

علاقة مستوى القلق النفسي بترتيب أندية كرة القدم

دراسة ميدانية أجريت على أندية الرابطة الجزائرية المحترفة الثانية لكرة القدم

Relation of Psychological anxiety level with ranking list of football clubs Field Study on the second Algerian professional league of football

بطاهر محمد¹، عكوش كمال²، سعداوي محمد³

¹ مخبر الإبداع و الأداء الحركي، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، m.bettahar@univ-chlef.dz

² معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، akkouche.kamel@yahoo.fr

³ معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، sadaouimed@yahoo.fr

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2019/09/26

تاريخ القبول: 2019/10/31

تاريخ النشر: 2019/12/01

الكلمات المفتاحية:

مستوى القلق النفسي،

المنافسة. الأداء

البلحث المرسل: بطاهر محمد

الايمليل: -m.bettahar@univ-

chlef.dz

Keywords:

Psychological Anxiety
level, Competition,
Performance.

ملخص:

إن للإعداد النفسي دورا هاما في تحقيق النتائج. و مستوى القلق النفسي هو أحد مظاهر الانفعالات النفسية، الذي قد يؤدي باللاعب إلى اختلال في توافقه العصبي العضلي، من هذا المنطلق تمت دراسة موضوع القلق و علاقته بترتيب أندية الرابطة الجزائرية المحترفة الثانية، حيث قمنا بتطبيق مقياس القلق على لاعبي أندية الرابطة الجزائرية المحترفة الثانية لكرة القدم للموسم 2018/2019، فاستنتجنا أن درجات مستويات القلق النفسي (الميسر والمعوق) كانت متوسطة و فوق المتوسط بقليل وهي مستويات طبيعية لدى جل الأندية، بالإضافة إلى اختلاف درجات القلق النفسي بين ها حسب مستوى الإعداد النفسي لكل فريق و في الأخير توصلنا إلى القول أن تأثير القلق المعوق على اللاعبين له علاقة بترتيب الأندية.

Abstract

Psychological preparation has an important role in achieving results. Psychological anxiety level is one manifestation of psychological emotions, we try to study the subject of anxiety level and its relation to the ranking list of teams was studied for the Second Algerian professional league for the season 2018/2019 of football, we used the scale of anxiety level, we found that the level of anxiety was medium and above average which is normal for the most teams. In addition to the different degrees of levels of anxiety between teams according to the level of psychological preparation for each team. Finally, we found that the impact of hinder anxiety on players has to do with the ranking list of teams.

I - مقدمة:

إن لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي يحتاج فيها اللاعب إلى حالة تدريبية مهارية، خطئية، وحالة نفسية جيدة في مواجهة المنافسة الرياضية، الأمر الذي يجعل الاهتمام بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا على جانب كبير من الأهمية، وهذا ما نراه خلال مباريات كرة القدم حيث يبذل اللاعب جهدا بدنيا وعصبيا وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة بسبب الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة، والجهد الكبير والسرعة والحركة المستمرة طوال فترة المباراة ، حيث تلعب الانفعالات دورا هاما بالغ الأثر لدى اللاعب الرياضي، إذ ترتبط بسمات شخصيته و سلوكه ودوافعه و حاجاته و بأنواع الأنشطة التي يمارسها.

و تمثل المنافسة الرياضية موقفا نفسيا ضاعطا ونتيجة لعمليات التنشيط الفسيولوجي في صورة مواجهة للموقف المثير، يرى الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب " أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر. (عبد الظاهر، 1994، ص281).

ف نجد بأن القلق يرتفع وينخفض حسب المعطيات الموجودة في المحيط، والقلق ناتج من عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب أو البعيد، "فالقلق باعث إيجابي يساعد في الحفاظ على الذات والنجاح في مسيرة الحياة ، في حين أن أنصار مدرسة التحليل عرفوا القلق "بأنه تجربة انفعالية مؤلمة تنتج بسبب التهيج الذي يحصل من الأعضاء الداخلية للجسم وإن هذا التهيج ينتج من المنبهات الداخلية والخارجية التي تسيطر عليها بواسطة الجهاز العصبي" (علاوي، 1998، ص379) ومن خلال خبرة الباحثين المتواضعة في ميادين التدريب، و مراقبتهم لتدريبات الفرق في لعبة كرة القدم والمشاركة في البطولة الجزائرية للقسم الوطني الثاني للهواة ، و

كذلك من خلال اطلاعهم على عدة بحوث و دراسات سابقة و مشابهة، حيث قام كل من حسين سبهان و جاسم ببياء خضر (2009) بدراسة تحت عنوان "بعض أنواع القلق و علاقته بنتيجة الشوط الحاسم للاعبات بعض أندية العراق بالدرجة الممتازة في الكرة الطائرة"، فتبين من خلال النتائج المتحصل عليها بأن للقلق الرياضي دور مهم لدى اللاعبين فقد يكون له قوة دافعة إيجابية وبذلك يدفع الرياضيين بمزيد من الجهد أو قد يكون في حالة أخرى معوقا لنشاطهم البدني المهاري.

و ظهرت المشكلة بعد إجراء الباحثين عدة مقابلات مع المدربين، فوجدوا بأنهم لا ينتبهون لحالات القلق النفسي لدى اللاعبين قبل المباراة وخلالها لذا ارتأى الباحثون دراسة هذه الحالة لمعرفة درجات القلق النفسي (الميسر والمعوق) و الكشف عن علاقة مستوى القلق النفسي المعوق بترتيب انجاز أندية الرابطة الجزائرية المحترفة الثانية لكرة القدم.

فهل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات القلق النفسي (المعوق) وترتيب ترتيب انجاز أندية الرابطة الجزائرية المحترفة الثانية لكرة القدم.

II - الطريقة والأدوات:

1 العينة وطرق اختيارها.

جدول رقم (01) يبين أسماء الأندية المتنافسة في الرابطة الجزائرية المحترفة الثانية لكرة القدم و عدد اللاعبين.

| الرقم | الأندية | عدد اللاعبين |
|-------|-----------------|--------------|
| 01 | اتحاد عنابة | 10 |
| 02 | رائد شباب القبة | 10 |
| 03 | مولودية العلمة | 10 |
| 04 | اتحاد البليدة | 10 |
| 05 | سكيدة | 10 |
| 06 | اتحاد الحراش | 10 |
| 07 | سريع غليزان | 10 |
| 08 | اتحاد بسكرة | 10 |
| 09 | جمعية وهران | 10 |
| 10 | إن سي ماجرا | 10 |
| 11 | شبيبة بجاية | 10 |
| 12 | مولودية سعيدة | 10 |
| 13 | ترجي مستغانم | 10 |
| 14 | أولمبي الشلف | 10 |
| 15 | وداد تلمسان | 10 |
| 16 | أمل بوسعادة | 10 |

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية و ذلك من مجتمع أصلي متكون من (16) ناديا (25 لاعبا في كل ناد أي 400 لاعبا) حيث تم اختيار (10) لاعبين من كل ناد أي 160 لاعبا، وهم موزعون على ستة عشر ناديا وقد تم استبعاد الذين أدخلوا في التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (10) لاعبا اختيروا عشوائياً من مجتمع الأصل،

والجدول (01) أعلاه يبين أسماء الأندية المتنافسة في الرابطة الجزائرية المحترفة الثانية لكرة القدم و عدد اللاعبين.

2- إجراءات الدراسة:

2-1 - المنهج.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته طبيعة البحث، حيث يذكر كل من كونه معني بجمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها، ومن ثم الخروج باستنتاجات منها التي تخدم أهداف البحث و تؤكد فرضياته (نوري و رافع، 2004، ص59)

2-2 - تحديد المتغيرات.

المتغير المستقل: القلق النفسي لدى اللاعبين.

المتغير التابع: المنافسة الرياضية (ترتيب النادي).

2-3 - مجالات البحث.

- المجال البشري: لاعبو أندية الرابطة الجزائرية المحترفة الثانية لكرة القدم للموسم الكروي 2018/2019.

- المجال الزمني: من 2018/11/15 لغاية 2019/04/20.

- المجال المكاني: على مستوى ملاعب الأندية.

2-4 - الأدوات.

لغرض تحقيق أهداف وافترضات البحث استخدمنا الأدوات الملائمة للحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة وهي كما يلي: المراجع والمصادر العلمية من المكتبات والانترنت- عينة البحث، و مقياس القلق النفسي.

- مقياس القلق النفسي حيث استخدم الباحثون مقياس القلق النفسي (الميسر والمعوق) حيث يهدف هذا الاختبار إلى التعرف على مدى إسهام القلق في الارتقاء أو الانخفاض بمستوى أداء الرياضي في المستويات الرياضية المختلفة، ويشمل الاختبار 20 عبارة يجيب اللاعب عنها طبقاً لدرجة انطباقها على حالته في المواقف التي تصادفه قبل وأثناء المنافسة وذلك على مقياس متدرج من خمس إجابات (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وان أوزان العبارات عند التصحيح هي على التوالي (1,2,3,4,5).

يتكون بعد القلق الميسر من عشر عبارات تسلسل أرقامها:

(16,15,14,12,10,9,7,4,3,1)،

ويتكون القلق المعوق من عشر عبارات تسلسل أرقامها:

(20,19,18,17,13,11,8,6,5,2)

و الدرجة النهائية لكل بعد هي مجموع درجات العبارات الخاصة بهذا البعد ، فالدرجة العالية على بعد القلق الميسر تشير إلى زيادة إسهام القلق في الارتقاء بمستوى أداء اللاعب والدرجة المنخفضة تشير إلى قلة إسهام القلق في الارتقاء بمستوى اللاعب، أما الدرجة العالية على بعد القلق المعوق فتدل على زيادة التأثير السلبي للقلق على مستوى أداء اللاعب والدرجة المنخفضة تدل على قلة التأثير السلبي للقلق على مستوى أداء اللاعب. (نزار و كامل، 1993، ص 276)

- الأسس العلمية لمقياس القلق النفسي.

قام الباحثون بتجربة استطلاعية لغرض التعرف على أهم المعوقات التي قد تواجههم أثناء الاختبارات الخاصة بالمقياس ولغرض سلامة إجراءات البحث الأساسية وعليه فقد قام الباحثون بتوزيع الاستمارات الخاصة بالمقياس على (10) لاعبين لغرض تجاوز الصعوبات في التجربة الأساسية.

الخصائص السيكومترية لمقياس القلق النفسي:

- خطوات تقنين و تكيف مقياس القلق النفسي:

بهذه تكيف المقياس من أجل الصلاحية في البيئة الجزائرية، عرض هذا الأخير في صورته الأصلية على عشرة (08) من أساتذة التعليم العالي المتخصصين برتبة "بروفيسور" و رتبة "أستاذ محاضر أ"، فأجمعوا على أن العبارات واضحة و مفهومة و بالتالي اتفقوا على ضرورة بقاء جميع العبارات بجميع مفرداتها.

ليتم بعدها حساب:

- صدق ثبات المقياس (الثبات):

ويقصد به (الاتساق الداخلي) بحيث تكون كل عبارة من المقياس متسقة مع البعد الذي تنتمي إليه، وقد قام الباحثون باستخدام حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من العبارات في المقياس عن طريق استخدام معامل (ألفا كرونباخ)، فيقصد بالاتساق الداخلي لعبارات المقياس قوة الارتباط بين درجات كل بعد ودرجات عبارات المقياس الكلية.

إيجاد معامل ثبات المقياس:

قام الباحثون باستخدام معامل (ألفا كرونباخ)، و الذي من خلاله يتم حساب معامل التمييز لكل عبارة، بحيث يستحسن حذف العبارات ذات معامل تمييز موجب منخفض (أقل من 0.19)، أو العبارات التي معامل تمييزها سالب لكي نحصل على معامل ثبات قوي، و قد بلغت قيمة معامل الثبات Alpha الـ (0.73) وهو معامل ثبات مقبول، و لم يحذف الباحثون أي عبارة لأن معامل تمييز جميع عبارات المقياس كان موجبا و أكبر من (0.19).

إيجاد صدق الاتساق الداخلي لعبارات لمقياس:

بحيث أن معامل الاتساق الداخلي هو معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات كل عبارة و الدرجة الكلية للمقياس.

و قام الباحثون بإيجاد معامل الارتباط بين معدل كل بعد و المعدل الكلي للعبارة: فقدر بالنسبة للعشر (10) عبارات الموجبة (في اتجاه القلق الدافع) بـ: (0.89)، و قدر بالنسبة للعشر (10) عبارات السالبة (في عكس اتجاه القلق الدافع) بـ: (0.91)، و التي تعتبر معاملات ثبات داخلي مقبولة و دالة إحصائياً، و بذلك يكون الباحثون قد تأكدوا من صدق و ثبات فقرات المقياس، مما يعبر على مدى صلاحية المقياس للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

- الموضوعية:

و يتميز المقياس المستخدم في هذا البحث بوضوح عباراته البعيدة عن الغموض في فهمها، كما أنه بعيد عن التقويم الذاتي، و بالتالي فإنه يتمتع بدرجة عالية من الموضوعية.

2-5 - الأدوات الإحصائية.

استخدم الباحثون برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS) في حساب ما يلي:
المتوسط الحسابي - معامل ارتباط سبيرمان للرتب.

III - النتائج:

3-1- عرض وتحليل نتائج تطبيق مقياس القلق النفسي (الميسر والمعوق) على لاعبي أندية الرابطة الجزائرية المحترفة الثانية لكرة القدم.
جدول رقم (02) الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدرجات القلق النفسي لدى مجموع لاعبي أندية الرابطة الجزائرية المحترفة الثانية لكرة القدم.

| مجموع الوسط الفرضي | المجموع | الوسط الفرضي | القلق المعوق | الوسط الفرضي | القلق الميسر | الأندية | |
|--------------------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|----|
| 60 | 62.05 | 30 | 29.64 | 30 | 32.41 | اتحاد عنابة | 1 |
| 60 | 59.90 | 30 | 28.75 | 30 | 31.15 | رائد شباب القبة | 2 |
| 60 | 58.44 | 30 | 28.11 | 30 | 30.33 | مولودية العلمة | 3 |
| 60 | 58.87 | 30 | 29.89 | 30 | 28.98 | اتحاد البلدية | 4 |
| 60 | 64.59 | 30 | 31.34 | 30 | 33.25 | سكيكدة | 5 |
| 60 | 60.90 | 30 | 28.56 | 30 | 32.34 | اتحاد الحراش | 6 |
| 60 | 61.78 | 30 | 30.23 | 30 | 31.55 | سريع غليزان | 7 |
| 60 | 59.08 | 30 | 29.77 | 30 | 29.31 | اتحاد بسكرة | 8 |
| 60 | 61.05 | 30 | 28.27 | 30 | 32.78 | جمعية وهران | 9 |
| 60 | 57.88 | 30 | 28.21 | 30 | 29.67 | إن سي ماجرا | 10 |
| 60 | 60.89 | 30 | 28.91 | 30 | 31.98 | شبيبة بجاية | 11 |
| 60 | 60.10 | 30 | 28.57 | 30 | 31.53 | مولودية سعيدة | 12 |
| 60 | 63.61 | 30 | 31.17 | 30 | 32.44 | ترجي مستغانم | 13 |
| 60 | 63.25 | 30 | 29.48 | 30 | 33.77 | أولمبي الشلف | 14 |
| 60 | 61.33 | 30 | 29.88 | 30 | 31.45 | وداد تلمسان | 15 |
| 60 | 58.76 | 30 | 29.25 | 30 | 29.51 | أمل بوسعادة | 16 |
| 60 | 60.77 | 30 | 29.37 | 30 | 31.40 | الوسط الحسابي للمجموع | |

يبين الجدول رقم (02) درجات القلق النفسي بنوعيه الميسر والمعوق ومجموع درجاتهما والأوساط الفرضية لها حيث تراوح الوسط الحسابي لدرجات القلق الميسر بين (33.77) و (28.98) والوسط الحسابي لدرجات القلق المعوق بين (31.34) و (28.11) وكان الوسط الحسابي لمجموع درجات القلق الميسر هو (31.40) والوسط الحسابي لمجموع درجات القلق المعوق (29.37) بينما كان الوسط الحسابي لمجموع الدرجات (الميسر والمعوق) هو (60.77).

3-2- عرض وتحليل نتائج علاقة مقياس القلق النفسي (المعوق) مع ترتيب إنجاز أندية الرابطة الجزائرية المحترفة الثانية لكرة القدم.

جدول رقم (03) يوضح العلاقة بين ترتيب مستوى القلق النفسي (المعوق) مع ترتيب إنجاز أندية الرابطة الجزائرية المحترفة الثانية لكرة القدم.

| الأندية | درجة القلق المعوق | الترتيب | قيمة ر المحسوبة | قيمة ر الجدولية | الدلالة الإحصائية |
|-------------------|-------------------|---------|-----------------|-----------------|-------------------|
| 1 اتحاد عنابة | 29.64 | 07 | 2.71 | 2.36 | دالة إحصائية |
| 2 رائد شباب القبة | 28.75 | 15 | | | |
| 3 مولودية العلمة | 28.11 | 04 | | | |
| 4 اتحاد البلدية | 29.89 | 16 | | | |
| 5 سكيكدة | 31.34 | 11 | | | |
| 6 اتحاد الحراش | 28.56 | 13 | | | |
| 7 سريع غليزان | 30.23 | 03 | | | |
| 8 اتحاد بسكرة | 29.77 | 06 | | | |

جدول رقم (04) يوضح العلاقة بين ترتيب مستوى القلق النفسي (المعوق) مع ترتيب إنجاز أندية الرابطة الجزائرية المحترفة الثانية لكرة القدم.

(تابع للجدول رقم 03)

| الأندية | درجة القلق المعوق | الترتيب | قيمة ر المحسوبة | قيمة ر الجدولية | الدالة الإحصائية |
|---------|-------------------|---------|-----------------|-----------------|------------------|
| 9 | 28.27 | 14 | 2.71 | 2.36 | دالة إحصائية |
| 10 | 28.21 | 05 | | | |
| 11 | 28.91 | 08 | | | |
| 12 | 28.57 | 12 | | | |
| 13 | 31.17 | 10 | | | |
| 14 | 29.48 | 01 | | | |
| 15 | 29.88 | 02 | | | |
| 16 | 29.25 | 09 | | | |

في الجدول رقم (03) و الجدول رقم (04) وعند استخدام قانون سييرمان للترتيب لمعرفة علاقة الارتباط ظهرت لنا قيمة ر المحسوبة (2.71) وقيمة ر الجدولية (2.36) وكانت الدلالة معنوية في حدود نسبة خطأ (0.05).
تدل النتائج في الجدول (03) على وجود علاقة ارتباط معنوية بين نتائج مستوى القلق النفسي (المعوق) مع ترتيب إنجاز أندية الرابطة الجزائرية المحترفة الثانية لكرة القدم إذ كانت قيمة الارتباط المحسوبة (2.71) وعند مقارنتها بقيمة دلالة معنوية الارتباط الجدولية تحت مستوى الدلالة (0.05) وبالباقي (2.36) ظهر أن هناك دلالة معنوية لكون قيمة دلالة معنوية الارتباط المحسوبة أكبر من قيمة دلالة معنوية الارتباط الجدولية.

VI - المناقشة:

من خلال مناقشة نتائج الجدول رقم (02) نجد أن هناك تفاوت في أعلى وأقل درجة ضمن مجموع درجات مقياس القلق النفسي وهو ما يشير إلى معدل اختلاف بين لاعبي أندية الرابطة الجزائرية المحترفة الثانية.

وتشير درجات القلق الميسر والمعوق إلى وجود تفاوت قليل بين هذه الدرجات لكل فريق مما يدل على مشاركة كل من القلق الميسر والمعوق بدرجة متقاربة في التأثير على اللاعبين خلال مشاركتهم في المباريات وهو بحسب الدرجات التي ظهرت في المقياس مستوى متوسط وفوق الوسط في تأثيره على الأداء الرياضي مقارنةً مع الأوساط الفرضية هذا ما يؤكد محمد حسن علاوي " حيث في هذا المستوى يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولي الجمود بصفة عامة على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب الملائم في مواقف الحياة المتعددة . (علاوي، علم النفس الرياضي، 1992، ص 280)

ويعزو الباحثون ذلك إلى أنه ناجم من أن اللاعبين في دوامة تفكير مستمرة قبل المباراة بيوم أو يومين أو ساعات مضافاً لها ضغوط الجمهور على اللاعبين والمدرّب، إضافة إلى ذلك ردود الفعل المرتبطة ارتباطاً قوياً بعلاقة اللاعبين بأهمية المباراة وتقدير قوتها وقوة اللاعبين الآخرين بالإضافة إلى عدم وجود المحضّر البدني والنفسي في جل الأندية هذا ما لا يستطيع المدرّب التوفيق في جوانب التدريب المختلفة.

ويشير الباحثون أن اللاعبين يختلفون في درجة قلقهم ومستوى الإعداد النفسي لكل لاعب وإن بعض اللاعبين يصابون بحمى ما قبل المباراة والبعض الآخر يكون مستعد ومهيأ للمباراة.

وإن هذا الاختلاف في درجات القلق النفسي عند اللاعبين يؤثر على مستوى أدائهم داخل الملعب كفريق واحد، خاصة إن كلف بعض اللاعبين بواجبات خاصة داخل الملعب فإن ذلك يصيبهم بنوع من القلق النفسي يؤثر على مستوى أدائهم داخل الملعب، هذا ما يفسره عماد زبير أن " في بعض المباريات يقوم المدرب بتكليف احد لاعبيه بواجبات إضافية محددة وإن هذه الواجبات التي سيقوم بها اللاعب تحتاج إلى إعداد نفسي خاص وإلا كان دور اللاعب سلبياً في هذه الحالة " (عماد، 2005، ص 140)

و من خلال مناقشة نتائج الجدول رقم (03) نجد أن ما تحقق من نتائج مستوى القلق النفسي (المعوق) للفرق كان له علاقة معنوية مع ترتيب إنجازهم في المنافسة وبالرغم من وجود اختلافات بسيطة بين مراكز الأندية في ترتيبهم بالنسبة لمستوى القلق النفسي المعوق وترتيب إنجازاتهم في المنافسة إلا أن الدلالة المعنوية تؤكد إسهام القلق النفسي المعوق في تأثيره على إنجاز الأندية وهذا التأثير كان ايجابياً ودفعهم لبذل المزيد من الجهد ، هذا ما يوافق مع جل المصادر و المراجع المطلاع عليها و خبرة الباحثين الميدانية ومن هنا يتبادر لأذهاننا أن الإعداد النفسي ضروري و ضروري جدا للتحكم في هذا القلق الذي يسيطر على اللاعبين قبل، بعد و أثناء المباراة، وما تؤكد هذه النتائج على ضرورة توفير المحضر النفسي في الأندية.

V - خاتمة:

أظهرت نتائج هذه الدراسة بلأن درجات مستويات القلق النفسي (الميسر والمعوق) كانت متوسطة وفوق المتوسط بقليل وهي مستويات طبيعية لدى جل الأندية ، واختلاف درجات مستويات القلق النفسي (الميسر والمعوق) بين الأندية حسب مستوى الإعداد النفسي لكل فريق، يؤدي إلى القول أن المدرب الرئيسي لا يمكن أن يحقق الإعداد النفسي المطلوب لذا يجب توفير المحضر النفسي ، حيث اتضح تأثير القلق النفسي المعوق على اللاعبين و انعكاسه المباشر على ترتيب الأندية ، لذا يرى الباحثون ضرورة اهتمام المدربين أكثر بالتحضير النفسي و الذهني للاعبين، بتدريبهم لاكتساب المهارات النفسية التي تمكنهم من توجيه القلق ليكون في الاتجاه الإيجابي الذي يخدم الأداء و بالتالي يخدم ترتيب النادي.

VI - المصادر و المراجع:

- إبراهيم نوري، و صالح رافع. (2004). دليل الابحاث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية. بغداد: دار الكتب للطباعة.
- أحمد أمين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي. مصر: دار الفكر العربي.
- الطالب نزار، و لويس كامل. (1993). علم النفس الرياضي.
- الطالب نزار، و لويس كامل. (1993). علم النفس الرياضي. بغداد: دار الكتب للطباعة.
- زبير عماد. (2005). التكنيك و التكتيك في خماسي كرة القدم. بغداد: المكتبة الوطنية للطباعة و النشر .

- زهير الخشاب، و و اخرون. (1999). كرة القدم. العراق: جامعة الموصل.
- علي جواد سلوم، و جاسم حسن. (2008). الاحصاء و تطبيقاته في المجال الرياضي باستخدام برنامج SPSS. العراق: مطبعة الغري الحديثة.
- محمد حسن علاوي. (1998). المدخل إلى علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب.
- محمد حسن علاوي. (1992). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد عبد الظاهر. (1994). مبادئ الصحة النفسية. الاسكندرية: دار المعرفة.