

القلق المتعدد الأبعاد و علاقته بدقة أداء مهارة التهديف لدى لاعبي كرة القدم

أ.د. محجوب إبراهيم المشهداني
م. العابد حيدر عبد الواحد غضبان المحمداوي

ملخص البحث

الفصل الأول

اشتمل على المقدمة وأهمية البحث ومشكلته وأهدافه ومجالاته وتحديد أهم المصطلحات الواردة في العنوان، اذ يعد القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - البعد الانفعالي) احد تلك الظواهر وواحداً من العوامل المؤثرة في مستوى الأداء الحركي الرياضي أما مشكلة البحث فتجسدت في ان لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظة ميسان لم يحققوا مستوى عالٍ في الأداء وذلك بسبب الاهتمام بالنواحي الفنية والبدنية دون الاهتمام بالجانب النفسي وبالأخص القلق متعدد .

أما أهداف البحث فتلخصت بما يأتي :-

- ١- التعرف على مستوى القلق متعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني البعد الانفعالي) لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في ميسان.
- ٢- التعرف على أداء مهارة التهديف لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في ميسان.
- ٣- التعرف على العلاقة بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) و مستوى أداء اللاعبين على تنفيذ مهارة التهديف .

اما فروع البحث

- ١- وجود فروق في مستوى ابعاد القلق لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في ميسان
- ٢- وجود فروق عند أداء لاعبي أندية الدرجة الأولى في تنفيذ التهديف بكرة القدم في ميسان
- ٣- وجود علاقة ارتباطية معنوية بين عناصر القلق متعدد الأبعاد و مستوى اللاعبين على أداء مهارة التهديف بكرة القدم في ميسان.

اما مجالات البحث

- ١- المجال البشري : لاعبو أندية الدوري للدرجة الأولى بكرة القدم في محافظة ميسان

٢- المجال الزمني : للمدة من ١٠ / ١ / ٢٠١٢ ولغاية ٥ / ٥ / ٢٠١٢

٣- المجال المكاني : ملاعب أندية الدرجة الأولى في محافظة ميسان .

الفصل الثالث: تضمن هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ، إذ استعمل الباحثان المنهج الوصفي لملامته طبيعة مشكلة البحث

الفصل الرابع : تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل إليها الباحثان من خلال البيانات

الفصل الخامس : الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

١- هناك ارتفاع واضح لعينة البحث في البعد المعرفي بالمستوى المتوسط و بنسبة ٦٤ % .

٢- هناك ارتفاع واضح لعينة البحث في البعد البدني بالمستوى المتوسط و بنسبة ٥٥ % .

التوصيات : -

وبناءً على ما تقدم من استنتاجات فان الباحثان أوصوا بالآتي :

١- الاهتمام بالإعداد النفسي وإعطاءه أهمية لا تقل عن جوانب التدريب الأخر .

٢- التأكيد على الاهتمام بدراسة القلق المتعدد الأبعاد بوصفه حالة شخصية تؤثر استجاباتها في الرياضي وتحديد البعد المؤثر في الأداء .

الفصل الأول

التعريف بالبحث

مقدمة البحث وأهميته

ان التطور الرياضي الحاصل في مختلف الأنشطة الرياضية ما هو الا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً على جميع الأصعدة إذ تيقن الباحثون أن التقدم العلمي هو الحلقة الأساسية التي تعتمد عليها الدراسات والبحوث العلمية في مختلف العلوم التي ترتبط بموضوع التربية الرياضية ، ولعل مجال علم النفس الرياضي هو احد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي ، إذ كانت اولى تلك الدراسات والبحوث التي بدأ بها هذا العلم هي دراسة الشخصية الرياضية تلتها دراسات في بعض الظواهر النفسية (كالقلق والخوف والاستثارة الانفعالية) وعلاقتها بالانجاز الرياضي ، وقد أشارت نتائج هذه الدراسات الى ان العامل النفسي يؤثر في بعض الأحيان سلباً في الانجاز الرياضي ويؤثر في أحيان أخرى ايجاباً ، وقد اكد عرب وآخرون "ان الإعداد النفسي احد الأعمدة التي ترتكز عليها العملية التدريبية فضلاً عن عناصر التدريب الأخرى"^(١)

^(١) عرب ، محمد جسام وموسى ، جواد كاظم . مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد ١ ، مطبعة ديالى ، بعقوبة ، . (٢٠٠١) ، ص ٣٥ .

ويعد القلق متعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني -البعد الانفعالي) احد تلك الظواهر وواحداً من العوامل المؤثرة في مستوى الأداء الحركي الرياضي ، وبذلك أصبح الاهتمام الكبير بدراسة هذه الظاهرة واستخدام المقاييس التي تقيسها في المواقف الخاصة التي تعزز ثقة اللاعب بنفسه .

و لعبة كرة القدم من الألعاب التي تطورت تطوراً كبيراً و أن هذا التطور لم يأت من فراغ و لم يكن وليد الصدفة و إنما تحقق بفضل التخطيط العلمي السليم و استخدام بعض الوسائل و الأساليب العلمية فضلاً عن اندماج هذه اللعبة بالعلوم المختلفة مثل علم الفسلجة و علم الحركة و علم النفس ، فعلم النفس هو احد تلك العلوم الأساسية الحديثة التي تعتمد عليها العملية التدريبية في ضوء الدراسة العلمية لسلوك الأفراد المتمثل بكل فعل او نشاط رياضي يقوم به الفرد و يمكن للإنسان ان يشاهده ، لذلك ركز الباحثان على الجانب النفسي لما له من أهمية في إعداد اللاعبين خصوصاً و إننا نتناول في هذا البحث مهارة التهديف التي ينفذها اللاعبون وإن ذلك يعتمد اعتماداً رئيسياً على القدرات العقلية للاعب و من المعروف ان تلك القدرات تتأثر سلبياً في حالة زيادة مستوى ولاسيما إن هذه المهارة من العوامل الرئيسية لتحقيق الفوز لأن لعبة كرة القدم هي لعبة أهداف أي ان الفوز يحسم بمقدار الأهداف المتحققة .

ومن هنا تكمن أهمية البحث بشكل جدي وواسع على الحالة النفسية المتمثلة بالقلق متعدد الأبعاد (المعرفي، البدني، سهولة و سرعة الاستجابة الانفعالية) وعلاقتها بدقة اداء مهارة التهديف للاعب كرة القدم خلال التدريب والمسابقات الرياضية ومحاولة تطويرها مما يخدم الفرد الرياضي للوصول إلى أفضل مستوى ممكن.

مشكلة البحث

إن العامل النفسي هو احد الأركان الأساسية في مجال التدريب والمنافسات الرياضية و الذي لم يلقَ اهتماماً كافياً في مجال التدريب الرياضي ، اذ ان القلق متعدد الأبعاد هو احد الانفعالات النفسية التي تؤثر استجاباتها على دقة الأداء المهاري والتي لم تفسر بالطريقة الصحيحة .

وفي ضوء متابعة الباحثان للعينة وجمع المعلومات لكونهما لاعبان ومدربان لسنوات طويلة لاحظوا ان لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم لم يحققوا مستوى عالٍ في الأداء وذلك بسبب الاهتمام بالنواحي الفنية والبدنية دون الاهتمام الكافي بالجانب النفسي والمتمثل بالقلق وبالأخص القلق متعدد الأبعاد والذي يعد احد أسس الإعداد المتكامل للاعب والفريق وصولاً إلى المساهمة في ارتقاء مستوى إعداد اللاعبين نحو الأفضل لذا ارتأى الباحث الخوض في معرفة العلاقة بين القلق متعدد الإبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) بدقة أداء مهارة التهديف لدى لاعبي كرة القدم .

أهداف البحث

١- التعرف على مستوى القلق متعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني البعد الانفعالي) لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في ميسان.

- ٢- التعرف على أداء مهارة التهديف لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في ميسان .
٣- التعرف على العلاقة بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) و مستوى أداء اللاعبين على تنفيذ مهارة التهديف .

فروض البحث

- ١١- وجود فروق في مستوى ابعاد القلق لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في ميسان .
٢- وجود فروق عند أداء لاعبي أندية الدرجة الأولى في تنفيذ التهديف بكرة القدم في ميسان .
٣- وجود علاقة ارتباطية معنوية بين عناصر القلق متعدد الأبعاد و مستوى اللاعبين على أداء مهارة التهديف بكرة القدم في ميسان .

مجالات البحث .

- ١- المجال البشري : لاعبو أندية الدوري للدرجة الأولى بكرة القدم في محافظة ميسان (كميت ، دجلة ، الرسالة ، الميمونة ، القلعة ، المجر)
٢- المجال الزمني : للمدة من ١٠ / ١ / ٢٠١٢ ولغاية ٥ / ٥ / ٢٠١٢
٣- المجال المكاني : ملاعب أندية الدرجة الأولى في محافظة ميسان .

الفصل الثاني

الدراسات النظرية و السابقة

الدراسات النظرية

مفهوم القلق

يعدّ " القلق في وقتنا الحاضر مشكلة العصر ومحنة الإنسان في عالم اليوم وأشدّ أمراض البشرية خطراً على سعادة الإنسان (الفرد والجماعة) . فهو الذي يولد لديه الأرق فلا ينام ، ويربك تفكيره ولا يستطيع تنظيم أفكاره أو التصرف بحكمة وانضباط ويعيش سهاماً تمزق أعماق وجدانه فلا يشعر بالراحة والاستقرار ، ويشدّ أعصابه فيتركه متشائماً متوتراً يثور لأبسط الأسباب ، وهو الذي يملأ حياته سئماً ومرارة فينغص علي عيشته فلا يسره سرورها ولا يحلو له حلو الطعام أو الشراب أو مباحج الحياة . والقلق ليس مرضاً نفسياً يذهب بالصحة النفسية فقط بل يتحول إلى مرض عضوي يربك أجهزة الجسم وأعضاء البدن ويتحول القلق إلى مشكلة مرضية مستعصية على الطب المادي والحضارة المادية " ^(١) وللقلق " أعراض متعددة من أهمها : عدم الارتياح وسرعة التهيج والنرفزة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشروذ الذهن وفقد الشهية إلى الطعام والأرق والأحلام المزعجة وسرعة النبض واضطراب التنفس وارتفاع ضغط الدم مع شحوب وعرق وكثرة التبول والتحدث عن أفكار مزعجة أو التفكير فيها . وبصفة عامة تعدّ

^(١) Jareer 2000 @ hotmail .com & Jareer 2000 @ yahoo . com. 7-7-2000

الاضطرابات النفسية - الجسمية من أهم الأعراض المميزة للقلق كما تظهر مظاهر القلق في السلوك الترددي سواء على المستوى الحركي أو الانفعالي أو العقلي^(٢).

" وكذلك يقترن القلق بالاستثارة و ان زيادته عن القدر المطلوب يؤدي الى ارتباك الأداء الرياضي و إعاقته ، كما ان انخفاض مسـتواه عـن القـدر المطلوب يؤدي الى اللامبالاة في مواجهة الموقف ، و في كلتا الحالتين (ارتفاع وانخفاض القلق) عن القدر المطلوب يكون عنصراً سالباً في الموقف الرياضي التنافسي^(٣)، ويعد القلق "حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان ، و يسبب له كثيراً من الكدر و الألم "^(٤)

أنواع القلق

بغية التوصل إلى فهم أوسع للقلق قام علماء النفس بتقسيمه الى عدة أنواع فمنهم من قسمه الى ثلاثة أنواع حسب مصدر القلق معتمدين بذلك على طروحات عالم النفس المعروف فرويد ، ومنهم من قسمه على نوعين حسب ديمومته. ففي الحالة الأولى يتم التمييز بين القلق الموضوعي والقلق العصابي والقلق الأخلاقي وفي الحالة الثانية يتم التمييز بين قلق الحالة وقلق السمة . وفيما يلي أنواع القلق الثلاثة :

القلق الموضوعي

إن القلق الموضوعي " هو رد فعل لخطر خارجي معروف كقلق طالب قبل دخوله الامتحان أو قلقه قبل ظهور النتائج . أو قلق الرياضي قبل دخول مباراة مهمة أو قلقه قبل ظهور نتائج التأهيل للمشاركة في بطولة عالمية . إن هذا النوع من القلق يتصف بكونه حالة مؤقتة تزول عند زوال المؤثر وهنا يمكن استخدام مصطلحي الخوف والقلق بشكل متبادل لانهما يعبران عن الظاهرة والأعراض نفسها . ويطلق عليه أحياناً بالقلق السوي أو الواقعي ، وهو " ما كان مصدره خارجياً وموجوداً فعلاً . وذلك مثل القلق المتعلق بالنجاح في عمل جيد أو في امتحان أو في إقدام على زواج أو وجود خطر إقليمي أو عالمي "^(١)

القلق العصابي

إن القلق العصابي هو " رد فعل غريزي مصدره غامض وأسبابه غير معروفة ويكمن غالباً في الجانب الغريزي للفرد . إن هذا النوع من القلق يشكل حالة مرضية تعيق الفرد عن ممارسة حياته الطبيعية

(٢) ريسان خريط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج ٢ ، مطابع التعليم العالي ، دار الكتب والوثائق ، ١٩٨٩ ، ص ٨.

(٣) احمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي ، ط ٢ ، جامعة الإسكندرية ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٦ ، ص ٢٨٣ .

(٤) فاروق السيد عثمان : القلق و ادارة الضغوط النفسية ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي و ٢٠٠١ ، ص ١٨ .

(١) اياد ناصر حسين : القلق المتعدد الأبعاد وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، ٢٠٠٥ ، ص ٩ .

وتتصف بدرجة من الديمومة التي قد تؤدي أحيانا إلى ظهور بعض الأعراض الجسمية التي يسببها القلق.^(٢)

القلق الأخلاقي

يختلف هذا النوع من " القلق عن النوعين السابقين كونه يكمن في (الانا الأعلى) ، أي في الضمير . إذ أن هذا النوع من القلق 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 سلوكاً لا يقبله المجتمع يعيش حالة من الصراع مع نفسه خشية اكتشاف نفسه مما يؤدي إلى القلق وهذا ما يسمى بحساب الضمير مثله مثل الرجل الذي يخون زوجته أو المواطن الذي يخون وطنه ^(٣).

مستويات القلق^(٤)

ليس من الغريب أن نقول بأن القلق يقترن بالحياة . فأينما وجدت الحياة وجد القلق ، ويختلف نوع القلق من مرحلة إلى أخرى من مراحل العمر ، كذلك مستوى القلق وتأثيره . وعلى الرغم من عدم وجود فاصل بين درجات القلق المختلفة . يمكن تقسيم مستويات القلق على ثلاثة أقسام هي :-

أ- المستوى الواطئ

إن درجة معينة من القلق تعدّ ضرورة تساعد في الاستعداد لمجابهة متطلبات -الحياة . لذا فإن مستوى واطئاً من القلق يعمل عمل الدافع أو الحافز أو العنصر المنشط للفرد . وإن قلق اللاعب قبل السباق سيدفعه إلى التمرين المستمر استعداداً للسباق وسيجعله متحفزاً مستعداً لبذل الجهد على الوجه الأمثل لتحقيق الإنجاز الأفضل وتجنب حالة عدم المبالاة . لذا يجد المدرب نفسه مضطراً في بعض الأحيان لشحن الرياضيين (أي تحقيق درجة من القلق المناسب) لتهيئهم لخوض المباراة خاصة عندما تحصل لديه القناعة بوجود نوع من عدم المبالاة أو عدم الاستعداد النفسي لخوضها . إن هذا النوع من القلق المنخفض الذي يعمل عمل الدافع المنشط يسمى أحياناً (القلق الميسر) أي القلق المفيد الذي يزيد استعداد الفرد لمجابهة الظروف الداخلية دون الحد من قدرته على السيطرة التامة على سلوكه

ب المستوى المتوسط

في بعض الأحيان يزداد " مستوى القلق إلى الحد الذي يؤثر سلباً في الأداء . ففي هذا المستوى يفقد الرياضي جزءاً من قدراته على السيطرة إذ يصبح أقل قدرة على السيطرة إذ يفقد السلوك مرونته

^(٢) نزار الطالب وكامل لويس : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٠٦ .

^(٣) نزار الطالب وكامل لويس : نفس المصدر السابق ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٠٦ .

^(٤) نزار الطالب وكامل لويس : نفس المصدر السابق ، ص ٢٠٧-٢٠٨ .

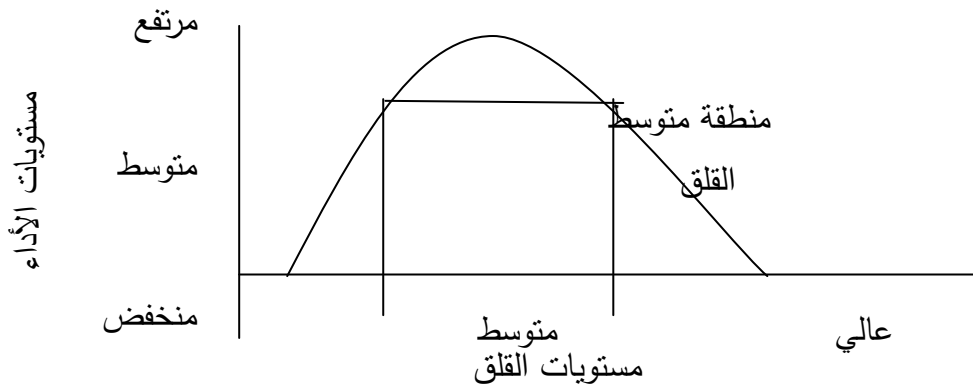
ويستوي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة " (*) .

ج- المستوى العالي

عندما يصل القلق إلى " المستوى العالي تبدأ الآثار السلبية واضحة في سلوك الرياضي وأدائه فيفقد الرياضي قدرته على التركيز وتكثر أخطاؤه ويتصف سلوكه بالعصبية الشديدة ، إن الرياضي الذي ينتابه القلق العالي يتصف بالحركات القوية السريعة التي تفقر إلى الإتقان كما انه يبذل طاقة عالية دون مبرر تؤدي إلى تعب في وقت مبكر " (†) .

وهناك دراسات أكدت " أهمية مستوى القلق وتأثيره على الإنجاز ، فأصحاب القلق العالي يكون إنجازهم منخفضاً لشعورهم بالمواقف الاختبارية بان الآخرين ينظرون إليهم من زاوية شخصية من التقويم وليس الأداء ولهذا ينشغلون بهم أكثر من انشغالهم بأداء الاختبار فيضعف أدائهم ويحصلون على أداء منخفض " (‡) .

و يتضح مما سبق إن " الزيادة في مستوى القلق تؤدي إلى حدوث مشاكل في آلية واستقبال المعلومات من البيئة ودخولها إلى أجهزة معالجة المعلومات أي الجهاز العصبي المركزي فاستخدام المعلومات التي ليس لها صلة وثيقة بالمهارة تؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء . إن هذه الشواهد تدعم وتفسر العلاقة بين القلق والأداء " (§) . كما موضح في الشكل (١)



شكل (١)

توضيح العلاقة بين القلق والأداء في التربية العملية (**)

أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين (*) .

(١) محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط ٤ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٤ ، ص ٢٧٩ .

(٢) نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ ، ص ١٢١ .

(٣) مصطفى احمد تركي : بحوث في سيكولوجية الشخصية ، الكويت ، جامعة الكويت ، ١٩٨٠ ، ص ٣٠ .

(٤) يحيى كاظم النقيب : علم النفس الرياضي ، الرياض ، معهد إعداد القادة ، اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضية ، ١٩٩٠ ، ص ١٩٢ .

(٥) فاروق السيد عثمان ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠١ ، ص ٢٧ .

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين من ذلك استخدام قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسة ، في ضوء تطبيق هذه المقاييس منتظمة قبل المنافسة على الرياضيين التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضي وبذلك يمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة ذلك القلق عند الرياضي في ضوء ملاحظة بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء ومن هذه الأساليب : -

- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي ولاسيما في مواقف المنافسة مؤشراً لزيادة القلق .
- يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مؤشراً لزيادة درجة القلق .
- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعاء الإصابة مؤشراً لقلق المنافسة الرياضية .
- يُعدُّ عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسات مؤشراً لارتفاع مستوى القلق أحياناً.

النماذج الحديثة للقلق

قلق السمة والحالة

استطاع (كاتل و شير) في ضوء الدراسات العديدة التي قاما بها التوصل الى وجود عاملين متميزين للقلق هما (قلق السمة و قلق الحالة) (١). ويعرف قلق الحالة بأنه (حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر ، ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر) في حين يعرف قلق السمة بأنه (استعداد الفرد لأدراك مواقف معينة مهددة له ، والاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من حالة القلق) . ويمكن تشبيه العلاقة بين قلق السمة وقلق الحالة بالعلاقة بين الطاقة الكامنة والطاقة الحركية ، إذ يشير قلق السمة مثل طاقة الوضع إلى الاستعداد الكامن لحدوث الاستجابة المعينة إذا أثرت بمثير مناسب ، كما يشير قلق الحالة مثل الطاقة الحركية إلى الاستجابة (رد فعل) التي تحدث الآن وبمستوى معين من الشدة . هذا من المتوقع أن يدرك الأفراد المتميزون بالمستوى العالي بسمة القلق اغلب المواقف على إنها مهددة لهم ، ومن المتوقع استجابتهم بمستويات مرتفعة الشدة من قلق الحالة أكثر من الأفراد الذين يتميزون بمستوى منخفض في سمة القلق " (١).

قلق المنافسة الرياضية

يقصد بقلق المنافسة الرياضية " القلق الناجم في مواقف المنافسة (المباراة) الرياضية . وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسات الرياضية وذلك بالمقارنة بنوع

(١) أسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٠ ، ص ١٩٤-١٩٥ .

(٣) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة : ط ٦ ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٧ ، ص ٣٨٤ .

(١١) أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، ٢٠٠٠ ، ص ١٦٠ .

القلق بوصفه سمة وحالة طبقاً لمفهوم (سبيل برجس) والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعدّه الفرد مهدداً له " (٢) .

وفي ضوء ما تطرق إليه في قلق المنافسة الرياضية يمكن تقسيمه عموماً كما يأتي :

أ- سمة قلق المنافسة الرياضية (٣)

يعرفها (مارنتز) " إنها ميل الرياضي إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على إنها مهددة له " .

ب - حالة قلق المنافسة الرياضية

وهذه " الحالة موجودة لدى الرياضي أثناء المنافسات الرياضية ولكن تزول هذه الحالة بزوال أو انتهاء المنافسات الرياضية وتختلف هذه (أي حالة القلق) من لاعب لآخر " .

ج- حالة قلق ما قبل المنافسة

وهذه " الحالة تستغرق يوماً أو يومين تقريباً قبل اشتراكه أي اللاعب في المنافسة " (٤) . وهناك عوامل تؤثر في حالة قلق ما قبل المنافسة وهي :-

د - الأعراض البدنية .

ر - الخوف من الفشل .

ز - الإحساس بعد الكفاءة .

و - فقدان السيطرة .

هـ - الشعور بالذنب (١) .

- حالة قلق بداية المنافسة (٢)

وهي الحالة التي " تستغرق المدة الزمنية القصيرة (بضع ساعات أو دقائق) قبل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية وتحدث عادة في حالة الاتصال المباشر مع جو أو بيئة المنافسة (عندما يدخل اللاعب ملعب المنافسة فعلاً) " .

- حالة قلق المنافسة

وهي "المدة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها من توترات كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مثيرات أو متغيرات أو إحداث " .

- حالة قلق ما بعد المنافسة

(٢) مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ص ٢٤٢ .

(٣) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٨ ، ص ٣٨٥-٣٨٦ .

(٤) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٤ ، ص ٣٨٦ .

(١) مجي كاظم النقيب : مصدر سبق ذكره ، ص ١٨٦ .

(٢) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٨ ، ص ٣٨٧ .

وهي حالة " تتأهب اللاعب بعد المنافسة مباشرة وترتبط بعوامل الأداء في المنافسة الرياضية ونتائجها ولاسيما في حالات الهزيمة أو الخسارة وعدم تحقيق المستوى المطلوب " .

- العلاقة بين القلق وأداء المهارات الحركية

حاولت "أغلب الدراسات الأولى التي أجريت للتعرف على طبيعة العلاقة بين القلق وأداء المهارات الحركية تسيير تلك العلاقة وفقاً لنظرية الدافع . إذ يرى كثير من المختصين أن العلاقة بين القلق والأداء (المهارات الحركية) ليس علاقة طردية خطية بل إنها على شكل منحنى . إذ يتحسن الأداء تدريجياً كلما ارتفع مستوى القلق لدى الرياضيين حتى نقطة معينة فان ارتفع القلق إلى مستوى أعلى من تلك النقطة تعرقل الأداء وانخفض المستوى .

نظرية القلق متعدد الأبعاد

أشارت بعض المراجع (لبيرت و موريس ١٩٦٧)^(٣) . إلى انه في مجالات ودراسات وبحوث قلق الاختبار (قلق الامتحان النظري) تم التوصل إلى وجود بعدين منفصلين للقلق هما:-
- الانزعاج أو القلق المعرفي:- يقصد به الوعي الشعوري بانفعالات غير سارة.
- القلق البدني :- ويقصد به إدراك الاستثارة أو التنشيط الفسيولوجي .
اما (بوركوفك 1976)^(٤) فقد اشار إلى أن القلق يمكن النظر إليه على أنه ليس بعداً واحداً بل يتميز بوجود ثلاثة أبعاد فرعية :-

القلق المعرفي :- يقصد به الانزعاج أو الهم بالنسبة للأداء ، وعدم القدرة على التركيز وتشتت الانتباه

القلق البدني :- ويقصد به إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي الاوتونومي (اللاإرادي) كآلام المعدة وتصبب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب .
تغيرات سلوكية ظاهرة :- أو مكونات سلوكية للقلق مثل تغيرات الوجه والتغيرات في أنماط العلاقة مع الآخرين .

وفي البيئة المصرية قام محمد حسن علاوي ١٩٩٤^(١) . في ضوء مفهوم القلق المتعدد الأبعاد بتصميم (مقياس قلق المباراة الرياضية) لقياس الفروق في قلق المباراة الرياضية كسمة شخصية في موقف المباراة الرياضية ويتضمن المقياس ثلاثة أبعاد هي :-

- **القلق المعرفي :-** ويقصد به توقع سوء المستوى والفشل وعدم الإجابة في المباراة
- **البعد البدني :-** ويمثل الأعراض الجسمية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وزيادة إفرازات العرق وعدم الراحة الجسمية.

(٣) اسامة كامل راتب :مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٠ ، ص ١٦٣ .

(٤) اسامة كامل راتب : المصدر السابق نفسه : ص ٣٩٩ .

(١) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٨ ، ص ٤٠٠ .

- الانفعالية أو سرعة وسهولة الانفعال :- ويقصد بها سرعة حالات التوتر النفسي وسهولتها والعصبية والنفرة والاضطراب ^(٢).

وفيما يلي شرح الأبعاد الثلاثة لنظرية القلق المتعدد الأبعاد :-

أولاً : البعد المعرفي

يوضح (وليامز) نقلاً عن كمال عبد الحميد إن المجال المعرفي هو " أول مجموعة من الصفات والسمات التي تؤصل المعرفة وتعمقها ، والتي تأخذ شكل المهارات المتعددة والأبعاد التي تعتمد على التفكير من أجل تسجيل الفرد للمعلومات واسترجاعها ومعالجتها . ويرى (سنجر ودايك) نقلاً عن كمال عبد الحميد إن المجال المعرفي في التربية البدنية يتضمن التعلم وحل المشكلات المرتبطة بالأهداف والمواد والطرق والإجراءات والقواعد مشيراً إلى وجوب الاهتمام بتلك السلوكيات المعرفية لإثراء النشاط الرياضي ^(٣).

أهداف المجال المعرفي وتشمل ^(٤) :-

١- أهداف بدنية ومنها :-

- تنمية القوة

- الجلد

٢- أهداف المهارات الحركية :- وتتحصر في تنمية القدرة على استخدام الجسم بمهارة وكفاية وفي أمان وذلك في أثناء ممارسة الفرد لمهامه المهنية اليومية .

٣- أهداف فكرية وتتضمن :

- إدراك المعارف والمدرجات التي يبني عليها أداء الأنشطة .

- تنمية الذوق للقيم الجمالية .

- روح المخاطرة

- اللياقة الشاملة .

٤- أهداف جمالية تتضمن :-

- تنمية الذوق للأداء المهاري

- الاستمتاع الشخصي بالأداء الحركي .

- تنمية القدرة على إدراك مدى الدقة لهذا الأداء .

٥- أهداف اجتماعية وتتضمن :-

- الروح الرياضية العالية

^(١) محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص ٢٦٤ .

^(٢) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : أسس التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ٢١٩ .

^(٣) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٢٣-٢٢٤ .

- التعاون الصادق في حل المشكلات العامة .

- احترام حقوق الآخرين

ثانياً : البعد البدني

ويعرفه محمد حسن علاوي بأنه " إدراك الاستثارة الفسيولوجية ويتضمن أعراض العصبية والتوتر ومتاعب المعدة " (١) . هناك بعض الأعراض تظهر في البعد البدني مثل برودة اليدين وسرعة التنفس أو زيادته والشعور بالعجز والتعب والمرض وهذه الأعراض تؤدي إلى عدم التركيز والقدرة والسيان . ويرتبط القلق البدني بالإحساس أو الإرهاق لذا نرى الرياضي أثناء التدريب أو المباراة يظهر عليه قصور في تأدية المهارات (٢) .

ثالثاً : الانفعالية أو سرعة وسهولة الانفعال

الانفعال هو " خبرة داخلية له جانب ذاتي يشمل إحساس الفرد الداخلي بانفعالاته الخاصة مثل الفرح أو الحزن أو الاضطرابات النفسية والنزفة وقد تتعدى المشاعر الذاتية بجانب سلوكي واضح يشير إلى الحركات التعبيرية كتعبيرات الوجه أو التغييرات العضوية المصاحبة له مثل سرعة الغضب وارتفاع الصوت " (٣) .

مهارات كرة القدم :

لكل نشاط أو فعالية رياضية مهاراتها الأساسية الخاصة التي تميزها عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى ، وتكون هذه المهارات هي السمة الرئيسة لنوع اللعبة الرياضية المعنية وضمن قانونها ، وذكر (حنفي محمود مختار) مهارات كرة القدم الأساسية إذ قال ((إن المهارات الأساسية تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء أكانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها)) (٢)

ويقسم (زهير الخشاب وآخرون) المهارات الأساسية في كرة القدم على النحو الآتي :

١. الدرجة .
٢. ضرب الكرة بالقدم .
٣. السيطرة على الكرة بالإخماد .
٤. المراوغة والخداع .
٥. المهاجمة (القطع) .

(١) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٨ ، ص ٤٠٠ .

(٢) محمد حسن أبو عيبة : المنهج في علم النفس ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٧ ، ص ٢١٢ .

(٣) Jones, G 1995 , more than , Just , a Game research Development and issues in complete Anxiety in sport . (British Journal of psychology) , p449 .

(٢) حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ، ١٩٧٨ ، ص ٧٣ .

٦. المكاتفة .

٧. ضرب الكرة بالرأس .

٨. الرمية الجانبية .

٩. مهارات حارس المرمى . (٣)

كما يؤكد (يوسف لازم كماش) أن المهارات الأساسية بكرة القدم هي ((تكتيك اللعبة والأداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة أو الحركات التي تؤديها في المنطقة القريبة من الكرة حيث تحتوي كرة القدم على المهارات الكثيرة والعديدة يؤدي البعض منها بالكرة والبعض الآخر بدون كرة ، وعلى المدرب الجمع بينهما فكلهما يشكل أساساً لتحقيق التكتيك العالي)) ، وهو يقسم المهارات الأساسية لكرة القدم على شكلين من المهارات هما :

أولاً : المهارات الأساسية من دون كرة وتشمل :

١. الركض وتغيير الاتجاه.

٢. القفز.

٣. الخداع.

ثانياً : المهارات الأساسية بالكرة وتشمل :

١. ضرب الكرة بالقدم .

٢. السيطرة على الكرة .

٣. دحرجة الكرة.

٤. المراوغة بالكرة .

٥. ضرب الكرة بالرأس .

٦. المهاجمة بالكرة . (١)

التهديف :

" ان الإثارة المحقة بكرة القدم التي تتجلى حتى في المباريات المتوسطة تتجسد في التهديف و ليس هناك شك في ان التهديف المهم في اللعب الهجومي و كل شيء يفعله اللاعب أو الفريق يعد إسهاماً باتجاه فرص التهديف " (٢).

" هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات و الكثرة العددية للاعبي الفريق المنافس في الدفاع داخل منطقة الجزاء ، و هو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلاً قابليته البدنية و الفنية و النفسية و الذهنية ضمن إطار قانون اللعب " (٣).

(٣) زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩٩ ، ص ١٤٢ .

(١) يوسف لازم كماش : المهارات الأساسية في كرة القدم – تدريب ، دار الخليج ، عمان ، ١٩٩٩ ، ص ١٥ .

(٢) جارلس هيوز (ترجمة) موفق مجيد المولى : كرة القدم الخطط و المهارات ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ ، ص ٢٤٠ .

اذ يرى موفق اسعد (١٩٩٧) " ان التهديف مهارة أساسية في كرة القدم عن طريقها يمكن حسم نتائج المباريات "(٤).

ويعتمد نجاح التهديف على عدة عوامل منها : (٥)

١. اختيار المكان المناسب .
 ٢. التهديف حسب الفراغ الحاصل في صفوف دفاع الخصم .
 ٣. إمكانية اللاعب لاستغلال هذه الفجوة .
- ويشير (بهاء الدين سلامة) إلى أن التهديف في كرة القدم يعد أقوى أنواع التهديف ، لأن الكرة تسير أطول مسافة ممكنة فضلا عن وصولها في أقل زمن ويتم ذلك التهديف في حالة كون الكرة ثابتة أو متحركة حسب مواقف اللعبة المختلفة والفريق الذي لا يجيد لاعبه مهارة التهديف يفقد الكثير من الفرص خلال سير المباراة . (١)

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

منهج البحث المستخدم

إن طبيعة المشكلة المطلوب دراستها هي التي تحدد منهج البحث المستخدم لذا فقد اختار الباحث المنهج الوصفي وهو "يصور الوضع الراهن ويحدد العلاقات التي توجد بين الظواهر والاتجاهات التي تسير في طريق النمو أو التطور وانطلاقاً من هذا التطور والتحديد للعلاقات يمكن وضع تنبؤات عن الأوضاع المقبلة" (١).

وكما تم الاعتماد على العلاقات الارتباطية في البحث (لأنها تهتم بالكشف عن العلاقة بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها بصورة رقمية) (٢) .

عينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظة ميسان للعام (٢٠١١-٢٠١٢) وبالطريقة العمدية والمسجلة أسماؤهم في الاتحاد المركزي العراقي، وقد تم اختيار عينة البحث من هذا المجتمع، إذ بلغ عددها (١٠٩) لاعبا و تمثل مجموع مجتمع البحث الأصلي كله البالغ (١٣٠) لاعبا والمتمثلة بنادي (المجر الكبير ، وقلعة صالح ، والميمونة ، وكميت ، و دجلة ، و

(٣) حسن السيد ابو عبده :الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم ، مطبعة الإشعاع ، الإسكندرية ، ٢٠٠١ ، ص ١٨٢ .

(٤) موفق اسعد : تأثير بعض طرائق التدريب الدائري في بعض المتغيرات الوظيفية و النواحي المهارية للاعبي كرة القدم الشباب ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة البصرة ، ١٩٩٧ ، ص ٢٧ .

(٥) جارلس هيوز : (ترجمة) موفق المولى ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩١ ، ص ٢٤٠ .

(١) بهاء الدين سلامة : الأعداد المهارية في كرة القدم ، مكتبة الطالب الجامعي ، ١٩٨٧ ، ص ٦٨ .

(١) ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية البدنية ، الموصل : مطبعة دار الكتب ، ١٩٨٧ ، ص ٨٢ .

(٢) محمد سامي ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط ١ ، عمان : دار الميسر للنشر والتوزيع والطباعة ، ٢٠٠٠ ، ص ٤٠ .

الرسالة) وقد جاء اختيار الباحث لهذه النسبة من العينة لأنه يرى إنها مناسبة لتمثيل مجتمع البحث ، و تم استخراج الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث .

أدوات البحث :

١- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية .

٢- المقابلات الشخصية* .

٣- استبانة اختبار القلق المتعدد الأبعاد .

٤- استمارة جمع المعلومات و تفريغها .

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

❖ كومبيوتر (حاسبة إلكترونية) نوع DELL.

❖ ساعة توقيت نوع Casio.

❖ ملعب كرة قدم قانوني.

❖ كرات قدم قانونية عدد (١٠).

❖ شريط لاصق بألوان مختلفة.

❖ أقراص سي. دي (C.D) عدد (١٠).

❖ صافرة.

إجراءات البحث الميدانية

مفردات قياس القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني -بعد سرعة وسهولة الانفعال) .

يتطلب البحث أداة قياس القلق متعدد الأبعاد لقياس الفروق الفردية في قلق المباراة الرياضية كسمة شخصية في مواقف المباراة ونظراً لتوفر المقياس الذي صممه "محمد حسن علاوي^(١) والمطبق على البيئة المصرية ، مقياس قلق المباراة الرياضية ١٩٩٤ . بالاتجاهين وذلك في ضوء تعليمات المقياس مع مراعاة عنوانه المقياس (قائمة تقييم الذات قبل المباراة الرياضية) .

تصحيح المقياس

* أ.م.د نشعة كريم عذاب اللامي / ارشاد وتوجيه تربوي / كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية
أ.م.د محمد كاظم الجيزاني / علم النفس التربوي / كلية التربية الاساسية / جامعة ميسان .
أ.م.د. محمد عبد الوهاب/ علم نفس - كرة قدم/ كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة
أ.م.د. رجب عطية جناتي/ اختبارات وقياس - كرة القدم/ كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان
أ.م.د. كمال ياسين لطيف/ تدريب - كرة القدم/ كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان

(١) محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ١٩٩٤ ، ص ٢٦٧ .

ويتضمن مقياس القلق المتعدد الأبعاد (٤٥) عبارة من ثلاثة أبعاد ، يحتوي كل بعد على (١٥) عبارة ، ويقوم اللاعب بالإجابة عن العبارات القائمة على مقياس مدرج من (ابدأ تقريباً -أحياناً - غالباً - دائماً تقريباً) ويتم تصحيح المقياس للعبارات التي تكون باتجاه البعد بالدرجات التالية ،(درجة واحدة (أبدأ تقريباً) - درجتان (أحياناً) - ثلاث درجات (غالباً) - أربع درجات (دائماً تقريباً)). أما العبارات التي تكون في عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها على النحو التالي (أربع درجات (أبدأ تقريباً) - ثلاث درجات (أحياناً) - درجتان (غالباً) - درجة واحدة (دائماً تقريباً)). إذ يتراوح مدى الدرجات لكل بعد من (١٥) درجة للوصول إلى الحد الأقصى (٦٠) درجة وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة القصوى كلما تميز بزيادة الخاصية التي يقيسها البعد يلاحظ الجدول (٢) .

الجدول (٢)

أرقام العبارات التي تقيس سمة القلق المتعدد الأبعاد (بالاتجاهين)

المقياس	أرقام العبارات في اتجاه البعد	أرقام العبارات في عكس اتجاه البعد	المجموع
البعد المعرفي	٣، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٣، ٣٩، ٤٢ .	٦، ٣٦، ٤٥	١٥
البعد البدني	٤، ٧، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٨، ٣١، ٣٤، ٣٧، ٤٠.	١، ١٠، ٢٥، ٤٣	١٥
بعد سرعة وسهولة الانفعال	٢، ٥، ٨، ١١، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٥، ٤٤	١٤، ١٧، ٣٢، ٣٨، ٤١	١٥
			٤٥

تحديد الاختبار الخاص بمهارة التهديد لعينة البحث:

تم إعداد استمارة أخرى لاستطلاع آراء الخبراء حول ترشيح أهم الاختبارات الخاصة التي تقيس مهارات التهديد ، إذ تم عرض هذه الاستمارة على (١١) خبيراً ومختصاً في التدريب الرياضي والاختبارات والقياس وكرة القدم وكان عدد الاختبارات (٣) اختبارات ، واعتمد الباحثان على الاختبار المناسب على وفق أعلى نسبة يحققها من بين باقي الاختبارات لاحظ جدول (٣)، إذ اعتمد الباحثان الاختبار الذي حصل على نسبة ٦٣،٦٣%.

جدول رقم (٣)

يبين النسبة المئوية لاختبارات مهارة التهديد حسب رأي الخبراء

الصفة المهنية	الاختبارات المرشحة	موافقة الخبراء	النسبة المئوية
التهدف	١ - اختبار الركض بالكرة بين الشواخص والتصويب نحو المرمى من خارج منطقة الجزاء .	١	%٩,٠٩
	٢ - اختبار التهدف على مرمى مقسم إلى مربعات .	٧	%٦٣,٦٣
	٣ - اختبار التهدف باتجاه هدف صغير يبعد مسافة (١٠) متر .	٣	%٢٧,٢٧

التجربة الاستطلاعية :

أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (١٥) لاعب من لاعبي نادي كميث من أندية الدرجة الأولى في محافظة ميسان والبالغ عددهم (٢١) ، الذي تم استبعاد (٦) لاعبين من التجربة الاستطلاعية بسبب بعدهم عن عمل الباحثان وقد تمت التجربة يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٠١٢/٣/٢٠) حيث كان الزمن المستغرق للاختبار (مقياس القلق المتعدد الأبعاد) هو من ١٥ إلى ٢٥ دقيقة لمجموع فقرات المقياس . وبعد اختبار المقياس قام الباحث بإجراء الاختبارات المهنية وبمساعدة فريق العمل المساعد، والهدف من التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

١. الممارسة العملية لتوزيع استمارة مقياس سمة القلق .
٢. معرفة الوقت المستغرق بالإجابة على المقياس.
٣. التحقق من مدى ملائمة الاختبارات لإفراد العينة، وسهولة تطبيقها.
٤. التحقق من تفهم فريق العمل وكفاءتهم في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج.
٥. معرفة المعوقات التي قد تظهر، وتلافي حدوث الأخطاء ، والتداخل في العمل.

الأسس العلمية للاختبارات :

سعى الباحث إلى اعتماد الأسس العلمية في عملية التقنين للاختبارات على الرغم من كونها اختبارات مقننة لغرض تحديد مدى علمية هذه الاختبارات المختارة ، أي تحديد مدى صدقها وثباتها وموضوعيتها.

ثبات الاختبارات:

قام الباحثان بإيجاد الثبات للمقياس قيد الدراسة إذ يعد الثبات من أهم صفات الاختبار الجيد ، ويقصد بثبات الاختبار هو ((إعطاء نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس العينة في فترتين مختلفتين وفي ظروف متشابهة))^(١) ، ويعبر عن الثبات ((بمعامل الثبات الذي هو شكل من أشكال معامل الارتباط بين نتائج الاختبار في فترتين متتاليتين))^(٢) ، إذ تم حساب معامل ثبات للمقياس بطريق (الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار)، إذ طبق الباحث المقياس في التجربة الاستطلاعية على (١٥) لاعباً وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٢/٣/٢٠ ، وبعد مرور (٧) أيام تم إعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها في التجربة الاستطلاعية ، وفقا لما أشار إليه (ذوقان عبيدات وآخرون) ((لمعرفة ثبات الاختبار يعاد تطبيقه على العينة بعد مرور سبعة أيام على الاختبار الأول))^(٣) وبعدها عولجت البيانات التي حصل عليها الباحثان من الاختبارين في ضوء حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات كل اختبارين وكان ثبات البعد المعرفي ٠,٩٢ وثبات البعد البدني ٠,٩٤ وثبات بعد سرعة وسهولة الانفعال ٠,٩٥ وهذه معاملات ارتباط عالية ، وذلك لأنه ((كلما اقتربت القيمة من $(1 \pm)$ تعني الارتباط قوي وبالعكس كلما ابتعدت القيمة من $(1 \pm)$ تعني الارتباط ضعيفا))^(٤) ، و كذلك كانت نتائج ثبات الاختبارات المهارية عالية .

صدق الاختبارات :

ويقصد به ((قدرة الاختبار على قياس ما وضع من أجله أو السمة المراد قياسها))^(٥) ، فالصدق احد المعاملات الأساسية للاختبار الجيد إذ قام الباحث باستخدام صدق المحتوى لذا وزع المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس العام والتربية الرياضية لإبداء آرائهم وملاحظاتهم وصلاحيه المقياس لغرض تطبيقه على لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم لمحافظة ميسان ، وللتأكد من صدق الاختبار كذلك تم استعمال معامل الصدق الذاتي وهو (صدق الدرجات التجريبية للاختبارات المتعلقة بالدرجات الحقيقة التي خلصت من شوائب أخطاء القياس ، وبذلك تكون الدرجات الحقيقية للاختبارات هي المحك الذي ينسب إليه الصدق)^(٦) ، ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ،

(١) رمزية الغريب : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٧١ ، ص ٦٥٣ .

(٢) عبد الرحمن العيسوي : القياس النفسي والتجربي في علم النفس والتربية ، بيروت ، دار النهضة العربية ، ١٩٧٤ ، ص ٥٠ .

(٣) ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي ومفهومه ، ما أدواته وأساليبه ، عمان ، شركة الطابع النموذجية ، ١٩٨٢ ، ص ١٦٠ .

(٤) علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ ، ص ٣١ .

(٥) مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق الصدق والثبات والموضوعية والمعايير ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ، ص ٢٣ .

(٦) محمد حسن علاوي ، أسامة كامل والراتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ٣٥ .

معامل الصدق الذاتي = معامل ثبات الاختبار ^(٢)

موضوعية الاختبارات :

بالرغم من وضوح المقياس ووجود الدرجات التي لا يختلف عليها المصححون أراد الباحثان أن تتم الأسس العلمية للمقياس بإيجاد الموضوعية . إذ يتصف الاختبار الجيد بالموضوعية وهو " الاختبار الذي يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون أي إن النتائج لا تتأثر بالمصحح أو شخصيته ويكون الاختبار موضوعياً إذا كانت أسئلته محددة وإجاباته محددة بحيث يكون للسؤال الواحد جواباً واحداً فقط ولا يترك مجالاً للشك " ^(٣) . ولذا فإن المقياس يتسم بالموضوعية ويمكن تطبيقه على البيئة العراقية .

و كما في الجدول (٤) والجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٤) يوضح ثبات وصدق الأبعاد

البعد	الثبات	الصدق
المعرفي	٠,٩٢	٠,٩٥
البدني	٠,٩٤	٠,٩٦
سهولة الانفعال	٠,٩٥	٠,٩٧

جدول (٥) يوضح ثبات وصدق و موضوعية الاختبارات المهارات الهجومية

ت	المهارات الهجومية	اسم الاختبار	الثبات	الصدق
٤	الدرجة بالكرة	درجة الكرة بين (٥) شواخص ذهاباً وإياباً .	٠,٩١	٠,٩٥
٥	المنافسة القصيرة	المنافسة المرتدة على الجدار لمدة (٢٠) ثانية .	٠,٨٨	٠,٩٣
٦	التهديف من الثبات	التهديف على مرمى مقسم إلى مربعات .	٠,٩٥	٠,٩٧

تجربة البحث
الرئيسية
تطبيق

(٢) . محمد صبحي حسانين ، محمد عبد السلام راغب : القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ . ص ١٩٢ .

(٣) ريسان خريبط مجيد : مصدر سيق نكره ، ١٩٨٧ ، ص ٧٢ .

مقياس القلق متعدد الأبعاد

بعد اطلاع الباحثان على المقياس وإيجاد الأسس العلمية للمقياس قام بتطبيق المقياس على لاعبي أندية الدوري للدرجة الأولى بكرة القدم في ميسان للمدة من ٢٥/٣/٢٠١٢ إلى ٧/٤/٢٠١٢ بتوزيع المقياس على عينة البحث البالغ (١٠٩) لاعب مع شرح مفردات المقياس قبل الإجابة عنه ثم قام الباحثان بتطبيق الاختبار المهاري بعد تطبيق المقياس .

وشمل على ما يلي :

- ❖ شرح مفردات المقياس والإجابة على تساؤلات اللاعبين .
- ❖ إعطاء الوقت الكافي للإجابة على المقياس ويتراوح من ١٥ - ٢٥ دقيقة .

الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثان بعض القوانين الإحصائية من نظامي (EXCEL , SPSS)

الفصل الرابع

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

عرض نتائج مقياس القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) وتحليلها .

جدول (٦) يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري للقلق المتعدد الأبعاد (المعرفي - البدني -

الانفعالي)

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المعرفي	٣٣	٥,٥٧٤
البدني	٣١	٤,٥٢١
الانفعالي	٣٠	٥,٠٣٨

يبين لنا الجدول (٦) إن المتوسط الحسابي للبعد المعرفي قد بلغ (٣٣) و بانحراف معياري (٥,٥٧٤) ، أما البعد البدني فقد بلغ المتوسط الحسابي (٣١) و بانحراف معياري (٤,٥٢١) ، و كان المتوسط الحسابي للبعد الانفعالي قد بلغ (٣٠) بانحراف معياري (٥,٠٣٨) .

عرض نتائج البعد المعرفي وتحليلها .

جدول (٧) يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومستويات البعد المعرفي

المستويات	حجم العينة	درجة القطع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
العالى	٢٠	٣٨,٥٧٤+	٣٧,١٠	٢,٠٧	%١٨,٣٥
المتوسط	٧٠	$(٢٧,٤٢٦-٣٨,٥٧٤) \pm$	٣٠,٢٧	١٣,٧٦	%٦٤,٢٢
الواطئ	١٩	٢٧,٤٢٦-	٢٤,٠٥	٢,٨٧	%١٧,٤٣

يبين لنا الجدول (٧) إن المتوسط الحسابي للمستوى العالى (٣٧,١٠) و انحراف معياري (٢,٠٧) و كان المتوسط الحسابي للمستوى المتوسط قد بلغ (٣٠,٢٧) و بانحراف معياري (١٣,٧٦) ، اما المستوى الواطئ فقد كان المتوسط الحسابي (٢٤,٠٥) و الانحراف المعياري (٢,٨٧) .

وللتعرف الى الفروق في درجة القلق المتعدد الأبعاد للبعد المعرفي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى تبعاً للمستويات الثلاثة (عالي ، متوسط ، واطئ) تم تحديد درجة قطع^(*) لمقياس القلق (البعد المعرفي) من خلال جمع متوسط درجات عينة البحث للبعد المعرفي مع الانحراف المعياري ، فبلغ (٣٨,٥٧٤) درجة وعلى هذا الأساس فان الفرد في عينة البحث الذي تكون درجته مساوية لـ (٣٨,٥٧٤) درجة او اكثر يعد ضمن المجموعة العليا في درجات القلق وقد بلغ عدد هذه المجموعة (٢٠) فرداً و بنسبة مئوية بلغت %١٨,٣٥ ، اما المجموعة الوسطى فهي الافراد الذين تتراوح درجاتهم ما بين (٢٧,٤٢٦-٣٨,٥٧٤) درجة على مقياس القلق وقد بلغ عدد افراد هذه المجموعة (٧٠) فرداً و بنسبة مئوية بلغت %٦٤,٢٢ ، اما المجموعة الدنيا (الواطئة) فحسبت عن طريق طرح الانحراف المعياري لعينة البحث من متوسط درجات العينة ، فبلغ (٢٧,٤٢٦) وعليه فان الفرد الذي تكون درجته مساوية لـ (٢٧,٤٢٦) او اقل يعد ضمن المجموعة الدنيا في القلق ، وقد بلغ افراد هذه المجموعة (١٩) فرداً و بنسبة مئوية بلغت %١٧,٤٣ .

عرض نتائج البعد البدني وتحليلها .

المستويات	حجم	درجة القطع	الوسط	الانحراف	النسبة
-----------	-----	------------	-------	----------	--------

(*) تم الاعتماد على محك الوسط الحسابي ($\pm$) الانحراف المعياري بعد استشارة عدد من الإحصائيين في القياس النفسي والاعتماد على الدراسات السابقة في هذا المجال .

جدو ل (٨) يبين الو سط الد ساب ي و	العينة	الحسابي	المعياري	المئوية
العالِي	٢٥	٣٥،٤٠	٩،٣٩	%٢٢،٩٤
المتوسط	٦٠	$\pm(٢٦،١٧٩-٣٥،٣٢١)$	١٤،٩٩	%٥٥،٠٥
الوَاطِئ	٢٤	٢٦،١٧٩-	٢٣،٨٣	%٢٢،٠٢

الانحراف المعياري ومستويات البعد

يبين لنا الجدول (٨) إن المتوسط الحسابي للمستوى العالِي (٣٥،٤٠) و انحراف معياري (٩،٣٩) و كان المتوسط الحسابي للمستوى المتوسط قد بلغ (٢٦،٧٠) و بانحراف معياري (١٤،٩٩) ، اما المستوى الواطئ فقد كان المتوسط الحسابي (٢٣،٨٣) و الانحراف المعياري (٢،٤٨) . وللتعرف على الفروق في درجة البعد البدني لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى تبعاً للمستويات الثلاثة (عالِي ، متوسط ، واطئ) تم تحديد درجة قطع لمقياس القلق (البعد البدني) عن طريق جمع متوسط درجات عينة البحث للبعد المعرفي مع الانحراف المعياري ، فبلغ (٣٥،٨٢١) درجة وعلى هذا الأساس فان الفرد في عينة البحث الذي تكون درجته مساوية لـ (٣٥،٨٢١) درجة او اكثر يعد ضمن المجموعة العليا في درجات القلق وقد بلغ عدد هذه المجموعة (٢٥) فرداً و بنسبة مئوية بلغت %٢٢،٩٤ ، اما المجموعة الوسطى فهي الافراد الذين تتراوح درجاتهم ما بين (٢٦،١٧٩-٣٥،٨٢١) درجة على مقياس القلق وقد بلغ عدد افراد هذه المجموعة (٦٠) فرداً و بنسبة مئوية بلغت %٥٥،٠٥ ، اما المجموعة الدنيا (الواطئة) فحسبت عن طريق طرح الانحراف المعياري لعينة البحث من متوسط درجات العينة ، فبلغ (٢٦،١٧٩) وعليه فان الفرد الذي تكون درجته مساوية لـ (٢٦،١٧٩) او اقل يعد ضمن المجموعة الدنيا في القلق ، وقد بلغ افراد هذه المجموعة (٢٤) فرداً و بنسبة مئوية بلغت %٢٢،٠٢ .

عرض نتائج البعد الانفعالي وتحليلها .

المستويات	حجم العينة	درجة القطع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
-----------	---------------	------------	------------------	----------------------	-------------------

العالى	١٧	٣٥,٠٣٨+	٣٧,٢٤	٧,٣٨	%١٥,٦٠
المتوسط	٧٤	$\pm(24,962-35,038)$	٣٠,٠١	٢,٦٩	%٦٧,٨٩
الوطئ	١٨	٢٤,٩٦٢-	٢١,٨٣	١,٦٤	%١٦,٥١

جدو
ل
(٩)
يبين
الو
سط
ال

سابي و الانحراف المعياري ومستويات البعد الانفعالي

يبين لنا الجدول (٩) إن المتوسط الحسابي للمستوى العالى (٣٧,٢٤) و انحراف معياري (٧,٣٨) و كان المتوسط الحسابي للمستوى المتوسط قد بلغ (٣٠,٠١) و بانحراف معياري (٢,٦٩) ، اما المستوى الوطئ فقد كان المتوسط الحسابي (٢١,٨٣) و الانحراف المعياري (١,٦٤) . وللتعرف الى الفروق في درجة البعد الانفعالي لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى تبعاً للمستويات الثلاثة (عالي ، متوسط ، واطئ) تم تحديد درجة قطع لمقياس القلق (البعد الانفعالي) عن طريق جمع متوسط درجات عينة البحث للبعد المعرفي مع الانحراف المعياري ، فبلغ (٣٥,٠٣٨) درجة وعلى هذا الأساس فان الفرد في عينة البحث الذي تكون درجته مساوية لـ (٣٥,٠٣٨) درجة او اكثر يعد ضمن المجموعة العليا في درجات القلق وقد بلغ عدد هذه المجموعة (١٧) فرداً و بنسبة مئوية بلغت %١٥,٦٠ ، اما المجموعة الوسطى فهي الافراد الذين تتراوح درجاتهم ما بين (٢٤,٩٦٢-٣٥,٠٣٨) درجة على مقياس القلق وقد بلغ عدد افراد هذه المجموعة (٧٤) فرداً و بنسبة مئوية بلغت %٦٧,٨٩، اما المجموعة الدنيا (الوطئة) فحسبت عن طريق طرح الانحراف المعياري لعينة البحث من متوسط درجات العينة البالغ ، فبلغ (٢٤,٩٦٢) وعليه فان الفرد الذي تكون درجته مساوية لـ (٢٤,٩٦٢) او اقل يعد ضمن المجموعة الدنيا في القلق ، وقد بلغ افراد هذه المجموعة (١٨) فرداً و بنسبة مئوية بلغت %١٦,٥١ .

جدول (١٠)

يبين وحدات القياس و الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و المستويات لمهارة التهديد

المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستويات	
				أعلى درجة	أدنى درجة

٤	١٨	٢،٧١٨	١١	درجة	التهدف
---	----	-------	----	------	--------

يبين لنا الجدول (١٠) نتائج الاختبار لمهارة التهدف لعينة البحث البالغة (١٠٩) لاعباً وبذلك تم استخراج الوسط الحسابي لاختبار التهدف و الذي بلغت قيمته (١١) و قيمة الانحراف المعياري (٢،٧١٨) و قيمة أعلى درجة (١٨) و أدنى درجة (٤) .

عرض علاقة الارتباط بين البعد الانفعالي ومهارة التهدف وتحليلها ومناقشتها .

جدول (١١)

قيمة معامل الارتباط (بيرسون) لدلالة معنوية الارتباط بين البعد الانفعالي و المهارات الهجومية (الدرجة ، المناولة ، التهدف)

المتغيرات	وحدة القياس	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الارتباط (بيرسون)	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة
البعد المعرفي	الدرجة	٣٣	٥،٥٧٤	٠،٩٣	٠،١٧	معنوي
البعد البدني	الدرجة	٣١	٤،٨٢١	٠،٩٥		معنوي
البعد الانفعالي	الدرجة	٣٠	٥،٠٣٨	٠،٩٢		معنوي
التهدف	الدرجة	١١	٢،٧٢			

يبين لنا الجدول (١١) العلاقة بين مهارة التهدف و أبعاد القلق (المعرفي ، البدني، الانفعالي) و باستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون ، إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة لأبعاد القلق على التوالي (٠،٩٣ ، ٠،٩٥ ، ٠،٩٢) و هي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠،١٧) و بدرجة حرية (١٠٧) و تحت مستوى دلالة (٠،٠٥) ، و مما يدل على وجود علاقة ارتباط قوية بين أبعاد القلق و مهارة التهدف .

ويعزو الباحثان سبب الارتباط المعنوي بين البعد المعرفي و مهارة التهدف نتيجة التفكير السيئ أو السلبي والخبرة الانفعالية المتراكمة لدى اللاعبين نتيجة إدراك مواقف طبيعية على إنها مواقف خطيرة مما يؤثر تأثيراً سلبياً في التهدف وخاصة في بعض الأوقات المهمة لتحديد الفائز في المباراة ، هذا وما

أشار إليه محمد حسن علاوي بان " الخبرات الانفعالية الناتجة عن إتقان المهارات الحركية التي تتطلب المزيد من الرشاقة أو التوازن تتطلب الشجاعة والجرأة إذ إن إحساس الفرد بقدرته على أداء مثل هذه المهارات الحركية الرياضية من النواحي المهمة التي تستدعي الخبرات الانفعالية السارة لدى الرياضي نظراً لإحساسه بالتميز في أداء مثل هذه المهارات الرياضية التي تتسم بصعوبتها ودقتها وخطورتها ولا يتمكن الكثيرون من أدائها ولذا فان فشل الرياضي في أداء بعض المهارات الحركية الرياضية أو عدم قدرته على الأداء الجيد يستدعي الخبرات الانفعالية غير السارة" (١) .

وكذلك يعزو الباحثان إلى الارتباط المعنوي بين القلق المتمثل بالبعد البدني ومهارة التهديف ، لدى أفراد العينة نتيجة التركيز على الجانب البدني و المهاري في الوحدات التدريبية و عدم الاهتمام بالإعداد العقلي إلا أن الإعداد العقلي ليس بديلاً عن الأداء البدني و المهاري ولكن التكامل بين الجانب العقلي والجانب البدني و المهاري ، إذ تحتاج هذه المهارة إلى مستوى جيد من الوعي والإدراك والدقة في الأداء لدى اللاعبين فضلاً عن أن هذه المهارة تحتاج الى مجهود عضلي و تحمل و سرعة مما تسهم في تطوير الأداء التي تجعل اللاعب أن يؤدي المهارة بالطريقة المثالية و هذا ما أشار إليه احمد أمين أن " ارتفاع مستوى القلق البدني يناسب الأداء الرياضي الذي يتطلب القوة العضلية و التحمل العضلي - السرعة " (٢)

ويعزو الباحثان أيضاً إلى الارتباط المعنوي بين القلق المتمثل بالبعد الانفعالي ومهارة التهديف نتيجة نوع النمط العصبي للاعب الذي يؤثر بدرجة كبيرة على حالته الانفعالية الضارة والحادة وغير السارة التي تؤثر في العمليات العقلية العليا كالإدراك والانتباه والتذكر والتفكير ، مما تسهم في الوقوع في أخطاء الإدراك وتعمل على تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز ولا تساعد على التذكر الجيد للإحداث أثناء الانفعال أو التصور الصحيح ، كما تسهم في إعاقة التفكير أو بطئه وهذا ما اشار اليه محمد حسن علاوي " عندما يكون اللاعب خالياً من الضغط الانفعالي (او الضغط العصبي) فان كل تفكيره يكون مركزاً على العمل الذي يؤديه ، اما اذا كان اللاعب واقعاً تحت الضغط فان تفكيره يكون مشتتاً ما بين العمل الذي يؤديه و ما بين الموضوعات او الأحداث او الظروف المسببة للضغط الانفعالي او العصبي في حالة عدم وجود توازن حقيقي او جوهري " (٢) .

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

(١) محمد حسن علاوي : مصدر سيق ذكره ، ١٩٩٨ ، ص ٣٦٧ .

(٢) احمد امين : مصدر سيق ذكره ، ٢٠٠٦ ، ص ٢٩٢ .

(٣) محمد حسن علاوي : مصدر سيق ذكره ، ٢٠٠٧ ، ص ٤٠٣ .

من خلال الإجراءات والعمل الذي واكب البحث في عينته وإجراءاته الميدانية والنتائج الإحصائية للبيانات تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- ١- هناك ارتفاع واضح لعينة البحث في البعد المعرفي بالمستوى المتوسط و بنسبة ٦٤ % .
- ٢- هناك ارتفاع واضح لعينة البحث في البعد البدني بالمستوى المتوسط و بنسبة ٥٥ % .
- ٣- هناك ارتفاع واضح لعينة البحث في البعد الانفعالي بالمستوى المتوسط و بنسبة ٦٧ % .
- ٥- هناك ارتباط معنوي بين ابعاد القلق و مهارة التهديف لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في ميسان.

التوصيات

- وفقاً للنتائج والاستنتاجات التي توصل إليها الباحث تم وضع التوصيات الآتية :-
- ١- الاهتمام بالإعداد النفسي وإعطائه أهمية لا تقل عن جوانب التدريب الأخر .
 - ٢- التأكيد على الاهتمام بدراسة القلق المتعدد الأبعاد بوصفه حالة شخصية تؤثر استجاباتها في الرياضي وتحديد البعد المؤثر في الأداء .
 - ٣- إعداد برنامج لمعرفة تأثير القلق المتعدد الأبعاد على دقة أداء المهارات الهجومية في كرة القدم وبقية الألعاب الرياضية الأخر لما له من أهمية في الإعداد النفسي للرياضيين.
 - ٤- استخدام أساليب التدريب النفسي كالتدريب العقلي والاسترخائي لما له من تأثير على تجاوز الكثير من أبعاد القلق .
 - ٥- التأكيد على المدربين بضرورة الاهتمام بالقلق المتعدد الأبعاد والتي تعد حالة فردية تؤثر استجاباتها على اللاعب وتحديد البعد المؤثر في الأداء .

المصادر والمراجع :

أولاً- المصادر العربية :

- احمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي ، ط٢ ، جامعة الإسكندرية ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٦ .
- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة . المفاهيم - التطبيقات ، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ م .
- آلاء زهير مصطفى : سمة القلق المتعدد الأبعاد وعلاقتها بدقة أداء مهارتي المناولة والتصويب في لعبة كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤

- اياد ناصر حسين : القلق المتعدد الأبعاد وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، ٢٠٠٥ .
- بهاء الدين سلامة : الأعداد المهاري في كرة القدم ، مكتبة الطالب الجامعي ، ١٩٨٧ .
- جارلس هيوز (ترجمة) موفق مجيد المولى : كرة القدم الخطط و المهارات ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ .
- حسن السيد ابو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم ، مطبعة الإشعاع ، الإسكندرية ، ٢٠٠١ .
- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ، ١٩٧٨ .
- ذوقان العبيدات وآخرون : البحث العلمي ومفهومه ، ما أدواته وأساليبه ، عمان ، شركة الطابع النموذجية ، ١٩٨٢ .
- رمزية الغريب : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٧١ .
- رودى شتملر : طرق الإحصاء في التربية الرياضية ، ترجمة عبد علي نصيف ومحمود السامرائي ، بغداد ، دار الحرية للطباعة ، ١٩٧٤ .
- ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية البدنية ، الموصل : مطبعة دار الكتب ، ١٩٨٧ .
- ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج ٢ ، مطابع التعليم العالي ، دار الكتب والوثائق ، ١٩٨٩ .
- زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩٩ .
- عبد الرحمن العيسوي : القياس النفسي والتجريبى فى علم النفس والتربية ، بيروت ، دار النهضة العربية ، ١٩٧٤ .
- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ .
- فاروق السيد عثمان : القلق و ادارة الضغوط النفسية ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي و ٢٠٠١ .
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : أسس التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط ٤ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٤ .
- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ١٩٩٤ .

- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط١، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل والراتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة : ط٦ ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٧ .
- محمد سامي ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط١ ، عمان : دار الميسر للنشر، ٢٠٠٠ .
- محمد جسام وآخرون . مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد ١ ، مطبعة ديالى ، بعقوبة ، . (٢٠٠١) .
- محمد صبحي حسانين ، محمد عبد السلام راغب : القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ .
- مصطفى احمد تركي : بحوث في سيكولوجية الشخصية ، الكويت ، جامعة الكويت ، ١٩٨٠ .
- مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق الصدق والثبات والموضوعية والمعايير ، ط١، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .
- مفتي إبراهيم : الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
- مكي محمود حسين : تقويم حالات التهديد القريب والبعيد لبطولة الدوري العراقي بكرة القدم ، مجلة_الرافدين للعلوم الرياضية ، مج٥، العدد ١٢ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩ .
- موفق اسعد : تأثير بعض طرائق التدريب الدائري في بعض المتغيرات الوظيفية و النواحي المهارية للاعبين كرة القدم الشباب ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة البصرة ، ١٩٩٧ .
- نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، ط٢ ، بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ٢٠٠٠ .
- نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ .
- يوسف لازم كماش : المهارات الأساسية في كرة القدم – تدريب ، دار الخليج ، عمان ، ١٩٩٩ .

ثانياً : المصادر الأجنبية .

1- Eckert . H. M. 1974 : practical measurement of physical performance , lea & febiger , Philadelphia

2- Jareer 2000 @ hotmail .com & Jareer 2000 @ yahoo . com. 7-7-2000

3- Jones, G 1995 , more than , Just , a Game research Development and tssues in completive Anxiety in sport . (British Journal of psychology

