

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس "مستغانم"

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في تخصص التربية وعلم الحركة

بعنوان

القلق وعلاقته بالأداء الرياضي التنافسي لدى لاعبي كرة السلة

دراسة مسحية أجريت على لاعبي فريق كرة السلة شباب بني صاف لولاية

عين تموشنت - صنف أشبال -

تحت إشراف:

د/ معافي عبد القادر

إعداد الطالب:

بن مقران زبير

السنة الجامعية: 2018 / 2019



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# إهداء

أهدي ثمرة هذا الجهد والعمل المتواضع إلى الوالدين  
العزيزين والغاليين أطال الله في عمرهما إلى جميع أخواتي  
وإلى جميع أفراد العائلة والأقارب.

إلى جميع الأصدقاء والأحباء.

إلى جميع المعلمين والأساتذة من الإبتدائي إلى الجامعة.  
إلى كل من علمي حرف من نعومة أظفاري إلى يومي هذا.  
وإلى كل طلبة معهد التربية البدنية والرياضية، وخاصة  
خريجي دفعة 2019.

وكل من يعرفني من قريب أو من بعيد.

- بن مقران زبير.

قَالَ تَعَالَى: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى  
وَالِدِيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي  
عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿١٩﴾ النمل

الحمد لله إبتداء والحمد لله إنتهاء والصلاة والسلام على خير البرية نبينا محمد  
وعلى اله وصحبه وسلم أما بعد:

الحمد لله الذي وفقني على إعداد هذه المذكرة وأعانني على إتمامها.

وأتوجه بالشكر إلى أساتذتي بالمعهد، وأخص بالذكر الأستاذ المشرف الدكتور  
"معافي عبد القادر" على النصح والإرشاد والتوجيه والذي لم يبخل علي  
بنصائحه وتوجيهاته القيمة في البحث.

كما أشكره على جديته ودقته في العمل وأتمنى له كل التوفيق والنجاح.

كما أتقدم إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد  
ولو بكلمة أو دعاء من أجل إتمام هذا العمل المتواضع.

كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى الأساتذة أعضاء لجنة مناقشة المذكرة.

-بن مقران زبير-

# ملخص البحث

## الملخص بالعربية :

إندرج بحثي تحت عنوان "القلق وعلاقته بالأداء الرياضي التنافسي لدى لاعبي كرة السلة".

كانت تهدف هذه الدراسة إلى معرفة القلق وعلاقته بالأداء الرياضي التنافسي لدى لاعبي كرة السلة. ولهذا طرحت السؤال العام التالي: هل توجد علاقة إرتباطية بين القلق والأداء الرياضي التنافسي للاعبين كرة السلة؟ ولهذا الغرض إفترضت أنه توجد علاقة إرتباطية بين القلق والأداء الرياضي التنافسي للاعبين كرة السلة. ومن أجل التأكد من صحة هذا الفرض إستخدمت في الدراسة الميدانية المنهج الوصفي التحليلي حيث قمت بتوزيع مقياس القلق الرياضي (الميسر والمعوق) وإستبيانين (للمدربين واللاعبين) وقد تم إختيار العينة عمدية تمثلت في عينتين من فريق شباب بني صاف "الأولى عينة المدربين وشملت 8 مدربين والثانية عينة اللاعبين وشملت 30 لاعبا", وبعد الحصول على النتائج وتفريغها تمت معالحتها إحصائيا بمختلف الوسائل الإحصائية ومن أهم الإستنتاجات أنه توجد علاقة إرتباطية بين القلق والأداء الرياضي التنافسي للاعبين كرة السلة, لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على سلوك وأداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا. بينما كان أهم إقتراح هو ضرورة التركيز على الإعداد النفسي للاعبين كرة السلة خاصة الفئات الصغرى.

**الكلمات المفتاحية:** القلق التنافسي - الأداء الرياضي - المنافسة - كرة السلة - المراهقة.

## The summary by English language:

My research is titled : "Anxiety and its relationship to the competitive athletic performance of basketball players."

The aim of this study was to investigate anxiety and its relationship to the competitive sports performance of basketball players . So I asked the following general question: Is there a correlation between anxiety and competitive sports performance of basketball players? and for this purpose, I assumed that there is a correlation between anxiety and competitive athletic performance of basketball players. And in order to ensure the validity of this imposition I used the descriptive analytical method in the field study where I distributed a sports anxiety meter (facilitator and handicap) and two questionnaires (for coaches and players) .The sample was intentionally selected in two samples from Beni saf's youth team "The first sample of trainers included 8 trainers ; and the second sample of players included 30 players , and after obtaining and unloading the results, they were treated statistically by various statistical means and one of the most important conclusions is that there is a correlation between anxiety and competitive sports performance of basketball players , the importance of competition plays a big role in influencing the behavior and performance of players both positive and negative. While the most important suggestion was the need to focus on the psychological preparation of basketball players especially the small categories.

**Keywords:** Competitive Anxiety - Sports Performance - Competition - Basketball - adolescence

# قائمة المحتويات

الصفحة	
أ	الإهداء
ب	شكر وتقدير
ج	ملخص البحث
<b>قائمة المحتويات</b>	
هـ	قائمة الجداول
و	قائمة الأشكال البيانية
<b>التعريف بالبحث</b>	
01	1- مقدمة
02	2- مشكلة البحث
03	3- أهداف البحث
03	4- فرضيات البحث
04	5- أهمية البحث
04	6- أسباب إختيار الموضوع
04	7- مصطلحات البحث
06	8- الدراسات السابقة والمشابهة
<b>الباب الأول : الإطار النظري</b>	
<b>الفصل الأول : القلق وعلاقته بالأداء الرياضي التنافسي</b>	
12	تمهيد
12	1-1- مفهوم القلق
12	1-1-1- تعريف القلق
13	1-1-2- مصادر القلق
13	1-1-3- أنواع القلق
14	1-1-4- أسباب القلق
14	1-1-5- أعراض القلق
15	1-1-6- مستويات القلق
16	1-1-7- القلق في المجال الرياضي
16	1-2- مفهوم المنافسة الرياضية
16	1-2-1- تعريف المنافسة الرياضية
17	1-2-2- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب
18	1-2-3- أهمية التحضير النفسي للمناقسة
18	1-2-4- تعريف الأداء الرياضي
19	1-2-5- القلق والأداء الرياضي التنافسي
19	1-2-6- أنواع الأداء الرياضي
21	1-2-7- سلوك الأداء الرياضي
21	1-2-8- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية
23	خلاصة

## الفصل الثاني: طبيعة كرة السلة ومرحلة المراهقة

25	تمهيد
25	1-2- مفهوم كرة السلة
25	1-1-2- التطور التاريخي لكرة السلة
26	2-1-2- المهارات الأساسية في كرة السلة
29	3-1-2- المتطلبات البدنية لكرة السلة
29	4-1-2- المتطلبات النفسية لكرة السلة
30	2-2- مفهوم المراهقة
30	1-2-2- مراحل المراهقة
30	2-2-2- أشكال المراهقة
31	3-2-2- الخصائص العامة للمراهقة
32	4-2-2- دوافع الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق
32	5-2-2- القلق عند المراهق
33	خلاصة

## الباب الثاني: الإطار التطبيقي

### الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية

37	تمهيد
37	1-1- دراسة استطلاعية
37	2-1- منهج البحث
38	3-1- عينة البحث و كيفية اختيارها
38	4-1- ضبط المتغيرات لأفراد العينة
38	5-1- مجالات البحث
38	6-1- ضبط متغيرات البحث
39	7-1- أدوات البحث
39	خلاصة

### الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

41	تمهيد
42	1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث
69	2-2- الاستنتاجات
70	3-2- مقابلة النتائج بالفرضيات
72	4-2- الاقتراحات والتوصيات
73	5-2- الخلاصة العامة
75	- المصادر والمراجع
	- الملاحق

# قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يوضح متوسط السن للمدربين.	42
02	يوضح وجود مهنة أخرى لجانب التدريب.	43
03	يوضح عدد سنوات خبرة المدربين.	44
04	يوضح درجة ومستوى المدرب.	45
05	يوضح سلوك المدرب بعد خسارة فريقه في المقابلة.	46
06	يوضح ما إذا كانت النتائج السلبية راجعة لنقص الإعداد النفسي.	47
07	يوضح ما إذا كان للإعداد النفسي الجيد أثر إيجابي.	48
08	يوضح مدى اهتمام المدرب بالنواحي الاجتماعية للاعبيه.	49
09	يوضح ما إذا كان للفريق طبيب نفساني.	50
10	يوضح ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخصم تأثير على أداء اللاعبين.	51
11	يوضح كيف يؤثر الأسلوب العدواني من الجمهور على أداء اللاعبين.	52
12	يوضح ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور.	53
13	يوضح ما إذا كان لاختلاف أهمية المقابلة أثر في اختلاف أداء اللاعبين.	54
14	يوضح تأثير أهمية المقابلات على تركيز اللاعبين.	56
15	يوضح المستوى الدراسي للاعبين.	57
16	يوضح مدى التنوع في الحصص التدريبية.	58
17	يوضح ما إذا كان اللاعبون يتلقون نصائح من طرف المدرب في الحصة التدريبية.	59
18	يوضح معرفة ما إذا كانت نصائح المدرب لها دور في إقبال اللاعبين على التدريب.	60
19	يوضح دوافع اللاعبين وراء الرغبة في الفوز.	61
20	يوضح الأشخاص المساعدة في حل مشاكل اللاعبين.	62
21	يوضح ما إذا كان اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور.	63
22	يوضح ما إذا كان جمهور الخصم مصدر خوف وقلق للاعبين.	64
23	يوضح مستوى أداء اللاعبين عند أهازيج الجمهور.	65
24	يوضح ما إذا كان اللاعبين يرتكبون عند دخولهم للمنافسة الهامة.	66
25	يوضح ما إذا كان اللاعبين يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسة الهامة.	67
26	يوضح نوع الشعور لدى اللاعبين في المقابلات المهمة.	68



# قائمة الأشكال البيانية

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يوضح تمثيلاً لنسب متوسط السن للمدربين.	42
02	يوضح تمثيلاً لنسب وجود مهنة أخرى لجانب التدريب.	43
03	يوضح تمثيلاً لنسب عدد سنوات خبرة المدربين.	44
04	يوضح تمثيلاً لنسب درجة ومستوى المدرب.	45
05	يوضح تمثيلاً لنسب سلوك المدرب بعد خسارة فريقه في المقابلة.	46
06	يوضح تمثيلاً لنسب ما إذا كانت النتائج السلبية راجعة لنقص الإعداد النفسي.	47
07	يوضح تمثيلاً لنسب ما إذا كان للإعداد النفسي الجيد أثر إيجابي.	48
08	يوضح تمثيلاً لنسب مدى اهتمام المدرب بالنواحي الاجتماعية للاعبين.	49
09	يوضح تمثيلاً لنسب ما إذا كان للفريق طبيب نفساني.	50
10	يوضح تمثيلاً لنسب ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخصم تأثير على أداء اللاعبين.	51
11	يوضح تمثيلاً لنسب كيف يؤثر الأسلوب العدوانى من الجمهور على أداء اللاعبين.	52
12	يوضح تمثيلاً لنسب ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور.	53
13	يوضح تمثيلاً لنسب ما إذا كان لاختلاف أهمية المقابلة أثر في اختلاف أداء اللاعبين.	54
14	يوضح تمثيلاً لنسب تأثير أهمية المقابلات على تركيز اللاعبين.	56
15	يوضح تمثيلاً لنسب المستوى الدراسى للاعبين.	57
16	يوضح تمثيلاً لنسب مدى التنوع في الحصص التدريبية.	58
17	يوضح تمثيلاً لنسب ما إذا كان اللاعبون يتلقون نصائح من طرف المدرب في الحصة التدريبية.	59
18	يوضح تمثيلاً لنسب معرفة ما إذا كانت نصائح المدرب لها دور في إقبال اللاعبين على التدريب.	60
19	يوضح تمثيلاً لنسب دوافع اللاعبين وراء الرغبة في الفوز.	61
20	يوضح تمثيلاً لنسب الأشخاص المساعدة في حل مشاكل اللاعبين.	62
21	يوضح تمثيلاً لنسب ما إذا كان اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور.	63
22	يوضح تمثيلاً لنسب ما إذا كان جمهور الخصم مصدر خوف وقلق للاعبين.	64
23	يوضح تمثيلاً لنسب مستوى أداء اللاعبين عند أهازيج الجمهور.	65
24	يوضح تمثيلاً لنسب ما إذا كان اللاعبين يرتكبون عند دخولهم للمنافسة الهامة.	66
25	يوضح تمثيلاً لنسب ما إذا كان اللاعبين يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسة الهامة.	67
26	يوضح تمثيلاً لنسب نوع الشعور لدى اللاعبين في المقابلات المهمة.	68

## 1- مقدمة :

تشهد كرة السلة في الآونة الأخيرة على المستوى العالمي تطوراً ملحوظاً، وذلك من خلال ارتفاع الأداء المهاري والبدني والخططي للاعبين في المنافسات المحلية والدولية إذ تتميز كرة السلة بطابعها التنافسي، وأدت زيادة الإهتمام على تحقيق الصدارة في الميدان الرياضي إلى ظهور المزيد من الضغوط على اللاعبين وإلى وجود مجموعة من المشكلات المرتبطة بتطوير مستوى الأداء ومن بين هذه الضغوطات القلق الذي يعتبر من العوامل المؤثرة على مستوى الأداء الرياضي حيث أصبح الإهتمام بالمقاييس التي من خلالها تقاس حالة اللاعبين النفسية وشدة قلقهم في المواقف الخاصة لذلك وجب التدخل بإجراءات هادفة لمعالجة الضغوطات النفسية الكبيرة التي يتعرض لها اللاعبين أثناء المنافسة، ويعد القلق في مجال رياضة كرة السلة من المشكلات النفسية الكبيرة التي تواجه اللاعبين من اضطراب فكري ونفسي يؤدي إلى عدم التوافق والتركيز والسيطرة فضلاً عن الإستثارة العصبية مما يؤدي إلى خلل وتدهور في الأداء الرياضي.

كما أن مواقف المنافسة الرياضية مليئة بعدد من المشكلات المسببة للقلق لذا وجب علينا كباحثين ومفكرين الإهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية للاعبين والمدربين نظراً لتعرضهم للعديد من الضغوطات النفسية المصاحبة للقلق وتعرضهم لمواقف الإستثارة العالية التي ترتبط بالمنافسة والتي قد تؤدي في الحالات الشديدة إلى إنسحابهم وخروجهم من المنافسة.

ومن هذا المنطلق ونظراً للعجز الناتج عن قلة الإجراءات والدراسات حول هذه الظاهرة في معهدنا إرتأيت إقتراح هذا البحث البسيط تحت عنوان "القلق وعلاقته بالأداء الرياضي التنافسي لدى لاعبي كرة السلة" وذلك لمحاولة التنقيب عن هذه الظاهرة والتعمق في البحث فيها وإثارتها راجياً من الله عز وجل أن يوفقني بالخروج باستنتاجات وخلصات تعود بالفائدة على اللاعب والمدرّب في كل المستويات.

تعد الرياضة جزءا هاما من تاريخ الشعوب، حيث ساهمت في تطوير الصداقات بين الدول نظرا للمجتمع القائم على المنافسة ونجد عدة بلدان ازدهرت أسمائها بفضل الرياضيين الذين تحصلوا على عدة ألقاب، والرياضة ضرورية لجسم الإنسان في حياته اليومية فالعقل السليم في الجسم السليم.

وتعتبر لعبة كرة السلة من الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم ولأنها تتميز بأثارة مبارياتها كما تتميز أيضا بطابعها الترويحي لذلك فهي المفضلة في قضاء أوقات الفراغ وممارستها ومشاهدتها كما تعمل على تكوين العلاقات الإجتماعية وقد مرت بعدة مراحل وتطورات من ناحية قوانينها وطريقة ممارستها ومفهومها والنظرة لشعبية لها وفوائد وتعددت طرق ومناهج تحضير التدريب فيها حيث أصبحت هناك مدارس ومعاهد مختصة في دراستها وتكوين اطارات مختصة في هذه اللعبة وبعدها كانت مجرد لعبة تمارس في أوقات الفراغ أصبحت تمارس بإنتظام ولها بطولة وقوانين مضبوطة كما أن لها هيئة عالمية تتحكم في كل فرق العالم .

وتتميز الرياضة عامة وكرة السلة خاصة بعدة مميزات أهمها إعداد اللاعبين وتكوينهم بمستويين عالي في المنافسات الرياضية التي تعتبر محصلة في كل المجهودات التي تبذل في أي نشاط رياضي، والتي يحاول فيها الوصول إلى أعلى مستوى ممكن وإحراز الفوز، ولتحقيق ذلك لا بد أن يستخدم اللاعب أقصى قدراته وقواه النفسية والبدنية والمهارية، حيث أن المنافسة الرياضية ترتبط بالمواقف الإنفعالية المتعددة التي تتميز بقوتها لإرتباطها بكثرة الفوز والهزيمة من لحظة لأخرى أثناء المنافسة الواحدة مما ينعكس على حالة قلق اللاعب الرياضي قبل إشتراكه في المنافسة. وفي المجال الرياضي يعتبر قلق المنافسة أحد الانفعالات الهامة التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط الإنسان فقلق المنافسة هو أحد العوامل النفسية المؤثرة على أداء اللاعبين في المنافسات الرياضية إذ هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الرياضي كشيء ينبعث من داخله ، ويتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من قلق المنافسة تؤثر عادة على مستوى أدائهم، وبينما يستطيع البعض

## التعريف بالبحث

منهم التحكم في السيطرة على درجة القلق, فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك التحكم ومن ثم يتأثر الأداء سلبا وخاصة أثناء المنافسة, وفي ظل هذه المتغيرات ( قلق المنافسة, أهمية المباريات, النتائج, الإشهار, الأموال ..... إلخ وتعدد أسبابه) يمكننا طرح التساؤل التالي:

التساؤل العام:

- هل توجد علاقة إرتباطية بين القلق والأداء الرياضي التنافسي للاعب كرة السلة ؟  
التساؤلات الفرعية:

1- هل إهمال المدرب للإعداد النفسي أثناء التدريبات يؤدي إلى خفض مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسة ؟

2- هل للجمهور تأثير سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة السلة في المنافسة ؟

3- هل لأهمية المقابلة دور في قلق لاعبي كرة السلة أثناء المنافسة الرياضية مما ينعكس على أدائهم ؟

3- أهداف البحث:

- معرفة تأثير قلق المنافسة على الأداء الرياضي.

- معرفة إن كان للجمهور دور في زيادة حدة قلق اللاعبين.

- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة قلق المنافسة بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.

- لفت أنظار المدربين إلى ضرورة الإهتمام بالجانب النفسي للاعبين.

- توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

4- فرضيات البحث:

من خلال التساؤلات التي طرحتها في الإشكالية السابقة قمت بوضع الفرضيات كحلول مؤقتة للإشكالية المطروحة.

الفرضية العامة:

توجد علاقة إرتباطية بين القلق والأداء الرياضي التنافسي للاعب كرة السلة.

الفرضيات الفرعية:

- 1- إهمال المدرب للإعداد النفسي أثناء التدريبات يؤدي إلى خفض مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسة.
- 2- للجماهير تأثير سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة السلة في المنافسة.
- 3- لأهمية المقابلة دور في قلق لاعبي كرة السلة أثناء المنافسة الرياضية مما ينعكس على أدائهم.
- 5- أهمية البحث:  
تسعى الدراسة الحالية إلى:  
- معرفة علاقة قلق المنافسة الرياضية بأداء لاعبي كرة السلة ومدى تأثيره مستوى أداء اللاعبين.  
- معرفة العوامل المؤدية لحالة القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية مما يسهل إتخاذ الإجراءات الوقائية والعلاجية الخاصة من ذوي الشأن.  
- التوصل في نهاية الدراسة إلى وضع إقتراحات وتوصيات موضوعية والإستفادة منها في المجال التطبيقي
- 6- أسباب اختيار الموضوع:  
ومن بين الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع هي:  
- إهمال المدربين للجانب النفسي.  
- كثرة حالات القلق لدى اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة.  
- نقص الرعاية النفسية للاعبين الذين يعانون من حالات القلق.  
- الرغبة في دراسة أي مشكل يعيق لعبة كرة السلة.
- 7- تحديد المفاهيم والمصطلحات:  
إن أي دراسة علمية لأي موضوع تتطلب منا تحديد المفاهيم الأساسية المستخدمة في هذه الدراسة أو البحث إنطلاقاً من هذا أتطرق إلى شرح بعض المفاهيم الأساسية في موضوع الدراسة.

➤ تعريف القلق:

- تعريف لغوي:

- قلق : قلقا الشيء : حركه .

- قلق : قلقا : اضطرب وإنزعج .

- القلق : المضطرب والمنزعج. (المنجد الأبجدي 1967 ص815)

- تعريف اصطلاحي:

الخوف أو التوتر أو القلق الذي يتميز بالخشية أو الرعب أو عدم الإستقرار وكثيرا ما يكون سببه مجهول لدى المرء وقد يتضمن خشية دائمة من أحداث مستقبلية أو من سلوك عاطفي إنفعالي إتجاه أي خيار أو قرار. (نجار، 2003 ص89)

- تعريف إجرائي:

هو حالة نفسية تتميز بالخوف والارتباك والتضايق والذعر نتيجة حدوث خطر ما.

➤ تعريف المنافسة:

- تعريف لغوي: نافست في الشيء، منافسة ونفاسا إذ رغبت فيه على وجه المباراة.

- تعريف اصطلاحي: هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد للوصول إلى هدف موحد أو الحصول على نتيجة معينة. (والصاح ص548)

- تعريف إجرائي: وهي تلك التظاهرات الرياضية ذات قيمة إجتماعية عالية، وهي تعتبر حاصل أو نتيجة التحضير البدني والتقني، والتزام كلي من قبل الرياضي مادام هدفه الفوز، وهذا ماقد يفسر ذلك الحماس والضغط الذي يصاحب المنافسة.

➤ المقصود بالأداء الرياضي :

\* تعريف الأداء :

- تعريف لغوي: هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة. (عبد العزيز، 2011/2012 ص57)

- تعريف اصطلاحي: يعرفه عصام عبد الخالق: 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

## التعريف بالبحث

نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً. (راتب، 1997 ص195)

- تعريف إجرائي: النتائج التي يحققها الفرد الرياضي خلال الإختبارات في المهارات الرياضية، يمكن قياسها وتقويمها.  
➤ تعريف كرة السلة:

- تعريف لغوي: هي إحدى الألعاب الرياضية الأكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم ويستطيع السيدات والرجال ممارستها ضمن القوانين نفسها والقواعد مهارية ذاتها.  
- تعريف اصطلاحي:

هي لعبة جماعية ذات شعبية كبيرة في العالم ، تلعب باليد بين فريقين تجرى داخل ملعب خاص بها، بحيث يحاول من خلالها كل فريق تسجيل الأهداف داخل سلة الخصم وفقاً للقوانين المعمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة السلة. (نجم، 1980 ص41)

- تعريف إجرائي: هي لعبة تجرى بين فريقين يسعى كل فريق فريق لإدخال الكرة في سلة مرتفعة عن أرضية الملعب، وفي كل جهة من الملعب سلة لفريق يركض أعضاء الفريق لإدخال الكرة في السلة لتسجيل نقطة تفوق.  
➤ تعريف المراهقة:

- تعريف لغوي: هي مصدر من رهق رهقا وراهق مراهقة وهي تفيد الإقتراب من الحلم المراهق هو الفتى الذي يدنو من الحلم إكمال الرشد والرهق أيضا هو الطغيان والزيادة. (الهاشمي، 1976 ص186)

تعريف إصطلاحي: مرحلة الإنتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج فالمرحلة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد ويمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين. (زهران، 1977 ص289)

- تعريف إجرائي: هي مرحلة التغيرات التي تطرأ على الطفل لبلوغ سن الرشد.

7- الدراسات السابقة والمرتبطة:

بعد إطلاعي على الكثير من المواضيع في مختلف المعاهد خاصة في الرياضة، وجدت بعض الدراسات المشابهة ومن بينها:

\*الدراسة الأولى: وهي مذكرة لنيل شهادة ماستر تحت عنوان: " دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية القسم الوطني الأول ( ب ) صنف أكابر "لسنة 2014.

وكان تساؤل العام لهذه الدراسة:

- هل هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد ؟  
ومن أهداف هذه الدراسة:

- لفت الانتباه لخطورة هذه الظاهرة " ظاهرة القلق " والتحسيس بمدى معالجته.

- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.

أما نتائج الدراسة فتمثلت في عدة نقاط هي:

- معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية.

- معظم اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه.

- معظم اللاعبين لا يتقبلون الأخطاء.

- معظم اللاعبين يرون القرار الغير نزيه مصدر قلق.

أما عينة البحث فكانت بطريقة عشوائية، وذلك إعطاء فرص متكافئة من اللاعبين دون تخصيص وتمت على 6 فرق الذي كان عددهم 72 لاعب.

أما المنهج المتبع فقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي أما فيما يخص الأدوات المستعملة في بحثه فقد أعتمد على استمارة الاستبيان وهي وسيلة لجمع المعلومات ولكونه يسمح له بعملية جمع المعلومات وتحليله بسهولة.

\*الدراسة الثانية: دراسة خالدة إبراهيم أحمد1984

أجرت هذه الدراسة في جامعة بغداد بكلية التربية الرياضية وقد هدفت الدراسة على التعرف على عامل القلق وأثره على الإنجاز؛ ومعرفة أسباب القلق لدى لاعبي كرة السلة؛ وافترضت الباحثة ما يلي:

- لعامل القلق أثر سلبي على لاعبي كرة السلة.

## التعريف بالبحث

- معرفة أسباب القلق تساعد على وضع الحلول المساعدة على تقليل أثره.  
وتألفت عينه البحث من 96 لاعب من ضمن 08 أندية في محافظة بغداد.

ومن النتائج التي تم التوصل إليها ما يلي:

- لعامل القلق أثر سلبي على أداء اللاعبين.

- للبرنامج العلاجي تأثير كبير في رفع إنجاز اللاعبين.

- وجود فروق بين نتائج القبلية والبعدية للإنجاز.

\*الدراسة الثالثة: دراسة حسن العبيدي؛ علي التركي 1988.

" قلق سمة لدى لاعبي درجة الأولى لكرة القدم وعلاقته بمستوى أدائهم"

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين قلق سمة ومستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم وتكونت العينة من 26 لاعب موزعين على 08 أندية للدرجة الأولى واستخدم الباحث مقياس سمة القلق الذي يتكون من 15 عبارة.

وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سببية بين مستوى سمة القلق ومستوى أداء اللاعبين في كرة القدم لأندية درجة الأولى ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي لاعبين ذوي القلق العادي؛ واللاعبين ذوي القلق الواطئ.

\*الدراسة الرابعة:

شرفوح سليمان " تأثير قلق المنافسة الرياضية على دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم أشبال (14-17 سنة) أجريت الدراسة على فرق ولاية البويرة للموسم الكروي 2014/2015 .

هدفت الدراسة إلى معرفة أسباب القلق وما نوع تأثيره على دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم و معرفة الأسباب والعوامل المؤدية إلى حالة القلق وكيفية معالجتها، وتمثلت عينة الدراسة في 65 لاعبا يمثلون الفرق التي شاركت في بطولة القسم الشرفي للموسم الرياضي 2014 - 2015 ، وهم أولمبيك مدينة البويرة، الجباحية القادرية .

أسفرت الدراسة على ظهور تأثير سلبي على دافعية الانجاز للاعبي كرة القدم و ذلك راجع لأهمية المنافسة أو طبيعتها وقرارات الحكم وسوء التحكيم يؤثر بصورة واضحة

## التعريف بالبحث

على دافعية الإنجاز لدي اللاعبين، عدم فعالية التحضير النفسي ينعكس على دافعية الإنجاز سلبيا أثناء المنافسة الرياضية.

### ❖ تحليل ومناقشة الدراسات السابقة

يتضح لي من العرض السابق للدارسات العربية ذات الصلة بإهتمامات الدراسات الحالية أنها تميزت بما يلي:  
إهتمت عدد من الدراسات بدراسة سمة القلق المنافسة الرياضية ومصادره ومستوياته وعلاقته بالأداء.

تعدد البيئات التي أجريت فيها الدراسات.

تنوعت بين الدراسات الحديثة والقديمة وقد تم الإستفادة في الدراسات السابقة :

- تحديد مشكلة الدراسة
- صياغة تساؤل الدراسة
- تحديد المعالجات الإحصائية
- ساعدتني نتائج هذه الدراسات في تفسير نتائج الدراسة الحالية والإسترشاد بها في مناقشة هذه النتائج.

#### • التشابه:

تناولها سمة قلق المنافسة الرياضية.

إستخدام المنهج الوصفي.

#### • الإختلاف:

الإختلاف في الأداة البحثية.

## تمهيد:

يعتبر المجال الرياضي مجال خصب لإستقطابه للعلوم حيث تشترك فيه مجموعة من العلوم ومنه علم النفس الرياضي، الذي يبحث في كيفية مواجهة الإنسان الرياضي للمشاكل الرياضية في المجتمع الرياضي الذي ينتمي إليه حيث يعتبر القلق من المواضيع المهمة إذ أصبح من العوامل الأساسية التي تغلغت في الوسط الرياضي حيث يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط إرتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بها من مواقف وأحداث ومثيرات تكون لها آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين لذا وجب علينا الإهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية وعلى الأخص اللاعبين والمدربين نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية.

## 1-1- مفهوم القلق:

## 1-1-1- تعريف القلق:

يشير فوزي أحمد إلى أن القلق "هو عبارة عن حالة من الإستثارة التي يستعد الفرد بها للدفاع عن النفس وكذا المحافظة عليها، وتظهر عملية الإستثارة من خلال التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي بدوره إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية (معرفية) كامنة تنبعث من داخله للدفاع عن ذاته المتوقعة للخطر. (أمين، 2003 ص132)

ويرى الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب أن القلق هو إرتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر ويشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الزعر. (الطيب، 1994 ص282)

ويعرف حامد زهران 1977 القلق بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصعبه الخوف الغامض وأعراض نفسية جسيمة. (صالح ص36)

ومن هنا يمكننا القول بأن الخوف يزيد وينقص عند الإنسان وهذا على حسب المعطيات الموجودة في المحيط الذي نعيش فيه، فالقلق يمكن أن يكون ناتج عن عدم معرفة ما يمكن حدوثه في المستقبل القريب أو البعيد.

### 1-1-2- مصادر القلق:

حدد "جيروم وانست" خمسة مصادر أساسية على النحو التالي:

- الأذى أو الضرر الجسدي: فالإنسان يمتلكه شعور بالقلق في العديد من المواقف حيث نجد منها بعض الأفراد في مواقف معينة تتغلب عليهم فكرة الإصابة ببعض الأمراض أو الموت أثناء الحرب.
- الرفض أو النبذ: إن الإنسان إجتماعي بطبعه إلا أنه في بعض الأحيان قد لا يستطيع التفاعل مع غيره نتيجة خوفه وإحساسه بالكره أو النبذ من طرف الآخرين هذا ما يجعله غير مطمئن أو مستريح في بعض المواقف الإجتماعية.
- عدم الثقة: قد يكون نقص الثقة أو فقدانها في أنفسنا مصدر للقلق وذلك من جراء خوض التجارب والمواقف الجديدة خاصة إذا كان الطرف الآخر في هذه غير واضح في ما يتوقع منه رد الفعل.
- التنافر المعرفي: إن التناقض في الجوانب المعرفية كالإدراكات والأفكار والمعلومات مع بعضها البعض أو عدم ملائمتها للمعايير الاجتماعية يؤدي إلى القلق والشعور بعدم الإرتياح.
- الإحباط و الصداق: إن التوتر والقلق يعدان نتيجة طبيعية لفشلنا سواء في إشباعنا لرغباتنا ودوفعنا وطموحنا أو في بعض المواقف الصراعية. (الفريطي، 2001 ص 123-124 )

### 1-1-3- أنواع القلق:

- القلق الموضوعي: وهو أقرب إلى الخوف وهو قلق واقعي خارجي المصدر وموجود بالفعل ويحدث لدى الأسوياء و العاديين كالخوف من الحيوانات المفترسة أو الحريق أو الغرق أو خوف الطالب من نتيجة الإمتحان و هذا النوع من الخوف أمر مفهوم ومعقول فالإنسان يخاف الأخطار الخارجية التي تهدد حياته وقد سماه "فرويد" القلق من الواقع "القلق الصحيح". (دوي ص 129-130)

• **القلق العصابي:** و هو خوف غامض عام غير مفهوم ولا يستطيع الشخص الذي يشعر به أن يعرف سببه ومصدره غريزي داخلي فإذا ازداد التوتر الغريزي زيادة كبيرة أو زاد ضغط الذات العليا أعتبر ذلك مصدر الضغط على الأنا أي القلق ينتج بين قوتين في النفس، قوة الغرائز وقوة المعايير الأخلاقية وهي الذات العليا ويكون الأنا هو موضوع الخطر بسبب عجزه إتجاه الهودو الذات العليا فينتج القلق. (غالب، 1985 ص7 )

• **القلق الأخلاقي:** هو القلق الناتج عن حكم الأنا الأعلى بوجود ذنب أو إثم قد ارتكب أو نقول أنه يلي الإحباط بالنسبة لمكونات الأنا الأعلى حيث يسببه عمل يقوم به الأنا حيث تنتهك القوانين الأخلاقية والإجتماعية فتتدخل الذات العليا، فيشعر الفرد بالإثم. (رفاعي، 1985 ص275 )

#### 1-1-4- أسباب القلق:

لقد اختلف الباحثون والعلماء في تحديد الأسباب الرئيسية لحدوث القلق كما تعددت النظريات المفسرة له وفي ما يلي سوف نعرض الأسباب الممكنة لحدوث القلق:

- الإستعداد الوراثي حيث يمكن أن يكون للوراثة دور كبير في إضرابات القلق مثلا أن نجد شخصا يعاني إضطراب القلق النفسي الذي يعاني منه والده أو أحد الاقارب.
- الإستعداد النفسي مثل الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي نتيجة لبعض ظروف البيئة
- المواقف الحادة والضغوط الثقافية والبيئية والحضارية.
- عدم التطابق بين الذات والواقعية والمثالية وعدم تحقيق الذات.
- التعرض للخبرات الحادة (عاطفيا ،تربويا ، إقتصاديًا) الخبرات الجنسية الصادمة في الطفولة والمراهقة.

- إضافة إلى ما سبق يمكن القول أن للعوامل الإجتماعية كذلك دور في حدود القلق مثلا كالضغوط الأسرية أو نظرة المجتمع للفرد. (محمد 2004 ص135)

#### 1-1-5- أعراض القلق:

يمكن تقسيم القلق إلى ثلاثة أعراض هي:

• **الأعراض الجسمية :** وتظهر هذه الأعراض على أعضاء متعددة في الجسم وتشمل القلب وارتفاع في نبضاته وارتفاع ضغط الدم وتصبب العرق وإرتعاش اليدين

وتوتر العضلات، كما تشمل الجهاز العصبي والجهاز التنفسي مما ينتج عنه ضيق في التنفس أو سرعته، آلام في الصدر، اضطرابات في النوم، التعب والصداع المستمر وفقدان الشهية بالإضافة إلى الأزمات العصبية مثل تقطيب الجبهة وصداع الرأس وعض الشفاه وما إلى ذلك ، ضف إلى هذا الإضطرابات الجنسية.(الطبيب، 1994 ص286)

- الأعراض النفسية : وأول هذه الأعراض الشعور بالخوف وهو مقترن تماما مع القلب حيث يصاب المريض بالتوتر وعدم الراحة الداخلية ،وسرعة الإنفعال والغضب وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل ، ويتبع ذلك النسيان إختلال أداء التسجيل في الذاكرة. (حمودة، 1991 ص263)
- الأعراض السيكوسوماتية: ويقصد بها الأمراض العضوية التي تنشأ نتيجة معاناة القلق النفسي والإنفعالات الشديدة ، ومن أهم هذه الأمراض إرتفاع ضغط الدم، الذبحة الصدرية، الربو الشعبي ، الروماتيز قرحة المعدة .....الخ. (فرج، 2009 ص154)

#### 1-1-6- مستويات القلق:

يرى بعض علماء النفس أن أداء وسلوك الإنسان وخاصة مواقف التي لها علاقة بمستقبلهم يتأثر لحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك على الأقل ثلاثة مستويات وهي:

#### • المستوى المنخفض:

في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لفظ وشيك الوقوع

#### • المستوى المتوسط:

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته ويتولى الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد إلى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

• المستوى العالي:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة.

لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي. (علاوي، 1992 ص280)

1-1-7- القلق في المجال الرياضي:

هو أحد الانفعالات الهامة وبالنظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين وقد يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق أدائهم. (معتوق ص40)

القلق هو حالة الخوف الغامض الشديد الذي يمتلكه الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر، الضيق والألم كما يعتبر من الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين. (المجاني ص13)

قد يكون تأثير القلق إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وفي حالات يكون هذا التأثير سلبيا يربك الرياضي ويعوق أداءه. (راتب، 2000 ص157)

1-2- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل المهمة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء للمنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية والمنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين.

1-2-1- تعريف المنافسة الرياضية:

تعرف المنافسة الرياضية عند كروش على أنها صراع بين افراد أو مجموعة الافراد للوصول إلى هدف مشترك أو الحصول على نتيجة معينة. (altermeil، 1983، pg95).

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم (أمين، 2003 ص211).

## 1-2-2- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وإن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المقابلة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى "المنافسة الرياضية" على أنها نوع من أنواع الإختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية مايلي:

إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية (كرفع شأن الفريق أو سمعة النادي مثلا) إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية. تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيراً تربوياً وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.

تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافاً واضحاً، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سبباً في عدم إجادتهم. تجرى المنافسات الرياضية طبقاً لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط

ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها البعض الآخر.

وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد. (علاوي، 1987 ص32-30)

#### 1-2-3- أهمية الإعداد النفسي للمنافسة:

كل المدربين يحققون إعدادا نفسيا قبل أي لقاء مهما يكون مستوى المنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال، يمكن القول إن الإعداد للمنافسة المقبلة يبدأ عند انتهاء المنافسة السابقة ويمكن أن نلخص أهمية الإعداد النفسي للمنافسة فيما يلي:

- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.
  - خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.
  - دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم.
  - الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.
  - الإعداد النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا الإعداد النفسي لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية. (خطاب، 1965 ص65)
- 1-2-4- تعريف الأداء الرياضي :

هو المقياس الموضوعي الوحيد الذي يمكن أن تستند عليه في أداء الكائن الحي للمواقف أما التعلم فإنه على العكس من ذلك حيث يشير إلى العملية التي تقوم على الأداء. (بريق، 1997 ص349)

وكذلك هو إنعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة تأثيرات متبادلة بين القوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة

كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعليم وهو الوسيلة لتعبير عن عملية التعليم سلوكيا. (الطالب، 1983 ص214)

### 1-2-5- القلق والأداء الرياضي التنافسي:

لقد إهتم بعض الباحثون بدراسة العلاقات بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء رياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى ابعاد الرياضي على تحقيق أهدافه، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الانجاز المتوقع، و هذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين، مرجعه الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية، و كذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه، كما أسفرت ملاحظات العاملين في مجال الإعداد النفسي للرياضيين أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى هذا الرياضي يعتبر جزءا من أسلوبه في الحياة ونمط سلوكيا يعتمد عليه، و إبعاده من حالة القلق يؤثر في انخفاض مستوى أدائه. (مصطفى، 2012/2011 ص29)

من خلال ما سبق نستنتج "أن مستوى القلق المناسب الذي يساعد الرياضي على تقديم أفضل أداء مستوى خاص بكل رياضي، و من هنا تكمن أهمية وجود الأخصائي النفسي الرياضي، الذي يحدد مستوى القلق المناسب لكل رياضي الذي يساعده على إصدار أفضل أداء حركي خلال المباريات. (أمين، 2003 ص252 )

### 1-2-6- أنواع الأداء الرياضي:

تتمثل أنواع الأداء في:

#### • الأداء بمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم/ المدرب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة.

• الأداء الدائري:

طريقة هادفة من طرف الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة،

وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤديون العبء عدة مرات بصورة متتالية.

• الأداء في محطات: أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام أكمل الحل.

• الأداء في مجموعات:

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

• الأداء الوظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الإنقباض الإنعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها، يسمى الشد الإنعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة، يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان: \* انعكاسات ثابتة، وتنقسم إلى: انعكاسات عامة، وأخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.

\* انعكاسات حركية أو وضعية: وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة.

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وإزدياد الشد خلال الإنقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب إنقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدًا للرجل في الاندفاع للأمام.

• الأداء الرياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهمية كبيرة أثناء الأداء الحركة، وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثاً. (محمد ب.، 2014-2015 ص 17)

1-2-7- سلوك الأداء الرياضي:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين، تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي: الجهد المبذول، القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره.

الأداء = الجهد المبذول + القدرات والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره.

• الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه دوره، كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهوداً ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك

• القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

• إدراك اللاعب لدوره:

يقصد بهذا تصورات وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره.

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الإجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج. (قلال، 2003/2004 ص 70)

1-2-8- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية:

يجب أن يكون المدرب قادراً على استخدام الأساليب المناسبة التي تساهم في خفض القلق والتوتر لدى الرياضيين:

- أ - نظرا لإختلاف الرياضيين في أسلوب استجابته فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق لكل واحد منهم .
- ب - يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق كسمة وكحالة تنافسية ونوع القلق، كما يلاحظ المدرب ويسجل ملاحظته لمظاهر القلق .
- ج - عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى لاعب أو أكثر، يجب أن يسعى إلى معرفة الأسباب بجمع معلومات وافية عن حالة الرياضي وتاريخه الرياضي في ممارسة اللعبة.
- د - يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين، ويعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة يمكن أن تتخفف شدتها أثناء المنافسة .
- هـ - يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالة القلق قبل وأثناء المنافسة. مثال: استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما. (عثمان ص 201-203)
- و - نظرا لتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد إلى السيطرة على الأهداف التي تميز المنافسة التي يشترك فيها، لذا يجب على المدرب استخدام بعض الوسائل منها : ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسة، إضافة إلى استخدام الأدوات والأجهزة المستعملة في المنافسة وكذلك معرفة خصائص المنافس وما يتميز به من نواحي القوة والضعف.
- ي- يجب على المدرب أن يستخدم الطرق المتباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه على اللاعبين الآخرين، الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين
- ك - التعاون التام مع الجهاز الطبي، حيث على المدرب عدم تشخيص الحالات المرضية للاعب، أو وصف بعض الأدوية والعقاقير، بل يجب أن يتولى تلك المهمة طبيب أخصائي .
- ل- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافسا له، بل مساعدا ومعاون له في عملية إرشاد وتوجيه اللاعبين .

م- الاهتمام والحرص الزائد للتعرف عن المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال والمشاكل الخاصة باللاعبين .

ن - الاهتمام باستخدام التدليك الرياضي قبل المنافسة مع تحديد مدته وقوته لكل لاعب في ضوء حالته مع مراعاة أن يقوم بتلك العملية أخصائي العلاج الطبيعي. (الحفيظ، 2001 ص149)

#### خلاصة:

نستنتج أن القلق من أكبر الصعوبات التي تواجه اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة, والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية نفسية وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمت في هذا الفصل بإبراز أنواع وأعراض ومستويات القلق , كما وضحت فيه أيضا أن القلق عنصر لا يمكن إهماله , وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي, فعلى المدرب أن يقوم بدوره ببعث الثقة في قدرات اللاعبين وتنمية الجانب النفسي لديهم لكي يستطيع الفريق تحقيق نتائج إيجابية في المباريات والتخفيف من الضغوط النفسية في حالة الخسارة وهذا ما يجعل أداء الرياضي لا يتأثر بقلق المنافسة الرياضية.

تمهيد:

كرة السلة لعبة من الألعاب الجماعية ذات الصبغة الشعبية رغم صعوبة أدائها إذا ما قورنت بالألعاب الأخرى، فهي متعددة الحركات البسيطة والمركبة، حيث تلعب المهارات الأساسية في كرة السلة دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عمليتي إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق، ويعد إتقان المهارات الأساسية أهم العوامل التي تحقق الفوز للفريق حيث أن نجاح أي فريق يعتمد على مدى إستطاعة لاعبيه على أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة. وقد حاولت في هذا الفصل إعطاء فكرة عن أبرز المهارات الأساسية للعبة كرة السلة. كما قمنت في هذا الفصل بالتطرق الى مرحلة المراهقة حتى يسهل علي فهم المراهق والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائصها وأشكالها ومراحلها.

2-1- مفهوم كرة السلة:

تلعب كرة السلة بين فريقين يتكون كل فريق من خمسة لاعبين وهدف كل منهما هو تصويب الكرة في سلة الخصم، ومنع الفريق الآخر من حيازة الكرة أو إصابة الهدف ويجوز تمرير الكرة وتصويبها أو محاورتها مع مراعاة الأحكام المنصوص عنها في كرة السلة. (معوض ح.، 1994 ص 19)

2-1-1- التطور التاريخي لكرة السلة:

تعددت الآراء حول بداية كرة السلة وحول كل من المساهمين في إبتكار اللعبة وممارستها بأشكال مختلفة وينسب تاريخ ونشأة اللعبة إليهم. ولكن رغم هذا الإختلاف فان هناك إتفاق على أن اللعبة بدأت في نهايات القرن الثامن عشر وقد قيل أن هذه اللعبة الأم للعبة كرة الطائرة حيث تم تطويرها عنها، ففي عام 1891 أوكل مدير معهد التربية الرياضية في جامعة (سير نجفيلد) السيد "الفرد هالستد" مهمة إيجاد وسيلة لسد الفراغ الذي كان يعاني منه الطلبة، إلى "جيمس نايسمث" الذي قام بتحليل حركات الألعاب إلى أجزاء أساسية وإعادة تركيبها، واللعب باليدين أفضل من استخدام القدمين، حيث أن هدف هذه اللعبة التصويب نحو هدف معلق يتناسب حجمه مع حجم الكرة.

بدأت اللعبة تمارس بين طلبة جامعة (سير نجفيلد) وأقيمت لها مسابقات فبدأت بالتفرع إلى جامعة هوليلوك وجمعية الشباب المسيحية وتم تطويرها ووضع لها قوانين خاصة بها وبدأت في الإنتشار إلى ألمانيا وبريطانيا وفرنسا وأمريكا والدول العربية أولها لبنان وسوريا وقد قدم جيمس نايسمث عام 1897 كتابا عن اللعبة. (معوض، 1994 ص19)  
2-1-2- المهارات الأساسية في كرة السلة:

يعرف "يوسف البازي ومهدي نجم" 1988 المهارات الأساسية في كرة السلة بأنها التكتيك في كرة السلة وهو الأداء الميكانيكي للمبادئ الأساسية ويكون قسم منها بالهجوم وبعضها يستخدم في الدفاع.

من خلال هذا التعريف يظهر لنا أن إتقان اللاعبين للمهارات الأساسية في كرة السلة هو وسيلة مهمة من أجل ضمان الأداء الجيد أثناء المباريات وتحقيق الفوز. فهناك العديد من المهارات الدفاعية والهجومية التي يجب أن يتعلمها اللاعب مثل: مسك الكرة، إستلام الكرة، التميرير، التصويب، المحاورة...إلخ.

#### ➤ مسك الكرة:

يجب أن يتعلم التلميذ كيفية مسك الكرة بالأسلوب الصحيح قبل تعلم أي مهارة أخرى، بحيث أن مسك الكرة هو الأساس في تعلم وإتقان باقي المهارات مثل: المحاورة، التميرير، التصويب.

لذلك يجب على يراعي التلميذ أن تكون الأصابع منتشرة على الكرة دون تصلب على أن يتذكر دائما ألا يلامس الكفان الكرة نهائيا.

وفي الطريقة الصحيحة لمسك الكرة مايلي:

- تكون عضلات الجسم مرتخية أي غير مشدودة.
- تكون القدمان متباعدتان بقدر إتساع الصدر غالبا والأهم من المسافة أن يشعر الفرد أنه طبيعي مستريح في وقفته وتتجه القدمان للأمام.
- تكون القدمان على خط واحد أو أن تتقدم إحداها على الأخرى مسافة نصف قدم تقريبا.

- تكون الركبتين غير مشدودتين بل كما في الوقفة الطبيعية.

- ينحني الكتفان قليلا إلى الأمام.

- يكون الرأس في وضعه الطبيعي والنظر إلى الأمام.
  - الكوعان تلاصقان الجانبان دون ضغط، وتثنيان بزاوية قائمة تقريبا.
  - تكون الكرة متزنة في اليدين، بمعنى أن الخط الواصل بينت العقد الوسطى للأصابع يقسم الكرة إلى نصفين متساويين.
  - أطراف الأصابع فقط هي التي تلمس الكرة، أما باطن الكف فلا يلمسها مطلقا إلا للحظة بسيطة جدا عند إستلام الكرة. (معوض، 1994 ص 64-65)
- تمرير الكرة:

التمرير معناه أن يتبادل أعضاء الفريق الكرة فيما بينهم أي نقل الكرة من لاعب إلى آخر وبصورة دقيقة تجنباً لقطعها من الخصم، وهو الوصول والتقدم الأمتل بالكرة إلى منطقة قريبة من سلة الخصم، أي أن هذه المهارة تستلزم العمل الجماعي. حيث يرى "حسن سيد معوض" أن الفريق الجيد هو الذي يجيد التمرير لأنه يستطيع أن يحتفظ بالكرة معه في الدقائق الأخيرة من المباراة لأطول فترة ممكنة مع تهديده لسلة الخصم، ويرى أيضا أن الفريق حتى ولو كان يجيد التصويب، يصعب عليه كسب المباراة إذا كان أعضاؤه لا يجيدون التمرير، وفيها:

- التمرير المرتد.

- التمرير خلف الظهر. (معوض، 1994 ص 45)

➤ الإستقبال:

تعتبر مهارة الإستقبال من أكثر المهارات الحركية الأساسية تمثيلا لمهارة التحكم والسيطرة على الكرة وهو إستقبال الشئ المقذوف باليد و يجب على اللاعب التقدم بخطوات سريعة في إتجاه الكرة بمجرد وصول الكرة ويمتنص قوتها وأن تشير أصابعه إلى أعلى لإستقبال الكرات العالية و إلى الأسفل عند إستقبال الكرات المنخفضة.

(صالح، 2000 ص 19)

ويؤكد ريسان مجيد ومؤيد عبد الجاسم " يجب أن يكون المستلم مستعدا لإستلام الكرة في أي لحظة والقيام بالمهارات التي تلي الإستقبال بالتوافق الجيد لضمان سرعة ودقة التنفيذ. (القاسم، 1990 ص 64)

➤ المحاور:

تعتبر الوسيلة المهمة لإنتقال الكرة من مكان إلى آخر في الملعب، كما أن طبطبة الكرة تخلق أفضل الظروف للتصويب، وتساعد كذلك على التغلب على الظروف الصعبة، وإن قدرة اللاعب على أداء المحاورة وبكلتا اليدين مهمة جدا حتى يستطيع اللاعب إتخاذ المكان المناسب وتغيير الإتجاه والهروب من مراقبة المدافع.

والمحاورة هي التحرك بتنطيط الكرة في أي إتجاه، وهي حركة متجانسة بين الذراع والرسغ والأصابع والرجلين والعينين، وهي من أصعب المهارات الفنية أداء في كرة السلة وهي تدل على مدى التوافق العصبي العضلي بين العينين وبقية أعضاء الجسم. (معوض ح. ص 83)

وقد لخص "مصطفى زيدان" وآخرون النقاط اللازم توفرها للمحاورة الجيدة وهي :-  
- إبقاء الرأس عاليا وثني الركبتين وإستخدام قوة الأصابع والكوع ومفصل اليد لدفع الكرة.

- يجب أن يرى اللاعب الملعب كاملا في كل وقت.

- إرتفاع الكرة يتزايد بإزدياد سرعة اللاعب في الجري.

- القدرة على إستخدام كلتا اليدين.

- يتحكم اللاعب بالكرة دون النظر إليها. (زيدان، 2007 ص 48)

➤ التصويب:

يعرف العالم "وودن" أن التصويب بأنه تمرير الكرة إلى السلة وهو نقل الكرة من اليد أو اليدين إلى داخل السلة.

وعن أهمية التهديد إتفق "جيمس" و "هيمفري" على أن التصويب يأتي في مقدمة

المهارات الأساسية بكرة السلة كما وأن دقة التصويب تعد مفتاح الفريق لتنمية رصيده

من الأهداف. (Humphrey، 1980 pg61)

الغرض من المباراة هو إصابة الهدف بعدد أكبر من الفريق المنافس، وهذا يعتمد على

إجادة التصويب نحو الهدف، وكل المبادئ الأساسية والألعاب المدروسة تصبح عديمة

الفائدة إذا لم تتوج في النهاية بإصابة الهدف، لذا كان هو المهارة الأساسية التي يعطيها

معظم المدربين والمدربين وقتا أكثر من غيرها.

■ أنواع التصويب هي:

- التصويب من الثبات.
- التصويبة السلمية.
- التصويب من القفز.
- التصويب بمتابعة الكرة المرتدة.
- التصويب الخطافي و الرمية الحرة.

وبالرغم من تعدد طرق التصويب فإن بلوغ المهارة في التصويب ممكن لكل شخص على أن يقوم الشخص بشئين فقط هما:

- المواظبة على التدريب الصحيح المنتظم.
- التركيز. (معوض ح.، 1994 ص122-123)

2-1-3- المتطلبات البدنية لكرة السلة:

كل رياضة تتطلب لياقة بدنية خاصة , وفي كرة السلة تؤدي مهارات اللعبة الأساسية (التهديف والمناورات والطبقة) دون الحاجة للقوة القصوى , فهذه المهارات تحتاج إلى قوة عضلية معينة ضد مقاومات متوسطة وخفيفة فاللاعب الذي يؤدي مهارات اللعبة الكثيرة لا يسيطر عليها إلا بنمو قوته العضلية وأن يكون قد هيا عضلاته ودرجتها وإكتسب قوة عالية, ويكون التدرج بالانتقال هو الوسيلة الفعالة لتنمية القوة العضلية المطلوبة. (البسموي ص26-30)

2-1-4- المتطلبات النفسية لكرة السلة:

وقد أسفرت البحوث والدراسات أن الرياضي لكي يتوافق نفسياً مع المتطلبات البدنية يجب أن يتصف ب:

- الهادفة.
- الإسرار.
- الضبط الذاتي.
- الاستقلالية.
- الجرأة.
- الثقة بالنفس. (فوزي، 2003 ص166)

2-2- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح وصفي لفترة أو مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج إنفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد إقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد وبذلك المراهق لا يعد لا طفل ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها عبد العالي الجيسماني بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات. (الجيسماني، 1994 ص 195)

2-2-1- مراحل المراهقة:

يمكن تلخيص مراحل المراهقة في ما يلي:

➤ المراهقة المبكرة:

تمتد فترة المراهقة المبكرة ما بين عمر 11 و 14 سنة تقريبا وفي هذا العمر يتأرجح المراهق بين رغبته في أن يعامل كراشد وبين رغبته في أن يهتم به الأهل.

➤ المراهقة الوسطى:

تمتد فترة المراهقة الوسطى ما بين عمر 14 و 17 سنة تقريبا وهي مرحلة إكمال التغيرات البيولوجية وإستمرار النمو الفكري للمراهق في هذه المرحلة. (M, 1983, pg 14)

➤ المراهقة المتأخرة:

تمتد فترة المراهقة المتأخرة ما بين عمر 17 و 21 سنة تقريبا يسعى المراهق خلالها إلى توحيد الجهود من أجل إقامة وحدة من مجموعة أجزائه ومكوناته كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالإستقلالية. (القذافي، 1997 ص 356-357)

2-2-2- أشكال المراهقة:

➤ المراهقة المتكيفة:

وهي المراهقة الهادئة نسبيا والتي تميل إلى الإستقرار العاطفي وتخلو من التوترات الإنفعالية الحادة وتتأثر بعوامل منها المعاملة الأسرية التي تتسم بالحرية وإحترام رغبات المراهق. (دسوقي، 1979 ص 121)

➤ المراهقة الإنطوائية:

تتسم بالإنطواء والإكتئاب والعزلة السلبية والتردد، من أبرز العوامل المؤثرة فيها اضطراب الجو الأسري الأخطاء الأسرية تسلط الوالدين، التدليل، العقاب القاسي.

➤ المراهقة العدوانية (المتمردة):

ومن أبرز سماتها التمرد والثورة ضد المدرسة الأسرة والمجتمع كما أنها تتأثر بعوامل كالتربية الضاغطة والتسلط والقسوة والصرامة. (أسعد ص157)

➤ المراهقة المنحرفة:

التي تتسم بالانحلال الخلقي التام والانهيار النفسي الشامل وسوء الأخلاق، من أبرز العوامل المؤثرة قصور في الرقابة وعدم إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية أو رفقاء السوء. (زهرا، 1981 ص440)

2-2-3- الخصائص العامة للمراهقة:

تختلف مرحلة المراهقة المبكرة عن المراهقة المتأخرة في كثير من مظاهر النمو ولكن هناك خصائص عامة تميز المرحلة بأكملها أهمها:

- سرعة النمو الجسمي.
- إشتداد الميل والوعي الجنسي وظهور ظاهرة الإحتلام.
- وضوح الفوارق الجسمية بين الجنسين.
- زيادة الخيال وميله للتطرف وأحلام اليقظة والمثالية وإرتفاع مستوى الطموح.
- البحث عن نماذج يتخذها المراهق مثلاً أعلى له.
- نقد المراهق لنفسه ولغيره مما يؤدي إلى الشك بالمبادئ الخلقية والدينية.
- ميل المراهق إلى التحرر من قيود الأسرة.
- إشتداد الولاء للرفاق.
- الميل إلى الاستقلال والإعتزاز الشديد بالنفس.
- الميل لتحسين المظهر الخارجي.
- الإنشغال بالمستقبل الدراسي والمهني. (الحميد، 2008 ص163)

#### 2-2-4- دوافع الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق:

لكل فرد من الوجود دوافع بحتة، وأسباب واضحة للقيام بعمل ما، ولقد حدد العامل والباحث "راديك" أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين أساسيين هما: الدوافع المباشرة والدوافع غير المباشرة.

##### ➤ الدوافع المباشرة:

- الإحساس بالرضى والإشباع بعد النشاط العضلي الذي يتطلب جهداً وذلك عند تحقيق النجاح.
- المتعة الجمالية بسبب الرشاقة ومهارة الحركات كالجمباز.... إلخ
- الشعور بالإرتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات الصعبة التي تتطلب الإرادة والشجاعة.
- الإشتراك في المنافسات الرياضية.

##### ➤ الدوافع غير المباشرة:

- محاولة إكتساب الشاب الصحة واللياقة البدنية.
  - الوعي والشعور الإجتماعي الذي تقوم به الرياضة.
- من كل ما سبق نقول أن المراهقة مرحلة حساسة في حياة الفرد، باعتبارها مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ويكون فيها الفرد غير ناضج كلياً، كما تتميز بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس والبيئة المعاشة، ومن بين هذه الخصائص والتغيرات ما يكون مرفولوجياً، وكذا عقلياً تؤثر في سلوكه، كما هناك كثير من الفروق بين الجنسين إلا أن الصبي يزيد عنها طولاً وحجماً، كما تظهر البنات بعض القدرات العقلية أو الطبيعية.

ونظراً لكل الأسباب إهتم الكثير من العلماء في ميدان التربية وعلم النفس وأولوا أهمية كبيرة لهذه المرحلة من حيث ضرورة البرامج التعليمية والتربوية حسب المراهقين.

(عاقراً، 1986 ص 87-88)

#### 2-2-5- القلق عند المراهق:

يبدو لنا انه على الرغم من أن المراهقة تعد مرحلة الآمال والطموح، وفرص النمو الشخصي، وتحقيق هوية ذاتية متميزة عن سائر الهويات الأخرى، إلا أنها مرحلة يقل

فيها الإحساس بالسعادة والرضا عن النفس ويظهر فيها القلق والاكتئاب ويزداد معدل المشاغبة والجنوح وتظهر فيها محاولات الإنتحار وتشهد بداية التدخين وإدمان العقاقير وغيرها، وقد يكون القلق من العوامل التي تدفع المراهقين إلى تدخين السجائر أو الإقبال على المخدرات والعقاقير الأخرى.

ومما لا شك فيه أن إستيعاب القلق وإدراك مفهومه ومدارسه سيزيد بالضرورة من معرفة سلوك المراهق وموقفه الذي قد يصبح من المستحيل التعرف عليه وفهمه، ومهما يكن من أمر فإن دراسة موضوع القلق إنما أتت من الحرص على الاهتمام بهذا الموضوع الحيوي الذي يتعرض له المراهق في هذه الفترة الانتقالية الحرجة " بحسب وصف ليفين " .

وعلى حد تعبير سبينوزا " النفس تشعر بالقلق حين يتبين لها أنها مقبلة على حياة جديدة".

ويرى إيريك فروم " فضلا عن أن القلق قاسم مشترك أعظم في كثير من الأمراض النفسية العصبية والذهنية مما يجعله مألوفا في الدراسات النفسية المعاصرة".  
ومن ناحية أخرى يعد القلق من أكثر المفاهيم النفسية شيوعا ولقد اختلف مفهومه بحسب اختلاف مدارس علم النفس، ومن ثم تباينة الآراء حول أسباب ونشأة القلق، وأيضا حول آثاره وأنواعه، ولكنها اتفقت إلى حد كبير في أن القلق خبرة غير سارة للفرد طالما تجاوز المعدل الأمثل الذي من شأنه أن يخدم أغراضا بناءة لدى الفرد. (مرسى، 2002 ص 91 و92)

#### خلاصة:

مما سبق ذكره يمكن القول أن المهارات الأساسية في كرة السلة تلعب دورا هاما في عملية الإعداد الشامل للاعب كرة السلة وهي عملية تربوية مبنية على أسس عملية تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية والإرتفاع بالقدرات الفنية، من خلال التعرف على الحركات والتقنيات العالية وتعملها .  
وإنطلاقا من القدرات البدنية والنفسية للاعبين يمكن تسطير البرنامج التدريبي للوصول إلى أحسن حالة من اللياقة البدنية أثناء مرحلة المنافسة.

كما إرتأيت دراسة مرحلة المراهقة من كل الجوانب حتى تكون لدي نظرة ولو صغيرة عن الأفراد الذين أنا بصدد التعامل معهم وأردت أن ألقى الضوء ولو بالقليل عن هذه الفئة ، والتي تحتاج الى عناية خاصة طرف الأباء والمدربيين من حيث أسلوب التعامل، إضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس ومحاولة صقل وتطوير مواهبهم.

تمهيد :

بعد دراستي للجانب النظري سأحاول في هذا الجزء من الإطار التطبيقي دراسة هذا الموضوع دراسة ميدانية، الغرض منها هو الإجابة عن التساؤلات المطروحة في الإشكالية، كما أتأكد من صحة الفرضيات.

### 1-1- الدراسة الاستطلاعية:

من أجل إعطاء مصداقية للبحث وضمان السير الحسن قمت بإجراء دراسة إستطلاعية لفريق كرة السلة "شباب بني صاف" من ولاية عين تموشنت "صنف أشبال" لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراء البحث والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد أواجهها ووزعت الاستمارات عليهم وكان عددهم 20 لاعبا وقاموا بالإجابة على اسئلة الاستمارات، وبعد مدة 15 يوم قمت بنفس العملية مع نفس اللاعبين وذلك لدراسة ثبات المقياس، فقد اعتمدت على حساب معامل الارتباط " بيرسون"، ولصدق المقياس اعتمدت على حساب معامل الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

#### ✓ الأسس العلمية للمقياس:

❖ **ثبات المقياس :** قمت بتوزيع المقياس على 20 لاعبا من فريق "شباب بني صاف" وبعد 15 يوم قمت بتوزيع نفس المقياس على نفس اللاعبين وفي نفس الظروف. ولقياس صلاحية المقياس قمت بالمعالجة الاحصائية من خلال الاجابات ، وبعد حساب معامل الارتباط بيرسون (ر) وجدت ما قيمته 0,58 والتي تبين أن للمقياس درجة عالية من الثبات.

❖ **صدق المقياس :** للتأكد من صدق المقياس استخدمنا معامل الصدق الذاتي

باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية، والذي يقاس بالجذر

$$\text{التربيعي لمعامل ثبات المقياس } ( \sqrt{0,58} = 0,76 )$$

### 1-2- منهج البحث :

وقد إعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي كونه يناسب دراسة بحثي ويعرف بأنه طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (شفيق، 1985 ص80)

3-1 - عينة البحث وكيفية اختيارها:

يذكر عبد العزيز فهمي هيكل: " عينة البحث هي المعلومات من عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة حيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات هذا المجتمع " (فهمي، 1996 ص 95)

وكان مجتمع البحث في دراستي هو فرق كرة السلة لولاية عين تموشنت "صنف أشبال" وقد تم إختيار العينة عمدياً وتمثلت في عينتين من فريق شباب بني صاف "العينة الأولى عينة المدربين وشملت على 8 مدربين والعينة الثانية اللاعبين وشملت على 30 لاعبا".

4-1- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

ولكي تكون نتائج الدراسة مستقلة عن أي متغيرات أخرى تم ضبط المتغيرات لأفراد العينة الثانية (اللاعبين) من حيث السن والجنس.

متوسط السن: 15 - 17 سنة.

الجنس: ذكور.

5-1- مجالات البحث :

المجال المكاني :

نادي كرة السلة شباب بني صاف من ولاية عين تموشنت صنف " أشبال "

المجال البشري:

يتمثل في لاعبي ومدربي نادي كرة السلة شباب بني صاف لولاية عين تموشنت "صنف أشبال" وكان عددهم 30 لاعبا و 8 مدربين.

المجال الزماني :

كان إجراء البحث في الفترة الممتدة من شهر فيفري 2019 إلى غاية جوان 2019 حيث خصصت الأشهر الثلاثة الأولى للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد تم في شهري ماي وجوان 2019 تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالإستمارة الإستبائية وتوزيعها على العينتين، ثم بعد ذلك قمت بعملية جمع النتائج وتحليلها ومناقشتها.

6-1 - ضبط متغيرات البحث :

تعريف المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو السبب في الدراسة.

- تحديد المتغير المستقل: وهو "القلق".

تعريف المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل.

- تحديد المتغير التابع: وهو "الأداء الرياضي التنافسي للاعب كرة السلة"

1-7- أدوات البحث :

✓ جمع المعلومات وكيفية تطبيقها:

إن حصولي على المعلومات الكافية والبيانات سهلت علي الإمام بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة، إستعملت في بحثي مجموعة من الطرق المتمثلة في:

➤ طريقة الاستبيان:

لقد استعملت الإستبيان كأداة في هذه الدراسة، لأنه أنسب وسيلة للمنهج الوصفي، وهو من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت وجهد وتحليلها بسهولة.

➤ الطريقة الإحصائية:

تساعدني هذه الطريقة على تحويل البيانات والنتائج من حالتها الكمية إلى نسب مئوية، وقد إعتمدت في تحليلي للمعطيات العددية للاستبيان على القاعدة الثلاثية، وذلك لاستخراج والحصول على نسب مئوية لمعطيات كل سؤال. (وأخرون، 2006 ص68)

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{المجموع الكلي}} \times 100$$

واعتمدت نفس الطريقة الثلاثية لتحويل النسب المئوية لدوائر نسبية للنتائج النهائية.

خاتمة:

إن ما جاء في هذا الفصل يعتبر من الخطوات الضرورية والتي يجب أن يتقيد بها كل باحث لكي تكون دراسته أكثر دقة وتمتاز بمنهجية متكاملة حيث تطرقت فيه إلى أهم العناصر التي تهتم بها الدراسة بشكل كبير، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات جمع البيانات...إلخ، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

تمهيد:

كل بحث يبدأ بمشكلة ثم جمع البيانات النظرية فتحليل البيانات وأخيرا ترجمة أو مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة ميدانية. إن هذه العملية هي التي تقود أي باحث في أي تخصص كان إلى تحقيق أهداف البحث التي تم تسطيرها مسبقا وبالتالي إستخلاص النتائج وضع النظريات العلمية وأنا في هذا الفصل سأعمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي يمكنني الوصول إليها من خلال إستعمال إستمارة الإستبيان.

2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

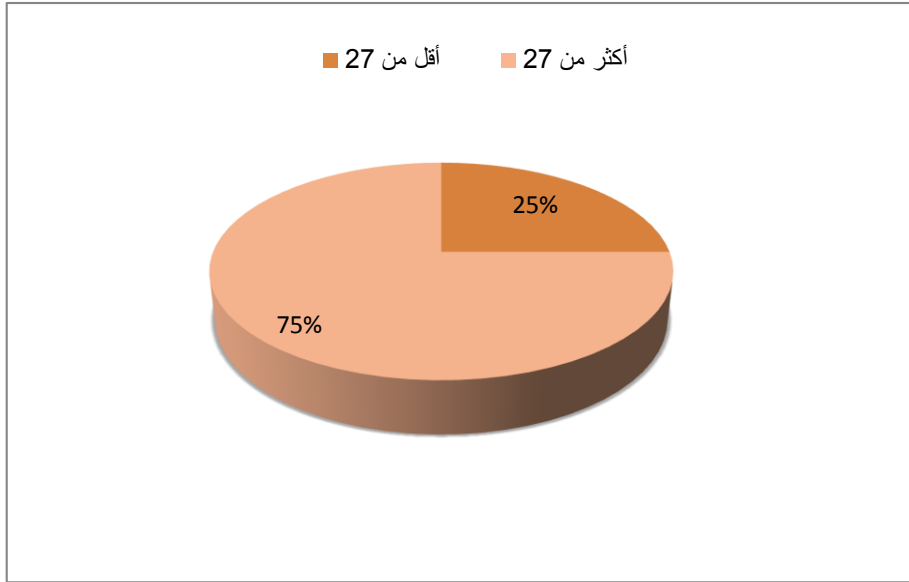
-عرض وتحليل نتائج الإستبيان الأول :

لقد كانت هذه الاستمارة من أهم الوسائل التي ساعدتني بالاتصال بالمدربين (08) والتوصل إلى معرفة آرائهم ووجهة نظرهم حول مهنة التدريب.  
السؤال الأول: السن.

الغرض من السؤال: معرفة الفئة العمرية التي تشرف على التدريب.

السن	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 27 سنة	02	25%
أكثر من 27 سنة	06	75%
المجموع	08	100%

الجدول رقم (01): يوضح متوسط السن للمدربين.



الشكل رقم (01) يوضح تمثيلاً لنسب متوسط السن للمدربين.

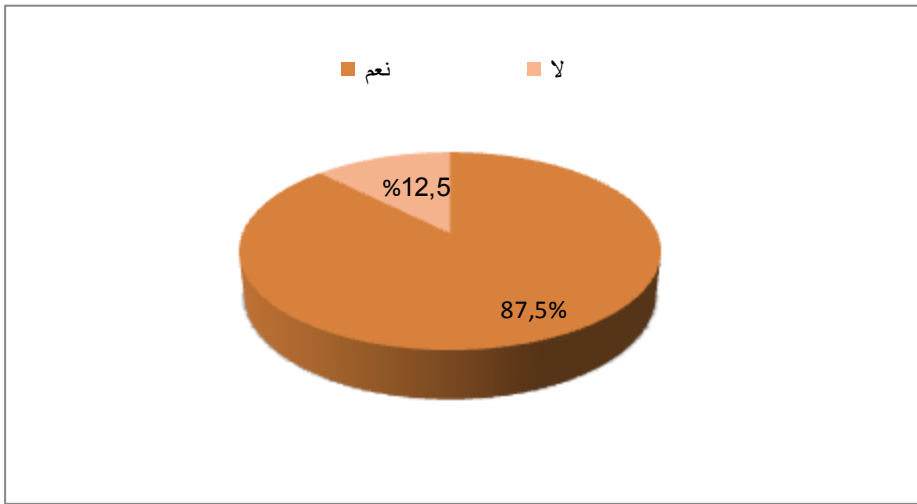
تحليل ومناقشة النتائج:

ألاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن جل المدربين أكثر من 27 سنة حيث يمثلون نسبة 75% من المجموع، بينما نسبة 25% تمثل السن أقل من 27 سنة.  
ومنه أستنتج أن الفئة العمرية لأغلبية المدربين هي الفئة أكثر من 27 سنة.

السؤال الثاني: هل مارست مهنة أخرى، غير مهنة التدريب؟  
الغرض من السؤال: معرفة درجة إهتمام المدرب بنشاطات إجتماعية أخرى.

وجود مهنة أخرى	التكرار	النسبة المئوية
نعم	07	%87,5
لا	01	%12,5
المجموع	08	%100

الجدول رقم (02) يوضح وجود مهنة أخرى لجانب التدريب.



الشكل رقم (02) يوضح تمثيلاً لنسب وجود مهنة أخرى لجانب التدريب.

تحليل ومناقشة النتائج:

ألاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (02) أن نسبة %87,5 من المدربين قد مارسوا مهنة أخرى غير مهنة التدريب أما نسبة %12,5 من المدربين لم يمارسوا مهنة أخرى غير مهنة التدريب.

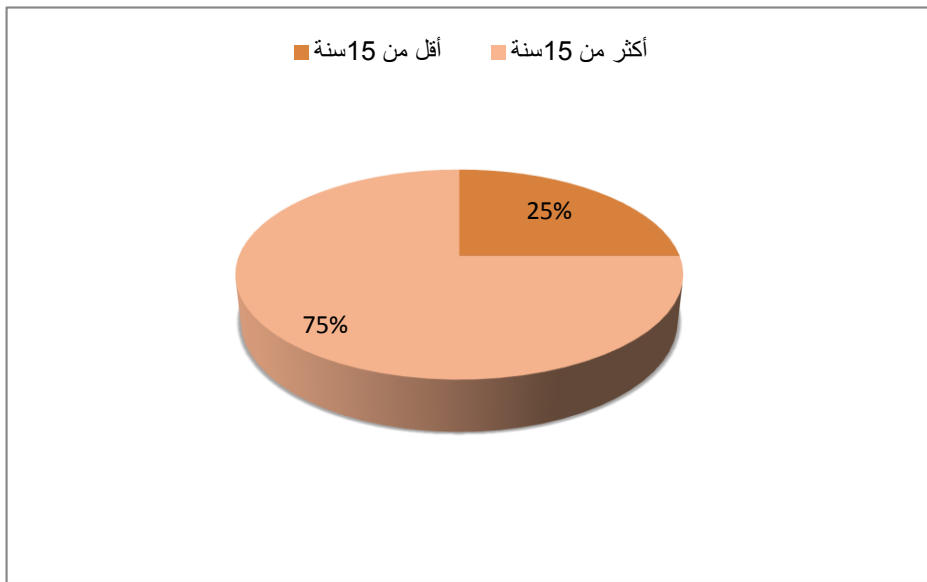
ومنه أستنتج أن جميع المدربين مهتمون بنشاطات اجتماعية أخرى غير مهنة

التدريب، ومن بين هذه النشاطات مهنة تدريس التربية البدنية.

السؤال الثالث: كم هي عدد سنوات خبرتك في تدريبك لكرة السلة؟  
الغرض من السؤال: معرفة خبرة المدرب في مجال التدريب.

النسبة المئوية	التكرار	الخبرة
25%	02	أقل من 15 سنة
75%	06	أكثر من 15 سنة
100%	08	المجموع

الجدول رقم 03 يوضح عدد سنوات خبرة المدربين.



الشكل رقم (03) يوضح تمثيلاً لنسب لعدد سنوات خبرة المدربين.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (03) ألاحظ أن 75% من المدربين قد تجاوزت خبرتهم في مجال التدريب 15 سنة، بينما نسبة 10% خبرتهم أقل من 15 سنة في مجال التدريب.

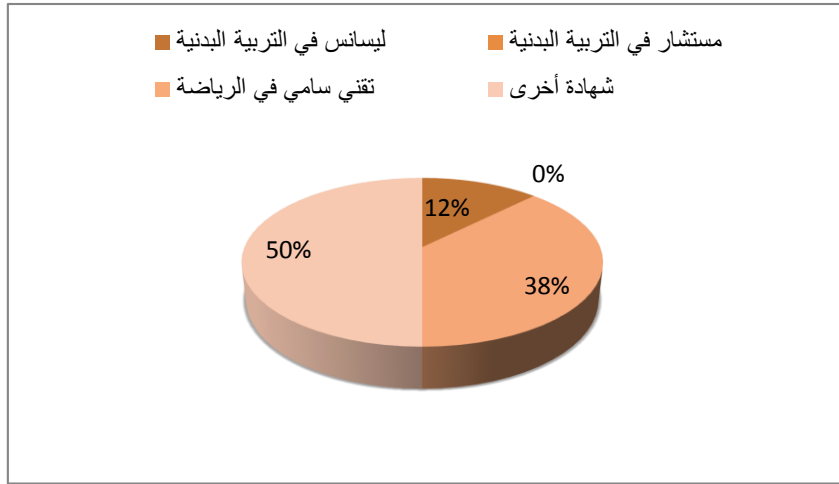
ومنه أستنتج أن أغلبية المدربين لديهم خبرة ميدانية كافية للتدريب الحسن والتعامل بطريقة جيدة مع اللاعبين لأن خبرة المدرب لها دور كبير في التقليل من إنفعالات اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

السؤال الرابع: ما نوع الشهادة المتحصل عليها؟.

الغرض من السؤال: معرفة مستوى ودرجة المدرب العلمية والرياضية.

نوع الشهادة أو المستوى	التكرار	النسبة المئوية
ليسانس في التربية البدنية	01	12%
مستشار في التربية البدنية	00	00%
تقني سامي في الرياضة	03	38%
شهادة أخرى	04	50%
المجموع	08	100%

الجدول رقم (04) يوضح درجة ومستوى المدرب.



الشكل رقم (04) يوضح تمثيلاً لنسب درجة ومستوى المدرب.

تحليل ومناقشة النتائج:

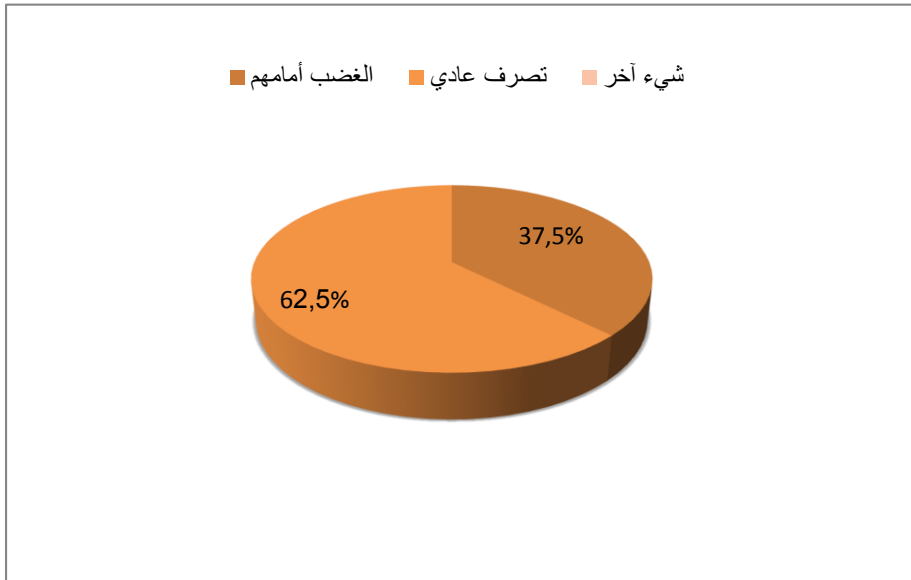
من خلال نتائج الجدول رقم (04) ألاحظ أن 12% من المدربين متحصلين على شهادة ليسانس في التربية البدنية و 38% من المدربين متحصلين على شهادة تقني سامي في الرياضة و 50% متحصلين على شهادات أخرى.

ومنه أستنتج أن نسبة معتبرة من المدربين لديهم شهادات الكفاءة المهنية وهذا ما يوضح الخبرة الميدانية الكبيرة في التدريب من جهة وأقدمية الشهادة من جهة أخرى.

السؤال الخامس: ماهو رد فعلك أمام اللاعبين إذا خسر فريقك في المقابلة ؟  
الغرض من السؤال: معرفة سلوك ورد فعل المدرب اتجاه اللاعبين في حالة الخسارة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
الغضب أمامهم	03	%37,5
تصرف عادي	05	%62,5
شيء آخر	00	%00
المجموع	08	%100

الجدول رقم (05) يوضح سلوك المدرب بعد خسارة فريقه في المقابلة.



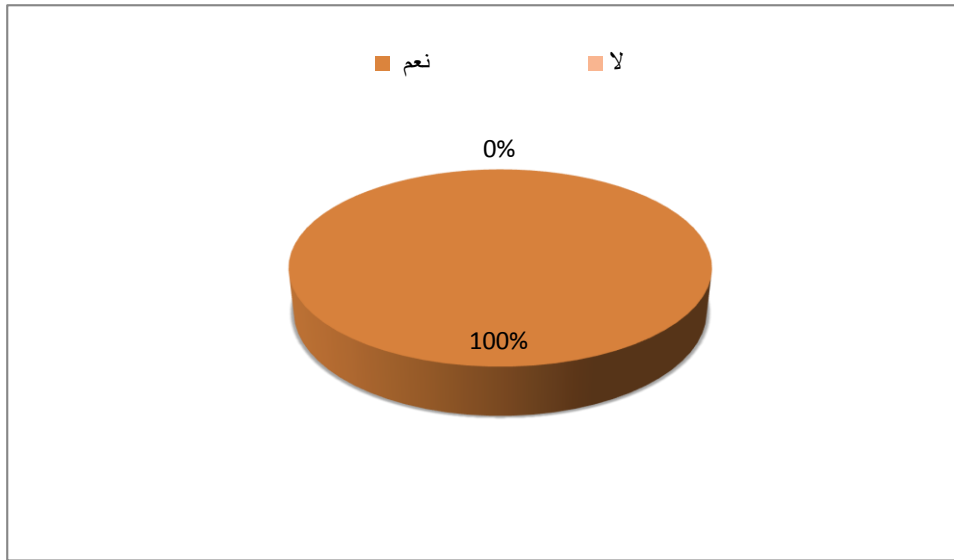
الشكل رقم (05) يوضح تمثيلاً لنسب سلوك المدرب بعد خسارة فريقه في المقابلة.  
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (06) ألاحظ أن نسبة 37,5% من المدربين يغضبون على لاعبيهم بعد الخسارة أما نسبة 62,5% من المدربين تصرفهم عادي اتجاه لاعبيهم. ومنه أستنتج أن شخصية أغلبية المدربين هي شخصية هادئة ومتحكمة في أعصابها.

السؤال السادس: هل تضمن أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص الإعداد النفسي؟  
الغرض من السؤال: معرفة هل أن سوء بعض النتائج راجعة لنقص الإعداد النفسي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	08	%100
لا	00	%00
المجموع	08	%100

الجدول رقم (06) يوضح ما إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي.



الشكل رقم (06) يوضح تمثيلاً لنسب ما إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص الإعداد النفسي.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (06) ألاحظ أن نسبة 100% من المدربين يرون أن بعض النتائج السلبية للفريق راجعة لنقص الإعداد النفسي.

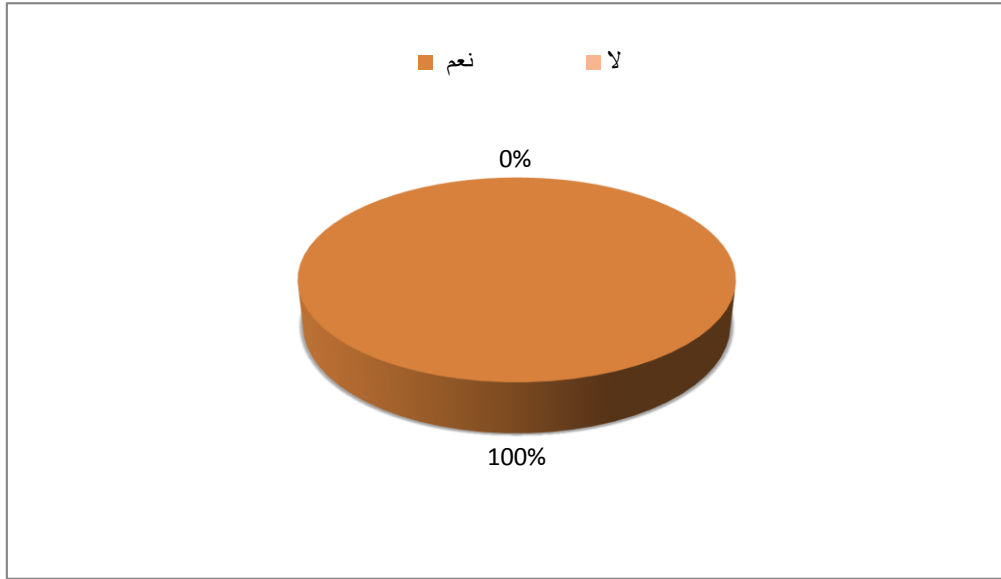
ومنه أستنتج أن للإعداد النفسي دور كبير على نتائج الفريق.

السؤال السابع : هل ترى أن الإعداد النفسي الجيد للاعبين له أثر إيجابي على مستوى أدائهم؟

الغرض من السؤال: معرفة أثر الإعداد النفسي الجيد على نتائج الفريق.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
%100	08	نعم
%00	00	لا
%100	08	المجموع

الجدول رقم (07): يوضح ما إذا كان للإعداد النفسي الجيد أثر إيجابي.



الشكل رقم (07) يوضح تمثيلاً لنسب ما إذا كان للإعداد النفسي الجيد أثر إيجابي.

تحليل ومناقشة النتائج:

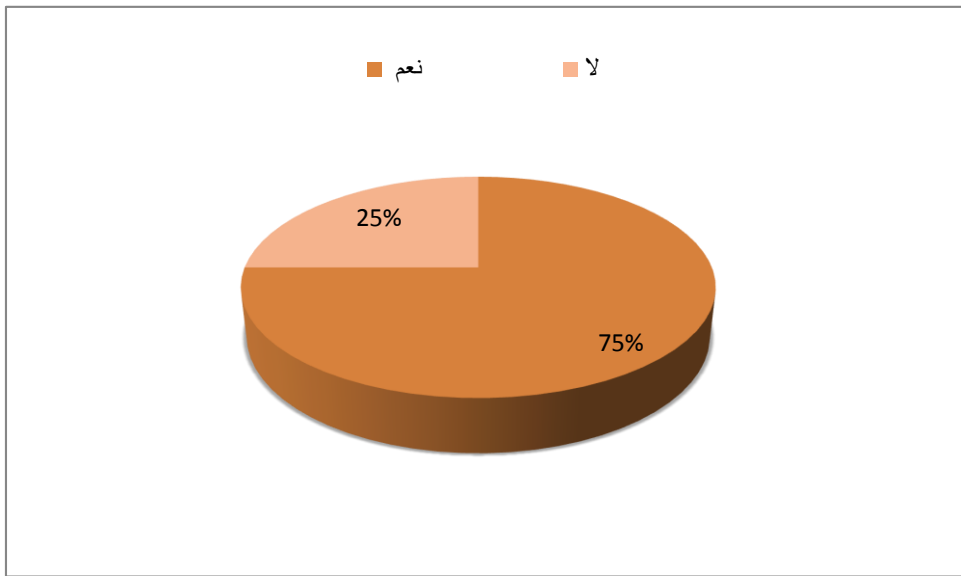
من خلال نتائج الجدول رقم (07) ألاحظ أن نسبة 100% من المدربين أكدوا على أن الإعداد النفسي الجيد للاعبين له أثر إيجابي على مستوى أدائهم.

ومنه أستنتج أن الإعداد النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان وبالتالي على نتائج الفريق.

السؤال الثامن: هل أنت على دراية بالحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيك؟  
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان المدرب على دراية بالأوضاع الاجتماعية للاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	06	%75
لا	02	%25
المجموع	08	%100

الجدول رقم (08) يوضح مدى اهتمام المدرب بالنواحي الاجتماعية للاعبيه.



الشكل رقم (08) يوضح مدى اهتمام المدرب بالنواحي الاجتماعية للاعبيه.

تحليل ومناقشة النتائج:

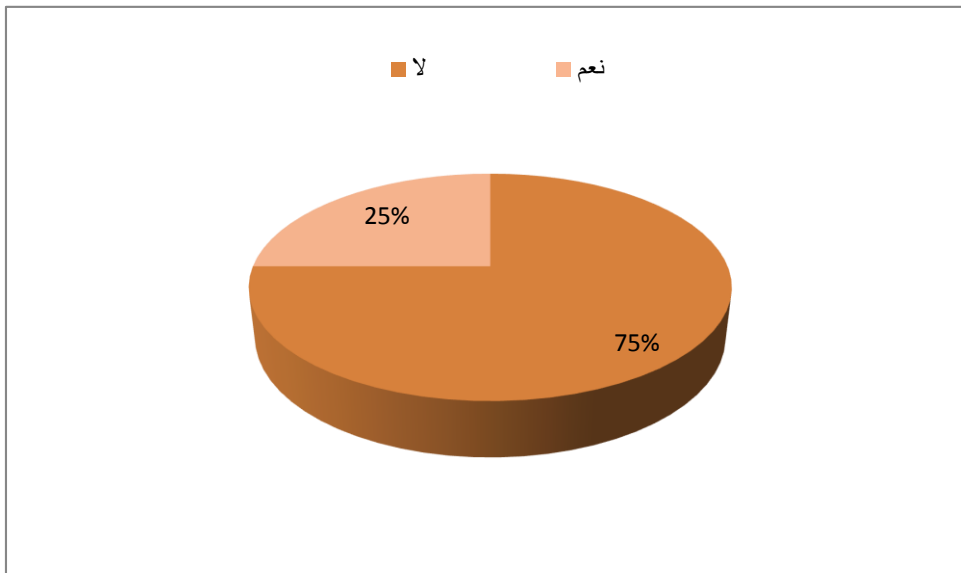
من خلال نتائج الجدول رقم (08) ألاحظ أن نسبة 75% من المدربين على دراية بالحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيهم أما نسبة 25% فقد أكدوا على عدم إطلاعهم على الظروف الاجتماعية المحيطة بلاعبهم.

ومنه أستنتج من نتائج الجدول السابق أن أغلبية المدربين على علم بالحالة الاجتماعية للاعبيه هذا ما يؤدي بالمدرب إلى اختيار الطريقة الصحيحة للتعامل مع لاعبيه كل حسب ظروفه وهو ما ينعكس بالإيجاب على نتائج الفريق.

السؤال التاسع: هل لفريقك طبيب نفساني يتبع الحالات النفسية للاعبين؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون مهتمون بالجانب النفسي للاعبينهم.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
25%	02	نعم
75%	06	لا
100%	08	المجموع

الجدول رقم (09) يوضح ما إذا كان للفريق طبيب نفساني.



الشكل رقم (09) يوضح ما إذا كان للفريق طبيب نفساني.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (09) ألاحظ أن نسبة 75% من إجابات أفراد العينة أكدوا على عدم وجود طبيب نفساني داخل الفريق. أما نسبة 25% من الإجابات كانت عكس ذلك.

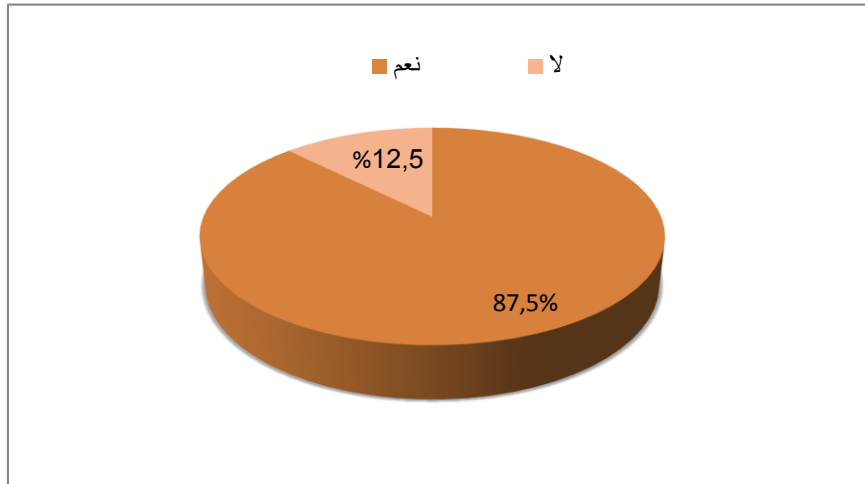
ومنه أستنتج أن أغلبية المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين وهذا نظراً لعدم وعيهم بالدور الكبير الذي يلعبه التحضير النفسي على نتائج الفريق.

السؤال العاشر: هل ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى خفض في مستوى أداء اللاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان لضغط مناصري فريق الخصم تأثير على أداء اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	07	87,5%
لا	01	12,5%
المجموع	08	100%

الجدول رقم (10) يوضح ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخصم تأثير على أداء اللاعبين.



الشكل رقم (10) يوضح ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخصم تأثير على أداء اللاعبين.

تحليل ومناقشة النتائج:

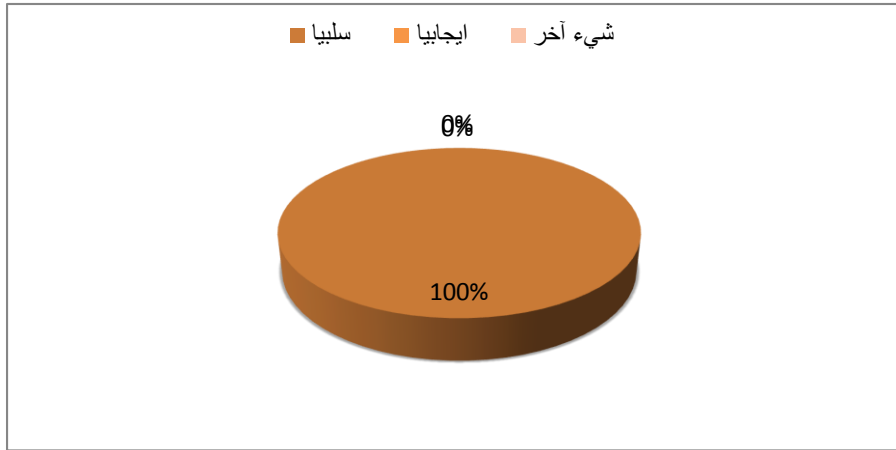
من خلال نتائج الجدول رقم (10) ألاحظ أن نسبة 75% من المدربين يرون أن ضغط مناصري فريق الخصم يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء لاعبيهم داخل الميدان أما نسبة 25% فيرون أن جمهور فريق الخصم لا يؤثر على أداء اللاعبين داخل الميدان. ومنه أستنتج أن لضغط جمهور فريق الخصم أثر سلبي على مردود اللاعبين داخل الميدان.

السؤال الحادي عشر: عندما يطرأ أسلوب عدواني من الجمهور للاعبين، هل يؤثر هذا على الأداء؟.

الغرض من السؤال: معرفة رد فعل اللاعبين في حالة السلوك العدواني من الجمهور ومدى تأثيره على أدائهم.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
100%	08	سلبيا
00%	00	ايجابيا
00%	00	شيء آخر
100%	08	المجموع

الجدول (11) يوضح كيف يؤثر الأسلوب العدواني من الجمهور على أداء اللاعبين.



الشكل رقم (11) يوضح تمثيلا لنسب كيف يؤثر الأسلوب العدواني من الجمهور على أداء اللاعبين.

تحليل ومناقشة النتائج:

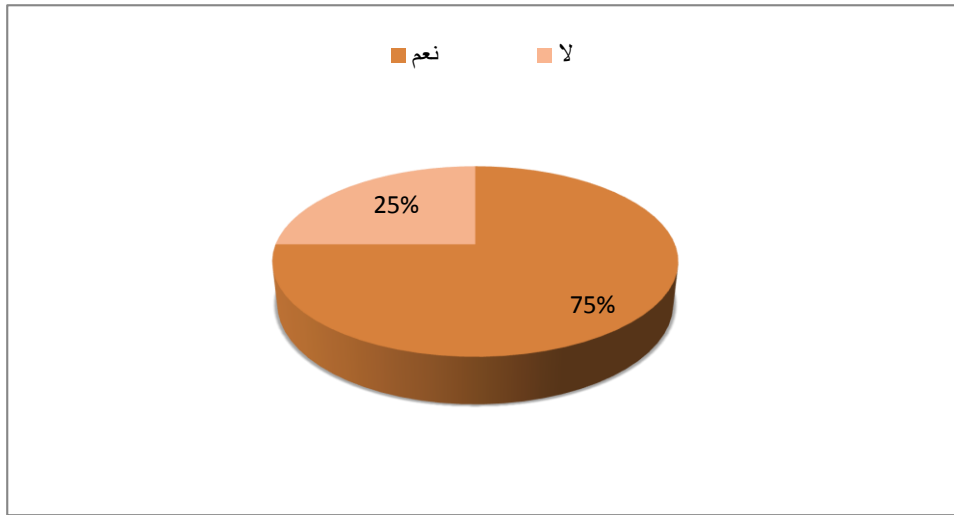
من خلال نتائج الجدول رقم (11) ألاحظ أن نسبة 100% من المدربين يرون أن السلوك العدواني للجمهور يؤثر سلبا على أداء اللاعبين داخل الملعب.

ومنه أستنتج أن عدوانية الجمهور إتجاه اللاعبين يؤثر تأثيرا كبيرا على مستوى أدائهم داخل الملعب حيث يصاب اللاعبون بالارتباك والخوف والقلق وهو ما ينعكس سلبا على أدائهم.

السؤال الثاني عشر: مع هتافات وصيحات الجمهور هل يرتفع مردود اللاعبين؟.  
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير هتافات وتشجيعات الجمهور على مردود اللاعبين داخل الميدان.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
75%	06	نعم
25%	02	لا
100%	08	المجموع

الجدول رقم (12): يوضح ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور.



شكل رقم (12) يوضح تمثيلاً لنسب ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور.

تحليل ومناقشة النتائج:

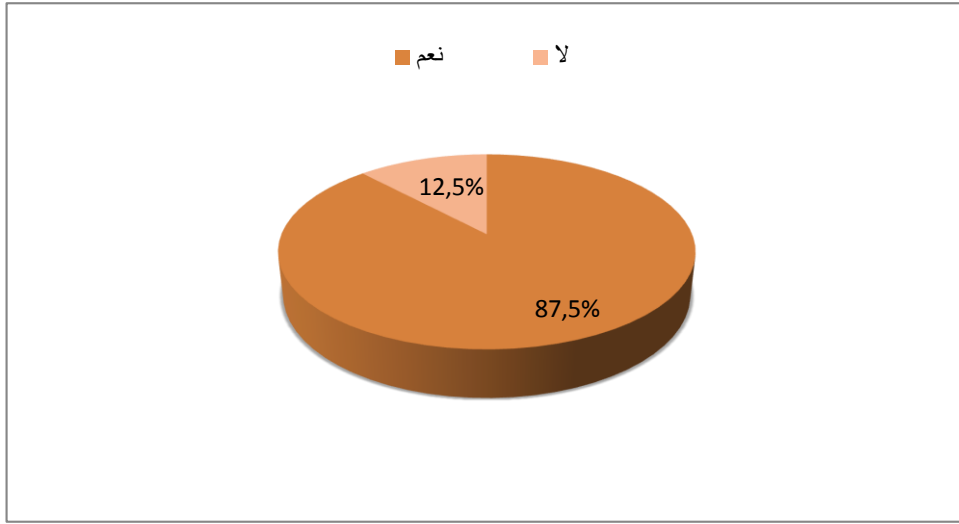
من خلال نتائج الجدول رقم (12) ألاحظ أن نسبة 75% من المدربين يرون أن لتشجيع الجمهور من خلال هتافاته وصيحاته وحماسه فوق المدرجات دور في رفع مردود اللاعبين فوق أرضية الميدان، أما نسبة 25% فيرون أن لاعبيهم لا يتأثرون إيجابياً بتشجيعات الجمهور.

ومنه أستنتج أن معظم اللاعبين يزداد حماسهم ومردودهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.

السؤال الثالث عشر: مع اختلاف أهمية المقابلات هل يختلف أداء لاعبيك؟  
الغرض من السؤال: مدى تأثير أهمية المباراة على أداء اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	07	87,5%
لا	01	12,5%
المجموع	08	100%

الجدول رقم (13): يوضح ما إذا كان لاختلاف أهمية المقابلة أثر في اختلاف أداء اللاعبين.



شكل رقم (13) يوضح تمثيلاً لنسب ما إذا كان لاختلاف أهمية المقابلة أثر في اختلاف أداء اللاعبين.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (13) ألاحظ أن نسبة 88% من المدربين يرون أن أداء اللاعبين يختلف حسب أهمية المقابلات أما نسبة 12% فيرون أن أداء لاعبيهم يبقى ثابتاً مهما كانت طبيعة وأهمية المقابلات.

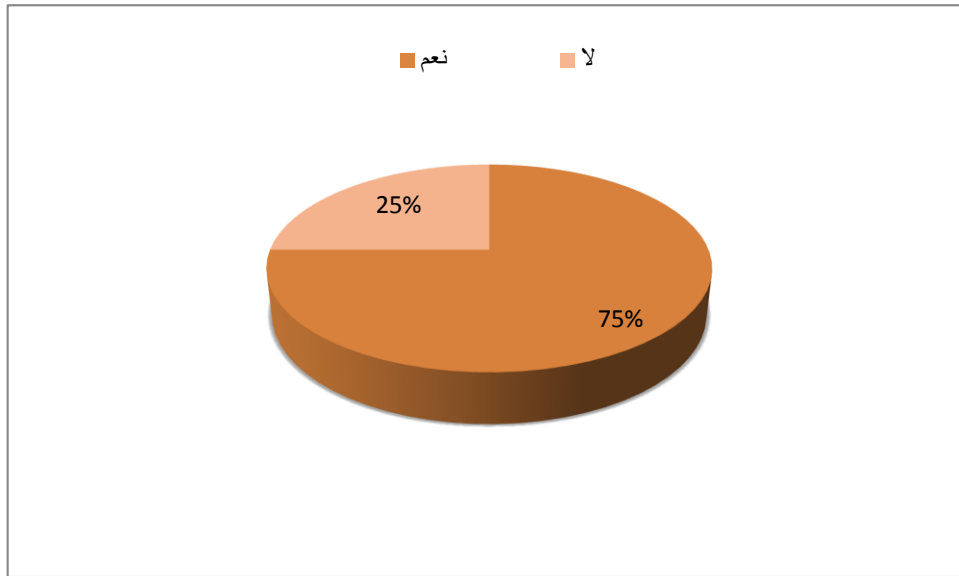
ومنه أستنتج أن لأهمية المقابلة دور كبير في التأثير على مردود وأداء اللاعبين سواء ايجابياً أو سلبياً.

السؤال الرابع عشر: أثناء إجراء المقابلات الهامة هل يرتكب اللاعبون كثيرا من الأخطاء؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تركيز اللاعبين أثناء المقابلات الهامة.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
75%	06	نعم
25%	02	لا
100%	08	المجموع

الجدول رقم (14): يوضح تأثير أهمية المقابلات على تركيز اللاعبين.



شكل رقم (14) يوضح تمثيلا لنسب تأثير أهمية المقابلات على تركيز اللاعبين. تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (14) ألاحظ أن نسبة 75% من المدربين يرون أن لاعبيهم يرتكبون الأخطاء أثناء المقابلات وينقص تركيزهم أما نسبة 25% فيرون أن لاعبيهم لا يرتكبون الأخطاء بل يبقى تركيزهم كبير في المقابلات. ومنه أستنتج أن أهمية المقابلات تؤثر تأثير سلبي على حضور وتركيز اللاعب أثناء المباراة وهذا نظرا لنقص التحضير النفسي الجيد من جهة ولنقص خبرتهم من جهة أخرى.

السؤال الخامس عشر: ما هي الأسباب الأساسية التي ترى لها تأثير مباشر على الأداء السلبي للاعبين أثناء المنافسة الرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة الأسباب التي لها تأثير مباشر على الأداء السلبي للاعبين. لقد اختلفت وتضاربت آراء المدربين حول الأسباب الرئيسية التي لها تأثير سلبي على اللاعبين أثناء المنافسة، فمنهم من أكد على أن نقص اللياقة البدنية والإعداد النفسي ونقص التحضير الخاص للمقابلة من أهم الأسباب في النتائج السلبية ومنهم من قال أن عدم تطبيق تعليمات المدرب وعدم التنسيق بين اللاعبين ونقص الإمكانيات المادية هي السبب الرئيسي للأداء السلبي للاعبين، ونسبة أكدت في المقابلة على أن الحالة الاجتماعية للاعبين هي العامل المباشر على مستوى أدائهم بالإضافة إلى التحكم وضغط الجمهور ونوعية وطبيعة المنافسة.

عرض وتحليل نتائج الإستبيان الثاني:

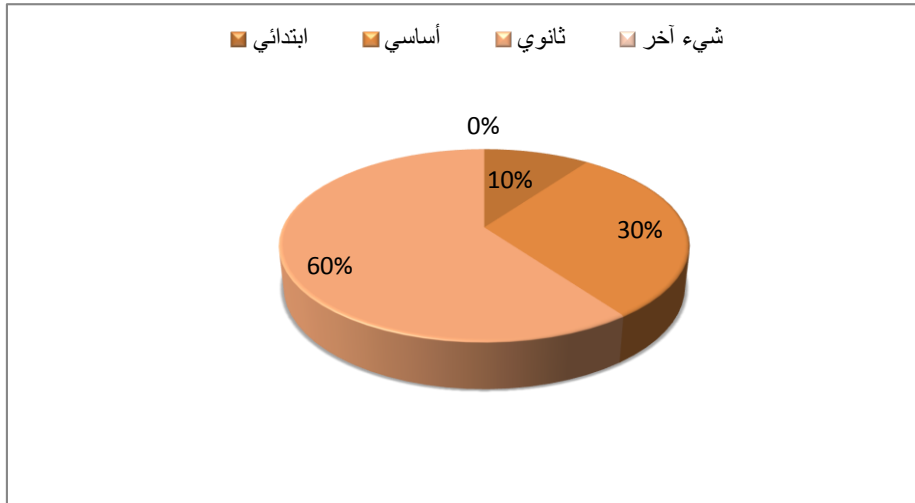
أما بالنسبة للإستمارة الثانية فشملت اللاعبين ( 30 لاعب ) لفريق كرة السلة "شباب بني صاف" لولاية عين تموشنت "صنف أشبال".

السؤال السادس عشر: ما هو مستواك الدراسي؟

الغرض من السؤال: معرفة مستوى اللاعب.

المستوى	التكرار	النسبة المئوية
ابتدائي	03	10%
أساسي	09	30%
ثانوي	18	60%
شيء آخر	00	00%
المجموع	30	100%

جدول رقم (15): يوضح المستوى الدراسي للاعبين.



شكل رقم (15) يوضح تمثيلاً لنسب المستوى الدراسي للاعبين.

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج الجدول رقم (15) ألاحظ أن نسبة 60% من اللاعبين لهم مستوى ثانوي أما نسبة 30% من اللاعبين لهم مستوى أساسي في حين نسبة 10% مستوى دراسي لديهم ابتدائي.

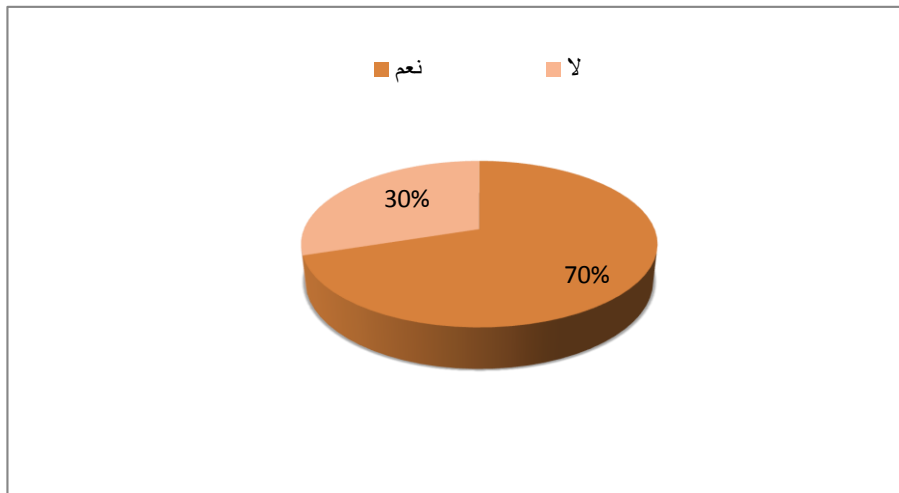
ومنه أستنتج أن معظم اللاعبين مستواهم الدراسي مقبول.

السؤال السابع عشر: هل هناك تنوع في الحصص التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان هناك تنوع في الحصص التدريبية.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
70%	21	نعم
30%	09	لا
100%	30	المجموع

الجدول رقم (16): يوضح مدى التنوع في الحصص التدريبية.



شكل رقم (16) يوضح تمثيلاً لنسب مدى التنوع في الحصص التدريبية.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (16) ألاحظ أن نسبة 70% من اللاعبين لديهم تنوع

في الحصص التدريبية أما النسبة المتبقية والمقدرة بـ 30% من اللاعبين فأكدوا لنا أنهم

لا يتمتعون بتنوع في الحصص التدريبية.

ومنه أستنتج إن معظم اللاعبين لديهم تنوع في الحصص التدريبية.

السؤال الثامن عشر: هل تتلقون نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية ؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب يقوم بدوره الإرشادي أثناء الحصة التدريبية.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
100%	30	نعم
00%	00	لا
00%	00	شيء آخر
100%	30	المجموع

الجدول رقم (17): يوضح ما إذا كان اللاعبون يتلقون نصائح من طرف المدرب في الحصة التدريبية.



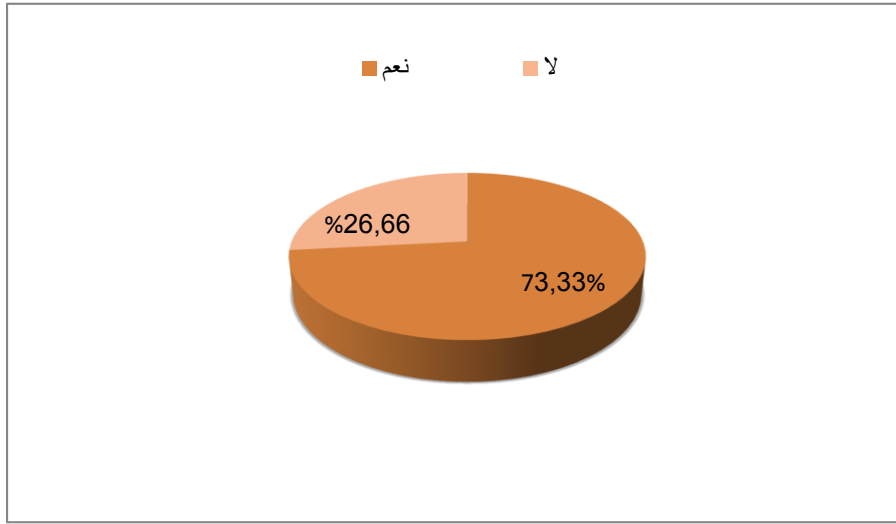
شكل رقم (17) يوضح تمثيلاً ما إذا كان اللاعبون يتلقون نصائح من طرف المدرب في الحصة التدريبية.  
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (17) ألاحظ أن نسبة كبيرة جداً من اللاعبين والمقدرة بـ 100% يتلقون نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية. ومنه أستنتج أن أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب وهذا ما ينعكس إيجابياً على نتائج الفريق.

السؤال التاسع عشر: هل نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب؟  
الغرض من السؤال: معرفة دور نصائح المدرب في إقبال اللاعبين على التدريب.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	22	%73,33
لا	08	%26,66
المجموع	30	%100

الجدول رقم (18): يوضح معرفة ما إذا كانت نصائح المدرب لها دور في إقبال اللاعبين على التدريب.



شكل رقم (18) يوضح تمثيلاً لنسب ما إذا كانت نصائح المدرب لها دور في إقبال اللاعبين على التدريب.  
تحليل ومناقشة النتائج:

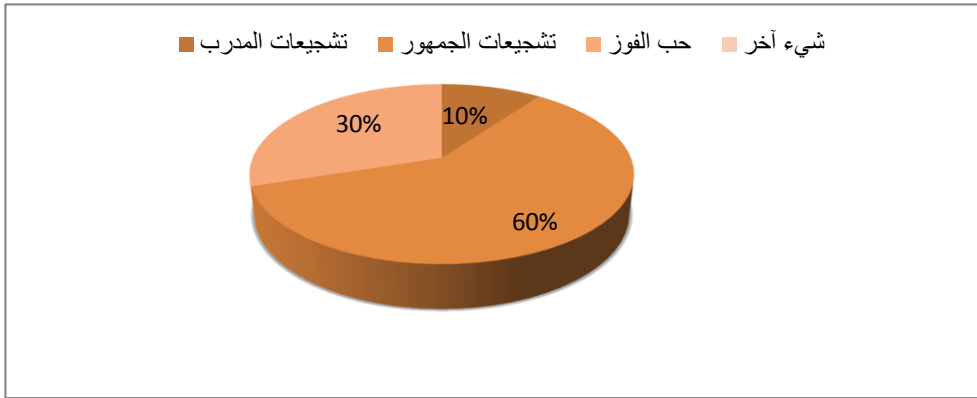
من خلال نتائج الجدول رقم (18) ألاحظ أن نسبة %73,33 من اللاعبين أكدوا لنا أن نصائح المدرب تحفزهم أكثر على التدريب، في حين أن نسبة %26,66 من اللاعبين فلا يرون لنصائح المدرب أثر في إقبالهم على التدريب.  
ومنه أستنتج أن نصائح المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب وهذا يدل على دور المدرب في توجيه اللاعبين.

السؤال العشرين: ماهو الشيء الذي يجعلك أكثر أداء ورغبة في الفوز أثناء المنافسات الرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة الدافع الأكثر وراء رغبة اللاعبين في الفوز.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
10%	03	تشجيعات المدرب
60%	18	تشجيعات الجمهور
30%	09	حب الفوز
00%	00	شيء آخر
100%	30	المجموع

الجدول رقم (19): يوضح دوافع اللاعبين وراء الرغبة في الفوز.



شكل رقم (19) يوضح تمثيلاً لنسب دوافع اللاعبين وراء الرغبة في الفوز. تحليل ومناقشة النتائج:

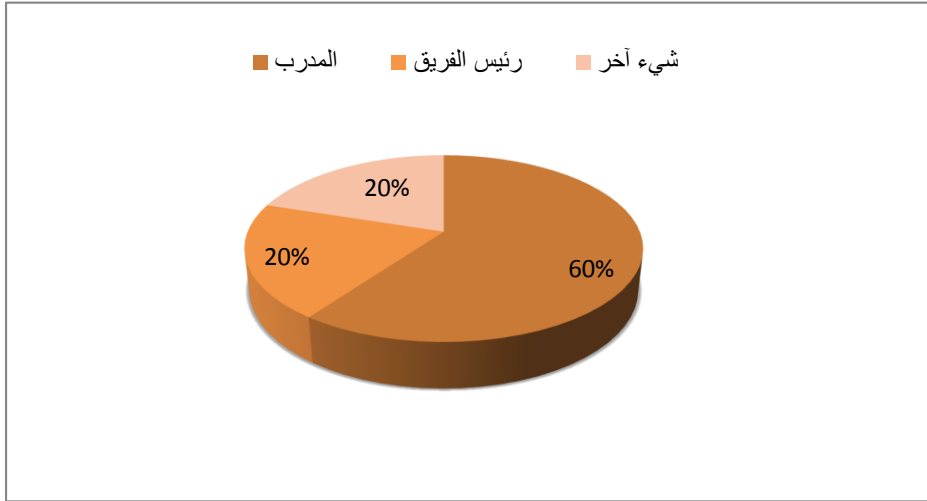
ألاحظ من خلال الجدول رقم (19) أن نسبة 60% من اللاعبين يرون أن الدافع الذي يجعلهم أكثر أداء ورغبة في الفوز هي تشجيعات الجمهور بينما نسبة 30% من اللاعبين دافعهم هو حب الفوز أما نسبة 10% فيعتبرون تشجيعات المدرب هي الدافع في حماس اللاعبين ورغبتهم في الفوز أثناء المنافسات.

ومنه أستنتج أن نسبة كبيرة من اللاعبين يعتبرون أن تشجيعات الجمهور هي الدافع والمحفز الرئيسي لديهم لتحقيق الفوز وهذا ما يؤكد على الدور الكبير الذي يلعبه الجمهور في رفع مستوى أداء اللاعبين وتحقيقهم للنتائج الإيجابية.

السؤال الحادي والعشرين: من الذي يساعدك إذا كان لديك مشكل معين؟  
الغرض من السؤال: معرفة من أي طرف تكون مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
60%	18	المدرّب
20%	06	رئيس الفريق
20%	06	شيء آخر
100%	30	المجموع

الجدول رقم (20): يوضح الأشخاص المساعدة في حل مشاكل اللاعبين.



شكل رقم (20) يوضح تمثيلاً لنسب الأشخاص المساعدة في حل مشاكل اللاعبين.  
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (20) ألاحظ أن نسبة 60% من اللاعبين أكدوا على أن المدرّب هو الذي يساعدهم في حل مشاكلهم أما نسبة 20% فيرون أن رئيس الفريق هو الذي يساعدهم في حل مشاكلهم أما نسبة 20% فقد اختلفت إجاباتهم فمنهم من أكد على دور العائلة في حل مشاكلهم ومنهم من يرى أن الزميل هو الذي يساعدهم على حل مشاكلهم.

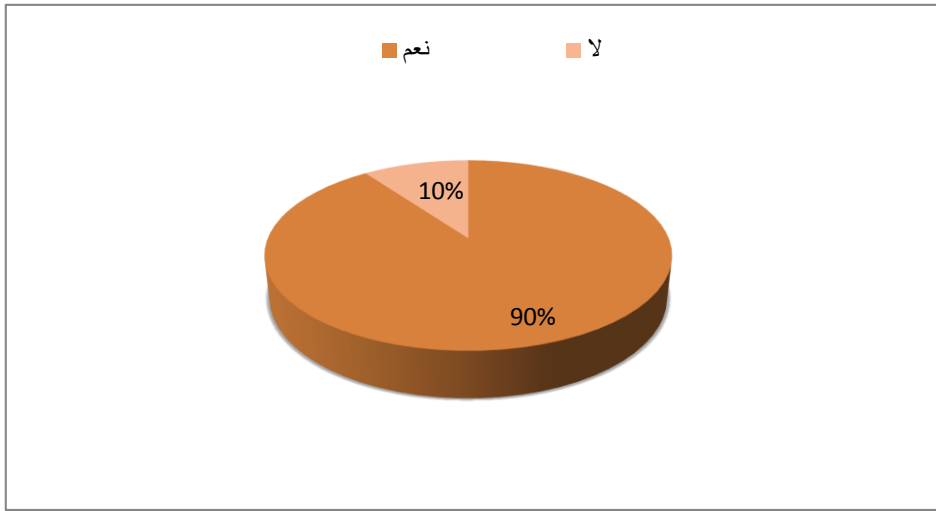
ومنّه أستنتج أن أغلبية اللاعبين أكدوا على أن المدرّب هو الذي يساعدهم في حل مشاكلهم باعتباره المقرب إليهم وهذا لأنه يتعامل معهم بطريقة مباشرة.

السؤال الثاني والعشرين: هل تحب اللعب في وجود الجمهور؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى حب اللاعبين للعب في وجود الجمهور.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
90%	27	نعم
10%	03	لا
100%	30	المجموع

الجدول رقم (21): يوضح ما إذا كان اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور.



شكل رقم (21) يوضح تمثيلاً لنسب ما إذا كان اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (21) ألاحظ أن نسبة 90% من اللاعبين يحبون

اللعب في وجود الجمهور أما نسبة 10% لا يحبون اللعب في وجود الجمهور.

ومنه أستنتج أن أغلبية اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور وهذا لأنه يحفزهم

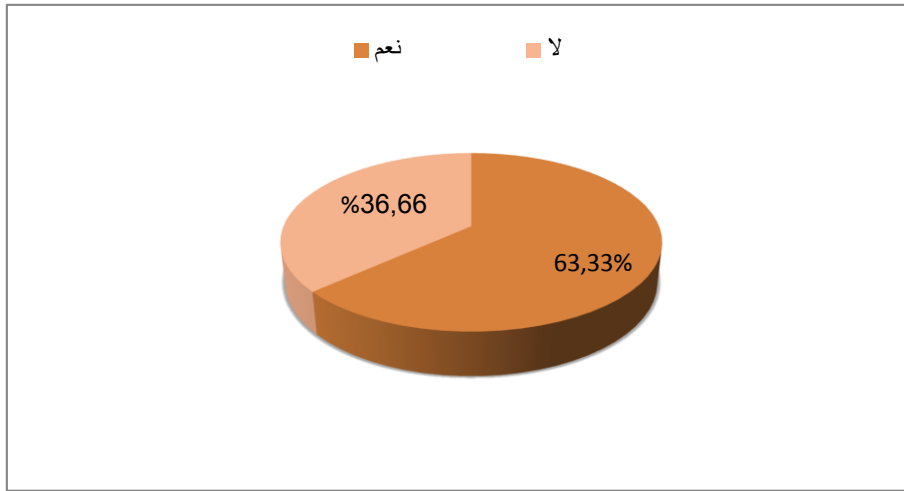
ويدفعهم إلى بذل مجهود أكبر من أجل تحقيق نتائج إيجابية من خلال الحماس الذي

يخلقه في المدرجات.

السؤال الثالث والعشرين: عند وجود جمهور الخصم هل تشعر بالخوف والقلق؟  
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير جمهور الخصم على نفسية وأداء اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	19	%63,33
لا	11	%36,66
المجموع	30	%100

الجدول رقم (22): يوضح ما إذا كان جمهور الخصم مصدر خوف وقلق للاعبين.



شكل رقم (22) يوضح تمثيلاً لنسب ما إذا كان جمهور الخصم مصدر خوف وقلق للاعبين.

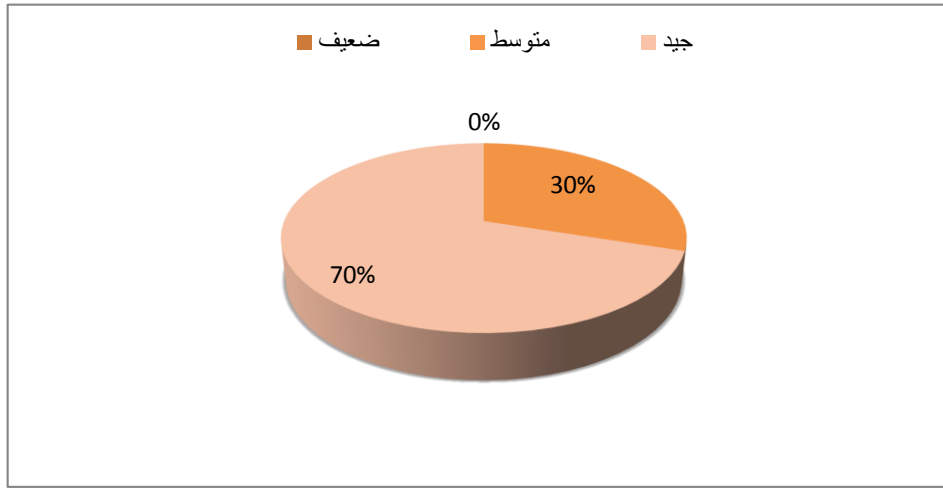
#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (22) ألاحظ أن نسبة %63,33 من اللاعبين يشعرون بالخوف والارتباك في وجود جمهور الخصم أما نسبة %36,66 فجمهور الخصم لا يسبب لهم أي نوع من الخوف أو الارتباك.  
ومنه أستنتج أن لجمهور الخصم أثر سلبي على نفسية وأداء اللاعبين فوق أرضية الميدان.

السؤال الرابع والعشرين: كيف يصبح أدائك عندما تسمع لصيحات وأهازيج الجمهور؟  
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير تشجيع الجمهور على أداء اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
ضعيف	00	%00
متوسط	09	%30
جيد	21	%70
المجموع	30	%100

الجدول رقم (23): يوضح مستوى أداء اللاعبين عند أهازيج الجمهور.



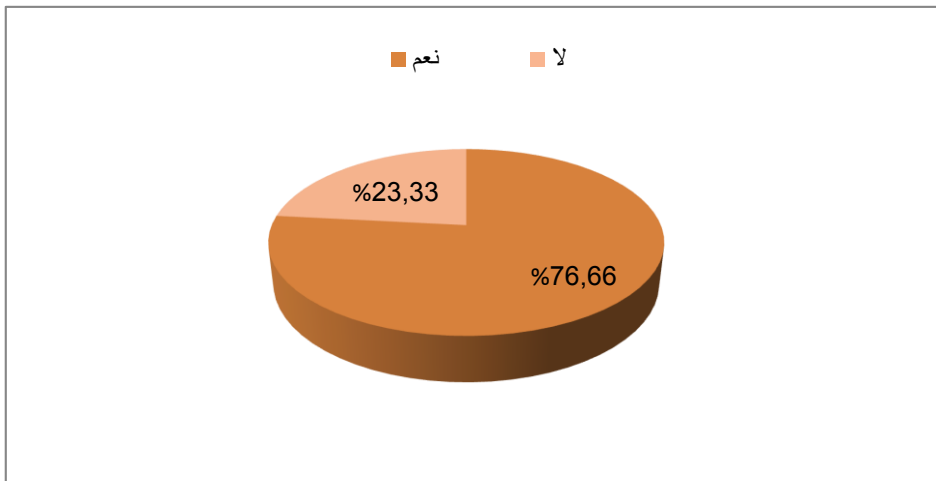
شكل رقم (23) يوضح تمثيلاً لنسب مستوى أداء اللاعبين عند أهازيج الجمهور.  
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (23) ألاحظ أن نسبة 70% من اللاعبين يصبح أدائهم جيد في وجود أهازيج وتشجيعات الجمهور أما نسبة 30% يصبح أدائهم متوسط وهذا نظراً لأن تشجيع الجمهور يمكن أن يشكل ضغطاً على اللاعبين يعرقل أدائهم. ومنه أستنتج أن الجمهور يلعب دوراً كبيراً في زيادة أداء اللاعبين فوق أرضية الميدان عن طريق زيادة دافعية اللاعب لبذل مجهود أكبر وتحقيق أداء أفضل ويظهرون حماساً كبيراً.

السؤال الخامس والعشرين: عند دخولك للمنافسات الهامة هل ترتبك؟  
الغرض من السؤال: معرفة مدى تحكم اللاعب في أعصابه تحت ضغط المنافسات الهامة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	23	%76,66
لا	07	%23,33
المجموع	30	%100

الجدول رقم (24): يوضح ما إذا كان اللاعبون يرتكبون عند دخولهم للمنافسة الهامة.



شكل رقم (24) يوضح تمثيلاً لنسب ما إذا كان اللاعبون يرتكبون عند دخولهم للمنافسة الهامة.

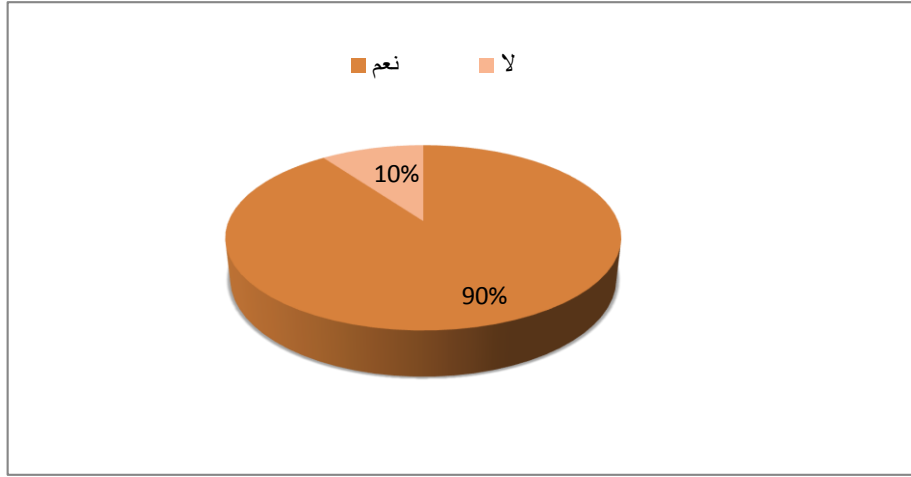
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (24) ألاحظ أن نسبة %76,66 من اللاعبين أكدوا على شعورهم بالارتباك والخوف أثناء دخولهم المنافسات الهامة أما نسبة %23,33 من اللاعبين فقد أكدوا على عدم إرتباكهم وخوفهم أثناء دخولهم للمنافسات الهامة. ومنه أستنتج أن للمنافسات الهامة تأثير على نفسية اللاعبين ولكن يمكن للمنافسة أن يكون لها تأثير إيجابي، فالمنافسات الهامة يمكن أن يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته.

السؤال السادس والعشرين: أثناء المنافسات الهامة هل ترتكب أخطاء كثيرة ؟  
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير المنافسات الهامة على تركيز اللاعبين أثناء المباراة.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
90%	27	نعم
10%	03	لا
100%	30	المجموع

الجدول رقم (25): يوضح ما إذا كان اللاعبون يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسة الهامة.



شكل رقم (25) يوضح تمثيلاً لنسب ما إذا كان اللاعبون يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسة الهامة.

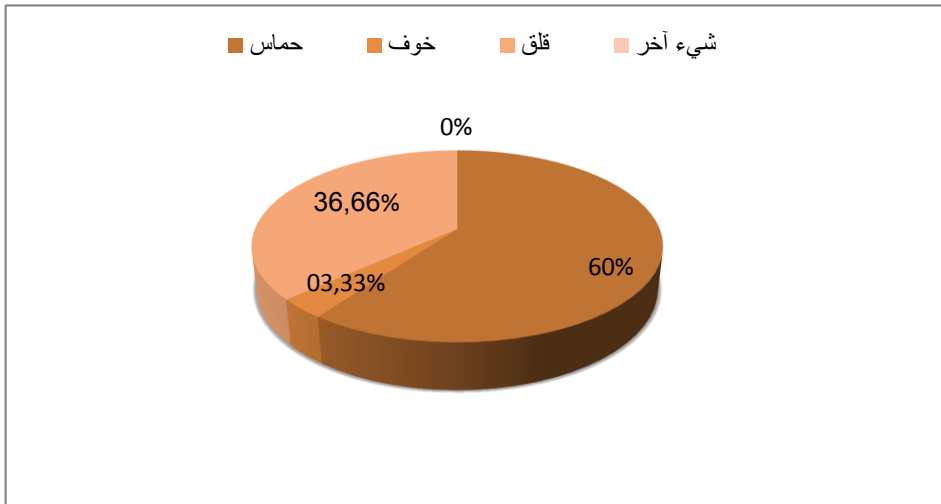
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (25) ألاحظ أن نسبة 90% من اللاعبين يرتكبون الأخطاء أثناء المنافسات الهامة، أما نسبة 10% لا يرتكبون أخطاء أثناء المنافسة. ومنه أستنتج أن للمنافسات الهامة تأثير على نفسية وسلوك اللاعبين.

السؤال السابع والعشرين: عند حضور مقابلة مهمة (نهائي، نصف نهائي) كيف تشعر؟  
الغرض من السؤال: معرفة نفسية اللاعب في المقابلات الهامة.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
60%	18	حماس
3,33%	01	خوف
36,66%	11	قلق
00%	00	شيء آخر
100%	30	المجموع

الجدول رقم (26): يوضح نوع الشعور لدى اللاعبين في المقابلات الهامة.



شكل رقم (26) يوضح تمثيلاً لنسب نوع الشعور لدى اللاعبين في المقابلات الهامة.  
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (26) ألاحظ أن نسبة 60% من اللاعبين يشعرون بالحماس عند حضورهم للمقابلات الهامة أما نسبة 36,66% من اللاعبين فأكدوا على شعورهم بالقلق ونسبة 3,33% أكدوا على شعورهم بالخوف.

ومنه أستنتج أن المقابلات الهامة تزيد من حماس اللاعبين لأن المنافسات الرياضية تتميز بشدة وكثرة وتنوع الإنفعالات، فهناك انفعالات قبل المنافسة وانفعالات تظهر في وقت المنافسة وانفعالات ترتبط بالنتيجة.

السؤال الثامن والعشرين: ما هي الأسباب الرئيسية التي ترى أن لها علاقة مباشرة مع مستوى أدائك؟

الغرض من السؤال: معرفة الأسباب الرئيسية التي لها علاقة بمستوى أداء اللاعبين. لقد اختلفت آراء اللاعبين حول الأسباب الرئيسية المؤثرة على مستوى أدائهم حيث أن نسبة من اللاعبين أكدوا على أن الإعداد البدني والنفسي هو من أهم العوامل المؤثرة على مستوى أدائهم ونسبة أخرى أرجعوا الأسباب إلى طبيعة العلاقة مع زملائهم والمدرّب المشرف عليهم وإلى الإمكانيات المادية المتوفرة مثل المركبات والألبسة الرياضية والحوافز المادية ومنحهم الامتيازات....

2-2- الإستنتاجات:

- توجد علاقة إرتباطية بين القلق والأداء الرياضي للاعبي كرة السلة.
- أغلبية المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين.
- لأهمية المنافسة إنعكاس سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة السلة.
- الضغط السلبي للجمهور إتجاه اللاعبين يؤثر تأثيرا كبيرا على مستوى أدائهم داخل الملعب.
- أكد أغلبية اللاعبين على أن الإهتمام بالجانب النفسي من المدرب يأتي بمردود جيد.
- معظم اللاعبين يزداد حماسهم وأدائهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.
- لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على سلوك وأداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا.
- نصائح المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب.
- الإعداد النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الملعب.

## 2-3- مقابلة النتائج بالفرضيات:

الفرضية الأولى: إهمال المدرب للإعداد النفسي أثناء التدريبات يؤدي إلى خفض مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسة.

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (06)، (09) الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين والنتائج المتوصل إليها في الجداول (17)، (18) الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة اللاعبين أستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الأولى، حيث أن إهمال الجانب النفسي في عملية التدريب الرياضي ينعكس سلباً على الأداء ويساهم في ظهور الإنفعالات السلبية كالقلق مما يتولد عنه الخوف والارتباك وفقدان السيطرة وعدم القدرة في التحكم في ظروف المباراة، كما أن المدربين داخل الفرق لا يركزون على جوانب التدريب ويهملون الجانب النفسي وأغلب اللاعبين يعانون من عدم استمرارية الإعداد النفسي طيلة أطوار المنافسة ومنه أستنتج أن الإعداد السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرب يستعمل هذا الإعداد لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك خلق الدافعية والإستجابة والثقة في قدراتهم وخفض شدة القلق مما يدل على تحقيق أداء جيد.

الفرضية الثانية: للجمهور تأثير سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة السلة في المنافسة.

من خلال نتائج المتوصل إليها في الجداول (10)، (12) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين والجداول (22)، (23) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة اللاعبين أستنتج أن بعض النتائج تدعم الفرضية الثانية بينما النتائج الأخرى كانت عكس الفرضية، وهذا ما أكد عليه محمد حسن علاوي حيث تضمن قوله مايلي: " تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافاً

واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم". (علاوي، 1987)

وكذلك أكد على هذه النتائج أحمد أمين فوزي "أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعا لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضيا". (أمين، 2003)

**الفرضية الثالثة: لأهمية المقابلة دور في قلق لاعبي كرة السلة أثناء المنافسة الرياضية مما ينعكس على أدائهم.**

من خلال نتائج الجداول (13)، (14) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين والجداول (25)، (26) تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة اللاعبين أستنتج أن بعض النتائج تدعم الفرضية الثالثة بينما النتائج الأخرى كانت عكس الفرضية، حيث أن أغلب اللاعبين يكونون في قلق ويفقدون تركيزهم تحت ضغط المنافسة وطبيعتها وأهميتها ومنه نجد أن لأهمية المقابلة انعكاس كبير على أداء اللاعبين ومعظمهم تنعكس عليهم أهمية المقابلة بشكل سلبي كما يتفق أغلبيتهم بشعورهم بدرجات عالية من القلق تنعكس على مستوى أدائهم سلبيا، بينما يستطيع البعض التحكم في القلق والسيطرة عليه وهذا ما يساهم في التعرف علي مصادره وأسبابه وهذا ما ينعكس ايجابيا على الأداء. وكما يرى أسامة كامل راتب "هناك رياضيين يتحكمون ويسيطرون على القلق والبعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلبيا وخاصة أثناء المنافسة" (راتب، 2000)

خلاصة الفصل:

عند تحليل إستمارة الإستبيان للعينتين أظهرت لي النتائج المتوصل إليها أن لاعبي كرة السلة يرتبكون وينخفض أدائهم خصوصا عندما يتعلق الأمر بمنافسة ذات أهمية بالغة وهذا راجع لنقص وقلة الإعداد النفسي حيث عبر عنه علماء النفس الرياضي بالقلق الذي يكون له تأثير بالغ الصعوبة على أداء اللاعبين اثناء المنافسات.

2-4- الإقتراحات والتوصيات :

- \* التركيز على الإعداد النفسي للاعبين كرة السلة خاصة الفئات الصغرى.
- \* ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- \* على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- \* عدم إهمال الإعداد النفسي باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .
- \* إتباع الطرق العلمية في الإعداد النفسي .
- \* توفير بيئة ملائمة لإعداد اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى .
- \* وضع برنامج منظم للإعداد النفسي بحيث يكون هذا البرنامج منظم ومخطط يشمل جميع الفئات .
- \* خلق أجواء تنافسية أثناء التدريبات بنفس وتيرة المنافسة الرسمية.
- \* يجب على المدرب و طاقم الفريق إعداد اللاعبين من جميع جوانب التدريب الرياضي.
- \* الحرص على التعاون والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.
- \* تقديم نصائح وإرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.
- \* العمل على إجراء تربص في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.

## 2-5- الخلاصة العامة :

كثيرا ما يتعرض الرياضي لمظاهر الإنفعالات المثيرة كالقلق، التوتر، الذي يعيق عمله وينقص من المردود الذي كان يصبو إليه قبل المنافسة، فأصبح التحضير والتدريب البدني والمهارات الفنية غير كافية للفوز وبذلك باتت الحاجة ماسة إلى إعداد نفسي وفق طرق منهجية معتمدة على أسس علمية سيكولوجية تعمل على تعبئة وتطوير قدرات اللاعب ليظهر إمكانيات وكفاءاته في الميدان، متخلصا من كل ما يمكن أن يعرقله. وقد حاولت في دراستي المتواضعة هاته إظهار علاقة القلق بالأداء الرياضي التنافسي للاعب كرة السلة "صنف أشبال" قبل وأثناء المنافسة وهذا نظريا وتطبيقيا، فبدأت بالجانب النظري ورصد المعلومات التي تخدم الدراسة من مفهوم للقلق، وعلاقة القلق بالأداء الرياضي وكذا أهمية الإعداد النفسي... الخ، ثم الجانب التطبيقي والذي يعتبر الأساس في البحث حيث يعمل على تأكيد ونفي صحة الفرضيات، وبناء على هذا الأخير (الجانب التطبيقي) فمن خلال ما تم تحليله ومناقشته من خلال أسئلة الإستبيان الموزعة على العينتين المتمثلة في المدربين واللاعبين وما تمخض عنه من دلالات إحصائية توصلت إلى أن الفرضيات الثلاثة التي تم إقترحها قد تحققت بنسبة معتبرة جدا وبالتالي فإن للقلق علاقة إرتباطية بالأداء الرياضي التنافسي للاعب كرة السلة. وفي الختام نسأل الله السداد ونأمل أن تضيف دارستي هذه ولو الشيء القليل من المعرفة إلى المحيط الشاسع من العلوم المختلفة والعميق وحتى أكون قد أسهمت ولو بالقليل من إلقاء الضوء على هذا الموضوع الذي آمل أن يأخذ الإهتمام المرجو من الطلبة والمربين وكل المهتمين وأن يكون نقطة بداية في المستقبل وذلك بتناول هذا الموضوع بشكل أكثر تفصيلا، وأخيرا الحمد لله الذي وفقني لإتمام هذه الدراسة.

# قائمة المصادر والمراجع

## 1- المصادر والمراجع باللغة العربية :

- 1- أبو بكر مرسى محمد مرسى. (2002). أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي ط1. القاهرة مصر : مكتبة النهضة المصرية.
- 2- أحمد محمد حسين صالح. (بلا تاريخ). الصحة النفسية وعلم النفس الإجتماعي والتربية الصحية. الإسكندرية : مركز الإسكندرية.
- 3- أحمد أمين فوزي. ( 2003 ). مبادئ علم النفس الرياضي. دار الفكر العربي.
- 4- إخلص محمد عبد الحفيظ. (2001). التوجيه والإرشاد النفسي ط1. الإسكندرية مصر.
- 5- أسامة كامل راتب. (2000). علم نفس الرياضة: المفاهيم-التطبيقات ط3 . مدينة نصر القاهرة: دار الفكر العربي.
- 6- أسامة كامل راتب. (1997). علم النفس الرياضة ( المفاهيم والتطبيقات). دار الفكر العربي.
- 7- أسامة كامل راتب. ( 2000 ). أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي المفاهيم- التطبيقات, القاهرة: دار الفكر العربي.
- 8- المنجد الأبجدي: قاموس عربي- عربي ط1. (1967). بيروت، لبنان: دار المشرق.
- 9- الجوهري والصاحح. (بلا تاريخ). المركز العربي للثقافة والعلوم.
- 10- جمال رمضان مصطفى زيدان. ( 2007 ). تعليم ناشئ كرة السلة كلية التربية الرياضية. القاهرة، مصر : جامعة الأزهر.
- 11- حامد عبد السلام زهران. (1977). علم نفس النمو ط4 . القاهرة : علم الكتب .
- 12- حامد عبد السلام زهران. ( 1981 ). نمو الطفل والمراهق: عالم الكتب. عالم الكتب .
- 13- حسن السيد معوض. (1994). كرة السلة للجميع. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 14- حسن سيد معوض. (بلا تاريخ). كرة السلة للجميع المجلد6 ط2 . القاهرة: دار الفكر العربي
- 15- خيرى وناس وبوصنبورة عبد الحميد. (2008). تربية وعلم النفس . الجزائر : ديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد.
- 16- د. عصام حلمي ومحمد جابر بريقع. (1997). التدريب الرياضي أسس مفاهيم وإتجاهات. الإسكندرية: منشأة المعارف جلال حذى وشركائه.

## قائمة المصادر والمراجع

- 17- ريسان مجيد وعبد القاسم. ( 1990). التمارين الفردية في كرة السلة . بغداد .
- 18- رمضان محمد القذافي. (1997). علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط1. مصر: دار الفكر العربي.
- 19- سيغmond فرويد : ترجمة محمد عثمان المجاني. (بلا تاريخ). الكف والعرض والقلق. الجزائر.
- 20- عبد العزيز النمرود مدحت صالح. (2000). كرة السلة.
- 21- عبد الله مهدي نجم. (1980). كرة السلة ط1. بغداد: دار المعرفة.
- 22- عبد المجيد محمد الهاشمي. (1976). علم النفس التكويني أسسه وتطبيقه . مكتبة الخانجي.
- 23- عبد الفتاح دوي. (بلا تاريخ). دار: علم النفس الطبي والمرضي والأكلينيكي . دار المعرفة الجامعية.
- 24- عبد اللطيف حسن فرج. (2009).
- 25- عبد المطلب أمين الفريطي. ( 2001 ). الصحة النفسية . مصر: دار الفكر العربي.
- 26- عبد العزيز فهمي. (1996). مبادئ في الإحصاء التطبيقي. الدار الجامعية .
- 27- عمار بوقوش ومحمود دنيبات. (1995). منهج البحث العلمي وطرق البحث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.
- 28- عبد العالي الجسيماني. ( 1994 ). سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية. لبنان: دار البيضاء.
- 29- عاقر. ( 1986 ). الإعداد النفسي للرياضيين.
- 30- فريد نجار. (2003). المعجم الموسوعي لمصطلحات التربية (إنجليزي عربي) ط1. بيروت لبنان: مكتبة لبنان .
- 31- فاروق السيد عثمان. (بلا تاريخ). القلق وإدارة الضغوط النفسية .
- 32- فرار مجيد الطالب. (1983). علم النفس الرياضي. بغداد العراق: دار الحكم لطباعة.
- 33- فريدريك معتوق. (بلا تاريخ). معجم العلوم الاجتماعية، انجليزي، عربي، فرنسي. لبنان.
- 34- فوزي أحمد أمين. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي ط1 القاهرة، مصر. دار الفكر العربي.

## قائمة المصادر والمراجع

- 35- فريد كامل أبو زينة وآخرون. (2006). مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي . عمان الأردن : دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 36- قاسم حسن حسين وأحمد البسمويسي. (بلا تاريخ). التدريب العضلي الإيزومتري . القاهرة .
- 37- كمال دسوقي. (1979). النمو التربوي للطفل والمراهق . دار النهضة العربية.
- 38- محمد جاسم محمد. (2004). مشكلات الصحة النفسية وأمراضها وعلاجها. عمان: مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 39- مصطفى غالب. ( 1985 ). في سبيل الموسوعة النفسية. بيروت : مكتبة الهلال.
- 40- محمد حسن علاوي. ( 2003 ). الإعداد النفسي في كرة اليد. ط1 . القاهرة، مصر : مركز الكتاب للنشر
- 41- محمد حسن علاوي. (1987). سيكولوجية التدريب والمنافسات ط6. القاهرة، مصر: دار المعارف.
- 42- محمد حسن علاوي. (1992). علم النفس الرياضي ط8. القاهرة: دار المعارف.
- 43- محمد عادل خطاب. ( 1965 ). التربية البدنية للخدمات الإجتماعية , بدون طبعة. القاهرة مصر، دار النهضة العربية.
- 44- محمد عبد الرحمان حمودة. ( 1991 ). الطفولة والمراهقة:المشكلات النفسية والعلاج. مركز الطب النفسي العصبي.
- 45- محمد عبد الطاهر الطيب. (1994). مبادئ الصحة النفسية ط8. الإسكندرية: دار المعرفة.
- 46- محمد شفيق. (1985). البحث العلمي الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الإجتماعية. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث .
- 47- نعيم رفاعي. ( 1985 ). التغلب على القلق. بيروت: مكتبة الهلال.
- 48- نيرس عوديشو انويا. (2002). دليل الرياضي للإعداد النفسي. الأردن: دار وائل.
- 49- يوسف ميخائيل أسعد. (بلا تاريخ). رعاية المراهقين. دار غريب للطباعة والنشر.

## قائمة المصادر والمراجع

### 2- مصادر ومراجع أخرى:

#### • المذكرات:

50- بوغربي محمد. ( 2014 -2015 ). دراسة علاقة العملية التدريبية بالأداء الرياضي للاعبين كرة اليد (18-19 سنة) من وجهة نظر المدربين . البويرة : جامعة آكلي محند أولحاج البويرة.

51- شاكر يعقوب عبد العزيز زوزو. (2011/2012). تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم قبل المنافسة . ورقلة: جامعة قاصدي مرباح.

52- رومان أخضر، بن علي مصطفى. ( 2011/2012). تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم قبل المنافسة . ورقلة: جامعة قاصدي مرباح ورقلة .

53- فضيل موساوي — عبد القادر قلال. ( 2003/2004). عامل الضغط النفسي ومدى إنعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة. دالي إبراهيم الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية .

### 3- المصادر والمراجع باللغة الأجنبية :

54- James & Humphrey .(1980 ) .sport Skills of Boys and girls .U.S.A:

Library of corgess

55- Richard altermeil .(1983) .manuel de psychologie du sport .paris.

56- Sillamy M .(1983) .Dictionnaire usuel de Psychologie Bordas.

# مقياس القلق الرياضي (الميسر والمعوق)

الإجابات					العبارات	ت
أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما		
					التوتر الذي أشعر به قبل المنافسة يساعدني على الإجابة.	1
					كلما إزدادت أهمية المنافسة أشعر بأنني لن أستطيع إظهار أحسن ما عندي من قدرات.	2
					عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل المنافسة ببعض النصائح فإنني أجد سهولة كبيرة في تنفيذ النصائح أثناء المنافسة.	3
					مستوى أدائي يصل القمة في المنافسات المهمة جدا.	4
					عندما أرتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعد على ارتبائي لفترة طويلة.	5
					قبل المنافسات المهمة أشعر بالخوف من الإصابة ويؤدي ذلك إلى إضطرابي وعدم إجادتي.	6
					قبل المنافسة وعندما تزداد دقات قلبي أو أحس أن تنفسي أسرع من المعتاد فإن ذلك يساعد على تهيئتي لبذل أقصى جهدي.	7
					عندما أكون عصبيا أو قلقا قبل بدء المنافسة فانني لا أستطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة.	8
					عندما أشعر قبل المنافسة بأني متوتر وخائف فإنني أنجح في السيطرة على أعصابي أثناء المنافسة.	9
					إشترائي ضد منافسين على درجة عالية جدا من اللياقة والمهارة يساعد على زيادة حماسي أثناء المنافسة.	10
					التوتر الذي أشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الإجابة أثناء المنافسة.	11
					عند إرتبائي لبعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يدفعني لبذل أقصى جهد لتعويض هذه الأخطاء.	12
					عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل المنافسة فإنني أجد صعوبة كبيرة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة.	13
					تظهر إجادتي في المنافسات المهمة أو الحاسمة أكثر من إجادتي في المنافسات غير المهمة أو التي لا تتميز بالحساسية.	14

					15	قبل المنافسة المهمة أشعر بأني غير واثق من نفسي ولكن متى بدأت المنافسة فإن ثقتي بنفسي تزداد.
					16	قد أكون عصيباً وقلقاً قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ فأنني أنسى حالتي بسرعة وأركز الإنتباه على المنافسة.
					17	عندما تزداد دقات قلبي وأشعر أن تنفسي أسرع من المعتاد فإن ذلك لا يساعد على بذل أقصى جهد في المنافسة.
					18	مستوى أدائي يقل بدرجة واضحة في المنافسات المهمة جداً.
					19	قبل المنافسة يظهر علي التوتر والخوف وأحتاج أثناء المنافسة إلى فترة من الوقت لكي أعود إلى حالتي الطبيعية.
					20	إشترائي ضد منافسين على درجة عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد على إرتبائي أثناء المنافسة.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس "مستعانم"

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية



## إستمارة إستبيان موجه للمدربين

في إطار إنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة ليسانس ل م د تخصص تربية بدنية ورياضية تحت عنوان: "القلق وعلاقتة بالأداء الرياضي التنافسي لدى لاعبي كرة السلة".  
لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الإستمارة ونرجو من سيادتكم المحترمة ملئ هذه الإستمارة بصدق وموضوعية, ونتعهد أن كامل البيانات المجمعّة بواسطة هذه الإستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية فقط.

ملاحظة: وهذا بوضع إشارة {x} أمام العبارة المناسبة.

تحت إشراف:

د/ معافي عبد القادر

من إعداد الطالب:

بن مقران زبير

وشكرا على تعاونكم

1 { السن؟.

2 { هل مارست مهنة أخرى، غير مهنة التدريب؟.

- نعم. - لا.

- إذا كانت الإجابة بنعم, ماهي .....

3 { كم هي عدد سنوات خبرتك في تدريبك لكرة السلة؟.

.....

4 { ما نوع الشهادة المتحصل عليها؟.

- تقني سامي في الرياضة.

- ليسانس في التربية البدنية.

- شهادة أخرى.

- مستشار في التربية البدنية.

5 { ماهو رد فعلك أمام اللاعبين إذا خسر فريقك في المقابلة؟.

- شيء آخر.

- تصرف عادي.

- الغضب أمامهم.

6 { هل تضمن أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص الإعداد النفسي؟.

- نعم. - لا.

7 { هل ترى أن الإعداد النفسي الجيد للاعبين له أثر إيجابي على مستوى أدائهم؟.

- نعم. - لا.

8 { هل أنت على دراية بالحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيك؟.

- نعم. - لا.

9 { هل لفريقك طبيب نفساني يتبع الحالات النفسية للاعبين؟.

- نعم. - لا.

10} هل ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى خفض في مستوى أداء اللاعبين؟.

- نعم. - لا.

11} عندما يطرأ أسلوب عدواني من الجمهور للاعبين، هل يؤثر هذا على الأداء؟.

- سلبيا. - ايجابيا. - شيء آخر.

12} مع هتافات وصيحات الجمهور هل يرتفع مردود اللاعبين؟.

- نعم. - لا.

13} مع اختلاف أهمية المقابلات هل يختلف أداء لاعبيك؟.

- نعم. - لا.

14} أثناء إجراء المقابلات الهامة هل يرتكب اللاعبون كثيرا من الأخطاء؟.

- نعم. - لا.

15} ما هي الأسباب الأساسية التي ترى لها تأثير مباشر على الأداء السلبي للاعبين أثناء المنافسة الرياضية؟.

.....-

.....



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس "مستغانم"

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية



## إستمارة إستبيان موجه للاعبين

في إطار إنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة ليسانس ل م د تخصص تربية بدنية ورياضية تحت عنوان: "القلق وعلاقتة بالأداء الرياضي التنافسي لدى لاعبي كرة السلة".  
لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الإستمارة ونرجو من سيادتكم المحترمة ملئ هذه الإستمارة بصدق وموضوعية, ونتعهد أن كامل البيانات المجمعّة بواسطة هذه الإستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية فقط.

ملاحظة: وهذا بوضع إشارة {x} أمام العبارة المناسبة.

تحت إشراف:

د/ معافي عبد القادر

من إعداد الطالب:

بن مقران زبير

وشكرا على تعاونكم

1 { ما هو مستواك الدراسي؟

- ابتدائي. - أساسي. - ثانوي. - شيء آخر.

2 { هل هناك تنوع في الحصص التدريبية؟

- نعم - لا

3 { هل تتلقون نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية؟

- نعم. - لا. - شيء آخر.

4 { هل نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب؟

- نعم. - لا.

5 { ماهو الشيء الذي يجعلك أكثر أداء ورغبة في الفوز أثناء المنافسات الرياضية؟

- تشجيعات المدرب. - تشجيعات الجمهور. - حب الفوز. - شيء آخر.

6 { من الذي يساعدك إذا كان لديك مشكل معين؟

- المدرب. - رئيس الفريق. - شيء آخر.

7 { هل تحب اللعب في وجود الجمهور؟

- نعم. - لا.

8 { عند وجود جمهور الخصم هل تشعر بالخوف والقلق؟

- نعم. - لا.

9 { كيف يصبح أدائك عندما تسمع لصيحات وأهازيج الجمهور؟

- ضعيف. - متوسط. - جيد.

10 { عند دخولك للمنافسات الهامة هل ترتبك؟

- نعم. - لا.

11} أثناء المنافسات الهامة هل ترتكب أخطاء كثيرة ؟

- نعم. - لا.

12} عند حضور مقابلة مهمة ( نهائي، نصف نهائي ) كيف تشعر؟

- حماس. - خوف. - قلق. - شيء آخر.

13} ما هي الأسباب الرئيسية التي ترى أن لها علاقة مباشرة مع مستوى أدائك؟

.....  
.....