

علاقة القلق كحالة وكسمة بأداء الرمية الحرة للاعبين كرة السلة

من قبل

باسم سامي شهيد

ملخص البحث

هدف البحث الى دراسة العلاقة بين القلق كحالة وكسمة بأداء الرمية الحرة والتعرف على تلك العلاقة ومدى تأثيرها ، اما عينة البحث فكانت لاعبي كلية التربية الرياضية جامعة ذي قار وعددهم ثلاثة لاعباً وقد استخدم الباحث مقياس القلق الذي اعده محمد حسن علاوي وقد توصل الباحث الى عدة استنتاجات منها وجود علاقة ارتباط معنوية بين قلق السمة والرمية الحرة وظهور علاقة ارتباط غير معنوي بين قلق الحالة والرمية الحرة فقد اوصى الباحث بزيادة الوحدات التدريبية والجلسات النفسية لتجاوز تلك الحالة وحث المدربين على الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين للوصول الى الانجاز الرياضي

١-١ المقدمة واهمية البحث :-

يعتبر التقدم العلمي الكبير الذي يمتاز به عصرنا هذا اليوم واحد من اهم السمات التي لعبت دورا كبيرا في تغيير نمط حياة الكائن البشري ، حيث دخل التقدم العلمي في كافة مجالات الحياة من خلال تعدد الاختصاصات وظهور العديد من حقول العلوم الجديدة بالاضافة الى العلوم القديمة والتي ظهرت بوجه جديد خلال العقود الاخيرة ، حيث شمل التطور العلمي معظم مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي اذ ان التطور في هذا المجال جاء نتيجة للبحوث والدراسات المبنية على الاسس العلمية الدقيقة التي قام بها الباحثون والخبراء في ميدان التربية الرياضية فضلا عن ارتباط التربية الرياضية بالعلوم الاخرى كعلم النفس والفلسفة والبايوميكانيك والفيزياء والكيمياء ويعتبر المجال الرياضي واحد من اهم المجالات التي خضعت للبحث العلمي الدقيق .

ومن المعروف ان لعبة كرة السلة واحدة من اهم الفعاليات الرياضية التي تاخذ حيزا كبيرا في المجال الرياضي لمعظم بلدان العالم وتكاد تكون في ترتيب بعض البلدان في المركز الاول في الالعاب الرياضية والتي تعرض لها عدد من الباحثين والاختصاصيين كون هذه اللعبة تتطلب قدرات بدنية وذهنية ومهارية وتكنيكية عالية واعداد جيد للحالة النفسية لما تمتاز به من سرعة ودقة في الانجاز

فلعبة كرة السلة تحتاج الى اعداد بدني ونفسي وذهني لكي يتطور اداء اللاعبين اثناء اللعب لذلك نرى ان الباحثين قد عملوا جاهدين لغرض الوصول بالرياضي الى افضل حالة لتحقيق اعلى مستوى من حيث الاداء

ومن الانفعالات النفسية القلق ، ويعتبر القلق سلاح ذو حدين فقد يكون القلق ايجابيا وقد يكون سلبيا . ففي الحالة الاولى يلعب القلق دور المحفز الذي يجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويهيء نفسه بدنيا ونفسيا للتغلب

١-٣-٢ التعرف على العلاقة بين القلق كحالة
و كسمة وأداء الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة
١-٤-٤ يفترض الباحث وجود علاقة بين القلق
كحاله وكسمة للاعبين في اداء الرمية الحرة بكرة
السلة .

١-٥-٥ مجالات البحث :-

١-٥-١ المجال البشري :- فريق كلية التربية
الرياضية - جامعة ذي قار - بكرة السلة .

١-٥-٢ المجال الزمني : - الفترة من ٢٧ /
١١ / ٢٠٠٩ ولغاية ٢٥ / ١٢ / ٢٠٠٩ م .

١-٥-٣ المجال المكاني : - ملعب كلية التربية
الرياضية / جامعة ذي قار .

١-٦-٦ تحديد المصطلحات :-

١-٦-١ :- القلق :- هو خبرة وجدانية مكدة
unpleasant tension يمكن وصفها بانها
حالة من التوتر والاضطراب وعدم الاستقرار
والخوف وتوقع الخطر .^(٢)

١-٦-٢ :- قلق الحالة :- هو نوعا من التوتر
وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة
لضروف وقتية تثير الشعور بالقلق (قلق
الرياضي قبل المباراة) .^(٣)

١-٦-٣ قلق السمة :- وهو نوعاً من القلق
الذي يكون اكثر ديمومة من قلق الحالة ، اذ

^(٢) مصطفى حسين باهي وآخرون : الصحة النفسية
في المجال الرياضي ، مكتبة الانجلو المصرية ،
القاهرة ، ط ٢ ، ٢٠٠٢ ، ص ١٤٤

^(٣) اسامة كامل راتب : قلق المنافسة (ضغط
التدريب - احتراق الرياضي) ط ١ ، القاهرة ، دار
الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ١٠

عليه وفي الحالة الثانية يعمل القلق على اعاقه
الاداء من خلال تأثيره السلبي على نفسية
الرياضيين^(١)

ان اهمية البحث تكمن في ان الرمية الحرة تلعب
دورا مهما في نتائج المباريات من خلال رفع
رصيد الفريق من النقاط المسجلة اثناء
المحاولات الناجحة لهذه الرمية

ونظرا لمعاناة بعض اللاعبين من القلق الذي
يساورهم اثناء اداء تلك الرمية فقد ارتأى الباحث
دراسة العلاقة بين القلق والرمية الحرة لوضع
الحلول الكفيلة لتجاوز التأثير السلبي للقلق على
لاعبي كرة السلة اثناء اداء الرمية الحرة
١-٢ مشكلة البحث :-

لقد لمس الباحث من خلال مشاهدته للمباريات
المحلية ان بعض اللاعبين يخفقون احيانا في
تنفيذ الرمية الحرة بالرغم من المستوى الجيد
الذي يتمتعون فيه وهذا الاخفاق يعزى الى انه
هناك بعض الانفعالات النفسية ومنها القلق
الذي ينتاب اللاعب عند الاداء وسوف يؤثر
بطبيعة الحال على ادائه حيث ان تاثير القلق لا
ينحصر على الناحية النفسية فحسب بل يتعدى
ذلك الى النواحي الجسمية . لذا ارتأى الباحث
ان يتعرض لهذه المشكلة ودراستها
١-٣-١ اهداف البحث :-

١-٣-١ التعرف على القلق وأداء الرمية الحرة
لدى لاعبي كرة السلة .

^(١) نزار الطالب ، كامل لويس : علم النفس
الرياضي ، المكتبة الوطنية ، بغداد ، جامعة بغداد ،
كلية التربية الرياضية ، ط ٢ ، ٢٠٠٠ ، ص ٢١٠

يعد القلق من أكثر المشاعر الهدامة التي يتعرض اليها الرياضي والتي لها اثر مباشر في نتيجة المباراة او السباق وهو يعرف بشعور يتميز باحساس يتوقع الخطر ويؤدي الى الشدة والضغط النفسي الى اثاره الجهاز العصبي السمبثاوي . قد يكون القلق قريب الى الخوف في شدته وبذلك قد يقود الى الانفعال الزائد - الشجار ، او النقاش ، او الانسحاب البدني . وقد يكون القلق مزمن ، او عاما او عابرا . كما يعود الى الخشية المتوقعة من حالة انية غامضة او مبهمه .^(٤)

ونلاحظ بعض الاحيان وخلال وصول القلق الى المستوى العالي تبدا الاثار السلبية واضحة على سلوك اللاعب وعلى الاداء الرياضي ويفقده قدرته على التركيز وتكثر اخطائه ، ويتصف سلوكه بالعصبية الشديدة ، ويعمل اللاعب على الحركات القوية والسريعة التي تفتقر الى الاتقان كما انه يبذل طاقة عالية دون مبرر مما يؤدي الى تعبته في وقت مبكر من المنافسة .^(٥) والقلق هو رد فعل لخوف مرتقب يتدرج من الارتباك والاضطراب ليصل الى الرعب التام

يكون سمة من سمات شخصية الفرد ، بغض النظر عن الحالة التي يمر بها^(١)

١-٦-٤ الرمية الحرة :- هي فرصة تمنح للاعب لاحتراز نقطة واحدة ، دون مزاحمة من موقع خلف خط الرمية الحرة ومن داخل نصف الدائرة .^(٢)

٢- الإطار النظري والدراسات المشابهة :

١-٢ الإطار النظري :-

١-١-٢ القلق :- يتفق معظم الرياضيين على انهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى ادائهم ، وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق ، فان البعض الاخر يخفق في تحقيق ذلك ، ومن ثم يتاثر الاداء سلبيا وخاصة في اثناء المنافسة ولقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين وجاءت النتائج موضحة ان هناك اربعة مصادر اساسية تسبب حدوث القلق :-^(٣)

- الخوف من الفشل
- الخوف من عدم الكفاية
- فقدان السيطرة
- الاعراض الجسمية والفسولوجية

^(١) اسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره ، ص ١٠

^(٢) علي سموم الفرطوسي ، مؤيد سامي : القانون الدولي لكرة السلة (مترجم) ، مطبعة المهيم ، بغداد ، ٢٠٠٩، ص ٧٠

^(٣) اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة (والتطبيقات) كلية التربية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، دار الفكر العربي ط ٣ ، ٢٠٠٠ ، ص ١٨٩

^(٤) تيرس عوديشو انويا :- دليل الرياضي للاعداد النفسي ، عمان ، دار وائل ، ط ١ ، سنة ٢٠٠٢ ، ص ٣٢

^(٥) Berg ، A.H amended : definition Anxiety . Bentr med ، J . Psych . 1951. P73

الوطني والمتوسط فيمكن ان يوظفه المدرب او المدرس لخدمة لاعبيه وانجازهم الذي يتتبعه .^(٥)

ويعتبر (سولفيان) القلق حالة تنشأ نتيجة للتفاعل بين الفرد والمجتمع وقد أيد ذلك (ادلر) وفي راية يمكن التغلب على الشعور بالقلق اذا ما تم تدعيم الروابط الاجتماعية والانسانية التي تربط الفرد بالافراد الاخرين ، وبهذا يستطيع الفرد التغلب عليه عن طريق تحقيق درجة معينة من الانتماء للمجتمع وكذلك يوضح (شيلجر - وكاتل) ان القلق على انه سمة او حالة ، اما الاولى من سمات الشخصية المزاجية وتدل على استعداد سلوكي كامن للقلق وتكتسب منذ الطفولة ويضل قائما في فترات الحياة ، والثانية كحالة أي حالة انفعالية يشعر بها الفرد وتزول بزوال السبب أي يعتبر سلوكا مؤقتا .^(٦)

١-١-٢ مستويات القلق
٢-١-٢ انواع القلق :-

يرى شيلجر ان هناك نوعين من القلق هما^(٧)
١-١-٢-١ قلق الحالة :-

وهو ما يشير الى ما يشعر به اللاعبين في لحظة معينة حينما يتفاعل مع موقف رياضي

وهو مسبوق بشكل حقيقي من التهديد الذي يدركه الفرد سريعا ويستجيب له بشدة .^(١)

ويرى (ماي) " ان القلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد انها اساسية لوجوده " .^(٢)

والقلق هو حالة غير سارة من التوتر النفسي عادة ما يصاحبها اضطرابات جسمية بسبب توقع حدث او موقف مهدد .^(٣)

وان القلق حسب تعريف (احمد عكاشة) هو شعور عام غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية ، ياتي من نوبات تتكرر في نفس الفرد .^(٤)

وينظر الى القلق على انه من اهم الظواهر النفسية التي تؤثر على اداء الرياضيين وهذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد ، او بصورة سلبية تعوق الاداء ، كما انه من المعروف ان للقلق مستويات فالمستوى العالي له بالتأكيد تأثير سلبي ، اما القلق

(1) J wlins could ، Williaml ، kold .Ddiotiomary of the socialsiences edited :the fress 1965 ، p30

(٢) محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط٧ ، دار المعارف ، ١٩٩٢ ، ص٢٧٨

(٣) اسامة كامل راتب : الاعداد النفسية لتدريب الناشئين ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، سنة ١٩٩٧ ، ص ١٨١

(٤) احمد عريبي عودة : المدرب وعملية الاعداد النفسي ، بغداد ، المكتب الهندسي ، ٢٠٠٧ ، ج٣ ، ص١٣٢

(٥) اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص١٧٥

(٦) خالدة ابراهيم : الحد والتقليل من تأثير عامل القلق على انجاز لاعبي المستويات العليا في لعبة كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، (١٩٨٤) ، ص(٤١)

(٧) عبد الستار جبار الضمد :- علم النفس في الرياضة ، عمان ، دار الخليج للنشر والتوزيع ، ط١ ، ٢٠٠١

وقت كاف للتدريب عليه خلال الوحدات التدريبية . نظرا لاهمية هذا النوع من التهديد يجب التدريب عليه في كل وحدة تدريبية بمعدل خمسين تهديفة لكل لاعب وان يستخدمه المدرب كراحة ايجابية للاعبين بين التمارين الشاقة والصعبة .

من اجل ان ينجح اللاعب في تطوير مهارته في هذا النوع من التهديد عليه مراعاة النقاط التالية قبل الشروع بالتهديد :-

- الارتخاء
- التوازن :- اي اتخاذ الوضعية المناسبة لوقوف اللاعب
- اتخاذ وضعية التهديد
- التركيز على الهدف
- قوس طيران الكرة
- الثقة بالنفس :- تتطور عن طريق التمرين المستمر لهذا النوع من التهديد وبنفس ظروف المباراة لغرض تطوير مهارة التهديد وتطوير اللاعب من ناحية عدم الاكتراث من تاثير اللاعبين ، المتفرجين وظروف المباراة
- نظرا لاهمية الارتخاء بالنسبة للاعب المهدف قبل البدء بتنفيذ هذا النوع من التهديد النقاط التالية قد تساعد اللاعب كثيرا للتخلص من التوتر العصبي - العضلي والحصول على الارتخاء للنجاح في التهديد .

- الاستفادة من قاعدة ال(٥) ثواني للحصول على الاسترخاء قبل التهديد على اللاعب ان لايسرع في التهديد

معين فهو يمثل نوعا من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمة ووقتيية تثير الشعور بالقلق . لذا فاننا نتوقع ارتفاع درجة قلق الرياضي قبل المباراة مباشرة ، وارتفاع بدرجة قلق الطالب قبل الامتحان لذا فهو قلق وقتي ويزول بزوال السبب
٢-١-٢-٢ قلق السمة :-

وهو عدم شعور عام لدى الافراد خلال الاستجابة لمواقف الشدة النفسية وهو يختلف عن قلق الحالة بكونه اكثر ديمومة . بحيث انه يكون سمة من سمات الشخصية . ودرجة القلق العالية لدى الفرد تمثل سمة له بغض النظر عن الحالة التي يمر بها حيث ان هذا الفرد يتصف بدرجة قلق اعلى من زملائه سواء قبل المباراة او بعدها وقبل الامتحان او بعده وهكذا بالنسبة للفرد الذي يتصف بدرجة قلق منخفضة ، فهو يتصف بهذه الصفة او السمة بغض النظر من الظروف الوقتية التي يمر بها

٢-١-٢-٢ الرمية الحرة :- free throw ^(١)

المقصود بهذا النوع من التهديد ، هو الفرصة التي تعطى للمهاجم للتهديد بدون عرقلة المدافعين وهي في كثير من الاحيان تعني الريح والخسارة للفريق ، نظرا لاهمية هذا النوع من التهديد ولكن فرصة حدوثه اثناء المباراة بنسبة عالية جدا ، لذا وجب على المدربين اعطاء

(١) كمال عارف ظاهر ، رعد جابر باقر الرشيد ، المهارات الفنية بكرة السلة ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ ، ص ١٦٢-١٦٤

٢-٢ الدراسات المشابهة :- ٢-٢-١ دراسة عبد الله هزاع علي (٢) " علاقة القلق كحالة بانجاز الاركاض القصيرة ١٩٩٤ " تضمنت الدراسة المقدمة واهمية البحث وتطرق الباحث الى معرفة مستوى القلق كحالة تساعد المدرب على توجيه القلق وجعله عاملا مساعدا لتطوير الانجاز . وكانت مشكلة البحث متمثلة بوصف القلق كحالة من الانفعالات النفسية التي تؤثر في مستوى انجاز ابطال وبطلات العراق بركض المسافات القصيرة . اما الهدف من الدراسة كان التعرف على العلاقة بين القلق كحالة والانجاز الرياضي في فعاليات ركض المسافات القصيرة للرجال والنساء للمتقدمين في حالتي التدريب والمنافسة . وكانت عينة البحث متمثلة بابطال وبطلات العراق بركض المسافات القصيرة بالعاب القوى في حالتي التدريب والمنافسة . واما منهج البحث فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث . اما الاستنتاجات فهي ارتفاع مستوى القلق اثناء المنافسة مقارنة عما كانت خلال التدريب وذلك بسبب ضعف الاعداد النفسي لدى الرياضيين وقلة المنافسات والاختبارات النفسية في البرامج التدريبية . ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-	بل عليه الانتظار لفترة (٣-٤) ثواني ثم يشرع بالتهديف - على اللاعب التنفس بعمق مرة او مرتين لغرض الحصول على الاسترخاء . - قم بارتداد الكرة عدة مرات لاسترخاء العضلات المتوترة - اجعل الذراعين متدلية للأسفل لمدة ثانية او ثانيتين - سر ببطيء الى خط الرمية الحرة لكي تسيطر على التنفس والتركيز على ماذا يجب ان تفعل بعد استلام الكرة واتخاذ وضعية التهديف . - استخدم اي نوع من التهديف ، وهذا يعتمد على النوع الشائع والمستخدم اثناء اللعب والذي تدرب عليه اللاعب اثناء التمارين . وتعد الرمية الحرة من التهديفات المهمة في لعبة كرة السلة لما لها من اهمية كبيرة اثناء المباراة التي فرضها قانون اللعبة ، لذا يتوجب على اي فريق ان يكون مستعدا بشكل تام لاستغلال كل رمية حرة تتاح له .^(١)
--	---

(٢) عبد الله هزاع علي - علاقة القلق كحالة بانجاز الاركاض القصيرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ١٩٩٤

(١) عبد الحكيم محمد ، اسعد عبد العزيز - دليل التدريب في كرة السلة ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ ، ص ٣٢٩

١- استمارات لقياس قلق الحالة وقلق السمة

لدى الرياضيين .

٣-٢- الأدوات المستخدمة :-

١- كرات سلة قانونية عدد (٢) .

٢- هدف كرة سلة .

٣- كرسي عدد (٢) .

٤- ساعة الكترونية .

٥- صافرة .

٦- جهاز حاسوب (لابتوب نوع Hp) .

٧- حاسبة يدوية نوع (Casio) .

٨- فريق العمل المساعد .

جدول (١)

تجانس عينه البحث في (الطول ،الوزن

،العمر،اختبار الرمية الحرة)

المجموعات المتغيرات	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول (سم)	٥.٣٨	٥.٣٨	٣.١%
الوزن (كغم)	٧.٩٢	٧.٩٢	١١.٨%
العمر (سنة)	١.٢٧	١.٢٧	٦.١٩%
اختبار الرمية الحرة	٦.٦	٣.٤	٧.٣%

٣-١ منهج البحث :- استخدم الباحث المنهج

الوصفي بأسلوب المسح ، حيث ان الدراسات

المسحية (تهتم بالحاضر وتدرس الحالة بشكل

أعمق مع تزويد الباحث بالمعلومات التفصيلية

والتحليلية وتسمى دراسة الوضع الراهن)^(١)

٣-٢ عينة البحث :- إن " الأهداف التي يضعها

الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد

طبيعة العينة التي سيختارها "^(٢)

تعد العينة ضرورة من الضرورات المهمة في

البحث العلمي ولذلك قام الباحث باختبار العينة

بالطريقة العمدية وقد تكونت من لاعبي كلية

التربية الرياضية - جامعة ذي قار للعام الدراسي

٢٠٠٩ - ٢٠١٠ م وكان عدد العينة ١٣ لاعبا

من أصل (١٥) لاعبا بعد ان استبعد الباحث

لاعبين لأجل التجربة الاستطلاعية حيث بلغت

نسبة العينة (٨٦%) من مجموع المجتمع

الأصلي .

٣-٣ أدوات البحث ووسائل جمع البيانات :-

٣-٣-١ وسائل البحث :-

١- المراجع والمصادر العلمية .

٢- اختبارات مهارات التصويب بكرة السلة)

اختبار الرمية الحرة) .

١- استمارة تسجيل ، ملحق رقم (١)

^(١) وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه

، دار الحكمة للطباعة والنشر : بغداد، ١٩٩٣

، ص ٣٠٤

^(٢) ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث العلمي في

التربية الرياضية : مديرية دار الكتب للطباعة

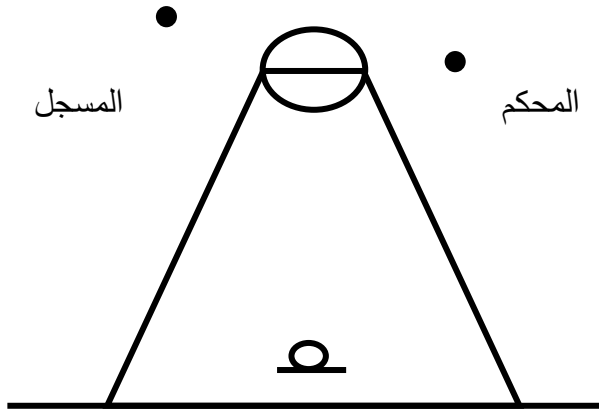
والنشر : الموصل، ١٩٨٧، ص ٤١

٣-٥-٢- الثبات :

الثبات يمثل الاتساق في درجات الاختبار ،
وإذا ما أعيد الاختبار على نفس العينة
وبنفس الظروف تكون النتائج متقاربة . وقد
استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة
الاختبار ، إذ تم الاختبار على عينة التجربة
الاستطلاعية بتاريخ ١٠/١٢/٢٠٠٩ ،
وعادتها بعد (٦) أيام ومن ثم استخراج
الثبات باستخدام معامل الارتباط البسيط
(بيرسون) وقد كان مقداره (٠،٨٥) .

٣-٤-٣ اختبار الرمية الحرة :- (٢)

الغرض من الاختبار :- قياس مهارة الرمية
الحرة وذلك من خلف خط الرمية الحرة
الادوات :- كرة سلة ، هدف كرة سلة .
مواصفات الاداء :- انظر الشكل رقم (١)



شكل (١)

اختبار الرمية الحرة

(٢) ريسان خريط :- موسوعة القياسات

والاختبارات في التربية البدنية والرياضية

ج١، دار الكتب والوثائق ، ١٩٨٩، ص٣٦٩

٣-٤-٤ الاختبارات والقياسات المستخدمة في

البحث : قام الباحث بعرض "مقياس القلق

كحاله وكسمة" (١) على عدد من الخبراء

والمختصين (*) في مجال العلوم النفسية والتربوية

بصورته الاولى لبدء ملاحظاتهم عليه ، وبعد

ذلك قام الباحث بالاجراءات اللازمة والتعديلات

والخروج بالمقياس بصورة النهائية استنادا الى

اراء السادة الخبراء والمختصون .

٣-٥-٣ الأسس العلمية للاختبار :

٣-٥-١- الصدق :

تم تحقق الصدق الظاهري للاختبار من

خلال عرض الاختبار على مجموعة من

السادة الخبراء والمختصون في الاختبار

والقياس لغرض تحديد صدق الاختبار وقد

استخدم الباحث قانون (كا^٢) وقد بلغ معامل

الصدق (٠،٩١) .

(١) محمد حسن علاوي :- موسوعة الاختبارات

النفسية للرياضيين ، الطبعة الاولى ، ١٩٨٨

ص(٣٣٦-٣٣١)

(*) فريق العمل :-

- علي عواد / مدرب اللعاب/كلية التربية الرياضية

/ جامعة ذي قار

- بهاء ذياب/ مدرب اللعاب/كلية التربية الرياضية

/ جامعة ذي قار

• السادة الخبراء والمختصون :

١- أ.د. محسن السعداوي - علم النفس الرياضي

/ كلية التربية الرياضية / جامعة ذي قار .

٢- أ.م.د. عادل عودة - علم النفس الرياضي /

كلية التربية الرياضية / جامعة ذي قار .

٣- أ.م.د. هادي كطفان - قسم العلوم التربوية

والنفسية - كلية التربية / جامعة القادسية .

٤- أ.م.د. جبار رشك - قسم العلوم التربوية

والنفسية - / كلية التربية / جامعة القادسية .

١- التعرف على المعوقات والصعوبات التي يمكن ان يواجهها الباحث اثناء التجربة الرئيسية. ٢- التعرف على حقيقة العمل الذي تتم فيه التجربة الرئيسية ٣- معرفة مدى كفاءة الكادر المساعد في اتمام عمله . ٤- معرفة مدى استيعاب افراد العينة لمفردات الاختبار ٥- مراعاة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار . ٦- التجربة الرئيسية :- تم اجراء التجربة الرئيسية للفترة من ٢٠٠٩/١٢/١٦ ولغاية ٢٠٠٩/١٢/١٣ عينة البحث المتمثلة بلاعبين فريق كلية التربية الرياضية - جامعة ذي قار وقد تم اجراء الاختبار على العينة البالغ عددهم (١٣) لاعب من اصل (١٥) لاعب بعد استبعاد لاعبين اثنين لغرض التجربة الاستطلاعية . ٧-٣ الوسائل الاحصائية :- تم استخدام الوسائل الاحصائية الاتية في البحث :-^(١) ١- الوسط الحسابي :- ٢- الانحراف المعياري :- ٣- معامل ارتباط الرتب (سبيرمان) ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-	يتم اداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة ولكل مختبر خمسة محاولات وللمختبر ان يقوم باداء الرميات الحرة باستخدام اي طريقة من طرق التصويب على ان تؤدي الرميات الخمسة في شكل دائرة او ان يدع مختبرا اخر يقوم باداء المجموعة الاولى له ، وهكذا هذا يسمح باداء بعض الرميات قبل الاداء على سبيل التجريب الشروط :- ١- لكل مختبر الحق في اداء عشرون رمية ٢- يجب ان يتم الرمي من خلف خط الرمية الحرة التسجيل :- تحتسب درجة واحدة لكل اصابة صحيحة (دخول الكرة في السلة) يقوم بها المختبر ، وذلك بصرف النظر عن كيفية دخولها السلة ، ويحسب (صفر) اذا لم يتحقق ذلك . وحيث ان لكل مختبر الحق في اداء عشرين رمية ، فان الحد الاقصى لعدد الدرجات عشرون درجة ويجب ان يكون هناك مسجل وحكم يراقبون اداء المختبر ويكون موقعهم داخل الساحة كما هو موضح في الشكل رقم (١) ٥-٣ التجربة الاستطلاعية :- من اجل ان يتمكن الباحث في الحصول على النتائج المطلوبة والصحيحة ولغرض اتباع السياق العلمي السليم وجد من الضروري ان يجري تجربة استطلاعية على (اللاعبين) من فريق الكلية والذين تم استبعادهم من العينة يوم ٢٠٠٩/١٢/٩ وكان الغرض من التجربة هو :-
---	---

^(١) وديع ياسين ومحمد حسن :- التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر الموصل ١٩٩٩ ، ص (١٠٣ ، ٢١٤ ، ١٤٦)

وهو قلق موضوعي مؤقت يزول بزوال المؤثر (القلق الموضوعي) هو رد فعل لخطر خارجي معروف^(١). بينما نلاحظ ان اللاعبين (٢، ٣، ٦، ٧، ١١) كانت لديهم درجات قلق عالية (مرتفعة) ويعزو الباحث سبب حصول هؤلاء اللاعبين على هذه الدرجات العالية من القلق الى ان اللاعبين لا توجد لديهم خبرة سابقة كافية لاداء الرمية الحرة بالشكل الصحيح، وكذلك حرص اللاعب الزائد على التكنيك الصحيح مما يسبب لديه نوعا من الارتباك في الاداء. وفي هذا المستوى يصبح الفرد اقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد الى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب الملائم في مواقف الحياة المتعددة^(٢).

٤-١ عرض تحليل نتائج تأثير القلق (الحالة) على اللاعبين في اداء الرمية الحرة بكرة السلة جدول رقم (١)

يبين الجدول رقم (١) درجات قلق الحالة ودرجات الرمية الحرة بكرة السلة للاعبين

ت	درجة القلق	الرمية الحرة
١	٣٧	١١
٢	٤٥	٦
٣	٤٢	٧
٤	٢٧	٩
٥	٣٠	٩
٦	٤١	٥
٧	٥٣	٤
٨	٣٤	٨
٩	٣١	٩
١٠	٣٥	٨
١١	٤٦	٧
١٢	٢٢	٩
١٣	٣٠	٨

من خلال عرض النتائج في الجدول رقم

(١) نلاحظ ان اللاعبين (١، ٤، ٥، ٨، ٩) كانت لديهم درجات قلق متوسطة ويعزو الباحث سبب حصول هؤلاء اللاعبين على هذه الدرجات المتوسطة من القلق الى عدم استقرار حالة اللاعب النفسية وكذلك بسبب ارتباك اللاعب من شدة المنافسة وهذا ما يشير الى تمتع اللاعبين الى قلق من النوع المتوسط اثناء اداء الرمية الحرة بكرة السلة.

(١) محمد حسن علاوي :- مصدر سبق ذكره ص ٢٧٧

(٢) محمد حسن علاوي :- مصدر سبق ذكره ص ٢٨٠

هذا النوع من القلق اكثر ديمومة من قلق الحالة (الذي يزول بزوال المؤثر) بحيث يكون سمة من سمات الشخصية للفرد .^(١)

بينما نلاحظ ان اللاعبين (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١١) كانت لديهم درجات قلق عالية ويعزو الباحث سبب حصول هؤلاء اللاعبين على هذه الدرجات العالية من القلق الى ان هؤلاء اللاعبين متأثرين بالقلق مما يجعل الاداء غير جيد حيث الاضطراب الفكري والنفسي الذي يؤدي الى عدم التوافق والتركيز والسيطرة وبالتالي ياتي الاداء خاطئا . ودرجة القلق العالية لدى اللاعب تمثل سمة له بغض النظر عن الحالة التي يمر بها وعليه فالفرد يتصف بهذه الصفة او السمة بغض النظر عن الظروف الوقتية التي يمر بها .^(٢)

٢-٤ عرض وتحليل نتائج تأثير قلق (السمة) على اللاعبين في أداء الرمية الحرة بكرة السلة جدول (٢)

يبين درجات قلق السمة ودرجات الرمية الحرة بكرة السلة

ت	درجة القلق	الرمية الحرة
١	٤٦	١١
٢	٥٦	١٠
٣	٤٢	١٣
٤	٤٥	٩
٥	٤١	٩
٦	٥٤	١٠
٧	٥٤	١٣
٨	٤٢	٨
٩	٤٩	١١
١٠	٣٤	٨
١١	٤٢	٩
١٢	٣٤	٩
١٣	٣٥	٨

من جدول (٢) نلاحظ ان اللاعبين (١٠ ، ١٢ ، ١٣) كانت لديهم درجات قلق متوسطة ويعزو الباحث سبب حصول هؤلاء اللاعبين على هذه الدرجات المتوسطة من القلق الى ان اللاعب يتعرض للقلق ويصبح سمة من سمات الشخصية مما يؤثر على اداء المهارات التي يؤديها اللاعب ويكون اللاعب غير قادر على التخلص من هذا النوع من القلق حيث يكون له مساير لحياته العامة وحياته الرياضية . ويكون

(١) فؤاد ابو حطب وآخرون :- التقويم النفسي ط٣، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٧ ، ص٢٠٦،

(٢) محمد عاطف الابحر :- قياس التوافق المهني لمدارس التربية الرياضية ، ط١، مطابع دار ومكتبة الهلال ، بيروت ، ١٩٨٤ ، ص٣٢٥

جدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث وقيم معامل الارتباط (سبيرمان)

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة *	قيمة (ر) الجدوليه	الدلالة الاحصائية
قلق الحالة	٣٦,٣٨٤	٨,٧٠٣	٠,٥٢٩	٠,٥٥	غير معنوي
الرمية الحرة	٩,٨٤٦	١,٧٢٤			

من خلال عرض النتائج وتحليلها يعزو الباحث سبب عدم معنوية العلاقة بين قلق الحالة والرمية الحرة بكرة السلة الى ان اللاعب يصاب او يتعرض لهذه الانفعالات النفسية لفترة مؤقتة وهو القلق ومن ثم يزول بزوال المؤثر وهذا ما يسمى (بقلق الحالة) ويرى (محمد حسن علاوي) الى ان كل لاعب قبل المنافسة الرياضية لديه مستوى ابتدائي معين من القلق وبصورة تختلف من لاعب الى اخر وقد يكون القلق مؤقت وهو ما يسمى (بقلق الحالة) وبالتالي يكون كل لاعب في حاجة الى تدخلات معينة لمحاولة ضبط او تعديل مستوى قلقه بصورة فردية وهنا يدخل عامل الخبرة السابقة والتكنيك العالي في ضبط وتعديل مستوى اللاعبين ، اي ان اللاعب قد يحتاج الى تدخل معين او ضبط او تعديل مغاير للاعبين الاخرين^(١)

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) تساوي (٠,٥٥)

من الجدول رقم (٣) نلاحظ ان قلق الحالة حقق وسطا حسابيا قدره (٣٦,٣٨٤) بانحراف معياري قدره (٨,٧٠٣) في حين نجد ان الرمية الحرة قد سجلت فيها عينة البحث وسطا حسابيا يساوي (٩,٨٤٦) بانحراف معياري قدره (١,٧٢٤) ولغرض التعرف على العلاقة بين الرمية الحرة وقلق الحالة قام الباحث بحساب معامل ارتباط الرتب (سبيرمان) بين المتغيرات حيث نلاحظ ان قيمة معامل ارتباط الرتب (سبيرمان) بين قلق الحالة ومهارة الرمية الحرة قد بلغت (٠,٥٢٩) وهي اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) والتي تساوي (٠,٥٥) مما يدل على عدم معنوية العلاقة بين قلق الحالة والرمية الحرة بكرة السلة

(١) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ط٢٠٠٩، ص٤٣٣

جدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث وقيم معامل الارتباط (سبيرمان)

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة *	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة الاحصائية
قلق السمة	٤٤,١٥٣	٧,٥٠٣	٠,٦٧٩	(٠,٥٥)	معنوي
الرمية الحرة	٩,٨٤٦	١,٧٢٤			

قيمة (ر) المحسوبة (الجدولية) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) تساوي (٠,٥٥)

يدركون العديد من المواقف والاحداث على انها مهددة لهم ويستجيبون لها بالمزيد من شدة حالة القلق . وذلك على العكس من الافراد الذين يتميزون بسمة القلق المنخفض وهذا ما يؤثر على مستوى ادائهم حيث يكون بمثابة سمة من سمات الفرد والشخصية .^(١)

٥-الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :-

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :-

١- ظهور نتائج مختلفة لتأثير قلق الحالة

وقلق السمة على اللاعبين في اداء

الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة

وبدرجات متوسطة ومرتفعة .

٣- ظهور علاقة ارتباط غير معنوية بين

قلق الحالة والرمية الحرة لدى لاعبي

كرة السلة .

من جدول (٤) نلاحظ ان قلق السمة قد حقق وسطا حسابيا قدره (٤٤,١٥٣) بانحراف معياري قدره (٧,٥٠٣) ، اما الرمية الحرة فقد سجلت فيها عينة البحث وسطا حسابيا يساوي (٩,٨٤٦) بانحراف معياري قدره (١,٧٢٤) ولغرض التعرف على العلاقة بين الرمية الحرة وقلق السمة قام الباحث بحساب معامل ارتباط الرتب (سبيرمان) بين قلق السمة ومهارة الرمية الحرة قد بلغت (٠,٦٧٩) وهي اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) والتي تساوي (٠,٥٥) مما يدل على معنوية العلاقة بين المتغيرين ومن خلال عرض النتائج وتحليلها يعزو الباحث سبب معنوية العلاقة بين قلق السمة والرمية الحرة بكرة السلة وذلك بسبب ان اللاعب يتعرض للقلق بصورة دائمة او يكون القلق سمة من سماته الشخصية وبذلك يؤثر هذا النوع من القلق على اداء المهارات وعلى مستوى اللاعب اثناء المباراة ويفترض (محمد حسن علاوي) ان الافراد الذين يتميزون بالارتفاع في سمة القلق

(١) محمد حسن علاوي :- مصدر سبق ذكره

ص٣٥٤،

٢. اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات) ، ط ٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ . ٣. احمد عريبي عوده : المدرب وعملية الاعداد النفسي ، ط ١ ، بغداد ، المكتب الهندسي ، ٢٠٠٧ . ٤. ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ . ٥. تيرس عوديشو انويا : دليل الرياضي للأعداد النفسي ، ط ١ ، عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٢ . ٦. رمضان ياسين : علم النفس الرياضي ، ط ١ ، عمان ، دار اسامة للنشر ، ٢٠٠٨ . ٧. ريسان خريبط : موسوعة القياسات والاختبارات في كلية التربية الرياضية ، ج ١ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ . ٨. عبد الستار جبار الضمد : علم النفس في الرياضة ، ط ١ ، عمان ، دار الخليج للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٣ . ٩. عبد الله هزاع علي : علاقة القلق كحالة بإنجاز الاركاض القصيرة ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٤ . ١٠. كورين نقلاً عن محمد صبحي حسانين : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقية ، ط ١ ، القاهرة ، ١٩٩٧ .	٤- ظهور علاقة ارتباط معنوية بين قلق السمة والرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة . ٥-٢ التوصيات :- في ضوء الاستنتاجات التي خرجت بها الدراسة الحالية ، اوصى الباحث بالتوصيات التالية : ١- زيادة عدد ساعات التدريب الخاصة بمهارة الرمية الحرة لما تشكله من اهمية في لعبة كرة السلة . ٢- التاكيد على الاداء المهاري الذي يزيد من دقة اداء اللاعبين لتنفيذ المهارة . ٤- تهيئه اللاعبين نفسيا قبل دخولهم الى المنافسة لغرض ابعاد القلق المعوق للاداء عنهم . ٥- اجراء بحوث مشابهة للتعرف على مدى الاستفادة من القلق الميسر في فعاليات رياضية اخرى . ٦- اهتمام المدربين بشكل متواصل الى مستويات القلق التي ترافق اللاعبين خلال المباريات وتوجيهها بالشكل الذي يقوم اللاعب والفريق في تحقيق الانجاز الرياضي . المصادر المصادر العربية ١. اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
--	--

٢٣. وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ . ٢٤. وديع ياسين و محمد حسن : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .	١١. مفتي ابراهيم : التدريب الرياضي الحديث ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ . محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط ٧ ، مصر ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٩ . ١٨. محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ط ٢ ، ج ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ . ١٩. محمد صبحي حسانين واحمد كسرى : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٩ . ٢٠. محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية الرياضية ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦ . ٢١. نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، ط ٢ ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ . ٢٢. هلال كريم صالح : في تعلم الانجاز و القياس النفسي ، ط ١ ، بغداد ، منشورات المكتبة الرياضية ، ٢٠١٠ .
---	--

