

القلق وعلاقته بمستوى أنجاز مهارة القفزة المتكورة على حصان القفز

م.م. ميادة تحسين

م.م. رنا تركي

ملخص البحث

أشتمل البحث على خمسة فصول هي :-
 الفصل الأول :- المقدمة وأهمية البحث إذ تتجلى أهمية البحث إلى التعرف على علاقة القلق بمستوى الإنجاز لمهارة القفزة المتكورة على الحصان لتقليل احتمالية السقوط وبالتالي تجنب حدوث الإصابات لدى الطالبات . وهدف البحث إلى التعرف على علاقة القلق بالإنجاز لمهارة القفزة المتكورة على حصان القفز .
 واشتملت عينة البحث على (١٤) طالبة .
 أما الفصل الثاني فقد أشتمل الدراسات النظرية إذ تناولت فيها الباحثتان مواضيع عدة منها مفهوم القلق وأنواعه ومصادره والإنجاز الرياضي .
 والفصل الثالث أشتمل على منهج البحث وإجراءاته الميدانية ، إذ استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث .
 والفصل الرابع أشتمل على عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث المتضمنة نتائج مقياس القلق العام ومقياس القلق الرياضي والإنجاز الرياضي للعينة .
 الفصل الخامس شمل الاستنتاجات والتوصيات ، إذ خرجت الباحثتان بعدة نتائج منها :-
 وجود تأثير لمقياس القلق العام على مستوى الطالبات .
 وأوصت الباحثتان بعدة توصيات أهمها :- العمل المتواصل على تذليل الصعوبات أثناء التدريب وبالأخص النفسية منها مثل القلق (الخوف) .

الفصل الأول

التعريف بالبحث :-

١-١ المقدمة وأهمية البحث :-

تعد رياضة الجمناستك من الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى جانب المتطلبات البدنية الكثير من المتطلبات النفسية والتي يجب الانتباه لها وتطويرها ، إذ أن الجانب الحركي يتأثر بدرجة كبيرة بالظروف المحيطة باللاعب وحالته النفسية للرياضي هي احد أهم العوامل التي يجب توافرها والعناية بها مثل الدوافع والرغبات والقناعات والادراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق الخ . فنرى الرياضي فخورا وسعيدا عندما تنتهي جهوده بالنجاح ويكون في خيبة أمل ويأس عندما يخفق ، فهذه المشاعر يمكن ان تؤثر على الجهود الانجازية تأثيرا قويا ، فقد يتشجع الرياضي او يفقد شجاعته ، وقد تعبوا قواه او تشل حركته وقد تبدو عليه اعراض حمى البداية او عدم المبالاة .

فاذا اخذنا حالة القلق في المجال الرياضي لوجدناها سلاحا ذا حدين . فقد يكون القلق ميسرا وقد يكون معوقا ، ففي الحالة الاولى يلعب القلق دور المحفز الذي يجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويهيئ نفسه بدنيا ونفسيا للتغلب عليه . وفي الحالة الثانية يعمل القلق على اعاقه العمل من خلال تأثيره السلبي على نفسية الرياضي . والقلق الرياضي هو احد المتغيرات النفسية المهمة التي يجب المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع ايجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية . ويرى ماي (أن القلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده) . (١)

ومن هنا جاءت أهمية البحث والتي تسلط الضوء على صفة القلق للرياضي وما العوامل التي تخلق القلق عند الرياضي وتحديد نوعية القلق ميسرا او معوقا ومحاولة التغلب على صفة القلق معوقا من خلال التعرف على علاقة القلق وتأثيره بمستوى الإنجاز لمهارة القفز على الحصان لتقليل احتمالية السقوط وبالتالي تجنب حدوث الإصابات لدى الطالبات .

٢-١ مشكلة البحث :-

يعد الاهتمام بالقلق الرياضي كأحد الصفات النفسية المهمة والذي يؤثر على أداء الرياضي سلبيا وانعكاس ذلك على تطور الرياضي بدنيا ومهاريا وخططيا عاملا مهما على المدرسين والمدربين الانتباه إليه .

ومن خلال عمل الباحثين وخبرتهما في مجال تدريس التربية الرياضية لاحظنا عدم الانتباه إلى حالات القلق التي تصيب الطالبة عند أدائها لمهارة القفز على الحصان والذي يؤدي إلى مستوى تدني الطالبة خلال إنجازها للمهارة .

٣-١ هدف البحث :-

يهدف البحث إلى التعرف على علاقة القلق بالإنجاز لمهارة القفزة المتكورة على حصان القفز .

٤-١ فرضية البحث :-

نفرض ان هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين القلق ومستوى إنجاز مهارة القفزة المتكورة على حصان القفز .

(١) محمد حسن علاوي؛ علم النفس الرياضي، ط٧: (دار المعارف، ١٩٩٢ م)، ص ٢٧٨ .

٥-١ مجالات البحث :-

١-٥-١ المجال البشري :- طالبات المرحلة الثالثة / الدراسة المسائية والبالغ عددهن (١٤) طالبة في قسم التربية الرياضية / كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية .

٢-٥-١ المجال الزمني :- للفترة من (٢٠٠٩/٣/١٩) ولغاية (٢٠٠٩/٤/١٩) .

- ١-٥-٣ المجال المكاني :- القاعة الرياضية الداخلية العليا (قاعة الجمناستيك) في قسم التربية الرياضية /كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية .
١-٦ المصطلحات :-
القلق :- عرفه احمد عزت راجح بأنه (الخوف من خطر أو اسم أو عقاب يحتمل أن يحدث لكنه غير مؤكد الحدوث) .(١)
والقلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر .(٢)
ويرى ماي ان القلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد انها اساسية لوجوده .(٣)

الفصل الثاني

١-الدراسات النظرية :

١-٢ مفهوم القلق :-

القلق(خبرة عنيفة من الخوف والتوجس يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله) .(٤)
ويتصف القلق بصفة الديمومة النسبية (عند قلق الحالة) أو على الأقل بطول فترة تأثيره وتكون شدة القلق غالباً اكبر من الخطر الحقيقي الذي يكون غير معروف وعليه القلق هو حالة متأنية من خوف حدوث في الماضي أو قد يحدث في المستقبل) .(٥)
ويعد القلق من أهم الحالات النفسية التي تؤثر على مستوى الأداء الرياضي ، وقد يكون له تأثير ايجابي أو سلبي على الأداء الرياضي والأمر يتوقف على درجته لدى اللاعب ، وتتميز استجابات القلق بالتوتر وعدم الاستقرار وسرعة النبض وخفقان القلب وزيادة معدل العرق وتهدف المصاحبات الفسيولوجية والبيولوجية له إلى تعبئة إمكانات جسم الفرد للدفاع .(٦)

٢-٢ أنواع القلق :- (٧)

١- القلق الموضوعي :- هو رد فعل لخطر خارجي معروف كقلق اللاعب قبل المباراة إذ يتصف بكونه حالة مؤقتة تزول عند زوال المؤثر .

(١) احمد عزت راجح ؛ أصول علم النفس ، ط٢: (مصر ، دار المعارف ، ١٩٧٩ م) ، ص١٦٨

(٢) محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، ط٤ ، (دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٩) ، ص٢٧

(3) May ,R .:Innere Konflikte. Berlin, 1955.

(٤) مفتي ابرا هيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، ط٢، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ ، ص ٢٤٣ .

(٥) نزار طالب وكامل لويس ، علم النفس الرياضي ، ط٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٠ ، ص٢٢٢ .

(٦) المصدر المذكور أعلاه ، ص٢٤٤ .

(٧) المصدر المذكور أعلاه ، ص٢٠٥ .

٢- القلق العصابي :- هو رد فعل غريزي مصدره غامض وأسبابه غير معروفة ويكمن غالباً في الجانب الغريزي للفرد . ويشكل هذا النوع حالة مرضية تعيق الفرد من ممارسة حياته الطبيعية وتتصف بدرجة من الديمومة التي قد تؤدي أحياناً إلى ظهور بعض الأعراض الجسمية التي يسببها القلق .

٣- القلق الأخلاقي :- يختلف هذا النوع من القلق عن النوعين السابقين لكونه يكمن في (ألانا الأعلى) أي في الضمير . إذ أن هذا النوع يسببه ضمير الإنسان نتيجة الشعور بالإثم أو الخجل من فعل أو سلوك معين يتقاطع مع الضمير الذي يكون السلطة العليا التي تنظم سلوك

الفرد وتحاسبه على كل سلوك يتقاطع مع ذلك . فالفرد الذي يسلك سلوكا لا يقبله المجتمع يعيش حالة من الصراع مع نفسه خشية اكتشاف أمره مما يؤدي إلى القلق وهذا ما يسمى بحساب الضمير .

٤- قلق الحالة :- هو نوع من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمة ووقتيية تثير الشعور بالقلق . إذ يعد قلق وقتي يزول بزوال السبب .
٥- قلق السمة:- يختلف هذا النوع من القلق عن قلق الحالة بكونه أكثر ديمومة بحيث انه يكون سمة من سمات الشخصية للفرد . ودرجة القلق العالية لدى الفرد تمثل سمة له بغض النظر عن الحالة التي يمر بها .

٢-٣ مصادر القلق:-

هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حالة القلق هي^(١) :-

الخوف من الفشل :- والذي يقيد السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية .

٢- الخوف من عدم الكفاية :- ويتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقص معين في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة .

٣- فقدان السيطرة :- إذ يتوقع زيادة القلق لدى الرياضيين عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي سيشارك فيها وكافة الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية .
٤- الأعراض الجسمية والفسولوجية :- إذ تظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك ومن تلك الأعراض : اضطراب المعدة ، زيادة التعرق في راحتي اليد ، زيادة توتر العضلات .

٢-٤ الإنجاز :-

ما أحرزه المرء وحصل عليه أثناء التعليم والامتحان والاختبار من تفوق أو مهارات أو معلومات وتدل على الأداء في سلسلة مقاسه من الاختبارات التربوية (٢).

(١) أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ ، ص ١٨٩ .
(٢) حسن محمد العبيدي ، علاقة القلق بالإنجاز الرياضي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، ١٩٨٥ ، ص ٣٠ .

٢-٥ القلق والإنجاز الرياضي :-

القياس يتفاوت في الدقة تبعاً للأشياء والظواهر التي يراد قياسها فالأبعاد المادية تقاس بدقة أكثر مما تقاس به الجوانب الاجتماعية والنفسية ، وفي مجال الفعاليات الرياضية اخذ الباحثون يعقدون على ما يصطلح عليه بمقياس الإنجاز عبارة تطلق للدلالة على ما أحرزه المرء وحصله أثناء التعلم والتدريب والامتحان والاختبار من تفوق أو مهارات أو معلومات وتدل على الأداء في سلسلة مقاسه من الاختبارات التربوية (١).
يعد هذا المقياس أكثر تعقيداً لان هناك عناصر مهارية عديدة تدخل في نجاح أو فشل الرياضي وتؤثر في نفس الوقت على إنجازة ففي هذه الحالة يمكن استخدام أسلوب معين لقياس أنجاز اللاعب عن طريق مهارة رئيسية واحدة وتعد مؤشراً للفعالية الكاملة أو شمول

الاختبار على مهارات متعددة، وان قياس الإنجاز يعد أكثر تعقيدا لان هناك عناصر تؤثر على أنجاز اللاعب والانفعالات النفسية هي إحدى هذه العناصر فانفعال القلق مشكلة نفسية لها اثر كبير على الرياضيين قبل وأثناء المنافسات واللقاءات الهامة فعندما يتم تقويم نتائج اللاعب وهو العنصر المهم في عملية الإنجاز تظهر النتائج التي يسجلها أثناء المباراة لا تتناسب والنتائج أثناء التدريب لذلك يجب أن يسعى العاملون في المجالات الرياضية إلى الاستفادة من جميع المؤثرات سواء كانت مباشرة أو غير مباشرة على السلوك الرياضي ، فالمؤثرات المباشرة هي تنمية الصفات البدنية والمهارية والإمكانيات الأخرى للرياضي . أما المؤثرات الغير مباشرة فهي تنمية وتطوير الصفات النفسية وهذا يأتي عن طريق الإعداد النفسي السليم في مختلف مراحل التدريب والمنافسات لأجل أن يعمل اللاعب التطوير السريع عن طريق استثمار كل العوامل الأساسية التي تطور الإنجاز.

الفصل الثالث

٣-منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

٣-١-منهج البحث :-

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة المشكلة . فالمنهج الوصفي هو التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور إذ يعطي البحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية . (٢)

٣-٢-عينة البحث :-

اشتملت عينة البحث على (١٤) طالبة من المرحلة الثالثة / الدراسة المسائية قسم التربية الرياضية / كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية .

(١)خالدة إبراهيم احمد ، الحد أو التقليل من تأثير الخوف وعامل القلق على أنجاز لاعبي المستويات العليا في كرة السلة ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٤ ، ص٥٠ .
(٢) وجيه محبوب ؛طرائق البحث العلمي ومناهجه ،(دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ م) ، ص٢٩٧ .
٣-٣ أدوات البحث :-

١- المصادر العربية والأجنبية .

٢- فريق العمل المساعد.*

٣- مقياس القلق في التقويم السلبي .

وهو مقياس تم ترجمته وتنقيحه من قبل (خالدة إبراهيم) .(٢) ويستخدم لقياس القلق العام عند اللاعبين (ملحق رقم ١) ويكون من (٣٠) فقرة تكون الإجابة عليها ب(نعم أو لا) ويوجد مفتاح خاص لتصحيح الإجابات (ملحق رقم ٢) إذ تعطى درجة واحدة للإجابة التي تتطابق مع المفتاح وصفر للإجابة غير المطابقة وتشير مجموع الإجابات التي تم الحصول عليها على مستوى القلق العام لدى ذلك اللاعب إذ تقسم الدرجات إلى ثلاث مستويات :-

- الدرجة الواطئة (صفر -١٢)ويوصف صاحب هذا المستوى بأنه هادئ ومنفتح ومسيطر على الخبرة البدنية .

- الدرجة المتوسطة (١٣ - ٢٠)ويوصف من يحصل على هذه الدرجة أن القلق مستحوذ عليه عندما يكون في موقف يتعلم فيه اجتماعيا .

- الدرجة العالية (٢١ - ٣٠) يوصف من يحصل على هذه الدرجة بأنه قلق حول ما يظنه الناس فيه .
 ٤- مقياس القلق الرياضي :- (الميسر - المعوق) ويستخدم هذا المقياس لقياس القلق عند اللاعب في فترة المنافسات (ملحق ٣) ويوجد مفتاح خاص لتصحيح الاجابات (ملحق ٤)
 ٥- مقياس الإنجاز :- إذ اعتمدت الباحثتان على إعطاء الطالبة ثلاث محاولات للقفز على الحصان لقياس مستوى أنجاز الطالبات والذي يكون بعيدا عن كل أنواع التأثيرات على مستوى الإنجاز سواء كان خصما أو تحكيم في بطولة وجمهور باستثناء عامل القلق الذي هو كما معروف داخلي و مصاحب لعملية القفز على جهاز حصان القفز . ويكون حساب الدرجة النهائية لكل طالبة من خلال استخراج الوسط الحسابي للمحاولات الثلاثة . جدول رقم (١).

جدول رقم (١)

ت	الاسم	درجة ١	درجة ٢	درجة ٣	الوسط الحسابي
١		٨	٨	٨	٨
٢		٧	٩	٦	٧
٣		٧	٧	٧	٧
٤		٦	٥	٧	٦
٥		٦	٦	٤	٥
٦		٨	٧	٩	٨
٧		٨	٨	٩	٨
٨		٦	٦	٦	٦
٩		٦	٦	٦	٦
١٠		٥	٥	٦	٥
١١		٧	٧	٥	٦
١٢		٦	٦	٦	٦
١٣		٦	٧	٨	٧
١٤		٨	٧	٩	٨

(*) فريق العمل :

١- رنا تركي / مدرس مساعد .

٢- ميادة تحسين / مدرس مساعد.

٣- وفاء هادي / مدربة العاب .

(٢) خالدة إبراهيم ، المصدر المذكور أعلاه ، ص ٦٥

صدق الاختبار :-

يعتبر الصدق اهم شروط الاختبار الجيد فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من اجله . (١) حيث تم حساب صدق الاختبارات باستخدام الجذر التربيعي لمعامل الثبات حيث بلغ الصدق الذاتي لمقياس الخوف في التقويم السلبي (٠,٩٢) وهو معامل صدق عال اما مقياس القلق الرياضي فقد بلغ صدقه الذاتي (٠,٩٢) وهذا ما يشير الى صدق ذاتي عالي للمقياس ويمكن الاستناد عليه .

ثبات الاختبار :-

يقصد بثبات الاختبار (هو ان يعطي الاختبار النتائج نفسها اذا ما اعيد الاختبار على الافراد نفسهم وفي الظروف نفسها) (١) ولحساب معامل ثبات الاختبار اعتمدت الباحثتان طريقة اعادة الاختبار فقد طبقن الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية في يوم الاحد المصادف ٢٠٠٩/٣/١ واعدت الاختبارات نفسها بعد مرور (٧) ايام وذلك يوم الاحد

المصادف ٢٠٠٩/٣/٨ وبعد معالجة البيانات من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كلا الاختبارين حيث ظهر ان هناك ارتباط عالي اذ بلغت قيمة معامل الارتباط $r = 0.86$ مما يؤكد ثبات الاختبار. الموضوعية:-

كما ان المقياس يتمتع بالموضوعية لانها تعبير عن الفهم المشترك لمفردات الاختبار ومن خلال الاختبار الذي اجري على عينة التجربة الاستطلاعية أتضح بأنه كان سهلا ومفهوما ولا يوجد فيه أي تمييز.

٣-٤ التجربة الاستطلاعية :-

تعد التجربة الاستطلاعية (تدريبيا عمليا للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبار لتفاديها)(٣) ولقد تم اجراء التجربة على عينة من طالبات المرحلة الثالثة / الدراسة الصباحية وعددهن (٥) طالبات في يوم الاحد المصادف ٢٠٠٩/٣/١ وذلك للتعرف على :-

- ١- صلاحية المقياس وملائمته للعينة .
- ٢- كفاية فريق العمل المساعد.
- ٣- الوقت اللازم لاداء المقياس .
- ٤- المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحثتان .
- ٥- التاكيد من الشروط العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث.

(١) محمد صبحي حسنين ،القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج١، ط٣: (دار الفكر العربي ١٩٩٥)، ص١٩٤.

(٢) احمد محمد خاطر ،على فهمي البيك، القياس في المجال الرياضي، (القاهرة ،دار المعارف، ١٩٧٨) ص١٨
(٣) قاسم حسن المنديلاوي (واخرون)؛الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية.(الموصل ،مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠)، ص١٠٧

٣-٥ الوسائل الإحصائية:- (١)

- ١- الوسط الحسابي
- ٢- الانحراف المعياري
- ٣- معامل الارتباط بيرسون
- ٤- الارتباط المتعدد

الفصل الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :-

في هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي خرجت بها الباحثتان من اجراء تطبيق المقاييس التي استخدمتها الباحثتان إذ يمثل الجدول (٢) درجات القلق العام والقلق الرياضي (الميسر - المعوق) لعينة البحث ،اما الجدول (٣) فيبين علاقة الارتباط المتعدد بين المقاييس الثلاثة (القلق العام،القلق الرياضي ،الانجاز)ويبين الجدول (٤) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقاييس الثلاثة .

جدول رقم (٢)
يبين درجات الطالبات للقلق العام (القلق من التقويم السلبي) والقلق الرياضي في القفزة
المتكورة على الحصان

القلق الرياضي	القلق المعوق	القلق الميسر	درجة القلق من التقويم السلبي (القلق العام)	الاسم	ت
٦٥	٣٣	٣٢	٢٤		١
٦٦	٢٥	٤١	١٧		٢
٥٤	٢٤	٣٠	١٩		٣
٦١	٢٨	٣٣	٢١		٤
٥٨	٢٥	٣٣	١٩		٥
٤٦	٢١	٢٥	٢١		٦
٥٠	٢٦	٢٤	٢٠		٧
٥٨	٣٩	١٩	١٩		٨
٥٤	٢٣	٣١	١٤		٩
٥٧	٢٥	٣٢	١٣		١٠
٤٦	٢٦	٢٠	٢٥		١١
٤٤	٢٥	١٩	٢٤		١٢
٤٧	٢٧	٢٠	١٥		١٣
٦٢	٢٩	٣٣	٢١		١٤

(١) قيس ناجي عبد الجبار ، طرائق الأساليب الإحصائية ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩٠، ص ١٤

جدول رقم (٣)
يبين علاقة الارتباط للمقاييس الثلاثة (القلق العام والقلق الرياضي والانجاز)

المقاييس	علاقة الارتباط	الارتباط المتعدد	درجة الحرية	المعنوية
القلق العام والقلق الرياضي	٠ ٩٥	٠ ٦٢٠	٢-١٤	معنوي
القلق العام والانجاز	٠ ٨٦٦			معنوي
القلق الرياضي والانجاز	٠ ٦٠١			معنوي

درجة الحرية ن-٢=١٤-٢=١٢ وتحت مستوى دلالة ٠,٠٥ كانت درجة الجدولية ٠,٤٥١

جدول رقم (٤)
يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقاييس الثلاثة

المقاييس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القلق العام	٢٣,٧	١٣,٥٠
القلق الرياضي	٥٤,٨	٧,٠٨
القلق الميسر	٢٨	٦,٥٦
القلق المعوق	٢٦,٨	٤,٣٤

الانجاز	٦،٦	١،٩٥
---------	-----	------

٤-١ عرض النتائج ومناقشتها :-

من خلال النتائج التي حصلت عليها الباحثتان والذي يتبعي من خلالها تحقيق الأهداف الموضوعية . وجدت الباحثتان أن هناك تبايناً في الدرجات التي حصلت عليها الطالبات نتيجة التقويم الموضوع لمقياس القلق العام كما موضح في الجدول رقم (٢) إذ كانت أعلى درجة فيه هي (٢٥) في حين كانت اقل درجة هي (١٣) بوسط حسابي للمقياس (٢٣،٧) وانحراف معياري قدره (١٣،٥٠) وكما يوضحه الجدول رقم (٤) وهذا ما يشير إلى تمتع الطالبات بقلق من النوع المتوسط وتعزو الباحثتان السبب إلى ممارسة الطالبات للرياضة خلال ثلاث سنوات دراسية وهو قلق موضوعي مؤقت يزول بزوال المؤثر. القلق الموضوعي هو رد فعل لخطر خارجي معروف . (١)

اما بخصوص القلق الرياضي فقد اظهرت نتائج وجود تفاوت في اعلى واقل درجة ضمن درجات ذلك المقياس بوسط حسابي قدره (٥٤،٨) وانحراف معياري (٧،٠٨) وهو ما يشير الى معدل اختلاف بين الطالبات فيما بينهن ،اما القلق الميسر فقد بلغ وسط حسابي (٢٨) بانحراف معياري (٦،٥٦)، اما القلق المعوق فقد بلغ وسط حسابي (٢٦،٨) بانحراف معياري قدره (٤،٣٤) وهو دلالة على مشاركة كل من القلق المعوق والميسر بنفس الدرجة والمستوى من التأثير على الطالبات وهو بحسب المقياس مستوى وسط وفوق الوسط في تأثيره على الاداء الرياض.

(١) محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، ط٧ ، دار المعارف ، ١٩٩٢ ، ص٢٧٧ .

اما مقياس الإنجاز الذي بلغ فيه المتوسط الحسابي (٦) وانحراف معياري (١،٩٥) وهو تباين قليل فيما بين الطالبات في تحقيق الإنجاز في القفزة المتكورة على الحصان .

وفيما يخص العلاقة بين المتغيرات جدول رقم (٣) يشير إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين القلق العام والإنجاز وكذلك بين القلق الرياضي والإنجاز وتحت مستوى دلالة (٠،٠٥) كون أن الإنجاز يتأثر بالقلق الرياضي إذ يتميز هذا النوع من القلق بعدم القدرة على التركيز على الانتباه وعشوائية في السلوك وسرعة عالية في التهيج . (١)

وبالنظر إلى النتائج المتمخضة لمعامل الارتباط المتعدد فيما بين المتغيرات (القلق العام والإنجاز) والقلق الرياضي حيث بلغت قيمته (٠،٦٢) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠،٤٥) وهذا يدل على وجود ارتباط عالي بينهم وهو ما يشير إلى وجود تأثير مشترك ومتبادل بين متغيري القلق العام والقلق الرياضي على الإنجاز .

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

٥-١ الاستنتاجات :-

- ١- أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياس القلق العام والإنجاز وتحت مستوى (٠.٠٥) .
- ٢- وجود تأثير لمقياس القلق العام على مستوى الطالبات .
- ٣- مقياس القلق العام كانت درجته فوق الوسط لدى الطالبات .
- ٤- وجود تأثير متبادل لكل من القلق الميسر والقلق المعوق وبشكل متقارب بين الطالبات .
- ٥- أظهرت الدراسة الى وجود علاقة ارتباط معنوية بين القلق الرياضي والإنجاز .

٥- ٢ التوصيات :-

- ١- التدريب المستمر خلال الدروس والوحدات الرياضية على كيفية استثمار القلق المصاحب للأداء الرياضي .
- ٢- العمل المتواصل على تذليل الصعوبات أثناء التدريب وبالأخص النفسية منها مثل القلق (الخوف) .
- ٣- التوجيهات المستمرة من قبل المدرس للطلاب بعدم الخوف من الأجهزة لوجود عوامل مساعدة تقلل من احتمالية السقوط من الأجهزة .

(١) كامل طه لويس ، محاضرات على طلبة الدراسات العليا – ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢

المصادر العربية والاجنبية

- ١- احمد عزت راجح ، أصول علم النفس ، ط٢ ، دار المعارف ، مصر ، ١٩٧٩ .
- ٢- أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧
- ٣- احمد محمد خاطر ، على فهمي الديك ، القياس في المجال الرياضي ، (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨)
- ٤- حسن محمد العبيدي ؛ علاقة القلق بالإنجاز الرياضي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، ١٩٨٥ ، ص. ٣٠
- ٥- خالدة ابراهيم ؛ الحد او التقليل من تأثير الخوف وعامل القلق على انجاز لاعبي المستويات العليا في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٤ .
- ٦ - فاسم حسن المندلاوي (واخرون)؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية. (الموصل، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠)
- ٧- قيس ناجي عبد الجبار ، طرائق الأساليب الإحصائية ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩٠
- ٨- كامل طه لويس ، محاضرات على طلبة الدراسات العليا – الماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢ .
- ٩- مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ .
- ١١- محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، ط٤ ، (دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٩)

- ١٢- محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، ط٧ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ .
 ١٣- محمد صبحي حسنين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج١ ، ط٣ : (دار الفكر العربي ، ١٩٩٥م)
 ١٤- نزار الطالب ومحمود السامرائي ، مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٨١ .
 ١٥- نزار الطالب وكامل لويس ، علم النفس الرياضي ، ط٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٠ .
 ١٦- وجيهه محجوب ، طرائق البحث العلمي ومناهجه ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ .

(17)May ,R .:Innere Konflikte. Berlin, 1955.

الملاحق

ملحق (١)

مقياس الخوف من التقويم السلبي (١)

هذا مقياس يتكون من ثلاثين عبارة ، اقرا كل عبارة من عباراته بامعان ضع الحرف (ص) امام العبارة التي تشعر بانها تنطبق عليك وضع الحرف (خ) امام العبارة التي لا تنطبق عليك ، واذا كنت تتردد بالنسبة لبعض العبارات من حيث انطباقها او عدم انطباقها عليك فلا تترك الاجابة بل حاول ان تحدد موقفا منها ما لاتضيع وقتنا طويلا اثناء قراءتك للفقرة ، اكتب الجواب الذي يخطر لك بعد قراءتك للعبارة مباشرة .

١- نادرا ما اشعر بالقلق حتى دون ان ينظر الاخرين .

٢- اقلق مما سوف يفكر به الناس علي حتى اعرف بان ذلك لا يغير من الواقع شيئا .

٣- اكون متوترا ونافرا اذا علمت بان شخصا ما يكون رايا عني .

٤- لا اكثرث ولو عرفت بان الناس يكونون علي انطبعا غير مقبول .

٥- انا لاشعر بقلق شديد عندما ارتكب خطنا اجتماعيا .

٦- الاراء التي يكونها عني اشخاص مهمون تجعلني لاكثرث الا قليلا .

٧- غالبا ما اخشى ان ابدو سخيفا ومثلا للسخرية .

٨- ان رد الفعل عندي قليل عندما اشعر بان الاخرين يستهينوني .

٩- غالبا ما اخاف عندما يلاحظ الاخرون نتائجي .

١٠- ان استهجان الاخرين سوف يترك علي اثر قليلا .

١١- اذا حاول احد تقديمي فانني اتوقع اسوء انواع التقديم .

١٢- نادرا ما اقلق من الانطباع الذي اكونه عن الاخرين .

١٣- اخشى ان لا يتقبلني الاخرين .

- ١٤- اخشى ان يكتشف الاخرون اخطائي .
 ١٥- ان اراء الاخرين عني لاتزعجني .
 ١٦- ليس بالضرورة ان اقلق اذا لم ارض شخصا ما .
 ١٧- عندما اتكلم مع الناس فانني اقلق مما ستفكرون به عني .
 ١٨- اشعر ان اي انسان لا يستطيع ان يتجنب القيام باخطاء اجتماعية وهكذا لا اقلق من ذلك .
 ١٩- انا اقلق دائما من نوع الانطباعات التي اكونها .
 ٢٠- اقلق كثيرا من ظن رؤسائي عني .
 ٢١- اذا علمت ان شخصا يقيمني (سيحاسبني) فان تأثير ذلك على قليل .
 ٢٢- اقلق اذا ظن الاخرون عني بانني عديم القيمة .
 ٢٣- لا اكثر الا قليلا جدا مما قد يفكر به الاخرون عني .
 ٢٤- ابدو في بعض الاحيان مهتما جدا بما يكونه الاخرون عني من افكار .
 ٢٥- اقلق كثيرا من انني سوف اقول او اعمل اشياء خاطئة .
 ٢٦- غالبا ما ابدو غير مكترث لاراء الاخرين عني

1)Wston ,David-and frind,Rould,fear of nejativ evaluation scale ,in the mind test by Rita and Elliot Woiner c3 ditorsl ,William –morrow and company,inc,1981.

٢٧- انني اتق عادة بان الاخرين عندهم انطباعات حسنة عني .

- ٢٨- غالبا ما اقلق من ان الناس المهمين عندي لا يفكرون بي الا قليلا .
 ٢٩- اشعر بالقلق بالنسبة للاراء التي يكونها الاصدقاء عني .
 ٣٠- اصبح متوترا متناضا اذا علمت بانني موضع حساب رؤسائي .

ملحق (٢)

مفتاح تصحيح اجابات لقياس الخوف من التقويم السلبي (١)

رقم الفقرة	الجواب
١-٤-٦-٨-١٠-١٢-١٥-١٦-١٨-٢٣-٢٦-٢٧	خ
٢-٣-٥-٧-٩-١١-١٣-١٤-١٧-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٥-٢٨-٣٠	ص

ملحق (٣)

مقياس القلق الرياضي

النادي :-

اللعبة :-

الاسم :-

المستوى الرياضي :-

السن :-

العمل :-

فيما يلي بعض الحالات والمواقف التي قد تصادفك قبل او اثناء اشتراكك في المباريات الرياضية والمطلوب منك ان تقرا كل عبارة بعناية، ثم ضع علامة () امام حالة واحدة من الحالات الخمس المذكورة اسفل كل عبارة والتي تعتقد انها تدل بوضوح على مشاعرك بسلوكك

١- عندما تزداد دقات قلبي او اشعر ان نفسي اسرع من المعتاد فان ذلك لا يساعدني على بذل جهدي في المباراة .

- ١- يحدث دائما () ب- يحدث كثيرا () ج- يحدث نادرا () د- لا يحدث مطلقا () .
- ٢- ان التوتر الذي اشعر به قبل بدء المباريات يساعدني على اجادة اللعب في المباريات .
ا- لا يساعدني على الاجادة مطلقا () ب- نادرا ما يساعدني () ج- يساعدني على الاجادة ()
د- دائما يساعدني على الاجادة () .
- ٣- عندما ينصحنى المدرب في اخر لحظة قبل بدء المباراة بتعديل من خطط اللعب المتفق عليها فانني اجد سهولة في تنفيذ نصائحه اثناء المباراة .
ا- نادرا ما يحدث هذا بالنسبة لي () ب- كثيرا ما يحدث هذا بالنسبة لي () ج- احيانا ما يحدث هذا لي () د- نادرا ما يحدث هذا بالنسبة لي () هـ- لا اجد سهولة مطلقا في تنفيذ النصائح اثناء المباراة ()
- ٤- قبل المباراة عندما تزداد دقائق قلبي او احسن ان نفسي اسرع من المعتاد فان ذلك يساعد على تهيئتي لبذل اقصى جهدي في المباراة .
- (١) محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٦، ص ٢٨١ .
- ا- ذلك لا يساعدني مطلقا على بذل اقصى جهدي في المباراة ()
ب- نادرا ما يساعدني على بذل اقصى جهدي في المباراة ()
ج- احيانا يساعدني على بذل اقصى جهدي في المباراة ()
د- كثيرا ما يساعدني على بذل اقصى جهدي في المباراة ()
هـ- دائما ما يساعدني ذلك على بذل اقصى جهدي في المباراة ()
- ٥- ان التوتر الذي اشعر به قبل المباراة يعرفني على الاجادة في المباراة .
ا- لا يعوقني مطلقا () ب- نادرا ما يعوقني () ج- احيانا يعوقني () د- كثيرا ما يعوقني () هـ- يعوقني دائما () .
- ٦- ان تشجيع جمهور الفريق المنافس يضايقني ويساعد على ارتياكي اثناء المباراة .
ا- لا يحدث ذلك مطلقا () ب- نادرا ما يحدث لي () ج- يحدث احيانا () د- يحدث كثيرا () .
- ٧- قبل المباراة عندما اشعراني خائف ومتوتر فانني انجح في السيطرة على اعصابي اثناء المباراة .
ا- يصدف هذا دائما لي () ب- كثيرا ما يصدف هذا بالنسبة لي () ج- يصدف ذا احيانا بالنسبة لي ()
د- نادرا ما يصدف هذا بالنسبة لي () هـ- لا يصدف هذا مطلقا بالنسبة لي ()
- ٨- كلما ازدادت اهمية المباراة اشعر بانني لن استطيع اظهار احسن ما عندي من مهارات وقدرات .
ا- دائما () ب- كثيرا () ج- احيانا () د- نادرا () هـ- لا يحدث مطلقا .
- ٩- اثناء المباراة لا استطيع اداء بعض المهارات والخطط التي احيدها اثناء التدريب .
ا- لا يحدث مطلقا () ب- يحدث نادرا () ج- يحدث احيانا () د- يحدث كثيرا () هـ- يحدث دائما
- ١٠- قبل بداية المباراة يظهر التوتر والخوف واحتاج اثناء المباراة الى فترة من الوقت لكي اعود الى طبيعتي .
- ا- يحدث هذا دائما بالنسبة لي () ب- يحدث هذا كثيرا بالنسبة لي () ج- يحدث هذا احيانا ()
د- يندر ان يحدث ذلك بالنسبة لي () هـ- لا يحدث هذا مطلقا بالنسبة لي () .
- ١١- تشجيع جمهور الفريق المنافس يساعد على زيادة حماسي في اللعبة .

- ١- لا يساعني مطلقا () ب- نادرا ما يساعني () ج- يساعني احيانا () د- كثيرا ما يساعني () ه- يساعني دائما () .
- ١٢- قد اكون عصيبا وقلقا قبل بدء المباراة ولكن متى بدأت المباراة فانني سرعان ما انسى حالتي واركنز على انتباهي للمباراة .
- ١- لا يصدق هذا اطلاقا بالنسبة لي () ب- نادرا ما يصدق ذلك بالنسبة لي () ج- احيانا يصدق هذا بالنسبة لي () د- كثيرا يصدق هذا بالنسبة لي () ه- يصدق هذا بالنسبة لي () .
- ١٣- عندما ينصحنى المدرب في اخر لحظة قبل المباراة بتعديل خطط بعض اللعب المتفق عليها فانني اجد صعوبة في تنفيذ نصائحه اثناء المباراة .
- ١- دائما () ب- كثيرا () ج- احيانا () د- نادرا () ه- لا يحدث مطلقا .
- ١٤- قبل المباراة الهامة اشعر بانني غير واثق من نفسي ولكن حتى بدأت المباراة فان ثقتي بنفسي تزداد .
- ١- يحدث هذا دائما () ب- يحدث كثيرا () ج- يحدث هذا احيانا () د- يحدث هذا نادرا () ه- لا يحدث لي مطلقا ()
- ١٥- قبل المباراة الهامة اشعر بانني خائف من الاصابة اثناء اللعب ويؤدي ذلك الى اضطرابي وعدم اجادتي .
- ١- لا يحدث لي مطلقا () ب- يحدث هذا نادرا () ج- يحدث هذا احيانا () د- يحدث كثيرا () ه- يحدث هذا دائما () .
- ١٦- عندما اكون عصيبا او قلقا قبل بدء المباراة فانني لا استطيع تركيز كل انتباهي اثناء المباراة .
- ١- لا يصدق مطلقا بالنسبة لي () ب- يندر ان يكون ذلك بالنسبة لي () ج- احيانا يصدق هذا بالنسبة لي () د- كثيرا ما يصدق هذا بالنسبة لي () ه- دائما يصدق هذا بالنسبة لي () .
- ١٧- عندما ننهزم في بداية المباراة فان ذلك يدفعني الى بذل اقصى جهدي لتعويض الهزيمة .
- ١- يحدث دائما () ب- يحدث كثيرا () ج- يحدث احيانا () د- يحدث نادرا () ه- لا يحدث مطلقا () .
- ١٨- في المباريات الهامة اجد سهولة في تطبيق المهارات الحركية وخطط اللعب التي ابيدها في التدريب .
- ١- لا اجد سهولة مطلقا () ب- نادرا ما اجد سهولة () ج- احيانا اجد سهولة () د- كثيرا ما اجد سهولة () ه- دائما اجد سهولة .
- ١٩- عندما ننهزم في بداية المباراة فان ذلك يعوقني عن بذل اقصى جهدي لتعويض الهزيمة .
- ١- يصدق هذا دائما بالنسبة لي () ب- كثيرا ما يصدق هذا بالنسبة لي () ج- احيانا يصدق هذا بالنسبة لي () د- نادرا ما يصدق هذا بالنسبة لي () ه- لا يصدق هذا مطلقا بالنسبة لي () .
- ٢٠- تظهر اجادتي في المباريات الهامة او الحساسة اكثر من اجادتي في المباريات الهامة او الغير الحساسة .
- ١- يحدث هذا دائما () ب- يحدث كثيرا () ج- يحدث هذا احيانا () د- يحدث هذا نادرا () ه- لا يحدث هذا مطلقا () .

الباحثان

ملحق (٤)

مفتاح تصحيح اجابات مقياس القلق الرياضي

رقم السؤال	أ	ب	ج	د	هـ	رقم السؤال	أ	ب	ج	د	هـ
٢	١	٢	٣	٤	٥	١	٥	٤	٣	٢	١
٣	٥	٤	٣	٢	١	٥	١	٢	٣	٤	٥
٤	١	٢	٣	٤	٥	٦	٥	٤	٣	٢	١
٧	٥	٤	٣	٢	١	٨	١	٢	٣	٤	٥
١١	١	٢	٣	٤	٥	٩	٥	٤	٣	٢	١
١٢	١	٢	٣	٤	٥	١٠	٥	٤	٣	٢	١
١٤	٥	٤	٣	٢	١	١٣	١	٢	٣	٤	٥
١٧	٥	٤	٣	٢	١	١٥	١	٢	٣	٤	٥
١٨	١	٢	٣	٤	٥	١٦	٥	٤	٣	٢	١
٢٠	٥	٤	٣	٢	١	١٩	١	٢	٣	٤	٥