقد توازني بسرعة إذا أخطأت في المنافسة			
23	أنتقد مدربي بشدة إذا لم يشركني في المنافسة			
24	أصرف جيداً في المواقف غير المتوقعة من المنافسة			
25	يلجأ إلي زملائي اللاعبون عندما تواجههم صعوبات في التدريب والمنافسة			
26	ممارسة الرياضة من أهم الأشياء المفضلة في حياتي			
27	أمارس التمرين بجدية كبيرة وكأنني في المنافسة			
28	شعوري بالمسؤولية يدفعني لتنفيذ تعليمات المدرب حتى ولو لم أكن مقتنعاً بها			
29	لا أتحمل أن يهزمني منافسي			
30	أبقى متوتراً لمدة طويلة إذا خسرت في المنافسة			
31	أساعد المدرب في تحقيق خطته			
32	تقتي بنفسي كبيرة			
33	يمكنني تزويد زملائي اللاعبين بمعلومات حول ما يجب عليهم في التدريب والمنافسة			
34	أندرب بشدة لأحقق أهدافي			

35	الجدية في التدريب والمنافسة تسهم في تحقيق الفوز			
36	أتحمل مسؤولية موقعي في الفريق			
37	أتطلع بشوق لمنافسة جديدة مع اللاعب الذي هزمني			
38	أشعر بتوتر شديد قبل المنافسات			
39	أنفذ التعليمات التي يطلبها مدربي بدقة			
40	لا أجد صعوبة في اتخاذ القرارات أثناء اللعب			
41	يمكنني قيادة الفريق عند غياب المدرب			
42	أقدم أفضل المستويات في المنافسات القوية			
43	لا أبالي بشدة التمرين ومدته طالما سيساعدني ذلك في تحقيق الفوز			
44	أتابع اللعب حتى ولو تعرضت للإصابة			
45	لا أتساهل مع منافسي حتى ولو كان ضعيفاً			
46	أحتفظ بهدوئي إذا أخطأ منافسي بحقي			
47	أتعاون مع قائد الفريق			
48	أثق بقدرتي على الفوز مهما كان مستوى منافسي			
49	يطلب مني زملائي اللاعبون قيادة الفريق عند غياب المدرب			
50	يدفعني النجاح في المنافسة لتحقيق نجاحات أخرى			
51	أبذل مزيداً من الجهد والتدريب حتى أصبح رياضياً متميزاً			
52	أحاول إصلاح الأخطاء التي أرتكبها أثناء المنافسة			
53	لا أخشى مواجهة المنافس الخشن			
54	أنفعل بشدة عند ارتكاب الحكام للأخطاء			
55	أحترم الجهاز المسؤول عن قيادة الفريق			
56	أشعر بخوفٍ شديدٍ قبل بداية المنافسات			
57	أعمل على قيادة زملائي اللاعبين وتوجيههم			
58	أسعى للارتقاء بقدراتي الرياضية نحو الأفضل			
59	أبذل أقصى جهدي أثناء المنافسات مهما كان مستوى المنافس			
60	ملاحظات الآخرين حول مستوى أدائي تدفعني لبذل المزيد من الجهد لتحسينه			
61	أعترض بشدة عندما يخطئ الآخرون معي			

62	أجد صعوبة شديدة في العودة لحالتي الطبيعية بعد الهزيمة في المنافسة			
63	أطلب نصيحة المدرب عند الحاجة			
64	أشعر بقلق شديد إذا كان منافسي عالي المستوى			
65	لدي القدرة على استقطاب اللاعبين الجدد بالفريق			
66	النجاحات الصغيرة لا ترضيني			
67	عندما أضع هدفاً نصب عيني فأني أصمم على تحقيقه بغض النظر عن مقدار الجهد الذي يتطلبه			
68	شعوري بالمسؤولية يزيد من فرصتي في تحقيق الفوز			
69	أهدف لتحقيق الفوز مهما كان أسلوبه في اللعب			
70	لا أتحمل أخطاء زملائي في اللعب			
71	أبادل الرأي مع المدرب في الأمور التي تخص الفريق			
72	يقلقني ما يعتقده الآخرون نحوي			
73	لدي القدرة في التأثير على زملائي اللاعبين			
74	أضع الفوز نصب عيني في المنافسة لأحقق النجاح المطلوب			
75	أستمر في تقديم أقصى أداء لي مهما كانت نتيجة المباراة			
76	أشترك في المنافسة حتى ولو كنت أعاني من إصابة بسيطة			
77	أنتقم من منافسي بسرعة عندما تحين الفرصة			
78	أجد صعوبة في التحكم بانفعالاتي قبل المنافسات			
79	أواظب على التدريب والإفادة من خبرات الآخرين			
80	أدافع عن قراراتي أمام زملائي			

ملحق رقم (3): مقياس المهارات النفسية

الجنس : ذكر () ، أنثى ()

نوع الإعاقة : جسمية () ، سمعية () ، بصرية ()

التعليمات: فيما يلي مجموعة من العبارات التي تهدف إلى قياس جوانب مختلفة من شخصيتك، والمطلوب قراءة كل عبارة وتقدير إلى أي مدى تنطبق عليك من ضمن البدائل المتاحة أمام كل عبارة كما في النموذج التالي:

رقم العبارة	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادر	أبداً
1	قدرتي على الاسترخاء عالية	×				

* الرجاء الإجابة عن كل الأسئلة، علماً أنه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن الآخر والمهم هو صدق الإجابة.

* نؤكد لك أن هذه المعلومات سرية ولن يطلع عليها سوى الباحث ولغرض البحث العلمي فقط.
شاكرين تعاونك سلفاً

رقم العبارة	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادر	أبداً
1	أستطيع تصور نفسي أمارس المهارات الخاصة برياضتي أثناء الأداء					
2	عندما أكون في التدريب فأني لا أفكر بأي أمر آخر					
3	لدي القدرة على الاسترخاء قبل المنافسة					
4	بإمكاني مراجعة خطط اللعب في مخيلتي قبل تطبيقها أثناء الأداء					
5	يتشتت انتباهي بسهولة أثناء المنافسة					
6	أصاب بدرجة شديدة من التوتر أثناء الاستعداد للمنافسة					
7	أجد صعوبة في تصور الحركات الخاصة برياضتي أثناء الاستعداد للمنافسة					

					8	يتشتت انتباهي بسبب الضجيج الذي يحدث أثناء المنافسة
					9	لدي القدرة على الاسترخاء في المواقف الصعبة من المنافسة
					10	أستطيع تصور مهارات جديدة خاصة برياضتي أثناء الأداء
					11	أستطيع تركيز انتباهي على الأداء أثناء التدريب
					12	أعاني من التوتر الشديد في مواقف المنافسة الضاغطة
					13	أستطيع تصور الحركات الجسمية الخاصة بالمهارات التي سأقوم بتنفيذها
					14	أسعى لتقديم أفضل أداء لي أثناء المنافسة
					15	أشعر بتقلصات عضلية شديدة قبل المواجهات الصعبة
					16	بإمكاني سماع الأصوات المرافقة للأداء أثناء تصوري له
					17	أفقد تركيزي بسبب استقراوات المنافسين أو الجمهور أثناء المنافسة
					18	قدرتي على الاسترخاء عالية
					19	أستطيع تصور الانفعالات المصاحبة للمواقف التي أتخيلها
					20	لا أفقد تركيزي في مواقف الضغط الشديد من المنافسة
					21	من نقاط ضعفي توتري الشديد في المنافسات
					22	بإمكاني تصور الأداء بحضور الآخرين
					23	أستطيع المحافظة على تركيز انتباهي على الهدف الذي أريد تحقيقه أثناء الأداء
					24	أواجه الصعوبات التي تعترضني في المنافسات بالاسترخاء

					25	أستطيع تصور أداء زميلي أثناء مواقف المنافسة
					26	قدرتي عالية على الاحتفاظ بتركيزي أثناء الأداء
					27	أحافظ على هدوء أعصابي طول فترة المنافسة
					28	أستطيع استدعاء مواقف لخبرات سابقة من أدائي أثناء المنافسة
					29	أدخل المنافسة بتركيز شديد حتى أحقق أهدافي
					30	أخصص جزءاً كبيراً من وقتي للتدرب على الاسترخاء
					31	أحس بحركات جسمي أثناء تصوري لأداء المهارة وكأنني أمارسها فعلاً
					32	أستطيع عزل الأفكار التي تشتت انتباهي في المنافسة
					33	يساعدني استرخائي قبل المنافسة على مواجهة أي موقف ضاغط
					34	أستطيع تصور نفسي وأنا أتلصص الأدوات المستخدمة في رياضتي (الكرات ، المضارب....)
					35	ارتكب أخطاء عديدة بسبب عدم قدرتي على التركيز
					36	أشعر بأعصابي مشدودة في المنافسات الصعبة
					37	لدي القدرة على استرجاع الخبرات الناجحة التي سبق ومررت بها
					38	أجد صعوبة في استعادة القدرة على التركيز عندما يتشتت انتباهي
					39	الإعداد النفسي الذي أتلقاه من مدربي يساعدني بتحقيق الفوز

					40	لدي القدرة على تصور أصوات الآخرين (ال جماهير، اللاعبين، المدرب ..) المصاحبة لموقف المنافسة
					41	أستطيع الاستمرار بالتركيز حتى أحقق أهدافي
					42	لدي القدرة على تصور مشاعري التي رافقت مواقف المنافسة السابقة
					43	انشغالي بنتيجة المباراة يفقطني القدرة على تركيز انتباهي

ملخص البحث باللغة العربية

السمات الدافعية الرياضية وعلاقتها بالمهارات النفسية لدى المعوقين الموهوبين رياضياً

دراسة ميدانية في اتحاد الرياضات الخاصة بمدينة دمشق

إعداد:

محمد مشهور نصر

إشراف:

د. بسام الطويل

هدف البحث لمعرفة ما يلي:

- 1- العلاقة بين السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية (التصور العقلي، تركيز الانتباه، الاسترخاء) لدى المعوقين الموهوبين رياضياً.
 - 2- الفروق في السمات الدافعية الرياضية حسب متغيري نوع الإعاقة (جسدية، سمعية، بصرية)، والجنس (ذكور، إناث) لدى المعوقين الموهوبين رياضياً.
 - 3- الفروق في المهارات النفسية حسب متغيري نوع الإعاقة (جسدية، سمعية، بصرية)، والجنس (ذكور، إناث) لدى المعوقين الموهوبين رياضياً.
- ولتحقيق هذه الأهداف استخدم الباحث منهجاً وصفيّاً تحليلياً وصمم مقياساً خاصاً بالسمات الدافعية الرياضية، ومقياساً خاصاً بالمهارات النفسية، وتم تطبيق المقياسين على عينة من (88) معوقاً موهوباً رياضياً من الذكور والإناث، من الإعاقات (الجسدية، السمعية، البصرية). أشارت النتائج في البحث إلى:

- 1- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المعوقين الموهوبين رياضياً على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية عند مستوى الدلالة 0,05، مع وجوب الإشارة إلى وجود علاقة بين مهارة الاسترخاء وكل من السمات الدافعية (الثقة، القيادة، والمجموع الكلي للسمات الدافعية) عند مستوى الدلالة المعتمدة في البحث 0,05.
- 2- عدم وجود علاقة ارتباطية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الحالي على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية حسب متغير نوع الإعاقة (جسدية، سمعية، بصرية)، مع وجوب الإشارة إلى وجود علاقة بين بعض المهارات النفسية وبعض السمات الدافعية عند مستوى الدلالة المعتمدة في البحث 0,05 كما يلي: بين مهارة التصور العقلي وسمة الثقة، وبين مهارة الاسترخاء والضبط الانفعالي لدى الرياضيين المعوقين جسدياً، وبين مهارة التصور العقلي وكل من السمات الدافعية التالية: (المسؤولية، الضبط الانفعالي، الثقة، الدافع)، وبين مهارة

تركيز الانتباه والسمتين الدافعتين التاليتين: (الضبط الانفعالي، التدريبية)، وبين مهارة الاسترخاء والسمتين الدافعتين التاليتين (المسؤولية، الدافع) لدى الرياضيين المعوقين سمعياً، وبين مهارة تركيز الانتباه والسمات الدافعية التالية: (التصميم، التدريبية، المجموع الكلي للسمات الدافعية)، ومهارة الاسترخاء وسمّة القيادة لدى الرياضيين المعوقين بصرياً.

3-عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السمات الدافعية ومتوسطات درجاتهم على مقياس المهارات النفسية حسب متغير الجنس (ذكور، إناث) عند مستوى الدلالة 0,05، مع وجوب الإشارة إلى وجود علاقة بين بعض المهارات النفسية وبعض السمات الدافعية عند مستوى الدلالة المعتمدة في البحث 0.05 كما يلي: بين مهارة التصور العقلي وسمّة الثقة، وبين مهارة تركيز الانتباه وسمتي الضبط الانفعالي والتدريبية، وبين مهارة الاسترخاء والسمات الدافعية التالية: (التدريبية، الدافع، القيادة، الضبط الانفعالي، المجموع الكلي للسمات الدافعية).

4-لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السمات الدافعية تبعاً لمتغير نوع الإعاقة (جسدية، سمعية، بصرية). مع وجوب الإشارة إلى وجود فروق في بعض السمات الدافعية كما يلي: في سمتي القيادة والعدوان بين الإعاقة البصرية وكل من الإعاقة الجسدية والسمعية والفروق لصالح الإعاقة السمعية والجسدية، وفي سمّة الضبط الانفعالي بين الإعاقة البصرية وكل من الإعاقة الجسدية والسمعية والفروق لصالح الإعاقة البصرية.

5-لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس السمات الدافعية تبعاً لمتغير الجنس (الذكور، الإناث). مع وجوب الإشارة إلى وجود فروق في: سمّة العدوان لصالح الذكور، وفي سمّة الضبط الانفعالي لصالح الإناث.

6-لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المهارات النفسية تبعاً لمتغير نوع الإعاقة (جسدية، سمعية، بصرية). مع وجوب الإشارة إلى وجود فروق في مهارة التصور العقلي تبعاً لمتغير نوع الإعاقة بين الإعاقة البصرية وكل من الإعاقة الجسدية والسمعية والفروق لصالح الإعاقة الجسدية والسمعية.

7-لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المهارات النفسية تبعاً لمتغير الجنس (الذكور، الإناث). مع وجوب الإشارة إلى وجود فروق في مهارة التصور العقلي والفروق لصالح الذكور.

ABSTRACT

ATHLETIC MOTIVATION TRAITS AND THEIR RELATIONSHIP WITH PSYCHOLOGICAL SKILLS IN GIFTED HANDICAPPED ATHLETES

A field study in the Union of special sports in Damascus

Prepared by Mohammad Mashhoud Nassr

Supervised by

Dr. Bassam Al Taweel

The aim of this research is to know:

- 1- The relationship between the athletic motivation traits and psychological skills(mental skills, concentration, relaxation) in gifted handicapped athletes.
- 2- Differences in athletic motivations traits in accordance with the two variables: disability type (physical, audio, visual) and sex(males and females) in gifted handicapped athletes.
- 3- Differences in psychological skills in accordance with the two variables: disability type(physical, audio, visual) and sex(males and females) in gifted handicapped athletes.

To attain the targets, the researcher has used a descriptive methodology and designed a special scale for Athletic motivation traits and another special one for psychological skills. The two scales have been applied to a sample consisting of 88 gifted handicapped athletes, both men and women suffering from physical, audio or visual disabilities.

The research results have indicated:

- 1- There is no statistically significant correlation relationship among the mean scores of gifted handicapped athletes on the scale of the motivation traits and their mean scores on the scale of psychological skills at a significance level of 0.05, noting that there is a relationship between the relaxation skill and

motivation traits(confidence, leadership and the total motivation traits) at the significance levels of 0.05 adopted in the research.

- 2- There is no statistically significant correlation relationship among the mean scores of the individuals of the research sample on the scale of the motivation traits and their mean scores on the scale of psychological skills, according to the disability type variable (physical, audio or visual), noting that there is a relationship between some relaxation skills and some motivation traits at a significance levels of 0.05 shown as follow: between mental skills and confidence; between relaxation skill and emotional control among athletes; between mental skills and motivation traits (responsibility, emotional control, confidence and motivation), between concentration skill and motivation traits (emotional control, training), between the relaxation skill and the motivation traits (responsibility and motivation) among the athletes with acoustical disability, between concentration skill and motivation traits(determination, training, the total motivation traits) , the relaxation skill and leadership among the gifted handicapped athletes with visually disabled athletes.
- 3- There is no statistically significant correlation relationship among the mean scores of the individuals of the research sample on the scale of the motivation traits and their mean scores on the scale of psychological skills, according to sex variable (males or females) at a significance level of 0.05, with reference to the existence of a relationship between some psychological skills some motivation traits at a significance level of 0.05 adopted in the research as follow: between mental skills and leadership; between and both, emotional control and training; between relaxation and motivation traits (training, motivation, leadership, emotional control and total motivation traits).
- 4- There are no statistically significant differences among the mean scores of the individuals of the research sample on the scale of the motivation traits, according to the disability type variable (physical, audio or visual), with reference to the differences in some of the motivation traits as follow: for

leadership and aggression, differences are in favor of acoustical and physical handicap; for emotional control, differences are in favor of visual impairment.

- 5- There are no statistically significant differences among the mean scores of the individuals of the research sample on the scale of the motivation traits, according to sex(males or females), with reference to the differences in aggression in favor of males and in emotional control in favor of females.
- 6- There are no statistically significant differences among the mean scores of the individuals of the research sample on the scale of psychological skills , according to the disability type variable (physical, audio or visual), with reference to the differences concerning mental visualization skill in accordance with disability type variable. Differences have been in favor of physical and acoustical disability.
- 7- There are no statistically significant differences among the mean scores of the individuals of the research sample on the scale of psychological skills , according to sex variable (physical, audio or visual), with reference to the differences concerning mental visualization skill. Differences have been in favor of males.