

قلق الحالة و علاقتة بمستوى الأداء

بحث مسحي

يتناول ظاهرة القلق لدى لاعبي منتخبات الاندية
الرياضية الشمالية و علاقتها بمستوى الاداء
لعام ٢٠٠٨ م

أ.م.د. خليل إبراهيم أحمد
معهد اعداد المدربين التقنيين

ملخص البحث

تضمن البحث المشكلة التي تنحصر بالتعرف على واقع القلق عند لاعبي منتخبات الاندية الرياضية الشمالية بكرة اليد و علاقتة بمستوى الاداء. وقد تناول الباحث المنهجية وأجراءاتها الميدانية, فضلا عن استعمال المنهج المسحي لملائمة لموضوع البحث. واشتمل البحث على عينة من (٦٠) يمثلون (٥) خمسة اندية, ومن الادوات المستعملة أستمارة تحديد الاداء وأختبار القلق. فضلا عن الوسائل الاحصائية التي عالجت النتائج وبالشكل الذي ظهر وضوح القلق وتأثيره على مستوى الاداء, وقد توصل الباحث الى بعض الاستنتاجات و التوصيات.

Abstract

The research aimed at studying the anxiety of handball players of the northern clubs and its relation with their performance. surveying approach has been applied in the research procedure.

The research sample included ٦٠ players from five clubs using a questionane to measure the performance and a test to measure the anxiety. the study rerealed some result and conclusions as well as some recommendations.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة و أهمية البحث :

ينفق الكثير من الباحثين و العاملين في مجال التربية الرياضية عامة وفي مجال لعبة كرة اليد خاصة على ان العملية التدريبية ضمن اطارها العلمي الحديث تتداخل فيها وتتفاعل معها عوامل عدة تؤثر بدرجات متفاوتة في هذه العملية , وتقف عملية الاعداد النفسي في طليعة تلك العوامل , إذ تحتل (ظاهرة القلق) المقام الاول في عملية الاعداد النفسي لما لها من أثر مباشر أو غير مباشر على أداء اللاعب في المنافسة الرياضية .

يعد القلق النفسي أحد مظاهر الانفعالات النفسية الذي قد يؤدي باللاعب الى اختلال في توافقة العصبي العضلي مما يؤثر بدرجة ملحوظة على مستوى ادائه المهاري و الخططي اثناء المنافسة الرياضية ولما كانت المباريات و السباقات موضع تهديد لمكانة الفرد الرياضي كلاعب , فقد زاد التركيز على المنافسة الرياضية الى جانب الاهتمام بالاعداد (البدني , المهاري , الخططي , النفسي) .
إذ اصبح القلق و التوتر من المشاكل النفسية التي يواجهها الرياضي قبل البدء بالسباق مما يؤثر على مستوى الانجاز (١٠:٨٩) , وعلية فأن أهمية البحث تكمن في دور الاعداد النفسي للاعبين وبخاصة قبل اشتراكهم مباشرة في المنافسات الرياضية و العمل على خفض مستوى القلق النفسي لدرجة محددة حتى لا يؤثر ذلك سلبيا على مستوى أدائهم اثناء المنافسة .

٢-١ مشكلة البحث :

تعد لعبة كرة اليد احدى الالعاب الرياضية الجماعية المنظمة التي يحتاج فيها اللاعب الى حالة تدريبية مهارية خططية بالاضافة الى حالة نفسية جيدة في مواجهة المنافسة الرياضية كما ان كثرة المواقف المتغيرة و كثرة الخطط الدفاعية و الهجومية وتعدد المهارات الحركية و تنوعها , ونتيجة لأعراض الخصم و الاحتكاك الجسمي المستمر بين اللاعبين , أصبحت هذه اللعبة ذات سمة كفاحية تثير التهيج النفسي المستمر والذي يسبب الزيادة في اضطرابا و خللا في التوجيه الصحيح , الامر الذي دعى الباحث الى القيام بالتعرف على واقع القلق عند لاعبي منتخبات الاندية الرياضية الشمالية بكرة اليد وعلاقتة هذا القلق بمستوى الاداء .

٣-١ أهداف البحث :

- ١ . التعرف على العلاقة بين حالة القلق ومستوى الاداء عند لاعبي منتخبات الاندية الرياضية الشمالية بكرة اليد .
- ٢ . التعرف على مستوى اداء اللاعبين ذوي القلق الميسر و القلق المعوق .

٤-١ فروض البحث :

١. وجود علاقة ضعيفة بين حالة القلق ومستوى اداء لاعبي منتخبات الاندية الرياضية الشمالية بكرة اليد .
٢. هناك فروق ذوات دلالة احصائية بين مجموعة اللاعبين ذوي القلق الميسر و القلق المعوق .
- ٥-١ مجالات البحث :
- ١-٥-١ المجال البشري :عينة مكونة من (٦٠) ستون لاعبا يمثلون منتخبات الاندية الرياضية الشمالية بكرة اليد .
- ١-٥-٢ المجال المكاني :القاعة الداخلية للادارة المحلية في محافظة كركوك مكان اقامة البطولة .
- ١-٥-٣ المجال الزمني :للفترة من ٢٠٠٨/٢/٢٧ ولغاية ٢٠٠٨/٣/٣ فترة اقامة بطولة السلام .

٢ - الدراسات النظرية و المشابهة :

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ القلق و الانجاز الرياضي في كرة اليد
يعرف القلق بأنه "حالة التوتر الانفعالي، تشير الى وجود خطر (خارجي أو داخلي، شعوري أو لاشعوري) يهدد الذات (الشخصية)" (١:١٧٠) .
يلعب القلق دورا هاما لدى الرياضيين بشكل عام ولأغلب الالعاب والفعاليات الرياضية إذ قد يكون القلق (قوة دافعة ايجابية) ويطلق عليه في هذه الحالة (قلق ميسر) إذ يؤثر بصورة ايجابية على أداء اللاعب ويدفعه لبذل المزيد من الجهد ويعبئة كل قوابة وبذلك سيؤدي الى زيادة ثقة اللاعب بنفسه وقدراته، ومن ناحية اخرى قد يكون للقلق (قوة دافعة سلبية) ويطلق عليه في هذه الحالة (قلق معوق) إذ يسهم في اعاقه اداء اللاعب ويقلل من ثقته بنفسه وقدراته و مستواة (٦:٢٨٠) وبما أن لعبة كرة اليد هي احدى الالعاب والفعاليات الرياضية الجماعية التنافسية التي تحتوي على مجموعة من المهارات الخاضعة الى قانون خاص يحدد طرق مزاولتها ويميزها عن بقية الالعاب الاخرة بكثرة الاحتكاك الجسمي بين اللاعبين وسمة الكفاحية في خطط اللعبة مما يثير التهيج النفسي المستمر، بالإضافة الى العوامل المؤثرة في حالة ما قبل البداية التي يمر بها اللاعب والتي تسبب الزيادة فيها اضطرابا وخللا في التوجيه الصحيح ومن هذه العوامل النمط العصبي للاعب وخبرته وحالته التدريبية السابقة اضافة الى مستوى المباراة و اهميتها , ومكان اقامتها وأستجابات المتفرجين والحالة المناخية، كل هذه العوامل تجعل اللاعب بطبيعة الحال قلقا خائفا عاجزا عن تكييز انتباهه بأخذ القرارات وتطبيق خطط اللعب اثناء المنافسة الامر الذي يدعونا الى الاهتمام بالاعداد النفسي للاعبين

وخاصة قبل اشتراكهم في المباريات مباشرة , إذ تؤكد كثير من الدراسات ان بعض اللاعبين "يحتاجون لدرجة من القلق قبيل المنافسة الرياضية حتى يمكن اظهار احسن مستوى لديهم , في حين ان البعض الاخر يتطلب حالة متزنة تسهم في رفع مستوى اداءه " (٩:٤٩٧) وتختلف درجات القلق من لاعب الى اخر , فمنهم من يكون من ذوي القلق العالي او ما يسمى بالقلق المعوق , ومنهم من ذوي القلق المتوسط , ومنهم من ذوي القلق الواطئ او ما يسمى بالقلق الميسر , إذ ان اللاعبين الذين من ذوي القلق الميسر يكون ادائهم افضل من اللاعبين ذوي القلق المعوق في تأدية وتنفيذ الواجبات المعقدة و الصعبة (٦:٢٧٩-٢٨٠) .

٢-٢ الدراسات المشابهة :

١ . دراسة محمد جسام عرب وعبد الكريم المرجاني ١٩٩٢ (٧)
هدفت هذه الدراسة الى قياس ظاهرة القلق لدى الملاكمين وعلاقتها بمستوى ادائهم , إذ تكونت عينة البحث من (٤١) ملاكماً يمثلون اندية الدرجة الاولى بالملاكمة و المشاركين في بطولة العراق للمتقدمين في بغداد للموسم الرياضي ١٩٩١/١٩٩٢ إذ استخدم الباحثان اختبار القلق وقد توصلت الدراسة الى وجود علاقة عكسية بين ظاهرة القلق ومستوى اداء الملاكمين , بالإضافة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعة الملاكمين ذوي القلق الميسر والملاكمين ذوي القلق المعوق ولصالح الملاكمين ذوي القلق الميسر .

٢ . دراسة سعاد عبد الكريم وخالدة ابراهيم ١٩٨٧ (٤)
هدفت هذه الدراسة الى قياس القلق وتأثيره على حارس مرمى كرة اليد , وقد تكونت عينة البحث من حراس مرمى كرة اليد لفرق اندية الدرجة الاولى , إذ استخدمت الباحثتان الاستبيان والمقابلات الشخصية كأدوات لبحثهما , وتوصلت الدراسة الى ان القلق الرياضي له تأثير سلبي كبير على انجاز حارس المرمى في كرة اليد بالإضافة الى وجود معامل ارتباط ضعيفة بين القلق ومستوى اداء حارس المرمى بكرة اليد .

٣ . دراسة حسن محمد العبيدي ١٩٨٥ (٣)
هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين القلق والانجاز الرياضي في فعاليتي الكرة الطائرة و الجنباز , تكونت عينة البحث من (٦٦) لاعبة إذ توصلت الدراسة الى عدم وجود فرق واضح بين الفعاليات الفردية و الفعاليات الفرقية بتأثير القلق على مستوى الانجاز , بل هناك علاقة ارتباط سلبية بين مستوى القلق والانجاز في فعاليتي الكرة الطائرة و الجنباز .

٤ . دراسة خالدة ابراهيم ١٩٨٤ (٣)

هدفت الدراسة الى معرفة حالة القلق وأثره على الانجاز لدى لاعبي كرة السلة, إذ تكونت عينة البحث من (٩٦) لاعبا يمثلون (٨) اندية رياضية من اندية الدرجة الاولى في محافظة بغداد استخدمت الباحثة في دراستها هذه مقياس القلق للدكتور محمد حسن علاوي ومقياس الخوف من التقويم السلبي, إذ اسفرت النتائج ان لعامل القلق تأثير سلبي على انجاز اللاعبين, كذلك التوصل الى ان للبرنامج العلاجي تأثير كبير في رفع مستوى انجاز اللاعبين .

منهج البحث وأجراءاته الميدانية :

١-٣ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج المسحي لملائمة لطبيعة وموضوع البحث .

٢-٣ عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على (٦٠) ستون لاعبا يمثلون منتخبات الاندية الرياضية الشمالية وهي نادي سليمانية وسولاف ونادي كركوك و كي ١ وأزمر , المشاركون في بطولة السلام بكرة اليد للعام ٢٠٠٨ وبواقع (١٢) لاعبا لكل منتخب من هذه المنتخبات .

٣-٣ أدوات البحث :

استخدم الباحث اكثر من وسيلة للكشف عن الحقائق والتوصيات الى حل المشكلة ومن هذه الوسائل :

- اختبار القلق : يصلح هذا الاختبار لقياس حالات القلق لدى اللاعبين في جميع المراحل العمرية إذ قام باعادة (الدكتور محمد حسن علاوي) في صورته الحالية والتي تم استعمالها في بحثنا هذا , إذ يتكون هذا الاختبار من عشرين عبارة وصفية يستخدمها اللاعبين حول وصف شعورهم تجاه المنافسة , إذ يقوم اللاعب بالاجابة على فقرات الاختبار قبل بدء المنافسة مباشرة .

- استمارة تحديد الاداء : إذ تم تحديد الاداء لدى اللاعبين من خلال تصنيفهم الى مستويات بواسطة فريق عمل (*) من ذوي الاختصاص والخبرة في هذا المجال وقد قسم اللاعبين الى مستويات هي (ممتاز , جيد جدا , جيد , وسط , ضعيف) .

- ورقة التسجيل الخاصة بكل مباراة لغرض تحديد نتيجة أداء كل لاعب من اللاعبين .

- بالاضافة الى المقابلات الشخصية (** *) .

٣- ٤ إجراءات البحث الميدانية :

بعد ان حدد الباحث اهداف و فرضيات البحث وطبيعة الادوات التي تناسب العمل في حل مشكلة البحث فقد استخدم الباحث (اختبار القلق) كأداة لجمع البيانات والمعلومات (انظر الملحق رقم ١) إذ يتألف هذا الاختبار من مقياسين هما مقياس (القلق الميسر و مقياس القلق المعوق) إذ يشتمل الاول على (١٠) بنود تقيس مدى اسهام القلق في الارتقاء بمستوى اداء اللاعب في المباراة اما القياس الثاني فيتألف من (١٠) بنود اخرى تقيس مدى اعاقه القلق لمستوى اداء نفس اللاعب في المباراة (٦:٢٨١) وعلية قام الباحث بأستجواب اللاعبين المشاركين في البطولة وتثبيت اجابات كل لاعب على استمارة (اختبار القلق) المستعملة وذلك بوصف شعورة تجاة المنافسة قبل بدء المباراة , لغرض الحصول على اداء اللاعبين المشاركين في هذه البطولة فقد شكل لهذا الغرض فريق عمل مهمة تحديد اداء اللاعبين من خلال تصنيفهم الى مستويات وهي (ممتازة , جيد جدا , وسط , ضعيف) وتاكيدا لهذا العمل فقد حصل الباحث على كافة استمارة التسجيل الخاصة بكل مباراة لمعرفة مستوى الاداء اضافة الى تقويم فريق العمل , بعدها تم تفرغ البيانات والمعلومات التي حصل عليها الباحث في جداول خاصة بعد تفرغ تكرار الاجابات وتحويلها الى مفتاح القياس وأوزان القياس هذه الاجابات .

(*) شكلت لجنة برئاسة السيد صلاح الدين حسن علي وعضوية كل من السادة .

١- اكرم بلال مدرس المعهد التقني كركوك .

٢- احمد عباس مدرس الكلية التقنية كركوك .

٣- اضافة الى الباحث

(** *) اجرى الباحث عدة مقابلات شخصية مع بعض الحكام والمدربين منهم :-

١. صلاح الدين حسن علي مدرب منتخب نادي سولاف .

٢. وليد خضر رئيس اتحاد كرة اليد كركوك .

٣. زياد عبد النبي حكم درجة اولى كرة اليد ومدرب فريق (ك ١) بكرة

اليد .

٣-٥ الوسائل الاحصائية :

قام البحث باستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة النتائج التي حصلوا عليها وبالشكل الذي يخدم البحث مستخدمين ما يلي :

- الوسط الحسابي : س = مج س ... (٥٧:٥)

ن

مج س - (مج س)

ن

- الانحراف المعياري : ع = $\frac{\text{مج س} - (\text{مج س})}{\text{ن}}$... (٩١:٥) ن-١

- معامل الارتباط بيرسون :

مج س ص - مج س مج ص

ن

= ر

$$\frac{\left\{ \frac{\text{مج س} - (\text{مج س})}{\text{ن}} \right\} \left\{ \frac{\text{مج ص} - (\text{مج ص})}{\text{ن}} \right\}}{\sqrt{\frac{\text{مج س} - (\text{مج س})}{\text{ن}} \times \frac{\text{مج ص} - (\text{مج ص})}{\text{ن}}}}$$

- اختبار (t) لدلالة معامل الارتباط

(١٨٩:٨) ... $\sqrt{\frac{\text{ن} - ٢}{\text{ن} - ١}}$ × $\frac{\text{ر}}{\sqrt{\text{ن} - ١}}$ = ت

- اختبار (t) للعينات الصغيرة

(١١٠:١١) ... $\frac{\text{ن} \times \text{ن}}{\text{ن} + \text{ن}}$ $\sqrt{\frac{\text{ن} \times \text{ن}}{\text{ن} + \text{ن}}}$ = ت $\frac{\text{س} - \text{س}}{\text{ع}}$

إذ ان $\text{ع} = \frac{\text{ع} + (\text{ن} - ١) \text{ع}}{\text{ن} + \text{ن} - ٢}$

- اختبار (t) للعينات الكبيرة

... (١١:١١٠)

$$t = \frac{س - س}{\sqrt{ع}}$$

$$\sqrt{\frac{ع + ع}{ن}} = \sqrt{ع}$$

٤ _ عرض النتائج و مناقشتها
 قام الباحث بجدولة البيانات والمعلومات التي حصل عليها في ضوء المعالجات الاحصائية فقد استخدم الباحث (معامل الارتباط البسيط لبيرسون pearson) وكما في الجدول رقم (١) .

اسم النادي	القلق	الأداء	قيمة معامل الارتباط
	س	ص	
نادي سليمانية	٣٠,٤٢	٣,٩٢	٠,٤٦
نادي أزمر	٢٨,٢١	٣,٥٨	٠,٤٠
نادي سولاف	٣٠	٣,٤٢	٠,٣٧
نادي كركوك	٣١,٨٧	٣,٥	٠,٣٧
نادي ك١ (كي وان)	٣٠,٤٢	٤,٥	٠,٤٢

جدول رقم (١) يوضح قيمة معامل الارتباط بين ظاهرة القلق ومستوى الاداء للاعبى منتخبات الاندية الرياضية الشمالية.

لغرض ايجاد العلاقة بين حالة القلق ومستوى الاداء عند لاعبي منتخبات الاندية الرياضية الشمالية بكرة اليد , إذ اظهرت النتائج عن وجود ارتباط ضعيف بين حالة القلق ومستوى اداء اللاعبين المشاركين في البطولة , ويرى الباحث ان ارتفاع مستوى القلق لدى اللاعبين ادى الى انخفاض في مستوى ادائهم إذ يعزوا الباحث سبب ذلك يرجع الى الانفعالات النفسية التي يمر بها اللاعب اثناء المنافسة , والتي تؤدي الى عدم ثقة اللاعب بنفسه وبالتالي تفقد الاداء السليم .

نادي كركوك	نادي سولاف	نادي أزمير	نادي سليمانية	اسم النادي المعالم الاحصائية
٠,٤٢	٠,٣٢	٠,٤٠	٠,٤٦	معامل الارتباط
١,٤٦	١,٠٧	١,٣٨	١,٦٣	قيمة (t) المحتسبة
انعدام الارتباط الخطي	انعدام الارتباط الخطي	انعدام الارتباط الخطي	انعدام الارتباط الخطي	دلالة معامل الارتباط الخطي

جدول رقم (٢) يوضح معامل الارتباط وقيمة (t) المحتسبة ودلالة معامل الارتباط الخطي لعينة البحث .

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (٢) ولغرض معرفة وجود ارتباط ذي دلالة عن عدمه بين معامل الارتباط التي استخرجها الباحث وبين القيمة الجدولية قام الباحث باختبار معامل الارتباط لظاهرة القلق ومستوى الاداء لعينة البحث عن طريق اختبار (t) لدلالة معامل الارتباط إذ اظهرت النتائج عن انعدام الارتباط الخطي وذلك لكون ان القيمة الجدولية البالغة (١,٨٠) تحت مستوى دلالة (٣٥) وبدرجة حرية (١١)* هي اكبر من قيم كل من الاندية الرياضية الشمالية عينة البحث وهذا ان دل على شيء فهو يدل على ان هناك ضعف في الاعداد النفسي للاعبين الامر الذي يدعونا كمدرسين و باحثين وعاملين في هذا المجال الاهتمام وبشكل جدي بتطبيق برامج الاعداد النفسي .

قيمة (t) المح تسبة	القلق المعوق			القلق الميسر			اسم النادي
	ن	ع	س	ن	ع	س	
١,٣ ٩	٧	١,٠ ٦	٤,٣	٥	١,٠٤	٣,٤	نادي سليمانية
٠,٨ ٢	٨	٢,١ ١	٣,٩	٤	٠,٥	٣	نادي أزمير
٠,١ ١	٧	٨,٣ ٤	٣,٦	٥	٠,٥٦	٣,٢	نادي سولاف
١,٦ ٤	٦	٠,٦ ٧	٣	٦	١,٣٣	٤	نادي كركوك
٢,١ ٧	٥	٠,١ ٦	٤,٨	٧	٠,٤٩	٤,٣	نادي ك (كي وان)

جدول رقم (٣) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمة (t) المحسوبة لكل من القلق الميسر والقلق المعوق لعينة البحث .

(*) قيمة (t) الجدولية (١,٨٠) تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٥%)
بالاعتماد على جداول المصدر (٥:٣٦٧) .

لغرض معرفة المستوى بين مجموعة اللاعبين ذوي القلق الميسر ومجموعة اللاعبين ذوي القلق المعوق فقد لجأ الباحث الى استعمال (اختبار) (t) للعينات الصغيرة (لكل منتخب من هذه المنتخبات الخمس عينة البحث إذ اظهرت نتائج الاختبار عن عدم وجود فروق معنوية بين الاوساط الحسابية لمستوى القلق عند لاعبي منتخبات الاندية الرياضية الشمالية وذلك لكون قيمة (t) الجدولية البالغة (١,٨٣) هي اكبر من قيم (t) المحسوبة لهذة الاندية الرياضية الاربع تحت مستوى دلالة (٥,٠) وبدرجة حرية (١٠) ,

ومن خلال ملاحظتنا للجدول رقم (٣) نجد ان هناك فرق معنوي بين الاوساط الحسابية لمنتخب نادي كي وان فقط إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة لها (٢,١٧) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٨٣) نجدها اكبر من الجدولية , رغم هذا التقدم الذي نجده عند لاعبي منتخب نادي كي وان الا انه فرق معنوي غير عال .

النتيجة	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحتسبة	مستوى الاداء		حجم العينة	المجموعة
			ع	س		
غير معنوي	١,٦٧	٠,٧٥	٠,٧٨	٣,٥٨	٢٧	مجموعة اللاعبين ذوي القلق الميسر
			٢,٤٧	٣,٩٢	٣٣	مجموعة اللاعبين ذوي القلق المعوق

جدول رقم (٤) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمة (t) المحتسبو و الجدولية لكل من مجموعتي اللاعبين ذوي القلق الميسر و القلق المعوق لعينة البحث .

لغرض معرفة مستوى الاداء بين مجموعتي اللاعبين ذوي القلق الميسر ومجموعة اللاعبين ذوي القلق المعوق ولكافة لاعبي افراد العينة وبشكل عام فقد لجأ الباحث الى استعمال (اختبار (t) للعينات الكبيرة) إذ اظهرت النتائج عن عدم وجود فروق معنوية بين الاوساط الحسابية لمستوى الاداء ولكلا المجموعتين وهذا واضح من خلال مقارنة قيمة (t) المحتسبة و البالغة (٠,٧٥) مع القيمة الجدولية البالغة (١,٦٧) والتي هي اكبر من القيمة المحتسبة تحت مستوى دلالة (٥%) وبدرجة حرية (١٠) وهذا متأتي من ضعف اداء اللاعبين بتأثير من ضعف الاعداد النفسي لاعبي منتخبات الاندية الرياضية الشمالية بكة اليد المشاركة في بطولة السلام .

٥- الاستنتاجات و التوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

- في ضوء ما توصل اليه الباحث من نتائج ومناقشتها, استطاع الباحث التوصل الى الاستنتاجات التالية :
١. وجود علاقة ارتباط ضعيفة بين ظاهرة القلق ومستوى اداء لاعبي منتخبات الاندية الرياضية الشمالية .
 ٢. ظهور علاقة ارتباط مقدره بين ظاهرة القلق ومستوى اداء اللاعبين المشاركين في البطولة .
 ٣. وجود فروق غير معنوية بين مجموعتي اللاعبين ذوي القلق الميسر والقلق المعوق لكل من الاندية الرياضية الاربعة المشاركين في البطولة .
 ٤. وجود فروق معنوية بين مجموعتي اللاعبين ذوي القلق الميسر والقلق المعوق للاعبي منتخب نادي كي وان .
 ٥. وجود فروق غير معنوية بين مجموعتي الاعبين ذوي القلق الميسر والقلق المعوق بشكل عام لكل منتخبات الاندية الرياضية الشمالية المشاركين في البطولة .

٢-٥ التوصيات :

١. ضرورة اهتمام مدربي منتخبات الاندية الرياضية بالاعداد النفسي باعتبارة احد الاعمدة الرئيسية في رفع مستوى الاداء وبالتالي رفع مستوى الانجاز .
٢. ضرورة اجراء اختبارات نفسية دورية لمنتخبات الاندية الرياضية للتغلب على ظاهرة القلق اثناء المنافسات الرياضية .
٣. ضرورة الاستعانة بأخصائي لتشخيص وعلاج الحالات الصعبة التي يواجهها الاعبون .
٤. ضرورة السيطرة على مستوى القلق عند اللاعبين من خلال المشاركة الفعالة في السباقات و المنافسات العديدة قبل مشاركة الاندية الرياضية العراقية .
٥. ضرورة وضع برامج تدريبية موحدة لمنتخبات الاندية الرياضية لتحسين اداء اللاعبين بالشكل الذي يخدم اللعبة والمستوى الرياضي في قطرنا العزيز .

المصادر

١. احمد عزت راجح, اصول علم النفس, ط٢٢, دار المعارف, مصر, ١٩٧٩ .
٢. حسن محمد البعبيدي, علاقة القلق بالانجاز الرياضي, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, العراق, ١٩٨٥ .
٣. خالدة ابراهيم, الحد او التقليل من عامل القلق على انجاز لاعبي المستويات العليا في كرة السلة, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, ١٩٨٤ .
٤. سعاد عبد الكريم, خالدة ابراهيم, تأثير عامل القلق على أنجاز حارس مرمى كرة اليد اثناء صد رميات الجزاء, المؤتمر العلمي الثالث لكليات التربية الرياضية, جامعة الموصل, ١٩٨٧ .
٥. عبد القادر حلمي, مدخل الى الاحصاء, ديوان المطبوعات الجامعية, الجزائر, ١٩٨٥ .
٦. محمد حسن علاوي, علم النفس الرياضي ط٤, دار المعارف, مصر, ١٩٧٩ .
٧. محمد جاسم عرب, عبد الكريم المرجاني, ظاهرة القلق لدى الملاكمين وعلاقة بمستوى ادائهم, بحث مقبول للنشر في ملحق مجلة التقني تحت العدد ٣٣٣ في ١٩٩٣/٣/٢٨ .
٨. محمد صبحي ابو علاوي, عدنان محمد عوض, مقدمة في الاحصاء, دار جون وايلي وابناء, نيويورك, ١٩٨٣ .
٩. وديع ياسين التكريتي, رافع ادريس عبد الغفور, تقويم قلق الحالة لدى قافزي المظلات المبتدئين , بحث منشور في وقائم المؤتمر العلمي السادس لكليات واقسام التربية الرياضية في جامعات قطر, مطابع مديرية دار الكتب للطباعة و النشر, جامعة الموصل , العراق, ١٩٩٠ .
١٠. نزار الطالب, علم النفس الرياضي, مطبعة الشعب, بغداد, العراق, ١٩٧٦ .
١١. نزار الطالب, محمود السامرائي, مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية و الرياضية, مطابع مؤسسة دار الكتب للطباعة و النشر, جامعة الموصل, العراق, ١٩٨١ .

