



مجلة جامعة ذي قار لعلوم التربية البدنية

مجلة علمية محكمة تصدرها كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



تأثير تمرينات لرفع الثقة بالنفس في اداء التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة للاعبات الناشئات

نداء يوسف مهنا محمد

وزارة التربية / المديرية العامة لتربية محافظة البصرة

ABSTRACT

Published online: 20/6/ 2026

The importance of the research is to raise the psychological level of young female basketball players while performing the three-point shooting skill by raising self-confidence through training and competition when performing this skill, and using methods that enhance this psychological aspect, such as praise and raising morale. **The problem of the research was:** the failure to score the three-point shooting is not at the required level, although there is an ability for female players to implement it, but the psychological aspect, especially self-confidence, is weak and they have a fear of failure and negative impact For the coach and the audience, and for this reason, corrections of this type resulting from low self-confidence were reduced, which required studying this research problem and working to raise the self-confidence of young female basketball players and encouraging them to perform shooting calculated with three points in all times of play and competition and from any of the allowed areas outside the arc of three points. **The research objective was** to identify the effect of self-confidence exercises on the performance of three-point long shooters in basketball for junior female players. **Accordingly, the conclusions** were made: Self-confidence exercises enhanced the level of three-point long shooting performance in junior female basketball players. It was **recommended:** Adopting self-confidence exercises because they enhanced the level of three-point long shooting performance in junior female basketball players.

الكلمات المفتاحية :
الثقة بالنفس ، التصويب البعيد
المحتسب بثلاث نقاط ، كرة السلة.

تتجلى اهمية البحث هو رفع المستوى النفسي للاعبات كرة السلة الناشئات اثناء اداء مهارة التصويب المحتسبة بثلاث نقاط من خلال رفع الثقة بالنفس بالتدريب والمنافسة عند اداء هذه المهارة وباستخدام الاساليب التي تعزز هذه الجانب النفسي مثل المدح ورفع الروح المعنوية. وكانت **مشكلة البحث** : ان الاخفاق في تسجيل التصويب المحتسب بثلاث نقاط ليس بالمستوى المطلوب رغم وجود قدرة للاعبات في تنفيذه الا ان الجانب النفسي وخاصة الثقة بالنفس ضعيفة ولديهم الخوف من الفشل والتأثير السلبي للمدرب والجمهور ولهذا قلت التصويبات بهذا النوع الناتج عن ضعف الثقة بالنفس مما تطلب دراسة هذه المشكلة البحثية والعمل على رفع الثقة بالنفس للاعبات الناشئات بكرة السلة وتشجيعهم على اداء التصويب المحتسب بثلاث نقاط في كافة اوقات اللعب والمنافسة ومن أي منطقة من المناطق المسموح بها خارج القوس ثلاث نقاط . وكان **هدف البحث**: التعرف على تأثير تمرينات لرفع الثقة بالنفس في اداء التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة للاعبات الناشئات . وعليه تم **الاستنتاجات** : تمرينات الثقة بالنفس عززت من مستوى اداء التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة للاعبات الناشئات. وتم **التوصية** : اعتماد تمرينات الثقة بالنفس لأنها عززت من مستوى اداء التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة للاعبات الناشئات.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تلعب العوامل النفسية دورا كبيرا في النهوض بالعمل اليومي وفي كافة المجالات اذا تعد الجوانب النفسية الايجابية عامل محفز للتقدم وعكس العوامل السلبية التي تعد عامل مهبط ولهذا فان تعزيز الجانب النفس اصبح مطلب مهم واسسي في كافة المجالات ومنها المجال الرياضي وفي كافة الالعب الفردية منها والفرقية .

اذ يعد تحقيق الانجاز والبطولات الرياضية في كافة الالعب الرياضية من الامور المهمة التي تشغل تفكير المعنين ومنهم المدربين وبيحثون في ادق التفاصيل لمتطلبات التدريب ، ولهذا فان الجانب النفسي اصبح من العناصر المهمة والاساسية في تحقيق النتائج المتقدم فان اللاعب الذي يمتلك الجانب النفسي العالي والثقة النفسية يمكن اداء اصعب المهارات وتحقيق النتائج وخير مثال على ذلك التصويب المحتسب بثلاث نقاط في لعبة كرة السلة فان نجاح هذه المهارة يعزز من نقاط الفريق ويحقق الفوز كونه اكثر المهارات تأثير واكثر انواع التصويب تحقق النقاط العالية .

اذ يرى (نعمات شعبان علوان ، عبد الرؤوف الطلاع ، 2014) الثقة بالنفس هي " متغير من متغيرات الشخصية ولها دور كبير ضروري الاهتمام به لأنه عامل يساعد الفرد على مواجهة التحديات، وصعوبات الحياة، إضافة إلى التكيف مع الخبرات الجديدة، ولا يمكن ان يحدث ذلك الا من خلال التمتع بالثقة بالنفس " (نعمات ،شعبان : 176)

ويتطلب هذا النوع من التصويب الثقة النفسية العالي لنجاحه اذ تعد الثقة بالنفس كما يراها (اسامة كامل ، 2004) " هي توقع النجاح والاعتقاد في امكانية التحسن والثقة في النفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكاسب او الفوز فانه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع الاداء " (اسامة، 2004: 313). ومن هنا جاءت اهمية البحث هو رفع المستوى النفسي للاعبات كرة السلة الناشئات اثناء اداء مهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط من خلال رفع الثقة بالنفس بالتدريب والمنافسة عند اداء هذه المهارة وباستخدام الاساليب التي تعزز هذه الجانب النفسي مثل المدح ورفع الروح المعنوية .

2-1 مشكلة البحث :

التصويب بكرة السلة وخاصة المحتسب بثلاث نقاط من المهارات الحاسمة في تغير نتيجة المباراة وحسمها بشكل نهائي اذ نجد الفرق التي تمتلك اللاعبات التي تجيد هذا التصويب هم اكثر ثقة بالنفس باللعب وبالعكس الفرق الاخرى تعتبر من اضعف الفرق في الاداء والحالة النفسية تكون سلبية ومؤثره على مستواهم وادائهم .

ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة بعلم النفس الرياضي ولعبة كرة السلة وجدت هذه ان الاخفاق في تسجيل التصويب المحتسب بثلاث نقاط ليس بالمستوى المطلوب رغم وجود قدرة للاعبات في تنفيذه الا ان الجانب النفسي وخاصة الثقة بالنفس ضعيفة ولديهم الخوف من الفشل والتأثير السلبي للمدرب والجمهور ولهذا قلت التصويبات بهذا النوع الناتج عن ضعف الثقة بالنفس مما تطلب دراسة هذه المشكلة البحثية والعمل على رفع الثقة بالنفس للاعبات الناشئات بكرة السلة وتشجيعهم على اداء التصويب المحتسب بثلاث نقاط في كافة اوقات اللعب والمنافسة ومن أي منطقة من المناطق المسموح بها خارج القوس ثلاث نقاط .

3-1 هدف البحث:

1- التعرف على تأثير تمرينات لرفع الثقة بالنفس في اداء التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة للاعبات الناشئات .

4-1 فرصة البحث:

1- وجود تأثير ايجابي للتمرينات في رفع الثقة بالنفس لأداء التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة للاعبات الناشئات .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبات كرة السلة الناشئات في تربية محافظة البصرة .

2-5-1 المجال المكاني: قاعة البصرة المغلقة في تربية محافظة البصرة .

3-5-1 المجال الزمني: المدة 2025/2/9 ولغاية 2025 /4/15

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

تم الاستعانة بالمنهج التجريبي المجموعات المتكافئة الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي - بعدي لحل مشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبات كرة السلة لتربية محافظة البصرة فئة الناشئات في المرحلة المتوسطة والبالغ عددهن (20) لاعبة ، ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة (10) لاعبات وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1) و(2) .

جدول (1)

يوضح التجانس في القياسات المستخدمة

المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			القياسات
معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
3.867	0.864	22.34	3.349	0.745	22.24	الوزن /كغم
1.449	1.745	120.4 2	1.273	1.532	120.3 2	الطول/ سم
13.682	0.457	3.34	7.28	0.234	3.214	العمر التدريبي / سنة

جدول (2)

يوضح تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	0.473	0.864	33.3	0.745	33.12	مقياس الثقة بالنفس / درجة
غير معنوي	0.401	0.542	6.512	0.423	6.42	التصويب المحتسب بثلاث نقاط من القفز / درجة

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.734

2-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث :

1-3-1 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الملاحظة العلمية

3-الاختبارات المستخدمة.

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1-ساعة توقيت.

2-شريط قياس.

3-ميزان طبي.

4-كرات سلة.

5-ملعب كرة سلة.

2-4 إجراءات البحث :

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث حسب اهمية المتغيرات في معالجة مشكلة البحث وتكونت من 1-التصويب المحتسب بثلاث نقاط 2-الثقة بالنفس
2-4-2 الاختبارات المستخدمة:

2-4-2-1 مقياس الثقة بالنفس. (محمد حسن ، 1998 : 212)

وهو مقياس يتمتع بالأسس العلمية وقد تم بناءه من قبل (محمد حسن علاوي ، 1998) حيث تم جمع الدرجات من جميع العبارات وكلما اقترب المجموع من (117) تميز اللاعب بدرجة اكبر من الثقة الرياضية وهي أعلى درجة إما اقل درجة (13) والوسط الفرضي (65) .

2-2-4-2 اختبار التصويب المحتسب بثلاث نقاط (محمد حسن، محمد نصر الدين ، 1987:418).

الغرض من الاختبار : القدرة على التصويب البعيد (المحتسب بثلاث نقاط)
الأدوات: كرة سلة ، ساعة ايقاف ، سلة قانونية ، حبل لتحديد النقاط التصويب .
الاجراءات : يقف اللاعب مع الكرة خلف التصويبة البعيد (المحتسبة ثلاث نقاط) من مسافة 6.75 م ، وعند اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب بالتصويب على السلة ثم ينطلق ليستلم الكرة وهي عائدة من السلة ويعود الى خط البداية ثم يصوب من بعيد مرة اخرى وهكذا لحد انتهاء (60) ثانية .
الدرجات: يعطي للاعب (2) درجة عن كل تصويبه ناجحة خلال (60) ثانية .

2-4-3 التجربة الاستطلاعية : أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2025/2/9 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات الخاصة بالثقة بالنفس لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد ومعرفة الصعوبات لغرض تجنبها قبل اجراء التجربة الرئيسية.

2-5-2 التجربة الميدانية :

1-5-2 الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 2025/2/16

2-5-2 التمرينات النفسية المستخدمة :

قامت الباحثة بأعداد مجموعة من التمارين النفسية المناسبة والخاصة بالثقة بالنفس وفي ظروف تعتبر اصعب من ظروف السباق والتي تخص التصويب المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة.

وبلغت مدة تطبيق التمرينات (8) أسابيع مراعيًا ، وتم تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي من برنامج المدرب الرئيسي للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على تمرينات المدرب وخلال نفس الفترة المحددة للمجموعة التجريبية.

وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (3) وحدات ومجموع الوحدات (24) وحدة تدريبية . تم تطبيق التمرينات من المدة 2025/2/17 ولغاية 2025/4/14.

2-5-3 : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ 2025/4/15

2-6 الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

1-الوسط الحسابي-2-الانحراف المعياري-3-اختبار ت للعينات المترابطة.4-اختبار ت للعينات الغير مترابطة.5-النسبة المئوية.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

يوضح قيم (ت) للفرقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		الاختبارات المستخدمة
			القبلي	البعدي	
معنوي	3.632	0.642	35.452	33.12	مقياس الثقة بالنفس / درجة
معنوي	3.611	0.554	8.421	6.42	التصويب المحتسب بثلاث نقاط من القفز / درجة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (3)

يوضح قيم (ت) للفرقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		الاختبارات المستخدمة
			القبلي	البعدي	
معنوي	3.893	0.996	37.178	33.3	مقياس الثقة بالنفس / درجة
معنوي	3.61	0.979	10.047	6.512	التصويب المحتسب بثلاث نقاط من القفز / درجة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (4)

يوضح قيم (ت) للفرقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات المستخدمة
		ع	س	ع	س	
معنوي	4.051	0.941	37.178	0.865	35.45 2	مقياس الثقة بالنفس / درجة
معنوي	3.589	0.977	10.047	0.947	8.421	التصويب المحتسب بثلاث نقاط من القفز / درجة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.734

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و (3) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الثقة بالنفس واختبار التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط ولصالح الاختبارات البعدية حققت الجانب النفسي المهم في التدريب والاهداف الموضوعية ولهذا يرى (مروان عبد المجيد ، محمد جاسم الياسري ، 2010) " إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب " (مروان ، محمد ، 2010 : 22).

بينما يؤكد (مهند عبد الستار ، 2001) " هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وعند ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري والنفسي للاعبين " (مهند ، 2001 : 89).

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين هناك فروق معنوية في مقياس الثقة بالنفس واختبار التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ويرجع هذا الفرق الى دور واهمية تمرينات الثقة بالنفس التي عززت الجانب النفسي الإيجابي ولهذا يرى (اسامة كامل ، 2000) " أن الثقة بالنفس هي بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لنفسه وإن مميزات الرياضة المبكرة ذات أهمية في تشكيل الثقة بالنفس لدى الرياضيين وعن قيمة الرياضي لنفسه هو مفتاح الدافعية نحو الإنجاز (أسامة ، 2000 : 251).

وتم استخدام تمرينات الثقة بالنفس كونها تعزز الجانب العقلي وترفع من المعنويات التي اذ يرى (سمير الشبخاني ، 1984) " إن " المدرب أو المربي هو عنصر مهم من عناصر زرع الثقة في النفس خاصة اذا كان هو نفسه ذا ثقة عالية بنفسه، فالطالب أو الرياضي يميل الى تقليد النموذج والى محاكاة مربيه او مدربه او زملائه " (سمير ، 1984 : 80)

والمعروف ان التصويب بكرة السلة وخصوصا التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط اثناء المباراة يعتبر عامل نفسي ومؤثر مما تفقد اللاعب ثقتها من محاولة التصويب ولهذا يرى (محمد حسن علاوي ،

(1998) " هنا يجب أن نشير إلى ملاحظة مهمة جداً هو إن على المدربين والعاملين في المجال الرياضي أن لا يقعوا في خطأ كبير وهذا الخطأ هو أن لا يتعامل المدرب مع لاعبيه بشدة وعنف خلال فترة المباريات وتأنيبهم والإكثار من اللوم عليهم بسبب فشلهم في تنفيذ الواجبات التي طلبها منهم، وإنما تعزيز الثقة باللاعبين وتشجيعهم وتحويل مصادر القلق من قلق معسراً إلى قلق ميسر" (6: 113).

واخيراً يرى (Dubrine ، 1994) ان الثقة بالنفس هي " اعتقاد اللاعبه بقدرتها على تحقيق الاهداف التي يريدها في الكثير من المواقف او في موقف معين " (Dubrine ، 1994 : 30) ونقصد هنا الموقف هو التصويب الناجح بثلاث نقاط بكرة السلة .

5-الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات :

- 1- تمرينات الثقة بالنفس عززت من مستوى اداء التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة للاعبات الناشئات.
- 2- التصويب بثلاث نقاط من التصويبات المهمة وتحتاج الى دعم مدرب بالتدريب والمنافسة في رفع مستوى ثقة اللاعبه اثناء التصويب وهذا ما يرفع من مستوى الاداء.

2-5 التوصيات :

- 1- اعتماد تمرينات الثقة بالنفس لأنها عززت من مستوى اداء التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة للاعبات الناشئات.
- 2- التأكيد على نجاح التصويب بثلاث نقاط كونه من التصويبات المهمة وتحتاج الى دعم مدرب بالتدريب والمنافسة في رفع مستوى ثقة اللاعبه اثناء التصويب وهذا ما يرفع من مستوى الاداء.

المصادر:

- 1- اسامة كامل راتب . تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي : ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004.
- 2- أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي : ط3، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
- 3- سمير شيخاني. علم النفس في حياتنا اليومية : القاهرة ، مطبعة الانجلو المصرية ، 1984.
- 4- محمد حسن علاوي . موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين : مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1998 .
- 5- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان . الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي : ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1987.
- 6- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري . اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي : ط1، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2010.
- 7- مهند عبد الستار العاني . تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001.
- 8- نعمات شعبان علوان ، عبد الرؤوف الطلاع . فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في زيادة المرونة الإيجابية دراسة على عينة من أفراد الشرطة الفلسطينية : مجلة جامعة الاقصى ، سلسلة العلوم الانسانية ، مجلد 18، العدد2، 2014 .

9- Dubrine,A(1994): **Applying psychology: individual and organizational effectiveness**, new jersey, prentice, Hall, Inc.

ملحق (1)

التمرينات التصويب المعززة بالثقة بالنفس
الزمن : 45-47 دقيقة

الأسبوع : الأول
الوحدة التدريبية : 1-2-3

ت	التمرينات المقترحة	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	اداء تصويب البعيد من مناطق مختلفة مع وجود مدافعين	3×5	رجوع النبض 130-120 ض/د	رجوع النبض 120-110 ض/د	
2	اداء تصويب البعيد مع وجود ضجيج من الزملاء	3×5			
3	اداء تصويب البعيد مع المدح ورفع المعنويات	3×5			
4	اداء تصويب البعيد مع مبدأ الثواب والعقاب	3×5			
5	اداء التصويب البعيد خلال زمن محدد من قبل المدرب	3×5			

ملحق (2) مقياس الثقة بالنفس

9	8	7	6	5	4	3	2	1	1- عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق في خلال المنافسة الرياضية
9	8	7	6	5	4	3	2	1	2- في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال الضغوط الرياضية
9	8	7	6	5	4	3	2	1	3- في القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية
9	8	7	6	5	4	3	2	1	4- في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	5- في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح
9	8	7	6	5	4	3	2	1	6- في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	7- في القدرة على انجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	8- في القدرة على إن أكون ناجحاً في المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	9- في القدرة على إن يستمر ناجحاً
9	8	7	6	5	4	3	2	1	10- في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	11- في القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	12- في القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس اقوي مني
9	8	7	6	5	4	3	2	1	13- في القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل