

الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدقة التصويب من القفز المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة
للالعبين الشباب بأعمار 16- 18 سنة

م.د حسين مناتي ساجت

م.د محمد عبد الرضا سلطان

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

تعد عملية اعداد اللاعب نفسيا من المهام الضرورية التي يقوم بها المدرب لما لها من دور في التأثير في بقية جوانب اعداد اللاعب الاخرى لذا فأن طبيعة التدريب وما يمتلكه اللاعب من اعداد نفسي جيد يؤهله لمواجهة الاستثارة الانفعالية التي قد تعوق من ادائه المهاري وتؤثر في نتيجة الفريق. وان المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة تحتاج الى اعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي على حد سواء وهذا الاعداد يجب توظيفه لخدمة طبيعة الاداء المهاري في كرة السلة ، وتمركزت مشكلة البحث في ان بعض المدربين يعتمدون فقط على الاعداد البدني والمهاري والخططي ويتركون الاعداد النفسي وهذا بالتالي سوف يؤدي الى حدوث خلل في الاداء المهاري. وهدف البحث الى التعرف على الاستثارة الانفعالية للاعبين كرة السلة الشباب بأعمار (16- 18) سنة. و التعرف على نوع العلاقة بين الاستثارة الانفعالية ودقة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة للاعبين الشباب بأعمار(16-18) سنة . وتمثلت عينة البحث بلاعبي منتخب محافظة بابل بكرة السلة فئة الشباب بأعمار (16-18) سنة .ويعد سلسله من الاجراءات البحثية والاحصائية توصل الباحثان الى استنتاجات اهمها:

- 1- امتلاك لاعبي كرة السلة الشباب استثارة انفعالية مرتفعة .
- 1- هناك علاقة عكسية بين الاستثارة الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة السلة لعينة البحث.

Emotional arousal and its relation to accuracy correction of jump calculated three points in basketball for young players aged 16-18 years

Hussein Mnati Saget Ph.D. Lecturer

Mohammed Abdul Redha Sultan Ph.D. Lecturer

University of Kerbala / College of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

Psychologically preparation of player is necessary tasks of coach because of its role in influencing rest of preparation aspects of other player, so the nature of training and the owner of the preparation well qualified to face emotional excitement that may performance and affect the skill of team. And that the offensive skills in the game of basketball need to prepare physical and skill, both plans and psychological and this preparation must be used to serve the nature of skilled performance in basketball, and focused the problem of research that some trainers only on physical preparation, skill, plan and leave the psychological preparation and thus will lead to a malfunction in skill performance. The aim of the research is to identify the emotional arousal of young basketball players aged (16-18) years. And to identify the type of relationship between emotional arousal and the accuracy of three-point jump in basketball for young players (16-18) years. The sample of the research team players Babil province basketball youth category ages (16-18) years.

The researchers reached the following conclusions:

1. possession of young basketball players excited emotional high.
2. There is an inverse relationship between the emotional arousal and accuracy of correction of basketball jump to the sample of the study.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن الألعاب الرياضية تتميز بمستويات مختلفة وكذلك تعدد ممارستها وأغراضها ولأجل تحقيق النتائج الجيدة للفرق بات الاهتمام بالناحية النفسية للاعب يعد الأمر الضروري والملح في الوقت الحاضر . لذا فإن الاستثارة الانفعالية للاعب تعد من النواحي الضرورية للجانب النفسي والفسولوجي للفريق بشكل عام واللاعب بشكل خاص ، فنجد إن لعبة كرة السلة وطبيعة أدائها قد تحتم على اللاعب أن يمتلك مستوى من الاستثارة الانفعالية الذي تختلف درجته عن باقي الألعاب فهو يؤثر في جوانب عديدة أما بالنسبة لمستوى الأداء المهاري للاعب فهذا الجانب يؤثر فيه عوامل عديدة ومن ضمنها الجانب النفسي (الاستثارة الانفعالية)، فخلال المباريات نجد ان اللاعب يتعرض لمواقف مختلفة من زملائه او ظروف المباراة او الحكام وبالتالي سيولد نوع من الاستثارة التي تختلف درجتها وكما ان شدة هذه الاستثارة ستحدد طبيعة مستوى الاداء المهاري للاعب اثناء المباراة، فضلا عن العوامل الفسيولوجية المرتبطة بنوع الاستثارة مثل زيادة عدد ضربات القلب او عدد مرات التنفس وغيرها وهذا بدوره يؤثر على طبيعة الاداء المهاري .

و يعد التصويب من القفز بكرة السلة من ابرز المهارات الهجومية لاهميته في تفوق الفرق المتنافسة فيما بينها لحصوله على عدد نقاط اكثر، ويعد كذلك اقوى الوسائل التي تستعمل في الهجوم المباشر وان الفريق

الذي يتقن لاعبه اداء التصويب بالقفز من منطقة الثلاث نقاط يتمكن من الفوز في المباراة بشكل افضل من الفريق الفقير بلاعبى التصويب من منطقة الثلاث نقاط ، لذا تظهر اهمية البحث في ضرورة معرفة العلاقة بين الاستثارة الانفعالية ودقة اداء التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة . لما لها من دور كبير في رفع مستوى اداء هذه المهارة وخاصة لدى اللاعبين الشباب.

1-2 مشكلة البحث :-

تعد عملية اعداد اللاعب نفسيا من المهام الضرورية التي يقوم بها المدرب لما لها من دور في التأثير في بقية جوانب اعداد اللاعب الاخرى لذا فان طبيعة التدريب وما يمتلكه اللاعب من اعداد نفسي جيد يؤهله لمواجهة الاستثارة الانفعالية التي قد تعوق من ادائه المهاري وتؤثر في نتيجة الفريق.

ان المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة تحتاج الى اعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي على حد سواء وهذا الاعداد يجب توظيفه لخدمة طبيعة الاداء المهارى في كرة السلة وخاصة مهارة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط ، ولكون الباحثان من المهتمين في مجال اللعبة فقد لاحظوا ان بعض المدربين يعتمدون على الاعداد البدني والمهاري والخططي فقط ويتركون الاعداد النفسي وهذا بالتالي سوف يؤدي الى حدوث خلل في الاداء المهاري، فنجد هذا واضحا لدى لاعبي كرة السلة الشباب عندما يتأثرون بالمواقف السلبية خلال المباراة فيفقدون اعصابهم نتيجة الاستثارة العالية التي تحدث لديهم نتيجة ضعف الخبرة في التحكم بالاستثارة خلال المواقف المفاجئة مما يسبب ضعف في الاداء المهاري والخططي للاعب. فضلا على ان اللاعبين اثناء تمارين الوحدة التدريبية يؤدي بافضل حال لكن اثناء المباريات يحدث العكس. وعليه ارتأى الباحثان دراسة هذا الموضوع لغرض بيان العلاقة بين الاستثارة الانفعالية ودقة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة للشباب حتى تتمكن من مواجهه الحالات السلبية التي تحدث خلال المباريات من ضعف و انخفاض الاستثارة او ارتفاعها وكيفية توجيه اللاعب للتحكم بها وجعلها فعالة وتحقق اداء مهاري جيد للفريق ككل

1-3 أهداف البحث :-

- 1- التعرف على الاستثارة الانفعالية للاعبى كرة السلة الشباب بأعمار (16- 18) سنة.
- 2- التعرف على نوع العلاقة بين الاستثارة الانفعالية ودقة التصويب بكرة السلة المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة للشباب بأعمار (16-18) سنة .

1-4 فرض البحث :-

هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين الاستثارة الانفعالية ودقة التصويب بالقفز بكرة السلة المحتسب بثلاث نقاط للشباب بأعمار (16-18) سنة .

1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري : لاعبو منتخب محافظة بابل بكرة السلة فئة الشباب بأعمار (16-18) سنة للموسم 2016 - 2017.

1-5-2 المجال المكاني : صالة الشهيد حمزة نور الرياضية المتخصصة بتدريبات منتخب المحافظة بكرة السلة.

1-5-3 المجال الزمني : الفترة من 2016/9/30 ولغاية 2017/10/7 .

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :-

2-1 الدراسات النظرية :-

2-1-1 مفهوم الاستثارة :-

تعَدُّ الاستثارة مصطلحاً محايداً لانه لا يأخذ بعين الاعتبار الجوانب المصاحبة كالانفعالات والافكار ، فقد يمتلك شخصان قدراً متساوياً من الاستثارة ولكنهما مختلفان في طبيعة الانفعالات والافكار التي تسيطر عليهما⁽¹⁾ 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 محفرين ومنتبهين ومثابرين حيث تجعل الشخص مبتهجاً ومتميزاً وعلى درجة عالية من الوعي⁽²⁾.

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)⁽³⁾.

2-1-2 مفهوم الاستثارة الانفعالية :-

لقد ظهرت بعض التعاريف التي تبين مفهوم مصطلح الاستثارة الانفعالية فهو " عبارة عن حالة تمتاز بقوة ورغبة في عمل سلوك معين " ⁽¹⁾ ، اما ارنوف فيبين ان " الانفعالات او الوجدانيات حدث داخلي لان هذا الحدث قد يثير بدورة مظهراً خارجياً يدل عليه واحياناً ينزع لمظهر فجأة ويصعب التحكم به " ⁽²⁾ ، او قد يكون الانفعال " عبارة عن حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالباً عن نوع الانفعال " ⁽³⁾. لذا فإن الانفعال عبارة عن حالات فسيولوجية تحدث للأفراد وتعمل على توجيه سلوكهم حسب نوع الاستثارة ان كانت ايجابية او سلبية وبالتالي تؤثر في مستواه . وكثيراً ما يستخدم في أثناء المنافسات عبارات تدل على الإثارة وبث روح الحماس للاعب وتحديداً من قبل المدربين بغية الوصول باللاعب للأداء المطلوب إنجازه. وتكثر حالات الاستثارة والتعبئة النفسية قبل المنافسة وخلالها عن طريق تشجيع اللاعبين وبث روح الحماس في نفوسهم لضمان تحقيقهم لأحسن مستوى في الأداء.

(1) محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص 270 .

(2) يوسف موسى المققادي وعلي محمد العمارة : علم النفس الرياضي ، عمان ، مطبعة المكتبة الوطنية ، 2002 ، ص 90 .

(3) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص 409 .

(1) عبد الرحمن محمد عيسوي : علم النفس الفسيولوجي ، دراسة في تفسير السلوك الإنساني ، بيروت ، دار النهضة للطباعة والنشر ، 1991 ، ص 59 .

(2) أرنوف : التقدّم في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، القاهرة ، مطبعة الأهرام ، 1983 ، ص 133 .

(3) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص 438 .

وكذلك نجد ان "الانفعالات تلعب دوراً مهماً وبالغ الأثر في حياة اللاعب الرياضية ، إذ ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته ويأنواع الأنشطة التي يمارسها ، إذ لا توجد على الإطلاق أنواع من الممارسات الرياضية دون أن تصطبغ بالانفعالات".(4)

وكما يكون ارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية للاعب لمستوى جيد ضروري للأداء الرياضي الذي يتطلب التوافق الحركي الجيد للاعب مما يولد لنا اداء مهاري مفيد ومؤثر للفريق ككل .

2-1-3 التصويب من القفز بكرة السلة :

يعد هذا النوع من التصويب من الأسلحة الهجومية الفعالة في هجوم الفريق إذ يصعب السيطرة على هذه المناورة الهجومية لان اللاعب يكون في الهواء ويكون التهديد هنا صعب المنع لان أي عرقلة للاعب الهدف تعد أعاقاً ويحصل اللاعب من ورائها على خطأ.

ويوضح فائز بشير حمودات عملية التهديد بالقفز باليد الواحدة كون هي أكثر استعمال من قبل لاعبي كرة السلة ويتم التهديد بثني الركبتين مع رفع الكعبين وتدفع الأرض بمشطي القدمين والقفز إلى الأعلى عمودياً على نقطة دفع الأرض، وأثناء القفز يجب نقل الكرة أما أعلى الرأس وعلى أصابع اليد الدافعة للكرة مع سندها باليد الأخرى وعند الوصول إلى أعلى نقطة من القفز تدفع الكرة بالأصابع لمد الذراع إلى الأعلى والامام باتجاه الهدف على أن يتبع مد الذراع ثني الرسغ إلى الأمام والأسفل ثم يتم هبوط اللاعب على كلتا القدمين وفي المكان الذي قفز منه للتهديد.(5)

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

3-1 منهج البحث :-

استعمل الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات الارتباطية لملائمة طبيعة المشكلة.

3-2 مجتمع وعينة البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب محافظة بابل بكرة السلة الشباب ممن هم بأعمار (16 - 18) سنة والبالغ عددهم (19) لاعب، اما عينة البحث فبلغت (15) لاعب وبنسبة مئوية مقدارها (78,947 %) من مجتمع البحث .

3-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :-

1- المصادر والمراجع العربية .

2- الملاحظة .

3- الاستبانة (مقياس الاستثارة الانفعالية) .

إما الأجهزة المستعملة:-

1- حاسبة يدوية نوع (flamingo).

2- جهاز حاسوب محمول نوع (DELL) .

3- كرات طائرة عدد 8 .

⁴ محمد جسام عرب ، موسى جواد كاظم : مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد 1 ، مطبعة ديالى ، بعقوبة ، 2001 ، ص 41 .

⁵ - فائز بشير حمودات ومؤيد عبدالله جاسم : كرة السلة ، مطابع التعليم العالي ، الموصل ، 1985 ، ص 74

4- شواخص .

3-4 إجراءات البحث الميدانية :-

3-4-1 إجراءات مقياس الاستثارة الانفعالية :

تم الاعتماد على المصادر العلمية ومقياس الاستثارة الانفعالية لـ (عصام محمد عبد الرضا)⁽⁶⁾ والذي يتألف من (31) الملحق (1)فقرة يجيب عنها المختبر وقد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين كما في الملحق (2) وقد ابدوا رأيهم في ملائمة المقياس للصفة المراد قياسها .

3-4-2 اختبار التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة⁽⁷⁾

الهدف من الاختبار :قياس دقة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط بعد أداء الطبطبة.

الأجهزة والأدوات المستخدمة: كرة سلة - هدف سلة شكل (2).

طريقة الأداء : يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف الملعب باتجاه الهدف . وعند وصوله خط الرمية

الحرّة يقوم بالقفز والتهديف ويمكن التهديف من المناطق الآتية :

1- نقطة التقاء خط الرمية الحرّة بقوس ثلاث نقاط .

2- من قوس الثلاث النقاط اليمين.

3- من قوس الثلاث نقاط اليسار.

4- يكون التهديف من النقاط أعلاه من الجهات المختلفة اليمنى والوسطى واليسرى. كما في الشكل (1).

شروط الاختبار:

1- يمنح المختبر (10) محاولات لكل منطقة.

2- لا تحتسب المحاولة التي لا تؤدي من حالة القفز.

3- لا تحتسب المحاولة التي يرتكب فيها المختبر خطأ قانوني.

التسجيل :

1- يمنح المختبر نقطة واحدة عن كل حالة تهديف ناجحة.

2- أعلى نقاط يمكن أن يجمعها المختبر هي (10) نقاط لكل منطقة من مناطق التهديف.

3-4-3 التجربة الاستطلاعية:-

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2016/10/2 على عينة مكونة من (4) لاعبين من مجتمع البحث وتم خلالها التعرف على مدى تفهم اللاعبين للمقياس ومدى وضوح التعليمات والفقرات وكفاية فريق العمل المساعد ، والتغلب على الصعوبات التي من الممكن حدوثها من أجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياس والاختبار الخاص بدقة اداء الارسال الساحق بكرة السلة.

⁶ عصام محمد عبد الرضا: الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير

منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002 .

⁷ فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم: المصدر السابق، ص233.

3-4-4 اسلوب تصحيح المقياس :-

يتكون مقياس الاستثارة الانفعالية من (31) فقرة والاجابة عنها وفق ثلاثة بدائل وهي (غالبا ، احيانا ، نادرا) وتعطى أوزان للدرجات (1,2,3) على التوالي لل فقرات و بما ان مقياس الاستثارة الانفعالية يتكون من (31) فقرة فإن اعلى درجة للاعب تكون (93) واقل درجة هي (31) .

3-4-5 الخصائص العلمية للمقياس واختبار دقة التصويب بالقفز بكرة السلة:-

3-4-5-1 الصدق:-

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد ، اذ ان الصدق يعني "ان الاختبار يقيس ما وضع لاجل قياسه ولا يقيس شيئا اخر"⁽¹⁾ وقد تم التحقق من صدق المقياس واختبار دقة الاداء من خلال ايجاد الصدق الظاهري لهما وذلك من خلال عرضهما على مجموعه من الخبراء والمختصين .

3-4-5-2 الثبات:-

تم استخراج الثبات للمقياس من خلال استخدام معادلة ألفا كرونباخ ، اذ بلغت قيمة الثبات للمقياس (0,96)، واما اختبار دقة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة الشباب فقد تم استخراج الثبات من خلال معامل الارتباط بيرسون وذلك من خلال الاختبار واعادة الاختبار اذ تم اعادة الاختبار على العينة الاستطلاعية بعد مرور ثلاثة ايام ، وتم التأكد من ثبات الاختبار لحصوله على قيمة ارتباط مقدارها (0.95) وهي قيمة عالية في مقدارها مما تدل على ثبات الاختبار.

3-4-5-3 الموضوعية :-

تم الحصول على معامل الموضوعية للاختبار من خلال تقويم محكمين اثنين من ذوي الاختصاص والخبرة اذ بلغ قيمة الارتباط للاختبار (0,885) مما يدل على ان الاختبار يتميز بموضوعية عالية .

3-4-6 التجربة الرئيسية :-

تم اجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 10 /10 /2016 وقد تم ذلك خلال فترة تدريب فريق كرة السلة الشباب (منتخب المحافظة) في القاعة المخصصة لهم وكان ذلك في تمام الساعة الرابعة عصرا .اذ تم توزيع المقياس على العينة البالغة (15) لاعبا، وبعدها تم اجراء الاختبار المعبر لقياس دقة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة. وبعد تأشير المقياس من قبل اللاعبين تم جمع الاستمارات للحصول على نتائج البحث للمقياس والاختبار .

3-5 الوسائل الإحصائية :-

تم استخدام نظام spss لإيجاد الوسائل الإحصائية التالية :-

(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل ارتباط بيرسون، معامل ارتباط T لعينة واحدة)

(1) مصطفى باهي :المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص27.

4- عرض النتائج ومناقشتها :-

4-1 التعرف على الاستثارة الانفعالية لدى عينة البحث :-

بعد ان جمعت البيانات كان لابد من التعرف على الاستثارة الانفعالية لدى العينة لذا تطلب ذلك استخراج قيمة (t) بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى عينة البحث وكما في الجدول (1)

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) الجدولية والمحسوبة لعينة البحث

المتغير	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T		الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
الاستثارة الانفعالية	15	65,12	6,08	62	14	5,13	2,14	معنوي

فيتضح لنا من الجدول أعلاه بأن قيمة الوسط الحسابي البالغة (65,12) كانت اكبر من الوسط الفرضي البالغ (62) لدى عينة البحث ، اذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (5,13) اكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0,05). مما يدل على امتلاكهم استثارة انفعالية عالية والسبب في ذلك يعود الى "ان ظروف المنافسة تلازم اغلب المواقف الرياضية التي تسبب ارتفاع معدل الإثارة أو التنشيط للاعب" (8). وهنا يأتي دور الاعداد النفسي للاعب اذ ان "الأعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية الحتمية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات الرياضية" (9). جنباً إلى جنب مع الإعداد البدني والمهاري والخططي لأهمية الحفاظ على مستوى اللاعب وتحقيق النتيجة الجيدة للفريق اثناء المنافسات الرياضية .

4-2 التعرف على العلاقة بين الاستثارة الانفعالية ودقة التصويب بالقفز بكرة السلة لدى

عينة البحث :-

للتعرف على العلاقة بين الاستثارة الانفعالية ودقة التصويب بالقفز بالمتسب بثلاث نقاط بكرة السلة لدى عينة البحث فلا بد من ايجاد معامل الارتباط (بيرسون) وكما في الجدول (2) .

جدول (2)

يبين معامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة لمعنوية الارتباط والجدولية ومستوى الدلالة

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
1	الاستثارة الانفعالية	0,32	13	1,216	2,16	غير معنوي
2	دقة التصويب					

(8) علي محمد مطاوع : سايكولوجية المنافسات ، ج 1 ، جريدة السفير ، مصر ، مطبعة دار المعارف ، 1977 ، ص 107 .

(9) ريسان خريبط مجيد ، ناهدة رسن : علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات ، جامعة البصرة ، دار الكتب ، 1988 ،

يتضح لنا من خلال جدول (2) ان العلاقة غير معنوية بين الاستثارة الانفعالية ودقة الاداء والسبب في ذلك يعود الى عوامل عديدة ومنها ان الاستثارة المرتفعة لدى العينة تؤثر في اداء اللاعب حيث ان " هناك علاقة عكسية دالة احصائيا في درجة الاستثارة الانفعالية والاداء المهاري في المستوى للاعب " (10) ، وهذا ما أكدته العالم (بيركس) في نظريته المعروفة حرف (U) المقلوب التي تنص " على انه كلما زادت الاستثارة تؤدي الى النقص في جودة الاداء بصورة تدريجية " (11) أي يجب اعداد اللاعب اعداد نفسي جيد يستطيع من خلاله تحقيق استثارة جيدة وتحقق اداء مهاري جيد و مؤثرة والا قد يحدث العكس، كما ان هذا التحكم يعتمد على خبرة اللاعب حيث ان " الخبرة الرياضية لها دور مهم وفعال في التحكم في الحالات الانفعالية غير المرغوب فيها قبل السباقات والمنافسة " (12) إذ ان توفر استثارة انفعالية بمستوى جيد يساعد على تحقيق اداء مهاري مميز .

كما ان النصائح والتحفيز الناجح الذي يوفره المدرب للاعب والظروف المحيطة لها دور كبير في زيادة أدائه المهاري خلال المباراة لذا " فالمدرب الناجح يعد ماهرة في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لاعبيه في أثناء المنافسة مما يجعل الاداء يتطور باتجاه صحيح " (13) . فمن خلال ما ذكر فقد تحقق فرض البحث في وجود علاقة بين الاستثارة الانفعالية ودقة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة للشباب باعمار (16- 18) سنة. ولكن هذه الاستثارة لا بد ان تكون في مستوى يمكن الاستفادة منها وغير مؤثرة في اداء اللاعب المهاري ويتم ذلك من خلال الاعداد النفسي الجيد من قبل المدرب خلال فترة التدريب وتعويد اللاعب على كيفية مواجهه الظروف الصعبة بتحكم وبدون عصبية من اجل الاستفادة من هذه الاستثارة بشكل ايجابي لرفع المستوى المهاري وتحقيق الانجاز الجيد للفريق .

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

5-1 الاستنتاجات :-

- 1- امتلاك لاعبي كرة السلة الشباب استثارة انفعالية مرتفعة .
- 3- هناك علاقة عكسية بين الاستثارة الانفعالية ودقة التصويب بالقفز بكرة السلة الشباب لعينة البحث.

5-2 التوصيات :-

- 1- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لكي يتمكن من اقبال اللاعب الى افضل المستويات .
- 2- يمكن استخدام المقياس كوسيلة من قبل المدرب للتعرف على ما يمتلكه اللاعبين من استثارة
- 3- اجراء دراسة مشابهه وعلى عينات اخرى لنفس اللعبة او لا لعاب اخرى .

¹⁰ عبد الكريم ، محمود حمدي محمد : الاستثارة الانفعالية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والاداء المهاري في كرة السلة، المؤتمر العلمي (التنمية البشرية بين التحديات والطموحات) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1996 ، ص45

¹¹ محمد حسن علاوي : المصدر السابق ، ص441.

¹² ريسان خريبط : النظريات المهمة في التدريب الرياضي ، عمان ، دار الشرق للطباعة والنشر ، 1998 ، ص 179 .

¹³ أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي (المفاهيم وتطبيقات) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص125 .

المصادر

- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي (المفاهيم وتطبيقات) ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 .
- أرئوف: التقدم في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، القاهرة ، مطبعة الأهرام ، 1983 .
- ريسان خريبط مجيد ، ناهدة رسن : علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات ، جامعة البصرة ، دار الكتب ، 1988 .
- ريسان خريبط : النظريات المهمة في التدريب الرياضي ، عمان ، دار الشرق للطباعة والنشر ، 1998 .
- سعد حماد الجميلي: كرة السلة. تعلم وتدريب وتحكيم ، ط 1 ، ليبيا ، منشورات السابع من ابريل ، 1997 .
- شاكر زكي خطابية : موسوعة كرة السلة، ط 1 ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1996 .
- عبد الرحمن محمد عيسوي : علم النفس الفسيولوجي ، دراسة في تفسير السلوك الإنساني ، بيروت ، دار النهضة للطباعة والنشر ، 1991 .
- عبد الكريم ، محمود حمدي محمد : الاستثارة الانفعالية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والاداء المهاري في كرة السلة، المؤتمر العلمي (التنمية البشرية بين التحديات والطموحات) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1996 .
- عصام محمد عبد الرضا: الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002
- علي محمد مطاوع : سايكولوجية المنافسات ، ج 1 ، جريدة السفير ، مصر ، مطبعة دار المعارف ، 1977 .
- لؤي غانم الصميدعي (وآخرون) : التوافق العصبي العضلي وعلاقته بدقة ضرب الارسال التنسي بكرة السلة، رسالة ماجستير جامعة ديالى كلية التربية الرياضية ، 2002 .
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- محمد جسام عرب ، موسى جواد كاظم : مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد 1 ، مطبعة ديالى ، بعقوبة ، 2001
- محمد صبحي حساين وحمدى عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط 1 ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
- مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط 1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999 .
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 .
- يوسف موسى المقدادي وعلي محمد العمارة : علم النفس الرياضي ، عمان ، مطبعة المكتبة الوطنية ، 2002 .

- Arieselinger. Power Volleyball. The Serve, P. 31.
- Bob Gambarda. Serving. The AVC A Volley Hand Book of American Press, 5460, 33rd street, SE. Grand Rapids, Michigan, 1987, P. 74.
- Berthold Frohner, Bernd Zimmermann: Selected Developments of Men Volleyball in Olympics Games in Atlanta, The Coach Overtly Technical for Volleyball Coaches, Published by E. L.V. B. Vol. 4. Dec. 1997, P. 15

ملحق (1) يبين مقياس الاستثارة الانفعالية

ت	الفقرات	غالبا	أحيانا	نادراً
1	اشعر بالاستقرار النفسي عند استخدامي تمارين الاسترخاء			
2	أحقق أفضل أداء عندما أكون هادئاً			
3	أفضل الفوز على الهزيمة عندما تكون المنافسة مهمة			
4	يزداد قلقي عندما أتعرض لإصابة ما.			
5	يثيرني الحكم الذي يعطي قرارات خاطئة			
6	أصلي لله قبل المباراة داعياً بالنجاح والموفقية			
7	اشعر بالارتياح لتقبل نصائح الزملاء في اللعب			
8	يزداد توترتي واضطرابي عند التفكير بأهمية المنافسة			
9	نقد المدرب لي يعوق مقدرتي على التركيز والانتباه في المنافسة			
10	الجأ الى دخول الحمام لمرات عديدة قبل البدء بالمنافسة			
11	أتألم من صيحات اللاعبين البذيئة			
12	أشعر بالثقة بالنفس عندما يقرأ المدرب سورة الفاتحة معنا جميعاً			
13	أحقق أفضل أداء عندما يشجعني المدرب			
14	تزداد استثارتني عندما يكون الشخص الإداري غير رياضي			
15	أتصور ذهنياً خطة اللعب قبل تنفيذها.			
16	ألوم نفسي عند ارتكابي خطأ حتى ولو كان بسيطاً لآقل درجة			
17	اهتمام المدرب بخطة اللعب يجعلني أكثر تفكيراً بأهمية المباراة			
18	صيحتي مع زملائي قبل المباراة تشد من ازري			
19	أطمئن نفسياً عندما أعب مع فريق يفهم قانون اللعبة جيداً			
20	يكون أدائي أفضل عندما يشاهدني والدي وأخوتي واحبتي			
21	أشعر بالترفة عندما لم تكن توجيهات المدرب مجدية.			
22	يثيرني ضعف التحكيم الذي يسبب هزيمة فريقي			
23	أطمئن نفسياً عندما أرى اهتمام المسؤولين بي كثيراً قبل المنافسة وخلالها وبعدها			
24	أشعر بعدم الارتياح لتحيز الإداريين لبعض اللاعبين			
25	أشعر بسعادة عند مشاركتي في منافسة متكافئة المستوى			
26	أطمئن نفسياً عندما أشاهد جماهير مناصرة لفريقنا			

ت	الفقرات	غالبا	أحيانا	نادراً
27	مع قرب موعد المنافسة تزداد ضربات قلبي			
28	في المنافسة المهمة أبذل جهداً مميزاً			
29	استمتع بالمنافسة أكثر من التدريب			
30	اشعر بالندم عندما أكرر نفس الأخطاء التي ارتكبتها سابقاً في المنافسة			
31	أفكر دائماً في كيفية الأداء في الوقت المطلوب.			

ملحق (2)

أسماء الخبراء وذوي الاختصاص الذين تم الاستعانة بهم في البحث

تسلسل	اللقب العلمي والاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. جمال صبري فرج	علم التدريب الرياضي - كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الرياضية - جامعة بابل
2	أ.د. عزيز كريم وناس	علم النفس - كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء
3	أ.د. رعد عبد الامير فنجان	علم نفس - كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
4	أ.د. نصر حسين عبد الامير	علم التدريب الرياضي - كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
5	أ.د. سلوان صالح العاني	علم التدريب الرياضي - كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
6	أ.م. د. خالد نجم عبدالله	بايو ميكانيك / سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
7	أ.م. د. حسن علي حسين	علم النفس - كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء