

الاستشارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى مدربي ولاعبي كرة السلة المتقدمين وعلاقتها بترتيب الفرق

رسالة مقدمة الى
مجلس كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير في التربية الرياضية

من قبل
ميثم صالح كريم الموسوي

أشرف
أ. د. محمود داود الربيعي أ. م. د. ياسين علوان اسماعيل

٢٠٠٦ م

١٤٢٧ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى ﴾
 ﴿ وَأَنْ سَعْيُهُ سَوْفَ يُرَى ﴾ ثُمَّ يُجْزِيهِ
 الْجَزَاءَ الْأَوْفَى ﴿ وَأَنَّ إِلَى رَبِّكَ
 الْمُنْتَهَى ﴾

صدق الله العلي العظيم

سورة النجم ﴿ الآيات ٣٩-٤٢ ﴾

إقرار المشرفين

نشهد بأن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ :

(الاستشارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى مدربي ولاعبي كرة السلة المتقدمين

وعلاقتها بترتيب الفرق)

التي قدمها طالب الماجستير ((ميثم صالح كريم)) كانت تحت إشرافنا في جامعة بابل – كلية التربية الرياضية، وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع

أ.م. د. ياسين علوان اسماعيل

المشرف

٢٠٠٦ / /

التوقيع

أ. د. محمود داود سلمان

المشرف

٢٠٠٦ / /

بناءً على التعليمات والتوصيات المقدمة نرشح الرسالة للمناقشة

الدكتور

أ . م . د . بسام سامي داود
معاون العميد للدراسات العليا
التاريخ / / ٢٠٠٦

إقرار المقوم اللغوي

اشهد أن هذه الرسالة الموسومة
(الاستشارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى مدربي ولاعبي كرة السلة المتقدمين
وعلاقتهمما بترتيب الفرق)
المقدمة من قبل الطالب (ميثم صالح كريم) قد راجعتها من الناحية اللغوية تحت
إشرافي ، وأصبحت بأسلوب لغوي سليم خال من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير
الصحيحة ولاجله وقعت.

التوقيع

الاسم: محمد شاكر الربيعي
اللقب العلمي: استاذ مساعد
التاريخ / / ٢٠٠٦

قرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد بأننا أعضاء لجنة المناقشة والتقويم ، قد اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة (الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى مدربي ولاعبي كرة السلة المتقدمين وعلاقتهم بترتيب الفرق) وقد ناقشنا الطالب (ميثم صالح كريم) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونجد إنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

التوقيع
أ.م.د. محسن علي
عضو

التوقيع
أ.م.د. عامر سعيد الخيكاني
عضو

التوقيع
أ.م.د. جمال صبري
رئيس اللجنة

صدقت الرسالة من مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة بابل – بجلسته المنعقدة بتاريخ ٢٠٠٦ / /

أ.د. بيان علي عبد علي
عميد كلية التربية الرياضية
جامعة بابل

/ /



الى منبع الحنان والحب

والدتي

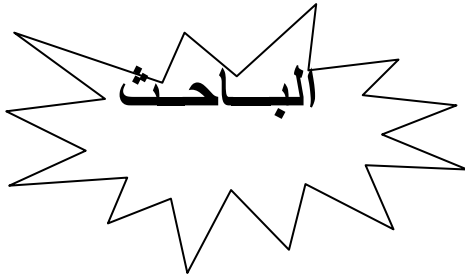
الى السراج المنير

والدي

الى سندي في الحياة

اخوتي

اهدي ما وفقني ربي اليه



شكر وتقدير

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ والصلاة والسلام على سيد المرسلين محمد (ص) وعلى اله وصحبه اجمعين :

أتقدم بالشكر الجزيل الى الاستاذ الدكتور بيان علي عبد علي عميد كلية التربية الرياضية المحترم لمساعداته المستمرة للطلبة .

كما وأتقدم بالشكر الجزيل الى الاستاذ الدكتور محمود داود الربيعي والاستاذ المساعد الدكتور ياسين علوان التميمي اللذان اشرفا عليّ في كتابة الرسالة .

وكما وأتقدم بالشكر الجزيل الى الاستاذ الدكتور محمد جاسم الياسري لمساعدته المستمرة لي طيلة فترة كتابة البحث والذي لم يبخل عليّ بالمعلومات الرصينة والقيمة وإرشاداته المستمرة التي أغنت البحث فجزاه الله عني خير الجزاء .

كما يسرني ان أتقدم بالشكر الجزيل الى الاستاذ المساعد الدكتور عامر سعيد لما قدمه لي من معلومات قيمة اغنت البحث بالكثير فجزاه الله عني خير اجزاء .

كما أتقدم بالشكر الجزيل الى الاستاذ المساعد الدكتور محمد شاكر الربيعي لتقويم رسالتي واطهارها خالية من الاخطاء اللغوية .

وكما يسرني ان أتقدم بالشكر الجزيل الى الأساتذة الأفاضل الذين تلمذت على أيديهم في السنة التحضيرية الأولى وهم الأستاذ الدكتور نبيل هاشم والأستاذ الدكتور ظافر هاشم والأستاذ الدكتور مازن عبد الهادي احمد والأستاذ المساعد الدكتورة ناهدة عبد زيد والأستاذ المساعد الدكتور رائد فائق والأستاذ المساعد الدكتور بسام سامي داود والأستاذ المساعد الدكتور محمود العكلي .

كما أتقدم بالشكر الجزيل الى كل من الاستاذ المساعد الدكتور جمال صبري والدكتورة سوسن هدود والدكتور عايد حسين والسيد غانم منذور والسيد ضياء جابر والسيد علي عبد الحسن والسيد رافد عبد الأمير والسيد محمد جاسم محمد والسيد رعد كريم والسيد احمد صاحب والاخ امير فاضل والاخ نبيل كاظم وأتقدم بالشكر الجزيل الى فريق العمل المساعد المكون من الاخ رائد عبد الامير والاخ احمد مجيد وجميع زملائي في السنة التحضيرية .

كما وأتقدم بالشكر الجزيل الى الأخت فوزية غني وذلك لجهودها في طبع الرسالة بالشكل الجميل . وكذلك أتقدم بالشكر الجزيل الى الأخت أفراح حمزة والأخت رحاب حسن موظفات المكتبة وكذلك الأخت رباب حمزة .

ولا يفوتني ان أتقدم بالشكر الى ملاك مديرية الأنشطة الطلابية وكذلك جميع موظفي وموظفات كلية التربية الرياضية .

人

ملخص الرسالة باللغة العربية

عنوان الرسالة:-

الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى مدربي ولاعبي كرة السلة المتقدمين وعلاقتهم بترتيب الفرق

طالب الماجستير: ميثم صالح كريم

المشرف: أ. م. د. ياسين علوان اسماعيل

المشرف: ا.د. محمود داود سلمان

مشكلة البحث :-

عدم معرفة الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة المتقدمين كونهم اعلى مستوى يمثل اللعبة في القطر وكذلك لدى مدربيهم ومدى علاقتهم بترتيب فرقهم .

هدفت الرسالة الى التعرف على :-

- ١ - الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى مدربي ولاعبي كرة السلة المتقدمين بدوري النخبة للموسم ٢٠٠٥ .
- ٢ - مدى علاقة هذه المتغيرات بترتيب الفريق بدوري النخبة.

فروض البحث :-

- ١ - هناك تباين في مؤشرات الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى المدربين واللاعبين .
- ٢ - اللاعبين اكثر استثارة انفعالية وتوتر نفسي من المدربين .

مجالات الدراسة :-

- ١ - المجال البشري :- المدربون واللاعبون المتقدمون المشاركون في دوري النخبة لكرة السلة للموسم ٢٠٠٥ .
- ٢ - المجال الزمني :- ٢٠٠٥/٣/١ ولغاية ٢٠٠٥/٨/٨ .
- ٣ - المجال المكاني :- قاعة الشعب للالعاب الرياضية / بغداد .

عينة الدراسة :-

شملت عينة الدراسة على (٤٢) شخصاً والمتمثلة (١٢) مدرباً موزعين (٦) مدربين و (٦) مساعدي مدربين وشملت عينة الدراسة على (٣٠) لاعب متقدم ، اذ وزعت العينة على ستة اندية هي (الكرخ ، الحلة ، دهوك ، الكهرياء ، الشرطة ، التضامن) ضمن دوري النخبة لكرة السلة للموسم (٢٠٠٥) ، وبالتجانس مدرب واحد ومساعد واحد و (٥) لاعبين اساسيين من كل نادي .

اجراءات البحث :-

بعد اختيار العينة بالطريقة العشوائية وزّرع مقياسي الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي على العينة قبل اجراء البطولة ، وذلك للحصول على البيانات الخاصة لعينة البحث ، اذ استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية ضمن دراسته وذلك لملائمته موضوع دراسة البحث .

الاستنتاجات والتوصيات :-

من خلال الدراسة توصل الباحث الى العديد من الاستنتاجات والتوصيات المتعلقة بموضوع دراسته اذ يرى الباحث من الضروري بيان اهم الاستنتاجات هي :-

- ١- ترتفع قيم الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى لاعبي الفرق التي حصلت على المراكز المتقدمة ، وتنخفض مع لاعبي الفرق التي حصلت على المراكز المتأخرة .
- ٢- قيمة الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي تكون متوسطة لدى مدربي الفرق المتقدمة .
- ٣- كانت الدلالة الاحصائية للاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي غير معنوية بين المدربين واللاعبين .

التوصيات :-

- ١- العمل على زيادة الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة المتقدمين من اجل الحصول على نتائج افضل .
- ٢- محاولة المحافظة على الاستثارة الانفعالية المتوسطة والتوتر النفسي بمستوى متوسط لدى مدربي كرة السلة .

فهرس بالمحتويات

الصفحة	الموضوع
١	العنوان
٢	الآية
٣	إقرار المشرفين
٤	إقرار المقوم اللغوي
٥	إقرار لجنة المناقشة
٦	الإهداء
٧	الشكر والتقدير
١١-٩	ملخص الرسالة باللغة العربية
١٥-١٢	فهرس المحتويات
١٦	فهرس الجداول
١٧	فهرس الاشكال
١٨	فهرس الملاحق
	الباب الاول
١٩	١- التعريف بالبحث
٢٠-١٩	١-١ مقدمة البحث وأهميته
٢١	٢-١ مشكلة البحث
٢١	٣-١ أهداف البحث
٢١	٤-١ فروض البحث
٢٢	٥-١ مجالات البحث
٢٢	١-٥-١ المجال البشري
٢٢	٢-٥-١ المجال الزمني
٢٢	٣-٥-١ المجال المكاني
	الباب الثاني
٢٤	٢- الدراسات النظرية والمثابهة
٢٤	١-٢ الدراسات النظرية
٢٥-٢٤	١-١-٢ مفهوم الاستثارة
٦٢	١-١-٢-١ الاختلاف في مدى الاستثارة
٢٧	١-١-٢-٢ الاختلاف في مستويات الاستثارة طبقاً لمستوى الاداء
٣٠-٢٨	١-١-٢-٣ نماذج العلاقة بين الاستثارة والاداء الرياضي
٣٢-٣١	٢-١-٢ مفهوم الانفعال
٣٣	١-٢-١-٢ تقسيم الانفعالات
٣٤	١-٢-٢-٢ الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي
٣٥	١-٢-٢-٣ العلاقة بين الانفعال والنشاط الرياضي

٣٦	٤-٢-١-٢ الصفات العامة للانفعالات
٣٨-٣٧	٥-٢-١-٢ الاستثارة الانفعالية
٤٠-٣٩	٣-١-٢ مفهوم التوتر النفسي
٤١	١-٣-١-٢ اسباب التوتر النفسي
٤٢	٢-٣-١-٢ صيغ التوتر
٤٥-٤٣	٣-٣-١-٢ مظاهر التوتر النفسي
٤٦	٤-٣-١-٢ اهمية قياس التوتر النفسي
٤٧	٥-٣-١-٢ طرائق دراسة التوتر
٤٨-٤٧	٦-٣-١-٢ اساليب مواجهة التوتر
٤٩	٢-٢ الدراسات المشابهة
٥٠-٤٩	١-٢-٢ دراسة هدى جلال (٢٠٠٤)
٥٢-٥١	٢-٢-٢ دراسة زينب حسن (٢٠٠٠)
	الباب الثالث
٥٤	٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية
٥٤	١-٣ منهج البحث
٥٤	٢-٣ عينة البحث
٦٠-٥٦	٣-٣ ادوات البحث والاجهزة المستعملة
٦٢-٦١	٤-٣ اجراءات البحث الميدانية
٦٤-٦٣	٥-٣ الوسائل الاحصائية
	الباب الرابع
٦٦	٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
٧١-٦٦	١-٤ عرض وتحليل نتائج الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة .
٧٥-٧٢	٢-٤ عرض وتحليل نتائج الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى مدربي فرق دوري النخبة بكرة السلة .
٧٦-٧٥	٣-٤ عرض وتحليل ومناقشة الفروق في الاستثارة الانفعالية بين المدربين واللاعبين .
٧٨-٧٧	٤-٤ عرض وتحليل ومناقشة الفروق في التوتر النفسي بين المدربين واللاعبين
	الباب الخامس
٨٠	٥- الاستنتاجات والتوصيات
٨٠	١-٥ الاستنتاجات
٨١	٢-٥ التوصيات
	المصادر العربية والاجنبية

٨٦-٨٣	المصادر العربية
٨٧	المصادر الاجنبية
	الملاحق
٨٩	ملحق رقم (١)
٩٢-٩٠	ملحق رقم (١- أ)
٩٥-٩٣	ملحق رقم (١- ب)
A – B - C	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية

فهرس الجداول

الرقم	الموضوع	الصفحة
١	يبين المتغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية اثناء التوتر	٤١
٢	يبين عينة البحث موزعين حسب الاندية المشاركة في دوري النخبة	٥٥
٣	يبين النسبة المئوية لبيان صدق فقرات المقياسين	٥٩
٤	يبين نتائج الاستثارة الانفعالية لعينة البحث	٦٦

٥	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لمدربي الفرق دوري النخبة بكرة السلة	٧٢
٦	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاستثارة الانفعالية بين المدربين واللاعبين	٧٥
٧	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمدربين واللاعبين في التوتر النفسي	٧٧

فهرس الاشكال

الرقم	الموضوع	الصفحة
١	يوضح نوع الاختلاف بين مستوى الاستثارة وصعوبة الاداء	٢٦
٢	يوضح مستويات الاستثارة للاعب (ناشئ ، شباب ، متقدم)	٢٧
٣	يوضح نظرية الحافز	٢٨
٤	يوضح نموذج حرف (U) المقلوبة	٢٩
٥	يوضح استخدام اساليب مواجهة التوتر الجسمي والمعرفي لصيغتي التوتر الاولى والثاني	٤٨

فهرس الملاحق

الرقم	الموضوع	الصفحة
١	استمارة استبيان اراء الخبراء لتحديد	٨٩

	صلاحية فقرات المقياسين للمدربين واللاعبين	
٩٠	مقياس الاستثارة الانفعالية	(١ - أ)
٩٣	مقياس التوتر النفسي	(١ - ب)

Ministry of Higher Education
And Scientific Research
University Of Babylon

***THE EMOTIONAL AROUSA AND THE TENSION OF THE
COACHES AND THE ADVANCED BASKETBALL
PLAYERS AND THEIR CONNECTIONS WITH THE
TEAM'S POSITION.***

**A thesis
presented to the council of physical education
College as a requirement of master degree**

**BY
MAYTHEM SALEH KAREEM AL- MOUSAWI**

٢٠٠٦ A.D

١٤٢٧ HJ

ABSTRACT

BY: **MAYTHEM S.KAREEM**

ADVISER:

**PROFF. MUHMMOD AL-RUBAI'E
& AS. PROFF YASSIN ALLWAN**

THE EMOTIONAL AROUSA AND THE TENSION OF THE COACHES AND THE ADVANCED BASKETBALL PLAYERS AND THEIR CONNECTIONS WITH THE TEAM'S POSITION.

The thesis halls into five chapters:

- Chapter one handles the definition, significance, aims, hypotheses and the scope of the study.
- Chapter two is devoted to the theoretical literature.
- Chapter three presents the procedures which have been adopted through out the research.
- The analysis and the discussions of the results from the background of chapter four.
- The thesis ends up with chapter five, which provides the conclusions reached at the recommendations.

Following are the aims and the hypotheses of the study and procedures adopted and the conclusions.

Aims of the study

Present study aims defining:

- ١- The emotional arousal and the tension of the coaches and the advanced basketball players on ٢٠٠٤-٢٠٠٥.
- ٢- The connection of these variables with the team's positions.

Hypotheses

- ١- There is a difference of the emotional arousal and the tension between the coaches and the advanced basketball players.
- ٢- The players have a high emotional arousal and tension than coaches.

Procedures

After choosing the specimen the emotional and tension were implemented (D.F Harrison scales of emotional arousal and tension).

Then the mean, standard deviation, T-TEST, and coefficient of multiple were used in the results analysis.

Conclusions

The following conclusions have been arrived at:

- ١- The emotional arousal and the tension were in high levels upon players who had the best position, and in low levels upon players who had the late position.
- ٢- The values of the emotional arousal and the tension were in moderate level upon the top team's coaches.
- ٣- There were no significant differences in the emotional arousal and the tension between the players and the coaches.

Recommendations

- ١- Trying to increase the emotional arousal and the tension upon advanced basketball players to achieve best performance.
- ٢- Trying to keep the emotional arousal and the tension in moderate level upon basketball coaches.

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

تعد التربية الرياضية احد المقاييس التي تبين تقدم الامم وتطورها ومفهومها الحضاري نتيجة للتقدم العلمي الحاصل في هذا المجال ، اذ ان تطور المجال الرياضي يعتبر مرآة لتطور جميع الالعاب الرياضية الفرقية او الفردية ، ومن بين هذه الالعاب التي اشتملت التطور هي لعبة كرة السلة التي هي احدى الالعاب الرياضية الفرقية المهمة ذات القاعدة الشعبية الواسعة الانتشار ، ويعتمد مستوى اللاعب على عدة علوم ومنها علم النفس الرياضي ذي التأثير المباشر عليه وخاصة أثناء المنافسات ، الا ان كرة السلة في العراق تتطلب الطموح الاكثر تطوراً مما يتطلب من الباحثين والمهتمين الوقوف على اهم المسببات الرئيسية التي تعمل دون تطورهما وبالتالي تلك التي تحول دون تقدم اللعبة في القطر ، ان عملية التطور اصبحت شاغلة تفكير المدربين واللاعبين والمختصين في لعبة كرة السلة وذلك من خلال الكشف عن العضلات ومسبباتها وبالتالي معالجتها لتطوير الحالة المطلوبة ، وذلك بالتفاعل مع العلوم الاخرى التي تساهم بشكل فاعل في رفع المستوى ويعد علم النفس الرياضي واحداً من العلوم الرياضية المهمة التي لها التأثير المباشر في تحقيق التفوق والانجاز الرياضي ، اذ يساهم في رفع مستوى الاداء في شتى الانشطة والالعاب الرياضية الفرقية او الفردية على حد سواء ، واستكمالاً لأعمال الباحثين الذين تطرقوا في بحوثهم الى هذا المجال قام الباحث بعمله هذا بغية وضع التفسيرات الملائمة لكثير من التساؤلات التي تحدث في لعبة كرة السلة محاولاً الوقوف على اهم المعوقات التي تعترض ديمومة الاستمرار في تحقيق الانجاز الرياضي العالي لفرقنا محاولاً تذليل هذه المعوقات وايجاد الحلول المناسبة لها .

ومن المواضيع المهمة والمتداولة في مجال علم النفس الرياضي والتي لها الاهمية الكبيرة في مدى تأثيرها على مستوى الرياضي هي الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي اللذان يعتبران من المواضيع المهمة التي تؤثر سلباً او ايجاباً على مستوى تطور اللعبة وتحقيق افضل الانجازات والنتائج ، اذ ان الاستثارة الانفعالية من العوامل الرئيسية ذو التأثير المباشر على مستوى اداء المدربين واللاعبين لكونها لا تسير على وتيرة واحدة بل نجدها عالية تارة ومنخفضة تارة اخرى لاسباب عديدة منها مستوى الفريق ومستوى الخصم ومكان المباراة والجمهور المتواجد خاصة أثناء اقامة البطولات الرياضية .

اما التوتر النفسي فهو من العوامل التي تواجه المدربين واللاعبين في الوقت الحاضر المليء بمتطلبات وضغوط الحياة اليومية ويعد من العوامل النفسية المرافقة لسلوك الانسان واكثرها تعقيداً لتداخله مع مفاهيم اخرى بديلة مستعملة خلال مواقف الحياة اليومية المختلفة كالعدوان والصراع والقلق والضغط النفسي . هذه العوامل مرتبطة ارتباطاً قوياً عند اغلب المدربين واللاعبين خاصة عندما يسعون الى الفوز او خوف من الخسارة ، ولهذا فالتوتر النفسي العالي قد يضعف من ثقة الرياضي بنفسه عندما يمتلكه الاعتقاد او التفكير بأنه غير كفؤ ، لما يسببه الصراع الداخلي الذي قد يسبب له مشاكل عديدة ، وقد نرى بعض الرياضيين يسيطر عليهم التوتر

النفسي بدرجة عالية جداً مما يؤثر في نهاية الامر على المستوى الفني ودقة الاداء المهاري لديهم وبالتالي نتيجة المباراة ، اما البعض الاخر يتميزون بدرجة معقولة من التوتر النفسي فنجدهم يعملون بحماس وجدية بغية التوصل للفوز وتحقيق الاهداف المطلوبة نتيجة ارتفاع مستوى ادائهم وقدراتهم على تنفيذ الواجبات الفنية والخطئية.وتكمن أهمية البحث في كونه يساعد على الكشف عن درجات الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى المدربين واللاعبين المتقدمين في لعبة كرة السلة لدوري النخبة ومدى علاقتهما في ترتيب الفرق ، وان تشخيصها بشكل علمي ودقيق سوف يساعدهم على الاهتمام الجاد بهذا الجانب المهم ، والحيوي للارتقاء بمستوى الفرق وتحقيق ترتيب افضل .

٢-١ مشكلة البحث

الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي للاعبي كرة السلة المتقدمين و المدربين باعتبار هذه المتغيرات احدى المتغيرات المهمة في مجال علم النفس التي تؤثر بشكل او باخر في تعامل الافراد وكل حسب اختصاصه مع بعضهم البعض والعلاقة العملية التي ترتبط باداء كل منهم بالآخر ، ومن خلال المقابلات الشخصية مع مدربي كرة السلة العراقيين والبعض من المختصين اشر الباحث بوجود ضعف لدى المدربين والمختصين في معرفة المتغيرات قيد البحث (قوة الاستثارة الانفعالية ودرجة التوتر النفسي) ، لدى لاعبي كرة السلة المتقدمين كونهم اعلى مستوى يمثل اللعبة بالقطر بالاضافة الى مدربيهم ومدى علاقة هذه المتغيرات بترتيب فرقهم .
لذا ارتأى الباحث تناول هذه المشكلة ودراستها من خلال استخدام المقاييس الخاصة بكل من هذه المتغيرات على ما نحمله عينة البحث .

٣-١ اهداف البحث

يهدف البحث الى التعرف على :-

- ١- الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى مدربي ولاعبي كرة السلة المتقدمين بدوري النخبة للموسم ٢٠٠٥ .
- ٢- مدى علاقة هذه المتغيرات بترتيب الفريق في دوري النخبة .

٤-١ فروض البحث :-

- ١- هناك تباين في مؤشرات الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى مجاميع عينة البحث .
- ٢- اللاعبين اكثر استثارة انفعالية وتوتر نفسي من المدربين وذلك لمحاكاتهم المباشرة مع المنافس .

٥-١ مجالات البحث .

- ١-٥-١ المجال البشري :- المدربون واللاعبون المتقدمون المشاركون في دوري النخبة لكرة السلة للموسم ٢٠٠٥ .
- ١-٥-٢ المجال الزمني :- ٢٠٠٥/٣/١ ولغاية ٢٠٠٥/٨/٨
- ١-٥-٣ المجال المكاني :- قاعة الشعب للالعاب الرياضية / بغداد .

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ مفهوم الاستثارة :-

تعدّ الاستثارة مصطلحاً محايداً لأنه لا يأخذ بعين الاعتبار الجوانب المصاحبة كالانفعالات والافكار ، فقد يمتلك شخصان قدراً متساوياً من الاستثارة ولكنهما مختلفان في طبيعة الانفعالات والافكار التي تسيطر عليهما^(١) من اجل تحقيق معالم عديدة للاستثارة التي تتضمن كلاً من ردود الفعل النفسية والجسمية وفي حالة حدوث اثاره لدينا تحدث متغيرات في انماط الدماغ وضغط الدم ومعدل التنفس فنكون محفزين ومنتبهين ومثابرين حيث تجعل الشخص مبتهجاً ومتميزاً وعلى درجة عالية من الوعي^(٢).

وفي المجال الرياضي يلاحظ استعمال العديد من العبارات التي قد تعبر عن مستوى استثارة اللاعب في مواقف المنافسة الرياضية ، او قد تعبر عن مستوى نشاط بعض اجهزة الجسم (التنشيط الفسيولوجي) مثل ظهور بعض الاعراض الفسيولوجية بدرجة واضحة على اللاعب كسرعة دقات القلب او سرعة التنفس او التوتر العضلي او غزارة التعرق وخاصة في راحة اليدين وغير ذلك من الاعراض أذ (هناك من ينظر الى مثل هذه الحالات - حالات الاستثارة والتنشيط الفسيولوجي - على انها حالات انفعالية طبيعية يمر بها اللاعب عادة في مواقف المنافسة الرياضية ، والبعض الاخر ينظر اليها على انها علامات سلبية في التأثير على مستوى اللاعب في المنافسة الرياضية)^(٣).

وقد اشار (كوكس - ١٩٩٤) الى ان مفهوم الاستثارة " يتطلب معرفة التحولات الاساسية التي تحدث في الجسم عند استثارة اللاعب ، ويصف الاستثارة بانها درجة التنشيط للاعضاء التي تكون تحت سيطرة الجهاز العصبي المستقل "^(١).
اما (دوفي - ١٩٦٤) فقد عرف الاستثارة على انها " الشدة التي تطلق بين الطاقة الكامنة المخزونة في انسجة الكائن الحي التي تظهر في النشاط والاستجابة "^(٢).

اما التعريف الاجرائي للباحث عنها فهو : درجة التعبير الفسلجي الناتجة من درجة التعبئة النفسية يتأثر بها الجهاز العصبي ، وبعض المدربين عندما يقومون بعملية ملاحظة سلوك لاعبيهم يعملون على تأشير العلاقة المباشرة بين زيادة استثارة اللاعب وعملية التنشيط الوظيفي لبعض اجهزة اجسامهم بسبب اعتقادهم انه كلما

(١) محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ٢٧٠ .

(٢) يوسف موسى المقدادي وعلي محمد العمارة : علم النفس الرياضي ، عمان ، مطبعة المكتبة الوطنية ، ٢٠٠٢ ، ص ٩٠ .

(٣) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص ٤٠٩ .

(١) Cox , RH Sport psychology , concepts and Applications , Brown & Benhmark , U . S . A , Dabugat , ١٩٩٤ . P . ٧٦ .

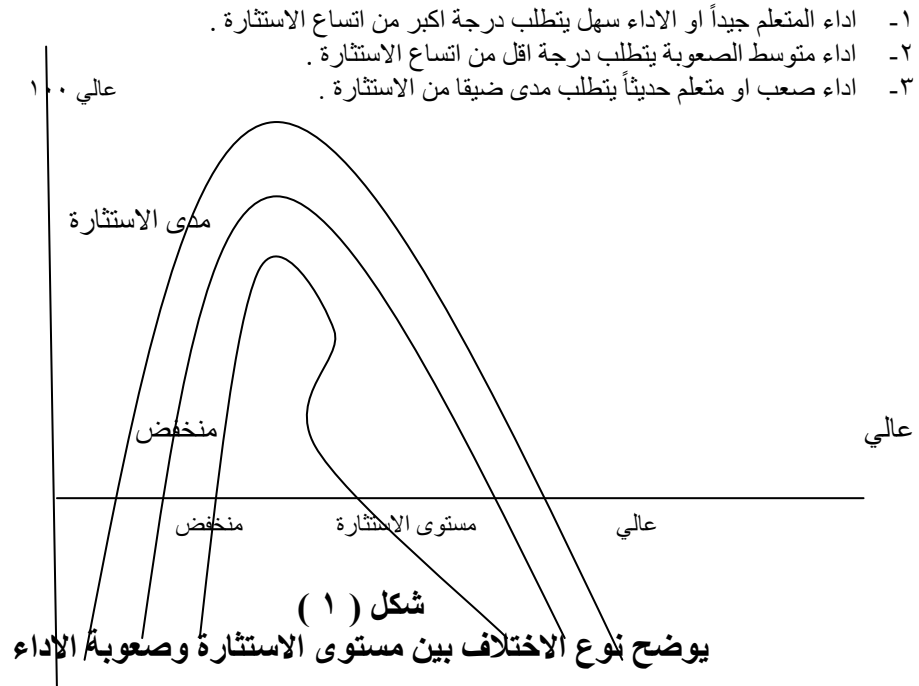
(٢) محمود عبد الفتاح عنان : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٧٤ .

ازدادت درجة استثارة اللاعب زادت درجة التعبئة النفسية له وهذا يؤدي الى اداء افضل له .

٢-١-١-١ الاختلاف في مدى الاستثارة :

اشار بعض الباحثين الى ان مفهوم مدى الاستثارة يمكن ان يحقق افضل اداء قد يختلف في اطار احتمال اتساع درجة الاستثارة او قد يتطلب الامر درجة اكبر من اتساع الاستثارة في حالة اداء المتعلم جيداً او الاداء السهل ، اما في حالة الاداء الذي يتميز بدرجة متوسطة من الصعوبة فإن مدى اتساع الاستثارة يقل ، اما في حالة الاداء الصعب او المعقد او في حالة تعلم المهارة حديثاً فإن الامر يتطلب مدى ضيقاً من الاستثارة^(١).

شكل (١) يوضح نوع الاختلاف بين هذا المفهوم والصور الاصلي لنموذج حرف U (المقلوب) من حيث الاختلاف في مدى الاستثارة في ضوء مستوى سهولة او صعوبة الاداء .

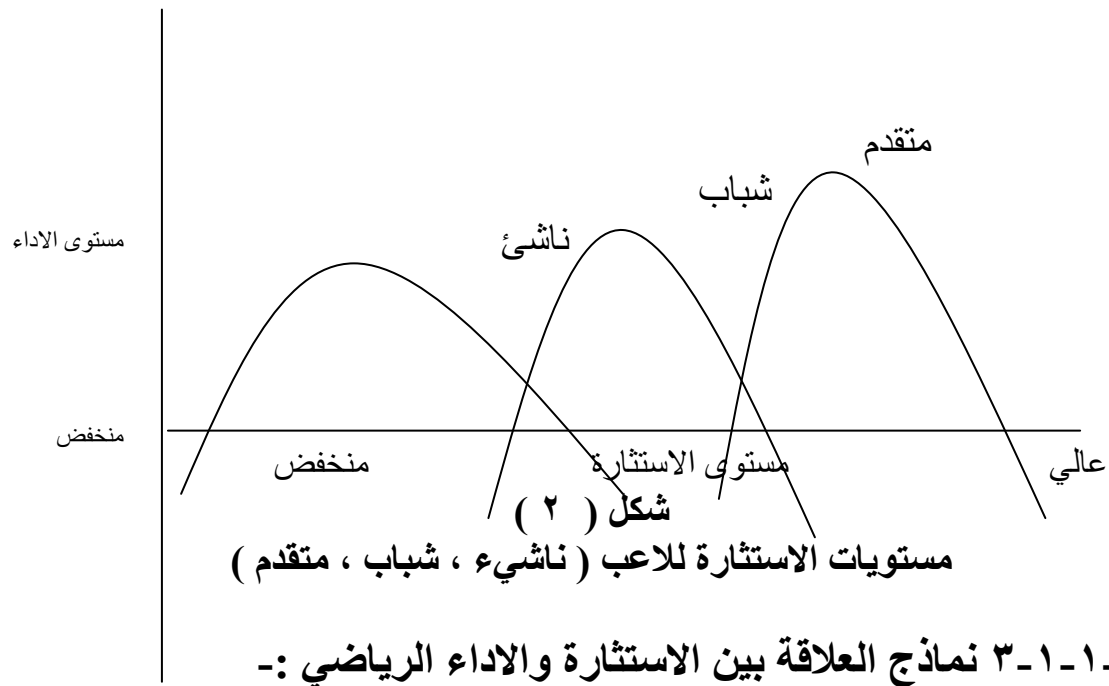


(١) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، ١٩٩٨ ، ص ٣٣٠ .

٢-١-١-٢ الاختلاف في مستويات الاستثارة طبقاً لمستوى الاداء :

اشارت بعض الدراسات في المجال الرياضي (اوكسندين ١٩٧٠) الى ان درجة الاستثارة تختلف طبقاً لمستوى اللاعب ، وعموماً اذا كان ناشئاً او متوسط المدى او لاعب متقدم عالي المستوى ويمتلك خبرات مهارية وخططية متقدمة . فاللاعب الناشئ يحتاج الى درجة منخفضة من الاستثارة ، واللاعب المتوسط المستوى قد يحتاج الى درجة متوسطة من الاستثارة اما اللاعب المتقدم فيحتاج الى مستوى استثارة منخفض حتى لا يؤثر على ادائه . نظراً لان امتلاكه للمهارات الحركية الاساسية او خطط اللعب لا تتميز بالاتقان او الاليه وبالتالي فان الاستثارة العالية قد تعمل على ارباكه واضطرابه بصورة تؤثر على ادائه ^(١) .

الشكل (٢) يوضح الاختلاف في مستويات الاستثارة طبقاً لمستوى اللاعب (ناشيء ، متوسط ، متقدم)



٢-١-١-٣ نماذج العلاقة بين الاستثارة والاداء الرياضي :-

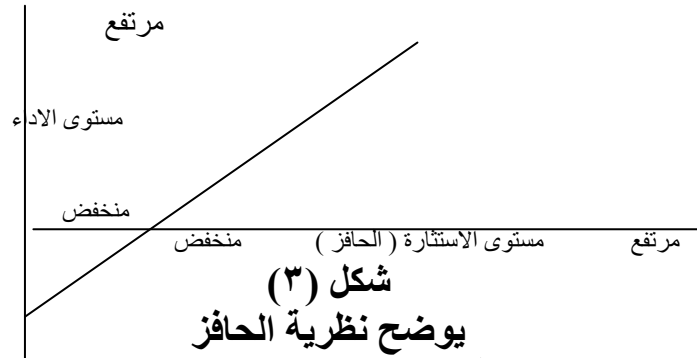
قدم بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضي العديد من النماذج والنظريات لمحاولة التوصل الى طبيعة العلاقة ما بين الاستثارة وبين مستوى الاداء لدى الفرد ومعظم هذه النماذج او النظريات مستمدة من الدراسات والابحاث التي اجريت في مجالات اخرى بعيدة عن المجال الرياضي .

- نظرية الحافز . Drive Theory
- نظرية حرف U المقلوب Inverted U – shaped model

(١) محمد حسن علاوي (١٩٩٨) : المصدر السابق ، ص ٤١٦ .

نظرية الحافز :- قدمها كل من (كلاك هيل) (وكنيت سبنس) منذ نهاية الاربعينيات من القرن الماضي والتي اسهمت (جانيت تيلر) ١٩٥٦ في تطويرها ويؤيد فكر بعض المدربين الرياضيين الذين يعتقدون في انه كلما ازدادت استثارة اللاعب ، كلما ادى ذلك الى تحسن مستوى الاداء .

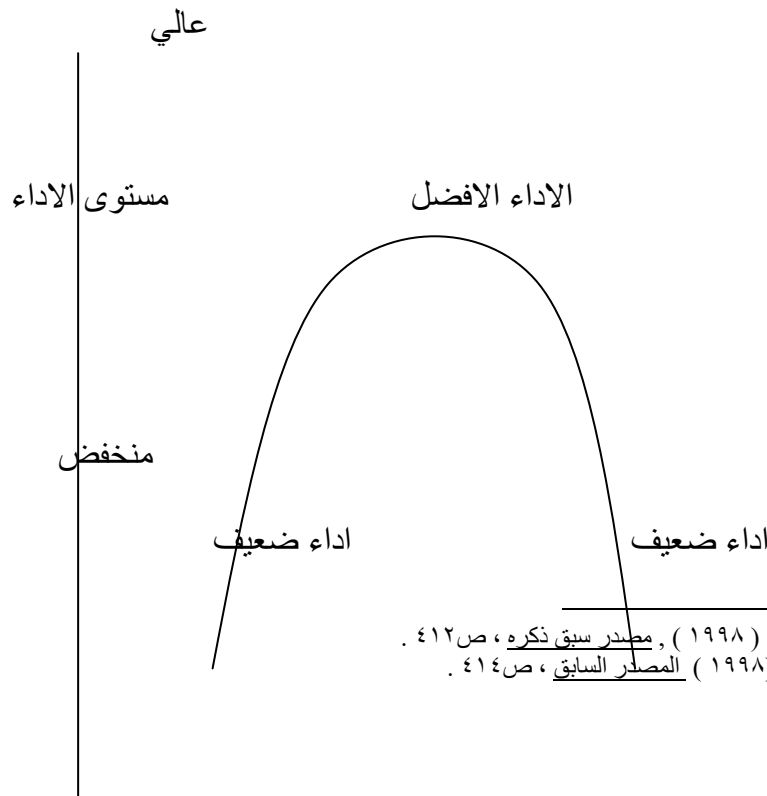
اذ تشير النظرية الى ان العلاقة بين الاستثارة والاداء الرياضي هي علاقة طردية خطية ، وهذا يعني انه في حالة اتقان اللاعب الرياضي لاي حركة يتحسن الاداء لديه كلما زادت درجة استثارته على اساس ان الاستثارة هي بمثابة الحافز ^(١) ينظر شكل (٣) .



نظرية حرف (U) المقلوبة :-

يرجع الفضل الى (بيركس) و (دودسون) من جامعة (ييل) الاميركية عام (١٩٠٨) في تقديم (نموذج حرف (U) المقلوب .

ان هذا النموذج يشير بصفة اساسية الى انه كلما ارتفعت مستويات الاستثارة كلما ازدادت جودة الاداء الى نقطة معينة يطلق عليها مصطلح (الاداء الافضل) وبعد هذه النقطة فان الزيادة في الاستثارة تؤدي الى النقص في جودة الاداء بصورة تدريجية كما موضح بالشكل (٤) ^(١) .



^(١) محمد حسن علاوي : (١٩٩٨) ، مصدر سبق ذكره ، ص ٤١٢ .

^(١) محمد حسن علاوي (١٩٩٨) المصدر السابق ، ص ٤١٤ .

عالي مستوى الاستثارة منخفض

شكل (٤)

نموذج حرف (U) المقلوبة

تؤثر الظروف الخارجية اثناء المنافسة على شدة استثارة وطبيعة انفعالات الرياضي ، فالجمهور ، الملعب ، الحكام ، نظام المنافسة ، وغيرها ترفع شدة استثارته وبالتالي تؤثر على مستوى اداءه .

وعلى الرغم من تعدد المتغيرات التي يمكن ان تدخل في تطبيق فرضية (U) المقلوبة ، الا انها تعد اليوم من افضل وجهات النظر المطروحة حول تفسير العلاقة بين الاستثارة والاداء الرياضي .

ان رفع روح المعنوية في مواجهة المنافسة تعتبر مهمة لزيادة رفع مستوى الاستثارة وتنشيطها لدى اللاعبين الذين يجب ان يعتنوا باستعمال الاستراتيجية المناسبة لهم وقد يتطلب ذلك التحكم في القلق ، ويحتاج الفريق لاستراتيجيات مختلفة ومتباينة عما يحتاجه اللاعب بذاته ، ويستطيع المدرب ان يلعب دوراً هاماً في ذلك باستعمال الصفحة النفسية الفردية لكل لاعب او باستعمال طرق للتهيئة النفسية .

٢-١-٢ مفهوم الانفعال :-

عندما نتحدث عن الانفعال يجب ان نهتم بالخبرات الانفعالية الذاتية الوجدانية التي تصاحب تلك الفعالية . ويمكن القول (بأن الخبرة الانفعالية تتميز عن غيرها من انواع الخبرة الانسانية بانها خبرة ذاتية غير ارادية ذات شحنة سلبية او ايجابية تتأثر تأثيراً قوياً بالتقدير المعرفي للموقف الخارجي وتثير الميل الى الفعل وتكون مصحوبة بردود فعل موضوعية ، جسمية ظاهرة)^(١).

(١) راضي الوقفي : مقدمة في علم النفس ، ط ٣ ، عمان ، دار الشؤون للنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ ، ص ٣٥٥ .

وللانفعالات جانب شعوري ذاتي يشير الى احساس وتأثر الفرد بانفعالة وجانب سلوكي يشير الى الحركات التعبيرية كتغيرات الوجه والاطراف والتغيرات العضوية المصاحبة للانفعال كسرعة دقات القلب وسرعة التنفس مثلاً^(٢).
(وتلعب الانفعالات دوراً هاماً في حياة الفرد اذ ترتبط بدوافعة وحاجاته وبأنواع الانشطة المتعددة التي يمارسها . وتعتبر الخبرات الانفعالية في بعض الاحيان دوافع في حد ذاتها وحالات الخوف والقلق احسن مثال على ذلك)^(٣).
اما في الانشطة الرياضية فالملاحظ (ان تعبيرات الرياضيين الانفعالية في المباريات تختلف في محتواها ونوعيتها عن الانفعالات في الحالات اليومية وغالباً ما تمتلك طابعاً حيويّاً مميزاً كونها تزيد من النشاط الحيوي للجهاز العضوية)^(٤).
وقد اظهرت المصادر عدة تعريفات للانفعال منها

هو (حالة جسمية نفسية ناتجة عن أي اضطراب لها الانسان كله جسمياً ونفسياً ")^(١). وعرفه ثامر محسن هو " اضطراب حاد يشمل الفرد كله ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظيفته الحيوية وينشأ من مصدر نفسي)^(٢).
اما محمد حسن علاوي فعرفه هو (حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي ، يصطحبها تغيرات فسيولوجية ، ومظاهر خارجية تعبر عن نوع الانفعال)^(٣).
اما سعادة فعرفت الانفعال (هو استجابة ذات صفه وجدانية لها مثيراتها ومظاهرها ووظائفها ونتائجها)^(٤).
وكان تعريف الباحث الاجرائي للانفعال هو (جانب شعوري ذاتي قد يثير بدوره مظهراً خارجياً يدل عليه) .

(٢) محمد حسن علاوي : (١٩٩٨) : مصدر سبق ذكره ، ص ٣٥٧ .

(٣) محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط ٧ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٢ ، ص ٢٤٥ .

(٤) كامل طه لويس : علم النفس الرياضي ، ج ١ ، بغداد ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٨١ ، ص ٨٣ .

(١) يوسف موسى مقدادي وعلي محمد العمارة : مصدر سبق ذكره ، ص ٧٩ .

(٢) ثامر محسن : الاعداد النفسية بكرة القدم ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٠ ، ص ١١٧ .

(٣) محمد حسن علاوي (١٩٩٨) : مصدر سبق ذكره ، ص ٣٥٨ .

(٤) سعادته عبد عبد الزبيدي : علم النفس التربوي الرياضي ، ط ١ ، جامعة قاريونس (بنغازي) ، ١٩٩٤ ، ص ١٢٧ .

٢-١-٢-١ تقسيم الانفعالات :

نظراً لتعدد الظواهر الانفعالية فانه من الصعوبة بمكان وضع تقسيم لتلك الخبرات يتفق عليه جميع العلماء . وقديماً فرق العلماء بين الحالات الانفعالية والحالات الوجدانية ، وفي اعتقادهم ان الحالات الانفعالية البسيطة التي ترتبط باشباع او بعدم القدرة على إشباع الحاجات الأولية ، أما الخبرات الوجدانية التي تعد مصدراً للحاجات الاجتماعية التي أنشأت في غضون عملية المجتمع البشري فيطلقون عليها (الحالات الوجدانية) .

وفي الوقت الحالي يفضل الكثير من علماء النفس اطلاق اسم الانفعالات على هذه الحالات ويقسمون الانفعالات من حيث درجة تأثيرها على نشاط الفرد الى نوعين هما .

- ١- انفعالات ايجابية (انفعالات سارة) كالفرح والسرور والامن والحب والفوز والنجاح وتسمى بالانفعالات القوية .
- ٢- انفعالات سلبية (انفعالات غير سارة) كالحزن والخوف والغضب والكراهية والهزيمة وتسمى بالانفعالات الضعيف^(١).

٢-٢-١-٢ الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي^(١):

(١) محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط٧ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢ ، ص٢٤٦ .

(١) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص٣٦٦ .

يرتبط النشاط الرياضي بالانفعالات المتعددة ، كما يتميز بقوة جاذبية للانفعالية مما يشكل الاساس للتأثير الهام الايجابي على شخصية الفرد والخبرات الانفعالية في النشاط الرياضي عبارة عن انفعالات سارة وانفعالات غير سارة وتؤثر بصورة ايجابية او سلبية على العمليات البيولوجية والنواحي السلوكية للفرد.

- ويمكن تلخيص اهم الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي فيما يلي :-
- الخبرات الانفعالية الناتجة من المتغيرات الواضحة لاداء اللاعب في اثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
 - الخبرات الانفعالية الناتجة من اكتساب الصفات البدنية (القوة العضلية ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة) .
 - الخبرات الانفعالية الناتجة عن اتقان المهارات الحركية التي تتطلب المزيد من الرشاقة او التوازن ، والتي تتطلب الشجاعة والجرأة .
 - الخبرات الانفعالية المرتبطة بأدراك جمال التوقيت والايقاع الحركي والذي يتمثل في تمرينات العروض الرياضية ومن امثلتها العروض الرياضية التي تقدم في المناسبات الوطنية او الرياضية المختلفة .
 - الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات الرياضية ، اذ انها تفوق في حدتها ما يمر به الفرد في يومه العادي بدرجة كبيرة.

٢-١-٢-٣ العلاقة بين الانفعال والنشاط الرياضي ^(١) :

هناك علاقة بين الانفعالات والانشطة الرياضية اسوة بكل نشاط انساني متوافق مع تصرفات الانسان الانفعالية فالملاحظ أثناء أي نشاط رياضي يحدث تعبيرات انفعالية من اللاعبين وخاصة اثناء المنافسات تختلف كلياً في محتواها ونوعيتها ، وغالباً ما تمتلك طابعاً حيويّاً لزيادة النشاط في الاجهزة العضوية ، مما تجمع على الشعور ببهجة الحياة نتيجة النشاط الفعال للعضلات ، وفي هذه الحالة تعتري الرياضيين نشاطات متزايدة وثقة بالقابلية والحماس الى نشاط اكثر .

ان الانفعالات الناجمة عن النشاط الرياضي ذات تأثير على مواصلة النشاط لكون الانفعالات تعد حافزاً على زيادته ، او قد تصدهم عنه ، اذ تؤثر العواطف في سلوك محدد للانجاز الرياضي . وهنا يتضح فقدان العلاقة بين نوعية وكمية الانفعالات وبين استمرار سلوك الرياضي نتيجة الشعور السلبي وحالات اليأس أثناء

(١) محمد حسن علاوي : المصدر السابق ، ص ٣٦٧ .

الفشل ، لهذا وجب على اللاعبين المثابرة بطاقة متزايدة حتى يستطيع التغلب على
الفشل الذي واجهه وبطاقة متزايدة .

٢-١-٢-٤ الصفات العامة للانفعالات:

ان الانفعالات تلازم الإنسان لهذا نجد أنها انفعالات مستمرة طيلة عمره
وموجودة في كل ادوار حياته ولكن قوتها تختلف ، من فرد لآخر حسب العمر
وأساليب تنشئته وتربيته والخبرات التي تعرض لها^(١). أو أنها مرحلية (مؤقتة)
تظهر خلال فتره محددة لدى الشخص من جراء منبه معين يؤدي الى أثارته لمدة
معينة من الوقت حسب تأثير وقوة ذلك المنبه وكذلك خبرات ذلك الشخص الانفعالية
ومن ثم يهدأ فيها جسمه ويعود الى توازنه^(٢).

وعلى سبيل المثال عندما يحصل اللاعب المنافس على الكرة في لعبة كرة
السلة فإن اللاعب المنافس لا يهدأ الا بعد اداء اللاعب الاخر (التهديد ، التمير الى
الزميل) واستعادة الوضع الى ما كان عليه في بادئ الامر ، وهذه الحالة تتأثر
بالخبرات الانفعالية المتراكمة عند ذلك الشخص حيث تتناسب طردياً مع الموقف
المذكور وكذلك قوة المثير ومدى تأثيره في ذلك الشخص .

أما من ناحية سرعة الانفعالات فنجد ان لاعبي كرة السلة سريع الانفعال
لكون لعبة كرة السلة تتميز بديناميكية انفعالية عالية فالامر هنا يتعلق بالفشل والنجاح
وتأكيد الذات في بداية المباراة تتداخل الانفعالات وتتلقى احداها الاخرى وتحل محلها
وتتباين في الدرجة والحدة فمنها السرور والابتهاج ومنها الانقباض والغضب
والضجر وعدم الارتياح الخ من الانفعالات التي ترتبط بالمباراة ونتائجها^(٣)

أما الصفة الرابعة التي يتميز بها الانفعال في سرعة الاقتراب وسهولة أقترانه
مع الاشخاص وهذا ما اظهرته تجارب السلوكيين ومثال على ذلك استطاع (وتسون

(١) محمود كاظم محمود : خبرات الاسر المؤلمة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ، اطروحة دكتوراه غير منشورة جامعة بغداد ، كلية
الاداب ، ١٩٩٩ ، ص ٩ .

(٢) بثينة منصور الحلو : قوة تحمل الشخصية واساليب التعامل مع ضغوط الحياة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة جامعة بغداد ، كلية
الاداب ، ١٩٩٥ ، ص ١٣٧ .

(٣) محمود بسيوني وباسم فاضل : الاعداد النفسية بكرة القدم ، القاهرة ، ١٩٩٥ ، ص ١٣٧ .

(ان يجعل احد الاطفال يخاف من ارنب ابيض جميل والسبب في ذلك رؤية الارنب اقترنت بسماع صوت مرعب^(٤) .

٢-١-٢-٥ الاستثارة الانفعالية^١ :-

ان تفاعل الفرد المستمر مع بيئته الخارجية اكسبه علاقات معينة بالنسبة للأشياء والظواهر والاحداث مما جعل حياة الفرد تمتلئ بالانفعالات المختلفة من فرح وسرور ومن رهب ، وخوف ، وغضب ، وكراهية ، وتنشأ الانفعالات من خلال تفاعل الفرد مع الخبرات التي يتعرض لها ، اذ لا يمكن صدها او كفها على الرغم من انها قد تسبب في شعور الفرد بعدم قدرته على السيطرة على السلوك والتحكم به والانفعالات جانب شعوري يشير الى احساس وتأثير الفرد بالانفعالات وجانب سلوكي يشير الى الحركات التعبيرية كتعبيرات الوجه ، والاطراف والتغيرات الفصليّة المصاحبة للانفعالات كسرعة دقات القلب وسرعة التنفس وقد تحدث راجح عن الانفعالات ، وقال هي حالات وجدانية لها سمات وهي " حالة قوية تكون مصحوبة باضطرابات فسيولوجية تقشي اجهزة التنفس والدورة الدموية والهضم والجهاز العضلي " . وهي " حالة تغذي الفرد بصورة مفاجئة " ^٢ .

اضافة الى ما سبق يعد الاداء الرياضي احد انواع الاداء الذي يمارسه الانسان و الذي تكون للانفعالات النفسية دور مهم فيه سواء اثناء ممارسه التدريب او في حالات المنافسة و يكون لها تأثير سلبي او ايجابي في العمليات الوظيفية من جهة و في السلوك الخاص بالفرد الرياضي من جهة اخرى . و بصورة ادق فانه لايمكن التعرف او الجزم بان هذا الانفعال سلبي او ايجابي الا بعد ان تتم مقارنته مع نتيجة الاداء او الانجاز و هذا يتوقف على طبيعة الاداء و نوع الرياضة الممارسة و مستوى الرياضيين من حيث الخبرة و التجربة و المرحلة العمرية و مستوى الانجاز ، و في المجال الرياضي نلاحظ استخدام الكثير من العبارات التي تعبر عن مستوى التوتر و الاستثارة للرياضي في المواقف المختلفة ، او قد تعبر عن درجة نشاط بعض اجهزة الجسم (التنشيط الفسيولوجي) مثل ظهور بعض الاعراض الفسيولوجية بدرجة واضحة على الرياضي كسرعة دقات القلب او سرعة التنفس او التوتر العضلي و قد اهتم الباحثون في مجال علم النفس دراسة ظاهرة الاستثارة الانفعالية هي احدى اوجه الضغوط النفسية التي تواجه الفرد بصورة عامة و الرياضي بصورة خاصة و تسبب له العديد من المشاكل و تعطل التركيز للمحيط الذي يعيش

(٤) غازي صالح وآخرون : الانفعالات ، بحث مقدم ضمن متطلبات مادة علم النفس ، لطلبة الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٠٠٨ ، ص ٥

^١ محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ ، ص ١٩٠ .

^٢ احمد عزت راجح : اصول علم النفس ، ط ١ ، مصر ، دار المعارف ، ١٩٧٩ ، ص ١٥٣ .

٣-١-٢ مفهوم التوتر النفسي :

في اللغة العربية وكما جاء على لسان العرب " اشتد وتوتر عصبه أي اشد وصار مثل الوتر ، ومنها مثال وتر القوس أي جعل له وترأ ، ووترها أي اشتد وترها وتوترت عروقه ، ولحل وتره في هذا الباب جميعها وتر ' ، والوتائر المساكن والوتر الموضع "(١).

تشير الحقائق الى ان التوتر الذهني والعضلي بينهما ارتباطاً كبيراً فكل انفعال او توتر ذهني يؤثر على العضلات والعكس صحيح ايضاً ، كل شد او توتر عضلي يؤثر على حالة التركيز الذهني ومن ثم فانه لا يمكن التمتع بالصحة النفسية الكاملة اذا حدث توتر ذهني ولم يطلها خلال نشاطة العضلي(٢).

ويعتبر التوتر النفسي من اهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين وله العديد من الآثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية ، والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة ، كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي بنفسه عندما يمتلكه الاعتقاد او التفكير بأنه غير كفؤ ، وقد يسبب حدوث الصراع الداخلي الاصابة البدنية ، وفي الغالي يكون سبباً رئيسياً للعزوف او الاعتزال المبكر عن ممارسة الرياضة (٣).

(١) ابن منظور : لسان العرب ، المجلد الخامس ، بيروت ، ١٩٥٦ ، ص ٢٧٨ .

(٢) سائر عبد الحميد البرغوثي : فن الاسترخاء ، ط ١ ، دار المناهل للطباعة والنشر ، ١٩٨٦ ، ص ١٦-٢٠ .

(٣) اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات) ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ٢٧١ .

وقد وضع كثير من المختصين والباحثين في علم النفس مفاهيم وتعريف عديدة للتوتر النفسي ومنهم :

(الزواوي) الذي عرفها بأنها :

" علاقة الفرد وبيئته يقيمها الفرد بأنها مرهقة وتتجاوز قدراته ومصادره " (١).

اما عفاف فقد ذكرتها عن هانز سيللي بأنها " استجابة الفرد للتهديدات النفسية الناتجة عن التغيرات التي تحدث في حياة الفرد ، مثل تغيرات في بناء العائلة ، فقدان الوظيفة ، المشكلات الأكاديمية " (٢).

وقد عرفه (ديراني) بأنه :

" ظاهرة غير مرئية ينتج عنها شعور بالتهديد والاضطراب والعصبية والحساسية الزائدة تجعل الفرد غير قادر على التكيف مع البيئة التي يعمل فيها وتنعكس على سلوكه مع الآخرين " (٣).

اما منظمة اليونسيف فقد عرفت التوتر النفسي :-

" العملية التي يتم من خلالها حدث ما بأنه مؤذ او مهدد او يحمل تهديد ، وتقيم قدرة الفرد على التعامل معه والسيطرة عليه " (٤).

وقد عرفها موسى جبريل عن (لازاورس) " علاقة بين الفرد وبيئة يقيمها الفرد بأنها مرهقة وانها فوق قدراته " (٥).

ومن خلال التعريفات والاراء السابقة يرى الباحث بأن التوتر النفسي هو عدم الاستقرار النفسي والتذبذب في الحالة النفسية عند اداء المتطلبات الحركية .

٢-١-٣-١ اسباب التوتر النفسي (١):

(١) رنا احمد الزواوي : اثر الارشاد الجمعي على حل المشكلات في خفض التوتر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الاردنية ، ١٩٩٢ ، ص ٣٢ .

(٢) عفاف حداد وباسم دحاحه : فاعلية برنامج ارشادي جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر ، مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر ، العدد ١٣ ، السنة السابعة ، ١٩٩٨ ، ص ٥٢ .

(٣) محمد عبد ديراني : مصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية ، مجلة دراسات ، المجلد ١٩ أ ، العدد ٢ ، ١٩٩٢ ، ص ٢٠١ .

(٤) اليونسيف : مساعدة الطفل الذي يعاني من الصدمة النفسية ، مكتب اليونسيف الاقليمي في الشرق الاوسط وشمال افريقيا ، عمان ، الاردن ، ١٩٩٥ ، ص ٧٩ .

(٥) موسى جبريل : تقديرات الاطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات ابائهم وامهاتهم : مجلة دراسات العلوم الانسانية : مجلد ٢٢ أ ، العدد ٣ ، ١٩٩٥ ، ص ١٤٦٩ .

(١) أسامة كامل راتب . علم نفس الرياضة . ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ٢٧٢ .

يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي انه مطلوب منه في البيئة ، وما يدركه بالنسبة لاستعداداته وقدراته ، اضافة لذلك ادراك اهمية ذلك الموقف وعلى ضوء ذلك فإن التوتر يتضمن ثلاث عناصر (البيئة ، الادراكات ، استجابات الرياضي في شكل استئارة) .
ويلخص الجدول (١) العديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية التي تحدث للشخص عندما يكون متوتراً .

جدول (١)
(المتغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية أثناء التوتر)

المتغيرات السلوكية	المتغيرات النفسية	المتغيرات الفسيولوجية
- التحدث بسرعة - قضم الاظافر - النقر بالقدم - انتفاض العضلات - الحركات المفاجئة غير الارادية - فتح العينين واغماضهما على نحو لا ارادي - التثاؤب - الارتجاف (الارتعاش)	- عدم السرور - الشعور بالارتباك - عدم القدرة على اتخاذ القرار - الشعور بالاضطراب - عدم القدرة على التركيز - عدم القدرة على توجيه الانتباه - عدم الشعور بالسيطرة والتحكم - الشعور غير المألوف - ضيق مجال الانتباه	- زيادة نبضات القلب - زيادة ضغط الدم - زيادة افراز العرق - زيادة نشاط الموجات المخية - زيادة تمدد بؤبؤ العين - زيادة معدل التنفس - زيادة انسياب الدم في الجلد - زيادة التوتر العضلي - زيادة استهلاك الاوكسجين - زيادة سكر الدم - جفاف الحلق - تكرار التبول - زيادة افراز الادرينالين

٢-٣-١-٢ صيغة التوتر :

تشير الدلائل الى ان التوتر يحدث نتيجة الافكار السلبية ، والتغيرات في الاستئارة كاستجابة للبيئة ، ومع ذلك يوجد نمطان من التوتر اعتماداً على ايهما يحدث اولاً هل الافكار السلبية ام التغيرات في الاستئارة وبين الشكل التالي هذين النمطين المقترحين للتوتر .

صيغة التوتر (١)

المثيرات البيئية ————— للاستئارة ————— الافكار السلبية = التوتر

صيغة التوتر (٢)

المثيرات البيئية ————— الافكار السلبية ————— للاستئارة = التوتر

يتضح لنا من الصيغة (٢) ان الافكار السلبية تسبق زيادة الاستئارة بينما في الصيغة (١) فإن اعراض الاستئارة تحدث اولاً ثم يتبعها الافكار السلبية .

وبناءً على ذلك يتبين ان البيئة نفسها ليست هي سبب حدوث التوتر ولكن تفسير البيئة أي ان الافكار السلبية هي التي تجعل البيئة مصدراً للتهديد والتوتر ، أي ادراك الرياضي للبيئة المحيطة به وليس البيئة ذاتها هي التي تشكل طبيعة انفعالاته ، ولكن ذلك لا يلغي ان هناك ظروفاً بيئية تمثل مصدراً لخبرة التوتر لدى الرياضي ، او على الاقل يمكن ان نفترض ان بعض الاحداث البيئية تؤدي الى الافكار السلبية على نحو يزيد عن احداث بيئة اخرى .

٢-١-٣ مظاهر التوتر النفسي :

١- المظاهر الفسيولوجية :-

ان اللاعب عندما يكون تحت ضغط التوتر النفسي بسبب اقتراب موعد المباراة او خوضها امام الجمهور ، فإنه سيشعر بزيادة في دقات القلب واحمرار الوجه وشد العضلات وهذا ما اكده كارنجي الى " ان آثار التوتر تظهر على الوجه بشكل تجاعيد وتعبيرات ، مما يجعل بشرة الفرد غير صافية وتزيد من عمره الحقيقي " (١). وفي هذا المجال ايضاً " ويشير جواد الى ان استمرار التوتر يجعل العضلات متشنجة ويستمر عمل الدماغ المؤدي الى اثاره القلق ، ومن ثم يعمل على عكس النتيجة المطلوبة في حالة قلة النشاط ، ويؤدي الى شعور دائم بالتعب (٢). وتظهر العادات السلوكية لدى الفرد التي تدل على التوتر محصورة في جسمه ، اذ يلجأ المتوتر الى حركة يفعلها ، ثم يلجأ الى هذه الحركة كلما توتر الى ان تصبح عادة سلوكية يتصور انها تحد من مظاهر سلوكية كالخلجات العصبية (٣). ويؤكد فوهان ١٩٨٩ الى ان التوتر عامل خطر ، قد يسهم في التغييب المستمر عن العمل ، فضلاً عن ارتفاع ضغط الدم والالام العضلات واضطراب الصحة النفسية (٤). وفي الاتجاه نفسه يؤكد نيوبير ١٩٨٩ ان اعراض التوتر النفسي تظهر على شكل صداع والم في الظهر والبطن وارق (٥).

(١) داييل كارنجي : دع القلق وابدء الحياة ، ط ١ ، ج ١ ، بيروت ، دار مكتبة الهلال ، ١٩٨٥ ، ص ٢٠٩ .

(٢) عبد الله محمد جواد : الطرق العلاجية القديمة هل تبعث من جديد ، ط ١ ، البصرة ، مطبعة جامعة البصرة ، ١٩٨٨ ، ص ٤٠-٤٦ .

(٣) ثناء بهاء الدين التكريتي : بناء برنامج ارشادي في خفض التوتر المصاحب للقلق العصبي لطلبة مؤسسات التعليم العالي اطروحة دكتوراه ، غير منشورة مكتبة التربية (ابن رشد) جامعة بغداد ، ١٩٩٥ ، ص ٦٠ .

(٤) Vaughan , M . E : The effect of progressive musele relaxation on stress clerice workais . Aaohn Journal , Agust , ١٩٨٩ vol . ٣ , p . p . ٣٠٢ - ٣٠٦ .

(٥) ساهرة قحطان : التوتر النفسي ، طلبة السادس الاعادي وابائهم وعلاقته بالتحصيل الدراسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠١ ، ص ١٩ .

٢- المظاهر العقلية :-

وتتمثل في اضطراب ذهني ، وضعف في الذاكرة والنسيان وضعف التركيز وتشتته وظهور افكار يصعب السيطرة عليها ، اضافة الى اضطراب الاداء وضعفه وتقليل مقاومة الشخص على مواجهة مواقف الحياة بكفاءة وهذا ما اكدته دراسة الشربيني^(١) .

اما دراسة هاوس ١٩٧٨ فقد اكدت على ان التوتر يتسبب في اضطراب النشاط البدني والذهني ، ويتولد عنه ميل السلبية والخوف والهزيمة^(٢) . ويشير البرغوثي " الى حالة الارتباط بين التوتر الذهني والعضلي (فكل حالة انفعال وتوتر ذهني يؤثر على العضلات فيجعلها مشدودة اكثر . وكل شد او توتر عضلي يؤثر على التركيز الذهني ، ونتيجة لهذه العلاقة الارتباطية بينهما فلن يتمتع المرء بالصحة الكاملة اذا عمد الى كبت طاقته الذهنية ولم يطلقها كلها خلال نشاطه^(٣) .

ولما كان التوتر يحدث نتيجة لعدم التوازن بين قدرات اللاعب وامكانياته وبين المطالب المفروضة عليه ، فقد مثل ماثني وآخرون (Matheny , et . el . ١٩٩٣) بين المطالب والاعراض الناتجة عن التوتر بالنموذج التالي :

مطالب Demands —وعي Awareness —تقييم evaluation
مواقف ضغط stress —استجابة توتر Tension,s Respons
اعراض توتر Tension,s symptoms .

وعندما يدرك اللاعب وجود توازن بين المطالب المفروضة عليه وامكانياته فإنه يشعر بالقدرة على التحكم والسيطرة على المواقف ، وهذا الشعور يحميه من الاصابة بالاعراض المرتبطة بالتوتر^(١) .

٣- المظاهر الانفعالية :

تكاد تجمع البحوث النفسية على ان للتوتر مظاهر نفسية تتمثل في الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب وكذلك الشعور بالخجل والغيرة . وازافت الفت حقي ان من مظاهر التوتر النفسي لعق الشفاء بطرف اللسان ، ومص الابهام وقضم الاظافر ويضيف جاكسون ١٩٧٥ " كراهية الذات وضعف الانا وعدم الثقة بالنفس والرغبة في النعاس " .

(١) لطفي الشربيني : كيف نتغلب على القلق : سلسلة طبيبك النفسي ، الاسكندرية ، المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع ، ١٩٩٦ ، ص ٢٢٥ .

(٢) House , J , Research on werk stress and health , Inj . c . Quick , R . c , Bohaget , J . E . Daltm & J . D . Quik (Eds) , work stress , Healthare system in the work place , Newyork , prager , ١٩٨٧ , p . ٢٤ .

(٣) سائد عبد الحميد البرغوثي : فن الاسترخاء ، دار مناهل للطباعة والنشر ، ١٩٨٦ ، ص ٢٢١٦ .
(١) ساهرة قحطان : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٢ .

واضاف كبرارة واخرون الى ذلك " عدم الاطمئنان للناس وعدم الثقة بالاصدقاء ، وعدم الارتياح لمسرات الحياة ، والشعور بالتعب المزمن رغم عدم بذل جهد جسدي يفسر ذلك او صعوبة الاسترخاء عند النوم مما يؤدي الى ظهور اثار واضحة على شخصية وسلوكه " .
 ويشير ابو مقلي الى " ان اثار التوتر تظهر بشكل استجابات سلوكية ونفسية وجسمية وذهنية " .
 و اضاف دورثي ١٩٨٩ في قائمة مظاهر التوتر (اضطراب النوم ، والعدوان وعدم وضوح مفهوم الذات وانتزاع الشعر (الرأس ، الحاجبين ، الشارب) ومضغ الشفة وقضم الاظافر ، وسرعة حركات القدمين ، والخوف غير المبرر^(٢) .

٢-١-٣-٤ اهمية قياس التوتر النفسي :

اشارت ساهرة قحطان عن دراسة قام بها بينوس الى ان التوتر البسيط هو جزء بسيط في عمليات التعلم كافة ، ويعتمد مقدار التوتر على الكيفية التي يدرك بها الافراد قدراتهم على التأقلم مع المواقف الصعبة التي يمرون بها^(١) .
 فنحن بحاجة اليه بالقدر المعقول ليحرك فينا النشاط والدافعية للقيام بأعمالنا وتحقيق ما نصبوا اليه من اهداف ، اذ كلما زاد التوتر عن هذا المستوى يبدأ التأثير السلبي او الضار على الفرد^(٢) .
 وفي الالعاب الفرقية ومنها لعبة كرة السلة يسعى المسؤولون عن هذه اللعبة الى معرفة مؤشرات التوتر النفسي لدى كل من المدربين واللاعبين بأستعمال المقاييس الخاصة ، لتقليل الاثار السلبية التي تحدث من جراء ذلك ومساعدتهم في تحقيق التفوق والفوز في المجال الرياضي من خلال استعمال الاساليب المناسبة للتعامل معهم .

(٢) هدى جلال : مصدر سبق ذكره ، ص ١١ .

(١) ساهرة قحطان : مصدر سبق ذكره ، ص ٤ .

(٢) علي السيد سليمان : مؤشرات الصحة النفسية والعوامل المساعدة على تمتيتها في شخصية الطالب ، محاضرات الدورة التأسيسية الاولى للاخصائي النفسي المدرسي ، ٥ سبتمبر ، مركز البحوث والدراسات النفسية ، ١٩٩٦ ، ص ١٦١ .

٢-١-٣-٥ طرائق دراسة التوتر^(١) :

هناك طريقتين لدراسة التوتر هما :-

١- الطريقة التعبيرية .

٢- الطريقة التأثيرية .

أولاً :- الطريقة التعبيرية :- ترتبط الحالات الانفعالية المختلفة بالمظاهر التعبيرية التي تظهر من خلال الحركات التعبيرية للوجه ، والحركات التعبيرية للوجه لكل اجزاء الجسم وكذلك التعبيرات الصوتية .

ثانياً :- الطريقة التأثيرية :- وهي الطريقة الموضوعية وتتخلص في تسجيل الانفعال ، وقياس التعبيرات الوظيفية والجسمية المصاحبة للانفعال .

٢-١-٣-٥ اساليب مواجهة التوتر :

يمكن مواجهة التوتر بأستعمال طرق واساليب عديدة ، ومن امثلة بعض الاساليب الشائعة بين الرياضيين في هذه الالونة الاخيرة ، الاستماع الى اشرطة موسيقية معينة ، والوقوف في حوض ممتلئ بالماء الدافئ ، واستعمال التدليك ، كل من هذه الطرق يمكن ان تكون ذات فعالية ، كذلك فأن بعض الرياضيين قد يستعمل التنويم المغناطيسي أو اليوكا أو التدريب الذاتي أو التصور البصري لمواجهة التوتر . ان من الاهمية ان يأخذ المدرب في اعتباره ضرورة معرفة هذه الاسباب وتعلمها اولاً ، ثم يستطيع بعد ذلك ان يعلمها للرياضيين بسهولة وكفاءة .

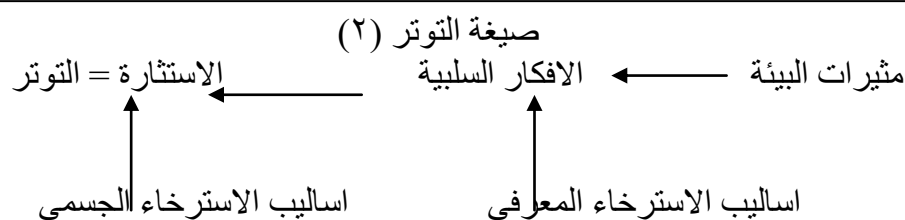
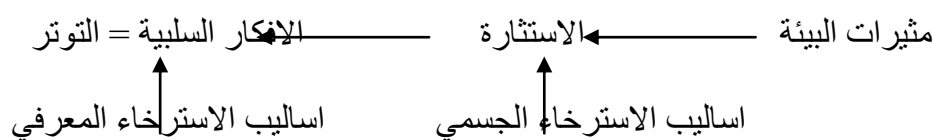
ان التغير في البيئة يساعد على خفض أي نمط من التوتر ، ولكن الشيء المهم هو تحديد أي اسلوب افضل في مساعدة الرياضي هل اسلوب الاسترخاء الجسمي أم اسلوب الاسترخاء المعرفي. وهذا ما يوضحه الشكل (٦) .

ان معرفتنا لصيغ التوتر للرياضي هي التي تساعدنا في تحديد الاسلوب المناسب وكما ورد في الشكل (١) نجد ان الاسترخاء الجسمي يتلائم والصيغة الاولى للتوتر ، أما اساليب الاسترخاء المعرفي تتلائم مع الصيغة الثانية . ولأجل مواجهة التوتر في مراحل المبكرة يفضل استعمال^(١) احد الاساليب او الاسلوبين معاً وذلك لتحقيق ما نصبوا اليه .

صيغة التوتر (١)

(١) علي محمد مطاوع : سيكولوجيا المنافسات ، ج ١ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٧ ، ص ٧٠ .

(١) اسامة كامل راتب : المصدر السابق ، ص ٢٧٧ .



شكل (٥)

استخدام اساليب مواجهة التوتر الجسدي والمعرفي لصيغتي التوتر الاولى والثانية وقد اكد أسامة كامل راتب ايضاً على " أن استعمال الاسلوبين معاً أو استعمال واحد منهما يحقق الفائدة في مواجهة التوتر عندما يكون في مراحله المبكرة ."

٢-٢ الدراسات المثابفة :

هناك بعض الدراسات التي اعتمدها الباحث بأعتبارها دراسات ذات صلة قريبة ومثابفة لموضوع البحث ومنها :-

٢-٢-١ دراسة هدى جلال محمد (٢٠٠٤) ^(١)

العنوان :- (بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الالعاب الفرقية) .

اهداف الدراسة :

- ١- بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الالعاب الفرقية (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، كرة الطائرة) والمنتمين الى اندية محافظات بابل وكربلاء والنجف .
- ٢- وضع مستويات للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الالعاب الفرقية (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، كرة الطائرة) والمنتمين الى اندية محافظات بابل وكربلاء والنجف .

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على :

- ١- عينة بناء المقياس :

^(١) هدى جلال : بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الالعاب الفرقية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠٠٤ .

واشتملت على (١٢٠) لاعباً متقدماً في الالعب الفرقفة (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اللد ، كرة الطائرة) وبواقع (١٠) لاعبين في كل لعبة من كل نادي على ملاعب نادي القاسم ونادي الجماهير ونادي المشخاب .

٢- عينة تقنين المقياس :

اشتملت على (٤١٠) لاعباً متقدماً في الالعب الفرقفة نفسها واندية محافظات بابل وكربلاء والنجف للموسم الرياضي (٢٠٠٣ - ٢٠٠٤) وعلى ملاعب اندية محافظات بابل وكربلاء والنجف .

اهم الاستنتاجات :

- ١- بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي الخاص باللاعبين المتقدمين في الالعب الفرقفة وفي حدود عينة البحث .
- ٢- احتوى المقياس (٣١) فقرة ، توزعت على ثلاث مجالات له هي (المجال الفسيولوجي) بواقع (١١) فقرة و (المجال العقلي) بواقع (٨) فقرات و (المجال الانفعالي) بواقع (١٢) فقرة .
- ٣- تم تقنين مقياس التوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الالعب الفرقفة .
- ٤- تم وضع مستويات للتوتر النفسي للمفحوصين بالمقياس وهي خمسة مستويات تضمنت (المستوى العالي جداً ، المستوى العالي ، المستوى المتوسط ، المستوى الواطئ ، المستوى الواطئ جداً) .

٢-٢-٢ دراسة زينب حسن (٢٠٠٠)^(١) :

العنوان :- الاستثارة الانفعالية والسمات الشخصية لدى اللاعبين الشباب والمتقدمين في العاب الساحة والميدان في العراق .

(١) زينب حسن . مصدر سبق ذكره .

اهداف الدراسة :-

- ١- التعرف على مستوى الاستثارة الانفعالية والسمات الشخصية للاعبين الساحة والميدان الشباب والمتقدمين في العراق .
- ٢- مقارنة مستوى الاستثارة الانفعالية والسمات الشخصية وحسب نوع الفعالية.

عينة البحث :-

تكونت عينة البحث من (١٠٠) رياضي من لاعبي الساحة والميدان المتقدمين والشباب وبواقع (٦٥) رياضي متقدم و (٣٥) رياضي شاب وذلك ضمن بطولة القطر وبطولة جامعات وكليات التربية الرياضية ، حيث اقيمت بطولة القطر من (٢٠ - ٤/٢٢) وبطولة الجامعات وكليات التربية الرياضية من (٢٥- ٢٠٠٠/٤/٢٧) .

اهم الاستنتاجات :-

- ١- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاستثارة الانفعالية بين اللاعبين الشباب والمتقدمين في العاب الساحة والميدان .
- ٢- وجود فروق جزئية ذات دلالة احصائية في بعض السمات الشخصية بين اللاعبين الشباب والمتقدمين في العاب الساحة والميدان .
- ٣- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاستثارة الانفعالية وفي بعض السمات الشخصية بين لاعبي الساحة والميدان وحسب نوع الفعالية (اركاض ، رمي ، قفز) .

- ١- تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (هدى جلال) في موضوع التوتر النفسي واحد الالعاب الفرقية (كرة السلة) .
- ٢- تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (زينب حسن) في موضوع الاستثارة الانفعالية .
- ٣- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (هدى جلال) في عدم تطرقها لموضوع الاستثارة الانفعالية ، اضافة الى التوتر النفسي .
- ٤- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (زينب حسن) في عدم استخدامها لمقياس التوتر النفسي بل الاستثارة الانفعالية فقط .
- ٥- اختلفت الدراسة الحالية مع الدراستين السابقتين في العينة والتي تم اختيار (المدربين ، مساعدي المدربين) .

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-**٣-١ منهج البحث :-**

استعمل الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته طبيعة مشكلة البحث حيث ان المنهج الوصفي هو " دراسة الظواهر والاحداث وجمع الحقائق والمعلومات ودراسة حالة النمو"^(١).

٣-٢ عينة البحث :-

تشكلت عينة البحث من عدد من اللاعبين والمدربين بلغ عددهم (٤٢) فرداً توزعوا بالشكل الاتي :-

أ- المدربون :- تشكلت مجموعة المدربين من (١٢) مدرب ومساعد مدرب وبواقع مدرب ومساعد لكل فريق من الفرق الستة المشاركة في دوري النخبة وكانت النسبة المئوية لهم (١٠٠%) من عينة المدربين في دوري النخبة .

ب- اللاعبون :- تشكلت مجموعة اللاعبين من (٣٠) لاعب وبواقع (٥) لاعبين من كل فريق وبهذا كانت النسبة المئوية لمجموعة اللاعبين (٤٢%) من عينة اللاعبين في دوري النخبة والبالغ عددهم (٧٢) لاعب وكما موضح بجدول (٢) .

جدول (٢)

يبين عينة البحث موزعين حسب الاندية المشاركة في دوري النخبة

ت	اسم النادي	المدربون		اللاعبين	المجموع
		المساعد	المدرب		
١	الكرخ	١	١	٥	٧
٢	الحلة	١	١	٥	٧
٣	دهوك	١	١	٥	٧
٤	الكهرباء	١	١	٥	٧

(١) وجيه محبوب واحمد بدري : البحث العلمي ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٤ ، ص ٣٤ .

٥	الشرطة	١	١	٥	٧
٦	التضامن	١	١	٥	٧
		٦	٦	٣٠	٤٢

٣-٣ ادوات البحث والاجهزة المستخدمة :

يقصد بها " الوسيلة التي يستطيع الباحث بواسطتها حل المشكلة مهما كانت تلك الادوات او البيانات^(١).

٣-٣-١ ادوات البحث :-

- ١- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- ٢- الملاحظة .
- ٣- الاستبانة .

اما الاجهزة المستعملة :-

- ١- حاسبة يدوية .
- ٢- كمبيوتر .
- ٣- ساعة توقيت .

٣-٣-٢ مقياس الاستثارة الانفعالية :

استعمل الباحث مقياس الاستثارة الانفعالية* الذي يهدف الى التعرف على درجة الاستثارة الانفعالية لدى عينة البحث في موقف المنافسة الرياضية والذي اعدة (دورثي . ف .. هاريسون وبيت . ل . هاريسون) عربي (اسامة كامل راتب ١٩٩١)^(٢).

(١) وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ ، ص ١٦٣ .

* ملحق (١) (أ) .

(٢) اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ٣٠٥ .

ويتميز هذا المقياس كونه يصلح لقياس مستوى الاستثارة الانفعالية وله درجة عالية من الثبات والصدق والموضوعية . ويتكون هذا المقياس من (٥٠) فقرة . والاجابة على هذه الفقرات تكون على ثلاثة بدائل وتقيم الدرجات كالآتي :-

(٣) درجة) غالباً (٢) درجة) احياناً (١) درجة) نادراً

وقد تم تعريف المقياس واخضاعه لبعض التعديلات لاجل تطبيقه على البيئة العراقية وعلى افراد اخرين غير اللاعبين وهم المدربين ، وذلك من خلال عرض المقياس على الخبراء المختصين * وبذلك اصبح مقياس الاستثارة الانفعالية من (٤٨) فقرة .

٣-٣-٣ مقياس التوتر النفسي :

استعمل الباحث مقياس التوتر النفسي الذي يهدف الى التعرف لدرجة التوتر النفسي لعينة البحث في موقف المنافسة الرياضية والذي اعده (هدى جلال محمد ٢٠٠٤) ويصلح هذا المقياس لمعرفة مستوى التوتر النفسي لدى عينة البحث . ويتكون هذا المقياس من (٣١) فقرة ، وتكون الاجابة على هذه الفقرات على خمسة بدائل .

تتطبق عليه بدرجة كبيرة جداً	تتطبق عليه بدرجة كبيرة	تتطبق عليه بدرجة متوسطة	تتطبق عليه بدرجة قليلة	تتطبق عليه اطلاقاً
--------------------------------	---------------------------	----------------------------	---------------------------	-----------------------

وقد عرف الباحث المقياس من خلال عرضه على السادة الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم مقياس الاستثارة الانفعالية حيث تمت الموافقة على جميع الفقرات عدا فقرة واحدة لم تحصل على درجة ثقتهم وبذلك اصبح مقياس التوتر النفسي** يتكون من (٣٠) فقرة بدلاً من (٣١) فقرة تقسم الى مجموعتين ، مجموعة الفقرات الايجابية وعددها (١٦) ومجموعة الفقرات السلبية وعددها (١٤) .

وتكون الاجابة على الفقرات الايجابية تنازلياً من اعلى قيمة (٥) وحتى اقل قيمة (١) ، اما الاجابة على الفقرات السلبية تكون تصاعدياً من اقل قيمة (١) وحتى اعلى قيمة (٥) .

وكانت الفقرات الايجابية (١ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٧ ، ٩ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٦ ، ١٩ ، ٢٣ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠) .

اما الفقرات السلبية (٢ ، ٦ ، ٨ ، ١١ ، ١٣ ، ١٥ ، ١٧ ، ١٨ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦) .

* يتكون السادة الخبراء :

- ١- أ . د . عامر سعيد : كلية التربية الرياضية / جامعة بابل .
- ٢- أ . د . محسن علي : كلية التربية الرياضية / جامعة الناصرية .
- ٣- أ . د . فاهم حسن : كلية التربية للعلوم النفسية / جامعة بابل .
- ٤- أ . د . حسين ربيع : كلية التربية للعلوم النفسية / جامعة بابل .
- ٥- أ . د . تركي خباز : كلية التربية للعلوم النفسية / جامعة بابل .
- ٦- م . د . نزار حسين : كلية التربية / قسم التربية الرياضية / جامعة الكوفة .
- ٧- م . د . امل علي سلومي : كلية التربية الاساسية / جامعة بابل .

** ملحق (١) (ب) .

الاسس العلمية :-

١- **الصدق :-** يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد اذ ان الصدق يعني " ان الاختبار يقيس ما وضع لاجل قياسه ولا يقيس شيئاً اخر ^١،

وقد تم التحقق من صدق المقياسين من خلال ايجاد الصدق الظاهري وذلك من خلال عرض المقياسين على مجموعة من الاساتذة المختصين (الذين ذكروا في صفحه (٥٥)) في التربية الرياضية (علم النفس الرياضي) والعلوم التربوية والنفسية .

جدول (٣)
يبين النسبة المئوية لبيان صدق فقرات المقياسين

*

مقياس التوتر النفسي						مقياس الاستثارة الانفعالية					
القبول		النسبة المئوية	الفقرة	القبول		النسبة المئوية	الفقرة	القبول		النسبة المئوية	الفقرة
نعم	لا			نعم	لا			نعم	لا		
√		%٨٧.٧	١٧	√		%٧١.٤	١	√		%١٠٠	١
√		%٧١.٤	١٨	√		%١٠٠	٢	√		%٨٧.٧	٢
√		%١٠٠	١٩	√		%١٠٠	٣	√		%١٠٠	٣
√		%١٠٠	٢٠	√		%٨٧.٧	٤	√		%٧١.٤	٤
√		%٧١.٤	٢١	√		%٨٧.٧	٥	√		%٨٧.٧	٥
√		%٥٧.١	٢٢	√		%٧١.٤	٦	√		%٨٧.٧	٦
√		%٨٧.٧	٢٣	√		%١٠٠	٧	√		%١٠٠	٧
√		%٨٧.٧	٢٤	√		%١٠٠	٨	√		%١٠٠	٨
√		%٨٧.٧	٢٥	√		%٧١.٤	٩	√		%٧١.٤	٩
√		%٧١.٤	٢٦	√		%٨٧.٧	١٠	√		%٧١.٤	١٠
√		%٧١.٤	٢٧	√		%٨٧.٧	١١	√		%١٠٠	١١
√		%١٠٠	٢٨	√		%٧١.٤	١٢	√		%٨٧.٧	١٢
√		%١٠٠	٢٩	√		%١٠٠	١٣	√		%٨٧.٧	١٣
√		%٨٧.٧	٣٠	√		%١٠٠	١٤	√		%٧١.٤	١٤
√		%٨٧.٧	٣١	√		%٧١.٤	١٥	√		%٧١.٤	١٥
				√		%٨٧.٧	١٦	√		%١٠٠	١٦
								√		%٨٧.٧	١٧
								√		%٧١.٤	١٨
								√		%١٠٠	١٩
								√		%٢٨.٦	٢٠
								√		%٧١.٤	٢١
								√		%٨٧.٧	٢٢

^١ مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ، ص٢٣ .

٢٣	٧١.٤%	√	٤٨	٨٧.٧%	√														
٢٤	٨٧.٧%	√	٤٩	٨٧.٧%	√														
٢٥	٨٧.٧%	√	٥٠	٧١.٤%	√														

* علماً ان ترتيب ارقام الفقرات هو نفس ترتيب ارقام فقرات المقياس في الملحق

٢- الثبات :- هو الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذ طبق اكثر من مرة في ظروف متماثلة^(١).

ولغرض معرفة درجة ثبات المقياس قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية من خلال توزيع المقياسين على افراد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغة (١٤) فرد والمتضمنه (١٢) لاعب و (٢) مدرب وذلك على لاعبي ومدربي نادي الرافدين ، ومن خلال معرفة مدى درجة ثبات المقياسين على الافراد المذكورين انفاً ، تم تطبيق معادلة معامل الارتباط (بيرسون) بين الاختبارين الاول والنهاي وذلك بعد توزيع المقياسين مرة ثانية بعد مرور اسبوع واحد وبنفس ظروف الاختبار الاول وتم الحصول على درجة ثبات (٨٨.٩) ، (٨٦.٤) لمقياس الاستثارة الانفعالية للاعبين والمدربين اما التوتر النفسي فكانت قيم الثبات (٨٧.٢) ، (٨٥.٧) على التوالي للاعبين والمدربين ، وان ارتفاع هذه الارقام تؤكد على مدى ثبات المقياسيين على افراد عينة التجربة الاستطلاعية .

٣- الموضوعية :- تشير الى ان الاختبار لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكمين القائمين على ذلك الاختبار^(٢).

وتعد احد عوامل الاسس العلمية في مجال البحوث العلمية ، ويتضمن عدم تدخل العوامل الشخصية والتحيز في وضع الاختبارات او الفقرات المعنية في البحث .

ومن اجل معرفة موضوعية المقياسيين المعنيين في دراستنا ، تم توزيع المقياسيين على افراد عينة التجربة الاستطلاعية وبعد مناقشة فقرات المقياسين مع افراد عينة التجربة الاستطلاعية حول مدى فهمهم لمحتويات فقرات المقياسين تبين ان جميع الفقرات المعنية في المقياسين واضحة ومفهومة لدى افراد العينة ، وبذلك تبين مدى الموضوعية حول عدم تحيز او ادخال العوامل الشخصية من قبل افراد العينة حول مدى صعوبة او سهولة فهمهم للفقرات .

٣-٤ اجراءات البحث الميدانية :

٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية :

" هي تدريب عملي للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها " ^(١) تم اجراء التجربة الاستطلاعية الساعة الواحدة

(١) عامر فهمي وهشام عامر : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط٣ ، دار الفكر النشر والتوزيع ، ٢٠٠٥ ، ص ١٤٥ .

(٢) مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط١ ، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ،

٢٠٠٣ ، ص ١٢١ .

(٣) قاسم المندلاوي : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩ ، ص ١٥٧ .

والنصف ظهراً يوم (٢١ / ٢ / ٢٠٠٥) على قاعة ١٤ رمضان في محافظة القادسية على لاعبي كرة السلة المتقدمين في نادي الرافدين الرياضي والبالغ عددهم (١٢) لاعب وكذلك مدرب ومساعد المدرب وبهذا يكون مجموع العينة (١٤) فرداً . علماً بأن العينة الاستطلاعية تحمل نفس مواصفات العينة الرئيسية بكونها من فرق الدوري الممتاز بكرة السلة ، ولكن لم يترشح نادي الرافدين لدوري النخبة .

وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على :-

- ١- كفاءة فريق العمل المساعد* .
- ٢- الوقت المستغرق بتسليم واستلام الاستثمارات حتى يتلائم مع تدريب الفريق ووقت مبارياتهم** .
- ٣- الصعوبة التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية .
- ٤- مدى استجابة عينة البحث لمحتويات استمارات المقياسين .

٣-٤-٢ التجربة الرئيسية :

بعد اعداد اداتي البحث بشكل نهائي وبعد تحديد العينة الاصلية والبالغ مجموعها (٤٢) فرداً المتضمنة (١٢) مدرب و (٣٠) لاعب من الاندية المشاركة في دوري النخبة بكرة السلة ، طبق المقياسين بصيغتهما النهائية في فترة اجراء دوري النخبة للفرق العراقية للدرجة الممتازة بكرة السلة حيث تمثل هذه العينة افضل مستوى تنافسي للعبة في القطر .

وقد وزعت الاستثمارات الخاصة بالمقاسين على افراد عينة البحث قبل (٦٠) دقيقة من بدء المباراة ، وبأسلوب الاتصال المباشر ، اذ أجري التطبيق من الباحث وفريق العمل المساعد وقام الباحث بشرح اهداف البحث لافراد العينة مع التأكيد على ضرورة الاجابة عن جميع الفقرات في المقياسين بصدق . وقد استغرق وقت الاجابة على المقياسين بين (٣٠ - ٤٠) دقيقة .

* فريق العمل المساعد كل من :-

١- رائد عبد الامير عباس - طالب ماجستير في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل

٢- احمد مجيد عبود - طالب ماجستير في كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية .

** حيث تم تسليم المقاييس الى عينة البحث قبل المباراة بـ (٦٠) دقيقة وتم استلامها قبل اداء المباراة بـ (٢٠) دقيقة تقريباً .

٣-٥ الوسائل الاحصائية المستعملة في البحث:-

١- الوسط الحسابي

$$\text{س} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}} \quad (١)$$

$$\text{الانحراف المعياري} = \frac{\text{مج (س - س)}^2}{\text{ن}} \quad (٢)$$

$$\text{ع} = \frac{\text{مج (س - س)}^2}{\text{ن}}$$

حيث ان :-

س = الدرجة .

س = الوسط الحسابي

ن = حجم العينة .

٣-٢ اختبار T – test للعينات المستقلة وغير المتساوية :- (٣)

$$\text{ت} = \frac{\text{ع}^2}{\text{ن} + \text{ن} - 2} \quad (١ - \text{ن}) \quad (٢ - \text{ن})$$

$$\text{ع}^2 = \frac{[\text{ع}^2 - \frac{(\text{ع}^2)^2}{\text{ن}}]}{\text{ن} - 1}$$

حيث ان :-

س_١ = الوسط الحسابي للمجموعة الاولى .

س_٢ = الوسط الحسابي للمجموعة الثانية .

ع_١ = الانحراف المعياري للمجموعة الاولى .

ع_٢ = الانحراف المعياري للمجموعة الثانية .

ن_١ = حجم العينة للمجموعة الاولى .

ن_٢ = حجم العينة للمجموعة الثانية .

٤- معامل ارتباط كندال

(م - ل)

$$r = \frac{\dots\dots\dots (1)}{1}$$

$$\frac{n - (n - 1)}{2}$$

حيث ان :-

م = عدد المراتب التي هي اعلى .

ل = عدد المراتب التي هي ادنى .

ن = حجم العينة .

٥- معامل ارتباط سبيرمان

٦ مج ف^٢

$$r = 1 - \frac{\dots\dots\dots (2)}{n}$$

$$n(1 - \frac{1}{n})$$

ف^٢ = مربع الفروق بين رتبي الحالة الواحدة

(1) (٢) محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد : المصدر السابق ، ص ٢٠٦ ، ص ٢٠٣ .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد اكمال اجراءات وضع اداتي البحث وهما (مقياس الاستثارة الانفعالية ومقياس التوتر النفسي) وبعد الانتهاء من التطبيق النهائي لهذين المقياسين على عينة البحث ، حلت البيانات التي حصل عليها الباحث لمعرفة الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى مدربي ولاعبي دوري النخبة بكرة السلة فضلاً عن معرفة العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي وترتيب الفرق في دوري النخبة .
وفيما يلي عرض لنتائج البحث وتحليلها ومناقشتها بعد عرض البيانات الاولى :-

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة

جدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي للاعبين وترتيب الفرق في الدوري

الفرق	الاستثارة الانفعالية		التوتر النفسي		ترتيب الفرق في الدوري
	ع	س	ع	س	
الكرخ	١٠٤.٢	١.٩	٩٤.٢	٢.١	الاول
الحلة	١٠٦.٢	٢.٤	٩٦.٢	٣.٧	الثاني
دهوك	١٠١.٢	٤.٥	٨٨.٤	٤.٤	الثالث
الكهرباء	١٠٠.٤	٦.٢	٩٠	٥.٢	الرابع
الشرطة	١٠٠.٨	٦.٣	٨٥.٤	٥.٩	الخامس
التضامن	١٠٠.٢	٦.٧	٩١.٦	١١.٥	السادس

يبين جدول (٤) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى لاعبي فرق الدوري الممتاز بكرة السلة وعلاقتها بترتيب الفرق النهائي لدوري النخبة .

حيث كانت قيمة الوسط الحسابي للاستثارة الانفعالية لفريق نادي الكرخ (١٠٤.٢) وبانحراف معياري (١.٩) ، بينما كانت قيمة الوسط الحسابي للاستثارة الانفعالية لفريق نادي الحلة (١٠٦.٢) وبانحراف معياري (٢.٤) ، وكانت قيمة الوسط الحسابي لها لدى فريق نادي دهوك (١٠١.٢) وبانحراف معياري (٤.٥) ، وفريق نادي الكهرباء كان الوسط الحسابي لها (١٠٠.٤) وبانحراف معياري (٦.٢) ، اما فريق نادي الشرطة فكانت قيمة الوسط الحسابي لها (١٠٠.٨) وبانحراف معياري (٦.٣) ، وحصل فريق نادي التضامن على وسط حسابي مقداره (١٠٠.٢) وبانحراف معياري (٦.٧) .

اتضح من الجدول فيما يخص الاستثارة الانفعالية للاعبين وجود ثلاثة مستويات احداها عالية والاخرى منخفضة والثالثة متوسطة ، وكلما كانت قيمة الاستثارة الانفعالية للاعبين عالية تحقق فرقهم انجاز افضل .

وهذا يدل على انه كلما كانت قيمة الوسط الحسابي عالية في الاستثارة الانفعالية يحقق اللاعب انجاز افضل له والنتيجة النهائية في صالح الفريق الذي ينضم له اللاعب .

وهذا ما يؤكد حصول فريقا الكرخ والحلة على المركز الاول والثاني على التوالي واللذان يحملان وسطاً حسابياً في الاستثارة الانفعالية عالياً جداً ، في حين اتت الفرق ذات الوسط الحسابي المتوسط (دھوك ، الكهرباء) على المركزين الثالث والرابع وكذلك الفرق التي تحمل وسطاً حسابياً منخفض (الشرطة ، التضامن) حصلت على المركزين الخامس والسادس في الترتيب العام لدوري النخبة .

حيث ان فريق الكرخ حصل على المركز الاول لانه يمتلك انحراف معياري في الاستثارة الانفعالية قليل وكانت قيمة (١.٩) أي ان قيم الاستثارة الانفعالية تنحرف بمقدار (١.٩) عن وسطها الحسابي البالغ (١٠٤.٢) ، اما فريق نادي الحلة فقد حصل على قيمة اعلى من قيمة فريق نادي الكرخ في الانحراف المعياري للاستثارة الانفعالية ولكن بنفس الوقت هي قيمة اقل من قيم الفرق الباقية والمشاركة في دوري النخبة ، وهذا ما جعل فريق نادي الحلة يحصل على المركز الثاني في الدوري .

اما قيمة الانحراف المعياري في الاستثارة الانفعالية لفريق نادي الكهرباء كانت (٦.٢) وهي قيمة اعلى من قيم الانحراف المعياري للفرق (الكرخ ، الحلة ، دھوك) ولكن بنفس الوقت هي قيمة اقل من قيم الانحراف المعياري لفريقي (الشرطة ، التضامن) ، لذلك حصل فريق نادي الكهرباء على المركز الرابع في الدوري .

اما قيمة الانحراف المعياري لفريق نادي الشرطة كانت (٦.٣) وهي قيمة اعلى من قيم الانحراف المعياري لفرق (الكرخ ، الحلة ، دھوك ، الكهرباء) ولكن بنفس الوقت هي قيمة اقل من قيمة فريق نادي التضامن ، وهذا دليل على ما حققه فريق نادي الشرطة بحصوله على المركز الخامس في الدوري .

اما فريق نادي التضامن فقد كانت قيمته للانحراف المعياري (٦.٧) وهي قيمة اعلى من باقي قيم الفرق المشاركة في دوري النخبة ، لذلك حقق فريق نادي التضامن المركز السادس والاخير في دوري النخبة .

ان الفريق الذي يحصل لاعبيه على وسط حسابي عالي وب نفس الوقت يحصل على اقل انحراف معياري في الاستثارة الانفعالية يحقق افضل النتائج ، وذلك حيث فريق نادي الكرخ الذي كان لديه وسط حسابي عالي واقل انحراف معياري من بين الفرق المشاركة في الدوري حقق المركز الاول في دوري النخبة .

ان الاستثارة الانفعالية التي تكمن لدى فريقي (الكرخ ، الحلة) تدل على مدى حرص لاعبي الفريقين في الحصول على المركز الاول والثاني ، كون الفريقين ابطال الدوري للسنتين السابقتين ، وهي مراكز متقدمة في الدوري .

وان حصول الفريقين على هذين المركزين ناتجة من بذل المجهود العالي (الاداء المهاري ومستوى اللياقة البدنية وتطبيق الخطط الموضوعة) التي تهدف الى تحقيق افضل النتائج وبالتالي الفوز بالمباريات ، اما باقي الفرق فعلى الرغم من

المستوى عالي من حيث مشاركتهم في دوري النخبة وهو أعلى مستوى في القطر وهذا يدل على مقدار جهودهم المبذولة في الوصول الى هدف المستوى الا ان حرص لاعبي فريقي (الكرخ ، الحلة) كان أعلى منهم مما ساهم في حصول الفريقين على المركزين المتقدمين في الدوري مقارنة بباقي الفرق المشاركة .

ويرى الباحث بانه كلما كانت الاستثارة الانفعالية للاعب عالية من ناحية تشجيعه على الاداء الافضل لاجل الحصول على نتائج أعلى ، وبذلك يرى الباحث انه من الضروري استثارة لاعبي كرة السلة في الدوري الممتاز والفرق المشاركة من اجل التنافس الافضل للحصول على نتائج أعلى .

اما التوتر النفسي فقد حصل فريق نادي الكرخ على وسط حسابي (٩٤.٢) وبانحراف معياري (٢.١) ، وكانت قيمته لفريق نادي الحلة (٩٦.٢) وبانحراف معياري (٣.٧) ، اما قيمة الوسط الحسابي لفريق نادي دهوك كانت قيمته (٨٨.٤) وبانحراف معياري (٤.٤) ، وكانت قيمته لفريق نادي الكهرباء (٩٠) وبانحراف معياري (٥.٢) ، اما فريق نادي الشرطة فكانت قيمة الوسط الحسابي له (٨٥.٤) وبانحراف معياري (٥.٩) ، واخيراً نال فريق التضامن وسطاً حسابياً قيمته (٩١.٦) وبانحراف معياري (١١.٥) .

يتضح مما سبق انه كلما كان الوسط الحسابي للتوتر النفسي عالي يحقق اللاعب انجاز افضل وبالتالي تكون محصلة هذا الانجاز الافضل الى الفريق الذي ينضم له اللاعب .

وهذا ما يؤكد حصول فريق نادي الكرخ على المركز الاول وفريق نادي الحلة على المركز الثاني ، وهما الفريقان اللذان يحملان وسطاً حسابياً عالياً في التوتر النفسي ، بينما باقي الاندية وخاصة (الشرطة والتضامن) يحملان وسطاً حسابياً منخفض جداً ، لذلك حققا المركزان الخامس والسادس في الترتيب العام لدوري النخبة .

ان فريق نادي الكرخ الذي حصل على المركز الاول في دوري النخبة لانه يمتلك انحراف معياري في التوتر النفسي قليل وكانت قيمة (٢.١) أي ان قيم التوتر النفسي للاعبي نادي الكرخ تنحرف بمقدار (٢.١) عن وسطها الحسابي البالغ (٩٤.٢) .

اما فريق نادي الحلة فقد حصل على قيمة أعلى من قيمة نادي الكرخ في الانحراف المعياري للتوتر النفسي ولكن بنفس الوقت هي اقل من قيم الفرق الباقية والمشاركة في دوري النخبة ، وهذا ما جعل فريق نادي الحلة يحصل على المركز الثاني في الدوري .

وكانت قيمة الانحراف المعياري لفريق نادي دهوك (٤.٤) وهي قيمة أعلى من قيم الانحراف المعياري لفريقي (الكرخ والحلة) ولكن بنفس الوقت هي قيمة اقل

من قيم باقي الفرق المشاركة في الدوري ، مما جعل فريق نادي دهوك يحصل على المركز الثالث في الدوري .

اما قيمة الانحراف المعياري لفريق نادي الكهرباء (٥.٢) وهي قيمة اعلى من قيم الانحراف المعياري لفرق (الكرخ ، الحلة ، دهوك) ولكن بنفس الوقت هي اقل من قيمة الانحراف المعياري لفريقي (الشرطة ، التضامن) ، لذلك حصل فريق نادي الكهرباء على المركز الرابع في الدوري .

اما قيمة الانحراف المعياري لفريق نادي الشرطة كانت (٥.٩) وهي قيمة اعلى من قيم الانحراف المعياري لفرق (الكرخ ، الحلة ، دهوك ، الكهرباء) ولكن بنفس الوقت هي قيمة اقل من قيمة الانحراف المعياري لنادي التضامن ، وهذا دليل على ما حققه فريق نادي الشرطة بحصوله على المركز الخامس في الدوري.

اما فريق نادي التضامن فكانت قيمة الانحراف المعياري للتوتر النفسي له (١١.٥) وهي اعلى قيمة من بين قيم الفرق المشاركة في دوري النخبة ، لذلك حقق فريق نادي التضامن المركز السادس والاخير في هذا الدوري .

ان الفريق الذي يحصل على وسط حسابي عالي وبنفس الوقت يحصل على انحراف معياري قليل يحقق افضل النتائج ، وذلك حيث ان فريق نادي الكرخ كان لديه وسط حسابي عالي وانحراف معياري قليل في التوتر النفسي حقق المركز الاول في الدوري .

ان التوتر النفسي العالي لدى فريقي (الكرخ ، الحلة) يدل على مدى حرص لاعبي الفريقين في الحصول على المركز الاول والثاني التي تعتبر من المراكز المتقدمة في الدوري ، وان حصول الفريقين على هذه المراكز ناتجة من بذل المجهود العالي في الاداء الافضل من حيث الاداء المهاري واللياقة البدنية وتطبيق الخطط الموضوعية التي تهدف الى تحقيق افضل النتائج وبالتالي الفوز بالمباراة .

ان حرص لاعبي فريقي (الكرخ ، الحلة) كان اعلى من بقية افراد الفرق الاخرى بسبب كونهم بطلَيّ الدوري للسنتين السابقتين ، مما ساهم حصول الفريقين على مراكز متقدمة مقارنة ببقية الفرق الاخرى ، وهذا يشير الى انه كلما كان التوتر النفسي عالي للاعبين كان افضل من خلال تشجيع اللاعبين لدفعهم للاداء الافضل .

٢-٤ عرض وتحليل نتائج الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى مدربي فرق دوري النخبة بكرة السلة

جدول (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لمدربي فرق دوري النخبة بكرة السلة

الفرق	الاستثارة الانفعالية		التوتر النفسي		ترتيب الفرق في الدوري
	س	ع +	س	ع +	
الكرخ	٨٩.٥	صفر	٩١.٥	٠.٥	الاول
الحلة	٨٩	١	٨٧	١	الثاني
دهوك	٩٥	٢	١٠٩	٣	الثالث
الكهرباء	٩٢	٢	٩٠	٤	الرابع
الشرطة	٨٨	٢.٥	٨٤.٥	٦.٥	الخامس
التضامن	٨٨.٥	٧.٥	٨٤	٨	السادس

يتبين من الجدول (٥) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاستثارة الانفعالية وكذلك التوتر النفسي لدى مدربي دوري النخبة بكرة السلة ، حيث كانت قيمة الوسط الحسابي في الاستثارة الانفعالية لمدربي فريق نادي الكرخ (٨٩.٥) بانحراف معياري (صفر) ، بينما كانت قيمة الوسط الحسابي لها لمدربي فريق نادي الحلة (٨٩) وبانحراف معياري (١) ، اما مدربي فريق نادي دهوك فكانت قيمته لها (٩٥) وبانحراف معياري (٢) ، وكانت قيمة الوسط الحسابي في الاستثارة الانفعالية لمدربي نادي الكهرباء (٩٢) وبانحراف معياري (٢) ، اما مدربي فريق نادي الشرطة فكانت قيمة الوسط الحسابي في الاستثارة الانفعالية (٨٨) وبانحراف معياري (٢.٥) ، وبخصوص مدربي فريق نادي التضامن كانت قيمة الوسط الحسابي لها (٨٨.٥) وبانحراف معياري (٧.٥) ، كما مبين من الجدول اعلاه فيما يخص الاستثارة الانفعالية للمدربين وجود ثلاثة مستويات للاستثارة الانفعالية احدها عالية والاخرى منخفضة والثالثة متوسطة . ويرى الباحث انه كلما كانت قيمة الاستثارة الانفعالية متوسطة بالنسبة للمدربين تحقق فرقهم انجازاً افضل .

وهذا ما يؤكد فريقا (الكرخ ، الحلة) في حصولهما على المركزين الاول والثاني على التوالي ، حيث يحمل مدربيهم وسطاً حسابياً متوسطاً في الاستثارة الانفعالية ، بينما تأتي الفرق ذات الوسط الحسابي المنخفض (الشرطة ، التضامن) والفرق اصحاب الوسط الحسابي المرتفع (دهوك ، الكهرباء) في مراكز لاحقة ومتأخرة في الترتيب العام لدوري النخبة .

ان الانحراف المعياري كلما كان قليلاً كان افضل أي ان انحراف القيمة عن وسطها الحسابي قليل ، وهذا ما حصل في دوري النخبة حيث حصل فريق نادي

الكرخ على المركز الاول لان مدربيهم يمتلكون انحراف معياري في الاستثارة الانفعالية قليل ، اما مدربي فريق نادي الحلة فقد حصلوا على قيمة اعلى من قيمة مدربي فريق نادي الكرخ ولكن بنفس الوقت هي قيمة اقل من قيم مدربي الفرق الباقية ، وهذا ما جعل فريق نادي الحلة يحصل على المركز الثاني في الدوري . وكانت قيمة الانحراف المعياري لمدربي فريق نادي دهوك ومدربي فريق نادي الكهرباء متساوية ولكن هي اعلى من قيم مدربي فرق (الكرخ ، الحلة) ، وهي بنفس الوقت اقل من قيم باقي مدربي الفرق المشاركة في الدوري ، مما جعل فريق نادي دهوك وفريق نادي الكهرباء يحصلوا على المركز الثالث والرابع على التوالي في الدوري .

اما قيمة الانحراف المعياري لمدربي فريق نادي الشرطة هي اعلى من قيم مدربي الفرق (الكرخ ، الحلة ، دهوك ، الكهرباء) ، ولكن بنفس الوقت اقل من قيمة الانحراف المعياري لمدربي فريق التضامن ، وهذا ما جعل فريق نادي الشرطة يحصل على المركز الخامس في الدوري .

وكانت قيمة الانحراف المعياري لمدربي فريق نادي التضامن اعلى من قيم مدربي الفرق الباقية ، لذلك حصل الفريق على المركز السادس والاخير . ان الفريق الذي يحصل مدربه على وسط حسابي متوسط وب بنفس الوقت يحصل المدرب على اقل انحراف معياري في التوتر النفسي يحقق افضل النتائج ، وذلك حيث ان مدربي فريق نادي الكرخ ونادي الحلة اللذان كان لمدربيهم وسط حسابي متوسط واقل انحراف معياري من بين الفرق المشاركة في الدوري حققا المركز الاول والثاني على التوالي .

ان الاستثارة الانفعالية المتوسطة لدى مدربي فريقي (الكرخ ، الحلة) جاء نتيجة تراكم الخبرة التدريبية لهم ويضاف لها الدراسات الاكاديمية والدورات التدريبية في المجال الرياضي ، وان الاستثارة الانفعالية المتوسطة للمدربين تعمل كعامل اساسي لتحقيق فرقهم انجاز افضل .

وما يؤكد ذلك ان مدربي فريقي (الكرخ ، الحلة) قد حققوا انجازاً افضل لفرقهم وذلك بتحقيقهم المراكز المتقدمة في الدوري بسبب الاستثارة الانفعالية المتوسطة لديهم .

ويؤكد الباحث على مدى اهمية الاستثارة الانفعالية المتوسطة لدى مدربي فرق دوري النخبة ، حيث كلما كانت الاستثارة الانفعالية للمدربين متوسطة كانت نتائج فرقهم افضل من حيث ترتيب هذه الفرق ، وان انخفاض الاستثارة الانفعالية للمدربين مقارنة مع اللاعبين لان اللاعبين يكونون على احتكاك مباشر مع خصومهم بينما يقف المدرب بعيداً عن هذا الاحتكاك .

اما بالنسبة للمدربين فان الاستثارة الانفعالية وكانت المتوسطة هي الافضل نتيجة المام المدربين في كيفية مواجهة استثارته الانفعالية العالية وكبت الانفعالات الشديدة .

ان التوتر النفسي المتوسط لدى مدربي فريقي (الكرخ ، الحلة) جاء نتيجة تراكم الخبرة التدريبية لهم ويضاف لها الدراسات الاكاديمية والدورات التدريبية في المجال الرياضي ، وان التوتر النفسي المتوسط للمدربين يعمل كعامل اساسي لتحقيق فرقهم انجاز افضل .

وما يؤكد ذلك ان مدربي فريقي (الكرخ ، الحلة) قد حققوا انجازاً افضل لفرقهم وذلك بتحقيقهم المراكز المتقدمة في الدوري بسبب التوتر النفسي المتوسط لديهم . ويؤكد الباحث على مدى اهمية التوتر النفسي المتوسط لدى مدربي فرق دوري النخبة ، حيث كلما كان التوتر النفسي متوسطاً كانت نتائج فرقهم افضل من حيث ترتيب هذا الفرق في دوري النخبة .

٣-٤ عرض وتحليل ومناقشة الفروق في الاستثارة الانفعالية بين المدربين واللاعبين

جدول (٦)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاستثارة الانفعالية بين المدربين واللاعبين

الدالة الاحصائية	قيمة ت		درجة الحرية	حجم العينة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
	الجدولية	المحسوبة					
غير معنوي	٢.٠٢	٠.٩٢	٤٠	٣٠	٢٧.٩	١٠٢.٨٣	اللاعبون
				١٢	١٥	٩٠.٣٣	المدربون

يتبين من جدول (٦) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاستثارة الانفعالية لدى كل من المدربين واللاعبين ، اذ كانت قيم الوسط الحسابي للاعبين (١٠٢.٨٣) وبانحراف معياري (٢٧.٩) ، بينما كانت قيمة الوسط الحسابي للمدربين (٩٠.٣٣) وبانحراف معياري (١٥) ، وبحجم عينة (٤٢) فرد موزعه (٣٠) لاعب و (١٢) مدرب ، موزعين بالتساوي (٥) لاعبين ومدربين (مدرب ومساعد) لكل فريق .

وبعد استخراج قيمة (ت) عند درجة حرية (٤٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) تبين قيمتها المحسوبة بلغت (٠.٩٢) وهي اقل من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٠٢) ، هذا ما يدل على ان الدلالة الاحصائية بينهما غير معنوية مما يمثل هذا على تنافسهم العالي مع الخصم وحرصهم الشديد على تحقيق افضل النتائج وظهور بعض المستويات ، وهذا ما يدل على مكانتهم العالية من خلال تمثيلهم هذه اللعبة وذلك

ضمن المستويات المتقدمة وابطس دليل بانهم يمثلون دوري النخبة وهو اعلى دوري بالقطر .

وان ارتفاع مستوى الاستثارة الانفعالية لدى اللاعبين بسبب احتكاكهم المباشر والعالي مع منافسيهم وكذلك بحرصهم على تحقيق غاياتهم في الفوز والحفاظ على ما حققوه في المواسم السابقة من مراتب متقدمة في الدور الممتاز وهذا جعل استثارتهم الانفعالية عالية .

اما بالنسبة للمدربين فان ارتفاع استثارتهم الانفعالية يدل على مدى حرصهم ومثابرتهم العالية في التوجيه وتقديم النصيحة للاعبين فريقيه من خلال اداء كامل المباراة بكامل قواهم البدنية والنفسية من اجل الحصول على افضل النتائج والبقاء على هذا المستوى الجيد والمحافظة على سمعة ومركز الاندية العريقة التي ينتمون اليها ، ويعود سبب ارتفاع درجة الاستثارة للاعبين الى ان اغلبية لاعبي دوري النخبة يمثلون المنتخبات الوطنية ولهم مشاركات خارجية دولية ، ونتيجة لهذه المشاركات اصبحت لهم خبرة ميدانية ادت في النهاية الى ضبط الحالة النفسية اثناء المباراة مما جعل الاستثارة الانفعالية للاعبين مقاربة للاستثارة الانفعالية للمدربين.

٣-٤ عرض وتحليل ومناقشة الفروق في التوتر النفسي بين المدربين واللاعبين

جدول (٧)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمدربين واللاعبين في التوتر النفسي

الدلالة الاحصائية	قيمة ت		درجة الحرية	حجم العينة	الانحراف المعياري ع +	الوسط الحسابي س	
	الجدولية	المحسوبة					
غير معنوي	٢.٠٢	٠.٠٦	٤٠	٣٠	٣٢.٨	٩٣.٩٦	اللاعبون
				١٢	٢٣	٩١.٨٣	المدربون

يتبين من جدول (٧) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتوتر النفسي لدى كل من المدربين واللاعبين ، وكانت قيمة الوسط الحسابي للاعبين (٩٣.٩٦) وبانحراف معياري (٣٢.٨) ، بينما كانت قيمة الوسط الحسابي للمدربين (٩١.٨٣) وبانحراف معياري (٢٣) ، وبحجم عينة (٤٢) فرد موزعه (٣٠) لاعب و (١٢) مدرب ، موزعين بالتساوي (٥) لاعبين لكل فريق (مدرب مساعد) .
وبعد استخراج قيمة (ت) عند درجة حرية (٤٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) تبين ان قيمتها المحسوبة (٠.٠٦) وهي اقل من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٠٢) ، وهذا ما يدل على ان الدلالة الاحصائية بينهما غير معنوية .

ان ارتفاع مستوى التوتر النفسي للمدربين يدل على حرصهم ومثابرتهم العالية في التوجيه وتقديم النصيحة للاعبين فريقيه للحفاظ على مكانتهم العالية في تمثيل هذه اللعبة في دوري النخبة ، وهذا دليل على تنافسهم العالي مع الخصم وحرصهم الشديد على تحقيق افضل النتائج .

ان ارتفاع مستوى التوتر النفسي لدى اللاعبين بسبب ان ادارة النادي تطلب منهم الاداء الافضل وذلك بسبب ان رواتب اللاعبين عالية مما يؤدي الى الحرص الشديد للاعبين للفوز والبقاء على مستواهم .

اما بالنسبة للمدربين فان ارتفاع مستوى التوتر النفسي لهم يدل على مدى حرصهم ومثابرتهم العالية في التوجيه وتقديم النصيحة للاعبين فريقيه من خلال اداء كامل المباراة بكامل قواهم البدنية والنفسية من اجل حرصهم الشديد لعدم خسارتهم امام المنافس والبقاء على هذا المستوى الجيد والمحافظة على سمعة ومركز الاندية العربية التي ينتمون اليها ، ودليل ذلك ما ورد في جدول (٦) بعدم وجود فروق معنوية بين اللاعبين والمدربين في التوتر النفسي .

ومن خلال المقارنة بين القيم المحتسبة احصائياً لمعامل الارتباط المتعدد وقدرها (٠.٦) وبين القيمة الجدولية لها (٠.٧٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥) ، تبين انه لم ترد أي علاقة ارتباط بين الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي من جهة وترتيب الفرق من الجهة الاخرى .

ويرى الباحث سبب ذلك الى ان معظم مدربي ولاعبين الدوري هم من اصحاب التأهيل الاكاديمي المختص بالجانب الرياضي وبالتالي يمتلكون خلفية لا بأس بها عن الجانب والاعداد النفسي وكذلك ان عينة البحث كانت تمثل بأغلبها لاعبي المنتخب الوطني ومنتخب الشباب وكذلك الحالة بالنسبة للمدربين .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

- من خلال نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية :-
- ١- ترتفع قيمة الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى لاعبي الفرق التي حصلت على المراكز المتقدمة ، وتنخفض مع لاعبي الفرق التي حصلت على المراكز المتأخرة .
 - ٢- قيمة الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي للمدربين تكون متوسطة لدى مدربي الفرق المتقدمة .
 - ٣- كانت الدلالة الاحصائية للاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي غير معنوية بين المدربين واللاعبين .

٥-٢ التوصيات :-

- في ضوء ما تمخضت عنه الدراسة في النتائج يوصي الباحث بما يلي :-
- ١- العمل على زيادة الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة المتقدمين من اجل الحصول على نتائج افضا .
 - ٢- محاولة المحافظة على الاستثارة الانفعالية المتوسطة والتوتر النفسي بمستوى متوسط لدى مدربي كرة السلة .
 - ٣- اجراء دراسة مشابهة على فئات عمرية لنفس اللعبة وكذلك استخدام مقاييس نفسية اخرى على نفس العينة.

المصادر العربية :

- ابن منظور : لسان العرب ، المجلد الخامس ، بيروت ، ١٩٥٦ .
- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة (المفاهيم ، التطبيقات) ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- احمد زكي صالح : علم النفس التربوي : ط ١٤ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٨ .
- اليونسيف : مساعدة الطفل الذي يعاني من الصدمة النفسية ، مكتب اليونسيف الاقليمي في الشرق الاوسط وشمال افريقيا ، عمان ، الاردن ، ١٩٩٥ .
- بثينة منصور الحلو : قوة تحمل الشخص وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية الآداب ، ١٩٩٥ .
- ثامر محسن : الاعداد النفسي بكرة القدم ، الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٠ .
- ثناء بهاء الدين التكريتي : بناء برنامج ارشادي في خفض التوتر المصاحب للقلق العصابي لطلبة مؤسسات التعليم العالي ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية (ابن رشد) ، جامعة بغداد ، ١٩٩٥ .
- دابل كار نجي : دع القلق وابدأ الحياة ، ط ١ ، بيروت ، دار مكتبة النهضة ، ١٩٨٥ .
- راضي الوقفي : مقدمة في علم النفس ، ط ٣ ، عمان ، دار الشؤون للنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ .
- رنا احمد الزواوي : اثر الارشاد الجمعي على حل المشكلات في خفض التوتر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الاردنية ، ١٩٩٢ .
- زينب حسن : الاستثارة الانفعالية والسمات الشخصية لدى لاعبي الشباب والمتقدمين في العاب الساحة والميدان في العراق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ .
- سائر عبد الحميد البرغوثي : فن الاسترخاء ، ط ١ ، دار المناهل للطباعة والنشر ، ١٩٨٦ .
- ساهرة قحطان : التوتر النفسي لطلبة السادس الاعدادي وابائهم وعلاقته بالتحصيل الدراسي ، رسالة ماجستير ، كلية الاداب ، جامعة المستنصرية ، ٢٠٠١ .
- سعاد عبد عيد الزبيدي : علم النفس التربوي الرياضي ، ط ١ ، جامعة قار يونس (بنغازي) ، ١٩٩٤ .
- عامر فهمي وهشام عامر : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط ٣ ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٥ .

- عفاف حداد وباسم دحادحه : فاعلية برنامج ارشادي جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في خيط التوتر ، مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر ، العدد ١٣ ، السنة السابعة ، ١٩٩٨ .
- عبد الله محمد جواد : الطرق العلاجية القديمة هل تبعت من جديد ، ط١ ، البصرة ، مطبعة جامعة البصرة ، ١٩٨٨ .
- علي السيد سليمان : مؤشرات الصحة النفسية والعوامل المساعدة على تنميتها في شخصية الطالب ، محاضرات الدورة التأسيسية الاولى للاخصائي النفسي المدرسي ، ٥ سبتمبر ، مركز البحوث والدراسات النفسية ، ١٩٩٦ .
- علي محمد مطاوع : سيكولوجيا المنافسات ، ج ١ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٧ .
- علي محمد مطاوع : سيكولوجيا المنافسات ، ج ١ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٧ .
- غازي صالح واخرون : الانفعالات ، بحث مقدم ضمن متطلبات مادة علم النفس لطلبة الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨ .
- قاسم المندلاوي : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، مطابع التعليم العالي ، الموصل ، ١٩٨٩ .
- قاسم حسن حسين : علم النفس الرياضي (مبادئه وتطبيقاته) في مجال التدريب ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ .
- كامل طه لويس : علم النفس الرياضي ، ج ١ ، بغداد ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٨١ .
- لطفي الشربيني : كيف تتغلب على القلق ، سلسلة طبيبك النفسي ، الاسكندرية ، المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع ، ١٩٩٦ .
- محمود بسيوني وباسم فاضل : الاعداد النفسي بكرة القدم ، القاهرة ، ١٩٩٥ .
- محمود كاظم محمود : خبرات الاسر المؤلمة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية الاداب ، ١٩٩٩ .
- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط٣ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢ .
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط٣ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط١ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٤ .
- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط٧ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٢ .
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، ١٩٩٨ .

- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- موسى جبريل : تقديرات الاطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات اباؤهم وامهاتهم : مجلة دراسات العلوم الانسانية ، مجلد ٢ ، العدد ٣ ، ١٩٩٥ .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .
- محمد عبود ديراني : مصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية ، مجلة دراسات ، المجلد ١٩ أ ، العدد ٢ ، ١٩٩٢ .
- مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري : القياس والتقويم في مجال التربية الرياضية ، ط ١ ، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ .
- مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .
- هدى جلال : بناء وتقنين قياس للتوتر النفسي لدى لاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠٠٤ .
- وجيه محبوب واحمد بدري : البحث العلمي ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٤ .
- وجيه محبوب : البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ .
- يوسف موسى مقدادي وعلي محمد العمارة : علم النفس الرياضي ، عمان ، مطبعة المكتبة الوطنية ، ٢٠٠٢ .
- يحيى كاظم النقيب : علم النفس الرياضي ، المملكة العربية السعودية ، الرئاسة العامة لرياضة الشباب ، ١٩٩٠ .

المصادر الأجنبية :

- Vaughan, M.E: The effect of progressive muscle relaxation and stress cleric works, A John Journal August, ١٩٨٩.
- Cox, R. H : Sport psychology, Concepts and Applications, Brown & Benchmark, U.S.A, Book Vera Draught, ١٩٩٤.
- Rubenstein: Allgemina psychology, Berlin, ١٩٦٣.

-
- Hanse,J.S : Research on work stress and health, Inj ,C,Quick,R. C,Bahagut,J.E, Deltm & T,D.Quick (Eds) , work stress, Health and system in the work palace, Newyork, ١٩٨٧.

ملحق رقم (١)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

استبيان آراء الخبراء لتحديد صلاحية فقرات المقياسيين للمدربين
الاستاذ الدكتور المحترم .

تحية طيبة :

يروم الباحث القيام بدراسة (الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى مدربي ولاعبي كرة السلة المتقدمين) .

نظراً للمكانة العلمية التي تتمتعون بها تم اختياركم في لجنة خبراء لتقويم فقرات مقياس التوتر النفسي ومقياس الاستثارة الانفعالية لدى المدربين . لغرض تثبيت المقياسيين بشكل نهائي للمدربين يرى الباحث ان الرصانة العلمية تقتضي منها عرض هذه العبارات على سيادتكم لتتفضلوا مشكورين بالموافقة على قراءتها وتأشير علامة (✓) في العمود المناسب اذا كانت العبارة مناسبة للمدربين .

وفي نفس الوقت يتقدم الباحث بالشكر الجزيل لتكليفكم بهذه المهمة واخذ جزء من وقتكم الثمين لكنه في الوقت نفسه يطمح بكرمكم في المساهمة بهذا الجهد خدمة للبحث العلمي والله الموفق .

ميثم صالح كريم
طالب ماجستير

التوقيع : -
الاسم :-
اللقب العلمي :-
مكان العمل :-

ملحق رقم (١ - أ)

مقياس الاستثارة الانفعالية

اعداد : دورتي . ف . هاريسون
تعريب : اسامة كامل راتب
الاسم :

التاريخ
التعليمات : ضع علامة (✓) امام العبارة واسفل الاجابة المناسبة التي تنطبق على حالتك بدقة :

اجب عن كل عبارة بصدق وفي ضوء ما تشعر به عامة وينطبق عليك :

ت	الفقرة	غالباً	احياناً	نادراً
١	عملي اثناء التدريب افضل كثيراً من المنافسة .			
٢	يهمني جدا العمل بأقصى طاقتي.			
٣	اشعر انني متمكن في مواقف المنافسة الشديدة .			
٤	احتفظ بذهني بخطة المباراة تفصيلاً .			

٥	اكون عصبياً ومهموماً قبل المنافسات الهامة .
٦	يضايقني ان يشاهد عملي اشخاص مهمون .
٧	اشعر بصعوبة النوم قبل المنافسة .
٨	يتشتت انتباهي اثناء المنافسة .
٩	اتبع نظاماً معيناً عندما استعد للمنافسة .
١٠	اشعر بالخوف الشديد عند اقتراب مواقف المنافسة .
١١	اعاقب نفسي عندما ارتكب اخطاء بسيطة .
١٢	افتقد السيطرة على افكاري قبل المنافسة .
١٣	يسهل ارتباكي واثارتي قبل المنافسة .
١٤	يتحسن عملي كلما زادت صعوبة التحدي .
١٥	احقق افضل عمل عندما اكون عصبياً وقلقاً .
١٦	احقق افضل اداء عندما اكون مسترخياً .
١٧	استمتع بالمنافسة اكثر من التدريب .
١٨	اضع اهدافاً لعملي لكل تدريب .
١٩	اضع اهدافاً لعملي لكل منافسة .
٢٠	تزداد عصبيتي كلما زاد عدد الجمهور .
٢١	يصعب علي تستعادة انتباهي اذا ارتكبت اخطاء اثناء المنافسة .
٢٢	احقق افضل اداء عندما اعرف بالتحديد المطلوب اداؤه ومتى يتم ذلك .
٢٣	ارتكب المزيد من الاخطاء عندما تزداد المنافسة .
٢٤	نقد المسؤولين لي يعرض مقدرتي على تركيز الانتباه في المباراة .
٢٥	اعاني بعض الاضطرابات في المعدة اثناء التدريب وتزداد اثناء المنافسة .
٢٦	اشعر بالخوف من عدم اداء ما في استطاعتي في المنافسات الهامة .
٢٧	احتاج بعض الوقت قبل المنافسة لغرض الاعداد الذهني .
٢٨	يهمني التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالمنافسة قبل بدايتها .
٢٩	اجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على النمو غير المخطط لها
٣٠	احقق افضل اداء عندما احس بتشجيع المسؤولين .
٣١	استطيع تذكر جميع الاشياء التي حدثت في المنافسة بعد انتهائها.
٣٢	استطيع التصور الذهني للمنافسة (ارى / اشعر) على النحو الذي احب ان يكون عملي فيه .
٣٣	استطيع اثناء الاحماء – وانتظار بداية المباراة – التركيز بشكل غلباً ايجابي في المنافسة القادمة .
٣٤	اشعر بعد انتهاء المنافسة انه كان بإمكانني ان اقدم اكثر .
٣٥	اضع اهدافاً لادائي لكل تدريب .
٣٦	احرص على اثارة منافسي كلما امكنت ذلك .
٣٧	اذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم استطيع تركيز الانتباه مرة اخرى .
٣٨	اشعر بالحاجة الى دخول الحمام مرات عديدة قبل المنافسة .

٣٩	اشعر بالضعف والوهن قبل المباراة مباشرة .			
٤٠	احاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لما يسببه ذلك لي من عصبية زائدة .			
٤١	اشعر انني لا استطيع ذكر أي شيء قبل المنافسة مباشرة .			
٤٢	يكون ادائي باستمرار قوياً او في حدود قدراتي.			
٤٣	استمتع بالممارسة اكثر من المنافسة نظر لانها اقل ضغطاً للاداء .			
٤٤	اذا حدث ان تشتت انتباهي اثناء المنافسة فأنتي سرعان ما استطيع تركيز انتباهي مرة اخرى .			
٤٥	تزداد عصبيتي عن المعتاد اذا حضر احد الاشخاص المهمين لمشاهدة ادائي .			
٤٦	افكر كثيراً في كيفية ادائي والاداء الذي ارغب فيه عندما اكون بعيداً عن الممارسة والمنافسة .			
٤٧	استطيع ان ارى / اشعر بوضوح اداء المهارات التي تريد تصورها ذهنياً			
٤٨	يقلقني تفكير الآخرين في مستوى ادائي .			

ملحق رقم (١ - ب) مقياس التوتر النفسي

ت	الفقرات	تنطبق عليه بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليه بدرجة كبيرة	تنطبق عليه بدرجة متوسطة	تنطبق عليه بدرجة قليلة	لا تنطبق عليه اطلاقاً
١	اشعر باسترخاء تام قبل المباراة .					
٢	يخفق قلبي بشدة عندما ادخل الى المنافسة وهناك جمهور كبير					
٣	يتسبب عرقي عندما اتعرض لمواقف محرجة في المباراة .					
٤	اشعر بالارتياح عندما يتكلم المسؤول معي في شؤوني الخاصة.					

٥	اشعر في يوم المباراة بتعب شديد .				
٦	استطيع ان اتخذ قراراً حاسماً بسرعة في المواقف المفاجئة .				
٧	اقوم بالضغط على اسناني عندما الاحظ عدم اهتمام فريقي في المباراة .				
٨	تبقى شهيتي جيدة في يوم المباراة .				
٩	استطيع تذكر احداث في المباراة بشكل جيد .				
١٠	كثيراً ما اعاني من تقطع في النوم قبل المباراة .				
١١	استطيع تصور ما يمكن ان يحدث في المباراة قبل بدايتها .				
١٢	اشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما يشاهد عملي اشخاص مهمون .				
١٣	اشعر بالحاجة الى دخول الحمام لمرات عديدة قبل المباراة .				
١٤	اشعر بقدرتي على انجاز الواجب المطلوب بمستوى عال .				
١٥	اشعر بالسعادة عندما يرشدني المسؤولين الى اخطائي بصراحة .				
١٦	استطيع تركيز انتباهي حتى عندما تسير المباراة على نحو غير مخطط .				
١٧	اتحدث بهدوء وبثقة مع الحكم حتى عندما يتخذ ضدي قراراً خاطئاً .				
١٨	يحصل لدي اضطراب في النوم قبل المباراة				
١٩	اسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف محرجاً او مفاجئاً .				
٢٠	اشعر انني املك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب .				
٢١	افقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور .				
٢٢	يسهل عليّ تمييز دقائق الامور .				
٢٣	ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكل اليّ مسؤولية معينة				
٢٤	اميل الى انتزاع الشعر (الرأس ، الشارب ، الحاجبين .. الخ) او امرار لسانني عليه بقوة عندما افكر بموضوع مهم .				
٢٥	حصول شجار بين افراد الفريق يسبب لي المأ في المعدة .				
٢٦	قبيل المباراة اشعر بالام العضلات المفاجيء (التشنجات ، التقلصات)				

					٢٧	اشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كنت في ملعب الفريق المنافس .
					٢٨	اشعر بالضغط في رأسي وكأنه سينفجر خطا ما .
					٢٩	اشعر بأنني مبالغ في ردود افعالي تجاه المتغيرات الطارئة .
					٣٠	اجد صعوبة في تركيز الانتباه عند اداء عملي في المباراة .