

قلق المنافسة الرياضية وعلاقته ببعض المتغيرات الفسلجية لدى لاعبي كرة السلة للفرق المشاركة في تربيته العراق للمدارس الإعدادية

قلق المنافسة الرياضية وعلاقته ببعض المتغيرات الفسلجية لدى لاعبي كرة السلة
للفرق المشاركة في تربيته العراق للمدارس الإعدادية
م.د حسن صالح مهدي العقابي (جامعة الكوفة - كلية التربية للبنات - قسم التربية الرياضية)

ملخص البحث

إن الظروف التي يمر بها اللاعب في قلق المنافسة الرياضية تؤثر في حالته النفسية وتحدث به حالات من القلق تسبب له تغيرات في بعض المتغيرات الفسلجية مثل النبض وضغط الدم ، حيث يستجيب الجسم استجابات عدة أهمها زيادة تنبيه الجهاز العصبي اللاإرادي وخاصة السمبثاوي وان محاولة الحصول على احدث المعلومات التي تسهم في تفعيل عملية التعلم تشكل هاجسكبيراً أمام الباحثين و لاسيما في المجال الرياضي ولا شك في إن لكل لعبة رياضية مجالاً واسعاً للدراسة والبحث فيها سواء كان ذلك علاجاً لمشكلاتها أو تطور مستوياتها ... ويؤدي القلق دوراً مهماً في التأثير على أداء اللاعبين شأنه شأن الصفات البدنية حيث يؤثر القلق على الممارسين للأنشطة الرياضية من اللاعبين أثناء المنافسات ومن هذه الدراسة نرى تأثير قلق المنافسة وعلاقته ببعض المتغيرات الفسلجية لدى لاعبي كرة السلة والتعرف على واقع أفراد العينة للمتغيرات المبحوثة وان قلق المنافسة الرياضية هو حالة تنافسية قد يكون تأثيره بمستوى الصفات البدنية في الألعاب الجماعية وقد يرتبط به ارتباطاً قوياً .

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

ان من اهم الخصائص العلمية في مجتمعنا الحالي هي مدى إمكانية مواكبة العلوم وتطورها بصورة سريعة لاسيما بعد انتهاء الألفية الأخيرة ومدى مساهمتها في تحويل المجتمعات في جميع مجالات الحياة ولاسيما علم النفس الرياضي الذي يهتم بالنشاط الرياضي في رفع قدرة الفرد وكفاءته الإبداعية والأخلاقية لإبراز الطاقات الكامنة، ان عملية الأداء الرياضي المميز في أي لعبة تعتمد على التفاعل المستمر بين مكونات عديدة تسهم في تحقيق الأداء الأفضل لكي يستطيع اللاعب ان يتوافق معها ويستثمرها لصالح الفريق ،حيث ان التنافس الرياضي لاسيما في المستويات المحلية يعمل على تحفيز عدد من العوامل النفسية والتي ترتبط بالعديد من المواقف الرياضية ارتباطاً مباشراً يؤثر بصورة خاصة على الأداء سلباً او ايجاباً" وقت المنافسة..

" والتقدم في المستوى الرياضي ما هو إلا عبارة عن تكييفات وظيفية وبيولوجية تحدث في الأجهزة الداخلية بالإضافة الى التكييفات النفسية وتبعاً لها تزداد قدرات الفرد الوظيفية والتي تتباين من فرد إلى آخر حسب

قلق المنافسة الرياضية وعلاقته ببعض المتغيرات الفسلجية لدى لاعبي كرة السلة

للفرق المشاركة في تربيته العراق للمدارس الإلحادية

طبيعة كل نشاط وزمن الممارسة وأسلوب الأداء فالأداء الرياضي الجيد هو نتاج كل " من القوى البدنية والعقلية " (١)

ان الظروف التي يمر بها اللاعب قبل وأثناء المنافسة الرياضية تؤثر في حالته النفسية وتحدث له حالة من القلق تسبب له تغيرات في بعض المتغيرات الفسلجية مثل النبض وضغط الدم والتنفس "حيث يستجيب الجسم للقلق استجابات عدة أهمها زيادة تنبه الجهاز العصبي وخاصة السمبثاوي منه ، فتصبح العضلات متوترة وسرعة في التنفس وتزداد ضربات القلب حيث تظهر أعراض متعددة للقلق منها التوتر وعدم الاستقرار وكثرة التعرق وارتفاع ضغط الدم وضعف التركيز" (٢) ، وهذا يثبت أهمية دور النواحي النفسية والفسلجية في إيجاد القدر الكافي من عملية التكيف قبل المنافسة الرياضية وحتى أثنائها كي يتكون شعور جيد لدى اللاعب من خلال الهدوء وعدم الاضطراب لتحسين الأداء حيث تشير البحوث والدراسات الى ان هناك علاقة وطيدة بين الحالة النفسية التي يمر بها اللاعب وبين بعض المتغيرات الفسلجية.

ومن هنا تأتي أهمية دراسة القلق لدى لاعبي كرة السلة لما تتطلبه هذه اللعبة من إمكانياتو لاسيما إعطاء صورة واضحة للمدربين والعاملين في هذا المجال عن العلاقة بين القلق وبعض المتغيرات الوظيفية من اجل وضع دراسات علمية سليمة لخفض حالة القلق قبل المنافسة الرياضية مما ينعكس إيجابا على الأداء الرياضي.

١-٢ مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث المستمرة في دراسة السلوك وخاصة في المنافسات الرياضية لوحظ مدى أهمية القلق لكونه من الحالات الموجودة داخل النفس البشرية ولكنها تختلف من فرد الى آخر وبحسب نوعيتها والظروف التي تنشأ فيها إذ ان القلق كحالة تنافسية قد يكون تأثيره بمستوى تأثير الصفات البدنية في الألعاب الجماعية ويكون مرتبطا به ارتباطا قويا ، وان الحالة النفسية التي يمر بها اللاعب أثناء المنافسة الرياضية تترك أثارا نفسية وفسلجية وبالتالي تنعكس على أدائه إذ ان الكثير من المدربين لا يعيرون الأهمية لمدى تأثير القلق على نتائج اللاعبين أثناء المباريات وبالتالي يؤثر على الناحية الفسلجية مما ينعكس على الاداء ويزيد من اضطراب اللاعب .

لذا ارتأى الباحث إجراء دراسة لبيان أهمية ودور القلق قبل المباراة في معدل النبض والضغط الانقباضي والضغط الانبساطي.

(١) أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١، ص ١٣.

(٢) محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط٣، مركز الكتاب للنشر، مصر، ٢٠٠٤، ص ٣٨٠.

٣-١ هدف البحث :

التعرف على العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية وبعض المتغيرات الفسلجية .

٤-١ فرضية البحث:

هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية معنوية بين قلق المنافسة الرياضية وبعض المتغيرات الفسلجية .

٥-١ مجالات البحث :

- المجال البشري : الفرق المشاركة في بطولة كرة السلة لتربيته العراق وهي (تربية محافظة النجف ، تربية محافظة بغداد ، تربية محافظة بابل ، تربية محافظة كربلاء).
- المجال الزمني : للمدة من ١٢ / ٩ / ٢٠١٢ ولغاية ٢٠ / ٢ / ٢٠١٣
- المجال المكاني : قاعة الحكيم الرياضية المغلقة في محافظة النجف الاشرف .

٢-الدراسات النظرية والمثابفة :

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ القلق:

القلق عبارة عن حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف او توقع الخطر ، والقلق من هذا المفهوم هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ، ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي الى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية او فكرية كامنة تنبعث من داخله للدفاع عن ذاته المهددة او المتوقعة للخطر . ولقد عرفه محمد حسن علاوي بأنه " انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وخبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله"(١) ، ويحدث القلق عادة في المجال الرياضي عندما يشعر الرياضي بالخوف والضعف او عدم الأمان وعدم القدرة عندما يواجه بأعمال ومسؤوليات يشعر بأنها تفوق قدراته او استطاعته او في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في اداء المطلوب منه انجازه"(٢) .

١-١-٢-٢ مصادر القلق:(٣)

- ١- الخوف من الفشل: ويتمثل هذا الخوف من اداء ضعيف أثناء التنافس ، او الخوف من خسارة المباراة ، او الخوف من مستوى الاداء بالنسبة للمنافس.

(١) محمد حسن علاوي :مصدر سبق ذكره ،ص٣٧٩ .
(٢) خالدة إبراهيم : الحد او التقليل من تأثير عامل القلق على انجاز لاعب المستويات العليا في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية،١٩٨٤،ص٣٨.
(٣) احمد أمين فوزي: ميادئ علم النفس الرياضي المفاهيم – التطبيقات ، ط٢، دار الفكر العربي ،٢٠٠٦،ص٢٨٤.

٢- الخوف من عدم القدرة : ويتمثل في شعور الرياضي بنقص استعداداته لمواجهة الموقف التنافسي، سواء كان هذا النقص ناتجا عن أسباب شخصية تتمثل في تهاونه في التدريب او عدم انتظامه فيه .

٣- فقد السيطرة على الموقف: ويظهر لدى الرياضي عندما يفقد الإحساس بالسيطرة على الموقف التنافسي الرياضي الذي يتعامل معه .

٤- التفسير الخاطئ للقلق الطبيعي : عندما يفسر الرياضي القلق الطبيعي الذي ينتابه تفسيراً خاطئاً على انه حالة سلبية ،فأن ذلك يقوده الى مزيد من القلق الذي كثيراً ما يؤدي الى عدم القدرة على مواجهة الموقف التنافسي المهدد له.

٢-١-١-٢: أنواع القلق في التنافس الرياضي:

أولاً: القلق الموضوعي والقلق العصابي:

القلق الموضوعي: هو ذلك النوع من الخوف او توقع الفشل او الخطر من عواقب تستدعي ذلك وتسببه لمعظم الناس ، مثل خوف الرياضيين من كثير من المواقف التنافسية او توقعهم الهزيمة من بعض الخصوم او خوفهم من أسلوب او طريقة تدريبهم او من اداء زملائهم وغير ذلك من أسباب القلق في الرياضة.

القلق العصابي : هو ذلك الخوف او توقع الخطر الذي لا يعرف الشخص أسبابه الحقيقية فالمخاوف هنا غامضة وغير مفهومة للشخص الذي يتصف بالقلق .

ثانياً: القلق سمة والقلق حالة :

القلق سمة : هي عملية " استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة كمهدد له والاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من القلق " ١ ، وهي صفة ثابتة نسبياً لدى الفرد تتمثل في استعداداته النفسي لإدراك مواقف غير خطيرة موضوعياً على أنها تهدده وهذه المواقف يتم الاستجابة لها بمستويات مختلفة من حالة القلق لا تتناسب شدتها مع حجم الخطر الموضوعي .

القلق حالة : هو تلك الحالة الانفعالية الذاتية التي يشعر فيها الفرد بالتوتر والاستثارة نتيجة للخوف او توقع الخطر من الموقف التنافسي الراهن الذي يكون عليه وهذه الحالة الانفعالية تتغير شدتها من موقف الى آخر تبعاً لحجم ونوع التهديد الذي يدركه الفرد من التنافس . وان حالة القلق تعني ان القلق يتوقف على حالة المواقف التي تواجه الرياضي فالمنافسة التي هي أكثر المواقف إثارة للقلق لدى الرياضي وتختلف حالات القلق فيه .

قلق المنافسة الرياضية وعلاقته ببعض المتغيرات الفسلجية لدى لاعبي كرة السلة للغرف المشاركة في تربية العراق للمدارس الإعدادية

- حالة قلق ما قبل المنافسة .
- حالة قلق بداية المنافسة .
- حالة قلق المنافسة .
- حالة قلق ما بعد المنافسة .

وكل حاله من هذه الحالات تثير القلق لدى الرياضي بدرجات مختلفة ونوع مختلف من شدة التوتر والاستثارة .

ثالثاً: القلق الميسر والقلق المعوق:

القلق الميسر: وهو الذي يتميز بالشدة المناسبة ومن ثم الاستثارة المناسبة التي تساعد على مواجهة التهديد الذي يتعرض له الرياضي حيث يستطيع من خلاله إصدار السلوك المناسب الذي يجعله يحقق أفضل النتائج .

القلق المعوق : هو ذلك النوع من القلق الذي يتميز بالشدة العالية في مواجهة الحجم الضئيل من التهديد الذي يتعرض له الفرد.

٢-١-٢: المتغيرات الفسلجية:

١-٢-١-٢ معدل نبض القلب :

وهو من المؤشرات المهمة جداً لتقويم العمل الرياضي وتعود أهميته الى سببين :

● كونه مؤشراً سهلاً للقياس .

● يعطي فكرة واضحة عن عمل القلب .

ان معدل ضربات القلب وانتظامها يعطينا مؤشراً مهماً عن الحالة الوظيفية للقلب ويرتبط هذا المؤشر بشكل مباشر في حجم ما يضخه القلب من الدم في الضربة الواحدة التي تتأثر بقوة العضلة القلبية وقابليتها على دفع الدم في أوعيته الدموية.

كما يعد معدل ضربات القلب خلال الراحة من اهم المؤشرات الضرورية في كفاية الجهاز الدوري، ومن خلال هذا المؤشر يمكن التوصل لمعرفة مستوى الجهاز الدوري الذي يمتلكه الرياضي. لقد أكدت جميع البحوث والدراسات على ان تباطؤ سرعة النبض هي إحدى المؤشرات التي تدل على تطور مستوى حالة التدريب عند الفرد الرياضي.

يتراوح معدل النبض الطبيعي لدى الانسان البالغ عند الراحة من ٧٠-٨٠ ضربة بالدقيقة بينما يكون النبض عند الطفل أكثر بكثير وذلك للنشاط الحركي العالي ، كما ان عمليات الهدم والبناء تكون كبيرة ويقل النبض عند الرجل عنه من المرأة وذلك لصغر حجم القلب عند المرأة "وعندما ينخفض النبض عن ٦٠ ضربة بالدقيقة تسمى البطء في نبضات القلب وإذا زاد النبض عن ٨٥ - ٩٠ نبضة بالدقيقة يسمى

الزيادة أو تسارع ضربات القلب وهناك حالات طبيعية يزداد فيها النبض كما يأتي (الجهد الفسيولوجي ، زيادة نشاط الغدة الدرقية ، في حالة القلق بالإضافة الى الحالات المرضية وارتفاع درجة الحرارة) (١). يعد معدل نبض القلب من أهم العوامل لتنظيم عملية الدفع القلبي في أثناء الحمل البدني ذي الشدة المنخفضة أو الشدة المرتفعة، فهو (عدد ضربات القلب في الدقيقة الواحدة) (٢). كما عرف بأنه (عدد المرات التي ينبض فيها البطين في الدقيقة الواحدة) (٣) وعرف أيضا بأنه (الشعور بالموجة الدموية المنتقلة اثر التقلص القلبي من القلب وحتى الشريان الذي يحبس فيه النبض من جراء ضخ القلب لكتلة من الدم خلال الشريان ويكون في الوقت نفسه الذي يتقلص به القلب، أي أن النبض مرافق لتقلص العضلة القلبية) (٤).

٢-١-٢-٢: الضغط الدموي :

هو " ذلك الضغط الحاصل داخل الأوعية الدموية والذي يمكن بواسطته المساعدة على إيصال الدم من القلب الى الأوعية والشعيرات الدموية والأنسجة " (٥) ، فعند انقباض البطين الأيسر يرتفع الضغط داخلها الى حده الأقصى لتصبح منطقة ذات ضغط عال ينتقل منها الى منطقة اقل ضغطا " وهي الشرايين المتميزة بمطاطيتها والتي تزيد من مقاومة سريان الدم لضمان ثبات سريان الدم لضمان سريان الدم في الشعيرات من خلال الشعيرات الدموية " (٦)، وبعدها ينتقل الدم الى الأوردة ومنه يصب مرة أخرى في الأذين الأيمن للقلب وتلك العملية تتم بسبب اختلاف الضغط في كل منطقة عن الاخرى .

"ينتج ضغط الدم من انقباض جدران البطين العضلية خلال ضخ الدم. ويقصد بضغط الدم من الناحية الطبية، الضغط داخل الشرايين الجهازية التي تشمل الشريان الأبهر وتفرعاته. أما من الناحية الوظيفية فيعني الضغط في تجاويف القلب الأربعة في أثناء الانقباض والانبساط وفي داخل الشرايين والأوردة والأوعية الدموية الشعرية" (٧).

وكذلك عرف الضغط الدموي بأنه (الضغط الجانبي على جدران الأوعية الدموية الناشئ عن مرور الدم فيها ومقاومة جدران الأوعية لمرور الدم. والضغط الدموي يتذبذب في الدورة القلبية بين ضغط

(١) عبد الله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، وزارة التعلم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ٢٠٠٤، ص ٢٠١.

(١) قاسم حسن حسين: الفسيولوجية مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠، ص ٨٩.

(٢) Cawton A. C. Rhythmic Ehcitation of the Heart, In Book Medical Physiology, W. B. Saunders, USA, 1986, p 165.

(٣) قيس إبراهيم الدوري، طارق عبد الملك؛ الفسلجة، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ب ت، ص ٥٧.

(٤) حمه نجم الجاف ، صفاء الدين طه محمد علي : الطب الرياضي والتدريب ، ط ٢، مطبعة جامعة صلاح الدين ، اربيل ، ٢٠٠١، ص ١٠٩.

(٥) محمد سعيد سعد الله: علم وظائف الأعضاء والجهد البدني ، ط ٣، جامعة الإسكندرية ، كلية الطب، ٢٠٠٠، ص ١٢٤.

(٦) يوسف محمد عرب و آخرون؛ فسيولوجيا الحيوان، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، بيت الحكمة، ١٩٨٩، ص ٥٠.

انقباض Systolic وضغط انبساط Diastolic والفرق بين الضغطين يدعى ضغط النبض Pulse (Pressure) (١).

"وفي الحقيقة فان ضغط الدم سواء كان طبيعيا أو عاليا فانه يتأرجح باستمرار في أثناء ساعات اليوم المختلفة، وان كانت هذه الارتفاعات والانخفاضات من ضغط الدم مؤقتة وليست لها دلالة مرضية، إلا أنها مهمة في قياس قدرات الشخص للاندفاعات النفسية والمجهودات الجسمية التي يتعرض لها طوال اليوم. وفي الرجل الرياضي فان قلبه وشرائينه مدربة باستمرار لان تتسع بدرجة كافية نسبيا لتحمل كمية كبيرة من الدم المتدفق إلى عضلاته وأنسجة جسمه وبذلك فان شرائينه وأوعيته تكون أكثر مرونة وأقل قابلية لتصلب الشرايين" (٢).

"إن التدريب الرياضي يؤدي إلى حدوث استجابات مختلفة تظهر عند قياس الضغط الدموي إذ يلاحظ ارتفاع الضغط الانقباضي في أثناء الحمل البدني وتظهر الزيادة مباشرة في بداية أداء الحمل البدني المتحرك مع عدم تغيير الضغط الانبساطي أو حدوث تغيرات بسيطة جدا بالمقارنة مع الضغط الانقباضي ويتأثر ارتفاع ضغط الدم في أثناء التدريب للمراحل المختلفة منها العمر، نوع التدريب البدني وكمية العضلات المشتركة في العمل العضلي" (٣).

ولهذا فان الضغط الدموي ما هو إلا الضغط الذي يتولد على جدران الأوعية الدموية نتيجة التدفق الدموي من القلب واليه وكذلك مقاومة جدران الأوعية الدموية لمرور الدم وهو من المؤشرات المهمة في التعرف على كفاءة الجهاز الدوري الدموي.

ويقسم الضغط الدموي على قسمين هما:

١- الضغط الدموي الانقباضي (Systolic Blood Pressure):

وهو الضغط الذي يتولد عن انقباض القلب ودفع الدم في الشرايين الكبيرة ويبلغ حوالي (١٢٠) ملم زئبق وهي القراءة الأولى عند انخفاض الزئبق في العمود (٤).

وهو الضغط الحاصل نتيجة انقباض البطين ودفع الدم الى داخل الاوعية الدموية وكذلك مقاومة جدار الاوعية الدموية (الشرايين) لمرور الدم فيها ويبلغ معدل الضغط الانقباضي بحدود (١٢٠-١٤٠) ملم زئبق وقد يكون اقل من ذلك عند الرياضيين.

(٧) عبد المجيد الشاعر و آخرون: أساسيات علم وظائف الأعضاء، عمان، دار المستقبل للنشر والتوزيع، ١٩٩٠، ص ١٤٥.
(١) محمد الراوي: موسوعة جسم الإنسان، الأردن- عمان، دار أسامة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، ٢٠٠٠، ص ٥٣.
(٢) قاسم حسن حسين: الموسوعة العالمية في التدريب الرياضي، دار الحكمة للطباعة، ١٩٩٨، ص ١٨٧.
(٣) رشدي فتوح عبد الفتاح: أساسيات عامة في علم الفسيولوجيا، ط ١، الكويت، ذات السلاسل للطباعة والنشر، ١٩٨٩، ص ٢٩٨.

٢- الضغط الدموي الانبساطي (Diastolic Blood Pressure):

وهو الضغط الذي ينتج نتيجة لانقباض البطينين ومرور الدم من الأذين إلى البطين فضلا من عودة جزء من الدم في الشريان الأبهر والبطين الأيسر وارتطامه بالصمام، ويعادل من (٧٠ - ٨٥) ملم زئبق وهو أيضا القراءة الثانية بعد انخفاض الزئبق في العمود (١).

"وهو الضغط الحاصل نتيجة انقباض العضلة القلبية في الدورة القلبية وتقلص الشرايين المحيطة ، وهو يعبر عن الضغط الفعلي داخل القلب والاعوية الدموية ويقدر معدل الضغط الانبساطي بحدود

(٧٠-٨٠) ملم/ زئبق" (٢).

٢-٢ الدراسات السابقة

دراسة لازم محمد عباس (٣).

عنوان الدراسة: أثر بعض المؤشرات الوظيفية بفاعلية الأداء لدى لاعبي كرة السلة .

الأهداف: هدف البحث الى:

١- التعرف على الفروق بين المجموعات للمؤشرات الوظيفية وفاعلية الأداء لعينة البحث .

٢- التعرف على الفروق في فاعلية الاداء لكل شوط من أشواط المباراة لعينة البحث .

٣- التعرف على العلاقة بين بعض المؤشرات الوظيفية وفاعلية الاداء لعينة البحث .

العينة:

فقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي بعض أندية الدوري الممتاز العراقي بكرة السلة والبالغ عددهم ١٦ نادياً حيث تم اختيار خمسة أندية فقط وشكلوا نسبة ٣١.٢٥ % وقد تم اختيار اللاعبين الخمسة الأساسيين والذين يمثلون أندية للموسم ٢٠٠٤-٢٠٠٥ إقبال عدد أفراد عينة البحث ٢٥ لاعباً من أصل ١٩٢ لاعباً إذ شكل هذا العدد ما نسبته ١٣.٠٢ % من المجتمع الأصلي للبحث ويمثلون أندية (الحلة ، الشرطة ، التضامن ، الرافدين ، الاتحاد).

النتائج: توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

١ - هنالك تباين في المؤشرات الوظيفية قيد الدراسة لفرق عينة البحث حيث ظهرت أفضل الأندية في المؤشرات الوظيفية هي الحلة ومن ثم الشرطة والتضامن .

٢- هنالك تباين في فاعلية الاداء لفرق عينة البحث إذ ظهر أفضل الأندية هو نادي الحلة بفارق عن بقية الأندية الاخرى .

١ عبد الله حسين اللامي: مصدر سبق ذكره ، ص ٢٠٤.

٢ محمد محمود احمد: نتائج علمية وعملية في تأثير الضغط الدموي على الرياضيين ، عمان ، دار الفكر للطباعة ، ص ٢٤.

٣ لازم محمد عباس: أثر بعض المؤشرات الوظيفية بفاعلية الأداء لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦، ص ٤، ٥٠، ١١٦.

- ٣- لم تظهر أي فروق بين أشواط المباراة الأربعة بفاعلية الاداء لدى أفراد العينة .
- ٤- هنالك علاقة ارتباط معنوية بين القدرة اللاهوائية الطويلة ومعدل ضربات القلب وضغط النبض مع فاعلية الاداء لفرق عينة البحث .
- ٥- لم تظهر علاقة ارتباط معنوية بين القدرة اللاهوائية القصيرة (الفوسفاجينية) والقدرة الهوائية مع فاعلية الاداء لفرق عينة البحث .
- ٦- ان فاعلية الاداء لبعض الأندية الممتازة كانت متدنية لتغلب الاداء السلبي على الاداء الايجابي أثناء المباريات مما انعكس سلبا على فاعلية الفريق بصورة عامة .

٢-٢-١ مناقشة الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الباحث لهذه الدراسة تمكن من استخلاص الملاحظات الآتية:-

اولاً / الأهداف: تباينت الأهداف في الدراسة السابقة فقد هدفت الى التعرف على أثر بعض المؤشرات الوظيفية بفاعلية الأداء لدى لاعبي كرة السلة أما هذه الدراسة فقد بينت العلاقة بين القلق وبعض المتغيرات الفسلجية لدى لاعبي كرة السلة.

ثانياً / العينة : أما بالنسبة للعينة فقد تباينت في الدراسة السابقة من حيث نوع العينة وحجمها فقد تمثلت بلاعبي بعض أندية الدوري الممتاز العراقي بكرة السلة والبالغ عددهم ١٦ نادياً ، أما هذه الدراسة فقد كانت العينة من ضمن الفرق المشاركة بتربية العراق للمدارس الإعدادية.

ثالثاً / النتائج: نتائج الدراسة السابقة بينت تبايناً في المؤشرات الوظيفية قيد الدراسة لفرق عينة البحث حيث ظهرت أفضل الأندية في المؤشرات الوظيفية هي الحلة ومن ثم الشرطة والتضامن ، أما هذه الدراسة فقد بينت انه كلما ازداد القلق ازداد مستوى النبض والضغط الانقباضي والضغط الانبساطي.

رابعا / الوسائل الإحصائية: تم معالجة البيانات في الدراسة المشار إليها من خلال وسائل إحصائية متعددة وبما يتلاءم وأهداف تلك الدراسة وقد تمثلت هذه الوسائل بالوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية ومعامل الالتواء وتحليل التباين (F) ، أقل فرق معنوي (L.S.D) ، تحليل التباين (كا^٢) (للعينات المتناظرة لفريد مان ، أما دراسة الباحث فقد تناولت الوسائل الإحصائية التالية وهي الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون).

٣ منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الملائم الذي يختاره الباحث لغرض التوصل الى النتائج لذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي لأنه يدرس الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة الموقف او الظاهرة.

٣-٢ مجتمع وعينة البحث:

"ان الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها" (١)، حيث اشتمل مجتمع البحث على (٤) فرق المشاركة في بطولة تربيته العراق وهي (تربية محافظة النجف ، تربية محافظة بغداد ، تربية محافظة بابل ، تربية محافظة كربلاء) وتم اخذ عينة البحث (٤٠) لاعبا بواقع (١٠) لاعبين من كل منتخب للموسم (٢٠١٢_٢٠١٣) وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

٣-٣ الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

أولاً: الادوات المستخدمة في البحث:

١- المصادر والمراجع العلمية.

٢- استمارة استبيان لقياس قلق المنافسة.

٣- استمارة تفريغ المعلومات.

ثانياً: الأجهزة المستخدمة في البحث:

١- جهاز (RESSMAX) لقياس النبض والضغط العالي والواطي ، ألماني الصنع.

٢- حاسبة الكترونية صغيرة.

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ الاختبارات النفسية:

*قياس قلق المنافسة للاعبين :إعداد محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان حيث يتكون المقياس من (٢٠) عبارة يجيب عليها الرياضي قبل المباراة بوقت قصير وهو (٢٠) دقيقة وفي ضوء مقياس متدرج من ١ الى ٤ وهي كما يلي (أبداء، بدرجة قليلة، بدرجة متوسطة، بدرجة كبيرة)، ويتراوح مدى الدرجات من (٢٠_٨٠) درجة وارتفاع الدرجة على المقياس يعكس درجة قلق عالية (٢).

٣-٤-٢ الاختبارات الفسلجية:

*قياس النبض: قياس بعدد ضربات القلب في الدقيقة الواحدة.

*قياس الضغط الدموي: يقاس الضغط بواسطة جهاز قياس الضغط وقد استعان الباحث بجهاز (RESSMAX) لقياس النبض والضغط الانقباضي والانقباضي.

^١ ذوقان عبيدان وآخرون: البحث العلمي ومفهومه وأدواته وأساليبه، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٨، ص ١٨٧.
^٢ نزار الطالب، كمال لويس: علم النفس الرياضي، ط٢، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٠، ص ٨٥.

قلق المنافسة الرياضية وعلاقته ببعض المتغيرات الفسلجية لدى لاعبي كرة السلة للفرق المشاركة في تربيته العراق للمدارس الإعدادية

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم ٢٠١٢/١٠/١٣ على (٨) لاعبين من عينة البحث في قاعة الحكيم في النجف الاشراف للتعرف على اهم الأمور التالية :

- ١- التعرف على زمن الاختبار.
- ٢- تلافي المشاكل والأخطاء .
- ٣- التعرف على الأسس العلمية للاختبار.

٣-٦ الأسس العلمية للاختبار:

تم إيجاد المعاملات العلمية للاختبار وكما يلي :

- الصدق : تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين للتأكد من صلاحية تطبيقه على أفراد عينة البحث وقد إشارت آرائهم على صلاحية استخدام المقياس .
- الثبات :تم إيجاد الثبات عن طريق تطبيق المقياس ومن ثم إعادة تطبيقه وذلك على عينة التجربة الاستطلاعية وبعد أسبوع واحد تقريبا ، وتحت الظروف نفسها ،وبلغ معامل الارتباط لمقياس قلق المنافسة (٠,٨٨) مما يدل على ان المقياس على درجة عالية من الثبات .

٣-٧ التجربة الرئيسية:

قام الباحث بتوزيع استمارة قياس قلق المنافسة قبل المباراة ب(٢٠) دقيقة على اللاعبين قبل اداء عملية الإحماء ، وفي الوقت نفسه قام الباحث بقياس النبض والضغط الدموي عن طريق ربط جهاز قياس النبض والضغط على رسغ اليد اليسرى للاعبي كرة السلة وتم ذلك بتاريخ ٢٠١٢/١٢/٢٦ يوم الأربعاء.

٣-٨ الوسائل الإحصائية :

استعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل نتائج قلق المنافسة وبعض المتغيرات الفسلجية:

بعد تفريغ البيانات من استمارة قلق المنافسة وبعض المتغيرات الفسلجية واعتمادا على المعادلات الموجودة في كل اختبار، ومن ثم معالجة هذه البيانات إحصائيا، أسفرت نتائج الدراسة عن النتائج الخاصة بالبحث وحسب الجدول الآتي:

قلق المنافسة الرياضية وعلاقته ببعض المتغيرات الفسلجية لدى لاعبي كرة السلة

للفرق المشاركة في تربيّات العراق للمدارس الإعدادية

جدول (١)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث (قلق المنافسة ، النبض ، الضغط الانقباضي، الضغط الانبساطي) لدى أفراد العينة.

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	قلق المنافسة	٦٢	٥.٥٢
٢	النبض	٩٤	٩.٦٢
٣	الضغط الانقباضي	١٥٠.٥٢	٢.٠٦
٤	الضغط الانبساطي	٨٠.٣٤	١.١٢

يبين الجدول رقم (١) النتائج الخاصة بمتغيرات البحث والتعرف عليها لدى عينة البحث للاعبين كرة السلة حيث كان المتوسط الحسابي لقلق المنافسة (٦٢) وبانحراف معياري (٥.٥٢) ، وكان المتوسط الحسابي للنبض (٩٤) وبانحراف معياري (٩.٦٢) ، وكان المتوسط الحسابي للضغط الانقباضي (١٥٠.٥٢) وبانحراف معياري (٢.٠٦) ، وكان المتوسط الحسابي للضغط الانبساطي (٨٠.٣٤) وبانحراف معياري (١.١٢).

٤-٢ عرض وتحليل نتائج العلاقة بين قلق المنافسة وبعض المتغيرات الفسلجية (النبض، الضغط الانقباضي، الضغط الانبساطي):

جدول (٢)

يوضح العلاقة بين قلق المنافسة والنبض والضغط الانقباضي والضغط الانبساطي

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة	قيمة الارتباط المحسوبة	قيمة الارتباط الجدولية	دلالة الارتباط
١	قلق المنافسة والنبض	٠.٨٦	٠.٤٤	معنوي
٢	قلق المنافسة والضغط الانقباضي	٠.٨٣		معنوي
٣	قلق المنافسة والضغط الانبساطي	٠.٦٨		معنوي

يبين الجدول رقم (٢) النتائج الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث قلق المنافسة والنبض حيث ظهرت قيمة الارتباط (٠.٨٦) وهي اكبر من الجدولية البالغة (٠.٤٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٨) مما يوفي بقوة هذه العلاقة.

وكذلك يبين الجدول (٢) النتائج الإحصائية بقلق المنافسة والضغط الانقباضي حيث ظهرت قيمة الارتباط (٠.٨٣) وهي اكبر من الجدولية البالغة (٠.٤٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٨) مما يوحي بقوة هذه العلاقة.

وكذلك يبين الجدول (٢) النتائج الإحصائية بقلق المنافسة والضغط الانبساطي حيث ظهرت قيمة الارتباط (٠.٦٨) وهي اكبر من الجدولية البالغة (٠.٤٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٨) مما يوحي بقوة هذه العلاقة.

٣-٤ مناقشة نتائج العلاقة بين قلق المنافسة والمتغيرات الفسلجية (النبض، الضغط الانقباضي، الضغط الانبساطي)

من خلال عرض وتحليل نتائج العلاقة يمكن مناقشة نتائج هذه العلاقة بطريقة علمية دقيقة من اجل وضع تفسيرات لها.

ان مؤشر ارتفاع معدل النبض لقلب الرياضي ذو المستوى المحلي قبل المباراة بمدة قصيرة هو دليل على ارتفاع مستوى حالة القلق لديهم وان الارتفاع اسهم بدرجة كبيرة في التأثير بالجهاز العصبي اللاإرادي وهو المسؤول عن رفع معدل ضربات القلب بالدقيقة ، وهذا طبيعي لدى اكثر الرياضيين ذوي الخبرة القليلة ولكن النتائج في هذا البحث بينت ارتفاع معدل النبض بدرجة تؤثر سلبيا على العمل الوظيفي لجهاز القلب والدورة الدموية.

"صحيح ان المدربين يحتاجون الى رفع معدل ضربات القلب أثناء المباراة للرياضيين من اجل تجهيز العضلات العاملة بالمواد الغذائية وكذلك التعامل مع كثرة الفضلات الناتجة من الاحتراق (التمثيل الغذائي) ، لان القلب ودورته الدموية تعمل بجهد مضاعف لعدة مرات أثناء الاداء من اجل توصيل الغذاء الى العضلات العاملة وسحب الفضلات منها الى الخارج"^(١).

ان وصول معدل النبض الى المستويات يؤثر سلبيا على العمل الوظيفي مما يؤدي الى إرهاق الأجهزة بمدة والمطلوب استرخاء وراحة لهذه الأجهزة وتخزيناً للطاقة (أي المحافظة على مخازن الطاقة) وان هذه الارتفاعات ناتجة من عوامل نفسية نتيجة القلق للرياضي من خلال أمور عدة الجمهور او المدرب وخبرة اللاعبين وقلة احتكاكهم الرياضي المستمر ، وهذا سوف يؤدي بالرياضي الى قلة التركيز والتشنج وعدم الاستقرار، أما فيما يخص ضغط الدم والذي يتميز بنوعين هما الضغط الانقباضي والضغط الانبساطي، ويشير الضغط الانقباضي إلى حد العمل الذي يقوم به القلب والقوة التي يعمل بها، فيما

(1) Exercise physiology : Theory and application to Fitness and performance / scott K ,power, Edward, T ,Howley 4 th ed, 2001, pp 164

يشير الضغط الانبساطي إلى الحمل المستمر الذي يجب أن يعمل القلب ضده (١) ، وهناك حالات تظهر فيها درجات من القلق قبل المباراة بالنسبة للاعبين ذوي الخبرة العالية تكون ايجابية مبنية على قلق اللاعبين على النتيجة أو إرضاء الآخرين أو المدرب وهذه حالة ايجابية لان نسبة القلق فيها على شكل مخطط يكون مستقيماً ، وبمعنى آخر يجب ان يكون هنالك نسبة من القلق لدى اللاعبين قبل المباراة ولكن بنسبة معقولة بارتفاع ضغط الدم الانقباضي والانبساطي (١٨٠-١٢٠) ملليمتر وهي في الوقت نفسه تسهم في تحفيز الجهاز العصبي من اجل التهيؤ للدخول في المباراة بينما النتائج التي حققها البحث أظهرت ارتفاعاً في معدل الضغط الانقباضي والانبساطي وهذا يرجع من وجهة نظر الباحث الى مستوى أعمار العينة ان عينة البحث هم من فئة الشباب وهم قليلوا الخبرة وقلة الاحتكاك من الأندية الرياضية. لذلك كانت هناك العديد من الأمور تلازم اللاعبين في تفكيرهم وهذه تنعكس على نسبة القلق لديهم إذ نلاحظ ازدياد هذه النسبة مما يؤثر سلباً على إمكانياتهم الوظيفية قبل المباراة وبالنتيجة يؤثر على اداء الرياضي لان القلق يؤثر على الجهاز العصبي المركزي مما يؤدي الى زيادة في السيالات العصبية، وكذلك الإفرازات الهرمونية وزيادة في ضربات القلب مما يؤدي الى زيادة في ضغط الدم كذلك داخل الاوعية الدموية وهذا ينعكس على زيادة وصول كميات الأوكسجين الى العضلات والأنسجة ومن ثم زيادة في التمثيل الغذائي وتسريعاً في الدورة الدموية وظهور الأعراض النفسية من ارتعاش الأطراف وضعف الانتباه وبالنتيجة زيادة في إرهاق اللاعب مما ينعكس على تحقيق المستوى الأفضل.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات:

- ١- يرتبط معدل النبض بمستوى قلق المنافسة فكلما ازداد قلق المنافسة يزداد معدل النبض.
- ٢- يرتبط مستوى الضغط الانقباضي بمستوى قلق المنافسة فكلما ازداد قلق المنافسة يزداد الضغط الانقباضي.
- ٣- يرتبط مستوى الضغط الانبساطي بمستوى قلق المنافسة فكلما ازداد قلق المنافسة يزداد الضغط الانبساطي.

^١ ريسان خريبط مجيد: التدريب الرياضي، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨، ص ٩٠.

يوصي الباحث بما يلي:

- ١- الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين جميعاً بصورة عامة و للناشئين خاصة.
- ٢- على المدربين والباحثين قياس المتغيرات الفسلجية إضافة للاختبارات النفسية لكونها تعطي وضوحاً عن حالة الرياضي قبل التمرين وقبل المنافسة الأخيرة.
- ٣- زيادة عدد الوحدات التدريبية وزيادة عدد ساعات التمرين في كل وحدة تدريبية لإعداد اللاعبين نفسياً وفسولوجياً .
- ٤- إجراء بحوث مشابهة لقياس متغيرات نفسية ولكلا الجنسين والفئات العمرية كافة.

المصادر العربية

- احمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم – التطبيقات ، ط٢، دار الفكر العربي ،٢٠٠٦.
- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية، القاهرة ،دار الفكر العربي، ٢٠٠١.
- حمه نجم الجاف ، صفاء الدين طه محمد علي : الطب الرياضي والتدريب ، ط٢، مطبعة جامعة صلاح الدين ، اربيل ، ٢٠٠١
- خالدة إبراهيم : الحد او التقليل من تأثير عامل القلق على انجاز لاعب المستويات العليا في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية، ١٩٨٤.
- ذوقان عبيدان واخرون: البحث العلمي ومفهومه وأدواته وأساليبه، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٨.
- رشدي فتوح عبد الفتاح: أساسيات عامة في علم الفسيولوجيا ، ط١، الكويت، ذات السلاسل للطباعة والنشر، ١٩٨٩.
- ريسان خريبط مجيد: التدريب الرياضي ، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨.
- عبد الله حسين اللامي :الأسس العلمية للتدريب الرياضي، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤.
- عبد المجيد الشاعر و آخرون: أساسيات علم وظائف الأعضاء، عمان، دار المستقبل للنشر والتوزيع، ١٩٩٠.
- قاسم حسن حسين: الفسيولوجية مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠.

قلق المنافسة الرياضية وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى لاعبي كرة السلة

للفرق المشاركة في تربية العراق للمدارس الإعدادية

- قاسم حسن حسين: الموسوعة العالمية في التدريب الرياضي، دار الحكمة للطباعة، ١٩٩٨.
- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي ، ط٣، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، ٢٠٠٤.
- قيس إبراهيم الدوري، طارق عبد الملك؛ الفلسفة، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ب.ت.
- لازم محمد عباس: أثر بعض المؤشرات الوظيفية بفاعلية الأداء لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير ،جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦.
- محمد الراوي: موسوعة جسم الإنسان، الأردن - عمان، دار أسامة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، ٢٠٠٠.
- محمد سعيد سعد الله: علم وظائف الأعضاء والجهد البدني ، ط٣، جامعة الإسكندرية ، كلية الطب، ٢٠٠٠.
- محمد محمود احمد: نتائج علمية وعملية في تأثير الضغط الدموي على الرياضيين ، عمان ، دار الفكر للطباعة.
- نزار الطالب، كمال لويس: علم النفس الرياضي ، ط٢، جامعة الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٠.
- يوسف محمد عرب و آخرون: فسيولوجيا الحيوان، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، بيت الحكمة، ١٩٨٩.

المصادر الأجنبية

- (١) Cawton A. C. Rhythmic Ehcitation of the Heart, In Book Medical Physiology, W. B. Saunders, USA, 1986, p 165.
- (2) Spielberger.C.DAnxiety asen Emotional Statp NY :mcgraw hill 1980;P84
- (3) Exercise physiology : Theory and application to Fitness and perfor mance / scott K ,power, Edward, T ,Howley 4 th ed, 2001, pp 164

**قلق المنافسة الرياضية وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى لاعبي كرة السلة
للفرق المشاركة في تربية العراق للمدارس الإعدادية**

الملاحق

ملحق رقم (١)

يوضح استمارة قلق المنافسة

ت	العبارة	أبداً	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
١	اشعر بهدوء				
٢	اشعر بالاهانة				
٣	أنا متوتر				
٤	اشعر بالخوف				
٥	اشعر بأنني في حالتي الطبيعية				
٦	اشعر بارتباك				
٧	اشعر بضيق من احتمال سوء حظي				
٨	اشعر باستقرار				
٩	اشعر بالقلق				
١٠	اشعر بلىّ مستريح				
١١	اشعر بثقة في نفسي				
١٢	اشعر بأنني عصبي				
١٣	أنا مضطرب				
١٤	اشعر بأن أعصابي مشدودة				
١٥	أحس باسترخاء				
١٦	اشعر براحة البال				
١٧	أنا منززع				
١٨	اشعر بتوتر زائد				
١٩	اشعر بالفرح				
٢٠	اشعر بسرور				

Abstract

Anxiety of Sport competition and its relation to some physiological changes for basketball players of the participating teams in the Iraqi Directorates of Education for Preparatory Schools

Anxiety of sport competition has an effect on the psychological state of athletes that leads to some physiological changes like pulse and blood pressure. Consequently, the body takes many responses like an increasing in arousing the unconscious nervous system. The attempt to get the latest information that may contribute to achieving leaning process form a big concern to researches, especially in sporting field. Every sport has a wide field of study and research, whether to find some answers to its question , or to raise it to a high level. Anxiety has an important effect on athletes' performance during the competition. This study shows that effect and its relation to some physiological changes for basketball players. It selects a group of athletes as a sample to study such effect. Additionally, it reflects that sport anxiety a state that may have an effect on some features of the body in team sports and may have a strong relation to them.