

دراسة مقارنة لمستوى القلق للاعبى كرة السلة حسب مركز اللعب

م.د. هلال عبد الكريم صالح م . جواد رزوقي وهيب
كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

م ٢٠١٠

١٤٣١هـ

ملخص البحث

هدفه يواجه لاعب كرة السلة متغيرات عديدة تتطلب الكثير من التركيز والانتباه والارتقاء النفسي ، ويهدف البحث الى التعرف على مستوى التوتر والقلق لدى لاعبي كرة السلة خلال فترة المنافسات ومقارنة مستوى هذا التوتر بمركز اللعب ، وقد فرض الباحث بان هناك فروق في مستوى التوتر لدى اللاعبين حسب مراكز اللعب ، اعتمد الباحثان المنهج الوصفي لتنفيذ هذا المشروع ، وقد اشتملت عينة البحث ٤٥ لاعبا يمثلون فرق الدرجة الممتازة والمشاركة في دوري كرة السلة لعام ٢٠٠٩_٢٠١٠ وبواقع ١٥ لاعب يمثلون مركز الارتكاز و ١٥ لاعب يمثلون الجناح و ١٥ لاعب يمثلون مركز صانع العاب . وقد استخدم مقياس التوتر والقلق ل دوري ف . هاريس والمعرب من قبل أسامة كامل راتب لتحديد الفروق في مستوى القلق لكل مركز ، وبعد تفريغ البيانات تمت معالجتها إحصائيا باستخدام الوسط الحسابي واختبار تحليل التباين وقد دلت النتائج على أن هناك تباين في نسبة التوتر بين أفراد العينة حسب مركز اللعب حيث ظهرت أعلى نسبة لدى لاعبي الجناح يليها لاعبي صانع الألعاب وأخيرا لاعبي الارتكاز ، وقد خرج البحث بتوصيات

أهمها التوكيد على التدريب في ظروف مشابهة لظروف اللعب لتمكن اللاعبين من التعود على مواجهة مختلف المواقف والتعامل معها والسيطرة عليها .

Anxiety Level And Its Relationship With The Position of Player In Basketball

The aim of the study was to identify the level of anxiety among basketball players during the game . In addition to that , the research aimed at identifying the level of anxiety with the position of the player in the court . The subjects were 45 elite basketball players who participated in the Iraqi basketball league 2009 _ 2010 . They presented three positions , 15 players presented pivot position , 15 players represented the wings in the court . All subjects were tested using Potrathy (F) . Harris stress level survey.

The collected data was analyzed used proper statistical methods to show the differences in the level of basketball players anxiety according to their position in the court .

The results showed that highest stress levels were found among wing players followed by play makers then pivots . The research recommended training in the same conditions of basketball matches to decrease the level of players anxiety.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

يحتوي التدريب الرياضي لإعداد الأبطال نحو تحقيق الانجاز العالي الكثير من المتطلبات البدنية والفنية والنفسية ولعل لكل واحدة من هذه المكونات المضامين والمتغيرات التي تتطلب الكثير من العمل الدؤوب من قبل المتخصصين للوصول الى تكامل العمل التدريبي ...

وتعد مسألة الإعداد النفسي من المسائل الأساسية التي يستند عليها العمل البدني والفني والخططي خلال التدريب ويتعدى ذلك الى المنافسة وعليه فان الإعداد النفسي يأخذ شكلا طويلا الأمد يغطي كل العملية التدريبية وقصير الأمد يختص بشكل أساسي بفترة المنافسات الرياضية حيث تصاحبها الكثير من التوترات الناجمة عن مواجهة الخصم والخوف من الخسارة أو الفشل بالرغم من الإمكانيات الجيدة التي قد يتسم بها الرياضيون ... لذلك يعد التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه الكثير من الرياضيين والذي قد يتسبب في الكثير من الآثار السلبية التي تؤثر على الاستعداد ويكون على رأسها فقدان الثقة بالنفس ذلك العامل الذي هو من اكبر ما يحتاجه اللاعب في أثناء المنافسة ليكون منفذا ومبتكرا على مستوى عال .

وفي كرة السلة يكون اللاعب في مواجهة متغيرات عديدة تتطلب الكثير من التركيز والانتباه والاسترخاء النفسي لاحتواء جملة هذه المتغيرات لذلك يتطلب من المدرب أن يكون عارفا بمعاونة اللاعبين ومدى تأثرهم بهذه الظاهرة الخطيرة (التوتر) للسيطرة عليها وتخفيفها الى اقل ما يمكن ، وعليه فان أهمية البحث تكمن في كونه وسيلة علمية لتوجيه المدربين نحو مراقبة ومعرفة مستوى التوتر لدى رياضيينهم خلال التدريب والسباق لمحاولة السيطرة عليه وتخفيفه الى اقل ما يمكن باستخدام الوسائل العلمية المتاحة ليكون لاعب كرة السلة بمقدرة نفسية مستقرة وعالية استعدادا لأداء أفضل .

٢-١ مشكلة البحث

يسعى الكثير من المدربين الى بذل الجهود الكبيرة في مختلف الجوانب التدريبية لإعداد فرقهم بكرة السلة ومنها الجوانب الخاصة بالإعداد النفسي ، إلا أن وسائلهم في تقدير المستوى النفسي لدى اللاعبين عادة ما تكون تقديرا ذاتيا مبنيا على الرؤية الذاتية للمدرب في تقدير ذلك المستوى خاصة خلال المنافسة ولذلك فان في أحيان كثيرة يخسر الفريق لأسباب نفسية ترتبط بمستوى توتر لاعبيه قبل وخلال المنافسة دون معرفة ذلك

من قبل المدرب لان تقديراته لم تبنى على أساس موضوعي علمي يستطيع من خلاله معرفة الثغرات النفسية التي يعاني منها لاعبيه والعمل على التغلب عليها ، وذلك يعد مشكلة مهمة يعاني منها لاعبو كرة السلة ومدربوهم لذا يجب حل هذه المشكلة من خلال توجيه المدربين نحو العمل بالأسلوب العلمي لحل المشكلات التي تواجههم في إعداد فرقهم

٣-١ أهداف البحث

١. التعرف على مستوى التوتر والقلق لدى لاعبي كرة السلة خلال فترة المنافسات .
٢. مقارنة مستوى التوتر لدى لاعبي كرة السلة حسب مراكز اللعب .

٤-١ فروض البحث

١. ارتفاع مستوى التوتر لدى لاعبي كرة السلة ويصل الى المستوى فوق المتوسط .
٢. هناك فروق في مستوى التوتر لدى لاعبي كرة السلة حسب مراكز اللعب .

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبو أندية الدرجة الممتازة بكرة السلة في العراق.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: للفترة من ٢٠١٠/٢/٢ الى ٢٠١٠/٤/١٠ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني: ملاعب كرة السلة في العراق .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدارسات المشابهة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ التوتر النفسي

يعد التوتر (stress) واحد من المشكلات المهمة التي يواجهها الرياضيون خلال فترة المنافسات الرياضية بسبب ما ينتج عنه من آثار سلبية تتعلق بتبديد الطاقة في غير محلها بالإضافة الى فقدان المتعة المتوخاة من جراء المشاركة الرياضية وبطبيعة الحال

فان الرياضي في هذه الحالة سيفقد أهم ما يمتلكه أثناء المنافسة إلا وهو التركيز والثقة بالنفس ... ونتيجة لمعاناة الرياضي المستمرة من هذه الظاهرة وتراكم خبرات الفشل تطفو ظواهر سلبية أخرى مثل عزوف بعض الرياضيين عن المشاركة الرياضية إذا لم تكن هناك معالجات مناسبة ...

ويحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي وما هو مطلوب منه في البيئة ، وما يدركه بالنسبة لاستعداداته وقدراته إضافة الى ذلك إدراك أهمية ذلك الموقف ^(١) وتبعاً لذلك فان التوتر يتضمن ثلاثة عناصر هي :

البيئة (Environment) ، و الإدراكات (Perceptions) ، واستجابات الرياضي (Responses) ، وعلى سبيل المثال إن الكثير من الرياضيين الذين يعانون من هذه الظاهرة يعزون هذا التوتر الى البيئة التي يواجهونها مثل مواجهة الجمهور الكبير الذي يحضر المباريات في هذه الحالة هنالك شكلين من الرياضيين فقد يدرك احد الرياضيين وجود هذا الجمهور الكبير هو دافع أو عامل مساعد لأداء أفضل وقد يدرك الآخر العكس فيكون خائفا ومرتبكا من أن يخطئ أو يقصر في الأداء أمام هذا الجمهور لذلك فان الأول إدراكه ايجابي والثاني إدراكه سلبي وطالما كان هناك إدراكا ايجابيا فان استجابة الرياضي ستكون ايجابية تجاه ما يواجهه من مواقف اللعب وعلى العكس في الحالة الثانية .

وعلى ذلك فان هذه الادراكات قد تؤدي الى مستوى من الاستثارة تعمل عمل الدافع وهذا يرتبط من المؤكد بتراكم الخبرات لذلك الرياضي أي المستوى العالي الذي هو عليه والذي يجعله في حالتين أما أن يكون قادرا على عزل المثيرات الذي يعتبرها غير ملائمة له أو يحولها الى دافع ليستفيد منها كحافز (Drive) لأداء أفضل .

٢-١-٢ صيغة التوتر

(١) أسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة / المفاهيم والتطبيقات : (القاهرة ، ١٩٧٧) ص ٢٦٩-٣١١ .

تؤكد الدلائل على أن التوتر يحدث نتيجة للأفكار السلبية والتي ترتبط بادراكات اللاعب لمثيرات بيئية (الجمهور ، المنافس ، المكان ، ... الخ) وما ينتج عنها من مظاهر وتغيرات في سلوكه ناتجة عن ذلك التفسير ، ويرى الباحثون بان هناك صيغتين للتوتر هما :

المثيرات البيئية - الأفكار السلبية = التوتر .

هذه الصيغة من التوتر تعبر عن الترابط الشرطي بينه وبين المكان الذي يرتاده أثناء السباق كأن يكون عند وصوله الى غرفة ارتداء الملابس الرياضية فيشعر فجأة بزيادة توتره العضلي وحدوث بعض الاضطرابات في المعدة والتعرق خاصة إذا ما كانت هناك خبرة فاشلة سابقة من جراء ارتياده ذلك المكان فلاستثارة الناتجة تؤدي هنا الى أفكار سلبية تأخذ الكثير من ثقة اللاعب بنفسه وبالتالي سيكون متوترا .

المثيرات البيئية - الاستثارة = التوتر .

هذه الصيغة تأتي قبل المباريات بلحظات عندما يشاهد اللاعبون خصومهم يؤدون الإحماء (المثيرات البيئية) فيعتقدون بأن من المستحيل هزيمتهم وإنهم سيخسرون المباراة أمامهم وذلك بطبيعة يمثل الأفكار السلبية وعليه فان الكثير من الفرق تستخدم وسائل إحماء منظمة ومثيرة مع الاهتمام بالمظهر (الملابس) نتيجة قناعتهم بإحداث تأثيرات سلبية أو أضرار نفسية على الفريق المقابل ... وعليه فان هذه الأفكار السلبية ستؤدي الى زيادة في ضربات القلب وارتعاش في الركبتين أو توتر في العضلات وظهور بعض الآلام^(١) إن مثل هذه الصيغة من التوتر تكون موضعية تحدث لدى الرياضيين بشكل خاص قبل دخولهم مباراة مهمة مثلا أو انتظار نتائج تأهيل مشاركة في بطولة عالمية مثلا^(٢) وهي قد تكون حالة مؤقتة تزول عند زوال المثير أو السبب .

(١) أسامة كامل راتب ؛ مصدر سبق ذكره ، ص (٢٦٩-٣١١) .

(١) نزار الطالب وكامل لويس ؛ علم نفس الرياضي : (جامعة بغداد ، ١٩٩٣) ، ص ٢١٠ .

٢-١-٣ التغيرات الناتجة عن ظاهرة التوتر

إن الصيغ والأسباب التي تؤدي الى حدوث ظاهرة التوتر لدى الرياضيين تؤدي الى عدة تغيرات منها فسيولوجية ونفسية وسلوكية وأيما كانت صيغة التوتر التي يكون عليها اللاعب وما يرتبط بها من تغيرات تتوقف على مقدرة الرياضي النفسية في السيطرة على ذلك التوتر والحد من تأثيراته ، وفي حقيقة الأمر إن ذلك يرتبط بمستوى الرياضي وبما يمتلكه من قدرات ترتبط بشخصيته الفطرية والاجتماعية ... ولقد صنف العلماء التغيرات الشائعة المرتبطة بظاهرة التوتر وفق ما يلي :

التغيرات السلوكية	التغيرات النفسية	التغيرات الفسيولوجية
التحدث بسرعة	عدم السرور	زيادة ضربات القلب
قضم الأظافر	الشعور بالارتباك	زيادة إفراز العرق
النقر بالقدم	عدم المقدرة على اتخاذ القرار	زيادة ضغط الدم
انتفاض العضلات	الشعور بالاضطرابات	زيادة نشاط الموجات المخية
الحركات المفاجئة غير الإرادية	عدم القدرة على التركيز	زيادة تمدد بؤبؤ العين
عبوس الوجه	عدم القدرة على توجيه الانتباه	زيادة معدل التنفس
فتح العينين وإغماضها على نحو لا إرادي	عدم الشعور بالسيطرة والتحكم	زيادة انسياب الدم في الجلد
التثاؤب	الشعور غير المألوف	زيادة التوتر العضلي
الارتجاج (الارتعاش)	ضيق مجال الانتباه	زيادة استهلاك O ₂
		زيادة سكر الدم
		جفاف الحلق
		تكرار البول
		زيادة إفراز الأدرينالين

٢-٤ أساليب مواجهة التوتر

هناك العديد من الرياضيين الذين يتمكنون من السيطرة على حالة التوتر التي يمكن أن يواجهونها قبل المباراة وقد يتمكن البعض منهم كما سبق ذكره من تحويل هذه الاستثارة التي يمكن أن تؤدي الى توتر لدى بعض الرياضيين الى دافع (Motive) يساعد في الانجاز وتشير المصادر الى إن خفض شدة التدريب في الفترة التي تسبق المباراة لتجميع القوى قد تؤدي الى أن يكون للرياضي متسع من الوقت للتفكير بالمنافسة مما يؤدي الى حالة من القلق والتوتر يؤدي بالتالي الى عدم النوم^(١) ، وفي حقيقة الأمر فإنه يمكن مواجهة التوتر باستخدام طرق عديدة شائعة بين الرياضيين مثل الاستماع الى الموسيقى واستخدام التدليك والرقود في حوض ممتلئ بالماء الدافئ وقد يتعدى ذلك الى استخدام التنويم المغناطيسي ... ويرى الباحثون بان هناك أسلوبين أساسيين لخفض التوتر هما أسلوب الاسترخاء الجسمي (Somatic) وأسلوب الاسترخاء المعرفي (Cognitive Technique) والواقع أن التغيير في البيئة يساعد على خفض شدة التوتر ولكن الشيء المهم أن تعرف صيغة التوتر الذي يعاني منه الرياضيون كي نتمكن من تحديد الأسلوب المناسب ... فإذا كان الرياضي يعاني من الصيغة الأولى للتوتر وهي (المثيرات - الأفكار السلبية = التوتر) أي عندما تكون الاستثارة شرطية ترتبط بالمثيرات البيئية كما سبق ذكره فإن من الضروري استخدام أساليب الاسترخاء الجسمي للسيطرة على الاستثارة البدنية التي تحدث وبالتالي لا يصل الرياضي الى الأفكار السلبية ثم التوتر ، أما إذا كان يعاني من الصيغة الثانية وهي (المثيرات البيئية - الاستثارة = التوتر) فيمكن عند ذلك استخدام أساليب الاسترخاء المعرفي للسيطرة ووفق الأفكار السلبية التي تؤدي الى الاستثارة وبالتالي التوتر^(٢) ، وهنا يجب ملاحظة إن استخدام هذه الأساليب في مراحل

(١) روبرت تايدمز ؛ دليل الرياضيين للتدريب الذهني ، ترجمة محمد رضا إبراهيم ، هلال عبد الرزاق ، ظافر هاشم : (جامعة بغداد ، ١٩٩٠) ص ٦٧ .

(٢) أسامة كامل راتب ؛ مصدر سبق ذكره ، ص (٢٦٩-٣١١) .

التوتر المبكرة سيعطي فائدة اكبر لذلك يتوجب على المدربين والمختصين مراقبة لاعبيهم مراقبة موضوعية علمية عن طريق القياس والاختبار المستمرين خلال مراحل التدريب والمنافسة بشكل أساسي ، وفي كل الأحوال فان هناك حقيقة تفرض نفسها تدريجيا خاصة في ميادين كرة السلة اللعبة مركبة التفاصيل والسريعة الأداء التي يمكن أن يكون فيها اللاعبون في مواجهة كبيرة مع ظاهرة التوتر ... تلك الحقيقة هي التدريب النوعي والذي يؤثر ايجابيا في قابليات اللاعب البدنية والمهارية والتكتيكية والنفسية والمعرفية والتي تنمي لديه المقدرة على السيطرة على متغيرات بيئته ليستطيع عزل كل المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على أداءه سلبا وان يكون في معدل استثارة ايجابية تنمي لديه صفة الدافعية (Motivation) لغرض الأداء الأفضل .

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

اعتمد الباحثان المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لملاءمته طبيعة البحث وإمكانيته في المساهمة بحل المشكلة التي يدرسها البحث .

٢-٣ عينة البحث

شملت عينة البحث ٤٥ لاعبا من لاعبي كرة السلة لفرق الدرجة الممتازة المشاركة في الدوري العراقي للموسم ٢٠٠٩ _ ٢٠١٠ وبواقع ١٥ لاعب يمثلون مركز الارتكاز و ١٥ لاعب يمثلون صانع الألعاب و ١٥ لاعب يمثلون مركز الجناح .

٣-٣ مقياس البحث

استخدم الباحثان مقياس التوتر والقلق * كمؤشر للتعرف على ارتفاع هذه الصفة أو انخفاضها لدى عينة البحث ، والمقياس مؤلف من قائمة من ٣٣ فقرة ثلاثية التدرج تتراوح درجاته بين ٣٣ درجة كحد أدنى و ٩٩ درجة كحد أعلى ، وارتفاع الدرجة يعكس زيادة التوتر والحاجة الى المزيد من التدريب على الاسترخاء ومواجهة التأثيرات النفسية التي تسببها المنافسة (المباراة) .

٤-٣ التجربة الاستطلاعية

أجريت تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٥/١/٢٠١٠ شملت (١٠) لاعبين من أفراد مجتمع البحث للتأكد من :

١. صلاحية المقياس وتناسبه مع عينة البحث .
٢. مدى استجابة أفراد العينة وتفاعلهم مع المقياس ومدى الفهم ل فقراته .
٣. الوقت اللازم والمناسب لتطبيق المقياس .
٤. التعرف على الأخطاء والصعوبات المحتمل حدوثها أثناء التطبيق .

٥-٣ التطبيق الميداني

من اجل التطبيق الميداني للمقياس في الوقت المناسب الذي يتيح الحصول على معلومات دقيقة حول الظاهرة المقاسة وبالتالي التعرف على مستوى امتلاكها لدى أفراد عينة البحث ثم الاتصال بالاتحاد العراقي المركزي لكرة السلة لأخذ برنامج مباريات الدوري لتحديد الوقت الذي يتم فيه توزيع المقياس للاعبين المعنيين بالدراسة (عينة البحث) والمكان الذي تقام فيه المباريات .

* مقياس التوتر والقلق المستخدم من إعداد دورتي ف . هاريس و بيت ل . هاريس / تعريب أسامة كامل راتب ، عن كتاب سيكولوجية التربية الرياضية ، النظرية والتطبيق والتجريب / تأليف محمود عبد الفتاح عنان ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ (الصفحات ٣٠٩ _ ٣٣٥) .

وبناء على ذلك تم توزيع المقياس وإجراء الاختبار خلال فترة بطولة الدوري وقبل المباراة مباشرة لكل لاعب من أفراد عينة البحث والذي سيشترك في هذه المباراة حصرا

٦-٣ الوسائل الإحصائية

لغرض معالجة البيانات والتي تم الحصول عليها من تطبيق المقياس للتوصل الى النتائج المطلوبة للدراسة وحل مشكلة البحث تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية : (١)

الوسط الحسابي (س) = $\frac{\text{مج س}}{ن}$

ن

النسبة الفئوية (ف) = $\frac{\text{متوسط المربعات بين المجموعات}}{\text{متوسط المربعات داخل المجموعات}}$

متوسط المربعات داخل المجموعات

اقل فرق معنوي (LSD) = $t \times \sqrt{\frac{2 \times \text{متوسط المربعات داخل المجموعات}}{ن}}$

ن

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

بعد أن قام الباحثان بتطبيق مقياس التوتر والقلق على عينة البحث وحصلا على نتائج إجابات هذه العينة وبعد معادلاتها إحصائيا ظهرت النتائج كما يلي :

(١) وديع ياسين وحسن محمد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩) ص ١٠٣ ، ٣١٠ ، ٣٠٢ .

جدول (١)

يبين تحليل التباين لنتيجة التوتر لدى لاعبي المراكز الثلاث (الارتكاز ، الجناح ، صانع الألعاب) بكرة السلة

(النتيجة) دلالة الفرق	قيمة (ف)		درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	مصادر التباين (الاختلاف)
	الجدولية	المحسوبة				
توجد فروق معنوية بين المجموعات	٣.٢٧١٧	٤.٣٦٢	٢	٢٠٤.٦٧٥	٤٠٩.٣٨٥	بين المجموعات
			٤٢	٤٦.٩٢	١٩٧.٩٤٦	داخل المجموعات
			٤٤			المجموع

يوضح الجدول (١) نتائج اختبار القلق على عينة اللاعبين المتقدمين بكرة السلة وقد أظهرت هذه النتائج إن هناك فروقا معنوية بين لاعبي كرة السلة حسب مراكز اللعب ، أي وجود تباين في مستوى التوتر ، إذ إن قيمة (ف) المحسوبة البالغة (٤.٣٦٢) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٣.٢٧١٧) وهذا يدل على أن تخصص اللاعب في اللعب بمركز هجومي معين يؤثر به ويتأثر به شخصيا أي انه قد ينمي صفات معينة ويثبط من صفات نفسية أخرى .

وبما انه توجد فروق معنوية بين مراكز اللاعبين فقد لجأ الباحثان الى استخدام اصغر فرق معنوي (LSD) لمعرفة لصالح من المجموعات (مراكز اللعب) يكون هذا الفرق لان تحليل التباين لا يعطي دلالة الفرق لصالح (من أفضل المجموعات) ، ويعد استخدام اختبار (LSD) توصل الباحثان الى النتائج التالية والتي تظهر في الجدول (٢)

جدول (٢)

يبين الفروق بين المتوسطات للمجموعات الثلاث (الارتكاز ، الجناح ، صانع الألعاب)

المجموعات	س	الارتكاز	صانع الألعاب	الجناح
		٧٠.٥٧	٧١.٠١	٨٠.٦٤
الارتكاز	٧٠.٥٧	-	٠.٤٤	* ١٠.٠٧
صانع الألعاب	٧١.٠١	٠.٤٤	-	* ٩.٦٣
الجناح	٨٠.٦٤	* ١٠.٠٧	* ٩.٦٣	-

قيمة (LSD) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) هو ٨.٩٦

يتضح من الجدول (٢) الذي يبين الفروق بين المتوسطات للمجموعات الثلاث (مراكز اللعب) وهي صانع الألعاب والجناح والارتكاز ، أن هناك فرقا معنويا في مستوى التوتر بين لاعبي مركز الجناح ولاعبي الارتكاز ولصالح الجناح حيث بلغ الوسط الحسابي لمركز الجناح (٨٠.٦٤) والوسط الحسابي لمركز الارتكاز (٧٠.٥٧) إذ بلغت قيمة الفرق المحتسبة (١٠.٠٧) وهي اكبر من قيمة (LSD) البالغة (٨.٩٦) ، وكان الفرق في مستوى التوتر بين الجناح وصانع الألعاب معنويا ولصالح الجناح أيضا أي أن مستوى التوتر لدى الجناح اكبر مما لدى صانع الألعاب حيث بلغ الوسط الحسابي لدى صانع الألعاب (٧١.٠١) وهو اصغر من الوسط الحسابي للاعبي الجناح البالغ (٨٠.٦٤) وبلغت قيمة الفرق المحتسبة (٩.٦٣) هي اكبر من (LSD) الجدولية البالغة (٨.٩٦) ، أما الفرق في مستوى التوتر بين لاعبي الارتكاز وصانعي الألعاب فلم تظهر النتائج فروقا ذات دلالة عشوائية ، أي أن مستوى التوتر بين لاعبي المركزين متقاربا ولكنهما اقل من مستوى التوتر لدى لاعبي الجناح ، فقد بلغ الوسط الحسابي لصانع الألعاب (٧١.٠١) وكان الوسط الحسابي للاعبي الارتكاز (٧٠.٥٧) وكانت القيمة المحتسبة (٠.٤٤) وهي اقل من الجدولية البالغة (٨.٩٦) مما يدل على عشوائية الفروق بين الوسطين الحسابيين.

ويتضح من نتائج الاختبار أيضا بان أعلى مستوى للتوتر كان للاعبين الجناح وان اقل مستوى من التوتر كان لدى لاعبي الارتكاز ولكن هذا لا يعني أن مستوى التوتر لديهم كان منخفضا وحيث تشير النتائج أن هناك ارتفاع عام يشمل جميع اللاعبين ولمختلف مراكز اللعب ولكن بشكل متفاوت . ويعزو الباحثان هذا التفاوت الى التباين في المواصفات الجسمية والعقلية (الشخصية) المطلوبة لإتمام متطلبات الأداء لكل مركز والقيام بتنفيذ الواجبات الخاصة لذلك فان المصادر تشير الى تنمية السمات الشخصية المعنية من خلال مزاوله النشاط الرياضي^(١) وبالتالي فإن هناك تأثير متبادل حيث أن نوع الشخصية يوجه الفرد الى ممارسة نوع معين من النشاط هذا التأثير المتبادل ينعكس على السمات والانفعالات التي تظهر على شخصية اللاعب بسبب تأثره بمتغيرات (متطلبات) المركز الذي يشغله ، وعلى ذلك فإننا نرى لاعب الجناح يتسم بأعلى مستوى من التوتر نتيجة الحجم الكبير من الواجبات الملقة على عاتقه في كونه يتوجب عليه إحراز الأهداف من مختلف الأوضاع والمساحات وخلق الفرص لزملائه لتحقيق الإصابات وعمل الكثير من الفعاليات ثم الانتقال من منطقة الى أخرى بسرعات عالية مع القيام بفعاليات الدوران والحجز والاستلام والاختراق والتهديف والمتابعة والتمرير الى غير ذلك وهو في نفس الوقت يتطلب منه واجبات دفاعية فردية وجماعية وهو أول لاعب تقريبا يجب عليه الانطلاق في الهجوم السريع لإحراز الإصابات .

إن جملة هذه الواجبات وتركيبها يتطلب كما كبيرا من التفكير الخططي الذي يعد اعقد أنواع التفكير الذي يتعرض لها اللاعب^(٢) وتؤدي الى صعوبة احتوائها وإدراكها جميعا لتقديم أفضل انجاز خاصة إذا كانت هذه المتطلبات اكبر من إمكانيات اللاعب البدنية والفنية والعقلية ، لذلك فإنها تخلق لديه توترا يؤدي الى تشتت في الانتباه والتركيز

(١) نزار الطالب وكامل لويس ؛ مصدر سبق ذكره ، ص (٢٨) .

(٢) مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الحديث : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨) ص ٢٢٢ .

وبالتالي تراكم خبرات الفشل والإحباط وتراكم الإحباطات تؤدي الى ارتفاع نسبة العدوانية لدى اللاعب (نظرية الإحباط هي إحدى نظريات العدوانية) (١) .

إن ارتفاع نسبة التوتر تشير الى نقطة أساسية مهمة وهي ضعف مستوى الإعداد النفسي للاعبين الى المستوى الذي لم يحصل فيه اللاعب على حيز جيد من الاستقرار النفسي اللازم لتبادل مرور المثيرات والاستجابة وتقوية الروابط بينهما لتمكن اللاعب من مواجهة المواقف والتفاعل معها والسيطرة عليها بعيدا عن التوتر خاصة خلال فترة المنافسات " حيث يتطلب إسهام أكبر للعمليات التفكيرية " (٢) ، ولذلك يتوجب على المدربين مراعاة ذلك في استخدام وسائل الاسترخاء النفسي وبناء الثقة بالنفس والتدريب على ظروف مشابهة لظروف اللعب لتمكين اللاعب من التفاعل الايجابي مع بيئته والسيطرة عليها في مختلف مراكز اللعب .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثان ومن خلال تحليلها ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات التالية :

١. أن مستوى التوتر عالي لدى عينة البحث بشكل عام .
٢. أن هناك تباين في مستوى التوتر بين أفراد العينة حسب مراكز اللعب .
٣. أن أعلى نسبة للتوتر ظهرت لدى لاعبي الجناح ثم لاعبي صانع الألعاب ثم لاعبي الارتكاز مع تقارب النسبة بين لاعبي الارتكاز وصانع الألعاب بفروق عشوائية .

(١) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين ؛ مبادئ علم التدريب الرياضي : (جامعة بغداد ، ١٩٩٨) ص ١٧٢ .

(٢) محمد حسن علاوي ؛ سيكولوجية التدريب والمنافسات : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨١) ص ١٢٤ .

٤. أن نسبة التوتر ترتبط بالمتطلبات الهجومية والدفاعية والمساحات التي يتوجب على اللاعب التواجد بها بمستوى عال من الفاعلية ، فضلا عن متطلبات التفكير الخططي لتغطية جميع واجبات اللاعب في مختلف أوضاعه .
٥. أن ارتفاع مستوى التوتر يرتبط بضعف مستوى الإعداد النفسي للاعبين .

٢-٥ التوصيات

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثان فإنه يضع التوصيات التالية :

١. التأكيد على جانب الإعداد النفسي للاعبين أثناء التدريب واللعب وخارجهما لاحتواء كل العوامل التي تؤثر سلبا على شخصية اللاعب بشكل عام ومستوى التوتر لديه بشكل خاص .
٢. استخدام وسائل الاسترخاء المتبعة علميا لتخفيف نسبة التوتر لدى اللاعبين .
٣. التدريب على ظروف مشابهة بظروف اللعب لتمكين اللاعبين من التعود على مواجهة مختلف مواقف اللعب والتعامل معها والسيطرة عليها .
٤. دراسة شخصية اللاعبين دراسة موضوعية عامة من خلال مقاييس نفسية موضوعية للوقوف على متغيرات تلك الشخصية والتعامل معها تعاملًا إيجابيًا بشكل عام على مستوى الفريق وبشكل خاص ضمن خصوصية كل لاعب .
٥. تعميم الدراسة على المؤسسات الرياضية للاستفادة منها .

المصادر

- ◀ أسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات : (القاهرة ، ١٩٧٧)
- ◀ روبرت نايدفر ، ترجمة محمد رضا إبراهيم وآخرون ؛ دليل الرياضيين للتدريب الذهني : (جامعة بغداد ، ١٩٩٠) .

- ◀ عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين ؛ مبادئ علم التدريب الرياضي : (جامعة بغداد ، ١٩٨٨).
- ◀ مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الحديث : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨)
- ◀ محمود عبد الفتاح عنان ؛ سيكولوجية التربية الرياضية ، النظرية والتطبيق والتجريب : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥) .
- ◀ محمد حسن علاوي ؛ سيكولوجية التدريب والمنافسات : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨١) .
- ◀ نزار الطالب وكامل لويس ؛ علم النفس الرياضي : (بغداد ، جامعة بغداد ، ١٩٩٣) .
- ◀ وديع ياسين وحسن محمد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية : (الموصل ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩) .

الملاحق

مقياس التوتر والقلق

ت	المؤشرات	دائما	أحيانا	نادرا
١	تكشير الوجه			
٢	الضغط على الأسنان			
٣	عدم الراحة للجسم ككل			
٤	الحركة المستمرة لبعض أجزاء الجسم (القدم ، اليدين ، الركبتين)			
٥	صداع الرأس			
٦	الالام الرقبية			
٧	الالام الظهر			
٨	الإسهال			
٩	الإمساك			
١٠	تهيج الأمعاء			
١١	عسر (سوء) الهضم			
١٢	التعب			
١٣	اضطراب النوم			
١٤	الم اليدين			
١٥	الم الرجلين			
١٦	انتزاع الشعر (الرأس ، الشارب ، الحاجب ... الخ)			
١٧	الم العضلات المفاجئ (التشنج ، التقلصات ... الخ)			
١٨	زيادة التعرق			
١٩	برودة اليدين / أو القدمين			
٢٠	قضم الأظافر			
٢١	مضغ الشففة			
٢٢	القابلية للتهيج أو الإثارة			
٢٣	سرعة ضربات الرجلين			
٢٤	الغضب ، العدوان			
٢٥	ارتعاش اليدين			
٢٦	عدم انتظام التنفس			
٢٧	أفكار يصعب السيطرة عليها			
٢٨	اضطراب ذهني			
٢٩	النسيان			
٣٠	الطفح الجلدي			
٣١	فقدان الشهية			
٣٢	الإفراط في الأكل			
٣٣	الخوف غير المبرر			