



The impact of psychological anxiety on the Middle Technical University futsal team players

Asst. Lec. Ali Safaa Jasib * 

Middle Technical University. Institute for preparing technical trainers. Department of Electrical Technologies, Iraq.

*Corresponding author:

Received: 08-03-2024

Publication: 28-04-2024

Abstract

The research aims to show the importance of studying the psychological anxiety of the players of the Middle Technical University team, as well as the necessity of comprehensive work to improve the system of controlling psychological anxiety, especially for football players. To achieve the most important results, the researcher advises conducting advanced training courses regularly, in addition to involving psychologists who can improve the climate within the team and identify characteristics. The individual psychology of each athlete. Working with psychologists is relevant at the present time because not all coaches have the necessary knowledge in this area, and even if they do, they often cannot independently conduct full-fledged psychological training of athletes. Knowledge of the characteristics of different players helps the coach to correctly compare the abilities of a particular athlete with the requirements for performing a particular task and to find the most effective forms and methods of communication between athletes and to properly organize the work of the team.

Keywords:

Psychological Anxiety, Middle Technical University, Football.



أثر القلق النفسي على لاعبي منتخب الجامعة التقنية الوسطى لكرة القدم للصالات

م.م. علي صفاء جاسب

العراق. الجامعة التقنية الوسطى. معهد اعداد المدربين التقنيين. قسم التقنيات الكهربائية

تاريخ استلام البحث 2024/3/8 تاريخ نشر البحث 2024/4/28

الملخص

يهدف البحث إلى إظهار أهمية دراسة القلق النفسي للاعبي منتخب الجامعة التقنية الوسطى وكذلك ضرورة العمل الشامل لتحسين نظام السيطرة على القلق النفسي وخاصة للاعبي كرة القدم ولتحقيق أهم النتائج ينصح الباحث بإجراء دورات تدريبية متقدمة بانتظام بالإضافة إلى إشراك علماء النفس الذين يمكنهم تحسين المناخ داخل الفريق وتحديد الصفات النفسية الفردية لكل رياضي وإن العمل مع علماء النفس هو ذو صلة في الوقت الحالي لأنه ليس كل المدربين لديهم المعرفة اللازمة في هذا المجال وحتى لو كانوا كذلك فإنهم في كثير من الأحيان لا يستطيعون إجراء تدريب نفسي كامل بشكل مستقل للرياضيين. إن معرفة خصائص اللاعبين المختلفين تساعد المدرب على إجراء مقارنة صحيحة لقدرات رياضي معين مع متطلبات أداء مهمة معينة وإيجاد أكثر أشكال وطرق التواصل فعالية بين الرياضيين وتنظيم عمل الفريق بشكل صحيح.

الكلمات المفتاحية: القلق النفسي، الجامعة التقنية الوسطى، كرة القدم

1- المقدمة:

في الوقت الحالي تثار بشكل متزايد في الأوساط الرياضية مسألة جذب المتخصصين الأكفاء الذين يمكنهم تخطيط وتنظيم عملية السيطرة على مدى تطور القلق النفسي لدى اللاعبين ويعتبر القلق الحالة الأكثر شيوعاً لدى الرياضيين قبل بدء اداء تمرين معقد لأول مرة ويحدث لدى الرياضي قبل بدء البطولة وتكون نتائجه مهمة بالنسبة له ولكن النتيجة تكون غير معروفة لذلك فإن اعراض القلق هي كثيرة منها الشك في النتائج المستقبلية وذلك يجب ان يتم دراسة القلق النفسي على انه احد أهم المتغيرات التي يجب استخدامها كدافع ايجابي لتحقيق افضل النتائج اثناء المسابقات

(محمد حسن علاوي، 1998) ان التطور

السريع لكرة القدم كرياضة في العالم وشعبيتها العالية تملّي الحاجة الى الاستهداف اجراء بحوث مختلفة في جوانب القلق النفسي لما له دور في تطور الفريق من خلال تحقيق النتائج

ان الظروف الحديثة في مجال الرياضة كثيراً ما يقال إن العديد من الرياضيين يعانون من القلق بشكل يومي والقلق هو حالة عاطفية تنشأ في مواقف الخطر وعادة ما يرتبط بتوقع الفشل في التفاعل الاجتماعي بين الرياضيين في الانشطة الرياضية ولذلك ان التغلب على القلق النفسي من الضروري تكوين تقدير كافٍ للذات والثقة بالنفس وتطوير دافع الانجاز فهناك قاعدة تقول ليس الفريق أو الرياضي هو الذي يفوز دائماً إنما الذي يحافظ على هدوءه تحت حرارة وضغط المنافسات

(عنان، 2004)

ان القلق النفسي والتوتر يحدث دائماً لدى اغلب اللاعبين مع اقتراب البطولات وتزداد شدته مع ازدياد

شدة المنافسة وكلما كانت نتيجة المباراة سلبية فسوف تؤثر بالسلب على اللاعبين وكلما كانت

ايجابية فسوف تؤثر بالإيجاب عليهم (راتب، 1995) يعتبر القلق

النفسي واحد من اهم الظواهر النفسية التي يعاني منها اغلب اللاعبين لذلك نجد اهتمام الباحثين في اجراء العديد من البحوث من اجل التوصل الى حقيقة كيف يمكن الحد من ظاهرة القلق لدى اللاعبين

اثناء المنافسات الرياضية وهل تؤثر على حياتهم الشخصية ام لا (ابراهيم، 2008)

ان كرة القدم هي رياضة جماعية حيث تعطي شخصية كل لاعب فكرة عن الفريق ككل وإن الاستعداد الرياضي العالي لجميع لاعبي كرة القدم هو الذي يحدد مدى فعالية المباراة حيث تحل نقاط القوة لدى أحد اللاعبين محل نقاط الضعف لدى لاعب آخر ومن العوامل الأساسية في نجاح اللاعب في تقديم مستوى جيد هو الاستعداد النفسي للمباراة والذي يعتمد على تأثير المدرب فيحتاج المدرب إلى أن يعرف وأن يكون قادرًا على استخدام أساسيات التعامل مع اللاعبين تجاه المباراة على اساس استعدادهم النفسي وتعد مشكلة التأثير الموجه للمدرب على لاعبي الفريق أمرًا مهمًا. تتطلب هذه المشكلة استراتيجيات وتكتيكات جديدة في تنفيذ التأثير النفسي للمدرب على اللاعبين. يعد النهج الموجه نحو الموضوع الذي يتبعه المدرب تجاه لاعبي كرة القدم قبل المباراة عنصرًا مهمًا في إطلاق احتياطات الإمكانات العقلية والبدنية للاعبين واستعدادهم النفسي ويحدد هذا العمل مؤشرات نهج المدرب الموجه نحو الموضوع كعملية تحفيز فريق كرة القدم قبل المباراة

ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على أثر القلق النفسي على لاعبي منتخب الجامعة التقنية الوسطى بكرة القدم للصالات
- 2- البحث عن أفضل الطرق التي تساعد في التقليل من القلق النفسي لدى اللاعبين

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تكونت عينة البحث من لاعبي منتخب الجامعة التقنية الوسطى بكرة القدم للصالات(طلاب) وبلغ عددهم (15) لاعب الذين شاركوا في بطولة الجامعات العراقية

2-3 اداة البحث:

استخدام منهجية تقييم القلق النفسي في الفريق (فيدلر) وتهدف تقنية تقييم القلق النفسي (A.F.fidler) الى دراسة الجو النفسي في الفريق وسنتناول المزيد من التفاصيل حول تحليل البيانات التي تم الحصول

عليها في التشخيص باستخدام طريقة تقييم القلق النفسي في الفريق وتنعكس البيانات التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة التي تم استخدامها في الفترة التحضيرية والاعداد لبطولة الجامعات من خلال طرح استبانة خاصة ويعتمد البحث المقدم على البرامج الحالية والتطورات والأساليب المستخدمة في علوم الرياضة المحلية. تم إجراء الدراسة من خلال جمع المعلومات حول الموضوع الإشكالي، وتنظيم البيانات التي تم الحصول عليها، والتحليل، ونتيجة لذلك تم استخلاص الاستنتاج والتوصيات.

4-2 الوسائل الاحصائية: تم معالجة البيانات باستخدام برنامج Excel

- الوسط الحسابي

- النسبة المئوية

3- عرض النتائج ومناقشتها:

عرض نتائج هدف البحث وهو معرفة اثر القلق النفسي على لاعبي منتخب الجامعة التقنية الوسطى بكرة القدم للصالات من خلال اعداد استبانة بالإضافة الى المقابلات مع اللاعبين

الجدول (1) يبين المؤشرات المبنية على منهجية تقييم القلق النفسي في الفريق (fiddler)

ت	الصفات	المعدل التراكمي للمجموعة
1-	الود – العداة	4,1
2-	الاتفاق- الخلاف	3,8
3-	الرضا- عدم الرضا	3,8
4-	العاطفة- اللامبالاة	4,7
5-	الدعم المتبادل- الانانية	3,4
6-	متحمس -غير متحمس	4,2
7-	متعاون- غير متعاون	3,4
8-	المساعدة المتبادلة – عدم وجود المساعدة المتبادلة	4,0
9-	الترفيه- الملل	4,8
10-	النجاح – الفشل	3,4

تبين النتائج من خلال البيانات الواردة في الجدول (1) يمكن القول انه تم التعرف على مؤشرات القلق النفسي التالية بين لاعبي منتخب الجامعة التقنية الوسطى ان هناك:

- مستوى متوسط من الود بين اللاعبين
- مستوى متوسط من الاتفاق
- مستوى الرضا متوسط
- مستوى الشغف بين اللاعبين متوسط
- مستوى الدعم بين اللاعبين تحت المتوسط
- مستوى الحماس متوسط
- مستوى التعاون متوسط
- مستوى الرغبة في المساعدة بين اللاعبين متوسط
- مستوى التعبير عن الترفيه فوق المتوسط
- مستوى التعبير عن النجاح اقل من المتوسط

وهكذا اظهرت نتائج دراسة القلق النفسي لدى لاعبي منتخب الجامعة التقنية الوسطى اظهرت ان مستوى القلق لديهم مرتفع جداً وليس ملائماً بما فيه الكفاية للمشاركة في بطولة الجامعات العراقية وتحقيق نتائج ايجابية حيث ان معظم الصفات هي بمستوى اقل من المتوسط التي تؤثر على اتخاذ القرارات الجماعية والتماسك أثناء البطولة وهنا جعل الامر اكثر تعقيداً في موضوع التحضير الى البطولة وان التركيز يجب ان لا يكون فقط على الجانب البدني والتكتيكي وانما يجب الالتفات الى الجانب النفسي ومحاولة التقليل من القلق النفسي وتحويل هذا القلق من الجانب السلبي الى الجانب الايجابي لأننا وجدنا ان جميع اللاعبين يتمتعون بمستوى مهاري ممتاز بالإضافة الى الجانب المهاري والتكتيكي الذي يساعد أي فريق في تحقيق البطولات ولكن هذا الامر لا يكفي في تحقيق نتائج جيدة أثناء البطولات بسبب ما وجدنا من مشكلة كبيرة وهي ان القلق النفسي مسيطر على جميع لاعبي منتخب الجامعة التقنية الوسطى مع تفاوت النسب في المستوى بينهم

قمنا بإضافة محاضرات على ملعب معهد الفنون التطبيقية المغلق للصالات بواقع 30 دقيقة قبل بداية كل تمرين من خلال الاهتمام بجانب علم النفس في تحديد درجات القلق لدى اللاعبين ومحاولة التقليل منها وأصبح التركيز فيها على الجانب النفسي من خلال توضيح اهمية التعاون بين اللاعبين والرغبة

في تحقيق النتائج وكيفية التغلب على القلق النفسي من خلال اعطاء الثقة لجميع اللاعبين في اتخاذ قرارات تصب في مصلحة الفريق اثناء تطبيق مهارة او خطة لعب معينة
 قمنا بطرح بعض الاسئلة على اللاعبين عن كيفية قدرتهم على تحقيق نتائج ايجابية اثناء البطولة بعد استخدام اسلوب المحاضرات النفسية نجد ان جميعهم كانت اجاباتهم تقريباً واحدة هي مدى رغبتهم في الظهور بصورة جيدة للمنافسة وتحقيق افضل النتائج والقيام بأشراهم في بعض البطولات المصغرة والمباريات الودية لخلق روح التنافس بين اللاعبين من اجل تحديد مدى استجابتهم لتجاوز حالة القلق النفسي من خلال اعطائهم الثقة في اتخاذ قرارات داخل الملعب بدون اعطاء تعليمات من المدرب لفهم مدى استيعابهم في اتخاذ قرارات جماعية وجاء هنا دور الطبيب النفسي في اعطاء الملاحظات الى المدرب عن الفروقات النفسية بين اللاعبين وقمنا ايضاً قبل بدء البطولة في اخر وحدة تدريبية باستخدام منهج القلق النفسي (fiddler) كما مبين ادناه في الجدول (2)

الجدول (2) يبين المؤشرات المبنية على منهجية تقييم القلق النفسي في الفريق (fiddler)

ت	الصفات	المعدل التراكمي للمجموعة
1-	الود - العداء	7,2
2-	الاتفاق-الخلاف	7,9
3-	الرضا-عدم الرضا	8,8
4-	العاطفة-اللامبالاة	8,7
5-	الدعم المتبادل-الانانية	7,5
6-	متحمس-غير متحمس	8,2
7-	متعاون-غير متعاون	8,5
8-	المساعدة المتبادلة - عدم وجود المساعدة المتبادلة	9,0
9-	الترفيه-الملل	8,8
10-	النجاح - الفشل	9,1

لو نظرنا الى الدراسة التي اجريت كما مبين في الجدول (2) نرى مدى التطور الذي حصل في كيفية التغلب على القلق النفسي لدى اللاعبين واضحة جداً وهذا يعتمد على العمل مع اللاعبين على دراسة القدرات الفردية والشخصية. وان استخدام اسلوب المحاضرات الخاصة بكيفية التكيف النفسي قبل بداية كل وحدة تدريبية وجدنا نتائج ايجابية ملموسة في كيفية تحسين حالة القلق النفسي لدى اللاعبين وبالطبع هذا الامر ليس كافياً لتحقيق أي فريق معين على نتائج ايجابية في تحقيق البطولات لان عامل القلق النفسي ليس هو فقط يؤثر على نتائج الفريق وانما هناك عوامل عديدة منها عامل الخبرة وعامل المهارة

لكن بحثنا يركز فقط على حالة القلق النفسي على اللاعبين للحصول على نتائج أفضل يقوم الطبيب النفسي بالتحضير والتشاور ويقدم أيضاً توصيات للمدربين بالإضافة إلى ذلك تهدف أنشطة الطبيب النفسي إلى دراسة العلاقات الشخصية داخل المجموعة منها قياس القلق النفسي في الفريق ولكي تتطور العلاقات الشخصية داخل المجموعة يجب الاعتماد على ثلاثة مستويات: المعرفية والعاطفية والسلوكية وذلك لتحقيق أكبر قدر من الفعالية يجب على الطبيب النفسي التأثير على المستويات الثلاثة جميعها وعلى المستوى المعرفي يمكن أن يساعد اللاعبين على تطوير معارف جديدة وعلى المستوى السلوكي تطوير المهارات اللازمة للتعرف بشكل صحيح على سلوك الشركاء وفهمه وتفسيره وعلى المستوى العاطفي ضمان الخلفية العاطفية المثالية في الفريق. يعتمد العمل مع المدربين على مناقشة التوافق النفسي للاعبين تجدر الإشارة إلى أن العمل الشامل والتفاعل بين اللاعبين والمدربين وعلماء النفس فقط هو الذي سيساعد في تحقيق النتائج المرجوة وإعداد اللاعبين للمسابقات وتطوير إمكاناتهم بشكل فعال.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- الدخول في اجواء المسابقات من الممكن هنا إجراء مسابقات ضمن مجموعة ومباريات ودية وبعض البطولات . ضروري لتقييم التوتر النفسي لدى الرياضيين (الروح التنافسية، القدرة التنافسية، الرغبة في إظهار أفضل النتائج، القدرة على التفاعل)
- 2- ضرورة اجراء محاضرات نفسية لتقييم مدى استجابتهم لها من اجل تقليل القلق النفسي لدى اللاعبين.

2-4 التوصيات:

- 1- ضرورة ان يكون هناك اخصائي نفسي في كل فريق
- 2- أهمية تحليل القلق النفسي لدى اللاعبين قبل وأثناء البطولة
- 3- ان تكون هناك محاضرات خاصة مهمة في الجانب النفسي في مرحلة التحضير لكافة البطولات

المصادر

- ابراهيم ، هاله مصطفى، فسيولوجية قلق المنافسة الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2008
- راتب ، اسامة كامل ، علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 1995،
- عنان ، محمود ، اوليا الامور والادوار النفس اجتماعية في منظومة التدريب والمنافسات الرياضية ، مكتبة الانجلو المصرية ، 2004
- محمد محسن علاوي ، مدخل علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، 1998
- Ali, R. I. J., & Malih, F. A. (2022). Analytical study of the reality of the application of administrative automation in sports clubs. SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences, 11, 56. [[CrossRef](#)]