

دراسة مقارنة مستويات القلق حسب مراكز اللعب للاعبين أندية محافظة

ديالى بكرة القدم

م.مسلم حسب الله ابراهيم

ملخص البحث

تضمن الباب الأول التعريف بالبحث واهميته من خلال التعرف على مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم بحسب مراكزهم في اللعب ومن ثم اجراء مقارنة بين هذه المستويات كخطورة لمعرفة مستوى القلق وايجاد الحلول التدريبية المناسبة لأكثر العوامل النفسية التي تؤثر وبشكل مباشر على مستوى الاداء للاعبين كرة القدم، أما مشكلة البحث فتتلخص في معرفة حالة القلق والتوتر والشدة اثناء المنافسات مما يؤثر سلبياً على مستوى الاداء. ولهذا ارتأى الباحث عمل دراسة لمستويات القلق للاعبين كرة القدم بحسب مراكز اللعب، وهدف البحث الى التعرف على مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم، أما الباب الثاني فقد أحتوى على الدراسات النظرية التي لها علاقة بالبحث المستخدم وكذلك تم التطرق الى بعض الدراسات المشابهة . وأستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة مؤلفه من نادي المقدادية، بلدروز ، الوجيهية ، زهيرات، وبلغ عددهم(40) لاعباً علماً ان المجتمع الاصلي هو (44) لاعباً أما في الباب الرابع فقد تم عرض النتائج على شكل جداول ثم تحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي معتمداً في تعزيز ما توصل اليه الباحث بالمصادر العلمية وقد أستخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة .

وفي ضوء النتائج التي تم التوصل اليها أستنتج الباحث ما يأتي :-

- ظهر بان القلق الميسر يؤثر على اندفاع اللاعبين نحو تحقيق اداء افضل وهذا ما ظهر عند عينة البحث وفي ضوء الاستنتاجات اوصى الباحث بما يأتي :-
- الاهتمام بالجوانب النفسية و التربوية التي من شأنها ان تعزز القلق الميسر والتي تقلل من تأثيرها.

Comparative study of anxiety levels by playing centers for the players clubs Diyala province, football

Research presented by

Researcher

Muslim by God of Abraham

Research Summary

Ensure the door the first definition of research and its importance by identifying the level of concern among football players , according to their positions in the play and then a comparison between these levels Kkhtorh to see the level of concern and find solutions appropriate training for more psychological factors that affect and directly on the level of performance of soccer players , but the research problem , which is to find out the status of anxiety and stress and tensile strength during the competition , which negatively affects the level of performance . For this Artia researcher conduct a study of the anxiety levels of the football players by playing centers , and research aimed to identify the level of concern among football players , The second section consisted of theoretical studies related to the search user and also touched on some of the studies similar . The researcher used the descriptive method on a sample of club Muqdadiyah, Balad Ruz , Wajihiya , rosettes , and numbered (40) as a player knowing that the community is the original (44) as a player while in Chapter IV have been presented in the results in the form of tables and then analyzed and discussed in a scientific manner dependent on strengthen the findings of the scientific sources researcher researcher has used appropriate statistical methods.

In light of the results that have been reached researcher conclude the following

-That concern appeared facilitator affect the players rush towards achieving better performance and this is what emerged when the research sample and in the light of the findings the researcher recommended the following- :

-Paying attention to the psychological and educational aspects that would promote anxiety facilitator and that reduce the impact.

الباب الأول

1-التعريف بالبحث:-

1-1 المقدمة واهمية البحث:-

ان احد مميزات عصرنا هو التطور السريع في الالعاب الرياضية المختلفة ومن ضمنها كرة القدم ولم يكن هذا التطور وليد الصدفة بل كان نتيجة الاعتماد على العلوم ذات العلاقة كعلم التدريب وعلم النفس والفلسفة والبايوميكانيك وغيرها من العلوم. وترتبط هذه العلوم علاقات متداخلة الواحدة بالآخرى مما يجعلها تؤدي دوراً اساسياً في تطور مستوى اللعبة. وتتطلب كرة القدم الحديثة اعداداً شاملاً للاعبين سوى كان ذلك متعلقاً بالإعداد المهارى او البدني او الخططي او النفسي او الذهني او الاجتماعي. لان هذه العوامل تساعد اللاعبين على الاستعمال الماهر والتطبيق الحاذق لفنون اللعبة. وترفع من مستوى اللاعبين الى الحد المتكامل مما يؤثر تأثيراً ايجابياً في اتجاهات الفريق وانجازاته. وتعد المهارات الاساسية احدى اهم المكونات في كرة القدم وهي من المتطلبات الرئيسية لهذه اللعبة وان مهارات(المناوله ، التهديف ،الجري بالكرة الاخمد) هي الاكثر استخداما في وقت المباراة عند اللاعبين وان اجادة هذه المهارات يسرع من عملية انهاء الهجوم وتسجيل الاهداف في مرمى الخصم مما حذى بالمدربيين بأن يعطوا اهتماماً كبيراً ضمن وحدتهم التدريبية

لاكتساب وتطوير هذه المهارات وكما تعلم فان العوامل النفسية من الامور الاساسية التي يجب على المدرب ان يأخذها بنظر الاعتبار لما لها من تأثير على مستوى الانجاز ويعدّ القلق احدى هذه الحالات النفسية ذات تأثير كبير على اداء وانجاز اللاعبين اثناء فترة الاعداد فان من المتوقع ان يحقق انجاز افضل مما لو كان هناك قلق عالٍ بحيث يؤدي الى توترات وشد نفسي وارباك وبالتالي عدم ظهور الاداء بمستوى عالٍ عن اللاعبين ومن هنا برزت اهمية البحث من خلال التعرف على مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم بحسب مراكزهم في اللعب ومن ثم اجراء مقارنة بين هذه المستويات كخطورة لمعرفة مستوى القلق وايجاد الحلول التدريبية المناسبة لاكثر العوامل النفسية التي تؤثر وبشكل مباشر على مستوى الاداء للاعبي كرة القدم.

2-1 مشكلة البحث:-

من خلال اطلاع الباحث على اغلب البحوث وبعد اخذ رأي الكثير من العاملين في مجال كرة القدم توصل الى ان الاعداد النفسي لم يأخذ الحيز الكافي ضمن وحدات التدريب ولهذا يعاني اغلب اللاعبين من حالة القلق والتوتر والشد اثناء المنافسات مما يؤثر سلبياً على مستوى الاداء. ولهذا ارتأى الباحث عمل دراسة مقارنة لمستويات القلق للاعبي كرة القدم بحسب مراكز اللعب للتعرف على احدى الاسباب المؤدية الى ضعف أداء اللاعبين وفشل انجازاته في الوصول الى افضل نتائج.

3-1 أهداف البحث:-

1- تعرف مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم.

2- مقارنة مستوى القلق بين خطوط ومراكز اللعب.

4-1 فروض البحث:-

يفترض الباحث ان هناك تبايناً في مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم بحسب مركز اللعب (الدفاع، الوسط، الهجوم).

1-5-5 مجالات البحث:-

1-5-1 المجال البشري:- لاعبي اندية الدرجة الاولى لمحافظة ديالى(المقدادية، بلدروز، الوجيهية، زهيرات)

2-5-1 المجال الزمني:- للفترة من 2013/11/1 ولغاية 2014/1/7.

3-5-1 المجال المكاني:- ملاعب فرق الاندية لمحافظة ديالى(المقدادية- بلدروز)

الباب الثاني

2-الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

2-1-1- مفهوم القلق وتعريفاته:

يعد القلق من الموضوعات المهمة في علم النفس بفروعه المختلفة وقد احتل مكاناً بارزاً في التراث الإنساني ومن صور هذا الاهتمام بحث القلق في ضوء علوم وتخصصات عديدة منها الطب النفسي والطب النفسجسمي وقلق المنافسة الرياضية⁽¹⁾.

وكان لجهود فرويد Freud المتميزة دور كبيرة في هذا المجال وأسماه عصاب القلق Anxiety Neurosis ووصف خصائصه المرضية الناشئة من بعض المخاوف أو وخز الضمير⁽²⁾.

وظاهرة القلق باتت من الأمور اللافتة للانتباه في وقتنا الحاضر، نتيجة الانقلاب الحضاري الذي طال معظم جوانب حياتنا، وان كان للقلق أحياناً آثاراً غير ظاهرة، لكن آثاره تظهر بوضوح على التصرفات والنتائج، ففي عصر غلبت عليه السرعة، وصارت هي سمته المميزة صار الجميع يسعى إلى الوصول إلى هدفه وغايته، كل بحسب عمله ومهنته وفي النهاية الجميع قلق⁽³⁾.

(1) احمد محمد عبد الخالق وأحمد خيرى حافظ، حالة القلق وسمة القلق، (جامعة الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، ج(16)، ع 3، 1988)، ص182.

(2) كمال دسوقي، الطب العقلي والنفسي، الكتاب الأول، علم الأمراض النفسية، (بيروت، دار النهضة العربية، 1974)، ص261.

(3) رافع إدريس عبد الغفور، بناء مقياس القلق لدى قافزي المظلات في العراق (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2004)، ص12.

وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن القلق يعد بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليه، كما قد يؤدي القلق إذا زاد عن حده إلى فقدان التوازن النفسي الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة معوقاته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة⁽¹⁾.

ويرى سكينر Skinner إن القلق سلوك متعلم تبعاً لقوانين التعلم الأساسية مثل الاشتراط البسيط أو التعلم بالملاحظة⁽²⁾. فهو ليس حالة داخلية لكنه نزعات انفعالية تنبعث من موقف معين⁽³⁾.

إن الشعور بالقلق يعبر عن حاجة إنسانية ضرورية للحياة تدفع الإنسان إلى النشاط والسلوك التفاعلي وامتصاص بعض طاقاته، فالقلق عاطفة عامة طبيعية وضرورية للإنسان كضرورات الحياة الأخرى، ويصعب علينا أن نتصور عالماً الذي نعيش فيه حالياً من أي أثر للقلق، فالقلق عامل هام في تطوير الشخصية في الإبقاء على التوازن النفسي للفرد⁽⁴⁾.

ويمكن النظر إلى الأعراض المصاحبة للقلق على إنها إنذار بالخطر وتهدف إلى تهيئة كل موارد الجسم أما للكفاح وأما للهرب Fight or flight أي محاولة الفرد للدفاع عن نفسه في مواجهة القلق أو الاستسلام للقلق وبذلك قد يكون القلق قوة دافعة ايجابية Positive motivating force تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد، وقد يكون له قوة دافعة سلبية Negative motivating force ويسهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس⁽⁵⁾.

(1) محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998)، ص379.

(2) ماهر محمود الهواري ومحمد محروس الشناوي، مقياس الاتجاه نحو الاختبارات (قلق الاختبارات) معايير ودراسات ارتباطية، (رسالة الخليج العربي، العدد (22)، 1987)، ص172.

(3) أسيا عبد العال، القلق إزاء الامتحانات وتأثيره على التحصيل الدراسي الجامعي آخر العام، (ليبيا، جامعة الفاتح، مجلة كلية التربية، العدد 7، 1976)، ص296.

(4) محمد حسن علاوي، المصدر نفسه، ص380.

(5) أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، ط8 (الإسكندرية، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر، 1970)، ص577.

فالقلق حالة من التحسس الذاتي يدركها الفرد على شكل شعور من الضيق وعدم الارتياح مع توقع حدوث الضرر أو السوء أي أنه انفعال مركب من الخوف وتوقع الشر والخطر والعقاب⁽¹⁾. لكنه يختلف عن الخوف كونه محتملاً غير مؤكد الوقوع. ويعرف بأنه "نوع مؤلم من الانفعال يكتسب بالمواقف ويسبب تغيرات جسمية داخلية يحس بها الفرد وخارجية تظهر على ملامحه بوضوح. وعرف القلق بأنه "حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد التكيف"⁽²⁾.

2-1-2 مصادر القلق لدى اللاعبين الشباب:

1- اتجاهات الآباء والمدرّبين: يفكر الآباء والمدرّبون بمشاركة الشباب في المنافسات فيقعون في خطأ جسيماً هو تأكيدهم على أهمية المكسب وتحقيق الفوز دون الاعتبارات الأخرى مما يولد زيادة القلق لدى الشباب.

2- اتجاهات الشباب:- هنا فشل إنجاز مهام التدريب عندما يتعلم المهارات تعلماً فردياً بدون وجود المدرب والزملاء.

3- خصائص المنافسة:

أ- عدم التأكيد من نتائج المنافسة: هذا تقليل من كفاءة الشاب في الفوز اما المبالغة في تقدير قوة الخصم او عدم تأكده من المشاركة في المباراة مما يولد مصدراً للقلق.

ب- درجة الأهمية المرتبة على المنافسة.

ج- زيادة متطلبات التدريب. مقابل زيادة الواجبات المدرسية لا يستطيع الشاب من التوفيق بين التمرين والدراسة.

د- ضغوط حمل التدريب الزائد: يعتقد بعض المدرّبين (التمرين الزائد يطور من قابليات الشباب)

(1) أمل المخزومي، 2003: www.Bafree.net.

(2) مصطفى فهمي، الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف، (القاهرة، مكتبة الخانجي، 1976)، ص 201.

ه-الفشل في تنظيم العلاقات مع الاصدقاء:- لا يجد الشباب الوقت الكافي ليعمل العلاقات و الانضمام الى الجماعات التوافقية كونه يصرف معظم الوقت بين التدريب وعمل الواجبات المدرسية.

2-2 دراسة (علي تركي وحسين العبيدي)⁽¹⁾

(قلق الحالة لدى لاعبي الدرجة الاولى بكرة اليد وعلاقته بمستوى اداءهم)

هدف الدراسة الى:-

- تعرف بين حالة القلق ومستوى الاداء للاعبي كرة اليد.

- دراسة الفروق في مستوى الاداء بين مجموعة اللاعبين ذوي القلق العالي والقلق الواطئ واشتملت عينة الدراسة(96) لاعباً من اندية الدرجة الاولى بكرة اليد للموسم الرياضي 1986-1987 واستنتج الباحثان ما يلي:-

1- وجود علاقة سلبية بين مستوى قلق الحالة ومستوى اداء اللاعبين في فعالية كرة اليد لأندية الدرجة الاولى.

2- وجود فروق دالة احصائية بين مجموعتين الاعبين ذوي القلق الواطئ واللاعبين ذوي القلق العالي ولصالح اللاعبين ذوي القلق الواطئ.

الباب الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمة حل المشكلة.

3-2 عينة البحث

تكونت عينة البحث من لاعبي فئة الشباب من نادي المقدادية، بلدروز، الوجيهية، زهيرات، وبلغ عددهم(40) لاعباً علماً ان المجتمع الاصلي هو (44) لاعباً وبذلك شكلت نسبة 90,90% من مجتمع البحث.

⁽¹⁾ بحوث المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق 19 22 نيسان 1988، ص 1191

3-3 ادوات البحث:

1-المصادر العربية.

2-استبانة.

3-حاسبة الكترونية.

4-قائمة مقياس القلق.

4-3 الاستبيان : (1)

قام الباحث بإعداد ورقة استبانة ملحق رقم(1) والتي تضمنت(20) سؤال لحل مشكلة البحث اذ عرض الباحث ورقة الاستبانة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس. استخدم الباحث ورقة الاستبانة ملحق رقم(1) الخاصة باختبار القلق الميسر والقلق المعوق للرياضيين لحل مشكلة البحث اذ عرض الباحث ورقة الاستبانة على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال علم النفس وكرة القدم وقد حصل على نسبة اتفاق 75% مما يؤكد صلاحية هذا الاستبانة.

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث:

3-5-1 اختبار القلق الميسر والقلق المعوق للرياضيين:

مواصفات الاختبار:

يهدف هذا الاختبار الى التعرف على مدى اسهام القلق في الارتقاء والانخفاض لمستوى اداء الرياضي في المستويات المختلفة يشمل الاختبار(20) عبارة يجيب الفرد الرياضي على كل منها طبقاً لدرجة انطباقها على حالته في الموقف الذي يصادفه قبل او اثناء المنافسة ،وذلك على مقياس يتكون من خمس اجابات: دائماً، غالباً، احياناً نادراً، ابداً. ان لوزن العبارات عند التصحيح هي 5،4،3،2،1 وعلى التوالي.

يتكون القلق الميسر من عشر عبارات هي: 3،4،7،9،10،12،14،15،16 ويتكون القلق المعوق من عشر عبارات ايضاً هي:

(1) نزار الطالب، كامل لويس. علم النفس الرياضي، ط2: (جامعة بغداد، 1993) م ص 76

2,5,6,8,11,13,17,18,19,20 ان الدرجة النهائية لكل بعد هي مجموعة درجات العبارات الخاصة بهذا البعد. فالدرجة العالية على بعد القلق الميسر تشير الى زيادة القلق في الارتقاء بمستوى اداء الفرد الرياضي. اما الدرجة العالية على بعد القلق المعوق فتدل على زيادة التأثير السلبي للقلق على مستوى الاداء. اذ يتم توزيع ورقة الاستبانة على عينة البحث ثم تصحيحها وتقريغها لغرض اجراء المعالجات الاحصائية اللازمة لها.

3-6 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss:

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3-LSD

الباب الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1-1-4 عرض وتحليل نتائج مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم بحسب مراكزهم:

جدول (1)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث

ع	س-	المتغيرات المراكز	المتغيرات
1,15	36	لاعبي الدفاع	القلق
2,44	39,44	لاعبي الوسط	
3,45	37,38	لاعبي الهجوم	

يوضح جدول رقم(1) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنوعي القلق (الميسر ،المعوق) للاعبي كرة القدم بحسب مراكزهم اذ بلغ الوسط الحسابي للقلق الميسر عند لاعبي مراكز الدفاع(36) وبانحراف معياري مقداره(1.15) في حين بلغ الوسط الحسابي لمركز الوسط(39,44) وبانحراف معياري مقداره(2,44) اما

في مركز الهجوم فنلاحظ ان الوسط الحسابي قد بلغ (37,38) وبانحراف معياري (3,45).

4-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار (F):

استخدم الباحث اختبار تحليل التباين (F) لاختبار عينة البحث

جدول رقم (2)

يبين نتائج تحليل التباين (F) لمستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم بحسب مراكز اللعب

F المحسوبة	درجة الحرية	متوسط الانحرافات	مجموع الانحرافات	مصدر التباين
4,76	2	4,05	19,20	بين المجموعات
	37	0,85	5,40	داخل المجموعات

*قيم (F) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (36,2) تساوي (3,32)

يبين جدول رقم (2) قيمة (F) المحتسبة لمستوى القلق اذ كانت (4,76) وهي اكبر من قيمة (F) الجدولية البالغة (3,23) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (36,2) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق لتحديد اي المجموعات اعلاه في مستوى القلق من الاخرى بحسب مراكز اللعب تم استخدام اختبار اقل فروق معنوية (L,S,D) للمقارنة وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول رقم (3)

يبين قيم الاوساط الحسابية وفرق الاوساط والدلالة في مراكز اللعب

المراكز	الاوساط	فرق الوسط	الدلالة
الدفاع + الهجوم	36 39,44	3,44	معنوي
الدفاع + الهجوم	36 37,38	1,38	غير معنوي
الوسط + الهجوم	39,44 37,38	2,06	غير معنوي

يتبين من جدول رقم(3) ان هناك فروقاً دالة احصائياً بين المركز(الدفاع و الوسط) وكانت لصالح مركز الوسط بينما اظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الدفاع والهجوم على الرغم من حصول الهجوم وسطاً حسابياً اعلى من الدفاع وكذلك لم تظهر نتائج المقارنة بين مركز الوسط والهجوم اي دلالة احصائية على الغم من حصول مركز الوسط على وسط حسابي اعلى من الهجوم.

4-2 مناقشة نتائج مستوى القلق للاعب كرة القدم وحسب مراكزهم:

من خلال ملاحظتنا للجدول(1و2و3) يتبين لنا ان هناك فروقاً معنوية بين مجموعات البحث في مستوى القلق وحيث مراكز العب وهذا ما اكدته نتائج اختبار(L,S,D) اذ لوحظ هناك تباين بين الدرجات والاوساط الحسابية لمستوى القلق للفرق الاربعة التي اجري عليها المسح على الرغم من انها كانت متقاربة لكن كان هناك تباين قليل ولصالح مركز الوسط اذ حصل على وسط اذ حصل على فرق معنوي عند مقارنته بالمراكز الاخرى كونه يمتلك اعلى وسط حسابي والبالغ(39,44) مما يؤكد على اجابات اللاعبين على استمارة الاستبانة كانت جيدة

وهذا ما اكدته المصادر العلمية اذ ان " الدرجة العالية في نسبة القلق تساعد على زيادة في الاسهام في الارتقاء بمستوى اداء الفرد الرياضي والدرجة المنخفضة تشير الى قلة اسهام القلق في الارتقاء بمستوى اداء الفرد الرياضي" (1).

ففرى الرياضي فخوراً وسعيداً عندما تنتهي جهوده بالنجاح ويكون في خيبة امل ويأس عندما يخفق فهذه المشاعر يمكن ان تؤثر على الجهود الانجازية تأثيراً قوياً فقد ينشجع الرياضي او يفقد شجاعته او قواه او تشل حركته وقد تبدو عليه اعراض حمى البداية او عدم اللامبالاة فمن العوامل التي تسبب القلق للاعبى كرة القدم سواء كان ميسراً او معوقاً تعتمد على خبرة اللاعب وحالاته التدريبية ومكان المنافسة ومستوى المنافسة.

ومن خلال ملاحظة اداء اللاعبين كرة القدم واجاباتهم على الاستمارة نلاحظ ان القلق تأثيره لا ينحصر على الناحية النفسية فحسب بل يتعدى ذلك الى النواحي الجسمية والبدنية وهذا ما يربك اللاعب او يحسن اداءه لمواقف المنافسة المختلفة واخيراً ويعزو الباحث النسب المنخفضة لمستوى القلق لمراكز اللعب المتبقي كانت ضعيفة بسبب كون اللاعبين كانت اجاباتهم في هذا النوع من القلق ولهذا المراكز غير دقيقة لقلة الخبرة او المزاجية لتأثير بفقرات المقياس او التسرع في الاجابة وعدم اعطائهم الوقت اللازم للتفكير.

(1) نزار الطاب، كامل لويس؛ علم النفس الرياضي، ط2: (الموصل، مطبعة الموصل 2000) ص 208.

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

من خلال نتائج المعالجات الاحصائية استنتج الباحث:-

1- ظهر بان القلق الميسر يؤثر على اندفاع اللاعبين نحو تحقيق اداء افضل وهذا ما ظهر عند عينة البحث.

2- اظهرت لنا النسبة المئوية للقلق الميسر انه كان ذا تأثير جيد نحو اللاعبين لتحسين المستوى.

3- اما نسبة القلق المعوق فقد كانت اجابات اللاعبين عشوائية غير دقيقة مما دل على قلة الخبرة بالنسبة للاعبين وكذلك قلة الثقة بالنفس وكذلك قلة الوعي.

4- ان حصول اللاعبين على نسبة قليلة في القلق المعوق يدل على قلة التأثير السلبي على مستوى الاداء.

5-2 التوصيات:-

1- يوصي الباحث الاهتمام بالجوانب النفسية و التربوية التي من شأنها ان تعزز القلق الميسر والتي تقلل من تأثيرها.

2- الاستعانة بأخصائي نفسي لتشخيص وعلاج الحالات الصعبة لدى اللاعبين.

المصادر

- احمد عزت راجح، أصول علم النفس، ط8 (الإسكندرية، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر، 1970).
- احمد محمد عبد الخالق وأحمد خيرى حافظ، حالة القلق وسمة القلق، (جامعة الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، ج(16)، ع 3، 1988).
- أمل المخزومي، www.Bafree.net:2003.
- أسيا عبد العال، القلق إزاء الامتحانات وتأثيره على التحصيل الدراسي الجامعي آخر العام، (ليبيا، جامعة الفاتح، مجلة كلية التربية، العدد 7، 1976).
- بحوث المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق 19 22 نيسان 1988.
- كمال دسوقي، الطب العقلي والنفسى، الكتاب الأول، علم الأمراض النفسية، (بيروت، دار النهضة العربية، 1974).
- ماهر محمود الهوارى ومحمد محروس الشناوى، مقياس الاتجاه نحو الاختبارات (قلق الاختبارات) معايير ودراسات ارتباطيه، (رسالة الخليج العربي، العدد (22)، 1987).
- مصطفى فهمي، الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف، (القاهرة، مكتبة الخانجي، 1976).
- رافع إدريس عبد الغفور، بناء مقياس القلق لدى قافزي المظلات في العراق (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2004).
- محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
- نزار الطاب، كامل لويس؛ علم النفس الرياضي : (الموصل ، مطبعة الموصل 2000).
- نزار الطالب، كامل لويس. علم النفس الرياضي، ط2: (جامعة بغداد، 1993).