

دراسة مقارنة بين مستويات الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بفاعلية الاداء المهاري للاعبات كرة السلة

أ. م. د. عزيمة عباس علي

٢٠٠٩ م

ملخص البحث

هدف البحث الى التعرف على مستويات الاستثارة للاعبات كرة السلة وكذلك التعرف على فاعلية الاداء المهاري لهن اضافة الى العلاقة بين مستويات الاستثارة وفاعلية الاداء المهاري ،وقد تكون مجتمع البحث من لاعبات كرة السلة في اندية اقليم كردستان العراق البالغ عددهن (٥) اندية اختارت الباحثة عينتها منهن عن طريق القرعة لتتكون من (٣) اندية هي(سنحاريب وسيروان وكارة) بنسبة (٦٠%) من مجتمع الاصل.اذ لاحظت الباحثة من خلال متابعتها للعبة كرة السلة النسوية ان درجة مستوى الاستثارة التي تمر بها اللاعبة قبل المباراة تعد من الامور التي يجب ان تؤخذ حيزا لاياس به من اهتمام الباحثين لارتباطا المباشر بقدرة اللاعبة على الاداء المهاري الامثل اثناء المباراة الى جانب ضعف الاهتمام بهذه الحالة من قبل المدربين بسبب ضعف الامكانيات او المستوى العلمي والاكاديمي لهم ،وقد اعتمدت الباحثة لدراسة هذه المشكلة على مقياس الاستثارة الانفعالية الذي وضعه كل من(دوروثي هريس وبيت ل هاريس)والذي قام (اسامة كامل راتب)عام (١٩٩١) باعداد صورته العربية وتقنيته ،كذلك اعتمدت الباحثة على المعادلة التي وضعها الروسي (بيراشنسكي)لقياس فاعلية الاداء المهاري للاعبين كرة السلة مع بعض التعديلات التي اجريت عليها لتناسب مطرا على قانون اللعبة من تعديل .

واستخدمت الباحثة عدد من الوسائل الاحصائية لمعالجة النتائج التي حصلت عليها مثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وتحليل التباين ومعامل الارتباط البسيط –بيرسون. وبعد عرض النتائج

ومناقشتها توصلت الباحثة الى عدد من الاستنتاجات منها ان هناك حاجة ماسة للاهتمام والرعاية النفسية للاعبات بسبب ارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية لهن وتبين كذلك ان مستوى فاعلية الاداء المهاري لم يصل بعد الى المستوى المطلوب لانخفاض درجة فاعلية الاداء المهاري كما ظهر ان هنالك علاقة ارتباط معنوية عكسية بين الاستثارة الانفعالية وفاعلية الاداء المهاري لكل فرق عينة البحث ، وبناء عليه توصي الباحثة بضرورة اعتماد التدريب النفسي كجزء اساسي من المنهج التدريبي لمدربي كرة السلة النسوية وبالاخص مايتعلق بالاستثارة الانفعالية ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبات لان الاستثارة تختلف من لاعبة لاخرى كما توصي الباحثة بضرورة العمل على تطوير المهارات الاساسية والقدرات الدفاعية الى جانب الاهتمام بالجانب المعرفي بقانون كرة السلة بما يضمن ارتفاع درجة فاعلية الاداء المهاري لديهن .

Abstract

A comparative study between the levels of emotional arousal and its relationship to effective performance of the skill players Basketball

The purpose of research is to identify the levels of arousal of the basketball players, as well as identifying the effectiveness of performance skill to them in addition to the relationship between levels of arousal and effectiveness of performance skill, and may be the research community of basketball players in the Kurdistan region clubs and it's numbers (5) clubs the researcher chose samples of them by lottery to consist of (3) clubs (Senherib, Sirwan and Gara) at a rate (60%) of the community of origin. As noted by the researcher during the following up of the women's basketball game that the degree of the level of arousal experienced by the player before the game is one of the things that must be taken into consideration of researchers linked to direct the player's ability to perform the skill during the game, beside a weak interest in the case of by the trainers because of the paucity of scientific and academic levels of them, the researcher adopted to study this problem on a scale of emotional arousal, which put by (Dorothy Harris and Bet Harris), which he (Osama kamil Rateb) in (1991) prepared image and codification of Arabic, also adopted a researcher the equation developed by the Russian Federation (Berainschi) to measure the effectiveness of performance skill of basketball players with some modifications that were done to fit the rain on the rules of the game from being modified.

The researcher used a number of statistical methods for processing the results obtained, such as the arithmetic mean and standard deviation and analysis of variance and simple correlation coefficient - Pearson. After the presentation and discussion of results the researcher reached to a number of conclusions, including that there is an urgent need for attention and psychological care of the players because of the high degree of emotional arousal, and they also show that the level of effectiveness of performance skill has not yet reached the level required to decrease the degree of effectiveness of performance as it turned out that there is a relationship significant inverse correlation between emotional arousal and effective performance of each skill teams research sample and the researcher therefore recommends the adoption of psychological training should be a vital part of the training curriculum for trainers of women's basketball, especially with regard to arousal emotional and taking into consideration individual differences among players because arousal vary from player to another researcher also recommends need to work on developing basic skills and defensive capabilities as well as concern for the law of basketball knowledge to ensure a high degree of effectiveness of performance skill to have .

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

ان من اهم مزايا العصر الحديث هو التطور الذي عم مجالات الحياة المختلفة وبما ان الرياضة هي احد هذه المجالات فقد كان لها نصيب لا بأس به من هذا التطور للارتقاء بها نحو اعلى المستويات التي بدأت تصل في بعض الاحيان الى حد الاعجاز.

ومن اجل ان نكون قادرين على مواكبة هذا التطور علينا البحث في جميع المجالات التي لها علاقة بتحقيق المستوى الذي يؤهل رياضيينا لمجاراة رياضيين البلدان الاخرى وبما ان التقدم في المستوى لا يقتصر على الجوانب البدنية والمهارية واخطئية فحسب بل ان هنالك جانبا مهما لا يقل اهمية عن هذه الجوانب بل انه يكون في بعض الحيات في مقدمتها وهو الجانب النفسي الذي اصبح العامل الحاسم في تحقيق الاتجاز الرياضي نظرا لتقارب المستويات البدنية والمهارية.

وتعد الاستشارة النفسية من اهم الامور التي تحتاج الى فهم ودراية من قبل المدرب حتى يستطيع التعامل مع اللاعبين على وفق مستوى الاستشارة الذي يملكون به اذ ان الاستشارة هي (ظاهرة فسيولوجية محايدة اما انفعالية سالبة مثل القلق او انفعالية موجبة مثل الابتهاج ولكنها لاتترادف ايا من تلك

الانفعالات على حدة.^(١) اد ان في كثير من الاحيان نسمع ان بعض اللاعبين يتحدثون عن حالات تحدث لهم قبل بدء المنافسة مثل الصداع والام الرقبة وتعرق راحة اليدين واضطراب النوم وغيرها من التغيرات النفسية والفسيولوجية التي تصيبهم كلما اقترب موعد المنافسة .

وتختلف حالة الاستثارة من رياضي لآخر اد ان بعضهم يعاني من استثارة عالية جدا في حين يكون البعض الاخر لدية استثارة منخفضة. ويعتمد مستوى الاستثارة يكون لها اثره المطلوب المطلوب من كل رياضي حسب نوع الرياضة التي يمارسها. لكن يعد مستوى الاستثارة المعتدل هو الافضل لتحقيق الاداء الجيد . لذا يجب ان يكون المدرب عارفا بمستوى الاستثارة لدى كل لاعب من فريقة حتى يستطيع التعامل مع حالة حسب حالته وبما ان الاستثارة هي حالة ترتبط بالمنافسة فانه سوف يكون لها اثر على مستوى الاداء المطلوب من اللاعب داخل الملعب .

ومن هنا تكمن اهمية البحث في معرفة مستوى الاستثارة النفسية التي تمر بها لاعبات كرة السلة وهل يعانون من الاستثارة العالية او الواطنة ومدى حاجتهم الى الاهتمام او الرعاية النفسية من المدربين والمسؤولين عن العملية التدريبية وكذلك علاقة هذة الاستثارة بمستوى اداءهن داخل الملعب واي مستوى من مستويات الاستثارة هو الافضل في عملية تحقيق الاداء المهاري الاحسن

٢-١ مشكلة البحث

ان عملية تحقيق الانجازات الرياضية وتحقيق المستوى المهاري المطلوب من الرياضي اثناء المنافسة والذي يتناسب مع مستواه الحقيقي الذي يؤديه في التمرين يتطلب منه ان يكون قادرا على التحكم بحالته النفسية قبل بدء المباراة والتي تؤثر الى حد كبير على وضعة اثناء المباراة. ونظرا لخبرة الباحثة كلاعبة كرة سلة ومتابعة للعبة وجدت ان حالة مستوى الاستثارة التي تمر بها اللاعبة قبل المباراة تعد من الامور التي يجب ان تؤخذ حيزا لاياس بة من الدراسة والاهتمام من قبل الباحثين والمدربين على حد سواء لانها ترتبط بقدرة اللاعبة على الاداء الاحسن داخل الملعب، اذ ان هنالك مستوى من ثلاث مستويات للاستثارة (الواطيء والمتوسط والعالي) يتحكم بالحالة النفسية للاعبة قبل المباراة والتي تعتقد الباحثة بانه يؤثر الى حد كبير على قدرة اللاعبة على الاداء المهاري الامثل اثناء المباراة.

لذا فقد لجأت الباحثة الى دراسة مستويات الاستثارة وفاعلية الاداء المهاري في محاولة لمعرفة اي مستوى هو الافضل لتحقيق المستوى المهاري المطلوب من اللاعبة داخل الملعب ومن ثم مساعدة

(١) محمود عبد الفتاح عنان؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضة، ط١، (القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٥) ص ٢٦٣.

المدرّبين في معرفة مدى العلاقة بين الاستثارة والاداء المهاري واي المستويات هو الافضل والانسب للاعبة كرة السلة حتى يكونوا قادرين على التعامل مع لاعباتهم على الاساس.

٣-١ أهداف البحث

يهدف البحث إلى :-

١. مستويات الاستثارة للاعبات كرة السلة
٢. فاعلية الاداء المهاري للاعبات كرة السلة
٣. العلاقة بين مستويات الاستثارة وفاعلية الاداء المهاري للاعبات كرة السلة

٤-١ فرض البحث

تفترض الباحثة ان هنالك:

١. تباينا في مستوى الاستثارة بين لاعبات كرة السلة .
٢. تباينا في فاعلية الاداء المهاري بين لاعبات كرة السلة .
٣. علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين الاستثارة المتوسطة وفاعلية الاداء المهاري للاعبات كرة السلة .

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري : - المجال البشري: لاعبات كرة السلة في اندية(سنحاريب وسيروان وكارة) للنساء في اقليم كردستان .
- ١-٥-٢ المجال الزمني : للفترة من ٢١/١١/٢٠٠٨ ولغاية ٢٥/٣/٢٠٠٩ .
- ١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة المغلقة لنادي البيشمركة سليمانى .

٦-١ تحديد المصطلحات

أولاً : الاستثارة (هي الشدة التي تطلق بها الطاقة الكامنة المخزونة في انسجة جسم الكائن الحي واتي تبدو في صورة النشاط والاستجابة)^(١) .

(1) kremer.g.and scallg D :psychology in sport K .London .w.B.saunders company.1994.p89

ثانياً : فاعلية الاداء المهاري (هي تصرف اللاعب الفعال في مواقف اللعب الهجومية والدفاعية في اي منطقة من الملعب واي حالة من حالات اللعب والتي تؤثر في النهاية في نتيجة المباراة)^(١) .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ الاستثارة الانفعالية والاداء

هناك الكثير من الحالات التي تحدث لدى اللاعبين قبل بدء المنافسة مثل اضطراب النوم والام الرجلين والرقبة والصداع وتعرق راحتي اليدين والكثير من التغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تصيبهم كلما اقترب موعد المنافسة ان هذه الحالة تسمى الاستثارة والتي تعني(مدى الحث العصبي الممتد من حالة النوم العميق الى اقصى درجات الانفعال)^(٢)

لذا يحاول بعض المدربين زيادة مستوى الاستثارة للاعبين الى اقصى درجات الاستثارة على اساس انة كلما زادت الاستثارة ازدادت قدرة اللاعب على التهيؤ للاداء وهذا مفهوم خاطيء لان هناك ثلاث مستويات من الاستثارة هي (الواطيء والمتوسط والعالي) ولكل رياضة متطلباتها من درجات الاستثارة لان درجة الاستثارة التي يحتاجها لاعب كرة السلة تختلف عن الاستثارة التي يحتاجها لاعب الرماية مثلا .

وهناك نظريتان تفسران درجة الاستثارة التي يمر بها اللاعب وعلاقتها بمستوى الاداء الرياضي :

(٣)

← نظرية الحافز : وتنص على انة كلما ازدادت درجة استثارة اللاعب كلما ادى ذلك الى تحسن مستوى الاداء .

وهي تعني ان العلاقة طردية بين الاستثارة والاداء الرياضي.

(٢) سعد فاضل، تقويم فاعلية الاداء المهاري للاعبين كرة السلة في العراق، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ١٩٩٣)، ص ٥.

(٣) محمد حسن علاوي، يدخل في علم النفس الرياضي، (القاهرة: دار الكتاب للنشر، ١٩٩٨)، ص ٢٦٤

(٤) محمد حسن علاوي، نفس المصدر، ص ٤١٢-٤١٢

◀ نظرية حرف (U) المقلوب : وهذه النظرية تشير الى انه كلما ارتفع مستوى الاستثارة ازدادت درجة الاداء الى ان تصل الى نقطة معينة يطلق عليها مصطلح (الاداء الامثل) وبعد هذه النقطة فان الزيادة في الاستثارة تؤدي الى النقص في جودة الاداء بصورة تدريجية .

وتتميز الاستثارة بانها تعتمد الى حد كبير على مدى فهم وتفسير اللاعب وادراكه للمواقف التي يمر بها وبذلك فهي تشتمل على جانبين (نفسى وفسىولوجي) وهذا مايؤكد (جولد وكران) بان (مصطلح الاستثارة يتضمن التنشيط العقلي (المعرفي) بالاضافة الى التنشيط الفسيولوجي وانه يمكن الاستدلال على مستوى الاستثارة من خلال بعض الدلائل او القياسات الفسيولوجية وكذلك من خلال التفسير المعرفي لشدة الاستجابة)^(١) في حين يرى (مارتنز واخرون) ان (مصطلح الاستثارة الانفعالية كثيرا مايستخدم بشكل متبادل مع مصطلحي التنشيط وتعبئة الطاقة النفسية)^(٢) ويؤكد (اسامة كامل راتب) ان (مصطلح الطاقة النفسية او التعبئة النفسية يستخدم بشكل مرادف لكل من الدافع او التنشيط والاثارة لكل من العقل والجسم فالطاقة النفسية الايجابية مصدرها التحدي والمتعة والاثارة والطاقة النفسية السلبية مصدرها الخوف والقلق والتوتر)^(٣)

لذا يجب ان يكون المدرب قادرا على تحديد او معرفة مستوى الاستثارة لكل لاعب من لاعبيه حتى يستطيع التعامل معهم وتوجيههم على اساس درجة الاستثارة التي يمرون بها.

٢-٢- الدراسات المشابهة

٢-٢-١- دراسة اسامة كامل راتب (١٩٩٠)^(٤)

(الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بمستوى اداء السباحة)

هدفت الدراسة الى التعرف على :

- ◀ العلاقة بين مستوى اداء السباحة والاستثارة الانفعالية
- ◀ المقارنة بين مستويات اداء السباحة (العالي، المتوسط، الواطي) في درجات الاستثارة الانفعالية .

(1) Gould and krane .v.the arousal athletic performance relationship human kinetics .1992.p120

(2) martens and others. motor performance under of personality and psychology .1970.p213

(٣) اسامة كامل راتب ؛الاعداد النفسية للناشئين، (القاهرة: دار الفكر العربي ،٢٠٠١)، ص٣٢٨

(٤) اسامة كامل راتب .الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بمستوى اداء السباحة، (مستخلصات بحوث المؤتمر العلمي الاول -دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة ،جامعة الزقازيق ،كلية التربية الرياضية للبنات)، ص١٣

تكونت العينة من طلبة مادة السباحة في الفصل الدراسي الاول عام ١٩٨٩ لقسم التربية الرياضية جامعة ام القرى واستخدم الباحث ثلاث مقاييس هي قلق السمة وقلق الحالة والقلق النوعي (قلق السباحة) لقياس الاستثارة الانفعالية.

واستخدم وسائل احصائية شملت الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط والجزئي وتحليل التباين ،وتوصل الباحث الى عدد من النتائج منها:

- ◀ وجود ارتباط معنوي بين المقاييس الثلاثة المستخدمة.
- ◀ ظهور درجة مستوى الاستثارة المتوسطة او اقل من المتوسط لأفراد العينة.
- ◀ زيادة درجة الاستثارة الانفعالية لقلق السمة وقلق السباحة مما يؤثر سلبا على مستوى اداء السباح .

٢-٢-٢- دراسة مازن حسن جاسم (٢٠٠١)^(١)

(تقويم فاعلية الاداء المهاري للاعبي وفرق كرة السلة وعلاقتها بنتائج المباريات)

هدفت الدراسة الى وضع تقويم شامل لاداء لاعبي كرة السلة وفاعليتهم اثناء المباريات .

تكونت عينة البحث من (٦٠) لاعبا يمثلون اندية الكرخ والدفاع الجوي والشرطة والجيش والنفط للموسم الرياضي ٢٠٠٠-٢٠٠١ واستخدم الباحث عدد من الوسائل الاحصائية منها الوسط الحسابي والانحراف المعياري وتحليل التباين والنسبة المئوية وتحليل التباين ،وتوصل الى عدد من الاستنتاجات منها :

- ◀ كبر نسبة حقيقتها عينة البحث كانت ضمن المستوى جيد جدا وبلغت (١٠,٧%) بواقع لاعب واحد فقط من مجموع العينة

◀ الضعف الواضح في مستوى الاداء المهاري للاعبين .

◀ ظهور علاقة ارتباط قوية جدا بين معامل الفاعلية والمراكز التي احتلتها الفرق في الترتيب النهائي

٢-٢-٣ - دراسة عصام محمد عبد الرضا(٢٠٠٢)^(٢)

(١) مازن حسن جاسم :تقويم فاعلية الاداء المهاري للاعبي وفرق كرة السلة وعلاقتها بنتائج المباريات ،(رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد،٢٠٠١)

(١) عصام محمد عبد الرضا:الامن النفسي وعلاقتها بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ،(كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل،٢٠٠٢).

(الامن النفسي وعلاقتة بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة)

هدفت الدراسة الى التعرف على :

◀ درجة الشعور بالامن النفسي والاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة في الحالات (الطبيعية

والمباراة المهمة والمباراة غير المهمة)

◀ الفروق بين الحالات الثلاثة في كل من درجة الشعور بالامن النفسي ومستوى الاستثارة

الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة

◀ العلاقة بين درجة الشعور بالامن النفسي ومستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة في

الحالات الطبيعية والمباراة المهمة والباراة غير المهمة .

تكونت عينة البحث من لاعبي كرة السلة في نادي الدفاع الجوي المشارك في بطولة الدوري الممتاز

للموسم ٢٠٠١ - ٢٠٠٢ وبلغت (١٠) لاعبين .

واستخدم الباحث عدد من الوسائل الاحصائية منها الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل

الارتباط البسيط وتحليل التباين، وتوصل الى عدد من الاستنتاجات منها:

◀ ارتفاع الاستثارة الانفعالية كلما زادت اهمية المباراة .

◀ لاتوجد علاقة ارتباط عالية بين متغيري المن النفسي والاستثارة الانفعالية في المباراة غير

المهمة .

الباب الثالث

٣- منهج البحث واجرارة الميدانية

٣-١ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي كونه المنهج الملائم لتحقيق اهداف وفروض البحث كما انه

يقدم (التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي

صورة للواقع ووضع مؤشرات تنبؤات مستقبلية^(١) وقد استخدمت الباحثة هذا المنهج بأسلوب العلاقات الارتباطية.

٢-٣ عينة البحث

يختار الباحث العينة (لأجل دراسة حالة جزء معين من أفراد المجتمع الاصيلي ثم تعميم النتائج على المجتمع كله)^(٢)

لذا فقد تمثل المجتمع الاصيلي للبحث بلاعبات كرة السلة لاندية اقليم كردستان التي تنافست مع بعضها على بطولة الاقليم للنساء بكرة السلة فقد بلغ المجتمع الاصيلي (٥) اندية هي سنحاريب وسيروان واكاد ونوروز وكارتيبوقع (١٢) لاعبة لكل فريق اختارت الباحثة منهم (٣) فرق بطريقة القرعة هي اندية سنحاريب وسيروان وكارة بنسبة (٦٠%) من المجتمع الاصيلي وكما في الجدول التالي :

جدول (١)

يوضح الفرق وعدد المباريات واللعبات

الفرق	سنحاريب	سيروان	كارة
عدد اللعابات	١٢	١٢	١٢
المباريات	٢	٢	٢

٣-٣ الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- ◀ المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- ◀ المقياس النفسي للاستثارة.
- ◀ استمارة جمع المعلومات الخاصة بفاعلية الاداء المهاري للاعبات كرة السلة .
- ◀ ساعة توقيت الكترونية نوع Casio يابانية الصنع عدد ٢ .
- ◀ كامرة فيديو نوع national يابانية الصنع .

(١) وجية محجوب؛ اصول البحث العلمي ومناهجة، (عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠١)، ص٢٦٣.

(٢) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، (القاهرة: دار الفكر

العربي، ٢٠٠١)، ص٢١٣

- ← افلام تسجيل مرئية نوع sharp .
← اقلام .

٣-٤ ادوات القياس

٣-٤-١ مقياس الاستثارة الانفعالية^(١)

وضع هذا المقياس في الاصل كل من (دوروثي هاريس وبيت ل هاريس) وقام باعداد صورته العربية وتقنيته (اسامة كامل راتب) عام (١٩٩١) ، يرمي هذا المقياس الى التعرف على درجة الاستثارة لدى الرياضيين في مواقف المنافسة الرياضية اذ يتكون من (٥٠) عبارة ويجيب الرياضي على العبارات في ضوء مقياس متدرج من ثلاث نقاط (غالبا ، احيانا ، نادرا) ويتراوح مدى الدرجات بين (٥٠ - ١٥٠) درجة ويعكس ارتفاع الدرجة على المقياس زيادة شدة التوتر والاستثارة فضلا عن ضعف قدرة الرياضي على ضبط النفس والتحكم في ادائه اثناء المنافسة ، ويراعى تطبيق المقياس تحت عنوان (قائمة سلوك المنافسة الرياضية) وقبل بدء المنافسة بمدة زمنية قليلة ملحق (١) .

٣-٤-٢ مقياس فاعلية الاداء المهاري للاعبين اثناء المباراة

اعتمدت الباحثة في قياس فاعلية الاداء المهاري من خلال المعادلة التي حصلت عليها الباحثة من رسالة (سعد فاضل)^(٢) نقلا عن (بيراشنسكي) مضافا اليها التعديلات التي وضعتها (عظيمة عباس ٢٠٠٣)^(٣) عند اعتمادها على هذه المعادلة في دراستها وتتكون المعادلة من ثلاثة محاور رئيسية هي:

← الاداء الايجابي

← الاداء السلبي

← وقت مشاركة اللاعب في المباراة

وتقيس هذه المحاور اللاعب فاعلية الاداء للاعب على النحو الاتي :

معامل فاعلية الاداء المهاري = $\frac{\text{الاداء الايجابي}}{\text{الاداء السلبي}}$

(١) اسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، (القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٧)، ص ٣٠٥

(٢) سعد فاضل، المصدر السابق، ص ٣٩

(٣) عظيمة عباس علي؛ بعض المتغيرات الوظيفية والنفسية وعلاقتها بفاعلية الاداء المهاري للاعبين كرة السلة، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٣)، ص ٥١-٥٣

وقت مشاركة اللاعب في المباراة

ويكون احتساب محاور المعادلة الثلاثة عن طريق ايجاد كل محور على حدة وعلى النحو الاتي :
-محور النواحي الايجابية :

$$(أ \times \frac{ب}{ج}) + (\frac{د}{و} \times ح) + ز + ح + [(ر + ت) \times ١.٥] + (م \times ١.٣) + (ف \times ٠.٥)$$

اذ ان :

ا = مجموع النقاط التي احرزها اللاعب.

ب = النسبة المئوية لدقة التهديف في اللعب.

ج = النسبة المئوية لدقة التهديف حسب توقع المدرب.

د = مجموع نقاط الرمية الحرة

هـ = النسبة المئوية لدقة الرمية الحرة.

و = النسبة المئوية لدقة الرمية الحرة حسب توقع المدرب.

ز = مجموع المناولات النهائية.

ح = مجموع الكرات التي قام اللاعب بتشتيتها.

ر = مجموع الكرات المقطوعة التي استحوذ عليها اللاعب.

ت = عدد مرات سحب الكرة في الدفاع.

ف = عدد الاخطاء التي ارتكبها الخصم من جراء حركة اللاعب.

م = عدد مرات المتابعة في الهجوم .

اب

$$ثانيا : محور النواحي السلبية = (\frac{ب}{ج}) + (د \times ١.٥) + ح + (٢ \times ١.٦) + (٢ \times ٢.٤) + (٣ \times ١.٢) + (٤ \times ١.٢)$$

٢٠٠

$$(٠.٨ \times ٢ \times ١) + (٠.٥ \times ف) + (٢.٦ \times م)$$

اذ ان :

- ١ =نقاط الفريق الخصم.
ب =الوقت الفعلي لوجود اللاعب في الملعب.
ج =عدد مرات فقدان الكرة.
د =عدد مرات المناولة الخطا.
٢ =الخطا الذي يرتكبه اللاعب وجزاؤه رميتان حرتان للخصم.
ف٣ =الخطا اذي يرتكبه اللاعب وجزاؤه ثلاث رميات حرة للخصم.
ف٤ =الخطا الذي يرتكبه اللاعب بعد الخطا الرابع على الفريق وجزاؤه رميتان حرة للخصم.
ف٢×١ =الخطا الذي يرتكبه اللاعب وجزاؤه نطتان ورمية حرة للخصم.
ف م =عدد الاخطاء المتعمدة او الفنية (سوء السلوك).
ف =الخطا الذي يرتكبه اللاعب ولا تحسب عليه رمية حرة.
- اما الارقام التي وردت في محور النواحي الايجابية والسلبية فهي ارقام ثابتة.

٣-٥ التطبيق النهائي لقياس الاستثارة الانفعالية وقياس فاعلية الاداء المهاري

بعد استكمال المستلزمات المطلوبة لاعداد مقياس (الاستثارة الانفعالية) والاستمارة الخاصة بقياس فاعلية الاداء المهاري تم القيام بتطبيق التجربة النهائية بتاريخ (٢١-٢٨/١١/٢٠٠٨) على عينة البحث البالغ عدده (٣٦) لاعبة يمثلن ثلاثة اندية من اندية اقليم كردستان بكرة السلة للنساء (سنحاريب وسيروان وكارة) وتم توزيع المقياس على اللاعبات في ملعب المباراة (ملعب نادي البيشمركة في السليمانية) وقبل ان تبدا المباراة بساعة واحدة بحيث يجلسن بعيدات عن بعضهن لتحاشي تاثر اجابتهن ببعضهن البعض، وقد بلغ الوقت المستغرق للاجابة على فقرات المقياس (٢٠-٢٥) دقيقة ثم بعد ذلك يتم القيام بتصوير المباراة بكامرة فيديو لغرض قياس فاعلية الاداء المهاري لكل لاعبة من قبل فريق العمل المساعد ملحق (٢) .

٣-٦ الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية^(١) :

- ◀ الوسط الحسابي .
- ◀ الانحراف المعياري .
- ◀ تحليل التباين.
- ◀ معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

الباب الرابع

٤- عرض ومناقشة النتائج

٤-١ عرض النتائج

٤-١-١ عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاستشارة الانفعالية للاعبات اندية

عينة البحث

جدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاستشارة الانفعالية للاعبات اندية عينة البحث

ع	س -	الاندية
١٥,٥٠	٩٨,٥٠٠	سنحاريب
١٢	١٠٩,٩١	سيروان
١١,٢٩	١١٤	كارا
١٤,٣٢	١٠٧	الكلي

٤-١-٢ عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمعامل فاعلية الاداء المهاري للاعبات

اندية عينة البحث

جدول (٣)

(١) وديع ياسين وحسن محمد. التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، (الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩) ص ١٠٣، ١٠٤، ٢١٤.

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمعامل فاعلية الاداء المهاري للاعبات اندية عينة البحث

الاندية	س-	ع
سنحاريب	٠،١٧	٠،٢١
سيروان	٠،١٢	٠،١٨
كارة	٠،٠٣	٠،١٣
الكلي	٠،٣٢	٠،١٨

٤-١-٣ عرض الاوساط الحسابية لمستويات الاستثارة الانفعالية وعدد اللاعبات وفاعلية الاداء المهاري لكل مستوى

جدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية لمستويات الاستثارة الانفعالية وعدد اللاعبات وفاعلية الاداء المهاري لكل مستوى

الوسط الحسابي لمستويات الاستثارة الانفعالية* للعينة	واطيء= صفر	متوسط = ٨٠	عالي = ١١٧
عدد اللاعبات	صفر	١٠	٢٦
فاعلية الاداء المهاري لكل مستوى	صفر	٠،٣٠	٠،٠٢

* (واطيء ٥٠-٧٥، متوسط ٧٦-١٠٠، عالي اكثر من ١٠٠)

٤-١-٤ عرض نتائج تحليل التباين للاستثارة الانفعالية للاعبات اندية عينة البحث

جدول (٥)

يبين نتائج تحليل التباين للاستثارة الانفعالية للاعبات اندية عينة البحث

الدالة	قيمة ف		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	المحسوبة	الجدولية*				

معنوي	٣,٣١	٤,٥٣٧	٧٧٤,٥٢	٢	١٥٤٩,٠٥	بين المجموعات
			١٧٠,٧٢	٣٣	٥٦٣٣,٩١	داخل المجموعات

* عند مستوى دلالة ٠,٥ ودرجتي حرية (٢, ٣٣)

جدول (٦)

يوضح اختبار L.S.D للمقارنة بين فرق اندية البحث في الاستثارة الانفعالية

L.S.D	كارة	سيروان	سنحاريب		الاندية
	١١٤	١٠٩,٩١	٩٨,٥	-س	
٨,٩٦	*١٥,٥	*١١٤,٤١	—	٩٨,٥	سنحاريب
	٤,٨	—	—	١٠٩,٩١	سيروان
				١١٤	كارة

٤-١-٤ عرض نتائج تحليل التباين لمعامل فاعلية الاداء المهاري للاعبات اندية عينة البحث.

جدول (٧)

يبين نتائج تحليل التباين لمعامل فاعلية الاداء المهاري للاعبات اندية عينة البحث

الدالة	قيمة ف*		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
ير معنوي	٣،٣١	١،٨٤	٠،٠٦١	٢	٠،١٢١	بين المجموعات
			٠،٠٣٣	٣٣	١،٠٩٤	داخل المجموعات

* عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجتي حرية (٢ ، ٣٣)

٤-١-٥ عرض نتائج العلاقات الارتباطية بين الاستثارة الانفعالية وفاعلية الاداء المهاري للاعبات

اندية عينة البحث

جدول (٨)

يبين نتائج علاقات الارتباط بين الاستثارة الانفعالية وفاعلية الاداء المهاري للاعبات اندية عينة البحث

الارتباط الكلي	كارة	سيروان	سنحاريب
- ٠،٨٣ *	- ٠،٥٢ *	- ٠،٨٤ *	- ٠،٩٧ *

*دال عند مستوى ٠،٠٥ ودرجة حرية ٣٤ = ٠،٣٤.

٤-٢ مناقشة النتائج

بعد ان قامت الباحثة بعرض الالنتائج سوف تقوم بمناقشتها تباعا اذ يظهر من خلال الجدول (٢)والذي يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاعبات اندية عينة البحث في متغير الاستثارة الانفعالية ان

نادي سنحاريب قد حقق اقل وسط حسابي في هذا المتغير وقدره (٩٨،٥) وهذا تعزوه الباحثة الى خبرة لاعبات هذا النادي وكثرة مشاركتهن بالمباريات ودخولهن المنافسات المهمة الامر الذي ساهم في خفض الاستثارة الانفعالية لديهن وهذا مايؤكداه (محمد حسن علاوي) بان (الاستثارة الانفعالية تختلف طبقا لمستوى اللاعب الرياضي وعما اذا كان ناشئ او متوسط المستوى او لاعبا متقدما عالي المستوى ويمتلك خبرات مهارية وخطية متقدمة)^(١)

الناديين الاخرين (سيروان وكارة) فقد حققا وسطا حسابيا بلغ (١٠٩ و ١١٤) على التوالي وهذا يعني ان الاستثارة الانفعالية للاعبات هذين الناديين عالية والذي تعزوه الباحثة الى صغر عمرهن وقلة خبرتهن ومعرفتهن باجواء المنافسة وما تشكلت من ضغط نفسي على اللاعبة مسببا لها بعض الانفعالات التي لا تستطيع السيطرة عليها او التعامل معها وهذا مايؤدي الى (زيادة الافكار السلبية وتششت الانتباه وضعف التصور العقلي واتحدث السلبي مع الذات بصورة مبالغ بها الى جانب عدم القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية بسبب الاستثارة العالية)^(٢) اما الاستثارة الانفعالية للعينة ككل فقد بلغت (١٠٧) وهي على العموم تشير الى ارتفاع في الاستثارة لدى لاعبات العينة الامر الذي يعني حاجة اللاعبات الى الى الاعداد والتدريب النفسي لان (ممارسة الانشطة الرياضية تحتاج الى جانب الاعداد والمتطلبات البدنية الى الكثير من المتطلبات النفسية حتى يتمكن اللاعب من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة اثناء ممارسة النشاط الرياضي)^(٣)

اما الجدول (٣) والذي يبين الاوساط الحسابية لفاعلية الاداء المهاري للاعبات الاندية عينة البحث فهو يشير فاعلية ضعيفة تراوحت بين (-٠،١٧ - ٠،٧) اما معامل الفاعلية الكلي لاندية البحث فقد بلغ (٠،٣٢) لكن هذه الفاعلية التي حققتها لاعبات اندية (سنحاريب وسيروان وكارة) للنساء بكرة السلة هي افضل من الفاعلية التي حققتها فرق الرجال الممتازة في دراسة (مازن حسن ٢٠٠١) والتي بلغت (-٠،٠٢٩)^(٤) وافضل من الفاعلية التي حققتها فرق الرجال للدوري الممتاز في دراسة (عظيمة عباس ٢٠٠٣)^(٥) والتي بلغت (٠،٠٥٣) لكن هذه الافضلية هي ليست ضمن المستوى المطلوب لانها بعيدة عن

(١) محمد حسن علاوي ؛علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية .(القاهرة:دار الفكر العربي،٢٠٠٢) .ص ٣١٩

(٢) محمد حسن علاوي ؛المصدر السابق ،ص ٣٢٢

(٣) رمضان ياسين ؛علم النفس الرياضي ،(عمان :دار اسامة للنشر والتوزيع ،٢٠٠٨) ،ص ٢٥٢

(٤) مازن حسن ؛ المصدر السابق ،٦٨

(٥) عظيمة عباس ؛المصدر السابق ،ص ٦١

الرقم ١+ اذ انه (كلما اقترب معامل الفاعلية من ١+ ارتفع معامل الفاعلية وان القيمة التي تظهر بالسالب هي فاعلية معدومة)^(١).

اما الجدول (٤) والذي يبين الاوساط الحسابية لكل مستوى من مستويات الاستثارة الانفعالية يظهر الدرجات التي حققتها لاعبات العينة قد انحصرت في المستويين المتوسط والعالي في حين انعدمت الدرجات على المستوى الواطيء اي لم تحقق اي لاعبة درجة اقل من (٧٥) وقد توزع عدد اللاعبات على المستويين بمعدل (١٠) لاعبات للمستوى المتوسط بفاعلية اداء مهاري بلغت (٠.٣٠) و (٢٦) لاعبة للمستوى العالي بفاعلية اداء مهاري بلغت (٠.٠٢) الامر الذي يعني ان هناك ارتفاع في درجة الاستثارة الانفعالية للاعبات كرة السلة كما يظهر ايضا ان اللاعبات اللواتي حققن استثارة انفعالية متوسطة كانت فاعلية اداءهن المهاري افضل من اللاعبات اللواتي كانت استثارتهن الانفعالية عالية وهذا يتفق مع نظرية حرف U المقلوب التي تؤكد ان (الاداء يكون منخفضا في حالة الاستثارة العالية جدا او المنخفضة جدا ومثاليا في حالة الاستثارة العتدلة)^(٢) كما ان انخفاض فاعلية اداء المهاري للاعبات اللواتي حققن استثارة انفعالية عالية يتفق مع ما اشارت اليه (بعض الدراسات في حدوث هبوط ملحوظ في مستوى اداء اللاعب الرياضي كلما ارتفع مستوى الاستثارة لدية)^(٣) كما يؤشر ذلك الى حاجة اللاعبات الى الاعداد النفسي والاهتمام به حاله حال الاعداد البدني لان (الاداء الامثل يتطلب امتلاك اللاعب لطاقة بدنية- نفسية مثلى تمكنه من الاداء بشكل متوازن لانه عند حدوث خلل او نقص في اي جانب من جوانب الطاقة فان ذلك يؤثر على مستوى الاداء سلبا)^(٤)

اما الجدول (٥) والذي يبين نتائج تحليل التباين بين لاعبات (اندية البحث) فقد ظهر ان هنالك فروق معنوية في هذا المعير وعندما تم استخدام اختبار (DSL) والذي يبينه جدول (٥) للمقارنة بين فروق الاوساط الحسابية ظهر ان هنالك فروق بين نادي سنحاريب ونادي سيروان ولصالح نادي سيروان كمؤشر لارتفاع الاستثارة الانفعالية لهذا الفريق الامر الذي يعني حاجة هذا الفريق الى اعداد نفسي اكثر حتى يكون قادرا على مجابهة المتطلبات النفسية للمباريات لانه يلزم (ان يؤسس الاعداد النفسي الخاص على قاعدة متينة من الاعداد النفسي العام للاعب بخضوعه لمنهج يشتمل على اهم العوامل التي

(١) مازن حسن ، المصدر السابق ،ص٦٨

(٢) محمود عبد الفتاح عنان؛المصدر السابق،ص٢٨٧

(٣) تيرس عوديشو؛ دليل الاعداد النفسي في رياضة المستويات العليا،(ب،م،١٩٩٨) ،ص٤١٤

(٤) رمضان ياسين؛المصدر السابق ،ص٩٤

قد تؤدي دورا في رفع مستوى كفاءته نفسيا^(١) كما يظهر لنا ايضا بان هناك فروق معنوية بين ناديي سنحاريب وكارة ولصالح كارة فقد اظهرت بيانات هذا الفريق ارتفاع الاستثارة للاعبات على الرغم من ان لاعبات هذا الفريق يمتلكن امكانيات مهارية جيدة لان جميع لاعبات هذا الفريق هن من اللاعبات الشابات اذ ان العمر التدريبي لهن قليل مقارنة بلاعبات سنحاريب وترى الباحثة ان ذلك يعود الى ضعف الاعداد النفسي لهن اذ ان (الاعداد البدني لا يؤدي ثماره في حالة اشراك اللاعب وهو غير قادر على اظهار احسن ما عنده كنتيجة للاستثارة الانفعالية العالية)^(٢).

اما الجدول (٦) والذي يبين تحليل التباين لمعامل فاعلية الاداء المهاري للاعبات الاندية عينة البحث فهو يشير الى انه لا توجد فروق معنوية بين لاعبات فرق العينة في هذا المتغير وترى الباحثة ان ذلك يعود الى ان لاعبات الفرق الثلاثة هن لاعبات متقاربات في المستوى المهاري والفرق هو في عامل الخبرة الميدانية الا ان الفروق تبقى موجودة بين الفرق ظاهريا ولكنها لم تتحقق احصائيا .

اما الجدول (٧) والذي يبين نتائج علاقات الارتباط بين الاستثارة الانفعالية وفاعلية الاداء المهاري للاعبات فرق اندية البحث ظهرت علاقة ارتباط عالية جدا وسلبية بالنسبة لنادي سنحاريب والتي بلغت (-٠,٩٧) وهذه النتيجة طبيعية بالنسبة للعلاقة بين هذين المتغيرين اللذين يسير احدهما في عكس اتجاه الاخر، كما ان الزيادة في فاعلية الاداء المهاري لهذا النادي بشكل اكبر من الفريقين الاخرين تعود الى انخفاض الاستثارة للاعبات هذا الفريق والتي بلغت (٩٨,٥) والتي كانت قريبة الى حد ما من الوسط وهذا ما يدعم نظرية حرف (U) المقلوب والتي تشير الى ان العلاقة عكسية مقلوبة بين الاداء والاستثارة (فالزيادة في الاستثارة الانفعالية ينتج عنها زيادة في الاداء ولكن لمستوى معين لان تجاوز ذلك يؤدي الى التدهور في مستوى الاداء)^(٣)، فعند وصول مستوى الاستثارة الى درجة قريبة من الوسط سوف يكون الرياضي قادرا على تقديم افضل ما عنده حيث (تؤكد الدراسات التي اجريت على لاعبي كرة السلة ان اللاعبين الذين حققوا مستوى ممتاز سجلوا معدلا معتدلا في الطاقة النفسية)^(٤)

اما نادي سيروان فقد كانت درجة علاقة الارتباط له معنوية عكسية ايضا ولكنها اقل من من علاقة الارتباط لنادي سنحاريب فقد بلغت (-٠,٨٤) وهذا يعود الى الارتفاع في مستوى الاستثارة الانفعالية

(١) محمد حسن مفتي؛ مفهوم الطب الرياضي، (الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية، ٢٠٠١) ص ٧٢

(٢) بيتر .ج.ل. تومسون؛ المدخل الى نظريات التدريب، (ترجمة) (مركز التنمية الاقليمي: القاهرة، ١٩٩٦) ص ١٤١

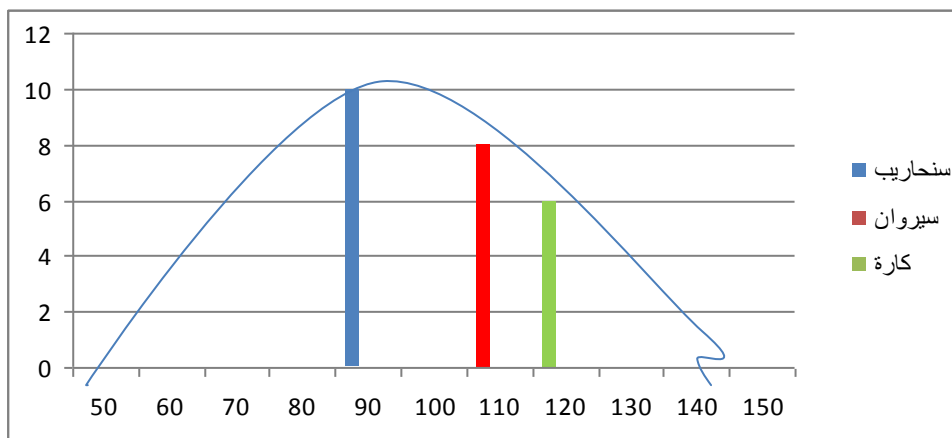
(٣) فاضل محسن الازيرجاوي؛ اسس علم النفس التربوي، (جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩١) ص ٦٢

(٤) اسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات، (القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٥) ص ٣٣

للاعبات هذا النادي الامر الذي اثر سلبا على فاعلية اداءهن المهاري اذ ان الاستثارة عندما يزداد مستواها عن منطقة الوسط او المنطقة (المثلى) فان ذلك يؤثر سلبا على قدرة اللاعب على الاداء بفاعلية عالية كما ان هذا الفريق امثر من نصف لاعباته هن من اللاعبات الجدد اللواتي تنقصهن القدرة على التعامل مع المثيرات الخارجية والداخلية لان (هناك العديد من العوامل التي تغير الطاقة النفسية خلال المباراة مثل التعب البدني والذهني وكيفية اداء اللاعب او اداء الخصم ورد فعل الجمهور وغيرها) (١).

اما بالنسبة لنادي كارة هذا الفريق الذي يضم لاعبات جميع حديثات العهد بلعبة كرة السلة لكنهن يمتلكن مهارات جيدة فقد حقق علاقة ارتباط بين الاستثارة وفاعلية الاداء المهاري بلغت (-٠,٥٢) وهي اقل علاقة ارتباط حققها نادي من اندية العينة والسبب يعود الى ارتفاع الاستثارة الانفعالية للاعبات هذا الفريق والتي بلغت (١١٤) وهي استثارة عالية وهذا النوع من الاستثارة يؤثر سلبا على الاداء المهاري نظرا للعلاقة العكسية بين هذين المتغيرين اذ ان (اداء المبتدئ للمهارات الرياضية يتاثر سلبا عند زيادة الطاقة النفسية) (٢).

وتظهر هذه العلاقة بشكل واضح من خلال الشكل (٣) الذي يوضح مستويات الاستثارة للاندية الثلاثة .



شكل (١)

يوضح مستويات الاستثارة الانفعالية للاندية الثلاثة (عينة البحث)

(١) مصطفى حسين وسمير عبد القادر؛ المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، (القاهرة:الدار العالمية

للنشر والتوزيع، ٢٠٠٤)، ص ٥١

(٢) اسامة كامل راتب، (علم نفس الرياضة)المصدر السابق، ص ١٣٤

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١. ظهرت النتائج حاجة اللاعبين الى الاهتمام والرعاية النفسية بسبب ارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية للاعبين كرة السلة عينة البحث
٢. تبين ان مستوى الاداء المهاري لاعبين كرة السلة لم يصل بعد الى المستوى المطلوب وذلك لانخفاض مستوى فاعلية الاداء المهاري للاعبين عينة البحث
٣. ظهر ان افضل فاعلية للاعبين المهاري كانت للمستوى المتوسط للاستثارة الانفعالية في حين كانت الفاعلية للمستوى الواطيء معدومة وقليلة جدا للمستوى العالي
٤. اظهرت النتائج ان هناك فروق معنوية بين لاعبين اندية البحث في الاستثارة الانفعالية وهذا يعود الى الفرق في عامل الخبرة بين لاعبين الاندية عينة البحث
٥. لم تظهر النتائج فروق معنوية بين لاعبين الاندية عينة البحث في معامل فاعلية الاداء المهاري
٦. اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاستثارة الانفعالية وفاعلية الاداء المهاري للاعبين الاندية عينة البحث

٢-٥ التوصيات

١. توصي الباحثة بضرورة اعتماد التدريب النفسي كجزء اساسي من المنهج التدريبي لمدرسي كرة السلة وبالاخص مايتعلق بالاستثارة الانفعالية ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين لان الاستثارة تختلف من لاعبة لآخرى .
٢. توصي الباحثة بضرورة العمل على تطوير المهارات الاساسية والقدرات الدفاعية وكذلك الجانب المعرفي بقانون كرة السلة للاعبين وبالشكل الذي يضمن ارتفاع مستوى فاعلية الاداء المهاري لهن .
٣. توصي الباحث بضرورة اختيار لاعبين كرة السلة ليس على اساس المستوى المهاري فقط وانما على اساس المستوى او الجانب النفسي لما له من اهمية ودور كبير في استفادة اللاعبين من المهارات التي يتدرين عليها .

٤. توصي الباحثة بدراسة بعض المتغيرات النفسية الاخرى التي لم يتم دراستها وربطها مع فاعلية الاداء المهاري او مع متغيرات نفسية اخرى .
٥. ضرورة ادخال مدربي كرة السلة في دورات تدريبية خاصة بعلم النفس الرياضي حتى يكون المدرب على علم بالحاجات النفسية ودورها في التأثير على مستوى وقدرة اللاعبين على الاداء المهاري المطلوب

المصادر العربية والاجنبية

- ◀ اسامة كامل راتب. الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بمستوى اداء السباحة ،مستخلصات بحوث المؤتمر العلمي الاول -دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة ،جامعة الرقازيق ،كلية التربية الرياضية للبنات،
- ◀ اسامة كامل راتب. الاعداد النفسي للناشئين ،القاهرة :دار الفكر العربي ،٢٠٠١
- ◀ اسامة كامل راتب.علم النفس الرياضي -المفاهيم -التطبيقات ،القاهرة:دار الفكر العربي، ١٩٩٥
- ◀ بيتر. ج.ل.تومسون :المدخل الى نظريات التدريب،(ترجمة)مركز التنمية الاقليمي :القاهرة، ١٩٩٦
- ◀ تيرس عوديشو: دليل الاعداد النفسي في رياضة المستويات العليا،م. ١٩٩٨
- ◀ رمضان ياسين .علم النفس الرياضي ،عمان :دار اسامة للنشر والتوزيع ،٢٠٠٨
- ◀ عصام محمد عبد الرضا .الامن النفسي وعلاقتة بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل،٢٠٠٢
- ◀ عظيمة عباس علي. بعض المتغيرات الوظيفية والنفسية وعلاقتها بفاعلية الاداء المهاري للاعبي كرة السلة،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،٢٠٠٣
- ◀ فاضل محسن الازيرجاوي :اسس علم النفس التربوي ،جامعة الموصل :دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩١
- ◀ مازن حسن جاسم .تقويم فاعلية الاداء المهاري للاعبي و فرق كرة السلة وعلاقتها بنتائج المباريات ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد، ٢٠٠١
- ◀ مجمع اللغة العربية .معجم علم النفس والتربية،ج١، القاهرة :الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ،١٩٨٤
- ◀ محمد حسن علاوي :علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ،القاهرة:دار الفكر العربي،٢٠٠٢

- ← محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠١
- ← محمد حسن مفتي. مفهوم الطب الرياضي، الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية، ٢٠٠١
- ← محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة: دار الكتاب للنشر، ١٩٩٨
- ← محمود عبد الفتاح عنان. سيكولوجية التربية البدنية والرياضة، ط١، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٥
- ← وجية محجوب. اصول البحث العلمي ومناهجة، عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠١
- ← وديع ياسين وحسن محمد. التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩
- gould and krane .v.the arousal athletic performance relationship human kinetics .1992.p120
- martens and others.motor performance under of personality and psychology .1970
- kremer.g.and scallg D :psychology in sport K .london .w.B.saunders company.1994.p8

الملاحق

ملحق (١)

قائمة سلوك المنافسة الرياضية

ت	العبارة	غالباً	احياناً	نادراً
١	ادائي اثناء التدريب افضل كثيرا من المنافسة	٣	٢	١
٢	بضايقتي ان يشاهد ادائي اشخاص مهمون	٣	٢	١
٣	اشعر بصعوبة النوم قبل المنافسة	٣	٢	١
٤	يقلقتي تفكير الاخرين في مستوى ادائي	٣	٢	١
٥	يصعب علي استعادة تركيز انتباهي اذا ارتكبت اخطاء اثناء المنافسة	٣	٢	١
٦	يتشتت انتباهي اثناء المنافسة	٣	٢	١
٧	اتبع نظاما معيناً عندما استعد للمنافسة	١	٢	٣

١	٢	٣	ارتكب المزيد من الاخطاء عندما تزداد المنافسة	٨
١	٢	٣	اشعر بالخوف الشديد عند اقتراب مواقف المنافسة	٩
١	٢	٣	اعاقب نفسي عندما ارتكب اخطاء بسيطة اثناء المنافسة	١٠
١	٢	٣	نقد المدرب او الزملاء لي يعوق مقدرتي على تركيز الانتباه في المباراة	١١
١	٢	٣	اعاني بعض الاضطرابات في المعدة اثناء التدريب وتزداد اثناء المنافسة	١٢
١	٢	٣	اشعر بالخوف من عدم اداء مافي استطاعتي في المنافسات المهمة	١٣
١	٢	٣	يهمني جدا الاداء باقصى طاقتي	١٤
٣	٢	١	ان لاعب متمكن في مواقف المنافسة الشديدة	١٥
٣	٢	١	استطيع اثناء الاحماء -وانتظار بداية المباراة -التركيز بشكل ايجابي في المنافسة القادمة	١٦
٣	٢	١	احتفظ في ذهني بخطة المباراة تفصيليا	١٧
١	٢	٣	اكون عصيبا ومهموما قبل المنافسات القادمة	١٨
١	٢	٣	افتقد السيطرة على افكاري قبل المنافسة	١٩
١	٢	٣	يسهل ارتباكي واثارتي قبل المنافسة	٢٠
٣	٢	١	احتاج بعض الوقت قبل المنافسة بغرض الاعداد الذهني	٢١
٣	٢	١	احقق افضل اداء عندما اعرف بالتحديد المطلوب اداءه ومتى يتم ذلك ومع من	٢٢
٣	٢	١	يتحسن ادائي كلما زادت صعوبة التحدي	٢٣
١	٢	٣	احقق افضل اداء عندما اكون عصيبا وقلقا	٢٤
٣	٢	١	احقق الفضل اداء عندما اكون مسترخيا وهادئا	٢٥
٣	٢	١	يمكنني التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالمنافسة قبل بدايتها	٢٦
٣	٢	١	عندما اكون مركزا تماما في المباراة الانتباه الى تعليمات ونداءت المدرب في خارج الملعب	٢٧
١	٢	٣	اجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على غير امخطط له	٢٨
٣	٢	١	استمتع بالمنافسة اكثر من التدريب	٢٩
٣	٢	١	احقق افضل داء عندما يشجعني مدربي وزملائي	٣٠
٣	٢	١	استطيع تذكر جميع الاشياء التي حدثت في المنافسة بعد انتهاءها	٣١

٣	٢	١	استطيع التصور الذهني للمنافسة(ارى اشعر)على النحو الذي احب ان يكون ادائي	٣٢
٣	٢	١	اضع اهدافا لادائي لكل تدريب	٣٣
٣	٢	١	اضع اهدافا لادائي لكل منافسة	٣٤
١	٢	٣	اشعر بعد انتهاء المنافسة انه كان في المكاني الاداء بشكل افضل	٣٥
١	٢	٣	احرص على اثاره منافسي كلما امكنتي ذلك	٣٦
١	٢	٣	اخشى اصابتي اثناء الاداء	٣٧
٣	٢	١	افكر بعد المنافسة في كيف كان ادائي وماذا استطيع ان افعل لتطويرة في الاداء التالي	٣٨
٣	٢	١	اذا تعرضت لقرار خاطيء من الحكم استطيع تركيز الانتباه مرة اخرى	٣٩
١	٢	٣	اشعر بالحاجة الى دخول الحمام مرات عديدة قبل المنافسة	٤٠
١	٢	٣	اشعر بالضعف والوهن قبل المباراة مباشرة	٤١
١	٢	٣	احاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لما يسبب لي ذلك من عصبية زائدة	٤٢
١	٢	٣	اشعر انني لا استطيع تذكر اي شيء قبل المنافسة مباشرة	٤٣
٣	٢	١	يكون ادائي باستمرار قريبا او في حدود قدراتي	٤٤
١	٢	٣	استمتع بالممارسة اكثر من المنافسة نظرا لانها اقل ضغطا للاداء	٤٥
٣	٢	١	اذا حدث ان تشتت انتباهي اثناء المنافسة فاني سرعان ما استطيع تركيز انتباهي مر اخرى	٤٦
١	٢	٣	تزداد عصبيتي كلما زاد عدد جمهور المشاهدين	٤٧
١	٢	٣	تزداد عصبيتي عن المعتاد اذا حضر احد الاشخاص المهمين لمشاهدة ادائي	٤٨
٣	٢	١	افكر كثيرا في كيفية ادائي والاداء الذي ارغب فيه عندما اكون بعيدا عن الممارسة وامنافسة	٤٩
٣	٢	١	استطيع ان ارى واشعر بوضوح اداء المهارات التي اريد تصورها ذهنيا	٥٠

ملحق (٢)

فريق العمل

ماجستير تربية رياضية جامعة صلاح الدين اكلية التربية الرياضية	-سؤدد فاضل
ماجستير تربية رياضية جامعة صلاح الدين اكلية التربية الرياضية	-اسو محمود
بكلوريوس تربية رياضية جامعة بغداد اكلية التربية الرياضية للبنات	-نبراس محمد