

القلق الرياضي وعلاقته بترتيب انجاز فرق كليات الجامعة المستنصرية بـخماسي كرة القدم

م.د مازن هادي كزار

م.م محمد علي جلال

1- التعريف بالبحث:-

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن لعبة خماسي الكرة من الألعاب الجماعية التي يحتاج فيها اللاعب إلى حالة تدريبية مهارية, خطية, وحالة نفسية جيدة في مواجهة المنافسة الرياضية, الأمر الذي يجعل الاهتمام بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا على جانب كبير من الأهمية, كما إن كثرة المواقف المتغيرة وغير المعتاد عليها ولكثرة الخطط الدفاعية والهجومية وتعدد المهارات الحركية وتنوعها ونتيجة لاعتراض الخصم والاحتكاك الجسمي. أصبحت لعبة خماسي كرة القدم ذات سمة كفاحية تثير التهيج النفسي المستمر والذي يسبب الزيادة فيه اضطرابا وخللا في التوجيه الصحيح. وهذا ما نراه خلال مباريات خماسي كرة القدم حيث يبذل لاعب الكرة الخماسي جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من إنفعالات مختلفة بسبب الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة, والجهد الكبير والسرعة والحركة المستمرة طوال فترة المباراة, فإن مجابهة كل تلك العوامل والتغلب عليها وإحراز الفوز يتطلب إعداد اللاعب إعداداً نفسياً متكاملًا , فلإعداد النفسي دور مهم في تحقيق النتائج المرضية. والقلق النفسي هو أحد مظاهر الإنفعالات النفسية, الذي قد يؤدي باللاعب إلى إختلال في توافقه العصبي العضلي مما يؤثر بدرجة ملحوظة على مستوى أدائه المهاري أثناء المنافسة الرياضية وعند المباريات مما يشكل موقع تهديد لمكانة اللاعب.

والقلق الرياضي هو احد المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع ايجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية "ان القلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد انها اساسية لوجوده"⁽¹⁾.

وتبرز اهمية البحث في محاولة للباحثين يرومان من خلالها التعرف على درجة القلق الرياضي بنوعيه الميسر والمعوق لدى لاعبي الفرق المشاركة في بطولة الجامعة المستنصرية بـخماسي كرة القدم للعام الدراسي 2007 / 2008.

(1) محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992 ، ص 278 .

1-2 مشكلة البحث

لاتخلو حياة أي فرد من القلق طالما هناك طموح وامال كبيرة بحاجة الي تحقيق وللقلق اعراض عدة من اهمها شرود الذهن وفقدان الشهية للطعام وضعف القدرة على التركيز والانتباه وسرعة النبض واضطراب التنفس وعدم الارتياح وغيرها .

ومن خلال خبرة الباحثين المتواضعة في مراقبة تدريبات منتخب كلية التربية الأساسية في لعبة خماسي كرة القدم والمشاركة في بطولات الجامعة المستنصرية ولفترات عديدة بلعبة خماسي كرة القدم وجدا أن للقلق الرياضي دوراً مهماً لدى اللاعبين فقد يكون له قوة دافعة إيجابية وبذلك يدفع الرياضيين بمزيد من الجهد أو قد يكون في حالة أخرى معوقاً لنشاطهم البدني المهاري.

وتكمن المشكلة بان الباحثان لاحظا عدم انتباه المدربين لحالات القلق الرياضي لدى اللاعبين قبل المباراة وخلالها وعدم امتلاك المعرفة العلمية لتوظيف حالات القلق الميسر او معالجة حالت القلق المعوق بما يؤثر على اداء اللاعبين ونتائجهم وانجاز الفريق ككل لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه الحالة لمعرفة درجات القلق الرياضي(الميسر والمعوق) وعلاقتها بترتيب انجاز الفرق المشاركة في بطولة الجامعة الجامعة المستنصرية بخماسي كرة القدم.

1-3 أهداف البحث

1- التعرف على درجة القلق الرياضي (الميسر والمعوق) لدى لاعبي منتخبات خماسي كرة القدم في الجامعة المستنصرية

2- التعرف على العلاقة بين درجة القلق الرياضي (الميسر) وبين ترتيب انجاز منتخبات خماسي كرة القدم في الجامعة المستنصرية.

1-4 فروض البحث

يفترض الباحثان

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات القلق الرياضي (الميسر) وترتيب انجاز منتخبات خماسي كرة القدم في الجامعة المستنصرية.

1-5 مجالات البحث

أ- المجال البشري:- لاعبي فرق كليات الجامعة المستنصرية المشاركين في بطولة الجامعة المستنصرية بخماسي كرة القدم للعام 2007/ 2008.

ب- المجال الزمني:- للفترة من 2007/11/27 ولغاية 2008/4/30.

ج- المجال المكاني:- الملاعب (المسيجة) داخل الجامعة المستنصرية.

2- الدراسات النظرية والمثابرة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 مفهوم القلق:

في لغتنا العربية تجد كلمة القلق حديثة نسبياً، ونجد عدد من التعبيرات التي تصف هذا الشعور بشكل تقريبي مثل الخوف والوجل وعدم الإطمئنان...، وغير ذلك من التعبيرات الشائعة مثل:- العصبية والنرفزة وقلة الصبر والتوتر وإنشغال البال.

ويمكننا أن نقول أن حالة القلق هي حالة صحية وإيجابية لأنها تدفع الإنسان نحو العمل لدفع

الأخطاء الممكنة أو المحتملة والتي يتعرض لها الإنسان في صراعه مع

الحياة. "فالقلق باعث إيجابي يساعد في الحفاظ على الذات والنجاح في مسيرة الحياة"¹.

"ويمثل القلق النفسي المرتبة الأولى في الانتشار بين الأمراض النفسية وهناك فرق بين القلق الطبيعي

المرغوب كالقلق في أيام الإمتحانات وبين القلق المرضي الذي يحتاج إلى تدخل الأطباء"².

فالقلق " هو إستغلال منحرف للعقل الإنساني منشؤه تعقد الحياة وتطور

الحضارة "³.

في حين أن أنصار مدرسة التحليل عرفوا القلق " بأنه تجربة إنفعالية مؤلمة تنتج بسبب التهيج الذي

يحصل من الأعضاء الداخلية للجسم وإن هذا التهيج ينتج من المنبهات الداخلية والخارجية التي تسيطر

عليها بواسطة الجهاز العصبي "⁴

ويحتل موضوع القلق مركزاً رئيسياً في علم النفس بشكل عام وعلم النفس الرياضي بشكل خاص لما

له من آثار واضحة ومباشرة في اختلال الوظائف النفسية او الوظائف الجسمية او كليهما.

وقد اشار العديد من الباحثين الى ان القلق يعد بمثابة انذار او اشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية

والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليه ، كما قد يؤدي القلق اذا زاد عن حده الى فقدان

التوازن النفسي "الامر الذي يثير الفرد لمحاولة اعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته

باستخدام العديد من الاساليب السلوكية المختلفة"⁵.

¹ حسان المالح:- تخلص من القلق, مقالة في الإنترنت, موقع sehha.com

² محمد عبد الله شاروش:- القلق والتوتر النفسي, مقالة في الإنترنت, موقع sehha.com.

³ زهير الخشاب وآخرون:- كرة القدم, ط2 محدثة , جامعة الموصل 1999, ص338.

⁴ عماد زبير:- محاضرات الدورة التدريبية بخماسي كرة القدم, كلية التربية الرياضية,

بغداد 2000.

⁵ محمد حسن علاوي :المدخل الى علم النفس الرياضي , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , 1998 , ص 379 .

ب- القلق في المجال الرياضي

"إن الإنجازات التي يقوم بها الأفراد وسلوكهم ما هي إلا تعبير عن جميع جوانب الشخصية كما إن الإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والقناعات والإدراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق....الخ"¹.

أما إذا أخذنا حالة القلق في المجال الرياضي لوجدناها سلاحاً ذا حدين فقد يكون القلق ميسراً في لعب القلق دوراً محفزاً فيجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويهيئ نفسه بدنياً ونفسياً للتغلب عليه وفي حالة أخرى نجد القلق معسراً ذو تأثير سلبي على نفسية الرياضي والذي يهمننا هنا هي العوامل التي تُخلق عند الرياضي وتحديد نوعية القلق . ميسراً أو معوقاً . .

" وهنا يجب أن نشير إلى ملاحظة مهمة جداً هو إن على المدربين والعاملين في المجال الرياضي أن لا يقعوا في خطأ كبير وهذا الخطأ هو أن لا يتعامل المدرب مع لاعبيه بشدة وعنف خلال فترة المباريات وتأنيبهم والإكثار من اللوم عليهم بسبب فشلهم في تنفيذ الواجبات التي طلبها منهم، وإنما تعزيز الثقة باللاعبين وتشجيعهم وتحويل مصادر القلق من قلق معسراً إلى قلق ميسر"².

ولعبة خماسي كرة القدم حالها كأي لعبة فرقية يحتاج اللاعب فيها إلى إعدادة نفسياً لكل مباراة ورفع درجة إستعدادة لكي يتمكن من بذل قصارى جهوده ليحقق الفوز خلال المباراة.

2-2 الدراسات المشابهة :

أ- دراسة حسن العبيدي، علي تركي 1988.³

(قلق الحالة لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة اليد وعلاقته بمستوى أدائهم).

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين قلق الحالة ومستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد وتكونت العينة من (26) لاعب موزعين على ثمانية أندية للدرجة الأولى وإستخدم الباحثان مقياس قلق الحالة الذي يتكون من (20) عبارة وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سببية بين مستوى قلق الحالة ومستوى أداء اللاعبين في كرة اليد لأندية الدرجة الأولى ووجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي اللاعبين ذوي القلق العالي واللاعبين ذوي القلق الواطئ.

¹ نزار الطالب وكامل لويس:- علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة، بغداد، 1992، ص210-211.

² محمد حسن علاوي :موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1998 ، ص 113 .

³ حسن العبيدي وعلي تركي:- قلق الحالة لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة اليد وعلاقته بمستوى أدائهم، المؤتمر العلمي الرابع، ج2، جامعة بغداد 1988.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته طبيعة البحث كونه (هو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها , ومن ثم الخروج باستنتاجات منها)¹.

3-2 مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار العينة من المجتمع الأصلي المتكون (106) لاعب من فرق كليات الجامعة المستنصرية حيث أصبحت العينة (96) لاعباً بحيث تشكل نسبته (90.56 %) من مجتمع الأصل وهم موزعون على ثمان كليات وقد تم أستبعاد الذين أدخلوا في التجربة الأستطلاعية البالغ عددهم (10) لاعباً اختيروا عشوائياً من مجتمع الأصل حيث يشكلون نسبة (9.44%) والجدول (1) يبين اسماء الكليات المشاركة في بطولة الجامعة المستنصرية بخماسي كرة القدم واعداد اللاعبين.

جدول رقم (1)

يبين اسماء الكليات المشاركة في بطولة الجامعة المستنصرية بخماسي كرة القدم واعداد اللاعبين

ت	أسم الكلية	عدد اللاعبين
1	كلية التربية الأساسية	15
2	كلية التربية	10
3	كلية الإدارة والاقتصاد	13
4	كلية القانون	15
5	كلية الطب	11
6	كلية طب الأسنان	14
7	كلية الهندسة	9
8	كلية العلوم	9
المجموع		96

¹ نوري إبراهيم ورافع صالح: دليل البحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية , دار الكتب للطباعة, بغداد 2004, ص56.

3-3 أدوات البحث:-

لغرض تحقيق أهداف وافتراضات البحث استخدمنا الأدوات الملائمة للحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة وهي كما يلي:-

- المراجع والمصادر العلمية من المكتبات والانترنت.

- عينة البحث.

- مقياس القلق الرياضي حيث استخدم الباحثان مقياس القلق الرياضي (الميسر والمعوق)¹ حيث يهدف هذا الاختبار الى التعرف على مدى اسهام القلق في الارتقاء او الانخفاض بمستوى اداء الرياضي في المستويات الرياضية المختلفة ، ويشمل الاختبار 20 عبارة يجيب اللاعب عنها طبقاً لدرجة انطباقها على حالته في المواقف التي تصادفه قبل واثناء المنافسة وذلك على مقياس متدرج من خمس اجابات (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً) وان اوزان العبارات عند التصحيح هي على التوالي (1،2،3،4،5) .

يتكون القلق الميسر من عشر عبارات تسلسل ارقامها هو (1،3،4،7،9،10،12،14،15،16) ويتكون القلق المعوق من عشر عبارات تسلسل ارقامها هو (2،5،6،8،11،13،17،18،19،20) ، وان الدرجة النهائية لكل بعد هي مجموع درجات العبارات الخاصة بهذا البعد .

فالدرجة العالية على بعد القلق الميسر تشير الى زيادة اسهام القلق في الارتقاء بمستوى اداء اللاعب والدرجة المنخفضة تشير الى قلة اسهام القلق في الارتقاء بمستوى اللاعب. اما الدرجة العالية على بعد القلق المعوق فتدل على زيادة التأثير السلبي للقلق على مستوى اداء اللاعب والدرجة المنخفضة تدل على قلة التأثير السلبي للقلق على مستوى اداء اللاعب.

¹ نزار الطالب ، كامل الويس :علم النفس الرياضي، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1993 ، ص 216 .

3-4 إجراءات البحث:

3-4-1 التجربة الاستطلاعية:

استخدم الباحثان التجربة الاستطلاعية لغرض التعرف على اهم المعوقات التي قد تواجههم اثناء الاختبارات الخاصة بالمقياس ولغرض سلامة اجراءات البحث الاساسية وعليه فقد قام الباحثان بتوزيع الاستمارات الخاصة بالمقياس على (10) لاعبين لغرض تجاوز الصعوبات في التجربة الاساسية .

3-4-2 الأسس العلمية للاختبار (المقياس)

المقياس معروف ومقنن وملائم للبيئة العراقية فقد طبق في الكثير من الدراسات العراقية ومنها دراسة عمار دروش رشيد الموسومة (القلق وعلاقته بمستوى الانجاز للاعبي كرة اليد)¹ .
لذلك فهذا المقياس مستوفي للأسس العلمية (الصدق والثبات والموضوعية) .

3-5 الوسائل الإحصائية:-

استخدم الباحث برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS) في حساب ما يلي

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل ارتباط سبيرمان للرتب.

كذلك استخدم الباحثان معادلة (ت ر) للحصول على دلالة معنوية الارتباط²

$$t_r = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

¹ مجلة التربية الرياضية - المجلد الرابع عشر - العدد الاول 2005 في جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية .

² علي سلوم جواد، مازن حسن جاسم : الاحصاء وتطبيقاته في المجال الرياضي باستخدام برنامج SPSS، النجف ، مطبعة الغري الحديثة، ط1 ، 2008 ، ص180 .

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج تطبيق مقياس القلق الرياضي (الميسر والمعوق) على لاعبي

منتخبات كليات الجامعة المستنصرية بخماسي كرة القدم .

يوضح الجدول (2) الوسط الحسابي و الوسط الفرضي لدرجات القلق الرياضي لدى مجموع لاعبي

منتخبات كليات الجامعة المستنصرية بخماسي كرة القدم

جدول (2)

الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدرجات القلق الرياضي (الميسر والمعوق) لدى مجموع لاعبي منتخبات

كليات الجامعة المستنصرية بخماسي كرة القدم

ت	أسم الكلية	القلق الميسر	الوسط الفرضي	القلق المعوق	الوسط الفرضي	المجموع	الوسط الفرضي
1	كلية التربية الأساسية	32.54	30	28.56	30	61.12	60
2	كلية التربية	30.21	30	29.55	30	59.76	60
3	كلية الإدارة والاقتصاد	33.25	30	27.78	30	61.03	60
4	كلية القانون	29.56	30	28.58	30	58.14	60
5	كلية الطب	34.14	30	30.47	30	64.61	60
6	كلية طب الأسنان	33.36	30	28.22	30	61.58	60
7	كلية الهندسة	30.58	30	29.55	30	60.13	60
8	كلية العلوم	29.47	30	28.37	30	57.84	60
	الوسط الحسابي للمجموع	31.63	30	28.88	30	60.52	60

يبين الجدول (2) درجات القلق الرياضي بنوعيه الميسر والمعوق ومجموع درجاتهما والاوراط الفرضية

لها حيث تراوح الوسط الحسابي لدرجات القلق الميسر بين (34.14) و (29.47) والوسط الحسابي

لدرجات القلق المعوق بين (30.47) و (27.78) وكان الوسط الحسابي لمجموع درجات القلق الميسر هو

(31.63) والوسط الحسابي لمجموع درجات القلق المعوق (28.88) بينما كان الوسط الحسابي لمجموع

الدرجات (الميسر والمعوق) هو (60.52).

وعند مناقشة نتائج جدول (2) نجد ان هناك تفاوت في اعلى واقل درجة ضمن مجموع درجات مقياس القلق الرياضي وهو ما يشير الى معدل اختلاف بين لاعبي فرق الخماسي . وتشير درجات القلق الميسر والمعوق الى وجود تفاوت قليل بين هذه الدرجات لكل فريق مما يدل على مشاركة كل من القلق الميسر والمعوق بدرجة متقاربة في التأثير على اللاعبين خلال مشاركتهم في المباريات وهو بحسب الدرجات التي ظهرت في المقياس مستوى متوسط وفوق الوسط في تأثيره على الاداء الرياضي مقارنةً مع الأوساط الفرضية " 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 "¹ ويعزو الباحثان ذلك الى انه ناجم من أن اللاعبين في دوامة تفكير مستمرة قبل المباراة بيوم أو يومين أو ساعات مضافاً لها ضغوط الجمهور على اللاعبين والمدرّب، إضافة إلى ذلك ردود الفعل المرتبطة ارتباطاً قوياً بعلاقة اللاعبين بأهمية المباراة وتقدير قوتها وقوة اللاعبين الآخرين بالإضافة إلى الإرهاق والتعب الزائد الناتج عن قلة الوحدات التدريبية اليومية نظراً لانشغال اللاعبين بالدراسة في كلياتهم وخوفهم من الإصابة سيكون محور تفكيرهم.

ويشير الباحثان أن اللاعبين يختلفون في درجة قلقهم ومستوى الإعداد النفسي لكل لاعب وإن بعض اللاعبين يصابون بحمى ما قبل المباراة والبعض الآخر يكون مستعد ومتهيئ للمباراة والبعض الآخر غير مكترث ولا مبالي للمباراة، وإن هذا الاختلاف في درجات القلق عند اللاعبين يؤثر على مستوى أدائهم داخل الملعب كفريق واحد، خاصة إن كلف بعض اللاعبين بواجبات خاصة داخل الملعب فإن ذلك يصيبهم بنوع من القلق يؤثر على مستوى أدائهم داخل الملعب.

" في بعض المباريات يقوم المدرّب بتكليف احد لاعبيه بواجبات إضافية محددة وإن هذه الواجبات التي سيقوم بها اللاعب تحتاج إلى إعداد نفسي خاص وإلا كان دور اللاعب سلبياً في هذه الحالة "².

¹ محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، مطبعة دار المعارف ، القاهرة ، 1992 ، ص 280 .

² عماد زبير : التنكيك والتكتيك في خماسي كرة القدم ، المكتبة الوطنية للطباعة والنشر ، بغداد ، 2005 ، ص 140 .

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج علاقة مقياس القلق الرياضي (الميسر) مع ترتيب انجاز منتخبات كليات الجامعة المستنصرية بخماسي كرة القدم .

جدول (3)

يوضح العلاقة بين ترتيب مستوى القلق الرياضي (الميسر) مع ترتيب انجاز منتخبات كليات الجامعة المستنصرية بخماسي كرة القدم

الكلية	درجة القلق الميسر	ترتيب الإنجاز	قيمة ر المحسوبة	قيمة ت ر المحسوبة	قيمة ت ر الجدولية	الدلالة
A	32.54	2	0.738	2.678	2.36	معنوي
B	30.21	6				
C	33.25	1				
D	29.56	7				
E	34.14	3				
F	33.36	5				
G	30.58	4				
H	29.47	8				

ر = معامل ارتباط سبيرمان للرتب

ت ر = معادلة دلالة معنوية الارتباط

في الجدول (3) وعند استخدام قانون سبيرمان للرتب لمعرفة علاقة الارتباط ظهرت لنا قيمة ر المحسوبة (0.738) وقيمة ت ر المحسوبة (2.678) وقيمة ت ر الجدولية (2.36) وكانت الدلالة معنوية في حدود نسبة خطأ (0.05). تدل النتائج في الجدول (3) على وجود علاقة ارتباط معنوية بين نتائج مستوى القلق الرياضي (الميسر) مع ترتيب انجاز منتخبات كليات الجامعة المستنصرية بخماسي كرة القدم إذ كانت قيمة الارتباط المحسوبة (0.738) وقيمة دلالة معنوية الارتباط المحسوبة (2.678) وعند مقارنتها بقيمة دلالة معنوية الارتباط الجدولية تحت مستوى الدلالة (0.05) والبالغة (2.36) ظهر أن هناك دلالة معنوية لكون قيمة دلالة معنوية الارتباط المحسوبة أكبر من قيمة دلالة معنوية الارتباط الجدولية ويستنتج الباحثان أن ماتحقق من نتائج مستوى القلق الرياضي (الميسر) للمنتخبات كان له علاقة معنوية مع ترتيب انجازهم في البطولة وبالرغم من وجود اختلافات بسيطة بين مراكز الفرق في ترتيبهم بالنسبة لمستوى القلق الرياضي الميسر وترتيب انجازاتهم في البطولة إلا أن الدلالة المعنوية تؤكد اسهام القلق الرياضي الميسر في تأثيره على انجاز الفرق وهذا التأثير كان ايجابياً ودفعهم لبذل المزيد من الجهد.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1. اظهرت الدراسة ان درجات مستويات القلق الرياضي (الميسر والمعوق) كانت وسط وفوق الوسط بقليل وهي مستويات طبيعية لدى الفرق .
2. اختلاف درجات مستويات القلق الرياضي (الميسر والمعوق) بين الفرق حسب مستوى الاعداد النفسي لكل فريق .
3. كان تأثير القلق الرياضي الميسر ايجابياً وذو علاقة معنوية مع ترتيب انجازات الفرق في البطولة .

5-2 التوصيات

1. ضرورة الإهتمام والعناية ببرامج الإعداد النفسي المختلفة التي تؤثر على أداء اللاعبين.
2. يجب التركيز على تهيئة وإعداد البرامج التدريبية التي تخدم الإعداد النفسي للاعبين وخاصة في لعبة خماسي كرة القدم.
3. اهتمام المدربين بشكل متواصل الى مستويات القلق الرياضي التي ترافق اللاعبين خلال المباريات وتوجيهها بالشكل الذي يخدم اللاعب والفريق في تحقيق الانجاز الرياضي .
4. قيام المدرب باستخدام كافة الوسائل التي تسهم في معاشة اللاعبين لظروف المنافسة الفعلية .
5. الإهتمام والتأكيد على البحوث الخاصة بلعبة خماسي كرة القدم وبكافة الجوانب النفسية والمهارية والبدنية وذلك لنشر اللعبة وتوسيع قاعدتها.

المصادر

1. احمد عريبي عوده: المدرّب وعملية الأعداد النفسي، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2007 .
2. ثامر محسن وآخرون: الاختبارات والتحليل بكرة القدم، مطبعة جامعة الموصل، الموصل، 1991.

3. حسن العبيدي وعلي تركي: قلق الحالة لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة اليد وعلاقته بمستوى أدائهم, المؤتمر العلمي الرابع, ج2 , جامعة بغداد 1988
- 4.
5. زهير الخشاب وآخرون:- كرة القدم, ط2 محدثة , جامعة الموصل 1999 .
6. عماد زبير:- محاضرات الدورة التدريبية بخماسي كرة القدم, كلية التربية الرياضية, بغداد 2000.
7. عماد زبير: التكتيك والتكتيك في خماسي كرة القدم, المكتبة الوطنية للطباعة والنشر, بغداد , 2005 .
8. ليلى سيد فرحات:- القياس المعرفي الرياضي, ط1, القاهرة:- مركز الكتاب للنشر, 2001 .
9. محمد حسن علاوي: المدخل الى علم النفس الرياضي, مركز الكتاب للنشر, القاهرة , 199 .
10. محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي, مطبعة دار المعارف , القاهرة , 199 .
11. نزار الطالب , كامل الويس : علم النفس الرياضي, بغداد , دار الكتب للطباعة والنشر, 1993 .
12. نزار الطالب , كامل الويس : علم النفس الرياضي, بغداد , دار الكتب للطباعة والنشر, 1992
13. نوري إبراهيم ورافع صالح: دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية , دار الكتب للطباعة, بغداد 2004 .
14. محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين , مركز الكتاب للنشر, القاهرة , 1998 .

الملاحق

ملحق (1)

مقياس القلق الرياضي (الميسر والمعوق)

الاجابات					ت	العبارات
دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً		

					التوتر الذي اشعر به قبل المنافسة يساعدني على الاجادة	1
					كلما ازدادت اهمية المنافسة اشعر بانني لن استطيع اظهار احسن ما عندي من قدرات	2
					عندما ينصحني المدرب في اخر لحظة قبل المنافسة ببعض النصائح فاني اجد سهولة كبيرة في تنفيذ نصائحه اثناء المنافسة	3
					مستوى أدائي يصل القمة في المنافسات المهمة جداً	4
					عندما ارتكب بعض الاخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعد على ارتبائي لفترة طويلة	5
					قبل المنافسات المهمة اشعر بالخوف من الاصابة ويؤدي ذلك الى اضطرابي وعدم اجادتي	6
					قبل المنافسة وعندما تزداد دقات قلبي او احس ان تنفسي اسرع من المعتاد فان ذلك يساعد على تهيئتي لبذل اقصى جهدي	7
					عندما اكون عصبياً او قلقاً قبل بدء المنافسة فانني لا استطيع تركيز كل انتباهي اثناء المنافسة	8
					عندما اشعر قبل المنافسة بانني متوتر وخائف فانني انجح في السيطرة على اعصابي اثناء المنافسة	9
					اشترائي ضد منافسين على درجة عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد على زيادة حماسي اثناء المنافسة	10
					التوتر الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الاجادة اثناء المنافسة	11
					عند ارتبائي لبعض الاخطاء في بداية المنافسة فان ذلك ينفعني لبذل اقصى جهدي لتعويض هذه الاخطاء	12
					عندما ينصحني المدرب في اخر لحظة قبل المنافسة فانني اجد صعوبة كبيرة في تنفيذ نصائحه اثناء المنافسة	13
					تظهر اجادتي في المنافسات المهمة او الحاسمة اكثر من اجادتي في المنافسات غير المهمة او التي لا تتميز بالحساسية	14
					قبل المنافسة المهمة اشعر بانني غير واثق من نفسي ولكن متى بدأت المنافسة فان ثقتي بنفسني تزداد	15
					قد اكون عصبياً وقلقاً قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ فانني انسى حالتي بسرعة واركن انتباهي على المنافسة.	16
					عندما تزداد دقات قلبي او اشعر ان تنفسي اسرع من المعتاد فان ذلك لا يساعد على بذل اقصى جهدي في المنافسة	17
					مستوى أدائي يقل بدرجة واضحة في المنافسات المهمة جداً	18
					قبل المنافسة يظهر علي التوتر والخوف واحتاج اثناء المنافسة الى فترة من الوقت لكي اعود الى حالتي الطبيعية	19
					اشترائي ضد منافسين على درجة عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد على ارتبائي اثناء المنافسة	20