

بناء وتطبيق مقياس الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة

ا.م. د. خالد فيصل

ا.م. د. عبد الكريم قاسم

م. عصام محمد

جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٧/٥/٢ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٧/٧/٣

الملخص

هدف البحث الى بناء مقياس الاستثارة الانفعالية للاعب كرة السلة. والتعرف على الفروق بين الحالات الثلاث (الطبيعية، المباراة المهمة، المباراة غير المهمة) في مستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة. بلغت عينة بناء مقياس الاستثارة الانفعالية (٣٧٥) لاعباً بكرة السلة يمثلون فئات اللعب المختلفة. و شملت عينة التطبيق لاعبو نادي الدفاع الجوي لكرة السلة المشاركون في دوري اندية الدرجة الممتازة بكرة السلة في العراق للموسم ٢٠٠١ - ٢٠٠٢ وقام الباحثون باتباع الخطوات العلمية المتبعة لبناء المقياس ابتداءً من اعداد الفقرات وصلاحياتها واستخدام الوسائل الإحصائية الآتية : التحليل الإحصائي بأسلوب المجموعات المتطرفة والتحليل الإحصائي بأسلوب التحليل العنقودي وثبات المقياس والذي ويتكون من (٣١) فقرة اشتملت على (٦) أبعاد واستنتج الباحثون ما يأتي:

- ارتفاع مستوى درجة الاستثارة الانفعالية كلما زادت أهمية المباراة مقارنةً في مستواها في الحالة الطبيعية من خلال وجود فروق معنوية في مستوى الاستثارة الانفعالية للحالات الثلاثة (الطبيعية، المباراة المهمة، المباراة غير المهمة). ومستوى درجة الاستثارة الانفعالية المعتدلة تتلاءم ومستوى أداء عينة البحث وأوصى الباحثون ماياتي:
- لاهتمام بالإعداد النفسي العام للاعبين في غضون العملية التدريبية جنباً إلى جنب مع الأعداد البدني والمهاري والخططي.

ABSTRACT

construction and APPLICATION the emotional arousal for basket ball player

Mosul university / college of physical education

The research aimed at construction scale of the emotional arousal for basketball players and knowing to reveal the differences among the three cases (the normal ,important ,and unimportant match) the level of the emotional arousal for basketball players, the sample constructed (375) basketball players for all ages, the application sample included(10) players representing the seniors of the Air defines Club2001/2002, The researchers followed procedures to construct the scale ,the data were processed statistically by using "T"test , validity with factorial analysis and reliability The scale of the emotional arousal at the end stab included (31)phrases and (6)damnations, the results were as the following : there is an increase in the degree of the emotional arousal accompanied with at decrease in the importance of the match above the normal finally,: The researchers had recommended for a certain recommendations in psychological at training with setup skills ,tactics and phiscal fitness

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

أن النشاط الرياضي يعرض اللاعب بشكل عام إلى مواقف وضغوط نفسية عديدة تتباين في شدتها وتأثيرها على اللاعب من نشاط إلى آخر وبخاصة عندما تتحول الممارسة إلى منافسة، وقد لا يختلف اثنان في أن ممارسة لعبة كرة السلة سواء في أثناء التدريب أو المنافسة تعرض اللاعب إلى الكثير من تلك الظروف والحالات والمواقف النفسية المختلفة والتي غالباً ما تكون مصحوبة بالإثارة والانفعال وبخاصة في أثناء المنافسة لذا فإن الإعداد والتهيئة النفسية أصبحت عملية ضرورية وملحة بالنسبة للاعب وذلك ليتسنى له السيطرة على انفعالاته وضبط تصرفاته بما يساعد على زيادة ورفع كفاءة الأداء وذلك من خلال تعزيز ثقة اللاعب بنفسه وزيادة شعوره بالأمن والاستقرار النفسي وبخاصة قبل المنافسة بما يرفع أو يزيد كفاءة الأداء في

أثناء المنافسة إذ يشير (راتب) إلى "أن الأعداد النفسية الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظرف المنافسة" (راتب، ٢٠٠٠، ٢٣٠).

ان تلك الانفعالات والظواهر النفسية تؤثر بشكل أو بآخر سواء سلباً أم إيجاباً على مستوى الأداء الفني للاعب ، اذ يؤكدان (السعدي، والراوي) "ان الانفعالات النفسية التي ترافق اللاعب قبل المباراة وخلالها تلعب دوراً مهماً في اداء الفرد وانجازه، لأنها مرتبطة بدوافع وحاجات اللاعب وتشكل دافعاً قوياً لسلوك الرياضي، وعلى هذا الأساس يحتاج اللاعب إلى الاستقرار النفسي المطلوب استعداداً للمنافسة" (السعدي والراوي ،١٩٩٤، ٣٦٥).

وفي منافسات لعبة كرة السلة تظهر العديد من الانفعالات النفسية نتيجة ظروف اللعب المختلفة وحساسية المباراة وأهميتها فضلاً عن نتيحتها، وهنا يبرز دور اللاعب وكفاءته في كيفية ضبط انفعالاته والتحكم بها من خلال التركيز والوعي والادراك الذي يجب توفره في أثناء فترة الأعداد والتهيئة النفسية للمباراة ولمعرفة مستوى الاستثارة الانفعالية التي تحدث عند اللاعبين قبل وفي أثناء المباراة ، ومدى تأثيرها على اداء اللاعب في المنافسة. اذ يشير (راتب) الى ان الدرجة المرتفعة في مستوى الاستثارة الانفعالية تشير إلى زيادة شدة التوتر والاستثارة فضلاً عن مقدرة الرياضي على ضبط النفس والسيطرة والتحكم في أدائه أثناء المنافسة ومن ثم الحاجة إلى أساليب الاسترخاء الجسمي والمعرفي" (راتب، ١٩٩٥، ٣٠٥).

٢-١ مشكلة البحث :

نظراً لعدم وجود مقياس يقيس الاستثارة الانفعالية للاعبين كرة السلة مصمم على البيئة العراقية لذا لجأ الباحثون الى بناء مقياس الاستثارة الانفعالية للاعب يقيس من خلاله الإثارة والانفعال في الحالة الطبيعية والمنافسة الرياضية ، وهنا يطرح التساؤل الاتي : هل ان مستوى الاستثارة يختلف بين الحالة الطبيعية والمنافسة للاعبين كرة السلة ؟.

٣-١ هدفاً البحث :

١-٣-١ بناء مقياس الاستثارة الانفعالية للاعبين كرة السلة .

٢-٣-١ التعرف على الفروق بين الحالات الثلاث (الطبيعية، المباراة المهمة، المباراة غير المهمة) في مستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة.

٤-١ فرض البحث :

١-٤-١ لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في الحالات الثلاث (الطبيعية، المباراة المهمة، المباراة غير المهمة) في مستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة.

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو كرة السلة في العراق المشاركون في دوري اندية الدرجة الممتازة بكرة السلة في العراق للموسم ٢٠٠١-٢٠٠٢

١-٥-٢ المجال المكاني : قاعة(الشعب) للالعاب الرياضية ، وقاعة الصقور - بغداد.

١-٥-٣ المجال الزمني : اجري البحث بجميع خطواته للمدة من ١٩/١١/٢٠٠١ ولغاية ٢٠/٥/٢٠٠٢.

٦-١ تحديد المصطلحات:

الحالة الطبيعية: وهي الحالة التي يكون فيها اللاعب بعيداً عن مواقف وضغوط وجو المنافسة.

المباراة المهمة: وهي المباراة التي تكون نتيجتها مؤثرة على اللاعبين وترتيب الفريق في البطولة.

المباراة غير المهمة: وهي المباراة التي لا تؤثر نتيجتها على ترتيب الفريق في البطولة.

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية:

١-١-٢ مفهوم الاستثارة الانفعالية ونظرياتها:

أهتم كثير من العلماء الباحثون في مجال علم النفس الرياضي بإيجاد مفاهيم واضحة لمصطلح الاستثارة أو "التنشيط" لدى اللاعب قبل وفي أثناء المنافسات الرياضية ومدى العلاقة بين الاستثارة والأداء ، وذلك من خلال إجراء الدراسات والبحوث فضلاً عن التعرف على أفضل مستوى للإثارة عند الأداء ، فقد أشار (مارتينز وآخرون، ١٩٩٠) إلى أن مصطلح الإستثارة الانفعالية كثيراً ما يستخدم بشكل متبادل مع مصطلحي "التنشيط Activation" و"تعبئة الطاقة النفسية Energy mubiligator" وقد عرفها (أو كسندين ١٩٨٠)

"على أنها بمثابة درجة شدة الانفعال" (راتب، ١٩٩٧، ١١). في حين عرفها (جيمس درفر Jams Derver) "بأنها عبارة عن حالة تمتاز بقوة الشعور ورغبة في عمل سلوك معين". (عيسوي، ١٩٩١، ٥٩)

ويعرفها الباحثون اجرائياً هي مجموعة من المواقف والحالات النفسية التي تظهر على اللاعب مصحوبة بانفعالات ناتجة عن مثيرات خارجية وداخلية يعبر عنها اللاعب من خلال شعوره الذاتي، ويمكن الاستدلال عنها من خلال المظاهر الايجابية والسلبية للاستثارة. ومن الجدير بالذكر في هذه الدراسة أن يتناول الباحثون جانب الانفعالات التي تشكل نقطة أساسية في الحالة النفسية للاعب أثناء المنافسات الرياضية وانعكاساتها على شخصيته وسلوكه في مواقف المنافسة، إذ يشير (عرب وكاظم) إلى أن "الانفعالات تلعب دوراً مهماً وبالغ الأثر في حياة اللاعب الرياضية، إذ ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته وبأنواع الأنشطة التي يمارسها، إذ لا توجد على الإطلاق أنواع من الممارسات الرياضية دون أن تصطبغ بالانفعالات" (عرب وكاظم، ٢٠٠١، ٤١).

أما ما ذكره علماء النفس من مفاهيم وتعريف للانفعالات فهي متعددة نذكر بعضاً منها:

اذ يعرفها (راجح) "من إن الانفعال حالة جسمية نفسية تائرة، أي يضطرب لها الإنسان كله جسماً ونفساً" (راجح، ١٩٦٨، ١٠٣). وبضيف(روشال) أن الانفعالات "إما أن تكون سلبية أو إيجابية وتكون ذات دافع قوي للحصول على أداء أو إنجاز جيد".

(روشال، ١٩٨٩، ٢٠)

أما النظريات التي تناولت الإثارة والانفعال - فنذكر منها على سبيل المثال لا الحصر:

- **نظرية الإثارة:** تفترض نظرية الإثارة إن السلوك الانفعالي والسلوك الدافعي لهما نفس الأساس الفسيولوجي (ابو شعيشع، ١٩٩٨، ٢٤٤).

- **نظرية جيمس - لانج:** تشير هذه النظرية إلى أن التغيرات العضوية في الجسم تسبق الانفعال وان هذه التغيرات العضوية تأتي بعد حدوث المنبه. (عكاشة، ١٩٩٣، ١٧٠).

- **نظرية جان بول سارتر:** ترى هذه النظرية أن الانفعال هو حدث سايكولوجي وهو سلوك سحري يرمي إلى غاية وهي التخلص من موقف معين " (فهمي، ١٩٧٥، ١٤١)

- نظرية السلوكيين:- توصل واطسن "مؤسس مدرسة السلوكيين إلى أنه يوجد لدى الأطفال ثلاثة انفعالات لكل واحد منها منبه خاص واستجابة خاصة لذلك المنبه والانفعالات هي الخوف والغضب والحب. (الهيبي، ١٩٨٥، ٤٥)

٢-١-٢ الاستثارة الانفعالية والأداء الرياضي:

في المجال الرياضي تكثر الانفعالات عند اللاعبين وتحديداً في أثناء المنافسات الرياضية حيث تعكس المواقف التنافسية في المباريات المهمة ردود أفعال اللاعبين مصحوبة بانفعالات وضغوط نفسية مختلفة، ونتيجة للموقف الذي يحدث أثناء المنافسة نلاحظ على سبيل المثال عند تحقيق الفوز أو إحراز التقدم بالنتيجة ظهور الفرح والسرور لدى اللاعبين وعند الفشل يخيم الحزن والكآبة، إذ يشير (الكيسي) "إلى ارتباط الانفعالات بالنشاط الرياضي الممارس ارتباطاً وثيقاً لما لها من تأثير إيجابي أو سلبي في العمليات الوظيفية أو السلوكية للفرد الرياضي لذا تؤثر النتيجة في أدائه وإنجازه في الفعالية الممارسة" (الكيسي، ١٩٨٨، ٣٣)

أما عن العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والأداء فقد تناولت المصادر العلمية عن تمثيل هذه العلاقة "بنموذج U المقلوب" إذ يعود الفضل في إيجاد هذه العلاقة للعالم (يركز ديدسون) من جامعة (يالي) الأمريكية عام (١٩٠٨) في تقديم هذا النموذج. وهي إحدى الفرضيات التي توضح العلاقة بين الإثارة والأداء، إذ تبين أن العلاقة بين الإثارة والأداء هي علاقة عكسية مقلوبة، فالزيادة في الاستثارة الانفعالية ينتج عنها زيادة في الأداء ولكن لمستوى معين لان تجاوز ذلك يؤدي إلى تدهور في مستوى الأداء". (الأزيرجاوي، ١٩٩١، ٦٢). وقد نفذت على السلوك الإنساني من قبل (مارتنز وليندرز، ١٩٧٠) وكذلك من قبل (وينبيرج وراجن، ١٩٧٨) لقد وجدت لهذه الفرضية قاعدة في تفسير الأداء الرياضي في أثناء المنافسات، إذ يمكن القول على أنها لاقت نجاحاً كبيراً في توضيح العلاقة بين الاستثارة (الطاقة النفسية) والأداء. إذ يشير (كراهام) "إلى أن العلاقة بين الإثارة والأداء تزداد إلى نقطة معينة ثم تبدأ بالانخفاض". (كراهام، ١٩٩٢، ٤). كما يؤكد (راتب) " أن الطاقة النفسية تزداد من المستويات المنخفضة جداً يصاحبها تحسين الأداء حتى نقطة معينة يؤدي عندها الرياضي أفضل قدراته، فإذا حدثت زيادة بعد ذلك في الطاقة النفسية فإن الأداء يتأثر سلباً وهذا المدى الذي يكون الأداء فيه في أعلى مستوى يطلق عليه منطقة (الطاقة النفسية المثلى).

وتؤكد الدراسات التي أجريت على لاعبي كرة السلة أن اللاعبين الذين حققوا مستوى أداء ممتاز سجلوا مستوى معتدلاً في الطاقة النفسية (راتب، ١٩٩٥، ٣٣). ويلاحظ أن للاستثارة

الانفعالية لدى اللاعب عدة مستويات منها مرتفعة ومنخفضة ومعتدلة من خلال العلاقة المنحنية (نموذج U المقلوب). ويؤكد (عكاشة) في جانب الانفعالات أن "كل لاعب يحتاج إلى درجة معينة من الانفعال إذا زادت أثرت على سلوكه وتفكيره وإذا قلت إصابته بالملل" (عكاشة، ١٩٩٣، ١٧٤).

٢-٢ الدراسات والبحوث المشابهة:

١-٢-٢ دراسة راتب، إسامة كامل ١٩٩٠

"الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بمستوى أداء السباحة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على:-

- العلاقة بين مستوى أداء السباحة والاستثارة الانفعالية.
- المقارنة بين مستويات أداء السباحة (العالي، المتوسط، المنخفض) في درجات الاستثارة الانفعالية.

وأجريت الدراسة على عينة من الطلبة المسجلين بمادة السباحة في الفصل الدراسي الأول عام ١٩٨٩ لقسم التربية الرياضية جامعة أم القرى وتم استخدام مقاييس ثلاثة شملت قلق السمة ، وقلق الحالة ، والقلق النوعي (قلق السباحة) لقياس الاستثارة الانفعالية. وتم استخدام مقياس (بيرز) لسباحة الزحف على البطن لقياس مستوى أداء السباحة. تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط والجزئي وتحليل التباين وأسفرت النتائج عن:-

- وجود ارتباط دال بين المقاييس الثلاثة المستخدمة في الدراسة.
- ظهور درجة مستوى الاستثارة الانفعالية بشكل متوسط أو أقل من المتوسط لأفراد عينة البحث.
- زيادة درجة الاستثارة الانفعالية لمقياس قلق السمة وقلق السباحة مما يؤثر سلباً على مستوى أداء السباحة. (راتب، ١٩٩٠، ١٣).

٣- إجراءات البحث :

١-٣ منهج البحث :

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمتها وطبيعة الدراسة

٢-٣ مجتمع البحث وعينته :

شمل مجتمع البحث لاعبو كرة السلة في العراق اما العينة فشملت عينتي البناء والتطبيق وكما يأتي :

١-٢-٣ عينة البناء :

بلغت عينة بناء مقياس الاستثارة الانفعالية (٣٧٥) لاعباً بكرة السلة .

٢-٢-٣ عينة التطبيق :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبي نادي الدفاع الجوي الرياضي المشارك في بطولة دوري اندية الدرجة الممتاز بكرة السلة (فئة المتقدمين) للموسم الرياضي ٢٠٠١-٢٠٠٢ إذا بلغ حجمها (١٢) لاعباً تم استبعاد لاعبين لعدم استكمال شروط ملء استمارة الاستبيان (اداة البحث) ليصبح عدد أفراد عينة البحث (التطبيق) بشكلها النهائي (١٠) لاعبين.

٣-٣ أداة البحث :

١-٣-٣ مقياس الاستثارة الانفعالية - بناء وتطبيق :

يتضمن هذا الجزء الإجراءات العلمية التي قام بها الباحثون في أثناء بناء مقياس الاستثارة الانفعالية والتي شملت على:

٢-١-٣-٣ إعداد الفقرات وصياغتها :

من الخطوات الأساسية لبناء المقاييس النفسية تهيئة الفقرات اللازمة والمناسبة. وبغية الحصول على هذه الفقرات وجه الباحثون استبياناً مفتوحاً إلى العاملين في مجال لعبة كرة السلة من المدربين فضلاً عن متخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية والرياضية.

وقد تضمن الاستبيان المفتوح ثلاثة محاور في كل منها سؤال يطلب فيه ان تدون المواقف والحالات التي تعمل على إثارة الانفعال لدى اللاعب سواء كان في حالته الطبيعية أو في أثناء المنافسة أو في التدريب. بعد جمع الاستمارات تم تحليل الإجابات التي حصل عليها الباحثون وتضمنت مجموعة من الفقرات.

٣-٣-١-٢ صدق الفقرات وصلاحياتها :

لغرض التعرف على صدق الفقرات فقد تم عرضها بشكلها الأولي المتكون من (٩٢) فقرة على ذوي الخبرة والاختصاص في مجال لعبة كرة السلة فضلاً عن مختصين في العلوم الرياضية. بعد جمع الاستمارات تم استخراج الصدق الظاهري (المحكمن) للمقياس من خلال إيجاد النسبة المئوية لاتفاق المحكمن حول فقرات المقياس وحسب المعالجة الإحصائية لقانون النسبة المئوية إذ تم اعتماد نسبة اتفاق لكل فقرة (٨٢% - ١٠٠%) ليصبح المقياس بواقع (٧٥) فقرة بموجب هذا الإجراء الإحصائي.

٣-٣-١-٣ التحليل الإحصائي للفقرات :

٣-٣-١-٣-١ التحليل الإحصائي بأسلوب المجموعات المتطرفة :

تم إجراء التحليل الإحصائي باستخدام أسلوب المجموعات المتطرفة للكشف عن الفقرات المميزة في بناء مقياس الاستثارة الانفعالية، إذ اعتمدت نسبة ٢٧% من الدرجات العليا و ٢٧% من الدرجات الدنيا لتمثلاً للمجموعتين المتطرفتين وهذه النسبة يؤيدها المختصون في الاختبارات بوصفها "افضل نسبة تجعل المجموعتين على افضل صورة من حيث الحجم والتباين". (ستانلي، ١٩٧١، ٨٢) وقد شملت كل مجموعة في الحدود العليا والدنيا (١٠١) استمارة من اصل (٣٧٥) استمارة من افراد عينة التمييز وتم ترتيب درجاتهم تنازلياً في ضوء إجاباتهم على فقرات المقياس .

ونتيجة الإجراء الإحصائي كان عدد الفقرات المميزة (٥٥) فقرة والمتبقية (٢٠) فقرة غير مميزة تم الاستدلال عليها من خلال مقارنة قيمة (ت) المحسوبة مع قيمتها الجدولية والجدول رقم (١) يبين ذلك.

الجدول رقم (١)

يبين ارقام فقرات مقياس الاستثارة الانفعالية وقيمتها التائية المحسوبة

رقم الفقرة	قيمة (ت) المحسوبة	رقم الفقرة	قيمة (ت) المحسوبة	رقم الفقرة	قيمة (ت) المحسوبة	رقم الفقرة	قيمة (ت) المحسوبة
١	*١,٧٥	٢٠	٢,٢٣	٣٩	٣,٢١	٥٨	٥,٦٦
٢	٨,٤٢	٢١	٧,٣٢	٤٠	١١,١٢	٥٩	٨,٧٦
٣	٥,٦٣	٢٢	*١,٩٥	٤١	*١,٤٥	٦٠	١١,٢٣
٤	٩,٧٢	٢٣	٨,٨	٤٢	١١,١٦	٦١	*١,٦٦
٥	١٧,١١	٢٤	٩,٠٠	٤٣	*١,٧٥	٦٢	٢,٧٦
٦	١٨,١٣	٢٥	٣,٢٢	٤٤	٢,١١	٦٣	٥,٧٧
٧	٩,٩٢	٢٦	٥,٧٧	٤٥	١٠,٢٣	٦٤	*١,٣١
٨	*١,٦٣	٢٧	*١,٨٨	٤٦	٩,٩١	٦٥	٢,٣٤
٩	*١,٥٢	٢٨	*١,٣١	٤٧	١٨,٠٠	٦٦	٣,٣
١٠	٥,٨١	٢٩	*٠,٩٩	٤٨	*٠,٩١	٦٧	١٤,٠٠
١١	٥,٠٠	٣٠	٣,٢٢	٤٩	*٠,٨٨	٦٨	*١,٥٦
١٢	*١,٠٠	٣١	*١,١٩	٥٠	٣,٢٩	٦٩	٤,٠٠
١٣	*١,٣٣	٣٢	٤,٤٤	٥١	٣,٣٣	٧٠	٦,١٥
١٤	٦,٠٠	٣٣	*١,٧٧	٥٢	٨,١٢	٧١	١٨,٣٣
١٥	٢,٣٢	٣٤	٢,٣٣	٥٣	١١,٠٠	٧٢	٨,١١
١٦	١١,٤٣	٣٥	٨,٠٠	٥٤	٧,٢٣	٧٣	١٠,٥٥
١٧	٨,٢٢	٣٦	*١,٢٢	٥٥	٥,١١	٧٤	٤,٣١
١٨	٢,٦٥	٣٧	٤,٥٥	٥٦	٦,٢٢	٧٥	٤,٨٨
١٩	*١,٣٣	٣٨	١٧,٥٧	٥٧	١٦,١١		

* غير معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وبدرجة حرية (٢٠٠) قيمة ت الجدولية = (١,٩٧)،
فقرة غير مميزة.

٣-٣-١-٢ التحليل الإحصائي بأسلوب التحليل العاملي :

- الصدق العاملي لـ (مقياس الاستثارة الانفعالية):

استخدم الباحثون الصدق العاملي وهو أسلوب احصائي متقدم يعتمد على التحليل العاملي (Factorial Analysis) في اثبات صدق الاختبارات (فقرات)، (٢٠٠١)، (١٣٧). وللحصول على الصدق العاملي لعينة التمييز وباللغة (٣٧٥) لاعباً فقد تم استخدام نظام (spss) على الحاسوب الآلي لإجراء التحليل العاملي على الفقرات التي تم الحصول عليها. وفيما يلي تسلسل الإجراءات الإحصائية التي تم استخدامها في التحليل العاملي:-

- احتساب مصفوفة الارتباط :

بعد تحليل مصفوفة الارتباط تم إيجاد القيم العينية (الجزر الكامن) ونسبة التباين والتباين المتجمع لمتغيرات مصفوفة الارتباط (ملحق ٢) "إذ تعد هذه المسميات مؤشرات إحصائية مهمة تؤكد دقة الاداة ومشروعية استخدامها، إذ ان عدد العوامل المستخلصة يقوم على أساس عدد الجذور الكامنة المساوية أو الأكبر من الواحد الصحيح لكل عامل". (فرج، ١٩٨٠، ٢٤٤).
والجدول رقم (٢) يبين ذلك.

الجدول رقم (٢)

يوضح القيم العينية ونسبة التباين والتباين المتجمع لفقرات مقياس الاستثارة الانفعالية

رقم المتغير	القيمة العينية	نسبة التباين	التباين المتجمع	فقرات المقياس
A2	٧,١٥٥	١٣,٠١٠	١٣,٠١٠	تدور في ذهني افكار سلبية قبل المباراة
A3	٢,٨٠١	٥,٠٩٢	١٨,١٠٢	اشعر بالاستقرار النفسي عندما استخدم تمارين الاسترخاء
A4	٢,٤٦٨	٤,٤٨٧	٢٢,٥٨٩	التنافس مع الآخرين يزيد من علاقتي الاجتماعية بهم
A5	٢,٢	٤,٠٠	٢٦,٥٨٨	يزعجني توجيه اللوم علي من الآخرين عندما اكون غير مسؤول عن الخسارة
A6	٢,١١٣	٣,٨٤١	٣٠,٤٣١	أشعر بصعوبة النوم قبل المنافسة.
A7	١,٨٥٨	٣,٣٧٨	٣٣,٨٠٨	أف ل أداء الأء دون التحدث مع الآخرين.
A10	١,٧٨٣	٣,٢٤٢	٣٧,٠٥١	الوم نفسي عند إرتكابي خطأ حتى ولو كان بسيطاً.
A11	١,٧٣١	٣,١٤٨	٤٠,١٩٨	استمتع بالمنافسة اكثر من التدريب.
A14	١,٦٤٢	٢,٩٨٦	٤٣,١٨٥	افضل الفوز على الهزيمة عندما تكون المباراة مهمة.
A15	١,٦١٥	٢,٩٣٦	٤٦,١٢٠	يقلقني عدم ترابط الوحدات التدريبية.
A16	١,٤٨٤	٢,٦٩٨	٤٨,٨١٨	نظافة مظهري تزيد من إمكاناتي البدنية والمهارية.
A17	١,٤١٠	٢,٥٦٤	٥١,٣٨٢	احقق افضل الأداء عندما اكون هادئاً.
A18	١,٣٩٢	٢,٥٣١	٥٣,٩١٣	اشعر بالارتياح بتقبل ناصح الزملاء في اللعب.
A20	١,٢٨٩	٢,٣٤٣	٥٦,٢٥٦	احترم المدرب الكفوء.
A21	١,٢٢٥	٢,٢٢٧	٥٨,٤٨٣	مع قرب موعد المنافسة تزداد ضربات قلبي.
A23	١,١٦٩	٢,١٢٦	٦٠,٦٠٩	اهتمام المدرب بخطة اللعب يجعلني اكثر تفكيراً باهمية المباراة.
A24	١,١٢٢	٢,٠٤١	٦٢,٦٥٠	اصلي لله قبل المباراة داعياً بالموقفية والنجاح
A25	١,٠٥٥	١,٩١٨	٦٤,٥٦٨	يكون ادائي افضل عندما يشجعني والدي واخوتي وأحبتني.
A26	١,٠٠٨	١,٨٣٤	٦٦,٤٠٢	صيحتي مع زملائي قبل المباراة تشد من ازري.
A30	٠,٩٧٣	١,٧٦٨	٦٨,١٧٠	احترم الحكم الكفوء.
A32	٠,٩٤٨	١,٧٢٣	٦٩,٨٩٣	أضع أهدافاً لأدائي في كل تدريب وقبل المنافسة.
A34	٠,٨٩٢	١,٦٢٣	٧١,٥١٥	مستوى التحكيم الواطئ يقلل من رغبتني في الدفاع ضد الخصم.
A35	٠,٨٤٥	١,٥٣٦	٧٣,٠٥١	يضايقني لوم الاداريين عن الفشل.
A37	٠,٨٠٧	١,٤٦٨	٧٤,٥١٩	اشعر بالترفة عندما لم تكن توجهات المدرب مجدبة.
A38	٠,٧٨٥	١,٤٢٧	٧٥,٩٤٦	احقق افضل أداء عندما يشجعني المدرب.
A39	٠,٧٥٢	١,٣٦٧	٧٧,٣١٣	اشعر بالثقة بالنفس عندما يقرأ المدرب سورة الفاتحة معنا.
A40	٠,٧١٩	١,٣٠٦	٧٨,٦٢١	افكر دائماً في كيفية الأداء في الوقت المطلوب.
A42	٠,٦٩٩	١,٢٧٢	٧٩,٨٩١	اطمئن نفسياً عندما ارتدي قميصاً معتاد عليه.

رقم المتغير	القيمة العينية	نسبة التباين	التباين المتجمع	فقرات المقياس
A44	٠,٦٥٤	١,١٨٨	٨١,٠٨٠	أتضايق من الزملاء عندما لم يطبقوا توجيهات المدرب.
A45	٠,٦٢٦	١,١٣٩	٨٢,٢١٨	أتصور ذهنياً خطة اللعب قبل تنفيذها.
A46	٠,٥٩٧	١,٠٨٦	٨٣,٣٠٤	يزعجني استبدالي بلاعب آخر قبل اخذ دوري بالمنافسة.
A47	٠,٥٩١	١,٠٧٤	٨٤,٣٧٨	اطمئن نفسياً عندما أرى اهتمام المسؤولين قبل واثناء وبعد المنافسة.
A50	٠,٥٧٤	١,٠٤٣	٨٥,٤٢١	اشعر بسعادة في منافسة متكافئة المستوى.
A51	٠,٥٣٣	٠,٩٦٨	٨٦,٣٨٩	اطمئن نفسياً عند اللعب مع فريق يفهم قانون اللعبة جيداً.
A52	٠,٥٢١	٠,٩٤٧	٨٧,٣٣٦	تزداد استثنائي عندما يكون الشخص الاداري غير رياضي.
A53	٠,٤٩٨	٠,٩٠٦	٨٨,٢٤٣	اشعر بعدم الارتياح عند تحيز الاداريين لبعض اللاعبين.
A54	٠,٤٨٦	٠,٨٨٤	٨٩,١٢٧	اتالم من صيحات اللاعبين البذيئة.
A55	٠,٤٧٦	٠,٨٦٦	٨٩,٩٩٣	يثيرني ضعف التحكيم الذي يسبب خسارة فريقي.
A56	٠,٤٥٤	٠,٨٢٥	٩٠,٨١٨	يثيرني الحكم الذي يعطي قرارات خاطئة.
A57	٠,٤٤٥	٠,٨١٠	٩١,٦٢٨	اطمئن نفسياً عندما اعمل مع مدرب ذي مستوى علمي وتربوي واخلاقي وثقافي
A58	٠,٤١٧	٠,٧٥٩	٩٢,٣٨٧	احترم الاداري الرياضي الكفوء
A59	٠,٣٨٧	٠,٧٠٣	٩٣,٠٩٠	استمتع باللعب عندما تكون شخصية المدرب قوية.
A60	٠,٣٧٩	٠,٦٨٩	٩٣,٧٧٩	اركز على توجيهات المسؤول وانفذها في الحال.
A62	٠,٣٥٩	٠,٦٥٣	٩٤,٤٣٢	نقد المدرب لي يعوق مقدرتي على التركيز والانتباه في المنافسة.
A63	٠,٣٥٠	٠,٦٣٧	٩٥,٠٦٨	اطالب بحقي المادي وبشكل ضروري.
A65	٠,٣٤٢	٠,٦٢١	٩٥,٩٦٠	اطمئن نفسياً عندما يدير المباراة حكم دولي.
A66	٠,٣٣٣	٠,٦٠٥	٩٦,٢٩٥	تزعجني المنافسة في ظروف جوية رديئة.
A67	٠,٣١١	٠,٥٦٦	٩٦,٨٦١	اخشى من الوقوع في المواقف الحرجة قبل حدوثها بوقت طويل.
A69	٠,٣١٠	٠,٥٦٤	٩٧,٤٢٥	في المباراة المهمة ابذل جهداً مميّزاً.
A70	٠,٢٨٠	٠,٥١٠	٩٧,٩٣٤	اطمئن نفسياً عندما اشاهد جماهير مناصرة لفريقنا.
A71	٠,٢٦٣	٠,٤٧٩	٩٨,٤١٣	اخشى نقد المجتمع لي في حالة عدم ادائي بالشكل المطلوب.
A72	٠,٢٥٦	٠,٤٦٥	٩٨,٨٧٨	اشعر بالندم عندما اكرر نفس الأخطاء التي ارتكبتها سابقاً.
A73	٠,٢٣٤	٠,٤٢٦	٩٩,٣٠٣	الجأ إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل البدء في المنافسة.
A74	٠,٢٠٠	٠,٣٨٢	٩٩,٦٨٦	يزداد قلقي عندما اتعرض لاصابة ما.
A75	٠,١٧٣	٠,٣١٤	١٠٠,٠٠٠	يزداد توترني واضطرابي عند التفكير باهمية المباراة.

- عرض العوامل قبل التدوير :

- إجراء التدوير المتعمد للعوامل:

هو الأسلوب السائد والاكثر شيوعاً في البحوث الشخصية والاتجاهات.

(فرج، ١٩٨٠، ٢٦١)

وقد تم الاعتماد على أسلوب (فارماكس) ل(كايزر) وهو "افضل أسلوب يؤدي إلى الحلول التي تستوفي خصائص التركيب البسيط والذي يعني التخلص من التشبعات السالبة قدر الامكان وزيادة عدد القيمة القريبة من الصفر". (كاظم، ١٩٩٠، ١١٢).

- بعد تدوير العوامل بأسلوب (الفاريماكس) ولتحديد هوية العامل ولاعطاء النتائج وضوحاً أكبر روعي في قبول العوامل الشروط الأساسية التالية:
- "اتباع تعليمات (ثيرستون) التي تتضمن الاقتصاد في الوصف العملي والنواحي الغربية، اختلاف التشبعت للعوامل، التفسيرات التي لها معنى.
 - اتباع تعليمات (كاتل) التي تتضمن تقبل العوامل التي تتفق مع الحقائق الاكلينيكية المعروفة، العوامل المستخلصة في الدراسات السابقة، التوقعات السيكلوجية العامة، التوزيعات العملية.
 - يقبل العامل الذي تنتشبع عليه ثلاث فقرات على الاقل (حسانين، ١٩٨٧، ١٣٧).
 - ويعتمد تفسير العوامل في هذه الدراسة على التشبعت التي تساوي أو تزيد على (٠,٤٠±).
 - اعتماد مصفوفة العوامل بعد التدوير المتعامد في تفسير النتائج وبعد ترتيب التشبعت على العوامل تنازلياً. (الجوادي، ١٩٩٧، ٥٦). وبعد التدوير المتعامد يتضح ان العوامل (١٩) التي تم الحصول عليها قبل التدوير حافظت على نفس المستوى لها بعد التدوير.
- تفسير العوامل:

تم تفسير العوامل على وفق الشروط الأساسية لقبولها كما اكدتها الدراسات والادبيات السابقة بعد ان تم ترتيب الفقرات تنازلياً في كل عامل من العوامل ، كما تم اختيار الفقرات التي تشبعت بقيمة تساوي اكثر من (٠,٤٠ ±). والجدول رقم (٣) يبين ذلك.

الجدول رقم (٣)

يبين عدد فقرات مقياس الاستثارة الانفعالية التي حصلت على أعلى قيم التشبع

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث		العامل الرابع		العامل الخامس		العامل السادس	
الفقرة	التشبع	الفقرة	التشبع	الفقرة	التشبع	الفقرة	التشبع	الفقرة	التشبع	الفقرة	التشبع
١٧	٠,٨٣٢	٣	٠,٥٧٣	٢٤	٠,٧٠٣	٣٩	٠,٦١٨	٥٢	٠,٥٨٨	٥٦	٠,٥٤٢
١٤	٠,٨٠٨	٤	٠,٥٣٠	٢٥	٠,٦٩١	٣٨	٠,٥٣٤	٥٣	٠,٤٣٢	٥١	٠,٤٣٥
١٨	٠,٨٠٣	٧٥	٠,٥٣٠	٢٦	٠,٤٥٥	٣٧	٠,٤٤٦	٤٧	٠,٤١١	٥٥	٠,٤٠٧
٦٢	٠,٧٩١	٧٣	٠,٥٠٨			٢٣	٠,٤١٠				
٥٤	٠,٧٦٥	١٠	٠,٤٨٦								
٤٥	٠,٧٥٢	٧٠	٠,٤٢٣								
٤٠	٠,٧٥٠	٢١	٠,٤١٩								
٥٠	٠,٧٢٠										
١١	٠,٧٠٩										
٧٢	٠,٦٣٥										
٦٩	٠,٤٢٧										

يتبين من الجدول رقم (٣) ان العوامل التي حصلت على تشبع مقبول وفق شروط قبول العامل قد شملت (٦) عوامل تشبعت عليها (٣١) فقرة للاستثارة الانفعالية مثلت الأبعاد التالية:-

- تفسير العامل الأول:

يتكون العامل الأول من الفقرات الموضحة في الجدول رقم (٣) والحائزة على أعلى تشبعات على وفق قبول العوامل وتمثل هذه الفقرات عدة حالات من الاستثارة الانفعالية للاعب في موقف المنافسة.

بما ان اغلب الفقرات التي تشبعت على هذا العامل تشير إلى عنصر المنافسة، لذا ارتأى الباحثون تسمية هذا العامل بعامل (المنافسة).

- تفسير العامل الثاني:

يتكون العامل الثاني من الفقرات الموضحة في الجدول رقم (٣) والحائزة على أعلى تشبعات وفق شروط قبول العوامل وتمثل هذه الفقرات حالات من الاستثارة الانفعالية المصاحبة للاعبين إذ شملت اغلبها على مجموعة من الاعراض النفسية التي يمر بها اللاعب قبل المنافسة. لذا ارتأى الباحثون تسميته بعامل (القلق الجسمي).

- تفسير العامل الثالث:

ان اغلب الفقرات التي تشبعت على هذا العامل تشير إلى الجانب الاجتماعي وعلاقته باللاعب لذا ارتأى الباحثون تسمية العامل بالعامل (الاجتماعي)، إذ يشير (الوتاري، ١٩٩٩) إلى ان "البيئة الاجتماعية لها اثارها البالغة على طبيعة النفس والفطرة الإنسانية فبيئة الإيمان تعكسها الأفكار الصالحة" (الوتاري ، ١٩٩٩ ، ٣٤).

- تفسير العامل الرابع:

بما ان اغلب الفقرات التي تشبعت على هذا العامل تشير إلى المدرب وعلاقته باللاعب لذا ارتأى الباحثون تسمية هذا العامل بالعامل (التدريبي)، إذ يشير (علاوي). إن بعض المدربين يرون ان أداء اللاعبين يتحسن عندما تكون العلاقة مباشرة معهم وذلك بزيادة استثارتهم تزداد درجة التعبئة النفسية لهم مما يؤدي إلى أداء افضل".

(علاوي، ١٩٩٨ ، ٤٠٩)

- تفسير العامل الخامس:

بما ان اغلب الفقرات التي تشبعت على هذا العامل تشير إلى جانب الإدارة لذا ارتأى الباحثون تسمية هذا العامل بالعامل (الاداري)، إذ يشير (قطب، ١٩٨٤) الى أنه "على الإداري أن يوجه الأعمال التي تحت إشرافه ويسيرها في يسر وسهولة وان يفهم مبادئ التنظيم والإدارة ويقدر الحاجة الى العلاقات الإنسانية وأن يرسم أهدافه بوضوح".

(قطب وآخران، ١٩٨٤ ، ٢١)

- تفسير العامل السادس:

بما ان اغلب الفقرات التي تشبعت على هذا العامل تشير إلى الجانب التحكيمي لذا ارتأى الباحثون تسمية العامل بالعامل (التحكيمي)، إذ ان "النهوض بالأداء التحكيمي بشكل جيد ركن مهم من اركان اللعبة بما ينعكس على المستوى الفني للاعب ويحقق الهدف الذي يسعى إليه المشرع من الحفاظ على طابعي الاثارة والتشويق".

(القانون الدولي لكرة السلة، ٢٠٠٠، ٥)

٣-٣-٢ ثبات المقياس :

من اجل الحصول على ثبات المقياس لجأ الباحثون الى استخدام طريقة الاختبار واعادته إذ تم تطبيق المقياس على عينة من لاعبي كرة السلة ضمن منتخب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل للسنة الدراسية ٢٠٠١-٢٠٠٢ والبالغ عددهم (١٠) لاعبين، وبعد مرور (١٠) ايام منذ تاريخ توزيع المقياس للمرة الأولى اعيد توزيع المقياس مرة ثانية على نفس اللاعبين.

وهنا يشير (فرحات) الى ان "طريقة إعادة الاختبار تعد من اكثر الطرائق الاحصائية استخداماً في حساب معامل الثبات وبخاصه مجال التربية الرياضية (فرحات، ٢٠٠١، ١٥٤-١٥٥). وبعد جمع الاستمارات للاختبارين تم معالجتها احصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فظهرت قيمة (ر) المحتسبة (٠,٨٨) وعند مقارنتها بقيمة (ر) الجدولية وباللغة (٠,٦٣) استدل من ذلك وجود علاقة معنوية هذا يعني ثبات المقياس.

٣-٣-٣ وصف المقياس وتصحيحه (الصورة النهائية للمقياس):

يتكون مقياس الاستثارة الانفعالية من (٣١) فقرة^(٤) اشتملت على (٦) أبعاد وهي (المنافسة، القلق الجسمي، الاجتماعي، التدريبي، الاداري، التحكيمي). وتكون الإجابة على الفقرات على وفق ثلاثة بدائل وهي (غالباً، أحياناً، نادراً) وتعطى أوزان الدرجات (٣، ٢، ١) على التوالي للفقرات الإيجابية. (٣١، ٢٩، ٢٨، ٢٦، ٢٥، ٢٣، ٢٠، ١٩، ١٨، ١٧، ١٥، ١٣، ١٢، ١٠، ٧، ٦، ٣، ٢، ١) والعكس بالنسبة للفقرات السلبية

٣-٤ الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط.
- اختبار (T test). (التكريري والعبيدي، ١٩٩٦، ١٠١، ٢٠٩، ٣٩٤).
- اختبار دنكن (Duncan test) (هندي، ١٩٦٩، ١٩٤-١٩٧).
- قانون النسبة المئوية. (السامرائي، والطالب، ١٩٨١، ٢٥).
- التحليل العاملي باستخدام الحاسوب الآلي بنظام spss.

(٤) انظر الملحق (١) مقياس الاستثارة الانفعالية (الصورة النهائية).

٤ - عرض النتائج ومناقشتها :

تم تطبيق المقياس على عينة نادي الدفاع الجوي والجدول رقم (٤) يبين ذلك

الجدول رقم (٤)

يبين اختبار تحليل تباين لإيجاد الفروق بين

(الحالة الطبيعية والمباراة المهمة والمباراة غير المهمة) في مستوى الاستثارة الانفعالية

مصدر التباين	درجة الحرية D. F	مجموع المربعات S. S .R	مجموع متوسطات المربعات M.S.R	قيمة ف المحسوبة	النتيجة
بين المجاميع	٢	٤٤٠,٢٦٧	٢٢٠,١٣٣		
داخل المجاميع	٢٧	١٤٨٠,٧	٥٤,٨٤١	٤,٠١	معنوي *
المجموع	٢٩				

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وبدرجة حرية (٢٧,٢) (ف) الجدولية = ٣,٣٥

يبين من الجدول أعلاه ان قيمة (ف) المحسوبة بلغت (٤,٠١) وهي اكبر من قيمتها الجدولية (٣,٣٥) ويستدل من ذلك على وجود فرق معنوي في مستوى الاستثارة الانفعالية بين الحالة الطبيعية والمباراة المهمة والمباراة غير المهمة.

بغية التعرف على أي من الحالات الثلاث تكمن فيها الفروق في مستوى الاستثارة الانفعالية لجأ الباحثون إلى استخدام اختبار معادلة (دنكن) من خلال مقارنة الفروق بين متوسطات الحسابية لمستوى الاستثارة الانفعالية.

الجدول (٥)

يمثل دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية بين (الحالة الطبيعية والمباراة المهمة والمباراة غير المهمة) باستخدام اختبار معادلة (دنكن) لإختيار افضل مستوى للاستثارة الانفعالية

المباراة غير المهمة	المباراة المهمة	قيمة اقل فرق معنوي L.	س	المعالم الإحصائية الحالات
س = ٧١,٩	س = ٧٨,١	S. R		
٣,٠٠	٩,٢ =	٧,١٦٣	٦٨,٩	الحالة الطبيعية
	٦,٢ =	٦,٨١٢	٧١,٩	المباراة غير المهمة

* فرق معنوي

يتبين من الجدول رقم (٥) ومن خلال المقارنات المتعددة بين فروقات متوسطات الاستثارة الانفعالية للحالات الثلاث المختلفة (الحالة الطبيعية، المباراة المهمة، المباراة غير المهمة) ان مستوى الاستثارة الانفعالية هي الأكثر ظهوراً في المباراة المهمة عند أفراد عينة

البحث إذ بلغ وسطها الحسابي (٧٨,١) تليها على التوالي معدلات كل من المباراة غير المهمة (٧١,٩) والحالة الطبيعية (٦٨,٩) ومن خلال مقارنة قيم فروقات الأوساط الحسابية مع قيمة معادلة (دنكن) للحالات الثلاث المختلفة كلاً على حده تبين بأنه لا توجد فروق معنوية بين (المباراة المهمة والمباراة غير المهمة) و(الحالة الطبيعية والمباراة غير المهمة) كما توجد فروق معنوية في مستوى الاستثارة الانفعالية بين (الحالة الطبيعية والمباراة المهمة) لكون قيمة الفرق بين الأوساط الحسابية أكبر منها قيمة (L. S. R). ونتائج الجدول هذه تؤكد على ان زيادة أهمية وحساسية المباراة تصاحبها زيادة في درجة مستوى الاستثارة الانفعالية لدى أفراد عينة البحث ، فضلاً عن أسباب أخرى لذا يرى الباحثون بأنها تمثلت في أحداث المباراة وتحديداً من خلال مستوى الأداء، فضلاً عن الحالات الانفعالية التي مر بها أفراد عينة البحث.

لذا يرى الباحثون ان الانفعال الشديد يساهم في زيادة الاستثارة بدرجة لا تتسجم مع الأداء داخل الملعب وهنا تبرز خبرة اللاعب الميدانية في مدى التحكم بانفعالاته والسيطرة عليها علماً بان اغلب لاعبي أفراد عينة البحث هم من الشباب قياساً لمستويات وخبرات لاعبي الفرق الأخرى والتي تضم في صفوفها نخبة من لاعبي المنتخب الوطني بكرة السلة، وهنا يشير (خريبط) إلى "ان لخبرة الرياضي الدور المهم والفعال في التحكم في الحالات الانفعالية غير المرغوب فيها قبل السباقات والمنافسة" (خريبط، ١٩٩٨، ١٧٩)

وقد يؤدي نتيجة ذلك إلى معاناة بعض أفراد عينة البحث من شدة التوتر وعدم التركيز في الملعب مما يؤدي إلى كثرة الأخطاء الفنية للاعبين وقلة التهديف والوصول لسلة المنافس بشكل صحيح. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (عبد الكريم) إذ توصل إلى ان "هناك علاقة عكسية دالة إحصائياً في درجة الاستثارة الانفعالية والأداء المهاري في المستوى العالي" (عبد الكريم، ١٩٩٦، ٤٥).

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات :

- ٥-١-١ ارتفاع مستوى درجة الاستثارة الانفعالية كلما زادت أهمية المباراة مقارنةً في مستواها في الحالة الطبيعية من خلال وجود فروق معنوية في مستوى الاستثارة الانفعالية للحالات الثلاثة (الطبيعية، المباراة المهمة، المباراة غير المهمة) ولصالح المباراة المهمة.
- ٥-١-٢ ان مستوى درجة الاستثارة الانفعالية المعتدلة تتلاءم ومستوى أداء عينة البحث

٥-٢ التوصيات :

- ٥-٢-١ الاهتمام بالإعداد النفسي العام للاعبين في غضون العملية التدريبية جنباً إلى جنب مع الأعداد البدني والمهاري والخططي.
- ٥-٢-٢ العمل على تطوير مصادر الطاقة النفسية الايجابية (الإثارة، المتعة، السرور) عند عملية الإعداد النفسي للاعبين في أثناء الوحدات التدريبية.
- ٥-٢-٣ القيام بإجراء البحوث والدراسات فيما يتعلق بالاستثارة الانفعالية على الألعاب الفردية والجماعية.

المصادر العربية والأجنبية:

١. أبو شعيشع السيد: (١٩٩٨)، أسس علم النفس الفسيولوجي، ط٢، القاهرة، مكتبة النهضة العربية، ط٢، القاهرة.
٢. الازيرجاوي، فاضل محسن: (١٩٩١)، أسس علم النفس التربوي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
٣. التكريتي، وديع ياسين و العبيدي، حسن محمد: (١٩٩٦)، التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
٤. الجوادي، عبد الكريم قاسم غزال: (١٩٩٧)، بناء بطارية اختبار المهارات الهجومية بكرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل.
٥. حسانين، محمد صبحي: (١٩٨٧)، بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٦. خريبط ، ريسان: (١٩٩٨)، النظريات المهمة في التدريب الرياضي، دار الشرق للطباعة والنشر، عمان.
٧. راتب، اسامة كامل: (١٩٩٠) ، الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بمستوى أداء السباحة. مستخلصات بحوث المؤتمر العلمي الأول ٢٣/٢١ ودور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة.
٨. _____ : (١٩٩٥) ، علم النفس الرياضي المفاهيم وتطبيقات، دار الفكر العربي، ط١ ، القاهرة.
٩. _____ : (١٩٩٧)، قلق المنافسة، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة.
١٠. _____ : (٢٠٠٠)، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة.
١١. راجح، احمد عزت، (١٩٦٨)، أصول علم النفس، ط٧، الإسكندرية.

١٢. الراوي، منذر إسماعيل فرحان: (١٩٩١)، الانفعالات النفسية المصاحبة للمنافسة وتوزيعها على مجاميع الرمي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
١٣. السامرائي، محمود والطالب، نزار: (١٩٨٠)، مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
١٤. السعدي، عامر جبار والرواي، هيثم عبد الرحيم: (١٩٩٤)، الانفعالات النفسية المصاحبة للمباريات عند لاعبي كرة الطائرة للمتقدمين، مجلة التقني، البحوث التقنية، العدد ١٩، بغداد.
١٥. عبد الكريم، محمود حمدي محمد: (١٩٩٦)، الاستثارة الانفعالية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري في الكرة الطائرة، المؤتمر العلمي (التممية البشرية بين التحديات والطموحات)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
١٦. عرب، محمد جسام، موسى جواد كاظم: (٢٠٠١)، مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد ١، مطبعة ديالى، بعقوبة.
١٧. عكاشة، احمد: (١٩٩٣)، علم النفس الفسيولوجي، ط٨، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
١٨. علاوي، محمد حسن: (١٩٩٨)، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة.
١٩. عيسوي، عبد الرحمن محمد: (١٩٩١)، علم النفس الفسيولوجي، دراسة في تفسير السلوك الانساني، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
٢٠. فرج، صفوت: (١٩٨٠)، التحليل العملي في العلوم السلوكية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢١. فرحات، ليلي سعيد: (٢٠٠١)، القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط١، مطابع امون، القاهرة.
٢٢. فهمي، مصطفى: (١٩٧٥)، علم النفس: اصوله وتطبيقاته، مكتبة الخانكي، القاهرة.
٢٣. القانون الدولي لكرة السلة: (٢٠٠١)، ترجمة رفيق مضر مجذوف، دمشق.
٢٤. قطب، سعد محمد وآخران: (١٩٨٤)، الإدارة والتنظيم في مجال التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
٢٥. كاظم، علي مهدي: (١٩٩٠)، بناء مقياس مقنن لمفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد.
٢٦. الكبيسي، رافع صالح: (١٩٨٨)، الأعراض النفسية لدى لاعبي المصارعة في العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
٢٧. هندي، لطفي: (١٩٦٩)، الاحصاء التجريبي، ط١، دار المعارف، القاهرة.
٢٨. الهيتي، مصطفى عبد السلام: (١٩٨٥)، الفلق، مكتبة النهضة، ط٢، بغداد.

٢٩. الوتاري، ايمن توفيق عبد الله: (١٩٩٩)، الإرشاد النفسي للمجتمع وفق المنظور القرآني،
مجلة صدام للعلوم الاسلامية، العدد ٤، بغداد.

30. Stanly A.J.and Marvin P. Cook (1971), “Measuring -Evaluating Educational Achievement ”, Boston, Allyn and Bacon.
31. Deborah, G. : (1992), Optimum Arousal, Sport Psychology Inc. Computer Library, Internet.
32. Rushal, B. S.: (1989), Sport Psychology, The Key to sporting excellence, Int. J. Sport Psychology.

الملحق رقم (١)

يبين (يمثل مقياس الاستثارة الانفعالية بصورته النهائية)

ت	الفقرات	غالبا	أحيانا	نادراً
١	اشعر بالاستقرار النفسي عندما استخدم تمارين الاسترخاء			
٢	أحقق أفضل الأداء عندما أكون هادئاً			
٣	أفضل الفوز على الهزيمة عندما تكون المباراة مهمة			
٤	يزداد قلقي عندما أتعرض لإصابة ما.			
٥	يثيرني الحكم الذي يعطي قرارات خاطئة			
٦	أصلي لله قبل المباراة داعياً بالنجاح والموقية			
٧	اشعر بالارتياح لتقبل نصائح زملاء في اللعب			
٨	يزداد توترى واضطرابى عند التفكير بأهمية المباراة			
٩	نقد المدرب لي يعوق مقدرتي على التركيز والانتباه في المنافسة			
١٠	الجأ الى دخول الحمام لمرات عديدة قبل البدء بالمنافسة			
١١	أتألم من صيحات اللاعبين البذيئة			
١٢	أشعر بالثقة بالنفس عندما يقرأ المدرب سورة الفاتحة معنا			
١٣	أحقق أفضل أداء عندما يشجعني المدرب			
١٤	تزداد استثارتى عندما يكون الشخص الإداري غير رياضي			
١٥	أتصور ذهنياً خطة اللعب قبل تنفيذها.			
١٦	ألوم نفسي عند ارتكابي خطأ حتى ولو كان بسيطاً			
١٧	اهتمام المدرب بخطة اللعب يجعلني أكثر تفكيراً بأهمية المباراة			
١٨	صيحتي مع زملائي قبل المباراة تشد من ازري			
١٩	أطمئن نفسياً عندما ألع مع فريق يفهم قانون اللعبة جيداً			
٢٠	يكون أدائي افضل عندما يشاهدني والدي وأخوتي وأحبتي			
٢١	أشعر بالنرفزة عندما لم تكن توجيهات المدرب مجدية.			
٢٢	يثيرني ضعف التحكيم الذي يسبب هزيمة فريقي			
٢٣	أطمئن نفسياً عندما أرى اهتمام المسؤولين بي كثيراً قبل المنافسة وخلالها وبعدها			
٢٤	أشعر بعدم الارتياح لتحيز الإداريين لبعض اللاعبين			
٢٥	أشعر بسعادة عند مشاركتي في منافسة متكافئة المستوى			
٢٦	أطمئن نفسياً عندما أشاهد جماهير مناصرة لفريقنا			
٢٧	مع قرب موعد المنافسة تزداد ضربات قلبي			
٢٨	في المباراة المهمة أبذل جهداً مميزاً			
٢٩	استمتع بالمنافسة أكثر من التدريب			
٣٠	اشعر بالندم عندما أكرر نفس الأخطاء التي ارتكبتها سابقاً في المنافسة			
٣١	أفكر دائماً في كيفية الأداء في الوقت المطلوب.			

الجدول (٦) العوامل بعد التدوير

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
.11	-.14	-.19	-.21	.04	-.06	-.04	-.14	-.27	-.02	-.20	-.18	.26	.28	-.12	.17
.57	.23	-.07	-.05	.10	.19	-.08	.01	-.10	.17	-.06	.01	-.32	.06	.02	-.01
.38	.13	-.26	-.07	.24	.26	-.17	.07	-.18	.14	-.11	-.10	-.43	.10	.01	-.14
.28	.00	-.13	-.05	.38	.11	-.21	-.01	.16	-.11	-.48	-.20	-.12	-.17	-.11	.09
.31	.07	-.15	-.12	.20	-.03	-.21	.16	.44	.03	-.25	.19	.20	-.15	-.01	.09
-.01	-.01	-.20	-.06	.22	.02	.01	.24	.20	.17	-.13	.54	.24	.14	-.21	.06
.49	-.01	-.24	-.10	.04	-.04	-.13	.24	.10	.14	.21	.03	.11	-.27	.20	-.08
.07	.01	-.08	-.06	.09	.07	-.03	.08	-.05	-.01	.03	.01	.22	-.03	-.04	.10
.03	-.06	-.07	.04	.08	.02	.14	.00	.05	-.07	.06	-.09	.03	.06	.06	.11
-.11	-.25	-.26	.18	.22	.08	.13	-.07	-.07	.09	.34	.28	-.19	.28	-.19	.20
-.07	-.17	-.20	.14	.00	.16	-.05	-.05	.08	.16	.25	.30	-.33	.21	.29	.30
.03	-.02	.01	.05	.00	.00	.12	-.04	.01	-.02	.08	.04	-.09	.02	.08	.03
.08	.05	.04	.03	.03	-.06	.06	-.05	.05	.07	-.02	.04	-.02	-.01	.03	-.02
.02	-.09	-.13	-.01	-.27	.03	-.08	-.02	.06	.29	.01	.04	.09	-.27	.07	.30
.42	-.15	-.19	.20	.26	.07	.14	-.02	-.03	-.03	.46	-.20	.07	-.13	-.07	.04
.28	-.41	-.29	.20	.08	.02	-.05	.08	-.08	-.17	.17	-.22	.30	-.05	.27	.05
-.08	-.14	.10	.70	.25	.03	-.06	.09	.11	.04	-.16	.09	.05	.06	.04	.01
-.06	-.16	.13	.69	.28	.14	.01	.01	.01	.06	-.13	-.06	.09	.10	.04	-.07
-.09	-.17	.33	.46	.15	.05	-.02	-.03	.00	.19	-.07	.07	.18	-.20	.02	-.26
.03	.01	-.07	.31	-.04	-.20	-.12	.00	-.04	-.14	.06	-.27	-.34	-.17	.01	-.04
.15	.06	-.25	.11	.04	-.06	.12	-.02	.40	-.34	.04	-.10	.03	.00	-.32	-.10
.15	.23	-.23	.15	-.21	-.07	.37	.09	.29	-.35	-.04	.05	.01	.15	.03	.01
.14	.19	-.15	.19	-.31	-.06	.27	.20	.09	-.33	-.12	-.04	-.09	.15	.07	-.06
.22	.45	-.21	.26	-.29	-.02	.06	-.04	-.16	-.03	-.05	.13	.12	.05	-.04	.17
.22	.53	-.18	.39	-.17	.01	-.06	-.13	-.27	.21	-.07	.06	.09	.02	-.05	-.09
.23	.62	-.12	.28	-.22	.07	-.04	-.19	-.10	.19	.00	.04	.13	.03	.02	-.09
-.01	.12	.05	-.02	-.01	-.01	-.03	-.14	.00	.08	.03	.05	.11	.04	.09	.06
.09	-.02	-.27	-.07	.18	-.32	.18	.20	.11	.16	-.09	.13	-.06	.17	.33	-.15
-.02	-.09	.06	-.12	.06	-.14	.15	.00	.10	-.13	-.05	.28	-.04	.12	.29	-.43
.09	.03	-.02	.04	.02	.15	.08	-.06	.11	.00	-.02	-.09	.04	.09	.15	-.02
-.17	-.10	-.08	-.17	.06	.28	.25	-.28	.07	.23	-.11	-.32	.18	.26	.13	-.19
-.07	.12	-.02	-.04	.07	.11	.27	-.41	.27	.34	-.01	-.19	.07	.00	.25	-.04
.12	.01	-.09	.05	.16	-.03	.15	.03	.04	-.18	.05	-.17	.14	.10	.06	.06
-.08	.10	.10	.00	.14	.44	.05	.32	.15	.11	-.13	-.31	-.07	.22	-.06	.17
-.04	.04	.15	-.05	-.24	.40	.13	.59	.04	.09	.00	-.04	.09	.03	.15	-.03
-.14	-.03	.21	.09	-.36	.35	.07	.43	-.11	.02	.07	-.08	.07	-.01	-.02	.08
.00	.11	.12	.11	.07	-.05	.09	.12	-.01	.01	-.06	.06	-.01	-.12	.07	.04
-.06	.20	.37	.09	.12	-.41	-.16	.27	.06	.14	.05	-.15	-.06	.01	.13	.22
.04	.30	.33	.10	.14	-.54	-.06	.13	.04	.08	.01	-.17	.02	.21	.07	.22
.10	.21	.15	-.12	.33	-.34	.11	.08	-.23	-.02	.16	-.12	.12	.21	.07	.03
.13	.11	.06	-.21	.36	.02	.39	.24	-.38	.05	-.01	.06	.03	-.13	-.09	.00
.10	-.13	.13	-.04	.25	.10	.52	.11	-.37	-.07	.05	.12	.01	-.19	-.09	-.06
-.05	.31	.21	-.04	.14	.04	.33	-.15	.18	.05	.08	.08	-.12	-.39	.05	-.01
.12	.10	.11	.00	.09	.06	.04	.07	.09	.00	-.01	.03	-.01	-.06	.04	.05
.06	.15	.24	-.04	-.01	.09	.26	-.14	.36	-.08	.06	-.05	-.19	-.11	.09	.28
.22	.20	.27	-.10	.08	.26	-.41	.05	.00	-.25	.23	.10	-.01	.13	.21	-.18
.13	.31	.36	-.19	.10	.19	-.33	-.08	.08	-.21	.18	.09	.18	.20	.05	-.07
.01	.33	.18	-.01	.24	.26	-.04	-.23	.19	-.12	.30	.06	.19	.04	-.12	.11
.08	-.22	.06	.19	-.05	.06	-.18	-.02	-.09	-.26	.14	.05	.00	-.10	.05	-.09
.42	-.26	.29	.05	-.06	.09	.13	-.24	-.16	-.22	-.23	.13	.04	.05	.16	.26
.39	-.23	.32	-.03	-.04	.09	.10	-.22	-.20	-.20	-.33	.23	.00	-.05	.22	.21
-.13	.03	.29	.09	.07	.04	.02	-.04	.01	-.07	-.13	.12	-.19	.16	-.22	-.07
.51	-.25	.34	.04	-.15	-.06	.08	.00	.17	.19	.11	-.06	-.13	.12	-.29	-.13
.53	-.28	.26	.01	-.20	-.11	.10	-.02	.18	.27	.11	.05	.07	.10	-.26	-.07
.53	-.28	.23	-.07	-.29	-.15	.08	.03	.06	.18	.00	-.07	.01	.13	-.01	-.07

الجدول (٥) العوامل قبل التدوير

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
.11	-.14	-.19	-.21	.04	-.06	-.04	-.14	-.27	-.02	-.20	-.18	.26	.28	-.12	.17
.57	.23	-.07	-.05	.10	.19	-.08	.01	-.10	.17	-.06	.01	-.32	.06	.02	-.01
.38	.13	-.26	-.07	.24	.26	-.17	.07	-.18	.14	-.11	-.10	-.43	.10	.01	-.14
.28	.00	-.13	-.05	.38	.11	-.21	-.01	.16	-.11	-.48	-.20	-.12	-.17	-.11	.09
.31	.07	-.15	-.12	.20	-.03	-.21	.16	.44	.03	-.25	.19	.20	-.15	-.01	.09
-.01	-.01	-.20	-.06	.22	.02	.01	.24	.20	.17	-.13	.54	.24	.14	-.21	.06
.49	-.01	-.24	-.10	.04	-.04	-.13	.24	.10	.14	.21	.03	.11	-.27	.20	-.08
.07	.01	-.08	-.06	.09	.07	-.03	.08	-.05	-.01	.03	.01	.22	-.03	-.04	.10
.03	-.06	-.07	.04	.08	.02	.14	.00	.05	-.07	.06	-.09	.03	.06	.06	.11
-.11	-.25	-.26	.18	.22	.08	.13	-.07	-.07	.09	.34	.28	-.19	.28	-.19	.20
-.07	-.17	-.20	.14	.00	.16	-.05	-.05	.08	.16	.25	.30	-.33	.21	.29	.30
.03	-.02	.01	.05	.00	.00	.12	-.04	.01	-.02	.08	.04	-.09	.02	.08	.03
.08	.05	.04	.03	.03	-.06	.06	-.05	.05	.07	-.02	.04	-.02	-.01	.03	-.02
.02	-.09	-.13	-.01	-.27	.03	-.08	-.02	.06	.29	.01	.04	.09	-.27	.07	.30
.42	-.15	-.19	.20	.26	.07	.14	-.02	-.03	-.03	.46	-.20	.07	-.13	-.07	.04
.28	-.41	-.29	.20	.08	.02	-.05	.08	-.08	-.17	.17	-.22	.30	-.05	.27	.05
-.08	-.14	.10	.70	.25	.03	-.06	.09	.11	.04	-.16	.09	.05	.06	.04	.01
-.06	-.16	.13	.69	.28	.14	.01	.01	.01	.06	-.13	-.06	.09	.10	.04	-.07
-.09	-.17	.33	.46	.15	.05	-.02	-.03	.00	.19	-.07	.07	.18	-.20	.02	-.26
.03	.01	-.07	.31	-.04	-.20	-.12	.00	-.04	-.14	.06	-.27	-.34	-.17	.01	-.04
.15	.06	-.25	.11	.04	-.06	.12	-.02	.40	-.34	.04	-.10	.03	.00	-.32	-.10
.15	.23	-.23	.15	-.21	-.07	.37	.09	.29	-.35	-.04	.05	.01	.15	.03	.01
.14	.19	-.15	.19	-.31	-.06	.27	.20	.09	-.33	-.12	-.04	-.09	.15	.07	-.06
.22	.45	-.21	.26	-.29	-.02	.06	-.04	-.16	-.03	-.05	.13	.12	.05	-.04	.17
.22	.53	-.18	.39	-.17	.01	-.06	-.13	-.27	.21	-.07	.06	.09	.02	-.05	-.09
.23	.62	-.12	.28	-.22	.07	-.04	-.19	-.10	.19	.00	.04	.13	.03	.02	-.09
-.01	.12	.05	-.02	-.01	-.01	-.03	-.14	.00	.08	.03	.05	.11	.04	.09	.06
.09	-.02	-.27	-.07	.18	-.32	.18	.20	.11	.16	-.09	.13	-.06	.17	.33	-.15
-.02	-.09	.06	-.12	.06	-.14	.15	.00	.10	-.13	-.05	.28	-.04	.12	.29	-.43
.09	.03	-.02	.04	.02	.15	.08	-.06	.11	.00	-.02	-.09	.04	.09	.15	-.02
-.17	-.10	-.08	-.17	.06	.28	.25	-.28	.07	.23	-.11	-.32	.18	.26	.13	-.19
-.07	.12	-.02	-.04	.07	.11	.27	-.41	.27	.34	-.01	-.19	.07	.00	.25	-.04
.12	.01	-.09	.05	.16	-.03	.15	.03	.04	-.18	.05	-.17	.14	.10	.06	.06
-.08	.10	.10	.00	.14	.44	.05	.32	.15	.11	-.13	-.31	-.07	.22	-.06	.17
-.04	.04	.15	-.05	-.24	.40	.13	.59	.04	.09	.00	-.04	.09	.03	.15	-.03
-.14	-.03	.21	.09	-.36	.35	.07	.43	-.11	.02	.07	-.08	.07	-.01	-.02	.08
.00	.11	.12	.11	.07	-.05	.09	.12	-.01	.01	-.06	.06	-.01	-.12	.07	.04
-.06	.20	.37	.09	.12	-.41	-.16	.27	.06	.14	.05	-.15	-.06	.01	.13	.22
.04	.30	.33	.10	.14	-.54	-.06	.13	.04	.08	.01	-.17	.02	.21	.07	.22
.10	.21	.15	-.12	.33	-.34	.11	.08	-.23	-.02	.16	-.12	.12	.21	.07	.03
.13	-.11	.06	-.21	.36	.02	.39	.24	-.38	.05	-.01	.06	.03	-.13	-.09	.00
.10	.13	.13	-.04	.25	.10	.52	.11	-.37	-.07	.05	.12	.01	-.19	-.09	-.06
-.05	.31	.21	-.04	.14	.04	.33	-.15	.18	.05	.08	.08	-.12	-.39	.05	-.01
.12	.10	.11	.00	.09	.06	.04	.07	.09	.00	-.01	.03	-.01	-.06	.04	.05
.06	.15	.24	-.04	-.01	.09	.26	-.14	.36	-.08	.06	-.05	-.19	-.11	.09	.28
.22	.20	.27	-.10	.08	.26	-.41	.05	.00	-.25	.23	.10	-.01	.13	.21	-.18
.13	.31	.36	-.19	.10	.19	-.33	-.08	.08	-.21	.18	.09	.18	.20	.05	-.07
.01	.33	.18	-.01	.24	.26	-.04	-.23	.19	-.12	.30	.06	.19	.04	-.12	.11
.08	-.22	.06	.19	-.05	.06	-.18	-.02	-.09	-.26	.14	.05	.00	-.10	.05	-.09
.42	-.26	.29	.05	-.06	.09	.13	-.24	-.16	-.22	-.23	.13	.04	.05	.16	.26
.39	-.23	.32	-.03	-.04	.09	.10	-.22	-.20	-.20	-.33	.23	.00	-.05	.22	.21
-.13	.03	.29	.09	.07	.04	.02	-.04	.01	-.07	-.13	.12	-.19	.16	-.22	-.07
.51	-.25	.34	.04	-.15	-.06	.08	.00	.17	.19	.11	-.06	-.13	.12	-.29	-.13
.53	-.28	.26	.01	-.20	-.11	.10	-.02	.18	.27	.11	.05	.07	.10	-.26	-.07
.53	-.28	.23	-.07	-.29	-.15	.08	.03	.06	.18	.00	-.07	.01	.13	-.01	-.07

