القلق وعلاقته بمستوى الانجاز للاعبي كرة اليد

م.م. عمار دروش رشيد أمين النداوي
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

Abstract

Anxiety and its relationship with achievement in hand ball

By : Ammar D.R.Al.Naddawi

The aims the study were first, identify general and sport anxiety among elite handball players. Second, identify the correlation between achievement and anxiety in handball players. Subject inverse 30 elite handball players for the season 2001-2002, the researcher used anxiety scale (anxiety from evaluation) and sport anxiety scale. The study came up witan some results and recommendations that were important to handball.

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى :

1- التعرف على درجة القلق العام والقلق الرياضي لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين (دوري النخبة) .

2- التعرف على علاقة القلق بالانجاز الرياضي للاعبي كرة اليد .

اشتملت عينة البحث على (30) لاعباً يمثلون الاندية المشاركة في دوري النخبة للموسم الرياضي 2001–2002 وهم على التوالي (المرخ 6)، (الجيش 5)، (ديالى 6)، (الفتوة2)، (الكوفة4)، (صلاح الدين3).وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة مشكلة

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

البحث،واستخدم الباحث مقياس القلق (الخوف من التقويم السلبي) ومقياس القلق الرياضي وهو مقنن ومترجم من قبل خالدة ابراهيم فضلاً عن المصادر والمراجع التي تهم البحث،وخرج الباحث بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات التي تهم تطور لعبة كرة اليد وتقدم مستواها .

1–1 المقدمة واهمية البحث:

لم يعد التركيز على التدريب الرياضي من حيث التلاعب بمكونات الحمل كافياً في تطوير شامل ومتكامل لقدرات الرياضي بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً،فالانجازات الرياضية المتحققة في عالمنا الرياضي هذه الايام تشير الى ذلك،فلتحقيق انجاز رياضي عال يتطلب تسخير كل ما يتطلبه ويحتاجه الرياضي من امكانيات مادية ومعنوية ابتداءاً من تنظيم حياته الاسرية مروراً بتأمين مستقبله ووصولاً الى القمة الرياضية وكيفية الحفاظ عليها،والصحة النفسية للرياضي هي احد اهم العوامل التي يجب توفيرها والعناية بها،والقلق الرياضي هو احد المتغيرات النفسية المهمة التي يجب المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع ايجابي لتحقيق افضل النتائج الرياضية،ويرى ماي "ان القلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد انها اساسية لوجوده"[1] .

وتبرز اهمية البحث في محاولة للباحث يبغي من خلالها التعرف على علاقة القلق وتأثيره بمستوى الانجاز وتسخير الفائدة منه ايجابياً في مصلحة الاداء فردياً وجماعياً عن طريق البناء النفسي السليم للاعب في لعبة كرة اليد.

2–1 مشكلة البحث

يعد الاهتمام بالقلق الرياضي كأحد الصفات النفسية المهمة والذي يؤثر على اداء الرياضي ايجابياً اذا احسن استثماره وسلباً اذا تغلب على الرياضي وانعكاس ذلك على تطور الرياضي بدنياً ومهارياً وخططياً عاملاً مهماً على المدربين الانباه اليه .

ومن خلال عمل الباحث وخبرته في مجال لعبة كرة اليد لاحظ عدم انتباه المدربين الى حالات القلق التي تصيب الرياضيين قبل المباراة وخلالها،وعدم توفر المعرفة العلمية الصحيحة في معالجة الحالات المرتفعة من القلق وانعكاس ذلك على مستوى اداء اللاعب وانجازه 1 خلال المنافسة .

(1) محمد حسن علاوي.علم النفس الرياضي،ط7،دار المعارف ،1992،ص278 .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

3-1 اهداف البحث

1. التعرف على درجة القلق العام والقلق الرياضي لدى اللاعب بكرة اليد المتقدمين (دوري النخبة) .
2. التعرف على علاقة القلق بالانجاز الرياضي في ملاعب كرة اليد.

4-1 مجالات البحث :

1-4-1 المجال المكاني : قاعات كرة اليد في بغداد

2-4-1 المجال الزماني : للفترة من 2002/3/25 ولغاية 2002/6/28 .

3-4-1 المجال البشري : (30) لاعب من الذين قبلوا او انديتهم في بطولة دوري النخبة وللموسم الرياضي 2001 –2002 وكما هو موضح (الكرخ6،الجيش،5،ديالى6،الفتوة2،الكوفة4،الشرطة4،صلاح الدسن3) .

1-1-2 مفهوم القلق :

القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر،وهو خيرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله .

ويعتبر القلق احد اهم انواع الانفعالات،ويرتبط الخوف مع القلق في انهما احد العوامل المؤثرة في طرائق اداء الفرد في أي عمل كان .

ويعرف نزار الطالب القلق فيقول" القلق حالة وجدانية في حالة عدم اصفرار الوجه او التلعثم وفي حالة ذلك يكون القلق سلبي ظاهري" [1] .

وعرف احمد عزت راجح القلق "هو الخوف من خطر او اسم او عقاب يحتمل ان يحدث لكنه غير مؤكد الحدوث"[2] .

ويتصف القلق بصفة الديمومة النسبية(عد قلق الحالة)او على الاقل بطول فترة تأثيره،وتكون شدة القلق غالباً اكبر من الخطر الحقيقي الذي يكون غير معروف،وعليه القلق هو حالة متأتية من خوف حدوث في الماضي او قد يحدث في المستقبل[3] . ويقيد القلق نوع من

(1) نزار مجيد الطالب قسم الدراسات العليا،الدكتوراه،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد 2001 .
(2)احمد عزت راجح ،اصول علم النفس،ط2،مصر ،دار المعارف ،1979،ص168 .
(3) نزار الطالب ،كامل الويس،علم النفس الرياضي،دار الحكمة للطباعة والنشر،بغداد ،1993،ص209.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

انواع الانفعالات التي يشعر بها الفرد والتي يصاحبها حالة الخوف والتوقع غير الواضح سلبياً او ايجابياً بوجود خطراو عقاب والقلق انفعال شعوري مؤلم قريب من الخوف المستقل توقع خطراً محتملاً او مجهولاً او توقع عقاب او شر[1] .

ويرى مصطفى عبد السلام تن القلق هو "عبارة عن مشاعر واحاسيس غريبة وقوله تنتج عن سوء التكيف وعدم انسجام وتوافق حينما لايستطيع الفرد التوافق بين دوافعه واحتياجاته الاساسية من جهة وبين الواقع الذي يعيشه من جهة اخرى"[2] .

وملخص القول بأن القلق له تعاريف متعددة والتي فيها التوتر وعدم الاستقرار وعدم الارتياح،التهيج ،النرفزة،ضعف القدرة على التركيز والانتباه،زيادة في سرعة النبض،وتعرض اللاعب الى التعرق.

2-1-2 انواع القلق

(قام فرويد) بالتمييز بين نوعين من القلق هما (القلق الموضوعي)و (القلق العصبي) وكالآتي[3] :

فالقلق الموضوعي : هو رد فعل خطر خارجي معروف ،أي ان القلق يكمن في العالم الخارجي وهو قلق محدد قبلاً (قلق اللاعب على المنافسة الرياضية).

القلق العصبي :هو خوف غامض غير مفهوم ولايستطيع الفرد ان يشعر به او يعرف اسبابه اذ انه رد فعل لخطر غريزي داخلي وهناك ثلاثة انواع من القلق العصبي:

أ. القلق بهائم (الطليق):ويرتبط بالافكار والاشياء الخارجيوة ويتوضح الشخص المصاب بهذا النوع دائماً النتائج السلبية .

ب. قلق المخاوف الشاذة (المرضية) : وهي التي لايستطيع الفرد ان يجد لها تفسير واضح ولايوجد ما يبرر حدوث هذا القلق .

ج. قلق الهستيريا : ويرتبط هذا بنوع الاعراض الهستيرية مثل مثل الاغماء وصعوبة التنفس والرعشة.

(1)عباس محمود ،علم النفس الاجتماعي،مصر،دار المعرفة الجامعية،1988،ص 283 .
(2) مصطفى عبد السلام ،القلق ...دراسات في الآراء النفسية الشائعة،بغداد،مكتبة النهضة،1985 ،ص 15.
(3)محمد حسن علاوي ،مدخل في علم النفس،القاهرة،مركز بكتاب للنشر،1998 ،ص253 –437 .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

2-1-5 نماذج حديثة للقلق :

تبنى الباحثون نماذج جديدة للقلق ولكل نموذج فيها مفهومه ونظريته وطرق قياسه ومن هذه النماذج[1] :

1. قلق السمة والحالة : Train-state Anxity .
2. قلق المنافسة الرياضية Sport Competition Anxiety .
3. القلق كتعد الابعاد Multidimensional Anxiety .

فقد عرض تشارلز سبيلبرجر "سمة القل " بانها دافع واستعداد سلوكي مكتسب يرفع الشعور الى ادراك اداء مرات غير خطوة موضوعياً على انها مهددة له .

وقلق المنافسة الرياضية يقصد به القلق الناجم في مواقف المنافسة (المباراة) الرياضية ويقسم الى حالة قلق ما قبل المنافسة،حالة قلق المنافسة،حالة ما بعد المنافسة[2] .

والقلق كمتعد الابعاد يمكن النظر اليه على انه يس بعداً واحداً ولكنه يتميز بوجود ثلاث ابعاد وهي[3] :

1. القل المفهومي .
2. القلق البدني ويقصد به ادراك الاستشارة الفسيولوجية ويقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب .
3. الثقة بالنفس وهو البعد الايجابي .

2-1 الدراسات المشابهة :

2-1 دراسة خالد ابراهيم 1984[4] (الحد او التقليل من عامل القلق على انجاز لاعبي المستويات العليا في لعبة كرة السلة) .

هدف الدراسة هو عامل القلق وتأثيره السلبي على الانجاز الرياضي للاعب المستويات العليا في لعبة كرة السلة اثناء المنافسات،وكذلك معرفة اسباب الضعف لدى اللاعب ووضع

(1) نزار الطالب : محاضرات كلية الدرسات العليا ،الدكتوراه،2001.

(2) نزار الطالب : المصدر نفسه .

(3) نزار الطالب : المصدر نفسه .

(4 خالدة ابراهيم : الحد او التقليل من عامل القلق على انجاز لاعبي المستويات العليا في لعبة كـرة الـسلة،رسالة ماجستير،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ،1984 .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

2-1-3 مستويات القلق :

يعتبر القلق حالة ملازمة للانسان وتقترن تلك الحالة بالحياة،ويمكن تقسيم مستوى القلق بشكل عام الى ثلاث مستويات[1] :

اولاً : المستوى الواطئ : ان درجة معينة من القلق تعتبر ضرورة تساعد على الاستعداد لمجابهة متطلبات الحياة ... فقلق اللاعب قبل السبقا سيدفعه الى التمرين المستمر استعداداً للسباق وسيجعله متحفزاً ومستعداً لبذل الجهد على الوجه الامثل لتحقيق الانجاز الافضل .

ثانياً : المستوى بالمتوسط : في بعض الاحيان يزداد مستوى القلق الى الحد الذي يؤثر سلبياً على الاداء ،حيث في هذا المستوى يفقد الرياضي جزء من قدرته على السيطرة وتتصف حركاته ببذل الجهد الزائد.

ثالثاً : المستوى العالي : ويسمى بالقل المعوق ،حيث يصل القلق الى المستوى العالي وتبدأ الآثار السلبية واضحة في السلوك ومن الاداء الرياضي حيث يفقد الرياضي قدرته على التركيز وتكثر اخطائه ويتصف سلوكه بالعصبية الشديدة .

2-1-4 مصادر القلق :

هناك اربعة مصادر اساسية تسبب حالة القلق وهي [2]:

1. الخوف من الفشل : والذي يقيد السبب الاكثر اهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية .
2. الخوف من عدم الكفاية : ويتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي ان هناك نقص معين في استعداداته سواء من الجانب البدني او الذهني في مواجهة المنافس او المسابقة .
3. فقدان السيطرة : حيث يتوقع زيادة القلق لدى الرياضين عندما يفقد السيطرة على الاحداث التي تميز المنافسة او المسابقة التي سيشترك فيها وكافة الامور تسير وفقاً لسيطرة خارجة .
4. الاعراض الجسمية والفسيولوجية : حيث تظهر بعض الاعراض الجسمية نتيجة لذلك ومن تلك الاعراض :اضطرابات المعدن،زيادة التعرق في راحتي اليد،زيادة توتر العضلات.

(1)نزار الطالب،كامل الويس،المصدر السابق ، ص211-212 .

(2)اسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي، القاهرة،دار الفكر العربي،1997 ،ص189 .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

الباب الثالث

3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة المشكلة ،فالمنهج الوصفي هو التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية[1].

3-2 عينة البحث:

العينة هي : الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل او التوزيع الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه[2] ،حيث اشتملت عينة البحث على (30) لاعباً يمثلون اللاعبين الذين شاركوا في دوري النخبة بكرة اليد للموسم الرياضي 2001-2002 حيث توزعوا بواقع (6) من نادي الكرخ و (5) من نادي الجيش،و(4) من نادي الشرطة و(6) من نادي ديالى و (4) من الكوفة و (2) من الفتوة و (3) من صلاح الدين .

3-3 ادوات البحث :

يعتمد اجراء البحوث النفسية على وسيلة الورقة والتعلم للحصول على الاجابات المتعلقة بالمواضيع التي تتناولها،واستخدم الباحث اصدارات البحث العلمي الا وهو الاستبيان القيد،وذلك من اجل المساعدة في ايجاد الحلول المناسبة للبحث،حيث اعتمد الباحث على المقاييس التالية :

1. مقياس الخوف في التقويم السلبي : وهو مقياس تم ترجمته وتنقيحه من قبل (خالدة ابراهيم) [3] . ويستخدم لقياس القلق العام عند اللاعبين (ملحق1) ويتكون من (30) فقرة تكون الاجابة عليها بـــ (نعم او لا) ويوجد مفتاح خاص لتصحيح الاجابات (ملحق 2) حيث تعطى درجى واحدة للاجابة التي تتطابق مع المفتاح وصغر الاجابة غير المطابقة وتشير مجموع الاجبات التي تم الحصول عليها على مستوى القلق العام لدى ذلك اللاعب حيث تقسم الدرجات الى ثلاث مستويات :

(1)وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه،دار الحكمة للطباعة والنشر،بغداد ،1993 ، ص 297 .
(2)المصدر نفسه ،ص181 .
(3)خالدة ابراهيم ، المصدر السابق ، ص65 .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

الحلول المناسبة التي تساعد على تقليل والحد من تأثير عامل القلق المعوقة وكذلك توجيه عامل القلق الميسر في تطوير انجاز اللاعبين .

اشتملت عملية الدراية على (45) لاعباً من اندية بغداد وقد استخدم باحثيه الى تحقيق اهدافها مقياس القلق (الخوف في التقويم السلبي) ومقياس القلق الرياضي (الميسر + المعوق) بالاضافة الى مقياس الانجاز الذي اعتمد على نجاح وفشل الرميات الحرة واستنتجت ما يلي :

1. لعامل القلق تأثير على انجاز اللاعبين .
2. معرفة اسباب القلق ووضع الحلول المناسبة التي تساعد في تحقيق حدة مستوى هذا العامل وتوجيهه نحو العمل البناء المستمر .
3. البرنامج العلاجي تأثير كبير في رفع انجاز اللاعبين .
4. توجيه القلق بشكل علمي ومدروس نحو الانجاز،لان القلق لايمكن التخلص منه نهائياً .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

3-4-2 ثبات المقياس :

ويقصد به (الاتساق Consistant) ،بمعنى ان درجتن الشعور لاتتغير جوهرياً بتكرار اجراء الاختبار عليه،وان موقف الفرد النسبي لايتغير في مجموعة) [1] .

لغرض الحصول على عامل الثبات لمقياس الخوف من التقويم السلبي قام الباحث بتطبيق معادلة الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاجابتين الاولى والثانية حيث بلغ (0.83) وهو معامل ثبات عالي،تبين مدى مقياس القلق الرياضي (الميسر + المعوق) على معامل ثبات عالي بلغ (0.94) [2].من قبل الشخص الذي اعده حيث قام بتطبيقه على عينة من المجتمع المصري بلغت (50) رياضي وعند استخدامه من قبل خالدة ابراهيم حقق معامل ثبات (0.86) ولغرض معرفة درجة الثبات للمقياس على عينة البحث قام الباحث بتطبيق معادلة الارتباط البسيط بين الاجابة الاولى والاجابة الثانية على مقياس القلق الرياضي (الميسر + المعوق) حيث تم ذلك بعد اسبوع فالاجابة الاولى حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.86) وهو معامل ثبات عالية وعليه يمكن الاعتماد عليه .

3-4-3 صدق المقياس

يعتبر الصدق اهم شروط الاختبار الجديد فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من اجله[3] ،حيث تم حساب صدق الاختباران باستخدام الجذر التربيعي لمعامل الثبات حيث بلغ الصدق الذاتي لمقياس الخوف في التقويم السلبي (0.91) وهو معامل صدق عالي ،اما مقياس القلق الرياضي فقد بلغ صدقه الذاتي (0.92) وهذا ما يشير الى صدق ذاتي عالي للمقياس ويمكن الاستناد اليه .

(1) محمد صبحي حسانين،القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية،ج1 ،ط3،دار الفكر العربـــي ،1995، ص194.

(2) صحيفة التربية الرياضية ،كلية التربية (رياضة البنين) ،القاهرة ،جامعة حلوان ،العدد الثاني ،1978 .

(3) محمد صبحي حسانين ،المصدر السابق ،ص183 .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

- الخبرة الواطئة (صفر –12) ويوصف صاحب هذا المستوى بانه هادئ ومنفتح ومسيطر على الخبرات البدنية .
- الدرجة المتوسطة (13 –20) ويوصف من يحصل على هذه الدرجة ان الخوف مستحوذ عليه عندما يكون في موقف يتعلم فيه اجتماعياً .
- الدرجة العالية (21–30) يوصف من يحصل على هذه الدرجة بانه قلق حول ما يظنه الناس فيه .

2. مقياس القلق الرياضي : (الميسر + المعوق) ويستخدم هذا المقياس لقياس القلق عند اللاعب في فترة المنافسات)ملحق 3) ويوجد مفتاح خاص لتصحيح الاجابات (ملحق رقم 4) .
3. مقياس الانجاز : حيث اعتمد الباحث على رميات الـــ 7 امتار لقياس مستوى انجاز اللاعبين اثناء المنافسات حيث تم حساب نسبة النجاح والفشل في تنفيذ رمية الـــ 7 امتار حيث يكون اللاعب فيه بعيداً عن كل انواع التأثير على مستوى الانجاز سواء الخصم او التحكم والزملاء اللاعبين باستثناء عامل القلق الذي هو كما معروف دلاخلي ومصاحب لعملية التصويب على الهدف .

3-4 اجراءات البحث

3-4-1 التجربة الاستطلاعية :

التجربة الاستطلاعية عي دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه،بهدف اختيار اساليب البحث وادواته[1].

فقد استخدم الباحث التجربة الاستطلاعية لغرض التعرف على اهم المعوقات التي قد تواجههم اثناء الاختيارات الخاصة بكل فقرة من فقرات المقاييس الثلاثة لغرض سلامة اجراءات البحث الاساسية،وعليه فقد قام الباحث بتوزيع استمارات الاستبيان الخاصة بـــ(مقياس الخوف في التقويم السلبي واستمارة مقياس القلق الرياضي على عينة من اللاعبين وبواقع (3) لاعبين من نادي الكرخ و (3) لاعبين من نادي الشرطة و (2) لاعب من نادي الجيش لغرض تجاوز الصعوبات في التجربة الاساسية .

(1)مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية ،ج1،القاهرة ،الهيئة العامة للشؤون الاميرية،1984،ص 79.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

جدول (1)

يبين درجات القلق العام (الخوف من التقويم السلبي) والقلق الرياضي (الميسر+المعوق) للاعبي دوري النخبة لاندية بغداد بكرة اليد (عينة البحث)

الرقم	الاسم	درجة الخوف من التقويم السلبي (القلق العام)	درجة القلق الميسر	درجة القلق المعوق	المجموع
1		13	32	25	57
2		13	33	30	63
3		12	31	23	54
4		14	40	31	71
5		16	19	39	58
6		25	32	26	58
7		20	24	26	50
8		21	25	21	46
9		19	33	25	58
10		21	33	28	61
11		19	30	24	54
12		22	33	29	62
13		17	41	25	66
14		24	32	33	65
15		18	35	34	96
16		24	19	25	44
17		26	20	26	46
18		19	23	32	55
19		20	31	27	58
20		18	20	27	47
21		19	23	22	45
22		22	19	20	39
23		20	32	32	56
24		17	33	34	67
25		15	31	32	63
26		17	30	31	61
27		16	22	27	49
28		15	33	30	63
29		17	26	23	49
30		21	31	21	52

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

3-4-4 موضوعية المقياس

الموضوعية هي عبارة عن "تطابق الآراء الاكثر من جيدة عند تقويمه) [1] ،ومقياس (الخوف من التقويم السلبي) و (القلق الرياضي) يتميزان بوضوح فقراتهما من حيث الاسئلة المحددة وتهيئة الاجابة من قبل افراد العينة تكون سهلة وبدون أي تخوف في تلك الاسئلة وهذا ما يؤكد موضوعية الاختبار .

3-4-5 الوسائل الاحصائية

- معامل الصدق الذاتي .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- الارتباط المتعدد :
- – الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .

الباب الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

في هذا الباب عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي خرج بها الباحث من جراء تطبيق المقاييس التي استخدمها حيث يمثل الجدول (1) درجات القلق العام والقلق الرياضي (الميسر+المعوق) للاعبي اندية بغداد للمتقدمين لدوري النخبة،اما الجدول (2) فيبين علاقة الارتباط البسيط بين المقاييس الثلاثة (القلق العام ، القلق الرياضي،الانجاز) ويبين الجدول رقم (3) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقاييس الثلاثة والارتباط المتعدد فيما بينهما .

(1) احمد سليمان عودة ،القياس والتقويم في العملية التدريبية ،الاردن : دار الامل ، 1985 ، ص29 .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

4-1 عرض النتائج ومناقشتها :

من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث والذي يبتغي من خلالها تحقيق الاهداف الموضوعة،وجد الباحث ان هناك تباين في الدرجات التي حصل عليها اللاعبين نتيجة التقويم الموضوع لمقياس القلق العام (الخوف من التقويم السلبي) موضح في الجدول رقم (1) حيث كانت اعلى درجة فيه هي (26) في حين كانت اقل درجة فيه هي (12) بوسط حسابي للمقياس (18.66) وانحراف معياري قدره (3.61) وكما يوضحه الجدول رقم (3) وهذا مايشير الى تمتع اللاعبين الى قلق من النوع المتوسط الى حالات التقويم الاجتماعي وهو قلق موضوعي مؤقت يزول بزوال المؤثر .القلق الموضوعي "هو رد فعل لخطر خارجي معروف"[1] .

وبخصوص القلق الرياضي اظهرت النتائج وجود تفاوت في اعلى واقل درجة ضمن درجات ذلك المقياس بوسط حسابي قدره (56.2) وانحراف معياري (8.17) وهو ما يشير الى معدل اختلاف بين اللاعبين فيما بينهم،اما القلق المسير فقد بلغ وسط حسابي (28.6) بانحراف معياري قدره (6.145) ،اما القلق المعوق فقد بلغ وسط حسابي (27.6) بانحراف معياري قدره (3.19) وهو دلالة على مشاركة كل من القلق المعوق والميسر بنفس الدرجة والمستوى من التأثير على اللاعبين خلال مشاركتهم في المباريات وهو بحسب المقياس مستوى وسط وفوق وسط في تأثيره على الاداء الرياضي،حيث في هذا المستوى يصبح الفرد اقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد الى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب الملائم في مواقف الحياة المتعددة[2] ،وهذا ما يؤكده مقياس الانجاز الذي بلغ فيه المتوسط الحسابي (2.53) وانحراف معيـــاري (1.97) وهو تباين قليل فيما بين اللاعبين في تحقيق الانجاز .

وفيما يخص العلاقة بين المتغيرات (جدول رقم2) يشير الى وجود علاقة ارتباط معنوية بين القلق العام والانجاز وكذلك بين القلق الرياضي والانجاز وتحت مستوى دلالة (0.05) و (0.01) كون ان الانجاز يتأثر بالقلق الرياضي وبزيادة هذا النوع من القلق "حيث يتميز هذا النوع

(1) محمد حسن علاوي .علم النفس الرياضي،ط7،دار المعارف ،1992،ص277 .

(2) محمد حسن علاوي ،نفس المصدر ،ص280 .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

جدول (2)

يبين علاقة الارتباط بين المقاييس الثلاثة (القلق العام،القلق الرياضي،الانجاز) للاعبي دوري النخبة لاندية بغداد للمتقدمين بكرة القدم

المقاييس	القلق العام × القلق الرياضي	القلق العام للانجاز	القلق الرياضي للانجاز
علاقة الارتباط	0.41	0.76	0.79
درجة حرية	2-30		
المعنوية	معنوي	معنوي	معنوي

درجة الحرية = ن – 2 وتحت المستويين 5%

30-2=28 كانت درجة الجدولية 0.361

وتحت مستوى دلالة 0.01 كانت درجة الجدولية 0.463

ن-2 = 30-2= 28

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقاييس الثلاثة والارتباط المتعدد فيما بينها

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط المتعدد
الخوف من التقويم الحسابي	18.66	3.61	
القلق الرياضي	56.2	8.17	%82
القلق الميسر	28.6	6.145	
القلق المعوق	27.6	3.19	
الانجاز	2.53	1.97	

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

من القلق بعدم القدرة على التركيز على الانتباه وعشوائية في السلوك وسرعة عالية في التهيج"[1].

كما اظهرت النتائج الى وجود علاقة ارتباط معنوية بين القلق العام (الخوف من التقويم السلبي) والقلق الرياضي (جدول رقم (2)) وتحت مستوى دلالة (0.05) وعشوائياً تحت مستوى دلالة (0.01)،وهذا التداخل بين القلق العام والقلق الرياضي "ينتاب الرياضي خلال الاداء الرياضي قد تعود اسبابها الى ما قبل المباراة بسبب الحرص الزائد والتفكير بالنتيجة والظهور بالمستوى المطلوب"[2] .

وبالنظر الى النتائج المتمخضة للارتباط المتعدد (جدول رقم (3)) فيما بين المتغيرات (القلق العام والقلق الرياضي والانجاز) فقد وجد ارتباط عالي بينهما وهو ما يشير الى وجود تأثير مشترك ومتبادل بين تلك المتغيرات على الانجاز .

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1. وجود علاقة ارتباط معنوية بين القلق العام والانجاز،وبين القلق الرياضي والانجاز،وبين القلق العام والقلق الرياضي وتحت مستوى (0.05) .
2. يتأثر الانجاز سلبياً بالمستوى العالي للقلق الرياضي .
3. اظهرت الدراسة الى وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياس القلق الرياضي والقلق المعوق والقلق الميسر .
4. مقياس الخوف من التقويم السلبي (القلق العام) كانت درجته لدى اللاعبين فوق الوسط.
5. وجود تأثير متبادل لكل من القلق الميسر والقلق المعوق وبشكل متقارب بين اللاعبين.

(1) كامل طه الويس. محاضرات على طلبة الدراسات العليا – الماجستير،كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد ،2002.

(2) نزار الطالب .محاضرات على طلبة الدراسات العليا – الدكتوراه ،كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 2002.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

5-2 التوصيات

1. ضرورة انتباه واهتمام المدربين بشكل متواصل الى مستويات القلق التي ترافق اللاعبين خلال المباريات وتوجيهها بالشكل الذي يقوم اللاعب والفريق في تحقيق الانجاز الرياضي.
2. العمل المتواصل على تذليل الصعوبات النفسية المسببة للقلق ومحاولة الوقوف عندها وتحليلها مع الرياضي من اجل خفتها ومن ثم ازالتها عن طريق الاداء الرياضي الرفيع .
3. تدريب اللاعبين خلال الوحدات التدريبية اليومية على كيفية استثمار حالات القل المصاحبة للاداء الرياضي من خلال المعلومات الوافية عن مستوى المنافس من حيث (مكامن القوة لديه– نقاط الضعف) وما يتمتع به الفريق من مميزات تفوق المنافس .

المصادر

1. اسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي، القاهر2.ة،دار الفكر العربي،1997.
2. احمد سليمان عودة ،القياس والتقويم في العملية التدريبية ،الاردن : دار الامل ، 1985 .
3. احمد عزت راجح ،اصول علم النفس،ط2،مصر ،دار المعارف ،1979.
4. خالدة ابراهيم : الحد او التقليل من عامل القلق على انجاز لاعبي المستويات العليا في لعبة كرة السلة،رسالة ماجستير،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ،1984 .
5. شامل كامل.محاضرات على طلبة الدراسات العليا،الدكتوراه،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،2001
6. صحيفة التربية الرياضية ،كلية التربية (رياضة البنين) ،القاهرة ،جامعة حلوان ،العدد الثاني،1978 .
7. عباس محمود ،علم النفس الاجتماعي،مصر،دار المعرفة الجامعية،1988.
8. قيس ناجي،شامل كامل،مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية،مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988.
9. قيس ناجي وآخرزن ،الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ،مطبعة التعليم العالي،بغداد ،1987 .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

ملحق (1)

مقياس الخوف من التقويم السلبي[1]

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

1. نارداً ما اشعر بالقل حتى بدون ان ينظر الآخرين .
2. اقلق مما سوف يفكر به الناس عني حتى اعرف بأن ذلك لايغير من الواقع شيئاً .
3. اكون متوتراً ونافراً اذا علمت بأن شخصاً ما يكون رأياً عني .
4. لا اكترث ولو عرفت بان الناس يكونون عني انطباعاً غير مقبول .
5. انا لا اشعر بقلق شديد عندما ارتكب خطئاً اجتماعياً .
6. الآراء التي يكونها عني اشخاص مهمون تجعلني لااكترث الا قليلاً .
7. غالباً ما اخشى ان ابدو سخيفاً ومثلاً للسخرية .
8. ان رد الفعل عندي قليل عندما اشعر بأن الآخرين يستهينوني .
9. غالباً ما اخاف عندما يلاحظ الاخرون نتائجي .
10. ان استهجان الآخرين سوف يترك علي اثر قليلاً .
11. اذا حاول احد تقديمي فانني اتوقع اسوء انواع التقديم .
12. نادراً ما اقلق من الانطباع الذي اكونه عن الآخرين .
13. اخشى ان لايتقبلني الآخرين .
14. اخشى ان يكتشف الآخرون اخطائي .
15. ان آراء الآخرين عني لاتزعجني .
16. ليس بالضرورة ان اقلق اذا لم ارض شخصاً ما .
17. عندما اتكلم مع الناس فانني اقلق مما سفكرون به عني .
18. اشعر ان أي انسان لايستطيع ان يتجنب القيام باخطاء اجتماعية وهكذا لاقلق من ذلك .

(1)Wston,David-and frind , Rould, fear of negativ evaluation scale ,in the mind test by Rita and Elliot Woiner c3 ditorsl,William-morrow and company , inc, 1981, 1-73 .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

10. كامل طه الويس. محاضرات على طلبة الدراسات العليا – الماجستير،كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد 2002 . نزار الطالب .محاضرات على طلبة الدراسات العليا – الدكتوراه ،كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 2002 .

11. مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية ،ج1،القاهرة ،الهيئة العامة للشؤون الاميرية،1984 .

12. محمد حسن علاوي .علم النفس الرياضي،ط7،دار المعارف ،1992 .

13.محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان،القياس في التربية وعلم النفس الرياضي،مؤسسة روز اليوسف ، القاهرة ،1989 .

14. محمد حسن علاوي ،مدخل في علم النفس،القاهرة،مركز بكتاب للنشر،1998.

15.محمد حسن علاوي .علم النفس الرياضي،دار المعارف ، القاهرة ، 1976 .

16. محمد صبحي حسانين،القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية،ج،ط3،دار الفكر العربي،1995 .

17. مصطفى عبد السلام ،القلق ...دراسات في الآراء النفسية الشائعة،بغداد،مكتبة النهضة،1985 .

18. نزار الطالب ،كامل الويس،علم النفس الرياضي،دار الحكمة للطباعة والنشر،بغداد ،1993.

19. نزار مجيد الطالب قسم الدراسات العليا،الدكتوراه،كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد 2002.

20. نزار مجيد الطالب قسم الدراسات العليا،الدكتوراه،كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد 2001.

21. وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه،دار الحكمة للطباعة والنشر،بغداد ، 1993.

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

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

ملحق رقم (3)

مقياس القلق الرياضي

الاسم : اللعبة : النادي :

العمل : السن : المستوى الرياضي :

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

1. عندما تزداد دقات قلبي او اشعر ان نفسي اسرع من المعتاد فان ذلك لايساعدني علة بذل جهدي في المباراة .

أيحدث دائما ( ) ب . يحدث كثيراً( ) ج.يحدث نادراً ( ) د.لايحدث مطلقاً ( )

2. ان التوتر الذي اشعر به قبل بدء المباريات يساعدني على اجادة اللعب في المباريات .

أ.لايساعدني على الاجادة مطلقاً ( ) ب. نادراً ما يساعدني ( ) ج.يساعدني على الاجادة ( ) د. دائماً يساعدني على الاجادة ( ) .

3. عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المباراة بتعديل من خطط اللعب المتفق عليها فانني اجد سهولة في تنفيذ نصائحه اثناء المبارة .

أ. نادراً مايحدث هذا بالنسبة لي ( ) ب.كثيراً ما يحدث هذا بالنسبة لي( ) ج. احياناً مايحدث هذا لي ( ) د.نادراً ما يحدث هذا بالنسبة لي ( ) هـ.لااجد سهولة مطلقة في تنفيذ النصائح اثناء المبراة ( )

4. قبل المباراة عندما تزداد دقات قلبي او احس ان نفسي اسرع من المعتاد فان ذلك يساعد على تهيئتي لبذل اقصى جهدي في المباراة .

أ. ذلك لايساعدني مطلقاً على بذل اقصى جهدي في المبارة ( ) .

ب. نادراً مايساعدني على بذل اقصى جهدي في المباراة .

ج.احياناً يساعدني على بذل اقصى جهدي في المباراة .

د. كثيراً ما يساعدني على بذل اقصى جهدي في المباراة .

هـ دائماً ما يساعدني ذلك على بذل اقصى جهدي في المباراة .

5. ان التوتر الذي اشعر به قبل المباراة يعوقني على الاجادة في المباراة .

أ. لايعوقني مطلقاً ( ) ب. نادراً ما يعوقني ( ) د. نادراً ما يعوقني ج. احياناً يعوقني د. كثيراً ما يعقوني ( ) هـ يعوقني دائماً .

6. ان تشجيع جمهور الفريق المنافس يضايقني ويساعد على ارتباكي اثنار المبراة .

أ.لايحدث ذلك مطلقاً( ) ب.نادراً ما يحدث لي( ) ج. يحدث احياناً ( ) د. يحدث كثيراً ( ).

7. قبل المباراة عندما اشعر اني خائف ومتوتر فانني انجح في السيطرة على اعصابي اثناء المبراة .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

19. انا اقلق دائماً من نوع الانطباعات التي اكونها .
20. اقلق كثيراً من ظن رؤسائي عني .
21. اذا علمت ان شخصا يقيمني (سيحاسبني) فان تأثير ذلك على قليل .
22. اقلق اذا ظن الآخرون عني باني عديم القيمة .
23. لااكترث الا قليلاً جداً مما قد يفكر به الآخرون عني .
24. ابدو في بعض الاحيان مهتماً جداً بما يكونه الاخرون عني من افكار.
25. اقلق كثيراً من انني سوف اقول او اعمل اشياء خاطئة .
26. غالباً ما ابدو غير مكترث لآراء الآخرين عني .
27. انني اثق عادة بأن الآخرين عندهم انطباعات حسنة عني .
28. غالباً ما اقلق من ان الناس المهمين عندي لايفكرون بي الا قليلاً.
29. اشعر بالقلق بالنسبة للآراء التي يكونها الاصدقاء عني .
30. اصبح متوتراً منتاضاً اذا علمت باني موضع حساب رؤسائي .

ملحق رقم (2)

مفتاح تصحيح اجابات تصحيح اجابات لقياس الخوف من التقويم السلبي[1]

رقم الفقرة	الجواب
1، 4 ،6، 8 ، 10، 12 ، 15 ، 16، 18 ، 23 ، 26، 27	خ
2، 3، 5 ، 7 ، 9 ، 11 ، 13 ، 14 ، 17 ، 19 ، 20 ، 22، 25 ، 28 ، 21 ، 30	ص

(1) محمد حسن علاوي ،علم النفس الرياضي ، دار المعارف ،القاهرة،1976، ص281 .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

أ. يصدق هذا دائماً بالنسبة لي ( ) ب. كثيراً ما يصدق هذا بالنسبة لي ( ) ج.احياناً يصدق هذا بالنسبة لي ( ) د.نادراً ما يصدق هذا بالنسبة لي ( ) 5. لايصدق هذا مطلقاً بالنسبة لي ( ) .

20.تظهر اجادتي في المباريات الهامة او الحساسة اكثر من اجادتي في المبرايات الهامة او الغير الحساسة.

أ. يحدث هذا دائماً ( ) ب.يحدث هذا كثيراً ( )ج. يحـــدث هذا احيانـــاً ( ) د.يحدث هـــذا نـــادراً( ) هـــ.لايحدث هذا مطلقاً ( ) .

الباحث

عمار دروش رشيد النداوي

التاريخ :

التوقيع :

ملحق رقم (4)

مفتاح تصحيح اجابات مقياس القلق الرياضي

رقم السؤال	أ	ب	ج	د	هـ	رقم السؤال	أ	ب	ج	د	هـ
2	1	2	3	4	5	1	5	4	3	2	1
3	5	4	3	2	1	5	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
7	5	4	3	2	1	8	1	2	3	4	5
11	1	2	3	4	5	9	5	4	3	2	1
12	1	2	3	4	5	10	5	4	3	2	1
14	5	4	3	2	1	13	1	2	3	4	5
17	5	4	3	2	1	15	1	2	3	4	5
18	1	2	3	4	5	16	5	4	3	2	1
20	5	4	3	2	1	19	1	2	3	4	5

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

أ. يصدف هذا دائماً بالنسبة لي ( ) ب. كثيراً ما يصدف هذا بالنسبة لي ( ) ج. يصدف هذا احياناً بالنسبة لـــي ( ) د. نادراً ما يصدف هذا بالنسبة لي ( ) هـــ لايصدف هذا مطلقا بالنسبة لي ( )

8. كلما ازدادت اهمية المبراة اشعر بانني لن استطيع اظهار احسن ما عندي من مهارات وقدرات .

أ.دائماً ( ) ب. كثيراً ( ) ج. احياناً ( ) د. نادراً ( ) هـــ لايحدث مطلقاً ( )

9. اثناء المباراة لاستطيع اداء بعض المهارات والخطط التي اجيدها اثناء التدريب .

أ.لايحدث مطلقاً ( ) ب. يحدث نادراً ( ) ج. يحدث احياناً ( ) د. يحدث كثيراً ( ) هـــ . يحدث دائماً ( )

10.قبل بداية المبراة يظهر التوتر والخوف واحتاج اثناء المبارة الى فترة من الوقت لكي اعود الى طبيعتي

أ.يحدث هذا دائماً بالنسبة لي ( ) ب.يحدث هذا كثيراً بالنسبة لي ( ) ج. يحدث هـــذا احيانـــاً ( ) د. ينـــدر ان يحدث ذلك بالنسبة لي ( ) هـــ.لايحدث هذا مطلقاً بالنسبة لي ( )

11. تشجيع جمهور الفريق المنافس يساعد على زيادة حماسي في اللعبة .

أ. لايساعدني مطلقاً ( ) ب.نادراً ما يساعدني ( ) ج. يساعدني احياناً ( ) د. كثيـــراً مـــا يـــساعدني ( ) هـــــ. يساعدني دائماً ( ) .

12. قد اكون عصبياً وقلقاً قبل بدء المباراة ولكن متى بدأت المباراة فانني سرعان ما انسى حالتي واركـــز علـــى انتباهي للمباراة .

أ. لايصدق هذا اطلاقاً بالنسبة لي ( ) ب. نادراً ما يصدق ذلك بالنسبة لي ( ) ج. احياناً يصدق هذا بالنسبـــــ لي ( ) د. كثيراً ما يصدق هذا بالنسبة لي ( ) هـــ. يصدق هذا بالنسبة لي ( ) .

13. عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل المباراة بتعديل بعض خطط اللعب المتفق عليها فانني اجد صعوبة في تنفيذ نصائحه اثناء المباراة .

أ. دائماً ( ) ب. كثيراً ( ) ج. احياناً ( ) د. نادراً ( ) هـــ . لايحدث مطلقاً ( ) .

14. قبل المباراة الهامة اشعر بانني غير واثق من نفسي ولكن حتى بدأت المبراة فان ثقتي بنفسي تزداد .

أ. يحدث هذا دائماً ( ) ب. يحدث كثيراً ( ) ج. يحدث هذا احياناً ( ) د. يحدث هذا نادراً ( ) هـــ لا يحدث لي مطلقاً ( ) .

15.قبل المباراة الهامة اشعر بانني خائف من الاصابة اثناء اللعب ويؤدي ذلك الى اضطرابي وعدم اجادتي .

أ. لايحدث لي مطلقاً ( ) ب. يحدث نادراً ( ) ج. يحدث احياناً ( ) د. يحدث كثيراً ( ) هـــ (يحدث دائماً.

16 عندما اكون عصبياً او قلقاً قبل بدء المباراة فانني لاستطيع تركيز كل انتباهي اثناء المباراة .

أ.لايصدق هذا مطلقاً بالنسبة لي( ) ب. يندر ان يكون ذلك بالنسبة لي ( ) ج.احياناً يصدق هذا بالنسبة لـــي ( ) د. كثيراً ما يصدق هذا بالنسبة لي ( ) هـــ.دائماً يصدق هذا بالنسبة لي ( ) .

17.عندما ننهزم في بداية المباراة فان ذلك يدفعني الى بذل اقصى جهدي لتعويض الهزيمة .

أ. يحدث دائماً ( ) ب. يحدث كثيراً ( ) ج. يحدث احياناً( ) د. يحدث نادراً ( ) 5. لايحدث مطلقاً ( ) .

18. في المباريات الهامة اجد سهولة في تطبيق المهارات الحركية وخطط اللعب التي اجيدها في التدريب .

أ.لااجد سهولة مطلقاً ( ) ب.نادراً ما اجد سهولة ( )ج.احياناً اجد سهولة( ) د.كثيراً ما اجد سهولة ( ) هـــ دائماً اجد سهولة ( )

19 .عندما ننهزم في بداية المباراة فان ذلك يعوقني عن بذل اقصى جهدي لتعويض الهزيمة .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005