

## دراسة ظاهرة القلق لدى لاعبي منتخب جامعتي تكريت والموصل بالكرة الطائرة

م.م. محب حامد رجا  
جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية

بسم الله الرحمن الرحيم

### ملخص البحث

ان القلق عند الانسان بدرجات مختلفة عند مواجهة عمل مخيف او صعب وهذا يدل على ان هذه الحالة لا تظهر الا عند واجهة مثير خارجي يكون حافز او دافع عند الانسان وهذا يتعرض له الرياضي بسبب مزاوله النشاط الرياضي وتبرز مشكلة البحث الحالي في الاجابة عن التساؤل هل يمكن التعرف على اسباب ظاهر القلق لدى منتخبي جامعتي تكريت والموصل بالكرة الطائرة.

### هدف البحث:

- التعرف على اسباب ظهور القلق واعراضه لدى منتخبي جامعة الموصل وتكريت بالكرة الطائرة.

وتكونت عينة البحث من (٢٠) لاعب بواقع (١٠) لاعبين لكل فريق اختبروا بصورة عمدية واستخدم المنهج الوصفي بطريقة المسح وتم توزيع استمارة استبيان معدة من قبل صفية منصور سلطان وتوصل بها الباحث الى اهم الاستنتاجات والتوصيات. وتوصل البحث الى ما يأتي:

- ان اهمية البطولة لكلا الفريقين زاد من مستوى القلق لديهم لبذل اقصى جهد للحصول على افضل النتائج.
- كان لفريق جامعة الموصل السيطرة الواضحة على لاعبيه اثناء البطولة.

## دراسة ظاهرة القلق لدى لاعبي منتخب جامعي تكريت والموصل بالكرة الطائرة

م.م. محب حامد رجا

- ان مستوى القلق لدى اللاعبين لا يظهر اثناء التدريب وانما في مواجهة الخصم فقط.
  - وجود عوامل نفسية لدبعض اللاعبين تؤثر على مستوى الفريق اثناء اللعب.
- التوصيات:
- زيادة ثقة اللاعب بنفسه كلما ركز المدرب على النصائح المجدية.
  - زيادة المشاركات الخارجية للفرق واللقاءات الودية لزيادة ثقة اللاعب بنفسه.
  - اعداد الفريق المشارك اعداد نفسي لاهمية البطولة بالنسبة للاعب والجامعة.
  - يجب على المدرب ان يبحث مع كل لاعب الصعاب التي يواجهها للتغلب عليها.
  - يجب على المدرب ان يتفاعل مع اللاعبين اجتماعيا ودراسة مشاكلهم والتغلب عليها.
  - اجراء دراسات اخرى لدراسة مستويات القلق وعلى عينات وفعاليات اخرى.

### ١-١ المقدمة واهمية البحث:

لاتكاد تخلو الحياة اليومية من القلق طالما واجه الانسان المشكلات التي يصعب عليه حلها اثناء تحقيق اهدافه وهذا يدل ان ظاهرة القلق تكون مستعدة داخل الانسان اذا ما حفزها مثير خارجي زاد هذا الانفعال قد يكون سلبي او يكون ايجابي ويعتبر من الظواهر النفسية التي تؤثر على اداء الرياضيين وقد يدفع الرياضي الى بذل جهد اضافي للتغلب على هذا المثير، ويشير الطالب والويس (ان القلق اما يكون ايجابي لصالح الرياضي المتدرب او سلبي اذا كان الرياضي غير مؤهل قبل بدأ المباراة)<sup>(١)</sup> ويمكن معرفة ظواهر هذه الحالة عند الرياضي مثل التعرق والنرفزة والشعور بالتعب وزيادة دقات القلب وسرعة التنفس وغيرها من المتغيرات الفسلجية.

(١) نزار الطالب، كامل الويس: (علم النفس الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، ٢٠٠٠، ص ٢٠٣).

القلق صفة مؤقتة تتغير من وقت الى اخر وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الفرد في وقت معين اما سمة القلق فهي ثابتة فتشترك في تشكيل شخصية الفرد والافراد الذين يتسمون بسمة القلق يدركون عدد اكبر من المواقف التي يكون فيها تهديدا لهم. (٢)

#### ٢-١ مشكلة البحث:

للقلق اعراض متعددة تظهر على الرياضي الغير مستعد لمواجهة الخصم منها عدم الارتياح والنرفزة وضعف على التركيز وشروذ الذهن وسرعة دقات القلب وسرعة التنفس وازدياد ضغط الدم والتعرق وتبرز مشكلة بحثنا عن الاجابة على هذا التساؤل: هل يمكن التعرف على اسباب ظاهرة القلق وسبل علاجه.

#### ٣-١ هدف البحث:

التعرف على اسباب ظهور القلق واعراضه لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل وتكريت.

#### ٤-١ فرض البحث:

ان اعراض القلق تاتي سلبا على اداء الفريقين بالكرة الطائرة.

#### ٥-١ مجالات البحث:

- المجال البشري: منتخب جامعة تكريت والموصل بالكرة الطائرة ٢٠٠٨.
- المجال الزمني: ٢٠٠٨/٤/٢١ - ٢٠٠٨/٧/٢١.

(٢) صفية منصور سلطان: دراسة تجريبية عن الارتباط بين التفوق في الالعاب الجماعية وبين كل من الذكاء والقدرات الحركية ومستوى القلق لدى طالبات كلية التربية البدنية للبنات، رسالة دكتوراه، الاسكندرية ١٩٧٩، ص ٢٧٧.

دراسة ظاهرة القلق لدى لاعبي منتخب جامعي تكريت والموصل بالكرة الطائرة

م.م. محب حامد رجا

• المجال المكاني: القاعة الرياضية / محافظة السليمانية.

#### ٦-١ المصطلحات:

- القلق:- عرفه (يونج) نقلا عن محمد حسن علاوي (بانه رد فعل يقوم به الشخص حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة من اللاشعور الجمعي).

#### ١-٢-٢ القلق في المجال الرياضي:

ان الانجازات الرياضية لاتعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط بل تتاثر ايضا بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والمضاعفات والادراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق حيث ان نجاح الرياضي يكون فخورا وسعيدا ويكون في خيبة امل ويأس عندما يخفق فهذه المشاعر يمكن ان تؤثر على جهوده الانجازية فقد يشجع الرياضي او يفقد شجاعته وقد تعباً قواه او تشل حركته وقد تبدو عليه حمى البداية او عدم المبالاة (ان القلق في المجال الرياضي وجدناه سلاح ذو حدين فقد يكون القلق ميسرا او معوقا ففي الحالة الاولى يكون القلق دور المحفز الذي يجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويهيئ نفسه بدنيا ونفسيا للتغلب عليه وفي الحالة الثانية يعمل على عرقلة العمل الرياضي ويكون ذات تأثير سلبي)<sup>(٣)</sup>

(٣) نزار الطالب، كامل الويس: مصدر مسبق ذكره ص ٢١٠.

## ٢-٢-٢ مفهوم القلق:

عرف فرويد القلق بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الانسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والالام والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو دائما متشائما. عرف سوليفان القلق بأنه حالة توتر مكدره للغاية تنشأ من معاناة الاستهجان في العلاقات الشخصية ويعتقد ان التوتر الذي يسببه القلق حيث يكون موجودا لدى الام يستحدث القلق في الوليد من خلال الارتباط العاطفي الحميم بين الام ورضيعها. (٤)

وهذان التعريفان نقلا عن دلال علي حسن.

## ٢-٢-٣ انواع القلق:

للاوصول الى فهم اوسع لموضوع القلق قام علماء النفس بتقسيم القلق الى عدة انواع. (٥)

أ- **القلق الموضوعي**: القلق الموضوعي هو رد فعل لخطر خارجي معروف **كقلق** طالب من قبل دخول الامتحان او خلفه قبل اعلان النتائج او قلق الرياضي قبل دخول مباراة مهمة او قلقه قبل ظهور نتائج التاهيل للمشاركة في البطولة العالمية.

ب- **القلق العصابي**: هو رد فعل غريزي مصدره غامض واسبابه غير معروفة ويكمن غالبا في الجانب الغريزي للفرد ان هذا النوع من القلق يشكل حالة مرضية تعيق الفرد من ممارسة حياة طبيعية وتتصف بدرجة الديمومة التي تؤدي احيانا الى ظهور الاعراض الجسيمة التي يسببها القلق يؤكد فرويد انه يرجع الى مرض سابق بعدة سنين تكمن في مرحلة الطفولة.

ج- **القلق الاخلاقي**: يختلف هذا النوع من القلق لكونه يكمن في (الضمير) حيث ان هذا القلق يسببه ضمير الانسان نتيجة الشعور بالاثم او الخجل من فعل او سلوك معين

(٤) دلال علي حسن: تاثير مستوى القلق على سرعة النبض ونسبة اصابة الرمية الحرة للطالبات كلية التربية بالاسكندرية، نظريات وتطبيقات، مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضية جامعة حلوان ١٩٨٩/٥ بحث منشور.

(٥) نزار الطالب، كامل الويس: مصدر مسبق ذكره ص ٢٠٦.

## دراسة ظاهرة القلق لدى لاعبي منتخب جامعي تكريت والموصل بالكرة الطائرة

م.م. محب حامد رجا

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 امره مما يؤدي الى القلق وهذا مايسمى حساب الضمير.

د- **قلق الحالة**: يمثل نوعا من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمة ووقتيية تشير الشعور بالقلق. يتوقع ارتفاع بدرجة الرياضي قبل المباراة مباشرة وهو قلق وقتي يزول عند ازالة السبب.

هـ- **قلق السمة**: يختلف هذا النوع عن قلق الحالة بكونه اكثر ديمومة بحيث ان يكون سمة من سمات الشخصية للفرد، ودرجة القلق العليا لدى الفرد تمثل سمة له بغض النظر عن الحالة التي يمر بها، ان الفرد يتصف بدرجة القلق اعلى من زملائه سواء قبل المباراة او بعدها.

### ٢-٢-٤ مستويات القلق:

ان القلق يقترن بالحياة فأنما وجدت الحياة وجد القلق ويختلف من مرحلة عمرية الى اخرى وعلى الرغم بعدم وجود فاصل بين درجات القلق المختلفة، لكن يمكن تقسيم مستوى القلق الى ثلاثة اقسام.<sup>(٦)</sup>

أ. **المستوى الواطئ**: ان درجة القلق معينة تعتبر ضرورة تساعد الرياضي لمجابهة متطلبات العمل الرياضي لذا مستوى واطئ من القلق يعمل عمل الدافع او الحافز او العنصر المنشط للفرد ان القلق الرياضي قبل السباق سيدفعه الى التمرين المستمر ويكون حافزا لبذل الجهد على الوجه الامثل.

ب. **المستوى المتوسط**: يزداد مستوى القلق الى الحد الذي يؤثر سلبا على الاداء ففي هذا المستوى يفقد الرياضي جزء من قدرته على السيطرة، وتتصف حركاته ببذل الجهد الزائد والتردد والخوف من الخصم.

(٦) الطالب والويس: مصدر سبق ذكره ص ٢٠٨.

ج. **المستوى العالي:** ان وصول الشخص الى هذا المستوى تبدأ الاثار السلبية واضحة على سلوك اداء الرياضي، فيفقد الرياضي قدرته على التركيز وتكثر الاخطاء ويتصف بالسلوك الشديد. ان الرياضي الذي يصل الى هذا المستوى يتصف بالحركات القوية والسريعة التي تفتقر الى الاتقان وفقدان الطاقة دون مبرر تؤدي الى تعب في وقت مبكر من المباراة. ان هذه الاثار السلبية يطلق عليها (القلق المعوق).

### ٣- اجراءات البحث

#### ٣-٣-١ منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته طبيعة البحث.

#### ٣-٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من لاعبي جامعتي تكريت والموصل بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (٤٨) لاعبا المشاركين ببطولة الجامعات العراقية للمنطقة الشمالية للعام الدراسي ٢٠٠٨ في محافظة السليمانية واجتمعت عينة البحث من ٢٠ لاعبا ونسبة ٤١.٦% من مجتمع البحث.

#### ٣-٣-٣ وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحث الاستمارة التي اعدتها (صفية منصور سلطان) ١٩٧٩ لقياس مستوى القلق.

## دراسة ظاهرة القلق لدى لاعبي منتخب جامعي تكريت والموصل بالكرة الطائرة

م.م. محب حامد رجا

### ٣-٣-٤ صدق المقياس:

الصدق: قام الباحث بعرض المقياس على السادة ذوي الخبرة والاختصاص لبيان ومدى صلاحية فقرات المقياس وتم استبعاد عدد من الفقرات لعدم حصولها على نسبة اتفاق السادة الخبراء<sup>(٧)</sup>.

### ٣-٣-٥ المقياس بصورته النهائية

تكون المقياس من ١٨ فقرة ذات البدائل (يحدث دائما، يحدث احيانا، لا يحدث لي) وقد تم حذف ٣ فقرات وذات البدائل (نعم، كلا، احيانا).

### ٣-٣-٦ وسائل جمع البيانات

- النسبة المئوية.

## ٤- عرض ومناقشة النتائج

### ٤-١ عرض النتائج الخاصة لجامعة تكريت بالكرة الطائرة

ت	الفقرات	ينطبق علي	%	لاينطبق علي	%
١	هل لزيادة دقات قلبك وشعورك بان تنفسك اساس على المعتاد يساعدك على بذل اقصى جهد	٨	%٤٠	٢	%١٠
٢	هل التوتر الذي تشعر به قبل المباراة يساعدك على التركيز الجيد في المباراة	٩	%٤٥	١	%٥

(٧) أ.د. كامل الويس. علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة تكريت.

أ.م.د. فائق محمد رشيد، الكرة الطائرة، كلية التربية الرياضية، جامعة تكريت.

أ.م.د. عبد المنعم احمد جاسم، الاختبارات والقياس كلية التربية الرياضية، جامعة تكريت.



مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية

تشرين الأول

العدد (١٠)

المجلد (١٦)

(٢٠٠٩)

٣	هل تحليل خطة اللعب قبل بدأ المباراة يسهل عليك تطبيقها بعد نصيحة المدرب	١٠	%٥٠	-	-
٤	هل يؤثر عليك مشجعي الفريق الخصم ويعتبر معوقا لك اثناء المباراة	٤	%٢٠	٦	%٣٠
٥	هل القلق قبل المباراة يساعدك في السيطرة على نفسك اثناء المباراة	٨	%٤٠	٢	%١٠
٦	عندما تقترب البطولة من الانتهاء وتصبح المباراة مهمة تستطيع ان تظهر احسن مالدك من قدرات	١٠	%٥٠	-	-
٧	هل يؤثر التوتر عليك اثناء المباراة بحيث لاتستطيع ان تطبق الخطط التي تدربت عليها	٦	%٣٠	٤	%٢٠
٨	هل تشعر ان تقتك بنفسك تزداد بعد المباراة	١٠	%٥٠	-	-
٩	هل شعورك بالقلق من الاصابة في المباراة يؤدي الى ارباكك اثناء اللعب	٥	%٢٥	٥	%٢٥
١٠	هل خسارة فريقك في المباراة الاولى يعوقك عن بذل جهدك لتعويض فريقك الخسارة	٧	%٣٥	٣	%١٥
١١	هل تكون المباراة الحاسمة مهمة لديك وتظهر افضل مالدك	٩	%٤٥	١	%٥
١٢	هل انت مشغول بامور خارجية عن نطاق المباراة مما يكون لديك ضعف في اظهار قدراتك	٥	%٢٥	٥	%٢٥
١٣	هل القلق عندك منذ الصغر او يظهر لديك	٣	%١٥	٧	%٣٥

دراسة ظاهرة القلق لدى لاعبي منتخب جامعتي تكريت والموصل بالكرة الطائرة

م.م. محب حامد رجا

فقط في المباريات التي تلعبها					
١٤	هل حالة القلق تظهر لديك عندما تكون غير متدرب جيدا	٩	%٤٥	١	%٥
١٥	هل مدربك يساعدك في عدم اظهار القلق لدى الفريق عن طريق الارشاد والتوجيه.	٩	%٤٥	١	%٥
١٦	هل حالة القلق تلازمك في الملعب فقط.	٦	٣٠	٤	٢٠

٤-٢ عرض النتائج الخاصة لجامعة الموصل بالكرة الطائرة

ت	الفقرات	ينطبق علي	%	لاينطبق علي	%
١	هل لزيادة دقات قلبك وشعورك بان تنفسك اساس على المعتاد يساعدك على بذل اقصى جهد	٩	%٤٥	١	%٥
٢	هل التوتر الذي تشعر به قبل المباراة يساعدك على التركيز الجيد في المباراة	٦	%٣٠	٤	%٢٠
٣	هل تحليل خطة اللعب قبل بدأ المباراة يسهل عليك تطبيقها بعد نصيحة المدرب	٩	%٤٥	١	%٥
٤	هل يؤثر عليك مشجعي الفريق الخصم ويعتبر معوقا لك اثناء المباراة	٢	%١٠	٨	%٤٠
٥	هل القلق قبل المباراة يساعدك في السيطرة على نفسك اثناء المباراة	٥	%٢٥	٥	%٢٥
٦	عندما تقترب البطولة من الانتهاء وتصبح المباراة مهمة تستطيع ان تظهر احسن مالدك من قدرات	٩	%٤٥	١	%٥

(٢٠٠٩)

٧	هل يؤثر التوتر عليك اثناء المباراة بحيث لاتستطيع ان تطبق الخطط التي تدربت عليها	٢	%١٠	٨	%٤٠
٨	هل تشعر ان ثقتك بنفسك تزداد بعد المباراة	٨	%٤٠	٢	%١٠
٩	هل شعورك بالقلق من الاصابة في المباراة يؤدي الى ارباكك اثناء اللعب	٤	%٢٠	٦	%٣٠
١٠	هل خسارة فريقك في المباراة الاولى يعوقك عن بذل جهدك لتعويض فريقك الخسارة	٢	%١٠	٨	%٤٠
١١	هل تكون المباراة الحاسمة مهمة لديك وتظهر افضل مالديك	٩	%٤٥	١	%٥
١٢	هل انت مشغول بامور خارجية عن نطاق المباراة مما يكون لديك ضعف في اظهار قدراتك	٣	%١٥	٧	%٣٥
١٣	هل القلق عندك منذ الصغر او يظهر لديك فقط في المباريات التي تلعبها	١	%٥	٩	%٤٥
١٤	هل حالة القلق تظهر لديك عندما تكون غير متدرب جيدا	٩	%٤٥	١	%٥
١٥	هل مدرك يساعدك في عدم اظهار القلق لدى الفريق عن طريق الارشاد والتوجيه.	٩	%٤٥	١	%٥
١٦	هل حالة القلق تلازمك في الملعب فقط.	٤	%٢٠	٦	%٣٠

## دراسة ظاهرة القلق لدى لاعبي منتخب جامعي تكريت والموصل بالكرة الطائرة

م.م. محب حامد رجا

### ٤-٤-٢ مناقشة النتائج.

بعد الانتهاء من البحث وجمع نتائج الاستمارات التي وزعت على اللاعبين كانت بالصورة التالية:

الفقرة ١ / كانت نسبة الاجابة عالية لكلا الفريقين حيث ان دقات القلب وسرعة التنفس دليل على ان الرياضيين تظهر لديهم هذه الاعراض وتزول عند مواجهة الخصم اي عند زوال المثير ان القلق من حالة وقتية يزول بزوال المثير<sup>(٨)</sup>.

الفقرة ٢ / ان منتخب جامعة تكريت يشعر بالتوتر مما يجعلهم يركزون جيدا للفوز اما منتخب جامعة الموصل لا يوجد تاثير للتوتر لديه وهذا يعود الى التدريب الجيد والثقة بالنفس وهذا يدل على ان القلق اصبح محفزا لجامعة تكريت واصبح عائقا لجامعة الموصل.

الفقرة ٣ / ان فهم الخطة التي وضعها المدربين تساعد اللاعبين على تطبيقها اثناء اللعب مما يسهل عليهم معرفة خصمهم عند اللعب من الشوط الاول.

الفقرة ٤ / لا يؤثر مشجعي الخصم على فريق جامعة الموصل وذلك لعدم التركيز على مشجعي جامعة تكريت اثناء اللعب.

الفقرة ٥ / هناك اختلاف في مستوى القلق لدى الفريقين وذلك يعود الى مستوى التدريب الجيد ولاهمية البطولة لكلا الفريقين كونهم اصحاب المراكز الاول والثاني للمنطقة الشمالية لسنة ٢٠٠٨.

الفقرة ٦ / لا شك ان الاقتراب من نهاية البطولة يجب على الفريقين اظهار ماديهم لاجل الوصول الى الهدف الجيد الذي خطط له المدرب.

الفقرة ٧ / ان منتخب جامعة تكريت مؤثر عليه بشكل بسيط مما جعل القلق يصبح حافزا لتطبيق الخطة اما جامعة الموصل فلا يوجد تاثير عليهم بسبب مستوى التدريب الجيد وكثرة المشاركات.

(٨) كامل الويس، نزار الطالب، مصدر سبق ذكره ص ٢٠٦.

الفقرة ٨ / ان شعور بالقلق لدى جامعة الموصل يزول بصورة تدريجية بعد انتهاء المباراة مما يزيد من ثقة اللاعب بنفسه وهذا دليل على مستوى التدريب.

الفقرة ٩ / ان تاثير القلق من الاصابة اثناء اللعب يدل على شعور اللاعب بالمسؤولية اتجاه جامعتة وتزداد ثقته بنفسه.

الفقرة ١٠ / ان فريق جامعة تكريت تاتر بالخسارة الاولى واصبح معوقا عند لاعبيه اما منتخب جامعة الموصل فلا يؤثر على مستوى القلق لديهم بعد الخسارة الاولى.

الفقرة ١١ / ان نهاية البطولة يظهر فريق جامعة الموصل احسن مالدیه لغرض الفوز لذا يجب ان يظهروا احسن مالدیه للوصول الى المركز الاولى.

الفقرة ١٢ / ان ابتعاد الفريق عن الالهل سبب في جعل الفريقين مشغول بامور خارجية مما يسبب ضعف قدرتهم على اظهار افضل مالدیه بزيادة القلق المؤثر عليهم.

الفقرة ١٣ / ان القلق المستمر لدى الفريقين وليس فقط في المباراة ولكن بنسبة اقل لانه وقت المثير قد انتهى أي انتهاء البطولة.

الفقرة ١٤ / ان عدم اتقان المهارات وخطط اللعب يجعل تاثير القلق لدى الرياضي عندما لا يكون قد تدرب جيدا قبل المباراة او البطولات.

الفقرة ١٥ / ان المدرب الناحح يساعد فريقه بعدم اظهار القلق لديهم قبل المباراة نتيجة تدريبهم جيدا والوصول بهم الى افضل الخطط ومستوى التدريب وزيادة ثقتهم بنفسهم.

الفقرة ١٦ / ان حالة القلق لدى اللاعبين تظهر عند مواجهة الخصم المدرب جيدا وهذا يعود الى اسباب عدم التدريب الجيد للفريق فيظهر حالة القلق لديهم فقط في اللعب وهذا يدل على ان كثرة المشاركات لكلا الفريقين بالبطولات الخارجية جعلهم يخفون هذه الحالة ولو في وقت قصير اي عند مواجهة الخصم.<sup>(٩)</sup>

(٩) كامل الويس، نزار الطالب، مصدر سبق ذكره ص ٢٠٦.

دراسة ظاهرة القلق لدى لاعبي منتخب جامعي تكريت والموصل بالكرة الطائرة

م.م. محب حامد رجا

## الباب الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات:

- ان اهمية البطولة لكلا الفريقين زاد من مستوى القلق لديهم لبذل اقصى جهد للحصول على افضل النتائج.
- كان لفريق جامعة الموصل السيطرة الواضحة على لاعبيه اثناء البطولة.
- ان مستوى القلق لدى اللاعبين لا يظهر اثناء التدريب وانما في مواجهة الخصم فقط.
- وجود عوامل نفسية لدبعض اللاعبين تؤثر على مستوى الفريق اثناء اللعب.

#### ٢-٥ التوصيات:

- زيادة ثقة اللاعب بنفسه كلما ركز المدرب على النصائح المجدية.
- زيادة المشاركات الخارجية للفرق واللقاءات الودية لزيادة ثقة اللاعب بنفسه.
- اعداد الفريق المشارك اعداد نفسي لاهمية البطولة بالنسبة للاعب والجامعة.
- يجب على المدرب ان يبحث مع كل لاعب الصعاب التي يواجهها للتغلب عليها.
- يجب على المدرب ان يتفاعل مع اللاعبين اجتماعيا ودراسة مشاكلهم والتغلب عليها.
- اجراء دراسات اخرى لدراسة مستويات القلق وعلى عينات وفعاليات اخرى.

المصادر:

- ١- اياد عبد الكريم وآخرون. (علاقة القلق النفسي بمستوى الانجاز في ظروف المسابقات المحلية والدولية للمنتخب الوطني لرفع الاثقال، بحث منشور (١٩٨٨).
- ٢- دلال علي حسن: تاثير مستوى القلق على سرعة النبض ونسبة اصابة الرمية الحرة للطالبات كلية التربية بالاسكندرية، نظريات وتطبيقات، مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضية جامعة حلوان ١٩٨٩/٥ بحث منشور.
- ٣- صفية منصور سلطان. (دراسة تجريبية عن الارتباط بين التفوق في الالعاب الجماعية وبين كل من الذكاء والقدرات الحركية ومستوى القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات، اطروحة دكتوراه، الاسكندرية ١٩٧٩).
- ٤- محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي، دار المعارف ط٧، القاهرة ١٩٩١ ص ٢٧٨.
- ٥- نزار الطالب، كامل الويس. (علم النفس الرياضي، مطبعة بغداد، ٢٠٠٠).

دراسة ظاهرة القلق لدى لاعبي منتخب جامعتي تكريت والموصل بالكرة الطائرة

م.م. محب حامد رجا

ملحق رقم (١)

الاستاذ الفاضل .....

م/ استبيان

تحية طيبة:

نظرا لما تتمتعون به من خبرة في مجال اختصاصكم يرجى بيان اي الفقرات  
الاتية صالحة لقياس مستوى القلق لدى لاعبي الكرة الطائرة وفق البدائل (ينطبق عليّ،  
لاينطبق عليّ).

الباحث:

التوقيع:

التاريخ:



ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	هل لزيادة دقات قلبك وشعورك بان تنفسك اساس على المعتاد يساعدك على بذل اقصى جهد			
٢	هل التوتر الذي تشعر به قبل المباراة يساعدك على التركيز الجيد في المباراة			
٣	هل تحليل خطة اللعب قبل بدأ المباراة يسهل عليك تطبيقها بعد نصيحة المدرب			
٤	هل يؤثر عليك مشجعي الفريق الخصم ويعتبر معوقا لك اثناء المباراة			
٥	هل القلق قبل المباراة يساعدك في السيطرة على نفسك اثناء المباراة			
٦	عندما تقترب البطولة من الانتهاء وتصبح المباراة مهمة تستطيع ان تظهر احسن مالديك من قدرات			
٧	هل يؤثر التوتر عليك اثناء المباراة بحيث لاتستطيع ان تطبق الخطط التي تدرت عليها			
٨	هل تشعر ان ثقتك بنفسك تزداد بعد المباراة			
٩	هل شعورك بالقلق من الاصابة في المباراة يؤدي الى ارباكك اثناء اللعب			
١٠	هل خسارة فريقك في المباراة الاولى يعوقك عن بذل جهدك لتعويض فريقك الخسارة			
١١	هل تكون المباراة الحاسمة مهمة لديك وتظهر			

دراسة ظاهرة القلق لدى لاعبي منتخب جامعتي تكريت والموصل بالكرة الطائرة

م.م. محب حامد رجا

			افضل مالديك	
			هل انت مشغول بامور خارجية عن نطاق المباراة مما يكون لديك ضعف في اظهار قدراتك	١٢
			هل القلق عندك منذ الصغر او يظهر لديك فقط في المباريات التي تلعبها	١٣
			هل حالة القلق تظهر لديك عندما تكون غير متدرب جيدا	١٤
			هل مدربك يساعدك في عدم اظهار القلق لدى الفريق عن طريق الارشاد والتوجيه.	١٥
			هل حالة القلق تلازمك في الملعب فقط.	١٦
			هل نصيحة المدرب قبل بدء المباراة تشعرك بالتوتر لذا لاتظهر احسن مالديك	١٧
			اثناء المباراة لاستطيع اثبات قدراتي لانشغالي بامور اخرى ليس لها علاقة بالمباراة	١٨

اسم اللاعب: .....

عزيزي اللاعب اضع بين يديك مقياس القلق يرجى الاجابة على فقرات الاستبيان بكل صدق. مع التقدير.

#### الباحث:

ت	الفقرات	ينطبق علي	لاينطبق علي
١	هل لزيادة دقائق قلبك وشعورك بان تنفسك اساس على المعتاد يساعدك على بذل اقصى جهد		
٢	هل التوتر الذي تشعر به قبل المباراة يساعدك على التركيز الجيد في المباراة		
٣	هل تحليل خطة اللعب قبل بدأ المباراة يسهل عليك تطبيقها بعد نصيحة المدرب		
٤	هل يؤثر عليك مشجعي الفريق الخصم ويعتبر معوقا لك اثناء المباراة		
٥	هل القلق قبل المباراة يساعدك في السيطرة على نفسك اثناء المباراة		
٦	عندما تقترب البطولة من الانتهاء وتصبح المباراة مهمة		

دراسة ظاهرة القلق لدى لاعبي منتخب جامعتي تكريت والموصل بالكرة الطائرة

م.م. محب حامد رجا

		تستطيع ان تظهر احسن مالدريك من قدرات	
٧		هل يؤثر التوتر عليك اثناء المباراة بحيث لاتستطيع ان تطبق الخطط التي تدرت عليها	
٨		هل تشعر ان ثقتك بنفسك تزداد بعد المباراة	
٩		هل شعورك بالقلق من الاصابة في المباراة يؤدي الى ارباكك اثناء اللعب	
١٠		هل خسارة فريقك في المباراة الاولى يعوقك عن بذل جهدك لتعويض فريقك الخسارة	
١١		هل تكون المباراة الحاسمة مهمة لديك وتظهر افضل مالدريك	
١٢		هل انت مشغول بامور خارجية عن نطاق المباراة مما يكون لديك ضعف في اظهار قدراتك	
١٣		هل القلق عندك منذ الصغر او يظهر لديك فقط في المباريات التي تلعبها	
١٤		هل حالة القلق تظهر لديك عندما تكون غير متدرب جيدا	
١٥		هل مدربك يساعدك في عدم اظهار القلق لدى الفريق عن طريق الارشاد والتوجيه.	
١٦		هل حالة القلق تلازمك في الملعب فقط.	