



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

القلق وعلاقته بمستوى أنجاز فعالية (١٠٠ متر حواجز) لدى طالبات

المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية

بحث تقدم به الطالبان

حسين صالح نعمة – حسين باسم عبد السادة

ألى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية

جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في علوم التربية الرياضية

بأشراف

د. رولا مقداد

2018م

1439هـ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

(الركتاب أنزلنه ألك لتخرج الناس من الظلمات الى النور بأذن ربهم الى

صرط العزيز الحميد ((١))

صدق الله العلي العظيم

سورة أبراهيم ، الآية (١)

الأهداء

الحمد لله الذي وفقني لهذا ولم أكن أصل إليه لولا فضل الله علي أما بعد

ألى من كلكه الله بالهبة و الوقار

الى من علمني العطاء بدون انتظار

الى من احمل اسمه بكل افتخار ... (أبي العزيز)

الى النور الذي ينير لي درب النجاح

الى من تتسابق الكلمات لتخرج معبرة عن مكنون ذاتها

الى من كان دعائها سر نجاحي (أمي الغالية)

الى صديقاتي وأصدقائي المخلصين

الى من علمونا حروفاً من ذهب وكلمات من درر

وعبارات من أسمي وأحلى عبارات العالم

الى من صاغوا لنا علمهم حروفاً

ومن فكرهم منارة تنير لنا سيرة العلم والنجاح ... أساتذتي الأفاضل

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي مكنتني من أتمام هذا البحث والصلاة والسلام على خير الأنام محمد (صل الله عليه وسلم) والله أجمعين
وأنا اخطو في طريق المعرفة خطوة جديدة ، لا أملك الا أن أتوجه لله تعالى شاكرآ نعمه الكثيرة أذ هداني الى
أختيار العلم ليكون طريقا يضعني في صفوف الساعيين الى الخير - جل في علاه - داعياً ان يوفقني انه نعم المولى ونعم البصير ،
وبعد...

أقدم شكري وأمتناني لكل من مد لي يد العون والمساعدة لا نجاز هذا العمل ٠٠ الذي لا يجازي جهدهم مهما كتبت من كلمات
الشكر والثناء بحتهم...

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوعات	التسلسل
١	العنوان	
٢	الآية القرآنية	
٣	الاهداء	
٤	الشكر والتقدير	
٦-٥	قائمة المحتويات	
٧	الباب الاول	
٨	التعريف بالبحث	1
٨	مقدمة البحث وأهميته	1-1
٩	مشكلة البحث	2-1
٩	اهداف البحث	3-1
٩	فرض البحث	4-1
١٠	مجالات البحث	5-1
١١	الباب الثاني	
١٢	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	2
١٢	الدراسات النظرية	1-2
١٢	القلق	1-1-2
١٣	انواع القلق	1-1-1-2
١٦	مصادر القلق	2-1-1-2
١٧	مستويات القلق	3-1-1-2
١٨	فعالية ركض الحواجز	2-1-2
١٩	سباق ركض (١٠٠م) حواجز للنساء	1-2-1-2
١٩	أهم المواصفات الفنية في فعالية ركض الحواجز	٢-٢-١-٢
٢٠	مراحل ركض (١٠٠م) حواجز للنساء	٣-٢-١-٢
٢٣	الدراسات المشابهة	2-2
٢٤	دراسة علي عبد الهادي صالح ٢٠١٠	1-2-2
٢٦	الباب الثالث	
٢٦	منهجية البحث واجراءاته الميدانية	٣
٢٦	منهج البحث	١-٣

٢٦	أدوات البحث	٢-٣
٢٦	مجتمع البحث	١-٢-٣
٢٦	وسائل جمع البيانات	٢-٢-٣
٢٦	الوسائل والادوات المستخدمة	٣-٣
٢٦	الوسائل المستخدمة	١-٣-٣
٢٦	الاجهزة والادوات	٢-٣-٣
٢٧	التجربة الاستطلاعية	٤-٣
٢٧	أجرات تقنين المقياس	٥-٣
٢٧	تطبيق المقياس على عينة التقنين	١-٥-٣
٢٧	الخصائص السيكمترية (المعاملات العلمية) للمقياس	٢-٥-٣
٢٧	الصدق	١-٢-٥-٣
٢٨	الثبات	٢-٢-٥-٣
٢٨	الموضوعية	٣-٢-٥-٣
٢٨	التجربة الرئيسية	٦-٣
٢٨	الوسائل الاحصائية المستخدمة	٧-٣
٢٩	الباب الرابع	
٣٠	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤
٣٠	١.4 التوصيف الاحصائي لمتغيرات البحث	١-٤
٣٠	٢.4 علاقة الارتباط بين القلق وانجاز (١٠٠) متر حواجز	٢-٤
٣١	٣.4 مناقشة النتائج	٣-٤
٣٢	الباب الخامس	
٣٣	الاستنتاجات والتوصيات	5
٣٣	الاستنتاجات	1-5
٣٣	التوصيات	2-5
٣٤	المصادر	
٣٥	الملاحق	
٣٦	ملحق (1)	

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

أصبح علم النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة عظمى في المجال الرياضي ونال اهتماماً كبيراً من العاملين في الحقل الرياضي وذلك لأهمية الكشف عن الايجابيات والسلبيات النفسية لدى الرياضي في المنافسات الرياضية . ولعل القلق المصاحب للمنافسة الرياضية يعتبر من اهم موضوعات علم النفس الرياضي التي يجب ان يتم بحثها من كافة جوانبها لارتباطها المباشر بالعينة والمنافسة الرياضية. وحالة القلق تعتبر فردية حيث يختلف ناتج القلق من طالبة الى اخرى ومن نشاط الى اخر ففي الوقت الذي يقل عند بعض الطالبات او لبعض الانشطة تجده يزيد عند بعض الطالبات ولبعض الانشطة الاخرى . كما يعد القلق اكثر الانفعالات ارتباطاً بالأداء الرياضي وكثيراً ما يحدث هذا الشعور استجابة للمخاوف والصراعات او الهموم التي تنجم عن الاحباط الفعلي او المتوقع للجهود المبذولة وينظر الى القلق على انه استجابة انفعالية او خبرة انفعالية مؤلمة يمر بها الفرد وتصاحب باستثارة عدد من الاجهزة الداخلية التي تخضع للجهاز العصبي المستقل مثل القلب والجهاز العصبي والغدد الدرقية فهو رد فعل لحالة خطر وتظهر عند حدوث خطر . وينتج القلق عن سوء تكيف و عدم انسجام بين دوافع الفرد وواقعه الذي يعيشه (علاوي ١٩٨٧، فرويد ١٩٨٣ ، عبدالسلام ١٩٨٥) .

ويشير (راتب ١٩٩٥) الى القلق على انه من اهم الظواهر النفسية التي تؤثر في الاداء ، وان هذا التأثير قد يكون ايجابياً يدفع الطالبات لبذل مزيد من الجهد او سلبياً يعيق اداءهن .

ومن المعروف أن ألعاب القوى من أهم الفعاليات الرياضية التي تأخذ حيزاً كبيراً في المجال الرياضي لمعظم بلدان العالم وتكاد تكون في ترتيب بعض البلدان في المركز الاول في الالعاب الرياضية والتي تعرض لها عدد من الباحثين والاختصاصيين كون هذه اللعبة تتطلب قدرات بدنية وذهنية و مهارية وتكنيكية عالية واعداد جيد للحالة النفسية لما تمتاز به من سرعة ودقة في الانجاز.. أن سباق ال(١٠٠م/حواجز) للنساء التي تعد احدى فعاليات ألعاب القوى التي تتطلب مجهوداً لا يقف على تعلم النواحي الفنية فحسب بل يتعد ذلك الى امور اخرى متعلقة بالنواحي البدنية والحركية والنفسية .وعمداً على بناء او تصميم مقياس لتعرف على علاقة القلق بالانجاز الرياضي لفعالية ١٠٠م حواجز لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

وتبرز أهمية البحث في محاولة للطالبة تبغي من خلالها التعرف على علاقة القلق و تأثيره بمستوى الانجاز وتسخر الفائدة منه ايجابياً في مصلحة الاداء فردياً وجماعياً عن طريق البناء النفسي السليم للطالبات في فعالية ١٠٠م حواجز للنساء .

٢-١ مشكلة البحث

تحدد مشكلة البحث من طريق الملاحظة كوني احدى طالبات التربية الرياضية ارى ان الكثير من الطالبات يمتلكن نسبة عالية من القلق أثناء اجتياز الحاجز . فالتالبات يجدن صعوبة اجتياز الحاجز وعدم امكانيتهن لذلك . أذ يشعرن بالتردد و القلق والخوف من عدم قدرتهن على الاجتياز او السقوط لحظة الاجتياز . حيث يتعلمن كيفية اجتياز الحاجز وهناك عدد كبير من الطالبات من تجد الصعوبة في ذلك وهناك من تخفق في اجتيازه ، وحتى الطالبات اللاتي يحسنن الاجتياز قد يكون حاجزا او أثنين او لعدد قليل من دون الاستمرار في اجتياز باقي العشرة الاخرى او اتمامها في الوقت الجيد والمناسب في الاجتياز دون الحصول على النتيجة المثلى

٣-١ أهداف البحث

١-٣-١ التعرف الى مستويات القلق لدى طالبات المرحلة الثانية في التربية البدنية وعلوم الرياضة .

٢-٣-١ التعرف على علاقة القلق بأنجاز فعالية ١٠٠م حواجز لطالبات المرحلة الثانية .

٤-١ فرض البحث

يفترض وجود علاقة بين القلق و أنجاز فعالية ١٠٠م حواجز لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ...

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة المثنى .

٢-٥-١ المجال الزمني : ٣٠/١١/٢٠١٧ لغاية ٢٥/٣/٢٠١٨

٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى

~ الباب الثاني ~

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ القلق

١-١-٢-١ انواع القلق

١-١-٢-٢ مصادر القلق

١-١-٢-٣ مستويات القلق

١-٢-٢ فعالية ركض الحواجز

١-٢-١-٢ سباق ركض (١٠٠م) حواجز للنساء

١-٢-٢-٢ أهم المواصفات الفنية في فعالية ركض الحواجز

١-٢-٣ مراحل ركض (١٠٠م) حواجز للنساء

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة علي عبد الهادي صالح ٢٠١٠

٢- الدراسات النظرية والدراسات المتشابهة :

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ القلق :

يتفق معظم الرياضيين على انهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق والخوف تؤثر عادة على مستوى ادائهم، بينما يستطيع البعض منهم التحكم و السيطرة على درجة القلق ، فأن البعض الاخر يخفق في تحقيق ذلك^١.

القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خيرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله ، ويحدث القلق عندما يشعر اللاعب بالضعف او عدم القدرة على مواجهة اعمال ومسؤوليات يشعر بأنها تفوق قدراته واستطاعته وله اعراض متعددة منها (التوتر ، التهيج ، عدم الاستقرار ، عدم الارتياح ، الأنرفزة ، ضعف القدرة على التركيز و الانتباه ، سرعة النبض ، كثرة التعرق)^١.

يعرف يونج ((younj)) القلق بأنه رد فعل يقوم به الشخص حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة من الشعور الجمعي وبالرغم من ان (يونج) يعتقد ان الانسان يهتم بتنظيم حياته

على اسس معتدلة منظمة الا ان الخوف من سيطرة الشعور الجمعي من الاسباب الهامة التي يعتبرها مصدر لحياته وبالتالي تؤدي الى القلق^١.

لا تخلو حياة أي فرد من القلق طالما كان هناك طموح و آمال كبيرة بحاجة الى تحقيق ، ولقلق اعراض عدة اهمها (شرود الذهن ، فقدان للشهية ، اضطراب في النفس ، الاحلام المزعجة وغيرها)⁰. كما يعرف مفتي أبراهيم في المجال الرياضي (١٩٩٦) بأنه حالة نفسية غير سارة تنتج عن توقع التهديد من المباريات و السباقات مصحوبة بأعراض بدنية وفسولوجية) .

يعد القلق من اكثر المشاعر الهدامة التي يتعرض اليها الرياضي والتي أثر مباشر في نتيجة المنافسة او السباق وهو يعرف بشعور يتميز بأحاساس يتوقع الخطر ويؤدي الى الشدة و الضغط النفسي الى اثاره الجهاز العصبي السمبثاوي . وقد يكون القلق قريب الى الخوف في شدته وبذلك قد يعود الى (الانفعال الزائد ، الشجار ، النقاش ، الانسحاب البدني) وقد يكون القلق (مزمناً او عاماً او عابراً) كما يعود على الخشية المتوقعة من حالة انية غامضة او مبهمه⁰

القلق هو احد الحالات الانفعالات التي تصاحب الخوف من المستقبل وتؤدي الى الضيق وعدم الرضا والتهيج الذي يعوق التفكير الصحيح ويعوق العمليات العقلية الاخرى .

القلق هو رد فعل لخوف مترقب من الارتباك و الاضطراب حتى يصل الى درجة الرعب التام وهو مسبوق بشكل حقيقي او رمزي بظرف من التهديد الذي يدركه الفرد سريعاً ويستجيب له بشدة⁰ .
القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر⁰.

٢-١-١ أنواع القلق

وبغية التوصل الى فهم اوسع لموضوع القلق قام علماء النفس بتقسيم القلق الى عدة انواع فمنهم من قسمه الى نوعين حسب مصدر القلق معتمدين بذلك على اطروحات عالم النفس المعروف (فرويد)حيث قام بالتمييز بين نوعين من القلق هما (القلق الموضوعي) و(القلق العصابي).

أ - القلق الموضوعي :

هو رد فعل لخطير خارجي معروف أي ان القلق يكمن في العالم الخارجي وهو قلق محدد مثلاً (قلق اللاعب قبل المنافسة الرياضية) .

ب - القلق العصابي :

هو خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به او يعرف أسبابه أذ انه رد فعل لخطر غريزي داخلي .

هناك ثلاث انواع من القلق العصابي :

*القلق الهائم (الطلاق) :

وهو يرتبط بالافكار او الاشياء الخارجية و الشخص المصاب بهذا النوع يفسر ما يحدث له بالسوء (ويتوقع دائماً النتائج السلبية)⁰.

*قلق المخاوف الشاذة (المرضية) :

وهي التي لا يستطيع الفرد ان يجد لها تفسيراً واضحاً ويرتبط هذا النوع بشيء خارجي لا يوجد ما يبرر حدوث هذا القلق .

*قلق الهيستريا :

وهذا النوع قد يبدو واضحاً في بعض الاحيان و غير واضح في أحيان اخرى و يرتبط بالأعراض الهيستيرية مثل الاغماء وصعوبة التنفس .

ويمكن ان نميز بين نوعي القلق الموضوعي والقلق العصابي من خلال الابعاد التالية :

١- طبيعة المواقف المسببة للقلق .

٢- شدة الاعراض المصاحبة للقلق.

٣- استمرارية الاعراض المصاحبة للقلق⁰