

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية

تحت عنوان

القلق ومصادره ومدى تأثيره على مردود لاعبي كرة السلة

(17-16)

دراسة ميدانية تحليلية لنادي دائرة وادي رهيو في كرة السلة بولاية غليزان

تحت إشراف:

- أ.حمودي عائدة

إعداد الطلبة:

- نعيم سفيان

- شفاعي عابد

- قدار سليم

السنة الجامعية: 2014/2013

الإهداء

ولو غيرت كذا لكان يستحسن و الله لو أني فعلت كذا لكان أحسن
ولو أضيف هذا المكان أجمل ولو ترك هذا لكان أفضل
وهذا من أعظم العبر وهو دليل استيلاء النقص على سائر البشر
إلى من حملتني الشهور وغذتني الطهور وعودتني السرور، إلى من سهرت الليالي وسالت دمعة في حزني
أسأل الرب العالي أن يحفظها و يرعهاها ليأمي الغالية
إلى الذي سعى إلى إسعادي وصهر علي وتعب من أجل تنوير طريقي و بناء مستقبلي ربي أحفظه
ليأبي العزيز
محمد، الطيب، ميلود، مصطفى، العربي، زوبير ... وإلى اخواتي الاعزاء: إلى سواعدي في الدنيا إخواني
إلى كل الأهل و الأقارب وخاصة
إلى الأستاذة المشرفة... حمودي عائدة.
إلى كل من مد لي يد العون... الزملاء... فغفاع، بومدين، عبد الوهاب، روان ، رضوان، ، سليم، عابد،
يوسف، حميد، فيصل، خالد
إلى كل طلبة معهد التربية البدنية دفعة 2014/2013
إلى كل من يعرف اسم

*

*نعيج سفيان

الإهداء

إلى من أضاءت دربي بدعوات الخير، إلى من حتى وإن وصفتها فلن أوفيتها حقها،
إلى من كان صدرها الأمان الدائم لي، و إبتسامتها الدنيا التي أعيش لها إلى من صوتها
كان التفاؤل نفسه، إليها أقول أحبك

إلى من سهرت وتعبت على تربيتي و بناء مستقبلي

أسأل الله العلي القدير أن يحفظها و يربها لي * أمي الغالية *

إلى أبي العزيز الذي سهر لأجلي حفظه الله

إلى كل عائلي و أهلي كبيرا و صغيرا وخاصة

و إلى كل أصدقائي في مشواري الدراسي و كل أصدقاء قسم التربية البدنية

و الرياضية خصوصا رشيد و رضوان وسفيان سليم وكرم

إلى أستاذتي التي ساعدتني كثيرا بنصائحها في إعداد المذكرة

* شفاعي عابد *

الإهداء

الى من أضاءت دربي بدعوات الخير، الى من حتى و إن وصفتها فلن أوفيتها حقها، الى من كان صدرها الأمان الدائم لي و ابتسامتها الدنيا التي أعيش لهان الى من صوتها كان التفاؤل نفسه، إليها أقول أحبك

إليك انت كل شيء إليك أقول أنت أنا

* أمي الغالية *

الى من كان مستقبلي مستقبله اليك أقول مهما أقول فأنت نعم المثال

* أبي العزيز *

و الى كل أصدقائي في مشواري الدراسي و كل الأصدقاء قسم التربية البدنية و الرياضية

رشيد، وهاب، كريم، رضوان، فحفاف، سفيان، عابد، بومدين

قدار سليم

شكر و عرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وبرحمته تنزل البركات و الصلاة و السلام على خير الأنام محمد

رسول الله صلى الله عليه وسلم

قال رسول الله (ص) : " من اصطنع إليكم معروفا فجازوه فإن عجزتم عن مجازاته فدعوا له حتى تعلموا

أنكم قد شكرتم فإن الشاكر يحب الشاكرين "

يسعني في هذا المقام إلى أن نتقدم بوسع الشكر و التقدير إلى أستاذتنا الكريمة

" حمودي عائدة" الذي قدمت لنا الكثير و لم تبخل علينا بالكم الهائل من المعارف و توجيهاتها التي أنارت

لنا طريقنا نحو إتمام بحثنا .

ولا ننسى أن نتقدم بجزيل الشكر و عظيم التقدير إلى كل أستاذتنا الذين درسونا بمعهد التربية البدنية و

الرياضية .

ألف شكر

المدخل العام

الفهرس

للمدخل العام

الصفحة	الموضوع
1.....	* المقدمة.....
.....	* الفصل التمهيدى.....
3.....	1- اشكالية البحث.....
4.....	2-الفرضيات.....
5.....	3-اهداف البحث.....
6.....	4-اهمية البحث.....
7.....	5-الخلفية النظرية والدراسة السابقة.....
8.....	6-المصطلحات الرئيسية فى البحث.....

الباب الأول

المجانب النظري

الفصل الأول

1-قلق المنافسة الرياضية

- 13.....1-1-تعريف المنافسة.....13
- 13.....2-1-التحضير النفسي الخاص قبل المنافسة.....13
- 14.....3-1-المفاهيم المرتبطة بقلق المنافسة.....14
- 14.....1-3-1-القلق كحالة وكسمة.....14
- 15.....2-3-1-القلق المعرفي والقلق الجسمي.....15
- 16.....4-1-مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية.....16
- 19.....5-1-اساليب التعرف على القلق لدى الرياضي.....19

الفصل الثاني

2-كرة السلة

- 21.....1-2-مفهوم كرة السلة.....21
- 22.....2-2-تاريخ كرة السلة.....22

- 26.....3-2-كرة السلة داخل الكليات وأول إتحاداتها.
- 26.....4-2-كرة السلة الدولية.
- 27.....5-2-قواعد وقوانين كرة السلة.
- 32.....6-2-طرق وممارسات اللعب الشائعة في كرة السلة.

الفصل الثالث

3-الفئة العمري(16-17)سنة

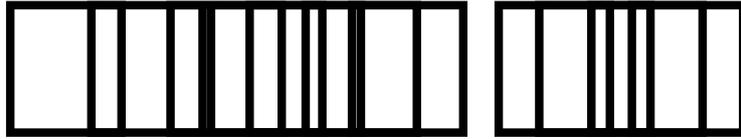
- 37.....*تمهيد.
- 38.....3-المراهقة المتوسطة.
- 38.....3-1-تعريف المراهقة.
- 40.....3-2-التحديد لفترة المراهقة.
- 42.....3-3-خصائص المراهقة.
- 42.....3-4-خصائص النمو في مرحلة المراهقة.
- 43.....3-4-1-النمو الفزيولوجي.
- 43.....3-4-2-النمو الحركي.
- 44.....3-4-3-النمو النفسي.
- 3 44.....3-4-4-النمو الأنفعالي.
- 46.....3-4-5-النمو الاجتماعي.

قائمة الجداول

الصفحة	دلالاته	الجدول
57	يمثل نتائج مقياس حالة قلق المنافس	أ
58	يمثل توزيع اللاعبين حسب مستويات القلق الناتجة عن المقياس حالة قلق المنافسة	1أ
59	- يوضح المتوسط و التباين و الإنحراف المعياري العام لمختلف أفراد العينة لمقياس حالة القلق المنافسة	2أ
60	- يوضح توزيع اللاعبين حسب مجموع درجات كل فئة و نسبتها المئوية و مؤشر درجة لمقياس القلق المعرقل	ب
61	- يبين المتوسط و تباين و الإنحراف المعياري لنتائج مقياس العلق المعرقل	ب1
62	- يبين ترتيب مصادر القلق حسب النتائج المتحصل عليها في البحث	ج
63	مدى أهمية و دور الإمكانيات و تأثيرها على نفسية اللاعب أثناء الإستعداد المنافسات	1
64	- يوضح دور التحفيز على مردود اللاعب و تأثيره السلبي على أداء الجيد	2

65	تأثير التدريب و الإستعداد و مدى أهمية هذا الجانب على نفسية اللاعب في تحديد النتيجة	3
66	الدور الذي يلعبه مستوى المنافسة و المنافس من مختلف الدرجات على نفسية اللاعب	4
67	- مدى دور الجهاز الإداري في تأثير السلبي على أداء اللاعب من خلال تصرفاته المؤثرة	5
68	- يوضح العلاقة بين اللاعبين و أهميتها في تماسك الفريق أو تفرقه	6
69	دور الحكام في التأثير على نفسية اللاعب خاصة عند الإنحياز للخصم	7
70	الدور السلبي الذي تلعبه سوء البرمجة في تأثير على معنويات اللاعبين	8
71	بين أهمية الجمهور و دوره في تأثير إيجابيا أو سلبيا	9
72	دور النقص العددي للاعبي الفريق و مدى تأثير على معنوياتهم	10
73	يوضح النتيجة السايية و مدى تأثيرها على نفسية اللاعب	11
74	من أهمية تأقلم اللاعب مع البيان	12

	المنافسة و أثره على المردود الفردي و الجماعي	
75	مدى تأثير الإصابات على نفسية اللاعب أثناء المنافسات الرسمية	13
76	الدور الذي تلعبه الخبرة و التجربة في تحفيز اللاعب أو التأثير عليه سلب	14
77	بين مدى تقبل اللاعبين لتوجيهات المدربين أثناء اللعب و مدى تأثيرها على نفسياتهم	15
78	يبين أهمية وسائل الإعلام بشتى أنواعها في تحفيز اللاعب و التأثير عليه	16



- الجانب النظري



1- مقدمة

منذ القدم تعرض الإنسان إلى تحديات من طرف الطبيعة و كان يتصدى لها و كل ما يعيقه لتحقيق الراحة و الرفاهية ، فنتج عن ذلك مجموعة من العلوم نشأت من خلال القيام بمجموعة من الأنشطة التي ازدهرت و تطورت عبر العصور المختلفة ، خاصة في عصرنا الحالي حيث تعيش ثورة كبيرة في مجالات العلم المختلفة أو المتكاملة من أجل الوصول إلى أعلى و أرقى مستويات التحضر .

و من هذه العلوم ما كان حديثا ومنها ما كان من حياة البشر منذ نشأتهم كالرياضة مثلا التي كانت من الأنشطة الثانوية و حبيسة مجال الترفيه، ثم تحولت إلى علم من علوم التربية تشغل تفكير العديد من الباحثين و المفكرين و المختصين في مجالها.

فأنشأت لها معاهد و أقيمت لها مراكز للتوثيق، و اختبارات رياضية و أصبح للتدريب الرياضي مجال واسع و خاضع لأسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة العلمية مما توصل إليه العقل البشري من نظريات مختلفة سواء في الطب أو الميكانيكا الحيوية أو في علم الحركة أو علم النفس الرياضي. هادفة من ذلك ضمان أحسن النتائج في المجال الرياضي. و حاول القائمون على هذا المجال تذليل الصعاب المتوقع حدوثها من كل الجوانب بتوفير كل ما يتطلبه الألعاب الرياضية من وسائل و ظروف مساعدة، و محيط مناسب لكسب الربح.

لكن هناك ما شكل عائقا في طريق المدربين و الرياضيين و هو الجانب السيكولوجي فلم يتوصل إلى الطريقة المنهجية ذات المعايير الموحدة للتحكم في هذا الجانب و إعداده فتباينت الطرق و تعددت المناهج لتعدد و اختلاف السمات المميزة لكل شخصية عن أخرى و كيفية تفاعلها مع اللعب أثناء المنافسات مما

جعلنا نولي اهتماما أكبر للانفعالات النفسية و نضعها على طاولة الترشيح مسلطين الضوء على كل ما نشأتها مما يحدد لنا أسباب و عوامل الفشل لتفادي تكرار النتائج السلبية.

فلهذه الانفعالات دور يمكنه أن يغير النتيجة من إيجابية إلى سلبية و هذا إذا لم يتم التحكم في العناصر المسببة له و من بين هذه الانفعالات عنصر القلق: "فهو انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف و توقع الشر و الخطر".

الإعداد النفسي مركب من جملة من المكونات، و من بينها الانفعالات و التي بدورها تحوي عنصر القلق الذي لا تكاد حياة الإنسان أن تخلو منه طالما واجه بعض المشكلات التي يصعب عليه حلها أثناء محاولاته تحقيق أهدافه حيث أن القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف و توقع الشر و الخطر. إن القلق في المجال الرياضي اعتبره المختصون في الميدان سلاح ذو حدين، قد يكون قلقا ميسرا و يلعب هنا دور المحفز الذي يجعل الرياضي يتعرف على مصدره و بالتالي يهيئ نفسه بدنيا مهاريا و ببيكولوجيا للتغلب عليه كما يمكن أن يكون قلقا معرقلا يعمل على إعاقة العمل و الإنجاز الرياضي من خلال تأثيره السلبي الرياضي.

أما أن للنشاط الرياضي الممارس من قبل الرياضي بمفهومه و أسسه و الأهداف المنتظرة من وراء ممارسته وله دور فعال في إمكانية الوصول إلى معرفة مصادر و أسباب نوع القلق المعرقل الذي من إمكانية بلوغ الرياضي أهدافه المرجوة و ذلك عن طريق الإعداد الجيد و الكامل بدنيا و مهاريا و خططيا و نفسيا و كذا التحكم الجيد في باقي المتغيرات ذات العلاقة باللاعب و المنافسة وفق متطلباتها فرديا أو جماعيا و حسب مستواها و نوعيتها و الظروف المحيطة بها.

من هذه المعطيات و إحساسا من الباحث بأهمية هذا الجانب جعله يتطرق إلى طرح هذا الإشكال العويص الذي يقف عثرة في وجه مدربين ورياضيين ليهدم كل ما تم بناؤه فترة متعاقبة من خلال هفوة قد تقع سهوا. فإثارة هذا الجانب بوضع حد للإشكال المطروح عبر مختلف مراحل البحث الذي يتناول فيه دراسة نفسية رياضية محاولا معرفة و إبراز تأثير القلق على مردود لاعبي النخبة لكرة السلة.

إن الموضوع يكتسي أهمية بالغة، يعتبر التحكم في عناصره نتيجة إيجابية فورية و نظرا لمواصفاته تطلبت دراسته إتباع المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) لكونها الأنجع لجمع وقائع و معلومات موضوعية عن ظاهرة لدى جماعة معينة مبتغاها واحد وهو الإنجاز الأفضل.

كل ذلك تم باستعمال أوتاد منهجية وملائمة تسير المنهج المتبع، خلفه في نهاية الدراسة نتائج جد إيجابية أكدت فعالية الفروض المقترحة لفك الإشكال الذي فرض نفسه.

جاء كل ذلك حسب درجة و نسبة التحكم التقني المرتكز على استخدام أنجع الطرق و المناهج العلمية التي تتماشى مع طبيعة الأفراد المتعامل معهم قصد الإعداد الناجح وبالتالي الوصول إلى أرقى المستويات .

2- الإشكالية:

يعتمد الإعداد الرياضي الصحيح و السليم على معارف و تقنيات توصل إلى وضع إستراتيجية التخطيط و الإعداد بأسلوب علمي يسهم في تنمية المستوى الرياضي إلى أبعد الحدود و يوصل اللاعب إلى أعلى مستوى فيعمل بأقصى ما يمكن أن تسمح به قدراته الفردية أو مع الجماعة.

ومن أهم العلوم التي لا يمكن الاستغناء عنها في ميداننا الرياضي (علم النفس) نظرا لما يمدده من نظريات تعمل على تهيئة الرياضيين والحد من الضغط النفسي أثناء المنافسات كي يظهروا بمستواهم المطلوب ويظهروا مهاراتهم دون أي عوائق بتجنب مختلف الانفعالات (الخوف، القلق، التوتر).

ومصدر هذه الانفعالات كالقلق مثلا، فإنه يمكن تجنبها بل والتحكم فيها لجعلها عاملا إيجابيا بدلا من اعتبارها ظاهرة سلبية، فعلماء النفس يرون القلق سلاح ذو حدين فأما أن يكون محفزا للاعب حيث يهيئ نفسه بدنيا و نفسيا للتغلب عليه، أو إما يلعب دور المعرقل يضر مستوى الأداء ليهدم بذلك كل ما بناه المدرب واللاعب معا.

فمن الضروري معرفة العوامل و المصادر المسببة التي ينشأ عنها القلق و نبحت فيها لإبراز وإثبات أنواعها، وقصد توضيح معالم هذا البحث نطرح الإشكالية ونجزئها إلى مجموعة من التساؤلات تستدعي حلولا وتبعد الالتباس و الغموض.

فتساؤلنا يكون هل للقلق تأثير على الأداء الجيد للاعبين قبل وأثناء المنافسات خاصة الرسمية؟

ونتساءل عن درجة القلق ومصادره ومستواه، ولماذا نلمس تأثيرها السلبي بدلا من الإيجابي؟

2. فرضيات البحث:

– الفرضية العامة:

التأثير الكبير للقلق على المردود الجيد للاعبين أثناء المنافسات الرسمية.

– الفرضية الجزئية:

- ظهور مستويات عالية للقلق.

- السبب في المستوى العالي للقلق لدى اللاعبين يعود إلى ظهور حالة قلق المنافسة.

- نقض إمكانيات التحضير تؤثر سلباً على نفسيات اللاعبين.

3. أهداف البحث:

مما لا شك فيه أن هذا البحث يساهم في رفع كفاءة صاحبه ويعود في تكوينه العلمي بالإيجاب بل ويزيد من توسيع ثقافته في المجال الرياضي فهو يحمل فائدة نظرية وعلمية تجعل أفاق صاحبه أوسع وعلى مستوى.

وأهداف البحث واضحة للعيان وكأنه عبارة عن دراسة دقيقة للجانب النفسي الرياضي ونقطة ارتكازها في ظاهرة القلق وتأثيرها على نفسية الفرد الرياضي فهي محور الموضوع ويمكن حصر تلك الأهداف فيما يلي:

يوضح البحث كيفية إثبات وجود المصادر المختلفة للقلق عند اللاعبين وإمكانية معالجتها وتجنب تأثيرها السلبي بإيجاد حلول مناسبة ومن ثمة ضمان التكيف للرياضي مع هذه المصادر.

الإلمام بهذه الظاهرة (أي المؤثرات) يوصلنا إلى الطريقة المثلى لمعالجة الجانب النفسي لأن معرفة مستويات

القلق تسهل عملية إعداد رياضي متزن قادر على اقتحام ميدان المنافسة دون أي عقدة أو الإحساس

بالنقص فمثلاً المستوى الواطئ للقلق يعمل كدافع ومحفز ومنشط، أما المستوى المنخفض فيشير إلى ضعف

التحضير ما يجعل المدربين يعملون كأثر لرفع درجات التحفيز عالياً و بالتالي يثبت البحث ضرورته في

التحفيز النفسي والإعداد الرياضي.

4. أهمية البحث:

إن موضوعنا يتمثل في الدراسة التحليلية للعلاقة المتكاملة التي يجب توفرها في الرياضي وذا قيمة عالية للمعرفة العلمية لأنه يهتم بكل الصفات أو العناصر اللازمة لتكوين لاعب متكامل من حيث (الجانب البدني، المهاري، الخططي، النفسي،.....) يمكنه من تحقيق الفوز.

هو موضوع يجيب عن إشكاليات تطرح كثيرا في عصرنا الحالي، و لكن يزيح الغموض و التساؤل، جاء مركبا من شقين(نفسى و رياضى) كل منهما معتمد على ما وصلت إليه آخر البحوث العلمية، فمن الجميل أن نعرف جانبا من جوانب علم ما و من الأجل نذكر أن التمازج بين العلوم(علم النفس الرياضة) ينتج ثمرة أخرى أنقع ولها أثر فعال.

كل ذلك جعل الموضوع يكتسي أهمية ميدانية بالغة، فالجانب النفسى و علم النفس الذى يبحث في ميدان تنظيم النشاط النفسى والحالات التى يتصف بها الإنسان كونه كائن حى يقوم بالعديد من الأنشطة أثناء تعامله وتفاعله مع البيئة.

أما الجانب الرياضى فهو ميدان هام من ميادين التربية، يعد الفرد إعدادا صالحا وفق نظم وقواعد سليمة.

إن الواقع الميدانى هو الذى فرض علينا معالجة مثل هذه الأشكال، فالإعداد النفسى للاعبين وسوء التحضير و المدربون حسب نتائج سلبية وخيمة خصوصا عند اهتمامهم بالجانب الفيزيولوجى (البدنى) المهارى والتخطيط دون التحضير النفسى و عدم الحرص على أبعاد اللاعبين عن كل ما يقلقهم فيعيقه. وما يثبت أهمية الإعداد السيكولوجى والمستوى الذى يظهر عليه اللاعب فى الميدان حيث لا يعكس أبدا مستواه الحقيقى.

فلا يجوز أن يهمل الجانب النفسي، إذا تعد الانفعالات فيه من أعنف المؤثرات على مردود الرياضي، وقد سلطنا الضوء بالتحديد على أهم انفعال (القلق) فلماذا القلق بالذات؟ وماهي الجوانب التي تؤثر فيها هذه الظاهرة؟.

إن تأثير القلق غير محصور في الجانب النفسي ففي معظم الأحيان يتعدى ذلك إلى النواحي الجسمية، إضافة إلى أنه يؤثر على أهم جهاز في جسم الإنسان وهو الجهاز العصبي الذي يسيطر تماما على جميع عضلات الجسم.

وقد يجز القلق كذلك إلى إصابة اللاعب بأمراض عديدة كالقرحة المعدية و ارتفاع ضغط الدم وتعد ذات تأثيرات سلبية على المهارات الجيدة للاعب، كالإصابة بالتشنج أو بعد الاستقرار أو الخوف من المنافسة أمن الخصم والشعور بالضعف لفقد الثقة بالنفس، فلا يكون للتدريب والتحصير البدني دور في إعادة كل ذلك لشخصية اللاعب.

كما تعتبر ظاهرة القلق حديث العصر لا ينجو منها أحد، وتأثيرها يتجاوز الفرد الرياضي بل يعتاده الفريق الرياضي ليؤثر في الفريق الذي ينتمي إليه فيعجز عن تحقيق المستوى المتوقع.

5- الخلفية النظرية و الدراسات السابقة حول الموضوع:

اعتبارا للتأثيرات الهامة التي يفرضها القلق على الشخصية في مختلف مواقف الحياة خاصة في الميدان الرياضي بشتى نشاطاته، والتي تعتبر حقا هاما، بأن يكون تأثيره مباشرا على الأداء والنتيجة، هذه التأثيرات أعطت للظاهرة أهمية جعلت الكثير من الباحثين يدولون حلولها بكتاباتهم المختلفة و المتعددة.

ونظرا لكون الظاهرة هي إحدى الدعائم في البحث وقع الارتكاز على بعض الكتابات الشخصية بمفاهيمها المتعددة وسماتها ومختلف نظرياتها، إضافة إلى الانفعالات بتعدد مظاهرها وأنواعها كالخوف والقلق وكل ما يدور حولها، وكان ذلك من خلال الدراسات البيولوجرافية للعديد من العلماء والباحثين ممن اهتموا بهذه المواضيع كما تم التطرق إلى جمع عدة عناوين أخرى تصب في الموضوع كالنشاط الرياضي العام وكذا الخاص بالدراسة وما تطلبه من تحضيرات عديدة، وهذا قصد لم شمل كل العناصر التي تثري الدراسة.

أما بالنسبة للدراسات المشابهة فإنها لم تكن واسعة بقدر ما تتطلبه أهمية الموضوع مثلا:

- دراسة تجريبية للقلق ومفعوله على التحلية الحركية للاعبي كرة اليد، وذلك بالمدرسة العليا للتربية البدنية - مستغانم -.

إلا أن ما فقد في كل الدراسات وما لفت انتباه الباحث وجعله منطلقا في دراسته، خلال تطلع حول الموضوع هو إجحاف هذه الدراسات في الإلمام بمختلف العناصر المحايدة والمصاحبة لظاهرة القلق لذلك اعتبرت الدراسة ممكنة وموضوعية للتوسع فيها لإظهار ما افتقدته سابقاتها وهذا طبعا بإعطاء الأمانة العلمية حقها في البحث، أملا أن يكون هذا البحث طرفا في إثارة هذا الجانب بما هو أرقى وأفضل.

6- المصطلحات الرئيسية في البحث:

السلوك: عرفه عبد السلام عبد الغفار بأنه (هو كل ما يقوم به الفرد من نشاط ويشمل النشاط الظاهر كالنشاط الرياضي والباطن كالإدراك، التفكير، الإحساس) وبأنه (وسيلة بين الأفراد والجماعات وهو الوسط الذي تنتقل فيه الفكرة ومبدأ الاتجاه من فرد لآخر).

وعرفه سعد عبد الرحمان بأنه(وسيلة الفرد التي يسلكها للوصول إلى هدف ما بعد أن يحركه دافع ما).

الدوافع:

تطرق لها في تعريفه محمد علاوي وسعد جلال بأنها(الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين).

أما أحمد عزت فعرّفها على أنها(حالة داخلية جسمية أو نفسية تثير السلوك ظروف معينة و تواصله حتى ينتهي إلى غاية معينة).

النشاط الرياضي:

عرفه قاسم حسن حسين بأنه(ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خصوصا ويعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤيد إلى توجيه نموه البدني و النفسي والاجتماعي والخلقي توجيهها إيجابيا لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع).

القلق: شعور ذاتي بالخوف أو التهديد يلزمه أحيانا ارتفاع الاستثارة الفيزيولوجية يشبه ولكنه ليس هو الخوف.

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة. كذا يستخدم مصطلح القلق في صف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس غير سارة.

الغضب: استجابة انفعالية حادة يستثار بواسطة إلقاء أذى فعلي أو خيالي بالإنسان، أو الوقوف في وجهه رغباته وهو يتصف بالامتعاض ويشمل على فعاليات هجومية وعدائية.

الإيحاء الذاتي: نوع من التدريب الذهني يمارس الفرد خلاله تغذية رجعية داخلية تتأسس على تصورات بصرية ليصل إلى حالة الاسترخاء.

بطارية الاختبارات: وهي مجموعة من الاختبارات مقررّة على مجموعة من الأفراد ولها معاييرها التي تسمح بالمقارنة.

صورة الجسم: الصورة أو التصور العقلي الذي يملكه الفرد عن جسمه الخاص أثناء الراحة أو في الحركة أثناء أية لحظة.

تركيز الانتباه الواسع: يستخدم هذا المصطلح مع سعة الانتباه ويعني عدد المثيرات التي يجب على الرياضي الانتباه إليها، فالسعة خاصة بحجم المعلومات واتساع المجال الإرادي الذي يحاول الرياضي التعامل معه، حيث المطلوب أن يكون يقظا واعيا بتحركات زملائه.

حالة القلق المعرفي: يعني إدراك الرياضي للتهديد من خلال المشاعر والانفعالات مقابل الاستجابة الفيزيولوجية لحالة القلق الجسمي، ويحدث هذا النوع من القلق عادة بسبب التوقعات السلبية للنجاح، أو التقييم الذاتي السلبي ومن مظاهره الشائعة لدى الرياضيين، التفكير السلبي ضعف التركيز تشتت الانتباه، الأفكار الغير سارة.... إلخ.

توتر المنافسة: استجابة انفعالية سلبية عندما يهدد تقدير الذات وتحدث عندما يدرك الرياضي عدم التوازن بين متطلبات أداء المنافسة وقدرته على الأداء الناجح لمواجهة هذه المتطلبات.

حالة قلق المنافسة: استجابة إلى موقف تنافسي وتشابه أعراضها حالة القلق العام، إلا أنها تنشأ كاستجابة لمثيرات في موقف رياضي.

سمة قلق المنافسة: استعداد شخصي لإدراك الموقف الرياضي أو منافسات أخرى كنوع من التهديد ويتميز هذا النوع من القلق بالاستقرار والثبات مثل أي سمة شخصية.

يعرف مارتنز سمة قلق المنافسة بأنها(الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذا الموقف كمشاعر الخشية والتوتر).

التركيز: هو توجيه الانتباه بدرجة عالية من الحدة نحو بعض المثيرات في موقف كلي، ومصطلح التركيز والانتباه يستخدم في الرياضة بشكل متبادل على الرغم من وجود اختلاف بينهما، فالتركيز يعرف على أنه (تضييق الانتباه وتثبيته على مثير معين ، والاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد). ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفكرة بمدى الانتباه).

الصراع: حالة انفعالية مؤلمة تنتج عن النزاع بين الرغبات المتضادة، وعدم قضاء الحاجات، أو عدم السماح لرغبة مكبوتة بالتعبير عن ذاتها شعوريا.

شروء الذهن: انحراف الانتباه عما يفعله الإنسان.

الاستقرار الانفعالي: هو مقدرة الرياضي على الشعور بمشاعر قوية دون افتقاد السيطرة على أفكاره وأفعاله، ويستخدم بشكل متبادل مع مصطلح الاتزان الانفعالي.

تصور ذهني خارجي: يستخدم هذا المصطلح عندما يستحضر الرياضي صورة ذهنية لشخص آخر يؤيد المهارات الرياضية.

علم نفس الرياضة: يعني محاولة تطبيق الحقائق والمبادئ النفسية المرتبطة بالسلوك الإنساني في الرياضة، والهدف من ذلك هو تطوير الأداء الرياضي هذا من ناحية، وتطور الجوانب الإيجابية لشخصية الرياضي من ناحية أخرى.

قلق الحالة: خبرة انفعالية مباشرة تتميز بالخوف والتوتر، ويصاحبها أحيانا استثارة فيزيولوجية، درجة القلق التي يشعر بها الفرد نتيجة موقف توتر أو تهديد وهي صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر يطلق عليها كذلك "حالة القلق".

توتر: قد يستخدم مصطلح توتر كمفردا للطاقة النفسية، والواقع أن التوتر يختلف عن الطاقة النفسية، ويحدث عندما يذكر الفرد عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله وإدراك قدراته على إنجاز هذا العمل مع الأخذ في الحسبان أن نتيجة هذا العمل تمثل أهمية لهذا الفرد.

مزاج: هو مجموعة من الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره من الأفراد كما يعرفه البعض بأنه الخصائص النفسية الفردية التي تتميز بديناميكية العمليات النفسية للفرد وهو بمثابة الطبيعة العامة لأحد الأفراد خصوصا في جانبها الوجداني.

سمة القلق: استعداد شخصي مستقر نسبيا لإدراك مواقف بيئة معينة كمصدر للتهديد أو التوتر والميل للاستجابة لهذه المواقف بدرجات عالية من حالات القلق.

الفصل الأول

-قلق المنافسة الرياضية

1-1- تعريف المنافسة:

توجد عدة تعريفات يمكن أن تعطينا المعنى الحقيقي للمنافسة، والمتداول لدى الجميع، ونأخذ هذه التعريفات على أساس أن المنافسة هي صراع بين فردين أو بين مجموعتين من الأفراد للوصول إلى هدف معين، وهناك نوعين من المنافسة:

- منافسة مباشرة:

هي منافسة تكون بين فردين أو مجموعتين للوصول إلى هدف معين مثال: الفن النبيل، كرة القدم.....إلخ.

(sillamy, nobairet, 1990)

منافسة غير مباشرة:

هي تحدي الفرد أو الرياضي إلى أرقامه أو نتائجه المتحصل عليها ومحاولة تحسينها مثال:

العاب القوى (القفز الطويل والعالي، سباقات السرعة...إلخ).

1-2- التحضير النفسي الخاص قبل المنافسة:

ينظر إلى الإعداد النفسي قبل المنافسة كنوع من الإعداد النفسي قصير المدى، وهو عادة يبدأ قبل المنافسة

بيومين ولا يتجاوز أسبوع، وتتمثل هذه الأيام القليلة التي تسبق المنافسة وخاصة اليومين الأخيرين أهمية

كبيرة في البرنامج التدريبي وخاصة الناحية النفسية، لذلك ليس من المستغرب أن يطلق عليها بعض

المتخصصين في الإعداد النفسي للرياضيين "فترة الإعداد الحرجة" حيث أن التقصير في الإعداد النفسي

خلال الفترة ينعكس بدوره على النواحي الأخرى سواء كانت البدنية أو المهارية وهي تحضير يقام عد

وصول اللاعب إلى مكان المنافسة ويتلقى العناصر التالية:

- التأقلم مع حالات المنافسة (الأرضية، الميدان، الجمهور).

- الاحتفاظ بالطاقة الانفعالية والنفسية للاعب. (راتب, د/اسامة كامل، 1997)

1-3-3- المفاهيم المرتبطة بقلق المنافسة:

ربما من المناسب أن نستهل موضوع قلق المنافسة الرياضية بإلقاء الضوء على التعريف ببعض المصطلحات

الهامة المرتبطة بدراسة قلق المنافسة في الرياضة ومن ذلك: القلق، الإثارة، التوتر، ضغط المنافسة الرياضية.

1-3-1 القلق كحالة وكسمة:

يشير الاستعراض النظري خلال فترة طويلة من الزمن إلى عدم الاتفاق حول الإجابة عن تساؤل عام

مفاده: هل مقاييس القلق تقيس الاستعداد العام أم إنها تقيس حالة قلق نوعي؟.

ومع ذلك فقد شهدت بداية الخمسينيات من القرن الحالي التمييز بين نوعي القلق كحالة وكسمة. كما

توصل "كاتل" و"شاير" في ضوء الدراسات العملية التي قام بها في بداية الستينات إلى وجود عاملين

واضحين للقلق، وهما قلق السمة وقلق الحالة. وقد دعم "سبيلر جر" 1996م هذا المفهوم وقدم نظرية

القلق كحالة وكسمة ويعرف قلق الحالة بأنه حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر، ويمكن أن

تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت إلى آخر. بينما يعرف قلق السمة بأنه: استعداد الفرد لإدراك مواقف

معينة كمهدد له، والاستجابة لهذا الموقف بمستويات مختلفة من حالة القلق.

ويمكن تشبيه العلاقة بين قلق السمة وقلق الحالة بالعلاقة بين طاقة الوضع (الطاقة الكامنة) وطاقة الحركة، حيث يشير قلق السمة مثل طاقة الوضع إلى استعداد كامل لحدوث استجابة معينة إذا أثرت بمثير مناسب، كما يشير قلق الحالة مثل طاقة الحركة إلى الاستجابة (رد الفعل) التي تحدث الآن وبمستوى معين من الشدة ويذكر الأفراد المتميزون بالمستوى العالي في قلق السمة أغلب المواقف المعينة على أنها مهددة لهم. ومن المتوقع أنهم يستجيبون بمستويات مرتفعة الشدة من قلق الحالة في المواقف المعينة المهددة بالفعل، لذلك يظهرون ارتفاعا ملحوظا في قلق الحالة كأثر مما يظهره الأفراد المتميزون بالمستوى المنخفض في قلق السمة. (راتب، علم النفس الرياضي مفهومه وتطبيقاته، 1997)

1-3-2- القلق المعرفي والقلق الجسمي

اهتم الباحثون مع بداية الستينات من القرن الحالي بتناول موضوع القلق. على أساس انه بناء متعدد الأبعاد كأثر من كونه بناء أحادي البعد فعلى سبيل المثال نجد أن كلا من "موريس" و"ليبرت" 1967 قد صنفا القلق إلى بعدين هما: القلق المعرفي والإثارة الانفعالية وقد دعم وجهة النظر السابقة البحوث التي قام بها كل من "ديفيد سون" 1978 و"شوراتز" 1976 و"بوكروفك" 1976 حيث توصلوا إلى مكونين رئيسيين للقلق هما: القلق المعرفي والقلق الجسمي.

يمثل القلق المعرفي الجانب العقلي للقلق، ويحدث عادة نتيجة أو التقييم الذاتي السلبي للرياضي نحو مستوى أدائه، ويظهر في ضعف مقدرته على التركيز والانتباه، أما القلق الجسمي فإنه يمثل كلا من الجانبين الفيزيولوجي والوجداني للقلق، ومن المظاهر المميزة لهذا النوع من القلق ما يحدث للرياضي من زيادة سرعة نبضات القلب، وزيادة سرعة التنفس، وتعرق اليدين، واضطرابات في المعدة وتوتر العضلات.

وبالرغم من أن الافتراض النظري يشير إلى استقلال كل من نوعي القلق المعرفي والجسمي فإنهما يشتركان في تأثيرها بالمواقف الضاغطة نظرا لان مثل هذه المواقف الضاغطة تمثل نوعا من الإثارة لهذين النوعين من القلق. ويبدو أن كلا من نوعي القلق المعرفي والجسمي يمثلان بالنسبة للسلوك بعدين أساسيين أحدهما يرتبط بالشدة والآخر يرتبط بالاتجاه كما تجدر الإشارة كذلك إلى أن هذين النوعين من القلق وخاصة في حالة ارتفاع درجة كلا منهما تمثل خبرات غير سارة بالنسبة للفرد. (راتب, د/اسامة كامل، 1997)

1-4- مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية:

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم وبينما يستطيع البعض منهم السيطرة والتحكم على درجة القلق، فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك، ومن ثم يتأثر الأداء سلبا وخاصة في أثناء المنافسة.

لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين وجاءت النتائج موضحة أن هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حدوث القلق: (راتب, د/اسامة كامل)

أ- الخوف من الفشل. ب- الخوف من عدم الكفاية.

ج- فقدان السيطرة. د- الأعراض الجسمية والفيزيولوجية.

أ- الخوف من الفشل:

تشير نتائج البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق. والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة أو ضعف الأداء أثناء المنافسة.

والواقع أن ذلك يمثل جزءا من المشكلة نظرا لأن جميع هذه الأنواع من المخاوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي لمفهومه لذاته أو لتقديره لذاته، ويتضح ذلك عندما تسيطر على الرياضي بعض الأفكار السلبية مثل:

- هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لإثبات شخصيتي.

- ماذا يقول الآخرون عندما أخسر هذه المباراة؟

- أنا لا أريد أن أخيب آمال مدربي ووالدي.

- انه يصعب علي مقابلة الأصدقاء في النادي إذا خسرت هذه المباراة.

- حقا إذا خسرت هذه المباراة فإن كل شيء يعتقد أني فاشل

لقد توصل الباحثون إلى وجود دافعين أساسيين للنجاح والتفوق هما: ادفع الخوف من الفشل ودافع الرغبة

في النجاح. حيث أن الأشخاص الذين يسعون للتفوق خوفا من الفشل يبذلون قصارى جهدهم بأداء

جيد، نظرا لأن التفكير في الفشل يمثل شيئا بغيضا بالنسبة لهم، لذلك فهم يحاولون تجنب حدوث الفشل،

وما يصاحبه من اضطرابات وقلق واكتئاب ونقد وأذيتهم، أما الأشخاص الذين يسعون للتفوق رغبة في

النجاح فإنهم يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح وما يمثل من قيمة لديهم، ولا شك أن دافع الرغبة

في النجاح هو الأكثر ملائمة لتحقيق الأداء الأقصى حيث أن الخوف من الفشل يقود الرياضي إلى اللعب بهدف عدم الخسارة أو تجنب الهزيمة، بدلا من اللعب بهدف تحقيق المكسب أو الفوز وهناك فرق بينهما.

ففي رياضة كرة اليد مثلا نلاحظ أن الرياضيين الذين يتميزون بالخوف من الفشل يميلون إلى استخدام الأسلوب الدفاعي، ولا يبادرون باستخدام الأسلوب الهجومي.

كما يعتبر الخوف البدني وخاصة الخوف من الإصابة التي تحدث أثناء المنافسة سواء للاعب نفسه أو للمنافسين الآخرين من المخاوف الأكثر شيوعا.

لذا فيجب أن لا تنكر قيمة دافع الخوف من الفشل باعتباره أنه يمكن أن يكون قوة دفاعية نحو تحقيق أفضل أداء رياضي ولكن الخطورة تظهر حينما يعظم مقدار الخوف من الفشل بدرجة كبيرة ويأخذ من الرياضي مما يجعل قدراته تصبح مقيدة على الأداء الجيد وقد يؤدي حتى إلى جمود في الأداء

ب- الخوف من عدم الكفاية:

يتضح هذا المصدر من القلق عندما يذكر الرياضي أن هناك نقصا معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافسة أو المسابقة ويتركز هذا النوع من المخاوف في أن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضائه عن نفسه.

لقد أوضح الرياضيون الكثير من الأمثلة التي تبين الإحساس بعدم الكفاية ومن ذلك مايلي:

- عدم القدرة على التركيز.

- عدم القدرة على التعبئة النفسية.

- عدم الرغبة في الأداء.

- فقدان الكفاءة البدنية.

- عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة.

- فقدان السيطرة على التوتر.

د- الأعراض الجسمية والفيزيولوجية:

تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية، وتسبب زيادة في التنشيط الفيزيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك، ومن تلك الأعراض: اضطرابات المعدة، الحاجة للتبول، زيادة العرق في راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة توتر العضلات.....إلخ.

ويجدر الإشارة إلى أن هذه الأعراض الفيزيولوجية للقلق يمكن أن تفسر على أنها أعراض إيجابية لحالة الاستثارة الانفعالية، كما أنها قد تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق. ويبين الشكل التالي أن التفسير الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق يقود إلى المزيد من القلق المعوق للأداء، بينما التفسير الصحيح ينظر لهذه الأعراض الجسمية على أنها شيء طبيعي ومن ثم لا يؤدي إلى المزيد من القلق.

1-5- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضي: يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة

القلق لدى الرياضيين ومن ذلك استخدام قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسة.

ومن خلال تطبيق هذه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين يمكن التوصل إلى معرفة القلق الذي يتميز به الرياضي.

ويمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء ومن ذلك على سبيل المثال:

أ- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي وخاصة في مواقف المنافسة مؤشرا لزيادة القلق مثل لاعب كرة القدم الذي يتميز بأداء جيد خلال فترات التدريب ثم يضعف أداءه أثناء المنافسة.

ب- يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مؤشرا لزيادة درجة القلق. مثل لاعب كرة القدم الذي يكرر الفشل في تسديد ضربة الجزاء الترجيحية.

ج- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسة مؤشرا أحيانا لارتفاع مستوى القلق. (راتب, د/اسامة كامل)

الفصل الثاني

-كرة السلة-

كرة السلة

مفهوم كرة السلة هي رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان يتألف كل منهما من خمسة لاعبين نشيطين يحاول كلاهما إحراز نقاط سلة يُطلق عليها الهدف وترتفع عن الأرض بمقدار 3 أمتار في العالم يتم إحراز النقاط من خلال ادخال الكرة داخل السلة الموجودة على ارتفاع 3 أمتار؛ حيث يفوز الفريق الذي يتمكن من إحراز عددا من النقاط أكبر من تلك التي يجزها منافسه في نهاية المباراة وهكذا فمن الصعب وقوع نتيجة التعادل بين الفريقين. ويمكن للاعب التقدم بالكرة إلى الأمام عن طريق تنطيطها على أرض الملعب فيما يُعرف باسم المراوغة أو تمريرها لزملائه للوصول إلى الهدف. ولا يُسمح بأي احتكاك بدني يعرقل أي لاعب من الفريقين وهناك قيود مفروضة على كيفية التعامل مع الكرة تُعرف باسم مخالفات قواعد اللعب عند ارتكاب اللاعب لخمس مخالفات يطرد مباشرة من المباراة ويعوضه لاعب آخر من نفس الفريق. وبمرور الوقت، تطورت لعبة كرة السلة لتشتمل على طرق لعب فنية شائعة تتعلق بتصويب الكرة وتمريرها والمراوغة بها، إلى جانب مراكز اللاعبين والخطط الدفاعية والهجومية. فعادة ما يلعب أطول لاعبي الفريق في

مركز الوسط أو في أحد مركزي الهجوم، أما اللاعبون الأقصر طولاً أو الذين يتميزون بالسرعة ويمتلكون أفضل مهارات في الإمساك بالكرة والتحكم بها فيلعبون في مراكز الدفاع. وعلى الرغم من الاهتمام البالغ بقواعد وقوانين لعبة كرة السلة عند ممارستها في المسابقات والمنافسات، فقد ظهرت الكثير من الألعاب المشتقة من لعبة كرة السلة والتي تتم ممارستها بشكل غير رسمي. وفي بعض البلدان، تعتبر لعبة كرة السلة من الرياضات الشعبية التي تستقطب قطاعاً جماهيرياً كبيراً.

وفي حين تعتبر كرة السلة في الأساس بمثابة رياضة تنافسية تتم ممارستها في الصالات، في ملعب كرة السلة، فقد تزايد انتشار الألعاب المشتقة من لعبة كرة السلة، والتي لا يتم التشديد فيها على القواعد والقوانين، كنوع من الرياضات التي تُمارس في الساحات الخارجية الموجودة بالقرب من الأحياء الشعبية والتجمعات السكنية الريفية

تاريخ كرة السلة

أول ملعب لكرة السلة: كلية سبرينجفيلد.

في أوائل ديسمبر من عام 1891، بحث الدكتور الكندي جيمس نايسميث أستاذ التربية البدنية بجامعة ماكجيل في مونتريال والذي يعمل أيضاً معلماً في مدرسة التدريب^[3] الخاصة بجمعية الشبان المسيحية والمعروفة حالياً بكلية سبرينجفيلد في مدينة سبرينجفيلد بولاية ماساتشوستس بالولايات المتحدة الأمريكية، عن ابتكار لعبة قوية تُقام داخل الصالات يشغل بها طلابه ويحافظ على لياقتهم البدنية عند مستويات مناسبة في فصول الشتاء الطويلة التي تسود الولايات الواقعة في إقليم نيو إنجلاند.

فبعد رفض عدد من الأفكار الأخرى نظرًا لصرامتها أو عدم تناسبها مطلقًا مع صالات الجمنازيوم المحاطة بالجدران، وضع "نايسميث" القواعد الأساسية لكرة السلة وقام بتثبيت سلة خووخ على سياج يبلغ ارتفاعه 10 أقدام (3.05 متر). وعلى النقيض من الشبكات الحديثة لكرة السلة، فقد ظل قاع سلة الخوخ مسدودًا، ومن ثم كان يتعين استرجاع الكرة يدويًا بعد كل "هدف" أو بعد كل نقطة يتم إحرازها. غير أن هذا الأمر قد أثبت عدم فاعليته. لذا، فقد تم ثقب قاع هذه السلة، المثبتة في عمود طويل مرتكز على حامل، مما يتيح خروج الكرات منها في كل مرة تدخل فيها. هذا وقد تم استخدام سلال الخوخ هذه حتى عام 1906، حيث تم استبدالها في نهاية الأمر بسلال معدنية مثبتة في لوحات خلفية تُعرف باسم لوحات الهدف (وهي عبارة عن لوحة مستديرة أو مستطيلة خلف السلة تمنع ضربات الكرة المتجهة إلى الخارج وترجعها، أو تردها إلى داخل السلة). وسرعان ما تم إدخال تغيير آخر يتيح مجرد مرور الكرة عبر السلة، وهو ما مهد الطريق لظهور اللعبة في شكلها المعروف لنا حاليًا. في بادئ الأمر، تم استخدام كرة قدم في إحراز الأهداف. فعندما يتمكن اللاعب من إحراز هذه الكرة داخل السلة، فإن فريقه يحصل على نقطة. والفريق الذي كان يحصل على أكبر عدد من النقاط هو الذي يعتبر الفائز في المباراة. وعادة ما كان يتم تثبيت السلال في شرفة الملعب المنخفضة، ولكن ثبت أن هذا الأمر غير عملي وذلك عندما بدأ الجمهور يتدخل في تصويبات الكرة. وقد تم استخدام لوحة الهدف المثبتة خلف السلة للحيلولة دون وقوع هذا التدخل، هذا إلى جانب كونها ذات تأثير إضافي يتمثل في السماح بالتصويبات المرتدة. وقد اكتشفت حفيذة نايسميث مذكراته التي كتبها بخط يده في أوائل عام 2006، والتي تشير إلى أنه كان قلقًا بشأن لعبته الجديدة التي ابتكرها، والتي اشتملت على قواعد مستقاة من لعبة للأطفال يطلق عليها اسم لعبة ،

وذلك لفشل الكثير من الألعاب التي تم ابتكارها قبل ذلك في هذا الإطار. وقد أطلق نايسميث على اللعبة الجديد اسم لعبة "كرة السلة".

تمت إقامة أول مباراة رسمية في كرة السلة داخل الصالة الرياضية الخاصة بجمعية الشبان المسيحية في 20 يناير من عام 1892 وشارك فيها تسعة لاعبين. وقد انتهت هذه المباراة بنتيجة 1-0؛ حيث تم تصويب تسديدة الفوز من على بُعد 25 قدمًا (7.6 مترًا) 25 قدم (7.6 م)، على ملعب تبلغ مساحته نصف مساحة الملعب الحالي الذي تقام عليه مباريات كرة السلة المفتوحة أو مباريات دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية يعرف أيضًا بدوري كرة السلة الأمريكية للمحترفين). وبحلول عام 1897-1898 أصبح العدد القياسي للاعبي كل فريق خمسة لاعبين.

بدأت ممارسة لعبة كرة السلة للسيدات في عام 1892 داخل كلية سميث عندما قامت سيندا بيرينسون ، إحدى معلمات التربية البدنية، بتعديل القواعد التي وضعها نايسميث فيما يتعلق بكرة السلة لتناسب مع السيدات. وبعد وقت قصير من تعيينها داخل كلية سميث، توجهت سيندا إلى نايسميث لتعرف منه المزيد عن هذه اللعبة. ونظرًا لإعجابها الشديد بهذه الرياضة الجديدة وبالقيم التي يمكن تعلمها من خلالها، فقد قامت بتنظيم أولى مباريات كرة السلة النسائية بين طالبات الكلية في 21 مارس من عام 1893، وذلك عندما لعبت طالبات السنة الأولى في الكلية مع طالبات السنة الثانية. هذا وقد تم نشر القواعد التي وضعتها سيندا لهذه اللعبة للمرة الأولى في عام 1899. وبعد مرور عامين، أصبحت سيندا محررة أول دليل تعليمات يتم إصداره لكرة السلة للسيدات من قبل شركة إيه جي سبالدينج، والتي قامت بنشر قواعد كرة السلة الخاصة بالسيدات.

كان يتم إرسال المهتمين الأوائل بممارسة لعبة كرة السلة إلى جمعيات الشبان المسيحية في جميع أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية، وسرعان ما انتشرت هذه اللعبة داخل الولايات المتحدة الأمريكية وكندا. وبحلول عام 1895، انتشرت هذه اللعبة بشكل جيد داخل العديد من مدارس الفتيات الثانوية. وعلى الرغم من أن جمعية الشبان المسيحية كانت مسئولة في بادئ الأمر عن تطوير هذه اللعبة ونشرها، فإنها في غضون عقد واحد فقط من الزمن أصبحت لا تشجع هذه الرياضة الجديدة بسبب خشونة اللعب وبدأت أنظار الجماهير المتعصبة لمزاولة هذه اللعبة تنصرف عن جمعية الشبان المسيحية ومهمتها الأساسية التي أخذتها على عاتقها. بيد أنه سرعان ما ملأت الأندية الرياضية للهواة إلى جانب الكليات وأندية المحترفين الفراغ الذي خلفته هذه الجمعية. وفي السنوات التي سبقت الحرب العالمية الأولى، تنافس كل من اتحاد الرياضيين الهواة ولرابطة الأمريكية للاعبين الرياضيين بين الكليات المعروفة سابقًا باسم الرابطة الوطنية للاعبين الرياضيين بين الكليات لتحكم في قواعد هذه اللعبة. وقد تم إنشاء أول بطولة دوري للمحترفين، وهو الدوري الوطني لكرة السلة في عام 1898 لحماية اللاعبين من الاستغلال وتعزيز الدعوة لممارسة لعبة أقل خشونة. وقد استمر هذا الدوري لمدة 5 سنوات فقط.

بحلول خمسينيات القرن العشرين، أصبحت كرة السلة من الألعاب الرئيسية التي تُمارس داخل الكليات، وهو ما مهد الطريق نحو زيادة الاهتمام بكرة السلة للمحترفين. وفي عام 1959، تم إنشاء قاعة تكريم مشاهير كرة السلة في مدينة سيرينجفيلد بولاية ماساتشوستس الأمريكية. وتشتمل قوائم هذه القاعة على أسماء عظماء اللاعبين والمدربين والحكام والأشخاص الذين ساهموا بشكل كبير في تطوير هذه اللعبة.

وفي بادئ الأمر، كانت تتم ممارسة لعبة كرة السلة بكرة قدم. هذا وقد كان اللون البني هو لون أولى الكرات التي تم صنعها خصيصًا لممارسة كرة السلة، وكان ذلك فقط في أواخر الخمسينيات من القرن العشرين. ولكن فيما بعد، قام توني هينكل في إطار بحثه عن تصميم كرة سلة أكثر وضوحًا للاعبين والمتفرجين على حد سواء باستخدام الكرة ذات اللون البرتقالي التي يشيع استخدامها في وقتنا الحالي. ولم تكن المراوغة عن طريق تنطيط اللاعب للكرة جزءًا من القواعد الأصلية لهذه اللعبة باستثناء استخدام هذا النوع من المراوغة في "التمريرة المرتدة" بين أعضاء الفريق الواحد. ذلك أن تمرير الكرة كان الوسيلة الأساسية لتناقلها. وفي نهاية الأمر، أُتيح استخدام المراوغة ولكن بشكل محدود نتيجة عدم تناسق شكل الكرات الأولى التي كانت تُستخدم في ممارسة هذه اللعبة. ثم أصبحت المراوغة جزءًا أساسيًا من ممارسات هذه اللعبة فقط مع حلول خمسينيات القرن العشرين تقريبًا حين اهتمت المصانع بتحسين شكل الكرة.

تعد كل من كرة السلة وكرة الشبكة وكرة الخدعة والكرة الطائرة، واللكروس من ألعاب الكرة التي عُرف عنها تحديدًا أنها من ابتكار سكان أمريكا الشمالية. وفيما يتعلق بألعاب الكرة الأخرى، مثل البيسبول وكرة القدم الكندية، فيرتبط ابتكارها بدول الكومنولث أو دول أوروبية أو آسيوية أو أفريقية. ورغم عدم وجود دليل مباشر حتى الآن يشير إلى أن فكرة كرة السلة قد استُوحيت من اللعبة القديمة المعروفة باسم لعبة كرة أمريكا الوسطى فإن بداية التعرف على هذه اللعبة كان قبل ابتكار نايسميث لها بنحو 50 عامًا على الأقل من خلال كتابات كل من جون لويد ستيفنز وأليكسندر فون همبولدت. هذا وقد كانت أعمال ستيفنز خاصة، التي تضمنت رسومًا قام بها فريدريك كاتروود، متاحة في معظم المؤسسات التعليمية في القرن التاسع عشر فضلًا عن أنها كانت تحظى أيضًا بانتشار واسع.

كرة السلة داخل الكليات وأول اتحاداتها

كان الدور الذي لعبه الدكتور جيمس نايسميث في نشر لعبة كرة السلة داخل الكليات مؤثرًا ومهمًا للغاية. وفي إطار سعيه لتحقيق ذلك، فقد اشتغل بالتدريب في جامعة كانساس لمدة ست سنوات قبل أن يسلم مقاليد الأمور للمدرب الشهير فوريست "فوج" ألين وفي هذا الإطار، قام أموس ألونزو ستاج مساعد نايسميث بجلب لعبة كرة السلة لجامعة شيكاغو في حين حقق أدولف روب تلميذ نايسميث بجامعة كانساس نجاحًا كبيرًا كمدرب لهذه اللعبة في جامعة كنتاكي وفي عام 1892، لعبت كل من جامعة كاليفورنيا ومدرسة ميس هيدز أول مباراة في كرة السلة النسائية تتم بين مؤسستين تعليميتين. وفي 21 مارس من عام 1893، لعبت طالبات السنة الأولى بكلية سميثم طالبات السنة الثانية في أول مباراة لكرة سلة نسائية تتم بين طالبات إحدى الكليات. وفي العام نفسه، بدأت كلية ماونت هولوك وكلية صوفي نيوكومب للفتيات ممارسة لعبة كرة السلة وذلك تحت تدريب كلارا جريجوري باير وبحلول عام 1895، انتشرت لعبة كرة السلة داخل كليات عديدة في أنحاء البلاد، بما في ذلك كليات ويليزليوني في 9 فبراير من عام 1895، تم لعب أول مباراة بين طلاب الكليات بين فريقين تكون كل منهما من خمسة لاعبين داخل جامعة هاملين وذلك بين جامعة هاملين وكلية الزراعة التابعة لجامعة مينيسوتا وقد فازت كلية الزراعة في هذه المباراة بنتيجة 9-3. هذا وقد أقيمت أول مباراة كرة سلة نسائية بين طالبات الكليات في 4 أبريل من عام 1896. حيث لعبت فتيات جامعة ستانفورد مع فتيات جامعة بيركلي وتألف كل فريق من تسع لاعبات، وانتهت المباراة بفوز جامعة ستانفورد 2-1. وفي عام 1901، بدأت كليات بعض الجامعات مثل جامعة شيكاغو وجامعة كولومبيا وجامعة مينيسوتا والأكاديمية البحرية الأمريكية وجامعة يوتا وجامعة

ييل، بالإضافة إلى كلية دارتموث برعاية مباريات كرة السلة للرجال. وبحلول عام 1910، كانت كثرة الإصابات المستمرة التي يتعرض لها لاعبو كرة السلة داخل الملاعب سببًا في دفع الرئيس الأمريكي ثيودور روزفلت إلى أن يقترح إنشاء جهة تكون مسئولة عن لعبة كرة السلة داخل الكليات، وهو ما أدى بدوره إلى إنشاء الرابطة الأمريكية للاعبين الرياضيين بين الكليات وفي عام 1910، تم تغيير اسم هذه الهيئة ليصبح الرابطة الوطنية للطلبة الرياضيين في الكليات

القواعد والقوانين

غالبًا ما تتباين المقاييس والحدود الزمنية المتعلقة بقواعد كرة السلة التي سيتم تناولها في هذا الجزء بين المسابقات والاتحادات المختلفة، غير أنه سيتم الاعتماد على القواعد الدولية وقواعد دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية في هذا الجزء.

يتمثل هدف مباراة كرة السلة النهائي في أن يتفوق أحد الفريقين المتنافسين على الفريق الآخر من حيث عدد النقاط التي يحرزها وذلك من خلال رمي الكرة داخل سلة هذا المنافس من أعلى مع العمل على منع هذا المنافس من أن يقوم هو الآخر بذلك. ويطلق على محاولة إحراز النقاط بهذه الطريقة اسم التسديدة هذا وتُحسب التسديدة الناجحة بنقطتين أو ثلاث نقاط إذا تم تنفيذها من خارج قوس الثلاث نقاط والذي يبعد عن السلة بمقدار 6.25 مترًا (20 قدمًا و6 بوصات) في المباريات الدولية و23 قدمًا و9 بوصات (7.24 مترًا) في مباريات دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية

قواعد اللعب

تُقسم مباراة كرة السلة إلى أربعة أرباع (أشواط) مدة كل ربع 10 دقائق (على صعيد المباريات الدولية) أو 12 دقيقة (على صعيد مباريات دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية). أما فيما يتعلق بمباريات الكليات، فتُقسم المباراة إلى نصفين (شوطين) مدة كل نصف 20 دقيقة في حين يتم تقسيم معظم مباريات المدارس الثانوية إلى أربعة أرباع مدة كل ربع ثماني دقائق. ويتم السماح بخمس عشرة دقيقة للاستراحة في منتصف المباراة، في حين يتم السماح بدقيقتين راحة بعد انتهاء كل ربع "شوط" من الأرباع الأخرى. وتستمر مدة كل فترة من فترات الوقت الإضافي ، الذي يُحتسب بعد انتهاء الوقت الأصلي للمباراة بالتعادل، لخمس دقائق. ويتبادل الفريقان سلتيهما مع بدء النصف الثاني للمباراة. إن الوقت المحتسب في اللعب هو وقت اللعب الفعلي؛ حيث يتم إيقاف ساعة المباراة عند توقف اللعب. لذلك، فإن مباريات كرة السلة تستغرق بصفة عامة وقتًا أطول بكثير من الوقت المحدد لها، وعادة ما تستمر لنحو ساعتين.

يتألف كل فريق على أرض الملعب من خمسة لاعبين في وقت واحد (من أصل اثني عشر لاعبًا مسجلين في قائمة كل منهما). هذا ولا تكون عمليات تبديل اللاعبين مقتصرًا على عدد معين من اللاعبين، ولكن يمكن إجراؤها فقط عندما يكون اللعب متوقفًا. ويكون لكل فريق مدرب يشرف على تطوير أداء اللاعبين ووضع الاستراتيجيات والخطط التي يلعب بها الفريق، إلى جانب عدد آخر من العاملين في الفريق مثل المدرب المساعد ومدير الفريق والإحصائي والطبيب ومدرب اللياقة البدنية.

ترتدي كل من فرق رجال وسيدات كرة السلة زيًا موحدًا يتألف من شورت و جيرسي مطبوع عليه من الأمام والخلف على حد سواء رقم واضح للعيان وليس له مثيل لكل لاعب أو لاعبة داخل الفريق الواحد.

ويرتدي اللاعبون أحذية رياضية خفيفة توفر مزيداً من الدعم وقوة التحمل للكاحل. وعادة ما يتم طباعة أسماء الفرق وأسماء اللاعبين بل وأسماء الرعاة، في البطولات التي تُنظم خارج أمريكا الشمالية، على ملابس اللاعبين.

يُسمح بعدد محدود من الأوقات المستقطعة، وهي عبارة عن طلب المدربين إيقاف الساعة ومن ثم إيقاف اللعب للاجتماع لفترة قصيرة بلاعبهم لمناقشة خطط اللعب.

الأدوات

كرة سلة تقليدية ذات تصميم ثماني الأجزاء

تنطوي أدوات لعبة كرة السلة الأساسية على كرة سلة وملعب فقط. والملعب عبارة عن مسطح من الأرض مستو ومستطيل الشكل توجد عند كل من طرفيه المتقابلين سلة معلقة. بيد أنه عند ممارسة هذه اللعبة على مستوى المنافسات والمسابقات، فإن الأمر يتطلب استخدام مزيد من الأدوات مثل الساعات وبطاقات التسجيل (التي تُسجل عليها أهداف المباراة) ولوحة (لوحات) تقييد الإصابات المحرزة في المباراة وأسهم تناوب الدور في الاستحواذ على الكرة وأجهزة إيقاف الساعة التي تعمل بالبطارية.

شبكة كرة سلة يتم ممارستها خارج الصالات

تكون مساحة ملعب كرة السلة المطابق للوائح والمواصفات في المباريات الدولية 28×15 متراً (أي حوالي 92×49 قدماً) و 94×50 قدماً (أي حوالي 29×15 متراً) في دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة

الأمريكية. وتكون معظم ملاعب كرة السلة مصنوعة من الخشب. كما تكون هناك سلة مصنوعة من الصلب تتدلى منها شبكة وهذه السلة مثبتة في لوحة الهدف الخلفية ومعلقة عند جانبي الملعب. وعلى جميع مستويات المسابقات تقريباً، يكون ارتفاع الحافة العلوية (الإطار المعدني للحلقة التي منها تتعلق الشبكة) عن سطح الملعب 10 أقدام (3.05 متراً) بالضبط و 4 أقدام (1.2 متراً) من داخل الخط القاعدي. وعلى الرغم من أن الاختلاف يكون ممكناً في أبعاد الملعب ولوحة الهدف الخلفية، فإنه من الأهمية بمكان أن يكون ارتفاع السلة صحيحاً ومطابقاً للوائح لأن ارتفاع حافة السلة بقليل من البوصات عن الارتفاع القانوني المحدد لها يمكن أن يؤثر سلبيًا على عملية التسديد.

مخالفات

يمكن التقدم بالكرة تجاه سلة المنافس عن طريق تسديدها أو تمريرها بين اللاعبين الزملاء أو رميها أو ضربها أو دحرجتها أو المراوغة بها (مع ضرورة تنطيطها أثناء الجري بها).

يجب أن تظل الكرة داخل الملعب، حيث يخسر آخر فريق لمس الكرة قبل خروجها خارج حدود الملعب استحواذه على الكرة لصالح الفريق الآخر. لا يجوز لممسك الكرة أن يتحرك خطوتين اثنتين دون تنطيط الكرة، وتعرف هذه المخالفة بالمشي بالكرة كما لا يجوز له تنطيط الكرة على أرضية الملعب باستخدام كلتا يديه أو الإمساك بالكرة أثناء تنطيطها؛ فبذلك يرتكب مخالفة تُعرف بالتنطيط المزدوج للكرة. لا يتعين أن تكون يد اللاعب تحت الكرة أثناء تنطيطها؛ فقيامه بذلك يجعله يرتكب مخالفة حمل الكرة. وما إن يستحوذ أحد الفريقين على الكرة في النصف الأمامي من الملعب، فلا يجوز له إرجاعها إلى المنطقة الخلفية الخاصة به

(نصف ملعبه). كما لا يجوز ركل الكرة أو ضربها بقبضة اليد. إن مخالفة هذه القواعد كلها تؤدي إلى خسارة الاستحواذ على الكرة أو إعادة تشغيل ساعة التوقيت من جديد إذا تم ارتكابها من قبل لاعب الدفاع.

هناك حدود مفروضة على الوقت المستغرق قبل تحريك الفريق للكرة من نصف ملعبه إلى نصف ملعب الفريق الآخر بعد نجاحه في الحصول عليها (إذ يتعين القيام بذلك في غضون 8 ثوان في المباريات الدولية ومباريات دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية ؛ وفي غضون 10 ثوان في دوري الرابطة الوطنية للألعاب الرياضية لطلاب الكليات ودوري المدارس الثانوية الأمريكية. كما يتعين على اللاعب تسديد الكرة في سلة الخصم في غضون فترة زمنية محددة (24 ثانية في دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية و30 ثانية في دوري كرة السلة للسيدات الخاص بالرابطة المحلية للألعاب الرياضية لطلاب الكليات الأمريكية ودوري كرة السلة الخاص بالاتحاد الرياضي للجامعات الكندية لكلا الجنسين، و35 ثانية في مباريات دوري كرة السلة للرجال الخاص بالرابطة الوطنية للطلبة الرياضيين في الكليات).

أخطاء

إن القيام بأية محاولة من شأنها إعاقة المنافس بشكل مخالف عن طريق الاحتكاك البدني به يعد أمراً غير قانوني ويُطلق عليه خطأ. وفي أغلب الأحيان، يرتكب المدافعون هذه الأخطاء؛ بيد أن هذا لا يمنع ارتكابها من قبل لاعبين مهاجمين أيضاً. ويحصل اللاعب الذي يتم ارتكاب خطأ ضده على الكرة ليقوم بتمريرها مرة أخرى داخل الملعب أو يحصل على رمية حرة واحدة أو أكثر إذا تم ارتكاب الخطأ ضده وهو في حالة

تسديد، اعتمادًا على ما إذا كانت التسديدة ناجحة من عدمه. وتُمنح نقطة واحدة فقط في حال إحراز

الرمية الحرة، والتي يتم تسديدها من على خط يبعد 15 قدمًا (4.5 مترًا) عن السلة.

وقد يعتمد الحكم على الناحية التقديرية في احتساب الأخطاء (على سبيل المثال، من خلال الحكم على

ما إذا كانت هناك مخالفة للقواعد أم لا)، وفي بعض الأحيان تكون الأخطاء مادة للجدل. يشار إلى أن

آلية الحكم على الأخطاء ومحاسبتها عليها وتتفاوت ما بين مباراة وأخرى، وبين مسابقات الدوري، بل وبين

الحكام أنفسهم.

من الممكن أن يحتسب ضد اللاعب أو المدرب، الذي يُظهر سوءًا في الروح الرياضية، من خلال قيامه،

مثلًا، بالاعتراض على الحكم أو التشاجر مع لاعب آخر، خطأ أكثر خطورة يعرف باسم الخطأ الفني

وتشمل عقوبة هذا الخطأ تنفيذ رميات حرة (تختلف عن رميات الخطأ الشخصي، حيث يمكن للفريق

الأخر اختيار أي من لاعبيه لتسديد هذه الرميات)، وتختلف عقوبة هذا الخطأ من دوري إلى آخر. ومن

الممكن أن يؤدي تكرار الأخطاء إلى التعرض لعقوبة الاستبعاد من المباراة. يطلق على الأخطاء الصارخة

التي يكون فيها الاحتكاك البدني مفرطًا أو التي لا يقصد فيها اللاعب اللعب بالكرة أخطاء لا تمت للروح

الرياضية بصلة (أو الأخطاء المتعمدة كما يطلق عليها في دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية "")

وعادة ما يتعرض مرتكب مثل هذه الأخطاء لعقوبة الطرد.

إذا تخطى أي من الفريقين حدًا معينًا من الأخطاء في غضون فترة زمنية معينة (الربع أو النصف في المباراة)

أربعة أخطاء في دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية والمباريات الدولية، يُمنح الفريق المنافس رمية حرة

أو رميتين حرتين عن كل الأخطاء اللاحقة التي يتم ارتكابها خلال هذه الفترة الزمنية، ويعتمد عدد هذه

الأخطاء على طبيعة الدوري الذي تقام فيه المباريات. وفي مباريات كرة السلة لكليات الولايات المتحدة، إذا زادت أخطاء أحد الفريقين عن 7 أخطاء في أي من نصفي (شوطي) المباراة، يُمنح اللاعب الذي ارتكب خطأ ضده رمية حرة واحدة حسب هذه القاعدة. فإذا نجحت هذه الرمية فإنه يتلوها برمية حرة أخرى يؤديها نفس اللاعب، وإذا أخفقت الرمية الحرة الأولى فإن المباراة تستمر. أما إذا تجاوز الفريق 10 أخطاء في أي من نصفي المباراة، يُمنح الفريق المنافس رميتين حرتين لكل خطأ لاحق يتم ارتكابه في هذا النصف. أما اللاعب الذي يرتكب خمسة أخطاء في أي من المباريات الدولية (تتضمن أخطاء فنية) أو يرتكب ستة أخطاء (لا تتضمن أخطاء فنية) في أي من مباريات دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية، فإنه يتم استبعاده من المباراة ولا يُسمح له باستكمالها، ويُقال إنه "قد ارتكب عدد الأخطاء المحدد لإخراجه من الملعب".

طرق وممارسات اللعب الشائعة

التسديد

يصوب اللاعب تسديدة قصيرة المدى بالوثب، في حين أن لاعب الفريق المنافس المدافع طريح أرض الملعب أو يحاول "عرقلته".

إن التسديد هو محاولة لإحراز نقاط من خلال قذف الكرة داخل السلة. وعلى الرغم من أن طرق التسديد تختلف باختلاف اللاعبين ومواقف التسديد نفسها، فإنه سيتم تناول طريقة التسديد الأكثر شيوعًا بإيجاز في هذه السطور. ينبغي أن يكون اللاعب في وضع مواجهه للسلة مع تباعد القدمين عن بعضهما البعض

بمسافة تساوي عرض كتفه تقريبًا، مع مراعاة أن تكون الركبتان مثنيتين قليلاً وأن يكون الظهر مستقيماً. ويمسك اللاعب بالكرة لتستقر بين رعوس أصابع يده المسيطرة (الذراع المسددة) التي ترتفع عن الرأس بقليل، مع وجود اليد الأخرى على جانب الكرة. وتوجيه الكرة إلى السلة، يتعين أن يكون مرفق اللاعب في محاذاة رأسية مع الساعد المواجه لاتجاه السلة. ويتم تسديد الكرة عن طريق ثني وبسط الركبتين وبسط الذراع المسددة بحيث تصبح مستقيمة، وتحرك الكرة للأمام وهي تلامس أطراف الأصابع في حين يُكمل معصم اليد حركة انثنائية كاملة نحو الأسفل. ويطلق على سكون حركة الذراع المسددة للحظة بعد إطلاق الكرة عملية إتمام الحركة إلى مداها، ولا بد من القيام بها للحفاظ على دقة عملية تسديد الكرة. وبصفة عامة، يتم استخدام الذراع غير المسددة لتوجيه التسديدة فقط، لا لتزويدها بالقوة.

الاستحواذ على الكرة المرتدة

يكن الهدف من الاستحواذ على الكرة المرتدة في النجاح في السيطرة على الكرة بعد محاولة خاطئة لإحراز هدف داخل اللعب أو رمية حرة، وذلك عندما ترتد الكرة من طوق السلة أو لوحة الهدف الخلفية. ويلعب الاستحواذ على الكرة دوراً رئيسياً في فعاليات المباراة، لأن معظم استحواذات أي من الفريقين على الكرة تنتهي عندما يخطئ أي منهما في تسديدة ما في معظم الأحيان. وهناك نوعان من الاستحواذ على الكرة المرتدة، ألا وهما: الاستحواذ الهجومى، وذلك عندما يستعيد الفريق المهاجم الكرة ولا تنتقل عملية الاستحواذ للفريق المدافع، والاستحواذ الدفاعي، وذلك عندما يتمكن الفريق المدافع من الاستحواذ على الكرة الطليقة. الجدير بالذكر أن غالبية عمليات الاستحواذ على الكرة المرتدة يحصل عليها الفريق المدافع لأنه يكون في وضع أفضل لاستعادة الكرات الطليقة الناتجة عن التسديدات الخاطئة.

التمرير

التمرير هو وسيلة تناقل الكرة بين اللاعبين . وتكون معظم التمريرات مصحوبة بالقيام بخطوة للأمام لزيادة قوة تمرير الكرة، ويعقبها إتمام الحركة باليدين لضمان دقة التمريرة. تتمثل التمريرة الأساسية في كرة السلة في التمريرة الصدرية . حيث يتم تمرير الكرة مباشرة باليدين من صدر اللاعب الممرر إلى صدر اللاعب المستقبل. وتنطوي التمريرة الصدرية الصحيحة على القيام بتحريك إصبعي الإبهام بحركة خارجية سريعة وخاطفة لإضفاء سرعة للتمريرة وعدم إتاحة الوقت الكافي للمدافع للتفاعل معها. تعد التمريرة المرتدة نوعًا آخر من التمريرات . وفي هذه التمريرة، يقوم الممرر بتمرير الكرة بيديه من صدره إلى اللاعب المستقبل ولكن مع مراعاة أن تضرب في الأرض عند نقطة تعادل ثلثي المسافة بينه وبين اللاعب المستقبل. ومن ثم، فإن الكرة تضرب في أرض الملعب ثم ترتد إلى أعلى ليستلمها المستقبل. يشار إلى أن التمريرة المرتدة تستغرق وقتًا أكبر من التمريرة الصدرية، ولكن صعوبة اعتراضها من قبل الفريق المنافس تكون أكبر (مع الأخذ في الاعتبار أن ركل الكرة بالقدم بشكل متعمد يحسب مخالفة). لذا، فإن لاعبي كرة السلة كثيرًا ما يلجأون إلى التمريرة المرتدة في الأوقات التي يكون فيها أي من أجزاء الملعب مزدحمًا أو عند تفادي أي من المدافعين. يتم استخدام التمريرة من فوق الرأس لتمرير الكرة من فوق رأس المدافع . وتنطلق الكرة في الهواء أثناء مرورها فوق رأس اللاعب الذي قام بتمريرها. يتم تنفيذ التمريرة الخاطفة عندما يقوم الفريق بإجراء عملية استحواذ دفاعي على الكرة المرتدة. فيُطلق على التمريرة التي يتم تنفيذها بعد هذه المتابعة اسم التمريرة الخاطفة. الجدير بالذكر أن السمة الضرورية التي لا بد أن تتوفر في أية تمريرة جيدة أن يستحيل على الفريق المنافس اعتراضها .

المراوغة

أحد لاعبي الأكاديمية البحرية الأمريكية ("البحرية")، على اليسار، يحاول أن يأخذ وضعًا جيدًا تحت السلة بالقرب من خط الرمية الحرة في حراسة أحد مدافعي الأكاديمية العسكرية الأمريكية ("الجيش")

المراوغة هي فن تنطيط الكرة (تكرار ضرب الكرة بالأرض لترتد إلى اليد) على نحو متواصل باستخدام إحدى اليدين، وهي متطلب أساسي يتعين على اللاعب القيام به للتقدم بالكرة. وليتمكن اللاعب من المراوغة، فإن عليه أن يدفع الكرة باتجاه الأرض بأطراف أصابعه بدلاً من ضربها براحة اليد؛ وذلك لضمان تحكم أكبر في الكرة.

عند المراوغة في حراسة أحد مدافعي الفريق المنافس، يتعين المراوغة باليد البعيدة عن هذا المدافع حتى يصعب عليه بشكل أكبر إمكانية وصوله إلى الكرة والحصول عليها. لذا، فمن الأهمية بمكان أن يتمتع اللاعب بالقدرة على المراوغة بكفاءة بيديه الئتين.

اعتراض مسار الكرة

يتم اعتراض مسار الكرة عندما يحاول المدافع تغيير مسار التسديدة بعد تصويبها من قبل المهاجم وذلك عن طريق لمس الكرة. وفي معظم أشكال اللعب المختلفة، فإنه من غير القانوني لمس الكرة وهي في طريقها إلى السلة في مسارها المنحني؛ ويعرف هذا بالإعاققة غير القانونية لتسجيل هدف كما أنه من غير القانوني أيضًا اعتراض مسار تسديدة ما بعد لمس الكرة للوحة الهدف الخلفية أو عندما يكون أي جزء من الكرة فوق حافة السلة مباشرة.

ليتسنى للاعب اعتراض مسار تسديدة ما، فإن عليه أن يكون قادرًا على الوصول إلى نقطة أعلى من النقطة التي انطلقت منها هذه التسديدة. لذا، فإن طول اللاعب يعد ميزة في اعتراض مسار أي من التسديدات. وبصفة عامة، يسجل أي لاعب يلعب في مركز المهاجم القوي والطويل أو في مركز وسط الملعب القيام بعمليات اعتراض لمسار الكرة (أو القيام بصدمات بشكل يفوق أي لاعب يلعب في أي من مركزي لاعبي الدفاع القصيرين. ومع ذلك، فإنه مع التفاعل مع التسديدة في توقيت مناسب والوثب الرأسي بشكل كافٍ، من الممكن أن يتمتع اللاعبون الأقصر طولاً هم الآخرين بفاعلية في اعتراض مسار (صد) أي من التسديدات.

الطول

على الصعيد الاحترافي، يفوق طول معظم لاعبي كرة السلة 6 أقدام وثلاث بوصات (1.90 مترًا)، في حين يفوق طول معظم لاعبات كرة السلة 5 أقدام و7 بوصات (1.70 مترًا). وعادة ما يكون لاعبو الدفاع، الذين تمثل لهم السمات البدنية المتناسقة ومهارات التعامل مع الكرة والتحكم فيها أهمية بالغة، هم اللاعبون الأصغر حجمًا والأقل طولاً. ويكون طول معظم لاعبي الهجوم في مسابقات دوري كرة السلة للرجال المحترفين 6 أقدام و6 بوصات (2 متر) أو أطول من ذلك. في حين يزيد طول معظم لاعبي الوسط "الارتكاز" عن 6 أقدام و10 بوصات (2.1 مترًا). ووفقًا لدراسة أجريت على جميع فرق دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية، فإن متوسط طول جميع لاعبي هذه الرابطة يصل إلى نحو 6 أقدام و7 بوصات (2.01 مترًا)، مع اقتراب متوسط وزن هؤلاء اللاعبين من 222 رطلاً (101 كيلوجرامًا). يُشار

إلى أن أطول لاعبي دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية في تاريخها على الإطلاق كانا مانوت بول
وجورجي موريسان، الذين بلغ طول كل منهما 7 أقدام و7 بوصات (2.31 مترًا).

الفصل الثالث

الفئة العمرية 16-17 سنة

*تمهيد:

يمر الفرد منذ ولادته بمراحل متعددة، بدءاً بالطفولة، فالمراهقة، فالرشد، فالشيخوخة إلى أن ينتهي به العمر، لقوله تعالى: " الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفا وشيبة يخلق ما يشاء وهو العليم القدير " (سورة الروم الآية 54)

ولكل مرحلة عمرية خصائصها التي تميزها عن غيرها من مراحل النمو وخلال هذا النمو فإن استعدادات الفرد تتفاعل مع البيئة الاجتماعية وبفضل هذا التفاعل يصبح الفرد شخصية فاعلة في المجتمع إذا ما وجدت تنشئة سليمة.

وتعد مرحلة المراهقة واحدة من مراحل النمو التي يجتازها الفرد والتي يطلق عليها العلماء مرحلة الميلاد الجديد، لما لها من خصوصيات ومطالب تنفرد بها عن باقي المراحل ففيها ينفرد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى إحداث تغير عام على المستوى الجسدي والعقلي والجنسي والنفسي والانفعالي الاجتماعي وحتى على المستوى الخلقى والديني، ونظرا لما تتميز به هذه المرحلة فلقد تناولنا في هذا الفصل ثلاث مباحث، وكل مبحث ينقسم إلى ثلاث مطالب، ففي المبحث الأول تطرقنا إلى تعريف المراهقة وتحديد الفترة لها وإلى خصائص النمو التي تتميز بها وكذلك إلى الأزمة التي يعاني منها، أما في المبحث الثاني فقد تناولنا أنواع وحاجات ومشكلات المراهقة، وفي المبحث الأخير تناولنا الاتجاهات الأساسية المفسرة لظاهرة المراهقة. ج/ كما ان طول فترة المراهقة أو قصرها يختلف باختلاف الثقافات والمناخات والظروف والاجتماعية والاقتصادية والحضارية لأي مجتمع فالمراهقة تمتد في مداها الزمني أو تتقلص تبعا للمعايير الاجتماعية والمقاييس الحضارية التي يحيا في إجرائها المراهق.

3- المراهقة المتوسطة

3-1- تعريف المراهقة:

التعريف اللغوي: المراهقة هي لفظ وصفي يرجع إلى الفعل العربي (راهق) الذي يعني الاقتراب والمعنى يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد، كما جاء في لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام فهو مراهق إذ قارب الاحتلام، والمراهق هو الغلام الذي قد قارب الحلم (جمال الدين ابن منصور، 1956))

أما في اللغة اللاتينية: فكلمة المراهقة adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني adolescer ويشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي (كمال الدسوقي، 1979) مفهوم المراهقة في القرآن الكريم: لقد تكرر وورد كلمة " راهق " مجردا ومزيذا بالهمزة في أوله في القرآن الكريم في نحو ثمانية مواضع، وتكرر ورود مضارع " رهاق " الثلاثي المجرد في نحو سبعة مواضع (محمد الزعبلأوي، 1990) جاء في سورة ونس " للذين أحسنوا الحسنى وزيادة ولا يرهق وجوههم قتر ولا ذلة أولئك أصحاب الجنة هم فيها خالدون " (سورة يونس الآية 6)) وقد جاء في تفسير هذه الآية أي للذين أحسنوا بالإيمان والعمل الصالح لهم الجنة والنظر إلى وجهه الكريم " ولا يرهق وجوههم قتر " أي لا يغشي وجوههم غبار ولا سواد كما يعتري وجوه أهل النار " ولا ذلة " أي هوان وصغار (محمد علي الصابوني، 1990) وقوله سبحانه وتعالى " وأنه كان رجال من الإنس يعوذون برجال من الجن فزادوهم رهقا " (سورة الجن الآية 6) وجاء في تفسير هذه الآية أيضا " أي الجن " كما نرى أن لنا فضلا عن الإنس لأنهم كانوا يعوذون بنا إذ نزلوا واديا أو مكانا موحشا من البراري وغيرهم (...). فلما رأَت الجن أن الإنسان يعوذون بهم من خوفهم منهم زادوهم رهقا، أي خوفا وإرهاقا وذعرا كما قال قتادة " فزادهم رهقا " أي،

إثما وازدادت الجن عليهم بذلك جرأة (الحافظ عماد الدين ابن كثير، 1982) وعليه فلفظة المراهقة، هي مصدر الفعل الثلاثي المزيد بالآلاف فلم ترد في القرآن الكريم، ومحمل القول فيما ذكره المفسرون وعلماء اللغة من أن الفعل رهق وما تصرف منه يعني السفه والكذب وغشيان المحارم وركوب المخاطر (...) وكل هذه المعاني تجتمع في المراهق تجتمع في المراهق الذي تسوء تربيته (محمد الزعبلوي)

فالمراهقة إذن فترة تستوجب بذل جهد تربوي مضاعف يتماشى مع خصائص هذه الفترة النمائية.

أما اصطلاحاً: فلقد اختلف العلماء حول تحديد مفهوم المراهقة وإبراز خصائصها فيذهب البعض إلى أن الانتقال إلى سن الرشد يعرف باللحظة التي يبدأ فيها الفرد في الاستقلال عن أسرته حيث يقول فاخر عاقل: " بان المراهقة هي الفترة التي يرغب فيها المراهق الاستقلال عن أسرته والى أن يصبح مستقلاً عنها" (العقل فاخر، 1985)

كما نجد معجم المصطلحات في العلوم الاجتماعية بان المراهقة هي " مرحلة النمو التي تبدأ من سن البلوغ أي سن الثالثة عشر تقريباً وتنتهي في سن النضج أي حوالي الثامنة عشر أو العشرين من العمر وهي سن النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي " (بدوي احمد زكي، 1993)

ويعرفها فؤاد البهي السيد بأنها " وبالمنعنى العام لها هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، وهي بهذه

عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها " (البهي فؤاد، 1975) كما وصفها البعض

الأخر بأنها مرحلة ممتدة من الغموض وأنها مرحلة معقدة نسبياً حيث يقول إيركسون " بان المراهقة هي فترة

تبدأ بالبلوغ وتمتد بين 12 و18 سنة واهم ما يميزها هي أزمة هوية وهي تنتهي أما بتكوين شخصية سوية

أو شخصية مضطربة، وان تلك الأزمة تبدأ بعدة تساؤلات عن هويته وقيمه وعاداته وتقاليده " (عشوي

مصطفى، 1994)

ويعرفها البعض على أنها " الاقتراب من الحلم والنضج " وفي الواقع أن الكل يجمع على أن المراهقة هي مرحلة من مراحل النمو التي يمر بها الفرد وتبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي ببداية فترة النضج والرشد وتعتبر هذه المرحلة من أهم مراحل النمو في حياة الفرد، أن لم تكن أهمها على الإطلاق

3-2- التحديد لفترة المراهقة:

لقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة : متى تبدأ؟ كم تدوم؟ ومتى تنتهي؟. وفي الواقع ان تحديد مرحلة المراهقة لا يعدو ان يكون أمرا تقريبا وذلك لأنه من الصعب تحديد بداية هذه المرحلة ونهايتها تحديدا زمنيا دقيقا وذلك للعوامل الآتية :

أ/ ان تقسيم الفرد إلى مراحل متعددة يعد في الواقع تقسيما اصطلاحيا فقط، ومن اجل دراسة المرحلة والتعمق فيها أكثر، فالمرحلة التي يمر بها الفرد لا تخضع لتقسيم محدد ونحال من التدخل، لان حياة الفرد عتبر وحدة متصلة ومتكاملة لا يمكن فصل مرحلة عن سابقتها أو التي تليها.

ب/ كما ان الفروق الفردية تلعب دورا هاما في تحديد بداية أي مرحلة من مراحل النمو ونهايتها ولعل هذه الفروق ترجع في عمومها إلى عوامل وراثية وأخرى مكتسبة من البيئة وقد تكون أحيانا مرضية، وبهذا نجد ان بداية مرحلة المراهقة ونهايتها يختلفان من فرد إلى آخر.

قد اختلف علماء النفس في تحديد بداية ونهاية المراهقة ويرون ان هذه الفترة يمكن ان تضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها بين العاشرة والحادية والعشرون (10-21) بينما يحصرها بعض العلماء بين الثالثة عشر والتاسعة عشر (13-19) سنة وهناك تقسيمات أخرى

التقسيم الأول:

هناك من قسم مرحلة المراهقة إلى تقسيم أو مرحلة واحدة أمثال " أريكسون " الذي يرى ان البلوغ هو بداية فترة المراهقة التي تمتد من الثاني عشر إلى الثامنة عشر (12-18) ستة . وهناك من يذهب إلى القول بان مدة المراهقة هي الواقعة بين البلوغ والنضج وأنها تقع بالتقريب بين سن تسع سنوات وتسع عشر سنة (9-19) سنة.

التقسيم الثاني:

يذهب أصحاب هذا التقسيم إلى اعتبار مرحلة المراهقة مرحلة تضم بين جوانبها ثلاثة مراحل أخرى. حيث قسم ويلرد ولسن مراحل الفرد إلى تسع مراحل من بينها مرحلة المراهقة. أ/ مرحلة ظاهرة البلوغ: ومتوسطها للبنات 12 سنة وللأولاد 14 سنة، مع تفاوت بين الأفراد حسب النمو الجسمي يتراوح ما بين 12 و2 شهرا.

ب/ مرحلة المراهقة الأولى: من 13 إلى 14 إلى 15 إلى 16 سنة.

ج/ مرحلة المراهقة الثانية: من 15 إلى 16 إلى 20 سنة (الدسوقي كمال، 1979).

وهناك من قسمها أيضا إلى ثلاثة مراحل:

أ/ مرحلة ما قبل المراهقة: وتسمى أيضا ما قبل البلوغ ويطلق على هذه المرحلة مرحلة التحفز والمقاومة وهذه المرحلة تقع بين سن (10 و 18) سنة.

ب/ مرحلة المراهقة المبكرة: بين سن (13-16) سنة وهي تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ.

ج/ مرحلة المراهقة المتأخرة: تقع بين سن (17-21) سنة وقد قسمها أكرم رضا إلى ثلاثة مراحل أيضا.

أ/ مرحلة المراهقة المبكرة: من (12-15) سنة التعلم الإعدادي.

ب/ مرحلة المراهقة المتوسطة : من (15-18) سنة التعلم الثانوي.

ج/ مرحلة المراهقة المتأخرة: من (18-21) سنة التعلم الجامعي

3-3- خصائص المراهقة:

- مرحلة المراهقة المتوسطة (عمره 15-16-17 سنة) يشكل إنتقال من المدرسة الإعدادية إلى المدرسة المتوسطة فترة حرجة يمكن إستغلالها من قبل المربين لتطبيع المراهقين إجتماعيا، كما تعتبر هذه همزة وصل المراهقة المبكرة والمتأخرة علما بأنه لايمك وضع خط فاصل بين مراحل العمر المختلفة إلى أن إبرازها تمتاز به هذه المرحلة تتمثل في إستيقاظ الفرد بذاته وكيانه وفي ظهور القدرات الخاصة به (علي

فاتح المنداوي، 2003)

3-4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

ويقصد بالنمو التغير الذي يحدث للكائن الحي في نظام معين وفي مدة زمنية معينة وبما ان النمو يمر بمراحل متعددة فكل مرحلة تؤثر في لاحقتها كما تؤثر في سابقتها (خورخي توما جورج، 1989)، ويعتبر النمو الجسمي من أهم مظاهر نمو المراهق وتبدو مظاهر هذا النمو مع بداية النمو الوظيفي للغدد ويشتمل هذا النمو الجسمي على مظهرين أساسيين وهما النمو الفيزيولوجي (الأعضاء الداخلية) والنمو العضوي (الأعضاء الخارجية)، ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة نمائية سريعة لذا فهي تشمل جميع جوانب المراهق الداخلية والخارجية وتسير بسرعة منتظمة ليتم التناسق بين جميع هذه المكونات، ويعتبر النمو الجسمي احد مظاهر النمو الفيزيولوجي.

3-4-1- النمو الفيزيولوجي (الأعضاء الداخلية):

ويقصد بالنمو الفيزيولوجي " نمو وظائف أعضاء الجسم الداخلية المختلفة مثل نمو الجهاز العصبي وضربات القلب وضغط الدم والتنفس والهضم والإخراج والنوم والتغذية والغدد الصماء التي تؤثر إفرازاتها في النمو وعليه فان النمو الفيزيولوجي هو مجموعة من العمليات الحيوية التي لا تخضع للملاحظة البصرية والتي تحدث داخل جسم المراهق وتنعكس بذلك على المظهر الخارجي حيث تبدأ الغدد الصماء في إفراز بعض الهرمونات التي تساعد الفرد على الانتقال من فترة الفتوة والصبي إلى مرحلة البلوغ، ويصبح بذلك مستعداً للإنباب أي بروز الخصائص الثانوية الأولية للجنس، وتتلخص أهم هذه التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ على المراهق فيما يلي:

نمو الغدة القلب ونمو الغدد الجنسية ونمو الغدد النخامية كذلك نمو الغدد الصماء والغدد الدرقية.

3-4-2- النمو الحركي:

جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي المنبثق عن الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية عام 1980، بما يفيد المعنى السابق للنمو الحركي، حيث قدم تعريفاً مفاده ان النمو الحركي عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان، والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات " (راتب اسامة كمال، 1999) ونظراً للتغيرات الجسمية التي يتعرض لها المراهق من زيادة في الطول والوزن وزيادة القوة العضلية فان هذا سيؤدي حتماً إلى وجود تناسق في النمو الحركي للمراهق، وهذا ما نلخصه من خلال الزيادة الكبيرة في القوة العضلية بدءاً بالطفولة المتأخرة إلى مرحلة المراهقة، فلقد أوضحت الدراسات (...). ان القوة الجسمية يكتسبها الإنسان فيما بين سن الحادية عشر والثامنة عشر من العمر كما تزداد قابلية وسرعة التنسيق الحركي عند المراهقين بنفس الوقت حيث يصل المراهق ذروة قدرته الجسمية إلى جانب وصوله ذروة الفعالية

الحركية، لذا فان التنسيق والانسجام والتوافق الحركي بالنسبة للمراهق خاصة لأولئك الذين تستهوليههم
الفعاليات الرياضية، وقد أوضحت إحدى الدراسات بان قدرة الذكور الحركية تستمر بالتحسن خلال فترة
المراهقة.

وانه وبالمقارنة مع الإناث فانه لم يتم تسجيل أي اختلاف بينهم حتى سن الثالثة عشر حيث يبدأ الذكور
بالتفوق السريع على الإناث.

3-4-3- النمو النفسي:

إن الملاحظ والمتبع للسلوك في هذه الفترة يثير انتباهه الاتجاه نحو الذات الذي يصل عند بعض المراهقين
إلى حد التمرکز حول الذات، لكنه يختلف في مضمونه عن تمرکز الطفل حول ذاته، لان المراهق يكون قد
بلغ من النمو العقلي والنضج الاجتماعي ما يؤهله للتمييز بين ذاته والذاتيات الأخرى، ويهدف من خلال
هذا المظهر السلوكي إلى معرفة أسباب التحولات التي يتعرض لها، ويأخذ شعور المراهق بذاته صوراً كثيرة
حيث نجد يعتني بمظهره الخارجي وملبسه وعلاقاته مع الآخرين، كما انه يعقد المقارنات بينه وبين غيره ممن
هم في سنه مما يشعره بالقلق، إذا شعر ان ذاته الجسمية ليس كما يتصورها ولذا فمن الطبيعي ان يتأثر
المراهق بنظرائه من نفس فئته العمرية لدرجة تجعله يقلدهم في الحديث والملبس وفي كثير من جوانب
سلوكهم كما قد يؤثر الأصدقاء أحيانا عن سمات واتجاهات أخرى (...). ويبدو من ارتباط المراهق برفاقه
وكان مشاكل المراهقين ترجع برمتها إلى محاولة الآباء السيطرة وتوجيههم والحد من نشاطاتهم (القذافي رمضان

محمد، 2000)

ومن مظاهر نمو الذات لدى المراهق، تفادي مشاركة الآخرين اهتماماتهم ومشاكلهم وعدم إفشاء أسرارهم والتذمر والضيق كتعبير عن عدم الرضا من معاملة الكبار له الذين يراهم غير متفهمين له وغير شاعرين بمشاكله وانشغالاته، وكثرة انتقاده لأساليب المعاملة الأسرية المنقصة من قيمته كشخص بالغ وفعال.

3-4-4- النمو الانفعالي:

ويعتبر من احد الخصائص التي يلاحظ نموها عند المراهق، يمكن القول بان معظم المراهقين تظهر عليهم أعراض النمو الانفعالي على غرار الراشدين الذين يمكن لهم كتم انفعالاتهم (يونس انتصار، 2003) حيث انه لا يمكن تطور انفعال إنسان مستقل عن تفكيره أو علاقاته الاجتماعية أو حتى نموه الجسمي، إذ ان الانفعالات التي تعيشها جميعا تكون في العادة ضمن موقف معين تعيشه في الغالب هو موقف اجتماعي كالنجاح والفشل والكراهية والإحباط والصراع كلها تترتب عليها ردة فعل معين، فإذا أردنا الحديث عن الانفعالات عند الطفل فهي قصيرة المدة والتنوع وشفافة، بحيث لا يستطيع ان يكتفم ما يعانیه من فرح أو حزن أو إحباط، وهذا على خلاف الكبار الذين قد يكون بإمكانهم القيام بذلك في مواقف متعددة (قريشي عبد الكريم، 1999ز2000)

كما ذكر الدكتور رمضان محمد ان عدم الاستقرار النفسي والانفعالي يكون عرفة للقلق والتوتر، كما ان المراهق يبدي الغضب المباشر من الأوامر المقيدة لسلوكاته اليومية على الدخول والخروج من البيت وكذلك في حال تلبية حاجاته (القذافي رمضان محمد)

كما ان أهم خاصية نفسية تظهر في مرحلة المراهقة في تغيير اتجاهات المراهق التي ألفها عند والديه وذلك محاولة منه لبناء اتجاهات خاصة له فيلاحظ عليه نقد الوضع المحيط به والرغبة لحاجة في تغييره (عامر مصباح، 2003)

ولعل أهم مظاهر للنمو الانفعالي البارزة في هذه المرحلة نجد الخوف الغضب، العدوان، الغيرة.... الخ.

3-4-5- النمو الاجتماعي:

إن النمو الاجتماعي هو ذلك التغيير الذي يطرأ على عادات الفرد وقيمه واتجاهاته الاجتماعية وعلاقاته وتصرفاته مع الآخرين في هذه المرحلة، فهو يتصل بسلوك الفرد الاجتماعي يطرق تعامله مع الآخرين، وأساليب تصرفه في المواقف الاجتماعية وبمركزه ودوره أو أدواره في المجتمع" (الشيبيان عمر محمد تومي، 1987)

إن هذه التغييرات أو التبديلات التي تحدث للفرد على الصعيد الاجتماعي لا تتم بمعزل عن تغييرات تحدث على المستوى الجسمي والعقلي والانفعالي، فكلها تتصل ببعضها تمام الاتصال وتؤثر في بعضها إضافة إلى تأثير البيئة الاجتماعية والثقافية التي يجي في كنفها، ولعل ما يميز النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة انه أكثر تمايزا واتساعا وشمولا عند مرحلة الطفولة لنمو الفرد إذ تزداد وتتسع أفاق علاقاته الاجتماعية مع الآخرين ويصبح بحاجة أكثر إلى خيارات الآخرين المحيطين به، فحسب مصطفى زيدان " ان علاقات المراهق الاجتماعية تتسع لتشمل الجيران، الأقارب، الأقران، والمجتمع ككل بعد ان كانت تقتصر على الأسرة والمدرسة" (مصطفى زيدان محمد، 1989)

ولعل من ابرز خصائص النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة هي تأكيد الذات والولاء لجماعة الرفاق والميل للجنس الآخر والرغبة في مساعدة الآخرين والميل إلى الزعامة.... الخ.

3-5- الممارسة الرياضية و أثرها على الفترة العمرية (16-17 سنة) :

تمتاز هذه المرحلة بمرحلة الإتقان وزيادة سرعة الزمن الفاصل ما بين المثير و الإستجابة مما يجعل قابلية التعلم للمراهق كبيرة و تزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة ، وهذا ما يجعل تنمية بعض القدرات البدنية

ضرورة ملحة كالقوة البدنية و التحمل فالممارسة الرياضية المستمرة تجعل المراهق يسعى من أجل تحسين أدائه وهو دافع مباشر لأفراد هذه المرحلة بحيث يصبح النشاط البدني الرياضي المقترح من طرف (خالد جوادى، 2000) الأستاذ يجب أن يعتني بجوانب عدة من بينها إشباع غريزة الإجتماع لدى التلاميذ من المشاركة في إعداد الحصص و إختيار النشاط و الجماعة التي تناسبه ، فتنمي له روح المبادرة و الأخذ بزمام الأمور و تحمل الأمور و تحمل المسؤولية

3-6- خلاصة:

المراهقة فترة حرجة في حياة الكثير من الأفراد، تعصف بهم في تيارات فكرية متضاربة، ويتعارضون فيها لنوازع وخواطر متباينة، وهي في طبيعتها عنيفة ومؤلمة، يتعرض فيها المراهق لنوع من الضعف والشك والارتياب والتناقض.

ومما سبق نجد ان فترة المراهقة قد استدعت انتباه الكثير من العلماء والباحثين من علماء نفس وتربية واجتماع... الخ، ومهما كانت تفسيراتهم فثمة اتفاق على أنها مرحلة يتحول فيها الفرد من عالم الطفولة الذي يمثل عالما من جميع الجوانب إلى عالم أكثر خصوصية هو عالم راشد ليكون له بذلك دورا بارزا داخل مجتمعه.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

4- الطريقة المنهجية المستخدمة في البحث

1-4- المنهج المتبع:

يستعمل المنهج الوصفي العلمي قصد الحصول على المعرفة السليمة والوصول عن طريق البحث إلى حقيقة علم من العلوم. ويعتبر استخدامه في المجال الرياضي أداة للحصول على المعارف والمعلومات الحديثة النافعة و الحقائق التي تخص هذا المجال والتي لنا إمكانية تطوير القدرات الإنسانية .

فنظرا لكون طبيعة بحثنا هذا تطلب دراسة ووصف خصائص ظاهرة من الظواهر لدى اللاعبين، وهي الخصائص التي يتميز بها المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها، وكشف جوانب القوة والضعف فيها، و تحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى و ذلك في وضع و تحديد تأثير معين أي يتم من خلاله تجميع البيانات و المعلومات اللازمة عن الظاهرة و التي يطلق عليها مصطلح.

تحليل المعطيات البليوغرافية إضافة إلى إجراء طريقة الاختبارات و الاستبيانات.

كل هذه المعطيات يتم تحليلها و تنظيمها قصد الوصول إلى أسباب و مسببات هذه الظاهرة القلق و العوامل التي تتحكم فيها، و هذه المواصفات هي أساس المنهج الوصفي الذي تطلب منها دراسة مسحية شاملة استنادا إلى منهجية أهمها:

التجريد: ومعناه عزل وانتقاء مظاهر معينة من كل عينة كجزء من عينة تقويمية أو إيصاله للأخرين.
التعميم: و المقصود به تصنيف الواقع على أساس عامل مميز أمكن استخلاصه لحكم أو أحكم تصدق على فئة معينة منها.

2-4- عينة البحث:

إن العينة هي النموذج الآلي الذي يعتمد عليه الباحث في إنجاز عمله الميداني، و بالنسبة لعلم النفس و علوم التربية و الرياضية تكون العينة هي الإنسان.

لذا فإن اختيار الباحث لم يكن عشوائيا وكانت عينة منتظمة و متجانسة لكونها تتمثل في مجموعة لاعبي كرة السلة التي هي منتقاة وفق معايير موحدة و شروط عامة.

وقد كان عدد مفردات مجتمع البحث 22 لاعبا من النادي الرياضي لكرة السلة لبلدية وادي رهيو، وهو عدد الاستثمارات المضبوطة و التي عبر من خلالها اللاعبون من مختلف حالاتهم النفسية قبل و أثناء المنافسة.

4-3-أدوات ووسائل البحث:

قصد الوصول إلى حلول أولية لإشكالية البحث المطروحة، و للتحقيق من صحة أو عدم صحة فرضيات البحث لزم على الباحث إتباع أحسن الطرق و ذلك من خلال الدراسة و التفحص و هذا باستخدام الأدوات التالية:

4-3-1-الدراسة النظرية:

والتي يصطلح في تسميتها"بالمصطلحات البليوغرافية" أو المادة الخبرية، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر و المراجع.كتب، مذكرات، مجلات، جرائد. التي يدور محتواها حول ظاهرة القلق و مختلف العناصر المحاذية لها، و التي تخدم الموضوع و تكمله في المصادر العربية و الأجنبية و الدراسات ذات الصلة بالموضوع.

4-3-2-الاختبارات:

أ- قائمة تقييم الذات "أ" و هو مقياس تم استخدامه كأداة علمية في البحث لقياس حالة قلق المنافسة عند الرياضيين.

ب - مقياس القلق المعرقل و هو اختبار معروف في هذا الميدان، أدت الحاجة إلى استخدامه كأداة علمية وهو الأخر لقياس القلق المعرقل للأداة الرياضي عند نفس العينة من الرياضيين.

4-3-3-الاستبيان:

وهو كذلك أداة علمية حيث يعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات الأكثر مناسبة لخدمة البحث، وتم تصميمه و جمع عناصره استنادا إلى آراء ودراسات مختلفة اتفق باحثوا الاختصاص على وحدتها، إذا اعتبروها كمصادر لإحداث القلق لدى الرياضيين. وتمت صياغة عبارات الاستبيان و

ترتيبها من طرف الباحث وفق ما تتطلبه الإمكانيات المتوفرة في العينة خصوصا و البيئة الجزائرية في الميدان الرياضي.

4-3-4- صلاحية ومصدقية أدوات البحث:

التطبيق الأول: "تعديل أدوات البحث"

الغرض من هذه العملية إلى اختيار مدى فهم اللاعبين للعبارات و البنود المكونة للمقياسين و الاستبيان وكذا الصياغة اللغوية و الوضوح لمفاهيم الكلمات و التعرف على المشاكل التي قد تعترضها عند تقديمها و الطريقة المناسبة الممكن استعمالها.

وتم في هذه المرحلة التطبيق على " 22 لاعبا" أين تمت قراءة كل البنود البحث و ملاحظة كيفية فهمها و التعامل معها وكانت العملية قد تمت قبل تطبيق الاختبارات الرسمية أثناء الحصص التدريبية وقبل التنقل للمشاركة في المنافسات الرسمية بما يلي:

التطبيق الثاني: "ثبات و صلاحية أدوات البحث"

1- الثبات: للتأكد من ثبات و صلاحية الأدوات التي استعملت في بحثنا هذا

مقياس قلق المنافسة، مقياس القلق المعرقل و الاستبيان.

4-4- متغيرات البحث:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين أحدهما مستقلا و الآخر تابعا إضافة إلى المتغيرات المخرجة.

أولاً: تعريف المتغير المستقل:

وهو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغيير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به.

تحديد مفهوم المتغير المستقل:

تعريف القلق:

قال فريد" انه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الفرد ويسبب له الكثير من الانقباض

و الضيق و الآلام..... (د/محمد عثمان تيجاني، 1989)

كما اعتبر أحمد عزة رابع " شعوري أو لاشعوري يهدد الذات الشخصية" وجوهره التوقع و العجز عن الهرب، و القلق انفعال مكتسب مركب من الخوف و الألم وتوقع الشر..."

القلق كسمة (الطبع) :

هو ذلك الاستعداد الثابت نسبيا لدى الفرد فلا يظهر مباشرة في السلوك بل قد ينتج من تكرار ارتفاع حالة القلق و شدتها لدى الفرد على امتداد الزمن، و يتميز الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة في سمة القلق بميلهم غلى إدراك العالم باعتبار خطر يهدد حياتهم وذلك على العكس من الأفراد ذو الدرجات المنخفضة في هذه السمة.

القلق كحالة (الوضعية):

يحدث القلق حالة عندما يضمن الشخص أن منبها معيناً قد يؤدي إلى إبدائه تهديده وتختلق حالة القلق من حيث شدتها كما تتغير عبر الزمن تبعاً لتكرار المواقف العصبية التي يصادفها الفرد وعلى الرغم من أن حالات القلق مؤقتة وسريعة الزوال غالباً فإنها يمكن تتكرر بحيث تعاود الفرد عندما تثيرها منبهات ملائمة،

وقد تبقى كذلك زمنا إضافيا اذا ما استمرت الظروف المثيرة لها فمصدر حالة القلق هو الوضعية المرضية التي هي وليدة ضغوطات الحياة المختلفة.

ثانيا: تعريف المتغير التابع

هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع. (د/نوار مجيد الطالب)

1-تحديد مفهوم المتغير التابع "لأداء المهاري"

أ- مفهوم الأداء

يعرفه الدكتور عبد الخالق "1992" على أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية ، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو وسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا. (د/عصام عبد الخالق)

ب- مفهوم المهارة

يعرفها العالم بارو "1983" بأنها القدرة على إنجاز عمل ما، أي أنها ترتبط بعمل ما و مدى المهارة التي يتم بها هذا العمل. (د/محمد حسن علاوي)

كما يراها سنجر "1980" بأنها نوعين من المستويات وهي المستوى النسبي والمستوى المطلق. والمستوى النسبي هو إشارة لمدى تحصيل الفرد في أدائه لنشاط ما بمقارنته مع أقرانه ،أي هل أدائه المهاري أفضل من الأداء المهاري لأقرانه أم العكس.

أما المستوى المطلق فيكون بمقارنة مهارة الفرد بالترتيب الهرمي الذي يبين المستوى أو المستويات المطلقة في المهارات و الأنشطة الخاصة.

5-4- مجالات البحث:

المجال المكاني: تم إجراء البحث الميداني في ولاية واحدة: غليزان دائرة وادي رهيو مم سهل في العملية و تم تقديم استمارات الاختبارات إلى اللاعبين بمساعدة طاقم التدريب الذي أشرف على العملية ميدانياً، وكانت العملية ميدانياً في أوانها.

المجال الزمني: كان الانطلاق في العمل بداية بالجانب النظري ثم تلي ذلك الجانب التطبيقي حسب النموذج التالي:

الجانب النظري.....بداية من شهر ديسمبر 2014

الجانب التطبيقي..... بداية من شهر أبريل 2014

نهاية العمل..... ماي 2014

6-4- الدراسة الاستطلاعية:

اعتباراً لكون الموضوع المقترح للدراسة يبالغ الأهمية وخاصة الجانب التطبيقي منه، باعتبار نتائجه هي تعبير عن مظاهر وحالات نفسية معينة يعيشها الرياضي بصفة عامة و لاعبو كرة السلة بالخصوص – لكونهم أفراد عينة بحثنا- كما يعتبر الكشف عن هذه الحالات الانفعالية خاصة ذات التأثير السلبي لأداء الرياضي و معرفتها في حد ذاته نتيجة.

كل هذه المعطيات و ما أنتجوا عنها من يسر أو عسر اتخذها الباحث كدراسة أولية واستطلاعية في خدمة الدراسة ، لكونها أزاحت الغموض لمعالجة الموضوع بطريقة أفضل –عوض القول بأنها صحيحة – حيث أعيد النظر في المنهجية المستخدمة في البحث وفق متغيرات مختلفة ، كنوع ومستوى المنافسة ، العينة المختارة للدراسة التطبيقية و مميزاتها، و دوافعها ومحفزاتها.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- الطريقة الأحصائية لحساب النتائج

1- حساب المتوسط و التباين والانحراف المعياري لمقياس حالة قلق المنافسة والقلق المعرقل للأداء

أ- لدينا:

ن = عدد اللاعبين

س = المتوسط الحسابي

ت = التباين

ع = الانحراف المعياري

ب:

$$س = \frac{\text{مج(س)}}{ن}$$

$$ت = \frac{ن}{2} \text{ إذا كان (ن) زوجي ، و } ت = \frac{ن+1}{2} \text{ إذا كان (ن) عدد فردي}$$

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج (س - س)}^2}{ن}}$$

2- حساب النسب المئوية لمقياسي حالة قلق المنافسة و القلق المعرقل و الاستبيان.

22 ← % 100

ن ← % X

7-4- تحليل ومناقشة المنافسة الرياضية

أولاً: حالة قلق المنافسة الرياضية

تحليل و مناقشة نتائج حالة قلق المنافسة

جدول "أ" يمثل نتائج حالة قلق المنافسة

النسب المئوية	مؤشر درجة القلق	المتوسط الحسابي	المدى الأصلي لدرجات المقياس	المدى الأصلي لدرجات المقياس	مجموع الدرجات	نوع حالة القلق
66.66%	مستوى عالي	79.5	ما بين 15 و 146 د	ما بين 0 و 108 د	17.49	حالة قلق المنافسة

التحليل والمناقشة:

جدول (أ) يوضح:

أن المجموع العام لدرجات التي انتجها مقياس حالة قلق المنافسة كانت قد بلغت 17.49 د و التي تعد عالية عبر عنها اللاعبون من خلال مختلف المؤشرات التي جاء بها المقياس وكان المدى الأصلي بين 0 و 108 درجات بينما بلغ المدى الحاصل لدرجات ما بين 15 و 146 د كحد أدنى و حد أقصى عبر عنها اللاعبون عن نفسياتهم وما يحسبون به القلق و اثناء المنافسة و أكد ذلك المستوى العالي لحالة القلق لدى

اللاعبين و الذي كان دالا من خلال النسبة المئوية 66.66% والمتوسط الحسابي الذي يؤكد النسبة ب: 79.5% كمعدل عام لكل أفراد العينة التي أدلت بمختلف الآراء عن الحالة التي يعيشها كل لاعب. ومن خلال التحليل الوارد فإن حالة قلق المنافسة يبدو عالي بالنظر للدلالات الإحصائية و هذا ما يعبر بشكل أو بآخر للتأثير السلبي للقلق على المستوى و على التحصيل الرياضي لدى اللاعبين.

تحليل ومناقشة النتائج

جدول "1" يمثل توزيع اللاعبين حسب مستويات القلق الناتجة عن مقياس حالة قلق المنافسة:

التوزيع الأصلي للفئات	ما بين 0-27د	ما بين 28-54 د	ما بين 55-81 د	ما بين 82-108	النتائج الحاصلة
مجموع الدرجات لكل فئة	31د	305د	581د	832د	1749د
عدد التكرارات	01	12	19	22	54
توزيع اللاعبين حسب الفئات	01	03	09	09	22
النسب المئوية	4.54%	13.63%	40.9%	40.9%	100%
مؤشر درجات القلق	مستوى منخفض	مستوى متوسط	مستوى عالي	مستوى عالي جدا	المستوى

التحليل و المناقشة:

الجدول (أ1) يوضح:

عدة معطيات حيث يظهر كيفية الحصول على تلك النتائج الحاصلة بمقياس حالة القلق المنافسة و اعبر عن توزيع الفئات الأربعة انطلاقا من (0 إلى 108).

درجات ضمن كل فئة مجموع ن الدرجات و التكرارات عبر عنها اللاعبون بتوزيعهم كما من خلال مجموعة اللاعبين الذي بلغ (18 لاعبا) مقسمين إلى قسمين أحدهم عالي و الآخر عالي جدا

و بنسبة بلغت 81.8% كان هذا التوزيع قد ظهر لدى فئتين الثالثة والرابعة ب: 40.9% لكل منهما.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال أكبر فئة للاعبين والمؤكدة بالنسبة المئوية الكبرى أن مؤشر القلق فعلا كان عاليا جدا وهو دال على المستوى العالي لحالة القلق المنافسة للاعبين و المؤثر سلبا على المردود.

جدول (أ2) :

يوضح المتوسط التباين الانحراف المعياري العام لمختلف أفراد العينة لمقياس حالة قلق المنافسة:

المعطيات نوع القلق	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	التباين	الانحراف المعياري
حالة قلق المنافسة	1749	79.5	51.62	7.12

التحليل و المناقشة:

الجدول (أ2) يوضح :

إن مجموع الدرجات المحصل عليها في هذا المقياس كانت كبيرة جدا حيث بلغت 1749 درجة و هذا ما يؤكد المتوسط الحسابي الذي أفرز لنا نسبة 79.5 كمعدل عام لنتائج الحالة التي أوضحها لنا المقياس و هذا كذلك يؤكد التباين الذي كان 51.62 درجة أين كان هذا التباين واطمان أما الانحراف المعياري مكانة نسبته ضئيلة قدرت ب: 7.12 ومن النتائج نستنتج:

إن مستوى حالة قلق المنافسة جاء عاليا جدا و هذا ما أفرزته كذلك الفئة الكبيرة من العينة من خلال النتائج المنتقاة في تحليل الجدول، حيث أنه كلما كانت الدرجة مرتفعة كلما كانت دالة على فعالية حالة القلق في التأثير السلبي على مردود اللاعبين قبل وأثناء المنافسة.

المحور الثاني : القلق المعرقل للأداء الرياضي

تحليل ومناقشة نتائج مقياس القلق المعرقل

جدول "ب"

يوضح توزيع اللاعبين حسب مجموعة درجات كل فئة ونسبتها المئوية و مؤشر درجة القلق الحاصل بالمقابل للمدى الأصلي لمقياس القلق المعرقل.

الفئات المعطيات	10-0	20-10	30-20	40-30	50-40	الحاصل
مجموعة الدرجات لدى كل فئة	00	58	12.7	299	84	568
توزيع اللاعبين حسب كل فئة	00	02	07	10	03	22
النسب المئوية	%00	%9.09	%31.81	%45.45	%13.63	%100
المؤشر	واطىء	واطىء	متوسط	عالي	عالي جدا	مؤشر عالي

التحليل و المناقشة:

الجدول (ب) يوضح:

إن مجموع 3 فئات كان لهم أكبر عدد ممكن من العينة (12 لاعبا) و نسبته عالية قدرت ب: 45.45 % وكان ذلك تأكيد للمؤشر العادي الحاصل من مجموعة الدرجات (299 درجة من أصل 568 درجة) وجاءت نسبة 31.81% لتوضع المؤشر المتوسط لمستوى القلق المعرقل لدى هذه الفئة من اللاعبين (07 لاعبين بمجموع 127 درجة) وهي النسبة التي تعتبر أن هناك قلق معرقل بالمفهوم الكامل، أما آخر مستوى و الذي يبين المؤشر الواطىء فكان لدى (02 لاعبين) و أضعف مجموعة للدرجات 58 درجة وهي نسبة لم يكن لها الأثر السلبي الأثر العكسي للقلق أثناء المنافسة و هذا للإمكانيات الفردية الجيدة أو للتحفيز النفسي المقبول.

تحليل و مناقشة النتائج

جدول "ب1":

يبين المتوسط، التباين، الانحراف المعياري لنتائج مقياس القلق المعرقل:

الانحراف المعياري	التباين	المتوسط الحسابي	مجموع التكرارات	المعطيات نوع القلق
82.93	69.5	25.81	568	القلق المعرقل

التحليل والمناقشة:

الجدول (ب1) يوضح:

إن هذه النسب تعتبر في هذه الحالة نتائج عامة، توضح تحاليل سطحية عن مواصفات العينة ، و بالتالي فهذه العمومية لا تخدم البحث لكونها وصفية و هو ما يستدعي التطرق إلى عرض النتائج بالتفاصيل.

تحليل و مناقشة النتائج

جدول "ج" يبين ترتيب مصادر القلق حسب النتائج المتحصل عليها في البحث

1	الإمكانيات	% 100
2	التحفيز	% 86.36
3 4	الحالة التدريبية+مستوى المنافسة	% 81.81
5 6	الجهاز الإرادي+العلاقة للاعبين	% 77.27
7 8	تصرفات اللاعبين+سوء البرمجة	% 72.22
9	الجمهور	% 68.18
10	النقص العددي	% 63.63
11-12-13	تأثير النتيجة+مكان المنافسة+الخوف من الإصابات	% 55.55
-14	الخبرة السابقة	% 50
-15	طاقم التدريب	% 33.33
-16	الإعلام	% 27.77

تحليل ومناقشة النتائج

دور الإمكانيات:

السؤال 1: في رأيك هل توفير الإمكانيات أو نقصها لإعداد الفريق يعد مصدر قلق و يؤثر سلبا على الأداء الجيد للاعبين أثناء المنافسة ؟

الهدف منه: معرفة أهمية ودور الإمكانيات و ما مدى تأثيرها على نفسية اللاعب أثناء الاستعداد للمنافسات.

الجدول (ج1) : يبين مدى أهمية و دور الإمكانيات وتأثيرها على نفسية اللاعب أثناء الاستعداد للمنافسات.

عدد الإجابات	نعم	لا	المجموع
المجموع	22	00	22
النسب المئوية	% 100	% 00	% 100

التحليل و المناقشة:

الجدول (ج1) يوضح:

أن نسبة 100% من اللاعبين يعتبرون أن نقص أو عدم توفر الإمكانيات اللازمة لتحضير اللاعب تؤثر على نفسية اللاعب ، و بالتالي الفريق يعتبره عنصر أو أهم مصدر معرقل للاعب ، و ذلك لكونها تتسبب في نقص تحضيره و إعداده الكامل الذي يكون هو الآخر مؤشرا ويعود بالسلب على مرد وده وأدائه.

تحليل ومناقشة النتائج

التحفيز و أثره:

السؤال 2: ما هي الحالة النفسية التي تكون عليها إذا تماطل المسئولين في دفع مستحقاتهم و امتيازاتكم بعد الوعود الكثيرة ؟

الهدف منه: معرفة دور التحفيز و أهميته الكبيرة على مردود اللاعب و تأثيره السلبي على الأداء الجيد للاعب و الفريق .

الجدول (ج2): يوضح دور التحفيز على مردود اللاعب وتأثيره السلبي على الأداء الجيد .

عدد الإجابات	عدم المبالاة بذلك	عدم المبالاة بالمنافسة	فقدان الثقة بالنفس	المجموع
المجموع	03	13	06	22
النسبة المئوية	%13.63	%59.09	%27.27	%100

التحليل و المناقشة:

الجدول (ج2) يوضح:

أن حالة اللاعب النفسية في غياب التحفيز تكون تتسم بعدم المبالاة بالمنافسة ووجود اللاعب يكون شكليا فقط فوق الميدان حيث يصبح غير مبال بأدائه مهما كانت الرداءة و هذا ما بينته أكبر نسبة في الجدول و التي بلغت %59.09.

بينما حالة الحالة الثانية وهي فقدان الثقة في النفس في المركز الثاني بنسبة %27.27 والتي تعتبر كذلك عن عدم وجود الجدية و الاهتمام في نفسية اللعب و ذلك بسبب تأثيره بغياب عامل التحفيز .

وهناك نسبة %13.63 من اللاعبين التي ترى بأنها لا تولي اهتماما بالغا لعنصر التحفيز وهي نسبة دالة لكونها ضئيلة جدا.

تحليل و مناقشة النتائج

أهمية التحفيز والاستعداد للمنافسة:

السؤال3: كيف تعتبر استعداداتك و ترتيباتك لمنافسة كبرى في ظروف و إمكانيات أقل من ما يتطلع مستوى المنافسة ؟

الهدف منه: تبين أن أهمية التدريب و التحفيز بشتى أنواعه لمباراة ما دور كبير في تحديد نتيحتها إما إيجابا أو سلبا.

جدول (ج3): يبين تأثير التدريب و الاستعداد و مدى أهمية هذا الجانب على نفسية اللاعب في تحديد النتيجة.

عدد الإجابات	لا أهتم بذلك	مقلقة	محفزة	تنقص من عزيمتك	المجموع
المجموع	04	02	00	16	22
النسبة المئوية%	18.18%	09.09%	00%	72.72%	100%

التحليل و المناقشة:

الجدول(ج3) يوضح:

أن للحالة التدريبية أهمية في نفس اللاعب و بالتالي تساهم في تحديد نتائج منافسته و ذلك من خلال نوعية التدريب و كيفية التحضير و الإمكانيات المعدة لذلك و هو ما بينه أكبر نسبة اتضحت في الجدول و المقدرة 72.27% و التي تمثل رأي اللاعب على مدى تأثير الحالة التدريبية في ظروف سيئة حيث اعتبروا أن ذلك سيكون عاملا معرقلا لأدائهم و ينقص من عزيمتهم، بينما هناك نسبة 18.18% من اللاعبين أي 4 لاعبين اعتبروا ذلك غير هام ولا يولون اهتمام إيجابيا كان أو سلبيا وهناك نسبة 9.09% أي (02 لاعبين) وهي اضعف نسبة أكدت النسبة الأولى واعتبرت أن ذلك مصدر قلق للاعبين.

تحليل و مناقشة النتائج

مستوى المنافسة والفريق المنافس:

السؤال 4: ما هو تعليقك لأدائك عندما تلعب منافسة رسمية هامة ضد لاعبين أعلى مستوى منك من حيث الدرجة، مستوى اللياقة؟

الهدف من ذلك: معرفة درجة الإعداد النفسي للاعبين الذي يؤدي إلى الحالة النفسية التي يكون عليها اللاعب والفريق عند بداية المنافسة.

جدول (ج4): يبين الدور الذي يلعبه مستوى المنافسة و المنافس من مختلف الدرجات على نفسية اللاعب ومدى تأثيره.

عدد الإجابات	أداء كامل وعالي	أداء مضطرب	أداء منخفض	المجموع
المجموع	04	18	00	22
النسبة المئوية	%18.18	%81.81	%00	%100

جدول (ج4) يوضح:

أن نسبة 81.81 % والتي تعد أكبر نسبة صرح بها اللاعبون بدله على أن مستوى عند الخصوم له تأثير كبير عند اللاعب المهش ونفسيا ما يعرف حمى البداية هذه الحالة تؤثر معنويا على اللاعب و تخلق لديه الفوارق في الإمكانيات وتجعل مرد وده ينحط وتضعف نتائجه ، جاءت هذه النسبة ذات دلالة كبيرة هذا المصدر وجعله ضمن مصادر القلق. أما 18.81 % من الآراء فهي التي ترى بأن المستوى العالي لدى الخصم يولد للاعب عنصر التحفيز و يجعله يبذل قصارى جهده لمنافسته ولكن هذه النسبة تمثل فئة قليلة و بالتالي غير دالة.

تحليل و مناقشة النتائج

الجهاز و مدى تأثيره:

السؤال 5: ألم يقلقك في يوما ما أحد المسيرين عن الفريق بتصرفاته و تدخلاته التي تعتبرها آنت أنها ليست من مهامه ؟

الهدف منه: معرفة مدى تأثير أعضاء الفريق من المسيرين و المسؤولين إذا كانوا أحيانا يتدخلون في أمور لا تخصهم .

جدول (ج5): يبين مدى دور الجهاز الإداري في التأثير السلبي على أداء اللاعب من خلال تصرفاته المؤثرة.

عدد الإجابات	نعم	لا	المجموع
المجموع	17	05	22
النسبة المئوية	77.27%	22.72%	100%

التحليل و المناقشة:

الجدول (ج5) يوضح :

أن نسبة 77.27 % أي (17 لاعبا) هي أكبر نسبة اعتبر من خلالها أن تدخلات الجهاز الإداري غالبا ما تكون مقلقة وليست في محلها وخاصة حينما يتعلق الأمر بالإرشادات و التوجيهات أثناء المنافسة أو في ظرف عمل وهي الأمور التقنية البحتة والتي ليست من اختصاص المسير و هو الأمر الذي يؤثر سلبا على نفسيات بعض اللاعبين وينعكس على أدائهم يجعل مرد ودهم ضعيف وهي نتيجة كبيرة و ذات تعبير ودلالة.

بينما نسبة 22.2 % أي (5 لاعبين) اعتبروا بأن هذا لا يؤثر على اللاعب و لا على مرد وده باعتبار أن لكل مسئول ميدانه الخاص به لذلك لا يولون أي اهتمام لتلك التدخلات وهذه النتيجة قليلة و غير دالة مقارنة بالأغلبية لا يولون أي اهتمام لتلك التدخلات و هذه النتيجة قليلة و غير دالة مقارنة بالأغلبية.

تحليل ومناقشة النتائج

دور العلاقة الاجتماعية بين اللاعبين:

السؤال 6: هل يؤثر على وحدة و تماسك الفريق تأثير سلبي أثناء المنافسة إذا كان لديك سوء تفاهم بينك وأحد زملائك في الفريق؟

الهدف منه: مدى تأثير الجو الجماعي بين اللاعبين على وحدة و تماسك الفريق

جدول (ج6): يوضح العلاقة بين اللاعبين و أهميتها في تماسك الفريق أو تفرقه.

عدد الإجابات	نعم	لا	المجموع
المجموع	17	05	22
النسبة المئوية %	%77.27	%22.72	%100

التحليل و المناقشة:

الجدول (ج6) يوضح:

أن نسبة 77.27% أي (17 لاعبا) نسبة اعتبرت بأن في تلاحم الجماعة ووحدها ومن خلال التفاهم والعمل المشترك تنتج قوة كبرى للفريق تزيد في طموحه بالعمل الجماعي و بالتعاون وبالتالي تقلل من الانفعالات السلبية على أدائه ويكون مرد وده جيد.

و بالمقابل هناك نسبة قدرت ب 27.72% أي (05 لاعبين) اعتبرت أن هناك مردود للعمل الفردي ولا تأثير لسوء التفاهم بين اللاعبين و بإمكان اللاعب أن يتدارك لذلك وهي نسبة قليلة وليست معتبرة

تحليل و مناقشة النتائج

أهمية التحكيم في نظر اللاعبين:

السؤال 7: كيف يكون تصرفك إذا كان التحكيم غير نزيه من خلال عدم تحكيمه في إدارة اللقاء إما عدا أو فوق طاقته؟

الهدف منه: معرفة الدور الذي يوليه اللاعبون للتحكيم أثناء المنافسات الحاسمة و الرسمية و مدى تأثيره على نفسياتهم .

جدول(ج7): يبين دور الحكام في التأثير على نفسية اللاعب خاصة عند الانحياز للخصم

عدد الإجابات	عامل معرقل للأداء	مصدر قلق اللاعبين	عامل التحفيز	المجموع
المجموع	04	11	07	22
النسبة المئوية %	18.18%	50%	31.18%	100%

التحليل و المناقشة :

الجدول(ج7) يوضح:

أن نسبة 50% أي (11 لاعبا) اعتبرت سوء التحكيم مصدر قلق يزيد من توتره في اللعب و سوء أدائهم و كذلك نسبة 18.18% أي (4 لاعبين) اعتبرته عاملا معرقلا للأداء الجيد .

لدالك نستنتج أن نسبة 68.18% أي (15 لاعب) والتي حققتها مجموع العاملين اعتبرت تصرفات الحكم من عدم نزهته -عدم كفاءته - سببا هاما في التأثير السلبي على نفسيات اللاعبين و بالتالي الحد من إمكانياتهم و كبح إبداعاتهم و هو ما ينتج عنه ضعف أدائهم ، نرفتهم وغيرها من الانفعالات الهدامة.

أما نسبة 31.81% أي (7 لاعبين) فقط اعتبرت مثل التصرفات قد تزيد اللاعبين تحفيزا ليبدل قسارى جهده و يعمل أكثر تحديا لتصرفات ذلك الحكم وهي نسبة قليلة و غير دالة.

تحليل و مناقشة النتائج

دور البرمجة في المنافسات:

السؤال8: هل ترى أن هناك عدم استقرار في نظام برنامج رزنامة فريقك؟

الهدف منه: معرفة دور البرمجة في المنافسات و تأثيرها سلبا و إيجابا على اللاعب و الفريق ككل

جدول(ج8): يوضح الدور السلبي الذي تلعبه سوء البرمجة في تأثير على معنويات اللاعبين.

عدد الإجابات	عادية	مقلقة نوعا ما	غير مساعدة	المجموع
المجموع	05	03	14	22
النسبة المئوية%	22.72%	13.63%	63.63%	100%

التحليل و المناقشة:

الجدول(ج8) يوضح:

أن نسبة 63.63% أي (14 لاعب) أثبتت أن سوء البرمجة لها تأثير على معنويات اللاعبين فقد تؤثر بدنيا ما تقاربت المنافسات كثيرا مما يتطلب بدل جهد بدني كبير من اللاعبين و بالتالي يتدبدب مرد ودهم و يعود بالسلب على نتائجه و هذا من خلال الأداء الضعيف و تأتي نسبة 13.63% أي (03 لاعبين) لتؤكد النسبة الأولى بحيث الأداء الرياضي و بالتالي النتائج الهزيلة و المردود السيئ و هي نتيجة ذات دلالة معبرة عن كون البرمجة مصدر قلق اللاعبين ، بينما هناك نسبة 22.72% أي (05 لاعبين) ترى أن ذلك يعتبر أمرا عاديا لا يولي بأي اهتمام وهي نتيجة ضئيلة و غير معبرة.

تحليل و مناقشة النتائج

يبين أهمية الجمهور في تأثير على اللاعبين:

السؤال9: هل يؤثر جمهور الفريق الخصم على حالتك النفسية و فقدانك التحكم و الترفرة و بالتالي يؤدي إلى قلقك؟

الهدف منه: معرفة الأهمية التي يعطيها اللاعبون للجمهور الفريق الخصم ، و الدرجة التي يؤثر بها هذا الأخير عليهم.

جدول(ج9): يبين أهمية الجمهور ودوره في التأثير على اللاعبين إيجابا أو سلبيا.

عدد الإجابات	نعم	لا	المجموع
المجموع	17	05	22
النسبة المئوية %	67.18%	31.81%	100%

التحليل والمناقشة:

الجدول(ج9) يوضح:

إن نسبة كبيرة بلغت 68.18% أي (15 لاعبا) يتأثرون بجمهور الفريق الخصم في المنافسات الهامة و الرسمية الحاسمة و التي تتطلب المساعدة و الوقوف جانبا، وذلك حينما يكون يعمل على خفض المعنويات وعرقلة الأداء الجيد للاعب و بالتالي تحريك الانفعالات السلبية لديه لخلق عامل الإعاقة و التأثير السلبي. و بالمقابل 31.81% أي (07 لاعبين) اعتبروا أنهم لا يولون للجمهور أدنى اهتمام ولا يمكن أن يكون سببا معرقلا لأداء الرياضي ، و قد يكون محفزا ولكنها نسبة قليلة وغير دالة للأولى.

تحليل ومناقشة النتائج

أثر النقص العددي على معنويات اللاعبين:

السؤال10: إذا تعرض فريقك في مباراة رسمية إلى عدة إقصاءات في أوقات متتالية فكيف تكون حالتك النفسية حينها؟

الهدف منه: معرفة الحالة النفسية للاعب عندما يكون فريقه منقوص عدديا.

جدول(ج10): يبين دور النقص العددي للاعب الفريق و مدى تأثيره على معنوياتهم.

عدد الإجابات	يتضاعف جهدي عفوياً	متوتر وقلق	مرتبك وخائف	المجموع
المجموع	08	08	06	22
النسبة المئوية%	%36.36	%36.36	%27.27	%100

التحليل و المناقشة:

الجدول (ج10) يوضح:

إن الحالات الانفعالية ذات التأثيرات السلبية على أداء اللاعبين و المتمثلة في التوتر، القلق، الارتباك الخوف تحصلت على أكبر نسبة وهي 63.63% أي (14 لاعبا) وهي المتمثلة لأراء الذين يتأثرون سلبا بالنقص العددي لفريقهم و يعتبرون ذلك معرقلا لأدائهم الجماعي و لا يخدم تماسك الفريق وهي نسبة كبيرة ذات تعبير واضح.

و بالمقابل لدينا نسبة 36.36% أي (08 لاعبين) تعتبر أن النقص العددي لا يقف في وجه اللاعب كعامل معرقل بل تزيد تحفيزهم لبدل جهد أكبر لتغطية النقص وتدارك الفارق ، لكن هذه النسبة قليلة ولا تعبر عن آراء اللاعبين.

تحليل و مناقشة النتائج

أهمية النتيجة و انعكاساتها على اللاعبين:

السؤال11: مارء فعلك عندما يكون فريقك منهزما في النتيجة ، في لحظات حرجة من منافسة مصيرية عالية المستوى ؟

الهدف منه : معرفة رد فعل اللاعبين عندما يكون فريقهم مهزوما في مباراة مصيرية .

جدول (ج11): يوضح النتيجة السلبية و مدى تأثيرها على نفسية اللاعب.

عدد الإجابات	عادية	مقلقة نوعا ما	غير مساعداة	المجموع
المجموع	10	06	06	22
النسبة المئوية%	45.5%	27.27%	27.27%	100%

التحليل و المناقشة:

الجدول (ج11) يوضح:

أنه من خلال الجمع بين النسبتين ذات التأثير السلبي أي (02 و 03) فأنا نجد أن النسبة 54.54% أي (12 لاعبا) تعتبر أن لكل من عاملي : عدم التحكم في الأداء و قلة التركيز.

تأثير كبير على أداء اللاعب حينما يكون منهزما و بالتالي فأن تفكيره في كيفية تدارك الفارق تخلق له نوعا من الانفعال السلبي المؤثر على نفسيته و كذا على الأداء الجيد و تعتبر نسبة كبيرة مقارنة بالنسبة الأخرى التي بلغت (45.45%) أي (10 لاعبين) التي من خلالها يرى اللاعبين أن هذا العامل لا يؤثر بإمكان اللاعب أن يتحداه ببدل الجهود و مضاعفة العمل.

تحليل و مناقشة النتائج

أهمية المحيط و مدى تأقلم اللاعب معه:

السؤال12: كيف يكون رد فعلك عندما تبرمج مباريات رسمية لفريقك في ملاعب غير لائقة لا حتضان منافسات كبيرة ولست متعود عليها؟

الهدف منه : المدى الذي يلعبه ميدان إجراء المنافسة و صلاحياته في نفسية اللاعب .

جدول(ج12): يبين مدى أهمية تأقلم اللاعب على ميدان المنافسة و أثره على المردود الفردي و الجماعي .

عدد الإجابات	لا أبالي بذلك	قلق و متوتر	فقد للثقة	خائف	المجموع
المجموع	10	07	00	05	22
النسبة المئوية	%45.45	%31.81	%00	%22.72	%100

التحليل و المناقشة:

الجدول (ج12) يوضح:

أن نسبة 45.45% أي (10 لاعبين) غير مبالية بمكان المنافسة ة أن الاستعداد الجيد للمنافسة يقف حاجزا أمام هذا المصدر و لا يعتبر تأثيره نهائيا بينما الجمع بين نسبي (القلق و الخوف) تقدر بـ 54.53% تعتبر عن ر أي اللاعبين الذين يعتبرون أن عدم صلاحية ميدان المنافسة (كالقاعة التي تحمل بساط غير لائق) لها تأثير سلبي على معنويات اللاعبين و تحد من قدراتهم في بدل مجهود وفق متطلبات اللقاء ، و بالتالي ينعكس ذلك على مردودهم في تحقيق نتيجة إيجابية و يصبح من بين مصادر القلق المعرقل لأداء رياضي .

تحليل و مناقشة النتائج

هاجس الإصابات الرياضية و دورها:

السؤال 13: ماذا يمثل لديك الشعور بالخوف من الإصابات قبل بداية المنافسات الرسمية الهامة؟

الهدف منه: معرفة الدور الذي تلعبه الإصابات في نشاط اللاعب و مدى تأثره بها و الانفعالات السلبية التي تعود إليه.

جدول (ج13): يبين مدى تأثير الإصابات على نفسية اللاعب أثناء المنافسات الرسمية.

عدد الإجابات	القلق و الاضطراب	عدم التحكم في الأداء	عدم المبالاة بذلك	المجموع
المجموع	06	06	10	22
النسبة المئوية %	%27.27	%27.27	%45.45	%100

التحليل و المناقشة:

الجدول (ج13) يوضح:

أن عاملي القلق و الاضطراب ، و عدم التحكم في الأداء قد أحرزه على أكبر نسبة من حيث الجمع بينهما باعتبار نتيجتهما واحدة وتؤدي إلى عرقلة الأداء الرياضي عموما و هو ما أكده الجدول من خلال النسبة التي أفرزتها 54.54% الممثلة لأداء أكبر فئة من اللاعبين وهو ما يؤكد أنه الخوف من الإصابات أحد مصادر القلق المؤثرة سلبيا على الأداء الجيد للاعبين وهي نسبة كبيرة و ذات تعبير ودلالة.

و بالمقابل هناك نسبة 27.27% الممثلة لفئة قليلة للأولى لا يعتبرون الخوف من الإصابات عاملا معرقلا لأدائهم و لا يفكرون فيه مادام التحضير البدني و التكتيكي جيدا.

تحليل و مناقشة النتائج

دور الخبرة والتجربة لدى اللاعبين :

السؤال 14: ما هي حالتك أثناء لعب مباريات رسمية إلى جانب أحد زملائك ترى بأن خبرته غير كافية في تلك المباريات؟

الهدف منه: معرفة أهمية الخبرة والتجربة للاعبين ومدى فعاليتها في انسجام الفريق.

جدول (ج14): يبين الدور الذي تلعبه الخبرة و التجربة في تحفيز اللاعب أو التأثير عليه سلبا.

عدد الإجابات	غير مبال بدلك	افقد الثقة فيه	مرتبك و خائف	المجموع
المجموع	11	03	08	22
النسبة المئوية %	50%	13.63%	36.36%	100%

التحليل و المناقشة:

الجدول (ج14) يوضح:

إن خبرة اللاعبين في الفريق لها دور في وحدته و انسجامه و ذلك من خلال آراء اللاعبين التي بينها الجدول عن حالة لاعب إلى جانب زميله يفتقد للخبرة الكافية للأداء الجيد في مباراة رسمية و أظهرت النتائج أن اللاعب في هذه الحالة يصبح فاقدا للثقة في زميله و بالتالي يسود الارتباك و القلق و ما يؤكدده مجموع النسبتين (02 و 03) الذي بلغ 50 أي (11 لاعبا) اعتبروا عامل خبرة تجربة الزميل غير هامة بإمكان اللاعب تدارك ذلك بفضل جهوده الفردي.

تحليل و مناقشة النتائج

المدرّب و تأثيره في التأثير على اللاعبين:

السؤال 15: هل بأن التوجيهات و تدخلات طاقم التدريب أحيانا ما تكون مقلقة و ليست في محلها من جراء بعض التصرفات الغير مناسبة؟

الهدف منه: معرفة مدى تقبل اللاعبين لتوجيهات و أثرها في نفسياتهم .

جدول (ج15): يبين مدى تقبل اللاعبين لتوجيهات المدرب أثناء اللعب ومدى تأثيرها على نفسياتهم.

عدد الإجابات	نعم	لا	المجموع
المجموع	07	15	22
النسبة المئوية %	31.81%	68.18%	100%

التحليل و المناقشة:

الجدول (ج15) يوضح:

أن أكبر نسبة تعبر عن آراء اللاعبين حول تدخلات طاقم التدريب بالتوجيهات و التوصيات هي نسبة 68.18 % أي (15 لاعبا) و التي اعتبروا من خلالها أن هذا العامل ليسبب انفعالا سلبيا وهي النسبة الدالة.

و بالمقابل هناك نسبة 31.81 % أي (07 لاعبين) وهي نسبة اللاعبين الذين يرون بأن هناك بعض التدخلات التي تصدر من طاقم التدريب و التي لا تكون في محلها . مقارنة بزمن توجيهها و الظروف التي تواجبها و بالتالي يكون لها تأثير نفسي معرقل يجد من قدرات الأداء عند اللاعبين.

تحليل و مناقشة النتائج

فعالية وسائل الإعلام في تأثير على اللاعبين:

السؤال 16: إذا سمعت أو قرأت في مقالات الصحافة أنك تمر بفترة فراغ من حيث مستواك ، فكيف يكون تعبيرك؟

جدول (ج16) : يبين أهمية وسائل الإعلام بشتى أنواعها في تحفيز اللاعب و التأثير عليه.

عدد الإجابات	نعم	لا	المجموع
المجموع	07	15	22
النسبة المئوية%	%81.81	%68.18	%100

التحليل و المناقشة:

الجدول (ج16) يوضح:

أن نسبة 40.90 أي (09 لاعبين) لا يعتبرون دور الصحافة مؤثرا سلبيا ولا ايجابيا حيث يعتبر عادي وليس له اهتمام أما بالنسبة الثانية و المقدرة ب 27.27 % أي (06 لاعبين) تعتبران في كثير من الأحيان و بمقابل هاتين النسبتين نجد نسبة 27.27% أي (06 لاعبين) تعتبر في كثير من الأحيان الصحافة تؤثر على مردود اللاعب حسب المقال المكتوب أو الخبر أو الفترة التي يمر بها اللاعب فان سلبا يزيده تعقيدا و يؤثر على معنوياته و يضعف من جهوده و إبداعه في الميدان و بالتالي يكون معرفلا لأدائه الجيد و ينعكس على علاقته مع الفريق و بالتالي تضعف نتائج الفريق و ينحط مستواه.

خلاصة الاستبيان:

ان رغبة الباحث في الكشف عن العوامل المؤثرة في نفسية الرياضي و التي يعتبر وجودها مثيرا و منبععا لمختلف الظواهر كالخوف، التوتر، القلق، عمل من خلال هذا الاستبيان للكشف على التأثير النفسي المقلق و مرد وده على اللاعبين لدرجة أنه يجد من نشاطهم ، هذا الذي يؤدي بدوره عن تراجع أدائهم الجيد و بالتالي يظهر سلبيا من خلال تصرفاتهم ميدانيا.

فلاستبيان كان ترتيبه من 16 عنصرا للقلق، طلب من الرياضيين على إثره تحديد إتجاهاتهم و الإدلاء بأرائهم عن أحاسيسهم و حالاتهم النفسية تجاه كل عنصر بوضوح و بصراحة ومن تحليل و مناقشة عناصر الاستبيان جاءت النتائج التالية كما يلي :

اتضح أن أكبر نسبة استحوذت عليها عامل الإمكانيات و مدى تأثرها على نفسيات اللاعبين حينما تكون منعدمة أو ناقصة و هو ما أكده اللاعبون من خلال آرائهم بنسبة 100% ، وذلك للدور الذي يلعبه هذا العامل في الإعداد الكامل للرياضي بتوفيره له جو المساعدة لأداء مهامه على أكمل وجه و بالتالي تقديم مردود مقابل لذلك أثناء المنافسة.

ونظرا لما للجانب المادي من أهمية في العصر الحالي فإن عنصر التحفيز قد جاء في المرتبة الثانية لكونه يحجر اللاعب ذاتيا من عقده و ذلك باعتبار الحافز يستفيد منه الرياضي هو جزء مقابل مجهوداته لذا فإنه يزرع في نفسيته راحة البال و الطمأنينة لكون هناك مقابل لنتائج مجهوده ، وكانت النسبة دالة ومعبرة إذا بلغت 86.36%. تعتبر عالية جدا وتؤكد مكان العنصر.

وكان اتفاق اللاعبين عفويا من خلال آرائهم في الجمع بين عنصر الحالة التدريبية و مستوى المنافسة واعتبروا من خلال الإجابات التي أعطت نسبة 81.81% وهي نسبة عالية حيث أن الظروف السيئة للتدريب و إعداد الرياضيين بإمكانيات وتربصات أقل شأنًا من حيث ما يتطلبه مستوى المنافسة الرسمية من جهة واللعب في منافسة رسمية مصيرية عالية المستوى للاعبين من حيث الدرجة ، مستوى اللياقة، المهارة

من جهة أخرى ، كما تعتبر عوامل لها نفس التأثير على نفسية اللاعبين و بالتالي تعمل على الحط من معنوياتهم ويضعف مردودهم فينعكس على الفريق.

كما اعتبرت فئة أخرى من اللاعبين جاءت نسبتها هي الأخرى عالية قدرت بـ 77.27% و إن الجهاز الإداري بتصرفاته و تدخلاته و العلاقة التي تسود بين اللاعبين لها دور كبير في التأثير السلبي على نفسية اللاعبين إذا لم يكن إعدادهم سليما وفق منهجية علمية من جميع الجوانب و ذلك من تدخلات بعض المسيرين في شؤون اللاعبين و توجيههم فيما هو ليس من اختصاصهم و كذا سوء العلاقة بين أعضاء الفريق الواحد، حيث أن ذلك يؤثر على وحدة الجماعة و تماسكها و بالتالي يؤدي إلى تصدع الفرق و ينعكس ذلك سلبا على نتائج اللاعبين فرديا و كدالك جماعيا، و لذا اعتبر هذان العنصران مهمان للقلق.

ونظرا لتصرفات الحكام و كذا سوء البرمجة من انعكاسات سلبية في نظر اللاعبين إذ كثيرا ما يغير مجرى مباراة ما بسبب تأثير الحكام من خلال عدم التحكم في أطوار اللقاء، و كذا سوء برمجة لقاءات الفريق كتكثيفها في فترة قصيرة مما ينتج عنها الانحطاط البدني أو تباعدها مما يولد اللامبالاة و فقدان الثقة و غياب عنصر التشويق والملل ، وهي كلها عوامل لها أثرها السلبي عند اللاعبين خاصة الجانب النفسي منه وهو ما أكدته النسبة الناتجة في هدين العنصرين في الاستبيان و التي بلغت 72.22% ، وهي نسبة دالة و معبرة على كون هذه العوامل هي مصادر مؤثرة سلبا على الأداء الجيد للاعبين.

و جاء عامل الجمهور الرياضي و تأثيره على نفسية اللاعب مواليا وبنسبة عالية حيث بلغت 68.18% و يرجع طبعا التأثير بمثل هذه العوامل إلى نقص أو سوء الاستعداد من قبل اللاعبين.

أما عامل النقص العددي الذي يؤثر سلبا خاصة في الأوقات الحرجة للفريق عند تعرض أحد اللاعبين للإقصاء و بالتالي تنهار معنويات اللاعبين و يضعف أدائهم وهو ما يؤكد اعتبار هذا العنصر كمصدر قلق بنسبة 63.63%.

أما نسبة 55.55% فهي التي اعتبرها اللاعبون و بطريقة عفوية اتفقوا من خلالها على جعل العناصر الثلاثة -تأثير النتيجة - مكان المنافسة - الخوف من الإصابة ، ذات تأثير مشابه و لها نفس المكانة في

أحاسيسهم و كانت هذه النسبة فوق المتوسط و ينعكس فعلا تأثيرها على معنوياتهم و لكن بنسبة نوعا ما بسيطة عن المؤثرات السابقة.

بينما حلت النسب الثلاثة الأخيرة نوعا ما ضعيفة لكنها دالة جزئيا على أنها من بين المصادر ذات التأثير السلبي ، فجاءت نسبة الخبرة السابق متوسطة إذ قدرت ب 50% من الآراء و بلغت نسبة طاقم التدريب و مدى تأثيره على الحالة النفسية للاعبين من مختلف التوجيهات والتوصيات 33.33% ، حيث أنها لم تكن بلغت التأثير على معنويات اللاعبين و اعتبروها ضرورية إلى حد ما أما أضعف نسبة وأخرها فهي التي نالها عنصر الإعلام حيث لم يعتبروه هاما من حيث التأثير لكنه مقلقا و نسبته 27.77%

الاستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها و المعطيات السابقة اتضح أن (14 عنصرا) من بين (16 عنصرا) تراوحت نسبتهم ما بين 50% إلى 100% و كان مؤثرها من حيث المستوى عاليا إلى عاليا جدا و هو ما يؤكد أن هذه العناصر ذات تأثير سلبي على الأداء الجيد و الكامل للاعبين.

ولذا فمن خلال ما سبق نستنتج تأكيد و صحة الفرضية الثالثة في بحثنا و التي مفادها أن ظهور القلق بأنواعه و مستوياته و درجاته العالية يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الأداء الجيد للاعبين قبل و أثناء المنافسات الرسمية عالية المستوى.

الخلاصة العامة

قصد كشف و معرفة الحالة النفسية للاعبين و أثناء المنافسة ، ومن خلال هذه الدراسة تحت عنوان مستويات و مصادر القلق و أثرها على الأداء عند لاعبي كرة السلة قبل و أثناء المنافسة الرسمية في أهم مرحلة من المنافسات ، اعتمدنا في أشكالنا على التساؤل عن مدى تأثير القلق على أداء الرياضي في هذا المستوى و كذا عن أهم المصادر المسببة له مع الإشارة إلى مؤشراتهما.

وحتى يكون للباحث قيمة علمية لجأنا في دراستنا لمعالجتها وفق ما تطلبه منهجية البحث، كانت بدايتنا بالجانب النظري و جمع أهم المعلومات التي تخدم الدراسة كقلق المنافسة في المجال الرياضي. وهو ما يعرف بالتحليل البيولوجرافي.

أما الجانب التطبيقي و الذي يعتبر الأساس في البحث يعد إليه تأكيد أو نفي فرضيات البحث من خلال النتائج التي يفرزها الميدان و التي تعبر عن حالة للاعبين قبل وأثناء المنافسات الرسمية و ما مدى تحكمهم في هذه الظاهرة ، حيث لجأنا إلى استعمال مقياسين هما - مقياس تقييم الذات لقياس حالة قلق المنافسة، و مقياس تقييم الذات لقياس حالة القلق المعرقل. و بالإضافة إلى:

الاستبيان : كأداة ثالثة و ذلك الأمام بكل النتائج التي تخدم الموضوع.

فالقلق لدى الرياضي متعدد الأسباب لكون المثيرات الانفعالية كثيرة لاسيما قبل و أثناء المنافسة و هي الفترة الحاسمة للتحكم في الأداء، و بالتالي الحصول على نتيجة إيجابية.

تأثير القلق على الأداء الجيد عند لاعبي كرة السلة قبل و أثناء المنافسة و وجود حالة القلق أثناء المنافسة بما في ذلك القلق الميسر و المعرقل أمر بديهي لدى اللاعبين و ليس هو الإشكال في حد ذاته ، و أما الإشكال هو كيفية تشخيص نوعية القلق لدى اللاعب حتى يمكن معالجته إما بصفة نهائية أو الحد من درجته بصفة جزئية، و محاولة شحن الرياضي نفسيا حتى يمكن أن يصبح القلق بالنسبة له ميسرا ويصبح تأثيره بصورة إيجابية على أدائه و يدفعه لبدل المزيد من الجهد و تعبئة قواه، و يزيده ثقة في النفس.

فبالنسبة لاختيار تقييم الذات - أ - (مقياس حالة قلق المنافسة)

استعمله الباحث بغرض قياس الحالة النفسية للاعبين قبل و أثناء المنافسة الرياضية ، و أثبتت نتائجه أن مستوى حالة القلق لدى اللاعبين كان عاليا، و يرجع ذلك إلى ظهور الدرجات الكبيرة التي أفرزها ذلك القياس لهذا الانفعال الهدام و ما أكد ذلك هي نسب الحالات الثلاثة الناتجة عن تحليل المقياس إلى عوامل جزئية ، أين حلت حالة القلق الجسمي في المقام الأعلى و كانت أكثر سيطرة على نفسية اللاعبين ، و تليها حالة القلق المعرفي و هي حالة تساير في كثير من الأحيان الحالة الجسمية و يصعب الفصل بينها لأن ذلك يتوقف على طبيعة موقف الاستشارة و بذلك نجدها أكثر تأثيرا على أداء اللاعبين بينما جاءت حالة الثقة بالنفس مواءمة للحالتين السابقتين القلق الجسمي والمعرفي ، أثبتت نتائجها أن وجودها كان ضئيلا لدى اللاعبين و هذا جد طبيعي لكون نظيرتها كان تأثيرهما كان كبيرا على نفسيات اللاعبين عموما و يرجع هذا إلى غياب التحضير الجيد و خاصة الإعداد النفسي منه بالموازاة للعوامل الأخرى التي يتطلبها التحضير الأفضل.

أما بالنسبة لاختيار تقييم الذات - ب - (مقياس القلق المعرقل) والذي استعمله الباحث للكشف عن مدى القلق المعرقل في الحد من مردود اللاعبين بالعمل على كبح قدراتهم و إمكانياتهم فرديا من خلال تأثير كل لاعب فيهم بعوامل مختلفة و لقد أظهرت نتائجه أن مؤشر درجات القلق كان عاليا على مستوى عبارات المقياس وظهر ذلك جليا من خلال المتوسط الحسابي.

تأثير القلق على الأداء الجيد عند لاعبي كرة السلة قبل و أثناء المنافسات الرسمية ، أما من خلال تحليل المقياس إلى فئات فإنه أفصح عن وجود أربع مؤشرات اختلفت فيها النسب من فئة إلى أخرى ، لكنها

أفرزت عن ظهور المؤشر العالي من مجموع عام للدرجات و أكدت عن تأثير هذا الانفعال على معنويات اللاعبين و ذلك دائما في غياب الإعداد النفسي الجيد و المنضم.

أما الأداة الثالثة فتمثلت في الاستبيان:

و الذي تم تحضيره وبنائه وفق ما تطلبتة الإمكانيات و البيئة التي يعيش وسطها اللاعبين و يتكون من 16 مصدرا تم تشكيلها لمعرفة مدى تأثيرها على نفسيا تهم و ما هي العناصر الأكثر تأثيرها على معنويات اللاعبين و من خلال تحليل و مناقشة النتائج اتضح أن كل العناصر لها تأثير بشكل أو بآخر، و ظهرت بأنها عوامل و أسباب معرقله لمجهودات الرياضي وذلك إن وجدت الوسط الملائم ، نقص أو انعدام الأعداد البسيكولوجي لدى اللاعبين. و ما أثبتت ذلك هو وجود (14من بين 16 مصدرا تحصلت على نسبة ما بين 100/50) و جدول ترتيب العناصر يوضح ذلك.

Résumé

Pour préparer l'auto conclusion générale

L'importance primordiale dans le sport en direct, il peut être imaginé la concurrence et ne forme pas sans elle, car il fonctionne à mobiliser et activer et de développer et capacités de charge lecteur de concourir pour le haut de ce qui a le potentiel de celles psychologiques privées, car il est souvent joueurs exposé avant concours manifestations d'émotions de nombreux , Kaltotr et l'anxiété, qui travaille sur le joueur et réduit l'affection due après que nuire à sa performance ainsi.

Il est allé détecter et connaître l'état mental des joueurs et pendant la compétition, et à travers cette étude est sous le titre de niveaux et sources de préoccupation et son impact sur les performances lorsque les joueurs de basket-ball avant et pendant la compétition, quand avant et pendant les compétitions officielles dans l'étape la plus importante de la concurrence, nous avons adopté dans Ochkalna sur s'interroger sur l'impact de l'anxiété sur la performance sportive de niveau Hedda et ainsi que les sources les plus importantes pour lui causant par rapport à la zone rouge.

Même la valeur scientifique des chercheurs nous avons tourné dans notre étude pour y remédier comme l'exige la méthodologie de la recherche, nous avons commencé le côté théorique et recueillir les informations les plus importantes qui

sert la concurrence Kqlq d'étude dans le domaine du sport et de préparation psychologique. Ceci est connu comme l'analyse Albelograve.

Le côté pratique et qui est à la base de la recherche est de confirmer ou d'infirmer les hypothèses de recherche grâce à des résultats secrétées par le domaine et qui reflètent l'état des joueurs avant et pendant les compétitions officielles et quelle est l'étendue de leur contrôle dans ce phénomène de sujet, où nous avons tourné à l'utilisation de deux mesures sont - une mesure d'auto-évaluation pour mesurer l'angoisse de la concurrence, et l'auto-échelle d'évaluation pour mesurer l'anxiété perturbateur. En plus de:

Questionnaire: en tant que troisième et avant que tous les résultats qui servent l'objet.

L'anxiété a une des raisons multi-sports pour le fait que de nombreux stimuli émotionnels, en particulier avant et pendant la période de compétition et sont essentiels pour le contrôle de la performance, et ainsi obtenir un résultat positif.

L'effet de l'anxiété sur une bonne performance lorsque les joueurs de basket-ball avant et pendant la compétition et l'existence de l'état d'anxiété au cours de la compétition, y compris Dalk préoccupation facilitateur et perturbateur est évident pour les joueurs et il n'est pas problématique en soi, mais plutôt la confusion est de savoir comment diagnostiquer la

qualité de préoccupation pour le joueur afin qu'il puisse traitée de façon permanente ou réduire son diplôme en partie, et essayer de charger les sports psychologiquement afin qu'il puisse devenir un sujet de préoccupation pour lui devient un facilitateur et un impact positif sur la performance et payé au lieu de plus d'efforts et la mobilisation de ses forces, et aggravé la confiance en soi.

Pour une sélection de l'auto-évaluation - a - (une mesure de la concurrence de l'anxiété)

Utilisé par le chercheur dans le but de mesurer l'état psychologique des joueurs avant et pendant la compétition sportive, et des résultats prouvés que le niveau d'anxiété parmi les joueurs était grande, et en raison de l'émergence de dizaines de grand provoquée par la mesure de cette émotion destructrice et il a confirmé la pièce est attribué trois cas résultant de l'analyse facteurs d'échelle résolus partiellement le cas où l'angoisse physique dans la première place et a plus de contrôle sur la psyché des joueurs, suivie par un état d'anxiété et cognitive et suivre le rythme de l'Etat est souvent le cas et la séparation physique entre eux est difficile, car il dépend de la nature de la position de la consultation et nous trouver plus d'impact sur la performance des joueurs alors que vint le cas de la confiance en soi fidèles au développement physique et cognitif deux angoisse précédentes, des résultats prouvés que sa

présence était minime entre les joueurs et Hedda très naturellement au fait que son homologue était leur influence était grande sur la psyché des joueurs généralement dues Hedda à l'absence d'une bonne préparation et une préparation psychologique spéciale de celui-ci en parallèle aux autres facteurs requis par la préparation de la meilleure.

En ce qui concerne le choix de l'auto-évaluation - b - (une mesure de l'anxiété obstructive), qui a été utilisé par le chercheur pour détecter le degré de préoccupation perturbateur à la réduction de la raison pour Dr. joueurs de travailler à réduire leurs capacités et leur potentiel individuel grâce à l'influence de chaque joueur, y compris divers facteurs et ont montré des résultats que l'indice des scores d'anxiété était un haut niveau d'échelle et des expressions apparus évidents Dalk par la moyenne arithmétique.

L'effet de l'anxiété sur une bonne performance lorsque les joueurs de basket-ball avant et pendant les compétitions officielles, soit par l'analyse de l'échelle en catégories, il a révélé l'existence de quatre indicateurs différents par la descente d'une catégorie à l'autre, mais ils sont produits dans l'émergence de l'indice plus élevé que le total des notes et ont confirmé l'impact de cette pression sur le moral des joueurs et il est toujours en l'absence d'une bonne préparation psychologique et liée.

Le troisième outil Vtmthelt dans le questionnaire:

Et qui a été préparé et construit selon les possibilités qui Ttlapth et l'environnement dans lequel ils vivent et les joueurs intermédiaires et se compose de 16 sources a été formé pour trouver la mesure de leur impact sur les éléments psychologiques d'intérêt et ce sont le plus d'impact sur le moral des joueurs.

Grâce à l'analyse et la discussion des résultats s'est avéré être tous les éléments ont un impact d'une façon ou d'une autre, et sont apparus comme des facteurs et les causes de sport obstructives Mjhomat et si tout centre approprié, ou l'absence de l'absence de numéros Albesikoloja les joueurs.

Et ce qu'il a prouvé l'existence (14 de 16 sources obtenu le rapport entre 50/100) et le tableau illustre l'ordre des éléments de la pièce.

الخاتمة

كثيرا ما يتعرض الرياضي لمظاهر الانفعالات المثيرة كالقلق، التوتر ، والذي يعيق عمله و ينقص من المردود الذي كان يصبو إليه قبل المنافسة ، فأصبح التحضير و التدريب البدني و المهارات الفنية غير كافية للفوز بذلك باتت الحاجة ماسة إلى إعداد نفسي وفق طرق منهجية معتمدة على أسس علمية سيكولوجية ، تعمل على تعبئة و تطوير قدرات اللاعب ليظهر إمكانيات و كفاءاته في الميدان متخلصا من كل ما يمكن أن يعرقه .

وقد حاولنا في دراستنا المتواضعة هاته إظهار مدى تأثير القلق على مردود لاعبي كرة السلة قبل و أثناء المنافسة و هدا نظريا و تطبيقا .

فبدأنا بالجانب النظري و رصد المعلومات التي تستخدم الدراسة من مفهوم للقلق و علاقة القلق بالمنافسة الرياضية و كذا التركيز على الإعداد النفسي إلخ ، ومع الملاحظة البيداغوجية لأخطائهم المرتكبة خلال المنافسة و الأخطاء التقنية .

ثم الجانب التطبيقي و الذي يعتبر الأساس في البحث حيث يعمل على تأكيد نفي و صحة الفرضيات ، وبناء على هدا الأخير و ما تمخض عنه من دلالات إحصائية اتضح من خلال الدراسة في مجملها إلى ظهور مؤشرات قد اشرنا إليها في دراستنا ، والمتمثلة أساسا في الأغراض السيكولوجية و

الفيزيولوجية كنتيجة حتمية لظاهرة القلق، رغم انه جزء من الكل ، وهنا يمكن القول أن صفة التكامل من جملة هذه الظواهر النفسية و أعني التأثير الشرطي و العكسي ببعضها البعض ، إضافة إلى الاطمئنان و حالة الخوف أو الارتباك وما شابه ذلك ، حد وصل إلى غاية تسلل ظاهرة اخطر ألا وهي فقدان اللاعب للثقة في نفسه هذا الذي ينعكس سلبا بشكل عام على غرار تبعيتها أخرى للمشكلة دائها، وعليه فإنه يتم استنباط غياب عنصر هام جدا في التحضير و هو الجانب النفسي الذي يشكل دافعا بالغ الأهمية لوقف زحف الانعكاس السلبي الناتج عن القلق للمردود الإيجابي ، و بالتالي تبين فعلا أن للقلق تأثيرا سلبي للغاية على اللاعبين ، بسبب م انصب عليه تفكيرهم على المنافسة و تناسيهم لأجوائها و العوامل النفسية المحيطة بها من خوف للمنافس ونزفة.....إلخ.

إقتراحات وتوصيات

إن التحضير النفسي للرياضي مهم قبل دخوله في المنافسة ، وبالتالي يجب على كل مدرب أن يعطي لهذا الجانب أهمية ، وذلك لما يترتب عليه من نتائج سلبية للرياضي ، إذا لم نعطيه حقه . فنقص التحضير البسيكولوجي ، يجعل الرياضي في اضطرابات نفسية ، كالخوف و الشعور بعدم القدرة أحيانا، مما يحدث عنده القلق ، فينقص من عزيمته و تركيزه أثناء التنافس.

وعلى هذا الأساس انصبت دراستنا هذه على إبراز أثر القلق على مردود اللاعب، خاصة أثناء المنافسة، و بالتالي الكشف عن أسبابه، و محاولة إيجاد بعض الحلول التي تخفف من شدة القلق لأجل الوصول إلى تحقيق نتائج مرضية.

فمن دراستنا هاته، ومن خلال النتائج المحصل عليها ، جعلتنا نكشف نقائص كثيرة لها ما يعيق العمل مهما كان نوعه ، أردنا صياغتها في شكل توصيات و اقتراحات لعلها تجد من العناية والاهتمام ولتبرير فعاليتها يمكن تلخيصها فيما يلي:

- تحضير مدرين و ممرضين في المستوى من خلال منهجيتهم في العمل.

- يجب قياسات الانفعالية للاعبين وأخذها بعين الاعتبار في التحضير.
- إتباع طرق عصرية في تحضير الفريق إما الجانب البدني و الخططي و خاصة الجانب النفسي .
- تشجيع و تحفيز اللاعب للرفع من مردوده في المنافسات و لإعادة الثقة و التوازن له.
- يجب على المدرب الإلمام الكامل باللعبة و مواكبة كل التطورات فيها.
- إعطاء بعض الحرية للاعبين في اتخاذ قراراتهم.
- ضرورة إدخال المدربين و اللاعبين في دورات تأهيلية خاصة ، تبين لهم أحدث ما وصلت إليه الأبحاث في مجالات التحضير النفسي خاصة في كرة القدم.
- إعطاء المدربين الأهمية التطبيقية للمفهوم الصحيح للإعداد النفسي للاعبين ميدانيا وليس بالكلمات فقط.
- خلق محيط مشابه لمحيط المنافسة خلال التدريبات.
- محاولة المدرب أن يقوم بدور الأخصائي النفسي.
- وضع مخطط في علم النفس الرياضي من طرف المتخصصين يتلاءم مع مراحل العمر مع مراعاة الفترات الزمنية.
- العمل على تركيز انتباه الرياضي المقبل على المنافسة ، و صرف انشغاله عنها.
- العمل على تهيئة الرياضي قبل المنافسة من الناحية البدنية و النفسية ، وذلك بممارسة تمارين الإحماء التي تقلل من توتره ، و تزيد في استعداداته.
- إعطاء كيفية التعامل في المنافسة ، و استعمال التحفيز ، و هدا لبعث روح التنافس و الثقة بالنفس ، و بالتالي مطاردة القلق من ذهن الرياضي.
- التخفيض من الأثر السلبي من الجانب النفسي و ذلك قبل أيام وليس قبل ساعات من بداية المنافسة.
- معالجة الجانب النفسي لا يكون بالكلام فقط بل يخلق محيط مشابه لمحيط المنافسة خلال التدريبات.

- 1- ابن منصور "معجم لسان العرب" إعادة بنائه على الأحرف الأولى من الكلمة يوسف خياط , المجلد 3 من الإيقاف إلى الياء لسان العرب ص....
- 2- د/ أسامة كامل راتب , علم النفس الرياضية , مفهومه و تطبيقاته, دار الفكر العربي , القاهرة, ط2 , 1997 , ص 397.....
- 3- د/حامد عبد السلام زهران "الصحة النفسية و العلاج النفسي " , مطبعة دار العلم العربي, القاهرة , ط1, 1977 , ص397.....
- 4- د/جلال البادي يؤى المصرف , إباد العزاوي , علم النفس التروي الرياضي , مطابع التعليم العالي , بغداد : 1989 , ص (129 , 130.....
- 5- د/ دري حسن عزت "الطب النفسي " دار القلم, الكويت , ط3 , 1983 , ص 39 ...
- 6- سيجموند فرويد ترجمة د/ محمد عثمان تجاني "الكفأ , العرض , القلق "ديوان المطبوعات الجامعية , ط3 , 1985 , ص 3....
- 7- د/ سعد جلال , علم النفس التربوي الرياضي , دار المعارف , القاهرة , ط7 , 1988 , ص..62....
- 8- د/ فاخر عافل "معجم علم النفس "دار العلم للملايين بيروت , لبنان , ط2 , 1977 , ص117....
- 9- د/ فيصل محمد الزراد , الأمراض العصابية وذهنية و اضطرابات سلوكية, دار العلم, بيروت, ط1, 1984 , ص 72....
- 10- نندل , دافيدوف , مدخل علم النفس, دار ماكروهيل لنشر , القاهرة , ط3 , 1988 , ص494....
- 11- د/ محمد حسن علاوي , سيكولوجية التدريب و المنافسات , ط3, دار المعارف , القاهرة , 1978 , ص (30 , 31) .
- 12- د/محمد نصرالدين رضوان : القياس في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي , دار الفكر العربي , ط 2 , القاهرة , 1988 , ص 369
- 13- محمد إبراهيم الفيومي , القلق الإنساني : مصادره , تياراته , علاج الدين له , دار الفكر العربي, القاهرة, 1985 , ص 18
- 14- د/ محمد حسن علاوي: الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي ط2 دار الفكر العربي القاهرة.
- 15- د/محمد حسان علاوي , علم النفس الرياضي , دار المعارف, القاهرة, ط9 , ص277....
- 16- د/ مصطفى غالب , تطور المعالجة النفسية , ص130
- 17- د / نزار مجيد الطالب , د/ كامل طه لويس , علم النفس الرياضي, جامعة بغداد كلية الرياضة, ط1 , 1980 , ص212, 211.....
- 18- د/ كمال طه لويس , علم نفس رياضي , ص (151)
- 19- كالتن هال , ترجمة د/ محمد فتحي الشنيطي "اصول علم النفس الفرويدي", دار النهضة العربية, 1970 , ص125....

20- د/علي كمال "النفس , انفعالها , امراضها , علاجها "دار المعرفة ,مصر, ط1, 1996, ص70....

21- د/ عبد المنعم الحفني "موسوعة الطب النفسي", مكتبة مدبولي, القاهرة, ص 1177...

22- د/عزت محمود كاشف ، الإعداد النفسي للرياضيين ، دار الفكر العربي, القاهرة, ط1, 1971, ص (68،69) .

23- د/ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي, دار الفكر العربي , القاهرة, ط1.

24- د/ عبدالحفيظ مقدم : الإحصاء و القياس النفسي و التربوي, ديوان المطبوعات الجامعية , الجزائر, 1993
ص 78

المراجع باللغة الأجنبية

25- NOBERT SILLAMY (Dictionnaire de la psycho.medicale)2eme ed .Bordas paris 1990 p 71

26- C.Didier ,P.Regit :Precis De psicologie midicale et psychiatrie p73

27- Dictionnaire de la psychologie medicale .

28- INTERNET . h.t.t.p://www.la phobie.com.

1 - في رأيك هل توفير الإمكانيات أو نقصها لإعداد الفريق يعد مصدر قلق و يؤثر سلبا على الأداء الجيد للاعبين

لا

نعم

2 - هل يؤثر وحدة وتماسك الفريق تأثيرا سلبيا أثناء المنافسة إذا كان لديك سوء تفاهم بينك وأحد زملائك في الفريق

لا

نعم

3- ما هي الحالة النفسية التي تكون عليها إذا تماطل أحد المسؤولين في دفع مستحقاتكم و امتيازاتكم بعد عدة وعود

فقدان الثقة بالنفس

عدم المبالاة بالمنافسة

عدم المبالاة بذلك

4 - ما هي حالتك أثناء لعب مباراة رسمية إلى جانب أحد زملائك ترى أن خبرته غير كافية

مرتبك وخائف

أفقد الثقة فيه

غير مبالي

5 - كيف يكون تصرفاتك إذا كان الحكم غير نزيه من خلال عدم تحكمه في إدارة اللقاء أما عمدا أو فوق طاقته

عامل تحفيز

مصدر قلق للاعبين

عامل معرقلا للأداء

6- هل يؤثر جمهور الفريق على حالتك النفسية و فقدانك التحكم والنزفزة و بالتالي يؤدي إلى قلقك

لا

نعم

7- ما هو رد فعلك عندما يكون فريقك منهزما في النتيجة في لحظات حرجة من المنافسة مصيرية عالية المستوى

يقل التركيز

عدم التحكم في الأداء

الاستجابة بسرعة

8- إذا تعرض فريقك في مباراة رسمية إلى عدة إقصاءات في أوقات متتالية فكيف تكون حالتها النفسية حينها

يتضاعف جهدي عفويا متوتر و قلق مرتبك وخائف

9- هل ترى بأن توجهات و تدخلات طاقم التدريب أحيانا ما تكون مقلقة و ليست في محلها من جراء بعض التصرفات غير المناسبة

نعم لا

10- ألم يقلبك في يوم ما أحد المسيرين المسؤولين عن الفريق بتصرفاته و تدخلاته التي تعتبرها أنت أنها ليست من مهامه

نعم لا

11- هل ترى أن هناك عدم استقرار في برنامج رزنامة منافسات فريقك

عادية مقلقة نوعا ما غير مساعدة تماما

12- إذا قرأت أو سمعت في الصحافة أو أحد المقالات أنك تمر بفترة فراغ

عاملا مساعدا لك عاملا معرقلا لك عادي يفقدك الثقة بالنفس

13- كيف تعتبر الاستعدادات و التريصات لمنافسة كبرى في ظروف و إمكانيات أقل من حيث ما يتطلبه مستوى المنافسات الرسمية

لا أهتم بذلك مقلقة محفزة تنقص من عزيمتك

14 - كيف يكون رد فعلك عندما تبرمج مباريات رسمية لفريقك في ملاعب غير لائقة لاحتضان

لا أبالي قلق و متوتر فاقد للثقة خائف

15- ماذا يمثل لديك الشعور بالخوف من الإصابات قبل بداية المنافسات الرسمية الهامة

القلق و الاضطراب عدم التحكم في الأداء عدم المبالاة بذلك

16- ما هو تقييمك لأدائك عندما تلعب منافسات رسمية هامة ضد لاعبين أعلى منك من حيث الدرجة، مستوى اللياقة و المهارة

أداء كامل وعالي أداء متذبذب و اضطرب أداء منحط و فاشل

أبدا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	اختبار تقييم الذات "ب"
					1- كلما ازدادت أهمية المنافسة اشعر بأنني لن أستطيع إظهار أحسن ما عندي من قدرات
					2- عندما ارتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعد على ارتبائي لفترة طويلة
					3 - قبل المنافسات المهمة اشعر بالخوف من الإصابة ويؤدي ذلك إلى اضطرابي وعدم إجادتي
					4- عندما أكون عصبياً أو قلقاً قبل بدء المنافسة فإنني لا أستطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة
					5 - التوتر الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الإجابة في المنافسة
					6 - عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل المنافسة ببعض النصائح فإنني أجد صعوبة كبيرة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة
					7- عندما تزداد دقات قلبي أو اشعر أن تنفسي أسوء من العتاد فان ذلك لا يساعدني على بذل أقصى جهدي في المنافسة
					8 - مستوى أدائي يقل بدرجة واضحة في المنافسات المهمة جداً
					9 - قبل المنافسة يظهر على التوتر و الخوف واحتاج أثناء المنافسة إلى فترة من الوقت لا عود إلى حالي الطبيعية
					10 - اشترائي ضد منافسين على درجة عالية من اللياقة و المهارة يساعد على ارتبائي أثناء المنافسة

