



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية تخصص التحضير النفسي الرياضي

قلق المنافسة و علاقته بالأداء الرياضي للاعبين كرة السلة

دراسة ميدانية على بعض فرق الأقسام الجهوية والقسم الوطني الممتاز

إشراف الأستاذ الدكتور: بن قوة علي
مساعد المشرف الأستاذة الدكتورة: بوغالية فايزة

إعداد الطالب الباحث:
شهرة أحمد

أعضاء اللجنة			
رئيسا	جامعة مستغانم	أستاذ التعليم العالي	أ.د حمزاوي حكيم
مقررا	جامعة مستغانم	أستاذ التعليم العالي	أ.د بن قوة علي
مقررا مساعدا	جامعة الشلف	أستاذ التعليم العالي	أ.د بوغالية فايزة
عضوا	جامعة تيسمسيلت	أستاذ التعليم العالي	أ.د العنتري محمد علي
عضوا	جامعة مستغانم	أستاذ التعليم العالي	أ.د زرف محمد

السنة الجامعية: 2025 / 2024

الإهداء

إلى والدي العزيزين ربي احفظهم كما رباني صغيرا

لن أنسى فضلها ما دمت حيا

إلى زوجتي وأولادي حفظهم الله

وإلى اخوتي وأخواتي

من قدم لنا العون

أهدي لهم هذا العمل.

الطالب: شهرة أحمد.

الشكر و التقدير

اشكر الأستاذ الدكتور بن قوة علي علي كل ما قام به من جهد وحرص على إتمام هذا العمل في أحسن حال والتوجيهات القيمة والمتابعة لكل تفاصيل العمل والى الأستاذة الدكتورة بوغالية فايزة ، وكل الطاقم البيداغوجي والإداري لمعهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم الذين جمعوا بين الكفاءة الاخلاق العالية.

تمت بفضل الله و الحمد لله

الملخص :

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية والأداء الرياضي للاعبين كرة السلة الأكابر. تم إجراء الدراسة على عينة تتكون من 92 لاعباً يمثلون 11 فريقاً ينشطون في القسم الممتاز والأقسام الجهوية، حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية. تم استخدام المنهج الوصفي المناسب لهذه الدراسة، أدوات الدراسة شملت مقياس قلق المنافسة الرياضية من تصميم مارتنز وآخرين الدولي (1990)، الذي تم إعداد ترجمته العربية بواسطة محمد حسن علاوي في 1998، بطاقة ملاحظة للإحصائيات للاتحاد لكرة السلة تم معالجة البيانات الإحصائية عن طريق برنامج spss

أظهرت النتائج أن حالة قلق المنافسة لدى العينة كانت على النحو التالي: مستوى معتدل للقلق المعرفي، منخفض بالنسبة للقلق البدني، ومرتفع في الثقة بالنفس، أما بالنسبة لمؤشرات الأداء الرياضي في كرة السلة، فقد كان التقدير مرتفعاً. كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد قلق المنافسة حسب مستوى المنافسة وترتيب الفرق. كانت هناك أيضاً فروق في مؤشرات الأداء حسب مركز اللعب وترتيب الفرق. فيما يخص المتغيرات المتعلقة بالخبرة ومركز اللعب، وُجدت علاقة ذات دلالة إحصائية عكسية بين القلق المعرفي والبدني وبين مؤشرات الأداء الرياضي، حيث انخفض الأداء كلما زاد مستوى القلق. في المقابل، كانت هناك علاقة طردية بين الثقة بالنفس ومؤشرات الأداء الرياضي، حيث كلما زادت الثقة بالنفس، تحسن الأداء. بالنسبة لمتغير مستوى المنافسة، كانت هناك علاقة عكسية بين القلق البدني ومؤشرات الأداء الرياضي، في حين كانت العلاقة طردية بين الثقة بالنفس ومؤشرات الأداء، في الأقسام الجهوية. أما في القسم الممتاز، فقد وُجدت علاقة عكسية بين الثقة بالنفس والأداء الهجومي.

التوصيات: ينبغي التركيز على التحضير النفسي للرياضيين من أجل التعامل مع القلق الناتج عن المنافسة، بالإضافة إلى ضرورة استخدام الإحصائيات لتقييم الأداء الرياضي في كرة اسلة

-الكلمات المفتاحية: قلق المنافسة، الأداء الرياضي، كرة السلة .

Abstract :

The objective of this study is to investigate the relationship between competition anxiety and athletic performance among senior basketball players. The study was conducted on a sample of 92 players representing 11 teams from both the premier and regional divisions, selected randomly. The descriptive approach was employed for this study, The study tools included the competition anxiety scale developed by Martens et al. (1990), adapted into Arabic by Mohamed Hassan Allawi in 1998, along with an observation sheet for basketball statistics based on the International Basketball Federation. Data were processed using the SPSS software. The results showed that the competition anxiety of the sample was as follows : moderate cognitive anxiety, low physical anxiety, and high self-confidence. Regarding athletic performance indicators in basketball, the results were rated high. Statistically significant differences were observed in the dimensions of competition anxiety according to the level of competition and the ranking of teams. There were also differences in performance indicators based on playing position and team ranking. Regarding the experience variable and playing position, a significant inverse relationship was found between cognitive and physical anxiety and athletic performance indicators, with performance declining as anxiety levels increased. Conversely, there was a positive relationship between self-confidence and performance : as self-confidence increased, performance improved. As for the competition level variable, there was an inverse relationship between physical anxiety and performance, while a positive relationship was found between self-confidence and performance indicators, particularly in regional divisions. In the premier division, an inverse relationship was found between self-confidence and offensive performance. Recommendations : It is essential to focus on psychological preparation to manage competition anxiety and to implement precise statistics to evaluate athletic performance.

Keywords : competition anxiety, athletic performance, basketball.

Résumé :

L'objectif principal de cette étude est d'analyser la relation entre l'anxiété de compétition et la performance sportive chez les joueurs de basketball senior. L'échantillon étudié comprend 92 joueurs répartis sur 11 équipes, évoluant dans supère division et les championnats régionales. Ces participants ont été sélectionnés de manière aléatoire, assurant ainsi la représentativité de l'échantillon. La méthodologie utilisée est de nature descriptive, appropriée pour une telle étude. Les outils de collecte de données incluent l'échelle d'anxiété de compétition développée par Martens et al. (1990), révisée en arabe par Mohamed Hassan Allawi en 1998, ainsi qu'une fiche d'observation basée sur les statistiques officielles de la Fédération Internationale de Basketball (FIBA). Les données collectées ont été traitées à l'aide du logiciel SPSS.

Les résultats montrent que l'anxiété de compétition au sein de l'échantillon présente un niveau modéré d'anxiété cognitive, un faible niveau d'anxiété physique et un niveau élevé de confiance en soi. En ce qui concerne la performance sportive en basketball, les indicateurs de performances ont révélé un niveau de performance élevé. Des différences statistiques significatives ont été observées dans les différentes dimensions de l'anxiété de compétition, en fonction du niveau de compétition et du classement des équipes. Par ailleurs, des variations ont été constatées dans les indicateurs de performance selon la position de jeu et le classement des équipes. Concernant les variables "expérience" et "position de jeu", une relation inverse significative a été trouvée entre l'anxiété cognitive et physique et les indicateurs de performance sportive. À mesure que l'anxiété cognitive et physique augmentait, la performance tendait à diminuer. En revanche, une relation positive a été identifiée entre la confiance en soi et la performance : plus la confiance en soi est élevée, la performance augmente, une relation inverse significative a été observée entre l'anxiété physique et la performance sportive, alors qu'une relation positive a été établie entre la confiance en soi et la performance, particulièrement dans les divisions régionales. Enfin, pour la division supérieure, une relation inverse a été identifiée entre la confiance en soi et la performance offensive.

Recommandations : Il est primordial de renforcer la préparation mentale des athlètes pour mieux gérer l'anxiété liée à la compétition. De plus, il est recommandé de mettre en place des systèmes statistiques rigoureux pour évaluer la performance des joueurs.

Mots-clés : anxiété de compétition, performance sportive, basketball.

الفهرس

الصفحة	العنوان
أ	الاهداء
ب	شكر وتقدير
ج	الملخص
د	قائمة المحتويات
	التعريف بالبحث
2	مقدمة
6	الاشكالية
8	الفرضيات
9	اهداف البحث
9	اهمية البحث
10	مصطلحات البحث
	الباب الأول: الخلفية النظرية
	الفصل الأول: الدراسات السابقة
12	تمهيد
12	الدراسات العربية
22	الدراسات الأجنبية
25	تحليل الدراسات السابقة
26	نقد الدراسات السابقة
27	الاستفادة من الدراسات السابقة
27	مميزات الدراسة الحالية
	الفصل الثاني: القلق المفاهيم والابعاد
29	تمهيد
29	تعريف القلق

29	النظريات المفسرة للقلق
31	أنواع القلق
34	مستويات القلق
35	اعراض القلق وأسبابه
37	الانفعالات في المجال الرياضي
38	العوامل المؤثرة في حالة قلق المنافسة مصادره وأسبابه
41	اهم نظريات القلق في المجال الرياضي
42	القلق والأداء الرياضي
44	خلاصة
	الفصل الثالث: متطلب الأداء الرياضي في كرة السلة
46	تمهيد
46	تعريف اللعبة تاريخ وقوانين
46	تاريخ لعبة كرة السلة.
46	قوانين لعبة كرة السلة
50	المهارات الهجومية والدفاعية في كرة السلة
50	المهارات الهجومية في كرة السلة.
57	المهارات الدفاعية في كرة السلة
60	مكونات الأداء الرياضي في كرة السلة
60	تقييم الأداء في كرة السلة
61	أدوات القياس في كرة السلة
61	الدليل الاحصائي للاتحاد الدولي لكرة السلة
66	مؤشرات الأداء في كرة السلة
66	مراكز اللعب في كرة السلة.
67	الخلاصة
	الفصل الرابع: التحضير النفسي الرياضي
69	تمهيد
69	علم النفس الرياضي

70	التحضير النفسي الرياضي
71	أساليب الاعداد النفسي الرياضي
76	الاخصائي النفسي الرياضي
78	أساليب الاسترخاء
78	التحضير النفسي الرياضي لمواجهة قلق المنافسة
80	الطاقة النفسية والأداء الرياضي
81	التنفس
82	أهمية الاسترخاء
83	خلاصة
	الباب الثاني: الجانب التطبيقي الفصل الأول: منهجية البحث واجراءاته الميدانية
86	تمهيد
86	منهج البحث
86	مجتمع وعينة البحث
88	مجالات البحث
88	أدوات البحث واجراءاته الميدانية
89	الدراسة الاستطلاعية
90	المعاملات العلمية لأدوات البحث
93	الادوات الإحصائية
93	صعوبات البحث
	الفصل الثاني عرض وتحليل نتائج الدراسة
95	عرض و تحليل الفرضية الأولى
96	عرض وتحليل الفرضية الثانية
98	عرض وتحليل الفرضية الثالثة

107	عرض وتحليل الفرضية الرابعة
116	عرض وتحليل الفرضية الخامسة
	مناقشة النتائج
124	مناقشة الفرضية الأولى
125	مناقشة الفرضية الثانية
125	مناقشة الفرضية الثالثة
128	مناقشة الفرضية الرابعة
131	مناقشة الفرضية الخامسة
136	الاستنتاجات
138	الخاتمة
137	الاقتراحات
قائمة المصادر والمراجع	
139	المراجع العربية
144	المراجع الأجنبية
148	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
86	جدول يمثل توزيع لاعبي القسم الممتاز	01
87	جدول يمثل توزيع لاعبي اندية الأقسام الجهوية في مختلف البطولات	02
89	سلم استجابات المقياس	03
91	معامل الارتباط بيرسون كل محور مع الدرجة الكلية للمقياس	04
91	الاتساق الداخلي حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارة والدرجة الكلية للبعد	05
95	مستوى حالة القلق المعرفي لدى لاعبي كرة السلة	06

95	مستوى حالة القلق البدني لدى لاعبي كرة السلة	07
96	مستوى حالة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة	08
96	جدول يوضح مستوى مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الأداء العام)	09
97	جدول يوضح مستوى مؤشرات الأداء الرياضي (الأداء الهجومي)	10
98	جدول يوضح مستوى مؤشرات الأداء الرياضي (الأداء الدفاعي)	11
99	مقدار التباين بين لاعبي كرة السلة في أبعاد حالة قلق المنافسة حسب متغير الخبرة (أقل من 5 سنوات ، بين 5 و 10 سنوات ، أكثر من 10 سنوات)	12
100	عرض نتائج اختبار T .Test للفروق في أبعاد حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة السلة حسب متغير المستوى (القسم الجهوي والقسم الممتاز).	13
101	عرض نتائج اختبار T .Test للفروق في أبعاد حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة السلة حسب متغير مركز اللاعب (لاعب خارج المنطقة ولاعب داخل المنطقة).	14
103	مقدار التباين بين لاعبي كرة السلة في أبعاد حالة قلق المنافسة حسب متغير الترتيب (المرتبة الاولى ، المرتبة الثانية ، المرتبة الثالثة، المرتبة الرابعة).	15
104	الفروق (LSD) في متغير الترتيب الفرق (المرتبة الاولى ، المرتبة الثانية ، المرتبة الثالثة، المرتبة الرابعة).	16
107	يوضح مقدار التباين بين لاعبي كرة السلة في مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الاداء العام، الأداء الهجومي، الاداء الدفاعي) حسب متغير الخبرة.	17
109	عرض نتائج اختبار T .Test للفروق في مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الاداء العام، الأداء الهجومي، الاداء الدفاعي) حسب متغير المستوى (القسم الجهوي والقسم الممتاز).	18
110	عرض نتائج اختبار T .Test للفروق في مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الاداء العام، الأداء الهجومي، الاداء الدفاعي) لدى لاعبي كرة السلة حسب متغير مركز اللاعب (لاعب خارج المنطقة ولاعب داخل المنطقة).	19

112	مقدار التباين بين لاعبي كرة السلة في مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشرات الأداء العام، الأداء الهجومي، الاداء الدفاعي) حسب متغير الترتيب (المرتبة الاولى ، المرتبة الثانية ، المرتبة الثالثة، المرتبة الرابعة).	20
113	الفروق (LSD) في متغير الترتيب الفرق (المرتبة الاولى، المرتبة الثانية، المرتبة الثالثة، المرتبة الرابعة).	21
116	نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين البعد المعرفي و مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة (ن = 92)	22
117	نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين البعد البدني و مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة (ن = 92)	23
117	نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين البعد البدني و مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة (ن = 92)	24
118	نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين البعد البدني و مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة حسب متغير المستوى (القسم الجهوي) (ن = 55)	25
118	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين البعد البدني و مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة حسب متغير المستوى (القسم الممتاز) (ن = 37)	26
119	نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد الثقة بالنفس و مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة حسب متغير المستوى (القسم الجهوي) (ن = 55)	27
119	نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد الثقة بالنفس و مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة حسب متغير المستوى (القسم الممتاز) (ن = 37)	28
120	نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين البعد المعرفي و مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة حسب متغير الترتيب (المرتبة الأولى ن= 29 ، المرتبة الثانية ن= 39، المرتبة الثالثة ن=14 ، المرتبة الرابعة ن= 10) .	29

121	نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين البعد البدني و مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة حسب متغير الترتيب (المرتبة الأولى ن= 29، المرتبة الثانية ن= 39، المرتبة الثالثة ن=14، المرتبة الرابعة ن= 10) .	30
122	نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد الثقة بالنفس و مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة حسب متغير الترتيب (المرتبة الأولى ن= 29، المرتبة الثانية ن= 39، المرتبة الثالثة ن=14، المرتبة الرابعة ن= 10) .	31

الجانب التمهيدي

1- مقدمة

2- إشكالية البحث

3- فرضيات البحث

4- أهمية البحث

5- أهداف البحث

6- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث

مقدمة البحث:

إن التطور الذي عرفته المنظومة الرياضية العالمية الحديثة في جميع جوانبها جعلها تتماشى مع متطلبات التدريب الحديث ، اين يتم الاخذ بعين الاعتبار كل المعطيات و التفاصيل التي تساهم في الوصول الى أفضل النتائج و تحقيق الألقاب و البطولات ، تتنافس أكبر المدارس التدريبية و الباحثين، الخبراء و الممارسين من أجل الوصول الى القمة في الانجاز الرياضي وهذا بتوفير كل الإمكانيات لأحسن تمثيل للرياضيين في المحافل الدولية لإحراز الألقاب في البطولات العالمية و الأولمبية التي تعكس قوة المنظومة الرياضية في البلدان التي تتنافس لفرض نفسها باتخاذ كل أسباب النجاح و التفوق الرياضي الذي يبين مدى تحكم الأمم و سيطرتها على الإنجاز الرياضي و البقاء دائما في القمة .

لهذا عرف التدريب الرياضي تطورا نوعيا غير مسبوق من طرف الهيئات المختصة و الباحثين من أجل توفير كل الإمكانيات من جهة و دراسة كل الظواهر المعقدة التي يمكن أن تواجه الرياضي لتحقيق أحسن إنجاز في المجال الرياضي و الذي يتطلب التحكم في الجانب المهاري، البدني، الخططي و النفسي ، و لا يمكن تحقيق نتائج إيجابية الا اتباع الأساليب العلمية الحديثة و النظرة الشاملة للتدريب من حيث التخطيط السليم لتكوين رياضيين قادرين على تحقيق أحسن النتائج في مختلف ظروف المنافسة و مع متابعة الرياضيين ومرافقتهم من اجل معرفة تفاصيل أسباب التفوق و العمل على توفير كل الظروف من اجل الإنجاز الرياضي في المستوى العالي .

يعرف علم النفس الرياضي كباقي العلوم اهتماما كبيرا من طرف الباحثين في المجال الرياضي للبحث و تحضير الرياضي لمواجهة التحديات الكبيرة التي يمكن ان تواجهه خلال مساره الرياضي، و يعرفه رمضان يسين (2008) ذلك العلم الذي يدرس العوامل النفسية والعقلية التي تؤثر في اداء الرياضي بشكل عام بهدف خفض التوتر وزيادة الاستقرار النفسي وتحسين ادائه ورفع درجه الحماس وفق استراتيجيات معينه و اسس علميه صحيحة. (رمضان، 2008، صفحة 08)

حيث يتطلب تحضير الرياضي مرافقة وتدريب و تحضير نفسي حتى يتمكن من استغلال كل امكانياته المهارية والبدنية في مختلف الظروف، وهذا لأهمية تحضير الرياضي من الجانب النفسي في مواجهة التحديات التي تواجهه خلال التحضير والمشاركة في مختلف المنافسات، فالإنجاز الرياضي يتطلب تجنيد كل الموارد النفسية للرياضي لتحقيق الأداء المطلوب ونتيجة إيجابية.

و يعتبر القلق من اهم الانفعالات التي يعيشها الرياضي كحالة طبيعية ناجمة عن موقف المنافسة ، فيرى الشربيني (2015) ان القلق هو احد الانفعالات الطبيعية عبارة عن إحساس داخلي ذاتي يتميز بالألم نستقبله بداخلنا فهو احد الانفعالات السلبية الغير مرغوب فيها لا يختلف عن المشاعر الإيجابية و السلبية المعتادة الأخرى (الشربيني، 2015، صفحة 18) ، حيث يعرف هذا الجانب اهتماما و متابعة من طرف المختصين و الباحثين لأهمية المنافسة الرياضية، و تأثير قلق المنافسة على الرياضي و نتائجه، وكذا المعرفة المزيد من المعلومات و المعطيات في العلاقة المعقدة بين قلق المنافسة و الأداء الرياضي و كيفية تأثير قلق المنافسة على الأداء الرياضي ، فيمكن ان يكون سلبيا معيقا للأداء الرياضي حسب دراسة (2021) Véronique & Joanie هناك اعتراف متزايد بمساهمة العوامل النفسية في الأداء الرياضي ، البحوث

التي أجريت في السنوات الأخيرة توصلت الى العلاقة المعقدة بين القلق التنافسي والأداء الرياضي . (Véronique & Joanie, 2021).

يتطلب الأداء الرياضي عال المستوى قدرات بدنية و خططية عالية، حينما يتقارب مستوى هذه القدرات عند اللاعبين فان الجوانب النفسية تصبح فاصلة، لما لها من أهمية بالغة و تأثير على هذه القدرات عند اللاعبين، و لهذا اهتم الأخصائيون النفسيون بهذه العلاقة قصد التحضير النفسي الجيد، وتسخير القدرات النفسية لصالح تحقيق أفضل النتائج. و إذا كانت دراستنا هذه تنتمي إلى مجال التحضير النفسي الذي يعتبر عملية شاملة و متعددة الأبعاد، فان ما يهمنا في هذه الدراسة هو تسليط الضوء على احد العوامل الهامة و المؤثرة على الأداء وهو قلق المنافسة، باعتباره حالة من التوتر و الاضطراب و عدم الاستقرار و التي تؤثر بصفة كبيرة على الأداء الرياضي، في مفهوم القلق يرى محمد حسن علاوي (1994) (القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف و توقع الشر و الخطر . (علاوي أ.، 1994، صفحة 258). هذا الانفعال يستقبله الرياضي اثناء موقف المنافسة والذي يلزمه فيمكن ان يكون له الأثر السلبي في الأداء الرياضي خلال المنافسة، في حين يرى باهي (2015) ان القلق خبرة وجدانية غير سارة توصف بأنها حالة من الاضطراب و التوتر و عدم الاستقرار و الخوف و توقع الخطر. (باهي، 2002) وعند النظر الى اتجاهات و نظريات القلق نتوقف عند القلق المتعدد الابعاد اين يظهر القلق في جانبين منفصلين معرفي و جسدي فحسب Delignières, 1993 القلق يظهر كاستجابة معقدة بين البعد المعرفي و البدني و تعتبر النظريات الحديثة ان هذين البعدين مستقلين فالقلق المعرفي يتميز بتوقعات سلبية و قلة التركيز اما القلق البدني يشير الى البعد الفيزيولوجي التنشيط الذي يحدد من خلال ضربات القلب و إيقاع الجهاز التنفسي و توتر العضلات الم في المعدة. (Delignières, 1993)

كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تعرف اهتماما كبيرا من الباحثين و المختصين و تعتبر من الرياضات الجماهيرية الاكثر متابعة بعد كرة القدم نظرا لمميزاتها و خصائصها و طابعها الاستعراضية، وهي من بين الرياضات التي تعيش تطورا مستمر نظرا لاستقطابها عدد هائل من الممارسين عبر العالم يرى الحايك و ناوات 2021 هذه اللعبة تطورت عبر السنين تم فيها سن مجموعة من القوانين تتشكل من فريقين من خمسة لاعبين كل فريق يحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من السلات باستخدام المهارات الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية . (الحايك و ناوات، 2021، صفحة 12).

يتطلب الإنجاز الرياضي في كرة السلة تحضير جاهزية الفريق فرديا و جماعيا من جميع الجوانب الجانب البدني، المهاري، الخططي و النفسي، من بين مميزات اللعبة التصرف بسرعة التحول السريع من الدفاع الى الهجوم و العكس و هذا يتطلب مهارات خاصة في الدفاع و الهجوم فرديا و جماعيا يعيش فيها اللاعب ضغوطات مختلفة تسجل فيها سلات كثيرة متنوعة، نقطة في الرمية الحرة نقطتين داخل القوس ثلاثة نقاط من خارج القوس و هذا يشكل عبئ نفسي و ضغط يؤدي القلق يمكن ان يؤثر سلبا على أداء اللاعب و بالتالي على نتاج الفريق .

يتطلب تقييم الأداء الرياضي في كرة السلة الى متابعة تفاصيل المقابلة فكل لقطة او تصرف في الهجوم او الدفاع يساهم اما في تحقيق نتيجة إيجابية ، تسجيل سلة تمريرة حاسمة متابعة هجومية ، او العكس تضييع الكرة ، تسديدة غير ناجحة أخطاء هجومية له دور سلبي في المقابلة و خسارة الكرة لصالح الخصم ، نفس المبدأ بالنسبة للدفاع فالتصرف الصحيح لقطع الكرة او صدها و استرجاع الكرة المرتدة الدفاعية كلها مؤشرات لتقييم أداء الرياضي في كرة السلة ، و عليه فمتابعة احصائيات الفردية للاعبين تمثل معيار موضوعي لتقييم أداء اللاعبين في الميدان فحسب Joé-Craig & Dodjivi (2019) من الضروري ان تتوفر أداة قياس أداء اللاعبين في كرة السلة على معلومات الأداء الهجومي الذي يقوم به اللاعبون و الأداء الدفاعي الذي يتم تنفيذه عندما يمتلك الخصم الكرة ، مثل صد كرة الخصم أو استرجاع الكرة. ومع ذلك، عدد محدود من الأدوات الموجودة تشمل قياس الإجراءات الهجومية والدفاعية (Joé-Craig & Dodjivi , 2019) لهذا لا بد من ان تكون هناك نظرة شاملة لأداء اللاعب في كرة السلة وهذا من خلال مؤشرات الأداء التي تمثل كل التصرفات التي يقوم بها اللاعب في الدفاع و الهجوم بالكرة و بدون كرة بأقل أخطاء ، هذا يسمح بتقييم اللاعب بطريقة موضوعية يتم فيها الاخذ بعين الاعتبار مركز اللعب باعتبار ان لكل مهام محددة تختلف عن بعضها ، ادراج هذا المتغير مهم في تقييم اللاعب اثناء اللعب ، مركز اللعب خارج المنطقة يتشكل من الموزع و الاجنحة و مركز لعب داخل المنطقة يتشكل من اللاعب المحوري و الجناح القوي .

ان إعطاء نموذج واقعي و موضوعي في البحث عن العلاقة بين قلق المنافسة و الأداء الرياضي في كرة السلة حسب مجموعة من المتغيرات الهامة التي تساعد على معرفة تفاصيل أكثر عن العلاقة بين قلق المنافسة ومؤشرات الأداء الرياضي في كرة السلة حسب الخبرة ، مركز اللعب ، مستوى المنافسة و الترتيب الى جانب هذا تقييم الأداء الرياضي في كرة السلة يتم بشكل موضوعي يعتمد على تقييم أداء الفردي الرياضي في الهجوم و الدفاع مع اخذ بعين الاعتبار الأخطاء المرتكبة ، الذي يختلف كثيرا على في أهدافه و فعاليته على الاختبارات المهارية التي اعتمدت عليها الكثير من الدراسات في العلاقة بين قلق المنافسة و الأداء الرياضي لأنها لا تمثل الوضعية الحقيقية التي يعيشها الرياضي وجود خصم و أهمية النتيجة بالنسبة للاعب و الفريق مما يجعل الضغط أكبر على اللاعبين .

بالنسبة للدراسة لقلق المنافسة و علاقته بالأداء الرياضي للاعب في كرة السلة ، كانت عبارة عن دراسة ميدانية لمجموعة من الفرق في القسم الممتاز و الأقسام الجهوية، مشكلة البحث كانت بالتساؤل عن وجد علاقة بين قلق المنافسة و الأداء الرياضي للاعب في كرة السلة حيث ان قلق المنافسة من اهم الانفعالات التي يعيشها الرياضي خلال المنافسة وان الأداء الرياضي خلال المنافسة يمكن ان يتأثر بعامل القلق خاصة في المنافسات الرسمية ، و بالخصوص عندما تكون المقابلة مصيرية للفريق واللاعب، وهذا ما يؤدي الى بعض الصعوبات التي تواجه الرياضي من اجل تحقيق نتائج إيجابية ، و اردنا معرفة العلاقة بين قلق المنافسة و الأداء الرياضي الفعلي ومن خلال تقييم أداء اللاعب خلال المنافسة ، بالنسبة للتعريف بالبحث لهذا كان من الضروري طرح مجموعة من الأسئلة ما هي حالة قلق المنافسة عند افراد العينة، ما هو مستوى أداء العينة، هل توجد فروق ذات دلالة

إحصائية في حالة قلق المنافسة حسب (خبرة ، مركز اللعب ، مستوى المنافسة و ترتيب الفرق) ،هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشرات الأداء الرياضي حسب(خبرة ، مركز اللعب ، مستوى المنافسة و ترتيب الفرق) هل توجد علاقة دالة إحصائية بين قلق المنافسة و مؤشرات الأداء الرياضي، تم عرض مشكلة البحث و صياغة التساؤلات و صياغة الأهداف و أهمية اختيار موضوع البحث مع تحديد مصطلحات البحث و تعريفها اجرائيا .

قام الباحث بوضع خطة عمل ومنهجية لتقسيم العمل الى جانبين (نظري وتطبيقي)

الجانب النظري يتشكل من أربعة فصول تمثل في الخلفية النظرية للدراسة تشكل الفصل الأول من الدراسات السابقة، اين تم تقسيمها الى دراسات عربية واجنبية، اين تم تحليلها والتعليق عليها ونقدها والاستفادة منها. بالنسبة للفصل الثاني تم التطرق الى القلق المفاهيم والابعاد حيث تم تعريف القلق والنظريات المفسرة للقلق وأسبابه، الانفعالات في المجال الرياضي، القلق و الأداء الرياضي.

الفصل الثالث فكان خاص بمتطلبات الأداء الرياضي اين تم إعطاء نبذة عن تاريخ اللعبة وقوانينها والمهارات الهجومية و الدفاعية، تقييم الأداء الرياضي في كرة السلة مع الإشارة الى الدليل الاحصائي للاتحاد الدولي لكرة السلة، مؤشرات الأداء الرياضي ومراكز اللعب في كرة السلة من اجل الإحاطة بالموضوع.

الفصل الرابع تم تخصيصه للتحضير النفسي الرياضي اين تطرقنا الى أهمية علم النفس الرياضي و التحضير النفسي، أساليب الاعداد النفسي و التحضير النفسي لمواجهة قلق المنافسة و أساليب الاسترخاء.

بالنسبة للباب الثاني الدراسة الميدانية تم تقسيمه الى فصلين الفصل الأول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية تم معالجته حسب الترتيب التالي منهج البحث، مجتمع و عينة البحث أدوات البحث و اجراءاته الميدانية الدراسة الاستطلاعية، المعاملات العلمية الادوات البحث، الأدوات الإحصائية. بالنسبة لأدوات البحث تم استخدام مقياس قلق المنافسة المتعدد الابعاد النسخة العربية لحسن علاوي 1998، و بطاقة الاحصائيات للاتحاد الدولي لكرة السلة كبطاقة ملاحظة، الفصل الثاني تم عرض و تحليل النتائج و مناقشة فرضيات الدراسة ، بالنسبة لاهم نتائج الدراسة فكانت كالتالي : حالة قلق المنافسة عند افراد العينة حسب الترتيب بعد الثقة بالنفس عند التقدير مرتفع، البعد البدني عند التقدير معتدل والبعد البدني عند التقدير منخفض

مستوى مؤشرات الأداء الرياضي في كرة السلة كان عند التقدير مرتفع ، هناك فروق في البعد البدني وبعد الثقة بالنفس بين لاعبي القسم الممتاز والأقسام الجهوية لصالح القسم الممتاز بالنسبة للبعد البدني ولصالح الأقسام الجهوية بالنسبة للثقة بالنفس ، كانت هناك فروق في ابعاد قلق المنافسة بين اللاعبين حسب ترتيب الفرق لصالح المراتب الأولى بالنسبة لبعد الثقة بالنفس و لصالح الفرق المتأخرة بالنسبة للبعد المعرفي و البعد البدني كانت تتميز بمستوى قلق مرتفع ، بالنسبة لمؤشر الأداء الرياضي

كانت هناك فروق في مؤشر الأداء الدفاعي لصالح لاعبي داخل المنطقة على حساب لاعبي خارج المنطقة ، هناك فروق في مؤشرات الأداء الرياضي بالنسبة لترتيب الفرق لصالح الفرق المتقدمة في الترتيب على حساب الفرق المتأخرة في الترتيب .

2 - الإشكالية:

من خلال ملاحظات الباحث لمباريات القسم الممتاز والأقسام الجهوية تبين وجود تذبذب في نتائج العديد من الفرق، ومن خلال التفاعلات الحركية بين اللاعبين وملاحظة الحالات العديدة والمتكررة من الإخفاق في مؤشرات الأداء الرياضي في كرة السلة سواء كان في الهجوم من خلال التسديد، التميرير او استقبال والمحاورة او في الدفاع من خلال قطع الكرات، المرتدات الدفاعية وصد الكرة.

و في هذا المستوى من التدريب لا يمكننا أن نعزي هذا الإخفاق إلى عوامل مهارية وبدنية، بل من المرجح أن تقف وراءها عوامل نفسية كامنة والمتمثلة في قلق المنافسة وهو أحد المشاعر السلبية التي يتأثر بها اللاعب والتي تنعكس مباشرة على أدائه باعتباره يقود إلى الانفعال الزائد أو الانسحاب. يرى راتب 1998 ان بعض النتائج تدل على إمكانية التنبؤ بقائمة حالة قلق المنافسة يبدوا ان العامل الأكثر أهمية في العلاقة بين القلق والأداء هو طريقة قياس الأداء. (راتب، 1998)

هناك عدة دراسات تناولت قلق المنافسة من جوانب عديدة منها مستوى القلق لدى الرياضيين مثل دراسة شايشي واخرون (2017) كانت نتائج الدراسة لعينة البحث مستوى القلق المعرفي و البدني مرتفع الى جانب الثقة بالنفس يرجع الباحث السبب الى الضغوط التي يعيشها اللاعب جراء الجمهور ، الإدارة المدرب (شايشي ، حيمود ، و قورين ، 2017) دراسة 2020 VILA GEMA, et al النتائج اظهرت مستويات منخفضة من القلق بالنسبة للأبعاد الثلاثة لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين (Gema , et al., 2020).

و دراسة محمد نصر(2013) نتائج الدراسة وجود في مستويات القلق قبل المنافسة و بعد المنافسة بين لاعبي و لاعبات كرة السلة مستوى القلق مرتفع قبل المنافسة على مستوى القلق بعد المنافسة للاعبات كرة السلة (Mohamed Nasr) .

ودراسات أخرى تناولت علاقة القلق والأداء الرياضي دراسة هبير سعيد (2017) في علاقة القلق المتعدد الأبعاد بممارتي التميرير والتصويب وجود علاقة ارتباطية بين ابعاد القلق ودقة مهارتي التميرير و التصويب. (هبير ، 2017) و دراسة بوجعطات و شريفني (2023) في دراسة للاعبين كرة السلة كانت النتائج يتأثر الإنجاز سلبا بالمستوى العالي للقلق الرياضي للاعبين كرة السلة (بوجعطات و شريفني، 2023) ، الوراقي و الصوفي 2014 في قلق المنافسة لاعبي كرة السلة . نتائج الدراسات كانت هناك علاقة ارتباطية بين قلق المنافسة والأداء الرياضي هناك ارتباط عكسي بين القلق والأداء الرياضي (الوراقي و الصوفي ، 2014)

اما الدراسات التي تناولت الأداء الرياضي دراسة الشيعي و اخرون(2022) تقييم مستوى الأداء الخططي في كرة السلة للبطولة العربية 2018 وبطولة العالم 2019 نتائج الدراسة تفوق الفرق الأجنبية على الفرق العربية في الأداء الهجومي والدفاعي أوصى الباحثون ضرورة اعتماد برامج تحليل الأداء الفرق الرياضية لأنه يبين العدد الإجمالي للهجوم والدفاع و نسبة النجاح و الفشل (الشيعي، يوسف ، و نصيب ، 2021) و في دراسة نيفين ممدوح زيدان (2019) نتائج الدراسة ووجود فروق بين اللاعبين في مراكز اللعب لفرق المستوى الأول و المستوى الثاني . (نيفين ، 2019) اردنا من خلال هذه الدراسة معرفة حالة قلق المنافسة الرياضية في القسم الممتاز و الأقسام الجهوية في لعبة كرة السلة و تسليط الضوء على واقع التحضير النفسي للرياضيين من جهة و ماهية أسباب النجاح و الفشل خلال المشاركة في الادوار النهائية للقسم الممتاز اللعب من اجل البقاء و في نهائيات البطولة الاقسام الجهوية ، مع الاخذ بعين الاعتبار الفرق المشاركة في البطولة و الوقوف على اهم الصعوبات او الأسباب التي تواجه الرياضيين في الأدوار النهائية للبطولة ، و حالة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي الأقسام الجهوية و القسم الممتاز و مستوى الأداء بالنسبة للمستويين وما هي نوع العلاقة بين قلق المنافسة و الأداء الرياضي عند افراد العينة ، لمعرفة خصوصية لاعبي كرة السلة صنف اكابر في القسم الوطني الممتاز و الاقسام الجهوية ، خاصة عندما نرى فرق تتأهل للدور النهائي في المرتبة الأولى و تعجز كل مرة من تحقيق اللقب و المشاركة في الدور النهائي لما بين الرباطات و فرق كانت تحتل المراتب المتقدمة في القسم الممتاز تلعب الدورة النهائية للبقاء وهذا يتيح الفرصة للبحث في تفاصيل قلق المنافسة المتعدد الابعاد (معرفي ، بدني ، ثقة بالنفس) و مؤشرات الأداء الرياضي في كرة السلة و العلاقة بينهما مع الاخذ بعين الاعتبار مجموعة من المتغيرات و هي الخبرة ، مستوى المنافسة ، مركز اللعب و ترتيب الفرق وهذا من اجل دراسة الموضوع من خلال هذه المتغيرات و مدى تأثيرها في العلاقة بين قلق المنافسة و علاقته بالأداء الرياضي مع اقتراح الحلول المناسبة التي تساعد الفرق على مواجهة الصعوبات الميدانية من اجل تحقيق نتائج إيجابية مهما كان نوع المنافسة و صعوبتها ، وهذا يقودنا الى طرح التساؤل التالي:

2-1-التساؤل العام:

هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية في ابعاد حالة قلق المنافسة و الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة اكابر (فرق الأقسام الجهوية ، القسم الوطني الأول و القسم الممتاز)

2-3- التساؤلات الفرعية على النحو التالي:

1- ما هو مستوى حالة قلق المنافسة المتعدد الابعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد الثقة بالنفس) لدى لاعبي كرة السلة

2- ما هو مستوى مؤشرات الأداء الرياضي للاعبي كرة السلة

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المنافسة المتعدد الابعاد (الخبرة - مركز اللعب - مستوى المنافسة - ترتيب الفرق)

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة تعزى لمتغير (الخبرة - مركز اللعب - مستوى المنافسة - ترتيب الفرق)

5- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ابعاد قلق المنافسة ومؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة

3- اهداف البحث:

يهدف البحث الى:

- معرفة مستوى قلق المنافسة لدى لاعبي كرة السلة (القسم الممتاز والأقسام الجهوية)

- معرفة مستوى الأداء لدى لاعبي كرة السلة (القسم الممتاز والأقسام الجهوية)

- معرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في حالة قلق المنافسة حسب (الخبرة - مركز اللعب - مستوى المنافسة - ترتيب الفرق)

- معرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشرات الأداء الرياضي حسب (الخبرة - مركز اللعب - مستوى المنافسة - ترتيب الفرق)

- معرفة إذا كانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين ابعاد قلق المنافسة و مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة.

4 - الفرضية العامة:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في ابعاد حالة قلق المنافسة و الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة اكابر (فرق الأقسام الجهوية و القسم الممتاز)

4-1 - هناك مستويات متعددة لأبعاد حالة قلق المنافسة حالة قلق المنافسة المتعدد الابعاد (البعد المعرفي - البعد البدني و بعد الثقة بالنفس) لدى لاعبي كرة السلة .

4-2 - مستوى مرتفع لمؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة (الأقسام الجهوية والقسم الممتاز)

4-3 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المنافسة المتعدد الابعاد (الخبرة - مركز اللعب - مستوى المنافسة - ترتيب الفرق)

4-4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة تعزى لمتغير (الخبرة - مركز اللعب - مستوى المنافسة - ترتيب الفرق)

4-5- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ابعاد قلق المنافسة ومؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة

5- أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في إعطاء نموذج اقرب للواقع في البحث عن العلاقة بين قلق المنافسة و الأداء الرياضي في كرة السلة حسب مجموعة من المتغيرات الهامة التي تساعد على معرفة تفاصيل أكثر عن العلاقة بين قلق المنافسة ومؤشرات الأداء الرياضي في كرة السلة حسب الخبرة ، مركز اللعب مستوى المنافسة و الترتيب ، الى جانب هذا تقييم الأداء الرياضي يتم بشكل موضوعي يعتمد على تقييم اجمالي لأداء الرياضي في الهجوم و الدفاع و الذي يختلف كثيرا على الاختبارات مهارية التي اعتمدت عليها الكثير من الدراسات لأنها لا تمثل الوضعية الحقيقية التي يعيشها الرياضي وجود خصم و أهمية النتيجة بالنسبة للاعب و الفريق مما يجعل الضغط أكبر على اللاعبين .

6- مصطلحات الدراسة:

1-6-القلق:

إن القلق هو عدم ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر (الطيب، 1994، صفحة 282)

اجرائيا: هو حالة نفسية تتميز بالخوف والارتباك و التضايق و الذعر نتيجة حدوث خطر.

2-6- قلق المنافسة الرياضية:

هو ميل اللاعب إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له ، و الاستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر و التوتر (علاوي ح.، 1998، صفحة 385)

3-6- القلق المتعدد الابعاد (القلق المعرفي، القلق البدني - القلق المعرفي)

في مجال علم النفس الرياضي تبنى مارتينز واخرون مفهوم القلق المتعدد الابعاد على ان المنافسة الرياضية ترتبط بمثير القلق وهو موقف نوعي في المجال الرياضي ويتضمن ابعاد القلق ثلاثة

اولا: القلق البدني

ويرتبط هذا النوع من القلق بادراك مظاهر الاعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي لا ارادي مثل زياده معدل التنفس وضربات القلب وتصبب العرق والالم المعدة

ثانيا: القلق المعرفي

ويرتبط هذا النوع من القلق بالتوقع السلبي لمستوى الأداء في المنافسة وتصور الفشل وافتقار التركيز من وتشتيت الانتباه وغير ذلك من الأفكار السلبية في موقف المنافسة الرياضية

ثالثا : الثقة بالنفس :

وهي البعد الايجابي في مواجهه القلق ويتفق (سيلبرجر) مع (مارتينز) في مضمون البعد الأول والثاني بينما يرى ان البعد الثالث يسمى بالتغيرات السلوكية الظاهرة الوجه والتغيرات في أنماط العلاقة مع الآخرين ص (الحوري، 2012، الصفحات 108-109)

6-4- الأداء الرياضي:

هو انعكاس قدرات و دوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة تأثيرات متبادلة بين القوة الداخلية و غالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعليم و هو الوسيلة لتعبير عن عملية التعليم سلوكيا (فيبراري، 1983، صفحة 214)

اجرائيا: مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة عبارة عن تصرفات منظمة يقوم بها اللاعب في الدفاع والهجوم من اجل تحقيق نتيجة.

6-5 - مؤشر الأداء في كرة السلة:

- مؤشر الأداء الرياضي في كرة السلة بالشكل التالي.
مؤشر الأداء = (النقاط المسجلة + عدد المرتدات + تمريرات الحاسمة + قطع الكرة + الصد) - (التسديدات الفاشلة + الرميات الحرة الفاشلة) - الكرات الضائعة (Bordet, 2010)
الأداء الهجومي = (النقاط المسجلة + عدد المرتدات الهجومية + تمريرات الحاسمة)
الأداء الدفاعي = (قطع الكرة + المرتدات الدفاعية + صد الكرة)

6-6- مركز اللعب في كرة السلة

- يعتمد على التقسيم الكلاسيكي لمهام اللاعبين الى قسمين:
لاعي داخل المنطق: les intérieures: مصطلح يشير إلى اللعب داخل قوس النقاط الثلاث ، يتشكل من الجناح القوي والمحوري مركز 04 و 05 ،
-لاعي خارج المنطقة les extérieures: مصطلح يشير إلى اللعب خارج قوس النقاط الثلاث، على عكس لاعبي

داخل المنطقة. عادة ما يكون هذا هو صانع الألعاب و الظهير، وبمشاركة الجناح، مراكز (01, 02, 03) (Position (basket-ball), 2023)

الدراسة النظرية

الباب الأول

1- الفصل الاول: الدراسات السابقة والمشاهدة.

2- الفصل الثاني: القلق الابعاد و المفاهيم.

3- الفصل الثالث: متطلبات الأداء الرياضي في كرة السلة.

4- الفصل الرابع: التحضير النفسي الرياضي.

الفصل الأول:

1- الدراسات السابقة والمشاهدة

تمهيد.

1-1 الدراسات العربية.

2-1 الدراسات الأجنبية.

3-1 تعليق على الدراسات المشاهدة.

4-1 تحليل الدراسات السابقة

5-1 نقد الدراسات السابقة

6-1 الاستفادة من الدراسات السابقة

7-1 مميزات الدراسات السابقة

1-الدراسات السابقة والمشاهدة:

تمهيد: تساهم الدراسات السابقة والمشاهدة في الإحاطة بموضوع البحث والنتائج المتوصل إليها من طرف الباحثين وكيفية التطرق الى متغيرات الدراسة من خلال المنهج ، عينة الدراسة، أدوات البحث ونتائج الدراسة والتي من خلالها اكتشاف الفجوة العلمية وبالتالي اختيار المنهج والأدوات المناسبة للدراسة من أجل إضافة الجديد للموضوع بالنسبة لدراستنا التي تتناول الدراسات العربية وعددها 32 دراسة اما الدراسات الأجنبية فعددها 10دراسات.

تم تحديد ثلاثة محاور أساسية. الدراسات التي تناولت قلق المنافسة، دراسات تناولت الأداء الرياضي ودراسات تناولت قلق المنافسة والأداء الرياضي

1-1الدراسات العربية:

1-دراسة رمزي رسمي جابر 2009 في حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين هدف الدراسة التعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعا للمتغيرات الآتية (هجوم ، دفاع ، درجة ممتازة ، درجة أولى) . عينة البحث (210) لاعبا من لاعبي الدوري الفلسطيني الممتاز والأول لكرة القدم ، تم استخدام المنهج الوصفي ، وقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية من تصميم " راينز مارتنز وآخرون " أعد صورهما العربية علاوي (1998) أظهرت نتائج الدراسة بعد الثقة بالنفس المرتبة الأولى البعد الثاني القلق المعربي ، بعد القلق البدني في المرتبة الثالثة.لا توجد فروق ذات دلالة في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير المركز (هجوم ، دفاع) . لا توجد فروق ذات دلالة في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير الدرجة (الممتازة ، الأولى) (رمزي ، 2009)

2-دراسة اميرة ابادة 2011 في قلق المنافسة الرياضية في لعبة كرة السلة عند طلبة كرة السلة فريق المدارس الثانوية ، هدف الدراسة استقصاء التغيرات في اتجاه القلق المنافسة مع اقتراب موعد المباراة النهائية للفريق في البطولة ، تم استخدام المنهج الوصفي مناسب للدراسة ، العينة تمت بالطريقة العمدية ضمت 41 لاعب 47 لاعبة 04 فرق ذكور و 04 فرق إناث ، النتائج أشارت النتائج إلى أن شدة قلق اللاعبين و الالعبات ارتبطت عكسا بمستوى الأداء ، شدة قلق المنافسة بدأ مبكرا حيث كان مرتفعا قبل 24 سا تأتي النتيجة متفقة مع ما توصلت اليه مجموعة من الدراسات التي أشارت الى أن قلق الحالة يكون مرتفع و ثابت كلما اقترب موعد المباراة . (ابادة، 2011)

3- دراسة بورنان الشريف مصطفى 2012 قلق المنافسة و علاقته بدافعية الانجاز الرياضي لاعبي الرياضات الجماعية في الجزائر أجريت الدراسة على لفرق القسم الوطني الأول الموسم 2011/2010 عينة البحث 45 لاعب مقسمة حسب الانتماء الجغرافي شرق وسط غرب أسفرت النتائج على ما يلي يتميز لاعبو كرة اليد القسم الممتاز صنف أكابر بأبعاد متعددة في قلق المنافسة

(الثقة بالنفس ، القلق المعرفي ، القلق البدني) . يتميز رياضي كرة اليد بأبعاد مختلفة بدافعية الانجاز و هي دافع الانجاز و دافع لتجنب الفشل وجود علاقة ارتباطيه إحصائيا بين قلق المنافسة و دافعية الانجاز و أبعادها ، هناك فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الانجاز بين فئة ذوي المستوى المنخفض و ذوي المستوى المرتفع . (بورنان ، 2012)

4-دراسة باسم سامي شهيد 2012 في علاقة القلق كحالة و كسمة بأداء الرمية الحرة للاعبي كرة السلة ، يهدف البحث الى دراسة العلاقة بين القلق كحالة وكسمة بأداء الرمية الحرة والتعرف على تلك العلاقة ومدى تأثيرها ، اما عينة البحث فكانت لاعبي كلية التربية الرياضية جامعة ذي قار وعددهم 03 ثلاثة لاعبين وقد استخدم الباحث مقياس القلق محمد حسن علاوي نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط معنوية بين قلق السمة والرمية الحرة وظهور علاقة ارتباط غير معنوي بين قلق الحالة والرمية الحرة اوصى الباحث بزيادة الوحدات التدريبية والجلسات النفسية الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين للوصول الى الانجاز الرياضي . (باسم ، 2012)

5- دراسة بن رابع خير الدين 2013 في دراسة أثر قلق المنافسة على الأداء المهادي الخططي على حسب طبيعة المنافسة لدى أواسط كرة القدم ، هدف الدراسة التعرف و مقارنة مستويات قلق المنافسة وعلاقته بالأداء المهاري الخططي في منافسة كأس الجمهورية بالجهة الغربية في كرة القدم ، منهجية الدراسة تم من خلال المنهج الوصفي ، عينة البحث كان فريقين من مجموع 06 فرق للجهة الغربية ، أدوات البحث مقياس قلق المنافسة للرياضيين لمارتينز راينر قام الباحث بتعديل بعض الفقرات ليتلاءم مع طبيعة المنافسة ، بطاقة الملاحظة من اجل تسجيل الاخطاء المهارة و الخططية اثناء المنافسة ، ثم التأكد من توفر الأسس العلمية لأداة البحث باستخدام وسائل إحصائية . نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة احصائية في قلق المنافسة على حسب طبيعة المنافسة و التي لها أثر سلبي على الاداء المهاري الخططي بين منافسة كأس الجمهورية و منافسة البطولة و أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالحالة النفسية للاعبين . (بن رابع ، 2013)

6-دراسة Mohamed Nasr 2013 في دراسة مقارنة لمستويات القلق قبل المنافسة و بعدها لدى الناشئين من الذكور و الاناث في كرة السلة هي دراسة مقارنة بين القلق قبل المنافسة وبعد المنافسة لدى لاعبي ولاعبات كرة السلة الناشئين. العينة تتكون من 30 لاعبا (15 من الذكور و15 من الإناث من الفئة العمرية 15-18 سنة) - من عدة أندية يشاركون بانتظام في بطولات الاتحاد المحلي للناشئين - . تم جمع البيانات من الرياضيين باستخدام اختبار القلق التنافسي الرياضي "SCAT" نتائج الدراسة وجود اختلاف كبير في مستويات القلق قبل المنافسة والقلق بعد المنافسة بين لاعبي ولاعبات كرة السلة . وتوصي الباحثة باستخدام التدريب الذهني المتقدم لزيادة ثقة اللاعبين بأنفسهم وخفض مستوى قلقهم قبل وبعد المنافسات والذي بدوره سينعكس على أدائهم بشكل إيجابي. (Mohamed Nasr)

7-دراسة ابراهيم علي محمد الوراقى و بكيلى حسين ناصر الصوفى 2014 فى قلق المنافسة الرياضىة و علاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة اليمنىة تهدف الدراسة الى التعرف على ابعاد (القلق المعرفى ، القلق البدنى ، الثقة بالنفس) التعرف على دافعية الإنجاز الرياضى (دافع الإنجاز النجاح دافع تجنب الفشل) تم اختيار عينة من لاعبي كرة السلة اليمنىة عددهم 47 لاعب فوق 18 سنة بالطريقة العمدىة ، أدوات الدراسة قائمة حالة قلق المنافسة مارتينز و اخرون القائمة فىها ثلاثة أبعاد لقلق المنافسة الرياضىة ، القلق المعرفى -القلق البدنى - الثقة بالنفس مقياس دافعية الإنجاز الرياضى تصميم جويلس GOWILS تعديل علاوى 1999 ، كانت النتائج كما يلى ، توجد علاقة ارتباطىة دالة إحصائىة عكسبىة سالبة بين بعدى دافع الإنجاز النجاح و داع تجنب الفشل و بعد القلق المعرفى ، توجد علاقة ارتباطىة دالة إحصائىة طردىة موجبة بين بعدى الإنجاز النجاح و جانب تجنب الفشل و بين بعدى القلق البدنى و الثقة بالنفس .توصيات الاهتمام بقلق المنافسة من خلال إبعاده الثلاثة للاعبى كرة السلة مع مراعاة الفروق الفردىة . (الوراقى و الصوفى ، 2014)

8-دراسة بوعلى 2014 فى حالة قلق المنافسة الرياضىة لدى لاعبي كرة القدم فى الجزائر هدف الدراسة معرفة حالة قلق المنافسة تبعا لمتغير الهجوم الدفاع المستوى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى و الرابطة المحترفة الثانية تم استخدام المنهج الوصفى عينة الدراسة تتكون من 210 لاعب أداة الدراسة مقياس راينر و مارتنز و اخرون أظهرت النتائج المرتبة الأولى بعد الثقة بالنفس المرتبة الثانية القلق المعرفى المرتبة الثالثة البعد البدنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائىة تعزى لمتغير الدرجة المحترفة الأولى و الثانية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائىة تعزى لمتغير مركز اللعب (هجوم ، دفاع) (لخضر ، 2014)

9-دراسة خيرى جمال 2015 فى تأثير القلق على مستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد و لاعبي كرة القدم الجزائرىة -أكابر ذكور ، هدف الدراسة التعرف على اثر نموذج التحضير النفسى على دافع الإنجاز و مفهوم الذات و القلق النفسى ، التعرف على التأثير المباشر لأبعاد القلق الرياضى قبل المنافسة الرياضىة على دافعية الإنجاز الرياضى .تم اختيار المنهج الوصفى الذى يتناسب مع الظاهرة المدروسة ، عينة البحث 100 لاعب كرة اليد من مجتمع الدراسة 435 لاعب و 90 لاعب من 352 العينة اخذت بطرىق عشوائىة ، أدوات البحث استمارة تحليل أنواع التهديف حسب الأداء بالقدمين بالرأس و الحالات الثابته ، مقياس القلق متعدد الأبعاد استمارة تحليل أنواع التهديف ، مقياس الإنجاز الاعتماد على التسجيل فى الرمىات الجزاء بالنسبة للاعبى كرة اليد ، مقياس دافعية الإنجاز الرياضى تصميم جويلس GWILS بالنسبة لنتائج البحث توجد فروق ذات دلالة إحصائىة فى ارتفاع شدة القلق بدرجة كبىرة بين القلق المعرفى و القلق البدنى قبل المنافسة . (خيرى ، 2014)

10- دراسة شايشى خير الدين 2017 فى دراسة مستوى حالة قلق المنافسة الرياضىة للاعبى أندىة النخبه الجزائرىة لكرة القدم ، هدف الدراسة التعرف على مستوى حالة قلق المنافسة الرياضىة عند لاعبي كرة القدم ، تم اختيار المنهج الوصفى الذى يناسب هذه الدراسة العينة اجريت الدراسة على عينة قوامها 75 لاعب ينتمون الى 4 اندىة جزائرىة ، أدوات الدراسة اختبار قلق المنافسة الرياضىة من إعداد مارتينز 1990 الذى يقيس الأبعاد الثلاثة لقلق المنافسة القلق المعرفى -القلق البدنى - الثقة

بالنفس ، و هذا بتطبيق النسخة الجزائرية للاختبار بعنوان سلم حالة قلق المنافسة الرياضية الجزائري من تصميم الباحث شاشي 2015 ، بالنسبة للتائج من خلال الدراسة باستعمال النسخة الجزائرية سلم حالة قلق المنافسة، توصل لمعرفة مستوى قلق المنافسة الرياضية للاعبين البطولة الجزائرية بدرجة جد عالية لحالة القلق المعرفي و حالة القلق الجسمي ، البعد الانفعالي لثقة بالنفس تسجيل درجة مرتفعة مقارنة لبعدي القلق المعرفي والجسمي ويرجع هذا الى الضغوطات المدرب والادارة والجمهور و التحكيم و ضعف المستوى التنافسي للاعبين في البطولة الجزائرية. (شاشي ، حيمود ، و قورين ، 2017)

11- دراسة هبير سعيد 2017 في علاقة القلق المتعدد الابعاد بمهاري التمرير والتصويب لدى اشبال كرة السلة هدف الدراسة معرفة العلاقة بين القلق المتعدد الابعاد بالجانب المهاري التمثل في التمري و التسديد ، عينة الدراسة تتكون من 40 لاعب اشبال كرة السلة لولاية ام البواقي تم استخدام المنهج الوصفي بالنسبة للأداة مقياس القلق المتعدد الابعاد لمحمد حسن علاوي 1998 نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية بين ابعاد القلق ودقة مهاري التمرير و التصويب . (هبير ، 2017)

12-دراسة محمد المبيضين و ماجد عسيلة 2018 في واقع حالة قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد في البطولة الاسيوية للشباب الخامسة عشرة هدف الدراسة التعرف على واقع قلق المنافسة الرياضية عينة البحث تتكون من 80 لاعب في البطولة الاسيوية الأداة تم استعمال مقياس قلق المنافسة المتعدد الابعاد و مقياس دافعية الإنجاز الرياضي نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا دافع إنجاز النجاح و تجنب الفشل و قلق المنافسة أوصى الباحثان على الاهتمام بالتوجيه و الارشاد النفسي لتخفيف الضغط النفسي . (المبيضين و عسيلة ، 2018)

13-دراسة رضوان بدوية 2018 سمة قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بالكمالية والتحمل النفسي لدى الرياضيين هدف البحث دراسة العلاقة الارتباطية بين سمة قلق المنافسة الرياضية والكمالية والتحمل النفسي لدى الرياضيين ، عينة البحث من (263) رياضيا من طلبة وطالبات ، (127) ذكور ، (136) إناث ، تم استخدام مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية ، ومقياس الكمالية من إعداد / الباحثة ، ومقياس التحمل النفسي للرياضيين تعديل / حبش (2010) ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) بين سمة قلق المنافسة الرياضية والكمالية والتحمل النفسي وجود فروق دالة سمة قلق المنافسة الرياضية كشفت النتائج عن إمكانية التنبؤ بسمة قلق المنافسة الرياضية من خلال التحمل النفسي وثلاثة أبعاد للكمالية (النقد السلبي للذات - التدقيق الزائد في الأداء - الاهتمام الزائد بالأخطاء) و كان النموذج دال عند مستوي(0.01) . (رضوان، 2018)

14-دراسة سنوسي الرحماني و بن عكي اكلي 2018 في انعكاس القلق على أداء لاعبي كرة القدم النخبوية أثناء المنافسة الرياضية ، هدف الدراسة انعكاس القلق على الأداء الرياضي اثناء المنافسة الرياضية تم استخدام المنهج الوصفي العينة 88 لاعب ينشطون في الرابطة المحترفة الثانية، تم استخدام استبيان لجمع المعلومات و النسب المئوية النتائج كانت للمنافسة أهمية في زيادة

القلق لدى اللاعبين و هذا ينعكس سلبا على أدائهم للتحضير النفسي أهمية كبيرة في خفض من حدة القلق لدى اللاعبين مما ينعكس إيجابا على الأداء الرياضي اثناء المنافسة . (سنوسي و بن عكي، 2018)

15- دراسة هاشم محمد ابراهيم 2018 الدراسة ، في هدف الدراسة التعرف على قلق المنافسة و دافعية الانجاز لدى لاعبي دوري المناصير لكرة القدم و التعرف على العلاقة بين قلق المنافسة و دافعية الانجاز تبعا لمتغير العمر المؤهل العلمي و خبرة اللعب ، المنهج المتبع الوصفي عينة البحث 237 من مجتمع الدراسة 300 من 12 فريق ، ادوات اللعب مقياس قلق المنافسة اختبار القلق الدافع للرياضيين ، اختبار دافعية الانجاز مقياس ويلس WILS الاستنتاجات أظهرت النتائج مستوى قلق منافسة متوسط لدى لاعبي دوري المنافسة اللاعبين اللذين يتميزون بقلق المنافسة تكون لديهم دافعية انجاز أفضل ، كلما زادة خبرة اللاعب زاد قلق المنافسة ، عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير العمر المؤهل العلمي في مستوى قلق المنافسة . (خلف الضمور و هاشم ، 2018)

16- دراسة قعقاعي و اخرون 2018 في تأثير قلق المنافسة على أنماط تقدير الذات لدى عدائي البطولة الوطنية للعدو الريفي المنخرطين وغير المنخرطين في النوادي الرياضية هدف الدراسة معرفة العلاقة بين القلق و تقدير الذات عينة الدراسة تكونت من 62 عداء المنهج الوصفي مقياس قلق المنافس لراينر و مارتنز نتائج الدراسة أظهرت وجود فروق بين القاطنين في المدينة و الريف في مستوى القلق ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لتقدير الذات هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق و بعض أنماط تقدير الذات (قعقاعي ، بن شيخ ، و كربوش ، 2018)

17-دراسة حكومة و اخرون 2019 في قلق المنافسة و علاقته بدقة اداء بعض المهارات الاساسية للاعبات كرة الطائرة لنادي قرة قوش الرياضي الدرجة الممتازة ، هدف الدراسة معرفة مستوى قلق المنافسة و دقة اداء بعض المهارات الاساسية و العلاقة بينهما للاعبات كرة الطائرة لنادي قرة قوش الرياضي ، تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقة الارتباطية من خلال التعرف على العلاقة بين متغيرين او أكثر ، عينة البحث 15 لاعبة يمثلن المجتمع الأصلي أدوات البحث بطاقة ملاحظة -استمارة تم فيها تحديد بعض المهارات الاساسية (ارسال استقبال الاعداد الضربة الساحقة ، حائط الصد الدفاع عن الملعب ، مقياس قلق المنافسة الرياضية مقياس نوعي وضعه مارتنز و زملائه 1990 وضع الصورة العربية اسامة كامل راتب 2000 يتضمن 3 ابعاد للقلق (قلق جسمي ، قلق معرفي ، الثقة بالنفس) ، بالنسبة للنتائج كان هناك ارتفاع مستوى قلق المنافسة عند لاعبات قرة قوش الرياضي لكرة الطائرة ، ظهور علاقة ارتباطية ضعيفة غير معنوية بين متغيري قلق المنافسة و مهارة الإرسال ، علاقة ارتباطية ضعيفة غير معنوية قلق المنافسة و مهارة الاستقبال ،علاقة معنوية بين قلق المنافسة و مهارة الضربة الساحقة ، قلق المنافسة له دور ايجابي في تحسين مستوى ضرب الكرة الساحقة ، ظهور علاقة ارتباطية معنوية بين متغير قلق المنافسة و مهارة حائط الصد ، ارتفاع قلق المنافسة له دور ايجابي في تحسين مستوى حائط الصد . (حكومة و كاظم ، 2019)

18-دراسة نعار و بن عكي 2019 مهند اكلي في انعكاس قلق المنافسة الرياضية على نتائج فريق كرة السلة ،هدفت لدراسة انعكاس القلق المنافسة على نتائج فريق كرة السلة العينة تتشكل من 12 لاعبة صنف أكبريات تم اختيارها بطريقة قصدية تم استخدام المنهج الوصفي و اعتماد على الاستبيان كأداة للدراسة نتائج الدراسة القلق المعرفي هو التوقع السلبي للاعب و افتقاده للتركيز يؤثر سلبا نتائج الفريق بالنسبة للقلق البدني و الذي يظهر على شكل اعراض جسمية تعيق الأداء و تؤثر على نتائج الفريق اما بالنسبة للثقة بالنفس فتمثل مصدر إيجابي لتحقيق لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية (نعار و بن عكي ، 2019)

19- دراسة بطاهر و اخرون 2019 في علاقة القلق النفسي بترتيب اندية كرة القدم تهدف الدراسة الى معرفة علاقة القلق بترتيب الفرق الرابطة المحترفة الثانية لكرة القدم تم استخدام المنهج الوصفي بالنسبة للأداة تم استخدام مقياس القلق الميسر و المعوق نتائج الدراسة كانت هناك درجات مستوى القلق الميسر و المعوق كانت متوسطة لدى كل الأندية و تأثير القلق المعوق على اللاعبين له علاقة بترتيب الأندية (بطاهر ، عكوش ، و سعداوي ، 2019)

20- دراسة شليحي عمر 2019 قلق المنافسة الرياضية و علاقتها بالأداء الرياضي في ظل مستوى المنافسة دراسة ميدانية لاعبي رياضة الجودو لولاية قسنطينة هذه الدراسة جاءت لتجيب على الفرق في قلق المنافسة الرياضية بين الحالة الطبيعية و قبل المنافسة و ، أين استعمل الباحث المنهج الوصفي محاولة فهم و تفسير ذلك الفرق مع استبيان طبيعة العلاقة بينهما، و قد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية و تألفت من (55 مصارع) يمثلون لاعبي رياضة الجودو موزعين على مختلف الفرق الناشطة بولاية قسنطينة لدى فئة الأكابر و المشاركين في البطولة الولائية للجودو للموسم الرياضي 2016/2017. تم استخدام مقياس قلق المنافسة الرياضية لرينار مارتنز و ذلك خلال المرحلة الطبيعية و قبل المنافسة بساعة . و قد تم تحليل نتائج الدراسة باستخدام البرنامج الإحصائي Spss في المعالجة الإحصائية اللازمة أين توصلنا على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح حالة قبل بداية المنافسة بساعة في جميع متغيرات الدراسة . (شليحي، 2019)

21- دراسة شليحي عمر 2019 في قلق المنافسة و علاقته بالأداء الرياضي في ظل مستوى المنافسة الدراسة لتجيب على الفرق في قلق المنافسة الرياضية بين الحالة الطبيعية و قبل المنافسة ، استعمل الباحث المنهج الوصفي، و قد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية و تألفت من (55 مصارع) يمثلون لاعبي رياضة الجودو الناشطين بولاية قسنطينة لدى فئة الأكابر و المشاركين في البطولة الولائية للجودو للموسم الرياضي 2016/2017 . تم استخدام مقياس قلق المنافسة الرياضية لراينر مارتينز و قبل المنافسة بساعة مع بالنسبة لنتائج الدراسة كانت درجة قلق المنافسة مرتفعة، هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المصارعين المتأهلين، درجة قلق متوسطة عن مصارعين الغير متأهلين بدرجة قلق عالية، و بالنسبة للمستوى الدولي و الوطني كانت درجة قلق متوسطة مقارنة مع درجة قلق المصارعين ذوي المستوى الجهوي و الولائي . (شليحي ، 2019)

22- دراسة عزيزون محمد الامين 2019 في العلاقة بين القلق الرياضي و الصلابة الذهنية أثناء المنافسة الفردية و الجماعية ، هدف الدراسة واقع العلاقة بين القلق الرياضي و الصلابة الذهنية ، تم استخدام المنهج الوصفي ، عينة البحث بطريقة عمدية 109 رياضي رياضة جماعية 134 رياضي رياضة فردية موزعين حسب العوامل الشخصية و الرياضية ، ادوات البحث قائمة المنافسة كحالة و سمة ، استبيان الصلابة الذهنية أساليب الإحصاء المطبقة SPSS النسبة المئوية ، التكرار، معامل الارتباط بيرسون .نتائج اتصف اللاعبون بانخفاض مستويات حالة القلق و سمة القلق لم تجد فروق تعزى للجنس تبين تأثير العوامل الرياضية ملخصة في نوع الرياضة مستوى الاقدمية الممارسة و في حالة و سمة القلق ، كانت مؤثرة حالة القلق حسب نوع الرياضة و سنوات الممارسة ، سمة القلق بمستوى الممارسة . (عزيزون محمد اليمين ، 2019)

23- دراسة نيفين ممدوح زيدان 2019 في متغيرات الأداء الفني لمراكز اللعب لفرق المقدمة للدوري الممتاز لكرة لسلة سيدات هدف البحث تحديد متغيرات الأداء الفني لمراكز اللعب في كرة السلة تم استخدام المنهج الوصفي العينة 15 مقابلة بالنسبة لأدوات البحث برنامج لتحليل متغيرات الأداء نتائج الدراسة وجود فروق بين الالعبات في مراكز اللعب (صانع العاب - القاطع - لاعب الارتكاز) لفرق المستوى الأول و المستوى الثاني . (نيفين ، 2019)

24- دراسة نذير كواسح 2021 في دراسة علاقة حالة قلق المنافسة الرياضية بدقة اداء مهارة التمرير في كرة السلة 13- 15 سنة ، هدف الدراسة معرفة العلاقة الموجودة بين قلق المنافسة و دقة التصويب في كرة السلة لفريق مدرسي ، المنهج الوصفي ، أدوات البحث تم استخدام مقياس حالة قلق المنافسة المتعدد الابعاد لمارتييز و زملائه و الاختبارات المهارة ، العينة تتكون من 12 لاعب تم اختيارها بطريقة عمدية ، نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية عكسية بين القلق المعرفي و دقة التمرير ، وجود علاقة ارتباط عكسية بين قلق الجسمي و دقة مهارة التمرير ، ارتباط طردي بين الثقة بالنفس و دقة مهارة التمرير . (نذير ، 2021)

25- دراسة عمر شليحي حسام بشير 2020 في قلق المنافسة الرياضية و علاقته بالمتغيرات الفسيولوجية في ظل الأداء الرياضي دراسة ميدانية على مصارعي ولاية قسنطينة هدف الدراسة إيجاد العلاقة بين قلق المنافسة و بعض المتغيرات الفيزيولوجية تم استخدام المنهج الوصفي عينة البحث تكونت من 55 مصارع للاعبي الجدو أدوات الدراسة تم اختيار مقياس قلق المنافسة لمارتنز و اخرون بالإضافة الى قياس ضغط الدم و قياس معدل نبض القلب عدد مرات التنفس في الدقيقة و مستوى السكر في الدم بالنسبة لنتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح حالة قبل البداية بالنسبة لجميع المتغيرات ضرورة المتابعة و التحضير النفسي للرياضيين . (شليحي و بشير، 2020)

26- دراسة الشخي و اخرون في 2021 تقييم مستوى الأداء الخططي في كرة السلة للبطولة العربية 2018 و بطولة العالم 2019 تهدف الدراسة الى تقييم مستوى الأداء الخططي الهجومي في كرة السلة لوضع معايير محددة تتعلق بالجانب الخططي لفرق عربية و أجنبية لكرة السلة، تم استخدام المنهج الوصفي، تم تصميم استمارة تسجيل لغرض تقييم الأداء الخططي الهجومي و

الدفاعي من حيث معدل النجاح و الفشل. اظهرت النتائج تفوق الفرق الأجنبية على الفرق العربية في الأداء الخططي الهجومي و الدفاعي أوصى الباحثون ضرورة اعتماد برامج تحليل أداء الفرق الرياضية لأنه يبين العدد الإجمالي للهجوم و الدفاع و نسبة النجاح و الفشل (الشبيخي، يوسف ، و نصيب ، 2021)

27- دراسة عمر عبد الله حسين 2021 في دراسة مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي المبارزة تكمن أهمية البحث في دراسة حالة القلق الظاهر و القلق المستتر وأثرهما على أداء اللاعب، هدف البحث في الكشف عن مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية وما هي اسبابها وإيجاد الحلول المناسبة، افراد العينة 38 بطريقة عشوائية. حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي. واستنتج الباحث وجود علاقة عكسية بين مستوى حالة القلق ومستوى أداء اللاعب، وأوصى الباحث بوجود تدريب الرياضيين نفسياً لمواجهة حالة قلق المنافسات الرياضية للحد من نتائجه السلبية على أداء اللاعب. (عمر ، 2021)

28- دراسة حارك و خلول 2022 في تأثير قلق المنافسة على أداء عدائي المسافات النصف الطويلة "دراسة وصفية تحليلية لعدائين صنف أكابر المشاركين في البطولة الوطنية المفتوحة 20 أوت تهدف الدراسة الى معرفة تأثير احدى المهارات النفسية والمتمثلة في التحكم في قلق المنافسة على أداء عدائي المسافات النصف الطويلة المشاركين في البطولة الوطنية المفتوحة لدورة أوت 2022، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي على عينة تشمل 20 عداء و 10 مدربين ، أداة البحث مقياس قلق المنافسة المتعدد الابعاد لمارتنز و اخرون وأسفرت النتائج الى أن طبيعة المنافسة تؤثر على شدة قلق المنافسة، وأن المدرب لا يكمن لوحده ان يضمن عملية التحضير النفسي وفق الأسس العلمية. (حارك و خلول ، 2022)

29 -دراسة نواصرية منى 2022 في دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية و المهارية حسب مراكز اللعب لدى لاعبي كرة السلة فئة اقل من 15 سنة، تهدف الدراسة الى التعرف على الفروق بين الصفات البدنية و المهارية في كرة السلة حسب مراكز اللعب، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، تم اعتماد المنهج الوصفي، تم استخدام اختبارات البدنية اختبار السرعة و الاختبارات المهارية في التصويب. بالنسبة لنتائج الدراسة كانت وجود فروق ذات دلالة بين الصفات البدنية و المهارية حسب مراكز اللعب في كرة السلة (نواصرية ، 2022)

30 -دراسة فراشة طيب و بن هيبه تاج الدين 2022 في دراسة مقارنة في أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب، تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى أداء اللاعبين في بعض المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم، وكذا إجراء مقارنة بين لاعبي (الدفاع، الوسط، الهجوم) حيث استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي ، واشتملت عينة البحث على 36 لاعب كرة القدم فئة أقل من 19 سنة ، وكأداة لجمع البيانات تم استخدام مجموعة من الاختبارات المهارية ، وفي الأخير توصل الباحثون إلى أن مستوى اللاعبين في أدائهم للاختبارات المهارية تقدير متوسط، كما أسفرت النتائج إلى وجود

فروق دالة احصائية في ثلاثة اختبارات مهارية بين لاعبي خط الدفاع، الوسط، الهجوم ، بينما لم تشر النتائج إلى وجود فروق دالة احصائية في اختبار مهارة السيطرة على الكرة . (قراشة و بن هيبه، 2022)

31- دراسة بوجعطا و شريفى 2023 في دراسة مطولة للقلق النفسي والخوف لمستوى لإنجاز لاعبي كرة السلة تهدف الدراسة في التعرف على درجة القلق و الخوف عند لاعبي كرة السلة منهج الدراسة المنهج الوصفي عينة البحث تتكون من 35 لاعب أداة البحث مقياس الخوف و مقياس القلق بالنبة لنتائج البحث كانت هناك علاقة ارتباطية معنوية بين متغيرات البحث يتأثر الإنجاز سلبا بالمستوى العالي للقلق الرياضي للاعبي كرة السلة أوصى الباحث العمل على تقليل الصعوبات المسببة في فشل المنافسة من اجل الأداء الجيد من الناحية النفسية . (بوجعطا و شريفى، 2023)

32 دراسة 2023 Bourekkab Rania في قلق المنافسة الرياضية وآثاره على الأداء المهاري للاعبي كرة السلة اكابر الهدف من الدراسة تحديد اثر قلق المنافسة على الأداء المهاري تم استخدام المنهج الوصفي عينة البحث تتشكل من 30 لاعب في 03 فرق الأداة كانت عبارة عن استبيان بمجموعة من الأسئلة المغلقة. نتائج الدراسة كلما زاد مستوى القلق اثناء المنافسة الرياضية كلما أثر سلبا على الأداء المهاري عندما يصل القلق الى مستوى معين خلال المنافسة الرياضية يتأثر الأداء بشكل إيجابي . (Bourekkab , Maiassi, & Mefti , 2023)

1-2 الدراسات الأجنبية:

1-دراسة 2009 LUCA ABENZA العلاقة بين القلق و الأداء في فريق أثناء المنافسة ، هو تقييم قلق السمة و قلق الحالة لعينة من اللاعبين و أدائهم في منافسة كرة السلة بالإضافة الى مقارنة درجة القلق عند اللاعبين خلال المنافسة مع منافسين من مستويات مختلفة ، العينة تتكون من 10 لاعبين من فريق كرة السلة للهواة الدوري الاسباني بالنسبة للأدوات تم قياس أداء اللاعبين خلال مبارتين باستخدام الإحصائيات الرسمية للاتحاد الاسباني لكرة السلة ، استمارة تقييم السمة و الحالة STAIS –S قياس قلق الحالة قبل المنافسة ب30 د قبل بداية المنافسة ، تم قياس قلق السمة في إحدى الحصص التدريبية ، تم وصف بيانات عن طريق جداول التردد للعثور على الارتباطات الخطية المحتملة ، ارتباط سبيرمان لمقارنة قلق حالة العينة في لحظات مختلفة النتائج حالة القلق اعتمادا على مستوى المنافس هو أعلى عندما يكون المنافس لديه مستوى أعلى (Abenza,, Alarcón, , Piñar, , & Ureña,, 2009)

2- دراسة 2015 Evangelos&Dimitrios في فحص مستويات قلق المنافسة لدى عدائي المسافات المتوسطة الهدف من هذه الدراسة فروق في الجنس والرياضة/تجربة المنافسة والممارسات الأسبوعية التي تميز بين المشاركين . تتشكل العينة من 110 رياضيين، 61 من الذكور و 49 من الإناث، تتراوح أعمارهم بين 15 و 28 عامًا (أكملوا جميعًا النسخة اليونانية من أشارت النتائج إلى وجود فروق بين الرياضيين الأقل خبرة والأكثر خبرة في جميع عوامل الاستبيان تقريبًا، لكل من التجربة ."

الرياضة/المنافسة، والممارسات الأسبوعية. لم تظهر فروق بين الجنسين. بشكل عام، يمكن أن تساعد النتائج محترفي الرياضة مثل المدربين والرياضيين أنفسهم، على أن يصبحوا أكثر دراية بالجوانب النفسية (Evangelos & Dimitrios, 2015).

3- دراسة انوج كيمار ANUJ KUMAR 2016 الدراسة تحليل قلق ما قبل المنافسة ذكور و إناث لاعبي كرة السلة ، الهدف من الدراسة تقييم قلق ما قبل المنافسة بين الذكور الإناث و تقييم الاختلاف ، العين 24 ذكر و 24 اناث الذين يشاركون في البطولة بين الجامعات السن بين 18 و 23 سنة ، الادوات اختبار قلق المنافسة لمارتينز 1990، نتائج الدراسة هناك اختلاف في قلق ما قبل المنافسة بين الذكور و الإناث ، لا يوجد فرق بين أداء الذكور و الإناث . (Anuj , 2016)

4- دراسة Smart Z&al 2016 القلق البدني و تأثيره على الأداء كان الهدف من الدراسة معرفة البعد في قلق المنافسة الذي يتنبأ أكثر بالأداء السباحة تم تقييم الأداء بالنتيجة النهائية للمنافسة 50 متر منهج الوصفي عينة البحث تتكون من 61 سباح السن من 14 الى 19 سنة بالنسبة لأداة الدراسة تم استخدام مقياس قلق المنافسة المتعدد الابعاد، اما النتائج فكانت كالتالي : القلق البدني أفضل من القلق المعرفي في التنبؤ بالأداء و يوصي الباحثون المدربين و الرياضيين السباحين استخدام استراتيجيات تقضي على الاثار السلبية للقلق البدني قبل المنافسة مباشرة . (Smart Z , Lloyd , & Barry S, 2016)

5- دراسة Anthony S, Miguel A. , & al 2017 في مؤشرات أداء الفريق تفسر نتائج مباريات كرة السلة للسيدات في الألعاب الأولمبية تناولت الدراسة العلاقة بين مؤشرات أداء الفرق ونتائج المباريات في بطولة كرة السلة للسيدات في دورة الألعاب الأولمبية. وتم تجميع مؤشرات أداء الفرق من مباريات كرة السلة للسيدات خلال دورة الألعاب الأولمبية من 2004 إلى 2016 (العينة = 156) وتحليلها . من خلال متابعة مؤشرات الأداء ”الكرات المرتدة الدفاعية“ ونسبة التسديد “والكرات المرتدة الهجومية“ والأخطاء “و” قطع الكرة “، تم تحديد القدرة على التسديد والإجراءات الدفاعية كمؤشرات رئيسي لأداء الفريق كرة السلة للسيدات في الألعاب الأولمبية. الاستراتيجيات الدفاعية و اختيار الرياضيين ذوي المهارات العالية في الدفاع يمكن أن يعزز نسبة النجاح ، كفاءة التسديد والإجراءات الدفاعية (مثل ”الكرات المرتدة الدفاعية“ و قطع الكرات) ضرورية لنجاح المباراة في بطولة كرة السلة الأولمبية للسيدات. . (Anthony S, Miguel A., & Carl T., 2017)

6- دراسة فاران سيغ VARIN SIGH 2017 الدراسة العلاقة بين قلق المنافسة و مستويات الأداء في كرة القدم النسائية ، هدف الدراسة معرفة بين الأداء و مستوى القلق ما قبل المنافسة في كرة القدم النسائية وهي احد العوامل التي تؤثر على و مستوى القلق قبل المنافسة ، حجم العينة 223 تمثل 16 فريق من 20 فريق ، الأدوات المستخدمة استبيان قلق المنافسة لمارتينز ، استخدام برنامج SPSS ارتباط سبيرمان في ارتباط بين قلق المنافسة PCA و الأداء بالنسبة للنتائج كان لدى جميع الفرق مستوى معتدل من القلق ، كان هناك ارتباط سلبي معتدل بين قلق قبل المنافسة و الأداء ، الخلاصة تدعم الدراسة انه عندما يكون

قلق قبل المنافسة معتدل يزداد الأداء . (Varun , Shashwat, Sonu Punia, & Sivachidambaram, 2017)

7-دراسة دغماني و اخرون 2018 Doghmani & al في فاعلية النهج القائم على اليقظة الذهنية وتقبل الالتزام على الأداء الرياضي وقلق المنافسة الرياضية الالتزام باليقظة الذهنية وقبول الالتزام بالنهج القائم على تعزيز الأداء الرياضي وقلق المنافسة الرياضية لدى الطلاب الذي لديهم خبرة رياضية لمدة 3 إلى 5 سنوات المنهج التجريبي تم اختيار العينة بطريقة عشوائية 31 طالب مجموعة تجريبه 15 و مجموعة ضابطة 16 استبيان اليقظة الذهنية التقبل الالتزام و استبيان قلق المنافسة . اكشفت هذه الدراسة أن النهج القائم على اليقظة الذهنية-التقبل-الالتزام هو نهج فعال في زيادة الأداء الرياضي وتقليل التجنب التجريبي والقلق الرياضي لدى الرياضيين . (Mahmood , Azadeh , Asghar , Giti , & Hadi , 2018)

8- في دراسة (Shaoliang, et al., 2020) في نمذجة العلاقة بين نتائج المباريات والأداء في كأس العالم لكرة السلة 2019: تحليل الانحدار الكمي هدف الدراسة العلاقة بين اهم المؤشرات الأداء الرياضي و نتائج المقابلات منافسة كرة السلة رجال ل184 تسجيل مؤشرات الأداء ل 92 مقابلة ،ارتبطت العديد من مؤشرات الأداء الهجومية التسديد قرب السلة، تسديد ثلاثة نقاط، المرتدات الهجومية، الكرات الضائعة و مؤشرات الأداء الدفاعي قطع الكرة المرتدات الدفاعية و الأخطاء . دراستنا مؤشرات الأداء الرئيسية التي تساهم في نجاح المباريات في كأس العالم لكرة السلة 2019، حيث تساعد نمذجة الاستجابة السريعة في تحليل الأداء بشكل أكثر تفصيلاً. (Shaoliang, et al., 2020)

9-دراسة 2020 GEMA ORTIGA VILA في دراسة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة السلة شباب ريال مدريد ، هدف الدراسة تأكيد مستويات قلق المنافسة لدى رياضيين مدارس ريال مدريد و تحليلها ، المنهج الوصفي ، عينة اجث 224 ذكور 96 إناث الفئة العمرية 08 سنوات الى 12 سنة كرة السلة مصغرة ، من 12 الى 16 سنة كرة السلة ، نتائج اظهر الرياضيون مستويات منخفضة من القلق بالنسبة للأبعاد الثلاثة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين . (Gema , et al., 2020)

10-دراسة 2022 Juan M. & al تأثير مباراة كرة السلة على قلق اللاعبين الشبابات قبل المباريات التنافسية وضغط الدم المرتفع لدى اللاعبين الشبابات تم استخدام المنهج الوصفي عينة البحث تمثلت في 12 لاعبة تم استخدام مقياس القل المتعدد الابعاد بالنسبة لنتائج البحث يمكن لقياسات معدل ضربات القلب لدى الرياضيين قبل المنافسة للمدربين البدنيين من تحديد اللاعبين اللاتي يعانين من قلق أعلى قبل المنافسة واقتراح التدخل لإدارته. يجب أن تبحث الدراسات المستقبلية في قلق ما قبل المنافسة واقتراح التدخل لإدارته. يجب أن تبحث الدراسات المستقبلية في تأثير المدربين وأولياء الأمور على قلق لاعبي كرة السلة من الإناث والذكور قبل المنافسة . (Juan M. , Juan , & Santos , 2022)

1-3-3-تعليق على الدراسات المشاهدة:

تمحورت الدراسات السابقة المشاهدة على ثلاثة محاور أساسية المحور الأول قلق المنافسة ، المحور الثاني الأداء الرياضي ، المحور الثالث قلق المنافسة و الأداء الرياضي ، تم من خلال التحليل الوصول الى مجموعة من الفجوات أهمها كيفية تناول الأداء الرياضي في الدراسات التي تم الاعتماد عليها في قلق المنافسة و الأداء الرياضي .

1-3-1-المحور الأول قلق المنافسة: هناك مجموعة من الدراسات التي اعتمدت على قلق المنافسة ومستوياته مثل دراسة شايشي (2017) و دراسة ANUJ KUMAR (2016) في تحليل قلق ما قبل المنافسة و دراسة محمد نصر (2013) و دراسة رمزي رسمي (2009) في حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم .

1-3-2-المحور الثاني الأداء الرياضي : اعتمدت الدراسات على الأداء الرياضي مثل دراسة نفين ممدوح 2019 في متغيرات الأداء الفني لمراكز اللعب في كرة السلة دراسة قراشة لطيب وبن هيبية تاج الدين 2022 في مقارنة بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم حسب مركز اللعب دراسة و دراسة 2017 Anthony S, & al مؤشرات الأداء لتفسير نتائج الفرق ، دراسة نواصرية مني 2022 في دراسة مقارن لبعض الصفات البدنية و المهارية حسب مراكز اللعب لدى لاعبي كرة السلة .

1-3-3-المحور الثالث قلق المنافسة و الأداء الرياضي : هناك العديد من الدراسات تطرقت الى دراسة المتغيرين معا سواء كان في العلاقة قلق المنافسة بالأداء الرياضي او تأثير قلق المنافسة على الأداء الرياضي نذكر من بينها دراسة هبير سعيد 2017 في علاقة القلق المتعدد الابعاد بممارتي التمرير والتصويب دراسة بن رابح خير الدين 2013 دراسة أثر قلق المنافسة على الأداء المهادي الخططي على حسب طبيعة المنافسة لدى أواسط كرة القدم دراسة شليحي عمر 2019 قلق المنافسة و علاقته بالأداء الرياضي في ظل مستوى المنافسة .

1-4-4-تحليل الدراسات السابقة

1-4-1-التاريخ و البلد : الدراسات السابقة العربية منها كان اغلبها في الجزائر و دراسات أخرى أجريت في فلسطين ومصر اما الدراسات الأجنبية فتتنوع دراسات اسبانية و البرتغال و بولونيا ، جنوب افريقيا ، الهند ، ايران اما التاريخ فامتدت الدراسات من 2009 الى 2023 ، تناولت متغيرات الدراسة .

1-4-2-المتغيرات : اهم الدراسات قلق المنافسة كمتغير مستقل مع بعض المتغيرات أهمها دافعية الإنجاز مهارات حسب التخصص نتيجة المنافسة مثل السباحة و العدو و الكمالية و التحمل النفسي و الصلابة النفسية في دراسة Juan M. &al 2022 تأثير مباراة كرة السلة على قلق المنافسة اين نجد قلق المنافسة كمتغير تابع .

1-4-3 المنهج : بالنسبة لأغلب الدراسات التي تم تناولها تم اختيار المنهج الوصفي لأنه يناسب هذا النوع من الدراسات اين يصف الظاهرة .

1-4-4 الأدوات : اشتملت أدوات البحث على مقياس الحالة و السمة قلق المنافسة و مقياس قلق المنافسة المتعدد الابعاد الابعاد لمارتنز و في دراسة لشايشي خير الدين 2017 قام الباحث باستخدام مقياس قلق المنافسة المتعدد الابعاد النسخة الجزائرية من تصميم الباحث بالإضافة الى مقياس القلق النفسي (الميسر و المعوق) .اما بالنسبة للأداء الرياضي اختلفت الأدوات من دراسة الى أخرى اعتمدت بعض الدراسات على المهارات الأساسية حسب التخصص الرياضي بالنسبة لكرة الطائرة مثل دراسة عكاب (2019) مهارة الأساسية في كرة الطائرة الارسال ، الضربة الساحقة ، حائط الصد ، بالنسبة لكرة السلة فكان اختبار الرمية الحرة مثل دراسة باسم سامي (2012) و مهارة التصويب و التمرير في كرة السلة في دراسة هبير سعيد (2017) و كواسح (2020) في أداء مهارة التمرير من خلال استبيان لجمع المعلومات في دراسة سنوسي و بن عكي (2018) نتيجة مسافة 50 متر سباحة في دراسة (2016) Smart Z&al او الأداء المهاري الخططي في كرة القدم في دراسة بن رابح خير الدين (2013) و احصائيات الرسمية للاتحاد الاسباني LUCA ABENZA (2009)

1-4-5 عينة البحث: بالنسبة لعينة البحث اختلفت من دراسة الى أخرى من الفئات الصغرى الى فئة الاكابر من الجنسين كانت تشمل فريق او مجموعة فرق تمثل مستوى في بطولة في تخصصات فردية وجماعية.

1-4-6 النتائج: بالنسبة للنتائج كانت حسب اهداف الدراسة يمكن تلخيصها فيما يلي :

- مستوى قلق المنافسة لدى افراد عينة الدراسة حسب أداة الدراسة، قلق الحالة و السمة احادي البعد و القلق المتعدد الابعاد (البعد المعرفي ، البعد البدني و بعد الثقة بالنفس) ، قلق المنافسة (الميسر و المعوق)
- علاقة قلق المنافسة بالأداء الرياضي هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المنافسة والأداء الرياضي
- تأثير قلق المنافسة على الأداء الرياضي
- عندما يكون قلق قبل المنافسة معتدل يزداد الأداء
- كفاءة التسديد والإجراءات الدفاعية (مثل ”الكرات المرتدة الدفاعية“ و قطع الكرات) ضرورية لنجاح المباراة
- القلق البدني أفضل من القلق المعرفي في التنبؤ بالأداء و يوصي الباحثون المدربين و الرياضيين السباحين استخدام استراتيجيات تقضي على الاثار السلبية للقلق البدني قبل المنافسة مباشرة
- وجود علاقة ارتباطية عكسية بين القلق المعرفي و دقة التمرير ، وجود علاقة ارتباط عكسية بين قلق الجسمي و دقة مهارة التمرير ، ارتباط طردي بين الثقة بالنفس و دقة مهارة التمرير

1-5 نقد الدراسات السابقة:

انطلاقاً من الدراسات السابقة في قلق المنافسة و الأداء الرياضي التي اعطت لنا مجالاً لاكتشاف بعض الفجوات و التي من خلالها سنحاول تقديم موضوع جديد و إضافة علمية ، الدراسات السابقة التي تطرقت الى قلق المنافسة الرياضية و الاداء الرياضي من اجل الاجابة على تساؤلات كثيرة تخص ما نوع العلاقة بين قلق المنافسة و بالأداء الرياضي ، بعض الدراسات السابقة تطرقت الى العلاقة بين القلق و الأداء الرياضي أثناء المنافسة ، تم استخدام المنهج الوصفي لأغلبية الدراسات ، بالنسبة لأدوات البحث في قلق المنافسة مقياس قلق الحالة و السمة ، القلق المتعدد الابعاد و القلق الميسر و المعوق اما الأداء الرياضي اعتمدت على النتيجة المحققة في الألعاب الفردية بالنسبة للأداء حسب التخصص الرياضي بالنسبة للألعاب الجماعية ، بطاقة ملاحظة لتسجيل الأخطاء المهارية و الخططية و اختبارات مهارية ، و هذا لا يمكن مقارنته بالوضعيات الحقيقية للمنافسة الأداء الرياضي الفعلي بوجود منافس في مواجهة الرياضي اين يقوم باستغلال كل امكانياته المهارية و البدنية و النفسية لتحقيق الفوز او الأداء المناسب و يعتبر تصرفه في مختلف الوضعيات محك حقيقي للأداء خلال المنافسة ، في الدفاع و الهجوم في كل مراحل المنافسة لم يرد في أي دراسة من الدراسات السابقة تقييم مؤشرات الأداء الرياضي ، الأداء الدفاعي و الهجومي حسب مجموعة من المتغيرات الأساسية مثل مركز اللعب ترتيب الفرق و مستوى المنافسة من اجل كل هذه المعطيات تعطينا تفاصيل أكثر دقة في كيفية تفاعله مع الأداء حسب مستوى القلق من اجل الحصول على نتائج أكثر دقة .

1-6 الاستفادة من الدراسات السابقة:

-تم اخذ فكرة أوسع عن موضوع الدراسة في بيانات مختلفة و تخصصات رياضية جماعية و فردية بالإضافة الى النتائج التي توصل اليها الباحثون، و اهم الأدوات التي استعملت في الدراسات و نوعية و حجم العينة و تحديد المنهج المناسب للدراسة.

1-7 مميزات الدراسة الحالية:

الدراسة تقوم على البحث في العلاقة بين قلق المنافسة الرياضي و الأداء الرياضي من خلال تقييم شامل للأداء الفردي للاعب خلال منافسة رسمية نهائية للاعبين مشاركين فعلياً في هذه المنافسة و هذا من خلال مجموعة من المتغيرات (الخبرة ، مركز اللعب ، مستوى المنافسة و الترتيب)

الفصل الثاني

2- القلق المفاهيم والابعاد

- تمهيد

1-2 - تعريف القلق

2-2 - النظريات المفسرة للقلق

3-2 - أنواع القلق

4-2 - مستويات القلق

5-2 - اعراض القلق واسبابه

6-2 - الانفعالات في المجال الرياضي

7-2 - العوامل المؤثرة في حالة قلق المنافسة

8-2 - اهم نظريات القلق في المجال الرياضي

9-2 - القلق والأداء الرياضي

الخلاصة

- تمهيد:

في هذا الفصل سنقوم بتقديم اهم المفاهيم المتعلقة بالقلق بصفة عامة و قلق المنافسة الرياضية، حيث سنعرج على اهم النظريات المفسرة للقلق في المجال الرياضي و علاقتها بالأداء الرياضي، الى جانب هذا ذكر أسباب القلق و مستوياته مع إعطاء بعض النماذج المفسرة للقلق.

2- القلق المفاهيم والابعاد

2-1- تعريف القلق:

القلق هو حالة مرضية تتصل بالشعور بالرعب اين يشترط وجود ثلاثة اعراض على الأقل منها الاستياء الضجر الشعور بالتعب بسرعه بأقل مجهود صعوبة في التركيز وسرعه الانفعال والتوتر عضلات واجهادها واضطرابات النوم كما تصاحبها اعراض عضويه نشاط كبير في الجهاز العصبي اللاإرادي. American Psychiatric Association, 2013. عرفه فيسبي 2002 القلق حالة انفعاليه داخلية يشعر بها الفرد عند ادراك ان هناك ما يهدد الحياة النفسية والجسمية وهو ينطوي على التوتر انفعالي تسحبه اضطرابات فيزيولوجيه وجسميه ونفسيه مختلفة وللقلق درجات متفاوتة بين البسيط والمرتفع والمرضي والشخص القلق هو شخص يشعر غالبا بالهم والغم والضيق والعصبية والخوف الشديد.

2-2 النظريات المفسرة للقلق

نظرية التحليل النفسي:

القلق عند فرويد هو استجابة انفعاليه وخبره مؤلمه يمر بها الفرد تصاحب استتارة عدد من الأجهزة الداخلية التي تخضع للجهاز العصبي القلب والجهاز التنفسي وهو اشاره انذار حتى يتخذ الفرد اساليب وقائية ضد ما يهدده، وهو حالة من الخوف تسبب الضيق والحزن وتوقع الشر مما يؤدي الى صراع نفسي داخلي يأتي من خلال الحوافز الداخلية العدوانية والكبت. يعتبر ادلر من اتباع فرويد الذين اختلفوا معه في تفسير القلق الذي يربطه بالقصور العضوي بالتالي الشعور بالنقص وعدم الأمان تجاوز هذا المدلول ليشمل القصور المعنوي والاجتماعي.

النظرية السلوكية:

تنظر المدرسة السلوكية على ان القلق سلوك تم اكتسابه من البيئة التي يعيش فيها الفرد فالمدرسة السلوكية لا تؤمن بالدوافع اللاشعورية و لا القوى الفاعلة في الشخصية (الهو، الانا، الانا الأعلى) يشتركان في ان القلق يرتبط بماضي الانسان من خبرات و ان القلق و الخوف هما استجابة انفعالية من نوع واحد و الاختلاف بينهما ان الخوف مصدر يدركه الفرد في حين ان القلق سببه يخرج عن مجال ادراك الفرد .

النظرية المعرفية:

تنص النظرية على ان فكرة الانفعالات التي يبديها الناس هي ناتجة عن طريقة تفكيرهم حسين علي 2001 أشار الى ان تحليل المثبرات و تفسيرها من خلال نظام معرفي و قد ينتج عدم اتفاق بين النظام الداخلي و المثبرات الخارجية مما يتسبب في الاضطرابات النفسية ومنها القلق و ان الاضطراب السلوكي هو نمط من الأفكار الخاطئة التي تسبب استجابة سلوكية غير توافقية بذلك ترفض ما تنادي به مدرسة التحليل النفسي من ان اللاشعور هو مصدر الاضطراب النفسي وما تنادي به المدرسة السلوكية ان ردود افعال الانفعالية ليست استجابة مباشرة للمثير الخارجي . (مفضل، 2021)

القلق:

القلق خبرة وجدانية مكدرة يمكن وصفها بأنها حالة من التوتر الاضطراب وعدم الاستقرار والخوف وتوقع الخطر. (باهي، 2002)

كثيرا ما يكون خلط بين الخوف و القلق و هما لفظين مختلفين لتسميه ظاهرتين منفصلتين رغم ما بينهما من علاقة فهذا فريد 1917 مثلا يتحدث عن مخاوف واقعية ومخاوف غير واقعية ويسمى الأخيرة قلقا الا انه يمكننا الفصل بين الخوف والقلق هو ان الخوف صنف معين من الفكر بينما القلق انفعال وتؤكد التعريفات ان الخوف يعني تقدير خطر فعلي فالخوف يمثل عملية معرفية كمقابل للاستجابات الانفعالية او التوقع بشيء ما غير مرغوب قد يقع.

اما القلق يعرف بانه حالة انفعالية تتسم بصفات مثل متوتر عصبي مروع وكثيرا ما يستخدم باحثون والممارسون لفظ القلق عليه ليعين حاله التوتر الخفيف الذي يشعر بها الفرد عند أحد طرفيه والذي قد يصل الى حالة الرعب. (المطيري، 2005)

- مفهوم القلق:

حياة الانسان لا تكاد تخلوا من القلق بمواجهة المشكل التي يصعب حلها اثناء محاولاته تحقيق اهدافه، و القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف و توقع الشر و الخطر . (علاوي أ.، 1994، صفحة 258)

و هنا اعراض متعددة للقلق يمكن تلخيصها في :

عدم الارتياح و سرعة التهيج و النرفزة و ضعف القدرة على التركيز و الانتباه و شرود الذهن و فقدان الشهية أو الاحلام المزعجة و سرعة النبض و اضطراب التنفس و ارتفاع ضغط الدم و تعرق و كثرة التبول و التحدث و التفكير في أفكار مزعجة تعتبر الاضطرابات (النفسية - الجسمية) من اهم الاعراض المميزة للقلق كما تبرز مظاهر القلق في التردد على المستوى الحركي و العقلي و الانفعالي. (علاوي أ.، 1994)

وقد اشار العديد من الباحثين الى ان القلق يعتبر بمثابة انذار او اشارة تعبئة كل قوى الفرد النفسية و الجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات و الحفاظ عليها. كما قد يؤدي القلق - اذا زادت حدته - الى فقد التوازن النفسي Homeostatis ، الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي و استعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة . (علاوي م.، مدخل في علم النفس الرياضي، 1998، صفحة 379)

القلق انفعال طبيعي:

القلق انفعال طبيعي يشعر به الفرد عبارة عن إحساس داخلي قد لا نستطيع تفسيره فهو شعور بالألم النفور والقرع فالانفعالات السلبية غير مرغوب فيها تسبب ظهور علامات ملموسة التي يمكن ان نلاحظها ويلاحظها الآخرون لكن طاق الانفعالات طبيعي طالما كانت الاستجابة مناسبة فهو لا يختلف عن غيره من المشاعر مثل الشعور بالارتياح المصاحب للنجاح والسرور لتحقيق انجاز ما و الألم لحادثة ما او الشعور بالجوع و العطش هذا كله طبيعي لكن متى يصبح القلق ظاهرة مرضية.

اذا زاد القلق المصاحب لاي موقف فوق الحدود المعقولة هنا تصبح الاستجابة غير مناسبة وقد تسبب للفرد معاناة نفسية و تكون مظاهر القلق واضحة يمكن ملاحظتها من طرف الآخرين و اذا طال أكثر من المتوقع فنحن امام قلق مرضي يحتاج الى رعاية . (الشريبي، 2015، الصفحات 18-19)

يُعتقد أن القلق ينشأ كنتيجة لكيفية تقييم المرء للموقف، في بعض الأحيان لا نكون قادرين على التأثير في المواقف التي نجد أنفسنا فيها، لكننا يمكن أن نمارس بعض السيطرة على طريقة تفكيرنا وتصرفنا استجابة لذلك. (Lane, 2008, p. 47)

2-3- أنواع القلق

أ-القلق الموضوعي والعصبي

فرويد أشار ان القلق الموضوعي هو رد فعل لخطر خارجي معلوم اما القلق العصبي فهو خوف غامض لا يمكن للفرد الإحساس به او معرفة اسبابه فهو يعتبر رد فعل غريزي وينقسم:

أولاً: القلق الطليق او الهائم والذي يرتبط بأفكار خارجية وتوقع نتائج سيئة

ثانياً: القلق المرضي مخاوف ترتبط بأشياء خارجية ليس لديها مبررو لا يمكن تفسيرها

ثالثاً: قلق المستيريا يكون واضحاً يصاحبه اعراض هستيرية مثل الاغماء وصعوبة في التنفس.

ب - القلق كسمة وحاله

اول من اشار الى القلق كسمة وحاله هو كاتل اين وضع اساس نظري للتفريق بينهما حيث ميز النموذج الذي وضعه بكونه تجاه نحو القلق في المواقف الضاغطة وقلق الحالة فعليه لحظه التعرض

وسمة القلق دائما وهي استعداد الفرد لإدراك مواقف معينه كمهدد يستجيب لها بمستويات حاله القلق مختلفة فالرياضي الذي لديه قلق سمة عالي يرى المنافسة كمهدد يستجيب له بقلق حاله مرتفع في اين يدرك على أن هذه المنافسة تحدي ويظل هادئ نسبيا.

كما يعرف حاله القلق بأنها حالة انفعاليه ذاتيه وشعوريه بتوقع مع ارتباطها بالاستثارة للجهاز العصبي وتتغير من وقت لآخر وفق إدراك الفرد لموقف التهديد

كما يضيف (دانيل) ان قلق السمة يكون حاد ويدوم ببقاء البيئات المسببة له ليصبح سمه شخصيه اي انه نزعته التحمل الأكثر استجابة للإجهاد بينما قلق الحالة ينتهي بانتهاء الحالة المؤدية إليه أي انه الاستجابة الفورية لمسبب الاجهاد.

ج - قلق المنافسة الرياضية:

(ايزنك) يعرف قلق المنافسة بأنها حالة غير سارة يكمن دورها في المساعدة على اكتشاف الخطر في البيئة التي يمكن ان يوجد فيها تهديد .

(علاوي) يعرف القلق بأنه عبارة انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو تجربة غير سارة يعتبرها الفرد كمهدد ينبعث من داخله

(الماس) يعرف القلق بأنه التأثير الانفعالي أو البعد العقلي المعرفي للاستثارة يصاحبه ردود افعال عاطفية غير ساره

د - القلق المتعدد الابعاد

في مجال علم النفس الرياضي تبنى مارتينز واخرون مفهوم القلق المتعدد الابعاد على ان المنافسة الرياضية ترتبط بمثير القلق وهو موقف نوعي في المجال الرياضي ويتضمن ابعاد القلق ثلاثة

اولا : القلق البدني

ويرتبط هذا النوع من القلق بادراك مظاهر الاعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي لا ارادي مثل زيادة معدل التنفس وضربات القلب وتصبب العرق والالم المعدة

ثانيا : القلق المعرفي

ويرتبط هذا النوع من القلق بالتوقع السلبي لمستوى الأداء في المنافسة وتصور الفشل وافتقار التركيز من وتشتيت الانتباه وغير ذلك من الأفكار السلبية في موقف المنافسة الرياضية

ثالثا: الثقة بالنفس:

وهي البعد الايجابي في مواجهه القلق ويتفق في (سيلبرجر) مع (مارتينز) في مضمون البعد الأول والثاني بينما يرى ان البعد الثالث يسمى بالتغيرات السلوكية الظاهرة الوجه والتغيرات في أنماط العلاقة

مع الآخرين ص (الحوري، 2012، الصفحات 108-109)

القلق عند الرياضيين:

القلق عند الرياضيين ينظر اليه كمفهوم متكون من عدت ابعاد يحددها بشكل رئيسي بعدين هامين

1- القلق الجسمي:

وهو إدراك الاعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي مثل الألم في المعدة وتصبب العرق وزيادة معدل ضربات القلب

2- القلق المعرفي:

ويقصد به الانزعاج او الهم لما سيقدمه لأداء اللاعب وهو الشعور بانفعالات غير ساره او الاهتمام بنتائج الفشل في وعدم تقديم الاداء

وهناك بعد اخر انبثق من القلق المعرفي وهو الثقة بالنفس والذي يظهر في الانفعالات الإيجابية والمثابرة وبذل الجهد كما ان القلق يصنف الى نوعين هما

أ -قلق معوق

يعيق اللاعب من القيام بالأداء الجيد ويسبب له بعض الاضطرابات والتوتر هناك رياضيين واعين منتبهين للتأثيرات السلبية للقلق وتظهر جليا في الاداء والتي البعض الاخر يبالغ في الاستجابة له مما يؤدي الى زيادة في القلق.

ب - قلق الميسر

يساعد اللاعب على الاداء الجيد ويشكل دافعا له ومحفزا له للعب بشكل افضل وتقديم كل امكانياته وهنالك بعض الرياضيين ينظرون الى القلق على انه شيء يساعدهم على الاداء بأفضل قدراتهم.

ويمكن القول بان القلق لا يسير على وتيره واحده بنفس من القوة والشده وانما يكون حسب عوامل عديده قد تؤثر بحاله القلق عند الرياضيين في خبرة اللاعبين، النمط العصبي والحالة التدريبية للرياضي قبل المنافسة.

وكل بعد من ابعاد القلق يتغير بصوره مختلفه عن البعد الاخر فنجد اللاعب يفكر في المقابلة في وقت ما في حين انه يظهر اعراض استثاره فيزيولوجيه في فتره اخرى وقد يكون العكس بالنسبة للاعب

يجب الاخذ بعين الاعتبار العاملين اساسيين هما شخصية الرياضي وطبيعة الموقف. (ياسين، 2008، الصفحات 97-

98)

- قياس القلق لدى الرياضيين

القلق يلعب دور أساسي لدى الرياضيين فيكون ذو دافعية إيجابية يطلق عليه القلق الميسر وهو يؤثر بصورة إيجابية على الأداء الرياضي ويدفعه لبذل مجهود أكبر ويؤدي الى زيادة الثقة بالنفس.

من جهة أخرى يكون له دافع سلبي يطلق عليه في هذه الحالة قلق معوق يكون له دور سلبي حيث يعيق أداء اللاعب و يقلل من ثقته و قدراته . (علاوي م.، 1994، صفحة 298)

2-4 مستويات القلق:

فهناك على الاقل ثلاث مستويات للقلق هي :

2-4-1- المستوى المنخفض للقلق:

وفي المستوى المنخفض من القلق يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو ما يحدث في الخارج فتزداد درجة الاستعداد لمواجهة مصدر الخطر في البيئة التي يعيش فيها الفرد وينبه الى أنه هناك خطر وشيك سيواجهه الفرد

2-4-2 المستوى المتوسط للقلق:

وفي هذا المستوى يصبح القلق اقل قدرة على السيطرة حيث يفقد الفرد المرونة في السلوك نجد جمود بوجه عام على الاستجابة في المواقف المختلفة أين يحتاج الفرد الى المزيد من بذل الجهد للحفاظ على السلوك المناسب في مختلف مواقف الحياة.

2-4-3 المستوى العالي للقلق:

المستوى العالي للقلق على يؤثر على الفرد ويجعله تصرفاته وسلوكياته غير مناسبة للمواقف التي تواجهه بحيث لا يستطيع التمييز بين والمنبهات الضارة والغير ضارة لعدم القدرة على الانتباه والتركيز وسرعه التهيج السلوك العشوائي .

-التعرف على مستوى القلق الملانم للرياضي:

كل المختصين بعلم النفس الرياضي لا يختلفون على دور وتأثير الانفعالات على الأداء الرياضي لدى اللاعبين لكن التساؤل المطروح هو كيفية تأثير الانفعالات على الأداء الرياضي.

يعتمد توجيه الانفعالات عند الرياضيين على عاملين أساسيين وهما، طبيعة شخصية الرياضي وطبيعة الموقف البعض يفسر ان درجة القلق عند الرياضي قبل المنافسة نتيجة اهتمامه بالمنافسة وبالتالي الرياضي لديه دافعية واهتمام وهذا يساعد الرياضي على الاستعداد لنفسه بطريقة أفضل ومن هنا يتبين ان كان القلق من النوع الميسر للأداء الرياضي ام النوع المعوق للأداء في هذه الحالة التأثير السلبي على الأداء يتم تفسيره بطبيعة شخصية الرياضي وطريقة استجابته في الموقف التنافسي.

و من خلال هذا يمكن تحديد اتجاه و مستوى القلق المناسب للرياضي قبل المنافسة حت يتمكن من تحقيق افضل أداء خلال المنافسة ، و من الضروري أيضا ان المدرب الرياضي يدرك ان القلق في حد ذاته لا يؤثر في الأداء الرياضي و لكن طريقة الاستجابة لانفعال القلق من طرف الرياضي و هذا عكس ما يعتقد البعض في الوسط الرياضي و المدربين بان القلق انفعال سلبي يجب تجاهله و نسيانه و هذا يمكن ان يكون له اثر عكسي اين يؤدي بالرياضي الى القلق و التوتر اكثر قبل المنافسة .

يرى كايوس 1980 احد المهتمين بالتحضير النفسي الرياضي انه بالإمكان الاستفادة من حالة القلق للرياضيين قبل المنافسة لأنه يعتبر مصدر اثاره الرياضي و تعبئة الطاقة النفسية اين لاحظ ان الرياضيين الذين يتميزون بالعصبية و القلق كسمة لشخصيتهم يكون أداؤهم افضل عندما يكونوا قبل المنافسة في هذه الحالة بينما يتراجع اداؤهم عند ما يفقدوا قبل المنافسة هذه الحالة و هذا ما يجعل ان الرياضي الذي اعتاد على هذا الأسلوب في حياته اعتاد عليه لا بد من ان نتعامل معه وفق هذه الشخصية افضل من ان نطلب منه تجاهل هذا الشعور بالقلق و الخوف أم حتى الشعور بانفعالات أخرى .

ان الحالة الانفعالية للرياضي قبل المنافسة هي حالة فردية وخاصة بالنسبة لكل رياضي والأهم في كل هذا هو كيفية التكيف مع الحالة الانفعالية عند الرياضي.

ان مفهوم الدافعية و الاستثارة العالية يؤدي بالضرورة الى رفع مستوى الأداء الرياضي غير صحيح فالتشجيع المستمر للرياضي و إعطاء أهمية كبيرة للمنافسة و ضرورة الفوز و التفوق و تحقيق الإنجازات يمكن ان يكون له نتائج سلبية تنعكس حتما على الأداء الرياضي لهذا يجب على المختصين بالتحضير النفسي الرياضي التعرف أكثر على القلق و تأثيره المحتمل و الاستثارة بأخذ بعين الاعتبار و مراعاة الفروق الفردية ، ومن خلال هذا يتضح ان أسلوب زيادة الدافعية و الاستثارة قبل المنافسة يكون له تأثير على مستوى القلق لدى الرياضيين بالشكل التالي :

أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية يساعد على الوصول الى مستوى مناسب لحالة القلق قبل المنافسة الذي يتميز به قبل التعرض لأسلوب الاستثارة من طرف المدرب
(الحشوش، 2013، الصفحات 103-104)

2-5 اعراض القلق:

اعراض فيزيولوجيه- اعراض نفسيه

الاعراض الفيزيولوجية:

- زيادة عدد ضربات القلب.
- الدوخة والاعماء في بعض الأحيان.
- تميل اليدين او الذراعين او القدمين.
- اضطراب المعدة.
- الشعور بالم في الصدر.
- الارتجاف وتصبب العرق.

2-5-1 أسباب القلق:

- 1- الخوف من الفشل (الخوف من خسارة المقابلة أو عدم النجاح في الامتحان)
 - 2- الاحساس بالعجز
 - 3- الاحساس بالعداوة
 - 4- الإحساس بالعزلة
 - 5- احداث الحياة (وفاة الزوج / الزوجة - بطالة - الطلاق - العنوسة)
 - 6- التغيرات الاجتماعية في المجتمع.
 - 7- تجارب الطفولة و الحياة بوجه عام .
- ص 54

2-5-2 العوامل التي تؤثر على القلق:

- 1- السن والخبرة (النضج)
- 2- التعليم.
- 3- البيئة
- 4- احداث الحياة.

2-5-3 مراحل القلق عند الرياضيين:

تم تقسيم مراحل حالة قلق المنافسة عند الرياضيين قبل المنافسة اثناء المنافسة و بعد المنافسة الى ما يلي :

-مرحلة قلق المدى: و تسبق هذه المرحلة من القلق المنافسة الرياضية بفترة طويلة .

-مرحلة ما قبل المنافسة : و هي المرحلة التي تسبق المنافسة بيوم او يومين

-مرحلة قبل البداية: و هي الرحلة التي تسبق المنافسة مباشرة بضع ساعات أو دقائق من بداية المنافسة اين تبدوا مظاهر القلق بادية و بصورة واضحة عند اللاعبين.

-مرحلة قلق المنافسة: وهي المرحلة التي يكون خلالها الرياضي في مرحلة المنافسة و كل ما يحدث فيها من توتر و قلق نتيجة الفوز او الهزيمة.

-مرحلة ما بعد المنافسة: و هي المرحلة التي يعيشها الرياضي بعد المنافسة و ما تصاحبها من انفعالات عند الرياضي نتيجة الفوز او الهزيمة .

- كيف يتكيف الفرد مع القلق و مواجهته:

- تجاهل الرياضي للموقف

- طلب المساعدة من المقربين و الذين يمتلكون خبرة في المجال .

- الاسترخاء

- الانشغال

- العلاج النفسي السلوكي

من هنا يمكن إدراك الفرق بين الضغط النفسي والقلق.

-الضغط النفسي: هو قوى خارجية او داخلية تؤثر على الفرد

- القلق : هو رد فعل لهذه القوى الخارجية و الداخلية . (ارسلان، 2012، الصفحات 52-55-56)

2-5-3 قياس القلق لدى الرياضيين

يلعب القلق دورا هاما لدى الرياضيين فقد يكون للقلق هو الدافعية ايجابية ويطلق عليه في هذه الحالة قلق ميسر واذ يؤثر بصورة ايجابية على اداء الفرد الرياضي ويدفعه لبذل المزيد من الجودة وتعبئه كل قوى ويؤدي الى زيادة ثقته اللعب في قدراته ومن جهة ثانية قد يكون القلق هو دافعي دافعه سلبية ويطلق عليه في هذه الحالة قلق معوق يسهم في اعاقه اداء اللاعب ويقلل من ثقته في قدراته.

2-6 الانفعالات في المجال الرياضي:

2-6-1 مفهوم الانفعالات:

يرى (فاليران و بلاشارد وديسي) الانفعالات تتكون من ثلاثة عناصر اساسيه التغيرات الفيزيولوجية اعراضها زيادة عدد ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والعديد بينما الميول الانفعالي يرتبط بطبيعة الانفعال مثل الميل للهروب عند الخوف اما الخبرات الذاتية فتراجع الى كيفية الممارسة الواعية للفرد عند مواجهه الموقف الانفعالي وخلال هذه العناصر ثلاثة قدم (ديسي) تعريف للانفعال يتمثل في التفاعل نحو مثير سواء كان حقيقي او تخيلي .تباينت عدد الانفعالات عند العلماء يمكن ان ذكر أهمها:

الغضب، الاشمئزاز، الخوف ، السعادة ، الاهتمام ، الحزن ، الخجل ، الامل،الفخر،القلق ، الراحة ، الذنب ، الخجل والضيق

2-6-2 علاقة الانفعال بالأداء الرياضي:

الانفعالات الإيجابية و السلبية:

اختلاف الانفعالات في المجال الرياضي هناك من يصنفه ايجابي مثل الاتجاه الابتهاج والفخر وسلي مثل القلق والغضب حنين (Hanin 2000) وهذا التصنيف يقوم على الانفعالات السارة على عكس الانفعالات غير السارة و يرى (بلتشك Pultchik) انه من الخطأ النظر الى الانفعال السار بانه جيد وان الانفعال السلبي سيئ و غير مرغوب فيه حيث ان هذا التصنيف غير مؤسس فانفعال مثل القلق يجب ان يفهم ليس فقط كمؤثر عن معيق للأداء ولكن كعامل دافع لقيام بفعل معين واكد (كارفن وساشير1988) من خلال نموذج عمليه السيطرة على القلق والاداء ان القلق يمكن ان يأخذ كلا الجانبين التأثير المسهل او المعيق للأداء يبقى توقع الفرد و قدرته على للتعامل مع القلق . (الرفاعي، 2015، الصفحات 12-21)

2-7 العوامل المؤثرة في القلق ومصادره وأسبابه:

2-7-1 العوامل المؤثرة في حاله قلق ما قبل المنافسة

: - النمط العصبي للاعب

يؤثر النمط العصبي بدرجة كبيرة على حالة ما قبل المنافسة فهناك افراد يتميزون بالهدوء والقدرة على ضبط النفس خلال الاستشارة عكس البعض الاخر الذين يتميزون بالاستشارة السريعة فهم بحاجة الى مزيد من الوقت حتى يتحكموا في انفعالهم يعانون غالبا من حمى البداية في اغلب المنافسات.

-الخبرة السابقة:

يختلف اللاعبون في درجة الخبرة سواء في التدريب او المنافسة فاللاعب الناشئ يختلف على اللاعب الذي يتمتع بخبرة من خلال تجاربه وقدرته على التكيف مع مختلف المواقف.

: الحالة التدريبية للاعب

الحالة التدريبية للرياضي تؤثر على حالة ما قبل المنافسة وتوقع منه ان يمر بحالة مغايرة لما يكون في حالة تدريبية منخفضة.

-مستوى المنافسة:

هناك اختلاف في حالة اللاعب حسب مستوى المنافسة عند تقارب المستوى عندما يكون المنافس ضعيف و عندما عند تفوق المنافس يكون اقوى و تختلف عند معرفتهم للمستوى الحقيقي للمنافس وعدم معرفتهم لمستوى الفعلي للمنافس مجهول هذا يتسبب في في مزيد من الأعباء النفسية للاعب.

-أهمية المنافسة:

تختلف حالة ما قبل المنافسة في المقبلات الرسمية والمقابلات الودية كما تختلف حالة للاعب في المباريات الدولية والمقابلات المحلية.

-نظام المنافسة

نظام المنافسة وطريقة تنظيمها تؤثر على حالة اللعب فمقابلات البطولة يختلف في حلة اللاعب عندما يكون بخروج الفريق المنهزم مباشرة.

-عدد المتفرجين:

حالة اللاعب تختلف عندما يشارك اللاعب في مقابلة بحضور عشرات الالاف من المتفرجين

-مكان المنافسة

تختلف حالة قلق المنافسة عندما يشارك اللاعب في منافسة تقام على ارض ملعبه و عن حالته عندما يشارك في منافسة تقام في ملعب الخصم و يرتبط هذا مع الأدوات و الأجهزة المستخدمة

الحالة المناخية

حالة اللاعب عندما يشارك في منافسة في جو يختلف عن البيئة المناخية التي يعيش فيها و الذي اعتاد عليه و ترتبط بالمنافسات التي تتميز بارتفاعها او انخفاضها على سطح البحر و الذي يحتاج الى التكيف مع الاجواء المناخية مع مرور الوقت. (الحشوش، 2013، الصفحات 96-97)

2-7-2- مصادر القلق في الرياضة

1- الخوف من الفشل

الخوف من الفشل يؤدي التوتر و بالتالي يؤثر على أداء اللاعب فيفقد سهولة الحركة بالشكل الصحيح يرجع أساسا الى مستوى المنافسة و عدم التفكير الموضوعي.

: 2 - الخوف من عدم القدرة

الخوف من عدم القدرة يؤدي الى الإحساس بعد م الجاهزية لمواجهة التدريب غير كافي الموقف يكون داخليا وقد يكون خارجيا عند صعوبة المهمة مواجهة خصم قوي تحيز الحكم استعداد الفريق.

: 3 - فقد السيطرة على الموقف

القلق يؤدي بالرياضي الى الإحساس بعدم السيطرة على سلوكه الحركي لهذا فنتيجة المنافسة لا تكون في صالحه خاصة الأنشطة الفردية عكس الأنشطة الجماعية اللاعب لديه فرصة للتحكم في انفعالاته وسلوكه الحركي والوصول الى اعلى مستوى .

4- تفسير الخاطئ للقلق الطبيعي:

على الرياضي تفسير القلق على انه شيء طبيعي قد يكون ميسر مما يسمح بتقديم أداء افضل و يكون معوق فيؤدي الى أداء سيء لهذا يجب النظر الى القلق على انه ميسر يؤدي هذا الى نتائج إيجابية. (باهي، 2002، صفحة 147)

1-7-3 أسباب القلق في الرياضة

ثلاثة أسباب رئيسيه تسبب القلق عند الرياضيين

: 1- القلق الناتج من تأثير الاخرين

قد يكون رياضي أو عوضاً لأحد الوالدين أو المديرين في الإحساس بالنجاح والتمتع والسعادة فكثير من هؤلاء يشعر بالسعادة والفخر من خلال أداء أبنائهم أو لاعبيهم أو أصدقائهم في أنواع الرياضة المختلفة وحين يراقب أحد الوالدين أو كلاهما تدريبات ومنافسة الأبناء يكون الأبناء حريصين على أن القيام أداء جيد ليحقق آمال هؤلاء جميعاً ومن هنا نجد ان الرياضيين قد يصابون بالقلق من خلال التعرف لمواقف شدة من خلال والديهم أو أصدقائهم نتيجة خوفهم من الفشل وتحقيق الأداء المنشود .

: 2- القلق الناتج عن الرياضيين أنفسهم:

: له ثلاث أسباب فرعيه كما يلي

أ- تضارب بين الواجبات الدراسية والمهنية والتدريب الرياضي: ان أكثر مسببات القلق الناتج عن الرياضيين أنفسهم هو وقوعهم في مصيدة التضارب بين الوفاء بالواجبات المدرسية والمهنية الموكلة إليهم وبين الانتظام في التدريب والمباريات والذي قد يزيد عدد مرات إلى 06 مرات أسبوعياً في بعض

الأحيان فإنجاز مستوى رياضي طيب يتطلب الانتظام في التدريب لعدد كبير من المرات خلال الأسبوع وهذا يجعل التوفيق بين التدريب واستدكار الدروس شيئاً صعب تحقيق في بعض الأحيان وعدم المقدرة على التوفيق بين هذا وذاك ويؤدي الى حدوث القلق لدى الرياضيين خصوصاً الشباب منهم التي أجريت لتأثير التدريب المكثف على الرياضيين الطلاب منهم اظهرت النتائج انقطاع عن الرياضة بسبب كثافة الواجبات المدرسية.

ب- الإحباط الناتج عن عدم تحقيق انجازات في الأداء الرياضي

قررت كثير من الرياضيين انهم يشعرون بالقلق والخوف في حاله توقعهم الفوز في أحد المنافسات حيث ان هذه المشكلة تزداد في حاله توقع المدرب تحقيق الفوز كما انه في حاله ما إذا توقع الرياضيون النجاح في الاداء ولم يحققوا انجازات فيه ذلك يؤدي الى زيادة الاحساس بالقلق لديهم.

ج- علاقة الرياضيين مع اقراهم

تعتبر ملاحظه بين الناشئين بعضهم لبعض عاملاً مسبباً لقلقهم لان بعض انواع الملاطفة الممازحة قد تؤدي الى ضيق بعضهم.

3 - القلق الناتج عن التدريب بالأحمال العالية :

لقد اثبتت نتائج اجاث 1987 ان السباحين والعديين يكونون شديدين التوتر والضييق وقليل التركيز بعد اداءهم لواجبات حركيه تتسم بطول المسافة ويمكن تفسير ذلك بان التدريبات التي تتميز بدرجة عالية احمال عالية طويله يمكن ان تؤثر على الحالة المزاجية للرياضيين وعلى زيادة احساسهم بالقلق ان ذلك ينطبق على الرياضيين ايضا في حاله اكتسابهم للقدرات البدنية من خلال التمرينات ذات الشده العاليه (الضمد، 2010، الصفحات 134-135)

2-8-2 اهم نظريات القلق في المجال الرياضي:

2-8-2-1- نظرية القلق متعدد الأبعاد

نظرية القلق المتعدد الابعاد (مارتنز) يعتبر ان القلق لا يقتصر على التنشيط الفيسيولوجي فهو يتألف من عدة ابعاد القلق المعرفي و القلق البدني و الثقة بالنفس (Martens et al، 1990) يتوافق مع تصور الفرد للتنشيط الفيسيولوجي القلق المعرفي التوقع السلبي للنجاح اما الثقة بالنفس هي الايمان بالقدرة على المواجهة وضع مارتنز و آخرون 1990 مقياس حالة قلق المنافسة (CSAI-2) مقياس لقياس الابعاد المختلفة للقلق . (Chalabaev, Sarrazin, & heuzé, 2013)

2-8-2-2- النهج المتعدد الابعاد:

-القلق المعرفي والقلق الجسدي

يظهر القلق كاستجابة معقدة بين البعد المعرفي و البدني و تعتبر النظريات الحديثة ان هذين البعدين مستقلين من حيث ان القلق المعرفي يتميز بتوقعات و تقييمات سلبية و قلة التركيز اما القلق البدني الذي يشير الى البعد الفيزيولوجي و على وجه الخصوص التنشيط الذي يحدد من خلال ضربات القلب و إيقاع الجهاز التنفسي و توتر العضلات الم في المعدة . (Delignières, 1993)

2-8-3 نموذج القلق الأفضل:

حالة القلق الأفضل هي فردية فأوضحت التجارب ان بعض اللاعبين يحتاجون الى درجة عالية من القلق لتقديم احسن مستوياتهم في الأداء العكس بالنسبة للبعض الاخر فانهم يحتاجون الى درجة اقل من القلق حتى يتمكنوا من تقديم الأداء المناسب و المستويات المطلوبة ومن هنا نعتبر ان ظهور درجة عالية من القلق قد تكون ظاهرة صحية و مناسبة لان القلق الأفضل لهذا اللاعب يتطلب ذلك و تكون مثل هذه الدرجات بالنسبة للاعبين الاخرين ظاهرة سلبية لهذا يمكن للأخصائي النفسي الرياضي ان يستخدم الوسائل المناسبة لتعديل و تغيير حالة القلق لدى اللاعبين بالنسبة لارتفاع درجة القلق و انخفاضها لتصل الى القلق الأفضل للأداء . (الحشوحوش، 2013، صفحة 99)

2-8-4 - نموذج العلاقة بين القلق، الثقة بالنفس والأداء

بالنسبة للباحثين السؤال الأكثر أهمية ما هي عواقب الضغط الناجم عن المنافسة الرياضية على الأداء. لماذا بعض الرياضيين قادرين على تجاوز الصعوبات في منافسات مهمة و البعض الآخر لا يستطيع تجاوز الضغط و يعتبر دور الانفعالات مركزيا، وقد حددها لزروس Lazarus (2000) على النحو التالي ردود الفعل نفسية فسيولوجية المنظمة للعلاقات الشخصية أو التفاعلات الاجتماعية مع البيئة (مثل القلق والغضب والكبرياء) ، فإن الوضع التنافسي ليس مرهقا في حد ذاته: لكن التقييم الذي يقوم به الفرد هو ما يجعله مرهقا او لا . هذا التقييم يتشكل من مستويين. أثناء التقييم الأولي، يقوم الفرد بتقييم ما إذا كانت النتيجة مهمة بالنسبة له. إذا كان هذا هو الحال، ثم يكون التقييم الثاني حاسما. يقوم الفرد بتقييم إذا كان لديه موارد كافية للتكيف مع الوضع. إذا كان يعتقد أنه قادر على التعامل مع متطلبات المهمة، انه يرى الوضع بمثابة تحد له ادائه سيتحسن إذا لم يكن كذلك، يشعر بأنها تشكل تهديدا له فأن أدائه سيتدهور، بلاسكوفيتش وآخرون (Blascovich et al., 2004)

2-9-9-2 الفلق والأداء الرياضي

2-9-1-9-2 العلاقة بين القلق والأداء الرياضي

التفسيرات الأولى التي تم اقتراحها تستند على فرضية U المقلوبة من عمل يركيس و دودسون (Yerkes et (1908) Dodson. وفقا لذلك ، فإن الأداء الأمثل للتنشيط الفسيولوجي الشدة المتوسطة ، وينخفض عندما يكون التنشيط منخفضا جدا أو عالية جدا. فرضية الاستجابة المهيمنة (زاجونك ، 1965) (Zajonc, 1965) تعتبر أن الزيادة في مستوى التنشيط تقود الرياضي إلى إنتاجه السلوك المعتاد: إذا اتقن المهمة ، فيتحسن أدائه ؛ إذا لم يتقنها ، فسوف ينخفض ادائه . على الرغم من أن هذين التفسيرين معقولان، إلا أنهما لا يفسران سبب قيام بعض الرياضيين بتحقيق الأداء الأمثل مع مستوى التنشيط عالي، والبعض الآخر لا يقاوم الضغط على الرغم من مستوى عال من الإلتقان. وبالتالي هذه النتائج لا تسمح بفهم تعقيد العلاقة بين القلق والأداء.

العديد من النماذج النظرية لاحقا إلى تجاوز حدود الصيغة الأولى. قدمت أربعة من النماذج الأكثر دراسة في السنوات الأخيرة. تم تطوير بعضها خصيصا في مجال الرياضة، مثل أن نظرية القلق متعدد الأبعاد (Martens et al., 1990) مارتنز وآخرون. 1990 (ونظرية الكوارث) هاردي ، (Hardy 1990)؛ تم تطويرها في المجال المعرفي من قبل لاستخدامها في المجال الرياضي: هذه هي حالة نظرية كفاءة المعالجة (إيسنك وكالفو ،) (Eysenck & Calvo, 1992) وامتداد لها: نظرية التحكم المعتمد ،إيسانك وآخرون Eysenck et al. ، 2007 (ونظريات التركيز على الذات (على سبيل المثال ، بيلوك و كار Beilock & Carr، 2001. ; نظريات أخرى مثل المنطقة المثلى لنموذج الأداء) حنين Hanin ،

1986) (أو التفسير الاتجاهي لنموذج القلق (جون، Chalabaev, Sarrazin, & heuzé, Jones 1991), 2013)

ان اختلاف العلاقة بين مكونات قائمة حالة قلق المنافسة و الأداء يدعم نظرية القلق المتعدد الابعاد بالرغم من نتائج الدراسات لم تتفق حول طبيعة العلاقة بين حالة قلق المنافسة و الأداء فبشكل عام يمكن التحقق من التنبؤ من خلال افتراض وجود علاقة سلبية بين حالة القلق المعرفي و الأداء و علاقة موجبة بين حالة الثقة بالنفس و الأداء و علاقة منحني يو المقلوب بين القلق الجسمي و الأداء بالرغم من هذه العلاقة لم نحظى بالثبات التام بالرغم من ان بعض النتائج تدل على إمكانية التنبؤ بقائمة حالة قلق المنافسة يبدو ان العامل الأكثر أهمية في العلاقة بين القلق و الأداء هو طريقة قياس الأداء . (راتب، 1998)

2-9-2- إدارة قلق المنافسة:

تعتبر الإدارة الانفعالات امرا حاسما لتحقيق الأداء الأمثل في الرياضة (حنين، 2007). لتحقيقها هذه الغاية، فإن قلق المنافسة وتأثيره على الأداء يهتم الباحثين في علوم الرياضة والمهتمين في علم النفس الرياضي. القدرة على إدارة قلق المنافسة هي مهارة أداء عقلي يطمح إليها الرياضيون. انطلقت الأبحاث لفهم تأثير القلق المنافسة على الأداء الرياضي بشكل أفضل في أواخر ثمانينيات القرن العشرين، حيث كان هناك اعتراف متزايد بمساهمة العوامل النفسية في الأداء الرياضي البحوث التي أجريت في السنوات الأخيرة توصلت الى العلاقة المعقدة بين القلق التنافسي والأداء الرياضي. (Véronique & Joanie, 2021)

2-9-3 تأثير نوع الواجبات الحركية على العلاقة بين حاله القلق الجسمي والأداء

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ارتفاع درجة حلة قلق المنافسة بالنسبة للرياضات الفردية مقارنة بالرياضات الجماعية ويمكن تفسير هذه النتائج بانه هناك متطلبات خاصة للاستثارة تميز نوع الرياضة الفردية و الجماعية بمعنى يمكن ان تتأثر العلاقة بين حالة القلق الجسمي و الأداء بنوع الواجبات المميزة للأداء و من خلال استعراض الدراسات السابقة يوضح تعقد الواجبات يعتبر احد المتغيرات الوسيطة لتفسير العلاقة بين الاستثارة والأداء . (راتب، 1998، صفحة 118)

ملخص:

القلق حالة طبيعية يعيشها الفرد تتميز بشعور غير مريح يسبب ازعاج من توقعات مستقبلية وهو انفعال كباقي الانفعالات التي يعيشها الفرد ما دام طبيعيا يكون مرضيا عندما تكون الاستجابات غير متزنة تصل في بعض الأحيان الى التصرف بعنف و الهلوسة اذا كان القلق عصابي تفسره بعض النظريات بالكبت و الحرمان و النقص بالنسبة مدرسة التحليل النفسي، سلوك

مكتسب بالنسبة للمدرسة السلوكية طريقة تفكير و تحليل المعطيات بالنسبة للمدرسة المعرفية . بالنسبة للقلق في المجال الرياضي فهو وضع غير مريح يعيشه الرياضي يتوقع فيه خطر في بيئة ما تعتبر سمة القلق طبع الفرد و حالة القلق تتغير حسب الموقف القلق يتشكل من بعدين أساسيين بعد بدني و هي الاعراض الجسدية تتمثل في تعرق زيادة التنفس و خفقان القلب ام الاعراض المعرفية تتمثل في توقع الفشل ، للقلق اتجاهين قلق إيجابي ميسر و قلق سلبي معوق للأداء مستوياته تتمثل في القلق المنخفض ، المعتدل و المرتفع ، يمكن بمستويات عالية من القلق تحقيق الأداء هي المنطقة المثلى للأداء ، القلق في المجال الرياضي لديه أسباب متعددة منها المدرب الجمهور نتائج الرياضي طريقة تفسير أهمية المنافسة ، مكان المنافسة ، الرياضي للقلق اما بالنسبة لمصدر القلق فتتمثل في الخوف من الفشل و عدم القدرة و فقدان السيطرة ، بالنسبة لقلق المنافسة و الأداء هناك عدة نظريات أهمها القلق المتعدد الابعاد (Martens et al., 1990) مارتنز وآخرون ، نظرية المنطقة المثلى الأداء (حنين Hanin ، 1986) و التفسير الاتجاهي لنموذج القلق (جون ، Jones 1991) ، بالرغم من ان الدراسات لم تتفق على طبيعة العلاقة بين قلق المنافسة و الأداء حتى بوجود بعض الفروض في ما يخص هذه العلاقة الا ان الدراسات عبر السنين تؤكد ان هناك علاقة معقدة بين قلق المنافسة و الأداء الرياضي .

الفصل الثالث

3-متطلبات الأداء الرياضي في كرة السلة

تمهيد

3- متطلبات الأداء الرياضي في كرة السلة.

3-1 تعريف اللعبة تاريخ وقوانين

3-2- المهارات الهجومية والدفاعية في كرة السلة.

3-3 مكونات الأداء الرياضي في كرة السلة

3-4 تقييم الأداء في كرة السلة

3-5- أدوات القياس في كرة السلة

3-6- الدليل الاحصائي للاتحاد الدولي لكرة السلة

3-7- مؤشرات الأداء في كرة السلة

3-8 مراكز اللعب في كرة السلة.

الخلاصة

تمهيد:

لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي تعرف تطورا غير مسبوق نظرا لشعبيتها وطابعها الاستعراضى الذي تتميز به تتميز باللعب السريع والتحول من الدفاع الى الهجوم في وقت وجيز يعتمد التسجيل في السلة على الدقة من مختلف الوضعيات الأداء الرياضي في كرة السلة يمكن تقسيمه الى قسمين أساسيين الدفاع والهجوم تتنوع فيه الخطط الدفاعية والهجومية حسب متطلبات المنافسة سوف نقوم هذا الفصل بالتطرق الى مميزات هذه اللعبة اهم المهارات الأساسية قوانين اللعبة وكيفية تقييم الأداء في كرة السلة من خلال الاحصائيات.

3- متطلبات الأداء الرياضي في كرة السلة

3-1 تعريف وقوانين لعبة كرة السلة:

3-1-1 تاريخ لعبة كرة السلة

كرة السلة من الألعاب الجماعية لها شعبية كبيرة تنافس كرة القدم وهي رياضة اولمبية تتطلب مجموعة من القدرات البدنية و المهارية و النفسية فهي لعبة ممتعة استعراضية فيها كثير من التحدي و المنافسة تطورت هذه اللعبة عبر السنين و كانت بدايتها ، في 1891 اين قام مدرس التربية البدنية بكلية سبرينجفيلد بولاية ماساشوسات بأمريكا باختراع لعبة كرة السلة بعد ما طلب منه البحث عن رياضة يمكن ممارستها من طرف اللاعبين في فصل الشتاء حيث وجد لعبة تماس بكره و سلتين توضعان على جانب الملعب مرتفعتان يسعى كل فريق ادخال الكرة في السلة المنافس ووضعت مجموعة من القوانين تتكون من 13 مادة كرة السلة لعبة جماعية تتكون من خمسة لاعبين في كل فريق يحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من السلات باستخدام المهارات الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية . (الحايك و ناوات، 2021، الصفحات 12-13)

-الاطء في كره السلة:

- المشي بالكرة وهو عندما يقوم اللاعب أكثر من خطوتين وهو حامل الكرة.
- الرجوع الى المنطقة في حالة الهجوم وتخطي خط وسط الميدان لا يحق للاعب العودة الى منطقته الدفاعية او التمير الى الخلف وراء خط وسط الملعب.
- خمس ثواني يمنع اللاعب من الاحتفاظ بالكرة او في حالة تنفيذ لرميه حرة أكثر من 5 ثواني
- 24 ثانية وهي المدة المحددة في الهجوم تمنح الكرة للخصم في حالة تجاوز المدة.
- 8 ثواني وهي المدة المخصصة للخروج من منطقته الدفاعية عند الاستحواذ على الكرة
- اللاعب في حالة المحاورة وبعدها مسك الكرة بكلتا اليدين لا يسمح له بإعادة المحاورة مرة ثانية هناك خطأ.
- وفي حالة تلاقي اللاعب خمسة أخطاء شخصية يقصى من اللعب ويعوض بلاعب اخر.

يمكن للمدرب احداث تغييرات وطلب أوقات مستقطعة اثناء المباراة. (ياسمين و عبد المنعم ، 2015، صفحة 15)

3-1-2 من القوانين الأساسية في كرة السلة من القانون الرسمي 2022

القاعدة الأولى - اللعبة

مادة 01 - تعريف

1-1 لعبة كرة السلة

كرة السلة تلعب بين فريقين (2) يتشكل كل منها من (5) خمسة لاعبين وهدف كل منهما ان تسجيل في سله المنافس و منع الفريق الخصم من تسجيل

التحكيم بالمباراة من قبل مجموعة من الحكام، حكم الطاولة ومفوض في حاله تواجهه

1-2 السلة: سلة المنافس / سله الفريق

السلة التي تهاجم من فريق تكون سلة المنافس، والسلة التي يدافع عنها الفريق هي سلة الفريق.

1-3 الفائز بالمباراة

الفريق الذي يسجل أكبر عدد من النقاط عند انتهاء الزمن المحدد للعب يكون فائز.

القاعدة الثانية - الملعب والتجهيزات.

مادة 2 - الملعب

1-2 الملعب

يجب ان يكون الملعب منبسط ومسطح بسطح صلب خالي من العوائق بأبعاد 28 متر طول وبعرض 15 متر مقاسه يكون من الحافة الداخلية لخط الحدود

2-2 الارض

يجب ان تتضمن الارض منطقة الملعب المحاطة بممر حدودي اضافي خالي من العوائق بحد ادنى من 2 م ولذلك يجب ان لا تقل ابعاد الأرضية عن 32 متر طولاً و 19 عرضاً كحد ادنى

3-2 المنطقة الخلفية

تتكون منطقته الفريق الخلفية من سلة الفريق، الجزء الحد الداخلي للوحة الخلفية وذلك الجزء من ارض الملعب المحدد بخط النهاية خلف سلة الفريق خطي الجانب وخط المركز.

2-4 المنطقة الأمامية

تتكون منطقته الفريق الأمامية من سلة فريق الخصم ، الجزء الحد الداخلي للوحة الخلفية وذلك الجزء من ارض الملعب المحدد بخط النهاية خلف سلة الخصم خطي الجانب والحافة الداخلية لخط المركز (المنتصف) القريبة من سلة الخصم .

2-5 الخطوط

يجب ان تكون جميع الخطوط بنفس اللون هو مرسومه باللون الابيض او غيرها من الالوان المختلفة بعرض 5 سم واضحة و مرئية .

2-5-2 خط الحدود

الملاعب يجب ان يكون محدد بخط الحدود المكون من خطي النهاية وخطي الجانب هذه الخطوط ليست جزءا من الملعب. أي عائق يجب ان يبعد بما فيه مقاعد المديرين الفنيين المساعد المدرب و اللاعبين الاحتياطيين واعضاء وفد المرافق للفريق مترين 2م على الاقل عن ارض الملعب .

2-5-2 خط المركز الدائرة المركزية وانصاف دائرة الرمية الحرة:

يرسم خط المركز بشكل يوازي خطين النهاية من نقطه المنتصف لخطي الجانب ويجب ان يمتد 0,15 متر خارج كل خط جانبي يعتبر خط المركز المنتصف جزء من المنطقة الخلفية .
ترسم الدائرة المركزية في منتصف الملعب بنصف قطره 1,80 م مقاس الحافة الخارجية لمحيط الدائرة ويكون مراكزها على نقطتي منتصف خطي الرمية الحرة .

2-5-3 خطوط الرمية الحرة والمناطق المحرمة واماكن متابعه الكرات المرتدة

يرسم خط الرمية الحرة موازيا لكل من خطي النهاية ويجب ان تبعد حافته (5,80 م) عن الحافة الداخلية لخط النهاية وبطول 3,60 م وتقع نقطه المنتصف على خط وهمي الموصل بين نقطتين منتصف خط النهاية المناطق المحرمة تعتبر المناطق المستطيلة المرسومة على الملعب والمحددة بخطين النهاية، امتداد خطي الرمية الحرة والخطوط التي تبدأ من خطين نهاية وتبعد حافتها الخارجية من نقطه المنتصف لخط النهاية 2,45 م من على كل جانب وتنتهي عند الحافة الخارجية لامتداد خطي الرمية الحرة، وتعتبر هذه الخطوط جزء من المنطقة المحرمة باستثناء خط النهاية .
المناطق المحرمة هي المناطق المستطيلة المرسومة على كل الملعب والمحددة بخطي النهاية، امتداد خطي الرمي الحرة والخطوط التي تبدأ من خطين النهاية وتبعد حافتها الخارجية من نقطه المنتصف لخط النهاية 2,45 م من كل جانب وتنتهي عند الحافة الخارجية لامتداد خطي الرمية الحرة. هذه الخطوط تعتبر جزء من المنطقة المحرمة باستثناء خط النهاية.
يجب ان تحدد اماكن متابعه الكرات المرتدة من رميه الحرة على طول المناطق المحرمة المخصصة للاعبين اثناء الرميات الحرة.

2-5-4 منطقة الإصابة بثلاث نقاط

منطقة الإصابة بثلاث نقاط هي كل منطقه الملعب باستثناء المنطقة القريبة من سلة المنافس المحددة تتضمن خطين متوازيين يمتد كل خط عموديا من خط النهاية وتبعد الحافة الخارجية 0.90 م عن الحافة الداخلية لخطي الجانب

قوس بنصف فتره 6.75 م مقاس من نقطه تقع تحت مركز سله على ارض المنافس بالضبط والى الحافه الخارجيه للقوس وتكون المسافة من النقطة على الارض الى الحافه الداخليه لنقطه منتصف خط النهاية 1.575 م ثم يلتقي القوس مع الخطين المتوازيين .

خط ثلاث نقاط لا يعتبر جزءا من منطقه الإصابة بثلاث نقاط

5-5-2 منطقه مقعد الفريق

يجب ان تحدد منطقتا مقعد الفريق خارج الملعب بخطين 2 يجب ان يتوفر 16 مقعد في كل منطقه مقعد الفريق لكل من المدير الفني مساعد المدرب البدلاء لاعبون المستبعدون اعضاء الوفد المرافق اي اشخاص اخرين يجب ان يتواجد خلف مقعد الفريق مترين 2 على الاقل

6-5-2 خط رمية الادخال

يجب ان يرسم 2 خطين بطول 0.15 م خارج الملعب على الخط الجانبي مقابل طاولة المسجل وتبعد حافتيهما الخارجيه 8.325 م من الحافه الداخليه لأقرب خط النهاية

7-5-2 نصف دائرة خطا هجومي

يجب ان ترسم منطقه نصف دائرة للخط هجومي على الملعب وتحدد بواسطه :
نصف دائرة بنصف قطر 1.30 م مقاس من نقطة تحت مركز السلة للملعب بالضبط على الحافه الخارجيه لنصف الدائرة وتلتقي نصف الدائرة مع :
خطين متوازيين متعامدين مع خط النهاية وتبعد الحافه الخارجيه 1.30 م عن نقطه على الملعب تحت مركز السلة بالضبط 0.375 م وتبعد 1.20 م عن الحافه الداخليه لخط النهاية .
ويتم استكمال منطقتين نصف دائرة لا خطأ هجومي بخطين وهميين يلتقيان في نهاية الخطين المتوازيين اسفل الحافه الأماميه للوحه مباشره وتعتبر خطين نصف دائرة لا خطأ هجومي جزء من منطقتي نصف دائرة لا خطأ هجومي .
(القانون الدولي لكرة السلة ، 2022، الصفحات 6-7-9)

مادة 3 - التجهيزات

يتطلب وجود التجهيزات التالية:

وحده اهداف مكونه من

- اللوحتين الخلفيتان

- سلتان تشتملان على حلقتان قابله للضغط وشبكة.

- هيكل الدعم اللوحه الخلفية مغلقة

- كرات السلة
- ساعة المباراة
- لوحة النتيجة
- ساعة التسديد
- ساعة إيقاف وجهاز المناسب مرئي من غير ساعه المباراة من اجل توقيف الاوقات المستقطعة
- اشارتين 2 صوتيه منفصلتين وبصوت عالي ومختلفتان عن بعضهما بوضوح واحده لكل من :
- مشغل ساعة تسديد
- الميقاتي .
- استمارة تسجيل المقابلة
- علامات اخطاء اللاعبين
- علامات اخطاء الفريق
- سهم الحيازة المتبادلة بين الفريقين.
- الأرض.
- الملعب
- اضاءه كافيه

(القانون الدولي لكرة السلة ، 2022، الصفحات 11-12)

3-2 المهارات الدفاعية والهجومية في كرة السلة:

3-2-1 المهارات الهجومية لكرة السلة

المهارات الهجومية هي كل الواجبات الحركية التي تؤدي في اطار قانوني بالكرة و بدون كرة و التحكم فيها من طرف اللاعب هي المؤشر الأساسي لنجاح الفرق و التفوق التكتيكي .

بالنسبة للمهارات الهجومية في كرة السلة تتمثل في مسك الكرة استقبالها المحاورة التمير والتسديد هي أسس اللعب في كرة السلة التي يجب اتقانها وتطبيقها وفقا لقوانين كرة السلة وتعتبر المهارات الأساسية مجموعة من الحركات تؤدي بدرجة عالية من الدقة يجب التحكم فيها واتقانها

ان اكتساب المهارات واساسيات كرة السلة يتم باستخدام احداث الطرق و الأساليب بالإضافة الى الوسائل فمن الضروري تعلمها على أسس صحيحة و من اهم هذه المهارات

- استلام الكرة

- المناولة
- الطبطبة او المحاورة
- التصويب او التهديف
- حركة القدمين
- المتابعة الهجومية
- الخداع

1- استلام الكرة:

ان مسك الكرة من اهم الأجزاء التي تشكل استلام الكرة من اجل التسديد في السلة بمختلف انواعه والمحاورة و تعتبر من اهم المهارات الأساسية في الهجوم باعتبار ان المهارات الاساسية لان مسك الكرة يسمح استلام الكرة ثم التمرير و الطبطبة و الخداع وهي تسمح بصناعة فرص لإحراز نقاط في الهجوم و هو الهدف من اللعبة يعتبر اتقان المهارات الأساسية سواء كانت بسيطة او مركبة مؤشر إيجابي و يسمح بالفوز في المنافسة يعتبر الاستلام من اهم المهارات الهجومية التي تتم من الحركة من الثبات او القفز بصفة عامة حسب وضعية اللعب في المنافسة اين تعطي فرص أكبر للتحكم والفوز بالمنافسة.

2- التمريرات

هي إعطاء الكرة في الوقت المناسب للزميل المتحرر من الرقابة اهم النقاط التي يجب مراعاتها اثناء التمرير: لا نمرر الا اذا كانت هناك فرصة لإيصال الكرة للزميل دون قطعها، الاعتماد على وضعية قدمي المدافع ووضعه في الملعب ، تحديد اللاعب الذي يستلم الكرة ، إيصال الكرة بسرعة دون تعثر ، التمريرة تكون سريعة لكن الدقة مطلوبة - التمريرات الطويلة تحتاج الى سرعة التنفيذ و القوة ام التمريرات القصيرة فتحتاج الى مرونة في التحكم في جميع أنواع التمريرات، و تعتمد التمريرات على جاهزية الزميل الذي يستلم الكرة و يقظته ، يتم استلام التمريرة ما بين الصدر و الخصر أنواع التمريرات:

- التمريرات باليدين يمكن تقسيمها الى التمريرة الصدرية، المرتدة، فوق الرأس
- التمريرات بيد واحدة يمكن تقسيمها الى تمريرة على مستوى الكتف، المرتدة، الخطافية.

3 - المحاورة:

توجد أنواع من المحاورة: المحاورة العالية، المحاورة المنخفضة و المحاورة بتغيير الاتجاه المحاورة العالية: هي المحاورة الأكثر استخداما عندما يكون المدافع بعيد لا بد من التحكم في المحاورة بكلتا اليدين اليمنى و اليسرى لها أهمية كبيرة على المهاجمين اتقان هذا النوع من المحاورة. المحاورة المنخفضة: يتم استخدامها عند وجود المدافعين لتحاشي محاولات قطع الكرة يجب اتقانها من طرف المهاجمين

المحاورة بتغيير الاتجاه: وتتم بتغيير الاتجاه واليد لغرض خداع المدافعين عند التقدم الى السلة.

4 - تسديد الكرة:

يعتبر التسديد من اهم المهارات الهجومية وهي الوسيلة الوحيدة للوصول الى سلة الخصم وبالتالي الفوز، تعتبر اخر محطة للهجوم بعد العمل وتهيئة الظروف من اجل الابتعاد عن المراقبة والتسجيل من خلال التسديد في السلة.

-أنواع التسديد:

لكثرة المواقف في كرة السلة اثناء المنافسة تجدهم يسددون من الثبات والحركة والقفز والجري من مسافات بعيدة وقرية في ظروف أحيانا صعبة وأخرى سهلة حسب وضعية اللعب أهمها:

أ- من الثبات وهو أساس التسديد يستخدم عند عدم وجود مدافع خاصة في الرميات الحرة يتم من خلال التسديد وضعية القدمين ملائمة للأرض.

ب- التسديدة السلمية: يتم من خلال القيام بخطوتين متتاليتين من الجري تستعمل في الهجوم المعاكس او الدخول في اتجاه السلة

ج- التسديد من القفز: من اهم التسديدات وأكثرها استخداما خاصة بوجود مدافعين. (اللامي و التميمي، 2020، الصفحات 53-54-55-69)

-أهمية المهارات الأساسية في كرة السلة:

تتضمن كرة السلة على مهارات حركية عديدة ومتنوعة تتطلب من اللاعب مجموعة من القدرات تشمل التوافق

العصبي العضلي والقوة المميزة للسرعة ولان كرة السلة تمارس في ملعب صغير اين يتنافس 10 لاعبين من اجل

تسجيل السلة والتي تعتبر هدف صغير نسبيا يتطلب امتلاك اللاعبين للعديد من القدرات مهارية وفنية من الناحية

الفردية والجماعية الى جانب القدرات البدنية والنفسية.

-التمرير : الطريقة الرئيسية لنقل الكرة من لاعب الى لاعب هي مهارة التمرير اثناء المقابلة فالفريق الذي يتحكم في

التمرير بسرعة و احكام يصعب الفوز عليه حتى و ان كان مستواه متواضع لانه يتمكن من إيصال الكرة الى اقرب

مكان للسلة و بالتالي يستطيع التصويب من مسافة قريبة ومن جهة أخرى الفريق الذي يحتفظ بالكرة في الوقت

القانوني يكون أكثر ثقة، و لتنوع اللعب و المواقف في كرة السلة أدى هذا ظهور طرق عديدة و من التمرير بيد

واحدة باليدين .

- أنواع التمرير:

-التمريرة الصدرية

- التمريرة المرتدة باليد الواحدة وباليدين

- التمرير من اعلى الرأس باليدين

- التمرير من فوق الكتف بيد واحدة

- التمريرة الخاطفة

- تمريرة بالدفع البسيط

-المحاورة:

تعتبر من طرق التنقل بالكرة اثناء اللعب بعد مهارة التمرير و للمحاورة نوعان اساسيان .

1-المحاورة العالية

2- المحاورة المنخفضة

عند تعلم مهارة المحاورة لا بد من مراعاة اتقانها باليد اليمنى بنفس درجة اليد اليسرى .

أ-المحاورة العالية : يتم استخدامها للتحرك بسرعة للمهاجم في حالة عدم وجود مدافع

ب- المحاورة المنخفضة : يستخدم هذا النوع من المحاورة عند وجود مدافع و هذا لتفادي قطع الكرة من طرفه وهناك

العديد من طرق المحاورة المنخفضة تنقسم الى :

-المحاورة بتغيير اتجاه الكرة من جانب الى جانب اخر من يد الى يد.

- المحاورة بتغيير الكرة من يد الى أخرى بالارتكاز الخلفي. (زيدان، 1998)

-الحركات الأساسية في الهجوم:

الموقف الأساسي في الهجوم، ل لاعب واحد فقط لديه الكرة، والأربعة الآخرين بدون الكرة. وضعية الجسم صحيحة والتوازن

ضروري للتحرك على نحو فعال في هذا المجال .يجب على اللاعبين تبني موقف مريح الذي يسمح لهم بالتحرك بسرعة :

الساقين وبصرف النظر، أكثر قليلا من عرض الكتفين؛ قدم موازية الركبتين والوركين قليلا ثني ، والحفاظ على مركز الثقل

وزن الجسم منخفض نسبيا مع رأسك ، تركيز مع الكرة و سلة (لا تنظر إلى الأرض) ثني الصدر قليلا يتم توزيع وزن

الجسم على كلا القدمين ، قليلا على أصابع القدم الأيدي جاهزة لاستقبال الكرة، قريبة من الصدر ثني الركبتين يمكن

للاعب التحرك بسرعة .

-التوازن:

توازن الجسم يسمح للاعب الحفاظ على جاهزيته لا بد من تمرير وزن الجسم من رجل الى أخرى فلا ينبغي ان يكون

الظهر مستقيم ليتمكن اللاعب من التحرك من المهم حركة الاقدام ليتمكن من الحفاظ على التوازن يجب تعلم تعديل درجة

اثناء الركبتين لتمرير وزن الجسم من رجل الى أخرى.

-الارتكازات:

كل ما يفعله اللاعب سواء كان في الهجوم أو الدفاع يعتمد على الارتكاز اين يحتاج تحسين تغيير الاتجاه وتعديل طول الخطوات وهي تعطي افضلية على الخصم من خلال خطوات صغيرة.

-الجري:

على اللاعبين تعلم الطريقة الصحيحة للتحرك في الهجوم بدون كرة لهذا يجب على اللاعب الجري وبتحريك الرأس لرؤية الكرة خاصة في الهجوم المعاكس والجري في الممرات الصحيحة.

-السرعة:

السرعة تلعب دورا أساسيا وحاسما تتطلب في بعض الأحيان السرعة القصوى وتغيير السرعة بطريقة فعالة الجري ببطء ثم السرعة.

-تغيير الاتجاه:

يجب على اللاعبين تغيير الاتجاه بشكل متكرر وهذا يتطلب مستوى من التنسيق وتوازن الجسم وهو يعطي أفضلية على الخصم حتى وان كان أسرع في خط مستقيم.

-التوقفات:

يتم التوقف في شكلين توقف على مرحلتين اين تلمس القدم الأولى الأرض ثم القدم الثانية مع توازن الجسم التوقف على مرحلة واحدة اين تلمس القدمين الأرض مرة واحدة.

-التمحور:

يمكن للاعب ان يتقدم بخطوة واحدة، والذي يسمح لها بالتغيير من الاتجاه (على سبيل المثال، الابتعاد المدافع يعني أن اللاعب من وضعية الوقوف يقدم خطوة واحدة إلى الأمام. القدم التي تبقى على اتصال بالأرض تسمى القدم المحورية . لتحديد القدم المحورية إذا كان القدمين في مستوى واحد يمكن اختيار القدم المحورية والقدم الحرة. . - Niveau 1)

World Association of Basketball Coaches, pp. 62-63-64-65-66-67)

-التمركز للحصول على الكرة:

تبرز - بعض الأساسيات على الرغم من أن هناك العديد من التقنيات التي ينبغي أن تدرس للاعبين، وأفضل طريقة ل تعليم كيفية تبرز هو عن منحهم العديد من الفرص للممارسة في المواقف! من الضروري دائما طلب الكرة باستخدام لاستخدام اليد كهدف، عندما تريد أن حاملها يمر الكرة لك، ويجب يديك كن مستعدا للقبض عليه .

-اصطياد الكرة:

المبادئ الأساسية استلام البطاقة سيكون العديد من اللاعبين ناجحين للغاية جيدة في اصطلياد الكرة دون أي نصيحة من مدربهم ؛ ومع ذلك ، هذا الأخير لا ينبغي أن يفترض أن جميع اللاعبين قادرين على ذلك ، ويجب أن يكون على استعداد لتعليمهم كيفية التقاط أو لتصحيح طريقتهم في الحصول على التمرير .

-المهاجم الحامل للكرة:

يمكن للمهاجم امام مدافع اقل من 1 متر ان يحتفظ بالكرة اقل من 5 ثواني والا يعتبر خطأ لهذا من الضروري بالنسبة للمهاجم ان يكون قادرا على التمرير او التصرف للاحتفاظ بالكرة لا بد من وضع المهاجمين تحت الضغط اثناء التدريب. المهاجم مستعد للعب - موقف التهديد الثلاثي هذا الموقف يسمح للمهاجم بالتصرف حسب الوضعية يمكنه التمرير او التسديد او المحاورة الكرة والتنقل.

-التمرير:

هناك أنواع متعددة للتمريرات في كرة السلة تستخدم حسب الموقف اثناء المنافسة تمريرة على مستوى الصدر باليدين تمريرة بيد واحدة تمريرة سفلية تمريرة فوق الرأس التمويه بالتمرير، من بين المبادئ الأساسية المشتركة القيام بخطوة لإعطاء قوة أكثر للتمرير التمحور و نقل الكرة من جهة الى أخرى التدرج على القيام بالتمرير بالحركة و التركيز على التمويه بالتمرير التدرج للقيام بالتمريرة باليد اليسرى و اليمنى .

-المحاورة:

اكتساب المهارات الفردية لها أهمية كبيرة في كرة السلة تعتبر نقطة البداية للمدرب التسديد لا بد من نسيان الجانب التاكتيكي حتى يتحكم اللاعبون في الجانب التقني لان التحكم في الجانب التاكتيكي بدون اكتساب التقني يعتبر غير فعال في كرة السلة اهم الاساسيات الفردية في الهجوم هي المحاورة، التمرير والاستقبال اساسيات الحركية في التمركز والتسديد. أنواع المحاورة: المحاورة باليد اليمنى و اليسرى، المحاورة المتقاطعة، المحاورة السريعة المحاورة الخلفية، المحاورة وراء الظهر و المحاورة المزدوجة أنواع متعددة للمحاورة .

-التسديد:

يعتبر من اهم اساسيات الهجومية يمكن ممارسته في أي ملعب بطريق وأسلوب حسب اللاعب يتم التحكم في التسديد بعد القيام بالتدريب لمدة ساعات يحتاج التسديد الى الارتكاز خلال التسديدة بالخطوة المزدوجة التوازن والتحكم في تقنية التسديد ص (Niveau 1 – World Association of Basketball Coaches, pp. 178- 193 176 -179-188-193)

-أهم أنواع الهجوم في كرة السلة:

فريق كرة السلة يعتبر في الحالة الهجومية عند حيازته للكرة فيحاول التقدم بسرعة عن طريق الكرة نحو سلة الخصم قبل ان ينظم دفاعه و يعود كل لاعب الى موقعه و يقوم كل لاعب في الدفاع بمتابعة كل لاعب فعلى الفريق المهاجم ان يناور حركيا من اجل اقتحام و مباغته الدفاع المنظم من اجل التسديد نحو السلة
ومن خلال هذا التصنيف يمكن ان نحدد نوعين أساسيين من الهجوم في كرة السلة:
النوع الأول: و هو الهجوم السريع و هذا النوع يهدف الى الوصول الى السلة قبل ان يقوم الفريق المدافع بتنظيم نفسه في الدفاع .

النوع الثاني: و هو الهجوم منظم الموقعي اين يقوم كل أعضائه بالناورة و التحرك بشكل منسق لإيجاد ثغرة في الدفاع يمكن من خلالها محاولة التقدم و التسديد في السلة في الوقت القانوني المحدد للهجوم.
تنظيم الفريق المدافع يكون اما بتعيين كل مدافع يقوم بحراسة مهاجم معين او الدفاع على المنطقة لهذا لا بد ان يكون الهجوم حسب توقع المدافعين فهناك الهجوم ضد دفاع رجل لرجل و الهجوم الثاني يكون على دفاع في المنطقة يتم الدفاع في الحلتين قرب السلة ، و يمكن ان يكون الدفاع بهذا الشكل في كل الملعب حسب أسلوب و خطة الفريق .
و من هذا يمكن تصنيف أنواع الهجوم الموقعي او الهجوم في المناطق القريبة من السلة او الهجوم الذي يتم في كل الملعب بعد الضغط نصنف الهجوم الى الأنواع التالية .

- الهجوم السريع

-الهجوم الموقعي

أ- الهجوم في حالة دفاع رجل لرجل

- الهجوم في حالة رجل لرجل قريب من السلة

- الهجوم في حالة رجل لرجل عن طريق الضغط في كل الملعب

ب- الهجوم في حالة الدفاع في المنطقة

- الهجوم في حالة الدفاع في المنطقة قريب من السلة

- الهجوم في حالة الدفاع المنطقة الضغط في كل اللعب

- المبادئ الخططية للهجوم:

تعتمد الخطط الهجومية في كرة السلة خلال المنافسة على مجموعة من المبادئ و هي :

-الهجوم في كرة السلة يهدف الى اغتنام الفرصة الملائمة للتسديد ومتابعة الكرة دون مقاومة الدفاع.

-العمل على التعاون بين افراد الفريق خلال كل لحظات الهجوم و الالتزام بذلك

- أساس الخطط الهجومية هو اللعب الثنائي والثلاثي بين لاعبي الفريق.

- يعتمد اللعب الثنائي والثلاثي بإمكانية التصرف والمرونة في اللعب في وضعيات مختلفة

- لا بد من تأمين الهجوم بلاعب في حالة وجود صعوبة ومن اجل الحماية من الهجمات المضادة من طرف الخصم.
 - الاشتراك في الهجمة بين لاعبين او اثنين في جهة يحتم وجود لاعب اخر في الجهة المقابلة
 - ان التحرك المنظم للفريق في الهجوم يعقد من مهمة المدافعين لفريق الخصم
- (فوزي، 2014، الصفحات 162-163)

3- 2- 2 المهارات الدفاعية في كرة السلة:

الموقف الدفاعي في كرة السلة، هو نفس الوضع المتوازن المستخدم في الهجوم التباعد بين القدمين. القدمين ثني الركبتين تتوافق تقريبا مع الكتفين، وضع اليدين حسب الموقف. .

- التنقل في الدفاع

التنقل في الدفاع يعتمد على الزحليقة الدفاعية عند التنقل على اليمين واليسار عند حيازة اللاعب المهاجم للكرة.

-تغيير الاتجاه

تغيير الاتجاه يتطلب وضع القدم في الاتجاه الذي يتحرك فيها المدافع ليعيد توازنه لا بد ان تكون الخطوة في محور الجسم وتفادي الخطوة الأولى الى الوراء لان المهاجم سيتجاوز به سهولة.

-الانتقال من الانزلاق الدفاعي إلى الركض:

الانزلاق الدفاعي يستخدم لأغراض محددة لمنع المراوغة لهذا فان المدافع مضطر الى الجري للحفاظ على السيطرة الدفاعية.

(Niveau 1 – World Association of Basketball Coaches, p. 13)

- المهارات الفردية الدفاعية فتتخلص فيما يلي

1- الوقفة الدفاعية الصحيحة

2- المركز الدفاعي

3- خطوات الدفاع

4 - الدفاع ضد الخصم عند التصويب

5 - الدفاع ضد المحاور

6 - الدفاع ضد القطع

7- الدفاع ضد رجل الارتكاز

8- المتابعة الدفاعية . (السيد، 2015، صفحة 4)

-أنواع الدفاع في كرة السلة:

هناك أنظمة دفاع مختلفة في كرة السلة. من بين الإجراءات الدفاعية الأكثر شيوعاً، نميز بين الدفاع رجل لرجل والدفاع عن المنطقة .

-الدفاع رجل لرجل:

في الدفاع من رجل إلى رجل أو الدفاع الفردي ، يتم تعيين مدافع لكل مهاجم. بمعنى آخر ، يتم تعيين لاعب محدد للغاية لكل لاعب في الفريق من الفريق المنافس ، والذي يحاول مواجهته: يحاول استعادة الكرة. لذلك يركز كل لاعب دائماً على الخصم الذي تم تعيينه له.

-الدفاع في المنطقة:

دفاع المنطقة هو دفاع لا يركز فيه اللاعبون على خصم واحد، ولكن على مساحة أو منطقة معينة. مهمة كل لاعب هي الدفاع عن منطقة معينة (على سبيل المثال منطقة "الجهة اليمنى"). إذا دخل لاعب منافس هذه المنطقة، يحاول المدافع إيقافه ومواجهته. إذا غادر المنطقة المعنية مرة أخرى، فإن دور المدافع عن المنطقة الجديدة التي يدخل فيها المهاجم هو تولي المسؤولية.

الدفاعات المشتركة كقاعدة عامة، تتناوب العديد من الفرق بين الدفاع الفردي والدفاع عن المنطقة لتعطيل إيقاع الفريق المنافس وبالتالي زعزعة استقراره.

هناك أيضاً استراتيجيات دفاعية مشتركة في كرة السلة، ولكن نادراً ما تستخدمها الفرق على سبيل المثال، لعب دفاع المنطقة بأربعة لاعبين بينما يلعب الخامس دفاعاً رجل لرجل على أحد اللاعبين للفريق المنافس، ثم في حيازة الكرة: هذا يسمح بالضغط عليه. هذا التكتيك يسمى "صندوق ودفاع واحد". من الحكمة استخدام هذا التكتيك في حالة سيطرة لاعب معين من الفريق المنافس بشكل خاص. (La tactique au basketball, 2024)

-طرق الدفاع رجل لرجل

-الدفاع رجل لرجل بطريقة محددة

- الدفاع رجل لرجل حسب المهام

- الفاع رجل لرجل بتغيير المهام

- مميزات الدفاع رجل لرجل

- استغلال خبرة اللاعبين في الفريق أثناء القيام بالدفع رجل لرجل

- الاستعانة بخصوصيات الفريق ومميزاته

- القدرة على مواجهة الهجوم خاصة قبل نهاية المقابلة

- عندما تكون نسبة نجاح التسديدات مرتفعة للفريق الخصم

-عندما يكون الخصم بمستوى أداء محدود

- يتم استخدام هذه الطريقة في مواجهة الهجوم السريع
- رفع مستوى القدرات البدنية التحمل السرعة وسرعة رد الفعل
- بعث رفع مستوى روح المنافسة والكفاح لدى لاعبي الفريق
- عيوب وسليبات طريقة الدفاع رجل لرجل
- إمكانية ارتكاب أخطاء أثناء الدفاع رجل لرجل
- غير مناسبة لتنفيذ الهجومات المعاكسة بعد استرجاع الكرة
- صعوبة ادراك و معرفة الخطأ من طرف المدافع من اجل التغطية
- هناك خطط كثيرة و متعددة من اجل التخلص من هذا النوع من الدفاع (الستار ، الخداع)
- عندما يكون لاعب ضعيف دفاعيا في الفريق يمكن ان يؤثر سلبا على دفاع الفريق (اللامي و التميمي، 2020)
- الإجراءات الاستراتيجية:

- القواعد الخطئية في كرة السلة:

يشمل مفهوم الخطط في كرة السلة جميع الإجراءات الهجومية أو الدفاعية التي يستخدمها اللاعبون لتحقيق هدف محدد. يمكننا التمييز بشكل أساسي بين نوعين من الخطط، وهما: الخطط الدفاعية والخطط الهجومية. يمكننا أيضا التفريق بين الاستراتيجية الفردية والاستراتيجية الجماعية تجمع الإستراتيجية الفردية بين جميع الإجراءات الهجومية والدفاعية التي لا يمكن تجربتها إلا من قبل لاعب فريق معين. كجزء من استراتيجية جماعية، فإن اللاعبين الخمسة هم الذين سيحاولون معا تحقيق هدف محدد. من خلال تطبيق خطط مختلفة بطريقة مستهدفة أثناء مباراة كرة السلة، يمكن للفريق جمع المزايا الحاسمة التي يمكن أن تقوده إلى الفوز.

- الخطط الهجومية والدفاعية:

في كرة السلة، عادة ما نفرق بين الخطط الهجومية والخطط الدفاعية، لكننا نتحول بسرعة كبيرة من خطة إلى آخر حيث يتم تنظيم الدفاع بهدف التمكن من السماح للفريق بالانتقال بسرعة إلى مرحلة الهجوم. للتذكير، فإن الهدف النهائي في كرة السلة هو تسجيل أكبر عدد ممكن من السلات، وبالتالي نقاط أكثر من خصمك.

الخطط الدفاعية في كرة السلة الهدف من الإستراتيجية الدفاعية في كرة السلة هو استعادة حيازة الكرة قبل رمية أو بعد ضياع الكرة من قبل الفريق المنافس. دوره هو منع الخصم من تسجيل النقاط. عادة ما يقوم اللاعبون بذلك من خلال محاولة مواجهة ومنع تمريرات الفريق وتسديداته وطريقه في موقف هجومي. هناك أنظمة دفاع مختلفة في كرة السلة. (La tactique au basketball, 2024)

- مواصفات لاعب كرة السلة:

تتطلب كرة السلة مواصفات بدنية وذهنية وجسمية خاصة ومن اهم هذه المواصفات التي تميز لاعب كرة السلة هي:

-المواصفات البدنية: الصفات البدنية التي يمتلكها اللاعب والتي تمكنه من اللعب وتقديم الأداء المناسب هذه المواصفات الفات البدنية العامة والخاصة السرعة القوة التحمل المرونة والقوة الانفجارية وتحمل القوة وتحمل السرعة التي تمكن اللاعبين من أداء من تقديم أداء مستمر وسرعة رد الفعل الى جانب مستوى الرشاقة الذي يمكن اللاعب من التكيف مع أي موقف في اللعب.

- المواصفات الجسمية: والمتعلقة بطول اللاعب والعرض والمحيطات ويتميز لاعب كرة السلة طول القامة وكتف ضخمة طول الذراعين عضلات طويلة ومرنة.

-المواصفات ذهنية: وهي المواصفات الذهنية التي يتصف بها اللاعب ليتمكن من التكيف مع مختلف التغيرات اثناء المنافسة اثناء الهجوم والدفاع ومن بين هذه الصفات سرعة اتخاذ القرار، الانتباه، التركيز، الذكاء الذي يجعل اللاعب يتعامل مع مختلف المواقف والذي يساعده على إيجاد الحلول المهارية و الخططية المناسبة

-مواصفات نفسية: كل ما يتعلق بشخصية اللاعب تحمل الأعباء وحب اللعبة والفريق والشعور بالانتماء اليه الثقة بالنفس والتحكم في الانفعالات بما يقتضيه الموقف مستوى طموح عالي لتحقيق الإنجازات فردية والشخصية. (جاسم ، هلال، و خالد، 2014، الصفحات 23-24)

3-3 مكونات الاداء الرياضي في كرة السلة:

الأداء الرياضي للاعبين هو مزيج من مساهمة اللاعب ومشاركته في اللعبة الجماعية (الكمية) وفعالية اللقطات التي يتم تنفيذها (الجودة) (جرا أورشاين وآخرون، 1997 ؛ نادو وآخرون، 2008). يمكن أن يكون هذا المزيج بين الكمية والجودة متناسبا إلى حد ما اعتمادا على الدور أو مركز اللعب أثناء المباراة، وبالتالي يمكن أن يكون متغيرا للاعبين من نفس الفريق. في كرة السلة، يتحمل بعض اللاعبين مثل الموزع مسؤولية تنظيم اللعبة في الفريق، وبالتالي فهم في كثير من الأحيان يمتلكون الكرة. على العكس تماما، لاعبين آخرين مثل المحوريين) الذين لديهم دور دفاعي أكبر في تحت السلة ومسؤولية الحد من هجمات الخصم (بوربوسون ، بوزيات ، ساوري وسفير في ، 2008). وبالتالي، يجب أن تأخذ مقاييس الأداء بالضرورة في الاعتبار المهام والمسؤوليات المختلفة المسندة إلى هؤلاء اللاعبين من أجل مقارنتها بطريقة عادلة ومنصفة حدود أدوات القياس المتاحة في الرياضة.

3-4 تقييم الأداء في كرة السلة:

في كرة السلة يجب أن تتوفر أداة قياس أداء اللاعبين على معلومات عن الإداء الهجومي التي يقوم به اللاعبون ولكن لا بد من الاخذ بعين الاعتبار الأداء الدفاعي الذي يتم تنفيذه عندما يمتلك الخصم الكرة، مثل صد كرة الخصم أو استرجاع

الكرة. ومع ذلك، حتى الآن، عدد قليل جدا من الأدوات الموجودة في الأدبيات العلمية تشمل قياس الإجراءات الهجومية والدفاعية (نادو وآخرون، 2008)

تعتبر الاحصائيات الفردية من اهم الأدوات التي تساعدنا على معرفة نتيجة وأداء الرياضيين في كرة السلة من خلال ارقام تعكس مردود وأداء اللاعب في مقابلة او عدت مقابلات لمعرفة مستواه نقاط القوة والضعف والتنبؤ بأدائه في المستقبل من خلال نتائج المحققة في المقابلات الماضية. من اجل متابعة أداء الرياضي في كرة السلة تم الاعتماد على مؤشرات الأداء الرياضي وهذا باستخدام البيانات الاحصائية في تحليل المؤشرات اثناء المقابلة مع حساب معدل المؤشر الإجمالي للأداء الرياضي في كرة السلة حسب المعادلة، تم الاعتماد على الدليل الاحصائي للاتحاد الدولي لكرة السلة 2018 هناك طريقة لتقييم الأداء الفردي في الدوري الاميركي للمحترفين في التقييم «rating». حسابها بسيط نسبيا.

3-5- أدوات قياس الأداء الرياضي في كرة السلة PRS

(PRS) أداة من أدوات القياس يسمح بتقييم أداء اللاعبين من الناحية الكمية اثناء اللعب من خلال احصائيات الفردية للاعبين وهذا من خلال وضع العلاقة لاستخراج مؤشر الأداء روز 2004 هذه الأداة تسمح بتقييم الأداء الهجومى والأداء الدفاعى من خلال متغيرات مثل التسديدات الناجحة المتابعة الهجومية و الدفاعية (Joé-Craig & Dodjivi , 2019)

3-6- دليل الإحصائي الاتحاد الدولي لكرة السلة 2018

مقدمة:

الاحصائي هو المسؤول في تسجيل ما يجري في الميدان والدليل الاحصائي يعطي توجيهات دقيقة وسريعة لمساعدة لتجنب التخمين ويقوم بتقديم نظرتة في الوضعية، لهذا فان الفهم المعمق لقوانين لعبة كرة السلة ضروري للقيام بدور الاحصائي.

1. تسديدات المرمى الميدانية- LES TIRS AU PANIER .

Tentative de tir التسديد محاولة

• يتم احتساب محاولة التصويب الميدانية (FGA – "محاولة التصويب الميدانية") على اللاعب في كل مرة يسدد فيها، أو يرمي، أو ينقر كرة حية نحو سلة خصمه في محاولة لتسجيل سلة.

• يمكن إجراء محاولة التسديد (FGA) من أي مكان في الملعب، بغض النظر عن حركة التسديد.

• يجب بعد ذلك إدخال نوع اللقطة.

تسجيل السلة panier marqué

- يتم احتساب السلة التي يتم إحرازها على اللاعب في كل مرة تؤدي محاولة التسديد من جانبه (FGA) إلى تسجيل سلة، أو التحقق من صحة السلة بسبب تدخل غير قانوني على الكرة من قبل لاعب مدافع .

تسديد عند الصافرة Tirs au buzzer

- تعتبر محاولة التسديد (FGA) في نهاية الربع بمثابة محاولة تسديد (FGA)، إذا تم تسديد الكرة قبل الجرس .

التسديد وخطأ بعد تسديدة Tir et faute sur tir

- لا يُحسب للاعب الذي يتم ارتكاب خطأ أثناء التسديد محاولة تسديد (FGA) إلا إذا لم يتم تسجيل السلة .

إلغاء السلة Panier annulé

- لا تُحسب محاولة التسديد (FGA) إذا تم إلغاء التسديدة بسبب التدخل غير القانوني على الكرة من لاعب في الهجوم .

التسديد مع مخالفة أو الخطأ Tir et violation ou faute

- لا تُحسب محاولة التسديد (FGA) إذا سدد اللاعب بينما يرتكب أحد زملائه انتهاك أو خطأ، قبل التسديد .
- عند ما يحتسب خطأ أو مخالفة .

صد التسديدة Tir Contré

- في حالة صد تسديدة قبل رمي الكرة، لا يجب تسجيل محاولة التسديد (FGA).

تسجيل المدافع للسلة ضد فريقه Panier marqué contre son camp

- عندما يتم تسجيل سلة من قبل لاعب مدافع بطريق الخطأ في سلة فريقه، سيتم احتساب السلة على قائد فريق الخصم .
- تمنح له محاولة التسديد (FGA) والتسديدة الناجحة (FGM).
- في حالة تسجيل السلة من طرف المدافع بعد محاولة تسديد من طرف الفريق المهاجم ، سيتم منح الفريق المهاجم متابعة هجومية .
- في حالات الفريق المدافع استحوذ على الكرة تم تسجيل السلة تحتسب كرة ضائعة للمدافع .

2. الرميات الحرة TIRS DE LANCER-FRANC ('FREE THROWS')

محاولة الرمية الحرة Tentative de lancer-franc (FTA) (FTA)

- يتم احتساب محاولة الرمية الحرة (FTA) على اللاعب عندما يحاول هذا اللاعب تنفيذ رمية حرة، ما لم يكن هناك انتهاك من قبل اللاعب المدافع وتم إضاعة الرمية الحرة (يجب إعادة الرمية الحرة). بمعنى آخر، لا ينبغي أن يُنسب إلى اللاعب محاولة الرمية الحرة (FTA) إذا تأثر بإجراء غير قانوني من قبل الخصم (يجب إلغاء الرمية الحرة)، إلا إذا كانت نتيجة الرمية الحرة هي رمية حرة تم التحقق من صحتها

تسجيل الرمية الحرة Lancer-franc marqué (FTM)

يتم تسجيل الرمية الحرة المسجلة (FTM) للاعب في كل مرة تؤدي فيها محاولة الرمية الحرة من قبل هذا اللاعب إلى منح نقطة مسجلة.

3. الكرات المرتدة ('REBOUNDS') REBONDS

تعريف الارتداد Définition du rebond

أي محاولة تسديد ميدانية (FGA) أو محاولة رمية حرة ضائعة (FTA) يتبعها ارتداد. الارتداد هو استرجاع يتحكم فيه اللاعب في الكرة الحية اثناء اللعب، أو من قبل الفريق الذي يحق له الحصول على الكرة أثناء رمية الجانبية بعد محاولة تسديد ضائعة (FGA) أو رمية حرة نهائية ضائعة.

المرتدات الهجومية والدفاعية Rebonds offensifs et défensifs

وتنقسم المرتدات إلى مرتدات هجومية ودفاعية.

يتم احتساب المرتدات الهجومية عندما يتم الاحتفاظ بالحياسة من قبل نفس الفريق الذي أخطأ محاولة التصويب الميدانية (FGA) أو الرمية الحرة النهائية (FTA)،

يتم تسجيل المرتدات الدفاعية عندما يكتسب الفريق المدافع الكرة .

4 - تضييع الكرة ("التحول") TURN OVER ("PERTES DE BALLE")

تعريف: " تضييع الكرة " التحول هو خطأ يرتكبه اللاعب المهاجم أو الفريق المهاجم مما يجعل الفريق الدفاعي يستحوذ على الكرة، والتي تشمل:

- تمريرة خاطئة
- عدم التحكم في استقبال الكرة
- أي نوع من الاخطاء المخالفة اثناء الهجوم
- خسارة الكرة تعني السيطرة على الكرة
- لا يمكن تنفيذ "الدوران" إلا من قبل الفريق المسيطر على الكرة. يتحكم الفريق بالكرة عندما:
- أحد اللاعبين من هذا الفريق يمسك أو يراوغ الكرة الحية.
- الكرة متاحة لرمية التماس من خارج الملعب.
- الكرة متاحة لأحد لاعبيه أثناء الرمية الحرة.
- يتم تمرير الكرة بين زملائه.

5. التمريبات الحاسمة ('ASSIST') PASSES DECISIVES

التمريرة الحاسمة هي تمريرة التي تؤدي مباشرة إلى تسجيل النقاط التي سجلها اللاعب الميل في الفريق

تمريرة داخلية وتسديدة داخلية Passe vers l'intérieur et tir intérieur

- التميرية للاعب داخل المنطقة والذي يسجل من داخل ٤، تعتبر دائماً "تميرية حاسمة".
- تمريرة خارج المنطقة والتسديد مباشرة *Passé vers l'extérieur et tir immédiat*
- التميرية للاعب خارج المنطقة الذي يسجل دون مراوغة تعتبر دائماً بمثابة تمريرة "حاسمة".
- التمرير خارج المنطقة وتسديد بعد المراوغة دون معارضة *Passé vers l'extérieur et tir après dribble sans opposition*
- تعتبر التميرية للاعب خارج المنطقة، الذي يسجل، بعد مراوغة واحدة أو أكثر، بمثابة "مساعد" إذا لم يكن الرامي بحاجة للتغلب على مدافعه.
- تمرير إلى خارج المنطقة وتسديدة بوجود مدافع وجه لوجه (بدون تمريرة حاسمة) *Passé vers l'extérieur et tir après dribble sans opposition*
- التمرير خارج المنطقة وجود مدافع وتخطيه مباشرة *Passé vers l'extérieur et défenseur battu sur le drive immédiat*
- يتم منح "التميرية الحاسمة" في المواقف التي يقترب فيها اللاعب المهاجم من مدافعه في موقف 1 ضد 1 بشرط أن يتجه نحو السلة فوراً بعد تلقي التميرية ويتم التغلب على مدافعه
- تمريرة هجومية مضادة *Passé de contre-attaque*
- ينطبق نفس المبدأ في حالات الهجوم المضاد، عند التمرير إلى اللاعب تلقى في منتصف الملعب في المنطقة الأمامية
- مساعدة وتسديد خطأ (مع رميات حرة) *Passé décisive et faute en action de tir (avec lancers-francs)*
- يتضمن مفهوم "تسجيل السلة الحصول على رمية حرة واحدة أو أكثر. إذا تعرض اللاعب الذي يتلقى التميرية لخطأ أثناء التسديد وقام بتسديد رمية حرة واحدة على الأقل، فسيتم منح التميرية الحاسمة ('ASSIST') بنفس طريقة منح السلة المسجلة (FGM)

6. الاعتراضات (قطع الكرة) ('STEALS') LES INTERCEPTIONS .

- تعريف: يتم منح "قطع الكرة" للاعب المدافع عندما يتسبب تصرفه في خسارة الخصم للكرة ("التحول").
- يجب أن يتضمن الاعتراض (قطع الكرة) دائماً حقيقة لمس الكرة، وهو ما لا يجوز بالضرورة يمكن السيطرة عليها.

حالة اعتراض *Cas d'interception*

- اعتراض أو تحويل مسار تمريرة ثم يستعيد المدافع
- أخذ الكرة من الخصم أثناء مسكها والقيام بالمحاورة *dribble*
- استعادة الكرة المفقودة بعد خطأ من أحد اللاعبين المهاجمين

لا يتم تسجيل " قطع الكرة " إذا أصبحت الكرة ميتة واستحوذ الفريق المدافع على الكرة خارج الحدود - حتى لو كانت خسارة الكرة ناجمة عن تصرفات اللاعب المدافع.

مسك الكرة Ballon tenu

الحالة الوحيدة التي يمكن فيها تسجيل قطع الكرة بينما تصبح الكرة ميتة، تتعلق بالمدافع الذي يتسبب في إمساك الكرة ويفوز فريقه بالمباراة الحيازة بسبب قاعدة الحيازة المتبادلة.

7. - صد الكرة. (‘BLOKED SHOTS’) LES CONTRES

تعريف: يتم منح للاعب صد اذا قام في كل مرة:

- إذا كان اللاعب صد الكرة بشكل واضح يحول مسار التسديدة
- والتسديدة لم تسجل.

يجب ملاحظة الواضحة لانحراف مسار التسديدة من قبل اللاعب سواء كانت الكرة قد تركت يد الرامي

- يجب أن تكون عملية التسديد، من الناحية الإحصائية، عبارة عن حركة للأعلى و/أو للأمام نحو السلة بهدف محاولة الوصول إلى السلة.

-أخرج الكرة من يدي الرامي في خط كتفه Sortir le ballon des mains du tireur et ligne des épaules

في المواقف التي تكون فيها الكرة خارج يدي الرامي قبل أن تكون في الهواء:

- إذا كانت الكرة فوق ارتفاع الكتف، يتم تسجيل محاولة التسديد (FGA)، صد الكرة ، ومرتدة .

8. الاخطاء LES FAUTES

تعريف: يتم احتساب خطأ ضد اللاعب بعد قرار الحكم.

أنواع الاخطاء Types de fautes

قد يتم فرض أخطاء شخصية وفنية وغير رياضية والطرده على اللاعب. قد يتم فرض أخطاء فنية والطرده على المدرب أو الأشخاص المصرح لهم بالجلوس على مقاعد بدلاء الفريق.

ومن المهم التمييز بين أنواع الأخطاء، إذا كان برنامج الإحصاء يسمح بذلك.

أخطاء مقاعد البدلاء Fautes de banc

يتم تسجيل الأخطاء الفنية وعدم الأهلية ضد المدرب أو الأشخاص المخولين بالجلوس على مقاعد البدلاء ضد المدرب ولا يتم احتسابها كأخطاء فريق.

خطأ ورميات حرة لخطأ الفريق Faute et lancers francs pour faute d'équipe

الأخطاء "التصويبية" والأخطاء "غير التصويبية"، فإن خطأ التصويب هو أي خطأ يصفه الحكام بأنه خطأ "تصويب".
الخطأ الذي يؤدي إلى رميات حرة فقط بسبب أخطاء الفريق يعتبر خطأ غير تسديدي.

المتسبب في الخطأ Fautes provoquées

في كل مرة يتم ارتكاب خطأ على لاعب، يتم احتساب الخطأ المسبب لذلك اللاعب. في حالة وجود خطأ غير مؤهل، إذا تم ارتكاب الخطأ جسدياً على اللاعب، فسيتم احتساب الخطأ المسبب للاعب الذي كان ضحية الخطأ.
(MANUEL STATISTICIENS FIBA, 2018)

3-7 مؤشر الأداء في كرة السلة:

من اجل استخراج مؤشر الأداء الرياضي في كرة السلة بالشكل التالي.
- مؤشر الأداء = (النقاط المسجلة + عدد المرتدات + تمريرات الحاسمة + اعتراض الكرة + الصد) - (التسديدات الفاشلة + الرميات الحرة الفاشلة) - الكرات الضائعة (Bordet, 2010)

3-8 مركز اللعب في كرة السلة التوزيع الكلاسيكي:

كرة السلة تلعب ب 5 خمسة لاعبين و هناك خمسة مراكز لعب حسب البنية المورفولوجية و القدرات البدنية و التقنية ينقسم مراكز اللعب الى مركز واحد موزع (meneur de jeu) مركز 2 خلفي (arrière) مركز 3 جناح (ailier) مركز 4 الجناح القوي (ailier fort) مركز 5 المحوري (pivot) كل مركز لعب لديه مهام خاصة في الملعب في الدفاع و الهجوم . (Les postes au basketball، 2023)

-مركز 01 صانع الألعاب (meneur de jeu) : يوزع الكرات و ينظم اللعب في الهجوم يحسن المحاورة بالكرة لديه رؤية مميزة يتوغل بسرعة بالكرة و يقطع الكرات في الدفاع .

-مركز 02 الخلفي (arrière) : لاعب سريع له قدرات بدنية يتحمل يتميز بالرشاقة دوره أساسي يتميز بسديدات ثلاثية و نقطتين يقوم بالتوغل بمميزات هجومية .

-مركز 03 الجناح (ailier) : لاعب متعدد المناصب يحسن التسديد بثلاثة نقاط و التوغل و الدخول بالكرة يساعد اللاعبين داخل المنطقة في استرجاع الكرات المرتدات .

- مركز 04 الجناح القوي (ailier fort) : دور اللاعب محوري و يشكل معه داخل المنطقة دوره دفاعي بشكل أساسي مهمته منع مهاجمي الخصم من الاقتراب من السلة واسترجاع الكرات المرتدة .

-مركز 05 اللاعب المحوري (pivot) اللاعب المحوري عموما أطول لاعب في الفريق ، قوي بدنيا و يلعب

بالرجل الكبير دوره حماية السلة المنطقة المحرمة ، يستغل قوته و بنيته لمنع الخصم من التسديد

- يعتمد على التقسيم الكلاسيكي لمهام اللاعبين الى قسمين:

لاعبي داخل المنطق: **les intérieures**: مصطلح يشير إلى اللعب داخل قوس النقاط الثلاث ، يتشكل من الجناح القوي والمحوري مركز 04 و 05 ،

-لاعبي خارج المنطقة **les extérieures**: مصطلح يشير إلى اللعب خارج قوس النقاط الثلاث، على عكس

لاعبي داخل المنطقة. عادة ما يكون هذا هو صانع الألعاب و الظهير، وبمشاركة الجناح، مراكز (01, 02, 03)

(Position (basket-ball), 2023)

الخلاصة:

في هذا الفصل تم الإشارة الى اهم متطلبات الأداء الرياضي في كرة السلة بداية بالتعريف باللعبة وقوانينها ثم المهارات الدفاعية والهجومية في كرة السلة مع إعطاء تفاصيل اساسيات اللعبة واهمية التحكم فيها واتقانها بالكرة و بدون كرة في الدفاع و الهجوم مع تقديم اهم المهارات الأساسية و أنواعها و مبادئ اللعب الهجومي و الدفاعي ، وصولا الى مواصفات لاعب كرة السلة من جميع الجوانب بدنية، مهارية و نفسية، و تم التطرق الى الأداء الرياض في كرة السلة في الدفاع و الهجوم مع اخذ بعين الاعتبار مركز اللعب و اهم أدوات قياس الأداء الرياضي في اللعبة حسب الدليل الاحصائي لكرة السلة ، و مؤشرات الأداء الرياضي في كرة السلة كوسيلة لتقييم الأداء الرياضي .

الفصل الرابع

4- التحضير النفسي الرياضي

تمهيد

4 -التحضير النفسي الرياضي

4-1- علم النفس الرياضي

4-2- التحضير النفسي الرياضي

4-3- اساليب الاعداد النفسي

4-4- الاخصائي النفسي الرياضي

4-5- اساليب الاسترخاء

4-6- التحضير النفسي الرياضي لمواجهة قلق المنافسة

4-7- الطاقة النفسية والأداء الرياضي

4-8- التنفس

4-9- أهمية الاسترخاء

تمهيد :

يعتبر التحضير النفسي الرياضي من مجالات علم النفس الرياضي الذي يعرف تطوراً كبيراً ومتابعة من طرف المختصين والباحثين لأهميته ودوره في تطوير واستقرار الأداء الرياضي من خلال طرق وأساليب التحضير النفسي الرياضي وأهميته في التدريب الذهني والحفاظ على التوازن النفسي لدى الرياضي ورفع مستوى الدافعية للرياضي خلال التدريب والمنافسة.

4- التحضير النفسي الرياضي

1-4 علم النفس الرياضي

4- 1- 1 مفهوم علم النفس الرياضي

علم النفس الرياضي هو فهم سلوك وخبره الفرد اثناء ممارسة النشاط الرياضي وقياس السلوك والخبرة للاستفادة من المعارف والمعلومات تطبيقياً.

يبحث علم النفس الرياضي المجال النفسي المرتبط بالنشاط الرياضي في مختلف المجالات والمستويات فيبحث في الخصائص والسمات النفسية الشخصية للرياضي لمواجهة التي تواجه الرياضي خلال ممارسة النشاط الرياضي فعلم النفس الرياضي يبحث في إيجاد الحلول العلمية ولا يقتصر على مجرد تطبيق المبادئ وقوانين ونظريات علم النفس العام بل أصبحت له مبادئه ومشاكله ومباحثه (البشتاوي و الخواججا، 2010، صفحة 237)

4-1-2 تعريف علم النفس الرياضي:

يعرف علم النفس الرياضي هو ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبره الانسان تحت تأثير ممارسه الأنشطة البدنية والرياضية فيقوم بتقومها للاستفادة منها في مجالات الحياة وهو ذلك العلم الذي يدرس العوامل النفسية والعقلية التي تؤثر في اداء الرياضي بشكل عام بهدف خفض التوتر وزيادة الاستقرار النفسي وتحسين ادائه ورفع درجة الحماس وفق استراتيجيات معينه واسس علميه صحيحة.

نلاحظ في كثير من الأحيان في المجال الرياضي تراجع مستوى اداء بعض الرياضيين وعدم استقرار مستواهم ظهور بعض الرياضيين وسلوك مغاير لطبيعتهم وعاداتهم وغير ذلك من المظاهر السلبية التي تؤثر سلباً على مستوى ادائهم وتحد من تقدمهم وقد نجد بعض الرياضيين الذين يتعرضون لدرجة عالية من الانفعال الاستتارة ولضغوط نفسيه عديدة مما يؤثر في الصحة النفسية للرياضيين. (رمضان، 2008)

4-1-3 أهمية علم النفس الرياضي:

يهتم علم النفس الرياضي بالرياضيين الناشئين و الشباب المتقدمين في مختلف المستويات و الجنسين و يتعامل مع كل الأطراف العملية الرياضية ابتداء من اللاعب و المدرب و المسير حتى الوصول الى المشجعين يركز علم النفس الرياضي على عملية

التدريب و المنافسة من اجل وجود الحلول للمشاكل التي تواجه الرياضي من الجانب النفسي اين تلعب المنافسة دورا كبيرا في تقوية سمة الإصرار على الفوز و الكفاح من اجل تحقيق الأهداف المسطرة يمكن تحديد أهمية علم النفس الرياضي بالاتي :

التعرف على دوافع الفرد لتحقيق انجاز ، أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية في بناء و تكوين شخصية الفرد ، تنظيم التخطيط للتدريب الرياضي ، حماية الرياضي من التأثير السلبي للمشاركة في المنافسة الرياضية ، اقتصاد الجهد و الحفاظ على مستوى الرياضي ، معرفة سلوك الرياضي و بالتالي معرفة أسباب حدوث العوامل المؤثرة و الحفاظ على التوازن النفسي قبل المنافسة و اثائها و بعدها .

4-1-4 أهداف علم النفس الرياضي:

تفسير وفهم السلوك الرياضي ومعرفة أسباب حدوثه والعوامل التي تؤثر فيه والتنبؤ به والتحكم فيه من خلال تعديله وتوجيهه لتحقيق الإنجاز الرياضي. (موفق و الهيتي ، 2012 ، صفحة 22)

4-2 التحضير النفسي الرياضي:

4-2-1 التحضير النفسي الرياضي والمهارات الذهنية

التحضير النفسي الرياضي هو نظام يركز على الاستعداد للمنافسة. ويتضمن تطوير المهارات الذهنية والمعرفية لتحسين الأداء العام للرياضي. كما يركز أيضًا على إعطاء معنى ومتعة لممارسة الرياضي أو الرياضية لوضعه في أفضل الظروف الممكنة لتحقيق النجاح.

يهتم الإعداد الذهني بوضوح بالجانب الذهني للأشياء. كيف أفكار، وكيفية تغيير نمط التفكير، وما هو هدي، وما هي قيمي. هذه أسئلة مثيرة للاهتمام وتجلب الكثير للممارس. لذلك سنجد بطبيعة الحال مناهج مثل البرمجة اللغوية العصبية وعلم النفس والتأمل وما إلى ذلك. كل هذه التقنيات ذات أهمية حقيقية. ومع ذلك، فإن النتائج التي يتم الحصول عليها تختلف بشكل كبير اعتمادًا على الفرد. وهذا ليس بالضرورة خطأ المدرب العقلي. (Yvan, 2020)

4-2-2 دور المحضر النفسي في تحسين الاداء للرياضي:

الحصول على مساعدة من محضر نفسي من اجل تحسين الأداء الرياضي إلى أقصى حد ممكن، حتى لو كان بإمكان الرياضي ممارسة هذه التمارين بمفرده في المنزل، فمن الضروري أن يحصل الرياضي على المساعدة من أحد المختصين، فهو يساعد الرياضي على إيجاد الأساليب المناسبة والممارسات التي تتناسب مع الاختصاص الرياضي. والأهم من ذلك كله، هو قدرته على إعطاء الرياضي مفاتيح تنفيذ الجلسات الفردية المنزل، حتى لا يضيع الرياضي بين البرمجة اللغوية العصبية والتنويم المغناطيسي والتخيل الذهني: هناك العديد من الأدوات المتاحة وقد يكون من الصعب أن تجد الطريقة المناسبة دون مساعدة. كل فرد يعمل بشكل مختلف ومن المهم تكييف التحضير.

كرياضي، يجب استكمال التدريب البدني بالتحضير النفسي إذا كان الرياضي يرغب في تقديم أفضل أداء لديه في المنافسة. الوعي الذاتي والتخيل هما دعامتان قويتان، ولكن يمكن استكاملهما بتمارين أخرى. والأمر يعود للرياضي وما يناسبه بشكل أفضل اما بمفرده أو بمساعدة اخصائي. (Berstein, 2021)

4 - 2 - 3 الحالة المثالية للأداء الرياضي

هي نتيجة التقاء الابعاد البدنية والنفسية وويليامس 1986 هذه الحالة نادرة ولا ارادية يرى المختصين ان اشراك البدن و النفس يعطي نفس جديد، التحضير النفسي الرياضي تهدف الى مساعدة الرياضي و معرفة الحالة المثالية للأداء و تمكينه من معرفة المهارات النفسية و بالتالي تفعيل و المحافظة على الحالة المثالية. (Heuzé, & Marc , p. 1998)

4- 2-4 التقنيات المستخدمة في التحضير النفسي:

التحضير النفسي، هناك مجموعة متكاملة من الأدوات. وتشمل هذه الأدوات تقنيات التنفس والاسترخاء والخطاب الداخلي. هذا عنصر مهم من الأدوات المستخدمة. في الواقع، إنها تتوافق مع الطريقة التي نتحدث بها مع أنفسنا، والتي يتم التعبير عنها في شكل الصوت الداخلي أو في شكل كلام بصوت عالٍ نعمل عليه مع المحضر النفسي وأخيرًا، يعد التصور الذهني أداة فعالة في التحضير النفسي وهو عبارة عن إسقاط ذهني لموقف أو تقنية أو غيرها، حيث يتم تنشيط حواسنا الخمسة. على سبيل المثال: أتخيل إيماءة يتم تنفيذها بشكل صحيح من خلال التركيز على بنائها وتفصيلها البصرية وأحاسيسها وأصواتها وروائحها ومذاقتها المحتملة. من المهم أن تتذكر أن الدماغ لا يميز بين ما اختبرته وبين ما اعتقدت أنه يختبره. من خلال تجربة خوض سباقك أو امتحانك ذهنيًا 50 مرة أقرب ما يكون إلى الواقع، بدعم من محضر نفسي، فإن التدريب يعني أنك بحلول المرة الـ 51 تكون أكثر راحة و ثقة و اقل توتر. (VAIRAT, 2021)

4- 2- 5 طرق تنمية الصفات النفسية:

التدريب الهادف مناجل تحقيق نتيجة رياضية عالية يتطلب التصميم على تحقيق نتيجة تنمية الصفات النفسية من خلال مجموعة من الطرق الهدف و الإصرار و الحزم و التحكم في النفس تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية وواعية . هناك بعض المدربين يهتم و يفضل تطوير الصفات البدنية و تحسين الجانب التقني و الأداء الحركي و تطوير الجانب الخططي و لا يأخذون بعين الاعتبار تطوير الصفات النفسية و من الممكن تطوير هذه الصفة النفسية من خلال تطوير بعض العناصر البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال الاحمال الخاصة و تمارين القوة و التحمل و في حالات أخرى يتم تطوير الصفات النفسية بصورة واعية من خلال مخطط الاعداد النفسي مثله مثل الاعداد البدني و المهاري و الخططي لهذا لا بد ان تكون العملية التدريبية و التحضير النفسي وحدة متكاملة ضمن العملية التدريبية .

4- 3 اساليب الاعداد النفسي

يسعى التحضير النفسي الى تنمية الدوافع و الاتجاهات الإيجابية و المعارف العلمية و القيم الأخلاقية بالإضافة الى يسعى التحضير النفسي الى الارشاد التربوي النفسي للرياضيين و قدرتهم على مواجهة المشاكل و الضغوطات التي يمكن ان تواجههم و حلها بطريقة سلمية و صحيحة باتباع الأساليب التلية. (البشتاوي و الخوجا، 2010، صفحة 238)

4-3-1 الإعداد النفسي طويل المدى

يبدأ التحضير النفسي طويل المدى عندما يدرك الرياضي ان يستعد في الدخول الى المستوى العالي الأولمبي و العالمي وهذا من خلال التحضير لعدة سنوات يتم تجزئتها الى فترات تحضير سنوي على أساس المنافسات التي يشارك فيها الرياضي حتى الوصول الى الهدف النهائي .

التخطيط طويل المدى لديه أهمية كبيرة في العملية التدريبية للرياضي او الفريق و التي تبدأ منذ فترات الشباب منذ الصغر و يستمر لعدة سنوات حتى الوصول الى النظام المثالي و بداية الفاعلية فالتخطيط طويل المدى احد اهم خصائص التدريب الحديث الذي من خلاله يصبح الرياضي الفريق في أفضل المستويات، و تعتبر الخطط المستقبلية من أسس اعداد الرياضي الناشئ و تطور مستواه الرياضي خلال فترة التحضير النفسي يجب ملاحظة عدت نقاط منها

أولاً : لا بد ان يخضع الرياضي للاختبارات الطبية الدقيقة

ثانياً : تقييم طرق التدريب الرياضي.

ثالثاً : يخضع الرياض لاختبارات نفسية و مقابلات شخصية مستمرة و التأكيد على العلاقة بين افراد الفريق الواحد .

-واجبات الاعداد النفسي العام طويل المدى

- تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب

-اللاعب عليه ان يتدرب ويتعود على ظروف المنافسة لكي لا تحدث أي مفاجأة خلال المنافسة

-لا بد من التعود والتدرب على الصفات الأخلاقية التي تميز اللاعب حب الرياضة الاحترام والتعاون في الفريق

- العمل على تطوير صفات الادراك عند الرياضي

- تطوير الجانب التحليلي للاعب من خلال الملاحظة والذي يساهم في اتخاذ القرار المناسب اثناء المنافسة

- العمل على تحسين وتطوير التخيل والذاكرة والقدرة على فهم الأساليب التكتيكية للخصم.

- تطوير وتنمية التحمل والإرادة والمواجهة دون الاستسلام.

- السمات النفسية التي تساعد اللاعب على الارتقاء الى اعلى المستويات:

ابرز السمات التي تساعد اللاعب على الارتقاء الى اعلى مستويات المنافسة و تحقيق احسن النتائج هي :

-أولاً المباراة :

هي قدرة اللاعب على المحافظة على الحيوية في الأداء و الاستمرار في ذلك لفترة طويلة وهذا من اجل تحقيق نتيجة إيجابية في مختلف الظروف التي يمكن ان تواجه الرياضي و يمكن ان نلاحظ نقص المثابة في التخاذل و عدم مواجهة الصعوبات دون أي سبب .

العمل على وضع خطة محكمة على المدى البعيد من اجل تخطي الصعوبات التي يمكن ان تواجه اللاعب لتحقيق هدفه و ربط إنجازات الرياضي بإنجازات المستوى العالي مع اعتبارها نموذجاً للوصول اليه و اعتباره قدوة .

العمل على التخطيط المناسب لمستوى المثابة للرياض الذي يناسب مستواه الرياضي في جميع الجوانب الأداء المهاري او البدني مع الاخذ بعين الاعتبار القابلية لتحقيق هذا المستوى .

ثانيا: سمة الاستقلالية:

وهو القدرة على تحقيق المستوى المطلوب والهدف بأسلوب متميز للاعب دون التأثير بالآخرين وهذا يساهم في الابداع للاعب وتحقيق أهدافه اما العكس يؤدي الى الحاجة الدائمة الى التوجيه من طرف الاخرين وتقليدهم بطريقة غير واعية تخطيط التحضير النفسي طويل المدى لسمة الاستقلالية:

- اشراك اللاعبين في اتخاذ بعض القرارات لبناء مخطط التدريب السنوي

- اشراك اللاعبين وابداء آرائهم في تحليل مستوى الأداء مع إيجاد الحلول والمقترحات المناسبة لتطوير هذه السمة.

- تحليل مواقف التدريب والمنافسة و أهميتها و اظهار إيجابياتها

- اشراك اللاعبين في كل الواجبات القيادية وعدم اقصائهم سواء كان من الجانب التقني او الإداري و هذا من خلال التخطيط.

ثالثا: سمة الهدف:

وهو العمل على تحقيق الأهداف المسطرة والمحددة يمكن ان يكون ضعيف في هذه السمة عدم الطموح و الاكتفاء بالتمني و عدم المشقة و الكفاح من اجل تحقيق الهدف المسطر.

-تخطيط الاعداد النفسي الطويل المدى لسمة الهدف:

-تخطيط برنامج التدريب من طرف المدرب للاعب من خلال تحديد اهداف المسطرة لمستويات أداء اللاعب

- تعويد اللاعب على التخطيط والتقييم والتي تعتمد على التوزيع الزمني للخطة المبرمجة حسب الدورات التدريبية مرحلية او فترية او دورات كبرى.

-رابعا: سمة الذات

وهي قدرة اللاعب على التحكم في تصرفاته وسلوكياته في مختلف المواقف خاصة عند الاستثارة العالية مثل الإصابات والحمل الزائد والتعب، الخسارة و عدم تحقيق الأهداف ومن اهم اعراض ضعف هذه السمة الخوف، الارتباك الغضب التصرف بعدائية

-تخطيط الاعداد النفسي الطويل المدى لسمة ضبط الذات

يجب ان يتصف المدرب بمواصفات تكون قدوة للاعبين في السلوك والتصرفات المنافسة التجريبية تساهم في اكتشاف المواقف التي يمكن استغلالها لتوجيه تصرف و سلوك اللاعب ومحاولة ضبطه الاخذ بعين الاعتبار المنافسة واستغلال المواقف لتحليلها عند ملاحظة السلوك غير قويم وإعطاء النصائح والارشادات حسب ظروف الموقف.

خامسا: سمة التصميم:

وهي القدرة على اللعب واتخاذ القرارات وبذل الجهد من اجل تحقيق نتيجة محددة ومن بين اعراض عدم وجود وضعف سمة التصميم التردد في اتخاذ القرار و عدم القدرة على تحقيق الأهداف المحددة و المنتظرة. (عكلة ، 2016، الصفحات 45-46)

-المبادئ الأساسية للأعداد النفسي الرياضي

- يجب على الرياضي ان يقتنع بأهمية المنافسة
- معرفة كل ظروف وشروط المنافسة الرياضية
- تحديد الرياضي لهدف ومن ثم الوصول اليه
- مراعاة الفروق الفردية للرياضيين من طرف المدرب
- الثقة في طرق التدريب التي يستخدمها المدرب
- التعود على التركيز في المنافسة
- تعزيز الثقة بالنفس للرياضي
- تعويد الرياضي على العمل وبذل الجهد في جميع الأحوال سواء كانت النتائج إيجابية او سلبية
- تحفيز الرياضي من طرف المدرب في جميع الظروف ليصل الى اعلى مستوى
- الاهتمام بالرياضي في حياته وتنظيمها كي لا تؤثر في مستواه. (الحووري، 2016، الصفحات 41 - 42)

4-3 - 2 الاعداد النفسي قصير المدى

الاعداد النفسي القصير المدى هو الاعداد المباشر الذي يكون قبل المنافسة الرياضية لا يؤدي الى نتائج إيجابية اذا لم يتم الاخذ بعين الاعتبار الاعداد النفسي طويل المدى و يقدم بعض الخبراء نصائح في عملية الاعداد النفسي قصير المدى قبل المنافسة الرياضية مباشرة.

- طريقة الابعاد:

وهي استخدام الطرق التي تبقى الرياضي بعيدا عن التفكير في المنافسة واهمها: متابعة أفلام او مسرحيات مرحة او ممارسة اشغال او هوايات التي يجلبها الرياضي الانشغال بالقراءة والتنزه مناقشة بعض المواضيع بعيدة عن المجال الرياضي والبقاء بعيدا عن المشجعين لتفادي الاثارة وفوائد الابعاد تكمن في ادخار طاقة الرياضي التي يستهلكها في التفكير في الخصم.

- طريقة الشحن

البعض يرى ضرورة إبقاء الرياضي في جو المباراة و يستخدمون في ذلك شحن الرياضي و توجيه كل ما يرتبط بالمنافسة و أهميتها و تكرار اهم النقاط الهامة التي يجب اتباعها و التذكير بالمكاسب التي يمكن الاستفادة منها بعد الفوز و الخسائر التي يمكن ان تحدث اذا كانت الهزيمة بالإضافة باختلاط اللاعبين بالمشجعين او مشاهدة المباراة التي تسبق مباراتهم ، من خلال ما تم عرضه في الطريقتين نلاحظ كل طريقة لها من الإيجابيات و السلبي اختيار الطريقة المناسبة تعتمد على معرفة المدرب للاعبيه و الطريقة التي تتناسب مع الرياضي و شخصيته فالشحن المثالي يساعد على التركيز و الانتباه و الابعاد التام قد يؤدي الى نتائج سلبية فعلى الرياضي التركيز في المنافسة القادمة الى جانب هذا لا بد من تفادي الانشغال التام بالمنافسة و التفكير

-: التعود على المنافسات

يجب تعويد الفرد على الظروف المختلفة للمنافسة خاصة عند المنافسات الهامة حتى يتمكن الرياضي من التعود والتكيف في مختلف المواقف التي يعيشها الرياضي و هي من اهم الأسباب التي تؤدي بالرياضي الى مزيد من الثقة و القدرة على المواجهة و تعمل على ابعاد الرياضي عن الخوف و القلق قبل المنافسة . (البشتاوي و الخواجا، 2010، صفحة 246)

- الاهتمام بعملية الاحماء:

ضرورة الاهتمام بتهيئة الرياضي قبل المنافسة لتهيئة مختلفة أجهزة الجسم التي تساعد على تنظيم أداء المهارات وتهيئة النفسية قبل المنافسة

- استخدام التدليك: يمكن للتدليك يساعد على التهدئة والعمل على استرخاء العضلات وتحسين الدورة الدموية يساهم هذا في القدرة البدنية ويكسب الشعور بالراحة ويساهم في ابعاد القلق والتوتر والاستثارة ومن الضروري الاستعانة بأخصائي للاستفادة الكاملة من العملية.

- التأثير النفسي لبعض العقاقير والأطعمة: يستخدم المدربون بعض الأطعمة والمشروبات والعقاقير التي يشترط ان يكون لها تأثير طبي معين يكون لها اثر على الناحية النفسية مثل اعتقاد بعض الرياضيين ان اكل قليل من الحلوة يساهم في مدهم بالطاقة و القدرة على القيام بأقصى جهد لكن في الواقع فانها تمد الفرد بالإحساس ببعض الراحة.

- **عدم تغيير العادات اليومية للرياضي**: تفادي تغيير عادات الرياضي اليومية بصفة مفاجئة عند تحضيره للمنافسة حتى لا تكون نتائج عكسية مثل مراعاة وقت النوم بالنسبة للرياضي واجباره على النوم في وقت مبكر على غير العادة على الرياضي النوم في الوقت المعتاد شرط ان يأخذ قسط وافر من الراحة.
- **التعاون مع الطبيب** : التحضير النفسي المباشر يتطلب تعاون الرياض مع الطبيب يجب على المدرب ترك الجانب الصحي و الحالات المرضية للطبيب فلا ينصح للمدرب إعطاء عقاقير منومة للرياضي او مسكنات الا بناء على إرشادات الطبيب .
- **تخطيط التدريب**: العمل على تخطيط الحمل بشكل يتناسب مع برجة المنافسة لتفادي الحمل الزائد و اثاره النفسية على الرياضي أي خطأ في هذا يؤدي الى تراجع أداء الرياضي و مستواه ، يمكن استخدام حصص تدريبية الأخيرة تساعد على تهدئة الرياضي .
- **توجيهات المدرب الرياضي** : للمدرب مسؤولية كبيرة في توجيه الرياضي و التي تؤدي الى تحسين الحالة النفسية من خلال بعث الثقة في الرياضي بتصرفاته الإيجابية و تحفيز الرياضي و تشجيعه لبذل أقصى جهد لتحقيق الأداء المناسب . (علاوي م.، 1994، الصفحات 272-275)

4-4-4 الاختصاصي النفسي الرياضي

4-4-1-1 صفات الاختصاصي النفسي الرياضي:

- يجب ان تتوفر في المختص النفسي الرياضي مجموعة من المواصفات:
- المظهر الحسن بحيث يكون ملفت للانتباه للمتدربين
- ناضجا عقليا ومرن في تفكيره.
- يحسن التصرف و ذو سرعه بديهية في المواقف التي تواجه المتعلمين او المتدربين
- حسن الخلق سمعة طيبة بحيث يثق به المتدربين
- يجب ان يكون واسع المعرفة في مختلف العلوم
- لديه القدرة على ضبط النفس في المواقف التي تواجهه
- لديه دور فعال في النادي او الفريق الذي ينتمي اليه
- يحترم ويقدر العمل الذي يقوم به وهو خدمه الرياضيين ومساعدتهم على حل مشاكلهم
- يتعاون مع جميع اعضاء الفريق والعمل بروح واحدة في خدمه الرياضيين.

4-4-2 مبادئ الاختصاصي النفسي الرياضي

اهم المبادئ الاختصاصي النفسي الرياضي هي:

- السرية في العمل: حفظ اسرار المتعلمين او المتدربين وتجنب نشرها وهذا المبدأ يعد من اهم المبادئ التي تجعل الرياضي يشعر بالثقة.
- تقبل الرياضيين: وهو اتجاه عاطفي للاختصاص النفسي الرياضي نحو الرياضيين يتميز بالتسامح وعدم التفرقة في التعامل، تقبل ظروف ومشاكل الرياضي ومن صفات التقبل الاحترام التسامح تقدير المشاعر تجنب النقد.
- 3 - حق اتخاذ القرار للرياضيين: وهو ترك الحرية للرياضيين في اتخاذ القرار الفردي نحو الاهداف المسطرة التي تصب في مصلحتهم لذلك فان الاختصاص النفسي الرياضي لا يفرض حلاً للمشاكل ما وانما يقوم بتوضيح جوانب المشكلة ومناقشته كافة المقترحات والآراء لحلها. (حازم و عادل، 2020، الصفحات 420-421)

4-4-3 مهام وواجبات الاختصاصي النفس الرياضي

مميزات هذه الفئة لديهم خلفية علمية واسعة في مجال علوم الرياضة والنشاط البدني وعلم النفس الرياضي وتمثل مهام الاختصاصي الرياضي فيما يلي

قبل بداية الموسم، اثناء المنافسة في الموسم، بعد انتهاء الموسم وتتضمن ما يلي:

- الاختبارات النفسية الهدف منها التعرف على اللاعبين.
 - التعرف على اللاعبين وتقديم خبراته وسيرته الذاتية مع إعطاء خبراته العلمية والعملية
 - تقبل اللاعبين وتوضيح بعض المفاهيم الخاطئة انهم ليسوا مرضى نفسيا مع توضيح أسلوب العمل
 - جلسات عمل مع افراد الفريق لتوفير الجو المناسب تقوية روح الجماعة والمحبة بين الفريق.
 - مشاركة الطاقم الإداري في التنسيق بين أعضاء الفريق في تحضير برنامج بين المدرب والمحضر النفسي.
 - خلال الموسم: التوجيه والارشاد النفسي من خلال التحضير النفسي وتطوير المهارات النفسية
 - تحسين العلاقة والمحافظة عليها مع الرياضيين يعتبر من اهم العوامل بالنسبة للمدرب الرياضي من اجل النجاح في مهمته.
 - العمل على تحسين العلاقة بين الرياضيين والطاقم الفني إذا كانت العلاقة متوترة او تحتوي على بعض المشاكل النفسية.
- (الحكيم، 2018، صفحة 188)

- طرق تنمية الصفات النفسية:

ان التدريب الهادف من اجل تحقيق انجاز رياضي على المستوى يتطلب العزم والتصميم لتحقيق الهدف السطر والتحكم في النفس وهذا يتم من خلال تنمية الصفات بطريقتين:

تنمية الصفات النفسية بطريقة عفوية:

يتم تنمية الصفات النفسية بطريقة عفوية خلال التدريب الرياضي بطريقة عفوية فالمدرسين لا يهتمون بتطوير الصفات النفسية فيهتم المدربون بتطوير الصفات البدنية و المهارية و التكتيكية فمن خلال هذا العمل فممكن تتطور هذه الصفات ، و يمكن تطوير الصفات النفسية من خلال عناصر الصفات البدنية مثل تطوير الإرادة و هذا بأداء الاحمال لتطوير الطاولة و تمارين القوة من اجل الصلابة و الجأش و في حالات أخرى يتم تنمية الصفات النفسية بطريقة مباشرة تتم من خلال مخطط التحضير النفسي ضمن التحضير البدني و التكتيكي و المهاري لهذا من الضروري ان يكون التحضير النفسي كوحدة تساهم في العملية التدريبية .

(البشتاوي و خوجا، 2010، صفحة 238)

4-5 أساليب الاسترخاء:

4-5-1 التصور الذهني والارتخاء

هناك عدت طرق للتنظيم الذهني للعاطفة الإنسانية والأداء والمعروفة منذ فترة قد حزت على اهتمام من طرف الرياضيين والمهتمين تم استخدام مصطلح التعلم الذهني تم اقتراح من طرف أحد الباحثين في مجال التدريب الرياضي التدريب على الاسترخاء كمهارة فعالة تتضمن تعليم الافراد التعامل مع الاستجابات الغضب وتدريبهم على المناقشات الجماعية و بجانب هذا الأسلوب بالحوار الداخلي و هي الأشياء التي الافراد لأنفسهم عند تقليل او زيادة التحفيز وتم اقتراح طرق لاستخدام هذه الأساليب في الأداء الرياضي. (العزاوي و مروان ، 2005)

4-5-2 الاسترخاء العضلي التدريجي:

للقيام بالاسترخاء التدريجي يجب على الفرد الاستلقاء على الظهر او الجلوس بشكل مريح ثم التنفس بعمق واخراج الزفير ببطء بعد ذلك يتم شد عضلات القدم باستمرار التوتر لمدة 10 ثواني ثم يطلق هذه الشد ببطء فيشعر بالاسترخاء كلما اختفى التوتر من العضلات وتكرر هذه الخطوات بالنسبة لكل مجموعة عضلية اصابع القدم والقدمين والساق والفخذ والبطن واليدين والذراعين والكتف والعنق الى اخره تساعد هذه الطريقة الافراد على تعلم كيفية تمييز بين العضلات وهي في حالة توتر والعضلات في حالة استرخاء ومن خلال هذه المعرفة يمكن للفرد تحقيق الاسترخاء العضلي الجسدي باعتباره اول خطوه للحد من توتر الذي يصاحب القلق . (شيوخ، 2014، صفحة 159)

4-6 التحضير النفسي لمواجهة قلق المنافسة الرياضية:

لمواجهة قلق المنافسة الرياضية يجب الاهتمام بالتدريب في الاماكن التي ستجرى فيها المنافسات و البيئة الخارجية المحيطة بظروف واجراءات المنافسة ملعب مناخ وجمهور مع تشجيع و تهمين الرياضيين الناشئين عند السيطرة على انفعالاته وتحمل مسؤولياته بالتعاون مع زملاء الفريق كل هذا يساعد في خفض اعراض القلق الجسمي واستخدام التصور الذهني لزياده تركيز الانتباه وتذكر الواجبات المهارية و الخططية خلال المنافسة واستخدام الاسترخاء العضلي والذهني للتقليل من التوتر

مع ضرورة تقييم اداء الرياضي من خلال الجهد المبذول بغض النظر عن الفوز او الهزيمة مع اهمية التحكم في مختلف الانفعالات اثناء المنافسة .

4-6-1 ضبط القلق خطة التعامل مع المثيرات:

يجب ان يكون عند الرياضي ولو قليل من الضغط النفسي حيث يعتبر عنصر تنبيه وتخفيف لديهم زيادة الضغط النفسي تؤثر سلبيا على الأداء الرياضي إذا كان مفرطا.

حالة الأداء المثالي للرياضي هي التي يشعر فيها بأنه مهيب نفسيًا و جاهز للمنافسة و بدون مهارة عقلية للتعامل مع المثير يكون من الصعب على الرياضي ان ينجح ما طلب منه لهذا فان اكتساب المهارات المناسبة للضبط الارادي للقلق و المثير لا مرغوب فيه ، و بهذه المهارة يستطيع الرياضي خفض مستويات الاثارة عند احساسه بزيادة القلق او مستويات الاثارة اذا احس انه غير جاهز نفسيًا.

4-6-2 دور القلق

من المعروف من ان العلاقة بين الاداء والمثير تنشأ من التعاون بين نوعين من القلق يشار اليهما بالقلق العقلي والمعرفي والقلق البدني وينتج القلق العقلي مما نشعر به من ادراك وتخوف لمطالب الموقف وهذا الاحساس يتميز بالتوجس وفقدان الثقة وعدم التركيز ومن الطبيعي ان يشعر الرياضي بارتفاع مستوى القلق المعرفي قبل بداية المقابلة و في بعض الأحيان قبلها بعدة أيام وينشأ القلق البدني نتيجة طريقة تفسير ردود الافعال الفيزيولوجية ومن علامات القلق البدني التوتر البدني و تعرق اليدين زياده ضربات القلب تزداد هذه المستويات كلما اقتربنا من بدء المقابلة وتختفي بعد بداية اللعب مباشرة.

4-6-3 مقياس الأثارة في الرياضة:

ان العلاقة بين القلق البدني والمعرفي هي علاقة معقدة وهذا التعقيد راجع الى عدم وجود مستوى مثير مطلق يكون هو المثالي بالنسبة للأداء الرياضي في كل الرياضات بل يتطلب كل من الرياضات الفردية والجماعية مستوى مثير مختلفا واضحا في نوعه من اجل ان يتحقق هذا الاداء المثالي الافضل فنجد بعض الرياضيين في حاجة الى تهيئه نفسيه عالية قبل المباراة بينما نجد غيرهم مزيد من الاسترخاء والهدوء

لذا فالتحدي الذي يواجه الرياضي هو كيفية الوصول الى حاله الاداء المثالي بالنسبة لمستوى المثير اي ما هي اللحظات التي يجد نفسه فيها في كامل تحضيره النفسي للمقابلة وهذه الحالة قد تتنوع حسب نوع المقابلة او طبيعة الخصم من اجل ذلك يحتاج الرياضي الى تنوع في مستويات الاثارة الرياضية وفقا لرغبته على اساس منظم وهكذا تتضح اهمية التعامل مع المثير بوصفه مهاره تدريب عقلي هامة.

4-6-4 : النطاق المثالي

من المعتقد ان للرياضيين مجموعه من مستويات الأثارة التي يحققون بها افضل اداء لهم فاذا كان الرياضي فوق او تحت هذا المستوى اهتز اداؤه والمستوى الذي يحقق من خلاله افضل اداء يعتبر المستوى الاداء المثالي للرياضي لهذا من الضروري

للرياضي ان يتعرف على المظاهر و العلامات التي تشير انه في النطاق المثالي و اهمية المثالي ان اهمية قراءته لجسمه تجعله اكثر وضوحا في تقديره لعملية التفاعل بين لقلق العقلي والجسمي و علاقته بالأداء . (باهي و جاد، 1999، الصفحات 85-86)

4-6-5 بناء الثقة في النفس

ان إعطاء فرص تكرر الاداء الرياضي ضروري لاكتساب الثقة في الاداء وتوفير ظروف التدريبية لتحقيق إنجازات وأداء إيجابي وهذا باستخدام التصور الذهني للتعرف على نقاط ضعف المنافس وتطوير الادراك الايجابي والتكيف مع ظروف المنافسة يساعد على زيادة الثقة بالنفس.

4-6-6 السيطرة على الانفعالات خلال المنافسة:

لاكتساب السيطرة على السلوك الانفعالي يجب تجنب التوجيهات السلبية التي تحرض على السلوك العدواني وتوجيه الرياضي نحو احترام قواعد وقوانين اللعبة وقرارات الحكم مع أهمية السيطرة على الانفعالات تحفيز الرياضيين ذوي القيم والاخلاق العالية خلال المنافسة. (خليفة، 2008، صفحة 41)

4-7-4 الطاقة النفسية والاداء الرياضي

الكثير من المدربين يدرك اهمية الجانب العقلي للأداء الرياضي و اهمية المهارات النفسية لهذا اهتم بتحسين الحالة نفسية للرياضيين واصبحت هناك برامج تدريب عقلي كثيرة الاستخدام حيث تساعد هذه البرامج الرياضي على التطوير مهارات النفسية لتحقيق افضل اداء للرياضي، ضعف الطاقة النفسية تؤدي الى ضعف الاداء كما ان المبالغة في مستوى الطاقة النفسية له دور سلبي على الاداء.

هناك تفسيرين في هذا المجال الاول أفضل اداء يحدث عندما يكون لدى اللاعب درجة متوسطة من الطاقة النفسية وبناء على ذلك يعتقد الكثير ان المستويات المعتدلة من التوتر تؤدي الى تحقيق أفضل اداء رياضي وهناك من ان الاداء الرياضي يتحقق عند عندما يتميز اللعب بدرجة عالية للطاقة النفسية وليست الدرجة المعتدلة المصادر السلبية للطاقة النفسية تعوق الاداء لأنها تؤدي الى زيادة التوتر العضلي فتجعل الانتباه محدود والتركيز ضعيف و ظهور التعب بسرعه اما المصادر الإيجابية الطاقة النفسية فتساعد على الاندماج في الاداء والتركيز الانتباه والتخلص من مصادر الافكار السلبية.

4-7-1 متطلبات الطاقة النفسية حسب نوع الرياضة:

نوع الرياضة حسب طبيعة الاداء والقوانين والمهام الحركية والجهد المبذول وخصوصية المنافسة مع الخصم تعتبر العوامل التي تحدد مستوى الطاقة النفسية اللازمة للوصول اليها، بالإضافة الى الخبرات الخاصة للاعبين سواء كانت ايجابية او سلبية فخبراء علم النفس الرياضي تقسم الفعالية الرياضية الى ثلاثة اقسام حسب صعوبة الاداء والعضلات المشتركة والمدة الزمنية

4-7-2 مهام الاداء البسيطة مقابل المعقدة

المهام والاداء البسيط يحتاج الى مستوى منخفض من الاداء لنجاح التنفيذ اما مهام الاداء المعقدة فتحتاج الى مستوى مرتفع من الاداء لتحقيق النتيجة.

4-7-3 مهام الاداء الدقيقة مقابل العضلات الكبيرة

الأنشطة الحركية التي تحتاج عضلة دقيقة مثل الرماية والمبارزة والقوس والسهم والرماية الحرة في كرة السلة والأنشطة الحركية التي تحتاج عمل العضلات الكبيرة مثل رفع الثقل والعب المنازلات تستفيد بدرجة متكافئة من الطاقة النفسية الإيجابية

4-7-4 مهام الاداء التي تتطلب مده زمنية قصيره مقابل مده زمنية طويله

المنافسات التي تستغرق مدة زمنية طويلة مثل الجري لمسافة طويلة والسباحة والدراجات والتجديف هي مثل الأداء البسيط يكون فيها الأداء سهل القدرة على تنظيم الطاقة والاقتصاد في بذل الجهد اين يكون على الرياضي الاحتفاظ بالطاقة البدنية واكمال المسابقة بأسرع وقت تظهر منا أهمية المهارة النفسية التي تساعده على مواجهة الأفكار السلبية التي تراوده عند التفكير كإحساس بالتعب او الألم نظرا لطول المدة

بالنسبة للمنافسات قصير الزمن تتطلب طاقه نفسيه ايجابية لتحقيق التركيز الشديد خلال مده الاداء القصير للاعبين المشاركين في المنافسات التي تستغرق مدة زمنية قصير لكنه متكرر مثل التنس يجب اكتساب مهاره تعبئه الطاقة النفسية وخفضها وفقا لمتطلبات وفترات التوقف اللاعب الذي يمارس الاسترخاء في فترات الراحة البينية و الانتظار يحتفظ مستوى مرتفع من الطاقة النفسية (عكة، 2018، الصفحات 194-195)

4-8-8 التنفس:

لكل رياضة طريقة للتنفس، يتألف التنفس من ثلاثة مجالات رئيسية للتجربة: الشهيق والزفير و... الفراغات بينهما. واعتماداً على الرياضة أو احتياجاتك، يمكنك التركيز على جزء أو آخر.

4-8-1 الشهيق L'inspiration

الشهيق هو الجزء الذي يعث الطاقة ويزيد من التوتر. فأنت تستنشق الهواء، وتحصل على الوقود. وبالتالي فإن تشجيع الإلهام يعني زيادة الموارد المتاحة. وكما رأينا، يجب أن يتكيف هذا الأمر مع النشاط، حيث يمكن أن يكون للإفراط في الأكسجين آثار عكسية. على المستوى العملي، يوصى عموماً بالتنفس من الأنف من أجل التحكم بشكل أفضل في كمية الهواء المستنشق. إذا كنت تتنفس عن طريق الفم، فإنك تميل إلى استنشاق الهواء "أكثر من اللازم". إلا أن هذا الأمر ليس ممكناً دائماً، خاصة في البداية، وذلك حسب نوع الرياضة التي تمارسها. هناك طرق أخرى للتحكم في دخول الهواء، مثل تضيق الحلق قليلاً.

4-8-2 الزفير L'expiration:

من ناحية أخرى، يتوافق الزفير مع الاسترخاء. ولهذا السبب يوصى غالباً بالزفير أثناء ممارسة التمارين الرياضية أو تمارين الإطالة. وخلال فترات الاسترخاء، يمكن أن يؤدي الزفير لفترة أطول إلى تعزيز الاسترخاء والتحكم في التوتر بشكل أفضل. وخلال هذه الفترات، قد يُصبح بأخذ شهيق واحد مقابل كل زفيرين أو أكثر. وبعبارة أخرى، فإنك تقضي ضعف الوقت بنفس الحجم الأولي، وهو ما يعد تنفساً "طبيعياً" وخالياً من التوتر بشكل عام. يمكن تعميق الاسترخاء. على سبيل المثال، 8 ثوانٍ من الشهيق مقابل 16 ثانية من الزفير في حالة السكون، وإطالة فترة التوقف تدريجياً.

4-8-3 الفراغات فيما بينهما:

إن الفراغات بين الشهيق والزفير غير مفهومة نسبياً خارج اليوغا أو علم النفس. ومع ذلك فهي تشكل مجالاً حقيقياً للتجربة. ما عليك سوى النظر إلى الغواصين الأحرار لترى ذلك. فالنتائج الفسيولوجية والنفسية يمكن أن تكون غنية بالاكتشافات والفوائد. وإذا ما تُركت هذه المساحات دون رادع، فإنها توفر عشاً مريحاً للانسدادات العاطفية. (Mathieu, 2016)

4-9-9 أهمية الاسترخاء:

يعتبر الاسترخاء (relaxation) من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق وهناك عدد من أساليب الاسترخاء التي عرفتها معظم الشعوب منذ وقت طويل وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى الراحة الجسمية والنفسية وذلك عن طريق التنفس العميق وتمارين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي، ويمكن القول إن القلق والتوتر بمختلف درجاته وأشكاله يرتبط مباشرة بتغيرات في عدد من الوظائف الجسمية الحيوية التي سبق ذكرها والتدريب على الاسترخاء يعطي الإنسان قدره على التحكم بنفسه ومساعدة نفسه، إضافة إلى التأثير المباشر والفوري للاسترخاء في الراحة العامة وزوال التوتر.

- الاسترخاء حسب الأطباء:

يعاني الكثير من الناس من الاجهاد النفسي والتوتر نتيجة للضغوطات، ولمعرفة أسرع وأنجح الطرق للاسترخاء والراحة نستعرض بعض آراء الاخصائيين والباحثين والمدربين

4-9-1-1 - التأمل: فالجلوس فيه هدوء وغلق العين واستحضار صور إيجابية وذكريات سعيدة له مفعول قوي في

إبطاء ضربات القلب المتسارعة وخفض ضغط الدم مما يجعل الشعور بالراحة أكبر من الاسترخاء ويقول بعض الباحثين انه يمارس هذه الطريقة مرتين يومياً فهي تساعد على التركيز والتخلص من التوتر كما اكدها مؤسس برنامج الطب (الشعار التلقائي)

4-9-2-2 - اليوغا: للتخلص من الاجهاد والارهاق واستحضار الطاقة فان ممارسه اليوغا لها مفعول إيجابي والشعور

بالتحسن بعد مرور 10 دقائق فقط، تساعد على الشعور النشاط والحيوية.

4-9-3 - حمام عطري: ان الاسترخاء في مغطس من الماء الدافئ بعد اضافته بعض قطرات من الزيت عطري يعتبر افضل الطرق لإراحة الذهن والجسم والتخفيف من امراض الحالات العصبية، كما يؤكد العلماء على فوائده، وفي دراسات اجراها الباحثون في كلية الطب في جامعه ميامي الأمريكية اظهر ان رائحة الزيت العطري تساعد على الشعور بالنعاس والاسترخاء وتحسن المزاج وهو ما اكدته أخصائية العلاج بالأعشاب والمؤلفة كتاب (دليل العائلة) للعلاج بالأعشاب .

4-9-4 - اشعة الشمس: التنزه تحت الشمس له فوائد كثيرة حيث يقول بعض الباحثين ان الدراسات التي اجرتها اثناء علاج المصابين بالاكنتاب اظهرت ان التعرض لاشعة الشمس عشرين دقيقة يوميا يحسن المزاج ويقلل من الرغبة في تناول المواد الكربوهيدراتية و هذا يساعد على ضبط عدد الوحدات الحرارية التي تتناولها يوميا ، فالضوء الطبيعي يعزز من انسياب الدم في الدماغ و الشعور بالراحة في نفس الوقت. (شاهين، 2013، الصفحات 92-94)

الخلاصة:

التحضير النفسي الرياضي من اهم مجالات التدريب الرياضي الحديث الذي يساهم في الوصول بالرياضي الى اعلى مستوى من الأداء دوره مساعدة الرياضي على خفض التوتر والقلق والاستقرار النفسي الى جانب هذا زيادة الدافعية والحماس لدى الرياضي لتحقيق أحسن نتيجة من خلال أدوات و تقنيات تساهم في استقرار نتائج الرياضي و الوصول الى الحالة المثالية للأداء، مع ابراز دور المحضر النفسي في القيام بهذه العملية من خلال وضع استراتيجيات تتوافق مع اهداف الرياضي و خصوصيات الفردية للرياضيين و نوع الرياضة.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية.

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

الفصل الاول:

-تمهيد

1-1 - منهجية البحث والاجراءات الميدانية

1-2 - منهج البحث

1-3 - مجتمع وعينة البحث

1-4 - مجالات البحث

1-5 - أدوات البحث واجراءاته الميدانية

1-6 - الدراسة الاستطلاعية

1-7 - المعاملات العلمية لأدوات البحث

1-8 - الادوات الإحصائية

1-9 - صعوبة البحث

تمهيد:

سيتم التطرق الى الخطوات المنهجية في الدراسة، بداية بالمنهج و مجتمع و عينة البحث ثم مجالات البحث و متغيراته و عرض بطاقة الملاحظة الإحصائية للاتحاد الدولي لكرة السلة و مقياس قلق المنافسة لمارتنز و اخرون النسخة العربية لمحمد حسن علاوي 1998 ، ثم الدراسة الاستطلاعية في الأخير المعاملات العلمية لأدوات البحث تم عرض الأسس العلمية لاختبار مقياس قلق المنافسة الصدق ، الثبات و الموضوعية ، في الأخير عرض الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

1- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة، وتحليل بياناتها، وبيان العلاقة بين مكوناتها.

يهتم المنهج الوصفي بجمع الاوصاف الدقيقة للظاهرة المقصودة، ووصف الوضع الحالي وتفسيره كما يستخدم في التعرف على مختلف الاتجاهات والمعتقدات عند الجماعات والافراد ومن اجل فهم الظاهرة وموضوع الدراسة ويمتد الى تفسيرها ومعرفة العلاقة بين ظاهرة وأخرى وسبب حدوث المشكلة ووضع التنبؤات المستقبلية للأحداث (بوداود و عطاء الله ، 2009، صفحة 123)

1-3 مجتمع وعينة الدراسة: مجتمع الدراسة هو مجموعة عناصر لها خاصية او عدت خصائص مشتركة تميزها عن أخرى والتي تجري عليها البحث. (موريس، 2006)

تتكون عينة الدراسة من (92) لاعب من لاعبي القسم الوطني الممتاز ولاعبي الأقسام الجهوية بطولة القسم تم اختيارهم في المنافسات النهائية تين تم توزيع 120 استبانة على اللاعبين الحاضرين الا ان 92 لاعب شاركوا فعليا بعد مشاركتهم في المقابلات اما اللاعبين المتبقين فكانوا في الاحتياط لم يتم ادراجهم في الدراسة لطبيعتها والتي تتمثل في دراسة العلاقة بين قلق المنافسة والأداء الرياضي، بالنسبة للاعبين المشاركين فعليا في المنافسات كانوا موزعين كالاتي:

- 37 لاعب من القسم الوطني الممتاز

- 55 لاعب من فرق الأقسام الجهوية

لقسم الوطني الممتاز: تم اخذ عينة بطريقة قصدية للفرق التي تلعب دورة البقاء (Play down)

للأقسام الجهوية: تم اخذ العينة بطريقة قصدية الفرق المتأهلة للأدوار النهائية من البطولات الجهوية لكرة السلة (Play off) .

توزيع فرق القسم الممتاز المشاركة (Play down)

جدول (01) يوضح توزيع العينة حسب مستوى المنافسة عدد النوادي و اللاعبين حسب المستوى

جدول رقم (01) يمثل توزيع لاعبي القسم الوطني الممتاز (Play down)

مجتمع البحث	الفرق % المشاركة في الدورة	عدد الفرق المشاركة	عدد اللاعبين المشاركين في المنافسة	عدد لاعبي الفريق	الفرق القسم الممتاز
فرق القسم الممتاز	% 20	04	10		اتحاد العاصمة USMA
			10		اتحاد سطيف USS
			07		نادي ورقلة CSMBBO
			09		ام البواقي ASSOBB
% 50	% 50	04	37		المجموع

جدول رقم (02) توزيع فرق الأقسام الجهوية (Play off) .

مجتمع البحث	الفرق % المشاركة في الدورة النهائية	الفرق المشاركة في النهائي	عدد اللاعبين المشاركين في المنافسة	عدد لاعبي الفريق	الفرق القسم الممتاز
الأقسام الجهوية	% 100	02	07	القسم الجهوي	درارية TRAD
			09		USBM مديّة
	%75	04	07	القسم الجهوي الغربي	تيغنف ACBT
			06		سيدي بلعباس WRSBA
			09		مستغانم AFAK
	%25	4	06	القسم الجهوي الشرقي	بجاية ACB

	25%	4	11	القسم الجهوي الجنوبي	MCB بشار
	17,5%		55	04	المجموع

جدول رقم (02) يمثل توزيع لاعبي الأقسام الجهوية

قبل بداية المنافسة تم اختيار جميع اللاعبين المشاركين في الدورات والمسجلين في ورقة المقابلة .

4-1 مجالات البحث :

4-1-1 مجال البشري: اشتملت عينة البحث على 92 لاعب كرة السلة صنف اكابر للقسم الوطني الممتاز والأقسام الجهوية

4-1-2 المجال المكاني:

تم متابعة الدورات النهائية بالنسبة للقسم الممتاز بقاعة المتعددة الرياضات بتييزة بتاريخ 22/21/20 ماي 2022 دورة النهائية للبقاء في القسم الممتاز و الدورة النهائية ما بين الرابطات من اجل الصعود للقسم الوطني الأول بقاعة تييزة بتاريخ 26 / 27 / 28/ ماي 2022 و الدورة النهائية للرابطة الجهوية وسط بقاعة موسى الشارف ببوفاريك بتاريخ 10/09/08 ماي 2022 و الدورة النهائية للرابطة الجهوية غرب بقاعة متعددة الرياضات لوف بوهران يومي 16/15 ماي 2022 .

4-1-3 المجال الزمني:

استمرت فترة الدراسة من سبتمبر 2021 الى غاية سبتمبر 2024 اشتملت الجانب النظري في المرحلة الأولى اين تم التقدم في نسبة انجاز الاطروحة في هذا الجانب ثم الجانب التطبيقي من خلال العمل الميداني اشتمل الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية ، جمع البيانات و تحليل ومناقشة النتائج الى تحرير الاطروحة في شكلها النهائي .

4-3-4 متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: قلق المنافسة
- المتغير التابع: الأداء الرياضي في كرة السلة

5-1 أدوات البحث واجراءاته الميدانية

من اجل تحقيق اهداف البحث استخدمنا بالأدوات التالية:

1-5-1- المراجع والمصادر العلمية باللغة العربية والأجنبية الى جانب المقالات والدراسات المنجزة خلال المنتقيات الوطنية والدولية.

1- القيام بمتابعة وتسجيل الاحصائيات مجموعة من المقبلات من اجل اخذ بعين الاعتبار كل التدابير لمتابعة المقابلات من خلال بطاقة الإحصائية الرسمية للاتحاد الدولي لكرة السلة واختيار الطاقم لمتابعة المتقابلات المبرمجة للدراسة.

2- تسجيل المقابلات عن طريق جهاز كمرا من نوع SONY HDR AS15

مقياس قلق المنافسة:

قام بتصميمه مارتنز وآخرون 1990 لقياس حالة قلق المنافسة الرياضية، وتتضمن القائمة ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية وهي: القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنفس. وقام محمد حسن علاوي بإعداده للصورة العربية 1998. (علاوي ، 1998، صفحة 250).

* التصحيح:

- أرقام عبارات بعد القلق المعرفي هي: 1/4/7/10/13/16/19/22/25
- أرقام عبارات بعد القلق البدني هي: 2/5/8/11/14/17/20/23/26
- أرقام عبارات بعد الثقة بالنفس هي: 3/6/9/12/15/18/21/24

اتجاه البعد كما يلي:

ابدا تقريبا = درجة واحدة 1 ، أحيانا = درجتان 2 ، غالبا = 3 درجات ، دائما تقريبا = 4 درجات .

أما العبارة التي عكس اتجاه البعد يتم تصحيحها كما يلي:

أبدا تقريبا = 4 درجات ، غالبا = 3 درجات ، أحيانا = درجتان 2 ، دائما تقريبا = درجة واحدة 1.

يتم جمع درجات كل بعد على حدا.

كلما ارتفعت درجة المفحوص على البعد اقتربت من الدرجة العظمى للبعد.

وجميع عبارات القائمة في اتجاه كل بعد ما عدا العبارة رقم 14 في بعد القلق البدني فهي عكس اتجاه البعد .

تدرج المقياس (ابدا تقريبا - أحيانا - غالبا - دائما تقريبا)

جدول رقم (03) سلم الاستجابات :

مستوى مرتفع	مستوى معتدل	مستوى منخفض
36 - 27	26 - 18	17 - 9

1-6 الدراسة الاستطلاعية:

في الدراسة الاستطلاعية قام البحث بحساب المعاملات العلمية لأداة البحث ومدى ملاءمتها للدراسة الأساسية

اهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على عينة الدراسة

- حساب المعاملات العلمية لأداة البحث

إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

من اجل معرفة الصعوبات التي يمكن ان نصادفها اثناء انجاز هذه الدراسة متابعة مقابلات رسمية في كرة السلة في قاعة بوفاريك
مقابلة اتحاد بوفريك و اتحاد مليانة و في قاعة عين الدفلى بين شباب عين الدفلى و اتحاد مليانة تم متابعة احصائيات المقابلة
من خلال بطاقة الاحصائيات في كرة السلة المعتمدة من طرف الاتحاد الدولي لكرة السلة اين تم تسجيل احصائيات المقابلة حيث
كانت تجربة للتحكم في تسجيل معطيات المقابلة لتحضير الطاقم لمتابعة منافسات في الدراسة الأساسية و اتخاذ كل التدابير
لتسجيل بيانات المقبلات.

بالنسبة لمقياس قلق المنافسة تم توزيع الأداة على مجموعة من الخبراء من اجل تحكيم الأدوات لمباشرة المرحلة الثانية من الدراسة
الاستطلاعية بإجراء التجربة على العينة التي كان قوامها 22 لاعبا من مجتمع البحث تم ابعادهم عن الدراسة الأساسية ، و
لنتمكن من التعامل مع كل تفاصيل الدراسة تم الاخذ بعين الاعتبار النقاط التالية:

- المدة الزمنية التي يستغرقها اللاعب في الإجابة على المقياس

- كيفية تجاوب اللاعبين مع المقياس

- التعرف على الاستفسارات على عبارات المقياس

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

تم جمع مقياس قلق المنافسة وحساب الوقت المستغرق لملاً الاستمارة كان الوقت المستغرق من 5 دقائق الى 07 دقائق كحد
اقصى لم تكن هناك ملاحظات تذكر عبارات المقياس كانت واضحة وفي متناول اللاعبين.

1-7 - المعاملات العلمية لأدوات البحث في الدراسة:

- الأسس العلمية لاختبار المقياس:

بعد الحصول على درجات مقياس قلق المنافسة حساب المعاملات العلمية للتحقق من صلاحية المقياس للدراسة الأساسية والتي
اشتملت على:

- ثبات المقياس

- صدق الاتساق الداخلي

1-7-1- صدق قائمة قلق المنافسة: توصف الأداة انها صادقة ان هي قاست ما صممت لقياسه وليس شيئا اخر (عطاء الله، 2020، صفحة 264)

- صدق المحكمين

تم عرض المقياس على خمسة أساتذة التعليم العالي تم الاتفاق على صلاحية المقياس للدراسة في البيئة الجزائرية وبالتالي تطبيقه على عينة الدراسة.

1-7-2- صدق الاتساق الداخلي:

- معامل ارتباط كل محور من المحاور مع الدرجة الكلية للمقياس

جدول رقم (04)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الابعاد	
0,01	**0,73	البعد المعرفي	1
0,01	**0,56	البعد البدني	2
0,05	*0,53	الثقة بالنفس	3

*دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.05$) / **دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.01$)

يتبين من خلال الجدول (رقم 2) ان جميع محاور الابعاد ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى الدلالة 0,01 و 0,05 عليه فان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي .

-معامل الارتباط بين كل عبارة مع الدرجة الكلية للمحور.

-استخدام طريقة الاتساق الداخلي، حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للبعد

الجدول (05)

الثقة بالنفس		القلق البدني		القلق المعرفي	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة

**0.620	1	**0.544	1	** 0.677	1
**0.660	2	**0.674	2	**0.581	2
**0.799	3	**0.660	3	**0.765	3
**0.726	4	**0.638	4	**0.571	4
**0.749	5	*0.534	5	**0.666	5
**0.893	6	**0.665	6	**0.641	6
**0.827	7	**0.694	7	**0.578	7
**0.844	8	**0.638	8	**0.782	8
**0.687	9	**0.575	9	**0.625	9

*دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.05$) / ** دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.01$)

يتضح من الجدول رقم (05) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند المستوى 0,01 و 0,05 بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد يشير الى وجود اتساق داخلي بين العبارات مع كل محور.

1-7-3 - ثبات المقياس:

لحساب معامل ثبات المقياس على افراد العينة قام الباحث بحساب معامل الثبات انطلاقا من معامل الارتباط الفاكرو نباخ تم الحصول على معامل ثبات قيمته 0,810 عن طريق معامل الارتباط الفاكرو نباخ وهذا يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات وبذلك تم تطبيقه على عينة الدراسة بمعامل صدق قيمته 0,90 الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

اما بالنسبة لثبات المقياس حسب كل بعد فكان كالتالي :

-معامل ثبات البعد المعرفي كانت قيمته 0,827 عن طريق معامل ارتباط الفاكرو نباخ مما يدل كل ان البعد يتمتع بدرجة عالية من الثبات بمعامل صدق ب 0,909

-معامل ثبات البعد البدني كانت قيمته 0,798 عن طريق معامل ارتباط الفاكرو نباخ مما يدل كل ان البعد يتمتع بدرجة عالية من الثبات بمعامل صدق 0,893

- معامل ثبات بعد الثقة بالنفس كانت قيمته 0,905 عن طريق معامل ارتباط الفاكرو نباخ مما يدل كل ان البعد يتمتع بدرجة عالية من الثبات بمعامل صدق يقدر 0,951

1-7-4 - موضوعية المقياس:

الاختبار الجيد يتصف بالموضوعية وهو الاختبار المجرد الغير متحيز لأنه يعطي نفس النتائج مهما اختلف المصححون النتائج لا تتأثر باختلاف المصححين أي بذاتية المصحح (بوداود ، 2010، صفحة 71)

يتميز المقياس بالموضوعية وحيد الفهم غير قابل للتأويل تمت الإجابة على الأسئلة بكل هدوء وبدون أي صعوبات تذكر.

1-8- الادوات الإحصائية المستخدمة:

تم معالجة البيانات الإحصائية عن طريق برنامج SPSS الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية و هذا باستخدام الأساليب الإحصائية التالية.

- استخدام معامل الارتباط بيرسون لحساب الصدق والاتساق الداخلي
- استخدام معامل الفا كرو نباخ لحساب الثبات
- استخدام اختبارات T test و اختبار Anova لدراسة الفروق بين المجموعات

1-9 صعوبات البحث:

كانت هناك بعض الصعوبات في بداية الدراسة الميدانية لان المقابلات كانت تجرى بأبواب مغلقة لتبعات جائحة كورونا تم اتخاذ إجراءات والتواصل ومراسلات رسمية مع الهيئات المعنية الاتحادية الجزائرية لكرة السلة والرابطات الجهوية ، ثم الاتصال بالفرق المشاركة قبل المنافسة للتنسيق معها من اجل ان نتكن من تمرير المقياس للاعبين عند وصولهم الى مكان المنافسة و من اجل ملاءمة الاستمارات قبل المنافسة و استرجاع الاستبيان فكانت هناك فرق لم تلتحق في الوقت المحدد لم يتمكن من تمرير الاستمارة وصول متأخر للقاعة ، بالإضافة الى برمجة منافسات نهائية في فترة واحدة مما لم يتح لنا الفرصة بمتابعة فرق أخرى .

الفصل الثاني

- تمهيد

1-2 عرض وتحليل نتائج الدراسة

2-2 مناقشة فرضيات الدراسة

3-2 الاستنتاجات

4-2 الخاتمة

5-2 الاقتراحات

2 - عرض وتحليل نتائج الدراسة:

نص الفرضية الأولى: مستوى حالة قلق المنافسة المتعدد الابعاد (بعد المعرفي، بعد البدني، بعد الثقة بالنفس) لدى لاعبي كرة السلة يقع عند تقدير مرتفع.

جدول (06) يوضح مستوى قلق المنافسة في بعد المعرفي لدى لاعبي كرة السلة (ن=92).

الابعاد	المعايير	المستويات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
بعد المعرفي	17-9	منخفض	18.64	3.93	معتدل
	26-18	معتدل			
	36-27	مرتفع			

من خلال نتائج الجدول رقم (06) يتضح لنا أن مستوى قلق المنافسة في بعد المعرفي لدى لاعبي كرة السلة ي ، يقع عند تقدير معتدل، حيث بلغ المتوسط الحسابي لعينة الدراسة 18.64 عند انحراف معياري قدره 3.93.

جدول (07) يوضح مستوى قلق المنافسة في بعد البدني لدى لاعبي كرة السلة (ن=92).

الابعاد	الدرجات المعيارية	المستويات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
بعد البدني	17-9	منخفض	15.83	3.84	منخفض
	26-18	معتدل			

			مرتفع	36-27	
--	--	--	-------	-------	--

من خلال نتائج الجدول (07) أعلاه يتضح لنا أن مستوى قلق المنافسة في بعد البدني لدى لاعبي كرة السلة ي ، يقع عند تقدير منخفض ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لعينة الدراسة 15.83 عند انحراف معياري قدره 3.84.

جدول (08) يوضح مستوى قلق المنافسة في بعد الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة (ن=92).

المستوى	الانحراف العياري	المتوسط الحسابي	المستويات	الدرجات المعيارية	الابعاد
مرتفع	4.75	27.73	منخفض	17-9	بعد الثقة
			معتدل	26-18	بالنفس
			مرتفع	36-27	

من خلال نتائج الجدول (08) أعلاه يتضح لنا أن مستوى قلق المنافسة في بعد الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة ي ، يقع عند تقدير مرتفع ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لعينة الدراسة 27.73 عند انحراف معياري قدره 4.75.

- نص الفرضية الثانية: مستوى مؤشرات الأداء الرياضي للاعبين كرة السلة يقع عند تقدير مرتفع.

جدول (09) يوضح مستوى مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الاداء العام) لدى لاعبي كرة السلة (ن=92).

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المستويات	الدرجات المعيارية	مؤشرات الاداء

مرتفع	6.67	5.80	منخفض	اقل من 1.00	مؤشر الاداء العام
			متوسط	بين 1.00 و 5.50	
			مرتفع	بين 5.51 و 9.75	
			مرتفع جدا	اكثر من 9.75	

من خلال نتائج الجدول (09) أعلاه يتضح لنا أن مستوى مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الأداء العام) لدى لاعبي كرة السلة، يقع عند تقدير مرتفع، حيث بلغ المتوسط الحسابي لعينة الدراسة 5.80 عند انحراف معياري قدره 6.67.

جدول (10) يوضح مستوى مؤشرات الأداء الرياضي (الأداء الهجومي) لدى لاعبي كرة السلة (ن=92).

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المستويات	الدرجات المعيارية	مؤشرات الاداء
مرتفع	6.71	9.94	منخفض	اقل من 4.00	مؤشر الاداء الهجومي
			متوسط	بين 4.00 و 8.50	
			مرتفع	بين 8.51 و 14	
			مرتفع جدا	اكثر من 14	

من خلال نتائج الجدول (10) أعلاه يتضح لنا أن مستوى مؤشرات الأداء الرياضي (الأداء الهجومي) لدى لاعبي كرة السلة، يقع عند تقدير مرتفع، حيث بلغ المتوسط الحسابي لعينة الدراسة 9.94 عند انحراف معياري قدره 6.71.

جدول (11) يوضح مستوى مؤشرات الأداء الرياضي (الأداء الدفاعي) لدى لاعبي كرة السلة (ن=92).

مؤشرات الاداء	الدرجات المعيارية	المستويات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
مؤشر الاداء الدفاعي	اقل من 2.00	منخفض	3.77	3.17	مرتفع
	بين 2.00 و 3.00	متوسط			
	بين 3.01 و 5.00	مرتفع			
	اكثر من 5.00	مرتفع جدا			

من خلال نتائج الجدول (11) أعلاه يتضح لنا أن مستوى مؤشرات الأداء الرياضي (الأداء الدفاعي) لدى لاعبي كرة السلة، يقع عند تقدير مرتفع، حيث بلغ المتوسط الحسابي لعينة الدراسة 3.77 عند انحراف معياري قدره 3.17.

الفرضية الثالثة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المنافسة المتعدد الأبعاد لدى لاعبي كرة السلة تعزى

لمتغير (الخبرة ، مركز اللعب ، مستوى المنافسة ، ترتيب الفرق)

1- دراسة الفروق في قلق المنافسة المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي، البعد البدني، بعد الثقة بالنفس) حسب متغير

الخبرة.

الجدول رقم (12) يوضح مقدار التباين بين لاعبي كرة السلة في أبعاد حالة قلق المنافسة حسب متغير الخبرة (أقل من 5

سنوات ، بين 5 و10 سنوات ، أكثر من 10 سنوات) .

قيمة " p "	مستوى الدلالة	قيمة " ف "	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مقدار التباين	ابعاد حالة قلق المنافسة
0.099	0.05	2.37	35.79	2	71.58	بين (مج)	البعد المعرفي
			15.05	89	1339.58	داخل (مج)	
			غير دال	91	1411.16	(مج) الكلي	
0.097	0.05	2.39	34.30	2	68.61	بين (مج)	البعد البدني
			14.33	89	1275.93	داخل (مج)	
			غير دال	91	1344.55	(مج) الكلي	
0.081	0.05	2.58	56.38	2	112.77	بين (مج)	بعد الثقة بالنفس
			21.80	89	1940.96	داخل (مج)	
			غير دال	91	2053.73	(مج) الكلي	

دال عندما تكون قيمة " p " اقل من مستوى او تساوي 0.05

وتحليل نتائج :

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (12) أن نتائج الفروق باستخدام F تحليل التباين أحادى الاتجاه ANOVA

في أبعاد حالة قلق المنافسة حسب متغير الخبرة (أقل من 5 سنوات ، بين 5 و10 سنوات ، أكثر من 10 سنوات) كانت

غير دالة إحصائياً حيث يتضح لنا في البعد الأول الخاص بالبعد المعرفي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث نلاحظ

أن متوسط المربعات بين المجموعات بلغ (35.79) وداخل المجموعات بلغ (15.05) ، وتعتبر هذه القيمة غير دالة إحصائياً حيث بلغت قيمة P (0.09) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) بين درجتي الحرية (2 و 89) ، أما البعد الثاني والمتعلق بالبعد البدني فأوضحت النتائج أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث نلاحظ أن متوسط المربعات بين المجموعات بلغ (34.30) وداخل المجموعات بلغ (14.33) ، وتعتبر هذه القيمة غير دالة حيث بلغت قيمة P (0.09) (وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) بين درجتي الحرية (2 و 89) ، أما البعد الثالث والخاص ببعد الثقة بالنفس فأوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الخبرة حيث نلاحظ أن متوسط المربعات بين المجموعات بلغ (56.38) وداخل المجموعات بلغ (21.80) ، وتعتبر هذه القيمة غير دالة حيث بلغت قيمة P (0.08) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) بين درجتي الحرية (2 و 89) .

2- دراسة الفروق في قلق المنافسة المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي، البعد البدني، بعد الثقة بالنفس) حسب متغير المستوى (القسم الجهوي والقسم الممتاز).

جدول رقم (13) يبين عرض نتائج اختبار T .Test للفروق في في أبعاد حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة السلة حسب متغير المستوى (القسم الجهوي والقسم الممتاز).

الأبعاد	متغير المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة " p "
البعد المعرفي	القسم الجهوي	19.56	3.31	37	1.87	90	0.05	0.06 غير دال
	القسم الممتاز	18.01	4.22	55				
البعد البدني	القسم الجهوي	17.02	3.82	37	2.50	90	0.05	*0.01 دال

				55	3.67	15.03	القسم المتماز	
*0.00	0.05	90	2.85	37	4.48	26.08	القسم الجهوي	بعد الثقة بالنفس
دال				55	4.63	28.85	القسم المتماز	

دالة عندما تكون قيمة " p " اقل مستوى أو تساوي 0.05

تحليل نتائج :

تشير نتائج الجدول رقم (13) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين بالنسبة لبعده المعرفي إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبين الذين يمارسون في القسم الجهوي والقسم الممتاز حيث بلغت قيمة " p " (0.06) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة الحرية (90)، أما البعد الثاني والخاص بالبعد البدني فأكدت نتائجه على وجود فروق ذات دلالة إحصائية إذا بلغت قيمة " p " (0.01) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة الحرية (90)، أما في ما يخص البعد الثالث والمتعلق ببعده الثقة بالنفس فهو الآخر أسفرت نتائجه على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي القسم الجهوي والقسم الممتاز حيث بلغت قيمة " p " (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة الحرية (90).

3- دراسة الفروق في قلق المنافسة المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي، البعد البدني، بعد الثقة بالنفس) حسب متغير مركز اللعب (لاعب خارج المنطقة ولاعب داخل المنطقة).

جدول رقم (14) يبين عرض نتائج اختبار T . Test للفروق في أبعاد حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة السلة حسب متغير مركز اللاعب (لاعب خارج المنطقة ولاعب داخل المنطقة).

الأبعاد	متغير المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة " p "
---------	------------------	--------------------	----------------------	--------	-------------	-------------	------------------	---------------

0.16 غير دال	0.05	90	1.40	62	3.82	18.24	لاعب خارج المنطقة	البعد المعرفي
				30	4.10	19.46	لاعب داخل المنطقة	
0.52 غير دال	0.05	90	1.02	62	4.08	16.01	لاعب خارج المنطقة	البعد البدني
				30	3.31	15.46	لاعب داخل المنطقة	
0.31 غير دال	0.05	90	0.64	62	4.91	27.38	لاعب خارج المنطقة	بعد الثقة بالنفس
				30	4.37	28.46	لاعب داخل المنطقة	

دالة عندما تكون قيمة " p " اقل مستوى أو تساوي 0.05

تحليل نتائج:

تشير نتائج الجدول رقم (14) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين بالنسبة لبعد المعرفي إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حسب متغير مركز اللعب (لاعب خارج المنطقة، لاعب داخل منطقة) حيث بلغت قيمة " p " (0.16) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة الحرية (90)، أما البعد الثاني والخاص بالبعد البدني فأكدت نتائجه على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية إذا بلغت قيمة " p " (0.52) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة الحرية (90)، أما في ما يخص البعد الثالث والمتعلق ببعد الثقة بالنفس فهو الآخر أسفرت نتائجه أيضا على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبين الدين ينشطون خارج المنطقة و داخل المنطقة حيث بلغت قيمة " p " (0.31) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة الحرية (90).

4-دراسة الفروق في قلق المنافسة المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي، البعد البدني، بعد الثقة بالنفس) حسب متغير

الترتيب (المرتبة الاولى ، المرتبة الثانية ، المرتبة الثالثة، المرتبة الرابعة).

الجدول رقم (15) يوضح مقدار التباين بين لاعبي كرة السلة في أبعاد حالة قلق المنافسة حسب متغير الترتيب (المرتبة

الاولى ، المرتبة الثانية ، المرتبة الثالثة، المرتبة الرابعة).

قيمة " p "	مستوى الدلالة	قيمة " F "	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مقدار التباين	ابعاد حالة قلق المنافسة
0.02	0.05	3.16	45.80	3	137.40	بين(مج)	البعد المعرفي
			14.75	88	1273.75	داخل (مج)	
				91	1411.16	(مج) الكلي	
0.00	0.05	4.76	62.61	3	187.84	بين(مج)	البعد البدني
			13.14	88	1156.70	داخل (مج)	
				91	1344.55	(مج) الكلي	
0.05	0.05	2.71	57.97	3	173.93	بين(مج)	بعد الثقة بالنفس
			21.36	88	1879.80	داخل (مج)	
				91	2053.73	(مج) الكلي	

دال عندما تكون قيمة " p " اقل من مستوى او تساوي 0.05

تحليل نتائج :

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (15) أن نتائج الفروق باستخدام F تحليل التباين أحادى الاتجاه ANOVA في أبعاد حالة قلق المنافسة حسب متغير الترتيب (المرتبة الاولى ، المرتبة الثانية ، المرتبة الثالثة، المرتبة الرابعة) كانت دالة إحصائيا حيث يتضح لنا في البعد الأول الخاص بالبعد المعرفي وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث نلاحظ أن متوسط المربعات بين المجموعات بلغ (45.80) وداخل المجموعات بلغ (14.47) ، وتعتبر هذه القيمة دالة إحصائية حيث بلغت قيمة P (0.02) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) بين درجتي الحرية (3 و 88) ، أما البعد الثاني والمتعلق بالبعد البدني فأوضحت نتائجه أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث نلاحظ أن متوسط المربعات بين المجموعات بلغ (62.61) وداخل المجموعات بلغ (13.44) ، وتعتبر هذه القيمة دالة إحصائية حيث بلغت قيمة P (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) بين درجتي الحرية (3 و 88) ، أما البعد الثالث والخاص ببعد الثقة بالنفس فأوضحت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الترتيب حيث نلاحظ أن متوسط المربعات بين المجموعات بلغ (57.97) وداخل المجموعات بلغ (21.36) ، وتعتبر هذه القيمة دالة إحصائية حيث بلغت قيمة P (0.05) وهي تساوي قيمة مستوى الدلالة (0.05) بين درجتي الحرية (2 و 88) .

جدول رقم (16) يمثل الفروق (LSD) في متغير الترتيب الفرق (المرتبة الاولى ، المرتبة الثانية ، المرتبة الثالثة، المرتبة الرابعة).

LSD

Dependent Variable	الترتيب (I)	الترتيب (J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
البعد_المعرفي	المرتبة الاولى	المرتبة_الثانية	-.80548	.93288	.390	-2.6594	1.0484
		المرتبة_الثالثة	-.52709	1.2381	.671	-2.9877	1.9335
		المرتبة_الرابعة	-4.24138*	1.3952	.003	-7.0140	-1.4687
	المرتبة_الثانية	المرتبة الاولى	.80548	.93288	.390	-1.0484	2.6594

المرتبة_الثالثة	.27839	1.1853	.815	-2.0772	2.6340
		4			
المرتبة_الرابعة	-3.43590*	1.3485	.013	-6.1159	-.7559
		5			
المرتبة_الثالثة	.52709	1.2381	.671	-1.9335	2.9877
المرتبة_الاولى		5			
المرتبة_الثانية	-.27839	1.1853	.815	-2.6340	2.0772
		4			
المرتبة_الرابعة	-3.71429*	1.5752	.021	-6.8447	-.5838
		3			
المرتبة_الرابعة	4.24138*	1.3952	.003	1.4687	7.0140
المرتبة_الاولى		0			
المرتبة_الثانية	3.43590*	1.3485	.013	.7559	6.1159
		5			
المرتبة_الثالثة	3.71429*	1.5752	.021	.5838	6.8447
		3			
المرتبة_الثانية	2.14058	1.1332	.062	-.1116	4.3927
المرتبة_الاولى		8			
المرتبة_الثالثة	2.01970	1.5041	.183	-.9694	5.0089
		3			
المرتبة_الرابعة	4.54828*	1.6949	.009	1.1800	7.9166
		2			
المرتبة_الثانية	-2.14058	1.1332	.062	-4.3927	.1116
المرتبة_الاولى		8			
المرتبة_الثالثة	-.12088	1.4399	.933	-2.9825	2.7408
		8			
المرتبة_الرابعة	2.40769	1.6382	.145	-.8480	5.6634
		5			
المرتبة_الثالثة	-2.01970	1.5041	.183	-5.0089	.9694
المرتبة_الاولى		3			

	المرتبة_الثانية	.12088	1.4399 8	.933	-2.7408	2.9825
	المرتبة_الرابعة	2.52857	1.9136 3	.190	-1.2744	6.3315
	المرتبة_الرابعة	-4.54828*	1.6949 2	.009	-7.9166	-1.1800
	المرتبة_الثانية	-2.40769	1.6382 5	.145	-5.6634	.8480
	المرتبة_الثالثة	-2.52857	1.9136 3	.190	-6.3315	1.2744
البعد_البدني	المرتبة_الثانية	-2.50486*	.88898	.006	-4.2715	-.7382
	المرتبة_الثالثة	-2.35468*	1.1798 9	.049	-4.6995	-.0099
	المرتبة_الرابعة	-4.46897*	1.3295 5	.001	-7.1112	-1.8268
	المرتبة_الثانية	2.50486*	.88898	.006	.7382	4.2715
	المرتبة_الثالثة	.15018	1.1295 7	.895	-2.0946	2.3950
	المرتبة_الرابعة	-1.96410	1.2851 0	.130	-4.5180	.5898
	المرتبة_الثالثة	2.35468*	1.1798 9	.049	.0099	4.6995
	المرتبة_الثانية	-.15018	1.1295 7	.895	-2.3950	2.0946
	المرتبة_الرابعة	-2.11429	1.5011 1	.163	-5.0974	.8689
	المرتبة_الرابعة	4.46897*	1.3295 5	.001	1.8268	7.1112
	المرتبة_الثانية	1.96410	1.2851 0	.130	-.5898	4.5180

المرتبة_الثالثة	2.11429	1.5011	.163	-.8689	5.0974
		1			

دالة عندما تكون قيمة " p " اقل مستوى أو تساوي 0.05

يتضح لنا من خلال الجدول (16) أعلاه وجود فروق دالة احصائيا في البعد المعرفي بين لاعبي فرق المرتبة الاولى ولاعبي فرق المرتبة الرابعة بينما لم تشر النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي فرق المرتبة الاولى ولاعبي فرق المرتبة الثانية والثالثة، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي فرق المرتبة الرابعة ولاعبي فرق المرتبة الثالثة والثانية والاولى ولصالح أفضل مرتبة، أما في ما يخص البعد الثاني والمتمثل في البعد البدني فنلاحظ وجود فروق دالة احصائيا بين لاعبي فرق المرتبة الاولى ولاعبي فرق المرتبة الثانية والثالثة والرابعة ولصالح لاعبي المرتبة الأفضل، بينما لاحظنا عدم وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي فرق المرتبة الثانية والثالثة والرابعة، وفيما يخص البعد الثالث والمتمثل في بعد الثقة بالنفس فأسفرت نتائجه على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي فرق المرتبة الاولى وفرق المرتبة الثانية والثالثة، بينما كانت فروق بين لاعبي فرق المرتبة الاولى ولاعبي فرق الرابعة، ولصالح لاعبي الفرق الأفضل ترتيبا.

نص الفرضية الرابعة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة تعزى لمتغير (الخبرة، مركز اللعب ، مستوى المنافسة ، ترتيب الفرق).

1 - دراسة الفروق في مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الاداء العام، الأداء الهجومي، الاداء الدفاعي) حسب متغير الخبرة.

الجدول رقم (17) يوضح مقدار التباين بين لاعبي كرة السلة في مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الاداء العام، الأداء الهجومي، الاداء الدفاعي) حسب متغير الخبرة.

مؤشرات الأداء الرياضي	مقدار التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "	مستوى الدلالة	قيمة " p "
مؤشر الاداء العام	بين (مج)	13.04	2	6.52	0.14	0.05	0.866
	داخل (مج)	4041.43	89	45.40			
	(مج) الكلي	4054.47	91				
الاداء الهجومي	بين (مج)	8.25	2	4.12	0.09	0.05	0.914
	داخل (مج)	4094.47	89	46.00			
	(مج) الكلي	4102.72	91				
الاداء الدفاعي	بين (مج)	22.82	2	11.41	1.13	0.05	0.327
	داخل (مج)	897.38	89	10.08			
	(مج) الكلي	920.20	91				

دال عندما تكون قيمة " p " اقل من مستوى او تساوي 0.05

تحليل نتائج :

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (17) أن نتائج الفروق باستخدام F تحليل التباين أحادى الاتجاه ANOVA مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشرات الاداء العام، الأداء الهجومي، الاداء الدفاعي) حسب متغير الخبرة كانت غير دالة إحصائيا حيث يتضح لنا في مؤشر الأداء العام عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث نلاحظ أن متوسط المربعات بين المجموعات بلغ (6.52) وداخل المجموعات بلغ (45.40) ، وتعتبر هذه القيمة غير دالة إحصائيا حيث بلغت قيمة P (0.86) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) بين درجتي الحرية (2 و 89) ، أما فيما يخص الأداء الهجومي

فأوضحت النتائج أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث نلاحظ أن متوسط المربعات بين المجموعات بلغ (4.12) وداخل المجموعات بلغ (46.00) ، وتعتبر هذه القيمة غير دالة حيث بلغت قيمة P (0.91) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) بين درجتي الحرية (2 و 89) ، أما في ما يخص الأداء الدفاعي فأوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الخبرة حيث نلاحظ أن متوسط المربعات بين المجموعات بلغ (11.41) وداخل المجموعات بلغ (10.08) ، وتعتبر هذه القيمة غير دالة حيث بلغت قيمة P (0.32) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) بين درجتي الحرية (2 و 89) .

2- دراسة الفروق مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الاداء العام، الأداء الهجومي، الاداء الدفاعي) حسب متغير

المستوى (القسم الجهوي والقسم الممتاز).

جدول رقم (18) يبين عرض نتائج اختبار T .Test للفروق في مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الاداء العام، الأداء

الهجومي، الاداء الدفاعي) حسب متغير المستوى (القسم الجهوي والقسم الممتاز).

مؤشرات الأداء الرياضي	متغير المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة " p "
مؤشر الأداء العام	القسم الجهوي	5.27	6.34	37	0.62	90	0.05	غير دال
	القسم الممتاز	6.16	6.92	55				
الأداء الهجومي	القسم الجهوي	8.35	4.94	37	1.89	90	0.05	غير دال
	القسم الممتاز	11.01	7.53	55				
الأداء الدفاعي	القسم الجهوي	3.05	2.62	37	1.79	90	0.05	غير دال
	القسم الممتاز	4.25	3.44	55				

دالة عندما تكون قيمة " p " اقل مستوى أو تساوي 0.05

تحليل نتائج :

تشير نتائج الجدول رقم (18) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين بالنسبة لمؤشر الأداء العام أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبين الذين يمارسون في القسم الجهوي والقسم الممتاز حيث بلغت قيمة " p " (0.53) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة الحرية (90)، أما فيما يخص الأداء الهجومي فأكدت نتائجه على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية إذا بلغت قيمة " p " (0.06) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة الحرية (90)، وبالنسبة للأداء الدفاعي فهو الآخر أسفرت نتائجه على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي القسم الجهوي والقسم الممتاز حيث بلغت قيمة " p " (0.07) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة الحرية (90).

3- دراسة الفروق في مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشرات الأداء العام، الأداء الهجومي، الاداء الدفاعي) حسب متغير مركز اللاعب (لاعب خارج المنطقة ولاعب داخل المنطقة).

جدول رقم (19) يبين عرض نتائج اختبار T .Test للفروق في مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشرات الأداء العام، الأداء الهجومي، الاداء الدفاعي) لدى لاعبي كرة السلة حسب متغير مركز اللاعب (لاعب خارج المنطقة ولاعب داخل المنطقة).

مؤشرات الأداء الرياضي	متغير المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة " p "
مؤشر الأداء العام	لاعب خارج المنطقة	5.25	6.33	62	1.13	90	0.05	0.26
	لاعب داخل المنطقة	6.93	7.31	30				

0.75 غير دال	0.05	90	0.31	62	7.18	9.79	لاعب خارج المنطقة	الأداء الهجومي
				30	5.72	10.26	لاعب داخل المنطقة	
0.03 دال	0.05	90	2.12	62	2.63	3.29	لاعب خارج المنطقة	الأداء الدفاعي
				30	3.94	4.76	لاعب داخل المنطقة	

دالة عندما تكون قيمة " p " اقل مستوى أو تساوي 0.05

تحليل نتائج :

تشير نتائج الجدول رقم (19) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين بالنسبة لمؤشر الأداء العام إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حسب متغير مركز اللعب (لاعب خارج المنطقة، لاعب داخل منطقة) حيث بلغت قيمة " p " (0.26) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة الحرية (90)، أما الأداء الهجومي فأكدت نتائجه على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية إذا بلغت قيمة " p " (0.75) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة الحرية (90)، أما في ما يخص الأداء الدفاعي فهو الآخر أسفرت نتائجه على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبين الدين ينشطون خارج المنطقة و داخل المنطقة حيث بلغت قيمة " p " (0.03) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة الحرية (90).

4- دراسة الفروق في مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشرات الأداء العام، الأداء الهجومي، الاداء الدفاعي) حسب

متغير الترتيب (المرتبة الاولى ، المرتبة الثانية ، المرتبة الثالثة، المرتبة الرابعة).

الجدول رقم (20) يوضح مقدار التباين بين لاعبي كرة السلة في مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشرات الأداء العام، الأداء

المجموعي، الاداء الدفاعي) حسب متغير الترتيب (المرتبة الاولى ، المرتبة الثانية ، المرتبة الثالثة، المرتبة الرابعة).

قيمة " p "	مستوى الدلالة	قيمة " ف "	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مقدار التباين	مؤشرات الأداء الرياضي
0.00 دال	0.05	4.18	168.69	3	506.09	بين (مج)	مؤشر الأداء العام
			40.32	88	3548.38	داخل (مج)	
				91	4054.47	(مج) الكلي	
0.00 دال	0.05	5.34	210.66	3	631.98	بين (مج)	الأداء الهجومي
			39.44	88	3470.74	داخل (مج)	
				91	4102.72	(مج) الكلي	
0.00 دال	0.05	4.64	41.92	3	125.77	بين (مج)	الأداء الدفاعي
			9.02	88	794.43	داخل (مج)	
				91	920.20	(مج) الكلي	

دال عندما تكون قيمة " p " اقل من مستوى او تساوي 0.05

تحليل نتائج :

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (20) أن نتائج الفروق باستخدام F تحليل التباين أحادى الاتجاه ANOVA

في مؤشرات الأداء الرياضي حسب متغير الترتيب (المرتبة الاولى ، المرتبة الثانية ، المرتبة الثالثة، المرتبة الرابعة) كانت دالة

إحصائيا حيث يتضح لنا في مؤشر الأداء العام وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث نلاحظ أن متوسط المربعات بين

المجموعات بلغ (168.69) وداخل المجموعات بلغ (40.32) ، وتعتبر هذه القيمة دالة إحصائيا حيث بلغت قيمة P (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) بين درجتي الحرية (3 و 88) ، أما في ما يخص الأداء الهجومي فأوضحت نتائجه أيضا على وجود فروق ذات دلالة إحصائيا حيث نلاحظ أن متوسط المربعات بين المجموعات بلغ (210.66) وداخل المجموعات بلغ (39.44) ، وتعتبر هذه القيمة دالة إحصائيا حيث بلغت قيمة P (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) بين درجتي الحرية (3 و 88) ، أما بالنسبة للأداء الدفاعي فأوضحت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائيا في متغير الترتيب حيث نلاحظ أن متوسط المربعات بين المجموعات بلغ (41.92) وداخل المجموعات بلغ (9.02) ، وتعتبر هذه القيمة دالة إحصائيا حيث بلغت قيمة P (0.00) وهي أقل قيمة مستوى الدلالة (0.05) بين درجتي الحرية (2 و 88) .

جدول رقم (21) يمثل الفروق (LSD) في متغير الترتيب الفرق (المرتبة الاولى ، المرتبة الثانية ، المرتبة الثالثة، المرتبة الرابعة).

LSD

Dependent Variable	الترتيب (I)	الترتيب (J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
مؤشر_الاداء	المرتبة الاولى	المرتبة_الثانية	4.75685*	1.55703	.003	1.6626	7.8511
		المرتبة_الثالثة	.83744	2.06655	.686	-3.2694	4.9443
		المرتبة_الرابعة	5.55172*	2.32867	.019	.9240	10.1795
	المرتبة_الثانية	المرتبة الاولى	-4.75685*	1.55703	.003	-7.8511	-1.6626
		المرتبة_الثالثة	-3.91941	1.97841	.051	-7.8511	.0123

	المرتبة_الرابعة		.79487	2.2508 2	.725	-3.6782	5.2679
	المرتبة_الثالثة	المرتبة_الاولى	-.83744	2.0665 5	.686	-4.9443	3.2694
		المرتبة_الثانية	3.91941	1.9784 1	.051	-.0123	7.8511
		المرتبة_الرابعة	4.71429	2.6291 5	.076	-.5106	9.9392
	المرتبة_الرابعة	المرتبة_الاولى	-5.55172*	2.3286 7	.019	-10.1795	-.9240
		المرتبة_الثانية	-.79487	2.2508 2	.725	-5.2679	3.6782
		المرتبة_الثالثة	-4.71429	2.6291 5	.076	-9.9392	.5106
اداء_هجومى	المرتبة_الاولى	المرتبة_الثانية	5.26702*	1.5399 0	.001	2.2068	8.3273
		المرتبة_الثالثة	1.95567	2.0438 1	.341	-2.1060	6.0173
		المرتبة_الرابعة	7.04138*	2.3030 5	.003	2.4646	11.6182
	المرتبة_الثانية	المرتبة_الاولى	-5.26702*	1.5399 0	.001	-8.3273	-2.2068
		المرتبة_الثالثة	-3.31136	1.9566 4	.094	-7.1998	.5771
		المرتبة_الرابعة	1.77436	2.2260 5	.428	-2.6495	6.1982
	المرتبة_الثالثة	المرتبة_الاولى	-1.95567	2.0438 1	.341	-6.0173	2.1060
		المرتبة_الثانية	3.31136	1.9566 4	.094	-.5771	7.1998

	المرتبة_الرابعة	5.08571	2.6002 3	.054	-.0817	10.2531
	المرتبة_الرابعة	-7.04138*	2.3030 5	.003	-11.6182	-2.4646
	المرتبة_الثانية	-1.77436	2.2260 5	.428	-6.1982	2.6495
	المرتبة_الثالثة	-5.08571	2.6002 3	.054	-10.2531	.0817
اداء_دفاعي	المرتبة_الثانية	2.50663*	.73673	.001	1.0425	3.9707
	المرتبة_الثالثة	.91872	.97782	.350	-1.0245	2.8619
	المرتبة_الرابعة	2.77586*	1.1018 4	.014	.5862	4.9655
	المرتبة_الاولى	-2.50663*	.73673	.001	-3.9707	-1.0425
	المرتبة_الثالثة	-1.58791	.93611	.093	-3.4482	.2724
	المرتبة_الرابعة	.26923	1.0650 1	.801	-1.8472	2.3857
	المرتبة_الاولى	-.91872	.97782	.350	-2.8619	1.0245
	المرتبة_الثانية	1.58791	.93611	.093	-.2724	3.4482
	المرتبة_الرابعة	1.85714	1.2440 2	.139	-.6151	4.3294
	المرتبة_الاولى	-2.77586*	1.1018 4	.014	-4.9655	-.5862
	المرتبة_الثانية	-.26923	1.0650 1	.801	-2.3857	1.8472
	المرتبة_الثالثة	-1.85714	1.2440 2	.139	-4.3294	.6151

دالة عندما تكون قيمة " p " اقل مستوى أو تساوي 0.05

يتضح لنا من خلال الجدول (21) أعلاه وجود فروق دالة احصائيا في مؤشر الأداء العام بين لاعبي فرق المرتبة الاولى ولاعبي فرق المرتبة الثانية وفرق المرتبة الرابعة بينما لم تشر النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي فرق المرتبة الاولى ولاعبي فرق المرتبة الثالثة، أما في ما يخص الأداء الهجومي فنلاحظ وجود فروق دالة احصائيا بين لاعبي فرق المرتبة الاولى ولاعبي فرق المرتبة الثانية والرابعة ولصالح لاعبي المرتبة الأفضل، بينما لاحظنا عدم وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي فرق المرتبة الأولى والثانية والرابعة ، وفيما يخص الأداء الدفاعي فأسفرت نتائجه على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي فرق المرتبة الاولى وفرق المرتبة الثانية والرابعة ولصالح لاعبي الفرق المرتبة الأولى، بينما اسفرت النتائج على عدم وجود فروق بين لاعبي فرق المرتبة الرابعة ولاعبي فرق المرتبة الثانية والثالثة.

الفرضية الخامسة :

توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين أبعاد قلق المنافسة ومؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة.

أ-دراسة العلاقة بين البعد المعرفي ومؤشرات الأداء الرياضي (حسب متغير الخبرة ومركز اللاعب) .

الجدول (22) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين البعد المعرفي و مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة

السلة (ن = 92)

الابعاد	مؤشرات الأداء الرياضي	معامل الارتباط	نوع الارتباط
البعد المعرفي	مؤشر الأداء العام	-0.296**	سالبة
	الأداء الهجومي	-0.323**	سالبة
	الأداء الدفاعي	-0.235*	سالبة

*دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.05$) / ** دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.01$)

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (22) وجود علاقة سالبة دالة احصائيا بين البعد المعرفي و مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر

الأداء العام والأداء الهجومي و الأداء الدفاعي) حيث يتراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (-0.323 و -0.235 -

).

الجدول (23) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين البعد البدني و مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة

السلة (ن = 92)

نوع الارتباط	معامل الارتباط	مؤشرات الأداء الرياضي	الابعاد
سالبة	*0.212-	مؤشر الأداء العام	البعد البدني
سالبة	*0.242-	الأداء الهجومي	
سالبة	*0.212-	الأداء الدفاعي	

*دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.05$) / ** دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.01$)

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (23) وجود علاقة سالبة دالة احصائيا بين البعد البدني و مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الأداء العام والأداء الهجومي و الأداء الدفاعي) حيث يتراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (-0.242 و -0.212 -) .

الجدول (24) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين البعد البدني و مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة

السلة (ن = 92)

نوع الارتباط	معامل الارتباط	مؤشرات الأداء الرياضي	الابعاد
موجبة	0.118	مؤشر الأداء العام	بعد الثقة بالنفس
موجبة	0.117	الأداء الهجومي	
موجبة	*0.238	الأداء الدفاعي	

*دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.05$) / ** دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.01$)

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (24) عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين بعد الثقة بالنفس و (مؤشر الأداء العام والأداء الهجومي) بينما أشارت النتائج الى وجود علاقة دالة إحصائيا بين بعد الثقة بالنفس و الأداء الدفاعي حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون (0.238).

ب - دراسة العلاقة بين أبعاد قلق المنافسة ومؤشرات الأداء الرياضي (حسب متغير المستوى والترتيب)

الجدول (25) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين البعد البدني و مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة

السلة حسب متغير المستوى (القسم الجهوي) (ن = 55)

الابعاد	مؤشرات الأداء الرياضي	معامل الارتباط	نوع الارتباط
البعد البدني	مؤشر الأداء العام	-0.338*	سالبة
	الأداء الهجومي	-0.272*	سالبة
	الأداء الدفاعي	-0.340*	سالبة

* دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.05$) / ** دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.01$)

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (25) وجود علاقة سالبة دالة احصائيا بين البعد البدني و مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر

الأداء العام والأداء الهجومي و الأداء الدفاعي) لدى لاعبي القسم الجهوي، حيث يتراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (

-0.272 و -0.340).

الجدول (26) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين البعد البدني و مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة

السلة حسب متغير المستوى (القسم الممتاز) (ن = 37)

الابعاد	مؤشرات الأداء الرياضي	معامل الارتباط	نوع الارتباط
البعد البدني	مؤشر الأداء العام	0.01	موجبة
	الأداء الهجومي	-0.06	سالبة
	الأداء الدفاعي	0.13	موجبة

* دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.05$) / ** دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.01$)

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (26) عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين البعد البدني و مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر

الأداء العام والأداء الهجومي و الأداء الدفاعي) لدى لاعبي القسم الممتاز، حيث يتراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (

-0.06 و 0.13).

الجدول (27) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد الثقة بالنفس و مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي

كرة السلة حسب متغير المستوى (القسم الجهوي) (ن = 55)

نوع الارتباط	معامل الارتباط	مؤشرات الأداء الرياضي	الابعاد
موجبة	**0.354	مؤشر الأداء العام	بعد الثقة بالنفس
موجبة	*0.277	الأداء الهجومي	
موجبة	**0.393	الأداء الدفاعي	

*دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.05$) / ** دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.01$)

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (27) وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين بعد الثقة بالنفس و مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الأداء العام والأداء الهجومي و الأداء الدفاعي) لدى لاعبي القسم الجهوي، حيث يتراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.277 و 0.393).

الجدول (28) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد الثقة بالنفس و مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي

كرة السلة حسب متغير المستوى (القسم الممتاز) (ن = 37)

نوع الارتباط	معامل الارتباط	مؤشرات الأداء الرياضي	الابعاد
سالبة	-0.321	مؤشر الأداء العام	بعد الثقة بالنفس
سالبة	** -0.434	الأداء الهجومي	
سالبة	-0.201	الأداء الدفاعي	

*دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.05$) / ** دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.01$)

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (28) عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين بعد الثقة بالنفس و (مؤشر الأداء العام والأداء الدفاعي) لدى لاعبي القسم الممتاز، حيث يتراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (-0.201 و -0.321)، بينما توجد علاقة سالبة دالة إحصائيا بين بعد الثقة بالنفس والأداء الهجومي حيث بلغ معامل (-0.434).

الجدول (29) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين البعد المعرفي و مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة حسب متغير الترتيب (المرتبة الأولى = 29 ، المرتبة الثانية = 39، المرتبة الثالثة = 14 ، المرتبة الرابعة = 10) .

الأبعاد	مؤشرات الأداء الرياضي	معامل الارتباط	نوع الارتباط
الترتيب الاولى	البعد	مؤشر الأداء العام	-0.316 سالبة
	المعرفي	الأداء الهجومي	-0.223 سالبة
		الأداء الدفاعي	-0.340 سالبة
الترتيب الثاني	البعد	مؤشر الأداء العام	-0.270 سالبة
	المعرفي	الأداء الهجومي	-0.211 سالبة
		الأداء الدفاعي	0.168 موجبة
الترتيب الثالث	البعد	مؤشر الأداء العام	-0.275 سالبة
	المعرفي	الأداء الهجومي	-0.568* سالبة
		الأداء الدفاعي	-0.341 سالبة
الترتيب الرابع	البعد	مؤشر الأداء العام	0.165 موجبة
	المعرفي	الأداء الهجومي	0.160 موجبة
		الأداء الدفاعي	-0.388 سالبة

*دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.05$) / ** دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.01$)

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (29) عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين البعد المعرفي ومؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الأداء العام والأداء الهجومي و الأداء الدفاعي) لدى لاعبي كرة السلة حسب متغير الترتيب (المرتبة الاولى، المرتبة الثانية، المرتبة الثالثة، المرتبة الرابعة)، حيث يتراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.160 و -0.388)، بينما اشارت النتائج

الى وجود علاقة سالبة دالة احصائيا بين البعد المعرفي و الاداء الهجومي لدى لاعبي كرة السلة حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (-0.568).

الجدول (30) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين البعد البدني و مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة حسب متغير الترتيب (المرتبة الأولى = 29 ، المرتبة الثانية = 39، المرتبة الثالثة = 14 ، المرتبة الرابعة = 10) .

الأبعاد	مؤشرات الأداء الرياضي	معامل الارتباط	نوع الارتباط
الترتيب الأولى	البعد	مؤشر الأداء العام	-0.051 سالبة
	البدني	الأداء الهجومي	-0.251 سالبة
		الأداء الدفاعي	-0.294 سالبة
الترتيب الثاني	البعد	مؤشر الأداء العام	-0.082 سالبة
	البدني	الأداء الهجومي	-0.122 سالبة
		الأداء الدفاعي	0.223 موجبة
الترتيب الثالث	البعد	مؤشر الأداء العام	-0.275 سالبة
	البدني	الأداء الهجومي	0.085 موجبة
		الأداء الدفاعي	-0.328 سالبة
الترتيب الرابع	البعد	مؤشر الأداء العام	-0.357 سالبة
	البدني	الأداء الهجومي	-0.399 سالبة
		الأداء الدفاعي	0.366 موجبة

*دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.05$) / **دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.01$)

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (30) عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين البعد البدني ومؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الأداء العام والأداء الهجومي و الأداء الدفاعي) لدى لاعبي كرة السلة حسب متغير الترتيب (المرتبة الاولى، المرتبة الثانية، المرتبة الثالثة، المرتبة الرابعة)، حيث يتراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.399 - و0.366).

الجدول (31) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد الثقة بالنفس و مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة حسب متغير الترتيب (المرتبة الأولى ن= 29 ، المرتبة الثانية ن= 39، المرتبة الثالثة ن=14 ، المرتبة الرابعة ن =10) .

الأبعاد	مؤشرات الأداء الرياضي	معامل الارتباط	نوع الارتباط
الترتيب الاولى	بعد	0.102	موجبة
	الثقة	0.093	موجبة
	بالنفس	0.361	موجبة
الترتيب الثاني	بعد	0.009	سالبة
	الثقة	0.035	موجبة
	بالنفس	-0.269	سالبة
الترتيب الثالث	بعد	0.084	موجبة
	بالنفس	-0.121	سالبة
	الثقة	0.314	موجبة
الترتيب الرابع	بعد	-0.292	سالبة
	بالنفس	-0.258	سالبة
	الثقة	0.377	موجبة

*دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.05$) / ** دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.01$)

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (31) عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين بعد الثقة بالنفس ومؤشرات الأداء الرياضي

(مؤشر الأداء العام والأداء الهجومي و الأداء الدفاعي) لدى لاعبي كرة السلة حسب متغير الترتيب (المرتبة الاولى، المرتبة الثانية، المرتبة الثالثة، المرتبة الرابعة)، حيث يتراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.292 – و0.377).

2 - مناقشة فرضيات الدراسة

الفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى: مستوى حالة قلق المنافسة المتعدد الابعاد (بعد المعرفي، بعد البدني، بعد الثقة بالنفس) لدى لاعبي كرة السلة يقع عند تقدير مرتفع.

تنطلق الفرضية الأولى من معتقد مفاده ان مستوى حالة قلق المنافسة المتعدد الابعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد الثقة بالنفس) ، حسب ما جاء في نتائج الجدول رقم (08،07،06) بالنسبة للبعد المعرفي كان التقدير معتدل و بعد القلق البدني منخفض ، يرى الباحث انعكاس لتحضير اللاعبين و جاهزيتهم و هذا راجع الى عدة عوامل من بينها غياب الضغوط النفسية الناجمة عن قلة الحضور ومتابعة الجماهير من جهة و غياب الاهتمام الإعلامي ما يجعل اللاعبين اكثر استقرارا من الناحية النفسية ، بما ان القلق المعرفي كما يعرفه ياسين (2008) "الانزعاج او الهم لما سيقدمه لأداء اللاعب وهو الشعور بانفعالات غير ساره او الاهتمام بنتائج الفشل في وعدم تقديم الأداء". و القلق البدني الذي يظهر في شكل أعراض جسمية زيادة نبضات القلب ومعدل التنفس والم في المعدة اما بالنسبة للثقة بالنفس يظهر في الانفعالات الإيجابية و المثابرة وبذل الجهد". (ياسين، 2008، صفحة 97) هذا الشعور وبالانزعاج يعتمد على نظرة الرياضي وتقييمه للموقف اثناء المنافسة (Lane, 2008, p. 47) بالنسبة للمستوى المعتدل للقلق حسب ارسلان 2012 " يصبح القلق اقل قدرة على السيطرة حيث يفقد الفرد المرونة يحتاج الفرد الى المزيد من بذل الجهد للحفاظ على السلوك المناسب " (ارسلان، 2012) في حين يرى الحوري 2012 "ان درجة معينة من القلق تعتبر ضرورية كدافع و محفز و منشط للفرد يدفعه للاستعداد و بذل الجهد لتحقيق الإنجاز الأفضل وتجنب حالة اللامبالاة (الحوري، 2012) بالنسبة لبعد الثقة بالنفس ، من بين اهم العوامل التي تؤثر في مستوى القلق اثناء المنافسة عامل الجمهور وهذا ما أكده الحشوش (2013) " حالة اللاعب تختلف عندما يشارك اللاعب في مقابلة بحضور عشرات الالاف من المتفرجين (الحشوش، 2013) و قد تناولت دراسة شايشي خير الدين 2017 مستوى حالة قلق المنافسة و التي كانت نتائجها عكس النتائج المتوصل اليها بالنسبة للقلق المعرفي و البدني الذي كان مستوى مرتفع للبعدين و هذا راجع الى الضغوط التي تواجه الرياضي من طرف المدرب الجمهور و الاعلام بالنسبة للثقة بالنفس كانت نفس النتائج مستوى ثقة بالنفس مرتفع (شايشي ، حيمود ، و قورين ، 2017)

نفس النتائج المحققة في دراسة الضمور و ابراهيم 2018 في التعرف على قلق المنافسة و دافعية الإنجاز مستوى قلق

المنافسة معتدل لعينة الدراسة . (خلف الضمور و هاشم ، 2018)

-هناك ابعاد متعددة لحالة قلق المنافسة حسب الترتيب بعد الثقة بالنفس عند التقدير مرتفع، البعد البدني عند التقدير معتدل و البعد البدني عند التقدير منخفض

نص الفرضية الثانية: مستوى مؤشرات الأداء الرياضي للاعب كرة السلة يقع عند تقدير مرتفع.

مناقشة الفرضية الثانية:

تنطلق الفرضية الثانية من معتقد مفاده ان مستوى مؤشرات الأداء (مؤشر الأداء العام - مؤشر الأداء الهجومي - مؤشر الأداء الدفاعي) تقع عند التقدير مرتفع حسب ما جاء في نتائج الجدول رقم (09) وهذا يعكس مستوى الفرق المشاركة في المنافسات النهائية لبطولة القسم الممتاز والأقسام الجهوية ويرى الباحث مدى تحضير الفرق في جميع الجوانب المهاري الخططي البدني و النفسي للمنافسات النهائية وأهميتها بالنسبة للفرق المشاركة ، بالنسبة لمؤشر الأداء للاعب في كرة السلة الذي يعتمد حسب على حساب Bordet , 2010 ، على مجموع المتغيرات اثناء المنافسة الرياضية ، النقاط المسجلة المرتدات الدفاعية و الهجومية ، التمريزات الحاسمة ، اعتراض الكرة و صد الكرة بالإضافة الى ذلك التسديدات و الرميات الحرة الفاشلة و الكرات الضائعة (Bordet, 2010) وبذلك تحدد كل هذه المتغيرات من خلال التقييم الفردي للاعب مستوى الأداء العام في الدفاع و الهجوم بالإضافة الى الأخطاء المرتكبة خلال المنافسة ، اما بالنسبة لمؤشر الأداء الهجومي حسب ما جاء في نتائج الجدول رقم (10) الذي يحتوي على المتغيرات الهجومية النقاط المسجلة و المرتدات الهجومية و التمريزات الحاسمة لهذا من الضروري للاعب التحكم في المهارات الهجومية ، حيث يرى اللامي و التميمي 2020 " ان المهارات الهجومية هي الواجبات الحركية التي تؤدي في اطار قانوني بالكرة و بدون كرة و التحكم فيها من طرف اللاعب هي المؤشر الأساسي لنجاح الفرق و التفوق التكتيكي (اللامي و التميمي، 2020)

، بالنسبة لمؤشر الدفاع حسب ما جاء في نتائج الجدول رقم (11) و التي تشمل المرتدات الدفاعية قطع و صد الكرة و يعتبر التحكم في المهارات الدفاعية امر أساسي لتحقيق نتيجة إيجابية اهم هذه المهارات حسب السيد 2015" المهارات الدفاعية تتمثل في الوقفة الدفاعية الصحيحة المركز الدفاعي الدفاع ضد الخصم عند التصويب الدفاع ضد المحاور الدفاع ضد القطع و الدفاع على اللاعب المحوري (السيد، 2015) .

من خلال النتائج و التي تعكس تقارب مستوى الفرق بالنسبة للقسم الممتاز و فرق الأقسام الجهوية و يعتبر تقييم الأداء ضروري للوقوف على مستوى اللاعبين في المنافسة وان نوعية الأداء و فعالية اللاعب في مثل هذه المنافسات لديها دور أساسي في تحقيق نتائج إيجابية ، حسب دراسة الشيعي و اخرون 2022 اين يوصي فيها الباحثون على ضرورة تقييم الأداء من خلال اعتماد برامج تحليل الأداء الفرق الرياضية لأنه يبين العدد الإجمالي للهجوم و الدفاع و نسبة النجاح و الفشل و بالتالي تقييم موضوعي لأداء اللاعبين (الشيعي، يوسف ، و نصيب ، 2021)

- مستوى مؤشرات الأداء الرياضي عند لاعبي كرة السلة يقع عند تقدير مرتفع.

الفرضية الثالثة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المنافسة المتعدد الابعاد لدى لاعبي كرة السلة تعزى لمتغير (الخبرة، مركز اللعب، مستوى المنافسة، ترتيب الفرق)

1 - حالة قلق المنافسة حسب متغير الخبرة

تنطلق الفرضية الثالثة من معتقد مفاده انه هناك فروق في حالة قلق المنافسة المتعدد الابعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد الثقة بالنفس) حسب متغير الخبرة (أقل من 5 سنوات ، بين 5 و 10 سنوات ، أكثر من 10 سنوات) حسب ما جاء في نتائج الجدول رقم (12) يرى الباحث ان عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية يرجع أساسا الى طبيعة القلق المتعدد الابعاد حيث يرى الحشوش 2013 " ان اللاعب الشاب يختلف عن اللاعب الذي يتمتع بخبرة من خلال تجاربه وقدرته على التكيف مع مختلف واقف المنافسة " (الحشوش، 2013). حيث جاءت النتائج عكس دراسة **2015Evangelos&Dimitrios** بالنسبة لعناني المسافات المتوسطة اين اشارت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بين الرياضيين العنانيين اقل خبرة و الأكثر خبرة (Evangelos & Dimitrios , 2015) و هي نفس نتائج دراسة بورنان الشريف 2012 كانت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ابعاد قلق المنافسة حسب متغير الخبرة حيث يرى أن الخبرة تجعل الرياضي يتعود على الضغوط (بورنان ، 2012) وهذا عكس ما جاء في دراسة هاشم محمد إبراهيم 2018 قلق المنافسة و دافعية الإنجاز نتائج كانت كلما زادة خبرة اللاعب زاد قلق المنافسة اين نجد ان النتائج معاكسة بالنسبة للدراسة الأولى الفروق لصالح اقل خبرة و الدراسة الثانية الفروق في قلق المنافسة لصالح الرياضيين الأكثر خبرة .

- لا توجد فروق في حالة قلق المنافسة المتعدد الابعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد الثقة بالنفس) حسب متغير الخبرة (أقل من 5 سنوات ، بين 5 و 10 سنوات ، أكثر من 10 سنوات)

- الفروق في ابعاد قلق المنافسة حسب متغير مستوى اللعب

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في ابعاد قلق المنافسة حسب متغير مستوى المنافسة (القسم الممتاز، الأقسام الجهوية) تنطلق الفرضية الأولى من معتقد مفاده انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في حالة قلق المنافسة المتعدد الابعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد الثقة بالنفس) حسب مستوى المنافسة حسب ما جاء في نتائج الجدول رقم (13) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لقلق المنافسة البعد المعرفي حسب متغير مستوى المنافسة (القسم الممتاز و الأقسام الجهوية) يرى الباحث انه لا يوجد اختلاف بين المجموعتين في القلق المعرفي عند اللاعبين ويرجع الباحث الى أجواء المنافسة التي لا تختلف كثيرا خاصة الضغوطات الناجمة عن الجمهور و الفريق بالنسبة للبعدين البدني و الثقة بالنفس كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية حسب متغير المستوى المنافسة بالنسبة للقلق البدني هناك فروق لصالح القسم الممتاز و هذا لأهمية المنافسة في هذا المستوى و الذي يتطلب تجنيد كل الإمكانيات من اجل الفوز بالمنافسة اما بالنسبة لبعث الثقة بالنفس فكانت النتائج لصالح فرق الأقسام الجهوية حيث كانت هناك رغبة و إرادة من اجل الفوز و تحقيق نتيجة إيجابية زيادة على غياب الضغوط النفسية الناجمة عن الجمهور و طبيعة المنافسة . ما يتفق مع دراسة LUCA ABENZA

2009 العلاقة بين القلق و الأداء في فريق أثناء المنافسة النتائج حالة القلق اعتمادا على مستوى المنافس هو أعلى عندما يكون المنافس لديه مستوى أعلى (Abenza,, Alarcón, , Piñar, , & Ureña,, 2009)

و دراسة حارك و خلول 2022 في تأثير قلق المنافسة على أداء عدائي المسافات النصف الطويلة حيث أسفرت النتائج الى أن طبيعة المنافسة تؤثر على شدة قلق المنافسة . (حارك و خلول ، 2022) ، بالنسبة عكس نتائج دراسة شليحي عمر 2019 في قلق المنافسة الرياضية و علاقتها بالأداء الرياضي في ظل مستوى المنافسة كان مستوى قلق المنافسة لدى المصارعين بالنسبة للمستوى الدولي و الوطني كانت درجة قلق متوسطه مقارنة مع درجة قلق المصارعين ذوي المستوى الجهوي و الولائي . (شليحي ، 2019)

-- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد القلق المعرفي حسب متغير مستوى المنافسة (القسم الممتاز، الأقسام الجهوية)
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ابعاد قلق المنافسة (البعد البدني و بعد الثقة بالنفس) حسب متغير مستوى المنافسة (القسم الممتاز، الأقسام الجهوية)

3 - الفروق في ابعاد قلق المنافسة حسب متغير مركز اللعب

تنطلق الفرضية الأولى من معتقد مفاده انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في حالة قلق المنافسة المتعدد الابعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد الثقة بالنفس) حسب مركز اللعب حسب ما جاء في نتائج الجدول رقم (14) ، (15) التي تبين نفي الفرضية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لقلق المنافسة البعد المعرفي حسب متغير مركز اللعب بالرغم من طبيعة المهمة التي تختلف عند اللاعبين خارج المنطقة الذين يتميزون باللعب المهاري و اللعب السريع و التسديدات و داخل المنطقة عكس لاعبي داخل المنطقة الذين يتميزون بالقوة و طول القامة و اللعب تحت السلة مثل ما جاء في الموسوعة ويكيبيديا " لاعبي داخل المنطقة مصطلح يشير إلى اللعب داخل قوس النقاط الثلاث ، يتشكل من الجناح القوي والمحوري مركز 04 و 05 ، . -لاعي خارج المنطقة مصطلح يشير إلى اللعب خارج قوس النقاط الثلاث، على عكس لاعبي داخل المنطقة عادة ما يكون هذا هو صانع الألعاب والظهير، وبمشاركة الجناح (Position (basket ball), 2023) ، لا توجد أي فروق ذات دلالة بالنسبة لكل ابعاد قلق المنافسة الرياضية (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد الثقة بالنفس) . بالرغم من خصوصيات لاعبي داخل المنطقة الذين لديهم دور أكثر دفاعي اين يعاني اللاعبون من ضغوط أكبر امام المنافس عكس اللاعبين خارج المنطقة الذين لديهم ضغوطات مختلفة و هي التمير و التصويب الا ان نتائج الدراسة عدم يوجد اختلاف في مستوى القلق بين مراكز اللعب داخل المنطقة و خارج المنطقة .

لا يتميز لاعبي كرة السلة حسب مراكز اللعب داخل المنطقة و خارج المنطقة بحالة قلق المنافسة المتعدد الابعاد (بعد المعرفي - البعد البدني - بعد الثقة بالنفس)

-- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حالة قلق المنافسة المتعدد الابعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد الثقة بالنفس) حسب مركز اللعب

4 - الفروق في ابعاد قلق المنافسة حسب متغير الترتيب

تنطلق الفرضية الأولى من معتقد مفاده انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في حالة قلق المنافسة المتعدد الابعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد الثقة بالنفس) حسب متغير الترتيب (المرتبة الاولى ، المرتبة الثانية ، المرتبة الثالثة، المرتبة الرابعة). حسب ما جاء في نتائج الجدول رقم (15) التي تبين مدى الفروق الموجودة بين ترتيب الفرق و التي تعكس مدى تحضير و جاهزية الفرق المشاركة في المنافسات النهائية و ذلك في كل ابعاد قلق المنافسة و هذا يعكس أهمية التحضير النفسي و الحالة النفسية التي تلعب دور مهم في تحديد نتائج الفريق عكس الفرق المتأخرة في الترتيب و التي تعاني من قلق النتائج المسجلة و الفشل في المهمة و هذا ما يجعل مستوى القلق مرتفع بالنسبة للفرق التي تحتل المراتب المتقدمة ، ما يتفق مع دراسة بطاهر و اخرون 2019 " في علاقة القلق النفسي بترتيب اندية كرة القدم اين كانت النتائج تأثير القلق المعوق على اللاعبين له علاقة بترتيب الأندية (بطاهر ، عكوش ، و سعداوي ، 2019)

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في حالة قلق المنافسة المتعدد الابعاد (البعد المعرفي - البعد البدني بعد الثقة بالنفس) حسب متغير الترتيب .

4 -مناقشة الفرضية الرابعة:

نص الفرضية الرابعة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة تعزى لمتغير (الخبرة، مركز اللعب، مستوى المنافسة، ترتيب الفرق).

1 - الفروق في مؤشرات الأداء حسب متغير الخبرة

تنطلق الفرضية الثالثة من معتقد مفاده انه هناك فروق في مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الأداء العام - مؤشر الأداء الهجومي - مؤشر الأداء الدفاعي) حسب متغير الخبرة (أقل من 5 سنوات ، بين 5 و 10 سنوات ، أكثر من 10 سنوات) حسب ما جاء في نتائج الجدول رقم (17) الذي يبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشرات الأداء حسب متغير الخبرة و هذا راجع لتحضير اللاعبين و جاهزيتهم من الناحية التقنية و الخططية بشكل يسمح لهم بتقديم الأداء المناسب حسب متطلبات المنافسة و المستوى المتقارب للاعبين اثناء المنافسة ، بالرغم من جانب الخبرة له دور أساسي في فهم اللعب و القدرة على اتخاذ القرار المناسب اثناء اللعب الا ان النتائج كانت بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشرات الأداء و هذا راجع لقدرات اللاعبين اقل خبرة على فرض انفسهم داخل الفريق من خلال تسجيل نفس نتائج اللاعبين أكثر خبرة .

- لا توجد فروق في مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الأداء العام - مؤشر الأداء الهجومي - مؤشر الأداء الدفاعي) حسب متغير الخبرة (أقل من 5 سنوات، بين 5 و 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات)

2 - الفروق في مؤشرات الأداء حسب متغير مستوى المنافسة

تنطلق الفرضية الثالثة من معتقد مفاده انه هناك فروق في مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الأداء العام - مؤشر الأداء الهجومي - مؤشر الأداء الدفاعي) حسب متغير مستوى المنافسة ، من خلال نتائج الجدول رقم (18) نلاحظ عدم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشرات الأداء حسب مستوى المنافسة (القسم الممتاز - الأقسام الجهوية) و هذا يرجع الى امتلاك فرق الأقسام الجهوية على فريديت مما يؤدي الى تحقيق نتائج إيجابية على مستوى مؤشرات الأداء حتى و لو كان الفريق غير منظم تكتيكيا بالنسبة للقسم الممتاز الذي اعتمد على تدوير اغلبية اللاعبين اين كانت منافسة بين اللاعبين لتقارب مستوى اللاعبين اما بالنسبة لفرق الأقسام الجهوية فكانت تعتمد على مجموعة صغيرة من اللاعبين الذين لم تكن لهم منافسة في الفريق لهذا كان مؤشر الأداء لم يختلف عن القسم الممتاز ، النتائج تدل على المستوى المتقارب بين الفرق المشاركة في القسم الممتاز و فرق الأقسام الجهوية لان مؤشرات الأداء التي هي عبارة عن تقييم أداء اللاعب فرديا مثل ما يراه Bordet 2010 " حيث يعتبر الاحصائيات الفردية من اهم الأدوات التي تساعد على معرفة نتيجة و أداء الرياضيين في كرة السلة من خلال ارقام تعكس مردود و أداء اللاعب في مقابلة اين يتم الاخذ بعين الاعتبار النقاط المسجلة التمريبات الحاسمة المرتدات الدفاعية و الهجومية الصد قطع الكرة (Bordet, 2010) لهذا تمثل المؤشرات المعلومات الإحصائية الخام للأداء الفردي من الناحية الكمية اما الجانب النوعي يتمثل في جودة الأداء ، جاءت النتائج عكس دراسة الشياخي و اخرون في 2022 في تقييم مستوى الأداء الخططي في كرة السلة للبطولة العربية 2018 و بطولة العالم 2019 اين كانت النتائج تفوق الفرق الأجنبية على الفرق العربية في الأداء الخططي الهجومي و الدفاعي .

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشرات الأداء تعزى لمتغير المستوى (الأقسام الجهوية والقسم الممتاز)

3 - الفروق في مؤشرات الأداء حسب مركز اللعب

تنطلق الفرضية من معتقد مفاده انه هناك فروق في مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الأداء العام - مؤشر الأداء الهجومي - مؤشر الأداء الدفاعي) حسب متغير مركز اللعب ما جاء في نتائج الجدول رقم (19) فكانت النتائج بالنسبة لمؤشر الأداء العام و مؤشر الهجومي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب متغير مركز اللعب اما بالنسبة لمؤشر الأداء الدفاعي فكانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح لاعبي داخل المنطقة يفسره الباحث بالدور الدفاعي الذي يميز لاعبي داخل المنطقة خاصة المتابعة الدفاعية المرتدات حسب موقع مختص "2023 تحت عنوان مراكز اللعب في كرة السلة يعتبر مهام الدفاعية للاعبي داخل المنطقة أساسية في المساعدة الدفاعية التغطية الدفاعية الكرات المرتدة و التواصل مع الزملاء اثناء الدفاع (Les postes au basketball, 2023) وفي موقع مختص اخر حسب Vallée 2024 مركز اللعب الذي يتشكل من الجناح القوي يتميز بالقوة البدنية و المهارة و اللاعب المحوري يتميز بالطول و القوة القدرة على استرجاع الكرات المرتدة الهجومية و الدفاعية (Vallée, 2024) و يعتبر اللامي و كرار 2020 " ان كفاءه المدافعين

الركيزة الأساسية لنجاح الفريق طوال المباراة فالفريق ذوي الاداء المتميز هو الذي يمتلك القدرة على التحول السريع من الهجوم الى الدفاع (اللامي و التميمي، 2020)

و حسب دراسة نواصريه منى 2022 «مقارنة بعض الصفات البدنية و المهارية حسب مراكز اللعب لدى لاعبي كرة السلة كانت النتائج وجود فروق ذات دلالة بين الصفات البدنية و المهارية حسب مراكز اللعب في كرة السلة (نواصريه ، 2022) دراسة قراشة الطيب و بن هيبه تاج الدين 2022 في مقارنة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب النتائج وجود فروق دالة احصائيا في مجموعة من الاختبارات المهارية بين لاعبي خط الدفاع، الوسط، الهجوم. (قراشة و بن هيبه، 2022)

و يتوافق مع دراسة نواصريه منى 2022 في دراسة مقارن لبعض الصفات البدنية و المهارية حسب مراكز اللعب لدى لاعبي كرة السلة لنتائج الدراسة كانت وجود فروق ذات دلالة بين الصفات البدنية و المهارية حسب مراكز اللعب في كرة السلة (نواصريه ، 2022)

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المؤشر الأداء العام و الأداء الهجومي تعزى لمتغير متغير مركز اللعب (داخل المنطقة، خارج المنطقة)

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في و الأداء الدفاعي تعزى لمتغير متغير مركز اللعب (داخل المنطقة، خارج المنطقة) لصالح لاعبي داخل المنطقة .

4- الفروق في مؤشرات الأداء حسب ترتيب الفرق

تنطلق الفرضية من معتقد مفاده انه هناك فروق في مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الأداء العام - مؤشر الأداء الهجومي - مؤشر الأداء الدفاعي) حسب متغير ترتيب اللعب ما جاء في نتائج الجدول رقم (20) هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الأداء العام - مؤشر الأداء الهجومي - مؤشر الأداء الدفاعي) حسب ترتيب الفرق يرى الباحث ان نتائج الدراسة تعكس مستوى الفرق المتحصلة على المراتب الأولى و الذي كانت مستويات أدائهم اعلى من مستوى الفرق المتأخرة في الترتيب في مؤشر الأداء العام مؤشر الأداء الهجومي و مؤشر الأداء الدفاعي مما يعكس تفوق الفرق المتحصلة على المراتب الأولى .

يرى البحث من خلال الجدول (21) بالنسبة لمؤشرات الأداء ، مؤشر الأداء العام ، مؤشر الأداء الهجومي مؤشر الأداء الدفاعي حسب ترتيب الفرق المرتبة الأولى و الرابعة كلها لصالح المرتبة الأولى و هذا يعكس تفوق الفرق المتحصلة على المرتبة الأولى في كل مؤشرات الأداء و بالتالي جاهزية الفرق لتقديم الأداء المناسب من اجل تحقيق الفوز بالمقابلة و تحقيق ترتيب مناسب لتحقيق البقاء او الصعود الى المستوى الأعلى لان الفرق المتحصلة على الترتيب الأول أكثر تنظيم في جميع

الجوانب الهجوم الدفاع و الانتقال السريع و هذا عكس الفرق المتحصلة على المراتب المتأخرة التي تحتاج الى تنظيم أكثر الى جانب هذا فعالية الفرق المتحصلة على المراتب الأولى في الدفاع و الهجوم عكس الفرق المتأخرة و هذا ما تعكسه النتائج حسب دراسة الشيخ و اخرون في 2022 تقييم مستوى الأداء الخططي في كرة السلة للبطولة العربية 2018 و بطولة العالم 2019 نتائج الدراسة تفوق الفرق الأجنبية على الفرق العربية في الأداء الخططي الهجومي و الدفاعي (الشيخ، يوسف ، و نصيب ، 2021) اما بالنسبة للترتيب الثاني و الثالث فكانت النتائج متباينة لم تكن هناك فروق لتقارب مستوى مؤشرات الأداء

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الأداء العام ، الأداء الهجومي ، الأداء الدفاعي) حسب متغير ترتيب الفرق

- مناقشة الفرضية الخامسة:

نص الفرضية:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد قلق المنافسة ومؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة. -دراسة العلاقة بين البعد المعرفي ومؤشرات الأداء الرياضي (حسب متغير الخبرة ومركز اللاعب) . تنطلق الفرضية الخامسة من معتقد مفاده وجود علاقة بين البعد المعرفي و مؤشرات الأداء الرياضي (حسب متغير الخبرة و مركز اللعب) الجدول رقم (22) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين البعد المعرفي و مؤشرات الأداء الرياضي اين توجد علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة لمؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الأداء العام ، الأداء الهجومي ، الأداء الدفاعي) كلما زاد القلق المعرفي انخفضت مؤشرات الأداء و يرى الباحث و ان مستوى القلق المعرفي يؤثر سلبا على الأداء الرياضي في جميع جوانبه في الهجوم او الدفاع و الأخطاء المرتكبة بالإضافة الى عدم التركيز و التسديدات الفاشلة من مختلف الوضعيات حسب الحوري 2012" ويرتبط القلق المعرفي بالتوقع السلبي لمستوى الأداء في المنافسة وتصور الفشل وافتقار التركيز من وتشتمت الانتباه وغير ذلك من الأفكار السلبية في موقف المنافسة الرياضية " (الحوري، 2012، صفحة 109)

وهو ما يتفق مع دراسة نذير كواسح 2021 " في دراسة علاقة حالة قلق المنافسة الرياضية بدقة اداء مهارة التمرير في كرة السلة نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية عكسية بين القلق المعرفي و دقة التمرير" (كواسح ، 2021) ودراسة نعار و بن عكي 2019 في انعكاس قلق المنافسة الرياضية على نتائج فريق كرة السلة نتائج الدراسة كانت القلق المعرفي هو التوقع السلبي للاعب و افتقاده للتركيز يؤثر سلبا نتائج الفريق ودراسة عبد الله حسين 2021 في دراسة مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي المباراة وجود علاقة عكسية بين مستوى حالة القلق ومستوى اداء اللاعب. (عمر ، 2021)

الجدول (23) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين البعد البدني و مؤشرات الأداء الرياضي اين توجد علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة عكسية لمؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الأداء العام ، الأداء الهجومي ، الأداء الدفاعي) كلما زاد القلق البدني انخفض مؤشرات الأداء ارتفاع مستوى القلق البدني يؤدي الى انخفاض الأداء الرياضي في الدفاع و الهجوم يرى محمد حسن علاوي 1994 " وهو ادراك الاعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي مثل الألم في المعدة وتصبب العرق وزياده معدل ضربات القلب (علاوي م.، 1994) و يرى راتب 1998 "يمكن ان تتأثر العلاقة بين حالة القلق الجسمي و الأداء بنوع الواجبات المميزة للأداء" (راتب، 1998، صفحة 118)

و هو ما يتفق مع دراسة نعار و بن عكي 2019 القلق البدني و يظهر على شكل اعراض جسمية تعيق الأداء و تؤثر على نتائج الفريق ، و هذا يؤثر على القدرة اعلى التحرك بسرعة مما يؤثر على الأداء الهجومي و الدفاعي

الجدول (24) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد الثقة بالنفس و مؤشرات الأداء الرياضي اين توجد علاقة موجبة غير معنوية بالنسبة لمؤشر الأداء العام و الأداء الهجومي وعلاقة موجبة ذات دلالة إحصائية في الأداء الدفاعي يرى الباحث ان كلما زادت الثقة بالنفس عند اللاعبين زاد الأداء الدفاعي بالنسبة للأداء الدفاعي الذي لاحظنا من خلال النتائج علاقة معنوية و التي تبين أهمية الثقة بالنفس في اتخاذ القرار الصحيح ومواجهة الفريق الخصم سواء كان من خلال قطع الكرات او المرتدات الدفاعية او صد الكرة ويرى اللامي و 2020 " ان الفريق الذي لديه دفاع متماسك يتحكم في المباراة ويمد الدفاع الجيد كل من الفرد والفريق بالثقة في النفس في الفريق الذي يتميز لاعبه بالدفاع الجيد الذي يسبب القلق للفريق المنافس ، وتعد كفاءه المدافعين الركيزة الأساسية لنجاح الفريق (اللامي و التميمي، 2020، صفحة 88)

هذا ما يتوافق مع نفس الدراسة السابقة نعار و بن عكي 2019 بالنسبة للثقة بالنفس فتمثل مصدر إيجابي لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية،

ب - دراسة العلاقة بين أبعاد قلق المنافسة ومؤشرات الأداء الرياضي (حسب متغير المستوى والترتيب)

الجدول (25) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين البعد البدني و مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة حسب متغير المستوى (القسم الجهوي) (ن = 55)

تنطلق الفرضية من معتقد مفاده وجود علاقة بين البعد البدني و مؤشرات الأداء الرياضي حسب متغير المستوى (القسم الجهوي) (ن = 55) الجدول رقم (25) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين البعد البدني و مؤشرات الأداء الرياضي اين توجد علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الأداء العام ، الأداء الهجومي ، الأداء الدفاعي) هناك علاقة عكسية بن القلق البدني و مؤشرات الأداء الرياضي كلما كان مستوى القلق البدني المرتفع كلما انخفض أداء اللاعبين هذا يبين تأثير السلبي للقلق على مؤشرات الأداء بالنسبة للعلاقة بين البعد البدني و مؤشرات الأداء الرياضي حسب متغير المستوى (القسم الممتاز) (ن = 37) الجدول (26) كانت هناك علاقة غير معنوية موجبة

بالنسبة لمؤشر الأداء العام و الأداء الدفاعي و علاقة غير معنوية سالبة بالنسبة للأداء الهجومي النتائج كانت مختلفة على عينة الأقسام الجهوية يرى الباحث ان الحالة النفسية التي توجد فيها فرق القسم الممتاز و هي اللعب على البقاء قد أداء الرياضيين فكانت هناك عدم استقرار في الأداء بالنسبة لحالة القلق التي يعيشها الرياضي خلال المنافسة . يمكن ان يكون تفسير الأسباب النتائج في القسم الممتاز ما جاء في نظرية النموذج الأفضل حسب الحشوش 2013 حالة القلق الأفضل هي فردية ، بعض اللاعبين يحتاجون الى درجة عالية من القلق لتقديم احسن مستوياتهم في الأداء و البعض الاخر يحتاجون الى درجة اقل من القلق حتى يتمكنوا من تقديم الأداء المناسب . (الحشوش، 2013، صفحة 99)

بالنسبة للعلاقة بين بعد الثقة بالنفس و مؤشرات الأداء الرياضي حسب متغير المستوى (الأقسام الجهوية) الجدول رقم (27) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين بعد الثقة بالنفس و مؤشرات الأداء الرياضي اين توجد علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الأداء العام ، الأداء الهجومي ، الأداء الدفاعي) هناك علاقة طردية بين بعد الثقة بالنفس و مؤشرات الأداء الرياضي كلما كان مستوى الثقة بالنفس تحسن الاداء . اما بالنسبة للقسم الممتاز بالنسبة للجدول (27) فكانت النتائج مغايرة لنتائج الأقسام الجهوية توجد علاقة سالبة بين بعد الثقة بالنفس و مؤشرات الأداء الرياضي غير معنوية بالنسبة لمؤشر الأداء العام و الأداء الدفاعي و علاقة معنوية بالنسبة للأداء الهجومي كلما ارتفع الثقة بالنفس انخفض الأداء يرجع الباحث السبب الى الحالة النفسية الغير مستقرة لعينة لطبيعة المنافسة اللعب من اجل البقاء لهذه الفرق .

الجدول (29) يمثل العلاقة بين البعد المعرفي و مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة حسب متغير الترتيب من خلال النتائج نلاحظ ان العلاقة بين القلق البدني مؤشرات الأداء الرياضي سالبة غير معنوية بالنسبة لكل المراتب الا بالنسبة لمؤشر الأداء العام لأصحاب المرتبة الرابع فكان موجبا ومؤشر الأداء الهجومي لأصحاب المرتبة الثالثة فكانت علاقة معنوية سالبة كلما زاد مستوى القلق انخفض الأداء و هي نفس نتائج الدراسة و يرجع السبب في هذا للأداء الذي قدمه الفريق الذي حقق المرتبة الثالثة في القسم الممتاز و ضمانه البقاء في القسم الممتاز ، ويرجع سبب اختلاف للهدف من كل منافسة و الظروف التي لعبت فيها فلعب الصعود الى مستوى اعلى اثناء المنافسة و الذي يتطلب تحقيق نتائج إيجابية خلال مختلف فترات البطولة يختلف عن اللعب من اجل البقاء نتيجة سلسلة من الهزائم و التي تؤثر سلبا على الجانب النفسي للرياضيين و بالتالي على الأداء مما يؤدي الى نتائج سلبية خلال الموسم لهذا كان هناك اختلاف بين المستويين لاختلاف نوع المنافسة اللعب من اجل الصعود و اللعب من اجل البقاء .

الجدول (30) يمثل العلاقة بين البعد البدني و مؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة حسب متغير الترتيب من خلال النتائج نلاحظ ان العلاقة بين القلق البدني مؤشرات الأداء الرياضي كانت سالبة غير معنوية بالنسبة لكل الترتيب الا بالنسبة للأداء الهجومي و الأداء الدفاعي للمتحصل على المرتبة الثانية و الأداء الدفاعي بالنسبة للترتيب الرابع فكان موجب غير معنوي ،

الجدول (31) يمثل العلاقة بين بعد الثقة بالنفس ومؤشرات الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة حسب متغير الترتيب من خلال النتائج نلاحظ ان العلاقة بين الثقة بالنفس ومؤشرات الأداء الرياضي كانت علاقة موجبة غير معنوية لكل الترتيب والمؤشر العام والأداء الهجومي فكان سالبا غير معنوي. الا بالنسبة للأداء الهجومي بالنسبة للمرتبة الثالثة و هذا راجع للأداء الذي قدمه صاحب المرتبة الثالثة في المقابلة الأخيرة المصيرية تحدد الفريق الذي يسقط من القسم الممتاز و الذي فاز بها بصعوبة.

ما نستخلصه من نتائج الفرضية الخامسة وجود علاقة دلالة إحصائية بين ابعاد قلق المنافسة والأداء ومؤشرات الأداء الرياضي علاقة عكسية بين القلق المعرفي والبدني مع مؤشرات الأداء الرياضي وعلاقة موجبة بين الثقة بالنفس ومؤشرات الأداء الرياضي،

- توجد علاقة بين ابعاد قلق المنافسة (المعرفي - البدني - الثقة بالنفس) و مؤشرات الأداء الرياضي (حسب متغير الخبرة و مركز اللعب)

- توجد علاقة سالبة دالة احصائيا البعد البدني ومؤشرات الأداء الرياضي حسب متغير المستوى (القسم الجهوي)

- توجد علاقة موجبة دالة احصائيا في بعد الثقة بالنفس ومؤشرات الأداء الرياضي حسب متغير المستوى (القسم الجهوي)

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ابعاد القلق (البعد المعرفي والبعد البدني) ومؤشرات الأداء الرياضي حسب متغير المستوى القسم الممتاز.

توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس ومؤشرات الأداء الرياضي حسب متغير المستوى (القسم الممتاز)

نتائج الدراسة:

1 - هناك ابعاد متعددة لحالة قلق المنافسة عند افراد العينة حسب الترتيب بعد الثقة بالنفس عند التقدير مرتفع، البعد البدني عند التقدير معتدل والبعد البدني عند التقدير منخفض

2- مستوى مؤشرات الأداء الرياضي عند لاعبي كرة السلة يقع عند تقدير مرتفع .

3- لا توجد فروق في حالة قلق المنافسة المتعدد الابعاد (البعد المعرفي -البعد البدني- بعد الثقة بالنفس) حسب متغير (الخبرة، مركز اللعب)

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد القلق المعرفي حسب متغير مستوى المنافسة (القسم الممتاز، الأقسام الجهوية)

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ابعاد قلق المنافسة (البعد البدني وبعد الثقة بالنفس) حسب متغير مستوى المنافسة (القسم الممتاز، الأقسام الجهوية)

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حالة قلق المنافسة المتعدد الابعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد الثقة بالنفس) حسب متغير الترتيب

4- - لا توجد فروق في مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الأداء العام - مؤشر الأداء الهجومي - مؤشر الأداء الدفاعي) حسب متغير (الخبرة، مستوى المنافسة)

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الأداء العام - مؤشر الأداء الهجومي) حسب متغير مركز اللعب

-توجد فروق في (مؤشر الأداء الدفاعي) حسب متغير مركز اللعب لصالح لاعبي داخل المنطقة.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشرات الأداء الرياضي (مؤشر الأداء العام، الأداء الهجومي، الأداء الدفاعي) حسب متغير ترتيب الفرق.

5- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ابعاد قلق المنافسة (البعد المعرفي -البعد البدني- الثقة بالنفس) ومؤشرات الأداء الرياضي (حسب متغير الخبرة ومركز اللعب)

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين (البعد البدني - الثقة بالنفس) ومؤشرات الأداء الرياضي حسب متغير المستوى (القسم الجهوي)

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ابعاد قلق المنافسة (البعد المعرفي والبعد البدني) ومؤشرات الأداء الرياضي حسب متغير المستوى القسم الممتاز.

- توجد علاقة سالبة دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس ومؤشرات الأداء الرياضي حسب متغير المستوى (القسم الممتاز)

-لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ابعاد قلق المنافسة ومؤشرات الأداء الرياضي حسب متغير الترتيب.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين البعد المعرفي ومؤشر الأداء الهجومي حسب متغير الترتيب لأصحاب المرتبة الثالثة

-الاستنتاج العام

- حالة قلق المنافسة المتعدد الابعاد عند عينة الدراسة كانت مستوى معتدل للقلق المعرفي ومنخفض بالنسبة للقلق البدني ومرتفع في الثقة بالنفس،

- مستوى مؤشرات الأداء الرياضي في كرة السلة كان عند التقدير مرتفع،

- هناك فروق في البعد البدني وبعد الثقة بالنفس بين لاعبي القسم الممتاز والأقسام الجهوية لصالح القسم الممتاز بالنسبة للبعد البدني ولصالح الأقسام الجهوية بالنسبة للثقة بالنفس .

- كانت هناك فروق في ابعاد قلق المنافسة بين اللاعبين حسب ترتيب الفرق لصالح المراتب الأولى بالنسبة لبعد الثقة بالنفس و لصالح الفرق الماخرة بالنسبة للبعد المعرفي و البعد البدني كانت تتميز بمستوى قلق مرتفع.

- بالنسبة لمؤشر الأداء الرياضي كانت هناك فروق في مؤشر الأداء الدفاعي لصالح لاعبي داخل المنطقة على حساب لاعبي خارج المنطقة.

- هناك فروق في مؤشرات الأداء الرياضي بالنسبة لترتيب الفرق لصالح الفرق المتقدمة في الترتيب على حساب الفرق المتأخرة في الترتيب.

- بالنسبة للعلاقة بين قلق المنافسة ومؤشرات الأداء الرياضي حسب متغير الخبرة ومركز اللعب كانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عكسية بين البعد المعرفي والبعد البدني ومؤشرات الأداء الرياضي كلما زاد مستوى القلق المعرفي والبدني انخفض الأداء وعلاقة طردية بين الثقة بالنفس ومؤشرات الأداء الرياضي كلما ارتفعت الثقة بالنفس يتحسن الأداء.

- بالنسبة لمستوى المنافسة كانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عكسية بين البعد البدني ومؤشرات الأداء الرياضي وعلاقة طردية بين بعد الثقة بالنفس بالنسبة للأقسام الجهوية وعلاقة عكسية لنفس البعد بالنسبة للقسم الممتاز.

الفرضيات الجزئية التي تحققت تبين الفروق في ابعاد قلق المنافسة والأداء الرياضي بالنسبة لمتغيرات (الخبرة، مركز اللعب، مستوى المنافسة وترتيب الفرق) الى جانب وجود علاقة بين ابعاد القلق والأداء الرياضي بالنسبة لهذه المتغيرات.

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في ابعاد حالة قلق المنافسة والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة اكابر (فرق الأقسام الجهوية والقسم الممتاز)

الخاتمة :

الدراسة تمثلت في قلق المنافسة و علاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة فئة الاكابر لدى عينة من القسم الممتاز و الأقسام الجهوية حاول البحث من خلال الدراسة معرفة نوع العلاقة بين قلق المنافسة المتعدد الابعاد و مؤشرات الأداء الرياضي في كرة السلة تم الاخذ بعين الاعتبار مجموعة من المتغيرات ذات صلة بالموضوع و التي يمكن ان عطينا بعض

التفاصيل الإضافي في هذه العلاقة أداة الدراسة تمثلت في مقياس قلق المنافسة بالنسبة لمؤشرات الأداء تم الاعتماد على الاحصائيات الفردية لتقييم للاعبين خلال المنافسات الرسمية نتائج الدراسة اسفرت على وجود علاقة بين قلق المنافسة و الأداء الرياضي كلما زاد مستوى القلق انخفض الأداء الرياضي و مدى تأثير القلق على الأداء الرياضي الى جانب و اقع حالة قلق المنافسة و الأداء الرياضي في بطولة القسم الممتاز و الأقسام الجهوية في ضوء مجموعة من المتغيرات ذات الصلة كالخبرة ، و مركز اللعب الى جانب مستوى المنافسة و ترتيب اين كانت نتائج هامة في الدراسة سواء كان في الجانب النفسي بالنسبة لقلق المنافسة الذي تم دراسته في ظروف جد مهمة بالنسبة للمنافسة و هي الأدوار النهائية المؤهلة للصعود بالنسبة للأقسام الجهوية و الدورة النهائية للعب البقاء في القسم الممتاز حيث تقييم حالة قلق المنافسة المتعدد الابعاد و مؤشرات الأداء الرياضي بالنسبة للمستويين و دراسة العلاقة بينهما ، وهنا يبرز جانب مهم بعد النتائج أهمية التحضير النفسي الرياضي لضبط قلق المنافسة الرياضي و تحضير اللاعبين بمختلف مستوياتهم بصفة دائمة و متواصلة من اجل تحقيق التكامل بين جميع جوانب تحضير الرياضي للمنافسة الجانب البدني و المهاري الخططي و النفسي .

الاقتراحات:

-على مستوى الأندية والاتحادية والرابطات الجهوية الاهتمام بجانب الاحصائيات في المقابلات الرسمية من اجل تقييم اللاعبين في المنافسة و عدم اعتبار عدد السلات المسجلة الطريقة الوحيدة لتقييم اللاعبين فالإحصائيات تساعد الفرق على تقييم شامل للاعبين في الدفاع والهجوم وفي وضع استراتيجية لعب منظمة.

-لا بد على الاتحادية الجزائرية تدعيم طاقم المديرية الفنية للاتحادية بمحضر نفسي رياضي للمساهمة في تطوير الاختصاص من خلال تأطير المنتخبات الوطنية كل الفئات لأدراج برامج للتحضير النفسي للأندية والاستفادة من الخبراء والمختصين.

-على مستوى البحث العلمي العمل تسهيل واقتراح الدراسات في الجانب النفسي الرياضي حسب احتياجات وخصوصيات البيئة الجزائرية و ابراز أهميته في تطوير مستوى الرياضيين وتحسين أدائهم مع تسهيل الهيئات المختصة و الأندية للباحثين في تقديم مختلف الاحصائيات و البيانات ذات الصلة .

- الاعتماد على الاختبارات النفسية لقلق المنافسة لمعرفة مستوى القلق المثالي للاعبين حسب الأداء والعمل على ضبطه قبل المنافسة من خلال الأدوات المناسبة في التحضير النفسي لمواجهة قلق المنافسة من خلال استخدام الاسترخاء العضلي والذهني ، و العمل على تطوير الصفات النفسية لدى الرياضيين .

- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين ومساعدتهم على معرفة الحالة المثالية للأداء مع الاخذ بعين الاعتبار مهام اللاعبين حسب مركز اللعب وشخصية اللاعب.

قائمة المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

أ - المراجع العربية

- ابراهيم عبد ربه خليفة. (2008). *عوامل الرعاية النفسية للناشئ الرياضي*. القاهرة : مكتبة أنجلو المصرية .
- ابراهيم علي محمد الوراقي ، و بكيل حسين الصوفي الصوفي . (2014). قلق المنافسة الرياضية و علاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة السلة اليمنية. *مجلة التحدي*، 7 .
- ابو المجد سليمان مفضل. (2021). *القلق في المنافسات الرياضية. المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية*، 17 (17)، الصفحات 255-268. doi:10.21608/jphalex.2021.174507
- أحمد أمين فوزي. (2014). *كرة السلة المبادئ المهارات و الاساسيات*. الاسكندرية : مؤسسة عالم الرياضة و دار الوفاء لنديا الطباعة .
- أحمد بوجعاط ، و محمد امين شريفى. (2023). دراسة مطولة للقلق النفسي و الخوف لمستوى لإنجاز لاعبي كرة السلة. *المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية*، 22 (1)، الصفحات 293-301.
- احمد عطاء الله. (2020). *اسس مناهج البحث في علوم و تقنيات الانشطة البدنية و الرياضية*. الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .
- ارسلان شاهين. (2013). *الاسترخاء مفتاح الصحة النفسية*. القاهرة: دار عريب للطباعة و النشر و التوزيع .
- اسامة كامل راتب. (1998). *قلق المنافسة ضغوط التدريب احتراق رياضي*. مدينة نصر: دار الفكر العربي.
- أسعد موفق، و أحمد الهيتي . (2012). *التوجيه و الارشاد و الصحة النفسية للرياضيين*. دمشق: دار العرب ، دار نور للدراسات و النشر و الترجمة.
- الرحماني سنوسي ، و اكلي بن عكي. (2018). *انعكاس القلق على أداء لاعبي كرة القدم النخبوية أثناء المنافسة الرياضية*. *المجلة العلمية لجامعة الجزائر* 3، 6 (11).
- الطيب قراشة، و تاج الدين بن هيبه. (2022). *دراسة مقارنة في أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب*. *التحدي*، 14 (2)، الصفحات 178-189. تم الاسترداد من <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/198600>
- اميرة ابادة. (2011). *قلق المنافسة الرياضية في لعبة كرة السلة عند طلبة فرق المدارس الثانوية. دراسة العلوم التربوية*، 38 (1).
- أنجس موريس. (2006). *منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية*. (بوزيد صحراوي ، كمال بوشرف ، و سعيد سبعون ، المترجمون) الجزائر: دار القصبه للنشر.
- اياد عبد الكرم العزاوي ، و عبد المجيد ابراهيم مروان . (2005). *علم النفس الرياضي الابعاد النفسية للاداء*. عمان : مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع .

المصادر والمراجع

- بدوية محمد سعد السعيد رضوان. (2018). سمة قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بالكمالية والتحمل النفسى لدى الرياضيين(دراسة فارقة تنبؤية). مجلة كلية التربية فى العلوم النفسية، 42(4). تم الاسترداد من https://jfeeps.journals.ekb.eg/article_49286.html
- بلال عوض خلف الضمور ، و محمد ابراهيم هاشم . (2018). قلق المنافسة و علاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي دوري المناصير لكرة القدم الاردن. مؤتة للبحوث و الدراسات سلسلة العلوم النسائية و الاجتماعية ، 3(2).
- بوعلبي لخضر . (2014). حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر. معارف، 9(17)، الصفحات 89-108.
- جمال خيري . (2014). تأثير القلق على مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد و لاعبي كرة القدم الجزائرية (دكتوراه). الجزائر، معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر 3، الجزائر.
- حسن محمد علاوي. (1998). مدخل علم النفس الرياضي . القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
- حسين مهند البشتاوي ، و ابراهيم احمد خوجا. (2010). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: وائل للنشر و التوزيع .
- حسين مصطفى باهي، و سمير عبد القادر جاد. (1999). سيكولوجية التفوق الرياضي تنمية المهارات العقلية. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- خالد جمال السيد. (2015). كرة السلة بين الدفاع و الهجوم. مصر: مؤسسة عالم الرياضة للنشر دار الوفاء لنديا الطباعة.
- خالد صادق الحايك ، و علي حسين ناوات. (2021). استراتيجيات معاصرة في تعليم كرة السلة . عمان : المكتبة الوطنية المملكة الاردنية الهاشمية .
- خالد محمد الحشوحوش. (2013). القلق عند الرياضيين . عمان : 2013.
- خير الدين بن رابع . (2013). دراسة أثر قلق المنافسة على الأداء المهاري الخططي على حسب طبيعة المنافسة لدى أواسط كرة القدم. المعيار، 4(8)، الصفحات 327-347. تم الاسترداد من <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/45836>
- خير الدين شايشي ، أحمد حيمود ، و خالد قورين . (2017). دراسة مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية للاعبين أندية النخبة الجزائرية لكرة القدم. ابحاث نفسية و تربوية ، 3(10)، الصفحات 377-389. تم الاسترداد من <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/34041>
- رسمي جابر رمزي . (2009). حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين. مجلة علوم الرياضة، 1(1)، الصفحات 65-90.
- رمضان حسني ياسين. (2008). علم النفس الرياضي . عمان : دار اسامة للنشر و التوزيع .
- رياض عكاب مرعي مجيد حكومة ، و داود سليمان سلمان كاظم . (2019). قلق المنافسة و علاقته بدقة اداء بعض المهارات المهارات الاساسية للاعبين كرة الطائرة لنادي قرة قوش الرياضي الدرجة الممتازة. مجلة دراسات تربوية، 12(48)، الصفحات 107-127.

المصادر والمراجع

- ريحانة نعار ، و محمد اكلي بن عكي . (2019). انعكاس قلق المنافسة الرياضية على نتائج فريق كرة السلة. *المجلة العلمية لعلوم و التكنولوجيا*، 16(2)، الصفحات 192-206.
- سامي شهيد باسم . (2012). علاقة القلق كحالة وكسمة بأداء الرمية الحرة للاعبين كرة السلة. *Al.Qadisiya journal*، 12(1). تم الاسترداد من <https://www.iasj.net/iasj/article/47012>
- سعيد هيبير . (2017). دراسة عالقة القلق المتعدد أبعاد بدقة أداء مهارتي التمرير و التصويب لدى أشبال كرة السلة. *مجلة التحدي*، 9(2)، الصفحات 236-246. تم الاسترداد من <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/41991>
- سليمان الحوري عكة. (2018). مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي. عمان : شركة دار الاكاديميون للنشر و التوزيع .
- سليمان الحوري عكة . (2016). علم النفس الرياضي . القاهرة : مركز الكتاب الحديث .
- شاهين ارسلان. (2012). الاسترخاء مفتاح الصحة النفسية . القاهرة : دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع .
- شريف مصطفى بورنان . (2012). قلق المنافسة الرياضية و علاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجماعية في الجزائر. *المجلة العلمية لمعهد التربية البدنية و الرياضية*، 21(1111-1135).
- صالح سلوان جاسم ، عبد الكريم هلال، و نجم عبد الله خالد. (2014). *اساسيات لعبة كرة السلة*. بغداد: الذاكرة للنشر و التوزيع .
- عبد الرحمان رجب الرفاعي. (2015). *الدكاء الانفعالي النظرية و التطبيق في علم النفس الرياضي* . عمان : دار المامون للنشر و التوزيع .
- عبد الستار جبار الضمد. (2010). *علم النفس في الرياضة* . عمان : دار الخليج .
- عبد الله جسين عمر . (2021). دراسة مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي المبارزة. *Sports Culture*، 12(1)، الصفحات 89-101. تم الاسترداد من <https://jsc.tu.edu.iq/index.php/jsc/article/view/160>
- عبد اليمين بوداود . (2010). *مناهج البحث العلمي في علوم و تقنيات النشاط البدني و الرياضي*. ديوان المطبوعات الجامعية.
- عبد اليمين بوداود ، و احمد عطاء الله . (2009). *المرشد في البحث العلمي* . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .
- عزيون محمد اليمين . (2019). دراسة العلاقة بين القلق الرياضي والصلابة الذهنية في الرياضات الجماعية والفردية (اطروحة دكتوراه). جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم معهد التربية البدنية و الرياضية، الجزائر. تم الاسترداد من <http://e-biblio.univ-mosta.dz/handle/123456789/9079>
- عكة سليمان الحوري. (2016). *علم النفس الرياضي رؤية معاصرة* . القاهرة : مركز الكتاب الحديث .
- عكة سليمان الحوري. (2012). *مبادئ علم النفس التدریب الرياضي* . عمان : دار الكتاب الثقافي .

المصادر والمراجع

- علوان منصور حازم ، و عبد الرحمان الصالحي عادل. (2020). مقدمة علم النفس الرياضي التطبيقي المعاصر . الاسكندرية : مؤسسة عالم الرياضة للنشر و دار الوفاء للطباعة .
- عماد سمير محمود الحكيم. (2018). مدخل في علم النفس الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي .
- عمر شليحي . (2019). قلق المنافسة الرياضية و علاقتها بالأداء الرياضي في ظل مستوى المنافسة دراسة ميدانية لاعبي رياضة الجودو لولاية قسنطينة. التحدي، 11(1)، الصفحات 194-215. تم الاسترداد من <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/75615>
- عمر شليحي ، و حسام بشير. (2020). قلق المنافسة الرياضية و علاقتها بالمتغيرات الفسيولوجية في ظل الأداء الرياضي دراسة ميدانية على مصارعى ولاية قسنطينة. مجلة العلوم الانسانية لجامعة أم البواقي، 7(3)، الصفحات 705-727. تم الاسترداد من <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/145901>
- عمر شليحي. (2019). قلق المنافسة الرياضية و علاقتها بالأداء الرياضي في ظل مستوى المنافسة. مجلة التحدي، 11(1)، الصفحات 194-215. تم الاسترداد من <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/75615>
- كريم حسين اللامي، و صلاح كزار التميمي. (2020). كرة السلة القدرات - المهارات - الاختبارات بين النظري و التطبيقي . الاسكندرية : مؤسسة عالم الرياضة للنشر دار الوفاء لندنيا للطباعة .
- كواسح نذير . (2021). علاقة حالة قلق المنافسة الرياضية بدقة أداء مهارة التمرير في كرة السلة. (13-15) سنة. مجلة تفوق في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، 6(1)، الصفحات 632-648. تم الاسترداد من <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/154101>
- لطفى الشربيني. (2015). الدليل الى فهم و علاج القلق . دسوق (مصر): دار العلم و الايمان للنشر و التوزيع .
- مجيد الطالب فيراي. (1983). علم النفس الرياضي . بغداد: دار الحكمة للطباعة .
- محمد المبيضين ، و ماجد عسيلة . (2018). واقع حالة قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد في البطولة الاسيوية للشباب الخامسة عشرة. مجلة الابداع الرياضي، 9(2)، الصفحات 12-35. doi:<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/70013>
- محمد بطاهر ، كمال عكوش ، و محمد سعداوي . (2019). علاقة مستوى القلق النفسي بترتيب أندية كرة القدم. المجلة العلمية لعلوم و التكنولوجيا النشاطات البدنية و الرياضية، 16(2)، الصفحات 172-186.
- محمد حسن علاوي . (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين . القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
- محمد حسين البشتاوي ، و ابراهيم احمد الخواجا. (2010). مبادئ التدريب الرياضي. عمان : دار وائل للنشر و التوزيع.
- محمد مصطفى زيدان. (1998). كرة السلة للمدرب و المدرس . القاهرة : دار الفكر العربي .
- محمد حسن علاوي. (1994). علم النفس الرياضي . القاهرة : دار المعارف القاهرة .
- محمد حسن علاوي. (1998). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد عبد الظاهر الطيب. (1994). مبادئ الصحة النفسية . الاسكندرية : دار المعرفة.

المصادر والمراجع

- محمد عبد القادر الشبخي، عمران النجار يوسف ، و هيبه الهواري نصيب . (2021). تقييم مستوى الأداء الخططي في كرة السلة للبطولة العربية 2018 وبطولة العالم 2019. مجلة كلية التربية العلمية (9).
doi:10.37376/fesj.vi9.789
- مريم حارك ، و غنية خلول . (2022). تأثير قلق المنافسة على أداء عدائي المسافات النصف الطويلة "دراسة وصفية تحليلية لعدائين صنف أكابر المشاركين في البطولة الوطنية المفتوحة 20 أوت. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 9(1)، الصفحات 621-640. تم الاسترداد من
<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/246840>
- مصطفى ياسمين ، و توفيق عبد المنعم . (2015). المرجع المنير لكرة السلة الدولية. الاسكندرية : مؤسسة عالم الرياضة للنشر و دار الوفاء لدنيا الطباعة .
- مصطفى حسين باهي . (2002). الصحة النفسية في المجال الرياضي نظريات -تطبيقات. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية القاهرة. معصومة سهيل المطيري. (2005). الصحة النفسية مفهومها و اضطراباتها . الكويت : مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع .
- ممدوح زيدان نيفين . (2019). متغيرات الاداء الفني المميزة لمراكز اللعب بفرق المقدمة في الدوري الممتاز لكرة السلة للسيدات. المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية، 13(13)، 11-32. doi:10.21608/jphalex.2019.83368
- منى نواصرية . (2022). دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية و المهارة حسب مراكز اللعب. مجلة الابداع الرياضي، 13(1)، الصفحات 58-85.
- مهند حسين البشتاوي ، و احمد ابراهيم الخواجا. (2010). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر و التوزيع.
- نذير كواسح . (2021). علاقة حالة قلق المنافسة الرياضية بدقة أداء مهارة التمرير في كرة السلة.(13- 15) سنة. مجلة تفوق في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، 6(1)، الصفحات 632-648. تم الاسترداد من
<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/154101>
- نصر الدين فقعاعي ، يوسف بن شيخ ، و رمضان كربوش . (2018). تأثير قلق المنافسة على أنماط تقدير الذات لدى عدائي البطولة الوطنية للعدو الريفي المنخرطين وغير المنخرطين في النوادي الرياضية. الاكاديمية للدراسات الاجتماعية و الانسانية، 10(1)، الصفحات 159-168.
- هناء أحمد شيوخ . (2014). علم النفس الصحي. القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية. تم الاسترداد من
[/https://www.noor-book.com](https://www.noor-book.com)
- يسن رمضان. (2008). علم النفس الرياضي. عمان: دار اسامة للنشر و التوزيع.
- (القانون الدولي لكرة السلة ، 2022 ، الصفحات 11-12)

- Abenza,, L., Alarcón, , F., Piñar, , M. I., & Ureña,, N. (2009). RELATIONSHIP BETWEEN THE ANXIETY AND PERFORMANCE OF A BASKETBALL TEAM. *Revista de Psicología del Deporte, 18*(3), pp. 409-4013. Récupéré sur Available in:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235116466022>
- Anthony S, L., Miguel A., G., & Carl T., W. (2017). Team Performance Indicators Explain Outcome During Women’s Basketball Matches at the Olympic Games. *Sports*. doi:10.3390/sports5040096
- Anuj , K. (2016). An analysis of pre_competitive anxiety involving male and female basketball players. *International Journal of Physical Education , Sports and Health, 3*, pp. 23-25.
- Bertein, C. (2021, 03 26). *Exercices de préparation mentale pour les sportifs - Hypnose & Coaching Toulouse*. Consulté le 07 11, 2024, sur Hypnose & Coaching: <https://hypnoseetcoaching.net/publication/exercices-preparation-mentale-sportifs/>
- Bordet, J. (2010). *Basket USA*. Récupéré sur <https://www.basketusa.com/news/46993/statistiques-et-basketball-une-introduction/>
- Bourekab , R., Maiassi, C., & Mefti , M. (2023). Sports competition anxiety and its effects on senior basketball players' skill performance (Case of study Annaba State basketball teams, over 21 years old). *مجلة المنظومة الرياضية, 12*(1), pp. 87-105. Récupéré sur <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/216448>
- Chalabaev, A., Sarrazin, p., & heuzé, p. (2013). *sport*.
- Delignières, D. (1993). *Anxiété et performance*. paris: Maison d'edition INSEP - Editions. doi:DOI: 10.4000/books.insep.1430
- Evangelos , B., & Dimitrios , G. (2015). Examination of “Pre-competition” anxiety levels, of mid-distance runners:. *Polish Psychological Bulletin, 46*(3), pp. 498-302. doi:10.1515/ppb-2015-0056
- Gema , O. V., José , R. R., Francisco, J. F.-G., Jorge , F. M., Ana Concepción , J. S., Luis Javier , D. G., & Manuel Tomás , A. R. (2020). Competitive Anxiety in Young Basketball Players from the Real Madrid Foundation. *Sustainability, 9*(12), p. 3596. doi:10.3390/su12093596

- Heuzé, J.-P., & Marc, L. (s.d.). Préparation psychologique et/ou préparation mentale. doi:<https://doi.org/10.3406/insep.1998.1396>
- Joé-Craig, A., & Dодjivi, A. (2019). Mesure de la performance sportive au basketball compétitif à l'aide d'une adaptation du "Team Sport Assessment Procedure". université LAVAL, Québec, Canada. Récupéré sur <https://corpus.ulaval.ca/server/api/core/bitstreams/c5fd3bbd-fe88-439f-ae3b-8a6253db889b/content>
- Juan M., G. C., Juan, P. F.-G., & Santos, V. (2022). Impact of Basketball Match on the Pre-Competitive Anxiety and HRV of Youth Female Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), p. 7894. doi:10.3390/ijerph19137894
- La tactique au basketball*. (2024). Récupéré sur owayo custom sports: <https://www.owayo.fr/magazine/tactiques-basketball-fr.htm>
- Lane, A. M. (2008). *Sport and Exrcice psychologie*. london: by Hodder Education, part of Hachette Livre UK,.
- Mahmood, D., Azadeh, D., Asghar, V., Giti, T., & Hadi, G. Z. (2018). Effectiveness of the mindfulness-acceptance-commitment-based approach on athletic performance and. *Electronic Physician*, 10(5), pp. : 6749-6755. doi:<http://dx.doi.org/10.19082/6749>
- MANUEL STATISTIENS FIBA. (2018). (T. e. FFBB, Trad.) Récupéré sur https://www.ffbb.com/sites/default/files/otm_regelement_jeu/2020-12-02_manuel_statisticien_fiba_2018_-_bvr_-_maj_2_dec_2020.pdf
- Mathieu, C. (2016). *Entrain'mental*. Récupéré sur <http://entrainmental.fr/respiration-preparation-mentale>
- Mohamed Nasr, S. (s.d.). A Comparative Study for Pre and Post Competition Anxiety Levels for Male and Female Basket Ball Juniors. *Theories & Applications, the International Edition, Volume 3*(3), pp. 30 - 35. Récupéré sur https://journals.ekb.eg/article_84830.html
- Marie, J. S. (2024). *Les postes au basketball : Rôles, Spécificités et Qualités Requises*. Consulté le 05 02, 2024, sur <https://basket-materiel.com/les-postes-au-basketball/>
- Niveau 1 – World Association of Basketball Coaches. (s.d.). Consulté le 05 31, 2024, sur <https://wabc.fiba.com/fr/manual/level-1/>
- owayo. (2024). Consulté le 2024, sur <https://www.owayo.fr/magazine/tactiques-basketball-fr.htm>
- Shaoliang, Z., Miguel, Á. G., Qing, Y., Rui, D., Anthony, L., & Alberto, L. (2020). Modelling the Relationship between Match Outcome and Match

- Performances during the 2019 FIBA Basketball World Cup: A Quantile Regression Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16). doi:10.3390/ijerph17165722
- Varun , S., Shashwat, P., Sonu Punia, P., & Sivachidambaram, K. (2017). Relationship between pre-competition anxiety and performance levels in inter-university women football teams. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, p. 135_138.
- Smart Z , M., Lloyd , L., & Barry S, A. (2016). Predicting swimming performance using state anxiety. *South African Journal of Psychology*, 47(1). doi:https://doi.org/10.1177/0081246316645060
- VAIRAT, C. (2021). *La Préparation Mentale*. doi:https://sfpm-vousenmieux.fr/la-preparation-mentale/
- Véronique, B., & Joanie, T. (2021). L'ANXIETE COMPETITIVE EN SPORT. *Revue québécoise de psychologie*, 42(3). doi:https://doi.org/10.7202/1084578ar
- Wikipédia. (2023). Récupéré sur [https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Position_\(basketball\)&oldid=210591835](https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Position_(basketball)&oldid=210591835)
- Yvan. (2020). Récupéré sur <https://artdelarespiration.fr/la-preparation-mentale-par-la-respiration>

الملاحق

ملحق رقم (1) خاص بنتائج الخصائص السيكو مترية لأدوات البحث

		Corrélations									
		البعد معرفي	A1	A4	A7	A10	A13	A16	A19	A22	A25
البعد معرفي	Corrélation de Pearson	1	,677**	,581**	,765**	,571**	,666**	,641**	,578**	,782**	,625**
	Sig. (bilatérale)		,001	,005	,000	,006	,001	,001	,005	,000	,002
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
A1	Corrélation de Pearson	,677**	1	,237	,512*	,320	,223	,178	,601**	,434*	,329
	Sig. (bilatérale)	,001		,288	,015	,146	,319	,428	,003	,044	,135
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
A4	Corrélation de Pearson	,581**	,237	1	,463*	,444*	,315	,419	,079	,441*	,264
	Sig. (bilatérale)	,005	,288		,030	,038	,154	,052	,728	,040	,235
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
A7	Corrélation de Pearson	,765**	,512*	,463*	1	,367	,608**	,441*	,385	,356	,357
	Sig. (bilatérale)	,000	,015	,030		,093	,003	,040	,077	,104	,103
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
A10	Corrélation de Pearson	,571**	,320	,444*	,367	1	,081	,303	-,011	,457*	,251
	Sig. (bilatérale)	,006	,146	,038	,093		,721	,170	,960	,032	,259
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
A13	Corrélation de Pearson	,666**	,223	,315	,608**	,081	1	,589**	,376	,504*	,336
	Sig. (bilatérale)	,001	,319	,154	,003	,721		,004	,084	,017	,126
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
A16	Corrélation de Pearson	,641**	,178	,419	,441*	,303	,589**	1	,011	,587**	,310
	Sig. (bilatérale)	,001	,428	,052	,040	,170	,004		,963	,004	,160
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
A19	Corrélation de Pearson	,578**	,601**	,079	,385	-,011	,376	,011	1	,457*	,503*
	Sig. (bilatérale)	,005	,003	,728	,077	,960	,084	,963		,032	,017
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
A22	Corrélation de Pearson	,782**	,434*	,441*	,356	,457*	,504*	,587**	,457*	1	,388
	Sig. (bilatérale)	,000	,044	,040	,104	,032	,017	,004	,032		,075
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
A25	Corrélation de Pearson	,625**	,329	,264	,357	,251	,336	,310	,503*	,388	1
	Sig. (bilatérale)	,002	,135	,235	,103	,259	,126	,160	,017	,075	
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		البعد البدني	B2	B5	B8	B11	B14	B17	B20	B23	B26
البعد البدني	Corrélation de Pearson	1	,544**	,674**	,660**	,638**	,534*	,665**	,694**	,638**	,575**
	Sig. (bilatérale)		,009	,001	,001	,001	,010	,001	,000	,001	,005
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
B2	Corrélation de Pearson	,544**	1	,424*	,326	,225	,120	,369	,087	,118	,274
	Sig. (bilatérale)	,009		,049	,139	,313	,596	,091	,699	,602	,218
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
B5	Corrélation de Pearson	,674**	,424*	1	,256	,344	,393	,352	,409	,400	,217
	Sig. (bilatérale)	,001	,049		,250	,117	,070	,108	,059	,065	,332
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
B8	Corrélation de Pearson	,660**	,326	,256	1	,435*	,371	,345	,408	,296	,185
	Sig. (bilatérale)	,001	,139	,250		,043	,089	,116	,060	,181	,409
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
B11	Corrélation de Pearson	,638**	,225	,344	,435*	1	,285	,187	,530*	,295	,344
	Sig. (bilatérale)	,001	,313	,117	,043		,198	,405	,011	,183	,117
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
B14	Corrélation de Pearson	,534*	,120	,393	,371	,285	1	,243	,418	,216	-,111
	Sig. (bilatérale)	,010	,596	,070	,089	,198		,276	,053	,334	,622
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
B17	Corrélation de Pearson	,665**	,369	,352	,345	,187	,243	1	,321	,407	,421
	Sig. (bilatérale)	,001	,091	,108	,116	,405	,276		,145	,060	,051
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
B20	Corrélation de Pearson	,694**	,087	,409	,408	,530*	,418	,321	1	,420	,409
	Sig. (bilatérale)	,000	,699	,059	,060	,011	,053	,145		,052	,059
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
B23	Corrélation de Pearson	,638**	,118	,400	,296	,295	,216	,407	,420	1	,606**
	Sig. (bilatérale)	,001	,602	,065	,181	,183	,334	,060	,052		,003
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
B26	Corrélation de Pearson	,575**	,274	,217	,185	,344	-,111	,421	,409	,606**	1
	Sig. (bilatérale)	,005	,218	,332	,409	,117	,622	,051	,059	,003	
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		البعد الثقة بالنفس	C3	C6	C9	C12	C15	C18	C21	C24	C27
البعد الثقة بالنفس	Corrélation de Pearson	1	,620**	,660**	,799**	,726**	,749**	,893**	,827**	,844**	,687**
	Sig. (bilatérale)		,002	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
C3	Corrélation de Pearson	,620**	1	,628**	,347	,269	,454*	,423	,364	,357	,533*
	Sig. (bilatérale)	,002		,002	,113	,227	,034	,050	,096	,102	,011
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
C6	Corrélation de Pearson	,660**	,628**	1	,363	,353	,262	,526*	,438*	,633**	,401
	Sig. (bilatérale)	,001	,002		,097	,108	,238	,012	,042	,002	,064
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
C9	Corrélation de Pearson	,799**	,347	,363	1	,610**	,516*	,693**	,804**	,601**	,426*
	Sig. (bilatérale)	,000	,113	,097		,003	,014	,000	,000	,003	,048
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
C12	Corrélation de Pearson	,726**	,269	,353	,610**	1	,526*	,629**	,608**	,519*	,384
	Sig. (bilatérale)	,000	,227	,108	,003		,012	,002	,003	,013	,077
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
C15	Corrélation de Pearson	,749**	,454*	,262	,516*	,526*	1	,660**	,602**	,614**	,442*
	Sig. (bilatérale)	,000	,034	,238	,014	,012		,001	,003	,002	,040
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
C18	Corrélation de Pearson	,893**	,423	,526*	,693**	,629**	,660**	1	,653**	,820**	,688**
	Sig. (bilatérale)	,000	,050	,012	,000	,002	,001		,001	,000	,000
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
C21	Corrélation de Pearson	,827**	,364	,438*	,804**	,608**	,602**	,653**	1	,659**	,388
	Sig. (bilatérale)	,000	,096	,042	,000	,003	,003	,001		,001	,074
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
C24	Corrélation de Pearson	,844**	,357	,633**	,601**	,519*	,614**	,820**	,659**	1	,498*
	Sig. (bilatérale)	,000	,102	,002	,003	,013	,002	,000	,001		,018
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
C27	Corrélation de Pearson	,687**	,533*	,401	,426*	,384	,442*	,688**	,388	,498*	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,011	,064	,048	,077	,040	,000	,074	,018	
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		المقياس	البعد معرفي	البعد البدني	البعد الثقة بالنفس
المقياس	Corrélation de Pearson	1	,736**	,567**	,533*
	Sig. (bilatérale)		,000	,006	,011
	N	22	22	22	22
البعد معرفي	Corrélation de Pearson	,736**	1	,392	,020
	Sig. (bilatérale)	,000		,071	,929
	N	22	22	22	22
البعد البدني	Corrélation de Pearson	,567**	,392	1	-,208
	Sig. (bilatérale)	,006	,071		,353
	N	22	22	22	22
بعد الثقة بالنفس	Corrélation de Pearson	,533*	,020	-,208	1
	Sig. (bilatérale)	,011	,929	,353	
	N	22	22	22	22

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,810	27

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,827	9

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,798	9

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,905	9

ملحق رقم (2) يبين نتائج فرضيات الدراسة

FREQUENCIES VARIABLES=مؤشر_الاداء_اداء_هجومى_اداء_دفاعى_البعد_المعرفى_البعد_الثقة_بالنفس

البعد_البدنى

/FORMAT=NOTABLE

/NTILES=4

/STATISTICS=STDDEV VARIANCE MEAN

/ORDER=ANALYSIS.

Statistics

		مؤشر_الاداء	اداء_هجومى	اداء_دفاعى	البعد_المعرفى	البعد_الثقة_بالنفس	البعد_البدنى
N	Valid	92	92	92	92	92	92
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		5.8043	9.9457	3.7717	18.6413	27.7391	15.8370
Std. Deviation		6.67493	6.71453	3.17996	3.93793	4.75064	3.84387
Variance		44.555	45.085	10.112	15.507	22.569	14.775
Percentiles	25	1.0000	4.0000	2.0000	16.0000	25.0000	13.0000
	50	5.5000	8.5000	3.0000	19.0000	28.0000	15.5000
	75	9.7500	14.0000	5.0000	21.0000	31.0000	18.7500

السن BY مؤشر_الاداء_اداء_هجومى اداء_دفاعى البعد_المعرفى البعد_الثقة_بالنفس البعد_البدنى ONEWAY

/MISSING ANALYSIS

/POSTHOC=LSD ALPHA(0.05).

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
مؤشر_الاداء	Between Groups	82.874	2	41.437	.929	.399
	Within Groups	3971.604	89	44.625		
	Total	4054.478	91			
اداء_هجومى	Between Groups	140.756	2	70.378	1.581	.212
	Within Groups	3961.972	89	44.517		
	Total	4102.728	91			
اداء_دفاعى	Between Groups	41.889	2	20.945	2.122	.126
	Within Groups	878.317	89	9.869		
	Total	920.207	91			
البعد_المعرفى	Between Groups	45.541	2	22.771	1.484	.232
	Within Groups	1365.622	89	15.344		
	Total	1411.163	91			
البعد_الثقة_بالنفس	Between Groups	97.281	2	48.641	2.213	.115
	Within Groups	1956.458	89	21.983		
	Total	2053.739	91			
البعد_البدنى	Between Groups	65.083	2	32.541	2.264	.110
	Within Groups	1279.471	89	14.376		

Total	1344.554	91			
-------	----------	----	--	--	--

Multiple Comparisons

LSD

Dependent Variable	السن (I)	السن (J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
مؤشر_الاداء	اقل من 20 سنة	من 20 الى 30 سنة	3.40132	2.52210	.181	-1.6100	8.4127
		أكثر من 30 سنة	3.28241	2.68903	.225	-2.0606	8.6254
	من 20 الى 30 سنة	اقل من 20 سنة	-3.40132	2.52210	.181	-8.4127	1.6100
		أكثر من 30 سنة	-.11891	1.56066	.939	-3.2199	2.9821
	أكثر من 30 سنة	اقل من 20 سنة	-3.28241	2.68903	.225	-8.6254	2.0606
		من 20 الى 30 سنة	.11891	1.56066	.939	-2.9821	3.2199
اداء_هجومي	اقل من 20 سنة	من 20 الى 30 سنة	4.21711	2.51904	.098	-.7882	9.2224
		أكثر من 30 سنة	2.78241	2.68576	.303	-2.5541	8.1190
	من 20 الى 30 سنة	اقل من 20 سنة	-4.21711	2.51904	.098	-9.2224	.7882
		أكثر من 30 سنة	-1.43470	1.55877	.360	-4.5319	1.6625
	أكثر من 30 سنة	اقل من 20 سنة	-2.78241	2.68576	.303	-8.1190	2.5541
		من 20 الى 30 سنة	1.43470	1.55877	.360	-1.6625	4.5319
اداء_دفاعي	اقل من 20 سنة	من 20 الى 30 سنة	2.43640*	1.18606	.043	.0797	4.7931
		أكثر من 30 سنة	2.02315	1.26456	.113	-.4895	4.5358
	من 20 الى 30 سنة	اقل من 20 سنة	-2.43640*	1.18606	.043	-4.7931	-.0797
		أكثر من 30 سنة	-.41326	.73392	.575	-1.8715	1.0450
	أكثر من 30 سنة	اقل من 20 سنة	-2.02315	1.26456	.113	-4.5358	.4895
		من 20 الى 30 سنة	.41326	.73392	.575	-1.0450	1.8715

البعد_المعرفي	اقل من 20 سنة	من 20 الى 30 سنة	-2.53728	1.47892	.090	-5.4759	.4013
		أكثر من 30 سنة	-2.36574	1.57680	.137	-5.4988	.7673
	اقل من 20 سنة	من 20 الى 30 سنة	2.53728	1.47892	.090	-.4013	5.4759
		أكثر من 30 سنة	.17154	.91515	.852	-1.6468	1.9899
	أكثر من 30 سنة	اقل من 20 سنة	2.36574	1.57680	.137	-.7673	5.4988
		من 20 الى 30 سنة	-.17154	.91515	.852	-1.9899	1.6468
البعد_الثقة_بالنفس	اقل من 20 سنة	من 20 الى 30 سنة	.84430	1.77017	.635	-2.6730	4.3616
		أكثر من 30 سنة	2.93981	1.88733	.123	-.8103	6.6899
	اقل من 20 سنة	من 20 الى 30 سنة	-.84430	1.77017	.635	-4.3616	2.6730
		أكثر من 30 سنة	2.09552	1.09537	.059	-.0810	4.2720
	أكثر من 30 سنة	اقل من 20 سنة	-2.93981	1.88733	.123	-6.6899	.8103
		من 20 الى 30 سنة	-2.09552	1.09537	.059	-4.2720	.0810
البعد_البدني	اقل من 20 سنة	من 20 الى 30 سنة	-2.91009*	1.43151	.045	-5.7545	-.0657
		أكثر من 30 سنة	-3.09722*	1.52626	.045	-6.1299	-.0646
	اقل من 20 سنة	من 20 الى 30 سنة	2.91009*	1.43151	.045	.0657	5.7545
		أكثر من 30 سنة	-.18713	.88581	.833	-1.9472	1.5730
	أكثر من 30 سنة	اقل من 20 سنة	3.09722*	1.52626	.045	.0646	6.1299
		من 20 الى 30 سنة	.18713	.88581	.833	-1.5730	1.9472

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

الخبرة BY مؤشر_الاداء_اداء_هجومى اداء_دفاعى البعد_المعرفي البعد_الثقة_بالنفس البعد_البدني ONEWAY

/MISSING ANALYSIS

/POSTHOC=LSD ALPHA(0.05).

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
مؤشر_الاداء	Between Groups	13.042	2	6.521	.144	.866
	Within Groups	4041.436	89	45.409		
	Total	4054.478	91			
اداء_هجومي	Between Groups	8.255	2	4.128	.090	.914
	Within Groups	4094.473	89	46.005		
	Total	4102.728	91			
اداء_دفاعي	Between Groups	22.825	2	11.412	1.132	.327
	Within Groups	897.382	89	10.083		
	Total	920.207	91			
البعد_المعرفي	Between Groups	71.582	2	35.791	2.378	.099
	Within Groups	1339.581	89	15.051		
	Total	1411.163	91			
البعد_الثقة_بالنفس	Between Groups	112.775	2	56.387	2.586	.081
	Within Groups	1940.964	89	21.809		
	Total	2053.739	91			
البعد_البدني	Between Groups	68.616	2	34.308	2.393	.097
	Within Groups	1275.938	89	14.336		
	Total	1344.554	91			

Multiple Comparisons

LSD

Dependent Variable	الخبرة (I)	الخبرة (J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
مؤشر_الاداء	أقل من 5 سنوات	من 5 سنوات الى 10 سنوات	.09023	1.83230	.961	-3.5505	3.7310
		أكثر من 10 سنوات	.83983	1.88106	.656	-2.8978	4.5775
	من 5 سنوات الى 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	-.09023	1.83230	.961	-3.7310	3.5505
		أكثر من 10 سنوات	.74960	1.60344	.641	-2.4364	3.9356
	أكثر من 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	-.83983	1.88106	.656	-4.5775	2.8978
		من 5 سنوات الى 10 سنوات	-.74960	1.60344	.641	-3.9356	2.4364
اداء_هجومي	أقل من 5 سنوات	من 5 سنوات الى 10 سنوات	.72807	1.84429	.694	-2.9365	4.3926
		أكثر من 10 سنوات	.24242	1.89336	.898	-3.5197	4.0045
	من 5 سنوات الى 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	-.72807	1.84429	.694	-4.3926	2.9365
		أكثر من 10 سنوات	-.48565	1.61393	.764	-3.6925	2.7212
	أكثر من 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	-.24242	1.89336	.898	-4.0045	3.5197
		من 5 سنوات الى 10 سنوات	.48565	1.61393	.764	-2.7212	3.6925
اداء_دفاعي	أقل من 5 سنوات	من 5 سنوات الى 10 سنوات	1.27193	.86341	.144	-.4437	2.9875
		أكثر من 10 سنوات	1.03030	.88639	.248	-.7309	2.7915
	من 5 سنوات الى 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	-1.27193	.86341	.144	-2.9875	.4437
		أكثر من 10 سنوات	-.24163	.75557	.750	-1.7429	1.2597
	أكثر من 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	-1.03030	.88639	.248	-2.7915	.7309
		من 5 سنوات الى 10 سنوات	.24163	.75557	.750	-1.2597	1.7429

البعد_المعرفي	أقل من 5 سنوات	من 5 سنوات الى 10 سنوات	-1.72055	1.05491	.106	-3.8166	.3755
		أكثر من 10 سنوات	-2.32900*	1.08298	.034	-4.4809	-.1771
	من 5 سنوات الى 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	1.72055	1.05491	.106	-.3755	3.8166
		أكثر من 10 سنوات	-.60845	.92314	.512	-2.4427	1.2258
	أكثر من 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	2.32900*	1.08298	.034	.1771	4.4809
		من 5 سنوات الى 10 سنوات	.60845	.92314	.512	-1.2258	2.4427
البعد_الثقة_بالنفس	أقل من 5 سنوات	من 5 سنوات الى 10 سنوات	1.53383	1.26981	.230	-.9892	4.0569
		أكثر من 10 سنوات	2.94372*	1.30360	.026	.3535	5.5339
	من 5 سنوات الى 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	-1.53383	1.26981	.230	-4.0569	.9892
		أكثر من 10 سنوات	1.40989	1.11120	.208	-.7981	3.6178
	أكثر من 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	-2.94372*	1.30360	.026	-5.5339	-.3535
		من 5 سنوات الى 10 سنوات	-1.40989	1.11120	.208	-3.6178	.7981
البعد_البدني	أقل من 5 سنوات	من 5 سنوات الى 10 سنوات	-1.08647	1.02954	.294	-3.1321	.9592
		أكثر من 10 سنوات	-2.27706*	1.05694	.034	-4.3772	-.1769
	من 5 سنوات الى 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	1.08647	1.02954	.294	-.9592	3.1321
		أكثر من 10 سنوات	-1.19059	.90095	.190	-2.9808	.5996
	أكثر من 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	2.27706*	1.05694	.034	.1769	4.3772
		من 5 سنوات الى 10 سنوات	1.19059	.90095	.190	-.5996	2.9808

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

T-TEST GROUPS=المستوى(2 3)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=مؤشر_الاداء_اداء_هجومى_اداء_دفاعى_البعد_المعرفى_البعد_الثقة_بالنفس_البعد_البدنى

/CRITERIA=CI(.95).

Group Statistics

	المستوى	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مؤشر_الاداء	القسم_الجهوى	37	5.2703	6.34056	1.04238
	القسم_الممتاز	55	6.1636	6.92490	.93375
اداء_هجومى	القسم_الجهوى	37	8.3514	4.94535	.81301
	القسم_الممتاز	55	11.0182	7.53385	1.01586
اداء_دفاعى	القسم_الجهوى	37	3.0541	2.62410	.43140
	القسم_الممتاز	55	4.2545	3.44383	.46437
البعد_المعرفى	القسم_الجهوى	37	19.5676	3.31277	.54462
	القسم_الممتاز	55	18.0182	4.22291	.56942
البعد_الثقة_بالنفس	القسم_الجهوى	37	26.0811	4.48069	.73662
	القسم_الممتاز	55	28.8545	4.63648	.62518
البعد_البدنى	القسم_الجهوى	37	17.0270	3.82598	.62899
	القسم_الممتاز	55	15.0364	3.67657	.49575

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
مؤشر_الاداء	Equal variances assumed	.264	.609	-.627	90	.532	-.89337	1.42400	-3.72239	1.93566
	Equal variances not assumed			-.638	81.829	.525	-.89337	1.39945	-3.67740	1.89067
اداء_هجومي	Equal variances assumed	10.334	.002	-1.894	90	.061	-2.66683	1.40779	-5.46364	.12998
	Equal variances not assumed			-2.050	89.966	.043	-2.66683	1.30114	-5.25179	-.08187
اداء_دفاعي	Equal variances assumed	1.752	.189	-1.797	90	.076	-1.20049	.66800	-2.52759	.12661
	Equal variances not assumed			-1.894	88.525	.061	-1.20049	.63383	-2.45999	.05901
البعد_المعرفي	Equal variances assumed	1.814	.181	1.876	90	.064	1.54939	.82594	-.09150	3.19027
	Equal variances not assumed			1.966	87.789	.052	1.54939	.78794	-.01652	3.11530
البعد_الثقة_بالنفس	Equal variances assumed	.115	.735	-2.851	90	.005	-2.77346	.97271	-4.70593	-.84100
	Equal variances not assumed			-2.871	79.160	.005	-2.77346	.96616	-4.69650	-.85043
البعد_البدني	Equal variances assumed	.000	.995	2.505	90	.014	1.99066	.79459	.41208	3.56925
	Equal variances not assumed			2.486	75.258	.015	1.99066	.80087	.39534	3.58599

T-TEST GROUPS=مركز_اللعبة(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=مؤشر_الاداء_اداء_هجومي_اداء_دفاعي_البعد_المعرفي_البعد_الثقة_بالنفس_البعد_البدني

/CRITERIA=CI(.95).

Group Statistics

	مركز_اللعبة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مؤشر_الاداء	لاعب_خرج_المنطقة	62	5.2581	6.33475	.80451
	لاعب_داخل_المنطقة	30	6.9333	7.31052	1.33471
اداء_هجومى	لاعب_خرج_المنطقة	62	9.7903	7.18408	.91238
	لاعب_داخل_المنطقة	30	10.2667	5.72311	1.04489
اداء_دفاعى	لاعب_خرج_المنطقة	62	3.2903	2.63885	.33513
	لاعب_داخل_المنطقة	30	4.7667	3.94517	.72029
البعد_المعرفى	لاعب_خرج_المنطقة	62	18.2419	3.82265	.48548
	لاعب_داخل_المنطقة	30	19.4667	4.10830	.75007
البعد_الثقة_بالنفس	لاعب_خرج_المنطقة	62	27.3871	4.91687	.62444
	لاعب_داخل_المنطقة	30	28.4667	4.37653	.79904
البعد_البدنى	لاعب_خرج_المنطقة	62	16.0161	4.08713	.51907
	لاعب_داخل_المنطقة	30	15.4667	3.31905	.60597

Independent Samples Test

Levene's Test for Equality of Variances

t-test for Equality of Means

F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
							Lower	Upper

مؤشر_الاداء	Equal variances assumed	.187	.666	-1.130	90	.261	-1.67527	1.48226	-4.62003	1.26949
	Equal variances not assumed			-1.075	50.718	.287	-1.67527	1.55843	-4.80437	1.45383
اداء_هجومى	Equal variances assumed	1.603	.209	-.317	90	.752	-.47634	1.50075	-3.45785	2.50517
	Equal variances not assumed			-.343	70.575	.732	-.47634	1.38717	-3.24257	2.28988
اداء_دفاعى	Equal variances assumed	7.637	.007	-2.128	90	.036	-1.47634	.69391	-2.85492	-.09777
	Equal variances not assumed			-1.858	41.980	.070	-1.47634	.79443	-3.07960	.12691
البعد_المعرفى	Equal variances assumed	.005	.943	-1.406	90	.163	-1.22473	.87114	-2.95540	.50594
	Equal variances not assumed			-1.371	53.891	.176	-1.22473	.89347	-3.01612	.56666
البعد_الثقة_بالنفس	Equal variances assumed	.149	.700	-1.022	90	.310	-1.07957	1.05629	-3.17807	1.01893
	Equal variances not assumed			-1.065	63.907	.291	-1.07957	1.01410	-3.10552	.94638
البعد_البدنى	Equal variances assumed	2.326	.131	.641	90	.523	.54946	.85766	-1.15444	2.25336
	Equal variances not assumed			.689	69.405	.493	.54946	.79789	-1.04212	2.14105

الترتيب BY مؤشر_الاداء_اداء_هجومى_اداء_دفاعى_البعد_المعرفى_البعد_الثقة_بالنفس_البعد_البدنى ONEWAY

/MISSING ANALYSIS

/POSTHOC=LSD ALPHA(0.05).

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
مؤشر_الاداء	Between Groups	506.090	3	168.697	4.184	.008
	Within Groups	3548.389	88	40.323		
	Total	4054.478	91			
اداء_هجومي	Between Groups	631.986	3	210.662	5.341	.002
	Within Groups	3470.742	88	39.440		
	Total	4102.728	91			
اداء_دفاعي	Between Groups	125.776	3	41.925	4.644	.005
	Within Groups	794.430	88	9.028		
	Total	920.207	91			
البعد_المعرفي	Between Groups	137.406	3	45.802	3.164	.028
	Within Groups	1273.757	88	14.475		
	Total	1411.163	91			
البعد_الثقة_بالنفس	Between Groups	173.930	3	57.977	2.714	.050
	Within Groups	1879.809	88	21.361		
	Total	2053.739	91			
البعد_البدني	Between Groups	187.845	3	62.615	4.764	.004
	Within Groups	1156.709	88	13.144		
	Total	1344.554	91			

Multiple Comparisons

LSD

Dependent Variable	الترتيب (I)	الترتيب (J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound

مؤشر_الاداء	المرتبة_الاولى	المرتبة_الثانية	4.75685*	1.55703	.003	1.6626	7.8511
		المرتبة_الثالثة	.83744	2.06655	.686	-3.2694	4.9443
		المرتبة_الرابعة	5.55172*	2.32867	.019	.9240	10.1795
	المرتبة_الثانية	المرتبة_الاولى	-4.75685*	1.55703	.003	-7.8511	-1.6626
		المرتبة_الثالثة	-3.91941	1.97841	.051	-7.8511	.0123
		المرتبة_الرابعة	.79487	2.25082	.725	-3.6782	5.2679
	المرتبة_الثالثة	المرتبة_الاولى	-.83744	2.06655	.686	-4.9443	3.2694
		المرتبة_الثانية	3.91941	1.97841	.051	-.0123	7.8511
		المرتبة_الرابعة	4.71429	2.62915	.076	-.5106	9.9392
	المرتبة_الرابعة	المرتبة_الاولى	-5.55172*	2.32867	.019	-10.1795	-.9240
		المرتبة_الثانية	-.79487	2.25082	.725	-5.2679	3.6782
		المرتبة_الثالثة	-4.71429	2.62915	.076	-9.9392	.5106
اداء_هجومي	المرتبة_الاولى	المرتبة_الثانية	5.26702*	1.53990	.001	2.2068	8.3273
		المرتبة_الثالثة	1.95567	2.04381	.341	-2.1060	6.0173
		المرتبة_الرابعة	7.04138*	2.30305	.003	2.4646	11.6182
	المرتبة_الثانية	المرتبة_الاولى	-5.26702*	1.53990	.001	-8.3273	-2.2068
		المرتبة_الثالثة	-3.31136	1.95664	.094	-7.1998	.5771
		المرتبة_الرابعة	1.77436	2.22605	.428	-2.6495	6.1982
	المرتبة_الثالثة	المرتبة_الاولى	-1.95567	2.04381	.341	-6.0173	2.1060
		المرتبة_الثانية	3.31136	1.95664	.094	-.5771	7.1998
		المرتبة_الرابعة	5.08571	2.60023	.054	-.0817	10.2531
	المرتبة_الرابعة	المرتبة_الاولى	-7.04138*	2.30305	.003	-11.6182	-2.4646
		المرتبة_الثانية	-1.77436	2.22605	.428	-6.1982	2.6495
		المرتبة_الثالثة	-5.08571	2.60023	.054	-10.2531	.0817
اداء_دفاعي	المرتبة_الاولى	المرتبة_الثانية	2.50663*	.73673	.001	1.0425	3.9707

	المرتبة_الثالثة	.91872	.97782	.350	-1.0245	2.8619
	المرتبة_الرابعة	2.77586*	1.10184	.014	.5862	4.9655
المرتبة_الثانية	المرتبة_الاولى	-2.50663*	.73673	.001	-3.9707	-1.0425
	المرتبة_الثالثة	-1.58791	.93611	.093	-3.4482	.2724
	المرتبة_الرابعة	.26923	1.06501	.801	-1.8472	2.3857
المرتبة_الثالثة	المرتبة_الاولى	-.91872	.97782	.350	-2.8619	1.0245
	المرتبة_الثانية	1.58791	.93611	.093	-.2724	3.4482
	المرتبة_الرابعة	1.85714	1.24402	.139	-.6151	4.3294
المرتبة_الرابعة	المرتبة_الاولى	-2.77586*	1.10184	.014	-4.9655	-.5862
	المرتبة_الثانية	-.26923	1.06501	.801	-2.3857	1.8472
	المرتبة_الثالثة	-1.85714	1.24402	.139	-4.3294	.6151
البعد_المعرفي	المرتبة_الثانية	-.80548	.93288	.390	-2.6594	1.0484
	المرتبة_الثالثة	-.52709	1.23815	.671	-2.9877	1.9335
	المرتبة_الرابعة	-4.24138*	1.39520	.003	-7.0140	-1.4687
المرتبة_الثانية	المرتبة_الاولى	.80548	.93288	.390	-1.0484	2.6594
	المرتبة_الثالثة	.27839	1.18534	.815	-2.0772	2.6340
	المرتبة_الرابعة	-3.43590*	1.34855	.013	-6.1159	-.7559
المرتبة_الثالثة	المرتبة_الاولى	.52709	1.23815	.671	-1.9335	2.9877
	المرتبة_الثانية	-.27839	1.18534	.815	-2.6340	2.0772
	المرتبة_الرابعة	-3.71429*	1.57523	.021	-6.8447	-.5838
المرتبة_الرابعة	المرتبة_الاولى	4.24138*	1.39520	.003	1.4687	7.0140
	المرتبة_الثانية	3.43590*	1.34855	.013	.7559	6.1159
	المرتبة_الثالثة	3.71429*	1.57523	.021	.5838	6.8447
البعد_الثقة_بالنفس	المرتبة_الثانية	2.14058	1.13328	.062	-.1116	4.3927
	المرتبة_الثالثة	2.01970	1.50413	.183	-.9694	5.0089

	المرتبـة_الرابعة	4.54828*	1.69492	.009	1.1800	7.9166
	المرتبـة_الثانية	-2.14058	1.13328	.062	-4.3927	.1116
	المرتبـة_الثالثة	-.12088	1.43998	.933	-2.9825	2.7408
	المرتبـة_الرابعة	2.40769	1.63825	.145	-.8480	5.6634
	المرتبـة_الثالثة	-2.01970	1.50413	.183	-5.0089	.9694
	المرتبـة_الثانية	.12088	1.43998	.933	-2.7408	2.9825
	المرتبـة_الرابعة	2.52857	1.91363	.190	-1.2744	6.3315
	المرتبـة_الرابعة	-4.54828*	1.69492	.009	-7.9166	-1.1800
	المرتبـة_الثانية	-2.40769	1.63825	.145	-5.6634	.8480
	المرتبـة_الثالثة	-2.52857	1.91363	.190	-6.3315	1.2744
البعـد_البدني	المرتبـة_الثانية	-2.50486*	.88898	.006	-4.2715	-.7382
	المرتبـة_الثالثة	-2.35468*	1.17989	.049	-4.6995	-.0099
	المرتبـة_الرابعة	-4.46897*	1.32955	.001	-7.1112	-1.8268
	المرتبـة_الثانية	2.50486*	.88898	.006	.7382	4.2715
	المرتبـة_الثالثة	.15018	1.12957	.895	-2.0946	2.3950
	المرتبـة_الرابعة	-1.96410	1.28510	.130	-4.5180	.5898
	المرتبـة_الثالثة	2.35468*	1.17989	.049	.0099	4.6995
	المرتبـة_الثانية	-.15018	1.12957	.895	-2.3950	2.0946
	المرتبـة_الرابعة	-2.11429	1.50111	.163	-5.0974	.8689
	المرتبـة_الرابعة	4.46897*	1.32955	.001	1.8268	7.1112
	المرتبـة_الثانية	1.96410	1.28510	.130	-.5898	4.5180
	المرتبـة_الثالثة	2.11429	1.50111	.163	-.8689	5.0974

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Correlations

		البعد المعرفي	مؤشر الاداء
البعد_المعرفي	Pearson Correlation	1	-.296**
	Sig. (2-tailed)		.004
	N	92	92
مؤشر_الاداء	Pearson Correlation	-.296**	1
	Sig. (2-tailed)	.004	
	N	92	92

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		البعد المعرفي	اداء هجومي
البعد_المعرفي	Pearson Correlation	1	-.323**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	92	92
اداء_هجومي	Pearson Correlation	-.323**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	92	92

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		البعد المعرفي	اداء دفاعي
البعد_المعرفي	Pearson Correlation	1	-.235*
	Sig. (2-tailed)		.024
	N	92	92
اداء_دفاعي	Pearson Correlation	-.235*	1
	Sig. (2-tailed)	.024	
	N	92	92

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		البعد البدني	مؤشر الاداء
--	--	--------------	-------------

البعد_البدني	Pearson Correlation	1	-.212*
	Sig. (2-tailed)		.043
	N	92	92
مؤشر_الاداء	Pearson Correlation	-.212*	1
	Sig. (2-tailed)	.043	
	N	92	92

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		البعد_البدني	اداء_هجومي
البعد_البدني	Pearson Correlation	1	-.242*
	Sig. (2-tailed)		.020
	N	92	92
اداء_هجومي	Pearson Correlation	-.242*	1
	Sig. (2-tailed)	.020	
	N	92	92

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		البعد_الثقة_بالنفس	مؤشر_الاداء
البعد_الثقة_بالنفس	Pearson Correlation	1	.118
	Sig. (2-tailed)		.263
	N	92	92
مؤشر_الاداء	Pearson Correlation	.118	1
	Sig. (2-tailed)	.263	
	N	92	92

Correlations

		البعد_الثقة_بالنفس	اداء_هجومي
البعد_الثقة_بالنفس	Pearson Correlation	1	.117
	Sig. (2-tailed)		.267
	N	92	92
اداء_هجومي	Pearson Correlation	.117	1
	Sig. (2-tailed)	.267	

N	92	92
---	----	----

Correlations

		البعد الثقة بالنفس	اداء دفاعي
البعد الثقة بالنفس	Pearson Correlation	1	.238*
	Sig. (2-tailed)		.022
	N	92	92
اداء دفاعي	Pearson Correlation	.238*	1
	Sig. (2-tailed)	.022	
	N	92	92

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		البعد المعرفي	مؤشر الاداء
البعد المعرفي	Pearson Correlation	1	-.296**
	Sig. (2-tailed)		.004
	N	92	92
مؤشر الاداء	Pearson Correlation	-.296**	1
	Sig. (2-tailed)	.004	
	N	92	92

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		البعد المعرفي	اداء هجومي
البعد المعرفي	Pearson Correlation	1	-.323**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	92	92
اداء هجومي	Pearson Correlation	-.323**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	92	92

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		البعد المعرفي	اداء دفاعي
--	--	---------------	------------

البعد_المعرفي	Pearson Correlation	1	-.235*
	Sig. (2-tailed)		.024
	N	92	92
اداء_دفاعي	Pearson Correlation	-.235*	1
	Sig. (2-tailed)	.024	
	N	92	92

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

المستوى		البعد_البدني	مؤشر_الاداء
القسم_الممتاز	البعد_البدني	Pearson Correlation	1
		Sig. (2-tailed)	-.338*
		N	55
مؤشر_الاداء	مؤشر_الاداء	Pearson Correlation	1
		Sig. (2-tailed)	-.338*
		N	55
القسم_الجهوي	البعد_البدني	Pearson Correlation	.010
		Sig. (2-tailed)	.953
		N	37
مؤشر_الاداء	مؤشر_الاداء	Pearson Correlation	1
		Sig. (2-tailed)	.010
		N	37

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

المستوى		البعد_البدني	اداء_هجومي
القسم_الممتاز	البعد_البدني	Pearson Correlation	1
		Sig. (2-tailed)	-.272*
		N	55
اداء_هجومي	اداء_هجومي	Pearson Correlation	1
		Sig. (2-tailed)	-.272*
		N	55
القسم_الجهوي	البعد_البدني	Pearson Correlation	-.065
		Sig. (2-tailed)	.702
		N	37
اداء_هجومي	اداء_هجومي	Pearson Correlation	1
		Sig. (2-tailed)	-.065
		N	37

Sig. (2-tailed)	.702	
N	37	37

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

المستوى		البعد البدني	اداء دفاعي
القسم الممتاز	البعد البدني	Pearson Correlation	1
		Sig. (2-tailed)	-.340*
		N	55
اداء دفاعي	اداء دفاعي	Pearson Correlation	1
		Sig. (2-tailed)	-.340*
		N	55
القسم الجهوي	البعد البدني	Pearson Correlation	1
		Sig. (2-tailed)	.138
		N	37
اداء دفاعي	اداء دفاعي	Pearson Correlation	1
		Sig. (2-tailed)	.138
		N	37

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

المستوى		البعد الثقة بالنفس	مؤشر الاداء
القسم الممتاز	البعد الثقة بالنفس	Pearson Correlation	1
		Sig. (2-tailed)	.354**
		N	55
مؤشر الاداء	مؤشر الاداء	Pearson Correlation	1
		Sig. (2-tailed)	.354**
		N	55
القسم الجهوي	البعد الثقة بالنفس	Pearson Correlation	1
		Sig. (2-tailed)	-.321
		N	37
مؤشر الاداء	مؤشر الاداء	Pearson Correlation	1
		Sig. (2-tailed)	-.321
		N	37

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

المستوى		البعد_الثقة_بالنفس	اداء_هجومى	
القسم الممتاز	البعد_الثقة_بالنفس	Pearson Correlation	1	
		Sig. (2-tailed)	.277*	
		N	55	
	اداء_هجومى	Pearson Correlation	.277*	1
		Sig. (2-tailed)	.041	
		N	55	55
القسم الجهوي	البعد_الثقة_بالنفس	Pearson Correlation	1	
		Sig. (2-tailed)	-.434**	
		N	37	
	اداء_هجومى	Pearson Correlation	-.434**	1
		Sig. (2-tailed)	.007	
		N	37	37

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

المستوى		البعد_الثقة_بالنفس	اداء_دفاعى	
القسم الممتاز	البعد_الثقة_بالنفس	Pearson Correlation	1	
		Sig. (2-tailed)	.393**	
		N	55	
	اداء_دفاعى	Pearson Correlation	.393**	1
		Sig. (2-tailed)	.003	
		N	55	55
القسم الجهوي	البعد_الثقة_بالنفس	Pearson Correlation	1	
		Sig. (2-tailed)	-.201	
		N	37	
	اداء_دفاعى	Pearson Correlation	-.201	1
		Sig. (2-tailed)	.232	
		N	37	37

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

الترتيب	البعد_المعرفى	مؤشر_الاداء
---------	---------------	-------------

المرتبة الاولى	البعد_المعرفي	Pearson Correlation	1	-.316
		Sig. (2-tailed)		.094
		N	29	29
	مؤشر_الاداء	Pearson Correlation	-.316	1
		Sig. (2-tailed)	.094	
		N	29	29
المرتبة الثانية	البعد_المعرفي	Pearson Correlation	1	-.270
		Sig. (2-tailed)		.096
		N	39	39
	مؤشر_الاداء	Pearson Correlation	-.270	1
		Sig. (2-tailed)	.096	
		N	39	39
المرتبة الثالثة	البعد_المعرفي	Pearson Correlation	1	-.275
		Sig. (2-tailed)		.341
		N	14	14
	مؤشر_الاداء	Pearson Correlation	-.275	1
		Sig. (2-tailed)	.341	
		N	14	14
المرتبة الرابعة	البعد_المعرفي	Pearson Correlation	1	.165
		Sig. (2-tailed)		.649
		N	10	10
	مؤشر_الاداء	Pearson Correlation	.165	1
		Sig. (2-tailed)	.649	
		N	10	10

Correlations

الترتيب		البعد_المعرفي	اداء_هجومي
المرتبة الاولى	البعد_المعرفي	Pearson Correlation	1
		Sig. (2-tailed)	
		N	29
	اداء_هجومي	Pearson Correlation	-.223
		Sig. (2-tailed)	.244
		N	29
المرتبة الثانية	البعد_المعرفي	Pearson Correlation	1
		Sig. (2-tailed)	.197

		N	39	39
	اداء_هجومى	Pearson Correlation	-.211	1
		Sig. (2-tailed)	.197	
		N	39	39
المرتبة_الثالثة	البعد_المعرفى	Pearson Correlation	1	-.568*
		Sig. (2-tailed)		.034
		N	14	14
	اداء_هجومى	Pearson Correlation	-.568*	1
		Sig. (2-tailed)	.034	
		N	14	14
المرتبة_الرابعة	البعد_المعرفى	Pearson Correlation	1	.160
		Sig. (2-tailed)		.659
		N	10	10
	اداء_هجومى	Pearson Correlation	.160	1
		Sig. (2-tailed)	.659	
		N	10	10

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

الترتيب		البعد_المعرفى	اداء_دفاعى
المرتبة_الاولى	البعد_المعرفى	Pearson Correlation	1
		Sig. (2-tailed)	-.340
		N	.071
	اداء_دفاعى	Pearson Correlation	-.340
		Sig. (2-tailed)	.071
		N	29
المرتبة_الثانية	البعد_المعرفى	Pearson Correlation	1
		Sig. (2-tailed)	.186
		N	.256
	اداء_دفاعى	Pearson Correlation	.186
		Sig. (2-tailed)	.256
		N	39
المرتبة_الثالثة	البعد_المعرفى	Pearson Correlation	1
		Sig. (2-tailed)	-.341
		N	.233
	اداء_دفاعى	Pearson Correlation	-.341
		Sig. (2-tailed)	.233
		N	14

	N	14	14
المرتبة_الرابعة	البعد_المعرفي	Pearson Correlation	-.388
		Sig. (2-tailed)	.268
		N	10
	اداء_دفاعي	Pearson Correlation	-.388
		Sig. (2-tailed)	.268
		N	10

Correlations

الترتيب		البعد_البدني	مؤشر_الاداء
المرتبة_الاولى	البعد_البدني	Pearson Correlation	-.051
		Sig. (2-tailed)	.793
		N	29
	مؤشر_الاداء	Pearson Correlation	-.051
		Sig. (2-tailed)	.793
		N	29
المرتبة_الثانية	البعد_البدني	Pearson Correlation	-.082
		Sig. (2-tailed)	.619
		N	39
	مؤشر_الاداء	Pearson Correlation	-.082
		Sig. (2-tailed)	.619
		N	39
المرتبة_الثالثة	البعد_البدني	Pearson Correlation	-.253
		Sig. (2-tailed)	.383
		N	14
	مؤشر_الاداء	Pearson Correlation	-.253
		Sig. (2-tailed)	.383
		N	14
المرتبة_الرابعة	البعد_البدني	Pearson Correlation	-.357
		Sig. (2-tailed)	.312
		N	10
	مؤشر_الاداء	Pearson Correlation	-.357
		Sig. (2-tailed)	.312
		N	10

Correlations

الترتيب		البعد_البدني	اداء_هجومي	
المرتبة_الاولى	البعد_البدني	Pearson Correlation	1	
		Sig. (2-tailed)	-.251	
		N	.190	
	اداء_هجومي	Pearson Correlation	-.251	1
		Sig. (2-tailed)	.190	
		N	29	29
المرتبة_الثانية	البعد_البدني	Pearson Correlation	1	
		Sig. (2-tailed)	-.122	
		N	.460	
	اداء_هجومي	Pearson Correlation	-.122	1
		Sig. (2-tailed)	.460	
		N	39	39
المرتبة_الثالثة	البعد_البدني	Pearson Correlation	1	
		Sig. (2-tailed)	.085	
		N	.774	
	اداء_هجومي	Pearson Correlation	.085	1
		Sig. (2-tailed)	.774	
		N	14	14
المرتبة_الرابعة	البعد_البدني	Pearson Correlation	1	
		Sig. (2-tailed)	-.399	
		N	.254	
	اداء_هجومي	Pearson Correlation	-.399	1
		Sig. (2-tailed)	.254	
		N	10	10

Correlations

الترتيب		البعد_البدني	اداء_دفاعي	
المرتبة_الاولى	البعد_البدني	Pearson Correlation	1	
		Sig. (2-tailed)	-.294	
		N	.122	
	اداء_دفاعي	Pearson Correlation	-.294	1
		Sig. (2-tailed)	.122	
		N	29	29

المرتبة_الثانية	البعَد_البدني	Pearson Correlation	1	.223
		Sig. (2-tailed)		.173
		N	39	39
	اداء_دفاعي	Pearson Correlation	.223	1
		Sig. (2-tailed)	.173	
		N	39	39
المرتبة_الثالثة	البعَد_البدني	Pearson Correlation	1	-.328
		Sig. (2-tailed)		.253
		N	14	14
	اداء_دفاعي	Pearson Correlation	-.328	1
		Sig. (2-tailed)	.253	
		N	14	14
المرتبة_الرابعة	البعَد_البدني	Pearson Correlation	1	.366
		Sig. (2-tailed)		.298
		N	10	10
	اداء_دفاعي	Pearson Correlation	.366	1
		Sig. (2-tailed)	.298	
		N	10	10

Correlations

الترتيب		البعَد_الثقة_بالنفس	مؤشر_الاداء	
المرتبة_الاولى	البعَد_الثقة_بالنفس	Pearson Correlation	1	
		Sig. (2-tailed)	.102	
		N	29	
	مؤشر_الاداء	Pearson Correlation	.102	1
		Sig. (2-tailed)	.598	
		N	29	29
المرتبة_الثانية	البعَد_الثقة_بالنفس	Pearson Correlation	1	
		Sig. (2-tailed)	.009	
		N	39	
	مؤشر_الاداء	Pearson Correlation	.009	1
		Sig. (2-tailed)	.956	
		N	39	39
المرتبة_الثالثة	البعَد_الثقة_بالنفس	Pearson Correlation	1	
		Sig. (2-tailed)	.084	
		N	14	
	مؤشر_الاداء	Pearson Correlation	.084	1

		Sig. (2-tailed)	.776	
		N	14	14
المرتبة_الرابعة	البعد_الثقة_بالنفس	Pearson Correlation	1	-.292
		Sig. (2-tailed)		.413
		N	10	10
	مؤشر_الاداء	Pearson Correlation	-.292	1
		Sig. (2-tailed)	.413	
		N	10	10

Correlations

الترتيب		البعد_الثقة_بالنفس	اداء_هجومي
المرتبة_الاولى	البعد_الثقة_بالنفس	Pearson Correlation	.093
		Sig. (2-tailed)	.630
		N	29
	اداء_هجومي	Pearson Correlation	.093
		Sig. (2-tailed)	.630
		N	29
المرتبة_الثانية	البعد_الثقة_بالنفس	Pearson Correlation	.035
		Sig. (2-tailed)	.833
		N	39
	اداء_هجومي	Pearson Correlation	.035
		Sig. (2-tailed)	.833
		N	39
المرتبة_الثالثة	البعد_الثقة_بالنفس	Pearson Correlation	-.121
		Sig. (2-tailed)	.679
		N	14
	اداء_هجومي	Pearson Correlation	-.121
		Sig. (2-tailed)	.679
		N	14
المرتبة_الرابعة	البعد_الثقة_بالنفس	Pearson Correlation	-.258
		Sig. (2-tailed)	.471
		N	10
	اداء_هجومي	Pearson Correlation	-.258
		Sig. (2-tailed)	.471
		N	10

Correlations

الترتيب		البعد_الثقة_بالنفس	اداء_دفاعي	
المرتبة_الاولى	البعد_الثقة_بالنفس	Pearson Correlation	1	
		Sig. (2-tailed)	.361	
		N	29	
	اداء_دفاعي	Pearson Correlation	.361	1
		Sig. (2-tailed)	.055	
		N	29	29
المرتبة_الثانية	البعد_الثقة_بالنفس	Pearson Correlation	1	
		Sig. (2-tailed)	-.269	
		N	39	
	اداء_دفاعي	Pearson Correlation	-.269	1
		Sig. (2-tailed)	.098	
		N	39	39
المرتبة_الثالثة	البعد_الثقة_بالنفس	Pearson Correlation	1	
		Sig. (2-tailed)	.314	
		N	14	
	اداء_دفاعي	Pearson Correlation	.314	1
		Sig. (2-tailed)	.274	
		N	14	14
المرتبة_الرابعة	البعد_الثقة_بالنفس	Pearson Correlation	1	
		Sig. (2-tailed)	.377	
		N	10	
	اداء_دفاعي	Pearson Correlation	.377	1
		Sig. (2-tailed)	.283	
		N	10	10

ملحق رقم (2) خاص بأدوات البحث تحكيم الأداة وقائمة المحكمين



جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

شعبة التدريب الرياضي

تخصص التحضير النفسي الرياضي

مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية (labopaps)

تحكيم استمارة استبيان لأطروحة دكتوراه

السادة الخبراء

يشرفني ان اعرض على سيادتكم هذا المقياس من اجل الاستشارة والتحكيم موضوع

البحث تحت عنوان:

قلق المنافسة وعلاقته بالأداء الرياضي في كرة السلة

(دراسة ميدانية لفرق القسم الوطني الممتاز)

Competition anxiety and its relationship to athletic performance in
Basketball

الطالب الباحث: شهرة أمحمد

المشرف: ا. د بن قوة علي

ملحق رقم (2) خاص بأدوات البحث تحكيم الأداة وقائمة المحكمين

مساعد المشرف: د . بوغالية فايزة

في إطار تحضير أطروحة دكتوراه في شعبة التدريب الرياضي تخصص التحضير النفسي الرياضي .
بعد تحليل الدراسات السابقة نخص منها .

-دراسة نذير كواسح 2021 - دراسة Gema ortiga vila et autres 2020

- دراسة رياض عكاب وآخرون 2019 - دراسة Mareo Estavo carrera 2018

-دراسة محمد المبيضين وآخرون 2018 - دراسة شايشي خير الدين وآخرون 2017

يشرفني أن اطلب من سيادتكم إبداء رأيكم في الأداة المقترحة لقياس قلق المنافسة الرياضية في هذه
الدراسة من خلال الأسئلة والعبارات المناسبة نشكركم على تعاونكم، ومساهمتم في تطوير البحث
العلمي .

أراد الباحث في هذه الدراسة معرفة العلاقة بين مختلف أبعاد قلق المنافسة و مؤشرات الأداء الرياضي في
كرة السلة، (الأداء الهجومي و الأداء الدفاعي) من خلال برنامج خاص اعتماد على logiciel برمجيات
خاص بالاتحاد الدولي لكرة السلة تقييم .

اسم ولقب الخبير	
الدرجة العلمية	
جامعة	
تخصص	

تم اختيار المقياس من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة ومراجع باللغة العربية والأجنبية .
و النظريات المتعلقة بموضوع البحث.

- المقياس

1 - قائمة حالة قلق المنافسة مارتنز 1990 Martins قائمة لقياس حالة قلق المنافسة الرياضية CSAI-2			
مقبول	مرفوض	يعدل	التعديل

1- قائمة حالة قلق المنافسة

قائمة لقياس حالة قلق المنافسة الرياضية CSAI-2

. المقياس يتمثل في قائمة حالة قلق المنافسة كل من مارتنز Martins بيرتون و فيلي و سميث

1990 قائمة لقياس حالة قلق المنافسة الرياضية CSAI-2 و تتضمن ثلاثة أبعاد مرتبطة

بقلق المنافسة الرياضية و هي :

- القلق المعرفي - القلق البدني - الثقة بالنفس .

الوصف:

صم كل من مارتنز Martens و بيرتون Burton و فيلي Vealey و بومب Bump و سمث

Smith (1990) قائمة لقياس حالة قلق المنافسة (CSAI-2) الرياضية و تتضمن القائمة ثلاثة أبعاد

ملحق رقم (2) خاص بأدوات البحث تحكيم الأداة وقائمة المحكمين

القلق المعرفي: Conitive anxiety و يقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب و افتقاده للتركز و تصور الفشل في المنافسة الرياضية .

القلق البدني: Somatie anxiety و هو ادراك الاستثارة الفيزيولوجية و يتضمن أعراض التوتر و متاعب المعدة و غيرها و استجابات الجهاز العصبي الاوتونومي .

الثقة بالنفس: Self-confidence - و هو البعد الايجابي في مواجهة القلق .

التصحيح :

أرقام عبارات بعد القلق المعرفي وهي: 1 / 4 / 7 / 13 / 16 / 19 / 22 / 25.

أرقام عبارات بعد القلق البدني وهي: 2 / 5 / 8 / 14 / 17 / 20 / 23 / 26.

أرقام عبارات بعد الثقة بالنفس وهي: 3 / 6 / 9 / 15 / 18 / 21 / 24 / 27.

جميع عبارات القائمة في اتجاه ك بعد عدا عبارة 14 في بعد القلق البدني فإنها عكس اتجاه البعد كما يلي:

ابدا تقريبا = درجة واحدة 1، احيانا = درجتان 2، غالبا = 3 درجات، دائما تقريبا = 4 درجات.
أما العبارة التي عكس اتجاه البعد يتم تصحيحها كما يلي:

أبدا تقريبا = 4 درجات، غالبا = 3 درجات، أحيانا = درجتان 2، دائما تقريبا = درجة واحدة 1.
يتم جمع درجات كل بعد على حدا.

كلما ارتفعت درجة المفحوص على البعد اقتربت من الدرجة العظمى للبعد.

قائمة الاتجاهات نحو المباراة الرياضية

اعداد: مارتنز وبيرتون وفيلي وسميث

تعريب حسن علاوي

العبارات	ابدا تقريبا	احيانا	غالبا	دائما تقريبا	مقبول	مرفوض	يعدل
01 - انا مشغول البال بالمباراة القادمة							
02- أشعر بالذرفزة							

ملحق رقم (2) خاص بأدوات البحث تحكيم الأداة وقائمة المحكمين

						03- أشعر بالهدوء
						04- اشعر بعدم الثقة في نفسي
						05- اشعر بالاضطراب
						06- اشعر بالراحة
						07-بالي مشغول من ناحية عدم إجادتي في المباراة بما يتناسب مع مستواي.
						08- اشعر ان جسمي متوتر
						09- اشعر بالثقة بالنفس
						10- بالي مشغول من ناحية الهزيمة (عدم الفوز) في المباراة.
						11- اشعر بالتوتر في معدتي
						12- اشعر بالاطمئنان
						13- أخشى من سوء الأداء نتيجة للضغط العصبي قبل المباراة.
						14- اشعر بالاسترخاء في جسمي
						15- أتق في قدرتي على مواجهة التحدي في المباراة
						16-أخشى أن يكون أدائي سيئا في المباراة
						17- قلبي يدق بسرعة
						18- عندي ثقة باني سوف أجيد في المباراة
						19-بالي مشغول من ناحية تحقيق هدفي في المباراة
						20- اشعر بتقلص (أو مغص) في معدتي.
						21- اشعر براحة البال
						22- فكري مشغول خوفا من عدم رضا مدربي على أدائي في المباراة
						23- أحس بالعرق في اليدين

ملحق رقم (2) خاص بأدوات البحث تحكيم الأداة وقائمة المحكمين

								24- اشعر بثقة لأنني هيأت نفسي ذهنيا إنني سوف أجد في المباراة.
								25-بالي مشغول من ناحية عدم قدرتي على التركيز في المباراة
								26- اشعر بان جسمي مشدود
								27- عندي ثقة بأنني سأتغلب على ضغوط المباراة

إضافة شيء آخر:

.....

.....

.....

.....

ملحق رقم (2) خاص بأدوات البحث تحكيم الأداة وقائمة المحكمين

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة
احمد تركي	أستاذ تعليم عالي	جامعة الشلف
بوعبدالله سبع	أستاذ تعليم عالي	جامعة الشلف
علي قندز	أستاذ تعليم عالي	جامعة الشلف
محمد حسن المأمون شريط	أستاذ تعليم عالي	جامعة بومرداس
قندوزان نذير	أستاذ تعليم عالي	جامعة بومرداس

ملحق رقم (4) أوراق المقابلات واحصائيات عينة الدراسة



Finale Playoff - LRCBB

BOUFARK, dim 08 mai 2022 Heure: 18:55

Feuille de Statistiques

Match ID: 1

Match No: 1

Durée du Match: 02:15

Rapport généré le: dim 08 mai 2022 22:00

Union Sportif Basket Médéa 58 – 73 Taradji Riadi Amel

Draria - B

(8-19, 18-22, 18-10, 14-22)

Délégué Technique: Abdelaziz HAMEL (ALG)

Crew Chief: Adlene LAROUCI (ALG) Arbitre(s): Mhamed DRIOUCHE (ALG), Sidali OSMANE (ALG)

		P1		P2		P3		P4	
Score par intervalles de 5 minutes	USBM	0	8	18	26	39	44	51	58
	TRAD	8	19	27	41	47	51	59	73

Entraîneur: Mhamed MEZACHE (ALG)

Union Sportif Basket Médéa (USBM)

Entraîneur(s) Adjoint(s):

No	Nom	Min	Tirs Tot.		3 pts		LF		Rebonds			PD	BP	IN	Contres		Fautes		+/-	Ev	PTS
			R/T	%	R/T	%	R/T	%	RO	RD	TOT				Ctr	CS	F	FP			
*00	Mhamed MEZACHE (C)	31:04	0/10	0.0	0/5	0.0	1/2	50.0	2	0	2	3	4	2	0	1	3	1	-1	-7	1
*5	Othmane TAKDENTI	11:45	0/5	0.0	0/0	0.0	0/2	0.0	2	1	3	1	1	0	0	1	1	2	-9	-4	0
*6	Ali LARBI	20:35	1/5	20.0	0/1	0.0	0/4	0.0	0	1	1	1	1	4	1	0	2	4	-7	0	2
*7	Mhamed Farouk RABIA	40:00	7/18	38.9	3/9	33.3	2/2	100.0	1	3	4	1	4	3	0	0	1	1	-15	12	19
9	Ahmed KESSEIR	39:05	5/20	25.0	2/10	20.0	3/7	42.9	4	1	5	1	0	5	0	2	5	4	-9	7	15
10	Mhamed Karime BETTIL	09:32	0/2	0.0	0/1	0.0	0/0	0.0	1	2	3	1	2	1	0	0	3	0	-8	1	0
11	Fayssal MEKHANEG	06:48	0/2	0.0	0/1	0.0	0/0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	-12	-2	0
*12	Loffi MANSOUR KHODJA	05:41	2/3	66.7	1/1	100.0	1/1	100.0	1	0	1	0	1	1	0	1	3	1	-5	6	6
13	Mahmoud DEBIEB	25:12	3/13	23.1	0/0	0.0	2/6	33.3	10	6	16	0	5	1	0	2	0	4	-8	6	8
14	Tayeb DJEKIDEL	NPJ																			
15	Redha HAMDIA Mhamed	09:27	3/4	75.0	0/0	0.0	1/3	33.3	2	1	3	0	0	0	0	0	0	2	-1	7	7
18	Abderrafaa DAMERDJI	00:51	0/0	0.0	0/0	0.0	0/0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Equipe/Coach									4	7	11										
Totaux		200:00	21/82	25.6	6/28	21.4	10/27	37.0	27	22	49	8	18	17	1	7	19	19	-15	37	58

Entraîneur: Ahmed TAGGUAÏ (ALG)

Taradji Riadi Amel Draria - B (TRAD)

Entraîneur(s) Adjoint(s): Mhamed Abdelfetah HADJ SADCK (ALG)

No	Nom	Min	Tirs Tot.		3 pts		LF		Rebonds			PD	BP	IN	Contres		Fautes		+/-	Ev	PTS
			R/T	%	R/T	%	R/T	%	RO	RD	TOT				Ctr	CS	F	FP			
1	Mhamed BOUTELLA	NPJ																			
*4	Omar Fateh BEN SALAH	31:34	4/11	36.4	0/3	0.0	3/6	50.0	6	5	11	2	7	4	1	1	4	6	22	12	11
*6	Nabil NOUARI	27:55	5/9	55.6	1/3	33.3	2/4	50.0	1	5	6	5	4	1	1	0	3	2	16	16	13
*7	Zineddine DJEMMALI	00:22	0/0	0.0	0/0	0.0	0/0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	Houssam Edine BELLILA	NPJ																			
*10	Ayoub KHALDI	09:14	2/6	33.3	0/4	0.0	1/2	50.0	1	2	3	1	3	1	0	0	0	1	-3	2	5
11	Chihab Eddine TOUALBIA (C)	31:06	3/3	100.0	0/0	0.0	0/0	0.0	0	4	4	2	4	1	0	0	2	0	8	9	6
12	Ilyes FODIL	27:51	6/14	42.9	5/12	41.7	2/2	100.0	1	3	4	0	3	1	0	0	3	3	9	13	19
24	Mouhssine LAMRI	NPJ																			
*28	Abdelmalek AOJANA	31:59	5/9	55.6	0/1	0.0	2/2	100.0	2	10	12	0	5	0	1	0	3	4	8	16	12
44	Mhamed Anis BENAICHE	00:21	0/0	0.0	0/0	0.0	0/0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
50	Jawed BELLABES	39:38	2/9	22.2	0/3	0.0	3/4	75.0	3	13	16	2	4	2	4	0	4	3	15	19	7
Equipe/Coach									0	0	0		2								
Totaux		200:00	27/61	44.3	6/26	23.1	13/20	65.0	14	42	56	12	32	10	7	1	19	19	15	85	73

	USBM	TRAD		USBM	TRAD
Points de Balles Perdues	18	19	Avantage Maximum	0 (0-0)	18 (23-41)
Points dans la raquette	30 (15/49) 30.6	42 (21/31) 67.7	Série Maximum	7 (33-44)	12 (0-12)
Points sur 2ème chance	18	9	Changements de Leader	1	
Pts en contre-attaque	15	19	Egalités	0	
Points Banc	30	32	Amené au score durant	00:00	38:53

Légende

No	Numéro Maillot	Min	Minutes Jouées	RT	Réussis / Tentés	%	Pourcentage aux Tirs	RO	Rebonds Offensifs
RD	Rebonds Défensifs	TOT	Total Rebonds	PD	Passes Décisives	BP	Balles Perdues	IN	Interceptions
Ctr	Contres	CS	Contres Subis	F	Fautes Personnelles	FP	Fautes Provoquées	+/-	Plus / Moins
Ev	Evaluation	PTS	Points	*	5 de Départ	(c)	Capitaine	NPJ	N'a pas joué



ملحق رقم (4) أوراق المقابلات واحصائيات عينة الدراسة



CT. BENGUETACH
- DJELKADI

Shif-Bouffard

الاتحادية الجزائرية لكرة السلة
FEDERATION ALGERIENNE DE BASKET BALL

FEUILLE DE MARQUE



FIBA
World Basketball

Equipe A ASSOB

Compétition PD-2/A Date 20 mai 2010 Heure

Rencontre N° PD-SD&H Lieu TIPAZA Arbitre AMRANE F

Aide Arbitre 1 GHAZ F Aide Arbitre 2

Equipe B USMA

Equipe A ASSOB

Temps mort 5

Temps mort 7:10

Protections

Titre	N°	Nom des joueurs	N°	Position	Statut
001061	MOBRANI	H	A	PR	PR
001062	DJARRALI	M	A	PR	PR
001063	CHOUAR	M	A	PR	PR
001064	MESSAOB	H	A	PR	PR
001065	BALLOU	M	A	PR	PR
001067	KALKOU	N	A	PR	PR
001068	LOUAK	A	A	PR	PR
001069	ANZOU	M	A	PR	PR
001070	MERAKA	S	A	PR	PR
001074	GHOUTI	M	A	PR	PR
001078	KHONTA	S	A	PR	PR
001079	SIA	H	A	PR	PR

Entraîneur COUIC-REMANE R

Entraîneur adjoint COUIC-ABEADJIAN

Equipe B USMA

Temps mort 7

Protections

Titre	N°	Nom des joueurs	N°	Position	Statut
001075	SAIDI	N	CAP	PR	PR
001076	BELHADI	R	A	PR	PR
001077	GIRELBI	A	A	PR	PR
001078	BANOU	M	A	PR	PR
001079	BECHAM	H	A	PR	PR
001080	HIMADIA	S	A	PR	PR
001081	ABOU	M	A	PR	PR
001082	AMARA	E	A	PR	PR
001083	MEZOUZI	B	A	PR	PR
001084	MEZOUZI	E	A	PR	PR
001085	DIABI	S	EM	PR	PR
001086	HEROUDI	M	A	PR	PR

Entraîneur COUIC-REMANE R

Entraîneur adjoint COUIC-ABEADJIAN

Marqueur AFIANE H

Aide marqueur BAJENIK T

Cronométreur BOUADRICE

Opérateur des 24 secondes

Arbitre

Aide Arbitre

Signature du capitaine en cas de réclamation

PROGRESSION DU SCORE

A		B		A		B		A		B	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
15	1	41	91	81	81	121	121				
2	5	43	92	82	82	122	122				
15	3	44	93	83	83	123	123				
4	4	44	94	84	84	124	124				
1	9	45	95	85	85	125	125				
11	12	46	96	86	86	126	126				
10	9	47	97	87	87	127	127				
10	9	48	98	88	88	128	128				
10	5	49	99	89	89	129	129				
10	5	50	100	90	90	130	130				
10	5	51	101	91	91	131	131				
12	00	52	102	92	92	132	132				
13	15	53	103	93	93	133	133				
13	14	54	104	94	94	134	134				
15	17	55	105	95	95	135	135				
16	19	56	106	96	96	136	136				
17	25	57	107	97	97	137	137				
18	18	58	108	98	98	138	138				
12	22	59	109	99	99	139	139				
20	20	60	110	100	100	140	140				
22	20	61	111	101	101	141	141				
22	20	62	112	102	102	142	142				
23	23	63	113	103	103	143	143				
24	21	64	114	104	104	144	144				
15	25	65	115	105	105	145	145				
26	31	66	116	106	106	146	146				
27	27	67	117	107	107	147	147				
28	30	68	118	108	108	148	148				
9	20	69	119	109	109	149	149				
9	20	70	120	110	110	150	150				
31	31	71	121	111	111	151	151				
32	29	72	122	112	112	152	152				
1	26	73	123	113	113	153	153				
1	26	74	124	114	114	154	154				
1	26	75	125	115	115	155	155				
30	20	76	126	116	116	156	156				
30	20	77	127	117	117	157	157				
30	20	78	128	118	118	158	158				
30	20	79	129	119	119	159	159				
30	20	80	130	120	120	160	160				

Scores

Equipe A 05 B 12

Equipe A 13 B 17

Equipe A 16 B 22

Equipe A 10 B 23

Protections

Equipe A 2 B 2


Score final

Equipe A 47 Equipe B 59


Nom de l'équipe vainqueur U.S.M.A

ملحق رقم (4) أوراق المقابلات واحصائيات عينة الدراسة

2.T.



الاتحادية الجزائرية لكرة السلة
FEDERATION ALGERIENNE DE BASKET BALL
FEUILLE DE MARQUE



Equipe A: CSMBBO Equipe B: ASSOB

Competition: P.A 5/8 Date: 24.05.2022 Heure: 13h Arbitre: BOUAFIA M
 Rencontre N°: P.A - 5/8 Lieu: TIPAZA Aide Arbitre 1: AMEANE Aide Arbitre 2: _____

Equipe A Temps mort

CSMBBO

Temps mort: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000, 1001, 1002, 1003, 1004, 1005, 1006, 1007, 1008, 1009, 1010, 1011, 1012, 1013, 1014, 1015, 1016, 1017, 1018, 1019, 1020, 1021, 1022, 1023, 1024, 1025, 1026, 1027, 1028, 1029, 1030, 1031, 1032, 1033, 1034, 1035, 1036, 1037, 1038, 1039, 1040, 1041, 1042, 1043, 1044, 1045, 1046, 1047, 1048, 1049, 1050, 1051, 1052, 1053, 1054, 1055, 1056, 1057, 1058, 1059, 1060, 1061, 1062, 1063, 1064, 1065, 1066, 1067, 1068, 1069, 1070, 1071, 1072, 1073, 1074, 1075, 1076, 1077, 1078, 1079, 1080, 1081, 1082, 1083, 1084, 1085, 1086, 1087, 1088, 1089, 1090, 1091, 1092, 1093, 1094, 1095, 1096, 1097, 1098, 1099, 1100, 1101, 1102, 1103, 1104, 1105, 1106, 1107, 1108, 1109, 1110, 1111, 1112, 1113, 1114, 1115, 1116, 1117, 1118, 1119, 1120, 1121, 1122, 1123, 1124, 1125, 1126, 1127, 1128, 1129, 1130, 1131, 1132, 1133, 1134, 1135, 1136, 1137, 1138, 1139, 1140, 1141, 1142, 1143, 1144, 1145, 1146, 1147, 1148, 1149, 1150, 1151, 1152, 1153, 1154, 1155, 1156, 1157, 1158, 1159, 1160, 1161, 1162, 1163, 1164, 1165, 1166, 1167, 1168, 1169, 1170, 1171, 1172, 1173, 1174, 1175, 1176, 1177, 1178, 1179, 1180, 1181, 1182, 1183, 1184, 1185, 1186, 1187, 1188, 1189, 1190, 1191, 1192, 1193, 1194, 1195, 1196, 1197, 1198, 1199, 1200, 1201, 1202, 1203, 1204, 1205, 1206, 1207, 1208, 1209, 1210, 1211, 1212, 1213, 1214, 1215, 1216, 1217, 1218, 1219, 1220, 1221, 1222, 1223, 1224, 1225, 1226, 1227, 1228, 1229, 1230, 1231, 1232, 1233, 1234, 1235, 1236, 1237, 1238, 1239, 1240, 1241, 1242, 1243, 1244, 1245, 1246, 1247, 1248, 1249, 1250, 1251, 1252, 1253, 1254, 1255, 1256, 1257, 1258, 1259, 1260, 1261, 1262, 1263, 1264, 1265, 1266, 1267, 1268, 1269, 1270, 1271, 1272, 1273, 1274, 1275, 1276, 1277, 1278, 1279, 1280, 1281, 1282, 1283, 1284, 1285, 1286, 1287, 1288, 1289, 1290, 1291, 1292, 1293, 1294, 1295, 1296, 1297, 1298, 1299, 1300, 1301, 1302, 1303, 1304, 1305, 1306, 1307, 1308, 1309, 1310, 1311, 1312, 1313, 1314, 1315, 1316, 1317, 1318, 1319, 1320, 1321, 1322, 1323, 1324, 1325, 1326, 1327, 1328, 1329, 1330, 1331, 1332, 1333, 1334, 1335, 1336, 1337, 1338, 1339, 1340, 1341, 1342, 1343, 1344, 1345, 1346, 1347, 1348, 1349, 1350, 1351, 1352, 1353, 1354, 1355, 1356, 1357, 1358, 1359, 1360, 1361, 1362, 1363, 1364, 1365, 1366, 1367, 1368, 1369, 1370, 1371, 1372, 1373, 1374, 1375, 1376, 1377, 1378, 1379, 1380, 1381, 1382, 1383, 1384, 1385, 1386, 1387, 1388, 1389, 1390, 1391, 1392, 1393, 1394, 1395, 1396, 1397, 1398, 1399, 1400, 1401, 1402, 1403, 1404, 1405, 1406, 1407, 1408, 1409, 1410, 1411, 1412, 1413, 1414, 1415, 1416, 1417, 1418, 1419, 1420, 1421, 1422, 1423, 1424, 1425, 1426, 1427, 1428, 1429, 1430, 1431, 1432, 1433, 1434, 1435, 1436, 1437, 1438, 1439, 1440, 1441, 1442, 1443, 1444, 1445, 1446, 1447, 1448, 1449, 1450, 1451, 1452, 1453, 1454, 1455, 1456, 1457, 1458, 1459, 1460, 1461, 1462, 1463, 1464, 1465, 1466, 1467, 1468, 1469, 1470, 1471, 1472, 1473, 1474, 1475, 1476, 1477, 1478, 1479, 1480, 1481, 1482, 1483, 1484, 1485, 1486, 1487, 1488, 1489, 1490, 1491, 1492, 1493, 1494, 1495, 1496, 1497, 1498, 1499, 1500, 1501, 1502, 1503, 1504, 1505, 1506, 1507, 1508, 1509, 1510, 1511, 1512, 1513, 1514, 1515, 1516, 1517, 1518, 1519, 1520, 1521, 1522, 1523, 1524, 1525, 1526, 1527, 1528, 1529, 1530, 1531, 1532, 1533, 1534, 1535, 1536, 1537, 1538, 1539, 1540, 1541, 1542, 1543, 1544, 1545, 1546, 1547, 1548, 1549, 1550, 1551, 1552, 1553, 1554, 1555, 1556, 1557, 1558, 1559, 1560, 1561, 1562, 1563, 1564, 1565, 1566, 1567, 1568, 1569, 1570, 1571, 1572, 1573, 1574, 1575, 1576, 1577, 1578, 1579, 1580, 1581, 1582, 1583, 1584, 1585, 1586, 1587, 1588, 1589, 1590, 1591, 1592, 1593, 1594, 1595, 1596, 1597, 1598, 1599, 1600, 1601, 1602, 1603, 1604, 1605, 1606, 1607, 1608, 1609, 1610, 1611, 1612, 1613, 1614, 1615, 1616, 1617, 1618, 1619, 1620, 1621, 1622, 1623, 1624, 1625, 1626, 1627, 1628, 1629, 1630, 1631, 1632, 1633, 1634, 1635, 1636, 1637, 1638, 1639, 1640, 1641, 1642, 1643, 1644, 1645, 1646, 1647, 1648, 1649, 1650, 1651, 1652, 1653, 1654, 1655, 1656, 1657, 1658, 1659, 1660, 1661, 1662, 1663, 1664, 1665, 1666, 1667, 1668, 1669, 1670, 1671, 1672, 1673, 1674, 1675, 1676, 1677, 1678, 1679, 1680, 1681, 1682, 1683, 1684, 1685, 1686, 1687, 1688, 1689, 1690, 1691, 1692, 1693, 1694, 1695, 1696, 1697, 1698, 1699, 1700, 1701, 1702, 1703, 1704, 1705, 1706, 1707, 1708, 1709, 1710, 1711, 1712, 1713, 1714, 1715, 1716, 1717, 1718, 1719, 1720, 1721, 1722, 1723, 1724, 1725, 1726, 1727, 1728, 1729, 1730, 1731, 1732, 1733, 1734, 1735, 1736, 1737, 1738, 1739, 1740, 1741, 1742, 1743, 1744, 1745, 1746, 1747, 1748, 1749, 1750, 1751, 1752, 1753, 1754, 1755, 1756, 1757, 1758, 1759, 1760, 1761, 1762, 1763, 1764, 1765, 1766, 1767, 1768, 1769, 1770, 1771, 1772, 1773, 1774, 1775, 1776, 1777, 1778, 1779, 1780, 1781, 1782, 1783, 1784, 1785, 1786, 1787, 1788, 1789, 1790, 1791, 1792, 1793, 1794, 1795, 1796, 1797, 1798, 1799, 1800, 1801, 1802, 1803, 1804, 1805, 1806, 1807, 1808, 1809, 1810, 1811, 1812, 1813, 1814, 1815, 1816, 1817, 1818, 1819, 1820, 1821, 1822, 1823, 1824, 1825, 1826, 1827, 1828, 1829, 1830, 1831, 1832, 1833, 1834, 1835, 1836, 1837, 1838, 1839, 1840, 1841, 1842, 1843, 1844, 1845, 1846, 1847, 1848, 1849, 1850, 1851, 1852, 1853, 1854, 1855, 1856, 1857, 1858, 1859, 1860, 1861, 1862, 1863, 1864, 1865, 1866, 1867, 1868, 1869, 1870, 1871, 1872, 1873, 1874, 1875, 1876, 1877, 1878, 1879, 1880, 1881, 1882, 1883, 1884, 1885, 1886, 1887, 1888, 1889, 1890, 1891, 1892, 1893, 1894, 1895, 1896, 1897, 1898, 1899, 1900, 1901, 1902, 1903, 1904, 1905, 1906, 1907, 1908, 1909, 1910, 1911, 1912, 1913, 1914, 1915, 1916, 1917, 1918, 1919, 1920, 1921, 1922, 1923, 1924, 1925, 1926, 1927, 1928, 1929, 1930, 1931, 1932, 1933, 1934, 1935, 1936, 1937, 1938, 1939, 1940, 1941, 1942, 1943, 1944, 1945, 1946, 1947, 1948, 1949, 1950, 1951, 1952, 1953, 1954, 1955, 1956, 1957, 1958, 1959, 1960, 1961, 1962, 1963, 1964, 1965, 1966, 1967, 1968, 1969, 1970, 1971, 1972, 1973, 1974, 1975, 1976, 1977, 1978, 1979, 1980, 1981, 1982, 1983, 1984, 1985, 1986, 1987, 1988, 1989, 1990, 1991, 1992, 1993, 1994, 1995, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176,

ملحق رقم (4) أوراق المقابلات واحصائيات عينة الدراسة

CT - BOUKOUANE



الاتحادية الجزائرية لكرة السلة
FEDERATION ALGERIENNE DE BASKET BALL
FEUILLE DE MARQUE



Equipe A: ACBT Equipe B: WRBSA

Compétition: FINALE Date: 20 11 2017 Lieu: Sala A Lfd Arbitre: ABENALI

Rencontre N°: 501 Aide Arbitre 1: ABENALI Aide Arbitre 2: ABENALI

Equipe A		Equipe B		PROGRESSION DU SCORE							
				A		B		A		B	
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
01	01	01	01	01	01	01	01	01	01	01	01
02	02	02	02	02	02	02	02	02	02	02	02
03	03	03	03	03	03	03	03	03	03	03	03
04	04	04	04	04	04	04	04	04	04	04	04
05	05	05	05	05	05	05	05	05	05	05	05
06	06	06	06	06	06	06	06	06	06	06	06
07	07	07	07	07	07	07	07	07	07	07	07
08	08	08	08	08	08	08	08	08	08	08	08
09	09	09	09	09	09	09	09	09	09	09	09
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36
37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

Marqueur	<u>SOUIDI</u>	Score	Période 1	A <u>13</u>	B <u>19</u>
Aide marqueur	<u>ABENALI</u>		Période 2	A <u>23</u>	B <u>23</u>
Chronométriste	<u>ABENALI</u>		Période 3	A <u>22</u>	B <u>21</u>
Opérateur des 24 secondes	<u>ABENALI</u>		Période 4	A <u>13</u>	B <u>11</u>
			Prolongations	A <u>3</u>	B <u>3</u>
Arbitre	<u>ABENALI</u>	Score final	Equipe A <u>69</u>	Equipe B <u>59</u>	
Aide Arbitre 1	<u>ABENALI</u>	Nom de l'équipe vainqueur	<u>ACBT</u>		
Aide Arbitre 2	<u>ABENALI</u>				
Signature du capitaine ou du réclamant	<u>ABENALI</u>				

Fin du match: 19h 31'

ملحق رقم (4) أوراق المقابلات واحصائيات عينة الدراسة


 الاتحادية الجزائرية لكرة السلة
 FEDERATION ALGERIENNE DE BASKET BALL
 FEUILLE DE MARQUE

Equipe A: **AFFAK** (Alger) vs. **WRBSPA** (Algiers)

Competition: Play off - Date: 25/05/2022 - Time: 11h25 - Arena: **BERRAH**
 Location: Salle LOFA OUI - City: **ALGER**

Equipe A		Equipe B	
Tempo sport	Tempo sport	Tempo sport	Tempo sport
3x10	3x10	3x10	3x10
7x5	7x5	7x5	7x5

Equipe A		Equipe B	
Nom des joueurs	Stat	Nom des joueurs	Stat
0010 BENAHMED	S.M	0001 BOUALAD	H.
0002 KADDOUR B.	A.	0002 MERAH	M.
0003 CHOUAI	M.	0003 MEGHERB	A.
0004 EL MOUHI	M.	0004 BENDJOUH	M.
0005 SERIR C.	A.	0005 CHIKHAOVI	M.
0006 SAHRADJI	M.	0006 KATANI	M.
0007 MESHALCI	M.	0007 AROUSSI	S.M
0008 ABDEKRIMIANE	M.	0008 BERROUANE	A.
0009 AMELIR	M.	0009 SAFER.	A.
0010 BENAZZEDINE	M.	0010 ZAKI	A.
0011 MORALENT	M.	0011 BELOUFA	A.
0012 BELHAINE	A.	0012 BENAHDRIA	M.

Entraîneur: **TADLAOULT C**
 Entraîneur adjoint: **C. BOUSSA**

Entraîneur: **SOUIDI B.**
 Aide entraîneur: **BENABOUALI A.**
 Chronométrateur: **DJELLOULI**

Equipe A		Equipe B	
Points	Rebonds	Points	Rebonds
10	10	10	10
20	20	20	20
30	30	30	30
40	40	40	40
50	50	50	50
60	60	60	60
70	70	70	70
80	80	80	80
90	90	90	90
100	100	100	100

Score final: Equipe A **55** vs. Equipe B **51**
 Nom de l'équipe vainqueur: **WRBSPA**

Fin de la partie 19h

ملحق رقم (5) ترخيص بمتابعة مختلف البطولات قسم ممتاز والأقسام الجهوية



الإتحادية الجزائرية لكرة السلة
Fédération Algérienne de Basket-Ball
DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE



Réf : 025 /DTN/FABB/2022

Alger le 11 Janvier 2022.

A Monsieur
M'hamed CHOHRA
Institut d'Education Physique et Sportive

Objet : A/S Votre lettre du 06.01.2022

Monsieur,

Suite à votre demande d'autorisation de mener une étude en préparation psychologique au sein des clubs de Super Division et Nationale 1, nous vous informons que la Fédération Algérienne de Basket Ball ne trouve aucun inconvénient et vous émet un avis favorable à votre demande.

Veuillez agréer l'expression de nos vifs encouragements pour vos travaux de recherche.

Toufik CHEBANI
Directeur Technique National



كوسيدار cosider

Siège: Rue Abdelkrim Hamza Lot A2 Zouaoua Dely Ibrahim
BP 133 16047 Dely Ibrahim - Alger - Algeria



Tél/Fax : +213 23 29 51 72 - +213 23 29 51 60
Email: algeriafederation@gmail.com



الاتحادية الجزائرية لكرة السلة
X . C A S I I + . E I . E . I I I + . H C C . O I A A . O . X I + . E I C U . H +
الرابطة الجهوية الوسطى لكرة السلة
Regional Center Basket-Ball League

Réf N° 0525/LRCBB/2022

Alger, le 13 Mars 2022

Messieurs les Présidents des CSA

Objet : Autorisation pour Mr CHOHRA M'hamed afin d'assister à toutes les rencontres organisées par la LRCBB.

Messieurs les Présidents des CSA,

Dans le cadre de son étude de recherche en préparation psychologique au sein des clubs évoluant au sein de la Division Nationale2 Centre, Monsieur **CHOHRA M'hamed** est autorisé à assister à toutes les rencontres organisées par la LRCBB en Séniors Messieurs.

A cet effet, nous vous demandons de bien vouloir lui faciliter la tâche pour assister aux rencontres afin de mener à bien son étude dans le cadre de la préparation de son Doctorat tout en lui souhaitant plein succès.

Comptant sur votre collaboration habituelle, veuillez agréer Messieurs les Présidents de CSA l'expression de notre parfaite considération.



Le Président de la LRCBB

SI YOUCEF Sofiane



الإتحاد الجزائري لكرة السلة
FEDERATION ALGERIENNE DE BASKET-BALL

LIGUE REGIONALE OUEST DE BASKET-BALL

TEL-FAX: 041-24-35-82/ EMAIL : lrobb.basketball@gmail.com

A

MR CHOHRA M'HAMED

Ref : N : 64/ LROBB.

Oran 06/03/2022

Objets : A/S autorisation d'accès.

Monsieur ;

Dans le cadre de mener une étude de recherche en préparation psychologique, nous avons l'honneur de vous autoriser à siéger avec les officiels des rencontres de la division nationale « 02 » au motif :

- Prendre des statistiques pendant les rencontres.
- Mesurer le niveau d'anxiété des joueurs.

Pour tout renseignement complémentaire, veuillez vous rapporter au niveau de la C.O.S/LROBB.

Salutations sportives.

Le président



L.R.O.B.B
Le Président
H. KADDOUR

الملحق رقم (5) صور لمقبلات الأقسام الجهوية والقسم الممتاز (عينة البحث)

الدورة النهائية للقسم الجهوي الغربي لكرة السلة بقاعة لوفة وهران يوم 15-16 ماي 2022



صورة من مقابلة الدور النصف نهائي اتحاد سيدي بلعباس – وفاق مستغانم









صور من نهائي البطولة الجهوية الغربية لكرة السلة اتحاد بلعباس – جمعية تيغنيف

الملحق رقم (5) صور لمقبلات الأقسام الجهوية والقسم الممتاز (عينة البحث)

الدورة النهائية للقسم الجهوي وسط لكرة السلة بقاعة موسى الشارف بوفاريك يوم 11-10-09 ماي 2022









دورة تبيزة ما بين الرابطات 26-27-28 ماي 2022







الملحق رقم (5) صور لمقبلات الأقسام الجهوية والقسم الممتاز (عينة البحث)

دورة تبيارة القسم الوطني الممتاز 26-27-28 ماي 2022



الملحق رقم (5) صور لمقبلات الأقسام الجهوية والقسم الممتاز (عينة البحث)



الملحق رقم (5) صور لمقبلات الأقسام الجهوية والقسم الممتاز (عينة البحث)

