

القلق المتعدد وعلاقته بأداء بعض المهارات الهجومية

لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين

المدرس المساعد

ضحى سالم جاسم

jojo4aljanaby@gmail.com

المديرية العامة للتربية في محافظة النجف الأشرف

**Multiple anxiety and its relationship to the
performance of some offensive skills among advanced
handball players**

Assistant Lecturer

dhuha salem jassim

General Directorate of Education in Najaf Governorate

المخلص:-**Abstract:-**

Anxiety is one of these phenomena and one of the factors affecting the level of sport motor performance. Therefore, interest in measuring these phenomena and using scales to measure anxiety in special situations has become an important study that enhances the player's self-confidence. The attacking skills in handball have a strong foundation and a pillar on which the player's success depends, and then the team. Since basic skills in handball are of great importance, coaches spend most of their time training to perform the and learn skills correctly and give them a large share in training curricula, as the multiple anxiety, that affects players, has negative and harmful effects on the function of skills during the match, which leads to confusion among players, constant fear of the match, inability to solve problems, weak ability to concentrate, and paralyzing control and wisdom in players' actions.

From the above, the problem of research, into the relationship of multiple anxiety to the performance of some attacking skills among advanced handball players, emerges. The researcher adopted the descriptive method as it suits to the nature of the research. The handball players of the Middle Euphrates were the group and the sample of the research. The researcher also used a scale to measure the multiple anxiety and its relationship to the attacking handball's skills (shooting from stability, shooting from jump, and shooting from falling). After that, the researcher presented the data and processed it statistically to extract the relationship between anxiety and attacking skills.

Keywords: Anxiety, multiplayer, skills, shooting, stability, jumping, handball.

القلق هو أحد تلك الظواهر وأحد العوامل المؤثرة على مستوى الأداء الحركي الرياضي، وبالتالي أصبح الاهتمام بقياس هذه الظاهرة واستخدام مقاييس تقيس القلق في مواقف خاصة من الدراسات المهمة التي تعزز ثقة اللاعب بنفسه، المهارات الهجومية في كرة اليد لها أساس قوي وركيزة يعتمد عليها نجاح اللاعب ومن ثم الفريق. بما أن المهارات الأساسية في الكرة اليد لها أهمية كبيرة، يقضي المدربون معظم الوقت في التدريب على وأداء المهارات، وتعلمها بشكل صحيح، ومنحهم حصة كبيرة في مناهج التدريب، حيث إن للقلق المتعدد الذي يصيب اللاعبين يترك آثار سلبية وضارة بوظيفة المهارات اثناء المباراة والذي يؤدي إلى ارتباك اللاعبين والخوف الدائم من المباراة وعدم القدرة على حل المشكلات، وضعف القدرة على التركيز وشل السيطرة والحكمة في تصرفات اللاعبين.

ومما تقدم تبرز مشكلة البحث في علاقة القلق المتعدد بأداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي للملائمة لطبيعة البحث وكانت مجتمع وعينة البحث لاعبي اندية الفرات الأوسط لكرة اليد واستخدمت الباحثة مقياس لقياس القلق المتعدد وعلاقته بالمهارات الهجومية بكرة اليد (التصويب من الثبات والتصويب من القفز والتصويب من السقوط) بعد ذلك قامت الباحثة بعرض البيانات ومعالجتها احصائيا لاستخراج العلاقة بين القلق والمهارات الهجومية.

الكلمات المفتاحية: القلق، المتعدد، المهارات، التصويب، الثبات، القفز، كرة اليد.

١- المقدمة وأهمية البحث

١-١ مقدمة البحث

إن التطور الرياضي الذي يحدث في الأنشطة الرياضية المختلفة ليس إلا نتيجة لأبحاث ودراسات وجهود علمية متنوعة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية بشكل عام على جميع المستويات، حيث تأكد الباحثون من أن التقدم العلمي هو الأساس. الارتباط الذي تعتمد عليه الدراسات والأبحاث العلمية في مختلف العلوم التي تتعلق بموضوع التربية البدنية. ربما يكون مجال علم النفس الرياضي أحد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي.

إذا كانت تلك الدراسات والأبحاث التي بدأ بها هذا العلم كان دراسة الشخصية الرياضية، تليها دراسات في بعض الظواهر النفسية (مثل القلق والخوف والإثارة العاطفية) وعلاقتها بالإنجاز الرياضي، ونتائج هذه الدراسات. أشارت الدراسات إلى أن العامل النفسي يؤثر أحياناً بشكل سلبي على التحصيل الرياضي ويؤثر إيجابياً على الأوقات الأخرى. وأكد (محمد جاسم وجواد كاظم، ٢٠٠١) أن "الإعداد النفسي هو أحد الركائز التي تقوم عليها العملية التدريبية، إلى جانب عناصر التدريب الأخرى"^(١).

القلق هو أحد تلك الظواهر وأحد العوامل المؤثرة على مستوى الأداء الحركي الرياضي، وبالتالي أصبح الاهتمام بقياس هذه الظاهرة واستخدام مقاييس تقيس القلق في مواقف خاصة من الدراسات المهمة التي تعزز ثقة اللاعب بنفسه.

تطور مفهوم التدريب في مجال الكرة اليد من مفهوم عام وشامل إلى مفهوم محدد ودقيق، وفي ضوء الدمج بين العلوم المختلفة مثل علم وظائف الأعضاء وعلم الحركة وعلم النفس. علم النفس هو أحد العلوم الأساسية الحديثة التي تعتمد عليها العملية التدريبية من خلال الدراسة العلمية لسلوك الأفراد المتمثل في كل عمل أو نشاط رياضي يقوم به الفرد ويستطيع ذلك الرجل مشاهدته.

المهارات الهجومية في كرة اليد لها أساس قوي وركيزة يعتمد عليها نجاح اللاعب ومن ثم الفريق. بما أن المهارات الأساسية في الكرة اليد لها أهمية كبيرة، يقضي المدربون معظم الوقت في التدريب على وأداء المهارات، وتعلمها بشكل صحيح، ومنحهم حصة كبيرة في مناهج التدريب.

ومن هنا قررت الباحثة تسليط الضوء على الحالة النفسية للرياضي من خلال معرفة القلق المتعدد وأثره على بعض المهارات الهجومية باستخدام القلق متعدد الأبعاد ودراسة العلاقة بينها وبين بعض المهارات الهجومية للاعبين الكرة اليد.

١-١ مشكلة البحث

يعد العامل النفسي عنصر مهم وأساسي في مجالات التدريب الرياضي والألعاب الرياضية والكرة اليد إحدى الألعاب الرياضية المهمة التي من خلال هذه العامل يتمكن لاعب الكرة اليد أن يرتقي بمستواه البدني والمهاري والخططي والنفسية أي العام بشكل دقيق أثناء المباراة، ومن خلال الخبرة الميدانية للباحث وكذلك من خلال الملاحظة المستمرة للعمليات التدريبية اظهر إن عمليات القلق المتعدد الذي يعتبر من اهم جوانب علم النفس الذي لم الحيز المتكامل في ذاكرة المدربين والعاملين في مجال التدريب واثناء التدريب أي إن هذه الجانب لم يأخذ القدر الكافي من الأهمية إلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي لغرض التحكم بقلق اللاعب الذي يؤدي الى دور سلبية أثناء المنافسة وهذه ينعكس على مستوى أداء اللاعب نفسه وعلى نتائج الفريق في المباراة كما إن للقلق المتعدد الذي يصيب اللاعبين يترك آثار سلبية وضارة بوظيفة المهارات اثناء المباراة والذي يؤدي إلى ارتباك اللاعبين والخوف الدائم من المباراة وعدم القدرة على حل المشكلات، وضعف القدرة على التركيز وشل السيطرة والحكمة في تصرفات اللاعبين.

ومما تقدم تبرز مشكلة البحث في علاقة القلق المتعدد بأداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين

١-٣ أهداف البحث

١- التعرف على القلق المتعدد وعلاقته بأداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين.

٢- التعرف على العلاقة بين القلق المتعدد الأبعاد وأداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين.

١ - ٤ فرض البحث

افترضت الباحثة أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق المتعدد الأبعاد وأداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين.

١ - ٥ مجالات البحث

١ - ٥ - ١ المجال البشري: لاعبي اندية الفرات الاوسط (٢٠٢١-٢٠٢٢)

١ - ٥ - ٢ المجال الزمني: (٢٠٢١/١١/١٥) الى (٢٠٢٢/٧/٥)

١ - ٥ - ٣ المجال المكاني: قاعة نادي الكوفة الرياضية.

١-٦ تحديد المصطلحات:

القلق المتعدد (Multiple anxiety): حالة نوعية تنشأ نتيجة لعدم القبول والاستحسان في العلاقات الاجتماعية.

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣ - ١ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لمشكلة البحث " يهتم بتصوير الوضع الحالي وتحديد العلاقات الموجودة بين الظواهر والاتجاهات التي تسير على طريق النمو أو التطور" (٢).

٣-٢ مجتمع وعينة البحث

تم تطبيق البحث على مجتمع وعينته على لاعبي اندية الفرات الاوسط للموسم (٢٠٢١-٢٠٢٢) بالطريقة العمدية.

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

من أجل الحصول على نتائج علمية دقيقة يحتاج الباحثون إلى أدوات ووسائل وأجهزة تساعد في استكمال بحثه. الأدوات المستخدمة تعني "الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحثون حل مشكلته مهما كانت الأدوات أو البيانات أو العينات أو الأجهزة... إلخ". (١).

٣-٣-١ الوسائل المستخدمة في البحث

- ١- المراجع والمصادر العلمية العربية والأجنبية
- ٢- استمارة لقياس القلق المتعدد الأبعاد لكل لاعب (ملحق ١)
- ٣- استمارة لاستطلاع رأي الخبراء والمختصين في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي و التربية الرياضية خاصة بمقياس القلق (ملحق ٢).
- ٤- الاختبار والقياس.

٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- ١- كرات قانونيه كرة يد
- ٢- حبال بطول 10م
- ٣- أدوات مكتبية
٤. جهاز كومبيوتر.
٥. حاسبة شخصية الكترونية لغرض المعالجات الإحصائية.

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية

٣-٤-١- مفردات قياس القلق المتعدد

يتطلب البحث أداة قياس القلق متعددة الأبعاد لقياس الفروق الفردية في قلق المباريات الرياضية كسمة شخصية في مواقف المباراة وبسبب توفر المقياس الذي صممه "محمد حسن علاوي وتطبيقه على البيئة المصرية، مقياس القلق الرياضي ١٩٩٤". في كلا الاتجاهين، في ضوء تعليمات الميزان مع مراعاة عنوان المقياس (قائمة التقييم الذاتي قبل المباراة الرياضية).

٣-٤-١- تحديد بعض المهارات الهجومية بكرة اليد

بعد الاطلاع المصادر العلمية والرسائل والبحوث واجراء المقابلات الشخصية تم تحديد المهارات الهجومية التي تطرق اليها في بحثه وهي أنواع التصويب وتم تحديد هذه الأنواع (التصويب من الثبات والتصويب من القفز والتصويب من السقوط)

٣-٤-٢ وصف الاختبارات المستخدمة في التجربة الرئيسية

١- التصويب من الثبات

اسم الاختبار: دقة التصويب على المرمى من مسافة (٦) أمتار

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب.

الأدوات:

- عدد (٦) كرات يد - عدد (٤) مربعات دقة التصويب (٤٠ × ٤٠) سم

- تعلق المربعان في الزاويتين العلويتين للمرمى

- تعلق المربعان في الزاويتين السفليتين للمرمى.

طريقة الأداء:

يقف اللاعب في المنطقة المواجهة للمرمى مباشرة خلف خط (٦) أمتار. يتم توجيه

الكرات واحدة تلو الأخرى إلى أي من المربعات العلوية والسفلية بحيث يتم إطلاق ثلاث

كرات من الزاويتين العلويتين أو كليهما والكرات الثلاث الأخرى إلى أي من الزاويتين

- يؤخذ في الاعتبار أن الكرة تمرر من داخل المربعات بتسديدة غير متوقعة للمربعات

العلوية ولا تدرجت على الأرض للمربعات السفلية.

يتم التصويب من ثبات أو حركة بشرط أن يصل إلى خط طوله ستة أمتار بحيث تلامس

الأرض لحظة خروج الكرة من يد التسديد.

التسجيل:

يتم تحويل عدد الرميات التي تدخل الهدف إلى درجات من واقع الجدول المعد لذلك

الدرجة	عدد الأهداف الناجحة
٥	١
١٠	٢
١٤	٣
١٧	٤
٢٠	٥

٢- التصويب من القفز

اسم الاختبار: التصويب بالوثب العالي على هدف محدد (٦٠ × ٦٠) سم.

هدف الاختبار: دقة التصويب.

الأدوات:

-(٨) كرات يد

-(٤) مربعات دقة تصويب تعلق على زوايا المرمى الأربعة وتكون مربعة الشكل

طول ضلعها (٦٠ × ٦٠) سم.

طريقة الأداء:

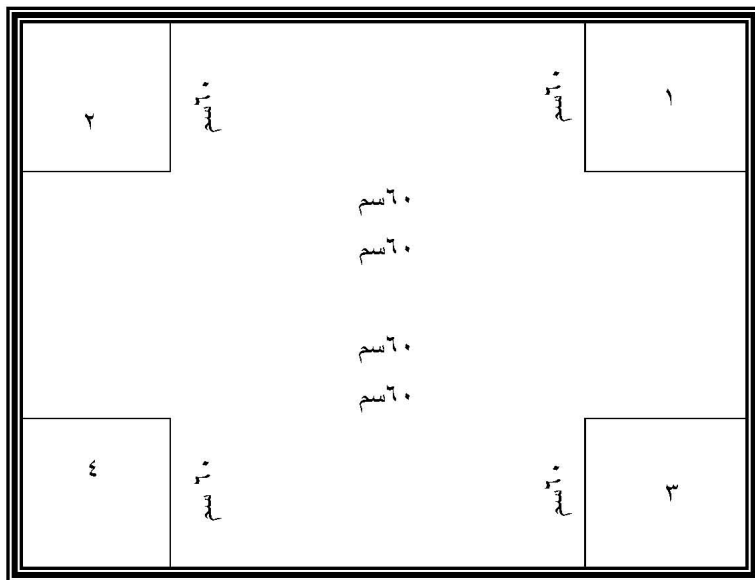
يتم التصويب من مسافة (٧) أمتار من خط المرمى، ويتم تحديد الزاويتين العلوية والسفلية للمرمى بمربعات طول ضلعها (٦٠ × ٦٠) سم. يمسك اللاعب بالكرة ويقف خارج خط ٩ أمتار. عندما يتم سماع الإشارة، يتخذ اللاعب خطوات للاقترب وإطلاق النار من خلال القفز فوق كل مربع.

الشروط:

- يجب أن يكون التسديد بقفزة عالية.
- لا تلمس قدم اللاعب خط الصعود.
- مراعاة الشروط القانونية لخطوات الاقتراب.
- وكل مخالفة للشروط السابقة تلغي التصحيح.

التسجيل:

- تعتبر الكرة هدفاً إذا تجاوزت محيطها بالكامل داخل المنطقة المخصصة للتسديد أو إذا اصطدمت بأحد أضلاعها.
- سجل عدد الأهداف التي سجلها كل لاعب.



٣- التصويب من السقوط^(١)

اسم الاختبار: التصويب من السقوط الأمامي مع الدوران

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب اللاعب للكرة.

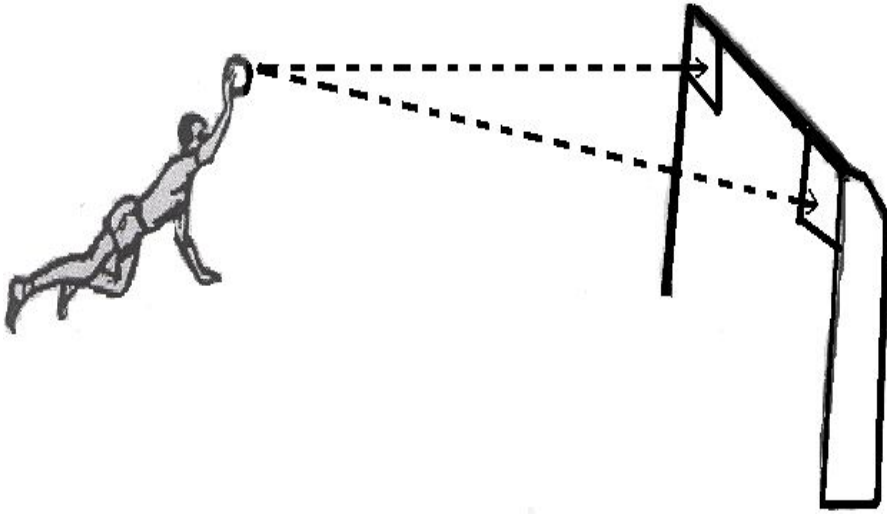
الأدوات والإمكانات: مرمى كرة يد - كرة يد عدد (٥) - مربعان حديدية (٥٠ ×

٥٠) سم يعلقان في الزاويتين العلويتين للمرمى عدد (٢).

إجراءات الاختبار: يقف اللاعب بشكل جانبي خارج خط منطقة المرمى وهو ممسك بالكرة ثم يقوم بالدوران والتصويب من السقوط الأمامي بحيث يوجه الكرات الواحدة تلو الأخرى الى داخل المربعات، ويكون التصويب مرة على المربع الأيمن ومرة على المربع الأيسر.

طريقة التسجيل: تحتسب كل كرة داخل المربع المعلق في المرمى إصابة وتسجل للاعب عدد مرات الإصابة الصحيحة للمربعين من المحاولات الخمسة.

- يعطي للاعب خمس محاولات.



٣-٤-٢- التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة خارج العينة الرئيسية لعينة البحث في يوم (الاربعاء) والمصادف (٢٠٢٢/١/١٢) على قاعة نادي الكوفة.

والغرض من التجربة الاستطلاعية معرفة ما يلي:

- ١- الممارسة العملية لتوزيع استمارة مقياس سمة القلق.
- ٢- معرفة الوقت المستغرق بالإجابة على المقياس وزمن الاختبارات المهارية.
- ٣- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحثة أثناء التجربة الرئيسية.
- ٤- معرفة عدد الكادر المساعد.
- ٥- يستعمل المقياس لغرض البحث العلمي فقط.

٣-٤-٣ اجراء الاختبارات الرئيسية

قامت الباحثة بأجراء الاختبارات الرئيسية المهارية وتطبيق المقياس القلق المتعدد على عينة البحث في يوم (السبت والاحد والاثنين والثلاثاء) والمصادف (٢٠٢٢-٢٣-٢٤-٢٥ / ٢٠٢٢/١) على قاعة نادي الكوفة حيث تم اختبار العينة في نفس القاعة.

٣-٥ الوسائل الإحصائية

تم استخراج الوسائل الإحصائية باستخدام الحقيقة الإحصائية (spss).

٤- عرض نتائج الاختبارات

يتضمن الباب الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وتكون هذه عن طريق جداول " لأنها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية من البحث وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة".

٤-١ عرض نتائج مقياس القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي) وتحليلها.

الجدول (١)

يبين توزيع درجات القلق المتعدد الأبعاد لعينة البحث

15	17	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	درجات البعد المعرفي (29-15)
1	1	2	4	1	4	4	3	5	5	7	6	3	التكرار
30	31	32	33	34	35	36	39	40	42	43	43		درجات البعد المعرفي (43-30)
5	3	1	4	4	1	2	1	3	1	2	1		التكرار

تم التعرف على القلق المتعدد الأبعاد للاعبين أندية الدرجة الأولى بالكرة اليد لمنطقة الفرات الأوسط بعدد (٧٤) لاعباً إذا كان لكل بعد درجاته وتكراراته الجدول (١) يوضح ذلك.

٤-٢ عرض نتائج البعد المعرفي وتحليلها

الجدول (٢)

يبين توزيع نتائج البعد المعرفي لعينة البحث

الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
27.432	5.44	21.650

تراوحت درجات البعد المعرفي بين (15-43) درجة وبعد معالجة البيانات إحصائياً تم احتساب الوسط الحسابي الذي بلغت قيمته (27.432) وقيمة الانحراف المعياري (5.44) وقيمة معامل الاختلاف (21.650) الجدول (٢) يوضح ذلك.

٤-٣ عرض نتائج مقياس القلق الكلية وتحليلها

الجدول (٣)

يبين توزيع نتائج القلق الكلية لعينة البحث

الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
81.32	16.733	20.587

تم التعرف على القلق الكلية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة اليد إذ كانت تتراوح بين (48-117) درجة وبعد معالجة البيانات إحصائياً تم احتساب الوسط الحسابي الذي بلغ قيمته (81.32) وقيمة الانحراف المعياري (16.733) وقيمة معامل الاختلاف (20.587) الجدول (٣) يوضح ذلك.

٤-٤ عرض نتائج اختبارات المهارات الهجومية (التصويب من الثبات والتصويب من القفز).

الجدول (٤)

يبين نتائج معامل الاختلاف المهارات الهجومية (التصويب من الثبات والتصويب من القفز والتصويب من السقوط)

الاختبارات	س -	ع +	معامل الاختلاف
التصويب من الثبات	٧.٢٦	٤.٣٦	23.695
التصويب من القفز	١.٧٦	١.١٣	24.143
التصويب من السقوط	١.٤٢	١.٣	٢٥.١٢٠

بعد معرفة نتائج الاختبارين لعينة البحث المكونة من (٧٤) لاعباً، تم استخلاص المتوسط الحسابي لاختبار التصويب من الثبات بقيمة ٧.٢٦ وقيمة الانحراف المعياري ٤.٣٦ كان معامل الاختلاف ٢٣.٦٩٥ بينما تم حساب المتوسط الحسابي لاختبار التصويب من القفز بقيمة ١.٧٦ وقيمة الانحراف المعياري ١.١٣ وقيمة معامل الاختلاف ٢٤.١٤٣، أما متوسط الحسابي للتصويب من السقوط فقد كان ١.٤٢ والانحراف المعياري ١.٣ وقيمة معامل الاختلاف ٢٥.١٢٠. ويبين الجدول رقم (٤) ذلك.

٥ 4- عرض العلاقة بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي) والتصويب من الثبات

الجدول (٥)

قيم معامل الارتباط (بيرسون) لدلالة معنوية الارتباط (بين البعد المعرفي والتصويب من الثبات)

معامل الارتباط (بيرسون)	القيمة التائية لدلالة معنوية الارتباط		مستوى الدلالة (0.05)
	المحسوبة	الجدولية	
0.834	٤.١٤	1.98	معنوية

٤-٥ عرض العلاقة بين البعد المعرفي والتصويب من القفز وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (٦)

قيم معامل الارتباط (بيرسون) لدلالة معنوية الارتباط (بين البعد المعرفي التصويب من القفز)

معامل الارتباط (بيرسون)	القيمة التائية لدلالة معنوية الارتباط		مستوى الدلالة (0.05)
	المحسوبة	الجدولية	
0.912	20.367	1.98	معنوية

٤-٦ عرض العلاقة بين البعد المعرفي التصويب من السقوط وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (٧)

قيم معامل الارتباط (بيرسون) لدلالة معنوية الارتباط (بين البعد المعرفي التصويب من السقوط)

معامل الارتباط (بيرسون)	القيمة التائية لدلالة معنوية الارتباط		مستوى الدلالة (0.05)
	المحسوبة	الجدولية	
٠.٩٣٢	٢٢.١٩٧	١.٩٨	معنوية

٤-٦ مناقشة النتائج

تفسر الباحثة المشاعر المختلفة للعديد من المظاهر والتغيرات الداخلية (الفسولوجية) لأعضاء الجسم، مثل التغيرات الجسدية التي لا يعرف اللاعب مصدرها، مثل الشعور بالإرهاق والتعب، وهي استجابات لا إرادية تؤثر على اللاعب. سلبا ويجعله يشعر بالقلق. ساعات محددة من اليوم، حيث يكون الأداء أفضل في فترة أو ساعات محددة مقارنة بأوقات أخرى من الصعب على أي رياضي أن يكون مستعداً لأداء جيد في كل دقيقة من كل يوم بحيث يكون الأداء أفضل في فترة أو ساعات محددة مقارنة بالأوقات الأخرى من الصعب على أي رياضي أن يستعد لأداء جيد في كل دقيقة من كل يوم لكن الثقل وعدم الاستقرار من سمات الأداء الرياضي. وعليه فإن الدورة تعني الأوقات المحددة التي يحقق فيها الرياضي أداءً عالياً ومنخفضاً والفرق في درجة الأداء بينهما. لذلك يجب أن يعرف الرياضي خصائص الدورة التي يشعر بها حتى يكون جاهزاً لتحقيق أفضل أداء عندما يحين وقت المنافسة لذلك "تعد الدورة البعد المادي أو المادي من أسهل الدورات التدريبية وتشمل التحضير البدني للأداء وكفاءة القلب والاسترخاء المقترن بالطاقة وكفاءة الجهاز التنفسي" لذلك فإن البعد المعرفي له تأثير سلبي على التصويب من الثبات والتصويب من القفز خاصة للاعبين الكرة اليد ذوي الخبرة القليلة المتمثلة في العمر الزمني والعمر التدريبي.

لذا فإن ذلك يتطلب شجاعة وجراً (في النقاط المهمة في اللعبة أو اللعبة) حيث أن إحساس الفرد بقدرته على أداء مثل هذه المهارات الحركية الرياضية (مهارة استقبال ناقل

الحركة بالأذرع من أسفل) هو أحد الجوانب المهمة وهو ما يستدعي التجارب العاطفية السعيدة للرياضي لما يتمتع به من تميز في أداء مثل هذه المهارات الرياضية الصعبة والدقيقة والخطيرة والتي لا يستطيع الكثيرون أدائها لذلك فإن فشل الرياضي في أداء بعض المهارات الحركية الرياضية أو عدم قدرته على الأداء الجيد يستدعي تجارب عاطفية غير سارة.

تفاوتت حدة هذه الاستجابات حسب درجة القلق العالية المتمثلة في (البعد المعرفي). لذلك فإن مهارتي التصويب من الثبات والتصويب من القفز والتصويب من السقوط تتطلب مرونة وخفة حركة في عضلات الجسم ، يشعر بعض اللاعبين عند أداء التصويب بالثقة والإحساس بالكرة والرضا عند أدائها بدقة عالية عندما تصل إلى اللاعب المجهز. لذلك فإن زيادة التعب النفسي المصاحب للتغيرات الجسدية تؤدي إلى انخفاض درجة القلق الجسدي وهي تختلف من عاطفة إلى أخرى وتتمثل في التغيرات التي تتعلق بعمل القلب والدورة الدموية والجهاز التنفسي والهضم والغدد الصماء ومن بين هذه التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالعواطف الدورة الدموية والتنفس والهضم والنشاط الغدي"

تعد أداء مهارة التصويب من (الثبات والقفز والسقوط) عنصراً مؤثراً للغاية في المباراة بالإضافة إلى ذلك يعتبر التصويب من المهارات المهمة لكسب الأهداف في المباراة لذلك فإن التصويب بأنواعه من (الثبات والقفز والسقوط) لها علاقة عالية ووثيقة بالقلق الذي يمثله البعد المعرفي، لأن اللاعب الذي يتصف بضعف القلق لا يستطيع أداء التصويب بالشكل صحيح أو جيد بسبب ضعف التركيز والانتباه والانشغال والإدراك، عدم الحساسية لذلك يجب على اللاعب المصوب عزل العوامل الخارجية بشكل كامل حتى يتمكن من أداء التصويب بطريقة جيدة ودقيقة. ويشير أسامة كامل راتب في هذا الصدد إلى أن "الأفراد الذين يعانون من انخفاض قلق المنافسة يتميزون بأنهم أكثر اهتماماً بارتكاب الأخطاء، وعدم اللعب في حدود قدراتهم القصوى وعدم الأداء الجيد والفشل في تحقيق الأهداف كما أنهم يتوقعون أن يكون أدائهم أقل جودة وأكثر تأثراً بتجربة الفشل" (٢).

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١- تميز لاعبي نوادي الدرجة الأولى بانخفاض القلق متعدد الأبعاد (البعد المعرفي).
- ٢- توجد علاقة ارتباط معنوية بين القلق متعدد الأبعاد الناتج عن الثبات والتسديد من القفز بلعبة اليد.
- ٤- التأكيد على المدربين على ضرورة الانتباه إلى القلق متعدد الأبعاد، وهو حالة فردية تؤثر استجاباتها على اللاعب، وتحديد البعد الذي يؤثر على الأداء.
- ٥- الاهتمام بالإعداد النفسي وإعطائه أهمية لا تقل عن نواحي التدريب الأخرى.

٢-٥ التوصيات

- ١- الاهتمام بالإعداد النفسي كباقي جوانب التدريب.
- ٢- التأكيد على الاهتمام بدراسة القلق متعدد الأبعاد كحالة شخصية تؤثر استجاباتها على الرياضي وتحديد البعد المؤثر في الأداء.
- ٣- معرفة علاقة تأثير القلق متعدد الأبعاد على دقة أداء المهارات الأساسية في كرة اليد والرياضات الأخرى لأهميتها في الإعداد النفسي للرياضيين.
- ٤- استخدام أساليب التدريب النفسي كالتدريب الذهني والاسترخاء لما لها من تأثير في التغلب على العديد من أبعاد القلق.

هوامش البحث

- (١) حازم علوان منصور؛ إيجاد درجات معيارية للمهارات الأساسية في كرة اليد : (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية، ١٩٩٠)، ص ٥٥.
- (٢) إسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، ١٩٩٥، ص ٥٥.

قائمة المصادر

- إسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، ٢٠٠٠.
- رودى شتملر: طرق الإحصاء في التربية الرياضية، ترجمة عبد علي نصيف ومحمود السامرائي، بغداد، دار الحرية للطباعة، ١٩٧٤.
- محمد جسام و جواد كاظم عرب: مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد ١، مطبعة ديالى، بعقوبة، ٢٠٠١.
- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ١٩٩٨.
- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ١٩٩٨.

الملاحق

ملحق رقم (١)

قائمة تقييم الذات قبل المباراة الرياضية

ت	العبارات	أبداً تقريباً	أحياناً	غالباً	دائماً تقريباً
1	اشعر بالاسترخاء في جسمي				
2	اشعر بالنزفرة				
3	أخشى الهزيمة				
4	اشعر برعشة في بعض أطرافي				
5	أحس بالاضطراب				
6	اشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة المباراة				
7	أحس بمغص أو توتر في معدتي				
8	أحس بعدم الاستقرار				
9	بالي مشغول من ناحية نتيجة المباراة				
10	اشعر بأنني بأحسن حالاتي البدنية				
11	أعصابي مشدودة				
12	أخشى من عدم التوفيق بالمباراة				
13	اشعر بان رقي ناشف				

14	روحي المعنوية مرتفعة			
15	فكري مشغول خوفاً من سوء مستواي في المباراة			
16	دقات قلبي سريعة جداً (أسرع من المعتاد)			
17	اشعر بالاطمئنان			
18	تراودني أفكار بعدم الاشتراك بالمباراة			
19	اشعر بان جسمي مشدود			
20	احش بالارتباك			
ت	العبارات	أبداً تقريباً	أحياناً	غالباً دائماً تقريباً
21	بالي مشغول بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائي			
22	اشعر بصداخ بسيط في رأسي			
23	اشعر بالتوتر العصبي			
24	أخشى من عدم إجادتي			
25	اشعر بالراحة الجسمية			
26	اشعر بالانزعاج			
27	أهمية المباراة تشتت تفكيري			
28	اشعر بان جسمي متوتر			
29	معنوياتي منخفضة			
30	كلما فكرت بالمباراة كلما زاد ارتبائي			
31	أحس بالتعب في بعض عضلاتي			
32	اشعر بثقة في نفسي			
33	ينتابني بعض التشاؤم			
34	أعاني من بعض العرق وخاصة في راحة يدي			
35	أحس بالعصبية			
36	اشعر بانني سوف اظهر في أحسن حالاتي بالمباراة			
37	اشعر ببعض الضيق في التنفس			
38	اشعر بالأمان			
39	تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في المباراة			
ت	العبارات	أبداً تقريباً	أحياناً	غالباً دائماً تقريباً
40	أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي			

41	أعصابي مسترخية			
42	أجد نفسي أفكر في عدم قدرتي على استكمال المباراة			
43	اشعر بأنني مرتاح جسماً			
44	اشعر بالضغط العصبي			
45	عندي ثقة بالفوز بالمباراة			

ملحق رقم (٢)

القلق المعرفي هو توقع سوء المستوى وعدم الإجابة في المباراة وأرقام العبارات للبعد المعرفي في اتجاه البعد هي (3.12.15.18.21.24.27.30.33.39.42) وأرقام العبارات في عكس اتجاه البعد هي (6.36.45)

ت	العبارات التي تقيس البعد المعرفي
3	أخشى الهزيمة
6	اشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة المباراة
9	بالي مشغول من ناحية المباراة
12	أخشى من عدم التوفيق في المباراة
15	فكري مشغول خوفاً من سوء مستواي في المباراة
18	تراودني أفكار بعدم الاشتراك في المباراة
21	بالي مشغول خوفاً من عدم رضا المدرب عن مستوى أدائي
24	أخشى من عدم إجابتي
27	أهمية المباراة تشتت تفكيري
30	كلما فكرت بالمباراة كلما زاد ارتباكك
33	يبتابني بعض التشاؤم
36	اشعر بأنني سوف اظهر في أحسن حالاتي في المباراة
39	تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في المباراة
42	أجد نفسي أفكر في عدم قدرتي على استكمال المباراة
45	عندي ثقة في الفوز في المباراة