

مقارنه القلق (الميسر والمعوق) للاعبات كرة السلة (3×3) وحسب مراكز اللعب

م.د. يسار صباح جاسم

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية الرياضية

الملخص

إن تتجلى أهمية البحث إلى التعرف على مقارنه بين مستوى القلق بين لاعبات كرة السلة (3×3) لكونها لعبة جديدة وتحتوي على ثلاث مراكز في الملعب

وهدف البحث إلى التعرف على درجة القلق الرياضي (الميسر والمعوق) لدى لاعبات كرة السلة

(3 × 3) في بطولة العراق في السليمانية المتكونة من (24) لاعبة .

واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث .

إذ خرج الباحث بعدة نتائج منها :

1- وجود تأثير مقياس القلق (الميسر والمعوق) على لاعبات كرة السلة بشكل قليل

الكلمات المفتاحية : مقارنه القلق ، الميسر والمعوق ، كرة السلة

1- المقدمة :

ان لعبة كرة السلة 3×3 من الالعاب الجماعية الجديدة التي يحتاج فيها اللاعب الى حالة تدريبية مهارية ، خطئية وحالة نفسية جيدة في مواجهة المنافسة الرياضية ، الامر الذي يجعل الاهتمام بإعداد اللاعب بدنياً ومهارياً على جانب كبير من الاهمية ، كما ان كثر المواقف المتغيرة وغير المعتاد عليها ولكثر الخطط الدفاعية والهجومية وتعدد المهارات الحركية وتنوعها ونتيجة لاعتراض الخصم واحتكاك الجسم ، ولكون هذه اللعبة جديدة في الوسط السلوي حيث انها دخلت جديداً الى العراق وعدم المعرفة الكافية للاعبات بقانون اللعبة يزيد من صعوبة اللعبة وزيادة في شدة القلق لدى لاعبات كرة السلة ويؤكد عثمان (2001) ان الضغوط النفسية (القلق، التوتر، الخوف) أصبحت جزءا من ميزات ثقافة الانسان المعاصر وتعتبر من العوامل الهامة في حدوث القلق الزائد لدى الفرد خصوصا عندما تكون احداث المواقف جديدة على الشخص وعدم المعرفة الكافية لهاذه الاحداث. اصبحت لعبة كرة السلة 3×3 ذات سمة كفاحية تثير التهيج النفسي المستمر والذي يسبب الزيادة فيه اضطراباً وخلاً في التوجيه الصحيح وهذا ما نراه خلال مباريات كرة السلة حيث يبذل لاعب كرة السلة جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة بسبب الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة ، والجهد الكبير والسرعة والحركة المستمرة وزمن الهجمة وصعوبة القوانين لكونها جديدة على لاعبات كرة السلة ، فأن مجابهة كل تلك العوامل والتغلب عليها واحراز الفوز يتطلب اعداد اللاعبات اعداداً نفسياً متكاملأ ، فلإعداد النفسي دور مهم في تحقيق النتائج المرضية . والقلق النفسي هو احد مظاهر الانفعالات النفسية ، الذي قد يؤدي بالالعبة الى اختلال في توافقه العصبي العضلي مما يؤثر بدرجة ملحوظة على مستوى ادائه المهاري اثناء المنافسة الرياضية وعند المباريات مما يشكل موقع تهديد لمكانة اللاعب .

ويرى مصطفى عبد السلام (1985) القلق هو (عبارة عن مشاعر واحاسيس غريبة وقوله تنتج عن سوء التكيف وعدم الانسجام والتوافق حينما لا يستطيع الفرد التوافق بين دوافعه واحتياجاته الاساسية من جهة وبين الواقع الذي يعيشه مرة اخرى .

وتبرز اهمية البحث في محاولة الباحث يروم من خلالها التعرف على درجة القلق الرياضي بنوعيه (الميسر والمعوق) لدى لاعبات الفرق المشاركة في بطولة العراق بكرة السلة (3×3) للنساء للعام الدراسي 2013 - 2014 .

ولا تخلو حياة اي فرد من القلق طالما هنالك طموح وآمال كبيرة بحاجة الى تحقيق .وللقلق اعراض عدة من اهمها شرود الذهن وفقدان الشهية للطعام وضعف القدرة على التركيز والانتباه وسرعة النبض واضطراب التنفس وعدم الارتياح وغيرها .

ومن خلال خبرة الباحث في مراقبة الالعاب الثلاثة اثناء الوحدات التدريبية وجد ان للقلق الرياضي دوراً مهماً لدى اللاعبين فقد يكون له قوة دافعة ايجابية وبذلك يدفع الرياضيين بمزيد من الجهد او قد يكون في حالة اخرى معوقاً لنشاطهم البدني المهاري .

وتكمن المشكلة بأن الباحث لاحظ عدم انتباه المدربين لحالات القلق الرياضي لدى اللاعبين قبل المباراة واخلالها وعدم امتلاك المعرفة العلمية لتوظيف حالات القلق الميسر او معالجة حالة القلق المعوق بما يؤثر على اداء اللاعبين ونتائجهم وانجاز الفريق ككل لذا ارتأى الباحث دراسة هذه الحالة لمعرفة درجات القلق الرياضي (الميسر والمعوق) لدى لاعبات كرة السلة (3 × 3) في بطولة العراق لكرة السلة للنساء . ويهدف البحث الى

1- مقارنة القلق الرياضي (الميسر والمعوق) لدى لاعبات كرة السلة (3 × 3) وحسب مراكز اللعب للنساء .

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته طبيعة البحث كونه هو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ، ومن ثم الخروج باستنتاجات منها.

2-2 مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار العينة من المجتمع الاصلي المتكون (72) لاعب من فرق الاندية العراقية بكرة السلة للنساء حيث اصبحت العينة (24) لاعبات بحيث تشكل نسبة (% 33) من مجتمع الاصل وهم موزعون على الاندية وقد تم استبعاد اللذين ادخلوا في التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (4) لاعبات اختيروا عشوائياً من مجتمع الاصل حيث يشكلون نسبة (% 16) والجدول (1) يبين اسماء الاندية العراقية المشاركة في بطولة العراق في السليمانية (3 × 3) بكرة السلة.

جدول (1)

يبين اسماء الاندية المشاركة في بطولة العراق لكرة السلة (3 x 3) واعداد اللاعبين

ت	اسماء الاندية	اعداد اللاعبين
1	نادي ديالى الرياضي	4
2	نادي الفتاة الرياضي	4
3	نادي السليمانية الرياضي	4
4	نادي سيروان الرياضي	4
5	نادي شهربان الرياضي	4
6	نادي قرقوش الرياضي	4
المجموع		24

3-2 ادوات البحث :

لغرض تحقيق اهداف وافتراضات البحث استخدمت الادوات الملائمة للحصول على المعلومات

والبيانات المطلوبة وهي كما يلي :

- المراجع والمصادر العلمية من المكتبات والانترنت.

- عينة البحث

- مقياس القلق الرياضي حيث استخدم الباحث مقياس القلق الرياضي (الميسر والمعوق

(حيث يهدف هذا الاختبار الى التعرف على مدى اسهام القلق في الارتقاء او الانخفاض بمستوى اداء الرياضي في المستويات الرياضية المختلفة ، ويشمل الاختبار 20 عبارة يجيب اللاعب عنها طبقاً لدرجة انطباقها على حالته في المواقف التي تصادفه قبل واثناء المنافسة وذلك على مقياس متدرج من خمس اجابات) دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، ابداً

(وان اوزان العبارات عند التصحيح هي على التوالي 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5)

يتكون القلق الميسر من عشر عبارات تسلسل ارقامها هو

(1 ، 3 ، 4 ، 7 ، 9 ، 10 ، 12 ، 14 ، 15 ، 16

ويتكون القلق المعوق من عشرة عبارات تسلسل ارقامها هو

2 ، 5 ، 6 ، 8 ، 11 ، 13 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20

فالدرجة العالية على بعد القلق الميسر النهائية لكل بعد هي مجموع درجات العبارة الخاصة بهذا البعد . تشير الى زيادة اسهام القلق في الارتقاء بمستوى اداء اللاعب والدرجة المنخفضة تشير الى قلة اسهام القلق في الارتقاء بمستوى اللاعب اما الدرجة العالية على بعد القلق المعوق فتدل على زيادة التأثير السلبي للقلق على مستوى اداء اللاعب والدرجة المنخفضة تدل على قلة التأثير السلبي للقلق على مستوى اداء اللاعب .

2-4 اجراءات البحث :

2-4-1 التجربة الاستطلاعية :

استخدم الباحث التجربة الاستطلاعية لغرض التعرف على اهم المعوقات التي قد تواجههم اثناء الاختبارات الخاصة بالمقياس ولغرض سلامة اجراءات البحث الاساسية وعليه فقد قام الباحث بتوزيع الاستمارات الخاصة بالمقياس على (4) لاعبات لغرض تجاوز الصعوبات في التجربة الاساسية .

2-4-2 الاسس العلمية للاختبار :

المقياس : المقياس معروف ومقنن وملئم للبيئة العراقية فقد طبق في الكثير من الدراسات العراقية ومنها دراسة عمار درويش رشيد الموسومة (القلق وعلاقته بمستوى الانجاز للاعبي كرة اليد.

(لذلك فهذا المقياس مستوفي للأسس العلمية) الصدق والثبات والموضوعية

2-4-3 الوسائل الاحصائية :

في حساب ما يلي (SPSS) استخدم الباحث برنامج الحقيبة الاحصائية.

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل ارتباط سبيرمان للرتب / كما استخدم الباحث معادلة (ت ر) للحصول على دلالة معنوية

الارتباط(علي سلوم جواد واخرون)

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1 عرض النتائج وتحليلها :

في هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي خرج بها الباحث من جراء تطبيق المقاييس التي استخدمتها الباحث اذا يمثل جدول (1) درجات اللاعبين كرة السلة ($3 \times \varepsilon$) للقلق الرياضي (الميسر) يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وحسب مركز اللاعبين وإذ يمثل الجدول (2) قيمة) ف (المحسوبة والجدولية ودرجة الحرية ومستوى الخطأ لدلالة الفروق) للقلق الميسر (وحسب مركز اللاعبين ،اما الجدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري) للقلق المعوق) وحسب مركز اللاعبين . ويبين الجدول (4) قيمة) ف (المحسوبة والجدولية ودرجة الحرية ومستوى الخطأ لدلالة الفروق) للقلق المعوق(وحسب مركز اللاعبين)

جدول(1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقلق الميسر وحسب مراكز اللعب

المجاميع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مركز صانع الالعاب رقم(1)	30.13	5.84
مركز الزاوية اليمين(2)	31.13	5.17
مركز الزاوية اليسار(3)	34.63	9.16

جدول (2)

يبين قيمة (ف) المحسوبة والجدولية ودرجة الحرية ومستوى الخطأ لدلالة الفروق للقلق الميسر وحسب مركز اللعب

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الخطأ	نوع الدلالة
بين المجموعات	89.333	2	44.667	0.925	0.412	غير معنوي
داخل المجموعات	1013.62	21	48.268			
المجموع الكلي	1102.958	23				

حيث يمثل مجموع المربعات بين المجموعات (89.333) ومجموع المربعات داخل المجموعة (1013.62) وكانت الدرجة بين المجموعات هي (2) وداخل المجموعة (21) وكانت متوسط المربعات بين المجموعات هي (44.667) وداخل المجموعات هي (48.268) وكان الفروق هي (0.925) وكانت نسبة الخطأ هي (0.412)

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقلق المعوق وحسب مراكز اللعب

الوصف الاحصائي / المجاميع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مركز صانع الالعاب رقم (1)	31	7.25
مركز الزاوية اليمين رقم (2)	33	6.85
مركز الزاوية اليسار رقم (3)	36.63	8.77

جدول(4)

يبين قيمة (ف) المحسوبة والجدولية ودرجة الحرية ومستوى الخطأ لدلالة الفروق للقلق المعوق وحسب مركز اللعب

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الخطأ	نوع الدلالة
بين المجموعات	130.083	2	65.042	1.107	0.349	غير معنوي
داخل المجموعات	1233.870	21	58.756			
المجموع الكلي	1363.958	23				

حيث يمثل مجموع المربعات بين المجموعات (130.083) ومجموع المربعات داخل المجموعة

(1233.875) وكانت الدرجة بين المجموعات هي (2) وداخل المجموعة (21) وكانت متوسط

المربعات بين المجموعات هي (65.042) وداخل المجموعات هي (58.756) وكان الفروق هي

(1.107) وكانت نسبة الخطأ هي (0.349)

3-4 مناقشة النتائج :

من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث والذي يبتغي من خلالها تحقيق الأهداف الموضوعية .
وجد الباحث أنه لا يوجد تباين كبير في الدرجات التي حصلت عليها اللاعبات نتيجة التقييم
الموضوع لمقياس القلق الرياضي كما موضح في الدرجات التي حصل عليها الباحث إذ كانت أعلى
درجة فيه هي (58) في حين كانت أقل درجة هي (33) بوسط حسابي للقلق الميسر هو
(34.63), (31.13), (30.13) وانحراف معياري قدره (9.16), (5.17), (5.84) وكما يوضحه
الجدول وهذا ما يشير إلى تمتع اللاعبات بقلق من النوع المتوسط وتغزو الباحث السبب إلى
ممارسة اللاعبات كرة السلة خلال فترة طويلة وهو قلق موضوعي مؤقت يزول بزوال المؤثر وقد
اتفقت نتائج هذه الدراسة مع كل (محمد تيجاني 1981 وسمرين (1995) هو القلق الذي ينبع من
الواقع ومن ظروف الحياة اليومية ويمكن معرفة مصدره وحصره مسبباته لأنه يكون غالبا محدودا
ويزول مباشرة في الزمان والمكان كذلك لكون اللعبة جديدة ولا يوجد ضغوط من قبل المدرب او
الجمهور تؤثر على اللاعبات والمنافسة أيضا لها دور لكون عدد اللاعبات التي تمارس هذه اللعبة
قليل ومستوى الاداء الفني والتكتيكي متوسط و مستوى البطولة أيضا متوسط لكن هذه اللعبة حديثة
العهد في العالم وعدم وجود حوافز مادية او امكانيات تزيد من القلق وقد اتفقت نتائج الدراسة مع
(جبري 1998 وسمرين 1995) والتي تشير الى ان اهم مصادر القلق التي تؤثر على اللاعبات
هو الامكانيات والحوافز المادية والمعنوية وكذلك التفكير بالمنتخب الوطني. القلق الموضوعي هو
رد فعل لخطر خارجي معروف .⁽¹⁾

وفيما يخص العلاقة بين المتغيرات جدول (2) و (4) يشير إلى وجود علاقة ارتباط غير معنوية بين مراكز اللاعبين الثلاثة بكرة السلة (3) في (3) وتحت مستوى دلالة (0.05) حيث هناك قلق بين مراكز اللاعبين الثلاثة ولكن بشكل قليل جدا بحيث لا يؤثر على اداء اللاعبين ويوعز الباحث لكون اللاعبين مستواهن الفني متقارب وان المركز رقم واحد و رقم اثنان يتميزون بشكل متقارب بالمستوى المهاري والبدني والتكتيكي اي ان لاعبة رقم واحد يمتاز ب السرعة والمراوغة والطبقة الجيدة والقطع واللاعبة رقم اثنان يمتاز أيضا بالقطع والتصويب والطبقة الجيدة هذا ما اثر على النتائج بسبب تقارب المستوى الى اللاعبة رقم واحد ولاعبة رقم اثنان تقاربت النتائج أيضا اما اللاعبة رقم ثلاثة كان هناك اختلاف اكثر من باقي اللاعبان لكون ان اللاعبة رقم ثلاثة تختلف بالمستوى المهاري والبدني حيث اللاعبة رقم ثلاثة تمتاز ب التصويب الجيد من تحت السلة وسحب الكرات سواء بالهجوم او الدفاع وهذا الاختلاف ادى الى اختلاف القلق أيضا .

وبالنظر إلى النتائج الممخضة متوسط المربعات للقلق الميسر فيما بين المتغيرات) مراكز اللاعبين الثلاثة (حيث بلغت قيمته بين المجموعات (44.667) وداخل المجموعات هي(48.268) والفروق كانت هي (0,925) ومتوسط المربعات للقلق المعوق حيث بلغت بين المجموعات (65.042)

وداخل المجموعات (58.756) و الفروق كانت (1.107) وهذا يدل على عدم وجود ارتباط عالي بينهم وهو ما يشير إلى عدم وجود قلق كبير بين مراكز اللاعبين الثلاثة. وهذه النتيجة متفقه مع دراسة كل من سمرين (1995) ودراسة ليلي (1984) ودراسة التهامي (1990) حيث اظهرت هذه الدراسة ان القلق الرياضي اثناء المنافسات الرياضية تزداد او تقل عند اللاعبين لما يتميز بها المنافسات والاعبين من امكانيات فنية ومادية كونها مواقف تهدد مكانة الرياضي.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات : من خلال عرض النتائج ومناقشتها يستنتج الباحث ما يلي :

1- جاءت مصادر القلق الميسر والمعوق (اللاعبات كرة السلة $3 * 3$) بدرجة قليلة جدا

2- اظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباط بين مقياس القلق الميسر والمعوق وتحت مستوى دلالة 0.05

3- وجود تأثير مقياس القلق الميسر والمعوق على لاعبات كرة السلة بشكل اكثر عند لاعبة مركز 3 الزاوية اليسرى .

4- وجود تأثير متبادل لكل من الميسر والمعوق بشكل متقارب بين للاعبات رقم (1-2)

1-2 التوصيات :

1- التدريب المستمر خلال التمرين والوحدات الرياضية على كيفية استثمار القلق المصاحب للأداء الرياضي .

2- التركيز وزيادة التدريب النفسي لدى للاعبات وخصوصا اللاعب رقم (3)

3- العمل المتواصل على تذليل الصعوبات اثناء التدريب وبالأخص المشكلات النفسية منها مثال القلق والخوف .

4- اجراء بحوث مشابهة على اللاعبين وفي مسابقات وبطولات اكثر اهمية ومستوى فني اعلا.

5- اجراء ندوات تثقيفية حول الاساليب المتنوع في كيفية التكيف مع القلق الرياضي الميسر والمعوق (على مختلف المستويات من قبل مختصي علم النفس.

المصادر

- زهير الخشاب وآخرون ، كرة القدم ، جامعة الموصل ، ط 2محدثة .
- علي سلوم جواد ومازن حسن جاسم ، الاحصاء وتطبيقاته في المجال الرياضي باستخدام برنامج spss، النجف مطبعة العربي الحديث .
- عماد زبير ، محاضرات الدورة التدريبية بخماسي كرة القدم ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، 2000 .
- قيس ناجي عبد الجبار ، طرائق الأساليب الإحصائية ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، 1990،
- مجلة التربية الرياضية ، المجلد الرابع عشر ، العدد الاول في جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، . 2005
- محمد حسن علاوي ، المدخل الى علم النفس الرياضي ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، . 1998
- محمد حسن علاوي ، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 .
- مصطفى عبد السلام ، دراسات في الآراء النفسية والشائعة ، بغداد ، مكتبة النهضة ، . 1985
- عثمان فاروق ، (2001)القلق وإدارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربي،القاهرة
- شيخاني, سمير,(2003), الضغوط النفسية. دار الفكر العربي. بيروت.

- نزار الطالب وكامل لويس ، علم النفس الرياضي ، دار الكتب للطباعة ، بغداد ، 1992.
- نزار الطالب وكامل لويس ، علم النفس الرياضي بغداد ، دار الطباعة والنشر ، 1993.
- نوري ابراهيم و رافع صالح ، دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة ، بغداد . 2004
- راتب اسامة،(2001) الاعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- Mark H .sideridis George 1998. sources.intensitg. and response to stress in Greek and Australian basketball referees. International jounanal of sport psgchology. vol.29.NO.4 .p303-323.
- [www.sport psychology.com](http://www.sportpsychology.com)
- www.sehhs.com