

القلق (الميسر والمعوق) للاعبين كرة السلة (3×3) وحسب مراكز اللعب وعلاقته بترتيب انجاز الفريق

أ.م.د.ظاهر غناوي محمد

أ.م.د.يسار صباح جاسم الكواز

التعريف بالبحث

• المقدمة وأهمية البحث :

ان لعبة كرة السلة 3 × 3 من الالاعاب الجماعية الجديدة التي يحتاج فيها اللاعب الى حالة تدريبية مهارية جديدة ، خططية وحالة نفسية جيدة في مواجهة المنافسة الرياضية ، الامر الذي يجعل الاهتمام باعداد اللاعب بدنياً ومهارياً على جانب كبير من الاهمية ، كما ان كثر المواقف المتغيرة وغير المعتاد عليها وكثر الخطط الدفاعية والهجومية وتعدد المهارات الحركية وتنوعها ونتيجة لاعتراض الخصم واحتكاك الجسم ، ولكون هذه اللعبة جديدة في الوسط السلوي حيث انها دخلت جديداً الى العراق وعدم المعرفة الكافية للاعبات بقانون اللعبة يزيد من صعوبة اللعبة وزيادة في شدة القلق لدى لاعبات كرة السلة ويؤكد عثمان (2001) ان الضغوط النفسية (القلق، التوتر، الخوف) أصبحت جزءاً من ميزات ثقافة الانسان المعاصر وتعتبر من العوامل الهامة في حدوث القلق الزائد لدى الفرد خصوصاً عندما تكون احداث المواقف جديدة على الشخص وعدم المعرفة الكافية لهاذه الاحداث . أصبحت لعبة كرة السلة (3 × 3) ذات سمة كفاحية تثير التهيج النفسي المستمر والذي يسبب الزيادة فيه اضطراباً وخلاً في التوجيه الصحيح وهذا ما نراه خلال مباريات كرة السلة حيث يبذل لاعب كرة السلة جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة بسبب الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة ، والجهد الكبير والسرعة والحركة المستمرة وزمن الهجمة وصعوبة القوانين لكونها جديدة على لاعبات كرة السلة ، فأن مجابهة كل تلك العوامل والتغلب عليها واحراز الفوز يتطلب اعداد اللاعبين اعداداً نفسياً متكاملأً ، فللاعداد النفسي دور مهم في تحقيق النتائج المرضية . والقلق النفسي هو احد مظاهر الانفعالات النفسية ، الذي قد يؤدي باللاعبين الى اختلال في توافقه العصبي العضلي مما يؤثر بدرجة ملحوظة على مستوى ادائه المهاري اثناء المنافسة الرياضية وعند المباريات مما يشكل موقع تهديد لمكانة اللاعبين.

ويرى مصطفى عبد السلام (1985) القلق هو) عبارة عن مشاعر واحاسيس غريبة وقوله تنتج عن سوء التكيف وعدم الانسجام والتوافق حينما لا يستطيع الفرد التوافق بين دوافعه واحتياجاته الاساسية من جهة وبين الواقع الذي يعيشه مرة اخرى

ويعد الانجاز الرياضي النتيجة المناسبة للسلوك الرياضي لشخص واحد او جماعي يرتبط معناه بهدف واضح وباستخدام مناسب للزمن وبمساهمة الادوات والوسائل الخاصة بفعالية وتنظيم هادف وبالإضافة الى خطة طموحه وبتوجيه وارشاد وقيادة العمليات التي يكون الانجاز فيها واضحا (ابو عبيد 1977)

واشار كل من العزاوي والعنكي (1988) والطالب الويس (1993) وعلاوي (1998) الى مدى تأثير القلق في الانجاز الرياضي حيث اعتبروا القلق سلاحا ذو حدين حيث يكون دافعا ايجابيا للتأثير في الانجاز الرياضي ويسمى قلق الميسر الانجاز او يؤثر سلبيا في الانجاز ويسمى قلق معوق الانجاز الرياضي .

وتبرز اهمية البحث في محاولة الباحثين يروم من خلالها التعرف على درجة القلق الرياضي بنوعيه) الميسر والمعوق (لدى لاعبين الفرق المشاركة في بطولة العراق بكرة السلة (3×3) للرجال للمنطقة الوسطى 2017_2018 ومستوى ترتيب الانجاز للفرق المشاركة

2-1 مشكلة البحث:

لا تخلو حياة اي فرد من القلق طالما هنالك طموح وآمال كبيرة بحاجة الى تحقيق. وللقلق اعراض عدة من اهمها شرود الذهن وفقدان الشهية للطعام وضعف القدرة على التركيز والانتباه وسرعة النبض واضطراب التنفس وعدم الارتياح وغيرها.

ومن خلال خبرة الباحثان في مراقبة اللاعبين الثلاثة اثناء الوحدات التدريبية وجد ان للقلق الرياضي دوراً مهماً لدى اللاعبين فقد يكون له قوة دافعة ايجابية وبذلك يدفع الرياضيين بمزيد من الجهد او قد يكون في حالة اخرى معوقاً لنشاطهم البدني المهاري.

وتكمن المشكلة بأن الباحثان لاحظ عدم انتباه المدربين لحالات القلق الرياضي لدى اللاعبين قبل المباراة او خلالها وعدم امتلاك المعرفة العلمية لتوظيف حالات القلق الميسر او معالجة حالة القلق المعوق بما يؤثر على اداء اللاعبين ونتائجهم وانجاز الفريق ككل لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه الحالة لمعرفة درجات القلق الرياضي) الميسر والمعوق (لدى لاعبات كرة السلة (3×3) في بطولة العراق لكرة السلة للرجال.

3-1 اهداف البحث:

علاقة (القلق الرياضي) الميسر والمعوق (لدى لاعبين كرة السلة (3×3) وحسب مراكز اللاعبين وعلاقته بترتيب انجاز الفرق .

4-1 فروض البحث :

يفترض الباحثان وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين درجات القلق الرياضي الميسر والمعوق بين لاعبين كرة السلة (3×3) وحسب مراكز اللعب للرجال وعلاقته بالانجاز .

5-1 مجالات البحث :

1. المجال البشري : لاعبين اندية العراق المشاركين في بطولة العراق الاندية لكرة السلة (3×3) للعام 2016_2017 المنطقة الوسطى.
2. المجال الزمني : للفترة من 2017/3/23 الى 2017/11/5.
3. المجال المكاني : القاعة المغلقة في مدينة بعقوبة .

الباب الثاني

الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 مفهوم القلق :

في لغتنا العربية تجد كلمة القلق حديثة نسبياً , ونجد عدد من التعبيرات التي تصف هذا الشعور بشكل تقريبي مثل الخوف و الوجل و عدم الإطمئنان ,... وغير ذلك من التعبيرات الشائعة مثل :-:العصبية و النرفزة وقلة الصبر والتوتر وإنشغال البال.

ويمكننا أن نقول أن حالة القلق هي حالة صحية و إيجابية لأنها تدفع الإنسان نحو العمل لدفع الأخطاء الممكنة أو المحتملة و التي يتعرض لها الإنسان في صراعه مع الحياة.

فالقلق باعث إيجابي يساعد في الحفاظ على الذات و النجاح في مسيرة الحياة)محمد حسن علوي (1998 و يمثل القلق النفسي المرتبة الأولى في الإنتشار بين الأمراض النفسية وهناك فرق بين القلق الطبيعي المرغوب كالقلق في أيام الإمتحانات وبين القلق المرضي الذي يحتاج إلى تدخل الأطباء)محمد حسن علوي . (1998

فالقلق " هو إستغلال منحرف للعقل الإنساني منشؤه تعقد الحياة و تطور الحضارة" (محمد حسن علوي :1998)

في حين أن أنصار مدرسة التحليل عرفوا القلق " بأنه تجربة إنفعالية مؤلمة تنتج بسبب التهيج الذي يحصل من الأعضاء الداخلية للجسم وإن هذا التهيج ينتج من المنبهات الداخلية والخارجية التي تسيطر عليها بواسطة الجهاز العصبي راتب:1995)

ويحتل موضوع القلق مركزاً رئيسياً في علم النفس بشكل عام وعلم النفس الرياضي بشكل خاص لما له من آثار واضحة ومباشرة في اختلال الوظائف النفسية او الوظائف الجسمية او كليهما.

وقد اشار العديد من الباحثين الى ان القلق يعد بمثابة انذار او اشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية و الجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات و الحفاظ عليه , كما قد يؤدي القلق اذا زاد عن

حدها لفقدان التوازن النفسي " الامر الذي يثير الفرد لمحاولة اعادة التحكم في هذا التوازن النفسي استعادة مقوماته باستخدام العديد من الاساليب السلوكية المختلفة (نزار الطالب وكامل لويس)

2-1-2 القلق في المجال الرياضي

إن الإنجازات التي يقوم بها الأفراد و سلوكهم ماهي إلا تعبير عن جميع جوانب الشخصية كما إن الإنجازات الرياضية للفرد لاتعتمد على تطور القابليات البدنية و المهارية فقط بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات و القناعات و الإدراك و التفكير الاستعداد النفسي و الخوف و القلق....الخ⁽¹⁾

أما إذا أخذنا حالة القلق في المجال الرياضي لوجدناها سلاحاً ذا حدين فقد يكون القلق ميسراً في لعب القلق دوراً محفزاً في جعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق و يهيئ نفسه بدنياً و نفسياً للتغلب عليه وفي حالة أخرى نجد القلق معسراً ذو تأثير سلبي على نفسية الرياضي و الذي يهمننا هنا هي العوامل التي تُخلق عند الرياضي و تحديد نوعية القلق ميسراً أو معوقاً .

و هنا يجب أن نشير إلى ملاحظة مهمة جداً هو إن على المدربين و العاملين في المجال الرياضي أن لايقعوا في خطأ كبير و هذا الخطأ هو أن لايتعامل المدرب مع لاعبيه بشدة و عنف خلال فترة المباريات و تأنيبهم و الإكثار من اللوم عليهم بسبب فشلهم في تنفيذ الواجبات التي طلبها منهم , و إنما تعزيز الثقة باللاعبين و تشجيعهم و تحويل مصادر القلق من قلق معسراً إلى قلق ميسر (عماد زبير) و لعبة خماسي كرة القدم حالها كأي لعبة فرقية يحتاج اللاعب فيها إلى إعدادة نفسياً لكل مباراة و رفع درجة إستعدادة لكي يتمكن من بذل قصارى جهوده ليحقق الفوز خلال المباراة.

3-1-2 سمة قلق المنافسة الرياضية:

يعرفها (مارنتر (على " إنها ميل الرياضي إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على إنها مهددة له . "وهذه الحالة موجودة لدى الرياضي أثناء المنافسات الرياضية و لكن تزول هذه الحالة بزوال أو انتهاء المنافسات الرياضية و تختلف هذه (أي حالة القلق (من لاعب لآخر.

أ.حالة قلق ما قبل المنافسة

وهذه " الحالة تستغرق يوماً أو يومين تقريباً قبل اشتراكه أي اللاعب في المنافسة . " وهناك عوامل تؤثر في حالة قلق ما قبل المنافسة وهي:

- الأعراض البدنية.
- الخوف من الفشل.
- الإحساس بعد الكفاءة.
- فقدان السيطرة.

• الشعور بالذنب.

ب. حالة قلق بداية المنافسة

وهي الحالة التي " تستغرق المدة الزمنية القصيرة (بضع ساعات أو دقائق) قبل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية و تحدث عادة في حالة الاتصال المباشر مع جو أو بيئة المنافسة (عندما يدخل اللاعب ملعب المنافسة فعلاً .

ج .حالة قلق المنافسة

وهي " لمدة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة و ما يحدث فيها من توترات كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مثيرات أو متغيرات أو إحداث

د.حالة قلق ما بعد المنافسة

وهي حالة " تتتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة وترتبط بعوامل الأداء في المنافسة الرياضية و نتائجها و خاصة في حالات الهزيمة او الخسارة وعدم تحقيق المستوى المطلوب".
العلاقة بين القلق و أداء المهارات الحركية حاولت " اغلب الدراسات الأولى التي أجريت للتعرف على طبيعة العلاقة بين القلق و أداء المهارات الحركية تفسير تلك العلاقة وفقاً لنظري الدافع . إذ يرى كثير من المختصين أن العلاقة بين القلق و الأداء (المهارات الحركية) ليس علاقة طردية خطية بل إنها على شكل منحنى . إذ يتحسن الأداء تدريجياً كلما ارتفع مستوى القلق لدى الرياضيين حتى نقطة معينة فان ارتفع القلق إلى مستوى أعلى من تلك النقطة تعرقل الأداء و انخفض المستوى) زهير الخشاب وآخرون . (

3-1-2 لعبة (3×3) بكرة السلة

تعد هذه اللعبة حديثة العهد في العراق حيث دخلت الى العراق في 2013 حيث تقام المباراة على أرضيه نصف ملعب كرة السله نظامي مع هدف سلة واحده. حجم الكرة هي (6) الى الرجال والنساء . كل فريق يتكون من (4) لاعبات على الاكثر (3) ثلاث لاعبات داخل الملعب (1) ولاعب واحد بديل مع ادراي.

• المباراة تبدأ بثلاث لاعبين مؤهلين للعب داخل الملعب.

• كل اصابة تحدث داخل القوس تحتسب بقطه واحده فقط.

• وكل اصابة تحدث من خارج القوس تحتسب بنقطتين.

• وكل رمية حره ناجحه تحتسب ب نقطه واحده فقط.

مدة المباراة الكلي (10) دقيقه ويجب ان ايقاف الساعة عندما تكون الكرة ميتة وفي الرميات الحرة. الفريق الذي يحرز (21) نقطه او اكثر قبل انتهاء الوقت المباراة يكون هو الفائز بالمباراة.

في حالة تعادل الفريقان في الوقت الاصلي تعطى فترة اضافيه وأول فريق يسجل نقطتين تنتهي المباراة ويعد الفريق الذي حصل على النقطتين هو الفريق الفائز . الفريق الذي يحصل على (7) اخطاء تطبق بحقه الرميات الحرة .واللاعب الذي يحصل على (4) اخطاء شخصيه يغادر الملعب ويدخل البديل.

على الفريق ان يصوب نحو الهدف خلال (12) ثانيه اي زمن الهجمة هـ (12) ثانيه.يسمح الى كل فريق وقت مستقطع واحد خلال المباراة ومدة الوقت المستقطع هو (30) ثانيه.

2-2الدراسات المشابهة:

دراسة خالدة ابراهيم: (1984)

اجريت الدراسة في جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية وقد هدفت الدراسة الى التعرف على عامل القلق واثره على الانجاز ومعرفة اسباب القلق لدى لاعبي كرة السلة.

وافترضت الباحثة ما يلي :

- لعامل القلق اثر سلبي على لاعبي كرة السلة.
- ان معرفة اسباب القلق تساعد على وضع الحلول المساعدة على تقليل اثره .
- وتألفت عينة البحث من (96) لاعباً مثلوا ثمانية اندية من محافظة بغداد.

ومن النتائج التي توصلت اليها الباحثة ما يأتي :

- لعامل القلق تأثير سلبي على انجاز اللاعبين.
- للبرنامج العلاجي تأثير كبير في رفع انجاز اللاعبين.
- وجود فروق بين النتائج القبلية والبعدية للإنجاز .

واجرى ماركي وآخرون (1998 mark.) دراسة هدفت لمعرفة شدة ومصادر التوتر والاستجابة لها لدى حكام كرة السلة اليونانيين والاستراليين. واستخدم الباحثون استمارة مسحية وقد اظهر نتائج الدراسة ان عوامل التوتر اظهرت من خلال الجدل مع اللاعبين والجدال مع المدربين والاساءة اللفظية من المدربين والاعبين وان وجود وسائل الاعلام هو العامل الاكثر الذي يؤدي الى التوتر

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته طبيعة البحث كونه (هو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها، ومن ثم الخروج باستنتاجات منها)²³.

²³ نوري إبراهيم ورافع صالح: دليل البحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة، بغداد 2004، ص56.

3-2 مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار العينة من المجتمع الأصلي المتكون (32) لاعب من فرق نادي ديالى الرياضي ونادي شهربان الرياضي ونادي عمال نينوى ونادي سامراء ونادي الثوره كركوك والمدرسة التخصصية في كركوك ونادي العلم ونادي الفتوه حيث كل نادي يتكون الفريق من (4) لاعبين وعدد الاندية (8) نادي أي مجموع اللاعبين هم (32) لاعب يمثلون اندية المنطقة اوسطي وتم استبعاد نادي المقدادية والبالغ عددهم (4) لاعبين لتجربة الاستطلاعية ا لاعباً اختيروا عشوائياً من مجتمع الاصل حيث يشكلون نسبة (9.44%) والجدول (1) يبين اسماء الاندية المشاركة في بطولة المنطقة الوسطي (3x3) واعداد اللاعبين.

جدول رقم (1)

يبين اسماء الاندية المشاركة في بطولة المنطقة الوسطى لكرة السلة (3x3) واعداد اللاعبين

ت	أسم النادي	عدد اللاعبين
1	نادي ديالى	4
2	نادي شهربان	4
3	نادي عمال نينوى	4
4	نادي الفتوه	4
5	نادي الثوره	4
6	نادي العلم	4
7	المدرسة التخصصية كركوك	9
8	نادي سامراء	4

32

المجموع

3-3 أدوات البحث:-

لغرض تحقيق أهداف وافتراضات البحث استخدمنا الأدوات الملائمة للحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة وهي كما يلي:-

- المراجع والمصادر العلمية من المكتبات والانترنت.

- عينة البحث.

- مقياس القلق الرياضي حيث استخدم الباحثان مقياس القلق الرياضي (الميسر والمعوق)²⁴ حيث يهدف هذا الاختبار الى التعرف على مدى اسهام القلق في الارتقاء او الانخفاض بمستوى اداء الرياضي في المستويات الرياضية المختلفة ، ويشمل الاختبار 20 عبارة يجيب اللاعب عنها طبقاً لدرجة انطباقها على حالته في المواقف التي تصادفه قبل واثناء المنافسة وذلك على

²⁴ نزار الطالب ، كامل الويس :علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1993 ، ص 216 .

مقياس متدرج من خمس اجابات (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً) وان اوزان العبارات عند التصحيح هي على التوالي (1,2,3,4,5) .

يتكون القلق الميسر من عشر عبارات تسلسل ارقامها هو (1,3,4,7,9,10,12,14,15,16) ويتكون القلق المعوق من عشر عبارات تسلسل ارقامها هو (2,5,6,8,11,13,17,18,19,20) ، وان الدرجة النهائية لكل بعد هي مجموع درجات العبارات الخاصة بهذا البعد .

فالدرجة العالية على بعد القلق الميسر تشير الى زيادة اسهام القلق في الارتقاء بمستوى اداء اللاعب والدرجة المنخفضة تشير الى قلة اسهام القلق في الارتقاء بمستوى اللاعب. اما الدرجة العالية على بعد القلق المعوق فتدل على زيادة التأثير السلبي للقلق على مستوى اداء اللاعب والدرجة المنخفضة تدل على قلة التأثير السلبي للقلق على مستوى اداء اللاعب.

3-4 إجراءات البحث:

3-4-1 التجربة الاستطلاعية:

استخدم الباحثان التجربة الاستطلاعية لغرض التعرف على اهم المعوقات التي قد تواجههم اثناء الاختبارات الخاصة بالمقياس ولغرض سلامة اجراءات البحث الاساسية وعليه فقد قام الباحثان بتوزيع الاستمارات الخاصة بالمقياس على (4) لاعبين لغرض تجاوز الصعوبات في التجربة الاساسية .

3-4-2 الأسس العلمية للاختبار (المقياس)

المقياس معروف ومقنن وملئم للبيئة العراقية فقد طبق في الكثير من الدراسات العراقية ومنها دراسة عمار دروش رشيد الموسومة (القلق وعلاقته بمستوى الانجاز للاعبي كرة اليد)²⁵ . لذلك فهذا المقياس مستوفي للأسس العلمية (الصدق والثبات والموضوعية) .

3-5 الوسائل الإحصائية:-

استخدم الباحث برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS) في حساب ما يلي

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل ارتباط سبيرمان للترتب.

كذلك استخدم الباحثان معادلة (ت ر) للحصول على دلالة معنوية الارتباط²⁶

²⁵ مجلة التربية الرياضية - المجلد الرابع عشر - العدد الاول 2005 في جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية .

²⁶ علي سلوم جواد، مازن حسن جاسم : الاحصاء وتطبيقاته في المجال الرياضي باستخدام برنامج SPSS ، النجف ، مطبعة الغري الحديثة، ط1 ، 2008 ، ص180 .

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج تطبيق مقياس القلق الرياضي (الميسر والمعوق) على لاعبي اندية المنطقة الوسطي لكرة السلة (3x3).

يوضح الجدول (2) الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدرجات القلق الرياضي لدى مجموع لاعبي اندية المنطقة الوسطي لكرة السلة (3x3).

جدول (2)

الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدرجات القلق الرياضي (الميسر والمعوق) لدى مجموع

لاعبي منتخبات الاندية المنطقة الوسطي لكرة السلة (3x3)

ت	أسم الكلية	القلق الميسر	الوسط الفرضي	القلق المعوق	الوسط الفرضي	المجموع	الوسط الفرضي
1	نادي ديالى	32.54	30	28.56	30	61.12	60
2	نادي شهربان	30.21	30	29.55	30	59.76	60
3	نادي عمال نينوى	33.25	30	27.78	30	61.03	60
4	نادي الفتوة	29.56	30	28.58	30	58.14	60
5	نادي الثوره	34.14	30	30.47	30	64.61	60
6	نادي العلم	33.36	30	28.22	30	61.58	60
7	المدرسة التخصصية كركوك	30.58	30	29.55	30	60.13	60
8	نادي سامراء	29.47	30	28.37	30	57.84	60
الوسط الحسابي للمجموع		31.63	30	28.88	30	60.52	60

يبين الجدول (2) درجات القلق الرياضي بنوعيه الميسر والمعوق ومجموع درجاتهما والاساط الفرضية لها حيث تراوح الوسط الحسابي لدرجات القلق الميسر بين (34.14) و (29.47) والوسط الحسابي لدرجات القلق المعوق بين (30.47) و (27.78) وكان الوسط الحسابي لمجموع درجات القلق الميسر هو (31.63) والوسط الحسابي لمجموع درجات القلق المعوق (28.88) بينما كان الوسط الحسابي لمجموع الدرجات (الميسر والمعوق) هو (60.52).

وعند مناقشة نتائج جدول (2) نجد ان هناك تفاوت في اعلى واقل درجة ضمن مجموع درجات مقياس القلق الرياضي وهو ما يشير الى معدل اختلاف بين لاعبي فرق الخماسي .

وتشير درجات القلق الميسر والمعوق الى وجود تفاوت قليل بين هذه الدرجات لكل فريق مما يدل على مشاركة كل من القلق الميسر والمعوق بدرجة متقاربة في التأثير على اللاعبين خلال مشاركتهم في المباريات وهو بحسب الدرجات التي ظهرت في المقياس مستوى متوسط وفوق الوسط في تأثيره على الاداء الرياضي مقارنةً مع الاساط الفرضية " حيث في هذا المستوى يصبح الفرد اقل قدرة

على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد الى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب الملائم في مواقف الحياة المتعددة ²⁷

ويعزو الباحثان ذلك الى انه ناجم من أن اللاعبين في دوامة تفكير مستمرة قبل المباراة بيوم أو يومين أو ساعات مضافاً لها ضغوط الجمهور على اللاعبين والمدرّب، إضافة إلى ذلك ردود الفعل المرتبطة ارتباطاً قوياً بعلاقة اللاعبين بأهمية المباراة وتقدير قوتها وقوة اللاعبين الآخرين بالإضافة إلى الإرهاق والتعب الزائد الناتج عن قلة الوحدات التدريبية اليومية نظراً لانشغال اللاعبين بالدراسة في كلياتهم وخوفهم من الإصابة سيكون محور تفكيرهم.

ويشير الباحثان أن اللاعبين يختلفون في درجة قلقهم ومستوى الإعداد النفسي لكل لاعب وإن بعض اللاعبين يصابون بحمى ما قبل المباراة والبعض الآخر يكون مستعد ومتهيئ للمباراة والبعض الآخر غير مكثرت ولا مبالي للمباراة، وإن هذا الاختلاف في درجات القلق عند اللاعبين يؤثر على مستوى أدائهم داخل الملعب كفريق واحد، خاصة إن كلف بعض اللاعبين بواجبات خاصة داخل الملعب فإن ذلك يصيبهم بنوع من القلق يؤثر على مستوى أدائهم داخل الملعب.

في بعض المباريات يقوم المدرب بتكليف احد لاعبيه بواجبات إضافية محددة وإن هذه الواجبات التي سيقوم بها اللاعب تحتاج إلى إعداد نفسي خاص وإلا كان دور اللاعب سلبياً في هذه الحالة ²⁸. كما ان هذه اللعبة تمتاز ب سرعة الهجمه حيث زمن الهجمه هي (12) ثانية كما ان قانون اللعبة يحدد (4) اخطاء ويخرج اللاعب مما يسبب قلق الى الاعبين في فقدانهم الهجمه او خروجهم من المباراة وهذا حمل يزيز من الضغط والقلق على الاعبين .

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج علاقة مقياس القلق الرياضي (الميسر) مع ترتيب انجاز اندية المنطقة الوسطي لكرة السلة (3x3) ..

²⁷ محمد جسن علاوي : علم النفس الرياضي ،مطبعة دار المعارف ، القاهرة ، 1992 ، ص280 .

²⁸ عماد زبير : التكتيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، المكتبة الوطنية للطباعة والنشر ، بغداد ، 2005 ، ص 140 .

جدول (3)

يوضح العلاقة بين ترتيب مستوى القلق الرياضي (الميسر) مع ترتيب انجاز اندية المنطقة الوسطى لكرة السلة (3x3)

الكلية	درجة القلق الميسر	ترتيب الإنجاز	قيمة ر المحسوبة	قيمة ت ر المحسوبة	قيمة ت ر الجدولية	الدلالة
A	32.54	2	0.738	2.678	2.36	معنوي
B	30.21	6				
C	33.25	1				
D	29.56	7				
E	34.14	3				
F	33.36	5				
G	30.58	4				
H	29.47	8				

ر = معامل ارتباط سبيرمان للترتب

ت ر = معادلة دلالة معنوية الارتباط

في الجدول (3) وعند استخدام قانون سبيرمان للترتب لمعرفة علاقة الارتباط ظهرت لنا قيمة ر المحسوبة (0.738) وقيمة ت ر المحسوبة (2.678) وقيمة ت ر الجدولية (2.36) وكانت الدلالة معنوية في حدود نسبة خطأ (0.05). تدل النتائج في الجدول (3) على وجود علاقة ارتباط معنوية بين نتائج مستوى القلق الرياضي (الميسر) مع ترتيب انجاز اندية المنطقة الوسطى لكرة السلة (3x3). إذ كانت قيمة الارتباط المحسوبة (0.738) وقيمة دلالة معنوية الارتباط المحسوبة (2.678) وعند مقارنتها بقيمة دلالة معنوية الارتباط الجدولية تحت مستوى الدلالة (0.05) والبالغة (2.36) ظهر أن هناك دلالة معنوية لكون قيمة دلالة معنوية الارتباط المحسوبة اكبر من قيمة دلالة معنوية الارتباط الجدولية ويستنتج الباحثان ان ماتحقق من نتائج مستوى القلق الرياضي (الميسر) للمنتخبات كان له علاقة معنوية مع ترتيب انجازهم في البطولة وبالرغم من وجود اختلافات بسيطة بين مراكز الفرق في ترتيبهم بالنسبة لمستوى القلق الرياضي الميسر وترتيب انجازاتهم في البطولة الا ان الدلالة المعنوية تؤكد اسهام القلق الرياضي الميسر في تأثيره على انجاز الفرق وهذا التأثير كان ايجابياً ودفعهم لبذل المزيد من الجهد.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1. اظهرت الدراسة ان درجات مستويات القلق الرياضي (الميسر والمعوق) كانت وسط وفوق الوسط بقليل وهي مستويات طبيعية لدى الفرق .
2. اختلاف درجات مستويات القلق الرياضي (الميسر والمعوق) بين الفرق حسب مستوى الاعداد النفسي لكل فريق .
3. كان تأثير القلق الرياضي الميسر ايجابياً وذو علاقة معنوية مع ترتيب انجازات الفرق في البطولة .

2-5 التوصيات

1. ضرورة الإهتمام والعناية ببرامج الإعداد النفسي المختلفة التي تؤثر على أداء اللاعبين.
2. يجب التركيز على تهيئة وإعداد البرامج التدريبية التي تخدم الإعداد النفسي للاعبين وخاصة في لعبة خماسي كرة القدم.
3. اهتمام المدربين بشكل متواصل الى مستويات القلق الرياضي التي ترافق اللاعبين خلال المباريات وتوجيهها بالشكل الذي يخدم اللاعب والفريق في تحقيق الانجاز الرياضي .
4. قيام المدرب باستخدام كافة الوسائل التي تسهم في معاشة اللاعبين لظروف المنافسة الفعلية
5. الإهتمام والتأكيد على البحوث الخاصة بلعبة خماسي كرة القدم وبكافة الجوانب النفسية والمهارية والبدنية وذلك لنشر اللعبة وتوسيع قاعدتها.

المصادر

- زهير الخشاب وآخرون، كرة القدم، جامعة الموصل، ط 2 محدثة .
- نوري إبراهيم ورافع صالح: دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة، بغداد 2004 .
- نزار الطالب ، كامل الويس :علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1993 ، ص 216 .
- مجلة التربية الرياضية - المجلد الرابع عشر - العدد الاول 2005 في جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية .
- علي سلوم جواد، مازن حسن جاسم : الاحصاء وتطبيقاته في المجال الرياضي باستخدام برنامج SPSS ، النجف ، مطبعة الغري الحديثة، ط1 ، 2008 ، ص180 .
- محمد جسّن علاوي : علم النفس الرياضي ، مطبعة دار المعارف ، القاهرة ، 1992 ، ص280
- عماد زبير: التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، المكتبة الوطنية للطباعة والنشر، بغداد ، 2005 ، ص 140 .



ملحق (1)

مقياس القلق الرياضي (الميسر والمعوق)

ت	العبارات	الاجابات				
		دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
1	التوتر الذي اشعر به قبل المنافسة يساعدني على الاجادة					
2	كلما ازدادت اهمية المنافسة اشعر بانني لن استطيع اظهار احسن ما عندي من قدرات					
3	عندما ينصحنى المدرب في اخر لحظة قبل المنافسة ببعض النصائح فاني اجد سهولة كبيرة في تنفيذ نصائحه اثناء المنافسة					
4	مستوى أدائي يصل القمة في المنافسات المهمة جداً					
5	عندما ارتكب بعض الاخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعد على ارتبائي لفترة طويلة					
6	قبل المنافسات المهمة اشعر بالخوف من الاصابة ويؤدي ذلك الى اضطرابي وعدم اجادتي					
7	قبل المنافسة وعندما تزداد دقات قلبي او احس ان تنفسي اسرع من المعتاد فان ذلك يساعد على تهيئتي لبذل اقصى جهدي					
8	عندما اكون عصبياً او قلقاً قبل بدء المنافسة فانني لا استطيع تركيز كل انتباهي اثناء المنافسة					
9	عندما اشعر قبل المنافسة بانني متوتر وخائف فانني انجح في السيطرة على اعصابي اثناء المنافسة					
10	اشترائي ضد منافسين على درجة عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد على زيادة حماسي اثناء المنافسة					
11	التوتر الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الاجادة اثناء المنافسة					
12	عند ارتكابي لبعض الاخطاء في بداية المنافسة فان ذلك ينفعني لبذل اقصى جهدي لتعويض هذه الاخطاء					
13	عندما ينصحنى المدرب في اخر لحظة قبل المنافسة فانني اجد صعوبة كبيرة في تنفيذ نصائحه اثناء المنافسة					
14	تظهر اجادتي في المنافسات المهمة او الحاسمة اكثر من اجادتي في المنافسات غير المهمة او التي لا تتميز بالحساسية					
15	قبل المنافسة المهمة اشعر بانني غير واثق من نفسي ولكن متى بدأت المنافسة فان ثقتي بنفسي تزداد					
16	قد اكون عصبياً وقلقاً قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ فانني انسى حالتي بسرعة واركنز انتباهي على المنافسة.					
17	عندما تزداد دقات قلبي او اشعر ان تنفسي اسرع من المعتاد فان ذلك لا يساعد على بذل اقصى جهدي في المنافسة					
18	مستوى أدائي يقل بدرجة واضحة في المنافسات المهمة جداً					
19	قبل المنافسة يظهر علي التوتر والخوف واحتاج اثناء المنافسة الى فترة من الوقت لكي اعود الى حالتي الطبيعية					
20	اشترائي ضد منافسين على درجة عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد على ارتبائي اثناء المنافسة					