



Psychological Anxiety and Its Relationship to Decision-Making Skills among First-Division Basketball Players

Researcher: *Asst. Lec. Karrar Ali Hussain*

Karrar.ali@mtu.edu.iq

Abstract

The research aims to determine the relationship between psychological anxiety and decision-making skills among first-division basketball players by identifying (the level of psychological anxiety among first-division basketball players, the level of decision-making skills among first-division basketball players, and studying the correlation between psychological anxiety and decision-making skills among first-division basketball players). The researcher used a descriptive approach due to its suitability for the nature of the research. The researcher selected a random sample of (90) basketball players from first-division clubs in Iraq. The researcher relied on a psychological anxiety scale and a decision-making skills scale (prepared by the researcher) to collect data. One of the most important findings was a statistically significant negative correlation between psychological anxiety and decision-making skills. The higher the level of psychological anxiety, the lower the level of decision-making skills among players. One of the most important recommendations was the need to include regular psychological preparation programs within the daily training plan for basketball teams, with the aim of reducing levels of psychological anxiety and enhancing players' mental performance.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

Keywords: *(psychological anxiety, decision-making, basketball)*



القلق النفسي وعلاقته بمهارات اتخاذ القرار لدى لاعبي كرة السلة درجة أولى

الباحث م.م كرار علي حسين

معهد الادارة التقني/ الجامعة التقنية الوسطى

Karrar.ali@mtu.edu.iq

ملخص البحث

يهدف البحث الى تحديد العلاقة بين القلق النفسي ومهارات اتخاذ القرار لدى لاعبي كرة السلة درجة أولى من خلال التعرف على (مستوى القلق النفسي لدى لاعبي كرة السلة درجة أولى ، وايضاً مستوى المهارات التي تساعد في اتخاذ القرار لدى لاعبي كرة السلة درجة أولى، بالإضافة الى دراسة العلاقة الارتباطية بين القلق النفسي والمهارات في اتخاذ القرار لدى لاعبي كرة السلة درجة أولى) ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث ، وقد قام الباحث باختيار عينة عشوائية قدرها (90) لاعب من لاعبي كرة السلة بأندية الدرجة الاولى بالعراق ، وإعتمد الباحث على مقياس القلق النفسي ومقياس مهارات اتخاذ القرار من (إعداد الباحث) من خلال جمع البيانات ، وكان من أهم النتائج ملاحظة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة سلبية بين القلق النفسي ومهارات اتخاذ القرار ، حيث كلما زاد مستوى القلق النفسي انخفض مستوى المهارات في اتخاذ القرار لدى اللاعبين ، وكان من أهم التوصيات ضرورة إدراج برامج الإعداد النفسي المنتظم ضمن خطة التدريب اليومي لفرق كرة السلة، بهدف تقليل مستويات القلق النفسي وتعزيز الأداء العقلي للاعبين.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

الكلمات المفتاحية: (القلق النفسي، اتخاذ القرار، كرة السلة)

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

يُعد الأداء الرياضي أحد أكثر المجالات التي تتأثر بالعوامل النفسية، خاصةً في ظل المنافسة الحادة والضغوط الخارجية والداخلية التي يواجهها الرياضيون. ومن بين أهم هذه العوامل، يأتي القلق النفسي كأحد أبرز المحددات التي قد تعرقل أو تعزز الأداء، بحسب شدته وطبيعته. فالقلق النفسي هو الانفعال الذي يشعر به الفرد بتوتر داخلي وعدم ارتياح، نتيجة إدراكه لوجود تهديد ما، سواء كان واقعياً أو متخيلاً، وكثير من الاحيان يرتبط التهديد بالخوف من الفشل أو التقييم السلبي أو ضياع الفرصة. ويظهر القلق عند اللاعبين في أشكال مختلفة، مثل التوتر الجسمي (كزيادة ضربات القلب، والتعرق، والرجفة)، أو القلق العقلي (كتشتت الانتباه، وصعوبة التركيز، وتوقعات سلبية)، أو القلق الاجتماعي (كالحذر من تقييم الجمهور أو المدرب أو الإعلام). والقلق هو أكثر الانفعالات إرتباطاً بالأداء الرياضي، وكثيراً ما يحدث هذا الشعور إستجابة للمخاوف والصراعات أو الهموم التي تنجم عن الاحباط الفعلي أو المتوقع للجهود المبذولة، من أجل إرضاء الحاجات وما يتصل بها من دوافع وحوافز، وينظر الى القلق على أنه إستجابة إنفعالية أو خبرة إنفعالية مؤلمة يمر بها الفرد وتصابح بإستثارة عدد من الاجهزة الداخلية، التي تخضع للجهاز العصبي المستقل مثل القلب والجهاز التنفسي، والغدد الدرقية فهو رد فعل لحالة خطر، وتظهر عند حدوث حالة خطر، وينتج القلق عن سوء تكيف وعدم إنسجام بين دوافع الفرد وواقعة الذي يعيشه. (علاوي، 2004، ص2). ويشير أسامة كامل راتب (1995) إلى القلق على أنه وهناك ظاهر نفسية واهمها تلك التي تؤثر على الأداء بالنسبة للرياضيين يدفع الرياضيين وقد يعتبر هذا التأثير ايجابي لبذل مزيد من الجهد، أو سلبيا يعيق أدائهم. (راتب، 1995، ص 41). والقلق أنواع فالقلق المعرفي هو الذي يحدث نتيجة للتأثير السلبي بشأن النجاح المتوقع، أو بوساطة التأثير السلبي للتقييم الذاتي للاعب من بعض الافراد كالمدرّب مثلاً ويعمل هذا النوع من القلق على إضعاف قدرة اللاعب على الانتباه والتركيز في أثناء المنافسة بسبب زيادة الافكار السلبية غير المرغوبة. لقد أصبح علم النفس الرياضي احد العلوم التي لها مكانة خاصة في مجال المنافسة الرياضية ونال اهتماماً خاصة للأشخاص المهتمين في الحقل الرياضي، من خلال ملاحظة الايجابيات والسلبيات النفسية لدى الرياضي في جميع الجوانب الرياضية ولعل القلق المصاحب للمنافسة الرياضية يعتبر من أهم الموضوعات علم النفس الرياضي التي يجب أن يتم بحثها من كافة جوانبها لارتباطها المباشر باللاعب والمنافسة. (راتب، 2004، ص 7). القلق

النفسي يعتبر حالة انفعالية داخلية غير سارة، تتميز بالشعور المستمر بالتوتر والخوف والتوقع، بعض الاحيان تكون غير مرتبطة بمثير خارجي مباشر، وإنما ناتجة عن إدراك ذاتي لتهديد داخلي أو خارجي، حقيقي أو متخيل، وتنعكس على الجوانب الفسيولوجية والمعرفية والسلوكية للفرد". (ابراهيم، 2000، ص 17). ويشير احمد أمين فوزي (2003) ان القلق حالة معينة يستطيع من خلالها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها. (فوزي، 2003، ص 85). ولقد ذكر كل من محمد حسن علاوي (2004) وعائدة أبو صايمة (2005) وهناك اعراض كثيرة ناتجة عن القلق واهمها أعراض فسيولوجية مثل سرعة دقات القلب، وبرودة الأطراف، جفاف الحلق، ضيق النفس، وأعراض نفسية كالشعور بالضيق والخوف الشديد من المنافس والمنافسة، وتوقع الأذى والمصائب والشعور بعدم الثقة. (علاوي، 2004، ص 84) (ابو صايمة، 2005، ص 63) وتتميز كرة السلة بوجود الكثير من المواقف المتغيرة والمركبة أثناء المباراة بل أثناء كل هجمة وهي عبارة عن صراع قرارات بين اللاعب المهاجم الذي يتخذ قرار ما بهدف إنهاء صحيح للهجمة ، واللاعب المدافع الذي يتوجب عليه إتخاذ قرار سريع لمواجهة المهاجم ومنعه من تنفيذ قراره وإحباط محاولة التسجيل. (خليل ، 2020 ، ص 23). ان إتخاذ القرار هو عملية الاختيار بين مجموعة من البدائل للوصول الى نتيجة معينة وفي وقت معين ، أن اتخاذ القرارات الصحيحة في لعبة كرة السلة هي واحدة من أهم الجوانب التي يجب أن يتمتع بها اللاعب لا يهم إذا كان لاعب يعمل بشكل أسرع أو يقفز أعلى من أي أحد آخر في الملعب أو يجيد التصويب ، إلا إذا إستخدم هذه المهارات في الوقت والمكان المناسبين ، وتتنوع القرارات حسب الموقف والاشخاص والزمن وكل موقف له القرار الخاص به . ويشير برايان هاينز b hainez (2011) أن ستيف ناش لاعب فريق فينيكس صنز أحد أندية دوري المحترفين الامريكي ، وهو ليس أطول أو أسرع لاعب بين لاعبي الدوري الموهوبين قد تم إختياره أفضل لاعب كرة السلة في موسم (2010-2011) لامتلاكه لمهارات إتخاذ القرارات الصحيحة. (hainez ، 2011، P 63). بينما يرى برايان ماكورميك Brian mccormick (2010) أن اللاعب الذكي هو الذي يستطيع أن يفكر سريعا أثناء اللعب ويغير إستراتيجيته ويتكيف بسرعة مع مواقف اللعب المختلفة ، ولعبة كرة السلة تعتمد بدرجة كبيرة على وجود لاعبين يتمتعون في الاساس بمعدل ذكاء مرتفع نسبيا وكذلك اللاعبين الذين يتوافر فيهم الصفات التالية :

- يختارون أفضل قرار في أقل وقت .

- يتكيفون مع الاوضاع المتغيرة بإستمرار. 2439

– يمتلكون الوعي المكاني جيدا. (Brian، 2010، 47p)

مهارات اتخاذ القرار تشير إلى قدرة اللاعب على تحليل المواقف داخل الملعب بسرعة، من خلال اختيار أفضل بدائل ممكنة والتي تكون متاحة لتنفيذ استجابة فعّالة، سواء كانت تمريرًا، تسديدًا، تحركًا دفاعيًا أو هجوميًا، أو اتخاذ أي إجراء تكتيكي يناسب لحظة اللعب، وتُعد هذه المهارة من أهم المكونات العقلية – الإدراكية التي تميز اللاعبين المميزين عن غيرهم، خاصة في الألعاب الجماعية التي تتطلب سرعة بديهة ومرونة فكرية. ويذكر محمد عبدالمنعم محمود (2011) أن هناك العديد من مهارات اتخاذ القرار لدى اللاعبين منها:

- الإدراك البصري للموقف : من خلال القدرة على قراءة الموقف داخل الملعب من خلال ملاحظة تحركات الخصم وزملاء الفريق والمساحات المتاحة.
- التحليل السريع للمعلومات : القدرة على تحليل معطيات الموقف بسرعة (عدد المدافعين، وقت المباراة، موقع الزملاء).
- الاختيار من بين البدائل : المفاضلة بين عدة قرارات ممكنة واختيار الأنسب في أقل وقت.
- الثقة في اتخاذ القرار : القدرة على اتخاذ قرار حاسم دون تردد، حتى في المواقف الحرجة أو تحت الضغط.
- التوقيت المناسب : اتخاذ القرار في اللحظة المثلى لتحقيق أقصى فعالية.
- التحكم الانفعالي أثناء اتخاذ القرار : المقدرة على اتخاذ القرارات الصائبة رغم التوتر أو الضغط النفسي أو الجمهور أو نتيجة المباراة.
- المرونة والتكيف مع المواقف المتغيرة : تغيير القرار فورًا إذا تغيرت معطيات اللعب.
- السرعة والدقة في القرار : سرعة اتخاذ القرار لا بد أن تقترن بالدقة. اتخاذ قرار سريع ولكنه خاطئ لا يخدم الأداء. (محمود، 2011، ص 11-12)

1-2 مشكلة البحث

ان لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تعتمد بشكل كبير على قدرة اللاعبين على سرعة اتخاذ القرار ودقيقة في ظل مواقف متغيرة وضغوط زمنية ونفسية شديدة، ومن أبرز المؤثرات النفسية التي قد تُضعف من جودة هذه القرارات القلق النفسي، والذي يُعد من أكثر الحالات الانفعالية انتشارًا بين الرياضيين، خاصة في اللحظات الحاسمة من المباريات. ويلاحظ الباحث من خلال الخبرات الميدانية

ومعايشته للأنشطة التدريبية والمباريات التنافسية أن عددًا من لاعبي كرة السلة من الدرجة الأولى يُظهرون سلوكيات تتسم بالتردد أو التسرع أو ضعف التركيز في اتخاذ القرار، مما ينعكس سلبيًا على الأداء الفني للفريق، وتُعزى هذه التصرفات غالبًا إلى ارتفاع مستوى التوتر والقلق، سواء الناتج عن ضغوط المباريات أو عن الخوف من الفشل أو من تقييم المدربين والجمهور. ورغم أهمية كلٍّ من الاستعداد النفسي ومهارات اتخاذ القرار في الأداء الرياضي، إلا أن العلاقة بين هذين المتغيرين لا تزال بحاجة إلى مزيد من الدراسة والتحليل، خاصة لدى لاعبي كرة السلة على مستوى الدرجة الأولى، والذين يُفترض فيهم التمتع بدرجة عالية من النضج النفسي والذكاء الميداني.

3-1 أهداف البحث

يهدف البحث إلى تحديد العلاقة بين القلق النفسي ومهارات اتخاذ القرار لدى لاعبي كرة السلة درجة أولى من خلال التعرف على :

- مستوى القلق النفسي لدى لاعبي كرة السلة درجة أولى.
- مستوى مهارات اتخاذ القرار لدى لاعبي كرة السلة درجة أولى.
- دراسة العلاقة الارتباطية بين القلق النفسي ومهارات اتخاذ القرار لدى لاعبي كرة السلة درجة أولى.

4-1 فرض البحث

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين محاور القلق النفسي ومهارات اتخاذ القرار للاعبين كرة السلة درجة أولى

2- إجراءات البحث:

P-ISSN: 2707-7845

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث .

☒ مجتمع البحث : يتكون مجتمع البحث من لاعبي كرة السلة (درجة أولى) في العراق

☒ عينة البحث : قام الباحث باختيار عينة عشوائية قدرها (90) لاعب من لاعبي كرة السلة بأندية الدرجة الأولى بالعراق.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439

وقد قام الباحث بتقسيم عينة البحث على النحو الآتي :-

- عينة الدراسة الاستطلاعية : قوامها (20) لاعب بغرض تقنين مقياسي البحث لإجراء معاملات الصدق والثبات بنسبة (28.33%) من العينة الكلية ، ومن خارج العينة الأساسية .
- عينة الدراسة الأساسية : قوامها (70) فرد بنسبة (71.67%) من العينة الكلية لتطبيق مقياسي البحث عليهم وهذا ما يوضحه جدول (1)

جدول رقم (1)

عينة البحث الكلية موزعة وفقا لكل من العينة الاستطلاعية والعينة الأساسية

| العينة الأساسية | | العينة الاستطلاعية | | عينة البحث | فئات البحث |
|-----------------|-------|--------------------|-------|------------|-----------------------------|
| النسبة % | العدد | النسبة % | العدد | | |
| 77.78% | 70 | 22.22% | 20 | 90 | لاعبي كرة السلة (درجة أولى) |
| 77.78% | 70 | 22.22% | 20 | 90 | المجموع |

2-3 أدوات جمع البيانات:

- مقياس القلق النفسي من (إعداد الباحث)
- مقياس مهارات اتخاذ القرار من (إعداد الباحث)

أولاً: مقياس القلق النفسي :

قام الباحث بتصميم مقياس القلق النفسي للاعبي كرة السلة مرفق رقم (2) لافراد عينة البحث الموضحة بجدول رقم (1) كأداة أساسية لجمع البيانات ، وقد اتبع الباحث الخطوات التالية لبناء مقياس القلق النفسي للاعبي كرة السلة :

- الاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث مثل احمد رشاد محمد(2023) ،

عدنان الدولات (2012) ، عبد الستار إبراهيم (2000)

- اجراء مقابلة شخصية مع بعض اللاعبين

ومن خلال الخطوات السابقة قام الباحث بوضع عدد(3) محاور لمقياس القلق النفسي للاعبي كرة السلة والمتمثلين في الآتي :

المحور الأول: القلق البدني (الجسماني)
المحور الثاني : القلق المعرفي
المحور الثالث: القلق الاجتماعي الرياضي

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

المعاملات العلمية لمقياس القلق النفسي:

الصدق:

لكي يتوصل الباحث إلى صدق مقياس القلق النفسي تم الاعتماد على:

- صدق المحتوى (صدق المحكمين):

من خلال عرض الباحث للمحاور على مجموعة من الخبراء اصحاب الاختصاص الحصول على درجة أستاذ دكتور والبالغ عددهم (5) خبراء مرفق رقم (1) لاستطلاع آراءهم حول مناسبة المحاور المقترحة لإبداء الرأي في مدى ملائمتها لتحقيق اهداف البحث، وقد وافق الخبراء على صلاحية المحاور الموضوعية من قبل الباحث ، بنسبة (100%) ثم قام الباحث بوضع العبارات المناسبة الخاصة بكل محور وقد بلغ عدد العبارات (30) عبارة ثم تم عرض المحاور وعبارات المقياس في صورتها الاولية مرفق (2) على الخبراء وقد تم تسليم الاستمارة الى السادة الخبراء شخصياً من قبل الباحث لإبداء آراءهم في :-

- مدى مناسبة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليه لتحقيق هدفه
- صحة الصياغة اللغوية لكل عبارة.
- حذف اودمج او نقل او تعديل ما ترونه مناسباً

وإتضح موافقة السادة الخبراء حول الصورة الأولية لمقياس القلق النفسي حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (60% : 100%) وبالتالي لا يوجد أي تعديل على عبارات مقياس القلق النفسي

- صدق الاتساق الداخلي : P-ISS

تم التأكد من صدق عبارات مقياس القلق النفسي بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للمقياس وهذا ما يوضحه جدول (2) .

جدول (2)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تنتمي اليه والدرجة الكلية للمقياس

ن = 20

| معامل الارتباط بالمقياس | معامل الارتباط بالمحور | رقم العبارة | معامل الارتباط بالمقياس | معامل الارتباط بالمحور | رقم العبارة | معامل الارتباط بالمقياس | معامل الارتباط بالمحور | رقم العبارة |
|-------------------------|------------------------|-------------|-------------------------|------------------------|-------------|-------------------------|------------------------|-------------|
| المحور الثالث | | | المحور الثاني | | | المحور الاول | | |
| *0.711 | *0.631 | 21 | *0.736 | *0.595 | 11 | *0.691 | *0.524 | 1 |

| | | | | | | | | |
|--------|--------|----|--------|--------|----|--------|--------|----|
| *0.633 | *0.634 | 22 | *0.674 | *0.481 | 12 | *0.770 | *0.648 | 2 |
| *0.487 | *0.554 | 23 | *0.486 | *0.709 | 13 | *0.472 | *0.500 | 3 |
| *0.784 | *0.637 | 24 | *0.499 | *0.527 | 14 | *0.747 | *0.520 | 4 |
| *0.708 | *0.687 | 25 | *0.568 | *0.787 | 15 | *0.503 | *0.514 | 5 |
| *0.633 | *0.634 | 26 | *0.493 | *0.491 | 19 | *0.485 | *0.467 | 6 |
| *0.506 | *0.572 | 27 | *0.586 | *0.487 | 17 | *0.544 | *0.539 | 7 |
| *0.639 | *0.578 | 28 | *0.499 | *0.489 | 18 | *0.510 | *0.486 | 8 |
| *0.902 | *0.899 | 29 | *0.556 | *0.658 | 19 | *0.599 | *0.592 | 9 |
| *0.895 | *0.758 | 30 | *0.695 | *0.558 | 20 | *0.624 | *0.767 | 10 |

* دال إحصائيًا عند 0.05 (معامل ارتباط بيرسون الجدولي = 0.433) يتضح من جدول رقم (2) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة المحاور الذي تنتمي إليه والتي تراوحت ما بين (0.467: 0.899) والدرجة الكلية والتي تراوحت ما بين (0.472: 0.902) وانها ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) .

جدول رقم (3)

معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس القلق النفسي

ن = 20

| قيمة معامل الارتباط | محاور المقياس |
|---------------------|---|
| *0.748 | المحور الاول : القلق البدني (الجسماني) |
| *0.691 | المحور الثاني : القلق المعرفي |
| *0.697 | المحور الثالث : القلق الاجتماعي الرياضي |

* دال إحصائيًا عند 0.05 (معامل ارتباط بيرسون الجدولي = 0.433) يتضح من جدول (3) أن معاملات الارتباط بين كل محور وإجمالي المقياس حيث تراوحت ما بين (0.691: 0.748) وانها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

- الثبات:

تم التحقق من الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات عبارات مقياس القلق النفسي وثبات محاور المقياس وهذا ما يوضحه جدول (4).

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



جدول (4)

معاملات ثبات عبارات مقياس القلق النفسي باستخدام معامل ألفا كرونباخ

ن = 20

| معامل ثبات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة | رقم العبارة | معامل ثبات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة | | رقم العبارة | معامل ثبات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة | | رقم العبارة | |
|---|-------------|---|--------|-------------|---|--------|-------------|----|
| | | للمحور للمقياس | للمحور | | للمحور للمقياس | للمحور | | |
| المحور الثالث | | المحور الثاني | | | المحور الأول | | | |
| 0.922 | 0.904 | 21 | 0.866 | 0.856 | 11 | 0.901 | 0.853 | 1 |
| 0.922 | 0.900 | 22 | 0.866 | 0.818 | 12 | 0.901 | 0.781 | 2 |
| 0.922 | 0.902 | 23 | 0.866 | 0.856 | 13 | 0.901 | 0.841 | 3 |
| 0.922 | 0.892 | 24 | 0.866 | 0.856 | 14 | 0.901 | 0.856 | 4 |
| 0.922 | 0.890 | 25 | 0.866 | 0.745 | 15 | 0.901 | 0.775 | 5 |
| 0.922 | 0.800 | 26 | 0.866 | 0.764 | 16 | 0.901 | 0.793 | 6 |
| 0.922 | 0.876 | 27 | 0.866 | 0.818 | 17 | 0.901 | 0.719 | 7 |
| 0.922 | 0.883 | 28 | 0.866 | 0.767 | 18 | 0.901 | 0.786 | 8 |
| 0.922 | 0.889 | 29 | 0.866 | 0.818 | 19 | 0.901 | 0.853 | 9 |
| 0.922 | 0.860 | 30 | 0.866 | 0.779 | 20 | 0.901 | 0.748 | 10 |

اتضح من جدول (4) والخاص بمعاملات ثبات عبارات مقياس القلق النفسي باستخدام معامل ألفا كرونباخ ان تراوحت معاملات الثبات بالنسبة للعبارات مع المحاور ما بين (0.719 - 0.904) وبالتالي لا يتم حذف أي عبارة

ثانيا: مقياس مهارات اتخاذ القرار :

قام الباحث بتصميم مقياس مهارات اتخاذ القرار للاعبين كرة السلة مرفق رقم (3) لافراد عينة البحث الموضحة بجدول رقم (1) كأداة اساسية لجمع البيانات ، وقد اتبع الباحث الخطوات التالية لبناء مقياس مهارات اتخاذ القرار للاعبين كرة السلة :

- الاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث مثل محمد عبدالمنعم محمود

(2011) Jones (2015)

- اجراء مقابلة شخصية مع بعض اللاعبين

ومن خلال الخطوات السابقة قام الباحث بوضع عدد(3) محاور لمقياس مهارات اتخاذ القرار للاعبين كرة السلة والمتمثلين في الآتي :

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439
الاول القدرة على التحليل السريع

الثاني السرعة والدقة في اتخاذ القرار
الثالث الثقة في اتخاذ القرار

المعاملات العلمية لمقياس مهارات اتخاذ القرار :

الصدق:

لكي يتوصل الباحث إلى صدق مقياس مهارات اتخاذ القرار تم الاعتماد على:

- صدق المحتوى (صدق المحكمين):

قام الباحث بعرض المحاور على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين والذي تتوفر فيهم شروط الحصول على درجة أستاذ دكتور والبالغ عددهم (5) خبراء مرفق رقم (1) لاستطلاع آراءهم حول مناسبة المحاور المقترحة لإبداء الرأي في مدى ملائمتها لتحقيق اهداف البحث، وقد وافق السادة الخبراء على صلاحية المحاور الموضوعية من قبل الباحث ، بنسبة (100%)

ثم قام الباحث بوضع العبارات المناسبة الخاصة بكل محور وقد بلغ عدد العبارات (30) عبارة ثم تم عرض المحاور وعبارات المقياس في صورتها الاولية مرفق(3) على السادة الخبراء وقد تم تسليم الاستمارة الى السادة الخبراء شخصيا من قبل الباحث لإبداء آراءهم في :-

- مدى مناسبة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليه لتحقيق هدفه
- صحة الصياغة اللغوية لكل عبارة.
- حذف اودمج او نقل او تعديل ما ترونه مناسباً

وإتضح موافقة السادة الخبراء حول الصورة الأولية لمقياس مهارات اتخاذ القرار حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (80% : 100%) وبالتالي لا يوجد أي تعديل على عبارات مقياس مهارات اتخاذ القرار - صدق الاتساق الداخلي :

تم التأكد من صدق عبارات مقياس مهارات اتخاذ القرار بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للمقياس وهذا ما يوضحه جدول (5) .

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



جدول (5)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تنتمي اليه والدرجة الكلية للمقياس

ن = 20

| معامل الارتباط بالمقياس | معامل الارتباط بالمحور | رقم العبارة | معامل الارتباط بالمقياس | معامل الارتباط بالمحور | رقم العبارة | معامل الارتباط بالمقياس | معامل الارتباط بالمحور | رقم العبارة |
|-------------------------|------------------------|-------------|-------------------------|------------------------|-------------|-------------------------|------------------------|-------------|
| المحور الثالث | | | المحور الثاني | | | المحور الاول | | |
| *0.899 | *0.886 | 21 | *0.620 | *0.591 | 11 | *0.799 | *0.785 | 1 |
| *0.658 | *0.514 | 22 | *0.859 | *0.850 | 12 | *0.659 | *0.653 | 2 |
| *0.784 | *0.721 | 23 | *0.509 | *0.500 | 13 | *0.784 | *0.756 | 3 |
| *0.871 | *0.784 | 24 | *0.580 | *0.523 | 14 | *0.584 | *0.537 | 4 |
| *0.459 | *0.489 | 25 | *0.821 | *0.731 | 15 | *0.694 | *0.669 | 5 |
| *0.704 | *0.633 | 26 | *0.462 | *0.479 | 19 | *0.856 | *0.756 | 6 |
| *0.765 | *0.569 | 27 | *0.683 | *0.643 | 17 | *0.620 | *0.591 | 7 |
| *0.456 | *0.454 | 28 | *0.790 | *0.731 | 18 | *0.859 | *0.850 | 8 |
| *0.756 | *0.759 | 29 | *0.901 | *0.809 | 19 | *0.451 | *0.450 | 9 |
| *0.754 | *0.647 | 30 | *0.458 | *0.496 | 20 | *0.509 | *0.500 | 10 |

* دال إحصائياً عند 0.05 (معامل ارتباط بيرسون الجدولي = 0.433)

يتضح من جدول رقم (2) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة المحاور الذي تنتمي اليه والتي تراوحت ما بين (0.450 : 0.886) والدرجة الكلية والتي تراوحت ما بين (0.454 : 0.899) وانها ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) .

جدول رقم (6)

معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس مهارات اتخاذ القرار

ن = 20

| قيمة معامل الارتباط | محاور المقياس |
|---------------------|-------------------------------|
| *0.812 | القدرة على التحليل السريع |
| *0.63 | السرعة والدقة في اتخاذ القرار |
| *0.625 | الثقة في اتخاذ القرار |

* دال إحصائياً عند 0.05 (معامل ارتباط بيرسون الجدولي = 0.433)

يتضح من جدول (3) أن معاملات الارتباط بين كل محور وإجمالي المقياس حيث تراوحت ما بين (0.625 : 0.812) وانها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي

لمحاور المقياس. جامع في المكتبة الوطنية 2439

- الثبات:

تم التحقق من الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات عبارات مقياس مهارات اتخاذ القرار وثبات محاور المقياس وهذا ما يوضحه جدول (7).

جدول (7)

معاملات ثبات عبارات مقياس مهارات اتخاذ القرار باستخدام معامل ألفا كرونباخ

ن = 20

| معامل ثبات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة | رقم العبارة | معامل ثبات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة | | رقم العبارة | معامل ثبات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة | | رقم العبارة | |
|---|-------------|---|---------------|-------------|---|--------------|-------------|----|
| | | للمقياس | للمحور | | للمقياس | للمحور | | |
| المحور الثالث | | | المحور الثاني | | | المحور الأول | | |
| 0.873 | 0.841 | 21 | 0.892 | 0.862 | 11 | 0.880 | 0.863 | 1 |
| 0.873 | 0.864 | 22 | 0.892 | 0.861 | 12 | 0.880 | 0.840 | 2 |
| 0.873 | 0.863 | 23 | 0.892 | 0.868 | 13 | 0.880 | 0.856 | 3 |
| 0.873 | 0.865 | 24 | 0.892 | 0.866 | 14 | 0.880 | 0.870 | 4 |
| 0.873 | 0.862 | 25 | 0.892 | 0.864 | 15 | 0.880 | 0.869 | 5 |
| 0.873 | 0.868 | 26 | 0.892 | 0.870 | 16 | 0.880 | 0.840 | 6 |
| 0.873 | 0.842 | 27 | 0.892 | 0.861 | 17 | 0.880 | 0.863 | 7 |
| 0.873 | 0.857 | 28 | 0.892 | 0.865 | 18 | 0.880 | 0.872 | 8 |
| 0.873 | 0.864 | 29 | 0.892 | 0.869 | 19 | 0.880 | 0.851 | 9 |
| 0.873 | 0.869 | 30 | 0.892 | 0.874 | 20 | 0.880 | 0.846 | 10 |

يتضح من جدول (7) والخاص بمعاملات ثبات عبارات مقياس مهارات اتخاذ القرار باستخدام

معامل ألفا كرونباخ ان تراوحت معاملات الثبات بالنسبة للعبارات مع المحاور ما بين (0.840

- 0.874) وبالتالي لا يتم حذف أي عبارة

2-4 المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

تم ايجاد المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS version 2020 فيما يلي :-

▪ النسبة المئوية % Percentage

▪ معامل الارتباط (بيرسون)

▪ المتوسط الحسابي

▪ الانحراف المعياري

▪ معامل ثبات ألفا كرونباخ

▪ مربع كا2

3- عرض ومناقشة النتائج

جدول (8)

المتوسط الحسابي ومربع كاي ونسبة الموافقة لاستجابات لاعبي كرة السلة في (محاوَر مقياس القلق النفسي)

ن = 70

| المتغيرات | الدلالات الإحصائية | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | مربع كاي | مستوى الدلالة | الاستجابة المجدلة (ليكاتر) | نسبة الموافقة % |
|--|--------------------|-----------------|-------------------|----------|---------------|----------------------------|-----------------|
| المحور الأول: القلق البدني (الجسماني) | 25.94 | 9.08 | 66.78 | .000 | نعم | 86.47% | |
| المحور الثاني: القلق المعرفي | 18.58 | 8.16 | 52.17 | .000 | إلى حد ما | 61.93% | |
| المحور الثالث: القلق الاجتماعي الرياضي | 22.94 | 11.81 | 60.49 | .000 | نعم | 76.47% | |

يتضح من جدول (8) والخاص بالمتوسط الحسابي ومربع كاي ونسبة الموافقة لإستجابات لاعبي كرة السلة في (محاوَر مقياس القلق النفسي) أن محور القلق البدني (الجسماني) حصل على أعلى نسبة موافقة بنسبة (86.47%) في الاتجاه السائد (نعم) ، يليه محور القلق الاجتماعي بنسبة (76.47%) في الاتجاه السائد (نعم) ، وأخير محور القلق المعرفي بنسبة (61.93%) في الاتجاه السائد (إلى حد ما) فالقلق يعتبر احد الظواهر النفسية التي لها علاقة بتنظيم المنافسات الرياضية من خلال التأثير على الاداء لدى اللاعبين وخاصة الناشئين منهم بسبب الرغبة في الفوز وعدم تقبل الخسارة وقد اوضح علاوي (2004) ان القلق ربما يكون لديه قوة دافعية ايجابية تساعد كل رياضي على بذل المزيد من الجهد وله ايضاً جانب سلبي اذا كان يؤثر على الاداء. (علاوي ، 2004، ص 280) أشارت دراسة Martens et al (2012) إلى أن القلق البدني يظهر بوضوح في اللحظات التنافسية، ويؤثر على قدرة اللاعب في التحكم الحركي واتخاذ القرار. ويرى الباحث أن القلق البدني هو الأكثر وضوحاً بين لاعبي كرة السلة، ويظهر خاصة في المباريات الرسمية، ما يستدعي تدريبات تهدئة جسمانية واستراتيجيات ضبط فيزيولوجي.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



جدول (9)

المتوسط الحسابي ومربع كاي ونسبة الموافقة لاستجابات لاعبي كرة السلة في (محاور مقياس مهارات اتخاذ

(القرار)

ن = 70

| المتغيرات | الدلالات الإحصائية | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | مربع كاي | مستوى الدلالة | الاستجابة المجدلة (ليكاتر) | نسبة الموافقة % |
|---|--------------------|-----------------|-------------------|----------|---------------|----------------------------|-----------------|
| المحور الاول : القدرة على التحليل السريع | | 17.69 | 6.25 | 58.47 | .000 | إلى حد ما | 58.96% |
| المحور الثاني : السرعة والدقة في اتخاذ القرار | | 15.47 | 5.94 | 54.69 | .000 | إلى حد ما | 51.57% |
| المحور الثالث : الثقة في اتخاذ القرار | | 20.80 | 7.56 | 63.25 | .000 | نعم | 69.33% |

يتضح من جدول (9) والخاص بالمتوسط الحسابي ومربع كاي ونسبة الموافقة لإستجابات لاعبي كرة السلة في (محاور مقياس مهارات اتخاذ القرار) أن محور (الثقة في اتخاذ القرار) حصل على أعلى نسبة موافقة بنسبة (69.33%) في الاتجاه السائد (نعم) ، يليه محور (القدرة على التحليل السريع) بنسبة (58.96%) في الاتجاه السائد (إلى حد ما) ، وأخير محور (السرعة والدقة في اتخاذ القرار) بنسبة (51.57%) في الاتجاه السائد (إلى حد ما) وأشارت نتائج دراسة Raab & Johnson (2007) إلى أن القدرة على التحليل السريع تُعد من المهارات الإدراكية الأساسية في الألعاب الجماعية، وتزداد فعاليتها عند ارتفاع الخبرة وتكرار المواقف المشابهة. أكدت دراسة Hepler & Feltz (2012) أن الضغط النفسي والزمني في الألعاب الجماعية يؤثر مباشرة على دقة القرارات، وأن الجمع بين السرعة والدقة مهارة تحتاج إلى تدريب ذهني وتكتيكي متكامل. ويرى الباحث أن تنمية الثقة في القرار تأتي من خلال تعزيز نجاحات متكررة للاعب، وتشجيعه على اتخاذ القرارات داخل التدريبات دون خوف من الخطأ.

جدول (10)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس (القلق النفسي) ومحاور مقياس (مهارات اتخاذ القرار) لدى لاعبي كرة السلة

ن=70

| محاور مقياس مهارات اتخاذ القرار | | | محاور المقياس | |
|--------------------------------------|--|---|---------------------------------------|-------------|
| المحور الثالث: الثقة في اتخاذ القرار | المحور الثاني: السرعة والدقة في اتخاذ القرار | المحور الاول: القدرة على التحليل السريع | المحور الاول: القلق البدني (الجسماني) | محاور مقياس |
| *-0.539 | *-0.439 | *-0.369 | | |

| | | | | |
|---------|---------|---------|--|--------------|
| *-0.694 | *-0.517 | *-0.474 | المحور الثاني: القلق المعرفي | القلق النفسي |
| *-0.578 | *-0.479 | *-0.564 | المحور الثالث: القلق الاجتماعي الرياضي | |

* قيمة "ر" معنوية عند مستوى $0.05 = 0.234$

يتضح من جدول (10) والخاص بمعاملات الارتباط بين محاور مقياس (القلق النفسي) ومحاور مقياس (مهارات اتخاذ القرار) لدى لاعبي كرة السلة أن هناك:

- علاقة سلبية دالة إحصائية بين محاور مقياس القلق النفسي (القلق البدني "الجسماني"، القلق المعرفي، القلق الاجتماعي الرياضي) ومحاور مقياس مهارات اتخاذ القرار (القدرة على التحليل السريع، السرعة والدقة في اتخاذ القرار، الثقة في اتخاذ القرار)، وهذا يدل أنه كلما ارتفع القلق النفسي للاعب كرة السلة كلما انخفضت مهارات اتخاذ القرار لديهم.

وأشارت نتائج دراسة عدنان الدولات (2012) أنه توجد علاقة ارتباطية بين مستويات القلق النفسي ومستوى الانجاز.

ويوضح جمال رمضان (2004) أن تحسين الاداء المهاري في كرة السلة تكسب ممارسيها فوائد عديدة تعمل على زيادة قدراتهم على الابداع والابتكار وتنمي حواسهم المختلفة وتساعدهم على الرغبة في التجديد والتطوير وإكسابهم الصفات العقلية التي تعمل على اتخاذ القرار والقدرة على الاسترخاء، وكذلك الثقة بالنفس والالتزان الانفعالي والاصرار وتحقيق المزيد من الانجازات. اتفق ذلك مع ما أشار إليه Martens et al (2012) في دراستهم عن القلق الرياضي، حيث أكدوا أن القلق البدني يؤثر بشكل مباشر على الأداء الحركي والذهني للاعبين، ويؤدي الى تذبذب الاستجابات الحاسمة تحت الضغط. تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه Jones (2015) الذي أكد أن القلق المعرفي هو أقوى أنواع القلق تأثيراً على الأداء الذهني واتخاذ القرار، خاصة في الألعاب التي تتطلب الاستجابة السريعة والذكية، مثل كرة السلة. ويرى الباحث أن القلق الاجتماعي ينبع من خوف اللاعب من الحكم الاجتماعي السلبي (الجمهور، المدرب، الإعلام)، مما يجعله أقل قدرة على التصرف بحرية وثقة، ويشوش على اتخاذه للقرارات التلقائية، وأن القلق النفسي بأنواعه الثلاثة يمثل عائقاً حقيقياً أمام فاعلية مهارات اتخاذ القرار لدى لاعبي كرة السلة، وهو ما يفرض على المدربين والإداريين ضرورة دمج برامج الإعداد الذهني والضبط الانفعالي ضمن البرنامج التدريبي، وعدم الاقتصار على الجوانب البدنية والفنية فقط.

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات:

- أظهرت النتائج أن مستوى القلق النفسي لدى لاعبي كرة السلة من الدرجة الأولى يقع ضمن المستوى المرتفع في محاور (القلق البدني "الجسماني، القلق الاجتماعي الرياضي) ، وفي المستوى المتوسط في محور (القلق المعرفي) ، مما يشير إلى أن نسبة كبيرة من اللاعبين يعانون من مستويات متفاوتة من القلق قبل أو أثناء المنافسات.
- أوضحت نتائج مقياس مهارات اتخاذ القرار أن العينة تمتلك مهارات متوسطة في اتخاذ القرار في محوري (القدرة على التحليل السريع ، السرعة والدقة في اتخاذ القرار) ، ومرتفعة في اتخاذ القرار في محور (الثقة بالنفس)، إلا أن هذه المهارات تتأثر بشكل ملحوظ عند ارتفاع مستوى القلق.
- أظهرت كل النتائج تقريباً على وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية ج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين القلق النفسي ومهارات اتخاذ القرار، حيث كلما زاد مستوى القلق النفسي انخفض مستوى مهارات اتخاذ القرار لدى اللاعبين.
- أشارت النتائج إلى أن القلق المعرفي والقلق الاجتماعي كان لهما التأثير الأكبر على قرارات اللاعبين، مقارنة بالقلق البدني الذي كان تأثيره محدوداً نسبياً.

2-4 التوصيات:

- ضرورة إدراج برامج الإعداد النفسي المنتظم ضمن خطة التدريب اليومي لفرق كرة السلة، بهدف تقليل مستويات القلق النفسي وتعزيز الأداء العقلي للاعبين.
- تصميم وتنفيذ برامج تدريبية خاصة لتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى اللاعبين، من خلال تمارين مواقف اللعب السريعة، والتدريب على الاستجابات التلقائية.
- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي ضمن الطاقم الفني للفرق لمتابعة الحالة النفسية للاعبين وتقديم الدعم الفردي، خاصة قبل وأثناء المباريات الرسمية.
- تدريب اللاعبين على استراتيجيات التعامل مع الضغط والقلق، مثل: التنفس العميق، والتصور العقلي، والاسترخاء العضلي التدريجي.
- إعداد ورش عمل وتثقيف نفسي للاعبين حول أثر القلق النفسي على الأداء وكيفية السيطرة عليه.



قائمة المراجع

أولا: المراجع العربية

- احمد امين فوزي(2003): مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات , دار الفكر العربي , القاهرة
- احمد رشاد محمد (2023) : قلق المنافسة وعلاقته بالاداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة بمدينة قنا ، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية ،المجلد التاسع والعشرين، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي.
- أسامة كامل راتب (1995): علم النفس الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- أسامة كامل راتب(2004): علم نفس الرياضة(المفاهيم- التطبيقات) ،دار الفكر العربي ، القاهرة.
- جمال رمضان (2004): تعليم ناشئ كرة السلة ، ط4، الفكر العربي ،القاهرة.
- عايدة أبو صايمة (2005) : القلق والتحصيل الدراسي ، المركز العربي للخدمات الطلابية ، عمان.
- عبد الستار إبراهيم (2000). القلق: المفهوم، التشخيص، العلاج. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبدالعزيز النمر ، مدحت صالح سيد (1998) : كرة السلة ، الاساتذة للنشر والتوزيع ، القاهرة.
- عدنان الدولت (2012) : أثر القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة وعلاقته بمستوى الانجاز، مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية).
- محمد حسن علاوي (2004) : علم النفس الرياضي ، ط 9 ، دار المعارف ، القاهرة .
- محمد عبدالمنعم محمود (2011): بناء مقياس القدرة على اتخاذ القرار خلال المنافسة للاعبين كرة السلة، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- محمد كمال خليل (2020) : اتجاهات حديثة في تدريس كرة السلة بين النظرية والتطبيق ، العلم والايمان للنشر والتوزيع ، القاهرة .

ثانيا : المراجع الاجنبية

- Brian mccormick(2010): developing basketball intelligence , USA
- Hepler, T. J., & Feltz, D. L. (2012). Decision-making and self-efficacy of athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(2), 143-151.
- Jones, G. (2015). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86(4), 449-478.
- Martens, R. (2012). *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*.
- Raab, M., & Johnson, J. G. (2007). Expertise-based differences in search and option-generation strategies. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 13(3), 158-170.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

مرفق (1) مقياس القلق النفسي للاعب كرة السلة

المحور الاول: القلق البدني (الجسماني)

| م | العبارات | نعم | أحياناً | لا |
|----|--|-----|---------|----|
| 1 | أشعر بتسارع ضربات قلبي عند اقتراب المباراة. | | | |
| 2 | تنتابني رعشة خفيفة في أطرافي قبل اللعب. | | | |
| 3 | أشعر بجفاف في الحلق أثناء الانتظار لبدء المباراة. | | | |
| 4 | يزداد تعريقي عندما أفكر في المنافسة القادمة. | | | |
| 5 | أشعر بتيبس في عضلاتي خلال فترات التوتير. | | | |
| 6 | أعاني من اضطرابات في المعدة قبل بدء اللقاء. | | | |
| 7 | أشعر بثقل في جسدي عندما أكون متوتراً قبل اللعب. | | | |
| 8 | أواجه صعوبة في النوم ليلة ما قبل المباراة. | | | |
| 9 | يزداد توتيري الجسدي عندما يكون الجمهور حاضراً. | | | |
| 10 | أشعر بعدم الراحة الجسدية أثناء فترات الإحماء المهمة. | | | |

المحور الثاني: القلق المعرفي

| م | العبارات | نعم | أحياناً | لا |
|----|---|-----|---------|----|
| 11 | تراودني أفكار عن احتمالية ارتكابي لأخطاء مؤثرة. | | | |
| 12 | أشعر بالخوف من فشل أدائي أمام الفريق الخصم. | | | |
| 13 | أجد نفسي أفكر كثيراً في نتائج المباراة. | | | |
| 14 | أشعر أنني غير مستعد ذهنياً للمباراة. | | | |
| 15 | أفكر كثيراً في رأي الآخرين في مستواي. | | | |
| 16 | أشعر بعدم الثقة بقدرتي على اتخاذ القرار الصحيح. | | | |
| 17 | أخشى من فقدان السيطرة أثناء اللعب. | | | |
| 18 | أستغرق وقتاً طويلاً في التفكير في المواقف السابقة السيئة. | | | |
| 19 | أشك في قدرتي على الحفاظ على تركيزي تحت الضغط. | | | |
| 20 | القلق يمنعني أحياناً من تنفيذ تعليمات المدرب. | | | |

المحور الثالث: القلق الاجتماعي الرياضي

| م | العبارات | نعم | أحياناً | لا |
|----|--|-----|---------|----|
| 21 | أشعر بالقلق من تعليقات الجمهور على أدائي. | | | |
| 22 | يزداد توتيري عند معرفة وجود مدربين أو مسؤولين في المدرجات. | | | |
| 23 | أخشى من أن أخيب ظن زملائي في الفريق. | | | |
| 24 | أشعر بالحذر الزائد عندما تتم مراقبتي من قبل الآخرين. | | | |
| 25 | يقل أدائي عندما أعرف أن المباراة تُبث تلفزيونياً. | | | |
| 26 | وجود الجمهور يجعلني أشعر بالضغط الكبير. | | | |
| 27 | أشعر بالحرج عندما يُطلب مني تسديد رمية حاسمة. | | | |
| 28 | أقلق من نظرات اللاعبين المنافسين لي. | | | |
| 29 | أشعر بالارتباك عندما أكون مركز اهتمام الفريق. | | | |
| 30 | تنتابني مشاعر إحراج إذا ارتكبت خطأ أمام الجميع. | | | |

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439

مرفق (2) مقياس مهارات إتخاذ القرار للاعبين كرة السلة

المحور الأول: القدرة على التحليل السريع

| م | العبارات | نعم | أحيانا | لا |
|----|--|-----|--------|----|
| 1 | أستطيع تحليل موقف اللعب بسرعة أثناء المباراة. | | | |
| 2 | أتعرف على نقاط ضعف الخصم خلال وقت قصير. | | | |
| 3 | أقرأ تحركات زملائي والخصوم بدقة. | | | |
| 4 | أستطيع التنبؤ برد فعل المنافس في المواقف الفردية. | | | |
| 5 | ألاحظ المساحات الفارغة على أرض الملعب بسرعة. | | | |
| 6 | أقرر بسرعة متى أمرر الكرة ومتى أحتفظ بها. | | | |
| 7 | أتمكن من استخدام خططي البديلة عند فشل الخطة الأصلية. | | | |
| 8 | أغير من طريقة لعبي حسب تطورات المباراة. | | | |
| 9 | أستوعب تعليمات المدرب وأطبقها أثناء اللعب. | | | |
| 10 | أستفيد من أخطاء الخصوم في إتخاذ قراراتي. | | | |

المحور الثاني: السرعة والدقة في إتخاذ القرار

| م | العبارات | نعم | أحيانا | لا |
|----|--|-----|--------|----|
| 11 | أتخذ قراراتي بسرعة في المواقف الحاسمة. | | | |
| 12 | لا أتردد عند إتخاذ قرارات مهمة في المباراة. | | | |
| 13 | أنفادي إتخاذ قرارات متسرة تؤثر سلباً على الفريق. | | | |
| 14 | أختار التميرير أو التصويب في التوقيت المناسب. | | | |
| 15 | قراراتي أثناء المباراة تؤدي إلى تحسين الأداء الجماعي. | | | |
| 16 | أتمكن من تغيير قراري بسرعة إذا تغير الموقف. | | | |
| 17 | أتخذ قراراتي بناءً على معلومات دقيقة وليس على التخمين. | | | |
| 18 | أوازن بين السرعة والدقة في قراراتي داخل المباراة. | | | |
| 19 | لا أرتبك تحت الضغط عند الحاجة لاتخاذ قرار سريع. | | | |
| 20 | قراراتي أثناء اللعب تكون في الغالب صحيحة. | | | |

المحور الثالث: الثقة في إتخاذ القرار

| م | العبارات | نعم | أحيانا | لا |
|----|---|-----|--------|----|
| 21 | أشعر بالثقة في قراراتي داخل الملعب. | | | |
| 22 | لا أسمح للخوف من الخطأ أن يؤثر على قراراتي. | | | |
| 23 | لا أسمح للضغوط النفسية بالتأثير على اختياراتي في اللعب. | | | |
| 24 | أقرر بثبات حتى في اللحظات الحرجة. | | | |
| 25 | أواجه أي نتائج لقراراتي بشجاعة دون تردد. | | | |
| 26 | أتمكن من استعادة الثقة بعد أي قرار خاطئ. | | | |
| 27 | أستفيد من أخطائي لتقوية قراراتي لاحقاً. | | | |
| 28 | لا أتأثر سلباً بانتقادات المدرب أو الجمهور عند إتخاذ قراراتي. | | | |
| 29 | أشعر أنني قادر على إتخاذ قرارات قيادية داخل الفريق. | | | |
| 30 | أحافظ على ثقتي حتى عندما تسير الأمور ضد فريقي. | | | |