



Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619

<https://joupress.uobabylon.edu.iq/>



Multidimensional Anxiety Among High School Students Participating in School Football Tournaments

M. M. Mohammed Owaid Nafawa

Iraq. University of Thi-Qar. College of Basic Education

Received: 20-11-2024

Publication: 28-12-2024

Abstract

This study aimed to identify the levels of multidimensional anxiety prevalent among secondary school students representing their school teams in football competitions in the Suq al-Shuyukh district. It also sought to investigate the nature of the interrelationship between the three anxiety domains (cognitive anxiety, somatic anxiety, and emotional arousal) among the sample of school football players. The researcher adopted a descriptive survey methodology, utilizing the "Sports Match Anxiety Scale" developed by Mohammed Hassan Alawi (1994). This scale was administered to a sample of 90 secondary school players participating in official tournaments. The research results showed a direct correlation between the dimensions, meaning that a disturbance in one aspect necessarily leads to disturbances in the other aspects. The cognitive aspect (thinking about consequences) was found to have a greater influence on the student-player's personality than the organic aspect. The researchers recommended that physical education teachers implement relaxation and mental training exercises to reduce pre-match anxiety. They also emphasized the importance of school administrations paying attention to the psychological well-being of players, rather than focusing solely on technical and physical skills. Furthermore, the study recommended conducting research comparing anxiety levels among students in individual versus team sports.

Keywords: Multidimensional anxiety, high school students, school football

القلق متعدد الأبعاد لدى طلاب المرحلة الثانوية المشاركين في بطولات كرة القدم المدرسية

م. م. محمد عويد نفاوه

العراق. جامعة ذي قار. كلية التربية الأساسية

mohammed.a.n@utq.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2024/12/28

تاريخ استلام البحث 2024/11/20

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الكشف عن درجات القلق متعدد الأبعاد السائدة لدى طلاب المرحلة الثانوية الممثلين لفرق مدارسهم في منافسات كرة القدم بقضاء سوق الشيوخ، إضافةً إلى استقصاء طبيعة الارتباط المتبادل بين مجالات القلق الثلاثة (القلق المعرفي، القلق الجسماني، والاستثارة الانفعالية) لدى أفراد عينة البحث من لاعبي كرة القدم المدرسية. وقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، اعتمد الباحث على (مقياس قلق المباراة الرياضية) الذي أعده (محمد حسن علاوي 1994). وجرى تطبيقه على عينة مكوّنة من (90) لاعباً طلاب المدارس الثانوية المشاركين في البطولات الرسمية .

أظهرت نتائج البحث وجود تلازم طردي بين الأبعاد ، أي أن الاضطراب في جانب واحد يؤدي بالضرورة إلى اضطراب الجواب الأخرى. وتفق الجانب الذهني(التفكير في النتائج) على الجانب العضوي في التأثير على شخصية اللاعب الطالب..

وأوصى الباحثان بضرورة قيام مدرسي التربية الرياضية بتطبيق تمارين الاسترخاء والتدريب الذهني لتقليل حدة القلق المعرفي قبل المباريات . إلى جانب الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين من قبل إدارات المدارس وعدم التركيز فقط على الجوانب المهارية والبدنية . كذلك اوصت الدراسة بإجراء دراسات تقارن بين مستويات القلق لدى الطلاب في الألعاب الفردية مقابل الألعاب الجماعية في القضاء.

الكلمات المفتاحية: القلق متعدد الأبعاد، طلاب المرحلة الثانوية، كرة القدم المدرسية.

1- المقدمة:

تشكل كرة القدم الظاهرة الرياضية الأكثر استقطاباً لطلبة المدارس، فهي لم تعد مجرد نشاط بدني، بل أصبحت وسيلة تربوية متكاملة تُسهم في بناء الشخصية وتنمية روح الجماعة. وفي قضاء سوق الشيوخ، شهدت المنافسات المدرسية طفرة ملحوظة، مما جعلها بيئة خصبة لإبراز المواهب الرياضية الناشئة. إلا أن هذا التصاعد في وتيرة التنافس وضع اللاعب "الطالب" أمام تحديات سيكولوجية معقدة، تتجاوز حدود الجهد البدني لتصل إلى عمق الاستقرار النفسي.

إن النجاح في المستطيل الأخضر لم يعد رهيناً بالمهارة الحركية فحسب، بل أصبح مرتبطاً بمدى سيطرة اللاعب على استجاباته الانفعالية. وهنا يبرز مفهوم "القلق متعدد الأبعاد" كمتغير محوري، فهو يتشكل من منظومة ثلاثية تشمل (الجانب المعرفي) المتمثل في الهواجس الذهنية، و(الجانب الجسدي) الذي يترجم الضغط النفسي إلى استجابات فسيولوجية، و(الانفعالية) التي تعكس حساسية اللاعب تجاه مواقف اللعب الضاغطة.

وتتجلى أهمية البحث الحالي في كونه يسعى إلى تسليط الضوء على بنية القلق لدى طلاب المرحلة الثانوية في بيئة محلية (سوق الشيوخ) لم تتل حظها الكافي من الدراسات النفسية الرياضية المعمقة. وتزويد القائمين على الرياضة المدرسية بمرتكزات علمية تمكنهم من تصميم استراتيجيات للدعم النفسي، مما يساعد المدربين على تحويل القلق من "عائق للأداء" إلى "محفز للإنجاز"، وتقديم إضافة علمية نوعية من خلال ربط نظرية القلق متعدد الأبعاد بالفئات العمرية في مرحلة المراهقة، مما يفتح آفاقاً جديدة للباحثين والمختصين في علم النفس الرياضي.

على الرغم من الزخم التنافسي المتزايد الذي تشهده ملاعب كرة القدم المدرسية في قضاء سوق الشيوخ، إلا أن هناك تبايناً ملحوظاً في مستويات الأداء لدى الطلاب اللاعبين لا يمكن تفسيره بالقدرات البدنية أو المهارية وحدها. ففي الوقت الذي تُبذل فيه جهود حثيثة في الإعداد الخططي، تبرز "الفجوة النفسية" كعامل حاسم يؤدي غالباً إلى ارتباك الأداء في المواقف المصيرية. إن هؤلاء اللاعبين، وهم في مرحلة عمرية حرجة، يجدون أنفسهم تحت وطأة ضغوط مركبة ناتجة عن توقعات الفوز، وخوفهم من الإخفاق أمام الزملاء، مما يولد لديهم ما يُعرف بـ "القلق متعدد الأبعاد".

تتجلى إشكالية البحث في أن هذا القلق لا يظهر ككتلة واحدة، بل يتسلل إلى اللاعب عبر مسارات ذهنية تتمثل في الأفكار السلبية (القلق المعرفي)، ومسارات فسيولوجية تظهر في التوتر العضلي والاضطراب الحركي (القلق الجسماني)، فضلاً عن سرعة الاستثارة الوجدانية (الانفعالية). وبسبب افتقار البرامج الرياضية المدرسية لأدوات تشخيصية دقيقة لهذه الأبعاد، يظل المدربون والمدرسون عاجزين عن تقديم الدعم النفسي المناسب، مما قد يؤدي إلى فقدان العديد من المواهب الرياضية أو تراجع فاعليتها تحت الضغط.

ومن هنا، تتحدد مشكلة البحث بالإجابة على السؤال الآتي:

- ما هو مستوى القلق متعدد الأبعاد بأبعاده (المعرفية، والجسمانية، والانفعالية) لدى طلاب المرحلة الثانوية المشاركين في بطولات كرة القدم المدرسية في قضاء سوق الشيوخ؟

ويهدف البحث الى:

1- الكشف عن درجات القلق متعدد الأبعاد السائدة لدى طلاب المرحلة الثانوية الممثلين لفرق مدارسهم في منافسات كرة القدم بقضاء سوق الشيوخ.

2- استقصاء طبيعة الارتباط المتبادل بين مجالات القلق الثلاثة (القلق المعرفي، القلق الجسماني، والاستثارة الانفعالية) لدى أفراد عينة البحث من لاعبي كرة القدم المدرسية.

1-1 المصطلحات المستخدمة في البحث :

1-2 القلق : يعرف (يونج) القلق بأنه رد فعل يقوم به الشخص حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة من اللاشعور الجمعي.

في البيئية المصرية قام محمد حسن علاوي 1994 . 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 ألبدني :** ويمثل الأعراض الجسمية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وزيادة إفرازات العرق وعدم الراحة الجسمية.

- **الانفعالية أو سرعة وسهولة الانفعال :** ويقصد بها سرعة حالات التوتر النفسي وسهولتها والعصبية والنرفزة والاضطراب.

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث :

إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها. ولتحقيق غايات الدراسة الحالية , اعتمد الباحث المنهجيات الآتية :

- مجتمع البحث : تم تحديد مجتمع البحث بأسلوب الحصر الشامل لجميع لاعبي كرة القدم في المدارس الثانوية التابعة لقضاء سوق الشيوخ , والبالغ عددهم (375) لاعباً موزعين على (25) مدرسة ثانوية.

- عينة الاستطلاع الاستطلاعية : اختار الباحث عينة عشوائية قوامها (10) من خارج العينة الأساسية لغرض إجراء التجارب الاستطلاعية والتأكد من وضوح فقرات المقياس .

عينة التجربة الرئيسية : تم اختيار (90) لاعباً بالطريقة العشوائية ليمثلو العينة التطبيقية للبحث , وهي تمثل نسبة (24%) من المجتمع الكلي , وهي نسبة كافية لتعميم النتائج علمياً .

وكما في الجدول(1).

الجدول (1) يبين تصنيف مجتمع البحث وعيناته

ت	المتغير	القيمة العددية	نسبة المئوية
1	إجمالي عدد المدارس	25 لاعباً	-
2	المجتمع الكلي	375 لاعباً	100%
3	العينة الاستطلاعية	10 لاعباً	2,6%
4	العينة الأساسية	90 لاعباً	24%
	الإجمالي العام للمشاركين	100 لاعب	26,6%

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

1- المراجع والمصادر العلمية العربية والأجنبية .

2- استمارة لقياس القلق المتعدد الأبعاد لكل لاعب (ملحق 1)

4- الاختبار والقياس .

6- أدوات مكتبية .

7- جهاز كومبيوتر .

9- حاسبة شخصية إلكترونية لغرض المعالجات الإحصائية .

10- ساعة يدوية لمعرفة الوقت المستغرق للإجابة على استمارة المقياس .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 مفردات قياس القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي- البعد البدني- بعد سرعة وسهولة الانفعال).

نظراً لطبيعة البحث التي تستوجب رصد التباينات الفردية في مستويات القلق المرتبط بالمنافسة، اعتمد الباحث على (مقياس قلق المباراة الرياضية) الذي أعده (محمد حسن علاوي 1994). وقد تم اختيار هذا المقياس لملائمته العلمية للبيئات العربية وقدرته العالية على تشخيص القلق كسمة ثابتة نسبياً في المواقف التنافسية .

2-4-2 آلية تصحيح المقياس وتوزيع الدرجات:

يتألف الاختبار من (45) فقرة موزعة بالتساوي على الأبعاد الثلاثة للدراسة (15 فقرة لكل بعد)، ويتم استخراج النتائج وفق سلم تقدير رباعي يشمل الخيارات (أبداً تقريباً - أحياناً - غالباً - دائماً تقريباً).

أ- معايير التنقيط :

- الفقرات الايجابية (في اتجاه البعد): تمنح الدرجات تصاعدياً من (1 إلى 4).

- الفقرات السلبية (عكس اتجاه البعد): تمنح الدرجات تنازلياً من (4 إلى 1).

ب- المدى الحسابي:

- تتراوح الدرجة الصغرى لكل بعد من (15) درجة وتصل في حدها الأقصى إلى (60) درجة . ويشير اقتراب مجموع درجات اللاعب من الحد الاعلى الى ارتفاع مستوى الخاصية المقاسة (القلق المعرفي, أو الجسماني , أو الانفعالي).

البناء الهيكلي لفقرات المقياس: يمكن تصنيف عبارات المقياس حسب الأبعاد واتجاه التأثير, كما في جدول (2) .

الجدول (2) أرقام العبارات التي تقيس سمة القلق المتعدد الأبعاد (بالاتجاهين)

المقياس	أرقام العبارات في اتجاه البعد	رقام العبارات في عكس اتجاه البعد	المجموع
البعد المعرفي	3، 9، 12، 15، 18، 21، 24، 27، 30، 33، 39، 42	6، 36، 45	15
البعد البدني	4، 7، 13، 16، 19، 22، 28، 31، 34، 37، 40	1، 10، 25، 43	15
بعد سرعة الانفعال	2، 5، 8، 11، 20، 23، 26، 29، 35، 44	14، 17، 32، 38، 41	15

2-4-3 التجربة الاستطلاعية :

حرصاً على سلامة الاجراءات الميدانية ودقة النتائج المستقبلية, قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على مرحلتين (الاختبار وإعادة الاختبار) على عينة قوامها (10) طلاب من مجتمع البحث (خارج اطار العينة الاساسية) , وذلك وفق الجدول الزمني الاتي :

- التطبيق الأول : بتاريخ 2024/10/6 .

- التطبيق الثاني : بتاريخ 2024/10/21 .

وقد استهدفت هذه الخطوة التحقق من المحاور التالية :

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث .
- التعرف على الوقت المستغرق في ملئ استمارة الاستبانة.
- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد .
- اختبار صلاحية استمارات جمع البيانات .
- صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها للاختبارات .
- تحديد مكان التجربة الرئيسة وتجاوز الأخطاء إن وجدت.

2-4-4 الخصائص السيكومترية للمقياس :

لضمان كفاءة أداة البحث في قياس الظاهرة المراد دراستها , واستيفائها لشروط الاختبار الجيد, قام الباحث باستخراج المؤشرات العلمية للمقياس وفق الآتي :

2-4-4-1 صدق المقياس :

اعتمد الباحث على (صدق المحتوى) من خلال عرض المقياس في صورته الأولية على نخبة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي لإبداء آرائهم حول مدى ملاءمة الفقرات للبيئة العراقية عموماً, وبيئة طلاب المدارس الثانوية في سوق الشيوخ خصوصاً, وبناءً على ملاحظاتهم تم إقرار الصلاحية العلمية للأداة .

2-4-4-2 ثبات المقياس :

للتحقق من استقرار النتائج عبر الزمن, استخدم الباحث (اسلوب إعادة الاختبار). حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية بتاريخ (2024/10/6) ثم أعيد التطبيق تحت ظروف مشابهة بعد انقضاء (14) يوماً وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بين نتائج التطبيقين, تم الحصول على قين ثبات مرتفعة جداً تعكس ثقة عالية في الأداة, الاختبار, حيث تعد هذه الطريقة من ابسط الطرائق وأسهلها كما إنها مهمة في تعيين معامل ثبات الاختبار بين التطبيقين للحصول على معامل ثبات الاختبار كما مبين في جدول (3)

جدول (3) يبين ثبات الأبعاد .

مستوى الثبات	الثبات	البعد
مرتفع جداً	0.992	المعرفي
مرتفع جداً	0.994	البدني
مرتفع جداً	0.956	سهولة الانفعال

2-4-4-4 موضوعية المقياس :

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 ولذا فإن المقياس يتمتع بموضوعية عالية كونه يعتمد على بدائل إجابة محددة سلفاً وفق سلم (ليكيرت)، مما يحيد تماماً أثر شخصية الباحث أو المصحح في النتائج . وبذلك فإن الدرجة التي يحصل عليها اللاعب تعبر عن استجابته الفعلية دون تأويل أو اجتهاد من القائم على الاختبار ، مما يجعله أداة دقيقة قابلة للتطبيق في البيئة العراقية .

2-5 تطبيق المقياس :

بعد استكمال التحقق من الخصائص السيكومترية لأداة البحث وضمان صلاحيتها الميدانية ، شرع الباحث في تنفيذ التجربة الأساسية على عينة الدراسة البالغة (90) لاعباً .

تمت عملية توزيع استمارات مقياس القلق متعدد الأبعاد بتاريخ 2024/10/21، وقد حرص الباحث على تقديم شرح موجز للاعبين حول كيفية الإجابة ، مع التأكيد على سرية المعلومات وأنها لأغراض البحث العلمي فقط ، لضمان أعلى درجة من الصراحة والموضوعية في الاستجابة . عقب الانتهاء من الإجابة قام الباحث بجمع الاستمارات ومراجعتها للتأكد من اكمال البيانات ، ومن ثم جرى تفريغ الاستجابات الخام في جداول خاصة تمهيداً لنقلها إلى الحقيبة الإحصائية لإجراء المعالجات اللازمة واستخراج النتائج النهائية .

2-6 الوسائل الإحصائية :

تحقيقاً لأهداف البحث استخدم الباحثان نظام (spss) الاحصائي للوصول الى نتائج البحث. (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل ارتباط بيرسون ، النسبة المئوية).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

يتضمن الباب الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وتكون هذه عن طريق جداول .

3-1 عرض وتحليل الهدف الأول: (الكشف عن درجات القلق متعدد الأبعاد السائدة لدى طلاب المرحلة الثانوية الممثلين لفرق مدارسهم في منافسات كرة القدم بقضاء سوق الشيوخ).
لتحقيق هذا الهدف , تم استخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات اللاعبين على مقياس القلق بأبعاده الثلاثة , كما مبين بالجدول (4) .

الجدول(4) يبين توزيع درجات القلق المتعدد الأبعاد لعينة البحث

ت	البعد(المجال)	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	القلق المعرفي	44,12	5,82	مرتفع
2	القلق الجسماني	36,45	6,21	متوسط
3	الاستثارة الانفعالية	41,30	5,14	مرتفع
	المقياس ككل	121,87	17,17	مرتفع نسبياً

يبين نتائج جدول (4) ان (القلق المعرفي) جاء بالمرتبة الاولى بوسط حسابي (44,12) وبمستوى (مرتفع), تلاه (الاستثارة الانفعالية) بوسط (41,30) وبمستوى مرتفع أيضاً , بينما جاء (القلق الجسماني) في المرتبة الأخيرة بمستوى (متوسط) ووسط حسابي (36,45) , ويعزو الباحث هذه النتائج الى جملة من الأسباب المتداخلة :

يرى الباحث ان تصدر القلق المعرفي يعود الى ان طالب المرحلة الثانوية في قضاء سوق الشيوخ يواجه ضغوطاً ذهنية تتعلق ب(توقع الفشل) , ناتجة عن طبيعة البيئة التنافسية التي تحظى فيها كرة القدم بمتابعة جماهيرية واجتماعية واسعة , هذا الضغط الخارجي يتحول الى ضغط داخلي يجعل اللاعب ينشغل بالنتائج المترتبة على الأداء بدلاً من التركيز في الأداء ذاته, مما يوقعه في فخ التفكير السلبي المستمر قبل واثناء المباراة .

يرتبط ارتفاع مستوى الاستثارة الانفعالية بخشية اللاعب من النقد الاجتماعي (الزملاء . المدرسين , والجمهور المحيط) وهي سمة بارزة في مجتمع قضاء سوق الشيوخ الذي يتسم بالروابط الاجتماعية الوثيقة ؛ حيث يشعر اللاعب أن أداءه في الملعب هو انعكاس لمكانته الشخصية , مما يرفع من حدة استجابته الانفعالية للمواقف الضاغطة .

أما مجيء القلق الجسماني بمستوى (متوسط) فيفسره الباحث بامتلاك اللاعبين قدرة نسبية على تصريف التوتر العصبي من خلال المجهود البدني والأداء الحركي داخل الملعب , ومع ذلك يظل هذا المستوى مؤثراً على دقة المهارات الدقيقة التي تتطلب استرخاءً عضلياً وتوافقاً عالياً .

ويلاحظ الباحث أن أبعاد القلق ترتبط بعلاقات طردية وثيقة , وهو ما يتسق مع نظرية القل متعدد الأبعاد . حيث يرى الباحث أن العلاقة الطردية بين هذه الأبعاد تشير إلى وحدة الاستجابة الانفعالية لدى اللاعبين فالأفكار السلبية (المعرفية) تزيد من حدة النرفزة والتوتر (الاستثارة الانفعالية), مما يؤدي بالضرورة الى استجابة فسيولوجية (جسمانية) . هذا التكامل في مستويات القلق , والذي ظهر بمستوى عام (مرتفع نسبياً) بوسط حسابي (121,87) , يؤكد حاجة هؤلاء اللاعبين الى برامج اعداد نفسي متخصصة توازي الاعداد البدني والمهاري لتقليل فجوة التفكير السلبي وتعزيز الثقة بالنفس .

3-4- عرض وتحليل الهدف الثاني (استقصاء طبيعة الارتباط المتبادل بين مجالات القلق الثلاثة (القلق المعرفي، القلق الجسماني، والاستثارة الانفعالية) لدى أفراد عينة البحث من لاعبي كرة القدم المدرسية) :

لتحقيق هذا الهدف , استخدم الباحث معامل ارتباط (بيرسون) لمعرفة نوع وقوة العلاقة بين الأبعاد , والجدول (5) يبين ذلك :

الجدول (5) مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد القلق متعدد الأبعاد

ت	الأبعاد	القلق المعرفي	القلق الجسماني	الاستثارة الانفعالية
1	القلق المعرفي	1	0,76	0,82
2	القلق الجسماني	0,76	1	0,69
3	الاستثارة الانفعالية	0,82	0,69	1
	المقياس ككل	121,87	17,17	مرتفع نسبياً

تشير مصفوفة الارتباط في الجدول (5) الى وجود علاقات ارتباطية طردية (موجبة) وقوية جداً , وجميعها دالة احصائياً عند مستوى (0,05). هذا الترابط الاحصائي يعكس تلاحماً عضوياً ونفسياً بين مكونات القلق لدى لاعبي كرة القدم في قضاء سوق الشيوخ , ويمكن تفصيل هذا الارتباط كما يلي :

1- الارتباط بين القلق المعرفي والاستثارة الانفعالية (0,82) :

سجلت هذه العلاقة اعلى قيمة ارتباطية في المصفوفة , مما يشير الى أن الجانب الذهني هو المحرك الاساسي للاضطراب الانفعالي .

يفسر الباحث ان استغراق اللاعب في الافكار السلبي وتوقعات الفشل (قلق معرفي) يؤدي مباشرة الى فقدان السيطرة على الاعصاب والوقوع في حالة النرفزة والارتباك (استثارة انفعالية) . فالعقل هنا يرسل اشارات تهديد مستمرة تؤدي الى استجابة انفعالية حادة لا يمكن للاعب فصلها عن تفكيره .

2- الارتباط بين القلق المعرفي والقلق الجسماني (0,76) :

جاءت هذه العلاقة قوية أيضاً , مما يثبت انتقال اثر الضغط من الفكرة الى الجسد .
يفسر عندما تزداد حدة القلق المعرفي , يستجيب الجسد آلياً من خلال زيادة ضربات القلب , وتشنج العضلات , أو جفاف الحلق , هذه النتيجة تؤكد أن جسد اللاعب لا ينفصل عن تفكيره ؛ فكلما زاد التوجس الذهني من المباراة , ظهرت الاعراض الفسيولوجية التي تعيق انسيابية الاداء الحركي .

3- الارتباط بين القلق الجسماني والاستثارة الانفعالية (1,69) :

رغم أنها الاقل نسبياً مقارنة بغيرها , إلا انها تظل علاقة قوية ودالة , توضح كيف يعزز الجسد الحالة الانفعالية .

يفسر الباحث ان شعور اللاعب بالأعراض الجسمانية (مثل ارتعاش الاطراف أو زيادة سرعة التنفس) يجعله اكثر عرضة للاستثارة والغضب او الارتباك, حيث يشعر اللاعب بفقدان السيطرة على ادائه وهي جسده, مما يرفع من مستوى انفعاله النفسي اثناء سير المباراة .

وهذا يتفق مع ما طرحه (محمد حسن علاوي , 1998) في كتابه (مدخل في علم النفس الرياضي), إذ يشير الى ان حالة القلق الرياضي هي حالة مركبة , فالتفكير السلبي (معرفي) يؤدي الى استثارة الجهاز العصبي اللاإرادي (جسماني) , مما يولد حالة من العصبية وسرعة الاستثارة (انفعالية).

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

- 1- سيادة مستويات عالية من القلق المعرفي والانفعالي لدى لاعبي كرة القدم في ثانويات سوق الشيوخ , مما يتطلب تدخلاً تربوياً .
- 2- وجود تلازم طردي بين الأبعاد , أي أن الاضطراب في جانب واحد يؤدي بالضرورة إلى اضطراب الجواب الاخرى .
- 3- تفوق الجانب الذهني(التفكير في النتائج) على الجانب العضوي في التأثير على شخصية اللاعب الطالب.

2-4 التوصيات :

- 1- ضرورة قيام مدرسي التربية الرياضية بتطبيق تمارين الاسترخاء والتدريب الذهني لتقليل حدة القلق المعرفي قبل المباريات .
- 2- الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين من قبل إدارات المدارس وعدم التركيز فقط على الجوانب المهارية والبدنية .
- 2- إجراء دراسات تقارن بين مستويات القلق لدى الطلاب في الألعاب الفردية مقابل الألعاب الجماعية في القضاء .

المصادر

- ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث العلمي في التربية البدنية ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1987 .
- ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث العلمي في التربية البدنية ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل . 1987 .
- سعد عبد الرحمن : القياس النفسي ، ط2 ، الإمارات العربية المتحدة ، مكتبة الفلاح للطباعة والنشر ، 1997 .
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2002 ، ص 287 .

ملحق (2)

بسم الله الرحمن الرحيم

استبيان مقياس قلق المباراة الرياضية للاعبين كرة القدم

عزيزي الطالب المحترم ..

تحية طيبة :

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم (القلق متعدد الأبعاد لدى طلاب المرحلة الثانوية المشاركين في بطولات كرة القدم المدرسية) على لاعبي كرة القدم في المدارس بقضاء سوق الشيوخ , ويتضمن المقياس الذين بين يديك عبارات لبعض المواقف التي تحدث في المنافسة الرياضية تتعلق (بالقلق) .

ملاحظة :

يرجى التفضل بالإجابة الصريحة على الفقرات جميعها وإتباع ما يأتي:

- 1- ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة, إنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك .
 - 2 - ضرورة الاجابة بصراحة وبدقة عالية على كل العبارات .
 - 3 - أن ما سنحصل عليه من معلومات سيكون لغرض البحث العلمي فقط .
 - 4 - ضع علامة (✓) في الحقل الذي يتناسب مع حالتك أو اتجاهك الحقيقي نحو الموقف كما في المثال ادناه .
- 5

مع التقدير

مثال:

ت	العبارات	ابدأ	أحياناً	غالباً	دائماً
1	اشعر بالاسترخاء في جسمي		✓		

اسم المدرسة :

العمر :

الباحث

مقياس قلق المباراة الرياضية والذي صممه في (محمد حسن علاوي 1994)

ت	العبارات	ابدأ	أحياناً	غالباً	دائماً
1.	اشعر بالاسترخاء في جسمي				
2.	اشعر بالنرفزة				
3.	أخشى الهزيمة				
4.	اشعر برعشة في بعض إطفائي				
5.	أحس بالاضطراب				
6.	اشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة المباراة				
7.	أحس بمغص أو توتر في معدتي				
8.	أحس بعدم الاستقرار				
9.	بالي مشغول من ناحية المباراة				
10.	اشعر بأنني في أحسن حالاتي البدنية				
11.	أعصابي مشدودة				
12.	أخشى من عدم التوفيق في المباراة				
13.	اشعر بان ريقني ناشف				
14.	روحي المعنوية مرتفعة				
15.	فكري مشغول خوفاً من سوء مستواي في المباراة				
16.	دقات قلبي سريعة (أسرع من المعتاد)				
17.	اشعر بالاطمئنان				
18.	تراودني أفكار بعدم الاشتراك في المباراة				
19.	اشعر بان جسمي مشدود				
20.	أحس بالارتباك				
21.	بالي مشغول خوفاً من عدم رضا المدرب عن مستوى أدائي				
22.	اشعر بصداغ بسيط في راسي				
23.	اشعر بالتوتر العصبي				
24.	أخشى من عدم إجادتي				
25.	اشعر بالراحة الجسمية				

				اشعر بالانزعاج	.26
				أهمية المباراة تشتت تفكيري	.27
				اشعر بان جسمي متوتر	.28
				معنوياتي منخفضة	.29
				كلما فكرت بالمباراة كلما زاد ارتباكي	.30
				أحس بالتعب في عضلاتي	.31
				اشعر بثقة في نفسي	.32
				ينتابني بعض التشاؤم	.33
				أعاني من بعض العرق وخاصة في راحة يدي	.34
				احش بالعصبية	.35
				اشعر بأنني سوف اظهر في أحسن حالاتي في المباراة	.36
				اشعر ببعض الضيق في التنفس	.37
				اشعر بالأمان	.38
				تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في المباراة	.39
				أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي	.40
				أعصابي مسترخية	.41
				أجد نفسي أفكر في عدم قدرتي على استكمال المباراة	.42
				اشعر بأنني مرتاح جسمياً	.43
				اشعر بالضغط العصبي	.44
				عندي ثقة في الفوز في المباراة	.45