وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ليسانس أكاديمي

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي تنافسي

العنوان

تأثير قلق المنافسة على مردود لاعبين كرة السلة لفئة الاصاغر u13

مـن إعـدادالطالب: **تحـت الإشـــراف:**

- بن عبد الحميد عبد الإله– **د/** شاشو سداوي
- فاتح مصطفى

السنة الجامعية: 2025/2024

بسم الله الرحمن الرحيم
Sidi

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم﴿وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴾سورة طه، الآية 114 إلى من كانت دعواتها سِترًا وحِصنًا، وابتسامتها أملًا في كل عثرة، إلى أمي الحبيبة، سرّ العطاء ومنبع الحنان، أهديك ثمرة هذا الجهد.

إلى أبي العزيز، صاحب القلب الكبير، الذي غرس فيّ معنى المسؤولية، وكان لحضوره دائمًا طمأنينة، أرفع إليك عرفاني وامتناني.

إلى إخوتي وأخواتي، الذين كنتم الدافع الخفيّ في لحظات التعب، والفرح البسيط في محطات التقدّم، لكم مني أصدق الشكر وأطيب الدعاء.إلى عائلتي الممتدة، سندي وملاذي، الذين كانوا روحًا ترافقني من بعيد وتدعمني من قريب، أهديكم هذا العمل بقلبي قبل قلمي.إلى أستاذي ومشرفي الكريم، الذي كان لملاحظاته وتوجيهاته الأثر الأكبر في إنضاج هذا البحث، شكري وامتناني لا يكفيان.إلى زملائي ورفقاء الدرب، الذين تقاسمنا الأوقات والجهود والطموحات، أنتم جزء من هذا الإنجاز.

عبد الإله

الإهداء

﴿ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي، وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي﴾سورة طه، الآيتان 25–26

إلى من كانت بدايتي بين يديها، ونبضي الأول من قلبها، إلى أمي ...يا وطنًا لا يغادرني، يا نبع الدعاء حين تضيق الدنيا، أهديك كل حروفي، فهي من فيض حبكإلىأبي، من علمتني خطواته الأولى كيف أواجه الحياة بثبات، وكان ظلي حين اشتدت شمس التعب، شكرًا لأنك كنت الأمان في فوضى الأيام.

إلى أخوتي وأخواتي، من كنتم السند في صمت، والدافع في الخفاء، كنتم الضوء حين خفت الأمل.إلى كل من أحبني بصدق، وآمن بي دون شروط، هذا العمل نتيجة لقلوبكم التي وقفت بجانبي دون مقابل.

إلى معلمي ومشرفي الفاضل، الذي لم يبخل بعلمه ولا بوقته، فكان رفيق الفكرة ومرشد الطريق، جزاك الله عني خير الجزاء.

إلى كل من شاركني هذا المشوار من أصدقاء وزملاء، أنتم جزء لا يُنسى من هذه الرحلة، شكراً لرفقتكم النبيلة.

مصطفى

الشكر والتقدير

الحمد لله عدد ما كان وعدد ما يكون، وعدد الحركات والسكون.
بفضل الله وتوفيقه، وبتيسيره وحده، وُفِّقنا إلى إتمام هذا العمل العلمي، راجين أن يكون لبنة نافعة في صرح المعرفة.

نتوجّه بأسمى عبارات الشكر والعرفان إلى أستاذنا المشرف الفاضل، الدكتور/ شاشو سداوي، الذي لم يبخل علينا بخبرته وعلمه، فكان مرشدًا أمينًا وموجّهًا حكيمًا، له منا كل التقدير والامتنان.

ولا يسعنا إلا أن نرفع قبعات الاحترام لأساتذتنا الكرام، الذين شكّلت كلماتهم وملاحظاتهم لبنات أساسية في بناء هذا العمل، فجزاهم الله خير الجزاء.

إلى أهلنا الأعزاء، الذين كانوا ملجأً في التعب، ومصدرًا للقوة في لحظات الضعف، إليكم نوجّه عرفانًا لا تفيه الكلمات، ودعاءً لا ينقطع.

وإلى زملائنا وأصدقائنا الذين شاركونا هذا الطريق، وكانوا عونًا وسندًا في كل مراحله، نشكركم على كل لحظة دعم، وكل كلمة طيّبة.

وختامًا، نشكر من قدّم لنا يد العون، ولو بكلمة، أو بدعاء، أو بابتسامة، فلكم جميعًا نصيب من هذا العمل، سائلين الله أن يجعل فيه الخير والنفع، وأن يتقبّله خالصًا لوجهه الكريم.

قائمة المحتويات

الاهداء.....أ-ب

الشكر والتقدير .....ج

قائمة المحتويات.....ه

التعريف بالبحث

1-مقدمة.....3

2-الإشكالية 4

3-التساؤلات: 5

4-الفرضيات.....5

5- أهداف البحث.....6

6- أهمية البحث.....6

7-مصطلحات البحث 6

8-الدراسات السابقة والمشابهة 8

9-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة 10

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول:قلق المنافسة

تمهيد 13

1- مفهوم قلق المنافسة 14

2-مفهوم المنافسة الرياضية 14

3-مفهوم قلق المنافسة الرياضية 15

4-مستويات القلق وأنماطه..... 15

5- أنواع القلق المنافسة 17
6- النظريات المفسرة للقلق المنافسة 18
7- أسباب قلق المنافسة 20

الفصل الثاني: المردود البدني للاعبي كرة السلة اقل من 13 سنة

1-مفهوم كرة السلة : 24
2-نبذة عن تاريخ كرة السلة 24
3-كرة السلة في الجزائر: 26
4-المهارات الأساسية في كرة السلة : 27
5-المهارات الدفاعية الأساسية في كرة السلة 30
6-مفهوم الطفولة (المتاخرة من 11 الى 13 سنة 32
7-طرق التعامل مع فئة لاعبي كرة السلة اقل من 13 سنة 33
8-المقاربات المفسرة للفئة العمرية اقل من 13 سنة 34
9-خصائص الفئة العمرية اقل من 13 سنة 36
9-العوامل المؤثرة في نمو فئة لاعبي كرة السلة اقل من 13 سنة 37
خلاصة 38

الباب الثاني: الدراسة التطبيقية

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد: 41
1- منهج البحث: 41
2- مجتمع وعينة البحث: 41
3- مجالات البحث: 44

4- متغيرات البحث: 45
5- أدوات البحث:..... 45
7- حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة: 46
خلاصة:..... 48

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد 50
1-عرض وتحليل النتائج 51
2-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات 79
3-الخلاصة العامة..... 80
4-التوصيات 80

الملخص

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

قائمة الجداول

جدول رقم 1 يبين توزيع العينة وفق متغير السن 42
جدول رقم 2 يبين توزيع العينة وفق متغير أقدمية اللعب..... 43
جدول رقم3 يبين الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة..... 46
جدول رقم 4 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول 51
جدول رقم 5 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني 52
جدول رقم 6 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث..... 53
جدول رقم 7 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع..... 54
جدول رقم 8 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس 55
جدول رقم 9 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس 56
جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع..... 57
جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن 58
جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع..... 59
جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي للسؤال العاشر 60
جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الحادي عشر 61
جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني عشر..... 62
جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث عشر 63
جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع عشر 64
جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس عشر 65
جدول رقم 19 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس عشر..... 66
جدول رقم 20 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع عشر 67
جدول رقم 21 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن عشر 68
جدول رقم 22 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع عشر 69
جدول رقم 23 يبين التحليل الإحصائي للسؤال العشرين 70
جدول رقم 24 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الواحد والعشرين..... 71

جدول رقم 25 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني والعشرين 72
جدول رقم 26 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث والعشرين..... 73
جدول رقم 27 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع والعشرين 74
جدول رقم 28 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس والعشرين..... 75
جدول رقم 29 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس والعشرين 76
جدول رقم 30 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع والعشرين 77
جدول رقم 31 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن والعشرين..... 78

قائمة الاشكال

شكل رقم 1 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير السن..... 42
شكل رقم 2 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير أقدمية اللعب 43
شكل رقم 3 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 51
شكل رقم 4 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 52
شكل رقم 5 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 53
شكل رقم 6 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 54
شكل رقم 7 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 55
شكل رقم 8 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 56
شكل رقم 9 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 57
شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08..... 58
شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09..... 59
شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10..... 60
شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 11..... 61
شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 12..... 62
شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 13..... 63
شكل رقم 16 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 14..... 64
شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 15..... 65
شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 16..... 66
شكل رقم 19 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 17..... 67
شكل رقم 20 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 18..... 68
شكل رقم 21 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 19..... 69
شكل رقم 22 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 20..... 70
شكل رقم 23 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 21..... 71
شكل رقم 24 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 22..... 72

شكل رقم 25 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 23 73
شكل رقم 26 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 24 74
شكل رقم 27 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 25 75
شكل رقم 28 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 26 76
شكل رقم 29 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 27 77
شكل رقم 30 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 28 78

التعريف بالبحث

1-مقدمة

تُعد كرة السلة من الرياضات الجماعية التي تتطلب تكاملًا عاليًا بين القدرات البدنية، المهارية، المعرفية والانفعالية. وإذا كان التدريب البدني والمهاري يحظى باهتمام كبير في منظومات التكوين الرياضي، فإن الجانب النفسي، وخاصة الضغوط الانفعالية الناتجة عن بيئة المنافسة، لا يزال يعاني من تهميش نسبي، رغم ما أثبتته الأبحاث من دور حاسم لهذه المتغيرات في تحديد المردود الرياضي، خصوصًا لدى الفئات العمرية الصغرى.لعل أفضل تعريف للعبة هو ما ورد في لوائح الاتحاد الدولي لكرة السلة(FIBA) ، حيث يُعرف القانون الرسمي للعبة لسنة 2018 كرة السلة للهواة على النحو التالي':لعبة كرة السلة هي مواجهة رياضية يتنافس فيها فريقان، يتكوّن كل منهما من خمسة لاعبين، ويهدف كل فريق إلى تسجيل النقاط في سلة الفريق الخصم، ومنع هذا الأخير من التسجيل في سلته'".(قارة، 2023، صفحة 22)

ويُعد قلق المنافسة من أبرز مظاهر التوتر الانفعالي الذي يطرأ على الرياضي قبل أو أثناء المواجهة التنافسية، ويتخذ هذا القلق شكلين رئيسيين :القلق العقلي الذي يتمثل في الأفكار السلبية والتوقعات الفاشلة، والقلق النفسي الذي يظهر من خلال أعراض فسيولوجية مثل التعرق، تسارع ضربات القلب، واضطراب التنفس. وتنعكس هذه الأعراض بشكل مباشر على مردود اللاعب في لحظات الحسم، حيث تتقلص قدراته على التركيز واتخاذ القرار الفوري. وعرفه (أبوفخارة، 2021) بأنه " خبرة انفعالية غير سارة يعإني منها الفرد عندما يشعر الفرد بخوف أو تهديد من شيء دون إن يستطيع تحديده تحديدا واضحا، وغالب تصاحب هذه الحالة بعض التغيرات الفسيولوجية كازدياد فى عدد ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، الغثيإن، فقدإن الشهية ثم ازدياد معدل التنفس، الشعور بالاختناق، عدم القدرة على النوم، وقد يصاحب القلق توتر عضلى، وازدياد فى النشاط الحركي وإحساس بتعب عضلي بجإنب شعور عام بعدم القدرة على التفكير، التنظيم، وفقدان القدرة على السيطرة على ما يقوم به الفرد من عمل". (أبوفخارة، 2021، صفحة 245)

تزداد حدة تأثير قلق المنافسة لدى الفئات السنية الصغيرة، مثل فئة الأصاغر (أقل من 13 سنة)، نظرًا لعدم نضجهم الانفعالي وضعف قدرتهم على التعامل مع مواقف الضغط. فاللاعب الناشئ في

هذه المرحلة لا يمتلك بعد أدوات الضبط النفسي والتكيف العقلي التي تسمح له بتجاوز متغيرات القلق، مما يجعل مردوده عُرضة للتذبذب والانخفاض، حتى في حالات توفر الكفاءة الفنية.

وعلى الرغم من أن العديد من الأطر التدريبية في رياضة كرة السلة تتوجه نحو صقل المهارات البدنية والتكتيكية، فإن البعد النفسي، وخصوصًا القلق التنافسي، لا يُدمج بشكل منهجي في البرامج التكوينية، ما يؤدي إلى فجوة بين الإعداد البدني والمردود الفعلي في بيئة المنافسة. وهذا يدفع إلى إعادة النظر في طبيعة العلاقة بين قلق المنافسة والمردود الرياضي لدى فئة الأصاغر، من خلال مقاربة علمية دقيقة وميدانية.

وعليه، تبرز الحاجة الملحة إلى دراسة تأثير قلق المنافسة – بشقيه العقلي والنفسي – على مردود لاعبي كرة السلة أقل من 13 سنة، قصد بلورة ملامح استراتيجية نفسية مرافقة للتدريب الفني، تسمح بتخفيف أثر هذا المتغير، وتحسين التكيف مع بيئة المنافسة، بما يخدم التطور الشامل للاعب الناشئ.

وعليه قمنا بإنجاز هذا البحث وفق الخطة التالية:

*الجانب النظري الذي تضمن: التعريف بالبحث والفصول النظرية، الفصل الأول قلق المنافسة والفصل الثاني المردود الرياضي في كرة السلة والفصل الثالث فئة اصاغر اقل من 13 سنة

*اما الجانب التطبيقي فسيتم فيه التطرف لمنهجية البحث والإجراءات الميدانية والفصل الأخير عرض وتحليل نتائج الدراسة.

2-الإشكالية

انطلاقًا من طبيعة المرحلة العمرية الحساسة التي يمر بها لاعبو فئة الأصاغر(U13) ، والتي تتسم بخصائص نمائية معقدة، يُعد قلق المنافسة من بين أكثر المعضلات النفسية التي تُضعف من جاهزية اللاعب وتُعرض مردوده للتراجع، خاصة في ظل ارتفاع سقف التوقعات من المحيط (المدرب، الأسرة، الجمهور). فاللاعب في هذه المرحلة لا يزال في طور اكتساب الهوية الرياضية، ما يجعله هشًا أمام المواقف الضاغطة.

رغم تعدد الدراسات التي تناولت العلاقة بين القلق والمردود الرياضي، إلا أن أغلبها ركز على فئات عمرية راشدة أو مستويات تنافسية عليا، في حين أُهملت الفئات القاعدية التي تعتبر حجر الأساس

في البناء الرياضي على المدى البعيد. هذا الغياب يُضعف من فعالية الاستراتيجيات الوقائية والعلاجية التي يجب أن تُدمج منذ البدايات في مسار تكوين الناشئ.

كما أن التداخل بين القلق العقلي، الذي يشمل التوقعات السلبية والتشوش الذهني، وبين القلق البدني الذي يتجلى في الأعراض الفسيولوجية، لا يُدرس عادة بشكل منفصل، رغم أن كل بُعد منهما قد يُحدث تأثيرًا مختلفًا على أداء اللاعب داخل الميدان. ومن هنا تظهر ضرورة التمييز بينهما في التحليل العلمي، لفهم أثر كل منهما على حدة في مردود لاعب كرة السلة الناشئ.

وانطلاقا مما سبق وعلى ضوء الطرح المقدم تتضح أهمية دراستنا وعليه نطرح التساؤل التالي:

3-التساؤلات:

3-1-التساؤل العام :الى أي مدى يؤثر قلق المنافسة، بشقيه العقلي والبدني، على مردود لاعبي كرة السلة لفئة الأصاغر؟ **(U13)**

-1-3التساؤلات الجزئية

- ✓ هل يؤثر القلق العقلي سلبًا على مردود لاعبي كرة السلةU13 ؟
- ✓ هل يؤثر القلق البدني سلبًا على مردود لاعبي كرة السلةU13 ؟

4-الفرضيات

4-1- الفرضية العامة

- ✓ يؤثر قلق المنافسة، بشقيه العقلي والبدني، سلبًا على مردود لاعبي كرة السلة لفئة الأصاغر **(U13)**

4-2- الفرضيات الجزئية

- ✓ يؤثر القلق العقلي المرتبط بالمنافسة سلبًا على مردود لاعبي كرة السلة.U13
- ✓ يؤثر القلق البدني المرتبط بالمنافسة سلبًا على مردود لاعبي كرة السلة.U13

5- أهداف البحث

- ✓ الكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المنافسة والمردود الرياضي لدى لاعبي كرة السلة الأصاغر.
- ✓ تحديد درجة تأثير القلق العقلي على مستوى أداء لاعبي U13 أثناء المنافسات الرسمية.
- ✓ تحديد درجة تأثير القلق البدني (الانفعالي) على مردود لاعبي كرة السلة في نفس الفئة.
- ✓ التمييز بين الأثر النسبي لكل من نوعي القلق في التأثير على الأداء الرياضي.
- ✓ تقديم معطيات ميدانية تسهم في تحسين برامج الإعداد النفسي لفئة الأصاغر في كرة السلة.

6- أهميةالبحث

تكتسي هذه الدراسة أهمية بالغة من حيث الطابع النظري والتطبيقي الذي تمثله في سياق علم النفس الرياضي الموجه للفئات الناشئة، إذ تسعى إلى تسليط الضوء على أحد المتغيرات النفسية الجوهرية التي تؤثر في مردود الناشئين أثناء المنافسة، والمتمثل في قلق المنافسة. من الناحية العلمية، تملأ هذه الدراسة فراغًا ملحوظًا في الأدبيات المتعلقة بفئة الأصاغر، من خلال تحليل معمق لنوعي القلق وتأثيرهما التفاضلي على الأداء. أما من الناحية التطبيقية، فتمكن نتائج هذه الدراسة من صياغة استراتيجيات تدخل نفسي يمكن دمجها داخل البيئة التدريبية للمدربين والأخصائيين النفسيين، من أجل تطوير برامج إعداد نفسي موجهة تراعي خصوصية هذه الفئة العمرية. كما قد تُسهم في تطوير الأدوات التقييمية الخاصة بالقلق التنافسي للفئات السنية، وتعزيز التكامل بين الجوانب البدنية والنفسية ضمن منظومة التكوين الرياضي الشامل، بما يدعم الاستثمار الأفضل في المواهب الصاعدة.

7-مصطلحات البحث

لابد من تحديد وتعريف المفاهيم اصطلاحيا واجرائيا، في ما يلي:

7-1-قلق المنافسة

أ- التعريف الاصطلاحي

ويفهم من قلق المنافسة الرياضيه بأنه القلق الناجم عن مواقف المنافسة (المباراة الرياضية) وذلك بالمقارنه بنوع القلق كسمه وحالة ،طبقا" لمفهوم سبيلبرجز والذي يمكن ان يحدث للفرد في أي

موقف من مواقف الحياة العامه والذي يعتبره الفرد مهددا له، ومن خلل ما يراه سبيلبرجز بأن القلق اذا اسقطناه على المنافسة فانه بذلك الحالة الانفعالية المصاحبة بالتوتر والخوف والارتباك التي تحدث اثناء المنافسة ويمكن ان تتغير هذه الحالة في شدتها من موقف الى اخر، بينما يمكننا أيضا التحدث عن ان سمة القلق في المنافسة بأنها " استعداد شخصي دائم نسبيا" لأدراك مواقف بيئيه معينه كمهدد او ضاغط، والميل للاستجابه لهذه المواقف بمستويات مختلفع لحالة القلق. (عكلة و نزار، 2008، صفحة 27)

ب- التعريف الإجرائي:

هو حالة نفسية مؤقتة تظهر لدى اللاعب قبل أو أثناء المنافسة، تتجلى في شكلين أساسيين: قلق عقلي والقلق النفسي لدى لاعبي كرة السلة اقل من 13 سنة

7-2- المردود البدني في كرة السلة

أ- التعريف الاصطلاحي

"هو مجموعة من المهارات المكتسبة التي ترتبط بنظام خاص من الحركات، حيث تُؤدى بعض الحركات في نفس الوقت، وأخرى تُؤدى بالتتابع. ويعمل هذا النظام على التنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة بين القوى الداخلية والخارجية المؤثرة في الرياضي، بهدف استغلالها بشكل كامل وفعّال لتحقيق أفضل النتائج الرياضية. ويُبرز ذلك انعكاس حالات التدريب على مستوى استمرارية الأداء الجيد للاعبين، ومدى إتقانهم للمهارات التي تتطلبها اللعبة".(طه، 1999، صفحة 22)

ب- التعريف الإجرائي

هو مستوى الأداء الذي يظهره اللاعب أثناء المنافسة الرسمية، ويشمل الجوانب الفنية (التمرير، التسديد، التمركز)، البدنية (التحمل، السرعة)، والانفعالية (التركيز، الاستجابة للضغط)، ويتم تقييمه عبر تقارير فنية ميدانية وملاحظات المربين.

8-الدراسات السابقة والمشابهة

8-1-كواسح نذير (2021) علاقة حالة قلق المنافسة بدقة أداء مهارة التمرير في كرة السلة (13-15 سنة)" مذكرة ماستر

- **الهدف** :معرفة العلاقة بين قلق المنافسة ودقة أداء مهارتي التمرير والتصويب.
- **المنهج** :وصفي.
- **الأداة** :مقياس قلق المنافسة + اختبارات مهارية.
- **العينة** 12 :لاعبًا من فريق مدرسي بولاية أم البواقي.
- **النتائج** :وجود علاقة عكسية بين القلق المعرفي/الجسمي ودقة التمرير، وعلاقة طردية بين الثقة بالنفس والدقة المهارية.

8-2-بن الضيف فاتح وبوصلاح لخضر(2019)قلق المنافسة وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة" مقال منشور

- **الهدف** :تحديد العلاقة بين قلق المنافسة ودافعية الإنجاز.
- **المنهج** :وصفي.
- **الأداة** :استبيان مكون من 47 بندًا.
- **العينة** 30 :لاعبًا ولاعبة من فرق المسيلة.
- **النتائج** :عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الجنسين أو المستويات العلمية في متغيري قلق المنافسة ودافعية الإنجاز.

8-3-نعار ريحانة وبن عكي محند أكلي (2018)، انعكاس قلق المنافسة الرياضية على نتائج فريق كرة السلة – دراسة ميدانية لفريق إناث" مقال منشور

- **الهدف** :إظهار أثر قلق المنافسة (المعرفي والبدني) على نتائج الفريق.
- **المنهج** :وصفي.
- **الأداة** :استبيان.

- **العينة** 12 :لاعبة من فريق القبة (صنف الكبريات).

النتائج :القلق المعرفي والبدني يؤدي إلى انخفاض التركيز وظهور أعراض جسمية تؤثر في الأداء، في حين تعزز الثقة بالنفس النتائج الإيجابية.

8-4- .دراسة: قلق المنافسة وأثره على مردود لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة (2016) – جامعة زيان عاشور مذكرة ماستر

- **الهدف** :معرفة أسباب وعوامل القلق وتفسير أثر الانفعالات على الأداء النفسي والمردود العام للاعبين ذوي الإعاقة الحركية.
- **المنهج** :وصفي.
- **الأداة** :استبيان.
- **العينة** 12 :لاعبًا من نادي محلي لكرة السلة على الكراسي المتحركة.
- **النتائج** :أظهر اللاعبون أعراضًا جسمانية (ارتعاش الأطراف) نتيجة القلق، مما أثر على أدائهم بشكل سلبي.

8-5- دراسة(2005) Williams &Kenowالقلق وعلاقته بالثقة بالنفس والأداء المهاري في كرة السلة" مقال منشور

- **الهدف** :دراسة العلاقة بين القلق، الثقة بالنفس، والأداء المهاري.
- **المنهج** :تجريبي.
- **الأداة** :اختبار نفسي ومهاري.
- **العينة** 20 :لاعبًا من فرق كرة السلة.
- **النتائج** :وجود فروق دالة إحصائيًا في العلاقة بين القلق والثقة بالنفس، وأثر القلق السلبي على الأداء المهاري

9-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة

سنعرض أوجه التشابه والاختلاف على العناصر التالية:

- **من حيث التنوع الموضوعي** :ركزت معظم الدراسات على العلاقة بين قلق المنافسة والجوانب المهارية أو النفسية (مثل دقة التمرير، دافعية الإنجاز، الثقة بالنفس). هذا يخدم موضوع دراستك الحالي الذي يسعى لتحديد أثر القلق النفسي والعقلي على **مردود اللاعبين** في فئة U13.ومع ذلك، أغفلت بعض الدراسات التعمق في الفروقات العمرية، خصوصًا في الفئة العمرية الأصغر(U13) ، مما يمنح موضوعك خصوصية وأهمية علمية.
- **من حيث المنهجية** :اعتمدت جميع الدراسات تقريبًا على المنهج الوصفي، وهو مناسب لدراسات العلاقة والارتباط، لكن استخدام المنهج التجريبيكما في دراسةWilliams يمثل إضافة نوعية من حيث ضبط المتغيرات وتفسير السببية.
- **من حيث العينات** :اتسمت العينات بالصغر والتخصص، مما يقلل من تعميم النتائج. كما أن دراستك المقترحة ستركز على **أصاغر(U13)** ، وهي فئة لم تُعالج بشكل مستقل ودقيق في معظم الدراسات السابقة.
- **من حيث الأدوات** :تباينت أدوات القياس بين المقاييس النفسية والاستبيانات، وبعضها اعتمد على أدوات مقننة (مثل مقياس قلق المنافسة)، مما يزيد من موثوقية النتائج. دراستك يمكن أن تطور هذه الأدوات أو تجمع بينها لتحقيق شمولية أعلى.
- **أوجه الاستفادة:**

✓ التأكيد على دور قلق المنافسة في التأثير السلبي على الأداء المهاري أو النفسي للاعبين.

✓ توجيه دراستك لاستهداف فئة عمرية حرجة (U13) في طور النمو النفسي والجسدي.

✓ إمكانية اقتراح برامج تدريب نفسي موجه لتحسين مردود اللاعبين من خلال التحكم في القلق العقلي والنفسي.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

قلق المنافسة

تمهيد

يُعد قلق المنافسة من بين أهم المتغيرات النفسية التي تؤثر بشكل مباشر على أداء الرياضيين، وخاصة في الرياضات الجماعية التي تتطلب تركيزًا عاليًا وتفاعلًا دائمًا مع متغيرات اللعب. ويبرز هذا النوع من القلق بشكل أوضح عند فئة الناشئين، لما تتسم به هذه المرحلة من حساسية نفسية وتأثر كبير بالبيئة المحيطة والتوقعات الخارجية، سواء من المدربين أو الأسرة أو الزملاء. في رياضة كرة السلة، التي تتطلب سرعة في اتخاذ القرار، وتنفيذ المهارات تحت الضغط، يُمكن للقلق أن يشكل عائقًا كبيرًا أمام اللاعبين الصغار، وخصوصًا في الفئة أقل من 13 سنة، حيث يكون التوازن الانفعالي ما يزال في طور التكوين. لذلك، من الضروري دراسة مظاهر قلق المنافسة عند هؤلاء اللاعبين لفهم كيفية التعامل معه، ووضع برامج تدريب نفسي موازٍ للتدريب البدني والمهاري.

1- مفهوم قلق المنافسة

قبل تناول المفهوم العام للقلق أثناء المنافسة لابد أن نعرف مفهوم القلق أولا، ثم المنافسة ثم نضع تعريفا عاما لقلق المنافسة كالتالي:

1-1- مفهوم القلق

عرفه (أبوفخارة، 2021) بأنه " خبرة انفعالية غير سارة يعإني منها الفرد عندما يشعر الفرد بخوف أو تهديد من شيء دون إن يستطيع تحديده تحديدا واضحا، وغالب تصاحب هذه الحالة بعض التغيرات الفسيولوجية كازدياد فى عدد ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، الغثيإن، فقدإن الشهية ثم ازدياد معدل التنفس، الشعور بالاختناق، عدم القدرة على النوم، وقد يصاحب القلق توتر عضلى، وازدياد فى النشاط الحركي وإحساس بتعب عضلي بجإنب شعور عام بعدم القدرة على التفكير، التنظيم، وفقدان القدرة على السيطرة على ما يقوم به الفرد من عمل". (أبوفخارة، 2021، صفحة 245)

وفي التعريف الصادر عن الجمعية الأمريكية القلق المرضي عرف بأنه " القلق الزائد، الذي يظهر في كثير من الأيام وليس لفترات محددة يستمر لأكثر من ستة أشهر ويرى فيه الفرد أنه من الصعب السيطرة عليه، يمثل حالة من الشعور بعدم الارتياح والاضطراب والهم المتعلق بحوادث في المستقبل وشعوراً بالضيق وانشغال الفكر وترقب الشر وعدم الارتياح حيال ألم أو مشكلة متوقعة أو وشيكة الوقوع". (الجنابي، 2019، صفحة 111)

2-مفهوم المنافسة الرياضية

تعرف بأنها موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين، ولوائح وأنظمة معترف وتم التنافس بين فردين أو مجموعتين من مختلف الفرق الرياضية بها وفيما يحاول الالعب الرياضي أو الفريق الرياضي إظهار أو إبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح، والفوز على منافسين آخرين أو لمحاولة تحقيق تحسين الأداء الموضوعي المتوقع من الألعاب (أو الفريق الرياضي)، وهناك نوعان من المنافسة:

- ✓ منافسة مباشرة: هي منافسة تكون بين فردين أو مجموعتين للوصول إلى لهدف معين.

- ✓ منافسة غير مباشرة: هي موقف رياضي أو حدث رياضي اختباري يتم فيه تحدي الفرد الرياضي أرقامه ونتائجه عليها، ومحاولة تحسينها أو تحطيم أو تسجيل أرقام قياسية جديدة.(صولة، 2022، صفحة 02)

وعرفها "مورتن" أيضا كالتالي " المنافسة الرياضية موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار وابراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس أو منافسين آخرين) أو لمحاولة تحقيق الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي. (علاوي م.، 2002، صفحة 29)

3-مفهوم قلق المنافسة الرياضية

ويفهم من قلق المنافسة الرياضيه بأنه القلق الناجم عن مواقف المنافسة (المباراة الرياضية) وذلك بالمقارنه بنوع القلق كسمه وحالة ،طبقا" لمفهوم سبيلبرجز والذي يمكن ان يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامه والذي يعتبره الفرد مهددا له، ومن خلل ما يراه سبيلبرجز بأن القلق اذا اسقطناه على المنافسة فانه بذلك الحالة الانفعالية المصاحبة بالتوتر والخوف والارتباك التي تحدث اثناء المنافسة ويمكن ان تتغير هذه الحالة في شدتها من موقف الى اخر، بينما يمكننا أيضا التحدث عن ان سمة القلق في المنافسة بأنها " استعداد شخصي دائم نسبيا" لأدراك مواقف بيئيه معينه كمهدد او ضاغط، والميل للاستجابه لهذه المواقف بمستويات مختلفع لحالة القلق. (عكلة و نزار، 2008، صفحة 27)

4-مستويات القلق وأنماطه

سنحاول خلال هذا العنوان ان نحدد اهم مستويات القلق وكذلك أنواعه أي انماطه المختلفة، محددين الدرجات وانعكاسات ذلك على الفرد لكل من نمط ومستوى.

4-1- مستويات القلق:

هناك ثلاثة أنواع من القلق نوضحها في الشكل التالي:

نحدد المستوى المرتفع للقلق يتأثر التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير مالئمة للمواقف المختلفة، ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات الضارة وغير الضارة، ويرتبط ذلك

بعدم القدرة على التركيز واالنتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي ومن هنا نجد أن أخطر مستويات القلق هو المستوى المرتفع منه؛ لانه يسبب اضطراب شديد فى حياة الفرد. أما المستوى المتوسط للقلق هنا يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة على استجابته؛حيث يفقد السلوك مرونته ويستولى الجمود بوجه عام على الفرد فى المواقف المختلفة، ويحتاج إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب فى مواقف الحياة المتعددة ونجد المستوى المنخفض للقلق وهذا المستوى من القلق يحدث عند الفرد بدرجة منخفضة فى البيئة التي يعيش فيها ويعتبر قلق عادي ألن وظيفته تنبيه الفرد لخطر ما على وشك الوقوع.(محدب، 2011، صفحة 59)

وللتفصيل في هذه المستويات نشير اليها كما حدد احداها (علاوي، 1994) وهي المستوى العالي والمتوسط والادنى:

أ. **المستوى العالي:** وعندما يصل التوتر إلى مستويات عالية، اذ تبدأ التأثيرات السلبية في الظهور على سلوك اللاعب وأدائه. فيفقد بذلك الرياضي القدرة على التركيز، ويرتكب المزيد من الأخطاء، وسيتصف سلوكه بالقلق المفرط. وعليه فان الرياضي سيعاني من قلق شديد. وسيفقد التميز بحركات قوية وسريعة لا تحتاج إلى مهارة. بالإضافة إلى ذلك، يستخدم طاقته دون داعٍ ويسبب له ذلك التعب مبكرًا. "

ب. **المستوى الأدنى:** ان توفر درجة معين من القلق مهم في الاستعداد لتحديات الحياة. ولذلك فإن القلق الشديد يعمل كمحفز أو تحفيز أو تنشيط للشخص. إن القلق الذي يشعر به الرياضي قبل السباق يجعله يستعد باستمرار للسباق ويبقيه متحفزاً ومستعداً للعمل الجاد لتحقيق أفضل النتائج وتجنب الرضا عن النفس.

ج. **المستوى المتوسط:** في بعض الأحيان يرتفع مستوى التوتر بدرجة كبيرة بحيث يؤثر على القدرة على العمل. وفي هذا المستوى يفقد الرياضي السيطرة على نفسه، إذ لا يستطيع السيطرة على نفسه، وتفقد الشخصية مرونتها، وغالباً ما تكون تصرفات الشخص في المواقف المختلفة جامدة، ويحتاج الشخص إلى المزيد. حاول أن تحافظ على الموقف الصحيح في العديد من مواقف الحياة.(علاوي م.، علم النفس الرياضي. ط 4، 1994، صفحة 279).

ولذلك يجد المدرب نفسه في بعض الأحيان مجبراً على مهاجمة لاعبيه (أي تحقيق الضغط اللازم لإعدادهم للمسابقة)، خاصة إذا رأى أن هناك فتوراً أو نقصاً في الاستعداد الذهني. القلق المتوسط،

الذي يعمل كمحفز تحفيزي، يسمى أحيانا "القلق الرائد": أي القلق المفيدالذي يزيد من استعداد الشخص للتعامل مع الأحداث الداخلية دون التقليل من قدرته على التحكم في سلوكه.

5- أنواع القلق المنافسة

تختلف أنواع القلق باختلاف تناولها نظريا كتعدد مفهوم أنواع القلق في النظرية التحليلية النفسية ليس نفس أنواع التي يمكن ان نجدها في النظرية المعرفية او السلوكية، وتختلف أنواع القلق أيضا باختلاف المواقف وردود الفعل اتجاهها هنالك قلق مهني، قلق مدرسي، قلق تنافسي، لكن سنحاول ضبط الأنواع العامة للقلق.

أ. **القلق الموضوعي العادي:** هو رد فعل لخطر خارجي معروف كقلق طالب قبل دخوله الامتحان أو قلقه قبل ظهور النتائج . أو قلق الرياضي قبل دخول مباراة مهمة أو قلقه قبل ظهور نتائج التأهيل للمشاركة في بطولة عالمية وحيث يكون مصدره خارجياَ وموجود فعالَ ويطلق عليه أحيانا القلق الواقي أو القلق الصحيح أو القلق السوي، ويحدث في مواقف التوقع او الخوف من فقدان شيء مثل القلق المتعلق بالنجاح في عمل جديد أو الاقدام على الزواج أو انتظار نبأ هام أو الانتقال الى بيئة جديده أو وجود خطرا وحدوث تغيرات اقتصاديه أو اجتماعيه.

ب. **القلق العصابي:** رد فعل غريزي مصدره غامض وأسبابه غير معروفة ويكمن غالباً في الجانب الغريزي للفرد وهو داخلي المصدر وأسبابه الاشعوريه مكبوتة غير معروفه واللا مبرر له ولا يتفق مع الظروف الداعية اليه، ويعوق التوافق واالنتاج والتقدم والسلوك العادي.

ج. **القلق الثانوي:** هو القلق كعرض من أعراض االضطرابات النفسية الاخرى.(طالب و لويس، 2000، صفحة 205)

ويمكن تحديد أنواع أخرى كبنية اضطرابات نفسية تكون محددة في دليل المختصين النفسانيين dsm5وهو المعيار التشخيصي الخامس للاضطرابات العقلية والنفسية، والذي يحدد جملة من الاعراض التي تشكل جداول عيادية، والتي يمكن من خلالها تحديد الاضطراب الذي يعاني منه الشخص، ويستخدمه الأطباء النفسانيون والمختصين في الصحة النفسية، وسنعرض احد الأنواع الاضطرابية العامة بدون الدخول في التفاصيل الاكلينيكية والمرضية.

ثمة عدة أنواع رئيسية من اضطرابات القلق، وجميعها لها سماتها الخاصة وتؤثر على الناس بطرق مختلفة وهي:

- **اضطراب القلق العام(GAD)** ويسبب قلقًا مفرطًا بشأن جوانب الحياة العادية، مثل العائلة أو الدخل، ويمكن أن يحدث هذا الاضطراب يوميا ويجعل من الصعب على المرء أن يمضي نهاره أو ينام ليله، وغالبًا ما يحدث اضطراب القلق العام والاكتئاب الشديد معا.
- **اضطراب الهلع:** وينطوي على نوبات هلع متكررة ومفاجئة، وهي مشاعر رعب غير متوقعة تحدث دون سابق إنذار. ويمكن أن تحدث نوبات الهلع عندما لا يكون هناك خطر مباشر.
- **الرهاب:** وهو خوف قوي من شيء يمثل تهديدًا ضئيلا أو لا يمثل تهديدًا على الإطلاق، ويمكن أن يشمل ذلك السفر بالطائرة أو الاختلاط بمجموعة كبيرة من الناس. (fda، 2023، صفحة 03)

6- النظريات المفسرة للقلق المنافسة

هنالك عدة تناولات نظرية تفسيرية للقلق منها النظرية التحليلة والبيولوجية والمعرفية والسلوكية وغيرها وسنقدم ملخص عن أهمها وطرح نماذج نظرية حديثة.

6-1-النظرية البيولوجية:

القلق النفسي ينشأ من زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي للنوعين السمبثاويوالباراسمبثاوي مما يؤدي إلى زيادة نسبة الأدرينالين في الدم مما ينشط الكبد ويفرز السكر في الدم مما يحفز الأعصاب الودية مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وتسارع ضربات القلب، وجحوظ العينين، والإفرازات الزائدة، وشحوب الجلد، وجفاف الحلق، وتورم الحلق، والتعرق، والتنفس الضحل والسريع، وارتعاش الأطراف. تشمل الأعراض الجهازية والجهاز السمبتاوي كثرة التبول والإسهال وتساقط الشعر واضطرابات الأمعاء والنوم وفقدان الشهية. المسؤول عن تنظيم الجهاز العصبي اللاإرادي هو منطقة ما تحت المهاد والتي تقع في المنطقة الوسطى من الدماغ، منطقة ما تحت المهاد هي مركز التعبير عن المشاعر، وهي على اتصال دائم مع الدماغ الحشوي وتتلقى التعليمات حول طبيعة المحفزات للقيام بعمليات التكيف اللازمة، ولذلك فإن قشرة الدماغ توجد دائرة عصبية مستمرة بين منطقة ما تحت المهاد والدماغ الحشوي. الدماغ الذي من خلاله نشعر بمشاعرنا. (جودت، 2008، صفحة 331)

تعمل هذه الدائرة من خلال تدفق الكهرباء والمواد الكيميائية والشحنات. الهرمونات العصبية هي المسؤولة عن هذه العملية، وهي السيروتونينوالإبينفرينوالدوبامين. وان أسباب الاضطرابات النفسية والعقلية تعود الى اضطرابات في هذه الهرمونات الأمر الذي يجعل الفرد قادر على التحكم فيها ومن ثم السيطرة على الاكتئاب والمخاوف والرهابات عن طريق خلق حالة من التوازن في وجودها واحياناً يكون التحكم فيها عن طريق الجراحة وقطع الألياف العصبية الموصلة بين قشرة الدماغ والهيبوثلاموس والمخ الحشوي.(جودت، 2008، صفحة 331)

6-2- نظرية التحليل النفسي

يعتبر «برفرويدراند>> مدرسة التحليل النفسي من الأوائل الذين تحدثوا عن القلق في علم النفس، إذ أنه يعتبر القلق حيزة انفعالية مؤلمة وإشارة تنبيه للأنا ضد الرغبات المكبوتة والدوافع الجنسية أو العدوانية التي كتبها الأنا واللاشعور، وقد مر من تفسير فرويد للقلق لمرحلتين:

- المرحلة الأولى: حيث فسر القلق على أساس أنه حينما تمنع الرغبة الجنسية من الاشباع فإن الطاقة النفسية المتعلقة بالدافع الجنسي اللبيد ولدى الفرد تتحول إلى قلق بطريقة فيزيولوجية.
- المرحلة الثانية: فقد عدل فرويد عن رأيه الأول وأكد أنن جميع المخاوف المرضية في أساسها هي رغبة جنسية غير مقبولة وخوف من العقاب، وهو عبارة عن الخوف من الخصاء، أي أن القلق الأنا>> هو ما يحدث أولا وهو الذي يسبب الكبت ولا ينشأ القلق أبد من الليبدو. من خلال اهتمامه بظاهرة القلق في معظم الحالات العصبية فقد ميز بين نوعين من القلق هما القلق الموضوعي، القلق العصابي.(كفافي، 1999، صفحة 349)

6-3-النظرية السلوكية

تطورت وجهات نظر السلوكيين في تفسير القلق اذ اصبح ينظر له انه نتاج تلك الموافق والاحداث عوامل وسيطة بين المحفزات والاستجابات. ويرى بيك أن الاضطرابات الانفعالية تعتمد على وجود معتقدات وأفكار خاطئة لدى الأفراد، وأن الأفراد يسببون الضيق لأنفسهم إلى حد كبير بسبب الأفكار غير العقلانية عن أنفسهم وعن الآخرين. ويعتقد أنصار هذا الرأي أن السبب الجذري للقلق والمشكلات النفسية يكمن في طبيعة أفكار الوجود الفردي وليس الضغوط الخارجية، ولذلك عندما يميزون بين القلق العادي والقلق غير الطبيعي يتجاهلون العوامل الخارجية المسببة للقلق. القلق الطبيعي سببه الظروف الخارجية التي يعيشها الفرد، وليس أفكاره أو طرق تفكيره. لديه القدرة الجميع

يتعامل مع القلق وأسبابه بشكل مختلف. تحدث التشوهات لأن الأفراد لديهم أفكار خاطئة. (تونسي ع.، 2002، صفحة 27)

7- أسباب قلق المنافسة

تفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم، وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق، والبعض الآخر يخفق في ومن ثم يتأثر الأداء سلبيا وخاصة أثناء المنافسة(راتب، 1997، صفحة 175)

ويصنف الباحثون مصادر القلق إلى أربعة عوامل:

-الخوف من الفشل

-**الخوف من عدم الكفاية** حينها يدرك الرياضي أن هناك نقصا في استعداداته سوءا من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافسة مما يؤدي إلى عدم رضاه عن نفسه.

-**الخوف من فقدان السيطرة:** وهو فقدان السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها الرياضي وبأن الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية.

- **ضغوط المنافسة الرياضية** تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوطات النفسية، وتسبب في زيادة التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك ومن تلك الأعراض اضطراب المعدة والحاجة إلى التبول ، وزيادة العرق في الجسم، وزيادة نبضات القلب. يمكن تفسير الأعراض الفسيولوجية للقلق على أنها إيجابية لحالة الاستثارة الانفعالية، كما يمكن أن تكون أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق. (الرحماني، 2018)

خلاصة:

أظهر الفصل أن قلق المنافسة يُعد من العوامل المحددة لأداء لاعبي كرة السلة الناشئين، حيث يختلف تأثيره باختلاف أبعاده (المعرفي، البدني، والثقة بالنفس). وقد تبين أن الفئة أقل من 13 سنة أكثر عرضة لتقلبات القلق بسبب محدودية النضج الانفعالي والخبرة التنافسية. كما أن مرافقة هذه الفئة ببرامج الدعم النفسي والتربوي يمكن أن تسهم في تحسين مردودهم داخل الملعب، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، وتخفيض مستويات القلق السلبي الذي يعيق الأداء..

الفصل الثاني

المردود البدني في كرة السلة

تمهيد

تُعد القدرات البدنية من الركائز الأساسية في تحديد فاعلية الأداء الرياضي، خاصة في الرياضات الجماعية ككرة السلة، التي تجمع بين القوة، السرعة، التحمل، التوازن، والرشاقة. ويكتسب هذا الجانب أهمية خاصة عند فئة أقل من 13 سنة، نظرًا لأن هذه المرحلة تمثل القاعدة الأساسية لبناء اللاعب المستقبلي. فكلما كان الإعداد البدني ملائمًا لخصائص النمو والتطور لدى هذه الفئة، كلما ساعد على تطوير الأداء المهاري والتكتيكي لاحقًا.إن مردود اللاعب البدني في هذه الفئة لا يعتمد فقط على شدة التمرينات، بل أيضًا على طريقة التخطيط، فترات الراحة، وأنشطة الإحماء والتعافي، ما يتطلب تكاملاً في رؤية المدرب للبرنامج البدني بما يتماشى مع خصوصيات اللاعبين الناشئين.

1-مفهوم كرةالسلة :

رياضة جماعية تتميز بالسرعة وتلعب بين فريقين,كل فريق يتكون من خمس لاعبين والهدف من هده اللعبة هو تسجيل اكبر نقاط عن طريق إدخال الكرة في سلة الفريق المنافس حيث تكون السلة مرتفعة عن الأرض ويكون ارتفاع السلة 3 أمتار .

الفريق الذي يحرز اكبر عدد من النقاط هو الفائز حيت يستطيع اللاعبالتنطيط بالكرة من اجل التحرك بحرية في الملعب وتجاوز المدفعين لتسجيل , يستطيع التسديد من بعيد أو يكون قريب من السلة يستعمل كذلك أسلوب التمرير حيث يكون التمرير سريع ودقيق مما يعزز مهارة التنسيق بين الفريق وخلق فرص للتسجيل , يحتاج اللاعب إلى تطوير مهارته البدنية كسرعة في التحرك والقدرة على التحمل الارهاق والتعب لفترة طويلة والقفز لتحقيق ارتداد سريع والتصدي للكرات العالية وعند الاحتكاك مع المنافس او اي عرقلة تعتبر خطاء حيث أن هناك قواعد للعب وجب احترامها وعند ارتكاب خمس مخلفات يتعرض اللاعب للطرد ويعوض بلاعب أخر .(الامي، 2020، صفحة 05)

2-نبذة عن تاريخ كرة السلة

لم تُراقب عن كثب في بداياتها إلا من حيث ارتكاب المخالفات على الخصم، حيث كان يُتابع جزء من اللعبة إلى حين تحقيق ضربة الهدف. ففي الأيام الأولى لكرة السلة، إذا ارتكب اللاعب مخالفة ثانية يُزاح من اللعب، وإذا قام الفريق بارتكاب ثلاث مخالفات متتالية، يُكافأ الخصم بتسجيل هدف.وابتداءً من عام 1894، أُعطي الحق بضربة حرة للاعبين عند تعرضهم لمخالفة. واعتبارًا من مطلع عام 1908، كان اللاعبون الذين يرتكبون خمس مخالفات يُجردون من أهليتهم في متابعة اللعب، وذلك بالاستناد إلى فداحة المخالفة. كما أُدخل تعديل على القواعد (الشروط)، بحيث يُمنح اللاعبون رميتين أو رمية واحدة مع ضربة إضافية، وهذا الأمر لا يُنفّذ إلا إذا تمّت الضربة الأولى.وقد نصّت القواعد أيضًا على أن اللاعب المهاجم قد يرتكب مخالفة إذا لعب بعدوانية مفرطة.تجدر الإشارة إلى أن مبتكر كرة السلة "جيمس نايسميث" كان طبيبًا، لكنه كان مهتمًا أساسًا بفسيولوجيا الرياضة، وربما نسمّيه في وقتنا الحالي بعالم الرياضة. كما كان قسًا مشيخيًا بروتستانتيًا له اهتمام قوي بالفلسفة والعيش الطاهر (الشريف)، وقد راقب لعبته كرة السلة التي أدخلتها جمعية الشبان المسيحيين (YMCA) إلى العديد من البلدان في وقت مبكر، أي بحلول عام 1893.وفي عام 1936، أُدرجت كرة السلة ضمن الألعاب

الأولمبية في برلين، وهكذا تطورت كرة السلة لتصبح إحدى الرياضات الأكثر شعبية في العالم في الوقت الحاضر.(شريفي، 2021، صفحة 09)

لكن سرعان ما أفسحت كرة القدم وسلة الخوخ المجال لتجهيزات أكثر تخصصًا. فعلى سبيل المثال، في الأيام الأولى، كانت سلال الخوخ مغلقة من الأسفل، ما يعني أن على أحدهم أن يتسلّق سلمًا لاستعادة الكرة بعد تسجيل الهدف. بعد ذلك، استُبدلت سلة الخوخ بإطار معدني مع شبكة متدلية فيه، وفي عام 1906، بدأ الناس بفتح الشبكة لجعل الكرة تسقط منها تلقائيًا.(شريفي، 2021، صفحة 09)

فنظرا لصرامة وعدم تناسب هذه اللعبة مع صالات **الجمنازيوم** المحاطة بالجدران وضع**نايسميث** قواعد أساسية لهذه أللعبة كرة السلة وقام بتثبيت سلة خوخ على سياج يبلغ ارتفاعه <3,05 متر> اي 10 اقدام فعكس الشبكات الحديثة الآن فقد ظل قاع سلة الخوخ مسدودا من الأسفل فكان عليهم استرجاع الكرات يدويا بعد كل هدف او نقطة يتم إحرازها فأثبت ذلك عدم فاعليتها لذا وضعو ثقبا في قاع السلة المثبتة في عمود طويل مرتكزة على حامل وهذا مايتيح خروج الكرات منها في كل مرة وقد تم استعمال سلال الخوخ هذه حتى سنة 1906 . تم استبدالها بسلاسل معدنية مثبتة في لوحة مستديرة او مستطيلة خلف سلة تمنع الكرة المتجهة الى الخارج وترجعها او تردها داخل السلة . (الامي، 2020، صفحة 06)

في البداية تم استخدام كرة قدم في احراز الاهداف, عندما يسدد اللاعب ويضع الكرة داخل السلة فان الفريق يتحصل على نقطة والفريق الذي يتحصل على اكبر عدد من النقاط هو الفائز

2-القواعد الأساسية في كرة السلة

وضع الأستاذ "جيمس نايسميث" في نفس السنة التي ابتكر فيها لعبة كرة السلة أول 12)قانونًا (لتنظيم اللعبة، وكانت كما يلي: (قارة، 2023، صفحة 17)

- ✓ يتم إلقاء الكرة في أي اتجاه باستخدام يد واحدة أو كلتا اليدين.
- ✓ يمكن ضرب الكرة في أي اتجاه باستخدام يد واحدة أو كلتا اليدين.
- ✓ لا يُسمح بالجري بالكرة، بل يجب على اللاعب أن يمررها من النقطة التي كان يقف فيها عند الإمساك بها، إلا إذا كان اللاعب يجري بسرعة كبيرة؛ فيُسمح له بالتوقف وإرسال الكرة.

- ✓ يجب أن تبقى الكرة بين اليدين، ولا يُسمح باستخدام الذراعين أو الجسم للإمساك بها.
- ✓ لا يُسمح بالضرب بالكتف، أو الدفع، أو التعثر، أو الضرب بأي شكل من الأشكال تجاه الخصم. إذا تم ارتكاب مخالفة أولى من أحد اللاعبين تُحتسب خطأ، أما إذا ارتكب مخالفة ثانية بقصد الإيذاء، فيُطرد من المباراة ولا يُستبدل.
- ✓ يُحتسب خطأ إذا تم ضرب الكرة باستخدام القبضة (اليد المغلقة).
- ✓ إذا ارتكب أي من الفريقين ثلاث مخالفات متتالية (دون أن يرتكب الفريق الآخر مخالفة بينها)، يُحسب هدف لصالح الفريق الخصم.
- ✓ يُحتسب الهدف عندما تُضرب الكرة أو تُرمى داخل السلة وتبقى فيها. وإذا كانت الكرة على حافة السلة وتم تحريكها من قِبل الخصم، يُحتسب الهدف لصالح الفريق المهاجم.
- ✓ عند خروج الكرة خارج حدود الملعب، يجب أن تُعاد إلى اللعب من قبل أول لاعب لمسها. وفي حالة حدوث جدال، يقوم الحكم المراقب برميها إلى داخل الملعب. وإذا استمر أي فريق في تأخير اللعب، يوجه الحكم إنذارًا ويُحتسب خطأ ضده.
- ✓ الحكم هو المسؤول الرسمي عن إعلان وقت بدء اللعب، تحديد الكرة داخل أو خارج الملعب، تحديد الفريق الذي تعود إليه الكرة، احتساب الأهداف، وضبط الوقت.
- ✓ مدة المباراة هي شوطان، كل شوط مدته خمس عشرة دقيقة، مع استراحة بين الشوطين لمدة خمس دقائق.
- ✓ الفريق الفائز هو من يُحرز أكبر عدد من الأهداف خلال الوقت المحدد. وفي حال التعادل، يمكن استمرار اللعب، باتفاق قائدي الفريقين، حتى يُحرز هدف إضافي يُنهي المباراة.(قارة، 2023، صفحة 17)

3-كرة السلة في الجزائر:

سنة 1932 م ظهرت كرة السلة في الجزائر حيث لم يمارسها الجزائريون في تلك الفترة كانت حكرا على الاستعمار الا انها دخلت تدريجيا في الفرق المسلمة الجزائرية حيث لم يكتب لها التقدم والتطور كما كانت عليه رياضة كرة القدم وكرة اليد وقد كانت النتائج متوسطة وذالكلاسباب متعددة ومختلفة منها انعدام القاعات والوسائل ومع ذلك ظهرت سنة 1962 م الفيدرالية الجزائرية لكرة السلة حيث بلغ

عدد المنخرطين في هده السنة 150 منخرطو بلغ عدد المنخرطين سنة 1988 ب 1200 منخرطا (عمروش، 1987، صفحة 15)

4-المهارات الأساسية في كرة السلة :

4-1-مهارات اساسية هجومية :

ان المهراة الهجومية هي كل المفردات الحركية ذات واجبات المختلفة والتي تؤدى في اطار قانون اللعبة سواءا كانت بالكرة او بدونها كما تعتبر اجادة لاعبي الفريق لكافة اشكال المهارات الاساسية هي بمثابة الاساس الذي يتشكل عليه نجاح وتفوق الفريق في جمل المهارية التكنيكية

المهارات الهجومية في كرة السلة مثل مسك الكرةواستيلامها والمحاورة ..... الخ وجب على كل لاعب اتقان هذه المهارات بطريقة صحيحة لدي وجب على المدربين استخدام طرق وبرامج حديثة لتطوير هذه المهارات .

و من بين هذه المهارات الأساسية الهجومية :

- مسك الكرة والاستيلام
- التمرير (المناولة)
- الطبطبة (المحاورة)
- التصويب (التهديف)
- حركات القدمين
- المتابعة الهجومية
- الخداع (ظاهر، 1987)

4-2-مسك الكرة :

هذه المهارة مهمة وأساسية لكونها جزءا من الاستلام ولتكون الطرقة صحيحة هي أن تكون عضلات الجسم متراخية بمعنى غير مشدودة وأن تكون القدمين متباعدتين والركبتين غير مشدودتين مع انحناء

الكتفين الى الإمام قليلا الرأس في وضعه الطبيعي والنظر الى الأمام وأطراف الأصابع هي التي تلمس الكرة وعدم الضغط على الكرة .

4-3-الاستلام :

يتوقف اداء جميع المهارات الهجومية بالكرة على صحة استلامها ان هده المهارة هي مفتاح جميع المهارات لذلك وجب على اللاعبين اتقان هده المهارة من جميع حالاتها (استلام من الثبات او الحركة او القفز او الحركة والقفز) وهذا لا يكون الا عن طريق تدريبات منظمة ومكثفة

- لا تقف تابث عند استلام الكرة وجب التحرك ناحيتها وتثني جدع من الوسط الى الامام
- استقبل الكرة بيديك وذراعيك ممتدة ومرتخية
- الاستقبال يكون باطراف الاصابع ليس براحة اليد
- عدم ابعاد نظرك على الكرة منذ ان تترك الكرة من يد الممرر حتى تلمسها
- الاستلام يكون باليدين (بلغول، 2004، صفحة 45)

ان استلام الكرة لا يعني مسك الكرة فقط بل الاحتفاظ بها وعدم تضيعها واختيار التوقيت الصحيح لانتهاز الفرصة للهجوم ضد المنافس, وعدم إتقانها يعد ضعف للأداء وانخفاض الحالة النفسية للاعب مما يؤثر على المهارة الهجومية

4-4-التمرير (المناولة):

هو ان يتناول لاعبين الفريق الكرة فيما بينهم ويقصد بها ايضا ليصال الكرة الى الزميل في اقل وقت ممكن وهي الطريقة المثلى والسبيل الوحيد للتقدم الى منطقة الخصم لتصويت نحو السلة كما ان هذه المهارة تستلزم العمل الجماعي من يتقن مهارة الدقة في التمرير واستلام الجيد للكرة تصبح لديه فرصة كبيرة لنجاح مهارة التصويب .**مختار سالم 1987 ص53**

النقاط التي يجب التاكد منها اثناء التمرير :

- التأكد من انه لا توجد فرصة لقطع الكرة من المنافس عند التمرير

- تحديد الاعب المستلم عند المناولة
- التمرير عاليا ضد قصار القامة ومرتدة ضد طوال القامة
- التمرير لزميل بسرعة
- ايصال الكرة الى المستلم بسرعة وبدون تعثر الكرة
- المناولة الطويلة تحتاج الى قوة وسرعة
- ان يكون اللاعب ملما بجميع أنواع التمريرات ومتى نستعملها
- التمرير يعتمد على يقظة كل من الممرر والمستلم(بلغول، 2004، صفحة 45)

4-5-أنواع التصويب :

التهديف من التبات:

هو اساس لتعلم كل التصويبات ويستخدم في الحالات التى تخلو منها رقابة المنافس على اللاعب المصوب نحو السلة كما هو الحال في الرمية الحرة ويكون هدا التصويب اما باليدين او يد واحدة والقدمان ملامستان للأرض.

ا التهديف السلمي:

هو نوع مهم في التصويب ويستخدم في حالة تسلم اللاعب القاطع باتجاه السلة الكرة من زميل له او بعد اتمام عملية المحاورة باتجاه السلة كما حدده **القانون الدولي لكرة السلة** خطوتين متتاليتين من الركض (ظاهر، 1987)

فتتم هده الحركة بعد ان يمسك المهاجم المتحرك نحو السلة بالكرة الممررة اليه او بعد انتهائه من المحاورة ويقوم هذا اللاعب بأخذ خطوة نحو السلة باحد القدمين تعقبها خطوة ثانية بالقدم الاخرى على ان يدفع الأرض بعد هذه الخطوة للارتقاء الى الاعلى يكون قريبا من السلة .

التهديف بالقفز :

هو كذلك من أهم التصويبات التي يجب أن يتقنها اللاعب وتعد من التصويبات التي يصعب قطعها وتؤدى من زويا الملعب ويمكن أن تؤدى بعد المحاورة او الاستلام وذلك بالقفز ثم التهديف وتتطلب سرعة في الاداء والدقة والتنسيق

5-المهارات الدفاعية الأساسية في كرة السلة

قسم العديد من المختصين في مجال كرة السلة المهارات الدفاعية إلى عدة أنواع، وسنتناول فيما يلي أهم المهارات التي تناسب قدرات المبتدئين في اللعبة:(اشراقة، 2023، صفحة 27)

5-1-الوقفة الدفاعية

تنقسم الوقفة الدفاعية إلى نوعين رئيسيين:

أ. **الوقفة الدفاعية بتقدم إحدى القدمين أمامًا:**في هذه الوضعية، تتقدم إحدى القدمين للأمام، وتُرفع إحدى الذراعين إلى الأعلى. وتستخدم هذه الوقفة عندما يكون المهاجم، المستحوذ على الكرة، قريبًا من السلة ولم يبدأ بعد في الطبطبة. كما تُستخدم لإجبار اللاعب على التوجه نحو خطوط الجانب لعمل "مصيدة دفاعية" بمساعدة زميل آخر في مواقع محددة من الملعب.

ب. **الوقفة الدفاعية بتوازن القدمين:**يكون اللاعب في هذه الوقفة متوازنًا، حيث تكون القدمان متوازيتين والمسافة بينهما تساوي عرض الكتفين تقريبًا، وتكون الذراعان مرفوعتين قليلاً إلى الجانب مع الالتزام بشروط الوقفة الدفاعية. تُستخدم هذه الوضعية عندما يكون اللاعب المهاجم يطبطب الكرة بعيدًا عن منطقة التهديف، وخاصة في وسط الملعب لمنعه من التقدم واختراق المنطقة.

ج-حركات القدمين (خطوات الدفاع)

تعد حركات القدمين من المهارات الأساسية في الدفاع بكرة السلة، ويجب التدريب عليها وإتقانها حتى يتمكن المدافع من متابعة المهاجم ومنعه من التصويب أو الاختراق أو الوصول إلى أماكن استراتيجية. وتشمل الأنواع التالية:(قارة، 2023، صفحة 08)

أ. **خطوات الجري السريع:**ستخدم المدافع هذه الخطوات السريعة للوصول إلى الموقع الدفاعي المناسب، حيث تتقدم إحدى القدمين بسرعة يعقبها القدم الأخرى.

ب. **خطوات "المالكم:**"سُميت بهذا الاسم لأنها تُشبه خطوات الحصان، وتُستخدم في المسافات القصيرة، خاصة بين المدافع والسلة، وتكون فعالة في التحرك في جميع الاتجاهات (أمامًا، خلفًا، جانبًا) مع الحفاظ على وضع الوقفة الدفاعية.

ج. **الخطوات الجانبية (وقفة المصارع):**تُستخدم عندما يكون المطلوب التحرك الجانبي بسرعة وانزلاق، حيث تكون القدمان في مستوى واحد دون أن تتقدم إحداهما على الأخرى، ويُستخدم هذا النوع من الخطوات في ملاحقة المهاجم من الجانبين.

د-التحركات الدفاعية

تشمل التحركات الدفاعية ما يلي:(اشراقة، 2023، صفحة 27)

أ. **التحرك الدفاعي للأمام والخلف:**للتحرك إلى الأمام، تتقدم القدم الأمامية أولًا ثم تتبعها الخلفية. أما عند الرجوع للخلف، فتتراجع القدم الخلفية أولًا تليها الأمامية، مع الحفاظ على التوازن والمسافة المناسبة بين القدمين. ويجب الحذر من تلامس القدمين لتفادي فقدان التوازن.

ب. **التحرك الدفاعي الجانبي:**مثال: عند التحرك نحو اليمين، تتحرك القدم اليمنى أولًا ثم تتبعها اليسرى، مع الالتزام بشروط الوقفة الدفاعية.

ج. **التحرك الدفاعي القطري (المائل):**يُستخدم هذا النوع من التحركات عند تحرك المهاجم بشكل مائل بين الأمام والجانب، ويُنفذ اللاعب نفس خطوات الدفاع السابقة مع ميل بسيط في الجسم لمجاراة حركة الخصم.

5-2-الموقع الدفاعي

يتطلب من المدافع الحفاظ دائمًا على موقعه بين المهاجم والسلة. هذا يمنعه من القيام بأي اختراق مباشر إلى السلة، ويجعل من الصعب عليه التصويب أو المناورة.

5-4-استخدام الرؤية الدفاعية

يجب على المدافع ألا يُركّز فقط على اللاعب المستحوذ على الكرة، بل أن يبقى منتبهًا لمكان الكرة وحركات لاعبي الفريق الخصم، خاصة حالات الحجز (screen) التي قد تُستعمل لمباغتة الدفاع.

5-6-التواصل الصوتي بين المدافعين

نظرًا لتعدد التحركات والمناورات الهجومية، فإن التعاون بين المدافعين ضروري. ويجب أن يكون اللاعب المكلف بمراقبة حامل الكرة يقظًا، ويستعمل التحذيرات الصوتية في حالات الحجز والتنقل، لتنبيه زملائه وإعادة تنظيم الدفاع. ومن أشهر المصطلحات الصوتية المستخدمة بين المدافعين:(اشراقة، 2023، صفحة 27)

1.) **SWITCH**تبادل المراقبة بين مدافعين
2.) **HELP**مساعدة دفاعية من لاعب قريب
3.) **REBOUND**تنبيه للارتقاء بعد التسديدة
4.) **SCREEN**إشارة إلى حدوث حجز هجومي
5.) **DEFENSE**تشجيع وتحفيز جماعي للتركيز الدفاعي

6-مفهوم الطفولة (المتاخرة من 11 الى 13 سنة

يتبين مفهوم الطفولةلتلك المرحلة من حياة الإنسان والتي يكون فيها الإنسان في حالة اعتماد واضحة على المحيطين به سواء كانوا الآباء أو المدرسين...الخ. وترجع أهمية هذه المرحلة من حياة الطفل لكونه يكون فيها الفرق المستجيب لعملية التفاعل من حوله حيث يزود بالعادات والتقاليد والقيم والمعايير وأساليب التقييم وأنماط السلوك التي تسود التمتع وتحددها ثقافته. (يخلف، 2014، صفحة 155)

أشار جاك روسوان الطفولة من منظور روسو ال تقبل التعامل مبنطق الواجب وحسب، بل ان تكون قادرة على تعقل الافعال والاشياء كما هو الحال مع الراشدين. ويرجع ذلك لسبب بسيط يكمن في أن الطفل ليس في حاجة إلى هذا التعقل اصلا. فهو لا يليق والاسلوب الذي يستطيع، وفضلا عن ذلك لا يمكن للطفل إشباع حاجاته وحده، يعتبر روسو أن المشاكل التي تصادف الطفل لا تستلزم بالضرورة حلول عقلية اذ لا يعرف الطفل الصغير أن عضوا من أعضائه أنه جزء منه بل يحتاج إلى تفكير، إذ يكفي مثال أن تهتز قدمه فوقه ويتحسس هذا الاهتزاز حتى يرتسم في ذهنه الاحساس بانتماء هذا العضو في جسمه وامتالكه له دون أي برهان عقلي.(روسو، د.ت، صفحة 115)

-يقول الباحث توما جورج خوري أن:" هذه المرحلة تعرف بالاستقلالية النسبية عن الأم أو المربية بالنسبة للطفل، في أكثر من مجال وناحية بالإضافة إلى نشاط وحيوية ملحوظة تتمثل في اللعب، القفز والجري"(خوري، 2000، صفحة 05)

7-طرق التعامل مع فئة لاعبي كرة السلة اقل من 13 سنة

لا يلائم منطق الواجب الطفولة أبدًا. ولذا فإن روسو يرى أنه من العبث والسابق لأوانه أن نطلب من الطفل الإتيان بأفعال تتطلب امتلاك ملكات وانفعالات لم يمتلكها بعد، ولم تؤهله الطبيعة لها. فالطفولة لها أساليبها في النظر والتفكير والإحساس لا يمكن الاستعاضة عنها. فمن الحرف والعنت أن نحاول استبدالها بوسائلنا لأن هذا الاستبدال ينذر بخرق قاعدة أساسية نادى بها روسو: عاملوا التلميذ بما يوافق عمره. وضعوه أولًا في مكانه الطبيعي، ولا تحاولوا إخراجه منه، ولا تسمحوا له بالخروج.(روسو، د.ت، صفحة 115)

يعتبر روسو أن التعامل مع الأطفال بمنطق التعاليم والأوامر الأخلاقية المستوحاة من مجتمع الراشدين، سيكون عديم الجدوى والنفع، لأنها خارجة وغريبة عن منظومته القيمية التي يتمثلها والتي تتوافق مع مرحلته العمرية. فإن منطق الواجب لا يلائم سن الأطفال. وكل ما هناك أن الخوف من العقاب والأمل في الصفح والمفاجأة، والعجز عن الإجابة، كل ذلك ينتزع منهم الاعترافات المطلوبة. فيظن المرء أنه أقنعهم، مع أنه ضايقهم وأخافهم وعليه فكل محاولة لإقناع الأطفال بواجب الطاعة تكون مقرونة بالقوة والوعيد أو التزلف والوعد، تجعلهم إما منقادين بالطمع والمنفعة، أو مجبرين على الطاعة بالضغط والجبر، وتكون استجابتهم عبارة عن تصنع الاقتناع، في حين أنهم في الحقيقة يرون

أن الطاعة أجدى عليهم، وأن العصيان أضر بهم. إن الطفولة من منظور روسو لا تقبل التعامل بمنطق الواجب وحسب، بل لا تكون قادرة على تعقّل الأفعال والأشياء كما هو الحال مع الراشدين. ويرجع ذلك لسبب بسيط يكمن في أن الطفل ليس في حاجة إلى هذا التعقّل أصلًا. فهو لا يليق والأسلوب الذي يستطيع به الطفل إشباع حاجاته. إنه تكبيل لحريته في توظيف ملكاته وقواه. وفضلًا عن ذلك، يعتبر روسو أن المشاكل التي تصادف الطفل لا تستلزم بالضرورة حلولًا عقلية. فلكي يعرف الطفل الصغير أن عضوًا من أعضائه هو جزء منه، لا يحتاج إلى تفكير، إذ يكفي مثلًا أن تهتز قدمه فوقه ويتحسس هذا الاهتزاز حتى يرتسم في ذهنه الإحساس بانتماء هذا العضو لجسمه وامتلاكه له دون أي برهان عقلي.(الخطاط، 2015، صفحة 45)

8-المقاربات المفسرة للفئة العمرية اقل من 13 سنة

تمثّل مرحلة الطفولة حجر الأساس في تشكيل شخصية الإنسان، إذ تتسم بعمق التغيرات النمائية التي تؤثر في مختلف أبعاد النمو: الجسمي، المعرفي، النفسي، والاجتماعي. وقد شغلت هذه المرحلة اهتمام العلماء والباحثين منذ عقود طويلة، ما أدى إلى ظهور مجموعة من النظريات التي حاولت تفسير تطور الطفل وسلوكه عبر مراحل النمو المختلفة.

تتنوع هذه النظريات بين ما يركز على الجوانب البيولوجية والوراثية، مثل نظرية النمو المعرفي لژانبياجيه، وما يُعنى بالبعد الاجتماعي والثقافي، كالنظرية الاجتماعية الثقافية لفيغوتسكي، مرورًا بالنظريات النفسية الديناميكية كتحليل فرويد، والنظرية السلوكية التي ركزت على دور البيئة والتعلم كأعمال سكينروبافلوف. وتبرز أيضًا نظرية إريكسون في النمو النفسي الاجتماعي، التي ربطت النمو النفسي بسلسلة من الأزمات أو المهام النمائية التي يمر بها الفرد عبر مراحل عمره.تُعد هذه النظريات أدوات تفسيرية ومنهجية لفهم سلوك الطفل وتغيراته، كما تُمكّن التربويين والآباء والمهنيين من تكييف أساليبهم التعليمية والتربوية بما يتناسب مع خصائص كل مرحلة. وتكمن أهمية هذا الطرح النظري في أنه لا يقدم فقط تفسيرات نمائية، بل يُسهِم أيضًا في التنبؤ باحتياجات الطفل ومشكلاته، ويتيح أسسًا علمية للتدخل التربوي والنفسي المناسب.(الريماوي، 2003، صفحة 100)

قام فرويد بوضع أسس نظرية التحليل النفسي وافترض أن الطفل يمر بـ 5 مراحل أساسية خلال النمو وتطور أنظمته الشخصية، تتميز كل مرحلة بمصدر إشباعي يرتبط بمنطقة جسمية معينة، وذلك لإشباع الحاجات الغريزية، وهذه المراحل تتمثل في مراحل النمو النفس–الجنسي وهي كما يلي:

*المرحلة الفمية: فيها يحصل الطفل على اللذة من منطقة الفم، الشفتان، اللسان، الأسنان، ويمارس فيها الطفل أنشطة المص والمضغ والعض. وتشكل هذه الممارسة مصادر رئيسية للذة، فعندما تُستثار المنطقة الفمية فإن بعض الطاقة الغريزية تتفرع، مما يؤدي إلى انخفاض التوتر وبالتالي الإحساس بالراحة والرضا (الريماوي، 2003، صفحة 100)

*المرحلة الشرجية: تقع ما بين السنة والنصف إلى غاية السنة الثالثة من حياة الطفل، ويتمركز مصدر اللذة في المنطقة الشرجية، ويشعر الطفل بلذة وراحة خلال عملية الإخراج، وفيما بعد تُصاحب اللذة بالقدرة على السيطرة على تلك العملية، وتُعطى هذه القدرة للفرد الشعور بذاته، وفي حال رغب الطفل في الانتقام من المشرفين على تربيته، فإنه يفقد السيطرة على عملية الإخراج للوصول إلى غايات يشعر أنه حُرم منها

*المرحلة القضيبية: في هذه المرحلة تتركز الطاقة الغريزية في الأعضاء التناسلية، ويحصل الطفل على لذته في اللعب بأعضائه التناسلية، كما يمر الطفل في هذه المرحلة بالمركب الأوديبي، وهو ميل الطفل الذكر إلى أمه والنظر إلى أبيه كمنافس له في حب الأم، وميل الطفلة الأنثى إلى الأب وشعورها بالغيرة من الأم (غباري، 2009، صفحة 120)

*رحلة الكمون: في نهايات المرحلة السابقة، يلجأ الطفل إلى كتم مشاعره المتناقضة في منطقة "الهو" اللاشعورية بكل ما تحمله من مشاعر ومن طاقة انفعالية، وتظل هذه المشاعر كامنة. وسبب كون هذه المرحلة طويلة، حيث تمتد حوالي 6 سنوات، فإن الطفل ينشغل خلالها باستكشاف البيئة من حوله واكتساب المهارات الاجتماعية والبحث عن الأماكن الأكثر أمنًا من الناحية الانفعالية، مما يُنسيه ضغوط المرحلة السابقة (الريماوي، 2013، من 115).

*المرحلة التناسلية: في هذه المرحلة تأخذ الميول الجنسية الشكل النهائي لها، وهو الشكل الذي يستمر في النضج، ويحصل الفرد السوي على لذته من الاتصال الجنسي الطبيعي مع فرد راشد من أفراد

الجنس الآخر، حيث تتكامل في هذا السلوك الميول الفمية والشرجية وتشارك في بلورة الجنسية السوية الراشدة (المداري، 2000، صفحة 9).

9-خصائص الفئة العمرية اقل من 13 سنة

يتوجب على معلم المرحلة الابتدائية فهم خصائص نمو التلميذ واحتياجاته في كل مرحلة من مراحل نموه، حيث إن علماء النفس قاموا بتقسيم مراحل الطفولة إلى خمس مراحل على أساس النمو الجسمي للطفل، وباعتبار مرحلة الطفولة المتاخرة من والتي تشمل مرحلة الصفوف الأخيرة للابتدائي والصفوف الأولى للمتوسط، ومرحلة الطفولة المتأخرة من وتشمل الصفين الأخيرين. وتتزامن هاتان المرحلتان مع مرحلة الكمون، وحسب "فرويد" فهي فترة توقف في تطور الجنس بحيث تبدأ بعملية واسعة وحادة من الكبت (...)، وخلال هذه المرحلة يقوم فيها الطفل بإخماد الحوافز الجنسية ليكرّس وقته وطاقته للتعلم والأنشطة البدنية والاجتماعية ونحدد ما يلي: (أبوجادو، 2011، صفحة 90)

*الخصائص الجسمية: وتتميز هذه المرحلة بالخصائص التالية: نمو العضلات الكبيرة والصغيرة والتوافق الحس-حركي، ما يقابله ظهور النشاط العضلي مثل الجري والقفز والتسلق بهدف إتاحة الفرصة أمام التلميذ للتعبير عن مكنوناته.

*لخصائص العقلية: زيادة مدى الانتباه ومدته وحدته، مما يؤدي إلى زيادة القدرة على التعلم وحب الاستطلاع ونمو المفاهيم، حيث يُلاحظ استعداد الطفل لدراسة المناهج الأكثر تقدمًا وتعقيدًا.

*الخصائص الانفعالية: محاولة الطفل التخلص من الطفولة من خلال ضبط انفعالاته ومحاولة السيطرة على نفسه، كما يتعلم كيف يشبع حاجاته بطريقة بناءة ومقبولة.

*الخصائص الاجتماعية: ازدياد احتكاك الطفل بجماعات الكبار واكتسابه لمعاييرهم واتجاهاتهم، حيث تتسع دائرة الاتصال الاجتماعي، مما يؤدي إلى التأثر بهم، ويزداد لدى الطفل عنصر الضبط الذاتي للسلوك ويظهر عنصر المنافسة.(زهران، 1972، صفحة 130)

9-العوامل المؤثرة في نمو فئة لاعبي كرة السلة اقل من 13 سنة

ينمو الإنسان نتيجة للتفاعل بين عوامل الوراثة والبيئة ، فعامل الوراثة والذي يتمثل في الخصائص والقدرات والسمات الجسمية والعقلية المورثة إلى جانب الغدد والنواحي الفسيولوجية والعصبية ، وعامل البيئة بما يمثله من تعلم وخبرات وعلاقات اجتماعية وثقافية.

وهذه العوامل متداخلة بشكل كبير بحيث يصعب الفصل بينها:(العامري، د.ت، صفحة 02)

9-1-العوامل الوراثية

الوراثة:هي مجموع الخصائص والسمات التي تنتقل من الآباء والأجداد والأسلاف إلى الأبناء عن طريق الكروموزومات والجينات .. تبدأ حياة الإنسان بتكوين الخلية الملقحة)الزيجوت (التي تتكون من 23 زوجا من الكروموزومات نصفها يحمل الصفات الوراثية من الأب بينما النصف الأخر يحمل الصفات الموروثة من الأم ، أول صفة تحدد هي نوع جنس الجنين حيث تتشابه 22 زوجا من الكروموزومات عند الأبوين ، ويتحدد جنس الجنين من الزوج 23. فالأم تعطي النوع (x) بينما الأب النوعين (x) أو (Y) فإذا كان نوع الكروموزوم (x) ينتج أنثى ، إما إذا كان من النوع (y) فينتج ذكرا

9-2-العوامل البيئة

يشير مصطلح"البيئة" إلى ما يحيط بالفرد من متغيرات طبيعية جغرافية مثل درجات الحرارة ، ونوع البيئة زراعية – صناعية – ساحلية ، والبيئة الاجتماعية من عادات وتقاليد ونظم ثقافية ودينية وتعليم ، وما يوفره المجتمع من إمكانات وتسهيلات ، كما يتضمن هذا المفهوم مصطلح " البيئة النفسية " والتي تشير إلى تأثر الفرد بمثيرات معينة دون غيرها. وتعرف البيئة بأنها :مجموعالاستثارات التي يتلقاها الفرد منذ لحظة إخصاب البويضة في رحم الأم وحتى وفاته(العامري، د.ت، صفحة 02)

9-3-والتعلم النضج : هو تغيرات نمائية يمكن ملاحظتها ..

النضج هو .. " التغير المفاجئ لمظاهر سلوكية تظهر عند أفراد النوع الواحد دون أثر للتدريب والمران" مثال : نضج الجهاز العصبي والتشريحي للطفل الذي يمكنه من المشي أو الكلام أو الكتابة والقراءة –.. أنواع النضج

أ- النضج العضوي أو الجسمي : درجة نمو أعضاء الجسم بما يمكنها من القيام بوظائف محددة ، مثل درجة نمو عضلات اليد والأصابع والجهاز العصبي الذي يمكن الطفل من الكتابة أو الرسم.

ب- النضج العقلي :

درجة نمو الوظائف العقلية كالتفكير، الانتباه التي تمكن الفرد من التعلم وحل المشكلات..

ج- النضج الاجتماعي : وصول الفرد إلى درجة من النمو تمكنه من التفاعل الاجتماعي مع أفراد البيئة التي يعيش فيه..

د- النضج الانفعالي: وصول الفرد إلى درجة من النمو تمكنه من التحكم في مشاعره. (العامري، د.ت، صفحة 02)

9-3- عوامل ثانوية

1-المرض والحوادث: تؤثر بعض الأمراض التى تصاب بها الأم أثنائها حملها على نمو الطفل . وقد دلت أبحاثL.W.Sontagعلى أن أصابة الأم بالملاريا ، قد يؤثر على الأذن الداخلية للجنين فيصاب الطفل بصمم كلى أو بصمم جزئى ، ويؤثر هذا الصمم بدوره على النمو اللغوى فيعطله أو يعوقه.

هذا ، وقد تؤثر بعض الأمراض البدنية على النمو الانفعالي والاجتماعي ، فالطفل المصاب بالهيموفيلياHemophilaإذا نزف دمه فإنه لا يتجمد بل يظل يسيل حتى تخور قواه ويشرف على الهلاك ، فهو لذلك يخشى دائماً على حياته فيعيش قلقاً مضطرباً . ويبعد دائماً عن رفقائه حتى لا يصاب بأى جرح ما ، وهو يلعب معهم ، وبذلك تضييق دائرة تفاعله الاجتماعى ، ويتأخر نضجه.

5-4-الانفعالات الحادة:

يتأثر نمو الطفل بالانفعالات الحادة. ولقد دلت أبحاث ويدوسنE.M.widowsonالتى أجراها على الأطفال الذين يعيشون فىملاجىء اليتامى بألمانيا والذين تمتد أعمارهم من 4 إلى 14 سنة ، على أن الانفعالات القوية الحادة تؤخر سرعة نمو هؤلاء الأطفال تأخيراً واضحا. (العامري، د.ت، صفحة 03)

خلاصة

أظهر هذا الفصل أن فئة لاعبي كرة السلة أقل من 13 سنة تتطلب عناية خاصة من حيث طبيعة التدريب والمرافقة النفسية. فهذه المرحلة تتميز بمرونة جسدية عالية واستعداد ذهني جيد للتعلم، لكنها في المقابل تُعد فترة هشّة من الناحية الانفعالية والاجتماعية، ما يستدعي برامج تدريبية متدرجة، توازن بين المتعة والانضباط، وتراعي قدرات الأطفال وإمكانياتهم.وقد تبيّن أن الاستثمار الجيد في هذه

المرحلة لا ينعكس فقط على تحسين الأداء المهاري والبدني، بل يؤسس أيضًا لجوانب انفعالية إيجابية كالثقة بالنفس، وضبط القلق، وتنمية روح التعاون والانضباط، وهي عناصر أساسية في تكوين لاعب جماعي ناجح في المستقبل.

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

بعد استعراض الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة، يأتي هذا الفصل التطبيقي ليسلط الضوء على الجوانب الميدانية للدراسة، حيث قمنا بتطبيق أدوات البحث على عينة الدراسة قصد اختبار الفرضيات المطروحة، وتحليل النتائج المتوصل إليها بأسلوب علمي يراعي المعايير الإحصائية المعتمدة.

وقد تم في هذا الفصل عرض منهجية الدراسة بشكل مفصل، من حيث طبيعة العينة وأدوات جمع البيانات، إضافة إلى الإجراءات الميدانية المعتمدة في تطبيق الدراسة. كما تم تحليل البيانات باستخدام أساليب إحصائية ملائمة لطبيعة المتغيرات المدروسة، مع تقديم جداول ورسوم بيانية لتسهيل فهم النتائج ومناقشتها وفق أهداف البحث.

1- منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة لأنه الأنسب لطبيعة الموضوع الذي يهدف إلى تشخيص العلاقة القائمة بين حالة قلق المنافسة الرياضية والمردود المهاري والذهني لدى لاعبي كرة السلة من فئة أقل من 13 سنة، دون التدخل أو التلاعب في المتغيرات.فالمنهج الوصفي يُستخدم بشكل شائع لدراسة الظواهر النفسية والاجتماعية كما هي في الواقع، ويعتمد على جمع البيانات وتحليلها وتفسيرها بطريقة علمية تساعد على الوصول إلى استنتاجات موضوعية. وبما أن الهدف الرئيسي هو الكشف عن العلاقة بين متغيرين (قلق المنافسة × الأداء)، دون محاولة تعديلهما، فإن هذا المنهج يُعد الخيار الأمثل.

2-مجتمع وعينة البحث:

2-1-مجتمعالبحث:

- يتمثل مجتمع بحثنا في جميعلاعبي كرة السلة فئة أقل من 13 سنةيلعبون في أندية ولاية مستغانم.

3-2-عينة البحث:

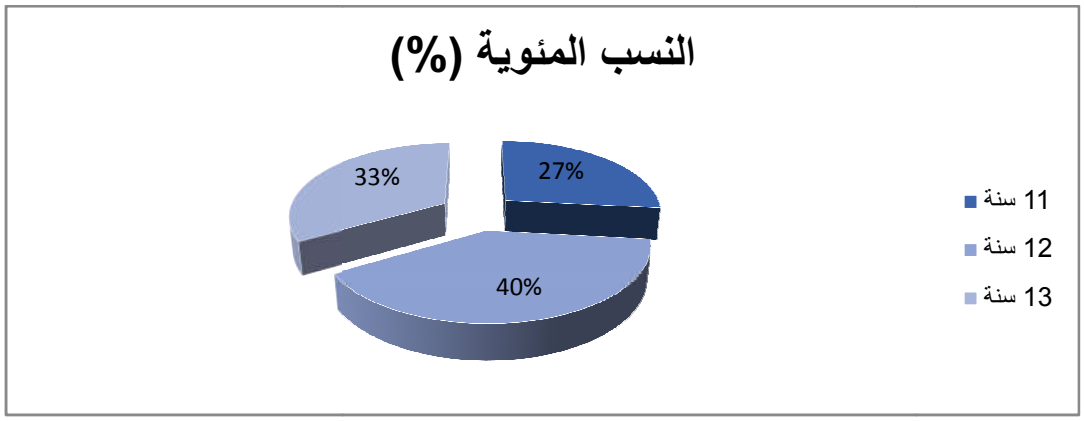
تمثلت في 30 لاعب كرة السلة فئة أقل من 13 سنةيلعبون في نادي آفاق مستغانم لكرة السلة (ولاية مستغانم) ومدرسة كرة السلة بالمحمدية (ولاية معسكر)

محور البيانات الشخصية:

توزيع العينة وفق متغير السن:

جدول رقم 1 يبين توزيع العينة وفق متغير السن

	التكرارات	النسب المئوية (%)
11 سنة	08	27
12 سنة	12	40
13 سنة	10	33
المجموع	30	100



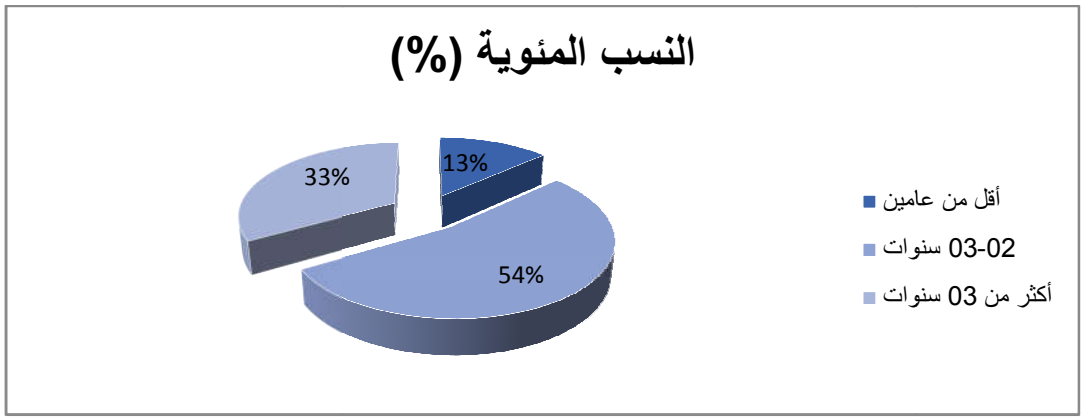
شكل رقم 1 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير السن

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منـاللاعبينوالتي تمثل 40% تبلغ أعمارهم 12 سنة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 27% يبلغون من العمر 11 سنة.

توزيع العينة وفق متغير أقدمية اللعب:

جدول رقم 2 يبين توزيع العينة وفق متغير أقدمية اللعب

	التكرارات	النسب المئوية (%)
أقل من عامين	04	13
02-03 سنوات	16	54
أكثر من 03 سنوات	10	33
المجموع	30	100



شكل رقم 2 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير أقدمية اللعب

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منالاعبينوالتي تمثل 54% مارسوا كرة القدم لمدة تتراوح بين 02 و03 سنوات، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% مارسوها لفترة تقل عن العامين.

3- مجالات البحث:

3-1-المجال الزماني:

بدأت دراستنا بتاريخ 25أكتوبر 2024، حيث قمنا بجمع المادة العلمية المتعلقة بموضوع البحث من مختلف المكتبات الجامعية والمصادر الرقمية، مع الاعتماد على مراجع علمية ودراسات سابقة ذات صلة بموضوع الدراسة، لتكوين الإطار النظري والمنهجي اللازم.وفي إطار التحقق من صلاحية الأدوات، قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال شهر جانفي 2025، وكان الهدف منها التعرف على واقع الميدان وتحديد العينة الأساسية للدراسة، بالإضافة إلى اختبار وضبط أدوات القياس. أما الجانب التطبيقي فقد تم تنفيذه خلال شهر أفريل 2025، حيث تم توزيع الاستبيان وتطبيق الاختبارات الميدانية على عينة الدراسة وفق الجدول الزمني المعدّ مسبقًا.

3-2-المجال المكاني:

تمت الدراسة على مستوى:

- نادي آفاق مستغانم لكرة السلة (ولاية مستغانم)
- مدرسة كرة السلة بالمحمدية (ولاية معسكر وقد تم التنقل إلى المؤسستين الرياضيّتين للتنسيق مع المسؤولين والمدربين، وتوضيح أهداف البحث والإجراءات المرتقبة، مع احترام الخصوصية والضوابط التربوية.

3-3-المجال البشري:

شملت الدراسة عينة قوامها 30 لاعبًا من فئة أقل من 13 سنة ينشطون في رياضة كرة السلة، تم اختيارهم بطريقة مقصودة نظرًا لتوفرهم على الخصائص المطلوبة في الدراسة. وقد تم إشراك العينة في الجانب التطبيقي من خلال الإجابة على استبيان خاص بقياس درجة القلق

العقلي والنفسي أثناء المنافسة الرياضية، بالإضافة إلى بعض الاختبارات المهارية المرتبطة بالأداء الرياضي.

4- متغيرات البحث:

- المتغير المستقل وهو الذي يؤدي في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به، والمتغير المستقل في هذه الدراسة هو" قلق المنافسة
- والمتغير التابع هو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى، ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع، وفي هذه الدراسة فهو مردود لاعبي كرة السلة اصاغر.

5- أدواتالبحث:

يعتمد استبيان قلق المنافسة الرياضية على الإطار النظري الذي قدمه كل من "مارتنز "Martens و"بيرتون"Burton ، واللذان قسّما القلق إلى ثلاثة أبعاد رئيسية تُناسب فهم الحالة الانفعالية للرياضيين، بما فيهم الفئات السنية الصغيرة، مثل لاعبي كرة السلة أقل من 13 سنة.

1-القلق المعرفي (العقلي):

يتمثل في الأفكار السلبية التي تراود الطفل الرياضي قبل وأثناء المنافسة، كالشعور بالخوف من الفشل، ضعف التركيز، أو التفكير المستمر في ارتكاب الأخطاء أمام زملائه أو مدربه.تُقاس هذه الحالة من خلال عبارات بسيطة ومباشرة تُعبّر عن انشغال الذهن أو القلق بشأن النتيجة، مع مراعاة المفردات المناسبة لعمر الطفل

2-القلق النفسي-البدني:

يعني التوتر الجسمي الناتج عن الضغوط النفسية، ويظهر على شكل علامات مثل تسارع ضربات القلب، صعوبة في التنفس، ارتعاش اليدين، أو الشعور بآلام في المعدة قبل أو أثناء المباراة.
وتُقاس هذه الأعراض من خلال عبارات مناسبة.

- **خطوات بناء الاستبيان:**

- ✓ **تحديد الأبعاد النظرية:**

اعتماد النموذج الثنائي لقلق المنافسة (القلق المعرفي – القلق البدني)، مع تعديل الصياغة والمحتوى لتتناسب مع الخصائص المعرفية والانفعالية للفئة العمرية المستهدفة.

- ✓ **صياغة الفقرات:**

تصميم فقرات بأسلوب بسيط وواضح يعكس ما يشعر به اللاعب الصغير في مواقف المنافسة، مع استخدام لغة يفهمها طفل بعمر 11–13 سنة، وتجنب المصطلحات المعقدة.

- ✓ **التحقق من الصدق والثبات:**

تطبيق أولي للاستبيان على عينة استطلاعية من لاعبي كرة السلة في نفس الفئة، وتحليل الاتساق الداخلي باستخدام معامل كرونباخ ألفا، مع إمكانية الاستعانة بالملاحظات السلوكية كمصدر داعم.

- ✓ **التحكيم العلمي:**

عرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء في علم النفس الرياضي والتربية البدنية المختصين بفئة الأطفال والناشئين، لمراجعة الصياغة ومدى ملاءمتها لبيئة الطفل الرياضي.

7- حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

الخصائص السيكومترية للاختبارات البدنية:

الثبات:

من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 08 لاعبين والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم قمنا توزيعه مرة أخرى بعد مرور أسبوعين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

الصدقالذاتي:

لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم 3 يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول رقم3 يبين الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة

	الثبات	الصدق الذاتي
المحور الأول	0.86	0.93

المحور الثاني	0.81	0.90
الاستبيان ككل	0.84	0.92

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون لمحاور الاستبيان والاستبيان ككل تتدرج ضمن المجال [0.81، 0.86]، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بين 0.90 و0.93 وهذا ما يعني أن استبيان دراستنا يتمتع بمعاملي صدق وثبات عاليين.

8-الوسائل الإحصائية:

تمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في:

أ. **النسب المئوية:**

النسبةالمئوية = عددالتكرارات / مجموعالتكرارات x (100)

ب. اختبار كا تربيع:

يعبر عنه بالمعادلة التالية:

كا^2 = مجموع [(التكرارات المشاهدة –التكرارات المتوقعة / التكرارات المتوقعة]

ج. معامل الارتباط البسيط لبيرسون:

يستخدم لإيجاد قوة العلاقة بين متغيرين (س, ص) ويرمز له ب)r(ويحتسب وفق القانون التالي:

$$R= \frac{(x-\dot{x})(y-\dot{y})}{\sqrt{\sum(x-\dot{x})^2-\sum(y-\dot{y})^2}}$$

R:معامل الارتباط البسيط لبيرسون. $\bar{X}$: المتوسط الحسابي للمجموعة 01. X:قيم المجموعة 01.

y: قيم المجموعة 02 .$\bar{y}$: المتوسط الحسابي للمجوعة 02.

خلاصة:

نستخلص من هذا الفصل بأن الإجراءات الميدانية مهمة جدا في أي بحث علمي وأنه بواسطة الدراسة الإستطلاعية يمكن التأكد منصلاحية الأداة المستخدمة وصعوبات الدراسة الميدانية، وكذلك بالنسبة للمنهج المتبع في الدراسة الذي بدوره يقودنا إلىإختيار مجتمع وعينة الدراسةوبه تتحدد طبيعة أدوات جمع البيانات والمعلومات ومنه القيام بالإجراءات التطبيقية الميدانية للأداة وبداية تجسيد الأساليب الإحصائية وتطبيق القوانين الخاصة بذلك، ومنه المرور إلى الفصل الخاص بعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

تكتسي عملية عرض النتائج وتحليلها أهمية بالغة في إطار الدراسة الميدانية، إذ تتيح للباحث فحص مدى مطابقة البيانات المستخلصة للفرضيات المطروحة. وفي هذا الفصل، سنقوم بعرض النتائج المتحصل عليها وتحليلها من خلال المقارنة مع ما تم صياغته في شكل فرضيات، وذلك بالاستناد إلى الخلفية النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة، قصد التوصل إلى تأكيد أو رفض تلك الفرضيات بناءً على المعطيات العلمية المتوفرة.

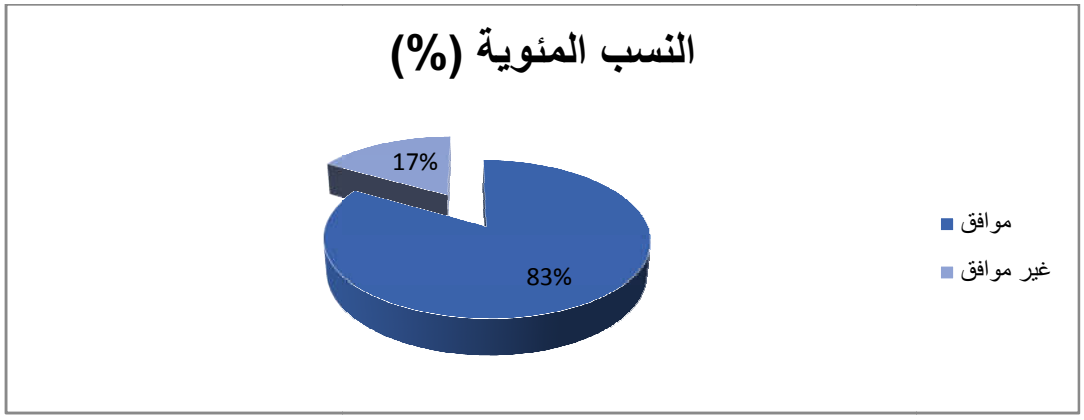
1-عرض وتحليل النتائج

المحور الأول: تأثير قلق النفسي المرتبط بالمنافسة على مردود لاعبي كرة السلة.

السؤال الأول:هل تشعر بالتوتر قبل المباريات الهامة؟

جدول رقم 4 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
موافق	25	83					
غير موافق	05	17	13.33	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



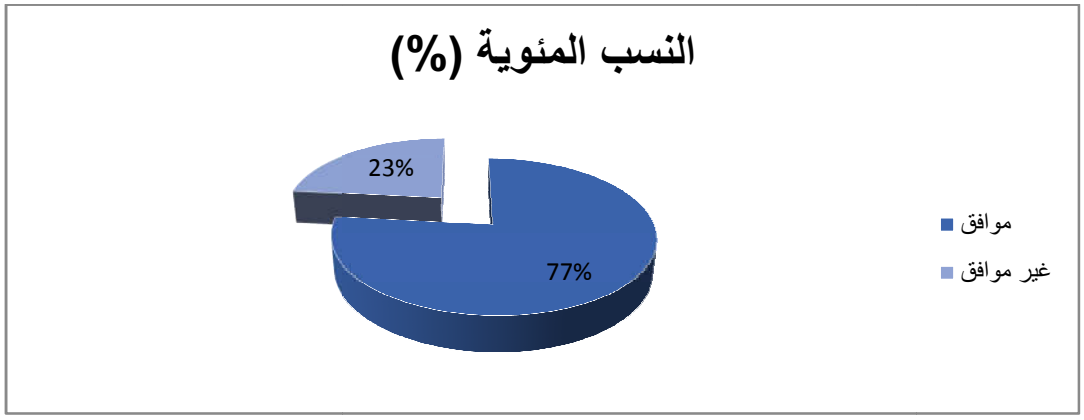
شكل رقم 3 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منااللاعبينوالتي تمثل 83% يشعرون بالتوتر قبل المباريات الهامة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 17% لا يشعرون بذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 13.33 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يشعرون بالتوتر قبل المباريات الهامة.

السؤال الثاني:هل يؤثر القلق النفسي على أدائك في المباراة؟

جدول رقم 5 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
موافق	23	77					
غير موافق	07	23	8.53	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



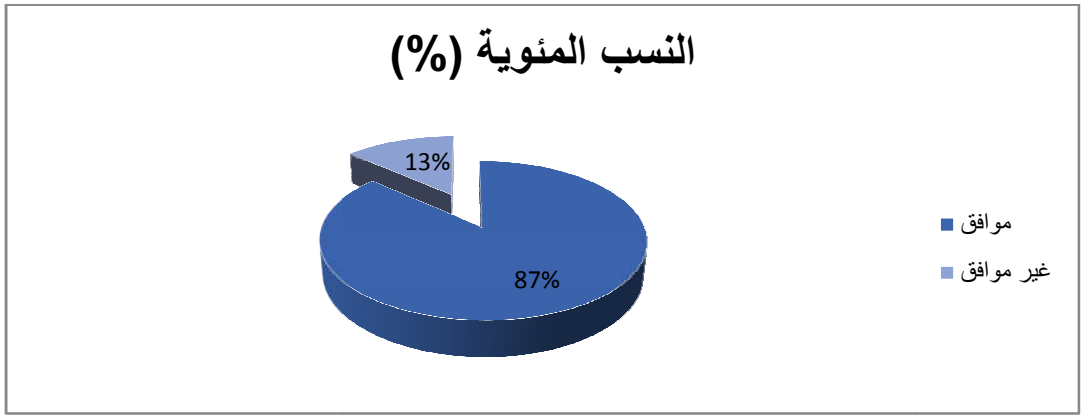
شكل رقم 4 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منااللاعبينوالتي تمثل 77% يرون أنالقلق النفسي يؤثر على أدائهم في المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 23% لا يرون أنه يؤثر في ذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 8.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أنالقلق النفسي يؤثر على أدائهم في المباراة.

السؤال الثالث:هل تجد صعوبة في التركيز بسبب القلق أثناء المباراة؟

جدول رقم 6 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
موافق	26	87					
غير موافق	04	13	16.13	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



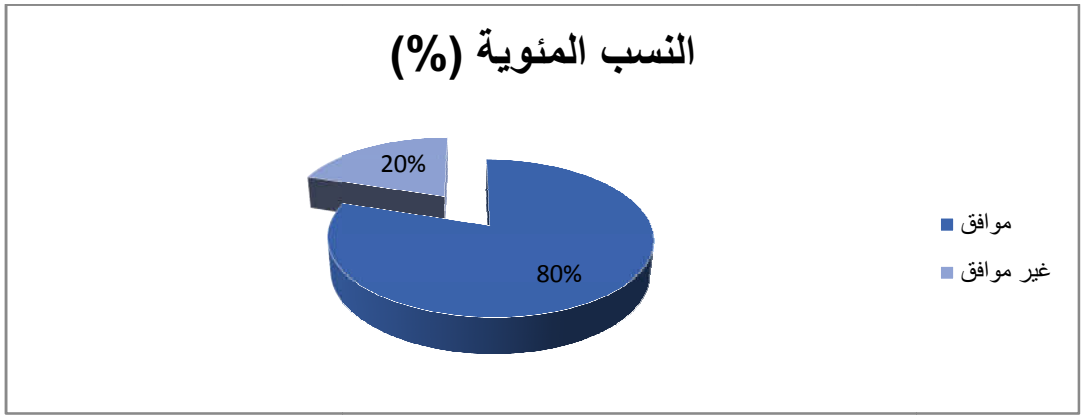
شكل رقم 5 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منناللاعبينوالتي تمثل 87% يجدون صعوبة في التركيز بسبب القلق أثناء المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% لا يجدون صعوبة في ذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 28.88 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يجدون صعوبة في التركيز بسبب القلق أثناء المباراة.

السؤال الرابع:هل تشعر بأن القلق يضعف قدرتك على اتخاذ القرارات السريعة في الملعب؟

جدول رقم 7 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
موافق	24	80					
غير موافق	06	20	10.80	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



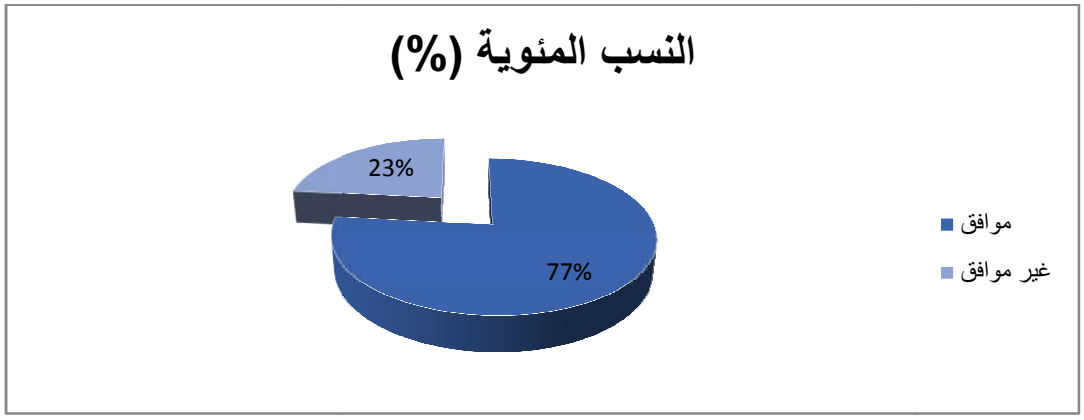
شكل رقم 6 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منااللاعبينوالتي تمثل 80% يشعرون أن القلق يضعف قدرتهم على اتخاذ القرارات السريعة في الملعب، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 20% لا يرون أنه يؤثر في ذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 10.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يشعرون أن القلق يضعف قدرتهم على اتخاذ القرارات السريعة في الملعب.

السؤال الخامس: هل القلق النفسي يؤثر على نومك قبل المباريات؟

جدول رقم 8 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
موافق	23	77					
غير موافق	07	23	8.53	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



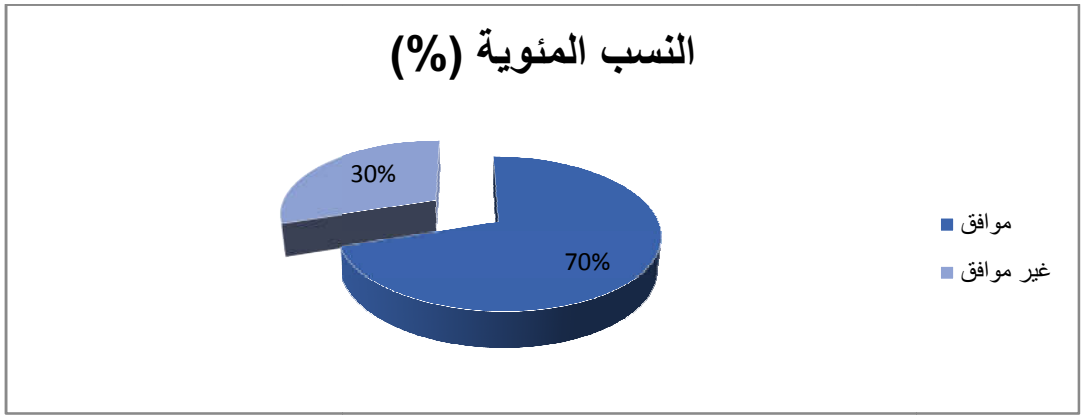
شكل رقم 7 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منناللاعبينوالتي تمثل 77% يرون أن القلق النفسي يؤثر على نومهم قبل المباريات، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 23% لا يرون أنه يؤثر في ذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 8.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق النفسي يؤثر على نومهم قبل المباريات.

السؤال السادس: هل يؤثر القلق النفسي على قدرتك على التعاون مع زملائك في الفريق؟

جدول رقم 9 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2 المحسوبة	قيمة كا^2 الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
موافق	21	70					
غير موافق	09	30	4.80	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



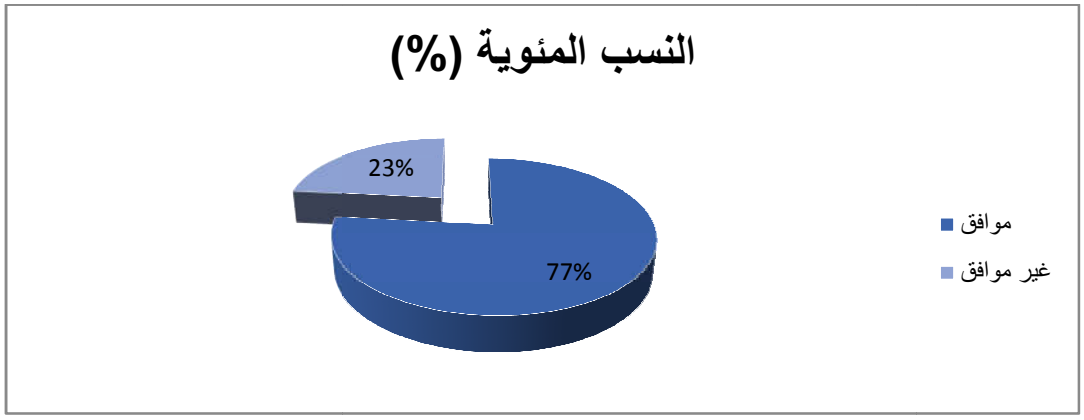
شكل رقم 8 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منناللاعبينوالتي تمثل 70% يرون أن القلق النفسي يؤثر على قدرتهم على التعاون مع زملائهم في الفريق، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 30% لا يرون أنه يؤثر في ذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 4.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق النفسي يؤثر على قدرتهم على التعاون مع زملائهم في الفريق.

السؤال السابع: هل تجد نفسك تفقد الثقة في مهاراتك بسبب القلق؟

جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
موافق	23	77					
غير موافق	07	23	8.53	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



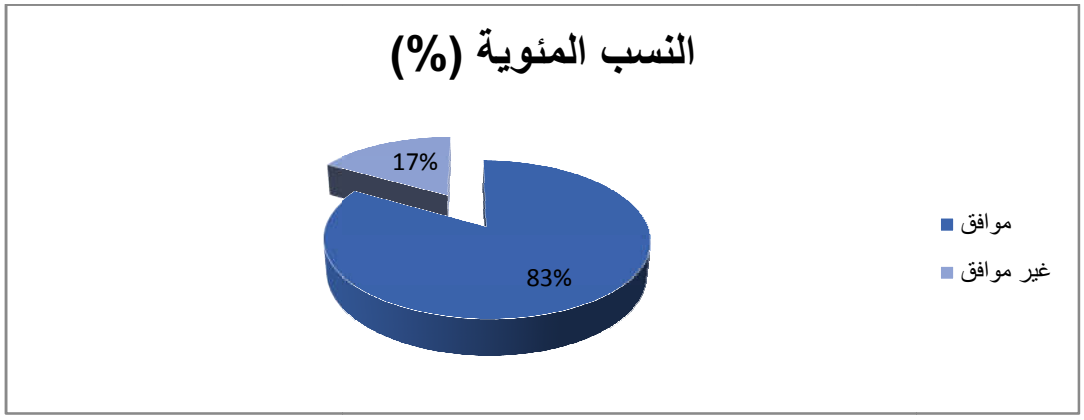
شكل رقم 9 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منااللاعبينوالتي تمثل 77% يرون أنهم يفقدون الثقة في مهاراتهم بسبب القلق، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 23% لا يرون ذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 8.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أنهم يفقدون الثقة في مهاراتهم بسبب القلق.

السؤال الثامن: هل القلق النفسي يؤثر على قدرتك على التأقلم مع ضغوط الجمهور؟

جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
موافق	25	83					
غير موافق	05	17	13.33	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



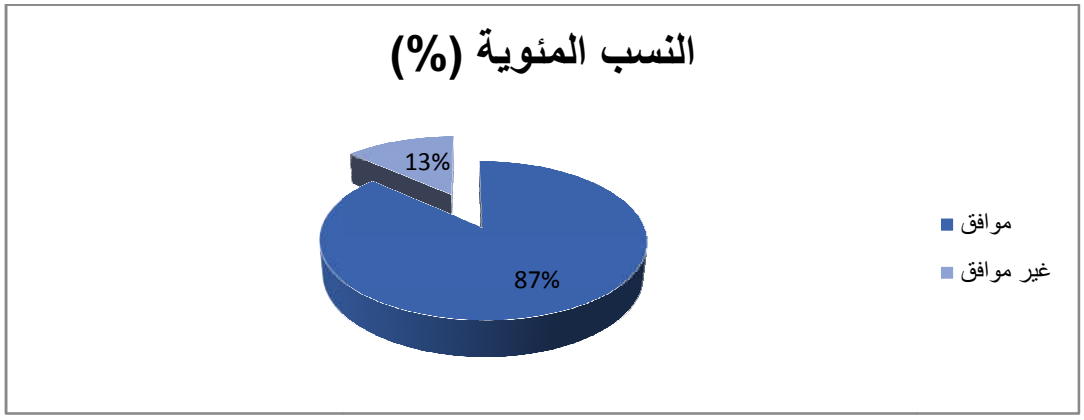
شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منناللاعبينوالتي تمثل 83% يرون أن القلق النفسي يؤثر على قدرتهم على التأقلم مع ضغوط الجمهور، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 17% لا يرون أنه يؤثر في ذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 13.33 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق النفسي يؤثر على قدرتهم على التأقلم مع ضغوط الجمهور.

السؤال التاسع: هل تجد أن مستوى أدائك يختلف بشكل ملحوظ عندما تكون أكثر قلقًا؟

جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
موافق	26	87					
غير موافق	04	13	16.13	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



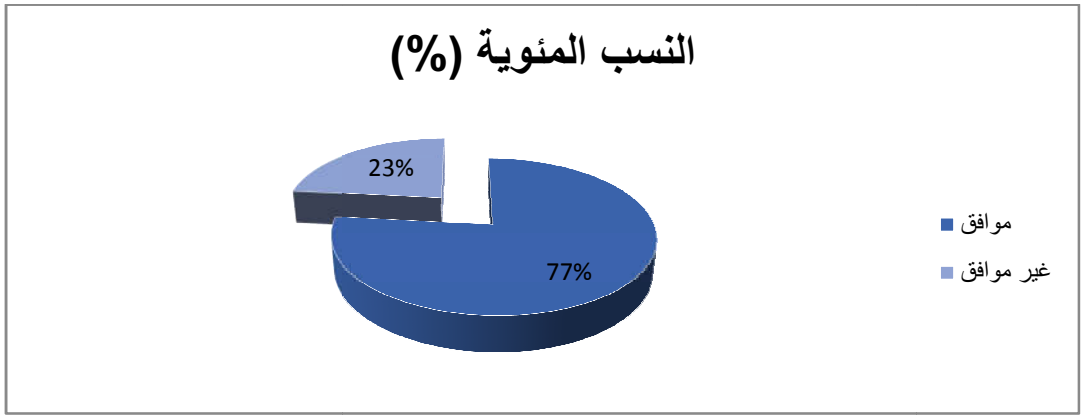
شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منااللاعبينوالتي تمثل 87% يرون أن مستوى أدائهم يختلف بشكل ملحوظ عندما يكونون أكثر قلقًا، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% لا يرون ذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 16.13 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن مستوى أدائهم يختلف بشكل ملحوظ عندما يكونون أكثر قلقًا.

السؤال العاشر: هل القلق النفسي يجعلك تشعر بالارتباك أثناء المباراة؟

جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي للسؤال العاشر

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
موافق	23	77					
غير موافق	07	23	8.53	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



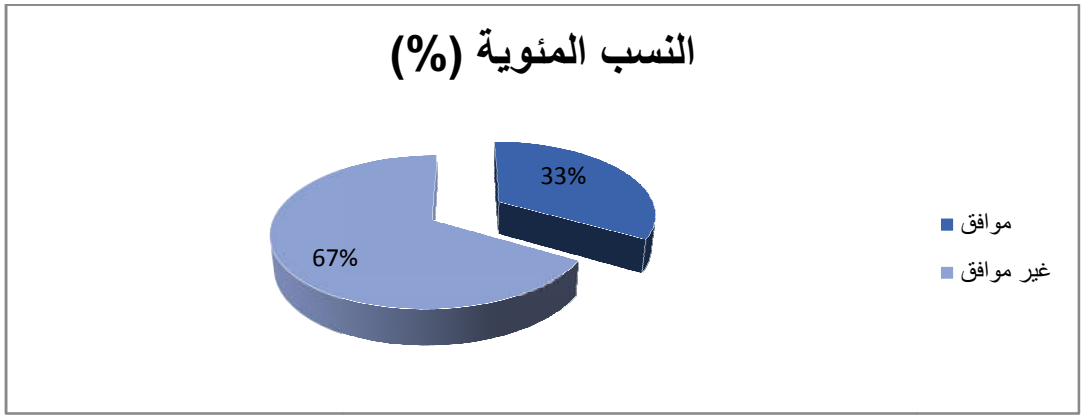
شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منناللاعبينوالتي تمثل 77% يرون أن القلق النفسي يشعرهم بالارتباك أثناء المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 23% لا يرون أنه يشعرهم بذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 8.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق النفسي يشعرهم بالارتباك أثناء المباراة.

السؤال الحادي عشر:هل يزعجك القلق النفسي لدرجة أنه يؤثر على صحتك الجسدية قبل المباراة؟

جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الحادي عشر

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2 المحسوبة	قيمة كا^2 الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
موافق	10	33					
غير موافق	20	67	3.33	3.84	0.05	01	غير دال
المجموع	30	100					



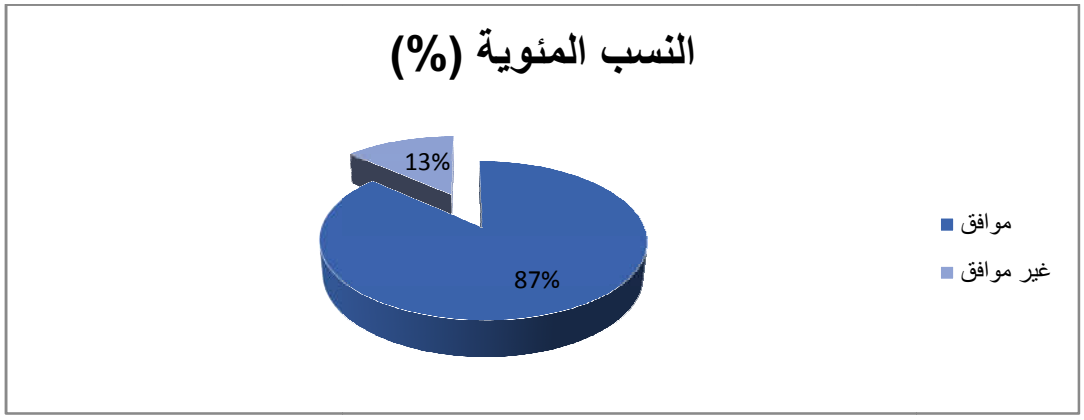
شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 11

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منااللاعبينوالتي تمثل 67% يرون أن النفسي لا يؤثر على صحتهم الجسدية قبل المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 33% يرون أنه يؤثر في ذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 3.33 وهي أقل من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة غير دالة إحصائيا ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين.

السؤال الثاني عشر:هل تشعر بالتوتر بشكل أكبر عندما تكون المباراة أكثر أهمية؟

جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني عشر

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
موافق	26	87					
غير موافق	04	13	16.13	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



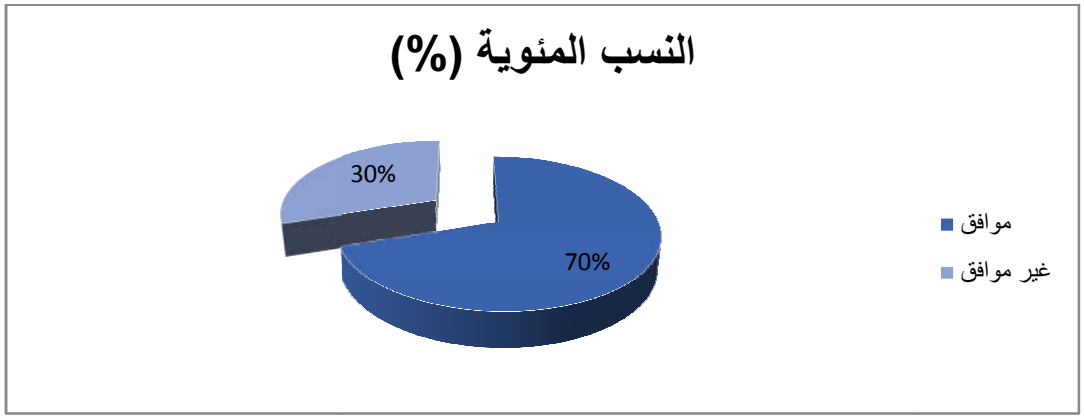
شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 12

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منناللاعبينوالتي تمثل 87% يشعرون بالتوتر بشكل أكبر عندما تكون المباراة أكثر أهمية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% لا يشعرون بذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 16.13 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يشعرون بالتوتر بشكل أكبر عندما تكون المباراة أكثر أهمية.

السؤال الثالث عشر: هل تجد أنه من الصعب التحكم في القلق قبل وأثناء المباريات؟

جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث عشر

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
موافق	21	70					
غير موافق	09	30	4.80	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



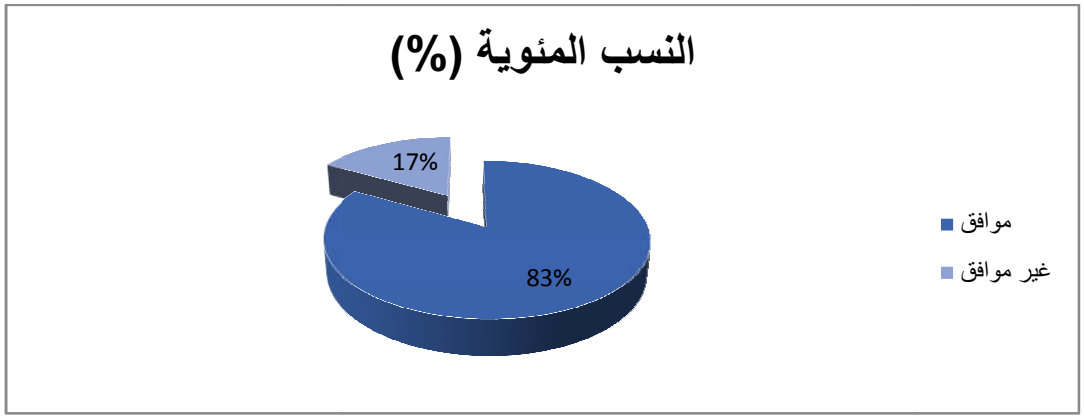
شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 13

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منااللاعبينوالتي تمثل 70% يرون أنه من الصعب التحكم في القلق قبل وأثناء المباريات، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 30% لا يرون ذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 4.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أنه من الصعب التحكم في القلق قبل وأثناء المباريات.

السؤال الرابع عشر: هل القلق النفسي يؤثر على قدرتك على التفكير الاستراتيجي في المباراة؟

جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع عشر

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
موافق	25	83					
غير موافق	05	17	13.33	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



شكل رقم 16 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 14

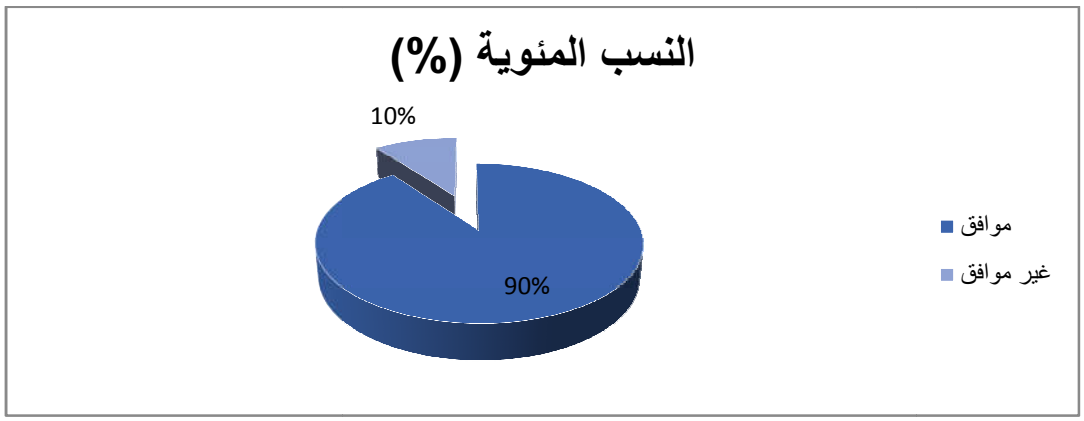
من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منااللاعبينوالتي تمثل 83% يرون أن القلق النفسي يؤثر على قدرتهم على التفكير الاستراتيجي في المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 17% لا يرون ذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 13.33 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق النفسي يؤثر على قدرتهم على التفكير الاستراتيجي في المباراة.

المحور الثاني: تأثير قلق العقلي المرتبط بالمنافسة على مردود لاعبي كرة السلة.

السؤال الخامس عشر: هل تشعر بأن الأفكار السلبية تؤثر على تركيزك أثناء المباراة؟

جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس عشر

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
موافق	27	90					
غير موافق	03	10	19.20	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



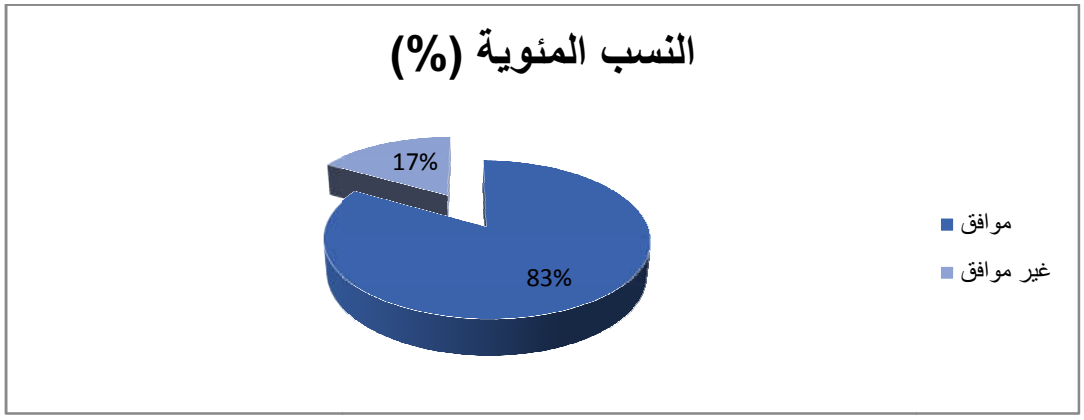
شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 15

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منااللاعبينوالتي تمثل 90% يرون أن الأفكار السلبية تؤثر على تركيزهم أثناء المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يرون ذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 19.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن الأفكار السلبية تؤثر على تركيزهم أثناء المباراة.

السؤال السادس عشر: هل يؤثر التفكير الزائد في تفاصيل المباراة على أدائك؟

جدول رقم 19 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس عشر

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
موافق	25	83					
غير موافق	05	17	13.33	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



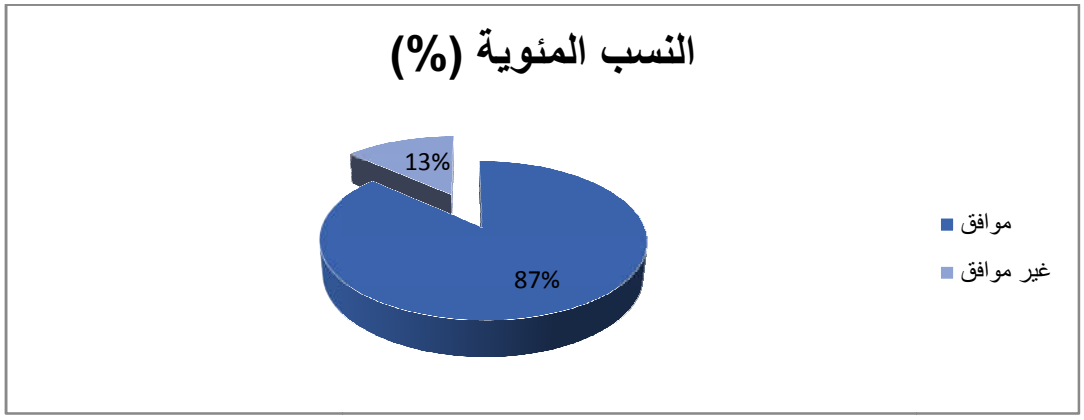
شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 16

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منااللاعبينوالتي تمثل 83% يرون أن التفكير الزائد في تفاصيل المباراة يؤثر على أدائهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 17% لا يرون أنه يؤثر في ذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 13.33 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن التفكير الزائد في تفاصيل المباراة يؤثر على أدائهم.

السؤال السابع عشر: هل تجد أن القلق العقلي يعوقك عن الأداء بأفضل ما لديك؟

جدول رقم 20 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع عشر

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
موافق	26	87					
غير موافق	04	13	16.13	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



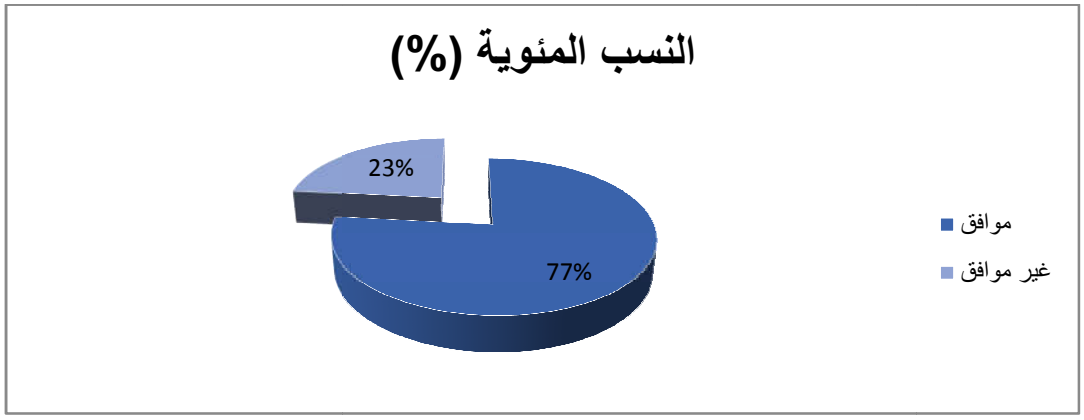
شكل رقم 19 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 17

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منناللاعبينوالتي تمثل 87% يرون أن القلق العقلي يعيقهم عن الأداء بأفضل ما لديهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% لا يرون ذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 16.13 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق العقلي يعيقهم عن الأداء بأفضل ما لديهم.

السؤال الثامن عشر: هل تشعر بأن التفكير في النتائج المحتملة يؤثر على أدائك في المباراة؟

جدول رقم 21 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن عشر

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
موافق	23	77					
غير موافق	07	23	8.53	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



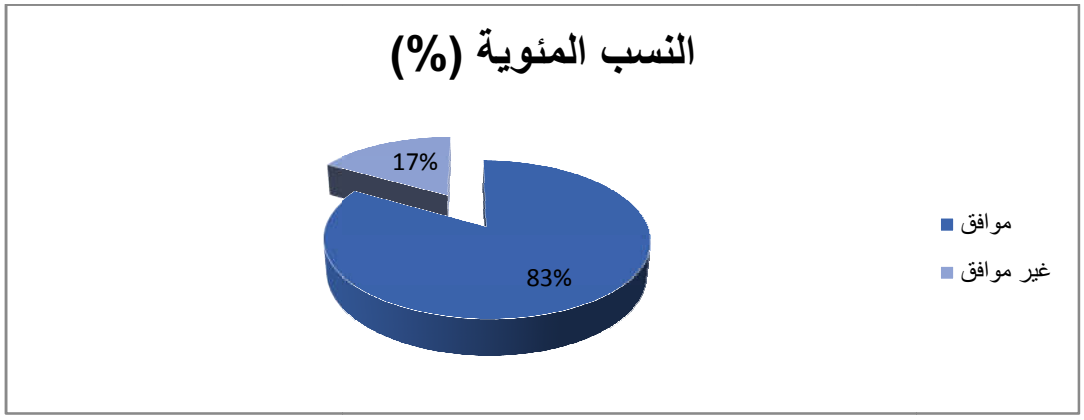
شكل رقم 20 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 18

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منناللاعبينوالتي تمثل 77% يرون أن التفكير في النتائج المحتملة يؤثر على أدائهم في المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 23% لا يرون أنه يؤثر في ذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 8.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن التفكير في النتائج المحتملة يؤثر على أدائهم في المباراة.

السؤال التاسع عشر: هل تجد صعوبة في التخلص من الأفكار القلقية أثناء المباراة؟

جدول رقم 22 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع عشر

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2 المحسوبة	قيمة كا^2 الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
موافق	25	83					
غير موافق	05	17	13.33	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



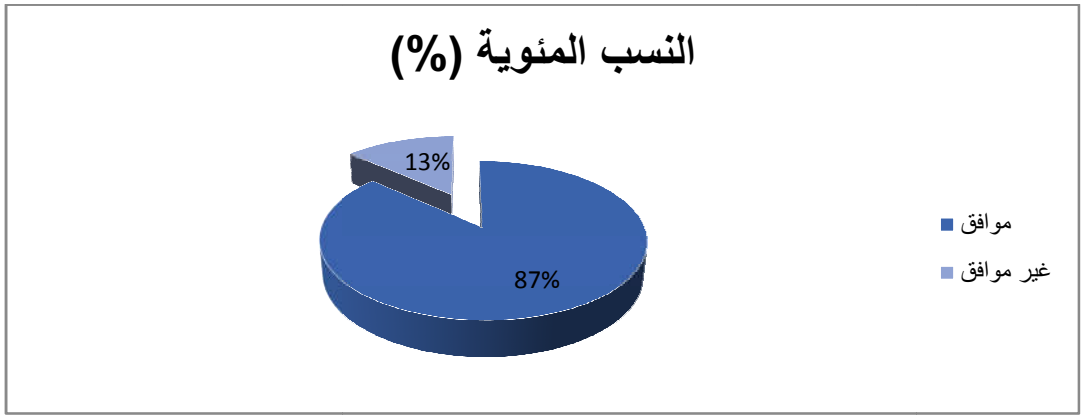
شكل رقم 21 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 19

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منناللاعبينوالتي تمثل 83% يجدون صعوبة في التخلص من الأفكار القلقية أثناء المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 17% لا يجدون صعوبة في ذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 13.33 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يجدون صعوبة في التخلص من الأفكار القلقية أثناء المباراة.

السؤال العشرون: هل يزعجك التفكير في الهزيمة قبل أو أثناء المباراة؟

جدول رقم 23 يبين التحليل الإحصائي للسؤال العشرين

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
موافق	26	87					
غير موافق	04	13	16.13	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



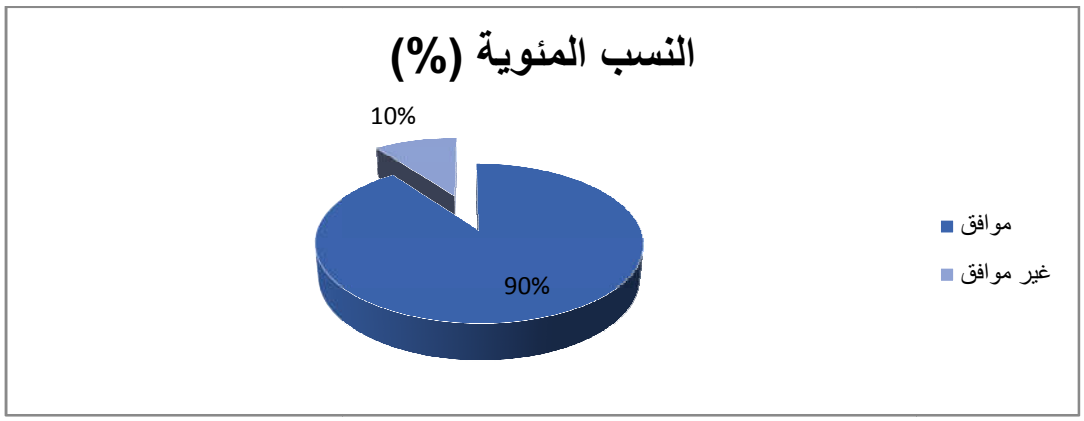
شكل رقم 22 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 20

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منااللاعبينوالتي تمثل 87%يزعجهم التفكير في الهزيمة قبل أو أثناء المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% لا يزعجهم التفكير في ذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 16.13 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يزعجهم التفكير في الهزيمة قبل أو أثناء المباراة.

السؤال الواحد والعشرون: هل القلق العقلي يجعلك أقل قدرة على الحفاظ على هدوئك في المواقف الحاسمة؟

جدول رقم 24 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الواحد والعشرين

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
موافق	27	90					
غير موافق	03	10	19.20	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



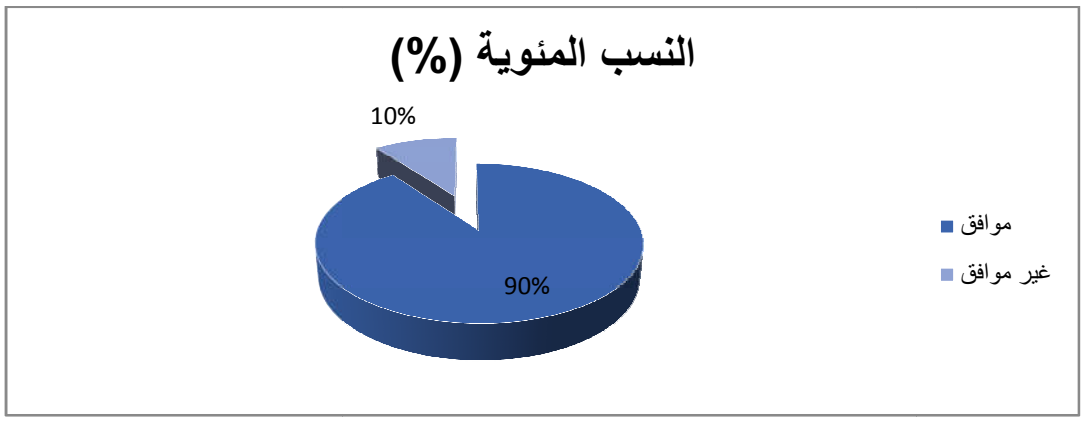
شكل رقم 23 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 21

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منناللاعبينوالتي تمثل 90% يرون أن القلق العقلي يجعلهم أقل قدرة على الحفاظ على هدوئهم في المواقف الحاسمة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يرون أنه يؤثر في ذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 19.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق العقلي يجعلهم أقل قدرة على الحفاظ على هدوئهم في المواقف الحاسمة.

السؤال الثاني والعشرون: هل يؤثر القلق العقلي على قدرتك على اتخاذ قرارات سريعة وصحيحة في الملعب؟

جدول رقم 25 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني والعشرين

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2 المحسوبة	قيمة كا^2 الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
موافق	27	90					
غير موافق	03	10	19.20	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



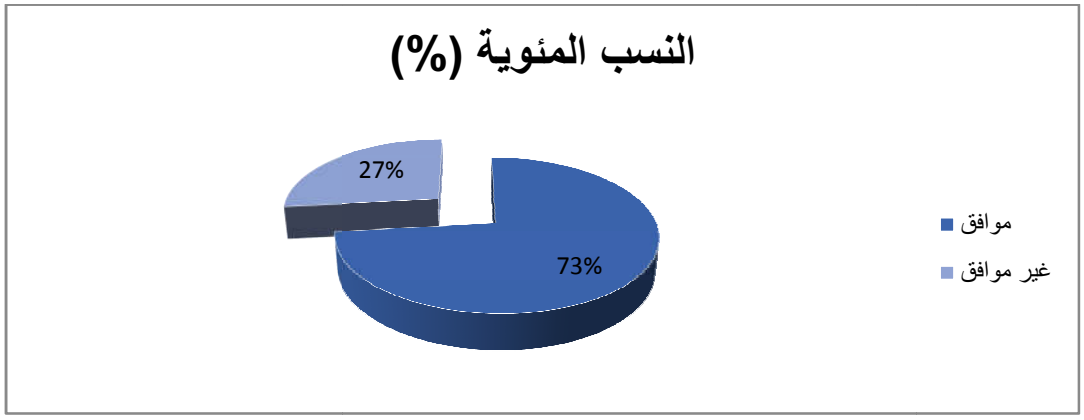
شكل رقم 24 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 22

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منواللاعبينوالتي تمثل 90% يرون أن القلق العقلي على قدرتهم على اتخاذ قرارات سريعة وصحيحة في الملعب، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يرون أنه يؤثر في ذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 19.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق العقلي على قدرتهم على اتخاذ قرارات سريعة وصحيحة في الملعب.

السؤال الثالث والعشرون: هل تشعر أنك تفقد قدرتك على التحمل البدني بسبب القلق العقلي؟

جدول رقم 26 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث والعشرين

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
موافق	22	73					
غير موافق	08	27	6.53	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



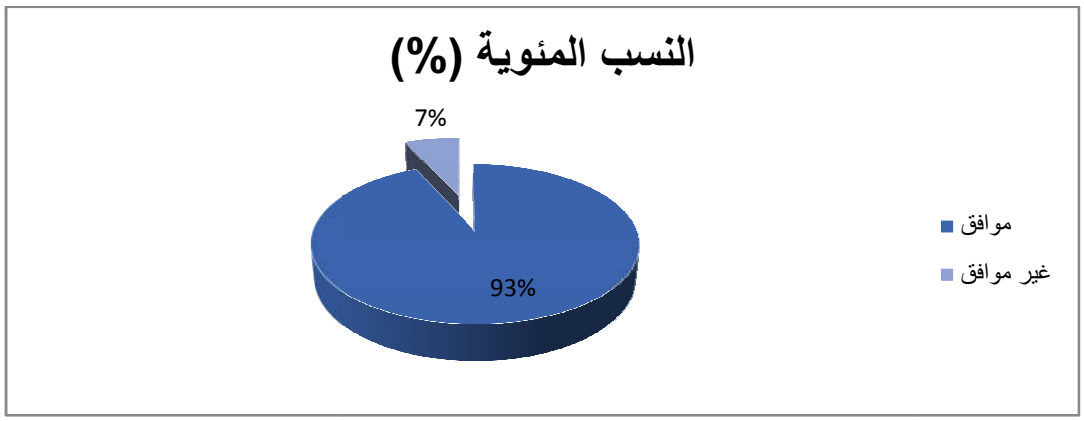
شكل رقم 25 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 23

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منناللاعبينوالتي تمثل 73% يشعرون أنهميفقدون قدرتهم على التحمل البدني بسبب القلق العقلي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 27% لا يشعرون بذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 6.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يشعرون أنهميفقدون قدرتهم على التحمل البدني بسبب القلق العقلي.

السؤال الرابع والعشرون: هل تلاحظ أن القلق العقلي يقلل من قدرتك على التركيز على التكتيك والخطة؟

جدول رقم 27 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع والعشرين

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
موافق	28	93					
غير موافق	02	07	22.53	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



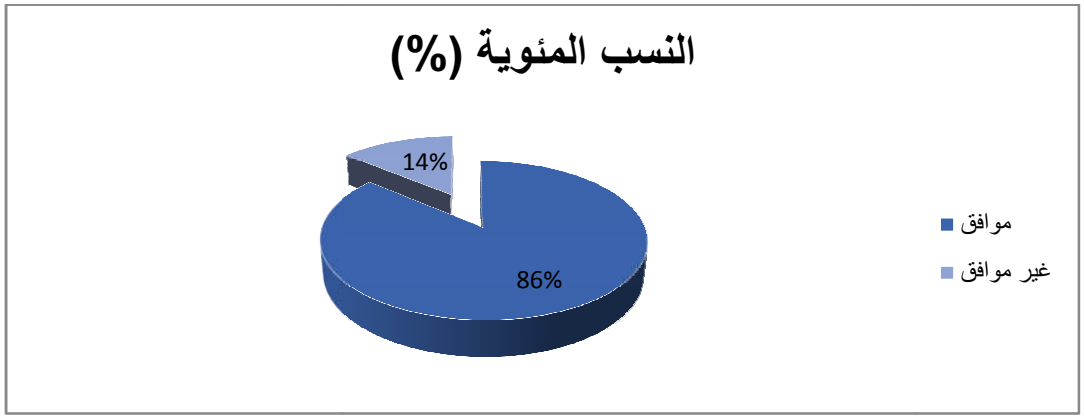
شكل رقم 26 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 24

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منااللاعبينوالتي تمثل 93% يرون أن القلق العقلي يقلل من قدرتهم على التركيز على التكتيك والخطة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 07% لا يرون أنه يؤثر على ذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 22.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق العقلي يقلل من قدرتهم على التركيز على التكتيك والخطة.

السؤال الخامس والعشرون: هل القلق العقلي يتسبب في تدهور أدائك بشكل تدريجي أثناء المباراة؟

جدول رقم 28 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس والعشرين

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
موافق	25	86					
غير موافق	04	14	14.73	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



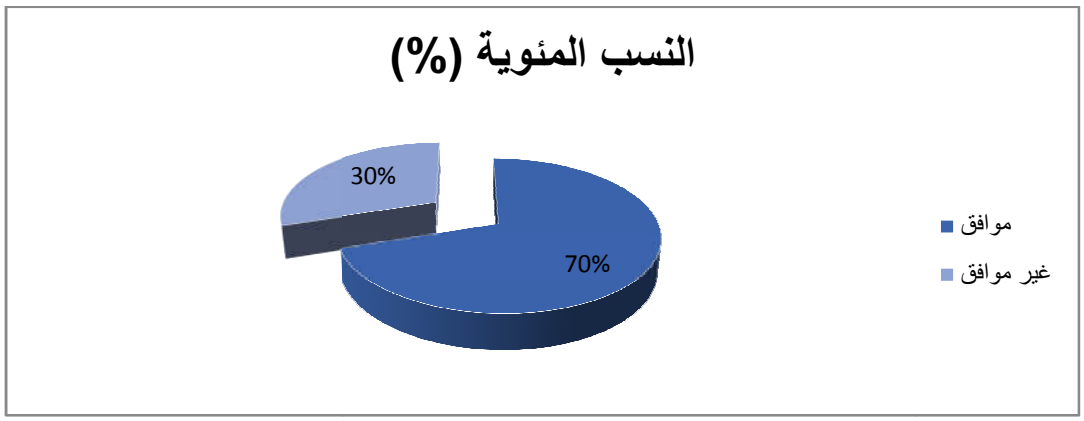
شكل رقم 27 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 25

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منااللاعبينوالتي تمثل 86% يرون أن القلق العقلي يتسبب في تدهور أدائهم بشكل تدريجي أثناء المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 14% لا يرون ذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 14.73 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق العقلي يتسبب في تدهور أدائهم بشكل تدريجي أثناء المباراة.

السؤال السادس والعشرون: هل تجد أنه من الصعب مسامحة نفسك على الأخطاء بسبب التفكير العقلي السلبي؟

جدول رقم 29 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس والعشرين

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
موافق	21	70					
غير موافق	09	30	4.80	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



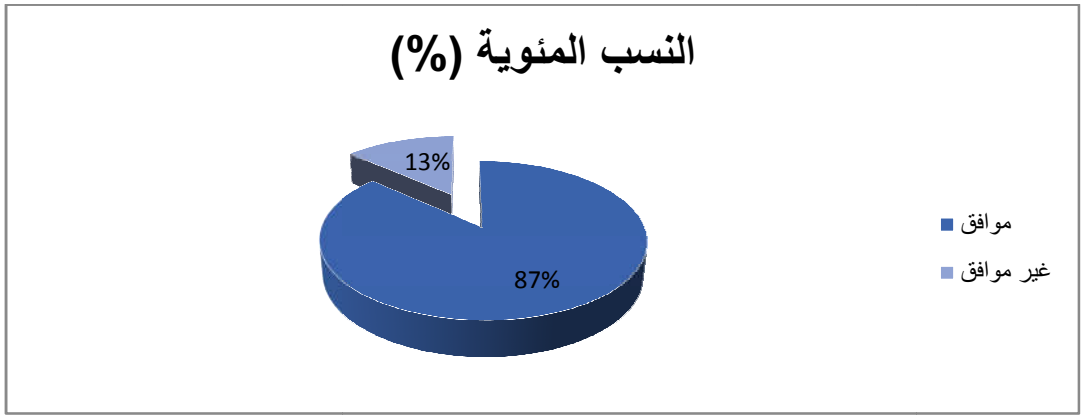
شكل رقم 28 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 26

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منااللاعبينوالتي تمثل 70% يرون أنه من الصعب مسامحة أنفسهم على الأخطاء بسبب التفكير العقلي السلبي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 30% لا يرون ذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 4.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أنه من الصعب مسامحة أنفسهم على الأخطاء بسبب التفكير العقلي السلبي.

السؤال السابع والعشرون: هل القلق العقلي يقلل من قدرتك على التكيف مع تغيرات المباراة؟

جدول رقم 30 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع والعشرين

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
موافق	26	87					
غير موافق	04	13	16.13	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



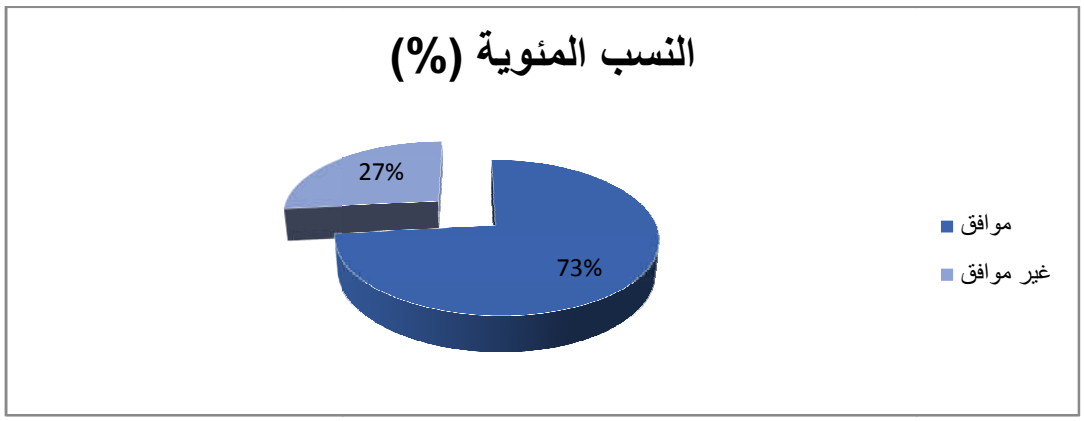
شكل رقم 29 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 27

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منااللاعبينوالتي تمثل 87% يرون أن القلق العقلي يقلل من قدرتهم على التكيف مع تغيرات المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% لا يرون أنه يؤثر في ذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 16.13 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق العقلي يقلل من قدرتهم على التكيف مع تغيرات المباراة.

السؤال الثامن والعشرون: هل تجد أن التفكير الزائد في المنافسة يضعف ثقتك بنفسك خلال المباريات؟

جدول رقم 31 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن والعشرين

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
موافق	22	73					
غير موافق	08	27	6.53	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100					



شكل رقم 30 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 28

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر منااللاعبينوالتي تمثل 73% يرون أن التفكير الزائد في المنافسة يضعف ثقتهم بأنفسهم خلال المباريات، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 27% لا يرون ذلك، كمابلغت قيمةكا^{2}المحتسبة 6.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن التفكير الزائد في المنافسة يضعف ثقتهم بأنفسهم خلال المباريات.

2-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

"2-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى يؤثر القلق العقلي المرتبط بالمنافسة سلبًا على مردود لاعبي كرة السلة فئة أصاغر"

أثبتت النتائج الإحصائية وجود تأثير سلبي واضح للقلق العقلي على مردود لاعبي كرة السلة، وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى. فالقلق العقلي يتمثل في الأفكار السلبية، والشك في القدرات، والتوقعات المفرطة بالخسارة أو ارتكاب الأخطاء، وهذه العوامل تشتت انتباه اللاعب وتقلل من قدرته على التركيز في مجريات اللعب، خاصة في المواقف التي تتطلب دقة عالية مثل التصويب، التمرير السريع، أو اتخاذ القرار تحت الضغط.الفئة الأصاغر أكثر عرضة لهذا النوع من القلق، لعدم اكتمال النضج العقلي لديهم، ولضعف خبراتهم في التعامل مع مواقف المنافسة القوية. وتؤكد العديد من الدراسات التي سبقت هذه الدراسة، ومنها دراسة**(بنعكي محند 2018)** أن القلق الذهني يؤثر على الكفاءة التفاعلية للاعبين في الرياضات الجماعية، إذ يؤدي إلى تباطؤ في التفكير وتراجع القدرة على تحليل الوضعيات التكتيكية بسرعة.

كما أن العامل الزمني (قبل أو أثناء المنافسة) له دور في حدة القلق العقلي، إذ تزداد هذه الحالة قبل بداية المباراة، وتؤثر مباشرة في بداية الأداء الفني. وبالتالي، فإن هذا النوع من القلق يخلق ضغطًا داخليًا يمنع اللاعب من استثمار إمكاناته البدنية والتقنية بشكل سليم.

2-2-مناقشة الفرضية الجزئية الثانية":يؤثر القلق النفسي المرتبط بالمنافسة سلبًا على مردود لاعبي كرة السلة فئة أصاغر"

نتائج الدراسة أثبتت كذلك أن القلق النفسي يؤثر سلبًا على مردود اللاعبين، وهو ما يدعم صحة الفرضية الثانية. يتمثل هذا النوع من القلق في الأعراض الانفعالية مثل التوتر، الخوف، سرعة دقات القلب، والارتباك. وهي مشاعر تنشأ غالبًا بسبب الضغط الاجتماعي، أو الخوف من الفشل، أو من نظرة الآخرين كالأقران أو المدربين أو الأولياء.اللاعب الذي يعاني من قلق نفسي حاد يكون أقل قدرة على ضبط مشاعره، مما يؤثر في أدائه خصوصًا في لحظات الحسم داخل المباراة. إذ يلاحظ فقدان السيطرة، الغضب السريع، أو الانسحاب الذهني، ما يؤدي إلى ارتكاب أخطاء فنية وسلوكية.

وقد دعمت دراسة **Williams &Kenow (2005) الى** النتيجة حين بيّنت أن القلق النفسي لدى الناشئين في الأندية الرياضية يرتبط بانخفاض في الثقة بالنفس والقلق النفسي.وعليه، فإن القلق النفسي يشكّل عائقًا داخليًا يمنع اللاعب من التعبير الحقيقي عن مستواه الفني، ويؤدي إلى مردود منخفض في المنافسات الرسمية.

3-الخلاصة العامة

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها في هذا البحث، يمكن التأكيد على أن قلق المنافسة بنوعيه – العقلي والنفسي – يؤثر بشكل واضح وسلبي على أداء لاعبي كرة السلة فئة الأصاغر. ويتجلى ذلك من خلال ضعف التركيز، تراجع الانخراط في اللعب، ارتكاب الأخطاء، وانخفاض الحافزية والثقة بالنفس. فهذه الفئة العمرية تتميز بحساسية نفسية عالية، وتحتاج إلى تأطير نفسي ومرافقة مستمرة خلال مراحل التدريب والمنافسة.

وقد بيّنت المقارنة مع الدراسات السابقة أن هذه النتيجة لا تُعد استثناءً، بل هي امتداد لما توصلت إليه أبحاث عديدة في مجال علم النفس الرياضي، حيث أن الحالة الانفعالية للاعب تعدّ عاملًا حاسمًا في أدائه، خاصة في الرياضات الجماعية التي تتطلب انسجامًا ذهنيًا وتعاونًا جماعيًا.

القلق العقلي يربك التفكير ويؤثر على سرعة الاستجابة والتصرف في المواقف المفاجئة، بينما القلق النفسي يقيد الثقة بالنفس ويزيد من الانفعال المفرط أو الخوف من الفشل. لذلك فإن الإعداد البدني والفني يجب أن يُرافق بتهيئة نفسية ممنهجة، تضمن للاعب التوازن المطلوب وتخفف من حدة الضغوط التنافسية.

من هنا تبرز أهمية دمج برامج المرافقة النفسية داخل المنظومة التدريبية في الأندية، خاصة للفئات الصغرى، مع توعية المدربين بضرورة اكتساب مهارات التعامل النفسي مع اللاعبين خلال الحصص والمباريات.

4-التوصيات

✓ بناءً على النتائج، يمكن تقديم التوصيات التالية:

- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين رياضيين ضمن الطاقم الفني للفئات الشبانية.
- تنظيم دورات تكوينية للمدربين حول كيفية التعامل مع حالات القلق لدى اللاعبين.
- إعداد برامج وقائية للتحكم في القلق العقلي والنفسي خلال فترة التحضير للمنافسات.

- تفعيل جلسات الاسترخاء الذهني والتنفس العميق في نهاية الحصص التدريبية.
- تهيئة بيئة تدريبية إيجابية، تُقلل من الضغط وتُعزز الثقة بالنفس لدى اللاعبين.
- ✓ تحسيس الأولياء بعدم ممارسة الضغط المفرط على الأبناء في المنافسات الرياضية.
- اعتماد نظام تقييم نفسي دوري للاعبين، يهدف إلى اكتشاف مبكر لحالات القلق.
- التركيز على تطوير الذكاء الانفعالي لدى اللاعبين، خاصة في الفئات العمرية الصغرى.
- تخصيص أنشطة لا تنافسية كألعاب ترفيهية جماعية تُساعد على تخفيف التوتر.
- إدراج وحدات تربوية داخل البرامج المدرسية أو الرياضية تتناول التحكم في القلق ومواجهة الضغوط.

ملخص الدراسة باللغة العربية

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن تأثير قلق المنافسة بنوعيه العقلي والنفسي على أداء لاعبي كرة السلة فئة الأصاغر (أقل من 13 سنة). وقد تم اعتماد المنهج الوصفي، واستخدام أداة الاستبيان لقياس مستويات القلق، إلى جانب بعض الاختبارات المهارية المرتبطة بالأداء أثناء المنافسة. شملت العينة 30 لاعبًا ينشطون في نادي آفاق مستغانم ومدرسة كرة السلة بالمحمدية (ولاية معسكر)، وتم اختيارهم بطريقة مقصودة نظرًا لتوفرهم على الخصائص الملائمة لأهداف الدراسة. أظهرت النتائج أن قلق المنافسة يؤثر بشكل سلبي على أداء اللاعبين من خلال تراجع التركيز، وزيادة معدل الأخطاء، وانخفاض الحافزية والثقة بالنفس، وهو ما يعكس حساسية هذه الفئة العمرية للمواقف التنافسية.خلصت الدراسة إلى ضرورة توفير تأطير نفسي متواصل، ومرافقة تربوية ممنهجة للاعبين خلال التدريب والمنافسات، بما يسهم في تحسين أدائهم وتقليل تأثير القلق.

مخص الدراسة باللغة الانجليزية

This study aims to investigate the impact of competitive anxiety—both cognitive and somatic—on the performance of young basketball players under the age of 13. The research employed a descriptive methodology and utilized a structured questionnaire to measure levels of anxiety, in addition to sport-specific skill tests related to in-game performance.The sample consisted of 30 players selected intentionally from two basketball institutions: AfakMostaganem Basketball Club (Mostaganem Province) and the Basketball School in Mohammadia (Mascara Province).Findings revealed that competitive anxiety negatively affects players' performance, as reflected in reduced concentration, increased error rates, decreased motivation, and lowered self-confidence. These outcomes highlight the psychological sensitivity of this age group in competitive environments.The study concludes by emphasizing the importance of continuous psychological support and structured educational guidance during both training and competitions, to improve performance and reduce the adverse effects of anxiety.

قائمة المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية

1. fda. (2023). *القلق والمراة*. مكتب صحة المراة: fda.gov.medea.

2. أحمد غباري. (2009). *سيكولوجية النمو الإنساني بين الطفولة والمراهقة، ط 1*. مكتبة المجتمع العربي.

3. اسامة كامل راتب. (1997). *علم النفس الرياضي. ط.2*. القاهرة: دار الفكر العربي.

4. النذير قارة. (2023). كرة السلة . *قسم التدريب الرياضي النخبوي، جامعة باتنة 2*.

5. جاسم جودت. (2008). *مستويات القلق لدى طلاب جامعة بابل. مجلة كلية التربية الاساسية لجامعة بابل. (5) 5*.

6. جان جاك روسو. (د.ت). *تربية الطفل من المهد إلى الرشد، ترجمة نظمي لوقا، .* القاهرة: الشركة العربية للطباعة والنشر.

7. جورج خوري. (2000). *2سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق. ط1* . بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات.

8. حامد زهران. (1972). *علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، ط1*. القاهرة: عالم الكتب.

9. حسن عديلة تونسي. (2002). *القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة. رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير*. السعودية: جامعة أم القرى.

10. خاليد الخطاط. (2015). مفهوم الطفولة عند روسو: من التربية إلى علم التربية. *نقد وتنوير – العدد الأول – مايو/أيار – صيف*.

11. رزيقة محدب. (2011). *الصراع النفسي الاجتماعي للمراهق وعلاقته بظهور القلق. رسالة ماجستير*. جامعة مولود معمري.

12. رفيقة يخلف. (2014). *النمو المعرفي في مرحلة الطفولة المبكرة. مجلة الافاق العلمية. (9).*

13. سليمان عكلة، و الخشالي نزار. (2008). *قلق المنافسة وعلاقته بالرضا عن الدور القيادي لدى رؤساء الفرق. مجلة الرياضة المعاصرة. (7) 8.*

14. سنوسي الرحماني. (2018). *انعكاس القلق على أداء لاعبي كرة القدم النخبوية أثناء المنافسة الرياضية. المجلة العلمية لجامعة الجزائر 3. (6) 11.*

15. صالح أبوجادو. (2011). *علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة، ط3.* عمان: دار المسيرة.

16. طارق صولة. (2022). *علم النفس الرياضي. محاظرة موجهة لالسنة الثانية في تخصص تدريب ر –ت+ نشاط– ر – ب .* معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية: جامعة باتنة.

17. عبد المرزوق الجنابي. (2019). *الأزمة النفسية.* الاردن: دار البازوري العلمية.

18. عديلة حسن طاهر تونسي. (2002). *القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير.* جامعة ام القرى.

19. علاء الدين كفافي. (1999). *الصحة النفسية. ط.1.* القاهرة: دار الشرق.

20. علي طه. (1999). الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب قانون. *دار الفكر العربي.*

21. علي عمروش. (1987). *كرة السلة الجزائر .* دار الهدى.

22. كريم الامي. (2020). *كرة السلة القدرات المهارت الاختبارات بين النظريةوالتطبيق الطبعة الاولى .* دار النشر مؤسسة عالم الرياضة للنشر دار الوفاء لدنيا الطباعة.

23. كمال ظاهر. (1987). *المهارات الفنية في كرة السلة .* جامعة بغداد .

24. كوثر بلغول. (2004). *علاقة الذكاء الجسمي والحركي بالتصرف الخططي الهجومي الفردي لدي لاعبي كرة السلة جامعة عبد الحميد ابن باديس .*

25. محمد الريماوي. (2003). *علم نفس الطفل، ط2.* دار الشروق.

26. محمد حسن علاوي. (1994). *علم النفس الرياضي. ط 4.* القاهرة: دار المعارف.

27. محمد حسن علاوي. (1998). *مدخا في علم النفي الرياضي.* القاهرة: دار الفكر العربي.

28. محمد حسين علاوي. (2002). *علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية.* القاهرة: دار الفكر العربي.

29. نزار طالب، و كامل لويس. (2000). *علم النفس الرياضي. ط2 .* بغداد: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

30. ياسر العامري. (د.ت). *المحاضرة الثانية العوامل المؤثرة في النمو.* المنتصرية: جامعة بغداد العراق.

31. ياسين أبوفخارة. (2021). *القلق وعلاقته بالطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة دورية محكمة تصدر عن كلية التربية – جامعة حلوان. 27.*

الملاحق

1-ورقة التحكيم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية

استمارة جمع المعلومات خاصة ببحث علمي

تحية طيبة وبعد:

في اطار اعداد وتحرير مذكرة تدرج تحت عنوان اثر قلق المنافسة على مردود لاعبي كرة السلة

نرجوا من سيادتكم تحكيم هذا الاستبيان الذي يدخل ضمن متطلبات انجاز مذكرة التخرج، وهذا نظرا لتقديركم وخبرتكم في مجال البحث العلمي، قسم الاستبيان الى محورين، وحددت البدائل ب (نعم، لا، أحيانا)

علما ان فرضيات الدراسة كالتالي:

- يؤثر القلق النفسي المرتبط بالمنافسة سلبيا على مردود لاعبي كرة السلة.
- يؤثر القلق العقلي المرتبط بالمنافسة سلبيا على مردود لاعبي كرة السلة

الرقم	الأستاذ	التخصص	الدرجة العلمية	الجامعة
01	أ.د بلكبير ناصر	التربية الرياضية والرياضة	الدكتوراه	جامعة عبد الحميد بن باديس
02	أ.د شارة العالية	تدريب رياضة الطب	الدكتوراه	جامعة عبد الحميد بن باديس
03	حياتي ابراهيم	" "	دكتوراه	
04	بن جامع محمد	" "	دكتوراه	
05				

2- تسهيل المهمة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

مستغانم في: 2025/04/22
الرقم: 032/ ص ر/ 2025

The Date : 22/04/2025
Ref :032 / S.T / 2025

قسم: تدريب رياضي

Sport training department

إلى السيد(ة): رئيس (ة) نادي مدرسة كرة السلة للمعمدية

- ولاية مستغانم -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يشرفني السيد رئيس قسم التدريب الرياضي بالطلبة بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –أن يتقدم إلى مسؤولكم المحترم بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبة :

- بن محمد الحسين عبد الله .

- قصد جمع معلومات .

المسجلات في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2024 /2025.

و هذا قصد إجراء تربص لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام.

رئيس قسم التدريب الرياضي
بكتاش د. لطفو مصطفى

مسؤول الرئيس

University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem -
PO Box 188 Mostaganem 27000 Algeria Tel: + 213 (0) 45 42 11 28 Fax: + 213 (0) 45 [illegible] 28
Website : http://www.univ-mosta.dz Email : [illegible]

3-تسهيل المهمة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

University Abdelhamid Ben Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

مستغانم في: 2025/04/22
الرقم: 032 شر/2025

The Date : 22/04/2025
Ref :032/ NT / 2025

قسم: تدريب رياضي

Sport training department

إلى السيد: رئيس أفاق مستغانم لكرة السلة (5 جويلية)

- ولاية مستغانم-

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يشرف السيد رئيس قسم التدريب الرياضي المطبقة بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم -أن يتقدم إلى سيادتكم الكريمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبة :

- بن عبد الحميد عبد الله .

- لمباشرة مذكرتها .

المسجلة في السنة الثانية ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2024/2025.

و هذا قصد إجراء البحث لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام.

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي
الأستاذ : د . شاشو عبدالرزاق

University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem -
PO Box 188 Mostaganem 27000 Algeria Tel : - 213 (0) 45 42 11 26 Fax : - 213 (0) 45 42 11 26
Web Site : http://www.univ-mosta.dz Email : dzabdelhamid@yahoo.fr

الاستبيان

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

استمارة [illegible] الشخصية

1- السن

- 11 سنة ○
- 12 سنة ○
- 13 سنة ○

2- اقدمية اللعب

- اقل من عامين ○
- بين عامين و 3 سنوات ○
- اكثر من 3 سنوات ○

2- السنة الدراسية

- سنة أولى متوسط ○
- سنة الثانية متوسط ○
- سنة الثالثة متوسط ○
- سنة الرابع متوسط ○

المحور الأول: تأثير قلق النفسي المرتبط بالمنافسة على مردود لاعبي كرة السلة

	البنود	موافق	غير موافق	الملاحظات
1	هل تشعر بالتوتر قبل المباريات الهامة؟			
2	هل يؤثر القلق النفسي على أدائك في المباراة؟			
3	هل تجد صعوبة في التركيز بسبب القلق أثناء المباراة؟			
4	هل تشعر بأن القلق يضعف قدرتك على اتخاذ القرارات السريعة في الملعب؟			
5	هل القلق النفسي يؤثر على نومك قبل المباريات؟			
6	هل يؤثر القلق النفسي على قدرتك على التعاون مع زملائك في الفريق؟			
7	هل تجد نفسك تفقد الثقة في مهاراتك بسبب القلق؟			
8	هل القلق النفسي يؤثر على قدرتك على التأقلم مع ضغوط الجمهور؟			
9	هل تجد أن مستوى أدائك يختلف بشكل ملحوظ عندما تكون أكثر قلقًا؟			
10	هل القلق النفسي يجعلك تشعر بالارتباك أثناء المباراة؟			
11	هل يزعجك القلق النفسي لدرجة أنه يؤثر على صحتك الجسدية قبل المباراة؟			
12	هل تشعر بالتوتر بشكل أكبر عندما تكون المباراة أكثر أهمية؟			
13	هل تجد أنه من الصعب التحكم في القلق قبل وأثناء المباريات؟			
14	هل القلق النفسي يؤثر على قدرتك على التفكير الاستراتيجي في المبارات؟			
المحور الثاني: تأثير قلق العقلي المرتبط بالمنافسة على مردود لاعبي كرة السلة				

15	هل تشعر بأن الأفكار السلبية تؤثر على تركيزك أثناء المباراة؟			
16	هل يؤثر التفكير الزائد في تفاصيل المباراة على أدائك؟			
17	هل تجد أن القلق العقلي يعوقك عن الأداء بأفضل ما لديك؟			
18	هل تشعر بأن التفكير في النتائج المحتملة يؤثر على أدائك في المباراة؟			
19	هل تجد صعوبة في التخلص من الأفكار القلقية أثناء المباراة؟			
20	هل يزعجك التفكير في الهزيمة قبل أو أثناء المباراة؟			
21	هل القلق العقلي يجعلك أقل قدرة على الحفاظ على هدوئك في المواقف الحاسمة؟			
22	هل يؤثر القلق العقلي على قدرتك على اتخاذ قرارات سريعة وصحيحة في الملعب؟			
23	هل تشعر أنك تفقد قدرتك على التحمل البدني بسبب القلق العقلي؟			
24	هل تلاحظ أن القلق العقلي يقلل من قدرتك على التركيز على التكتيك والخطة؟			
25	هل القلق العقلي يتسبب في تدهور أدائك بشكل تدريجي أثناء المباراة؟			
26	هل تجد أنه من الصعب مسامحة نفسك على الأخطاء بسبب التفكير العقلي السلبي؟			
27	هل القلق العقلي يقلل من قدرتك على التكيف مع تغيرات المباراة؟			
28	هل تجد أن التفكير الزائد في المنافسة يضعف ثقتك بنفسك خلال المباريات؟			