

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالثقة بالنفس للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة من ذوي الاحتياجات الخاصة

د فاضل كردي الشمري ود أيمن هاني الجبوري* و نيفيان ياسر عبد الله**

*كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الكوفة-العراق

**كلية التربية الرياضية، جامعة دهوك، اقليم كردستان-العراق

(تاريخ استلام البحث: 27 ايلول، 2018، تاريخ القبول بالنشر: 20 ايار، 2019)

الخلاصة

يهدف البحث الى التعرف على المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالثقة بالنفس للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة من ذوي الاحتياجات الخاصة ، وافترض الباحثون ان هناك علاقة بين المساندة الاجتماعية والثقة بالنفس للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة من ذوي الاحتياجات الخاصة. وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية ، وحدد الباحثون مجتمع البحث بلاعبين كرة السلة المعاقين في محافظة بابل والبالغ عددهم (20) لاعب، و تم اختيار عينة منهم والبالغ عددهم (15) لاعب بصورة عشوائية وأيضاً (5) لاعبين للتجربة الاستطلاعية . ثم بعد ذلك استخدم المعالجات الاحصائية المناسبة للوصول الى النتائج بعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثون الى الاستنتاجات منها ان اغلب لاعبي كرة السلة هم من يتمتعون بمساندة اجتماعية وثقة بالنفس جيدة ، هنالك علاقة طردية بين المساندة الاجتماعية والثقة بالنفس، وقد اوصى الباحثون إجراء دراسة تتناول العلاقة بين المساندة الاجتماعية والثقة بالنفس وبعض المتغيرات النفسية الأخرى وضرورة إجراء دراسة مقارنة بين المتغيرات لعدد من الألعاب الرياضية الفردية والفرقية.

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

الاحتياجات الخاصة والتي تكتسب وتتطور ولم تولد الثقة مع مان حين ولد ، فهؤلاء الأشخاص الذين تعرف أنت أنهم مشحونون بالثقة وسيطرون على قلقهم، ولا يجدون صعوبات في التعامل و التأقلم في أي زمان أو مكان هم أناس اكتسبوا ثقتهم بأنفسهم ، والثقة بالنفس الذي يهدف الى رفق سلوك الفرد ليكون أكثر اتزاناً مع نفسه من ناحية وبينه وبين البيئة التي يعيش فيها من ناحية أخرى وبهذه الطريقة أو العملية يستطيع الفرد من تكوين علاقات جيدة مع البيئة التي يعيش فيها المتمثلة بالأسرة أو المدرسة او النادي وعالم الذي يحيط به. وفي ضوء ما تقدم تكمن أهمية البحث في معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والثقة بالنفس لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة من ذوي الاحتياجات الخاصة.

تعد رياضة كرة السلة من الرياضات التي من الصعب أن يتعلمها الفرد ويمارسها إلا إذا خضع الفرد الى برامج تدريبية متطورة، وفي نفس الوقت تعد من الألعاب الرياضية الهامة لأنها لعبة مشوقة للاعب والمتفرج، لذلك يجب التطرق إلى عناصر الإعداد لهذه الرياضة، وكون العينة من ذوي الاحتياجات الخاصة (المعوقين) التي يجب ان يكون التعامل معهم على ضوء نسبة العوق والعامل النفسي الذي يمر به الرياضي ، وان المساندة الاجتماعية من الموضوعات الهامة والتي تعد مصدر من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي الذي يحتاجه الفرد في حياته اليومية ، ولما لها من دور هام في إشباع حاجة الرياضي المعاق للمساندة الاجتماعية، والثقة بالنفس التي لها أهمية كبيرة لرياضي

2-1 مشكلة البحث

يتلقاه الفرد من مساعدة من الأفراد المحيطين به او من أي فرد آخر في بيئة اجتماعية.

كما "وتعد المساندة الاجتماعية الحماية التي يحصل عليها الأفراد من خلال شبكة العلاقات الاجتماعية بين الافراد" ويلاحظ الدارس للمساندة الاجتماعية (Socil support) اماً كبيراً بهذا المفهوم من قبل علماء النفس الارشادي ، والعيادي، والاجتماعي وغيرهم وقد شارك علماء النفس في هذا الاهتمام منذ عقود عديدة ، فقد كانت فكرة تأثير الجماعة على الاتجاهات والسلوكيات معروفة جيداً، فعلى سبيل المثال ازدهرت في الأربعينيات والخمسينيات من القرن العشرين نظرية الجماعة المرجعية (Reference Group theory) التي كانت هدفها تقرير كيفية قيام الفرد بأخذ معايير قيم الأفراد والجماعات كإطار مرجعي مقارنة يتم من خلاله تشكيل الاتجاهات والسلوكيات. ولقد مهدت الاعمال المبكرة في اطار هذه النظرية الطريق لنمو نظرية المقارنة الاجتماعية (Social comparison theory) ني كانت ترى ان لدى الأفراد حافزاً لتقييم آرائهم واتجاهاتهم من خلال المقارنة بمعايير موضوعية او بسلوكيات الآخرين.

وتفترض النظرية ان الناس يختارون اناسا مثلهم (يشبهوهم) للمقارنة اذ ان جمع المعلومات من الناس الذين شبهوهم أكثر فائدة للذات ، اما المشاركات الأكثر دلالة فيما يتعلق بمفهوم المساندة الاجتماعية، فقد جاءت من نظرية الاندماج الاجتماعي على التسهيل الاجتماعي (Social Facilitation)، فقد اظهر شاختر وغيره ان تفضيل البقاء مع الآخرين ظهر بدرجة أكبر لدى الأشخاص المتأثرين انفعالياً، وان الرغبة بالاندماج الاجتماعي كانت موجودة لدى أولئك الذين تعرضوا الى مشيرات مخيفة، وكان هذا التفضيل اقوى ما يكون حينما يكون افتراض نظرية المقارنة

الاجتماعية المذكورة سابقا. كما أظهرت الدراسات اللاحقة ان الاندماج قام بتحسين الاداء وخفض ردود الفعل الفسيولوجية اثناء مواقف الضغط).

وهناك بعض الاختلافات المهمة بين الاهتمام المعاصر بالمساندة الاجتماعية، والمفاهيم المذكورة سابقا، ولعل احد هذه

من خلال متابعة الباحثون واهتمامهم بلعبة كرة السلة كوثم مختصين بهذا المجال لاحظوا أن هنالك ضعفاً في المساندة الاجتماعية والثقة بالنفس للاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة مما يؤثر على مستوى الأداء في المنافسات الرياضية، ومن خلال ملاحظة اغلب المدربين قليلاً ما يركزون على تفعيل الجوانب النفسية مع اللاعبين وكيفية الثقة والانسجام مع المنافسة مما يُعتقد بأنه يؤثر تأثيراً سلبياً على نتائج الأداء لذلك ارتى الباحثون الى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والثقة بالنفس.

3-1 أهداف البحث

1- التعرف على المساندة الاجتماعية والثقة بالنفس للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة من ذوي الاحتياجات الخاصة
2- التعرف على طبيعة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والثقة بالنفس للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة من ذوي الاحتياجات الخاصة

4-1 فرض البحث:

- هناك علاقة بين المساندة الاجتماعية والثقة بالنفس للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة من ذوي الاحتياجات الخاصة.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو كرة السلة على الكراسي المتحركة من ذوي الاحتياجات الخاصة في محافظة بابل.
2-5-1 المجال المكاني : أماكن تواجد اللاعبين .
3-5-1 المجال الزماني : 2018/3/17 ولغاية 2018/8/12.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة

2-2 الدراسات النظرية

1-1-2 مفهوم المساندة الاجتماعية

المساندة الاجتماعية هي إدراك الفرد للمساندة المترتبة عن علاقته الاجتماعية ذات الأهمية وتعد تماسكاً اجتماعياً نتيجة ما

ان النمو النفسي السليم لحياة الفرد يمكن ان ينتج فرداً متكامل الوظائف النفسية، لذا فهو يسعى لنمو وتطور المجتمع. وان الفرد المحقق لذاته والساعي لخدمة وتطور مجتمعه، يوصف بأنه الفرد الذي يكون على وعي تام بكامل خبراته، أي انه لا يهمل، او يمنع، او يشد هذه الخبرات، لانها جميعاً ستغربل وتقر من خلال الذات النامية السليمة الفاعلة كذلك يتصف الفرد المتكامل نفسياً بالقدرة على الاستمتاع بكل لحظة من حياته، عن طريق المتعة التي تجلبها الخبرات السارة في الحياة (كالمساندة الاجتماعية من الوالدين، والأصدقاء، والجنس الاخر). كما يتصف الفرد المتكامل نفسياً، بالقدرة على اتخاذ القرار المناسب.

3. نظرية ماسلو (Maslow)

ينظر (ابراهيم ماسلو) الى الكائن البشري نظرة فيها من السواء والصحة النفسية أكثر من الانحراف والمرض، ومن النمو والتقدم أكثر من التراجع والعجز، ومن القوة والفضيلة أكثر من الضعف والرديلة، وهو يرى ان الإنسان في سعي مستمر لتحقيق ذاته (الجنابي ، 1998 : 50) ، ولا يصل الفرد إلى تحقيق الذات إلا إذا مر بالحاجات الثمان الأخرى، والتي تتدرج من أسفل او قاعدة الهرم صعوداً الى قمته، لذلك سميت نظرية ماسلو بالنظرية الهرمية، إذ تحتل الحاجات الفسيولوجية قاعدة الهرم وهي تشمل حاجة الجوع، والعطش، اما تحتاج في اشباعها الى مساندة اجتماعية مادية، ثم تليها حاجات الى الامن والسلامة وهي أيضاً مساندة اجتماعية معنوية، ثم حاجات احترام الذات والتي تحتاج الى سلسلة من العلاقات الاجتماعية، والى روابط اجتماعية لتحقيقها، وهي أيضاً مساندة اجتماعية، ثم الحاجات العقلية وهي حاجات تحققها المساندة الاجتماعية للفرد (3).

4. نظرية فروم (Fromm)

" لقد نظر(ايرك فروم) الى إمكانيات الإنسان، وقدرته على حل مشاكله نظرة متفائلة، لأنه يعتقد ان هذه المشاكل خلقتها لإنسان نفسه، وان المجتمع الذي يسعى لكي يحقق أفرادها كامل ذواتهم هو المجتمع الذي يتسم بالحب، والأخوة والتماسك في العلاقات الاجتماعية، ويعتقد فروم بان الإنسانية تستطيع وسوف تصل الى حالة تحسين إمكانياتنا للنمو الكامل المتناسق

الاختلافات الأساسية، هو انه متغير بيئي، في حين كان علماء النفس في الستينات معرفيين وكان اهتمامهم موجهاً ليس على الابنية الاجتماعية، ولكن على كيفية قيام الفرد باستخدام المدخل الاجتماعي لتحسين الذات (Self-Enhancement). وان مفهوم المساندة الاجتماعية مكون معرفي بالطبع،ولكن السبب الأساس لشيوع المفهوم حديثاً يكمن في امكانياته الوقائية والعلاجية من خلال التغيير البيئي) واول ما يلفت النظر في دراسات المساندة الاجتماعية الفرضية التي تقول ان المساندة الاجتماعية تعمل كوسيط (Moderate) او حاجز (Buffer) لضغوط الحياة،وتحمي من المرض، ويحد العديد من الباحثين في هذا المقام يحاولون تقرير علاقات الضغط والمساندة الاجتماعية بالصحة الجسمية،والعقلية،ولا تزال طبيعة هذه العلاقات غير متفق عليها" (1).

2-1-1 نظريات المساندة الاجتماعية:

1. نظرية اركسون:

"لقد طور (ايرك اركسون) نظريته في النمو النفسي والاجتماعي معتمداً في ذلك على نظرية فرويد النفسية الجنسية (Psycho sexual)،فجاءت نظريته اوسع واشمل من (فرويد)، ففي الوقت الذي وضع فيه (فرويد) نظريته في النمو النفسي والتي تتكون من خمس مراحل جنسية هي : الفمية والشرجية، والتناسلية، والكمون، ومرحلة البلوغ مؤكداً فيها على مرحلة الطفولة، اذ عد الشخصية بانها تتشكل بصورة ثابتة من السنة الخامسة او حوالها متجاوزاً التطور الذي يحصل في الشخصية الانسانية بعد ذلك، على افتراض ان ما يحدث بعد تلك المرحلة يكون حتماً نتيجة لما سبق من عوامل وتطور" (2).

2. نظرية روجرز (Rogers)

"يرى كارل روجرز ان الإنسان في الأساس، مخلوق واع وعقل، يحكمه الإدراك التام لذاته الخاصة، والمحيط الذي يعيش فيه يفقد المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من المحيطين به يكون نموه النفسي والاجتماعي صحيحاً.

[1] أهمية الثقة بالنفس الحد من الخوف يترتب على الشعور بالثقة الحد من النقد الداخلي، والامتناع عن الإفراط في التفكير، والتخلص من الصوت الداخلي الذي يُخبر الشخص بعدم قدرته على فعل أمر ما، وهذا كله يؤدي إلى الابتعاد عن الأفكار الخاطئة، والتصرف أكثر وفقاً للقيم والمبادئ، الأمر الذي يؤدي إلى قلة الشعور بالخوف أو القلق.

[2] تحسين العلاقات الاجتماعية عندما يمتلك الشخص مزيداً من الثقة بالنفس، فإنه سيركز بشكل أقل على نفسه، وسيكون مرتاحاً أكثر في تصرفاته وتفاعلاته مع الآخرين، لأنه لن يكون خائفاً بشأن الانطباع الذي قد يأخذه عنه الآخرون، ولن يُقارن نفسه بأحد، وهذه الراحة ستعكس على الآخرين، إذ سيصبحون بالراحة اتجاهه أيضاً، مما يساهم في تكوين علاقات أفضل.

[3] تعزيز الثقة بالنفس يمكن تعزيز الثقة بالنفس من خلال اتباع الآتي: عدم مقارنة النفس بالآخرين: إن مقارنة الذات بالآخرين هو سلوك غير صحي يتسبب في إضعاف الثقة بالنفس، والمقارنة تتضمن مقارنة الثروات، أو الممتلكات، أو المهارات، أو الإنجازات، أو الصفات، وعندما يلاحظ الشخص أنه يقوم بالمقارنات، عليه أن يتذكر أن هذا أمر بلا فائدة؛ فالجميع يهتم بسير حياته الخاصة وليس بالتنافس مع الآخرين. التعامل برفق مع الذات: عندما يمر الإنسان بموقف صعب أو عندما يرتكب خطأ ما عليه أن يتعامل مع نفسه بلطف بدلاً من اللجوء للوم والقسوة، وللوصول إلى هذه المرحلة يمكن أن يتخيل بأنه يتحدث إلى صديق يثق به؛ فيتحدث إلى نفسه بطريقة ذاتها، ويطلق النكات على نفسه للتخفيف من حدة الموقف، ويتذكر دائماً أن لا أحد مثالي (5)

2-1-1-2 الثقة بالنفس عن الرياضيين

" عندما يتمتع الرياضي بالثقة بالنفس فإن ذلك يساعده على تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة من أهمها :
الثقة تثير الانفعالات الإيجابية : وهي تثير الانفعالات الإيجابية لدى الرياضي فهي
1- تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش والمتعة والرضا وبذلك تكون حركات الرياضي تتميز بالانسيابية

والمتكامل، ولو انه غير سعيد، بسبب اخفاقنا في تحقيق ذلك لحد الان. لا يعتقد فروم بأننا بالفطرة أحيار أو أشرار، بل انه يعتقد بأننا أشرار إذا أخفقنا في ان ننمو ونتطور بشكل كامل. ان الطريقة الوحيدة التي يمكن ان نكون فيها على وفاق مع الآخرين، ومع انفسنا، هي عن طريق الاستعمال الكامل والمنتج لقابلياتنا، وليس هناك طريقة أخرى لتحقيق الإنسان الحقيقي ، ولا يستطيع الفرد الوصول الى الاستعمال الكامل، والمنتج بدون مساعدة، او مساندة اجتماعية من المحيطين به ومن المجتمع.

5. نظرية آدلر (Adler)

يرى (الفرد ادلر) ان سلوك الإنسان تحركه اساساً الخوافز الاجتماعية والإنسان عند ادلر كائن اجتماعي في أساسه، وهو يميل الى إقامة علاقات مع الآخرين، وينشغل بنشاطات اجتماعية تعاونية، وهو يفضل المصلحة الاجتماعية على المصلحة الذاتية. ويعتقد (ادلر) بان الاهتمام الاجتماعي الذي يحرك السلوك البشري فطري وان كانت الأنماط النوعية للعلاقات بين الناس والنظم الاجتماعية تظهر، وتتكون وتحددها طبيعة تمع الذي ينشأ فيه ، ويرى (ادلر) ان الهدف الأول الذي تندرج تحته كل انماط السلوك الإنساني هو حماية الذات، فكل فرد يبدأ حياته ضعيفاً لا حيلة له، ويمتلك الدوافع الفطرية للتغلب على الشعور بالنقص، والسيادة على البيئة المحيطة به ، واستخدام ادلر مصطلح الدونية العضوية (Orgauiferiotie) والتي يمكن ان تكون ايجابية اذا حصل الفرد على القبول، والإسناد، والتشجيع من الآخرين (الأبوين، والأصدقاء، والمحيطين به، والمتفاعلين معه) فالإسناد والقبول قد تقلب الدونية او تتحول الى قوة " (4) .

2-1-2 الثقة بالنفس

تعريف " الثقة بالنفس تمثل الثقة بالنفس نظرة الشخص الإيجابية اتجاه مهاراته وقدراته ونفسه، وهي تعني تقبل الذات والاعتقاد بالقدرة على التحكم والسيطرة على الحياة الشخصية، وفي حالات أخرى قد ترتبط الثقة بالنفس في القدرات الفعلية للشخص؛ فهي في الحقيقة تزيد أو تنقص وفقاً لتصورات الشخص الذاتية، والتصورات هي طريقة التفكير بالذات.

- والمزيد من القوة والسرعة ، تساعد الرياضي على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء ورباطة الجأش وخاصة في مواقف المنافسة .
- الثقة تساعد على تركيز الانتباه : تساعد الرياضي في المباراة بسبب إن الرياضي لا يحاول .
- 2-** تجنب الفشل الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة ويصبح موجهاً اهتمامه نحو الأداء فالرياضي الذي يتسم بضعف الثقة يزداد القلق عنده ويستحوذ عليه التفكير السلبي ويشغل بنتائج الأداء أكثر ما يهتم بالأداء ذاته
- الثقة تؤثر في بناء الأهداف : يستطيع الرياضي أن يضع أهدافاً ذات صعوبة ملائمة وتستثير .
- 3-** التحدي ثم يبذل الجهد لإنجازها ، فالثقة تستثير القدرات الكامنة لدى الرياضي ، أما الشخص الذي يفتقد إلى الثقة يميل إلى وضع أهداف سهلة ولذلك لا يبذل أقصى جهده ولا يستثير أقصى طاقاته والثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد والثقة لا تعتبر بديلاً للكفاية البدنية والمهارة
- 4-** يجب أن تعزز بالكفاية البدنية والمهارة لكي يصل اللاعب إلى الأداء الجيد والأمثل وكذلك فإن التدريب الجيد لتطوير وتحسين الأداء يحققان الثقة لدى الرياضيين ، وقد قال ستيف كوميز المصارع الأمريكي الاولي إن مصدر ثقته بنفسه عندما كان لاعباً ليس التفكير والاقتناع بأنه يتمتع بالثقة ولكن الإعداد الجيد والتدريب الأفضل
- 2-2-1-2** كيفية بناء الثقة بالنفس
- يعتقد الكثير من المدربين والرياضيين إن الثقة صفة نفسية مة يتميز بها بعرض الرياضيين دون غيرهم وإنه من الصعوبة بمكان تطوير أو تنمية هذه الصفة النفسية خلال عملية التدريب الرياضي والواقع إنه يمكن تطوير وتسحين الثقة في النفس لدى الرياضيين من خلال العمل والممارسة والتخطيط
- وفيما يلي بعض المقترحات التي تساعد على تطوير الثقة لدى الرياضيين :
- ، وهناك أسئلة يمكن أن تطرح على الرياضي وهي :
- أ- متى يحدث الشك في قدراته ؟
- ب- كيف تواجه حدوث الأخطاء ؟
- ج- هل تحشى أداء مهارات أو واجبات حركية معينة ؟
- د- هل تتوقع فعلاً أن يكون أداءك جيداً ؟
- هـ - كيف تستجيب للمواقف الحرجة (الصعبة)؟ في المباراة ؟
- و- هل تتغير الثقة
- ز- متى تصبح لديك الثقة الزائدة (الزائفة)؟
- ح- هل تستمتع بالمباريات القوية ؟
- وبعد الإجابة على الأسئلة يستطيع الرياضي أن يحدد مناطق القوة والضعف لجوانب الثقة ، ومن ثم يتمكن من تتبع مدى التحسن الذي يطرأ على ثقته في نفسه
- 2- إنجازات الأداء
- 3- التصور الذهني للأداء الناجح
- 4- الأداء بثقة
- 5- التفكير بثقة
- 6- الحالة البدنية الجيدة
- 7- تأسيس نظام محدد قبل المنافسة
- 2-1-2-4** التوجيهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين
- الأنماط الثلاثة التي سبق ذكرها
- تتميز الثقة بالنفس بالعديد من الخصائص التي تزيد من أهميتها لدى الرياضيين ومنها على سبيل :
- أ- إثارة الانفعال الإيجابية
- ب- زيادة تركيز الإنتباه
- ج- بناء أهداف تستثير التحدي
- د- زيادة المثابرة وبذل الجهد
- هـ- الاستفادة من مهارة التصور الذهني في تدعيم الثقة ويتحققون من خلال مراجعة الصورة الذهنية لمخبرات النجاح للأداء السابق أو الأداء المتوقع مع مراعاة أن يتم ذلك في ضوء مبدأ واقعية الأهداف " (6).
- 2-1-3** الإعاقة
- "هي عدم قدرة الفرد على تادية عمل يستطيع غيره من الناس تأديته، ويصبح العجز اعاقه عندما يجد من قدرة الفرد على القيام بماهو متوقع منه في مرحلة معينة،والاعاقه هي حالة

- د- الفئة الرابعة:(A4) الإصابات التي تشمل بتر الطرف السفلي الاحادي تحت الركبة.
- ه- الفئة الخامسة:(A5) بتر ذراع واحد اسفل مفصل المرفق.
- و- الفئة السادسة:(A6) بتر ذراع واحد فوق مفصل المرفق.
- ز- الفئة السابعة:(A7) بتر ذراع واحد اسفل مفصل المرفق.
- ح- الفئة الثامنة:(A8) بتر فوق مفصل الكوع واسفل مفصل المرفق.
- ط - الفئة التاسعة:(A9) بتر فوق المرفق .

2-3-1-2 تقسيمات شلل الاطراف السفلى والشلل الرباعي للمنافسات الرياضية :

أولاً- الفقرات العنقية :

الدرجة الأولى أ: اصابة الفقرات العنقية العليا (وتحت الفقرة العنقية السادسة) وفقدان العضلة الثلاثية لوظيفتها.

الدرجة الأولى ب: اصابات الفقرات العنقية تحت الفقرتين السادسة والسابعة مع عدم فقدان الحركة للعضلة الثلاثية ، والعضلات المادة لليد(مع فقدان وظيفي نسبي لثني ومد الأصابع).

الدرجة الأولى ج: اصابات الفقرات العنقية السفلى(تحت الفقرة الثامنة) مع وجود عمل جيد للعضلة الثلاثية وعضلات قوية ومد وثني الاصابع مع فقدان حركي للعضلات التي تغذى من الفقرة الصدرية الاولى.

ثانياً- الفقرات الصدرية :

الدرجة الثانية: اصابات الفقرات الصدرية من الفقرة الاولى حتى الفقرة الخامسة ولايستطيع المصاب هنا ان يحفظ توازنه عند الجلوس.

الدرجة الثالثة: إصابات الفقرات الصدرية من الفقرة السادسة حتى الفقرة العاشرة ويكون للمصابين هنا المقدرة على حفظ التوازن عند الجلوس مع عدم كفاية عضلات اسفل البطن.

الدرجة الرابعة: إصابات الفقرات الصدرية الحادية عشر حتى الفقرة القطنية الثالثة(عدم كفاية عضلات الفخذ الامامية،وعضلات الحوض الخلفية).

من الضرر البدني او العجز.فمفهوم الإعاقة هو: عدم تمكن الفرد الحصول على الاكتفاء الذاتي وجعله في حاجة مستمرة الى اعانة الآخرين وبالتالي الى تربية خاصة تغلبه على إعاقته .

- الحد الأدنى للإعاقة وتصنيف اللاعبين

يعرّف الحد الأدنى من الإعاقة بأنه: هم هؤلاء اللاعبين والذين لم يتمكنوا ابدا من اللعب بحالة الوقوف، حيث يعطى اللاعب نقاط من 1-4.5 نقطة حسب درجة مقدرته الجسمية،التوازن،مقدرته على المناورة بالكرسي .

فلا يستطيع الفريق أن يتخطى مجموع ال(14) نقطة في اللعب بأي وقت من اوقات المباراة في المباريات الاولمبية ، كأس العالم ،بطولات المناطق والدورات التأهيلية للبطولات المذكورة.

يتم العمل بنظام التصنيف للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة لتوفير تصنيف كل لاعب تبعا لحركة الجذع خلال اداء مهارات كرة السلة،مثل:دفع الكرسي، المحاورة،التمرير، الاستقبال،التصويب،لم الكرة ، وهذه الفئات هي:(1-1.5)،(2-2.5)،(3-3.5)،(4-4.5)،وكل لاعب ينال درجة مساوية لتصنيفه، حيث ان مجموع درجات تصنيف اللاعبين الخمسة داخل الملعب تعطينا نقاط الفريق .

2-3-1-2 ميزان درجات حركية المفصل :

- انعدام وجود حركة المفصل.(1)-حركة قليلة غير وظيفية تماما. (2)-25% مدى الحركة.
- (3)-50% مدى الحركة. (4)-75% مدى الحركة.
- (5)- مدى اعتيادية للحركة.

2-3-1-2 إصابات البتور:

- أ- الفئة الأولى:(A1) الإصابات التي تشمل بتر الطرفين السفليين فوق الركبة.
- ب- الفئة الثانية:(A2) الإصابات التي تشمل بتر الطرف السفلي الاحادي فوق الركبة.
- ج- الفئة الثالثة:(A3) الإصابات التي تشمل بتر الطرفين السفليين تحت الركبة.

2-1-3-4 أنواع المحاورة :

- 1- المحاورة العالية 2- المحاورة الواطئة 3- المحاورة بتغيير السرعة
- 4- المحاورة بتغيير الاتجاه

2-1-3-5 مهارة استخدام الكرسي المتحرك :

أ- وضعية الجلوس :

يجب على اللاعب ان يجلس مستقيماً بحيث تكون المقعدة مثبته على مقعد الكرسي المتحرك وتوضع الارجل على موضع القدم والحوازمقابلة للاحزمة الخاصة بشد الحواضر، الساقان مفتوحتان قليلا حتى يمكن وضع الكرة على الركبتين وفي حالة عدم التوازن يستحسن اضافة الصواعد الجانبية للكرسي المتحرك، وإذا كانت ساقا اللاعب قصيرة يكف ان يرخيهما ويستند بالاحزمة في الوقت نفسه الذي يتقاطع فيه الساقان.

ب- كيفية تحريك الكرسي المتحرك :

في الوقت الذي يبدأ فيه اللاعب بتحريك الكرسي يجب ان يوضع يديه على العجلتين الى الخلف بقدر الامكان ورفع الرأس والانحناء قليلا للامام، يقوم بعدها بعملية جذب الى الامام ثم يدفع بالأيدي إلى الامام والى أسفل محاولا أن يشرك أكبر جزء من عضلات جسمه في حركة الدفع، وعندما تنتهي عملية الدفع يجب القيام بحركة خاطفة للرسغين قليلا الى الامام وللتحريك باقصى سرعة الى الامام يحاول ان يشارك القسم العلوي من الجسم اثناء عملية الدفع ولا يجوز اللعب سواء في التمرين او المباراة الا بعد خلع جهاز الفرامل من الكرسي لاتقان السيطرة عليه بالمهارة والجهد الذاتيتين " (8).

3 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية.

3-2 مجتمع البحث :

تحدد مجتمع البحث بلاعبي كرة السلة المعاقين في محافظة بابل والبالغ عددهم (20) لاعبا، و تم اختيار عينة منهم

الدرجة الخامسة :إصابات الفقرات القطنية حتى العجزية من الفقرة الرابعة القطنية حتى الفقرة العجزية الثانية(كفاية لعضلات الفخذ الامامية، وعضلات الحوض الخلفية).

الدرجة السادسة:إصابات العمود الفقري مع تأثيرات طفيفة على القوة العضلية " (7)

2-1-3-4 المهارات الأساسية بكره السلة على الكرسي المتحركة :

"عبارة عن جميع الحركات التي تؤدي بالكرة او بدونها طوال فترة المباراة، واحادة الكرسي المتحرك من المهارات الاساسية التي يجب على اللاعب الامام بقواعد استخدامه 0 وهي الحركات ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب ظروف اللعبة بهدف وصول الى نتائج ايجابية والاقتصاد في المجهود البدني وتأخر ظهور التعب على اللاعبين تعددت الاراء في وضع تصنيف وتقسيم موحد للمهارات الاساسية بكره السلة على الكرسي المتحركة لذوي الاحتياجات الخاصة، حيث قسمت معظمها مهارات لعبة كرة السلة كالآتي :

أولا: المهارات الهجومية :

- 1- مسك واستلام الكرة 2- التمرير 3- المحاورة 4- التصويب
- 5- الجري بالكرسي المتحرك

(الجري مع تغيير الاتجاه، التوقف، تغيير السرعة، الارتكاز).

ثانيا: المهارات الدفاعية :

- 1- الوضع لدفاعي الصحيح بالكرسي المتحرك
- 2- المركز الدفاعي 3- جري الدفاع
- 4- الدفاع ضد التصويب 5- الدفاع ضد المحاورة
- 6- الدفاع ضد التمرير
- 7- المتابعة الدفاعية وقطع الكرة 8- الدفاع ضد كرسي الارتكاز وتشيتت الكرة .

ثالثا: مهارات هجومية دفاعية :

- 1- التحكم بالكرسي المتحرك 2- تغيير الاتجاه 3- الارتكاز والتوازن 4- تغيير السرعة
- 5- القطع والارتكاز 6- التوقف 7- حركات الخداع .

3-4-2 التجربة الاستطلاعية لمقياسي المساندة الاجتماعية والثقة بالنفس:

بعد وضع التعليمات الخاصة بالمقياسين قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم 2018/ 5/15 للكشف عما يأتي:

- 1- للتأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياسان للاعبين.
- 2- التعرف على الوقت المستغرق لإجابة على المقياسان.
- 3- التعرف على ظروف تطبيق المقياسان وما يرافقه من صعوبات.
- 4- التأكد من وضوح المقياسان للعينة.
- 5- تكون للباحثين تدريباً عملياً للوقوف بنفسه على السليبات والايجابيات التي تقابلها في أثناء إجراء الاختبار الرئيسي.
- 6- استخراج معامل ثبات .

وتم تطبيق التجربة الاستطلاعية على (5) لاعبين وقد كشفت التجربة عن الأتي:

- 1- أن التعليمات كانت واضحة من قبل أفراد العينة.
 - 2- الفقرات كانت واضحة وغير غامضة.
 - 3- المقياسان كانا مناسبين للعينة.
 - 4- أن الوقت المستغرق للتطبيق كان ما بين (11-14) دقيقة.
 - 5- بدائل الإجابة كانت مناسبة لمستوى أفراد العينة.
 - 6- تم استخراج معامل الثبات.
- وبذلك أصبح المقياسان جاهزاً للتطبيق والمكون (ينظر ملحق 2-1)

3-4-3 التجربة الرئيسية لمقياسي المساندة الاجتماعية والثقة بالنفس:

تم تطبيق مقياسي المساندة الاجتماعية والثقة بالنفس على أفراد العينة البالغ عددهم (15) لاعباً يمثلون لاعبي كرة السلة المعاقين بتاريخ 2018/6/3، وإن الغرض الأساسي من التجربة الأساسية هو تطبيق فقرات المقياسين على عينة البحث .

3-4-4 الأسس العلمية لمقياسي الثقة بالنفس والمساندة الاجتماعية:

إن الصدق والثبات يعدان من أهم الخصائص السيكومترية التي يجب توفرها في المقياس النفسي ومهما كان الغرض من

والبالغ عددهم (15) لاعب بصورة عشوائية وأيضاً (5) لاعبين للتجربة الاستطلاعية.

3-3 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

3-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ساعة توقيت عدد (1).

- حاسبة محمولة نوع (Dell) عدد (1).

- أدوات مكتبية (أوراق - أقلام).

3-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.

- الاختبارات والمقاييس .

- الملاحظة .

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 إجراءات اختيار مقياسي المساندة الاجتماعية والثقة

بالنفس :

استعمل الباحثون مقياس المساندة الاجتماعية والثقة بالنفس⁽⁹⁾، وقد احتوى مقياس المساندة الاجتماعية، وقد احتوى المقياس على (32) فقرة ينظر ملحق (1) ، وكانت الإجابة على الفقرات بثلاث بدائل هي (تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، لا تنطبق أبداً) وكانت درجات المقياس (1-3)، إذ كانت أعلى درجة على المقياس هي (96) أما أقل درجة فهي (32) درجة.

أما مقياس الثقة بالنفس احتوى على (50) فقرة ينظر ملحق (2) ، وكانت الإجابة على الفقرات ببدايات هي (نعم ، كلا) إذ كانت أعلى درجة على المقياس هي (100) أما أقل درجة فهي (50) درجة.

ومن أجل تطبيق المقياسان قام الباحثون بعرض المقياسان على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (ينظر ملحق 3) ، لغرض تقويمها والحكم عليهما من حيث صلاحيتهما في ما وضع لأجلهما وبعد إطلاع السادة الخبراء والمختصين على نوات المقياس والاختبار أبدوا ملاحظاتهم وقد تم الاتفاق على صلاحية المقياس بنسبة اتفاق (100%).

- استخدامه وعليه يجب التحقق من هذه الخصائص من أجل ضمان جودة وصلاحيته المقياس المستخدم بالقياس والتقويم.
- أ- صدق المقياسين :**
- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

يتضمن هذا الفصل عرض وتحليل النتائج التي تم التوصل إليها الباحثون من خلال تحليل استجابات أفراد العينة على أداة البحث وبحسب الأهداف الواردة فيه وكما يلي :

1.4 التعرف على المساندة الاجتماعية والثقة بالنفس والعلاقة بينهما:

فيما يتعلق بالهدف الأول للبحث والمتمثل بالتعرف على المساندة الاجتماعية والثقة بالنفس ومعرفة العلاقة بينهما لدى لاعبي كرة السلة المعاقين تم حساب الدرجة الكلية لكل لاعب، ولأجل معرفة طبيعة واقع المقياسان للعينة كلها تم حساب الوسط الحسابي لمقياس المساندة الاجتماعية وظهر انه يساوي (76.82) وانحراف معياري (1.55) وهي جميعها أعلى من الوسط النظري للمقياس والبالغ (64 درجة)، أما مقياس الثقة بالنفس تم حساب الوسط الحسابي وظهر انه يساوي (78.33) وانحراف معياري (1.14) وهي جميعها أعلى من الوسط النظري للمقياس والبالغ (75 درجة)، وكما مبين ذلك في الجدول (1).

وقد تحقق الباحث من صدق المقياسين من خلال مؤثر صدق المحتوى أو المضمون والذي غالباً ما يتم عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة أو الصفة أو القدرة المعنية للتحقق عما إذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلاً أم لا عندها عرض على مجموعة من الخبراء والمختصين ينظر ملحق (3) لإقرار صلاحية المقياس.

ب- ثبات المقياسين :

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار لاختبار للمقياس والاختبار على العينة الاستطلاعية ، إذ تم الاختبار يوم 2018/5/15 وتم إعادة الاختبار بتاريخ 2018/5/28 وبعد تفرغ البيانات استخرجت قيمة (ر) ومنها توصل الباحثون إلى أن مقياس المساندة الاجتماعية والثقة بالنفس يتمتعان بدرجة ثبات عالية ، إذا بلغت قيمة (ر) (90) و (0.88) على التوالي.

5-2 الوسائل الإحصائية :

قام الباحثون باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لاستخراج الوسائل الآتية:

جدول (1): نتائج العينة في مقياسي المساندة الاجتماعية والثقة بالنفس

الاختبار	س	ع	قيمة t لعينة واحدة	قيمة sig	قيمة r المحسوبة	قيمة sig	الدلالة
المساندة الاجتماعية	76.82	1.55	7.658	0.000	0.862	0.001	معنوي
الثقة بالنفس	78.33	1.14	8.149	0.000			

مستوى الدلالة (0.05) عند درجة حرية (13).

وأنجاز كافة قواعد التدريب والاهداف المناطة اليه نتيجة الاسناد الايجابي له وقوة حالته النفسية للاندفاع والعمل او التطوير " (11).

وهذا ما يؤكد (Guilford) على أهمية الثقة بالنفس هي إحدى سمات الشخصية الأساسية ، ولا تقتصر هذه السمة على مجال محدد من مجالات التكيف وإنما ترتبط بمجالات التكيف العام، وقد توصل (Guilford) إلى هذه النتيجة ففي تصنيفه لابعاد الشخصية عد الثقة بالنفس عاملاً عاماً لا يقتصر على مجال السلوك الانفعالي او الاجتماعي وان يرتبط بالسلوك، وافترض أن الثقة بالنفس تنتمي لمجموعة العوامل التي تمثل اتجاهات الفرد الايجابية والسلبية نحو الأشياء ، ونحو نفسه ، ونحو البيئة الاجتماعية" (12).

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها الباحثون يمكن صياغة الاستنتاجات الآتية:

1. أن اغلب لاعبي كرة السلة هم من يتمتعون بمساندة الاجتماعية وثقة بالنفس جيدة.
2. هنالك علاقة طردية بين المساندة الاجتماعية والثقة بالنفس.

5-2 التوصيات :

بناءً إلى ما توصل إليه البحث من نتائج فان الباحثون يوصون بما يأتي :

1. استخدام المدربين لمقاييس المساندة الاجتماعية والثقة بالنفس لمعرفة توجهات اللاعب وما هو مستوى المتغيرات النفسية لديهم لكي يتم الأخذ بنظر الاعتبار كيفية إعطاء التوجيهات والإرشادات لهم.
2. كما يقترح الباحثون :

أ - إجراء دراسة مماثلة على فئة اللاعبين من ذوي الاحتياجات الخاصة .

يبين الجدول (1) الاوساط الحسائية والانحرافات المعيارية وقيمة ر المحسوبة وقيمة t لعينة واحدة ، وظهرت نتائج القيم جميعها معنوية كون قيمة (sig) اصغر من مستوى الدلالة وهذا يعني أن لاعبي كرة السلة يتمتعون بمساندة الاجتماعية والثقة بالنفس ويمكن تفسير ذلك باعتبار المتغيرات النفسية وما لها من أهمية وتأثير في فعال في الحياة العامة والذي ينعكس بالتالي على نتائج اللاعب وسلوكه أو أدائه ، إذ يحتاج اللاعب إلى مساندة الاجتماعية وثقة بالنفس جيدة ، لان المساندة الاجتماعية بها دور في التحكم بالانفعالات الداخلية والخارجية التي يتعرضون إليها في تعلم المهارات والمواقف المتنوعة وخاصة في الالعاب الرياضية ، لذا فان اللاعب اذا توفرت له مجموعة من المتغيرات النفسية ومنها الثقة الاجتماعي والمساندة الاجتماعية ، لانهما "من العوامل المهمة والأساسية من عوامل الشخصية في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية، وكذلك المحافظة على السلوكيات الصحية" (10) فضلاً عن أنهما يعملان كحاجز يحول بين اللاعب والإصابة الجسمية المرتبطة بالعب المعوقين ومنها كرة السلة فالمتعلم ذو الشخصية الصلبة يتعامل بصورة جادة وفعالة مع الضغوط التي يواجهها في عملية التعلم ، كما يميل للتفاؤل والتعامل المباشر مع مصادر الضغط، لذلك فإنه يستطيع تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً، وعليه فإنه يكون أقل عرضة للآثار السلبية المرتبطة بضغط التدريب او الحياة العامة.

وهو أمر طبيعي في ظل الأوضاع التي يمتاز بها اللاعبون المعاقون وكذلك في ظل وجود وسائل داعمة لتوجهاتهم في التقدم بلعبتهم مثل جودة الملاعب والمعسكرات التدريبية النموذجية وكذلك توفر الدعم المادي الجيد نسبياً لهم بالمقارنة مع أقرانهم في العاب الاخرى " إذ ان قوة المساندة الاجتماعية لها تأثير نفسي ايجابي على اللاعب اذ ان تلبية حاجاته ومشاركته في مشاعره والوقوف معه في اثناء التدريب والمنافسات كل ذلك سيعكس الصورة الايجابية لديه اضافة الى متابعتها ان كان من قبل الأهل او من قبل المدرب او الإدارة لحالة اللاعب ذلك سيمنحه الثقة بالنفس وقوة العزيمة والارادة لتطوير نفسه

(6) محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996، ص 53

(7) جمال صبري فرج ونعيم عبد الحسين: كرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين: 2007، ط1، دار دجلة، عمان/الأردن، ص22

(8) روان عبد المجيد ابراهيم: كرة السلة على الكراسي المتحركة لمنحدي الاعاقة، الدار العلمية للنشر والتوزيع، ط1، عمان/الأردن. 2002 ص255

(9) كزار محمد حسن تويج. التنبؤ بالانجاز بدلالة التكيف الاجتماعي والمساندة الاجتماعية والثقة بالنفس لدى لاعبي القوس والسهم المعاقين في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة كربلاء، 2014، ص188.

(10) سالم محمد عبد الله المفرجي وعبد الله علي أبو عرّاد. المصدر السابق، ص127

(11) محمد حيدر سليمان محمود: الإسناد الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالذات والسلوك الاجتماعي لدى بعض منتخبات محافظات القطر بالتايكواندو للمتقدمين، اطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2005، ص75.

(12) Guilford, J.P. Personality. New York: McGraw-Hill, 1959, P.408

ب - أجراء دراسة تتناول العلاقة بين المساندة الاجتماعية والثقة بالنفس وبعض المتغيرات النفسية الأخرى.

ج. أجراء دراسة مقارنة بين المتغيرات لعدد من الألعاب الرياضية الفردية والفرقية.

د-أجراء مقارنة بين اللاعبين واللاعبات في جميع الألعاب.

الهوامش

(1) رياض ملكوش، الدعم الاجتماعي والتكيف الطلابي لدى طلبة الجامعة الاردنية، مجلة دراسات العلوم الانسانية، (2000) مجلد(27)، العدد(1)، ص34

(2) علي عودة محمد الحلفي: أزمة الهوية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية. 1995، ص65

(3) صاحب عبد مرزوك الجنابي: المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بفاعلية المرشد التربوي، اطروحة دكتوراه، كلية التربية/ ابن رشد، جامعة بغداد. 1998، ص78

(4) علي عودة محمد الحلفي (1995): مصدر سبق ذكره، ص67

(5) وثائق عمر موسى التكريتي: بناء مقياس للتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة (بناء وتطبيق)، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة بغداد. 1989، ص40

SOCIAL SUPPORT AND RELATIONSHIP WITH THE SELF-CONFIDENCE OF WHEELCHAIR BASKETBALL PLAYERS HANDICAPS

ASSET. PROF. DR. FADEL KURDI AL-SHAMMARI, DR. AYMAN HANI AL-JUBOURI* and NIVYAN YASSER ABDULLAH**

*College of Physical Education and Sports Science - University of Kufa-Iraq

**College of Physical Education, University of Duhok, Kurdistan Region-Iraq

Abstract

The research aims to identify the social support and its relationship with the self-confidence of wheelchair basketball players with special needs, the researchers hypothesized that there is a relationship between social support and self - confidence for wheelchair basketball players with special needs. The researchers used the descriptive method of surveying and correlation relationship. The researchers identified the research community of disabled basketball players in the province of Babylon and the number (20) players, and a sample of research where (15) players and randomly selected and also (5) players for the exploratory experiment. The researchers then came to the conclusions that most basketball players have social support and good self-confidence. There is a direct correlation between social support and self-confidence. Addresses the relationship between social support and self-confidence and some other psychological variables and the need to conduct a comparative study between the variables for a number of individual and different sports

الملحق (1)

يبين مقياس المساندة الاجتماعية بصورته النهائية

عزيزي اللاعب

بين يديك مجموعة من الأسئلة عن حياتك في النادي وعلاقتك مع زملائك اللاعبين ومدربك وإدارة النادي ، فارجوا أن تكون أجابتك صادقة وصريحة خدمة للبحث العلمي.

التعليمات :

ضع علامة (✓) على الإجابة التي تشعر بها أمام الفقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً شاكراً تعاونكم معنا .

ت	الفقرات	تنطبق دائما	تنطبق أحيانا	لا تنطبق أبداً
1	أحظى باهتمام ورعاية والديّ عندما امرض			
2	إذا طلبت شيئاً من والديّ فإن طلمي يلي حالاً			
3	تسعى عائلتي الى توفير الجو المناسب لي			
4	يعلمي الاهل كيف أتفان في انجاز عملي			
5	الاهل يمازحوني ويلاطفوني من اجل ادخال الفرح والسرور الى نفسي رغم خسارتي			
6	الاهل يشجعون المناقشات حول تدريباتي			
7	تصغي عائلتي باهتمام عندما أتحدث عن مشاعري الخاصة			
8	يشجعني الاهل على الاهتمام بالامور التي تحقّق رفاهتي وسعادتي			
9	يراعي اصدقائي ظروف في كل الاحوال بالرغم من مشاكلي			
10	يخزن زملائي ويساعدوني عند اصابتي اثناء اللعب			
11	زملائي اللاعبين يقدمون لي بعض النصائح التدريبية			
12	يزودني زملائي اللاعبين ببعض الحاجيات كلوازم التدريب حين اطلبها منهم			
13	إذا تغيبت عن التدريب اصدقائي اللاعبين يسألون عني			
14	يزورني اصدقائي عندما أرقد مريضاً في البيت أو في المستشفى			
15	اصدقائي اللاعبين يتأثرون عند خسارتي			
16	يخفف زملائي واصدقائي شعوري بالتوتر والقلق في اثناء مواقف المنافسة			
17	يشجعني زملائي على ما اقوم به من تدريب يومياً			
18	يساعدني اصدقائي في حل مشاكلي الشخصية			
19	الادارة تقف لي جانبي في حل مشاكلي			
20	يتم مساعدتي بحماس من قبل الادارة ويحملون ظروفي			
21	تساعدني الادارة بالمال إذا احتجت اليه			
22	توفر الادارة مستلزمات التدريب			
23	انا احظى باحترام وتقدير المسؤولين في الادارة			
24	لادارة تقدم بعلاج من يصاب من اللاعبين			
25	الادارة يقدمون لي الهدايا في المناسبات			
26	يقدم المدرب لي النصائح في اثناء المواقف والمنافسات التي قد أحظى فيها			
27	يبه يقدم لي النصائح التي قد تمنني في حياتي الخاصة			
28	يخبرني المدرب بالنتائج المتوقعة التي ستحصل في اثناء المنافسات ولكن يرفع من معنوياتي			
29	المدرب يحمي اللاعبين ويدافع عن حقوقهم			
30	يشجع المدرب العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين			
31	المدرب يشاركني في الأداء اثناء التدريب			
32	تحل مشاكلي التدريبية من قبل مدربي			

الملحق (2)

يبين مقياس الثقة بالنفس بصورته النهائية

عزيزي اللاعب

بين يديك مجموعة من الأسئلة عن حياتك في النادي وعلاقتك مع زملائك اللاعبين ومدربك وإدارة النادي ، فارجوا أن تكون أجابتك صادقة وصریحة خدمة للبحث العلمي .

التعليمات :

ضع علامة (✓) على الإجابة التي تشعر بها أمام الفقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً شاكرًا تعاونكم معنا .

ت	الفقرات	نعم	كلا
1	أحشى الظهور بمستوى غير لائق أمام الجمهور		
2	أشارك دائماً في مناقشات الوحدة التدريبية		
3	أعضاء الفريق يجيوني		
4	يقال عني لني غير واثق من مستوي		
5	اشعر بالحرج من انتقادات الغير		
6	لا أقوم بأداء مهارة إلا إذا كنت متأكد من أداءها		
7	اشعر بالتعاسة إذا لم يتحقق حلمي		
8	استشير زملائي في الكثير من الأمور		
9	لا أحب مجاملة أعضاء الفريق		
10	كثيراً ما أفكر عمًا قدمته في التدريب والمنافسات		
11	أشعر إن المدرب غير راضٍ عني		
12	أكسب ثقة الآخرين بسرعة		
13	لا أتحدث عن مشاكلي أمام أعضاء الفريق		
14	أحشى مواجهة الخصم لأول مرة		
15	أشعر إن مستوي أفضل من الآخرين		
16	احتاج إلى من يشجعي عندما أقوم بأداء جيد		
17	استشير زملائي في بعض الأمور		
18	أشارك في المناقشات الرياضية		
19	اشعر بأن زملائي راضين عن أدائي		
20	اشعر بالرضا لان مستوي جيد بالمنافسات		
21	أشعر بحببية أمل كبيرة إذا خسرت في المباراة		
22	أفضل إن اتخذ القرارات بنفسي		
23	يعجبني التعرف على لاعبين جدد في المنافسات الرياضية		
24	أتمسك برأيي عندما أكون على حق		
25	أعالج مشكلائي دون مساعدة الغير		
26	أشعر بأني اقل مستوى من زملائي		
27	امتنع عن الإدلاء بالرأي أمام الآخرين		
28	استطيع أن أساهم في تحقيق الفوز		
29	يعجبني المدرب الذي يسمع آراء اللاعبين		
30	أرغب أن تثمن جهودي عندما أقوم بعمل ناجح		
31	لا أهتم بانتقادات الغير إذا كنت متأكدًا من أدائي		
32	أجد الجرأة في الدفاع عن وجهة نظري		
33	أكسب ثقة الآخرين بسرعة		
34	اعتقد أن مستوي حسن دائماً		

35	لا احشي من تقليد الآخرين لي
36	أحاول بكل جهدي أن أظهر بمستوى لائق
37	اشعر بالسعادة عندما أحقق الفوز
38	لا اتخذ القرار إلا إذا كنت متأكداً منه
39	أفضل إن استشير زملائي في بعض الآراء
40	اشعر بأن زملائي يستخفون بمهاراتي
41	اشعر بأني اقل مستوى من بعض اللاعبين
42	اشعر بخيبة أمل عندما أخطئ في أداء بعض المهارات
43	أشارك زملائي في نشاطاتهم
44	أعضاء الفريق يتقنون بي
45	كثيرا ما أجاري الآخرين حتى لا أبدو مختلف عنهم
46	اشعر بالطمأنينة عندما أنفذ ما يطلب مني
47	لا استطيع أن أجد حلوًا لبعض مشاكلي
48	أتعامل بمحذ حتى لا ينتقدني الآخرون
49	اشعر بالألم إذا هزمت في المنافسة
50	اخشي المنافسات

الملحق (3)

جدول بأسماء الخبراء الذين أعتددهم الباحثون في صلاحية فقرات المقياسان

ت	اسم الخبير	التخصص	مكان العمل
1-	أ.د عامر سعيد الخيكاوي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
2-	أ.د حيدر عبد الرضا	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
3-	أ.م.د محسن محمد الوزان	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الكوفة
4-	م.د حسنين جمعة الطائي	التعلم الحركي – كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الكوفة
5-	م.د علي يحيى حرث	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الكوفة