

**قلق المنافسة وعلاقته بدقة أداء بعض المهارات
الأساسية للاعبات الكرة الطائرة لنادي قرة قوش
الرياضي للدرجة الممتازة**

م.د رياض عكاب مرعي مجيد حموكة

م.م داود سليمان سلمان كاظم

مديرية تربية نينوى

Zinazina673@yahoo.com

قلق المنافسة وعلاقته بدقة أداء بعض المهارات الأساسية
للاعبات الكرة الطائرة لنادي قره قوش الرياضي للدرجة الممتازة

م.د رياض عكاب مرعي مجيد حموكة

م.م داود سليمان سلمان كاظم

يعد القلق النفسي أحد مظاهر الانفعالات التي لها دور هام في التأثير على مستوى أداء الرياضيين والتي تظهر واضحاً في لعبة كرة الطائرة وخاصة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية، إذ أن دقة الأداء تتأثر بالمتغيرات النفسية التي يأتي في مقدمتها قلق المنافسة. تم استخدام المنهج الوصفي، اما عينة البحث كانت لاعبات نادي قره قوش بكرة الطائرة للدرجة الممتازة والبالغة عددهن (١٥) لاعبة ،وأستخرجت النتائج بالوسيلة الإحصائية SPSS. تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستوى قلق المنافسة ودقة أداء بعض المهارات الأساسية والعلاقة بينهما للاعبات كرة الطائرة لنادي قره قوش الرياضي.

واستنتجت البحث على :

ارتفاع مستوى قلق المنافسة لبعض المهارات الأساسية عند لاعبات نادي قره قوش الرياضي بالكرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية:

القلق ، قلق المنافسة ، الثقة بالنفس

Competition Anxiety and its Relation With the Performance of Some Basic Skills For the Volleyball Players of the Excellent Class of the Qaraqosh Sports Club

Mr. Riyad Okab Meree Hamoka, PhD

Mr. Dawood Suleman Salman Kadim

Psychological anxiety is one of the most important emotions that has a role in influencing the level of performance of athletes. and reduce self-confidence, which is evident in the volleyball, especially in the accuracy of performance of some basic skills. The accuracy of some basic skills performance is affected by the psychological variables that come first of all concern competition. The researchers use the descriptive approach methodology. 15 female players of the excellent class in the Qara Qosh Club were chosen as a sample of the study.

The study concludes that the level of competition of some basic performance in the players is high.

Keywords: Anxiety, Competition anxiety , self confidence _

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

العامل النفسي يمثل أهمية كبيرة لدى رياضي معظم الالعاب الرياضية التي تمارس أساساً باشتراك العمليات الذهنية العليا والتي تكون واضحة في كرة الطائرة إذ تتميز هذه اللعبة بإيقاعها السريع ومناوراتها المستمرة والمتواصلة ما بين الإرسال والدفاع عن الملعب والضرب الساق وحائط الصد طيلة أشواط المباريات ومسايرة التغيير التي تظهر في المراكز المختلفة، فضلاً عن دقة أداء بعض المهارات الأساسية إذ تتأثر بالتغيرات النفسية التي تأتي في مقدمتها قلق المنافسة. (أبو زيد وعلي، ١٩٩٨، ١٨)

يعد القلق النفسي إحدى مظاهر الانفعالات التي لها دور هام في التأثير على مستوى أداء الرياضيين وهذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعه إلى بذل المزيد من الجهد أو سلبياً تسهم في إعاقة أداء وتقليل الثقة بالنفس ومن ثم فشلهم في اللعبة. (الجميل، ١٩٨٨، ٢)

وبما أن طبيعة الاداء بالكرة الطائرة تركز على خبرة اللاعب لأداء المهارات الرئيسية والحالة النفسية المصاحبة لها، ومن هنا جاءت أهمية الدراسة الراهنة حيث تناولت متغير قلق المنافسة باعتباره واحد من أهم مصادر الانفعالات في الرياضة ومما يزيد من أهمية هذا المتغير وربطه بدقة أداء بعض المهارات الأساسية التي تعد المتغير الأفضل صدقاً في التنبؤ في الأداء الرياضي حيث يقيس اختبار القلق كل من القلق الجسدي والقلق المعرفي وقلق الثقة بالنفس بينما يقيس المهارات الأساسية المتمثلة بدقة مهارة الإرسال ودقة مهارة استقبال الإرسال ودقة مهارت الضرب الساق ودقة حائط الصد.

١-٢ مشكلة البحث

ان الارتقاء بالمستوى المهاري في لعبة كرة الطائرة إعداد اللاعبين بشكل متكامل وتنفيذ المهام والخطط الهجومية والدفاعية يرتبط بإمكانية اللاعبين على ضبط انفعالاتهم خلال سير المباريات واتخاذ القرارات الصحيحة والتوقيت المناسب للتنفيذ إذ ان اداء اللاعبين لمهارات مثل الضرب الساق والإرسال الساق أو جدار الصد أو استقبال الإرسال لمستوى عال خاصة عند السيدات يتطلب توازن ورد الفعل الصحيح والسريع الذي يناسب مع المهارة من هنا جاءت مشكلة البحث في محاولة إلقاء المزيد من الضوء على أهمية قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة لنادي قره قوش الرياضي.

١-٣ أهداف البحث

تهدف هذه الدراسة إلى :

١. التعرف على مستوى قلق المنافسة الرياضية (جسمي، معرفي، ثقة بالنفس) للاعبين الكرة الطائرة لنادي قره قوش الرياضي.
٢. التعرف على تأثير درجة مستوى قلق المنافسة الرياضية في دقة أداء المهارات الأساسية (الإرسال، الأعداد الضرب الساق، حائط الصد) للاعبين الكرة الطائرة لنادي قره قوش الرياضي.

٣. التعرف على العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية (جسمي، معرفي، ثقة بالنفس) بدقة أداء بعض المهارات الأساسية (الإرسال، الأعداد، الضرب الساق، حائط الصد) للاعبات كرة الطائرة لنادي قره قوش الرياضي.

١-٤ فروض البحث:

١. لا يوجد ارتباط دال إحصائي بين قلق المنافسة بنوعيه الجسمي والمعرفي ودقة أداء بعض المهارات الأساسية (استقبال، اعداد، ضرب الساق، حائط الصد) للاعبات الكرة الطائرة لنادي قره قوش الرياضي.
٢. يوجد ارتباط دال إحصائي بين الثقة بالنفس ودقة أداء بعض المهارات الأساسية (الإرسال، الاستقبال، الإعداد، حائط الصد) للاعبات نادي قره قوش الرياضي.

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: لاعبات نادي قره قوش الرياضي الكرة الطائرة للموسم الرياضي ٢٠١٦-٢٠١٧.

١-٥-٢ المجال الزمني: المدة من ٢٠١٧/٨/١٥ لغاية ٢٠١٧/٩/١٥.

١-٥-٣ المجال المكاني: قاعة نادي أكد الرياضي في ناحية عينكاوة بمحافظة اربيل.

١-٦ تحديد المصطلحات

١-٦-١ قلق المنافسة: هو القلق الناجم عن مواقف المنافسة أو المباراة الرياضية. (الحوري وحמיד، ٢٠٠٧، ١٦٠)

١-٦-٢ القلق: هو نوع من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت التي يحدث نتيجة ظروف مبهمة ووقئية.

١-٦-٣ القلق المعرفي: هو تقييم الشيء للأداء ويظهر ذلك من خلال ضعف القدرة على التفكير والتركيز وتصور الفشل في المباراة. (مصطفى، ٢٠٠٤، ٢٥)

١-٦-٤ القلق الجسمي: هو القلق المرتبط بالاستثارة الفسيولوجية بالجسم الناتجة عن التقييم السلبي للتغيرات البدنية الحاصلة للجسم يؤدي إلى التعب البدني. (مصطفى، ٢٠٠٤، ٢٨)

١-٦-٥ الثقة بالنفس: هو تقدير الرياضي بتوقع النجاح لذاته أو إمكانية التحسن في الأداء اللاحق بدافعية اكبر لبذل الجهد من اجل التفوق وتعد من أهم مصادر التعبئة النفسية الايجابية التي تؤدي إلى حالة الطلاقة النفسية.

(الحوري وحמיד، ٢٠٠٨، ١٦٠)

١-٦-٦ دقة أداء: هو التحديد الدقيق للأهداف المراد الوصول اليها في المهارات الاساسية لكرة الطائرة.

١-٦-٧ النادي قره قوش الرياضي: احد الاندية الرياضية في محافظة نينوى وتعتبر من الاندية الرئيسة التي تدعم المنتخب الوطني بلاعبات كرة الطائر

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية التي من خلالها يتم التعرف عن العلاقة بين متغيرين أو أكثر لتعرف عن مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها بصورة رقمية. (الشوك والكبيسي، ٢٠٠٤، ٥٦)

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

اختار الباحثان عينة البحث بالطريقة العمدية ولاعبات نادي قره قوش الرياضي بالكرة الطائرة للموسم (٢٠١٦-٢٠١٧) والبالغ عددهن (١٥) لاعبة وهن يمثلن المجتمع الأصلي للعبة في النادي وبنسبة ١٠٠% لأجل التوصل الى مستوى واحد لعينة البحث وتجنب بعض المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج البحث من ناحية الفروق الفردية.

كان معامل الالتواء لمتغيري الوزن والطول سالب مما يدل على تجمع القيم بالاتجاه السالب بينما كان معامل الالتواء لمتغيري العمر الزمني والتدريب موجبا مما يدل على تجمع القيم بالاتجاه الموجب، وجميع القيم تقع ضمن الحدين ($3 \pm$) كما يبين في الجدول (١) إذ كانت القيم تتراوح ما بين (-٥٧% و +٦١%) وهذا يدل على حسن توزيع العينة وتجانسها.

جدول (١)

ت	المعالم الاحصائية لمتغيرات	وحدة القياس	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل التواء
١	الوزن	كغم	٦٨.٥	٤.٨	٦٩	-٠.٥٧
٢	الطول	سم	١٨٦.٢	٥.٤٣	١٧٢	-٠.٣٩
٣	العمر الزمني	سنة	١٩.٦	٧.٠	٢٣.٥	+٠.٥٢
٤	العمر التدريب	سنة	٥.٠	٤.٥	٦	+٠.٦١

٣-٣ أدوات البحث

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات

١. المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
٢. الاختبارات والقياس.
٣. الملاحظة العلمية.
٤. استمارة استبانته تم توزيعها على الخبراء لتحديد اهم المهارات الرئيسة بالكرة الطائرة ولترشيح مقياس قلق المنافسة.

٥. الفريق المساعد(*).

٣-٤ تحديد المهارات الاساسية بالكرة الطائرة:

تم توزيع استبانة استبانته لتحديد بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة على الخبراء والمختصين(*)، اذ اشتملت الاستبانة على المهارات الاساسية (الارسال، استقبال الارسال، الاعداد، الضرب الساحق، حائط الصد، الدفاع عن الملعب) اذ تم اعتماد نسبة ٦٠% كحد أدنى لاعتماد المهارات، كما يبين في الجدول (٢).

الجدول (٢)

يمثل النسبة المئوية للمهارات الاساسية التي رشحها المختصون

ت	المهارة	عدد الخبراء الذين اختاروا المهارات	النسبة المقبولة	النسبة المئوية
١	الارسال	٥	√	١٠٠%
٢	استقبال الارسال	٤	√	٨٠%
٣	الاعداد	صفر	×	صفر
٤	الضرب الساحق	٤	√	٨٠%
٥	حائط الصد	٥	√	١٠٠%
٦	الدفاع	صفر	×	صفر

٣-٥ ترشيح الاختبارات الخاصة للمهارات الاساسية

تم توزيع استبانة لترشيح اهم الاختبارات للمهارات الاساسية بالكرة الطائرة على كوكبة من الخبراء والمختصين، اذ اشتملت الاستبانة على ثلاثة اختبارات لكل مهارة، وهي اختبارات موضوعية ومقننة، وبعد تفريغ الاستبانة تم تحديد النسبة المئوية لكل اختبار طبقا لاراء الخبراء وتم اعتماد الاختبارات التي حصلت على اكبر نسبة مئوية حصل عليها كل اختبار لغرض ترشيحه وكما يبين في الجدول (٣).

* فريق المساعد

١. شيرزاد صابر / معهد التربية الرياضية - عقرة.
٢. بشار هادي سعيد / التربية الرياضية - تربية الحمدانية.
٣. نؤيل شابا يعقوب / مدرب نادي سوريا الرياضي للشابات بكرة الطائرة.
٤. عماد حكيم ميرو / معهد التربية الرياضية - عقرة.
٥. هوزان شاكر امين / معهد التربية الرياضية - عقرة.

(*) الخبراء

- ١- أ.د. عقيل عبد الله الكاتب / كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.
- ٢- أ.د. ثري نجم عبدالله / كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد.
- ٣- م.د. أسماء حكمت / كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد.
- ٤- يوسف منصور الكبيسي / مدرب نادي ديالى لكرة الطائرة.

الجدول (٣)

يمثل النسبة المئوية للاختبارات التي رشحها الخبراء لقياس المهارات الاساسية

ت	المهارة	الاختبارات	النسبة المقبولة	النسبة المئوية
١-	الارسال	قياس دقة الارسال (١) قياس دقة مهارة الارسال (٢) قياس دقة مهارة الارسال (٣)	$\sqrt{\%80}$	صفر %٨٠ %٢٠
٢-	استقبال الارسال	قياس دقة مهارة استقبال الارسال من مركز (١) قياس دقة استقبال الارسال من مركز (٦) قياس دقة استقبال الارسال من مركز (٥)	$\sqrt{\%80}$	%٢٠ صفر % ٨٠
٣-	الضرب الساحق	قياس دقة مهارة الضرب الساحق من مركز (٤) نحو مركز (٥) قياس دقة مهارة الضرب الساحق من مركز (٤) نحو مركز (٦) قياس دقة مهارة الضرب الساحق من مركز (٤) نحو مركز (١)	$\sqrt{\%80}$	%٨٠ %١٠ %١٠
٤-	حائط الصد	قياس دقة مهارة حائط الصد الزوجي من مركز (٢) قياس دقة حائط الصد الزوجي من مركز (٣) قياس دقة حائط الصد الزوجي من مركز (٤)	$\sqrt{\%90}$	صفر %١٠ %٩٠

٣-٥-١ ترشيح مقياس قلق المنافسة الرياضية

وهو مقياس نوعي وضعه ماتنز وزملاؤه (١٩٩٠) وأعد صورته العربية اسامة كامل راتب (٢٠٠٠)

ويتضمن ثلاث مكونات هي :

١. القلق المعرفي.

٢. القلق الجسمي.

٣. الثقة في النفس.

وكل مكون تمثل في (٩ عبارات) وبذلك بلغ مجموع عبارات المقياس (٢٧) عبارة لكل منها (٤) بدائل هي (كثيرا جدا ، بدرجة متوسطة ، احيانا ، نادرا) وتكون درجة الاجابة عليها (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) على التوالي للعبارة الايجابية وتكون درجة الاجابة على العبارات السلبية معكوسة (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) وبذلك تكون الدرجة الكلية للمقياس (١٠٨) درجة وادنى درجة هي (٢٧) درجة اما الدرجة العليا لكل مكون فهي (٣٦) درجة وادنى درجة هي (٩) درجة وتكون الأجابة على المقياس في موقفين منفصلين الأول وقت هادئ قبل التمرين واللاعب (رئيس الفريق) في حالة استرخاء (هدوء) والثاني في موقف المنافسة (تحت ضغط المنافسة) والأجابة تكون دون

دون استغرق بالوقت بل هي وصف للمشاعر الآتية (الآن) ومن اجل التأكد من صلاحية المقياس المذكور قام الباحث بأجراءات الصدق والثبات وكما يلي :

١. صدق المقياس

بالرغم ان مقياس البيئة العراقية لا يختلف عن نظيره المصري والمقياس معرب حديثا "إلا ان تم عرضه على عدد من السادة المحكمين في التربية وعلم النفس والأدارة التربوية وطلب منهم ابداء الرأي عن فقرات المقياس من حيث صلاحيتها لقياس قلق المنافسة الرياضية وبعد هذا الأجراء مناسباً للتأكد من صدق المقياس وقد اكد الجميع صلاحية الفقرات لقياس الغرض الذي وضع من اجله.

٢. الثبات

ان الثبات يعني الاتساق في النتائج والأداة الثابتة هي التي تعطي النتائج نفسها او نتائج متقاربة عند تكرار تطبيقها*. وعليه قام الباحثان باستخدام طريقة اعادة تطبيق الاختبار وذلك من خلال تطبيقه على (٦) رؤساء فرق في دوري الدرجة الأولى بكرة القدم الذي يسبق دوري النخبة ومثلوا اندية (الكوت، ديالى، الكرخ، بلد، النفط) الذين لم يترشحوا الى دوري النخبة، وقد بلغ معامل الثبات (٠,٩٣) وعند الرجوع الى جدول دلالة معامل الارتباط عند درجة حرية (٤) وامام مستوى معنوية (٠,٥) يتضح لنا ان (ر) الجدولية والبالغة (٠,٨١) وذلك يؤكد ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية وكما يبين في الجدول (٤).

جدول (٤)

يمثل مقياس قلق المنافسة الرياضية

ت	المقياس	عدد الخبراء الذين اختاروا المقياس	النسبة المئوية	النسبة المقبولة
١-	مقياس قلق المنافسة الرياضية	٥	%١٠٠	%١٠٠
٢-	مقياس القلق لدى الرياضيين (القلق المسير، القلق المعوق)	صفر	صفر %	صفر %

٣- ٦ التجربة الاستطلاعية لمقياس قلق المنافسة

وقد أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٥ في قاعة نادي أكد الرياضي للكرة الطائرة على عينة مكونة من (٦) لاعبات اذ كان الهدف من التجربة الاتي:

١. تحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها كل اختبار والفترة الزمنية الكلية لمجموع الاختبارات.

٢. تهيئة الملعب والادوات اللازمة للاختبار ومدى كفاءتها.

٣. تحديد تسلسل الاختبارات.

٤. مدى استجابة العينة للاختبارات وطريقة تفاعلهم معها.

٥. التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد وتدريبه على اجراءات الاختبارات.

٣-٧ الأسس العلمية للاختبارات دقة اداء المهارات

تعرف الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة، قام الباحثان بتطبيقها على عينة مكونة من (٦) لاعبات من نادي قره قوش الرياضي وتم استخراج (الثبات، الصدق، الموضوعية) وكما موضح في أدناه.

٣-٧-١ صدق الاختبار

يعد الصدق من اهم شروط الاختبار الجيد " الاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من اجله". (حسانين، ١٩٩٥، ١٨٣)

تم تاكيد الباحثين من الصدق الظاهري، اذ تم تحديد اهداف الاختبارات بشكل واضح وتفصيلي ووضوح التعليمات، والتأكد من ان الاختبارات تحقق الهدف المنشود، اذ تم عرض تفاصيل الاختبارات على المختصين واتفقوا على ان هذه الاختبارات تقيس الصفة التي وضعت لقياسها.

٣-٧-٢ ثبات الاختبار

يتصف الاختبار الجيد بالثبات " هو الاختبار الذي يعطي نتائج مقاربة او نفس النتائج اذا طبقت اكثر من مرة في ظروف مماثلة ". (عبيدان وآخرون، ١٩٨٨، ١٩٥)

ولمعرفة الباحثين من ثبات الاختبار، قاما باستخدام طريقة اعادة الاختبار، اذ تم تطبيق الاختبار في ١٠/٧/٢٠١٧ وتمت أعادته بعد (١٠) أيام وعلى العينة نفسها " اذ يؤكد عبد المجيد إن إعادة الاختبار يمكن ان يتم من (٧-١٤) يوم بعد الاختبار الأول. (عبد المجيد، ٢٠٠١، ٤٢)

وتمت إيجاد معامل الارتباط بين نتائج الاختبارين، اذ تبين ان درجة ثبات الاختبار كانت عالية. والجدول رقم (٤) يبين ذلك.

٣-٧-٣ موضوعية الاختبار

ان من اهم الشروط الواجب توافرها في الاختبارات هي الموضوعية، ويعد موضوعيا اذا كان يعطي الدرجات نفسها بغض النظر عن يضعها " ان الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك ". (سلامة، ١٩٨٠، ٧٩)

ولقد تم اجراء الاختبارات بأشراف محكمين (*) مع مراعاة تثبيت الظروف نفسها وطريقة اجراء الاختبارات وتمت معاملتها احصائيا، إذ تم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج المحكمين، وقد دلت النتائج على موضوعية الاختبارات بدرجة عالية، انظر الجدول (٥).

(*) اسماء المحكمين

- سعد بهنام جرجيس، م.مدرّب المنتخب الوطني للشابات، ماجستير تربية رياضية، جامعة الموصل.
- عدنان هادي موسى، دكتوراه تربية رياضية، جامعة الحمدانية.
- بشار هادي سعيد، ماجستير، تربية الحمدانية.

الجدول (٥)

يبين معامل الثبات والموضوعية للمتغيرات الداخلة في الدراسة لدى افراد عينة البحث

الاسس العلمية المتغيرات	الثبات	الموضوعية
الارسال	٠.٨٣	٠.٨٦
استقبال الارسال	٠.٨١	٠.٨٤
الضرب الساحق	٠.٨٤	٠.٨٧
حائط الصد	٠.٨٢	٠.٠٠

٣-٨ الاختبارات والمقاييس المستعملة في قياس دقة اداء المهارات

٣-٨-١ اختبار دقة مهارة الارسال

- الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الارسال.

- الادوات المستخدمة: ملعب الكرة الطائرة القانوني، شريط لتحديد الاهداف، شريط قياس، الكرات الطائرة قانونية.

- مواصفات الاختبار: يقوم المختبر بأداء الإرسال موجهاً الكرة نحو المناطق (أ - ب - د - د)

- شروط التسجيل.. للمختبر ثلاث محاولات

○ ٤ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ)

○ ٣ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب)

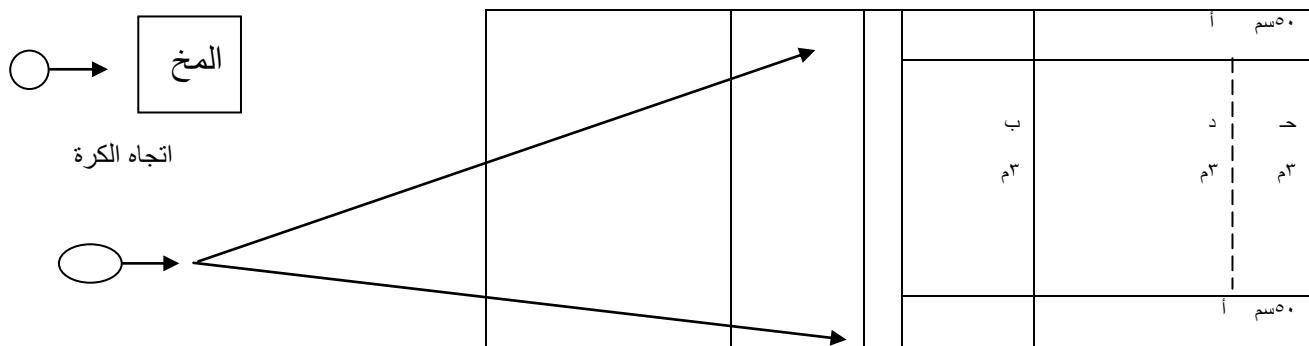
○ ٢ نقطتان لكل محاولة داخل المنطقة (د)

○ ١ نقطة لكل محاولة داخل المنطقة (د)

○ صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق.

عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب نقاط المنطقة العليا.

تُلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني.

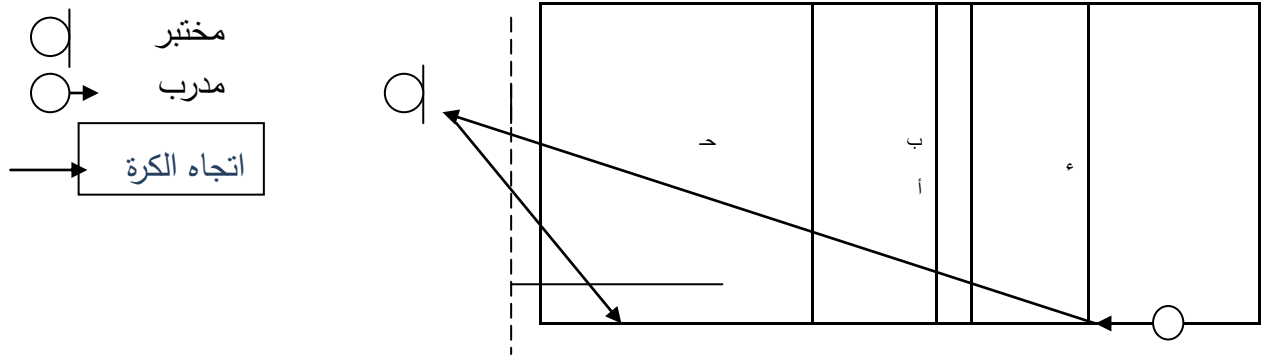


الشكل (١)

يوضح قياس دقة مهارة الإرسال

٣ - ٨ - ٢ اختبار دقة مهارة استقبال الارسال

- الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة استقبال الارسال
- الادوات المستخدمة: ملعب كرة الطائرة قانوني، كرات الطائرة القانونية، شريط لتحديد الاهداف، شريط قياس.
- مواصفات الاداء: يقوم المدرب بتوجيه الكرة نحو المختبرات فتستقبلها، وتدفعها الى لاعب (٢) المنطقة (أ).
- شروط التسجيل.. للمختبر ثلاث محاولات
 - ٤ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ)
 - ٣ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب)
 - ٢ نقطتان لكل محاولة داخل المنطقة (ج)
 - ١ نقطة لكل محاولة داخل المنطقة (د)
 - صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق.
- عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب نقاط المنطقة العليا
- تُلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني.



الشكل (٢)

يوضح اختبار قياس دقة مهارة استقبال الارسال

٣-٨-٣ اختبار دقة مهارة الضرب الساحق (ابراهيم، ٢٠٠١، ٣٠)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الضرب الساحق
- الادوات المستخدمة: ملعب كرة الطائرة قانوني، كرات الطائرة القانونية، شريط لتحديد الاهداف، شريط قياس.
- مواصفات الاداء: يقوم المدرب باعداد الكرة للمختبرات لقيام المختبرات بالضرب نحو مركز (١) المنطقة (أ).
- شروط التسجيل.. للمختبر ثلاث محاولات
 - ٤ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ)
 - ٣ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب)
 - ٢ نقطتان لكل محاولة داخل المنطقة (ج)
 - ١ نقطة لكل محاولة داخل المنطقة (د)

○ صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق.

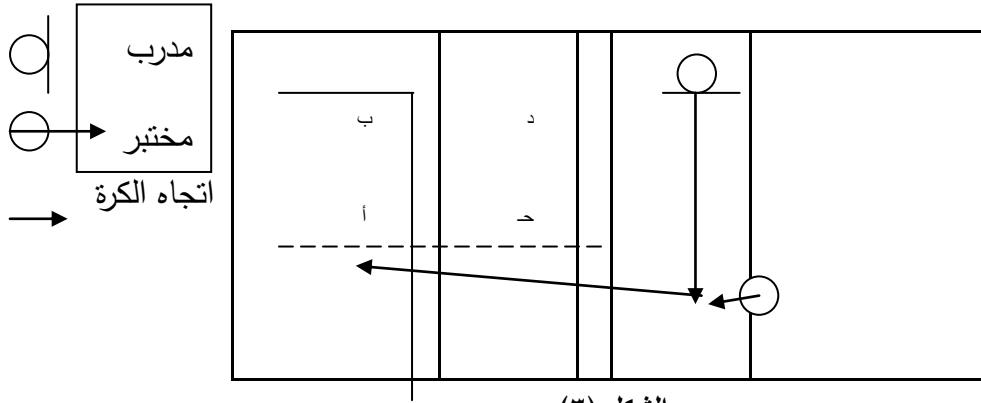
عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب نقاط المنطقة العليا تلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني.

٣-٨-٤ اختبار دقة مهارة حائط الصد (ابراهيم، ٣١٧، ٢٠٠١)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة حائط الصد.

- مواصفات الاداء: يقوم المدرب بالضرب الساحق وتقوم المختبرات باداء حائط الصد من مركز (٢).

- الادوات المستخدمة: ملعب كرة الطائرة قانوني، الكرات الطائرة قانونية، شريط لتحديد الاهداف، شريط قياس.



الشكل (٣)

يوضح اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق

- شروط التسجيل.. للمختبر ثلاث محاولات

○ ٤ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ)

○ ٣ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب)

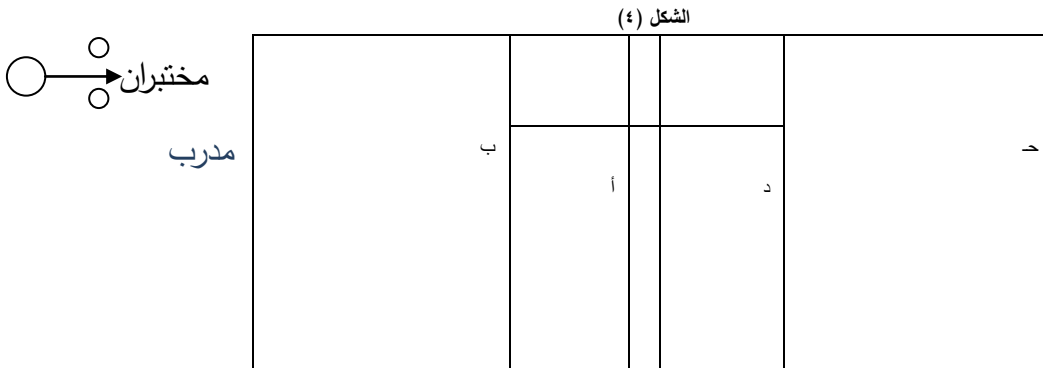
○ ٢ نقطتان لكل محاولة داخل المنطقة (د)

○ ١ نقطة لكل محاولة داخل المنطقة (د)

○ صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق.

عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب نقاط المنطقة العليا

تلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني.



الشكل (٤)

شكل (٤) يوضح اختبار قياس دقة مهارة حائط الصد

٣-٩ تطبيق الاختبارات

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية الاختبارات. تم إجراء التجربة الرئيسية والنهائية وعلى مدى (٣٠) يوم للمدة من ٢٠١٧/٨/١٥ الى ٢٠١٧/٩/١٥ على العينة الرئيسية والبالغ عددها (١٥) لاعبة، اذ كان ترتيب اداء الاختبارات بأن تقوم اللاعبة بأداء الاختبار الخاص بالمهارات الاساسية للكرة الطائرة، والخاصة بـ(الارسال، استقبال الارسال، الضرب الساحق، حائط الصد) على التوالي فقد كان مجتمع البحث مكونة من (١٥) لاعبة اذ تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٦) لاعبات.

٣-١٠ الوسائل الإحصائية المستخدمة

" لأجل معالجة النتائج واختبار فروض البحث والتحقق من أهدافه استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الاتية". (التكريري والعبيدي، ١٩٩٩، ١٠١-٢٧٩)

١. النسبة المئوية.

٢. الانحراف المعياري .

٣. معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

٤. اختبار T

٥. برامج (SPSS) لمعالجة البيانات احصائيا.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الرئيسية وقلق المنافسة الرياضية بالكرة الطائرة

الجدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الأساسية وقلق المنافسة لعينة البحث

المتغيرات	اداة القياس	س ثا	$\pm$ ع
قلق المنافسة	درجة	٧٥,٤١	٧,٢٧
الارسال	درجة	٢,٦٦	٠,٨٢
استقبال الإرسال	درجة	٣,٨٨	٠,٧١
الضرب الساحق	درجة	٢,٨٠	٠,٧٤
حائط الصد	درجة	٢,٧٦	٠,٨١

يبين الجدول (٦) إن قيمة الوسط الحسابي لقلق المنافسة هو (٧٥,٤١) وبانحراف معياري بلغ (٧,٢٧)، أما في مهارة الإرسال فأن قيمة الوسط الحسابي هو (٢,٦٦) وبانحراف معياري بلغ (٠,٨٢)، وفي مهارة استقبال الإرسال فأن قيمة الوسط الحسابي هو (٣,٨٨) وبانحراف معياري بلغ (٠,٧١)، أما في الضرب الساحق فأن قيمة الوسط الحسابي هو (٢,٨٠) وبانحراف معياري بلغ (٠,٧٤)، أما في حائط الصد فأن قيمة الوسط الحسابي هو (٢,٧٦)، وبانحراف معياري بلغ (٠,٨١).

٢-٤ عرض نتائج الارتباط بين قلق المنافسة والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة

٢-٤-١ عرض نتائج الارتباط بين قلق المنافسة ومهارة الإرسال بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (٧)

يبين علاقة الارتباط بين قلق المنافسة ومهارة الإرسال بالكرة الطائرة لعينة البحث

المهارة	قلق المنافسة	قيمة (ر) لمعامل الارتباط البسيط	قيمة (T) المحسوبة لمعنوية الارتباط	الدلالة
الإرسال		٠,٢١	١,٩٣	غير معنوية

قيمة (T) الجدولية (٢,١٦) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٣) من الجدول (٧) يتضح لنا ان علاقة الارتباط بين مهارة الإرسال وقلق المنافسة بلغت (٠,٢١) وهي علاقة ارتباط ضعيفة، مما حدا بالباحثين ان يلجأ الى استخدام اختبار (T) لدلالة معنوية معامل الارتباط اذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (١,٩٣) وهي اصغر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,١٦) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٣)، مما يدل على ان الدلالة غير معنوية (عشوائية).

ويعزو الباحثان سبب ذلك الى ان لاعب الإرسال لا يحتاج الى قلق عالي، لان مهارة الإرسال من المهارات المغلقة مما يتطلب من اللاعب المرسل تحديد المنطقة المناسبة الى توجيه الكرة المرسله بدقة الى الفريق المنافس في المنطقة التي تكون خالية من الرقابة والتي من خلالها يستطيع ان يحقق ارسالاً مؤثراً وهذا يأتي في حالة توفر التركيز والتوجيه والتحكم وهذا ما اكدته الدراسات المشابهة لهذا البحث من ان " اللاعب المرسل له حرية اختيار الزاوية المفتوحة من ملعب الفريق المنافس لضمان التأثير في طريقة اتخاذ اللاعب المستقبل الوقفة المناسبة " (السعدي، ١٩٩٨، ١٠)

أي ان ذلك يتطلب الشجاعة من اللاعب المرسل عند التعامل مع خطط اللعب الفريق المنافس وخاصة في النقاط الاخير والحاسمة.

٢-٤-٢ عرض نتائج الارتباط بين قلق المنافسة ومهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (٨)

يبين علاقة الارتباط بين قلق المنافسة ومهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة لعينة

البحث

المهارة	قلق المنافسة	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (T) المحسوبة لمعنوية الارتباط	الدلالة
استقبال الارسال		٠,٠٨٥	٠,٠١	غير معنوية

قيمة (T) الجدولية (٢,١٦) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٣) من خلال النظر الى الجدول (٨) نرى ان علاقة الارتباط بين مهارة استقبال الارسال وقلق المنافسة قد بلغت (٠,٠٨٥) وهي علاقة ارتباط ضعيفة جدا، ومن أجل ذلك لجأ الباحثان الى استخدام (T) لدلالة معنوية معامل الارتباط، اذ بلغت (T) المحسوبة (١,٠١) وهي أصغر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,١٦) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٣) مما يوضح ان هذه الدلالة غير معنوية وهي نتيجة طبيعية نظرا الى أن طبيعة الاستقبال تعتمد على نوعية الارسال من الفريق المقابل، اذ كلما كان الارسال يتمتع باستخدام الاداء الفني الصحيح للأنواع المتموجة منه زاد ذلك من قلق اللاعب المستقبل للكرة، وبالتالي يضطر اللاعب المستقبل لهذا النوع من الارسال الى ثبات انفعالي عال للحد من نجاح الارسال، فقد لاحظ الباحثان من خلال مشاهدتهما لطبيعة الارسالات المستخدمة في المباريات التي خاضتها هذه الفرق أن اغلب الارسالات كانت من النوع غير المتموج كالارسال المواجه الامامي والارسال الساحق، لان هذين النوعين من الارسالات لا تتطلب من اللاعب المرسل ان يرسل كرتة بشكل متموج، مما اتاح للاعب المستقبل من " اخذ الوقفة المناسبة ومتابعة الكرة والتركيز والانتباه وهذا بدوره ولد الاثر الايجابي في الاستقبال الصحيح بدون تأثير سلبي للقلق. (صخي، ٢٠٠٦، ٦٧).

٤-٢-٣ عرض نتائج الارتباط بين قلق المنافسة ومهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (٩)

يبين علاقة الارتباط بين قلق المنافسة ومهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لعينة البحث

المهارة	قلق المنافسة	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (T) المحسوبة لمعنوية الارتباط	الدلالة
الضرب الساحق		٠,٢٩	٢,٥٩	معنوية

قيم (T) الجدولية (٢,١٦) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٣) عند تفحصنا للجدول (٩) والخاص بمعرفة حقيقة العلاقة بين قلق المنافسة ومهارة الضرب الساحق نرى ان علاقة الارتباط بينهما بلغت (٠,٢٩) اي العلاقة المعنوية ولمعرفة حقيقة هذه العلاقة لجأ الباحثان الى استخدام اختبار (T) لدلالة معنوية معامل الارتباط، اذ بلغت قيم (T) المحسوبة (٢,٥٩) وهي اكبر قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,١٦) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٣) مما يدل ان طبيعة هذه العلاقة كانت بدلالة معنوية وهي نتيجة منطقية نظرا الى أن طبيعة هذه المهارة (الضرب الساحق). تعتمد اعتمادا كلياً ومباشراً على حالة القلق من خلال التصرف

الفردى الصحيح للاعب القائم بالضرب الساحق وعلى ضوء طبيعة حائط الصد للفريق المنافس، أي امتلاك اللاعب الضارب حالة قلق ميسرة وليس معوقة عالية تمكنه من الافلات من حائط الصد للفريق المنافس أو تنفيذ هذه المهارة قبل قيام الفريق المنافس من تشكيل حائط الصد، لانه " كلما كانت حالة القلق طبيعية كلما استطاع اللاعب القائم بالضرب الساحق ان يقوم بالتصرف السليم وفي الوقت المناسب لا سيما العاب الخداع التي يقوم بها" (رشيد، ١٩٩٩، ٨٠).

وفضلا عن ذلك فان اللاعب الضارب الذي يتمتع بحالة نفسية طبيعية ومتحفز للأداء يستطيع ان يغير اتجاه الكرة تحاشيا من تغطية الفريق المنافس للملعب، عليه يمكننا القول أن اللاعب القائم بالضرب الساحق والذي يتمتع بالهدوء والاستقرار النفسي بعيدا عن الافكار السلبية هو اللاعب الذي يسهم في الفوز لفريقه وإحراز النقاط ورفع الروح المعنوية لزملائه اللاعبين.

٤-٢-٤ عرض نتائج الارتباط بين قلق المنافسة ومهارة حائط الصد بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (١٠)

يبين علاقة الارتباط بين قلق المنافسة ومهارة حائط الصد بالكرة الطائرة لعينة البحث

قلق المنافسة	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (T) المحسوبة لمعنوية الارتباط	الدلالة
المهارة			
حائط الصد	٠,١٨	٣,٠٧	معنوية

قيم (T) الجدولية (٢,١٦) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٣) من خلال استعراضنا للجدول (١٠) يتضح لنا ان قيمة معامل الارتباط بين قلق المنافسة ومهارة حائط الصد كانت (٠,١٨) اي معنوية مما تطلب من الباحثين ان يستعملوا قانون (T) لدلالة معنوية معامل الارتباط التي بلغت قيمتها (٣,٠٧) وهي قيمة اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢,١٦) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٣) مما يدل على وجود العلاقة المعنوية بين هذين المتغيرين، ويستطيع الباحثان ان يعززا هذه الدلالة المعنوية برأي يعتقد أنه يفسر تفسيراً منطقياً لهذه العلاقة المعنوية من خلال ان الثقة بالنفس تعد عاملاً مهماً وتؤدي دوراً كبيراً في تمتع اللاعب القائم بحائط الصد من خلال التوقيت الصحيح، والتشكيل المنظم لحائط الصد بوقت مبكر وبانسجام كبير بين القائمين لهذه المهارة لاجل معرفة على حركة اللاعب الضارب ومعرفة مسار الكرة المرسله من قبله. وبما يضمن النجاح للتصدي لهذه الضربة من اجل تقوية الفرصة عليه في احراز نقطة لفريقه، لان عملية تشكيل حائط الصد تعتمد اعتماداً كبيراً على تحديد المنطقة التي سيحدث منها الهجوم بأنواعه المختلفة، وايضا على عملية تفاهم وانسجام لاعبي حائط الصد مع بعضهم البعض؛ لان الخبرة التي يتمتع بها افراد عينة البحث تعد المعيار الحقيقي في تحديد مثيرات المحيط من خلال استخدام المعلومات الخاصة والمتاحة لديهم من كون التصرف المناسب تتأثر بالمعلومات المعرفية والحالة الجسمانية للاعب هذا فضلا عن الثقة العالية بالنفس والتي تشكل جميعها قلق المنافسة الإيجابي والمساعد على الأداء الجيد والذي تمثل بالخبرة والدراسة الكامنتين في التصدي لجميع محاولات اللاعب الضارب وتقوية الفرصة عليه في احراز النقاط. (الشيخ، ١٩٨٤، ١٨٥) عليه

نستطيع القول ومن خلال هذا العرض والتحليل والمناقشة العلمية ان الباحثين قد حققا أهداف البحث من خلال التعرف على قلق المنافسة الرياضية ومستوى اداء بعض المهارات الاساسية للاعبات الكرة الطائرة لنادي قره قوش للدرجة الممتازة والفائزة بالمركز الاول بالدوري الممتاز خلال هذه السنة، ومن ثم معرفة العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية واداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة، كذلك تم اثبات فرضية البحث التي وضعها الباحث والتي تنص على ان هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين قلق المنافسة الرياضية واداء بعض المهارات الاساسية للاعبات الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة لنادي قره قوش الرياضي.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

من كل ما تم عرضه وتحليله ومناقشته بالأعتماد على المصادر العلمية يستنتج الباحثان ما يلي:-

١. ارتفاع مستوى قلق المنافسة عند لاعبات نادي قره قوش الرياضي بالكرة الطائرة.
٢. ظهور علاقة ارتباطية ضعيفة (غير معنوية) بين متغيري قلق المنافسة ومهارة الارسال مما يؤثر خلا واضحا في تنمية وتطوير المهارة لدى لاعبات نادي قره قوش الرياضي بالكرة الطائرة.
٣. ظهور علاقة ارتباطية ضعيفة (غير معنوية) بين متغيري قلق المنافسة ومهارة استقبال الارسال مما يؤثر خلا واضحا في عدم تنمية وتطوير المهارة لدى لاعبات نادي قره قوش الرياضي بالكرة الطائرة.
٤. ظهور علاقة ارتباطية (معنوية) بين متغيري قلق المنافسة ومهارة الضرب الساق مما يؤثر على ان ارتفاع قلق المنافسة له دور ايجابي في تحسين مستوى الضرب الساق للاعبات نادي قره قوش الرياضي بالكرة الطائرة.

٥. ظهور علاقة ارتباطية (معنوية) بين متغيري قلق المنافسة ومهارة حائط الصد مما يؤثر على ان ارتفاع قلق المنافسة له دور ايجابي في تحسين مستوى حائط الصد للاعبات نادي قره قوش الرياضي بالكرة الطائرة

٥-٢ التوصيات والمقترحات

١. التركيز على مهارتي الارسال واستقبال الارسال لما لها اهمية في الارتقاء بمستوى اللاعب.
٢. تخصيص وقت كاف من زمن الوحدة التدريبية اليومية لتطوير وتنمية المهارات الاساسية للكرة الطائرة.
٣. العمل على توفير الافلام التدريبية والمجلات الدورية العالمية لمدربي الكرة الطائرة العراقية من أجل مواكبة التطور العالمي لهذه اللعبة.

المصادر العربية والأجنبية

١. ابراهيم، مروان عبد المجيد، ٢٠٠١؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، ط١: (عمان مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع).
٢. أبو زيد، عماد الدين عباس وعلي، سامي محمد، ١٩٩٨؛ الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات وتطبيقات، ط١: (مركز الكتاب للنشر، القاهرة).

٣. التكريتي وديع ياسين والعبدي، وحسن محمد، ١٩٩٩؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب بحوث التربية الرياضية : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر).
٤. الجميلي، باهر علوان جواد، ١٩٨٨؛ مهارات الأرسال الساحق والضرب الساحق الخلفي وعلاقتها بنتائج المباريات في الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد).
٥. الحوري، عكلة سليمان وحמיד، نزار ناظم، ٢٠٠٧؛ قلق المنافسة وعلاقته بالرضا عن الدور القيادي لدى رؤساء الفرق في دوري النخبة العراقي بكرة القدم، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد الثاني، العدد الثامن: (كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد).
٦. السعدي، عامر جبار، ١٩٩٨؛ دراسة مقارنة في بعض المتغيرات البايوميكانيكية للارسال المتموج الأمامي والساحق بالكرة الطائرة: (اطروحة دكتوراة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية).
٧. الشوك والكبيسي، نوري ابراهيم ورافع صالح فتحي، ٢٠٠٤؛ دليل الأبحاث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (مطبعة الشهيد، ٢٠٠٤). بغداد
٨. الشيخ، يوسف، ١٩٨٤؛ التعلم الحركي: (دار المعارف). القاهرة
٩. الطالب والويس، نزار مجيد وكامل، ١٩٩٣؛ علم النفس الرياضي، ط ١: (دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد).
١٠. حسانين، محمد صبحي، ١٩٩٥؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج ١: (القاهرة، دار الفكر العربي).
١١. رشيد، فانتن محمد، ١٩٩٩؛ سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبات الكرة الطائرة: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد).
١٢. سلامة، ابراهيم احمد، ١٩٨٠؛ الأختبار والقياس في التربية الرياضية: (القاهرة، مطبعة الجيزة).
١٣. صخي، حسين سبهان، ٢٠٠٦؛ منهج تدريبي لتطوير زمن ودقة التوقع الحركي والاستجابة الحركية وتأثيره بدقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة للشباب: (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية).
١٤. عبد المجيد، مروان، ٢٠٠١؛ الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، ط ١: (مؤسسة العراق للنشر والتوزيع، عمان).
١٥. عبيدان، ذوقان (وآخرون) ١٩٨٨؛ البحث العلمي مفهومه وادواته واساليبه، ط ٦: (دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان).

ملحق (١)

استمارة استبان

تحية طيبة

عزيزتي اللاعبة المحترمة ادناه فقرات مقياس قلق المنافسة يرجى الأجابة على الفقرات حسب الوسائل المبينة الاربعة (نادرا، احيانا، بدرجة متوسطة، كثيرا جدا) وحسب ما تعبر حالك تجاه تلك الفقرة بالمقياس.

الفقرات	نادرا	احيانا	بدرجة متوسطة	كثيرا جدا
١. انا مشغول بهذه المنافسة.				
٢. اشعر بالعصبية.				
٣. اشعر بالهدوء.				
٤. اشك في قدراتي.				
٥. اشعر بالنرفزة.				
٦. اشعر بالراحة.				
٧. اخشى عدم استطاعتي الأداء الجيد في هذه المنافسة كما اريد.				
٨. اشعر ان جسمي متوتر.				
٩. اشعر بالثقة بالنفس.				
١٠. اخشى الخسارة (الهزيمة).				
١١. اشعر بتقلص في معدتي.				
١٢. اشعر بأطمئنان.				
١٣. اخشى الهزيمة.				
١٤. اشعر ان جسمي مسترخ.				
١٥. اثق في قدرتي على مواجهة التحدي.				
١٦. اخشى ضعف ادائي.				
١٧. قلبي ينبض (يدق) بسرعة.				
١٨. اثق في أدائي الجيد.				
١٩. لدى أرق نحو تحقيق هدفي.				

٢٠. اشعر في هبوط في معدتي.				
٢١. اشعر بالأسترخاء العقلي.				
٢٢. اخشى عدم رضى الآخرين عن أدائي.				
٢٣. اشعر ببرودة اليدين.				
٢٤. اشعر بالثقة لأنني اتصور عقليا تحقيق هدفي.				
٢٥. اخشى عدم قدرتي على التركيز اشعر ان جسمي مشدود.				
٢٦. اثق في قدرتي على المنافسة تحت لضغوط				
٢٧. اشعر إن جسمي مشدود				

ملحق (٢)

مفتاح تصحيح مقياس قلق المنافسة

يتضمن المقياس ثلاثة مكونات : القلق المعرفي Cognitive anxiety، والقلق الجسمي Somatic anxiety، والثقة في النفس Self confidence الذي يعتبر مكونا مضادا للقلق المعرفي، وهو عامل آخر هام لأداء التحكم في الضغوط. لمعرفة درجاتك في مكونات المقياس اجمع درجاتك في ارقام العبارات التالية :

الثقة في النفس		القلق الجسمي		القلق المعرفي		
الدرجة	رقم العبارة	الدرجة	رقم العبارة	الدرجة	رقم العبارة	
.....	٣		٢		١	
.....	٦		٥		٤	
.....	٩		٨		٧	
.....	١٢		١١		١٠	
.....	١٥		١٤		١٣	
.....	١٨		١٧		١٦	
.....	٢١		٢٠		١٩	
.....	٢٤		٢٣		٢٢	
.....	٢٧		٢٦		٢٥	
٣٦		٣٦		٣٦		مجموع الدرجات

