



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة العربي التبسي - تبسة، الجزائر



Larbi Tebessi University - Tebessa, Algeria
Université Larbi Tebessi - Tebessa, Algérie

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

العنوان:

تأثير القلق على درجة الانتباه (حدة التركيز) أثناء المنافسة
الرياضية لدى لاعبي كرة السلة

دراسة ميدانية للاعبي نادي اتحاد تبسة لكرة السلة صنف أشبال (15 - 17) سنة

تحت إشراف:

الدكتور/ سالم لخضر

إعداد الطالب:

❖ دربال حسام

لجنة المناقشة :

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
بوتة محمد	أستاذ محاضر - ب -	رئيسا
سالم لخضر	أستاذ محاضر - ب -	مشرفا و مقورا
عزالي خليفة	أستاذ مساعد - أ -	ممتحنا

السنة الجامعية: 2020/2019



شكر و عرفان

أشكر الله عز وجل وأحمده حمدا كثيرا الذي هداني بعونه لإتمام هذا

العمل المتواضع.

فلك الحمد يا ربي كم ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك وباسم هذا

العمل أتقدم بالشكر الكبير إلى كل من ساهم من أجل إنجازه وإتمامه

ويسرني أن أتوجه بخالص الشكر والإمتنان وكل التقدير والعرفان إلى

أساتذتي الكرام وأخص بالذكر الأستاذ المشرف " لخضر سالم " لما

منحني إياه من توجيهات قيمة وسنة معنوية طيلة هذا العمل عن طريقة

إشرافه التي تترك مجالا لإبراز الشخصية العلمية للطالب كما لم يدخر

جهدا في إسداء النصح والإرشاد لتظهر هذا العمل بالشكل الذي هو

عليه .

فجزاهم الله عني خير الجزاء.

كما أتقدم بالشكر الخالص إلى جميع من ساعدني من قريب أو بعيد

لإنجاز هذا العمل.

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

" قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي "

وقال أيضا بعد بسم الله الرحمن الرحيم:

" يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ "

أولا الحمد لله عز وجل الذي وفقني في إتمام هذا العمل فالحمد لله رب العالمين
أتقدم بهذا الإهداء للأستاذ " سالم لخضر " على إرشاده وتوجيهه وجهده المبذول طيلة
إنجاز هذا العمل فألف شكر له.

أتقدم بالشكر إلى من وضعت الجنة تحت قدميها التي تستحق ألف شكر على كل
تضحياتها من أجلي "أمي" الحبيبة "

وأهدي ثمرة جهدي إلى من تعب وشقى وهو يحارب قساوة الحياة أبي الغالي أطال
الله في عمره ورزقه الصحة أبي العزيز
إلى كل أخوتي

وإلى من ساندي من قريب أو بعيد ونسيت ولم أكتبه...

دريال حسام



قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

ب	شكر وعرفان
ج	الإهداء
هـ - ح	قائمة المحتويات
ط - ي	قائمة الجداول
ك	قائمة الملاحق
1	مقدمة عامة
الجانب التمهيدي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	1- الإشكالية
6	2- فرضيات الدراسة
6	3- أهداف الدراسة
6	4- أهمية الدراسة
7	5- أسباب اختيار الموضوع
7	6- تحديد مصطلحات البحث
الجانب النظري	
الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
11	تمهيد
12	المحور الأول: القلق في المنافسة الرياضية
12	أولاً- حالة القلق
12	1- تعريف القلق
12	2- النظريات المفسرة لظاهرة القلق
13	3- أنواع القلق

14	4- أعراض القلق
15	5- أساليب وحالات القلق في المجال الرياضي
16	6- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة للرياضيين
17	7- قياس القلق للرياضيين
18	ثانياً - الانتباه
18	1- تعريف الانتباه
18	2- أنواع الانتباه
19	3- العوامل التي تؤثر في تشتت الانتباه
20	4- مظاهر الانتباه و الأداء الحركي
20	5- طبيعة عملية الانتباه
21	6- تحليل الانتباه
22	المحور الثاني: كرة السلة
22	1- ماهية كرة السلة وتاريخها
23	2- القواعد والقوانين
24	3- واجبات الحكام عند ارتكاب الأخطاء
25	4- صفات لاعب كرة السلة
25	5- التنافس في رياضة كرة السلة
26	6- أهداف النشاط الرياضي التنافسي في كرة السلة
27	المحور الثالث : المنافسة الرياضية
27	1- تعريف المنافسة الرياضية

27	2- أنواع المنافسة الرياضية
28	3- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية
29	المحور الرابع: الدراسات السابقة
30	1- الدراسات العربية
34	2- الدراسات الأجنبية
34	3- تحليل ومناقشة الدراسات السابقة
35	4- التعليق على الدراسات
37	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
39	تمهيد
40	1- منهج الدراسة
40	2- الدراسة الاستطلاعية
41	3- مجتمع الدراسة وعينة البحث
41	3-1- مجتمع البحث
41	3-2- عينة البحث
41	3-3- طريقة إختيار العينة
41	4- مجالات الدراسة
41	4-1- المجال البشري
41	4-2- المجال المكاني
41	4-3- المجال الزمني

42	5- ضبط متغيرات البحث
42	5-1- المتغير المستقل
42	5-2- المتغير التابع
42	6- الأدوات المستعملة في البحث
43	7- الأسس العلمية للأدوات البحث
43	7-1- صدق الاستبيان
43	7-2- ثبات الاستبيان
44	7-3- إجراءات التطبيق الميدانية
45	8- الأساليب الإحصائية
46	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج	
48	تمهيد
49	1- تحليل ومناقشة النتائج
72	2- ربط النتائج والمعلومات مع الدراسات السابقة والخلفية النظرية في ضوء فرضيات الدراسة
76	الإقتراحات المستقبلية
78	الخاتمة
80	قائمة المصادر والمراجع
الملاحق	
ملخص البحث	

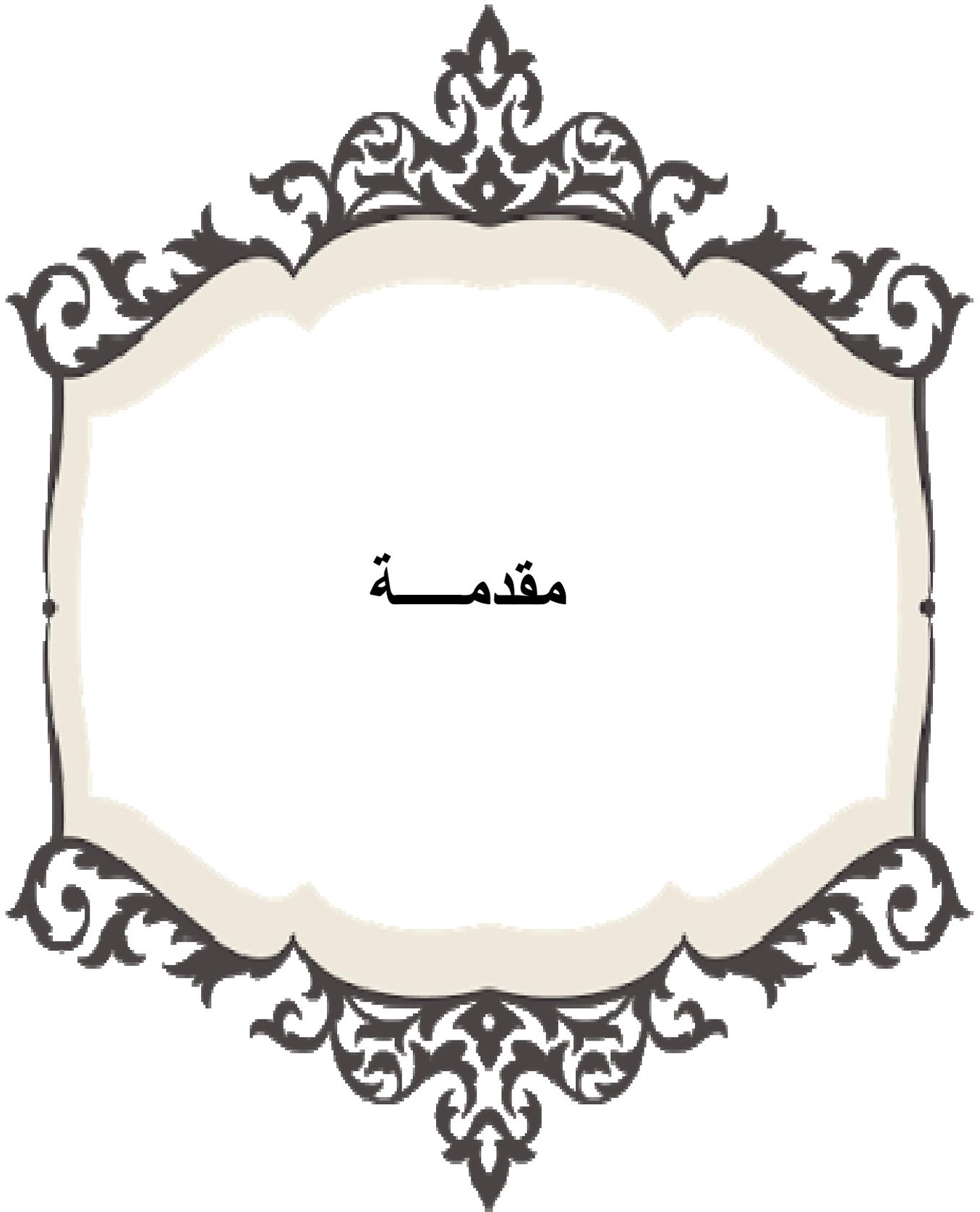
فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين قيمة معامل ألفاكرونيباخ لأداة الدراسة	44
02	معرفة ضغط مناصري الخصم يؤدي إلى خفض مستوى تركيزك أثناء المقابلة	49
03	معرفة عندما يطرأ أسلوب عدواني من الجمهور باتجاهكم هل يؤثر على درجة انتباه اللاعبين	50
04	معرفة دور جمهور الخصم مؤثر على مستوى أدائك بالعمل على فقدانك للتحكم و النرفزة و بالتالي القلق و تشتت درجة إنتباهك	51
05	معرفة هل عندما تحدث فوضى في المدرجات تساعد على تشتت إنتباهك	52
06	معرفة هل تفقد تركيزك في بعض أوقات المباراة نتيجة ضغط جمهور الخصم	53
07	معرفة هل ترتفع معنوياتك و أنت تدخل إلى الميدان و تحد جمهورا غيرا	54
08	معرفة هل تفاعل جمهور الخصم مع هدف الخصم يحط من تركيزكم	55
09	معرفة هل تعتقد أن الجمهور يزيد الضغط عليكم حتى تفقدوا التركيز في المقابلات الهامة	56
10	معرفة هل طول فترة المباراة وأنت محافظ على درجة عالية من انتباهك	57
11	معرفة هل ترتكب أخطاء كثيرة نتيجة قلة التركيز أثناء المنافسات الهامة	58
12	معرفة هل ترتبك وتفقد تركيزك أثناء الدخول إلى المنافسات الهامة	59
13	معرفة أثناء الدخول إلى المنافسة الرسمية تكون مستعد لعمل المستحيل من أجل الفوز	60
14	معرفة هل تعتقد أن الظروف السيئة و الإمكانيات البسيطة تؤثر على إنتباهك أثناء مقابلة هامة	60
15	معرفة هل تشعر بفقدان تركيزك و أنت تلعب مقابلة رسمية و هامة يحدد من خلالها مصير فريقك	61
16	معرفة هل يرتفع إنتباهك عندما تكون المباراة مهمة ومصيرية	62
17	معرفة عندما تخسر مقابلة مهمة تفقد التركيز في المباريات المتبقية	63
18	معرفة هل تريد أن تعرف إمكانات الفريق الخصم و ذلك للتحضير له قبل مباراة مهمة	64
19	معرفة هل سوء التحكيم يساعد على زيادة قلقك أثناء المنافسة	65

66	معرفة هل ترى أن التحكيم الجيد يساعد على خفض مستوى القلق في المنافسة	20
67	معرفة هل الحكم يثير قلقك عند ارتكابه خطأ ضد فريقك	21
67	معرفة هل حدث و أن عشت في مقابلة رسمية تحكيما ارتكب عدة أخطاء و تسبب في هزيمتك	22
68	معرفة هل تحتج على الحكم إذا رأيت أنه أخطأ في حق فريقك	23
69	معرفة في رأيك هل تأثر قرارات الحكم بالجمهور	24
70	معرفة هل تشعر بالقلق و النرفزة و أنت تشعر بحكم المباراة له دور في هزيمة فريقك	25
71	معرفة هل تشعر بالقلق عندما يقصي الحكم أحد لاعبي فريقك	26

قائمة الملاحق

العنوان	رقم الملحق
استمارة الإستبيان	01
قائمة الأساتذة المحكمين	02



مقدمة

مقدمة عامة

تحتل رياضة كرة السلة أهمية مميزة من بين سائر أنواع الرياضات الأخرى لما تكسبه للإنسان من فوائد بدنية، نفسية و اجتماعية و لا تحته من مكانة بارزة في الدورات العالمية و الأولمبية و يخصص لها عدد من الميداليات و تشهد السنوات الخيرة تقدما علميا ملحوظا في مجال التدريب الرياضي عامة و تدريب رياضة كرة السلة بصفة خاصة و قد انعكس ذلك في زيادة عدد البحوث فضلا عن الكتب العلمية المتخصصة التي تسعى إلى الاستفادة من نتائج الدراسات و البحوث العلمية و تتوج هذه الاستفادة في مجال التطبيق العلمي للتدريب و تلعب "رياضة كرة السلة دورا كبيرا في تحقيق التوازن الاجتماعي" (إبراهيم حافظ، 1961، ص33) ، حيث قدمت للإنسانية مجالا شريفا وإطارا ساميا للتنافس و الصراع.

كما تأخذ المنافسة الرياضية في حياة الرياضي لما تقدمها من فوائد جسيمة، نفسية و اجتماعية و مدى تأثيرها على جانب من جوانب السلوك الرياضي و التي تتمثل في تخلصه من الصراعات النفسية و التوتر والقلق الذي تؤثر على نمو شخصيته "(Nicola.Dechavane, 1990, P28.)

إذ أن موضوع القلق الرياضي هو واحد من الموضوعات التي شغلت اهتمام العديد من علماء التحليل النفسي والرياضي، حيث أصبحت ظاهرة طبيعية مصاحبة للتنافس في النشاطات الرياضية وخاصة الجماعية والتصقت بالمنافسات الرياضية خاصة في الآونة الأخيرة إذ أصبحت الوسيلة الوحيدة للتعبير في الملاعب الرياضية.

والمراقبة هي المرحلة التي يحدث فيها الانتقال نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي وهي من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية، وأخرى جسمانية، كما تتصف هذه المرحلة بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشء سريع التأثر قليل الصبر والاحتمال والتي تؤدي إلى القلق. (زهران، 1977، ص 289)

والقلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الرياضي كشيء ينبعث من داخله، ويتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم، وبينما يستطيع البعض منهم التحكم في السيطرة على درجة القلق، فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلبا وخاصة أثناء المنافسة. (علاوي، 1998، ص 385).

وفي المنافسة يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا وثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي، وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقته مع الآخرين.

ولقد أسفرت نتائج الباحثين المهتمين بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل الأداء الرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مساعدة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له، بينما يؤدي إلى إعاقة رياضي آخر على تحقيق أفضل إنجاز له، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين راجع لطبيعة الرياضي في تقديره لقدراته، وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه، ولهذا تكمن أهمية هذا الموضوع في معالجة أو التخفيف من حدة القلق لدى لاعبي كرة السلة من أجل تقديم أداء أفضل خلال المنافسات الرياضية. (فوزي، 2003، ص 252-253)

ولهذا كان موضوع بحثي هو : تأثير القلق على درجة الإنتباه (حدة التركيز) أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة.

ولقد خصصت للجانب النظري فصلين وهي كالآتي:

الفصل الأول: يتمثل في الإطار العام للدراسة وما يحتويه من إشكالية وفرضيات وأهداف البحث وأهميته وكذا تحديد المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالبحث.

الفصل الثاني: ويشتمل على أربعة محاور، المحور الأول خصص للخلفية النظرية للدراسة ذكرت فيه موضوع القلق في المنافسة الرياضية ، وكل ما يتعلق به من أنواع القلق وأعراضه وكذا الانتباه وحدة التركيز، أما المحور الثاني واشتمل على المتطلبات الأساسية لكرة السلة، وإعطاء صورة عامة، عن هذه الرياضة الجماعية التي تتميز بالإثارة الرياضية والحماس والولع الرياضي والتي تضبطها قواعد وأسس وخصائص تقنية، ليأتي المحور الثالث وفيه تناولت المنافسة الرياضية وأنواعها وخصائصها النفسية، أما المحور الرابع فقد حاولنا فيه التعرف على الدراسات السابقة والمشابهة لموضوع بحثي مبينا فيه أوجه التشابه والإختلاف بين الدراسات.

الفصل الثالث: كان مخصصا لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية ومن خلاله تم التطرق إلى المنهج الوصفي المتبع في الدراسة ومجتمع البحث (لاعبي كرة السلة، صنف أشبال 15 - 17 سنة)، العينة تم اختيارها بطريقة عشوائية وكذلك وسائل وأدوات البحث الذي تم الاعتماد فيها على مقياس قلق المنافسة وعلى الاستبيان.

أما الفصل الرابع: فكان مخصص للدراسة الأساسية التي تعتبر هي الدراسة التطبيقية الرئيسية للبحث التي تحتوي على عرض ومناقشة نتائج البحث، وتحليلي ومناقشة النتائج والخروج بالاستنتاجات ومن ثم الخلاصة، والاستنتاج العام والخاتمة والاقتراحات والفروض المستقبلية. ومن ثم الملاحق.

وتأتي هذه الدراسة المتواضعة لتضيف و لو ذرة واحدة إلى حقل الدراسات السابقة و بما أني في صدد التقديم فعلينا أن نوجز للقارئ أهم جوانب بحثنا و لو بصفة ملخصة و توجيهه للفهم الجيد من خلال جانبه النظري و التطبيقي.



الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية

يمثل الإعداد النفسي أحد الأركان الأساسية من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات فضلا عن الإعداد البدني والوظيفي ، إذ يهتم الإعداد النفسي بمختلف الجوانب والعمليات النفسية للاعب ودراسة الخصائص النفسية للفعاليات الرياضية ، ومحاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي بصفة عامة ولاعب كرة السلة بصفة خاصة.

لذلك فالإعداد النفسي في المجال الرياضي يهدف إلى تنشيط وتسخين قدرات اللاعب البدنية والعقلية لكي يتنافس بأعلى ما يملك من إمكانيات ، خاصة النفسية منها لأنه في كثير من الأحيان يتعرض اللاعبون لمظاهر من الانفعالات المثيرة وفي مقدمتها القلق، الذي يعمل على إعاقة انتباه اللاعب وبالتالي يخفض من مردوده ويتراجع أدائه.

يحتل موضوع القلق مركزا رئيسيا في علم النفس وعلم النفس الرياضي خاصة لما له من واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كلاهما (علاوي، 2004، ص 379)

ويشير (فوزي، 2003، ص 36) إلى أن القلق هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها، ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية تنبعث من داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر.

ويؤكد (علاوي، 2002، ص 281) إلى أننا القلق من بين أبرز المظاهر التي تنتاب اللاعب الرياضي والذي قد يظهر في صورة مغيرات انفعالية كسرعة وسهولة الانفعال.

مما سبق يتضح لنا إن القلق أحد الانفعالات الهامة التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، وتعتبر كرة السلة من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الكبار والصغار من مختلف الثقافات ومن مختلف البلدان وبعد أن أصبح العالم كله بفعل وسائل الاتصال قرية صغيرة، يمكن لأي شخص في أي مكان من العالم متابعة أي مباراة، وباعتبار المنافسة الرياضية بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها انعكاس على الجانب النفسي للاعبين وهذا يجعل مباريات كرة السلة والمنافسة مليئة بالإثارة والانفعالات التي تؤدي إلى قلق اللاعبين، في ظل هذه المتغيرات) قلق المنافسة، الجمهور، أهمية المباريات، النتائج، الإشهار الأموال...إلخ، وهنا يمكننا طرح التساؤل العام التالي:

هل العوامل المسببة للقلق المرتبط بالمنافسة الرياضية لها تأثير على درجة الانتباه على لاعبي كرة السلة؟

❖ التساؤلات الجزئية:

- هل توجد علاقة بين ضغط الجمهور وتغير درجة الانتباه لدى اللاعبين أثناء المقابلة؟
- هل توجد لأهمية المقابلة إنعكاس على تركيز الانتباه عند اللاعبين؟
- هل ضعف التحكيم يثير القلق عند اللاعبين أثناء المنافسة؟

2. فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية السابقة قمنا بوضع الفرضيات كحلول مؤقتة للتساؤلات المطروحة.

❖ الفرضية العامة:

العوامل المسببة للقلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية لها تأثير على درجة الانتباه لدى اللاعبين كرة السلة.

❖ الفرضيات الجزئية:

- 1- ضغط الجمهور يؤثر على درجة الانتباه للاعبين أثناء المقابلة.
- 2- أهمية المقابلة تؤثر سلبا على حدة التركيز عند اللاعبين.
- 3- التحكيم الضعيف يثير القلق عند اللاعبين أثناء المنافسة مما يشتت إنتباههم.

3. أهداف الدراسة:

إن الهدف من دراستنا هذه يتمحور حول عدة نقاط نذكر منها:

- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.
- معرفة مدى تأثير القلق على درجة الانتباه وتأثيره على مستوى أداء اللاعبين.
- إبراز أهمية التحضير النفسي ودوره في الحد من القلق أثناء المنافسة الرياضية.
- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.

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

4. أهمية الدراسة:

يمكن حصر أهمية هذه الدراسة في التركيز على العوامل النفسية المؤثرة في أداء اللاعبين والمستوى العام للمنافسات الرياضية وفي مقدمتها القلق، لذا يعتبر الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر العوامل

للنشاط الرياضي، إذ أن شخصية اللاعب الرياضي تحتاج إلى تحضيرات كبيرة نظرا لبعض الانفعالات التي يصادفها في نشاطه، لذا حصرنا الانفعالات في ظاهرة القلق لما لها من أثر على مستوى أداء اللاعبين.

معرفة العوامل المؤدية لحالة القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية مما يسهل اتخاذ الإجراءات الوقائية والعلاجية الخاصة من ذوي الشأن فيما إذا اعتبر القلق عاملا محفزا أو مثبطا ومعرقلا للأداء الرياضي. كما أن هذه الظاهرة (القلق) حالة انفعالية، تعتبر حدث الساعة التي لا ينجو منها أحد، لذلك وجبت دراستها.

5. أسباب اختيار الموضوع:

هناك أسباب ذاتية وأخرى موضوعية

- ✓ إثراء الرصيد العلمي من خلال زيادة معارف الطلبة والمدرسين بأهمية التحضير النفسي.
- ✓ الدراية بسبب نقص الأخصائيين بالتحضير النفسي داخل النوادي الرياضية لكرة السلة.
- ✓ توضيح أهمية التحضير النفسي الرياضي في تحسين أداء لاعبي كرة السلة.
- ✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات والمعلومات المتعلقة بالتحضير النفسي.
- ✓ تبيان دور التحضير النفسي بالنسبة للمدرسين والمشرفين والمسؤولين عن الأندية.
- ✓ كون الجانب النفسي أحد الركائز المساهمة في تطوير أداء لاعب كرة السلة.
- ✓ انتشار العديد من حالات القلق لدى اللاعبين قبل وأثناء وبعد المباراة الأمر الذي يمكن أن يكون له الأثر على مردود اللاعبين، لذا يتطلب دراسة يستعان من أجل العمل على استغلال هذا الجانب لدى اللاعبين في المنافسات الرياضية.

6. تحديد مصطلحات البحث:

✓ تعريف القلق:

التعريف اللغوي:

قلق: قلقا الشيء : حركه.

قلق: قلقا : اضطرب وانزعج.

القلق: المضطرب والمنزعج (المنجد الأبجدي، 1967، ص 815)

التعريف الاصطلاحي:

بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتتنوع تفسيراتهم إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية، وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية، والأعراض النفسية (حسن فايد، 1985ص44).

التعريف الإجرائي:

هو حالة نفسية تنتاب أي شخص عند تعرضه للخوف أو صدمة أو الهلع ينتج عنه تصرفات جسدية وأعراض نفسية تظهر على سلوكاته مثل التعرق، الارتجاف.....

✓ تعريف الانتباه:

التعريف اللغوي:

هو الالتفات أو النظر إلى شيء معين (فخري الدباغ ، 1982 ، ص107)

اصطلاحا:

هو عملية نفسية يتم فيها تركيز اهتمام اللاعب على تنبيه حسي خاص كونه عملية عقلية تعزز لنا ما نرغب أن نركز عليه من منبهات ومثيرات تطرد أو تصرف مالا يهمننا منها (عبد الرحمان محمد عيساوي، 1974 ، ص 181)

وهو عملية إرادية يتخذ الفرد خلالها منهاجا أو موضوعا معيناً يهيمه ويحسر شعوره وحواسه فيه فهو توجه الشعور وتركيزه نحو وجهة معينة (علي عبد الأمير، 2002 ، ص241)

إجرائيا:

هو تركيز العقل نحو مثير أو تنبيه قد يحدث مما يجعل الحواس تتصرف إليه إما بالسمع أو الشم أو الرؤية أو جميعها معا.

✓ تركيز الانتباه:

لغة:

هو توجيه الانتباه إلى شيء معين والتدقيق عليه ، وهو تركيز الذهن وحصره واهتمام واحد ، أو في مجال من المجالات يؤدي إلى وضوحه . (سعد رزوقي، 1977، ص 74)

اصطلاحا

وهو توجيه المركز نحو فكرة معينة أو إلى إحدى محتويات الذاكرة الحركية أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه(محمد صبحي حسنين، 1978، ص 447) ويشار به إلى

تراكم الطاقة الفعلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إلى إحدى محتويات الذاكرة الحركية أو إلى موضوع معين.

✓ كرة السلة:

هي لعبة تجرى بين فريقين، يسعى كل فريق لإدخال الكرة في سلة مرتفعة على أرض الملعب، وفي كل جهة من الملعب سلة لفريق، يركض أعضاء الفريق لإدخال الكرة في السلة لتسجيل نقطة، كما أنها إحدى الألعاب الرياضية الأكثر شعبية في العالم، بعد كرة القدم، ويستطيع الرجال والسيدات ممارستها ضمن القوانين والقواعد المهارية ذاتها. (محمود أبو نعيم، 2007، ص 28)

التعريف الإجرائي:

لعبة رياضية جماعية يتنافس فيها فريقان، يتألف كل منهما من خمسة لاعبين؛ إذ يحاول كل فريق منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف (النقاط) في السلة؛ فالسلة تعلو عن مستوى الأرض مسافة ثلاثة أمتار، وتُسدّد الأهداف من خلال إدخال الكرة في السلة المرتفعة عن الأرض، ويتقرب كل فريق نحو سلة الخصم من خلال تمرير الكرة عبر اللاعبين أو التتطيط بها، ومن محظورات اللعبة الاحتكاك البدني الذي يسبب العرقلة للاعبين، وتُمارس لعبة كرة السلة في صالات مغلقة.

الفصل الثاني

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تمهيد:

يعتبر المجال الرياضي مجال خصب لاستقطابه للعلوم حيث تشترك فيه مجموعة من العلوم ومنه علم النفس الرياضي، الذي يبحث في كيفية مواجهة الإنسان الرياضي للمشاكل الرياضية في المجتمع الرياضي الذي ينتمي إليه، بجانب المؤثرات التي تعتني بنفسه اجتماعيا، وما المطلوب منه حتى لا يوجد حاجز يحول دون أن يستطيع تخطي واقعه النفسي، بحيث يكون دائما يشعر بالعلو النفسي، وان يكون محافظا على درجة الإبداع النفسي الرياضي بأداء وميزة أرقى حتى يتسنى له الفوز على منافسيه في الألعاب الفردية وكذلك عبر المشاركة مع زملائه الرياضيين في الألعاب الجماعية عامة وإذا كان العلم بالمعنى العام رد الكثرة من الوقائع المتشابهة والمتمثلة لوصول إلى النظرية أي إن علم النفس الرياضي قد اختار لنفسه الأسلوب ذاته حيث رد السلوك على تباينه إلى مبدأ تفسير واحد ألا وهو الشخصية.

الدراسة تتضمن القلق وتأثيره على حدة التركيز من خلال التطرق إلى الجانب النظري من النظريات المفسرة للظاهرة والدراسات السابقة التي سبقت هذه الدراسة.

المحور الأول: القلق في المنافسة الرياضية

أولاً- حالة القلق

1- تعريف القلق:

لا تكاد تخلو حياة الإنسان من القلق لطالما واجه بغض المشكلات التي يصعب عليه حلها أثناء محاولاته تحقيق أهدافه، والقلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر (علاوي، 1994، ص 277).

والقلق من هذا المفهوم هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كآمنة تتبعث من داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر. (أحمد أمين فوزي، 2016، ص 283)

كما أن القلق هو حالة الخوف الغامض الشديد الذي يمتلكه الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر، الضيق والألم كما يعتبر من الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين. (جيسمون فرويد، تر محمد عثمان المجاني، ص 13)
كما يرى صدقي محمد نور الدين أنه دافع إستعداد سلوكي شخصي، يجعل الفرد ميالاً إلى إدراك عدد كبير من المواقف غير الخطرة على أنها مهددة له. (صدقي نورالدين محمد، 2004، ص 227)

2- النظريات المفسرة لظاهرة القلق:

إن مختلف الدراسات النفسية والاجتماعية التي قام بها الباحثون المهتمون بسلوك الإنسان أعطت أهمية كبيرة للقلق، لما يمتاز به هذا العصر من منازعات وتنافس وتحد، حتى أصبح المظهر الأساسي والغالب على السلوك الإنسان، من أهم المهتمين بدراسة القلق نجد:

2-1- نظرية " فرويد " للقلق:

اهتم " فرويد " بدراسة ظاهرة القلق، وحاول معرفة سبب نشأته، حيث يتميز بين نوعين من القلق هما الموضوعي والعصبي.

• القلق الموضوعي:

حينما يدرك الفرد أن مصدر القلق خارجي، نقول أن الفرد يعاني من قلق موضوعي ويعرف "فرويد" القلق الموضوعي بأنه رد فعل لخطر خارجي معروف، لقد أطلق " فرويد " على القلق الموضوعي هذه التسميات :

القلق الواقعي القلق الحقيقي القلق السوي، ويوضح " فرويد" في نظريته أن القلق والخوف ما هما إلا ردود أفعال في موقف معين.

• القلق العصابي :

أضاف " فرويد "أن القلق العصابي خوف غامض غير مفهوم، لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف سببه، فهو غريزي داخلي، ويتضح أن القلق العصابي يكمن داخل الشخص الذي يطلق عليه "الهواء"، ويميز "فرويد" بين ثلاثة أنواع منه ، وهي: القلق الهائم، قلق المخاوف المرضية، قلق الهيستيريا. (بكيل حسن ناصر الصوفي، 2009، ص 63)

2-2- القلق عند " ميلاني كلاين":

أشار " كلاين "إلى أن هناك نوعين من الغرائز، التي يجب أن يواجهها الرضيع، وهي الغرائز العدوانية أو الليبيدية فإن الرضيع غير ناضج، فبالتالي يتوجه للقلق فعدم النضج نعني به عدم الإشباع لغرائزه ، وحاجاته البيولوجية. (بكيل حسن ناصر الصوفي، 2009، ص 64)

2-3- القلق عند " كارل يونغ":

يعتقد " يونغ "أن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما يغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور، فالإنسان في رأيه يهتم عادة بتنظيم حياته على أسس معقولة وأن ظهور المادة غير معقول من اللاشعور يعتبر تهديدا للوجود. (سيجموند فرويد، 1985، ص 37).

2-4- نظرية القلق كحالة وكسمة :

استطاع " سبيلبرجر "التمييز بين مفهوم القلق كسمة، وكحالة، وعرف مفهوم القلق كسمة بأنه: "دافع أو استعداد سلوكي شخصي، يجعل الفرد ميالا لإدراك عديد من المواقف على أنها مهددة له والاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من قلقه.

بينما عرف القلق على أنه: "حالة انفعالية ذاتية يشعر بها الفرد بالخوف والتوتر، ويمكن أن تتغير الحالة في شدتها من موقف لآخر".

3-أنواع القلق:

هناك عدة أنواع من القلق اتفق عليها العلماء كالاتي:

3-1- القلق الموضوعي العادي :

هو خوف من مثير خارجي كخوفنا من موت شخص عزيز علينا و للخوف ما يبرره في هذه الحالة لكنه ليس خوف بالمعنى الدقيق لأننا لا نستطيع أن نفعل حياله شيئا (أحمد عزت راجع، 1972، ص 168).

ويرى فرويد بأنه " : تجربة انفعالية مؤلمة تتجم لإدراك الخطر القائم في العالم الخارجي (كالفن هال 1970 ص73)

و لقد أثبتت الدراسات أن لهذا النوع من القلق وظائف حيوية هامة فيروى فرويد " : أنه و مع أن القلق مؤلم، وقد يرغب الإنسان في القضاء عليه فإنه يخدم وظيفة ضرورية ، إنه يعمل كإشارة خطر للأنا " وهذا الأخير يتخذ إجراءات لمواجهة الخطر سواء كان باطنياً أو خارجياً . (كالفن هال ، 1970 ص74)

3-2- القلق العادي الذاتي :

وفيه يكون مصدر القلق داخلي كخوف الإنسان من ضميره إذا أخطأ و يسمى قلق الضمير و خوف الإنسان من فقدان السيطرة على دوافعه المحيطة ، المحظورة و العدوانية حتى تلج بالإشباع لكنه لا يستطيع أن يهرب من نفسه و هنا يظهر القلق (أحمد عزت راجع ، 1972 ص 169) ، و يسميه " فرويد "القلق الأخلاقي و يرى بأنه مصدر التهديد القائم في ضمير " الأنا الأعلى " ، فالإنسان يخاف من أن يعاقبه الضمير على فعل شيء يتعارض مع معايير الأنا المثالي ، فالقلق الأخلاقي الذي يمارس في صورة الإحساسات بالذنب أو الخجل في " الأنا " هو خوف من عقوبة النفس والدين و مصدره قائم في بناء الشخصية فينجم صراع نفسي باني بحت (كالفن هال ، 1970 ص73) .

3-3- القلق العصبي :

مصدره داخلي و سببه لا شعوري و هو قلق مزمن ذاتي ، أسبابه لا شعورية مكبوتة كبتها الفرد لأنها تؤذي ذاته و يرى فرويد أنه في القلق العصبي يمكن التهديد في موضوع غريزي قائم في " الهو " فالإنسان يخاف من أن تجرّفه رغبة ملحة لا ضابط لها لارتكاب فعل أو التفكير في شيء يؤدي إلى إيذائه فهو خوف مما قد يحدث إذا فشلت شحنات " الأنا المضادة. "

و الباحث " نعيم الرفاعي " يعطي تعريفا للقلق العصبي بقوله: " إن حالة القلق الشديد يبدو حاد أو لا يتصل بموقف خاص و معين ، ويبدو في سلسلة من الأعراض يعبر عن تكيف غير مناسب مع الظروف المحيطة التي يعيش ضمنها الفرد" (نعيم الرفاعي ، 1969 ص26)

4- أعراض القلق:

صنف (دافيد شيهان ، 1998) أعراض القلق إلى نوعين هما :

4-1- الأعراض البدنية :

حدد (محمد عبد الظاهر الطيب) الأعراض الجسمية فيما يلي:

تصيب العرق وارتعاش اليدين وارتفاع ضغط الدم وتوتر العضلات ، النشاط الحركي الرائد ، الدوار والغثيان ، القيء وزيادة عدد مرات الإخراج ، فقد الشهية وعسر الهضم ، جفاف الفم والحلق اضطراب في النوم

والأرق ، الاضطراب في التنفس ونوبات التتهود والشعور بالضيق في الصدر ، التعب والصداع المستمر ، الأزمات العصبية ، مثل مص الأصابع ، قضم الأظافر، تقطيب الجبهة ، وهز الرأس بصورة متكررة وعض الشفاه ، هز الذراعين وضم قبضة اليد ، وهز القدم وما إلى ذلك وكذلك بعض الاضطرابات الجنسية مثل القذف السريع عند الرجال ، أو انقطاع الدورة الشهرية عند النساء (محمد عبد الظاهر الطيب،1994، ص3).

4-2- الأعراض النفسية :

✓ نوبة من الهلع التلقائي.

✓ الاكتئاب وضعف الأعصاب.

✓ الانفعال الزائد.

✓ عدم القدرة على الإدراك والتمييز.

✓ نسيان الأشياء

✓ اختلال التفكير زيادة الميل إلى العدوان (فاروق السيد عثمان، 2001، ص28)

ويرى "محمود عبد الرحمان حمودة" أن الأعراض النفسية هي " الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه ، ويترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل ، ويتبع ذلك النسيان الاحتلال أداء التسجيل في الذاكرة (محمود عبد الرحمان حمودة، 1991، ص 263).

5-أساليب وحالات القلق في المجال الرياضي:

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين من ذلك استخدام قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسة، ومن خلال تطبيق هذه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين يمكن التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضي وبذلك يمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء ومن هذه الأساليب:

✓ يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي وخاصة في مواقف المنافسة مؤشر الزيادة القلق.

✓ يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء المرحلة أو الحاسمة مؤشرا لزيادة درجة القلق.

✓ يمكن أن يكون ميل الرياضي الإدعاء الإصابة مؤشر القلق المنافسة الرياضية.

✓ يعد عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسات مؤشرا

أحيانا الارتفاع مستوى القلق. (أسامة راتب، 1997، ص192).

وتعتبر كل إنجازات الأفراد بما فيها انفعالاتهم هي تعبير عن جميع جوانب الشخصية فالإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط ، بل تتأثر هي الأخرى أيضا بعوامل نفسية عديدة مثل : الدوافع ، الرغبات ، الفناعات ، الإدراك و التفكير و الاستعداد النفسي و الخوف و القلق...

أما في إطار حالات قلق المنافسة الرياضية قدم **محمد حسن علاوي (1998)** التصنيف التالي الذي يوضح الارتباط الوثيق بين حالات قلق المنافسة الرياضية بعضها بالبعض الآخر.

5-1- حالة قلق ما قبل المنافسة:

يقصد بذلك حالة اللعب الرياضي قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة بزمن قصير نسبيا (عدة أسابيع إلى يومين تقريبا).

5-2- حالة القلق في بداية المنافسة:

هي الحالة التي تستغرق الفترة القصيرة (من يوم إلى بضعة دقائق) قبيل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية، كما أنها تبدو أكثر وضوحا في حالة الاتصال المباشر للاعب الرياضي مع جو أو بداية المنافسة كما هو الحال عند توجه اللاعب الرياضي إلى مكان المنافسة الرياضية.

5-3- حالة القلق أثناء المنافسة:

هي الحالة التي ترتبط بالفترة الزمنية التي يشترك فيها اللاعب الرياضي في المنافسة الرياضية، وما قد يحدث فيها من أحداث، وما قد يرتبط بها من تغيرات أو متغيرات، وتتسري هذه الحالة على كل اللاعبين الأساسيين والاحتياطيين.

5-4- حالة القلق ما بعد المنافسة:

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي في فترة ما بعد المنافسة الرياضية، وما يرتبط بها من خبرات النجاح أو الفشل أو فوز أو هزيمة أو أداء سيء واستعداده للاشتراك في المنافسة القريبة التالية. (علاوي، 2002، صفحة 311).

6- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة للرياضيين:

✓ يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق، و نوع القلق، كما ينبغي على المدرب أن يلاحظ ويسجل ملاحظاته لمظاهر القلق لدى الرياضيين، حيث إن ذلك يساعده في حسن إعداد الرياضيين و توجيههم، و التنبؤ بمستوى أدائهم في المنافسات.

✓ يجب على المدرب عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى لاعب أو أكثر من لاعبي فريقه أن يسعى إلى معرفة أسباب هذا الخوف و قد يتطلب منه ذلك عمل جلسات خاصة مع هذا الرياضي أو هؤلاء الرياضيين ، و جمع المعلومات الوافية عن الحالة الرياضية و التاريخ الرياضي لهم في

ممارسة اللعبة كما يمكنه إشراك أولياء أمور هؤلاء اللاعبين و الرياضيين في هذا الأمر و خاصة مع النشء منهم.

✓ يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين ، و يعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة من الممكن أن تخفض شدتها أثناء المنافسة إذ أنه من المفيد للرياضيين أن يفهموا أن القلق لا يكون معوقا للأداء الجيد وبذل الجهد في المنافسة.

✓ يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالات القلق قبل و أثناء المنافسة و من ذلك على سبيل المثال : استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما، كذلك تشكيل البيئة التي حوله بشكل يساعد اللاعبين التعود على قلق المنافسة الذي قد ينتابهم في المباريات و إحدى الطرق التي يمكن أن تساعد في ذلك تقسيم الفريق إلى مجموعات و إجراء مباراة بينهم.

• معرفة خصائص المنافس و ما يتميز به من نواحي القوة و الضعف (أسامة كمال راتب، 2000، ص201).

7- قياس القلق للرياضيين:

لقد توصل " كاتل Cattell " و "شاير Scheier" من خلال دراستهما العملية إلى و جود عاملين واضحين للقلق هما " قلق السمة " و " قلق الحالة " وقد دعم " سبيلبرجر Spelberger " عام 1971 زملاؤه هذا المفهوم في دراساتهم

المتعددة و استطاعوا التمييز بين جانبيين من القلق هما جانب الاستعداد للقلق في مواقف التهديد المختلفة و هو ما يعرف بحالة القلق.

بينما يعرف القلق الحالة بأنه " :حالة انفعالية مؤقتة تتميز بالذاتية و الشعور بالخوف و توقع الشر و يصاحب هذه الحالة زيادة نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي."

و لقد أوضحت نتائج البحوث أو قلق السمة يوجد لدى جميع الأفراد بما فيهم الرياضيون و لكن بدرجات متفاوتة و بالطبع فإن الأفراد الذين يتميزون بارتفاع درجة قلق السمة يكونون أكثر توترا و قلقا عند تعرضهم لمواقف التوتر مثل المنافسة الرياضية.

تأكيد للمعنى السابق تشير " كلافورا Klavora " عام 1979 أن سمة القلق تعتبر من أهم العوامل التي تؤثر على درجة الإثارة الانفعالية للاعب قبل المنافسة أو التدريب ، لذلك لم يكن من المستغرب أن يحاول " سبيلبرجر استخدام مصطلح " قلق المنافسة " للربط بين مفهوم القلق و الأداء الرياضي ، وقد عرف من وجهة نظر قلق المنافسة بأنه " الميل لإدراك مواقف المنافسة كمهددات والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر تتسم بالخوف و التوتر " ، ووفقا لرأي " سبيلبرجر " فإن الخوف من الفشل و الخوف من الضرر البدني

يعتبران من أهم المحددات التي تؤدي إلى حدوث قلق الحالة في المنافسة الرياضية (أسامة كامل راتب، 2000، ص 11).

ثانياً - الانتباه

1- تعريف الانتباه

ينفق (عبد الحميد مع روديك) على أن الانتباه في المجال الرياضي يتميز بعدة مظاهر و أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتوقف إلى حد كبير على نمو و إتقان تلك المظاهر لدى الأفراد و بدرجات متفاوتة تختلف باختلاف طبيعة كل نشاط . و يعد الانتباه شرطاً ضرورياً من شروط الملاحظة الناجحة و يتميز بوجود حالة تأهب عقلي أو حالة من اليقظة لكي يحسن أو يدرك وقائع وظروف أو أشياء. (عبد الحميد أحمد، 1973، ص 324).

إن من أهم مظاهر الانتباه التي ثبت تأثيرها على مستوى الأداء في النشاط الرياضي عملية تركيز الانتباه ، فتركيز الانتباه يؤثر على دقة ووضوح و إتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية ، كما له أهمية في تجنب حدوث الإصابات. (المركز القومي للبحوث الرياضية، 1992، ص 30-31) ويقول الدكتور راضي الوقفي: الانتباه هو عملية توجيه وتركيز في منبه ، بعد مقدمة ضرورية لوضوح الإدراك باعتبار عملية تأويل لهذا المنتبه ، تنهال المنبهات عادة على حواسنا من مصادر متعددة دفعة واحدة ولكننا لا نصغي إليها جميعاً انصاعاً متساوياً (راضي الوقفي، 1998، ص 250) وقد عرف الانتباه على أنه:

✓ توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه.

✓ أو أنه مصفاة لتصفية المعلومات عند نقاط مختلفة في عملية الإدراك (صالح حسن الداھري،

وهيب مجيد الكبيس، 1999، ص 144).

2- أنواع الانتباه

1-1 من حيث الدافع:

ينقسم الانتباه من ناحية الدافع إلى ثلاثة أقسام:

✓ الانتباه الإرادي

و هو الانتباه الذي يقتضي من المنتبه بذل جهد قد يكون كبيرا ، و في هذه الحالة يشعر الفرد بما يبذله من جهد في حمل نفسه على الانتباه ، و هو جهد ينجم عن محاولة الفرد التغلب على ما يعترضه من سأم أو شرود ذهني ، و يتوقف مقدار الجهد المبذول على شدة الدافع إلى الانتباه وعلى وضوح الهدف من الانتباه.

✓ الانتباه اللاإرادي (القسري) :

و هو اتجاه الانتباه إلى المثير رغم إرادة الفرد، و هنا يفرض المثير نفسه فرضا فيرغمنا على اختياره دون غيره من المثيرات. (الالوسي ، جمال حسين، 1987، ص 227)

✓ الانتباه التلقائي :

وهو انتباه الفرد إلى شيء يهتم به و يميل إليه وهو انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهدا بل سهلا (عبد الله عبد الحي موسى، 1976، ص 205).

2-2- من حيث الموضوع:

✓ الانتباه الخارجي: و ينقسم إلى حسي و حركي:

● الانتباه الحسي: ويتمثل في توجيه الذهن إلى أحد المدركات الحسية كالمرئيات و المسموعات....إلخ

فإذا ما انتبه الشخص إلى صور مختلفة أو روائح كان انتباهه مرئيا، و إذا ما انتبه إلى نغمات موسيقية كان انتباهه سمعيا. (صالح حسن الداھري، ص 145)

● الانتباه الحركي: هو تنظيم لحركات و ترتيبها حتى تصبح مطابقة للأشياء الخارجية كانتباه العامل

لعمله و ترتيب الحركات الضرورية لإنجازه وفقا لما تقتضيه شرائطه المختلفة.

✓ الانتباه الداخلي: هو نظرة الإنسان إلى حياته الداخلية و تأمله إياها ، إما أن يكون هذا الانتباه

عملا ذهنيا بسيطا و إما أن يكون تأملا عميقا ، و قد يتأمل الإنسان أفكاره أو ذكرياته أو تصوراته من حيث هي متوترة من أشياء خارجية و يسمى هذا التأمل بالتأمل الباطني أو الاستبطاني.

3- العوامل التي تؤثر في تشتت الانتباه

يوجد هناك العديد من العوامل التي تؤثر في عملية الانتباه لدى الفرد و تعمل على تشتت انتباهه بحيث

يصبح عاجزا عن الانتباه لفترة وجيزة ومن ثم يتوجه انتباهه إلى شيء آخر و من ثم يعيد انتباهه إلى

الموضوع نفسه و يعود ذلك إلى عوامل عدة بعضها يرجع إلى الفرد نفسه و بعضها عوامل خارجية (محمد

لطفی، 1975، ص 93).

3-1- العوامل الداخلية :

أ- العوامل الجسمية: قد يرجع شرود الانتباه إلى التعب و الإرهاق الجسمي و عدم النوم أو عدم الانتظام في وجبات الطعام أو سوء التغذية ، هذه العوامل من شأنها أن تنقص حيوية الفرد أو تضعف قدرته على المقاومة بما يشئت انتباهه.

ب- العوامل النفسية: كثيرا ما يرجع تشتت الانتباه إلى عوامل نفسية و الميل إلى المادة أو عدم اهتمامه بها ، أو انشغال فكره أو سبب القلق أو الاضطهاد.

3-2- العوامل الخارجية

أ- العوامل الاجتماعية: مثل المشكلات غير المحسوسة، أو نزاع مستمر في العائلة صعوبة علاقته الاجتماعية أو صعوبات مالية و غيرها.

ب- العوامل الطبيعية: مثل عدم كفاءة الإضاءة، سوء التهوية، ارتفاع درجة الحرارة و الرطوبة، الضوضاء.

4- مظاهر الانتباه و الأداء الحركي

يعد الانتباه من الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي حيث يلعب هذا العنصر دورا فاعلا في تحقيق الانجاز للغرض ، كونه الحد الفاصل بين هذه الفرق عند تساويهم في قابليتهم البدنية و المهارية و الخطئية ، حيث أن الانتباه في المجال الرياضي يشمل عدة مظاهر هي:

حدة الانتباه	تحويل الانتباه
تركيز الانتباه	ثبات الانتباه
توزيع الانتباه	حجم الانتباه

و إن الوصول إلى الانجاز يتطلب نمو و ارتفاع هذه المظاهر ، غير أن تنميتها تختلف بحسب نوع اللعبة و بحسب الفترة التدريبية ، و يتطلب من المدرب أن يكون له الإلمام الكافي بالمظاهر المميزة للعبة و إن يعمل على تطويرها لدى لاعبيه حسب تخصصهم في المراكز. (عبد الحميد أحمد، 1973، ص324).

ويمكن توضيح بعض مظاهر الانتباه التي لها علاقة بالبحث الحالي :

5- طبيعة عملية الانتباه:

هناك عمليتان فسيولوجيتان و يرتبطان مباشرة بعملية الانتباه و هي: التكيف الحسي، أي توافق الأعضاء الحسية، أما الوظيفة الثانية التهيؤ الذهني أي التوقعات العقلية إزاء الموضوع الذي توجه إليه الانتباه.

5-1- التكيف الحسي: إن التوافق الحسي يحدث بوضوح عندما ننتبه إلى أشياء فيزيقية فعندما ننظر أو نصغي فإننا لا إراديا نكيف عيوننا و أذاننا و نحول رؤوسنا و أجسامنا أيضا ، و عندما نريد أن نلمس سطح ما أو نتحسس جسما معيناً فإننا نحرك الأصابع بالطريقة المناسبة ، و النتيجة أن هناك شعورا عضويا شاملا يفيد بأن الانتباه يحدث الآن.

5-2- التهيؤ العقلي :

التهيؤ العقلي هو الجهد الذي يبذل للانتباه إلى شيء في المجال البصري مثل الهامشية لصورة ما ليس أكثر أو أقل من الجهد الذي يبذل لتكوين فكرة جلية للصورة و تعمل الفكرة على مساعدة الإحساس و تجعله أكثر وضوحا و تمييزا ، و ذلك الجهد هو الجزء الباقي مما تعرفه بأنه جهد أو ضغط الانتباه. وعندما نتوقع أن تدق ساعة الحائط فإن عقلنا يكون مشعا بصورتها بدرجة أنه في كل لحظة نشعر أننا نسمع الدقات المنتظرة (عيسوي ، 1991، ص 173-174).

6- تحليل الانتباه:

إن الانتباه مقيد بشروط فسيولوجية و نفسية:

6-1- الشروط الفسيولوجية: الانتباه مصحوب بعوامل فسيولوجية كثيرة من بينها :

✓ حركات الأعضاء:

الانتباه مصحوب بكثير من الظواهر الحركية كتقلص العضلات أو تمددها أو وفق حركتها و تبدل حركات الرأس و الوجه و الحواس في سبيل مؤالفة الشيء الخارجي و مطابقته ، فالانتباه الحسي مثلا يقتضي مطابقة العينين و الأذنين لشيء خارجي ، و قد توقف الإنسان عن الحركة في الانتباه الداخلي، و التفكير، فالحاجبان يهبطان و تتشكل بينهما غصون عمودية و العين تغمض أو نتواري وراء حاجب الفكر، و يقول جون جاك روسو " : إنني لا أستطيع التأمل إلا إذا مشيت فإذا وقفت أفكارني إن رأسي لا يسير إلا مع رجلي(جميل صليب ، 1981 ص 465)

✓ تبدل الدورة الدموية :

إن الانتباه مصحوب بتبدل الدورة الدموية لأن الدم في حالة الانتباه يترك أطراف الجسم و يتجمع في المراكز العصبية حتى أنه لشدة تجمع الدم قد يحدث اختلال في المراكز العصبية العاملة فما بالك إذا كان كل عنصر يمتص كمية من الدم التي تساعده على التجريد.

✓ تبدل التنفس:

الانتباه مصحوب أيضا بتبديل في النفس فيقتصر الزفير و يطول الشهيق و يزيد من ضربات القلب ، إن التنفس في الانتباه الشديد اللهاث في التعب و الإعياء.

6-2- الشروط النفسية :

إذا نظرنا إلى الانتباه من الواجهة النفسية رأينا أنه تغير تركيب الشعور و يبدل فعالية التنفس.

✓ تغيير تركيب الشعور :

وصف (ريبو) الانتباه بقوله " :إنه يضيف مجال الشعور " (جميل صليب، 1981، ص465)، ويقلب الظواهر المختلفة إلى فكرة واحدة، إن عناصر الشعور في حالة الانتباه تتغير على ما هي عليه في حالة طبيعية لأن التصورات كلها تنتقل إلى تصور واحد ويتعذر على الإنسان أن ينتبه إلى شيئين معا في وقت واحد.

المحور الثاني: كرة السلة

إن لعبة كرة السلة من الألعاب التي تتطلب تطوير الصفات البدنية و المهارية للاعبين وهذا حتى يصبح للاعب ذو مقدرة على أن يتأقلم مع جميع الظروف والمتغيرات التي تطرأ على المقابلة لفترة زمنية طويلة بدون أن نخفض كفاءته.

1- ماهية كرة السلة وتاريخها:

هي رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان يتألف كل منهما من خمسة لاعبين يحاول كلاهما إحراز نقاط ضد الآخر عن طريق محاولة التقدم بالكرة وتصويبها لإدخالها في سلة يطلق عليها الهدف " وترتفع عن الأرض بمقدار 10 أقدام (3 أمتار) وفقا لقواعد محددة "(Pierre CHAZAUD, 1973, p 302) وكرة السلة واحدة من أكثر الرياضات شعبية ومشاهدة العالم.

ويتم إحراز النقاط خلال تصويب الكرة داخل السلة الموجودة على الارتفاع المحدد ويفوز الفريق الذي يتمكن إحراز النقاط أكبر من تلك التي يحرزها منافسه في نهاية المباراة.

كما عرفت رياضة كرة السلة أنها " نشاط جوهره المنافسة المنظمة بغرض قياس القدرات البدنية (عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات التطبيقات، دار المعارف، الطبعة الرابعة 1985، ص93)، أما صينوه (نساج) فعرفها أنها "نشاط حركي تنافسي داخلي وخارجي . المردود شارك فيه أفراد وجماعات في إطار مسابقة معيارها التفوق في المهارة البدنية والإتقان (إسلام فريح، 1991، ص 75).

وبمرور الوقت تطورت لعبة كرة السلة لتشمل على طرق لعب فنية شائعة تتعلق بتصويب الكرة وتمييرها والمراوغة بها إلى جانب مراكز اللاعبين والخطط الدفاعية والهجومية. وعلى الرغم من الاهتمام البالغ بقواعد وقوانين لعبة كرة السلة عند ممارستها في المسابقات فقد ظهرت الكثير من الألعاب المشتقة من لعبة كرة

السلة والتي تتم ممارستها بشكل غير رسمي وتعتبر لعبة شعبية التي تستقطب قطاعا جماهيريا كبيرا. (منير جرجس إبراهيم، 1991، ص86)

تمت إقامة أول مباراة رسمية في كرة السلة داخل الصالة في 20 يناير 1892 وشارك فيها (9) تسعة لاعبين " (ياسر دبور، 1997، ص318) وبحلول عام 1897-1898 أصبح العدد القياسي للاعبي كل فريق (5) خمسة لاعبين.

2- القواعد والقوانين:

يتمثل هدف مباراة كرة السلة النهائي في أن يتفوق أحد الفريقين المتنافسين على الفريق الآخر من حيث النقاط التي يحرزها وذلك من خلال رمي الكرة داخل السلة هذا المنافس من أعلى مع العمل على منع هذا المنافس من أن يقوم هو الآخر بذلك، ويطلق على محاولة إحراز النقاط بهذه الطريقة اسم التسديدة (SHDJ).

2-1- قواعد اللعب:

تقسم مباراة كرة السلة إلى أربعة أرباع (أشواط) مدة كل ربع 10 دقائق (على صعيد المباريات الدولية) أو 12 دقيقة على (صعيد مباريات دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية - NBA)، إن الوقت المحتسب في اللعب هو وقت اللعب الفعلي، حيث يتم إيقاف ساعة المباراة عند توقف اللعب ، لذلك فإن مباريات كرة السلة تستغرق بصفة عامة وقتا أطول بكثير من الوقت المحدد لها.

يتحكم في سير المباراة إداريون ، مسؤولون عن تنظيمها ويتألفون من حكم المباراة يطلق عليه اسم " رئيس الطاقم" في مباريات كرة السلة للرجال في دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA) فضلا عن حكام الطاولة، وقد يصل عدد الحكام داخل الملعب إلى ثلاثة حكام ، أما حكام الطاولة فهم مسؤولون عن تتبع النقاط التي يحرزها كل فريق وضبط وقت المباراة وتسجيل الأخطاء (Fouls) الفردية للاعبين والأخطاء الجماعية للفريق. (قاسم حسن حسني، 1998، ص258)

2-2- الأخطاء:

إن القيام بأية محاولة من شأنها إعاقة المنافس بشكل مخالف عن طريق الاحتكاك البدني به يعد أمرا غير قانوني ويطلق عليه خطأ وفي أغلب الأحيان، يرتكب المدافعون هاته الأخطاء ، بيد أن هذا لا يمنع ارتكابها من قبل لاعبين مهاجمين أيضا.

وقد يعتمد الحكم على الناحية التقديرية في احتساب الأخطاء (على سبيل المثال، من خلال الحكم على ما إذا كانت هناك مخالفة للقواعد أم لا) وفي بعض الأحيان تكون الأخطاء مادة للجدل يشار إلى أن آلية الحكم على الأخطاء واحتسابها تتفاوت ما بين مباراة وأخرى وبين مسابقات الدوري، بل وبين الحكام أنفسهم.

من الممكن أن يحتسب ضد اللاعب أو المدرب الذي يظهر سواء في الروح الرياضية، من خلال قيامه مثلاً: بالاعتراض على الحكم أو التشاجر مع لاعب آخر، أكثر خطورة يعرف باسم "الخطأ الفني و تشمل عقوبة هذا الخطأ تنفيذ رميات حرة". ومن الممكن أن يؤدي تكرار الأخطاء إلى التعرض لعقوبة الاستبعاد (Des qualifications) من المباراة وعادة ما يتعرض مرتكب مثل هذه الأخطاء إلى عقوبة الطرد. (علي فهمي البيك، 1992، ص 292).

2-3- الخطأ الشخصي: تعريفه وأنواعه

هو الذي يحدث من لاعب بسبب الاحتكاك بلاعب منافس سواء كانت الكرة في اللعب أو خامدة ولا يجوز للاعب أن يمد ذراعه أو كتفه أو فخذة أو ركبته أو يحني جسمه في وضع غير طبيعي " خارج أسطوانته" كما لا يجوز إتباع أساليب خشنة ضد منافسيه. (محمد فتحي الكردي، 1972، ص 411)، يمكن حصر الخطأ الشخصي في: العرقلة، الاقتحام، الدفاع من الخلف، المسك، الستار الغير قانوني، الاستخدام غير القانوني لليد، الدفع.

2-4- الخطأ المزدوج:

هو الخطأ الذي يرتكبه لاعبان متنافسان خطأ احتكاك الكون في نفس الوقت ضد بعضهما البعض ويحتسب الخطأ ضد اللاعبين ولكن لا يحتسب رميات حرة لأي الفريقين. (Clocite et donne, 1981, p 52.)

2-5- الجزاء:

يسجل خطأ سوء سلوك ضد اللاعب ويتم منح الفريق الآخر رمية أو رميات حرة تتبعها حياة الكرة من منتصف الملعب.

2-6- الخطأ الفني على المدربين أو المساعدين أو البدلاء:

أي تصرف أو اتصال يتم من المدربين أو مساعديهم أو البدلاء ويكون هذا الاتصال غير قانوني أو خالي من الاحترام، ففي هذه الحالة يسجل خطأ فني على اللاعب أو الإداري أو المدرب ويمنح رميتان حرتان للفريق المنافس مع حياة الكرة من منتصف الملعب. (محمد علوي أحسن، 2003، ص 42)

3. واجبات الحكام عند ارتكاب الأخطاء:

جميع الأخطاء التي تحصل من لاعب أو بديل أو مدرب أو مساعد مدرب أو مشجع فريق هي خرق للقواعد.

فعند ارتكاب مخالفة أو خطأ يقوم الحكم بإطلاق صافرته وفي نفس الوقت يقوم بإعطاء إشارته الدالة للإيقاف الساعة من قبل الميقاتي كما يجب على الحكم أن لا يطلقوا صفاراتهم عند تسجيل الكرة في السلة أو بعد

تسجيل رمية حرة أو عندما يستأنف لعب الكرة كما يجب على الحكام تبادل مواقعهم في الملعب بعد كل كرة قفز.

4. صفات لاعب كرة السلة:

يحتاج لاعب كرة السلة إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة السلة وهي الفنية، الخططية، النفسية البدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والإعدادات النفسية إيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

4-1- الصفات البدنية :

تتحد الإنجازات لكرة السلة الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذ كانت المعرفة الخططية له قليلة.

وخلال لعبة كرة السلة ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل هل يميز كرة السلة عن الألعاب الأخرى، ومتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن ينقسم إلى ما يلي:

✓ القابلية على الأداء بشدة عالية .

✓ القابلية على أداء القفز العالي .

✓ القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة ..

إن الأساس في كرة السلة داخل في محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي .(المولى، 1999، ص 62).

4-2- الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة السلة وما يمتلكه من السمات الشخصية، ومن بين الصفات النفسية ما يلي: التركيز، الانتباه، التصور العقلي، الثقة بالنفس.(النقيب، 1990، ص 384).

5. التنافس في رياضة كرة السلة:

تعد المنافسة عادة اجتماعية نجد بعض الأفراد يتجنبونها ويقول " مصدر لعدم الارتياح وللضغط والقلق لدى البعض الآخر (إسلام فريح، 1998، ص 91) في حين أن البعض يبحث عنها من أجل المال والشهرة

"مصدر للنضال والارتياح" وعرف فاليراند وزملاءه vallerand التنافس بأنه " عملية اجتماعية تحدث عندما توجه أنشطة الرياضي للتحقيق مستوى أو هدف معين ويقاس بمقارنة أداء آخرين معينين " (منير جرجس، 1991، ص 33) ويعرف حسن شحاتة سعفان التنافس بأنه " عملية اجتماعية بواسطتها يوجد شخصان او اكثر أو جمعتان أو أكثر في موقف معين تجتهد كل منها في الوصول إلى هدف معين أو اهداف معينة بحيث تصل إلى ذلك الهدف قبل الآخرين، وتنال أكبر قسط منه عند الحصول عليه"(3). كما عرف مكيلو وتامين mecaley et vtaimmen التنافس "بأنه عملية موجهة لتحقيق أهداف خاصة في سياق اجتماعي يسعى فيه بعض الأفراد للفوز " (أسامة كامل راتب، 1997، ص 43)

كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تتميز بسلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير متقطع لذلك يتميز الأداء المهاري هنا بأنه مجموعة من الحركات المترابطة و المندمجة و التي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة التحقيق هدف معتمدا في ذلك على قدراته وصلحياته البدنية وكذلك مهارته وحالته النفسية والعقلية وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الانجاز والفاعلية " وكرة السلة من الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس ايجابي في احتكاك مستمر وعنيف محاولا بكل قواه إحباط جميع القضايا الهجومية والدفاعية التي تتم من قبل المنافس كل ذلك يتم خلال قواعد محددة سلفا لذلك يجب أن يتميز سلوكه الحركي بتناسق وتسلسل ودقة وتوقيت سليم يتناسب مع موقف الخصوم لإحراز أفضل النتائج، وهي نشاط يساهم بنصيب وافر في تنمية قدرات الفرد وتطوير مهارته وتنمية مستوى أدائه وأنه لا يقتصر على النواحي الفردية بل يجب أن تربط بالنواحي الاجتماعية.(عزت محمود الكاشف، 1991، ص 75)

6. أهداف النشاط الرياضي التنافسي في كرة السلة:

يسعى النشاط الرياضي التنافسي إلى الإسهام في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية في مراحل التعليم العام والفني من خلال ما يلي:

✓ نشر الوعي الرياضي الموجه الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم.

✓ غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للرياضة ومنها العمل بمفهوم روح الفريق الوحيد وإدراك البعد التربوي الصحيح للمنافسات الرياضية.

✓ تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة والسلوك القويم عن طريق بعض المواقف في كرة السلة وإلمامهم للثقة بالنفس وتنمية الروح الرياضية.

✓ المساهمة في التخلص من التوتر النفسي وتفرغ الانفعالات واستنفاد الطاقة الزائدة وإشباع الحاجات النفسية والتكيف الاجتماعي وتحقيق الذات.

✓ رفع مستوى الكفاءة البدنية للرياضيين عن طريق إعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات والتوجيهات التي تنمي الجسم والعقل وتحافظ على القوام السليم.

المحور الثالث: المنافسة الرياضية

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو في وجود منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية. إن أسمى ما جاءت به الرياضة للبشرية أن جعلت المنافسة في المجال الرياضي ترجع الفوز للأفضل دون أن تترك أثرا سلبيا على نفسية الخاسر وتعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي حيث أنها الموقف الوحيد لإظهار نتيجة الجهود التدريبية للاعب والجهاز التدريبي و قد يكون ذلك خلال دقائق قليلة وقد يستمر لساعات طويلة.

1- تعريف المنافسة الرياضية:

هناك العديد من التعاريف التي قدمها بعض الباحثين لمفهوم المنافسة ، و من بين التعاريف الذاكرة لمفهوم المنافسة التعريف الذي قدمه مورتنون دويتش 1969 "هي موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين حيث تختلف مكافأة الفائز عن المهزوم ومن أمثلة ذلك أن الفائز يحصل علي الميدالية الذهبية ويليه الفضية ثم البرونزية أما باقي المتنافسين فلا يحصلون علي مكافآت (محمد حسني علاوي ، 2002، ص 28).

ويعرف أحمد أمين فوزي 2001 المنافسة بأنها " موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنيه وعقليه وانفعاليه من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات و تميزها عن قدرات من ينازلهم".

2- أنواع المنافسة الرياضية :

تنقسم المنافسة الرياضية إلى أصناف تبعا للوظائف التي تمارسها و هي أربعة:

1-2- المنافسة التحضيرية :

وظيفةها هي مساعدة إعداد خطة تكتيكي-تكتيكية لمنافسة و تحضير الرياضيين إلى المواجهة.

2-2- المنافسة المراقبة :

تسمح بمراقبة قدرات الرياضيين للتركيز على حالتهم التحضيرية و دور منافسات المراقبة يمكن أن تأخذ بالمنافسة

الرسمية و كذلك المنافسات المنظمة.

2-3- المنافسة الإقصائية :

هي منافسة تستعمل خاصة في الرياضات الفردية و تسمح بتصنيف المشاركين و تكون الفرق التي تشارك في المنافسة الرسمية، تبعا للقوانين المعروفة من قبل (عزت محمود الكشف، 1991، ص12).

2-4- المنافسة الرسمية :

حسب **Planator** أن وظيفتها هي أن تكون فرصة للفوز أو النيل للمرتبة المشرفة و إن المنافسات الرسمية تشكل عنصر لا بديل له من تكوين الرياضيين ، و لهذا السبب توصل المختصون إلى مرحلة تحضيراتهم و يجب احترام الكثير من المبادئ الأساسية ومراعاة:

✓ يجب اختيار المنافسات بإتقان من حيث أيامها و مستوى صعوبتها و ينبغي أن تكون مكيمة في مرحلة التحضير البدني.

✓ لا يمكن للرياضيين المشاركة في المنافسة الرياضية إلا إذا كان مهينا بدنيا، تكتيكا و نفسيا للوصول إلى حل الصعوبات أثناء المقابلة أو المنافسة.

✓ يجب على المنافسات أن تعطي جو المواجهة الشديدة، غير المشروطة في التثبيت التام للوظائف المتبقية.

✓ الصلة بين التدريب و المنافسة يجب أن تكون مخططة من هذين الآخرين ليشمل هذين الآخرين نهاية المرحلة لتطوير التحضير.

3- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية :

لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيرهم من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى، سواء بالنسبة لطبيعة، أو مكونات أو محتويات نوع أو نشاط، أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطئية أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة.

لا يتوقف اثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة مثلا، : الفوز أو الهزيمة، بل يمتد إليه الجانب التربوي الذي يسهم في تأثير على تطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة المعرفية، البدنية، المهارية.

ولقد تناولت العديد من الدراسات التأثير النفسي للمنافسات فيذكر " ماير " أن تلك الدراسات تكمن في ثلاث مجالات رئيسية هي:

✓ أداء اللاعب في الموقف التنافسي

✓ النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.

✓ عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

ويضيف "ماير" إن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي من خلال زيادة الدافعة أن الأفراد سوف يبذلون جهدا اكبر وأداء أفضل وهذا ما يحدث في كثير من الأحوال (رمضان، 2008،

ص118)

- ومن بين أهم الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية النقاط التالية:

- تحظى المنافسات الرياضية بكثير من الثناء والتشجيع والعطف والحماس والمشاركة الوجدانية .
- تتميز المنافسات الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية دون سائر أنشطة الإنسان الأخرى بوضوح تأثير الفوز والهزيمة أو النجاح والفشل، وما يرتبط بكل من نواحي سلوكية بصورة واضحة مباشرة.
- تنفرد المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين، الأمر الذي لا يحدث في كثير من جوانب الحياة اليومية، يختلف اثر الجمهور على الرياضي وفقا للسمات النفسية المميزة له.

- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول الرياضي إحراز الفوز، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للرياضي فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية مثل: رفع شأن الفريق، سمعة النادي، الوطن إذ أن ذلك يعد من أهم القوى التي تحفز الرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية (رمضان، 2008، ص 119)

- ومن المعروف أن لكل لاعب مستوى معين من الاستثارة والتوتر سيساعده على إظهار أفضل أداء رياضي ويطلق على مستوى التوتر والاستثارة المناسبة لكل لاعب مصطلح المستوى الأمثل للتوتر والاستثارة فمستوى معين من الخوف والقلق لدى احد اللاعبين قد يساعده على أفضل أداء، بينما المستوى من الخوف والقلق قد يحول دون تحقيق أداء أفضل لدى لاعب آخر، وترتبط المنافسة بمجموعة من المتغيرات التي تزيد من حدة الانفعالات لدى اللاعب، ومن ثم قد تحيده على المستوى الأمثل له من التوتر والاستثارة، الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة (الدين، 2001، ص21).

المحور الرابع: الدراسات السابقة:

يعتبر موضوع قلق المنافسة الرياضية من المواضيع التي أعيرت اهتماما واسعا من قبل المختصين لما يكتسبه الجانب النفسي من أهمية كبيرة في التدريب والمنافسة لدى الممارسين ولهذا سنعرض بعض الدراسات العربية والأجنبية والمرتبطة والتي لها علاقة ببحثنا.

1- الدراسات العربية

✓ **الدراسة الأولى: قطشة عبد القادر** مذكرة لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان الدراسة : **تأثير القلق**

على الرياضيين الجزائريين، أجريت سنة 2002.

تساؤلات الدراسة:

- ما هي المصادر والعوامل المساعدة للقلق لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة ؟

- ما هي الانعكاسات السلبية الأكثر تأثيرا على نفسية اللاعبين ؟

- ما هي درجة ومستوى القلق السلبي الذي يؤثر على أداء اللاعبين خلال المنافسة ؟

أهداف الدراسة: يهدف البحث هذا إلى دراسة النفسية للرياضيين و بالتحديد للحالة الانفعالية و التي تعرف بالقلق هذه الأخيرة لها تأثير كبير في تدني مستوى الفريق.

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي

عينة البحث هي 16 لاعب واستعملت الطريقة القصدية.

أهم النتائج: لإعداد النفسي أهمية كبيرة في إعداد الرياضي فلا نستطيع أن نتصور منافسة أو تدريب بدونه لأنه يعمل على تعبئة وتنشيط وتطوير و شحن قدرات اللاعب للتنافس بأعلى ما يملك من إمكانيات خاصة النفسية منها.

الاقتراحات:

- إتباع طرق عصرية في تحضير الفريق وخاصة الجانب النفسي.

- إعطاء بعض الحرية للاعبين في إتخاذ القرارات.

- يجب على المدرب معرفة كل عناصر فريقه.

✓ **الدراسة الثانية:** دراسة الباحث باسم سامي الشهيد، لنيل شهادة ماجستير، عنوان الدراسة: **علاقة**

القلق كحالة وكسمة بأداء الرمية الحرة للاعبين كرة السلة، أجريت سنة 2009.

تساؤل الدراسة :

لقد لمس الباحث من خلال مشاهدته للمباريات المحلية أن بعض اللاعبين يخفقون أحيانا في تنفيذ الرمية الحرة بالرغم من المستوى الجيد الذي يتمتعون فيه وهذا الإخفاق يعزى إلى انه هناك بعض الانفعالات

النفسية ومنها القلق الذي ينتاب اللاعب عند الأداء وسوف يؤثر بطبيعة الحال على أدائه حيث أن تأثير القلق لا ينحصر على الناحية النفسية فحسب بل يتعدى ذلك إلى النواحي الجسمية.
هدف الدراسة :

التعرف على القلق وأداء الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة.
التعرف على العلاقة بين القلق كحالة و كسمة وأداء الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة.
فرضيات الدراسة:

يفترض الباحث وجود علاقة بين القلق كحاله وكسمة للاعبين في أداء الرمية الحرة بكرة السلة.
المنهج المتبع : استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح ، حيث أن الدراسات المسحية (تهتم بالحاضر وتدرس الحالة بشكل أعمق مع تزويد الباحث بالمعلومات التفصيلية والتحليلية وتسمى دراسة الوضع الراهن.

العينة و كيفية اختيارها : استعمل الباحث **الطريقة العمية لاختيار العينة** وعددها 13 لاعب كرة سلة من لاعبي كلية التربية البدنية بجامعة ذي قار بالقادسية العراق من أصل (15) لاعبا بعد أن استبعد الباحث لاعبين لأجل التجربة الاستطلاعية حيث بلغت نسبة العينة (86%) من مجموع المجتمع الأصلي.
أداة البحث : مقياس مهارات التصويب، استمارة لقياس قلق الحالة وقلق السمة لدى الرياضيين.
أهم النتائج التي توصل إليها البحث:

1. ظهور نتائج مختلفة لتأثير قلق الحالة وقلق السمة على اللاعبين في أداء الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة وبدرجات متوسطة ومرتفعة.
2. ظهور علاقة ارتباط غير معنوية بين قلق الحالة والرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة.
3. ظهور علاقة ارتباط معنوية بين قلق السمة والرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة.

أهم التوصيات:

أوصى الباحث بالتوصيات التالية:

1. زيادة عدد ساعات التدريب الخاصة بمهارة الرمية الحرة لما تشكله من أهمية في لعبة كرة السلة.
2. التأكيد على الأداء المهاري الذي يزيد من دقة أداء اللاعبين لتنفيذ المهارة.
3. تهيئته اللاعبين نفسيا قبل دخولهم إلى المنافسة لغرض إبعاد القلق المعوق للأداء عنهم.
4. إجراء بحوث مشابهة للتعرف على مدى الاستفادة من القلق الميسر في فعاليات رياضية أخرى.
5. اهتمام المدربين بشكل متواصل إلى مستويات القلق التي ترافق اللاعبين خلال المباريات وتوجيهها بالشكل الذي يقوم اللاعب والفريق في تحقيق الانجاز الرياضي.

✓ **الدراسة الثالثة :** دراسة الباحث برنان شريف مصطفى، لنيل شهادة ماجستير، عنوان الدراسة، **قلق**

المنافسة الرياضية و علاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، أجريت سنة 2009.

تساؤل الدراسة :

هل لقلق المنافسة الرياضية علاقة بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم؟

هدف الدراسة :

تمثل في تسطير خطة للتحضير النفسي للاعبين و الحث على زيادة تكوين المدربين فيما يخص التحضير النفسي و العمل على الحد من هذه الظاهرة في وسط لاعبي كرة القدم.

فرضيات الدراسة:

1- شعور أغلب اللاعبين بالتوتر و القلق النفسي أثناء المنافسة سببها يعود إلى نقص التحضير النفسي.

2- نقص الثقة بالنفس و إن لم نقل انعدامها بين اللاعب و مدربه بسبب نقص الاتصال بينهم.

3- نقص الأخصائين النفسيين بسبب نقص التحضير النفسي لدى اللاعبين.

4- تركيز المدربين على الجانب البدني و التقني و التكتيكي لتحقيق نتائج و إعطاء الجانب النفسي أهمية قليلة و هذا الأخير له ردود فعل في إحراز نتائج أفضل.

المنهج المتبع: استعمل الباحث المنهج التجريبي.

العينة و كيفية اختيارها: استعمل العينة العشوائية تمثلت في 20 لاعبا و 10 مدربين.

أداة البحث: مقياس للمدربين و اختبار للاعبين.

أهم النتائج التي توصل إليها:

1- يتميز لاعبو كرة القدم المستوى الأول صنف أكابر بأبعاد متعددة من قلق المنافسة (الثقة بالنفس، القلق المعرفي، القلق البدني)

2- يتميز لاعب كرة القدم بأبعاد مختلفة لدافعية الإنجاز و هي: دافع إنجاز النجاح و دافع تجنب الفشل.

3- وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيا بين قلق المنافسة و دافعية الإنجاز و أبعادها.

4- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز بين فئة ذوي المستوى المنخفض و فئة ذوي المستوى المرتفع من قلق المنافسة.

5- يوجد اختلاف أو فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المنافسة حسب متغير الخبرة و نتائج الفرق.

أهم الاقتراحات:

- 1- التركيز على التحضير النفسي للاعبين.
- 2- ضرورة توفير أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- 3- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- 4- خلق جو للمنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- 5- ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية من جهة ولجان الأنصار من جهة أخرى للنهوض بالثقافة الرياضية.

✓ **الدراسة الرابعة:** دراسة الباحث وقاس حكيم، مذكرة ماجستير بعنوان: تأثير القلق على الإنجاز الرياضي عند صانع الألعاب في الكرة الطائرة - صنف أشبال، أجريت سنة 2011 .

تساؤل الدراسة:

ما مدى تأثير القلق على الإنجاز الرياضي عند المعد في الكرة الطائرة صنف أشبال.

أهداف الدراسة:

- إيجاد الحلول المناسبة للتخفيف من حدة القلق أثناء المنافسة.
- معرفة مستوى و خبرة المدربين في التعامل و مواجهة قلق المنافسة.
- تحسين مستوى السيطرة على القلق أثناء المنافسة.
- معرفة أسباب القلق لدى معدي الكرة الطائرة أثناء المنافسة.

فرضيات الدراسة:

- 1- التأثير السلبي للقلق على مستوى الإنجاز لدى المعدين راجع إلى نقص التحضير النفسي.
- 2- نقص تكوين المدربين في جانب التحضير النفسي ينعكس على أداء المعدين.
- 3- إدراك المعدين لأهمية منصبهم في الفريق يؤدي إلى شعورهم بالقلق.

المنهج المتبع: تماشيا مع طبيعة الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي.

العينة و كيفية اختيارها: استعمل العينة العشوائية تمثلت في 20 معدا من بين 42 معد و 10 مدربين من بين 21 مدرب في الكرة الطائرة.

أداة البحث: استعمل الباحث أداة الاستبيان موجه لكل من المعدين و المدربين.

أهم النتائج التي توصل إليها:

- 1- المعد أهم لاعب في الكرة الطائرة و ذو مسؤولية كبيرة في الفريق.
- 2- القلق من أكبر المشاكل التي يعاني منها المعد في مرحلة المراهقة.
- 3- مرحلة المراهقة من أهم و أصعب مراحل النمو و هي مرحلة نمو سريعة و حساسة.

4- التحضير النفسي دور كبير و أهمية بالغة في إنجازات و مردود المعد

أهم الاقتراحات التي أوصى بها الباحث:

- 1- الاهتمام بتكوين و تدريب الأصناف الصغرى خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.
- 2- إعطاء الأولوية و الاهتمام الأكبر للتكوين الذهني للاعبين و المعدين بصفة خاصة.
- 3- الاعتماد على مقاييس علمية دقيقة في انتقاء و اختبار المعدين عند الأصناف الصغرى.
- 4- ضرورة تكوين المدربين تكويناً جيداً و خاصة تكوينهم في مجال التحضير النفسي.
- 5- يجب على المدربين أن يولوا التحضير النفسي الخاص بالمعدّين أولوية و اهتماماً كبيرين.
- 6- يجب أن يكون التحضير النفسي مخططاً تخطيطاً جيداً أو مبرمجاً بدقة حسب برامج المنافسة و لا يكون ظرفياً.

2- الدراسات الأجنبية:

✓ الدراسة الأولى: برسلر وبيبر 1992

تحت بعنوان التعرف على القلق التنافسي ومصادر القلق بين لاعبي ألعاب القوى وكرة القدم في مدارس الثانوية، واستخدم الباحثان اختبار القلق التنافسي للرياضيين وذلك للتعرف على العلاقة بين المصادر المعروفة للتكيف مع القلق التنافسي، وتظهر أهمية هذه الدراسة بصفة خاصة في معرفة الارتباط بين مصادر التكيف والقلق للاعبين ألعاب القوى وكرة القدم، وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الدرجات التي تحققت في الاختبارين تحليل الانحدار وهما (الثقة والقبول) كانت عوامل لها قيمة تنبؤية لخاصية القلق التنافسي.

✓ الدراسة الثانية : دراسة بارفت وهاردي 1993

والتي هدفت إلى معرفة تأثير حالة القلق التنافسي في مجال الذاكرة ومهام الذاكرة ومهام متابعة المرتدة من اللوحة بين لاعبي كرة السلة وكانت نواحي الأداء تتمثل في عمل متعلق بالذاكرة قصيرة المدى والخاصة بنقل المعلومات بمهارة.

✓ الدراسة الثالثة: "سكوت" و "ويلسون 1994"

قام كل منهما بدراسة هدفت إلى التعرف على درجة القلق لعينة مكونة من 36 لاعبا من الأطفال وطبق الباحثان المنهج الوصفي مستخدمين مقياس حالة القلق وسمة القلق لسبيلبيرجر، وقد أظهرت النتائج ارتفاع مستوى القلق عند الأطفال في المباريات الصعبة مقارنة مع المباريات السهلة.

3- تحليل ومناقشة الدراسات السابقة:

يتضح لنا من العرض السابق للدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة باهتمامات الدراسات الحالية أنها تميزت بما يلي:

اهتم عدد من الدراسات بدراسة حالة القلق منافسة الرياضية ومصادرها ومستوياته وعلاقته بالأداء تعدد البيئات التي أجريت فيها الدراسات فمنها العربية والأجنبية. تتوعت بين الدراسات الحديثة والقديمة وقد تم الاستفادة في الدراسات السابقة:

- تحديد مشكلة الدراسة.
- صياغة تساؤل الدراسة .
- تحديد المعالجات الإحصائية .
- ساعدتنا هذه الدراسات في تفسير نتائج الدراسة الحالة والاسترشاد بها في مناقشة هذه النتائج .
- اختيار الاستبيان المناسب الذي يتناول حالة قلق المنافسة.
- تحديد وسائل جمع البيانات والمعلومات.
- تحديد المنهج المناسب للدراسة.
- مقارنة النتائج المتوصل إليها بنتائج الدراسات السابقة.
- تجنب الأخطاء التي صادفت البحوث الأخرى.

4-التعليق على الدراسات

من البديهي و المعروف أن الدراسة العلمية و البحث العلمي على وجه الخصوص يتم بطابعه التراكمي ، فما من دراسة أو بحث إلا و جاءت بعده دراسات و بحوث عديدة قد تناولت هذه المواضيع بالشرح و التحليل، أو تشترك في بعض المعاني أو الجوانب و بذلك تتشكل هذه الدراسات.

و من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة و المشابهة لموضوعنا" مدى تأثير القلق على درجة الإنتباه (حدة التركيز) أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة لنادي اتحاد تبسة صنف أشبال (15-17) سنة" اعتمدت الدراسات على المنهج الوصفي و التجريبي بأدوات مختلفة متمثلة في الاستبيان، اختبارات و مقاييس وتبيين النتائج المتوصل إليها إلى أهمية و دور التحضير النفسي قبل أو بعد الدخول في المنافسة و بالتالي يجب إعطائه أهمية و ذلك لما يترتب عليه على نفسية اللاعب إن لم تعطه حقه كما يجب يجعل الرياضي في اضطرابات نفسية كالقلق وحدة التركيز والشعور بعدم القدرة على الأداء الجيد أحيانا و قد وجد التدريب النفسي بأهداف و إجراءات و أدوات تحد من أثر هذه المشاكل بحيث يجب الرفع من شأن التحضير النفسي فهو جزء من التدريب الرياضي الحديث و من بين المشاكل التي يعالجها : حالة التوتر و القلق في المنافسة قبلها أو بعدها الذي له أثار و انعكاسات على أداء اللاعب و على تماسك الفريق و نتائجه و هذا

يعني أن المشاكل النفسية (التوتر) له أسباب وعوامل مرتبطة وله سوابق وخلفيات يجب تحديدها ومعالجتها بطرق علمية مضبوطة ، و التغلب على هذه المشاكل يعتمد على تخطيط شامل وفق إستراتيجية مدروسة في التحضير النفسي و التي تعني بدورها توفر التكوين الجيد و معرفة ذات مستوى عالي للمدربين. و الهدف من كل هذا هو التوصل إلى نقاط أساسية مشتركة بين الدراسات السابقة و المشابهة خلاصتها أن محاربة " التوتر و القلق " تتركز على تكوين المدرب في التحضير النفسي بشكل أساسي للتركيز على هذا الجانب بشكل أكبر لمواجهة القلق الذي يعتبر من أكبر المشاكل التي يعاني منها اللاعبون بصفة عامة.

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق يمكن أن نستنتج أن القلق من اكبر الصعوبات التي تواجه اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة، والذي يترك اثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، حيث انه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، والذي بدوره أن يؤثر على حدة الانتباه والتركيز لدى اللاعب وخاصة خلال المنافسة الرياضية ولاسيما وما ينجر عن ذلك من ضغط كبير على الرياضي.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا ودراسته دراسة ميدانية، حتى تعطيه منهجية علمية حيث أن البحوث العلمية عموماً تهدف إلى الكشف عن الحقائق، و تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، ومصطلح المنهجية يعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن الوظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها ، وتحليلها من اجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها.

إن موضوع دراستنا حول مدى " تأثير القلق على درجة الانتباه (حدة التركيز) أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة - دراسة ميدانية لنادي اتحاد تبسة صنف أشبال (15-17) سنة سوف نتحقق من الفرضيات التي وضعناها، وذلك من خلال إخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وفي طيات الفصل الميداني سوف نتعرض إلى منهج البحث والدراسة الاستطلاعية و مجتمع البحث وعينته ومجالاته ومتغيرات وأدوات جمع البيانات والأسس العلمية للأداة المستخدمة والدراسة الإحصائية وإجراءات البحث.

1- منهج الدراسة

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية لاختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج "هو الفريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج" (أحمد أزهر السماك وآخرون، 1980، ص 44).

تماشياً مع طبيعة الدراسة الحالية اتبعنا المنهج الوصفي، والمنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما ويعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وإخضاعها للدراسة. (طاهير، 2003، ص 18)

و يعد المنهج الوصفي من أحسن الطرق التي تنتم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التطرق لآرائهم وزيادة على هذا فطبيعة موضوع البحث تتطلب مثل هذا المنهج الذي يرتبط بوصف تحليلي لمركبات الواقع الذي يقوم الباحث بدراسته و يعتمد على استقراء إجراء الموضوع المدروس و قياس الارتباطات القائمة بين هذه الأجزاء باستعمال أرقام و بيانات إحصائية فهو الأنسب لمعرفة مدى تأثير القلق على درجة الانتباه في المنافسة الرياضية.

2- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في عملية طبع وتوزيع الاستبيان على المبحوثين وإجراء المقابلة مع اللاعبين، قمنا بإجراء دراسة استطلاعية لفريق كرة السلة إتحاد تبسة صنف صنف أشبال (15-17) سنة ، قصد الاطلاع عن قرب عن خفايا الموضوع وإثرائه.

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث

الميدانية، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها. (عثمان حسن عثمان، 1998، ص 22).

3-مجتمع الدراسة وعينة البحث:

3-1-مجتمع البحث:

هو جميع أفراد المجتمع الأصلي والمكون من لاعبي نادي اتحاد تبسة لكرة السلة صنف أشبال (15-17) سنة والبالغ عددها 30 لاعبا.

3-2- عينة البحث:

بلغ عدد عينة الدراسة 20 لاعبا من لاعبي نادي اتحاد تبسة لكرة السلة صنف أشبال (15-17) سنة و العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، بغية الوصول إلى نتائج قابلة لتعميمها على المجتمع الكلي للدراسة، يمكن تعريف هذه العينة كما يلي: هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين " وهي ذلك النوع الذي يعطي احتمالات متساوية ومتكافئة للاختيار عن كل وحدة من المجتمع الأصلي. (الرشيدي، 2000، ص20).

3-3- طريقة إختيار العينة

حرصا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة مسحية من اللاعبين دون قيود أو خصائص وتم توزيع الاستبيان على جميع أفراد العينة وعددها 20 استمارة، وهو عدد استمارات الاستبيان الخاضعة للدراسة.

4-مجالات الدراسة:

4-1- المجال البشري: يتمثل في لاعبي نادي اتحاد تبسة لكرة السلة صنف أشبال (15-17) سنة وكان عددهم 20 لاعب من المجتمع الأصلي الذي بلغ 30 لاعب.

4-2- المجال المكاني: وقد قسم إلى جانبين وهما:

✓ **الجانب النظري:** لقد قمنا بالبحث في مختلف المراجع والمصادر والمكتبات منها مكتبة المعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة العربي التبسي، ومكتبات أخرى.

✓ **الجانب التطبيقي:** تم توزيع الاستبيان على لاعبي كرة السلة صنف أشبال (15-17) سنة.

3-4- المجال الزمني: قمنا بالدراسة النظرية للموضوع بداية من شهر نوفمبر 2019 إلى غاية شهر ديسمبر 2020، لندخل بعدها مباشرة في الدراسة التطبيقية للبحث بدءا من شهر جانفي إلى فيفري 2020.

5-ضبط متغيرات البحث:

بناء على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية.

5-1- المتغير المستقل: هو الأداة التي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير و ذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى، و تكون ذات صلة بها، كما أنه هو السبب في علاقة السبب و النتيجة، أي العامل المستقل الذي يزيد من خلال القياس النواتج وفي بحثنا هذا المتغير المستقل يتمثل في: **عنصر القلق.**

5-2- المتغير التابع: يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع وفي بحثنا هذا المتغير التابع يتمثل في : **درجة الانتباه (حدة التركيز).**

6-الأدوات المستعملة في البحث:

❖ **الاستبيان:** هي وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلم إلى مبحوثين يتم اختيارهم من أجل القيام بدراسة موضوع معين، فيقومون بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة ويتم إعادتها ثانية إلى الباحث.

كما يعرف على انه "وسيلة من وسائل البحث الشائع، وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت والتكيف، حتى من إجابيات الاستبيان يكمن في تجميع المعلومات المناسبة للبحث والتي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما العيوب تكمن في فقدان الإيصال الشخصي بأفراد العينة وأيضا في صعوبة التأكد من المعلومات، إذ تبقى المتوصل إليها نسبيا .(شلبي، 1992 ، ص 25)

فهي تعد أهم أدوات البحث التي اعتمدنا عليها، حيث تم إعداد أسئلة الاستمارة التي حاولنا أن تكون شاملة لجميع ما جاء في الجزء النظري وقد راعينا عند صياغة الأسئلة في الاستمارة التالية:

- ✓ صياغة الأسئلة بطريقة واضحة وسهلة.
 - ✓ ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها.
 - ✓ احتواء هذه الاستمارة على أسئلة مغلقة وأخرى مفتوحة يجيب عليها أفراد العينة بنعم أو لا و أخرى ب دائما و أحيانا ونادرا.
- و قد تمت صياغة أسئلة الاستبيان و ترتيبها وفق ما تتطلبه الإمكانيات المتوفرة في العينة خصوصا وبيئة الميدان الرياضي عموما، و قسمت عبارات الاستبيان إلى ثلاث محاور:
- المحور الأول :** من السؤال الأول إلى غاية السؤال الثامن و الذي يدور حول الدور الذي يلعبه الجمهور في التأثير على درجة انتباه للاعبي كرة السلة.
- المحور الثاني :** من السؤال التاسع إلى غاية السؤال السابع عشر ، و الذي يدور حول الدور الذي تلعبه طبيعة ومستوى المنافسة و كذا أهميتها في التأثير على تركيز اللاعبين.
- **المحور الثالث:** من السؤال الثامن عشر إلى السؤال الخامس والعشرون والذي يدور حول الدور الذي يلعبه التحكيم في التأثير على نفسية اللاعبين.

7- الأسس العلمية للأدوات البحث:

7-1- صدق الاستبيان:

إن المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث انه شروط تحديد صلاحية الاختبار (راتب، 1999، ص224) ويعني كذلك صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما اعد لقياسه. (خفاجة، 2002، ص167) للتأكد من صدق أداة الدراسة قام الباحث باستخدام صدق المحكمين.

للقوف على مدى تناسب أسئلة الاستبيان مع أهداف الدراسة، و باستخدام طريقة استطلاع آراء المحكمين، قمنا بعرضها على مجموعة من الأساتذة يشهد لهم بتجربة وخبرة كبيرين في مجال البحث العلمي و كذلك ميدان تدريس التربية البدنية والرياضية للأخذ بأرائهم في ما يخص بعض التعديلات حول الاستمارة، وقد استفدنا من الملاحظات التي حصلنا عليها وعلى هذا الأساس تم استبعاد عدد من العبارات التي اقترحوا حذفها لغموضها ، و إضافة بعض العبارات التي رأوا أن من الأنسب إضافتها وبهذا تم إخراج الشكل النهائي لاستمارة الاستبيان، و بعد ذلك تم عرضها مرة أخرى على الأساتذة و المحكمين معهد علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية لجامعة تبسة قصد تحكيمها، و قد أجمعوا على صدق فحوى الاستبيان لهذه الدراسة وتحقيق الغرض الذي وضعت من أجله.

7-2- ثبات الاستبيان:

يقصد بثبات الاستبيان؛ أنها تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع الاستبيان أكثر من مرة على أفراد العينة تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى، أن ثبات الاستبيان؛ يعني الاستقرار في نتائج الاستبيان، وعدم تغييرها بشكل كبير، فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة، عدة مرات، خلال فترات زمنية معينة، وقد تم التحقق من ثبات استبيان الدراسة، من خلال معامل ألفا كرونباخ، والجدول رقم (01) يبين معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبيان.

الجدول رقم: (01): يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لأداة الدراسة

النتيجة	عدد الأسئلة	معامل ألفا كرونباخ	محاور الاستبيان
ثابت	08	0.720	المحور الأول
ثابت	09	0.840	المحور الثاني
ثابت	08	0.870	المحور الثالث
ثابت	25	0.890	جميع فقرات الاستبيان

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرونباخ لكل محاور الاستبيان تتراوح بين (0.720- وهي معاملات مرتفعة، وكذلك معامل ألفا لجميع محاور الاستبيان معا بلغ 0.890 وهذا يدل على أن قيمة الثبات مرتفعة لأداة الدراسة ذات ثبات كبير مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة الاستبيان وصلاحيته لتحليل وتفسير نتائج الدراسة واختبار فرضياتها.

وجود - تجدر الإشارة إلى أن معامل الثبات ألفا كرونباخ تتراوح بين (0 - 1) وكلما اقترب من الواحد؛ دل على وجود ثبات عال، وكلما اقترب من الصفر؛ دل على عدم وجود ثبات، وان الحد الأدنى المتفق عليه لمعامل ألفا كرونباخ 0.6.

ومنه نستنتج أن أداة الدراسة التي أعدناه لمعالجة المشكلة المطروحة هي صادقة وثابتة في جميع أسئلتها وهي جاهزة للتطبيق على عينة الدراسة.

7-3- إجراءات التطبيق الميدانية

بعد الرجوع إلى الخلفية النظرية وعدد من الدراسات السابقة المشابهة و ذات العلاقة بموضوع الدراسة، حيث أننا قبل الشروع في بناء الاستبيان أجرينا الدراسة الاستطلاعية بتاريخ 10 جانفي 2020 تم فيها استكشاف وتحديد عينة الدراسة وإجراء بعض المقابلات مع لاعبين، و بناءا عليها ساعدتنا في تحديد فرضيات الدراسة قمنا من خلالها بتصميم أسئلة الاستبيان.

في المرحلة الثانية وبعد تصميم الاستبيان ، قمنا بالتأكد من صدق أداة الدراسة اعتمادا على صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث تم توزيعه على مجموعة من الأساتذة في مختلف الاختصاصات، بعدها قمنا بإجراء التعديلات بناءً على ملاحظات الأساتذة المحكمين، وبعد موافقة الأستاذ المشرف تم ضبط الاستبيان في صورته النهائية، تم توزيع استمارة الاستبيان على 10 لاعبين من مجتمع الدراسة بغية التأكد من ثبات الأداة، ليتم إعادة توزيعها بعد أسبوع على نفس الأفراد. بعد أن تأكدنا من مناسبة وثبات أداة الدراسة تم توزيع الاستبيان على عينة الدراسة التي بلغت 20 لاعبا، ثم تم استرجاع الاستبانات الموزعة بتاريخ 20/02/2020 وتم تفريغها ومعالجتها إحصائيا وتحليلها .

8- الأساليب الإحصائية:

- ❖ برنامج الحزم الإحصائية (spss) تم الاستعانة في هذه الدراسة ببرنامج الحزم الإحصائية لإصداره الرابع والعشرون و الذي هو أحد أهم وأشهر حزم البرامج الجاهزة في مجال المعالجة الإحصائية للبيانات ، إذ يتمتع هذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي البرامج المماثلة ، وأهم هذه الخصائص، بساطة الاستخدام وسهولة الفهم.
- ❖ اختبار كاي تربيع: لدلالة الإحصائية على وجود فروق في إجابات العينة على أسئلة أداة الدراسة.
- ❖ المعادلة الإحصائية لتحويل التكرارات إلى نسب مئوية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحليل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسبة مئوية وهي تتلخص في المعادلة التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات} (100 \times)}{\text{عدد أفراد العينة}} =$$

خلاصة الفصل:

لقد كان هذا الفصل بمثابة القاعدة الأساسية للدراسة الميدانية، وذلك من خلال الإطّلاع على الطريقة المنهجية، والإجراءات المنهجية للعمل الميداني، فيما يخص كل من الاختبارات المستعملة، عينة البحث، مجالات الدراسة، والدراسة الإحصائية، حيث أن هذه الإجراءات تمثل أسلوباً منهجياً في أي موضوع بحث علمي، بالإضافة إلى الأهمية التطبيقية التي تساعد الباحث على تحليل النتائج المتوصل إليها، وتأكيد العمل الميداني بأسلوب علمي منهجي سليم.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

تمهيد:

إن نتائج البحث العلمي تستدعي ضرورة عرض النتائج التي توصلت إليها نتائج الدراسة الميدانية وتحليلها، وهذا كله من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث علمي، واحتوى هذا الفصل على دراسة وتحليل النتائج المتحصل عليها، وكذا مقابلتها مع الفرضيات والدراسات المشابهة.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1 - تحليل ومناقشة النتائج:

المحور الأول: دور الجمهور في التأثير على درجة انتباه للاعبي كرة القدم

السؤال 01: هل ضغط مناصري الخصم يؤدي إلى خفض مستوى تركيزك أثناء المقابلة ؟

الجدول رقم (2): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

القرار	مستوى الدالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
				-5.66	6.66	%05	1	أبدا
				-2.66	6.66	%20	4	أحيانا
				8.34	6.66	%75	15	دائما
				////		%100	20	المجموع
دال عند 0,01	0,00	29,45	02					

من خلال الجدول أعلاه رقم (2) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (20) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (01) فرداً بنسبة مئوية بلغت 05%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (4) أفراد بنسبة مئوية قدرت بـ 20%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 75% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "نعم" والبالغ عددهم (15) فرداً، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء

إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 29.45 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الثالثة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

السؤال 02: عندما يطرأ أسلوب عدواني من الجمهور باتجاهكم هل يؤثر على درجة انتباهكم ؟

الجدول رقم (3): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

القرار	مستوى الدالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتوقع والمشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
دال عند 0,01	0,00	18.95	02	-5.66	6.66	5%	1	أبداً
				1.34	6.66	40%	8	أحياناً
				4.34	6.66	55%	11	دائماً
				////		100%	20	المجموع

من خلال الجدول أعلاه رقم (3) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (20) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (02) بالبديل "أبداً" وقد بلغ عددهم (01) فرداً فقط بنسبة مئوية بلغت 5%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحياناً" والبالغ عددهم (08) أفراد بنسبة مئوية قدرت بـ 40%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 55% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "تعم" والبالغ عددهم (11) فرداً، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 18.95 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الثالثة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

السؤال 03: ألا تعتبر دور جمهور الخصم مؤثر على مستوى أدائك بالعمل على فقدانك للتحكم و النفرة و بالتالي القلق و تشتت درجة إنتباهك؟

الجدول رقم (4): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

القرار	مستوى الدالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
				-2.34	6.66	%15	3	أبدا
				1.34	6.66	%40	8	أحيانا
				2.34	6.66	%45	9	دائما
				////		%100	20	المجموع

من خلال الجدول أعلاه رقم (4) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (20) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (03) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (03) أفراد بنسبة مئوية بلغت 15%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (08) فرد بنسبة مئوية قدرت ب 40%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 45% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائماً" والبالغ عددهم (09) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت ب 6.20 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α= 0.05)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الثالثة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

السؤال 04: هل عندما تحدث فوضى في المدرجات تساعد على تشتت إنتباهك ؟

الجدول رقم (5): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

القرار	مستوى الدالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
				00	00	%00	00	أبدا
دال	0,00	32.40	01	-9.0	10.0	%05	01	أحيانا
عند				9.0	10.0	%95	19	دائما
0,01				/////		%100	20	المجموع

من خلال الجدول أعلاه رقم (5) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (20) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين ، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (04) بالبديل "أحيانا" وقد بلغ عددهم (01) فرداً فقط بنسبة مئوية بلغت 05%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 95% تمثل المجموعة الثانية التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائماً" والبالغ عددهم (19) فرداً، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 32.40، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين ولصالح المجموعة الثانية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

السؤال 05: هل تفقد تركيزك في بعض أوقات المباراة نتيجة ضغط جمهور الخصم؟

الجدول رقم (6): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

القرار	مستوى الدالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
دال عند 0,01	0,00	36.05	02	-5.66	6.66	%05	1	أبدا
				-2.66	6.66	%20	4	أحيانا
				8.34	6.66	%75	15	دائما
				////		%100	20	المجموع

من خلال الجدول أعلاه رقم (6) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (20) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (05) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (01) فردا بنسبة مئوية بلغت 05%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (04) أفراد بنسبة مئوية قدرت بـ 20%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 75% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائما" والبالغ عددهم (15) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 36.05 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α= 0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات الثلاث ولصالح المجموعة الثالثة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

السؤال 06: هل ترتفع معنوياتك و أنت تدخل إلى الميدان و تحد جمهورا غيرا ؟

الجدول رقم (7): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

القرار	مستوى الدالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
دال عند 0,01	0,00	18.05	02	-3.66	6.66	%15	3	أبدا
				-3.66	6.66	%15	3	أحيانا
				7.34	6.66	%70	14	دائما
				////		%100	20	المجموع

من خلال الجدول أعلاه رقم (7) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (20) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (06) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (03) أفراد فقط بنسبة مئوية بلغت 15%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (03) أفراد كذلك بنسبة مئوية بلغت 15%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 70% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائماً" والبالغ عددهم (14) فرداً، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت ب 18.05، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α= 0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات الثلاثة لصالح المجموعة الثالثة ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

السؤال 07: هل تفاعل جمهور الخصم مع هدف الخصم يحظ من تركيزكم ؟

الجدول رقم (8): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

القرار	مستوى الدالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
				00	00	%00	00	أبدا
دال	0,00	32.40	02	-9.0	10.0	%05	1	أحيانا
عند				9.0	10.0	%95	19	دائما
0,01				/////		%100	20	المجموع

من خلال الجدول أعلاه رقم (8) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (20) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين ، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل "أحيانا" وقد بلغ عددهم (01) فرداً واحداً فقط بنسبة مئوية بلغت 05%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 95% تمثل المجموعة الثانية التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائماً" والبالغ عددهم (19) فرداً، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 32.40، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا (α= 0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين ولصالح المجموعة الثانية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

السؤال 08: هل تعتقد أن الجمهور يزيد الضغط عليكم حتى تفقدوا التركيز في المقابلات الهامة ؟

الجدول رقم (9): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

القرار	مستوى الدالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
غير دال عند 0.05	0.20	3.20	02	-2.66	6.66	%20	4	أبدا
				1.34	6.66	%40	8	أحيانا
				1.34	6.66	%40	8	دائما
				////		%100	20	المجموع

من خلال الجدول أعلاه رقم (9) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (20) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (08) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (04) أفراد بنسبة مئوية بلغت 20%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (08) فرد بنسبة مئوية قدرت ب 40%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 40% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائماً" والبالغ عددهم (08) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت ب 3.20 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α= 0.05)، وبالتالي فإنه ليس هناك فرق غير دال إحصائياً بين المجموعات الثلاث، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

المحور الثاني : أهمية المقابلة تؤثر سلبا على حدة و تركيز الانتباه عند اللاعبين.

السؤال 09: هل طول فترة المباراة وأنت محافظ على درجة عالية من انتباهك ؟

الجدول رقم (10): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09)

القرار	مستوى الدالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
				-3.66	6.66	%15	3	أبدا
				6.34	6.66	%65	13	أحيانا
				-2.66	6.66	%20	4	دائما
				////		%100	20	المجموع
دال عند 0.01	0.00	18.20	02					

من خلال الجدول أعلاه رقم (10) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (20) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (09) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (03) أفراد بنسبة مئوية بلغت 15%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (13) فرد بنسبة مئوية قدرت ب 65%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 20% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائما" والبالغ عددهم (04) أفراد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت ب 18.20 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الثانية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

السؤال 10: هل ترتكب أخطاء كثيرة نتيجة قلة التركيز أثناء المنافسات الهامة ؟

الجدول رقم (11): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (10)

القرار	مستوى الدالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
غير دال عند 0.05	0.08	4.85	02	-2.66	6.66	%20	4	أبدا
				0.34	6.66	%35	7	أحيانا
				2.34	6.66	%45	9	دائما
				////		%100	20	المجموع

من خلال الجدول أعلاه رقم (11) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (20) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (10) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (04) أفراد بنسبة مئوية بلغت 20%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (07) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 35%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 45% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائماً" والبالغ عددهم (09) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 4.85 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.05$)، وبالتالي فإنه ليس هناك فرق غير دال إحصائياً بين المجموعات الثلاث، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

السؤال 11: هل ترتبك وتفقد تركيزك أثناء الدخول إلى المنافسات الهامة ؟

الجدول رقم (12): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (11)

القرار	مستوى الدالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
دال عند 0.01	0.00	10.55	02	-1.66	6.66	%25	5	أبدا
				4.34	6.66	%55	11	أحيانا
				-2.66	6.66	%20	4	دائما
				////		%100	20	المجموع

من خلال الجدول أعلاه رقم (12) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (20) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (11) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (05) أفراد بنسبة مئوية بلغت 25%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (11) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 55%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 20% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائماً" والبالغ عددهم (04) أفراد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 10.55 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الثانية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

السؤال 12: أثناء الدخول إلى المنافسة الرسمية تكون مستعد لعمل المستحيل من أجل الفوز ؟

الجدول رقم (13): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (12)

القرار	مستوى الدالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
				00	20.0	%100	20	دائما
				////		%100	20	المجموع

من خلال الجدول أعلاه رقم (13) نلاحظ أن جميع أفراد العينة قد أجابوا على السؤال رقم (12) بالبديل "دائماً".

السؤال 13: هل تعتقد أن الظروف السيئة و الإمكانيات البسيطة تؤثر على إنتباهك أثناء مقابلة هامة ؟

الجدول رقم (14): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (13)

القرار	مستوى الدالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
				-4.66	6.66	%10	2	أبدا
				0.34	6.66	%35	7	أحيانا
				4.34	6.66	%55	11	دائما
				////		%100	20	المجموع

من خلال الجدول أعلاه رقم (14) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (20) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (13) بالبديل "أبداً" وقد بلغ عددهم (02) فردين بنسبة مئوية بلغت 10%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحياناً" والبالغ عددهم (07) فرد بنسبة مئوية قدرت ب 35%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 55% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائماً" والبالغ عددهم (11) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت ب 12.20 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الثالثة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

السؤال 14: هل تشعر بفقدان تركيزك و أنت تلعب مقابلة رسمية و هامة يحدد من خلالها مصير فريقك؟
الجدول رقم (15): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (14)

القرار	مستوى الدالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
				3.34	6.66	50%	10	أبداً
دال	0.00	10.40	02	1.34	6.66	40%	8	أحياناً
عند 0.01				-4.66	6.66	10%	2	دائماً
				////		100%	20	المجموع

من خلال الجدول أعلاه رقم (15) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (20) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (14) بالبديل "أبداً" وقد بلغ عددهم (10) أفراد بنسبة مئوية بلغت 50%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحياناً" والبالغ عددهم (08) فرد بنسبة مئوية قدرت ب 40%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 10% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائماً" والبالغ عددهم (02) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء

إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 10.40 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الأولى، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

السؤال 15: هل يرتفع إنتباهك عندما تكون المباراة مهمة ومصيرية ؟

الجدول رقم (16): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (15)

القرار	مستوى الدالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
دال عند 0.01	0.00	13.40	02	-3.66	6.66	%15	3	أبدا
				-1.66	6.66	%25	5	أحيانا
				5.34	6.66	%60	12	دائما
				////		%100	20	المجموع

من خلال الجدول أعلاه رقم (16) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (20) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (15) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (03) أفراد بنسبة مئوية بلغت 15%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (05) أفراد بنسبة مئوية قدرت بـ 25%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 60% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائماً" والبالغ عددهم (12) فرداً، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 13.40 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الثالثة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

السؤال 16: عندما تخسر مقابلة مهمة تفقد التركيز في المباريات المتبقية ؟

الجدول رقم (17): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (16)

القرار	مستوى الدالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
دال عند 0.01	0.00	8.10	02	-5.0	10.0	%25	05	أحيانا
				5.0	10.0	%75	15	دائما
				////		%100	20	المجموع

من خلال الجدول أعلاه رقم (17) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (20) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين ، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (16) بالبديل "أحيانا" وقد بلغ عددهم (05) أفراد بنسبة مئوية بلغت 25%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 75% تمثل المجموعة الثانية التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائماً" والبالغ عددهم (15) فرداً، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 8.10 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين ولصالح المجموعة الثانية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

السؤال 17: هل تريد أن تعرف إمكانات الفريق الخصم و ذلك للتحضير له قبل مباراة مهمة ؟

الجدول رقم (18): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (17)

القرار	مستوى الدالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
				-3.66	6.66	%15	03	أبدا
				1.34	6.66	%40	08	أحيانا
				2.34	6.66	%45	09	دائما
				////		%100	20	المجموع

من خلال الجدول أعلاه رقم (18) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (20) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (17) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (03) أفراد بنسبة مئوية بلغت 15%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (08) فرد بنسبة مئوية قدرت ب 40%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 45% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائماً" والبالغ عددهم (09) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت ب 6.20 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.05$)، وبالتالي فإن هناك فرق غير دال إحصائياً بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الثالثة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

المحور الثالث: دور التحكيم في التأثير على نفسية اللاعبين

السؤال 18: هل سوء التحكيم يساعد على زيادة قلقك أثناء المنافسة ؟

الجدول رقم (19): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (18)

القرار	مستوى الدالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
دال عند 0.01	0.00	32.40	01	-9.0	10.0	%05	1	أحيانا
				9.0	10.0	%95	19	دائما
				////		%100	40	المجموع

من خلال الجدول أعلاه رقم (19) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (20) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين ، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (18) بالبديل "أحيانا" وقد بلغ عددهم (01) فرداً واحداً فقط بنسبة مئوية بلغت 05%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 95% تمثل المجموعة الثانية التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائماً" والبالغ عددهم (19) فرداً، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت ب 32.40، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا (α= 0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين لصالح المجموعة الثانية ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

السؤال 19: هل ترى أن التحكيم الجيد يساعد على خفض مستوى القلق في المنافسة ؟

الجدول رقم (20): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (19)

القرار	مستوى الدالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
غير دال عند 0.05	0.11	2.50	01	-3.0	10.0	%35	7	أحيانا
				3.0	10.0	%65	13	دائما
				////		%100	20	المجموع

من خلال الجدول أعلاه رقم (20) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (20) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (19) بالبديل "أحيانا" وقد بلغ عددهم (07) أفراد بنسبة مئوية بلغت 35%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 65% تمثل المجموعة الثانية التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائماً" والبالغ عددهم (13) فرداً، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 2.5، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.05$)، وبالتالي فإنه ليس هناك فرق غير دال إحصائياً بين المجموعتين، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

السؤال 20: هل الحكم يثير قلقك عند ارتكابه خطأ ضد فريقك ؟

الجدول رقم (21): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (20)

القرار	مستوى الدالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
					20	%100	20	دائما
				////		%100	20	المجموع

من خلال الجدول أعلاه رقم (21) نلاحظ أن جميع أفراد العينة قد أجابوا على السؤال رقم (20) بالبديل "دائما"

السؤال 21: هل حدث و أن عشت في مقابلة رسمية تحكيما ارتكب عدة أخطاء و تسبب في هزيمتك ؟

الجدول رقم (22): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (21)

القرار	مستوى الدالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
				-4.66	6.66	%10	2	أبدا
				-0.66	6.66	%30	6	أحيانا
				5.34	6.66	%60	12	دائما
				////		%100	20	المجموع

من خلال الجدول أعلاه رقم (22) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (20) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (21) بالبديل "أبداً" وقد بلغ عددهم (02) فردين بنسبة مئوية بلغت 10%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحياناً" والبالغ عددهم (06) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 30%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 60% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائماً" والبالغ عددهم (12) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 15.20 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الثالثة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

السؤال 22: هل تحتج على الحكم إذا رأيته خطأ في حق فريقك ؟

الجدول رقم (23): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (22)

القرار	مستوى الدالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
				-4.66	6.66	10%	2	أبداً
دال				0.34	6.66	35%	7	أحياناً
عند	0.00	11.15	02	4.34	6.66	55%	11	دائماً
0.01				////		100%	20	المجموع

من خلال الجدول أعلاه رقم (23) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (20) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (22) بالبديل "أبداً" وقد بلغ عددهم (02) فردين بنسبة مئوية بلغت 10%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحياناً" والبالغ عددهم (07) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 35%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 55% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائماً" والبالغ عددهم (11) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم

اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 11.15 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الثالثة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

السؤال 23: في رأيك هل تأثر قرارات الحكم بالجمهور ؟

الجدول رقم (24): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (23)

القرار	مستوى الدالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
دال عند 0.01	0.00	11.15	02	-3.66	6.66	%15	3	أبدا
				5.34	6.66	%60	12	أحيانا
				-1.66	6.66	%25	5	دائما
				////		%100	20	المجموع

من خلال الجدول أعلاه رقم (24) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (20) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (23) بالبديل "أبدا" وقد بلغ عددهم (03) أفراد بنسبة مئوية بلغت 15%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" والبالغ عددهم (12) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 60%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 25% تمثل المجموعة الثالثة التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائماً" والبالغ عددهم (05) فرد، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 11.45 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الثانية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

السؤال 24: هل تشعر بالقلق و النرفزة و أنت تشعر بحكم المباراة له دور في هزيمة فريقك ؟

الجدول رقم (25): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (24)

القرار	مستوى الدالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
دال عند 0.01	0.00	36.10	01	-9.0	10	%5	1	أحيانا
				9.0	10	%95	19	دائما
				////		%100	20	المجموع

من خلال الجدول أعلاه رقم (25) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (20) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين ، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (24) بالبديل "أحيانا" وقد بلغ عددهم (01) فرداً واحد فقط بنسبة مئوية بلغت 05%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 95% تمثل المجموعة الثانية التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائماً" والبالغ عددهم (19) فرداً، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 36.10، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات الثلاث الصالح المجموعة الثانية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

السؤال 25: هل تشعر بالقلق عندما يقصي الحكم أحد لاعبي فريقك ؟

الجدول رقم (26): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (25)

القرار	مستوى الدالة	قيمة K ²	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
دال عند 0.01	0.00	25.60	01	-8.0	10.0	%10	2	أحيانا
				8.0	10.0	%90	18	دائما
				////		%100	20	المجموع

من خلال الجدول أعلاه رقم (26) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (20) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين ، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (25) بالبديل "أحيانا" وقد بلغ عددهم (02) فردين بنسبة مئوية بلغت 10%، في حين نلاحظ أن ما نسبته 90% تمثل المجموعة الثانية التي تحتوي على الأفراد الذين أجابوا على هذا السؤال بالبديل "دائماً" والبالغ عددهم (18) فرداً، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 25.60 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha= 0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة الثانية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

2 - ربط النتائج والمعلومات مع الدراسات السابقة والخلفية النظرية في ضوء فرضيات الدراسة:

من خلال عرض وتحليل نتائج المحاور الثلاثة للاستبيان فقد تحققت ثلاث فرضيات من أصل ثلاث وكانت كالاتي:

❖ الفرضية الأولى

تتطلق الفرضية الأولى من اعتقاد ينص على أن ضغط الجمهور يؤثر على درجة الانتباه للاعبين أثناء المقابلة، وانطلاقاً من مختلف القراءات للدراسات السابقة والتراث النظري الفكري، والنتائج المتحصل عليها بطرائق إحصائية علمية و تفيد النتائج أن جميع قيم اختبار الدلالة كما² جاءت دالة إحصائية لصالح فرضية البحث باستثناء قيمة كما² للسؤال الثامن حيث لم تأتي دالة لصالح أي بديل ، يمكن تفسير النتيجة التالية إلى أسلوب تشجيع المشاهدين اللاعبين حيث يرى أحمد أمين فوزي أن "أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً".

اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة الباحث قطشة عبد القادر: تأثير القلق على الرياضيين الجزائريين، ودراسة الباحث وقاس حكيم، بعنوان: تأثير القلق على الإنجاز الرياضي عند صانع الألعاب في الكرة الطائرة - صنف أشبال، وكذلك مع دراسة الباحث باسم سامي الشهيد: علاقة القلق كحالة وكسمة بأداء الرمية الحرة للاعبين كرة السلة، من ناحية النتائج التي توصل إليها الباحثون بأن قلق المنافسة له تأثير وعلاقة طردية مع مستوى الرياضي، وكذلك إتفقت مع الدراسة الأجنبية للباحثين برسلر وبيير تحت بعنوان التعرف على القلق

التنافسي ومصادر القلق بين لاعبي ألعاب القوى وكرة القدم في مدارس الثانوية، فيما اختلفت دراستنا مع دراسة الباحث دراسة الباحث **برنان شريف مصطفى**، عنوان الدراسة: قلق المنافسة الرياضية و علاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، وذلك من ناحية متغيرات الدراسة ونتائجها حيث ركزت على التحضير النفسي والبدني لدى اللاعب، واختلفت دراستنا مع الدراسة الأجنبية للباحثين **بارفت وهاردي** ، وكذلك الباحثين **سكوت و ويلسون**.

❖ الفرضية الثانية

تنطلق الفرضية الثانية من اعتقاد ينص على أن أهمية المقابلة تؤثر سلبا على حدة تركيز الانتباه عند اللاعبين و انطلاقا من مختلف الدراسات السابقة والتراث النظري الفكري ، والنتائج المتحصل عليها بطرائق إحصائية علمية و تفيد النتائج أن جميع قيم اختبار الدلالة χ^2 جاءت دالة إحصائية لصالح فرضية البحث باستثناء قيمة χ^2 للسؤال العاشر حيث لم تأتي دالة لصالح أي بديل ، يمكن تفسير النتيجة التالية إلى أهمية المباراة ودرجة انتباه اللاعبين مع مجريات اللعب و منه نستخلص أن الأهمية المباراة دور في التأثير على حدة تركيز الانتباه وهذا ما أشار إليه **قطشة عبد القادر** في دراسته : تأثير القلق على الرياضيين الجزائريين في دراسته. والباحث **وقاس حكيم**، في دراسته بعنوان: تأثير القلق على الإنجاز الرياضي عند صانع الألعاب في الكرة الطائرة – صنف أشبال، وكذلك مع دراسة الباحث **باسم سامي الشهيد** : علاقة القلق كحالة وكسمة بأداء الرمية الحرة للاعبين كرة السلة، من ناحية النتائج التي توصل إليها الباحثون بأن قلق المنافسة له تأثير وعلاقة طردية مع مستوى الرياضي، وكذلك إتفقت مع الدراسة الأجنبية للباحثين **برسلر وبيير** تحت بعنوان التعرف على القلق التنافسي ومصادر القلق بين لاعبي ألعاب القوى وكرة القدم في مدارس الثانوية، فيما اختلفت دراستنا مع دراسة الباحث دراسة الباحث **برنان شريف مصطفى**، عنوان الدراسة: قلق المنافسة الرياضية و علاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، وذلك من ناحية متغيرات الدراسة ونتائجها حيث ركزت على التحضير النفسي والبدني لدى اللاعب، واختلفت دراستنا مع الدراسة الأجنبية للباحثين **بارفت وهاردي** ، وكذلك الباحثين **سكوت و ويلسون**.

❖ الفرضية الثالثة

تنطلق الفرضية الثالثة من اعتقاد ينص على أن التحكيم الضعيف يثير القلق عند اللاعبين أثناء المنافسة مما يشتم انتباههم وانطلاقا من مختلف القراءات للدراسات السابقة والتراث النظري الفكري، والنتائج المتحصل عليها بطرائق إحصائية علمية وتفيد النتائج أن جميع قيم اختبار الدلالة χ^2 جاءت دالة إحصائية

لصالح فرضية البحث باستثناء قيمة α^2 للسؤال التاسع عشر حيث لم تأتي دالة لصالح أي بديل، يمكن تفسير النتيجة التالية إلى أن ضعف التحكيم يثير القلق عند اللاعبين أثناء المنافسة مما يشتت انتباههم ويفقد التركيز ، ومنه نستخلص أن للتحكيم دور في إثارة القلق عند اللاعبين مما يشتت انتباههم وهذا ما أشار إليه باسم سامي الشهيد، في دراسته: علاقة القلق كحالة وكسمة بأداء الرمية الحرة للاعب كرة السلة. والباحث وقاس حكيم، في دراسته بعنوان: تأثير القلق على الإنجاز الرياضي عند صانع الألعاب في الكرة الطائرة - صنف أشبال، من ناحية النتائج التي توصل إليها الباحثون بأن قلق المنافسة له تأثير وعلاقة طردية مع مستوى الرياضي، وكذلك إتفقت مع الدراسة الأجنبية للباحثين برسler وبيبر تحت بعنوان التعرف على القلق التنافسي ومصادر القلق بين لاعبي ألعاب القوى وكرة القدم في مدارس الثانوية، فيما اختلفت دراستنا مع دراسة الباحث دراسة الباحث برنان شريف مصطفى، عنوان الدراسة: قلق المنافسة الرياضية و علاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، وذلك من ناحية متغيرات الدراسة ونتائجها حيث ركزت على التحضير النفسي والبدني لدى اللاعب، واختلفت دراستنا مع الدراسة الأجنبية للباحثين بارفت وهاردي ، وكذلك الباحثين سكوت و ويلسون.

❖ الفرضية العامة:

العوامل المسببة للقلق المرتبط بالمنافسة الرياضية لها تأثير على درجة الانتباه لدى لاعبي كرة السلة. من خلال ما سبق ذكره من التحاليل الإحصائية قد بينت صدق الفرضيات الجزئية وهذا يعني صحة و صدق الفرضية العامة والتي نصت على أن العوامل المسببة للقلق المرتبط بالمنافسة الرياضية لها تأثير على درجة الانتباه لدى لاعبي كرة السلة.



الإقتراحات المستقبلية

الاقتراحات المستقبلية:

على ضوء دراستنا لنتائج الاستبيان الموزع على اللاعبين و الدراسة المفصلة في هذا الجانب و التي أثبتت فعالية الدور السلبي لظاهرة انفعالية المتمثلة في تأثير عنصر القلق على درجة الانتباه جعلنا نقدم بعض الاقتراحات التي نأمل أن تكون حلاً لبعض المشاكل التي تعيق اللاعب أثناء المنافسة:

- ✓ إدراك أهمية المنافسة الرياضية بصفة عامة و كرة السلة بصفة خاصة في حياة الرياضي الناشئ ودورها في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب.
- ✓ تخصيص نفسانيين مختصين لإعداد اللاعبين منذ الفئات الصغرى، و ذلك التحضير الجيد .
- ✓ ضرورة دراسة الإعداد العقلي لمواجهة المشاكل في مواقف المنافسات كرة السلة .
- ✓ ضرورة انتباه واهتمام المدربين إلى مستويات القلق التي ترافق اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة وتوجيهها أثناء المباريات بالشكل الصحيح الذي يساعد اللاعب في تحقيق الأداء الرياضي الجيد.
- ✓ محاولة تدريب اللاعبين خلال الفترات التدريبية على تذليل الصعوبات وتجاوز التغيرات النفسية التي تصاحب اللاعب.
- ✓ إتاحة الفرصة للاعبين لممارسة بعض الأنشطة الذهنية البديلة وبعض تدريبات الاسترخاء والتصور الذهني لتخفيف من القلق المعرفي.
- ✓ يجب على اللاعبين مزاولة بعض الأنشطة الترفيهية البدنية الخفيفة واستخدام تدريبات الاسترخاء والتدليك من أجل التخفيف من القلق الجسمي.
- ✓ إقامة الدورات التكوينية والاستفادة من خبرات الدول المتطورة في جانب المجال النفسي الرياضي.

- ✓ تشجيع البحث العلمي في كل الميادين التي لها علاقة بالرياضة خاصة علم النفس الرياضي من أجل مواكبة العصر.
- ✓ توفير الظروف الجيدة في التدريب لضمان التحضير الجيد للمنافسة.
- ✓ خلق محيط مشابه لمحيط المنافسة خلال التدريبات.
- ✓ تشجيع وتحفيز اللاعبين للرفع من مردودهم في المنافسات لإعادة الثقة والتوازن لهم.
- ✓ علم تدخل المسير في شؤون طاقم التدريب.

الخاتمة

الخاتمة:

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

لقد كانت الدراسة الحالية تسعى إلى معرفة طبيعة العلاقة بين متغيرين جد مهمين في المجال الرياضي، أما المتغير الأول فهو حالة قلق المنافسة الرياضية والمتغير الثاني درجة الإنتباه (حدة التركيز) في كرة السلة، وقد توصلت الدراسة بشقها النظري إلى الإلمام بكل ما يتعلق بالمفاهيم، والتعاريف والنظريات المحيطة بمتغيرات البحث، وشقها التطبيقي الذي اعتمد المنهج الوصفي المناسب لمثل هذه الدراسات، والذي توصلنا من خلاله إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حالة قلق المنافسة الرياضية، الثاني درجة الإنتباه (حدة التركيز) في كرة السلة.

وأخيرا أرجو أن يكون بحثي قد قدم ولو جزء بسيط من الحلول لهذه الظاهرة، راجيا من كل من يهمه الموضوع أن يتناوله بشيء من التفصيل والدقة وصفوة قولنا الحمد لله الذي وفقني لإتمام هذه الدراسة.

قائمة المراجع

المصادر والمراجع:

أولاً- باللغة العربية:

1. إبراهيم حافظ، علم النفس التربوي، ط3، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1961.
2. أحمد أمين فوزي، علم النفس الرياضي، ط1 ، مؤسسة علم الرياضة للنشر، الإسكندرية، 2006.
3. أحمد أمين فوزي، كرة السلة(التاريخ والمبادئ والمهارات الأساسية)، مؤسسة علم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة، كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية، ط1، 2014.
4. أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
5. أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، ط2، دار المعارف الإسكندرية، 1972.
6. أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
7. أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
8. أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة المفاهيم التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007.
9. إسلام فريح، مفهوم الإعداد النفسي الرياضي، الطبعة الثالثة، مصر، 1991.
10. أكرم زاكي خطيبة، المنهاج المعاصرة في التربية الرياضية، ط1 ، دار الفكر، عمان، 1997.
11. جميل صليب، علم النفس، دار الكتاب اللبناني، بيروت، 1981.
12. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط5 ، عالم الكتاب، 2001.
13. راضي الوقفي، مقدمة في علم النفس، ط3، 1998.

14. سامر جميل رضوان، الصحة النفسية، ط1 ، عمان، دار المسيرة، 2002.
15. سيجموند فرويد، ترجمة محمد عثمانى تجاني، الكفاء، القلق، ط 3 ، ديوان المطبوعات الجامعية، 1985.
16. صالح حسن الداھري، وهيب مجيد ألكبيس، علم النفس العام، ط1، دار الكندي للنشر، الأردن، 1999.
17. صدقي نورالدين محمد، علم النفس الرياضة، ط4 ، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 2004.
18. عبد الرحمان محمد عيساوي، علم النفس الفسيولوجي، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، بيروت ، 1991.
19. عزت محمود الكاشف، الإعداد النفسي الرياضي، الطبعة الثالثة، مصر 1991.
20. عزت محمود الكاشف، الإعداد النفسي للاعبين، ط 2 ، دار التفكير، بيروت، 1991
21. علي فهمي البيك، أسس التدريب الرياضي للاعبين كرة السلة والألعاب الجماعية، دار الفكر العربي، ط2، 1992.
22. فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
23. قاسم حسن حسني، الموسوعة الرياضية والبدنية في الألعاب الجماعية والعلوم الرياضية، ط1، بغداد ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998.
24. كالفن هال، ترجمة: محمد فتحي الشنيطي، أصول علم النفس الفرويدي، دار النهضة، بيروت، 1970.
25. محمد حس علاوي، سيكولوجية المدرب الرياضي، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002
26. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة. 2004.
27. محمد حسن علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، مصر، دس.
28. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1992.
29. محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، ط6، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، 2007.
30. محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1 ، دار الكتاب للنشر، القاهرة، 1998

31. محمد فتحي الكرداني، موسوعة الرياضات الجماعية، الجزء الثاني، كرة السلة، دار الكتب الجامعية، الإسكندرية، 1972.
32. محمود أبو نعيم، الألعاب الرياضية، ط 1، دار اليازوري العلمية، عمان، الأردن، 2007 .
33. مصطفى زيدان، جمال رمضان موسى، تعليم ناشئي كرة السلة، ط3، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 2006 .
34. مصطفى محمد زيدان، كرة السلة للمدرس والمدرّب والمربي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996 .
35. منير جرجس إبراهيم، كرة السلة للجميع، جامعة أسيوط، 1991.
36. هدى محمد قناوي، سيكولوجية المراهقين، دار الفكر للطباعة والنشر، دس.

ثانياً - باللغة الأجنبية:

1. Clocite et Donne, l'agressivité chez l'adulte, éd cuboron, 1981.
2. H.Bailly, violence et agression, vigot, PARIS, 1991.
3. Nicola.Dechavane, l'éducateur sportif pour tous, vigot, PARIS, 1990.
4. Pierre Chazaud, sélection et orientation des basketteurs en France, PARIS, 1973 .

المذكرات

1. جمال رمضان موسى، قلق المنافسة وعلاقته بخصائص الانتباه وفاعلية الأداء في المباريات للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة، 2001.
2. بكيل حسن ناصر الصوفي، انعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق لدى الرياضيين في ميدان ألعاب القوى، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2008 / 2009 .

المجلات

1. المجلة الرياضية، صفحات كرة السلة كل الرياضات، القاهرة، ط 22، 1997.



الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة الشيخ العربي التبسي - تبسة -
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص تدريب رياضي نخبوي

استمارة استبيان موجهة للاعبين كرة السلة فريق
اتحاد تبسة صنف أشبال (15-17) سنة

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي تحت عنوان " تأثير القلق على درجة الانتباه (حدة التركيز) أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة - دراسة ميدانية لنادي اتحاد تبسة صنف أشبال (15-17) سنة " نرجوا منكم ملء هذه الإستمارة بصدق و موضوعية و نتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الإستمارة ستكون سرية و لا تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة ، و شكرا على تعاونكم.

ملاحظة: الرجاء وضع علامة (X) أمام العبارة التي تفضلها تراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

تحت إشراف الأستاذ:

د. سالم لخضر

من إعداد الطلبة:

❖ دريال حسام

المحور الأول: التأثير السلبي لحالة القلق التي يسببها الجمهور.

1- هل ترى أن ضغط مناصري الخصم يؤدي إلى التأثير على مستوى تركيزك أثناء المقابلة ؟

دائماً أحياناً أبداً

2- هل تتأثر على درجة إنتباهك عند التدخل العدواني من طرف الجمهور باتجاهكم ؟

دائماً أحياناً أبداً

3- ألا تعتبر دور جمهور الخصم مؤثر على مستوى أدائك بالعمل على فقدانك للتحكم و النزفة و بالتالي القلق و تشتت درجة إنتباهك؟

دائماً أحياناً أبداً

4- هل عندما تحدث فوضى في المدرجات تساعد على تشتت إنتباهك ؟

دائماً أحياناً أبداً

5- هل تفقد تركيزك في بعض أوقات المباراة نتيجة ضغط جمهور الخصم؟

دائماً أحياناً أبداً

6- هل ترتفع معنوياتك و أنت تدخل إلى الميدان و تجد جمهوراً غفيراً؟

دائماً أحياناً أبداً

7- هل تفاعل جمهور الخصم مع هدف الخصم يحط من تركيزكم ؟

دائماً أحياناً أبداً

8- هل تعتقد أن الجمهور يزيد الضغط عليكم حتى تفقد التركيز في المقابلات الهامة ؟

دائماً أحياناً أبداً

المحور الثاني: التأثير السلبي لحالة القلق التي تسببها طبيعة المنافسة.

9- هل طول فترة المباراة وأنت محافظ على درجة عالية من انتباهك ؟

دائماً أحياناً أبداً

10- هل ترتكب أخطاء كثيرة نتيجة قلة التركيز أثناء المنافسات الهامة؟

دائماً أحياناً أبداً

11- هل ترتبك وتفقد تركيزك أثناء الدخول إلى المنافسات الهامة؟

دائماً أحياناً أبداً

12- أثناء الدخول إلى المنافسة الرسمية تكون مستعد لعمل المستحيل من أجل الفوز؟

دائماً أحياناً أبداً

13- هل تعتقد أن الظروف السيئة و الإمكانات البسيطة تؤثر على إنتباهك أثناء مقابلة هامة؟

دائماً أحياناً أبداً

14- هل تشعر بفقدان تركيزك و أنت تلعب مقابلة رسمية و هامة يحدد من خلالها مصير فريقك؟

دائماً أحياناً أبداً

15- هل يرتفع إنتباهك عندما تكون المباراة مهمة و مصيرية؟

دائماً أحياناً أبداً

16- عندما تخسر مقابلة مهمة تفقد التركيز في المباريات المتبقية؟

دائماً أحياناً أبداً

17- هل تريد أن تعرف إمكانات الفريق الخصم و ذلك للتحضير له قبل مباراة مهمة؟

دائماً أحياناً أبداً

المحور الثالث: التأثير السلبي لحالة القلق التي يسببها الحكم والتحكيم.

18- هل سوء التحكيم يساعد على زيادة قلقك أثناء المنافسة؟

دائماً أحياناً أبداً

19- هل ترى أن التحكيم الجيد يساعد على خفض مستوى القلق في المنافسة؟

دائماً أحياناً أبداً

20- هل الحكم يثير قلقك عند ارتكابه خطأ ضد فريقك ؟

دائماً أحياناً أبداً

21- هل حدث و أن عشت في مقابلة رسمية تحكيما ارتكب عدة أخطاء و تسبب في هزيمتك ؟

دائماً أحياناً أبداً

22- هل تحتج على الحكم إذا رأيت أنه أخطأ في حق فريقك ؟

دائماً أحياناً أبداً

23- في رأيك هل تأثر قرارات الحكم بالجمهور ؟

دائماً أحياناً أبداً

24- هل تشعر بالقلق و النرفزة و أنت تشعر بحكم المباراة له دور في هزيمة فريقك ؟

دائماً أحياناً أبداً

25- هل تشعر بالقلق عندما يقصي الحكم أحد لاعبي فريقك ؟

دائماً أحياناً أبداً

نشكر لكم حسن التعاون

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة الشيخ العربي التبسي - تبسة -

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص تدريب رياضي نخبوي

قائمة الأساتذة المحكمين

قائمة الأساتذة المحكمين الذين قاموا بضبط استمارة الاستبيان للبحث والذي كان عنوانه مندرج تحت " تأثير الفلق على درجة الانتباه (حدة التركيز) أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة، دراسة ميدانية للاعبي نادي اتحاد تبسة لكرة السلة صنف أشبال (15 - 17) سنة "

الاسم واللقب	الدرجة
سليم لعمارة	أستاذ محاضر - ب-
بوخالفة عبد القادر	أستاذ محاضر - ب-
عماد الدين مقة	أستاذ مساعد - أ-
يحي قذيفة	أستاذ مساعد - أ-

ملخص الدراسة:

تطرقنا في هذه الدراسة، وذلك من خلال الدراسة النظرية والتطبيقية إلى أحد أهم عناصر الجانب النفسي، ألا وهو حالة القلق وتأثيره على درجة الانتباه (حدة التركيز) أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة صنف أشبال (15 - 17) سنة.

وقد كان الهدف منها هو الإجابة عن إشكالية الدراسة:

هل العوامل المسببة للقلق المرتبط بالمنافسة الرياضية لها تأثير على درجة الانتباه على لاعبي كرة السلة؟

وللإجابة على هذه الإشكالية قمنا بإجراء الدراسة على عينة مسحية عددها (20) لاعبا يمثلون لاعبي فريق اتحاد تبسة لكرة السلة صنف أشبال (15-17) سنة ، وذلك باستخدام المنهج الوصفي، والدراسة الاستطلاعية وتوزيع استمارة الاستبيان وجمعها وتحليلها من خلال معامل ألفا كرونباخ. وقد أظهرت النتائج صحة الفرضية الرئيسية للدراسة:

العوامل المسببة للقلق المرتبط بالمنافسة الرياضية لها تأثير على درجة الانتباه لدى لاعبي كرة السلة.

الكلمات المفتاحية : القلق، الانتباه، حدة التركيز، المنافسة الرياضية، كرة السلة.

Summary

In this study, we examined, through the theoretical and applied study, one of the most important elements of the psychological aspect, namely, the state of anxiety and its effect on the degree of attention (intensity of focus) during sports competition among basketball players (Cubs) category (15 - 17) years.

It was intended to answer the problem of the study:

Do the factors causing anxiety associated with sports competition affect the degree of attention on basketball players?

To answer this problem, we conducted the study on a simple random sample of (20) players representing the players of the Union of Tebessa basketball, the class of Cubs class (15-17) years, using the descriptive method, the exploratory study, the distribution of the questionnaire, and collected and analyzed through the Alpha Kronbach laboratories .

The results revealed the validity of the main hypothesis of the study:

The factors causing concern associated with sports competition have an effect on the degree of attention of basketball players.

Key words: anxiety, attention, sharpness, sports competition, basketball.