



## Anxiety attribute and its relationship to the accuracy of the free-throwing of the young players basketball clubs Iraq

Mohammed Thamer Karem <sup>1\*</sup>  
Amjad Ali Flaih <sup>2</sup>  
Luqman Saleh Karim <sup>3</sup>

1- Kirkuk University - College of Physical Education and Sports Science

2- Kirkuk University - College of Physical Education and Sports Science

3- Kirkuk University - College of Physical Education and Sports Science

### Article info.

#### Article history:

-Received: 2/9/2019

-Accepted: 22/11/2019

-Available online: 31/12 /2019

#### Keywords:

- anxiety
  - Aim
  - free throw
  - Iraqi basketball players
- Extract

### Abstract

The researchers used the descriptive method in the survey method to suit the nature of the research. The research community consisted of the emerging players of the clubs participating in the Iraqi junior basketball championship for the season 2019-2018. %25of the original population, the researchers used statistical means, arithmetic mean, standard deviation, Pearson correlation and the most prominent conclusions reached by the researcher:

- 1the emergence of the results of the impact of anxiety on the players in the performance of the aim of basketball.
- 2The emergence of a significant correlation between the characteristic anxiety and correction basketball

The researchers recommended the following:

- 1Increase the number of training hours with the skill of aiming basketball.
- 2the need to conduct physical and skill tests to provide the training process for the correction skill basketball.
- 3conduct similar research to identify the extent to benefit from the anxiety facilitated by other sports events.

\* Corresponding Author: [mohammad89th@gmail.com](mailto:mohammad89th@gmail.com) , Kirkuk University - College of Physical Education and Sports Science

**تاريخ البحث**

- تم الاستلام :
- قبول البحث :
- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

**الكلمات المفتاحية**

- سمة القلق
- التصويب
- الرمية الحرة
- لاعبي ناشئين العراق بالكرة السلة

## سمة القلق وعلاقته بدقة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي أندية العراق فئة الناشئين بكرة السلة

محمد ثامر كريم    امجد علي فليح    لقمان صالح كريم

جامعة كركوك \_ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**الخلاصة:** أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث ، تكون مجتمع البحث من اللاعبين الناشئين للأندية المشاركة في بطولة العراق للناشئين بكرة السلة للموسم 2018-2019 البالغ عددهم (120) أما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة عشوائية والبالغ عددهم (30) لاعب وهذا يشكل نسبة 25 ٪ من مجتمع الاصل، واستعمل الباحثون الوسائل الاحصائية ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، رتباط بيرسون ومن ابرز الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث :

- 1 - ظهور نتائج لتأثير سمة القلق على اللاعبين في أداء التصويب بكرة السلة
- 2 - ظهور علاقة ارتباط معنوي بين سمة القلق والتصويب بكرة السلة وأوصى الباحثون ما يلي :
- 1 - زيادة عدد ساعات التدريب بمهارة التصويب بكرة السلة .
- 2 - ضرورة اجراء الاختبارات البدنية والمهارية لتقديم العملية التدريبية لمهارة التصويب بكرة السلة .
- 3 - اجراء بحوث مشابهه للتعرف على مدى الاستفادة من القلق الميسر من فعاليات الرياضية أخرى .

**1- التعريف بالبحث****1-1 مقدمة البحث وأهميته**

ان تحقيق الطموحات والرغبات في جميع مجالات الحياة ومنها الرياضية يعود بفضل التطور التقني والعلمي في كافة المجالات والتنافس بين الرياضيين من اجل الوصول لأفضل انجازات من خلال كسر الارقام القياسية او تحسين الاداء كلا حسب فعاليته. لذا تعد كرة السلة من الالعاب شعبية الانتشار في معظم بلدان العالم وتعد هذه اللعبة من الالعاب الرياضية التي تتميز بالإثارة والحماس للاعبين والمشاهدين.

لقد اجمع العلماء على أن الإعداد النفسي له دور هام وفعال في الأنشطة الرياضية المختلفة بجانب الإعداد البدني و المهاري والخططي تعد سمة القلق هو شعور لدى بعض الأفراد خلال الاستجابات لمواقف الشدة النفسية وهو يختلف عن القلق الحالة بكونه سمة مصاحبة للأفراد بصورة عامة وللرياضي بصورة

خاصة ودرجة القلق الحالية لدى الفرد تمثل سمه له بغض النظر عن الحالة التي يمر بها حيث أن هذا الفرد يتصف بدرجة القلق أعلى من زملائه وهكذا بالنسبة للفرد الذي يتصف بدرجة القلق المنخفضة بغض النظر على الظروف الوقتية التي يمر بها .

أن التطور الحاصل في السنوات الأخيرة في مجال كرة السلة يلعب دورا مهما في نتائج المباريات من خلال رفع رصيد الفريق لأكثر عدد ممكن من الأهداف أثناء المباراة لتحقيق الفوز ، وبالنظر لمعاناة معظم لاعبين كرة السلة من القلق الذي يساورهم أثناء أداء مهارات التصويب ومن هذا المنطلق قام الباحثون بدراسة أهمية سمة القلق وعلاقته بدقة التصويب بكرة السلة لمعرفة التأثير السلبي لهذه السمة على اللاعبين بكرة السلة وخصوصا الناشئين أثناء التصويب لذلك وجب على القائمين على التدريب الاهتمام بهذا الجانب كونه ذو أهمية مباشرة على الأداء وبالتالي على الانجاز الرياضي وتحقيق البطولات .

## 1 - 2 مشكلة البحث :

لاحظ الباحثون من خلال متابعة العديد من المباريات إن بعض اللاعبين يخفقون في تسجيل الأهداف بسبب أهمية المباراة أو الأعداد الغير جيد أو الانفعالات النفسية ومنها سمة القلق الذي يؤثر على اللاعبين في الملعب حيث أن تأثير هذه الصفة لا ينحصر على الناحية الجسمية وانما له تأثير كبير على تغيير النتيجة من الفوز الى الخسارة وخصوصا عندما تكون لحظات حاسمة للمباراة هنا تأتي مشكلة البحث . لذلك ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة ومعرفة مدى تأثير سمة القلق على اللاعبين الناشئين أثناء أداء مهارة التصويب بكرة السلة .

## 1 - 3 هدف البحث :

- التعرف على العلاقة بين سمة القلق ودقة التصويب لدى لاعبي الاندية المشاركة في دوري بطولة اندية العراق للناشئين بكرة السلة للموسم 2018 - 2019 .

## 1 - 4 فرض البحث :

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة القلق ودقة التصويب لدى لاعبي الاندية المشاركة في دوري بطولة اندية العراق للناشئين بكرة السلة للموسم 2018 - 2019 .

## 1 - 5 المجال البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي الاندية المشاركة في دوري بطولة اندية العراق للناشئين بكرة السلة للموسم 2018 - 2019 .

1-5-2 المجال الزمني : 2019/7/12 ولغاية 2019 /7 /25 م .

1-5-3 المجال المكاني : قاعة نادي بيشمركة الرياضي في السليمانية

## 2- الدراسات النظرية

### 2 - 1-1 القلق<sup>1</sup> :

يتفق معظم الرياضيون أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم بينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق ، فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو صفة انفعالية غير سارة يدركها كشيء ينبعث من داخله ، ويحدث القلق عندما يشعر اللاعب بالضعف أو عدم القدرة على أعمال ومسؤوليات يشعر بأنها تفوق قدراته واستطاعته وله أعراض متعددة منها ( التوتر ، التهيج ، عدم الاستقرار ، النرفزة ، ضعف القدرة على التركيز والانتباه ، سرعة النبض ، كثرة التعرق ) .

ويعرف ماس (Masserman) القلق : " بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ صراعات الدوافع ومحاولات الفرد وراء التكيف " .

والقلق هو : " حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والتوقع ، سواء كان ذلك حيال أمور محددة أو غامضة ، قد يكون هذا الانفعال عارضا وهو ما يعرفه كل الناس كما يعرفون لحظات الحزن والألم والأسى ، ثم ينقضي هذا الإحساس بانقضاء أسبابه وقد يكون مزمنًا<sup>2</sup> . كما يكون تعريفه : " بأنه الشعور والضيق والاضطراب وعدم الاستقرار النفسي يصحبه شعور مبهم بالخوف من شيء غير محدد بالذات أو من توقع حدوث شيء ما ، وهو يتفاوت في الشدة من مجرد شعور بالاضطراب إلى شعور مرعب يعجز الإنسان معه عن أداء أي شيء " ، إذن لا يولد الخوف أو القلق مع الإنسان ، ولكن قد يولد مع المرء استعداد وراثي للانفعالات العصبية ، ويبرز هذا الاستعداد إذا ما تهيأت له الأسباب البيئية ، أسباب قد تكمن جذورها في محيط العائلة أو المدرسة أو العمل .

### 2 - 1 - 2 أنواع القلق<sup>(3)</sup>

وبغية التوصل إلى فهم أوسع لموضع القلق قام علماء ، علم النفس بتقسيم القلق إلى عدة أنواع فمنهم من قسمه إلى نوعين حسب ديمومته وهما :

\*قلق الحالة : هو تشير إلى ما يشعر به اللاعبين في لحظة معينة حين التفاعل مع موقف رياضي معين فهو يمثل نوعا من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمة ووقتيّة تنثير الشعور

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات ، ط3، ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ) ، ص189 .

محمد حسن علاوي . مدخل في علم النفس الرياضي ، ط2 ( مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 2009 ) ، ص308 .<sup>2</sup>

<sup>3</sup> عبد الستار جبار الضمد ، علم النفس الرياضي ، ( دار الخليج للطباعة والنشر ، 2015 ) ، ص192-130 .

بالقلق لذلك فأننا نتوقع ارتفاع درجة قلق الرياضي قبل المباراة مباشرة ، وارتفاع بدرجة اقلق الطالب قبل الامتحان لذلك فهو قلق وقتي يزول بزوال السبب .

\*قلق السمة هو عدم شعور عام لدى الأفراد خلال الاستجابات لمواقف الشدة النفسية وهو يختلف عن قلق الحالة لكونه أكثر ديمومة بحيث أنه يكون سمات الشخصية ودرجة القلق العالية لدى الفرد تمثل سمة له بغض النظر عن الحالة التي يمر بها حيث أن هذا الفرد يتصف بدرجة القلق أعلى من زملائه قبل المباراة وبعدها أو قبل الامتحان أو بعض الامتحان وهكذا بالنسبة للفرد الذي يتصف بدرجة منخفضة فهو يتصف بهذه الصفة أو السمة بغض النظر عن الظروف الوقتية التي يمر بها .

ومنهم من قسمه إلى ثلاث أنواع مصدر القلق بذلك على أطروحات علم النفس المعروف (فوريد) وكما يلي:  
\*القلق الموضوعي : هو رد فعل لخطر خارجي معروف أي أن القلق يكمن في العالم الخارجي وهو قلق محدد مثلاً (قلق اللاعب قبل المنافسة)<sup>1</sup>.

\*القلق العصبي : وهو خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه أو أنه رد فعل لخطر غزيري داخلي .

\*القلق الأخلاقي : هو نوع من القلق يسببه ضمير الإنسان نتيجة شعور بالإنثم أو الشعور بالخل من فعل سلوك معين يتقاطع مع الضمير لذلك يعيش في حالة من الصراع مع نفسه مثل (خيانة الوطن) ، (خيانة الفريق) .

## 2-1-1-3 مستويات القلق : (2)

\*المستوى المنخفض للقلق : في المستوى المنخفض للقلق يحدث تنبيه عام للفرد مع ارتفاع درجة القلق والحساسية نحو الأحداث الخارجية ويكون الفرد على أتم الاستعداد لمواجهة الخطر .

\*المستوى المتوسط للقلق : في المستوى المتوسط للقلق يصبح الفرد أقل قدرة من السيطرة على سلوكه ويحتاج ذلك إلى كثير من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم لطبيعة الظروف .

\*المستوى العالي للقلق : في المستوى العالي للقلق يؤثر بشكل سلبي على التنظيم سلوك الفرد وتكون السلوكية فيه غير ملائمة مع المواقف المختلفة ومصحوبة بصعوبة تركيز الانتباه وسرعة الإثارة .

## 2-1-1-4 التصويب في كرة السلة<sup>3</sup>

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي .مدخل في علم النفس الرياضي ،ط2 (مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 2009)،ص.315

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي .مدخل في علم النفس الرياضي ،ط2 (مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 2009)،ص.184

إسماعيل، محمد عبد الرحيم. (الأساسيات المهارية والخطية الهجومية في كرة السلة)، ط2، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 2003 .<sup>3</sup>

فالتصويب يعني " عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع أو ذراعين . ويعتمد نجاح التهديد أياً كان نوعه على العوامل الآتية

1. ارتقاء جسم اللاعب يترافق مع سيطرته على الكرة .
2. القدرة على التركيز .
3. القدرة على اختيار منطقة معينة من الهدف لغرض التهديد .
4. وضع الكرة أي دوران الكرة حول نفسها وهي في طريقها نحو السلة .
5. زاوية انطلاق الكرة باتجاه الهدف .
6. تقدير زاوية طيران الكرة .

وبسبب اختلاف ظروف المباريات وتعدد مواقفها ، تنوعت طرق التصويب على السلة ، فمنها ما يؤدي من الثبات ومنها ما يؤدي من الحركة ، أو قد يؤدي أي التهديد من مسافات قريبة أو متوسطة أو بعيدة ، وعليه قُسم التصويب على أنواع ، منها الآتية :

1. بالقفز .
2. السلمي .
3. الرمية الحرة

### 3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### 3 - 1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح باعتباره أفضل المناهج وأيسرها في تحقيق أهداف البحث حيث أن الدراسات المسحية تهتم بالحاضر وتدرس الحالة بشكل أعمق مع تزويد الباحثون بمعلومات تفصيلية وتحليلية وتسمى دراسة الوضع الراهن .

#### 3 - 2 مجتمع البحث وعينة :

تكون مجتمع البحث من لاعبي الاندية المشاركة في دوري بطولة العراق للناشئين بكرة السلة للموسم 2018-2019 المتمثل ب (10) اندية مشاركة وهم (نادي زاخو ، ونادي بيشمركة ، ونادي نفط الشمال، ونادي الحلة ، ونادي الحي ، والمدرسة التخصصية ، ونادي الخطوط ، ونادي الناصرية، ونادي التضامن ، ونادي شهربان) حيث ان لكل نادي يشمل (12) لاعبا وكان عدد اللاعبين المشاركين (120) وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية عن طريق القرعة حيث تم اجراء قرعة بين اندية كل منطقة على حدة ليمثلو اندية العراق للمنطقة الشمالية والوسطى والجنوبية وهم نادي نفط الشمال ونادي الحلة والمدرسة التخصصية بكرة

السلة والبالغ عددهم ( 36 ) لاعبا تم استبعاد ( 6 ) لاعبين لعدم التزامهم بالحضور الاختبار وبذلك يكون عدد عينة البحث ( 30 ) والتي تشكل نسبة (25%) من مجتمع الاصل .

### 3-3 أدوات البحث ووسائل جمع البيانات :

#### 3-3-1 أدوات البحث :

استعان الباحثون بالأدوات التالية للحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة :

– ملعب كرة السلة

– كرة سلة عدد (5)

– صافرة

– حاسبة hp

### 3-3-2 وسائل جمع البيانات :

1 – المصادر العربية .

2 – الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث .

3 – استمارات قياسات سمة القلق لدى الرياضيين .

4 – الاستبانة .

### 3-4 التجربة الاستطلاعية .

من أجل أن يتمكن الباحثون من الحصول على النتائج المطلوبة والصحيحة ولغرض أتباع السياق العلمي السليم وجد أن من الضروري أن تجري تجربة استطلاعية على (6) لاعبين من نادي زاخو في يوم الاربعاء الموافق 2019 /7/17 وهم خارج عينة البحث وكان الغرض من الاختيار هو :

1 – التعرف على المعوقات التي يمكن أن يواجهها الباحثون أثناء التجربة الرئيسة .

2 – التعرف على الحقيقة العمل الذي تتم فيه التجربة الرئيسة .

3 – معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد <sup>1</sup> .

4 – معرفة مدى استيعاب إعداد العينة لمفردات الاختبار .

5 – مراعاة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار .

### 3-6 الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث.

<sup>1</sup> كارزان نجاة ماجستير : معلم جامعي في مديرية تربية كركوك

محمد رفيق طالب ماجستير : محاضر في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كركوك

### 3-6-1 - اختبار دقة التصويب بكرة السلة<sup>1</sup> .

الغرض من الاختبار:

قياس دقة التصويب من خلف خط رمية الحرة .

وصف الاختبار:

- عند اداء الاختبار يقف المختبر خلف خط رمية حرة من الثبات وعند الاشارة البدء يقوم المختبر باداء التصويب لاصابة السلة .

التسجيل :

يعتمد اختبار الدقة على ثلاث محاور اساسية هي :

1. الحالة الاولى ( حالة الفشل )

عند عدم اوصول الكرة الى السلة يعطى (صفرا)

2. الحالة الثانية ( اوصول الكرة الى السلة وعدم تسجيل نقاط )

أ- كرة تضرب اللوحة وترتد ويمكن متابعتها . نقطة (1)

ب- كرة تضرب اللوحة وتدور على الحلقة ولا تدخل ويمكن متابعتها . نقطتين (2)

3. الحالة الثالثة ( تحقيق اصابة )

أ- الكرة تضرب اللوحة وتضرب جانبي الحلق وتدخل (3) نقاط

ب- الكرة تضرب اللوحة وحافات الحلقة وتدخل (4) نقاط

ت- الكرة تضرب اللوحة وتدخل مباشرة دون مس الحلقة (5) نقاط

ث- الكرة لا تضرب اللوحة وتمس الحلقة وتدخل (6) نقاط

ج- الكرة لا تضرب اللوحة وتدخل مباشر دون مس الحلقة (7) نقاط

3-6-2 قياس سمة القلق لدى الرياضيين<sup>(2)</sup> .

اسم الاختبار: قياس السمة لدى الرياضيين .

الغرض من الاختبار : توجد استمارات قياس قلق السمة لدى الرياضيين وتعطى للاعبين وتحتوى على (20)

سؤال لقياس قلق السمة يقوم اللاعب بملىء الاستمارة بصدق ومعرفة وهدوء وتوجد مقابل كل سؤال خمسة

أجوبة وهي (دائما - غالبا - أحيانا - أبدا) حيث يقوم المختبر باختبار جواب واحد لكل سؤال بوضع

علامة (✓) في المربع الذي يختاره وهكذا يقوم بالإجابة على جميع الأسئلة

<sup>1</sup> قاسم محمد عباس : علاقة خصائص منحنى القوة الزمن وبعض المتغيرات البيوميكانيكية بدقة التصويب من الحركة للاعبين الارتكاز بكرة السلة، اطروحة دكتوراه ، جامعة القادسية ، 2010م ، ص 58 .

<sup>2</sup> نزار الطالب وكامل لويس علم التدريب الرياضي ، دار الكتاب للطباعة، 1995، ص 212

الموجودة في الاستمارة ويتم تسجيل واحتساب النتائج عن طريق مفتاح لتصحيح المقياس وذلك بوضع مفتاح التصحيح الخاص به على الورقة ويتم أيجاد تعادل في عبارات مقياس قلق السمة إذ توجد (0) عبارات تقيم بنفس الدرجات وهي (1-3-4-7-9-10-12-13-15-16) و (10) عبارات يتم تقييمها بصورة معكوسة والعبارات المعكوسة في الاختبارات هي (2-5-6-8-11-13-17-18-19-20) وبذلك يمكن جمع الدرجات أما باستخدام الحساب اليدوي أو بأي وسيلة يراها الباحثون، وتتكون درجات القلق من (20) درجة للقلق منخفض و(40) درجة لقلق المتوسط و80 درجة للقلق العالي .

### 3-6 التجربة الرئيسية

تم إجراء التجربة الرئيسية للفترة من 2019/7/18 ولغاية 2019/7/21 في تمام الساعة 11:00 صباحاً على عينة البحث المتمثلة بلاعبي اندية نادي نفط الشمال ونادي الحلة والمدرسة التخصصية بكرة السلة والبالغ عددهم (36) لاعبا تم استبعاد (6) لاعبين لعدم تعاونهم والتزامهم بالحضور الاختبار وبذلك يكون عدد عينة البحث (30) والتي تشكل نسبة (25%) من مجتمع الاصل .

### 3-7 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية في البحث <sup>1</sup> :

1 - الوسط الحسابي . قانون  $\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$

ن

2 - الانحراف المعياري . قانون  $\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}}$

ن

3 - معامل الارتباط (بيرسون). قانون  $r = \frac{\sum (x - \bar{x})(y - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2 \sum (y - \bar{y})^2}}$

ن

$(\sum x - \frac{(\sum x)^2}{n}) - (\sum y - \frac{(\sum y)^2}{n})$

ن

ن

### 4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4 - 1 عرض النتائج بين سمه القلق وعلاقته في الدقة التصويب بكرة السلة :

<sup>1</sup> وديع ياسين ومحمد حسن :التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية،(الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر ،1999)،ص103-214-146.

جدول رقم (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث وقيمة معامل الارتباط (بيرسون)

جدول رقم (1)

| المتغيرات | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ر) المنسوبة | قيمة (ر) الجدولية | الدلالة الإحصائية |
|-----------|---------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| سمة القلق | 50.46         | 7.70              | 0.480             | 0.381             | معنوي             |
| التصويب   | 6.93          | 3.26              |                   |                   |                   |

قيمة (ر) المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (28) تساوي (0.381)، من الجدول رقم (1) نلاحظ أن سمة القلق حقق وسطا حسابيا قدرة (50.46) بانحراف معياري قدرة (7.70) حيث نجد أن رمي الكرة قد سجلت

فيها عينة البحث وسطا حسابيا يساوي (6.93) بانحراف معياري (3.26) ولغرض التعرف على العلاقة بين دقة التصويب بكرة السلة قد بلغت (0.480) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) والتي يساوي (0.381) مما يدل معنوية العلاقة بين سمة القلق ودقة التصويب بكرة السلة . ومن هنا يرى الباحثون بأن العلاقة المعنوية التي ظهرت نتائجها أعلاه بأن سمة القلق تساعد على الأداء الجيد وبشكل موافقا للعب أفضل وتقديم كل إمكانياتها وهناك بعض الرياضيين ينظرون إلى سمة القلق بشيء يساعد على الأداء الأفضل قدراتهم<sup>1</sup>.

## 5 - الاستنتاجات والتوصيات :

### 5 - 1 الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها إلى استنتاجات التالية :

- 1 - ظهور نتائج مختلفة لتأثير سمة القلق للاعبين في أداء دقة التصويب في كرة السلة.
- 2 - ظهور علاقة ارتباط معنوي بين سمة القلق ودقة التصويب بكرة السلة .

### 5 - 2 التوصيات

- 1 - زيادة عدد ساعات التدريب الخاصة لمهارة التصويب بكرة السلة .
- 2 - ضرورة إجراء الاختبارات البدنية والمهارية لتقديم العملية التدريبية لمهارة التصويب بكرة السلة .
- 3 - إجراء بحوث مشابهة للتعرف على مدى الاستفادة من سمة القلق في الفعاليات الرياضية الأخرى .

## المصادر

- إسماعيل، محمد عبد الرحيم. (الأساسيات المهارية والخطية الهجومية في كرة السلة)، ط2، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 2003

<sup>1</sup> رمضان ياسين ، علم النفس الرياضي، ط1(عمان ، دارسة أسامة للنشر ، 2008)، ص98.

- أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات ، ط3، ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000).
- رمضان ياسين ، علم النفس الرياضي ، ط1 (عمان دار أسامة للنشر 2008).
- عبد الستار جبار الضمد ، علم النفس الرياضي ، (دار الخليج للطباعة والنشر، 2015).
- قاسم محمد عباس : علاقة خصائص منحني القوة الزمن وبعض المتغيرات البيوكيميائية بدقة التصويب من الحركة للاعبين الارتكاز بكرة السلة، اطروحة دكتوراه ، جامعة القادسية ، 2010م .
- محمد حسن علاوي .مدخل في علم النفس الرياضي ، ط2 (مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 2009)
- نزار الطالب وكامل لويس علم التدريب الرياضي ، دار الكتاب للطباعة، 1995.
- وديع ياسين ومحمد حسن : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).

## References

- Ismail, Muhammad Abdul Rahim. (Basics of offensive and tactical basics in basketball), 2nd edition, Monsha'at Al-Maarif, Alexandria, Egypt, 2003
- Osama Kamel Ratib, Mathematical Psychology, Concepts and Applications, 3rd floor, (Cairo, Dar Al Fikr Al Arabi, 2000)
- Ramadan Yassin, Sports Psychology, 1st floor (Amman Osama Publishing 2008)
- Abdul Sattar Jabbar Al-Damad, Sports Psychology, (Gulf House for Printing and Publishing, 2015)
  - Qasim Muhammad Abbas: Relationship of the properties of the time force curve and some biochemical variables with the accuracy of the correction of movement for basketball players, PhD thesis, University of Qadisiyah, 2010 AD.
- Mohamed Hassan Allawi, Introduction to Sports Psychology, 2nd edition (Egypt, Book Center for Publishing, 2009)
- Nizar Al-Taleb and Kamel Lewis, Athletic Training Science, Dar Al-Kitab for Printing, 1995
- Wadih Yassin and Muhammad Hassan: Statistical Applications and Computer Use in Physical Education Research (Mosul, Dar Al Kutub for Printing and Publishing, 1999)

## ملحق رقم (1)

| ت  | الفقرات                                                                                        | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | أبداً |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|---------|--------|-------|
| 1  | التوتر الذي أشعر به قبل المنافسة يساعدني على الإجابة                                           |        |        |         |        |       |
| 2  | كلما ازدادت المنافسة أظهر بأنني لا أستطيع إظهار أحسن ما عندي من قدرات                          |        |        |         |        |       |
| 3  | التوتر الذي يشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الإجابة في المنافسة                                 |        |        |         |        |       |
| 4  | مستوى أدائي يصل إلى القمة في المنافسة يساعدني على الارتباك                                     |        |        |         |        |       |
| 5  | عندما ارتكب بعض الأخطاء فإن ذلك يستمد إلى ارتبائي لفترة طويلة                                  |        |        |         |        |       |
| 6  | قبل بدا المنافسة المهمة أشعر بالخوف من الإصابة                                                 |        |        |         |        |       |
| 7  | اشترائي ضد المنافسين على درجة عالية يساعدني على الارتباك                                       |        |        |         |        |       |
| 8  | تظهر أجادتي في المنافسات المهمة أكثر من المنافسات الغير حماسية                                 |        |        |         |        |       |
| 9  | عندما أكون عصبي فأني لا أستطيع تركيز انتباهي أثناء المنافسة                                    |        |        |         |        |       |
| 10 | قبل المنافسة أشعر إنني غير واثق من نفسي                                                        |        |        |         |        |       |
| 11 | قبل المنافسة يظهر على التوتر والخوف والقلق                                                     |        |        |         |        |       |
| 12 | عندما أكون عصبي قبل المنافسة فأني لا أستطيع كل انتباهي أثناء المنافسة                          |        |        |         |        |       |
| 13 | قبل المنافسة تزداد دقات قلبي وأحس أن تنفسي أسرع من المعتاد فأني ذلك يساعد تهيئتي لبذل جهد      |        |        |         |        |       |
| 14 | عندما أشعر قبل المنافسة بأنني متوتر وخائف فإنني أفقد السيطرة على أعصابي أثناء المنافسة         |        |        |         |        |       |
| 15 | عندما ينصحنى المدرب في آخر لحظه قبل المنافسة لبعض النصائح فأني أجد سهولة كبيرة في تنفيذ نصائحه |        |        |         |        |       |
| 16 | قد أكون عصبياً أو قلقاً قبل بدا المنافسة أشعر أنني قلقة لأنني عندما تبدأ المنافسة أنسى حالتي   |        |        |         |        |       |
| 17 | عندما ينصحنى المدرب في آخر لحظة قبل المنافسة في بعض النصائح فإنني أجد صعوبة في تنفيذ نصائحه    |        |        |         |        |       |
| 18 | اشترائي ضد المنافس على درجة عالية جداً من اللياقة البدنية والمهارة يساعد على زيادة حماسي       |        |        |         |        |       |
| 19 | عندما ارتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فأني ذلك يساعد على الارتباك                          |        |        |         |        |       |
| 20 | قبل بدا المنافسة أشعر بالخوف من الإصابة ويؤدي إلى اضطرابي                                      |        |        |         |        |       |