

قلق الحالة وعلاقته بالموشرات الكمية لأداء بعض مهارات كرة القدم للصالات المغلقة

م.م محمود فرحان حسن

Mahammued farhan_60@yahoo.com

الكلمات المفتاحية: قلق الحالة، المؤشرات الكمية، مهارات كرة القدم.

ملخص البحث

إن البحث العلمي في مجال التربية الرياضية مازال يحتاج إلى الكثير والكثير من الأبحاث العلمية لكي يتم النهوض والارتقاء بمستوى الرياضة في بلادنا ومعالجة العديد من المشكلات التي لازالت رياضتنا تعاني الكثير منها والتي هي سبب في عدم تقدم مستوى الرياضي. إن الانجاز الرياضي الذي يحققه الفرد الرياضي وسلوكه ما هو الا تعبير عن جوانب الشخصية فضلاً عن هذا الانجاز لا يعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط إذ ان هذه الانجازات تتأثر بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والقناعات والادراك والتفكير والاستعداد النفسي وكذلك الخوف والقلق. وإن حالة القلق في المجال الرياضي تعد سلاحاً ذا حدين فقد يكون القلق ميسراً فيلعب دوراً محفزاً للرياضي مما يدفعه الى ان يهيئ نفسه بدنياً ونفسياً للتغلب عليه وقد يكون معوقاً فهو ذو تأثير سلبي على نفسية الرياضي والمهم في كل هذا هو أن يتعرف الرياضي الأمور والحالات التي تصنع القلق بحالتيه السلبية والايجابية. . إن الحالة النفسية تعد مهمة جداً للاعب كرة القدم للصالات لما لهذه اللعبة من مميزات مثيرة تتمثل في حركة الكرة السريعة والتي تتطلب استجابات حركية سريعة وإن هذه الاستجابات تحتاج الى الاستقرار النفسي الذي يساعد على أدائها بدقة وسرعة تحقيقاً للهدف المنشود من تلك الحركة.



State anxiety relationship quantitative indicators of the performance of some of the skills of Futsal in Otinaalambarriet.

Mahammued farhan

Mahammued farhan_60@yahoo.com

Key words: State anxiety , quantitative indicators , soccer skills.

Abstract

physical education still needs to be lots and lots of scientific research in order to be up and raise the level of sports in our country and to address many of the problems that our sport is still experiencing a lot of them and that is the reason for the lack of progress in the sports level .

The sporting achievement achieved by the individual sports and behavior What is not an expression of personal aspects as well as this achievement does not depend on the evolution of capabilities physical and skill just as the achievements have affected many psychological factors such as the motives and desires and beliefs and cognitive thinking and psychological preparedness, as well as fear and anxiety.

The situation of concern in the sports field is a double-edged sword, it may be a facilitator anxiety plays a catalytic role of an athlete than him to be afforded the same physically and psychologically to overcome it may be a constraint is a negative effect on the psychology of sports and is important in all this is that the athlete recognizes things and situations manufactured anxiety Bhealth negative and positive.

The mental state is very important for soccer players of the halls of what this game exciting features is the rapid movement of the ball and that requires a quick motor responses and that these responses need to be mentally stable, which helps their performance accurately and quickly investigated the desired goal of that movement.

1- المقدمة:

يرتبط الانجاز الرياضي بتنفيذ الواجبات والخطط والتغلب على المشاكل والصعوبات التي يواجهها الرياضي والتي تتطلب من كل لاعب بذل جهوداً غير اعتيادي لبلوغ الانجاز، كما يرتبط الانجاز الرياضي بالظواهر النفسية المهمة التي تؤثر على سلوك الانسان الحركي والانفعالي، ومن أهم هذه الظواهر القلق النفسي والذي يعد أحد مظاهر الانفعالات النفسية التي تؤدي باللاعب الى اختلال في التوافق العصبي العضلي مما يؤثر بدرجة واضحة على مستوى أداءه المهاري في أثناء المنافسة الرياضية .

إن للقلق دوراً مهماً في الانجاز والنتيجة التي يمكن الحصول عليها، وعليه فهو سلاح ذو حدين فأما ان يكون تأثيره سلبياً" فهو قلق معوق واما ان يكون تأثيره إيجابياً "فهو قلق ميسر، ويشير (kleffer) وفقاً لنظرية الدوافع (إن تأثير حالة القلق وسمته المرادفة للأداء معتمد على قوة التجاذب والميل التي يسببها واجب معين ، كما أن الافراد ذوي القلق الواطئ يكون أدائهم أفضل من ذوي القلق العالي في الواجبات المعقدة والصعبة)

إن سمة القلق اصبحت مهمة لدى العديد من علماء النفس الرياضي لما لها من أثر مباشر على الاداء في المنافسات الرياضية، إذ يرى هؤلاء العلماء أن سلوك الانسان وبخاصة في مواقف الفوز والخسارة تتأثر الى حد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد.

إن الحالة النفسية تعد مهمة جداً للاعب كرة القدم للصلوات لما لهذه اللعبة من مميزات مثيرة تتمثل في حركة الكرة السريعة والتي تتطلب استجابات حركية سريعة وإن هذه الاستجابات تحتاج الى الاستقرار النفسي الذي يساعد على أداءها بدقة وسرعة تحقيقاً للهدف المنشود من تلك الحركة .

وتكمن أهمية البحث للوقوف على تلك السمة والحد منها جهد الامكان وخلق قاعدة رياضية متوازنة ايماناً من الباحث لتطوير مستوى الرياضي في هذه اللعبة، لان الانجازات الرياضية لا تعتمد على تطوير القابليات البدنية فحسب بل نتعدى ذلك (إذ أن هناك عوامل أخرى تؤثر على الانجاز متمثلة بالدوافع والرغبات والقناعات والادراك والتفكير والاستعداد النفسي والقلق) لذا جاء الاهتمام بهذا البحث لما لمسها الباحث من تأثير تلك السمة على اللاعبين وهذا بالطبع سيؤثر على مستواهم وبالتالي على نتيجة الفرق .

وتلعب الناحية النفسية لدى الرياضي قدراً كبيراً في تحقق الفوز، إذ تعد الناحية النفسية من الامور التي شأنها أن تحدد نتيجة المباراة ومستوى أداء اللاعب، ويعد القلق أحد هذه الجوانب النفسية والتي تؤثر على مستوى الاداء مما يؤدي الى ارباك اللاعب عند الاداء وينعكس ذلك سلباً على مستواه بشكل خاص. ووضع الفريق بشكل عام لدى تطبيق الخطط من قبل المدرب.

والقلق هو ليس ظاهرة مزمنة بل حالات نفسية تظهر على اللاعب تحت اوضاع وظروف معينة متمثلة بالإرهاق النفسي مما يجعل الرياضي يتصف بالتشنج، وعدم الاستقرار او الشعور بالضعف وفقدان الثقة والهروب من أداء التمرينات والخوف من الخصم ومن المنافسة ذاتها .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كمدرّب ومدرس لهذه المادة لاحظ ان عدد لا يستهان به من المدربين لا يملكون معلومات وافية عن هذه السمة وعن دورها في الاتجاهين الايجابي والسلبي وتأثيرها على اللاعبين مما يجعلهم عاجزين عن توظيف حالات القلق الميسر لمصلحة الفريق او معالجة حالة القلق المعوق مما يؤدي الى ضياع الوقت والجهد.

ويهدف البحث الى تعرف درجات القلق الميسر المعوق في الحالة لدى لاعبي كرة القدم للصالات. وتعرف العلاقة بين لقلق كحالة والمؤشرات الكمية لأداء بعض مهارات كرة القدم للصالات. وفرض البحث هو هنالك علاقة ارتباط بين حالة القلق (الميسر والمعوق) وبين بعض المؤشرات الكمية لأداء بعض مهارات كرة القدم للصالات . وتكونت عينة البحث (18) لاعباً من لاعبي كرة القدم للصالات لفرق بطولة التربية للمدارس الاعدادية / ديالى، للمدة من 2016/11/1 ولغاية 2016/3/14 في القاعة المغلقة / نادي ديالى الرياضي.

وان مفهوم القلق هو انفعال مؤلم يتضمن الحزن الشديد وتوقع الفشل وسرعة التهيج وعدم الاستقرار والحساسية الزائدة لفقدان الفوز، ويفهم القلق احياناً أنه حالة من التحسس الذاتي يدركها الفرد على صور من الطيف وعدم الارتياح مع توقع أكبر للحذر والسوء وهذه الحالة اشبه ما تكون في طبيعتها الشعور والانفعالية للحالة المصاحبة للخوف .

وقد عرف القلق انصار مدرسة التحليل (بأنه تجربة انفعالية مؤلمة تتيح بسبب التهيج الذي يحصل على الاعضاء الداخلية للجسم وان هذا التهيج ينتج من المنبهات الداخلية والخارجية التي تسيطر عليها بواسطة الجهاز العصبي)(علاوي: 1998: 70).

ويعرفه الباحث على أنه "رد فعل للخوف ويتدرج من الارتباك وحوادث الاخطاء حتى تصل الى الارتباك التام وهو مسبوق بشكل حقيقي او رمزي بظرف من التهديد الذي يدركه الفرد سريعاً ويستجيب اليه بشدة".

إن الاسباب الحقيقية للقلق ترجع الى بعض الامور الداخلية التي يحس بها الشخص احساساً غامضاً وهي نفس التجارب والخبرات المؤلمة التي مر بها طيلة فترة حياته (فاذا ما صادف الانسان بعض الظروف المؤلمة التي تشبه ظروف ومواقف قديمة أثارت فيه القلق وأخذت تضايقه من جديد ودون أن يظن الى العلاقات بين المواقف الجديدة والقديمة وبذلك يبدأ قلقاً غامضاً غير مفهوم). (احمد وسوزان:1999: 69).

وإن الانجاز الرياضي الذي يحققه الفرد الرياضي وسلوكه ما هو الا تعبير عن جوانب الشخصية فضلاً عن هذا الانجاز لا يعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط إذ ان هذه

الانجازات تتأثر بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والقناعات والادراك والتفكير والاستعداد النفسي وكذلك الخوف والقلق إن حالة القلق في المجال الرياضي تعد سلاحاً ذا حدين فقد يكون القلق ميسراً فيلعب دوراً محفزاً للرياضي مما يدفعه الى ان يهئ نفسه بدنياً ونفسياً للتغلب عليه وقد يكون معوقاً فهو ذو تأثير سلبي على نفسية الرياضي والمهم في كل هذا هو أن يتعرف الرياضي على الامور والحالات التي تؤدي للقلق بحالتيه السلبية والايجابية.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب العلاقات الارتباطية لكونه يتلاءم مع طبيعة مشكلة البحث.

2-2 عينة البحث:

شملت عينة البحث (18) لاعباً من لاعبي كرة القدم للصالات المغلقة إذ ان عدد لاعبي كرة القدم للصالات يبلغ (27) لاعباً وهم يمثلون فريق المدارس المشاركة ببطولة التربية وقد مثلت عينة البحث نسبة (72 %) من مجتمع البحث .

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

لغرض ضمان الحصول على بيانات صحيحة ودقيقة تؤمن الوصول الى تحقيق اهداف البحث استعان الباحث بأدوات متعددة لتنفيذ متطلبات البحث على النحو الآتي :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية. المقابلات الشخصية. المصادر العلمية والاختبار والقياس.

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

ملعب كرة القدم للصالات المغلقة. ساعة توقيت الكترونية عدد (3) . كرات قدم صالات (6) . حاسبة الكترونية (Pantuom 4) .

2-4 القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 مقياس القلق :

وهو مقياس وضعه (محمد حسن علاوي) اذ يتكون من مقياسين يشمل الاول على (10) عبارات تقيس مدى اسهام القلق في الارتقاء بمستوى اداء اللاعب في المنافسات الرياضية ويسمى (القلق الميسر) ويتألف الثاني من (10) عبارات تقيس مدى اعاقه القلق لمستوى اداء اللاعب في المنافسات الرياضية ويسمى القلق المعوق ، ويتم تصحيح المقياسين (الميسر والمعوق) (بدائل تم تضرب في عدد فقرات المقياس على وفق مقياس مترج يتكون من خمسة

استجابات هي (دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، ابدأ) (علماء ان عبارات القلق الميسر تحمل الارقام الاتية :-

(1 ، 15 ، 14 ، 12 ، 10 ، 9 ، 7 ، 4 ، 3 ، 1) أما عبارات القلق المعوق فتحمل الارقام الآتية (20 ، 19 ، 18 ، 17 ، 13 ، 11 ، 8 ، 6 ، 5 ، 2) .

2- 4 - 2 طريقة حساب المؤشرات الكمية :

يتم تقييم أداء اللاعبين في أثناء المباريات من خلال استمارة خاصة يتم خلالها تقييم أدائهم في اللعب إذ يتم حساب عدد المحاولات الصحيحة لكل لاعب من المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات والتي تشمل :

- 1.الاخماد.
2. التهديف.
3. المراوغة.
4. الدرجة.
5. ضرب الكرة بالرأس.
6. السيطرة على الكرة في الهواء.

اذ قام الباحث والكادر المساعد وضع علامة (ع) أمام الاداء الصحيح لكل لاعب في المهارات المذكورة اعلاه على أن درجة هذه العلامة (1) ودرجة العلامة (X) تعني صفر وعلى هذا الاساس فإن المحصلة النهائية لاستمارة التقييم تعطينا مؤشر بأن الدرجات التي حصل عليها كل لاعب في المهارات آنفة الذكر.

2 - 5 الوسائل الاحصائية:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط (بيرسون).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3 - 1 عرض النتائج وتحليلها:

جدول (1) يبين درجات القلق الميسر والمعوق وقلق الحالة

تسلسل اللاعبين	درجة القلق الميسر	درجة القلق المعوق	درجة قلق الحالة
1	41	40	81
2	44	21	65
3	32	34	66
4	34	31	65
5	43	22	56
6	39	21	60
7	29	16	45
8	41	24	65
9	30	32	62
10	42	27	69

70	35	35	11
73	28	45	12
69	28	41	13
77	36	41	14
72	27	45	15
46	17	39	16
66	32	34	17
75	31	44	18

يتبين من الجدول (1) إن الباحث استخرج درجات عينة البحث في القلق الميسر والمعوق وقلق الحالة اذ يظهر من خلال نتائجه أن اعلى درجة للقلق الميسر كانت (45) واقل درجة (26) بنما كانت اعلى درجة القلق المعوق (40) واقل درجة (16) اما في درجة قلق الحالة فقد كانت اعلى درجة (81) واقل درجة (45) وكما هو موضح في الجدول (2) .

الجدول (2) يبين اعلى قيمة واقلها والمدى لمتغيرات البحث

المدى	الوسائل الاحصائية		المتغيرات
	اقل قيمة	اعلى قيمة	
19	26	45	القلق الميسر
24	16	40	القلق المعوق
36	45	81	قلق الحالة

الجدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في المهارات الاساسية بكرة قدم للصالات

ع ±	الوسائل الاحصائية		المهارات الاساسية
	س	ع	
1,68	4,67		الاخماد
2,29	3,72		التهدف
2,13	3,06		المراوغة
2,11	4,67		الدرجة
1,57	4,33		ضرب الكرة بالرأس
1,37	3,67		السيطرة على الكرة في الهواء

ويبين من الجدول (3) أن نتائج عينة البحث في الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية كانت على النحو الآتي في مهارة الإخماد كان الوسط الحسابي (4,67) بانحراف معياري قدره (1,68) أما في مهارة التهديف فقد كان الوسط الحسابي (3,72) والانحراف المعياري (2,29) وفي مهارة المراوغة كان الوسط الحسابي (3,06) وبانحراف معياري (2,13) أما في مهارة الدرجة فقد كان الوسط الحسابي (4,67) وانحراف معياري (2,11) وفي مهارة ضرب الكرة بالرأس كان الوسط الحسابي (4,33) وبانحراف معياري (1,57) أما في مهارة السيطرة على الكرة في الهواء فكان الوسط الحسابي (3,67) وبانحراف معياري (1,37) .

الجدول (4) يبين معامل الارتباط بين قلق الحالة والمؤشرات الكمية لأداء بعض مهارات كرة القدم للصالات

الدالة	قيمة ز		الوسائل الاحصائية		
	الجدولية	المحسوبة	ع±	س	المتغيرات
عشوائي	0,02	0,02	9,21	66,17	قلق الحالة
			1,68	4,67	1 الإخماد
عشوائي	0,14	0,14	9,21	66,17	قلق الحالة
			2,29	3,72	2 التهديف
عشوائي	0,16	0,16	9,21	66,17	قلق الحالة
			2,13	3,06	3 المراوغة
عشوائي	0,74	0,05	9,21	66,17	قلق الحالة
			2,11	4,67	4 الدرجة
عشوائي	0,23	0,23	9,21	66,17	قلق الحالة
			1,57	4,33	5 ضرب الكرة بالرأس
عشوائي	0,04	0,04	9,21	66,17	قلق الحالة
			1,37	3,67	6 السيطرة على الكرة في الهواء

أما الجدول (4) فقد وضح فيه الباحثون علاقة الارتباط بين درجات اللاعبين في قلق الحالة ، وبين بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للصالات إذ اظهرت قيمة (ر) المحسوبة عدم وجود علاقة ارتباط قلق الحالة وبين المهارات الأساسية قيد الدراسة ، إذ اظهرت من خلال هذا الجدول ان قيمة (ر) المحسوبة بين قلق الحالة وبين مهارة الإخماد كانت (0,02) وقيمة (ر) المحسوبة بين قلق الحالة وبين مهارة التهديف (0,14) أما قيمة (ر) المحسوبة بين قلق الحالة وبين مهارة الدرجة فكانت (0,05) أما قيمة (ر) المحسوبة بين قلق الحالة وبين مهارة ضرب

الكرة بالرأس فكانت (0,23) بينما كانت قيمة (ر) المحسوبة بين قلق الحالة وبين مهارة السيطرة على الكرة في الهواء (0,04) وهذه القيم جميعها كانت اقل من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0,74) تحت درجة حرية (16) ومستوى دلالة (0,05) .

3 - 2 مناقشة النتائج :

من خلال الجدول (1) يظهر لنا ان (17) لاعباً كانت درجاتهم في القلق الميسر من درجة الحياء وان (8) لاعبين كانت درجاتهم في القلق المعوق أكبر من درجة الحياء اما في قلق الحالة فإن (16) لاعباً كانت درجاتهم اكبر من درجة الحياء وهذا يعطي مؤشراً على أن عينة البحث كانت تعاملهم مع حالات القلق (الميسر والمعوق) جيدة بصورة عامة واثبتوا انهم على قدر كبير من الوعي بتأثير القلق على ادائهم داخل الملعب، وأن ما يعزز هذا الكلام النتائج جدول (4) إذ لم تظهر فيه اي علاقة بين المؤثرات الكمية لأداء مهارات كرة القدم للصالات وبين القلق والباحث هنا يعزوها الى ان الجهد البدني والمهاري المبذول في هذه اللعبة يختلف عن الالعب الجماعية بكرة القدم الخارجية مثلاً إذ ان طبيعة هذه اللعبة تفرض على اللاعبين ان يأخذوا وقت مستقطع أو يكون التبديل مفتوح وغير مقيد في أثناء المباراة وعلى العموم فإن الباحث يؤكد بأن ضعف عينة البحث في اداء مهارات كرة القدم للصالات يعود الى عوامل متعددة منها ما يتعلق بمناهج التدريب الموضوعية لهم ومدى ملائمتها وقدرتها على تطوير امكانياتهم البدنية والمهارية؛ اذ ان المناهج التدريبية تعد عنصراً وعملاً أساسياً في صنع اللاعب القادر على الاداء بصورة صحيحة ومع كل هذا فإن الباحث لا يغفل الدور الايجابي والسلبى بحالتيه (الميسر والمعوق) فعندما يكون قلقاً معوقاً تظهر على اللاعبين اعراض نفسية وفسولوجية مختلفة اذ يشير علاوي (1979) (بأن القلق يرافقه اضطرابات فسيولوجية ونفسية مختلفة تكون بمثابة مظاهر او اعراض له منها السلوك الترددي سواء على المستوى الحركي او الانفعالي او العقلي كسرعة التهيج والنفرة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشرود الذهن وسرعة النبض واضطراب التنفس وارتفاع الضغط). (علاوي وراتب: 1999: 125).

وأن الباحث وبحسب معرفته بمستويات عينة البحث المهارية والبدنية يؤكد على ان ثقة اللاعبين بأنفسهم عالية وأنهم يستطيعون الاداء في مباريات صعبة وعن هذا يشير اسامة كامل راتب (2002) الى أن (الثقة بالنفس هي درجة الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح وإن توقع الرياضي لنتائج أدائه يعد عاملاً هاماً من حيث التأثير على نتائج المباريات كما ان الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي اكثر استعداداً للبدل والعطاء وكلما زادت درجة التوقع واصبح الرياضي اكثر ثقة ضاعف ذلك من قدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله او المشكلات التي تعترضه ويصبح من السهل عليه ان يستسلم للهزيمة او ان يفقد الامل). (راتب: 2002: 89).

4 - الخاتمة:

استنتج الباحث بعد مناقشة النتائج ظهور فرق معنوي بين القلق الميسر والقلق المعوق لدى لاعبي كرة القدم الصالات في بطولة المدارس الاعدادية / تربية ديالى. وهناك علاقة ارتباط معنوية بين المهارات الاساسية والقلق كحالة. وأوصى الباحث بضرورة اهتمام المدربين والمدرسين بالأعداد النفسي لما له من اهمية كبيرة في أداء اللاعبين، ضرورة تعزيز حالة القلق الميسر لدى لاعبي كرة القدم للصالات وتقليل حالة القلق المعوق، واجراء بحوث مشابهة وعلى فعاليات فردية وفرقية اخرى.

المصادر والمراجع:

- راتب، اسامة كامل: الاعداد النفسي للناشئين دليل الارشاد والتوجيه (دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002).
- حسن احمد وسوزان علي: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1999).
- علاوي، محمد حسن: المدخل الي علم النفس الرياضي: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
- علاوي محمد حسن، وراتب، اسامة كامل، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999).