



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

قلق السمة وعلاقته بدقة التهديف بخماسي كرة القدم لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة القادسية

بحث تقدم الطالب (محمد نعيم عبد الحمزه) إلى رئاسة جامعة القادسية /
مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس
في العلوم الرياضية

بإشراف :

م . د . محمد حاتم

٢٠١٧ م

١٤٣٨ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((ألمع كتاب أنقاه اليك لتخرج الناس من الظلمات إلى النور بإذن ربهم ألمع))

صراط الخزيص التميص ((١))

صراط الله المبلغ العظيم

سورة ابعالمعص ، الآية (١)

الإهداء

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

إلى من كلله الله بالهبة والوقار

إلى من علمني العطاء بدون انتظار

إلى من أحمل اسمه بكل افتخار . . . (أبي العزيز)

إلى النور الذي ينير لي درب النجاح

إلى من تتسابق الكلمات لتخرج معبرة عن مكنون ذاتها

إلى من كان دعائها سر نجاحي (أمي الغالية)

إلى إخوتي الأعزاء

إلى أصدقائي المخلصين

إلى من علمونا حروفاً من ذهب وكلمات من درر

وعبارات من أسمى وأحلى عبارات العلم

إلى من صاغوا لنا علمهم حروفاً

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

شكر وتقدير

أقدم خالص تقديري وعميق شكري إلى أستاذي الفاضل

م . د . محمد حاتم

الذي أشرف على هذا المشروع بعلميته الفذة

وحرصه وتعاونه الكريم

الذي دفعه لإخراج هذا العمل على الوجه الأكمل

كما اشكر كل من أعانني على انجاز المشروع بأي جهد كان

ولو بكلمة تشجيع

وافقكم الله جميعاً . . . أنه سميع مجيب

الباب الأول

- ١ - التعريف بالبحث
- ١ - ١ المقدمة وأهمية البحث
- ١ - ٢ مشكلة البحث
- ١ - ٣ أهداف البحث
- ١ - ٤ فروض البحث
- ١ - ٥ مجالات البحث
- ١ - ٥ - ١ المجال البشري
- ١ - ٥ - ٢ المجال الزماني
- ١ - ٥ - ٣ المجال المكاني
- ١ - ٦ تحديد المصطلحات

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث :

في الوقت الحاضر تعتبر التربية الرياضية جزء من التربية العامة واستندت في تطورها على علم النفس والاجتماع والطب والكيمياء والإحصاء وعلم التدريب وعلم الحركة وغيرها من علوم التربية الرياضية الحديثة حتى أصبحت من الأمور الحيوية لدى الشعوب واعتبرت جزءا من أخلاقها وتلعب دورا هاما في تطوير المجتمع .

لقد اجمع العلماء على أن الأعداد النفسية له دور هام وفعال في الأنشطة الرياضية المختلفة بجانب الأعداد البدني والمهاري والخططي يعد قلق السمة هو عدم شعور عام لدى الأفراد خلال الاستجابات لمواقف الشدة النفسية وهو يختلف عن قلق الحالة بكونه اكثر ديمومة بحيث انه يكون سمة من سمات الشخصية ودرجة القلق الحالية لدى الفرد تمثل رسمة له بغض النظر عن الحالة التي يمر بها حيث ان هذا الفرد يتصف بدرجة القلق اعلى من زملائه عدها او قبل الامتحان او بعد الامتحان وهكذا بالنسبة للفرد الذي يتصف بدرجة القلق المنخفضة فهو بهذا يتصف بهذه السمة بغض النظر عن الظروف الوقتية التي يمر بها^(١) .

ان التطور الحاصل في السنوات الاخيرة في مجال (خماسي كرة القدم) والكثافة المرتفعة للنتائج وتقارب الاداء الفني والبدني والخططي وتمتع اللاعبين بالمهارات الحالية اصبح من الصعب التنبؤ بنتائج الفريق^(٢) . ان اهمية البحث تكمن في ان التهديد في خماسي كرة القدم يلعب دورا مهما في نتائج المباريات من خلال رفع رصيد الفريق لأكبر عدد ممكن من الاهداف اثناء المباراة لتحقيق الفوز ، وبالنظر لمعاناة معظم لاعبي الخماسي كرة القدم من القلق الذي يساورهم اثناء اداء مهارة التهديد ، قام الباحث بدراسة قلق السمة وعلاقته بدقة التهديد في خماسي كرة القدم لمعرفة التأثير السلبي للقلق على لاعبي الخماسي كرة القدم اثناء التهديد . لذلك وجب على القائمين على التدريب الاهتمام بهذا الجانب كونه ذا اهمية مباشرة على الاداء وبالتالي على الانجاز الرياضي .

١ - ٢ مشكلة البحث :

(١) عبد الستار جبار الضمد . علم النفس في الرياضة ، ط١ ، عمان ، دار الخليج للنشر ، ٢٠٠٣ ، ص ٦ - ٧٧ .
(٢) سامي الصفار وآخرون . كرة القدم ، ط١ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٧ ، ص ٢٥ .

لاحظ الباحث كونه ممارس (لخماسي كرة القدم) ومن خلال المتابعة للعديد من المباريات المحلية ان بعض اللاعبين يخفقون في تسجيل الاهداف بسبب اما اهمية المباراة او الاعداد غير الجيد او الانفعالات النفسية ومنها القلق الذي يؤثر على اللاعبين في الملعب وخصوصا المهاجمين حيث ان تأثير القلق لا ينحصر على الناحية الجسمية .

لذلك أرتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ومعرفة مدى تأثير القلق على الطلاب اثناء اداء مهارة التهديف بخماسي كرة القدم .

١ - ٣ اهداف البحث :

١ - ٣ - ١ التعرف على العلاقة بين قلق السمة ودقة التهديف بخماسي كرة القدم لدى طلاب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية - جامعة القادسيه 2016 - 2017 م .

١ - ٤ فروض البحث :

١ - ٤ - ١ يفترض الباحث وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين قلق السمة والتهديف بخماسي كرة القدم لدى طلاب التربية البدنية والعلوم الرياضية.

١ - ٥ مجالات البحث :

١ - ٥ - ١ المجال البشري : طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية جامعة القادسيه للعام الدراسي 2016 - 2017 م .

١ - ٥ - ٢ المجال الزمني : الفترة من ١ / ١٢ / 2016 ولغاية ٣١ / ٣ / ٢017 م

١ - ٥ - ٣ المجال المكاني : ساحة الخماسي لكرة القدم في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية - جامعة القادسية .

١ - ٦ تحديد المصطلحات :

١ - ٦ - ١ القلق : هو حالة مأتية من خوف حدث في الماضي أو قد يحدث في المستقبل^(١) .

(١) نزار الطالب وكامل لويس . علم النفس الرياضي ، ط٢ ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٠٥

١ - ٦ - ٢ قلق السمة : هو عدم شعور عام لدى الافراد خلال الاستجابات لمواقف الشدة النفسية وهو يختلف عن قلق الحالة بكونه اكثر ديمومة^(٢) .

١ - ٦ - ٣ التهديد : هو الخطوة الاخيرة في سلسلة فعاليات انتة بضربة التهديد^(٣) .

الباب الثاني

٢ - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢ - ١ الدراسات النظرية

٢ - ١ - ١ القلق

٢ - ١ - ١ - ١ المصادر التي تسبب جحدوث القلق

٢ - ١ - ١ - ٢ انواع القلق

٢ - ١ - ١ - ٣ مستويات القلق

٢ - ١ - ١ - ٤ آثار القلق

٢ - ١ - ٢ لعبة الخماسي بكرة القدم

٢ - ١ - ٢ انواع التهديد

٢ - ١ - ٢ صفات التهديد الناجح

٢ - ٢ الدراسات المشابهة

٢ - ٢ - ١ دراسة عبد الله هزاع علي

(٢) اسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ١٠ .

(٣) اسامة الصفار وآخرون . مصدر ساق ، ص ٣١١ .

٢ – الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

٢ – ١ الدراسات النظرية :

٢ – ١ – ١ القلق : يتفق معظم الرياضيين على انهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى ادائهم ، بينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق ، فأن البعض الاخر يخفق في تحقيق ذلك (١) .

القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور 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 ، النرفزة ، ضعف القدرة على التركيز والانتباه ، سرعة النبض ، كثرة التعرق) (٢) .

يعرف يونج (Young) 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

(١) اسامة كامل راتب . علم النفس بالرياضية (المفاهيم والتطبيقات) ، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ، ص ١٨٩

(٢) محمد حسن علاوي . مدخل في علم النفس الرياضي ، ط٧ ، مصر ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٩ ، ص ٣٨٠ .

حياته على أسس معتدلة منظمة الا ان الخوف من سيطرة الشعور الجمعي من الاسباب الهامة التي يعتبرها مصدر لحياته وبالتالي تؤدي الى استجابات القلق^(٣) .

لا تخلو حياة أي فرد من القلق طالما كان هنالك طموح وآمال كبيرة بحاجة الى تحقيق ، وللقلق اعراض عدة من أهمها (شرود الذهن ، فقدان شهية الطعام ، اضطراب في النفسي ، الاحه لام المزعجة ، وغيرها)^(٤) . كما يعرف مفتي ابراهيم في المجال الرياضي (١٩٩٦) بأنه حالة نفسية غير سارة تنتج عن توقع التهديد من المباريات والسباقات المختلفة مصحوبة باعراض بدنية وفسولوجية^(٥) .

يعد القلق من اكثر المشاعر الهدامة التي يتعرض اليها الرياضي والتي لها أثر مباشر في نتيجة المباراة او السباق وهو يعرف بشعور يتميز باحساس يتوقع الخطر ويؤدي الى الشدة والضغط 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 (مزمن ، او عاما ، او عابرا) كما يعود على الخشية المتوقعة من حالة آنية غامضة او مبهمة^(١) .

القلق هو أحد الحالات الانفعالية التي تصاحب الخوف من المستقبل وتؤدي الى الضيق وعدم الرضا والتهيج الذي يعوق التفكير الصحيح ويعوق العمليات العقلية الاخرى^(٢) .

القلق هو رد فعل لخوف مترقب من الارتباك والاضطراب حتى يصل الى درجة الرعب التام وهو مسبوق بشكل حقيقي او رمزي بظرف من التهديد الذي يدركه الفرد سريعا ويستجيب له بشدة^(٣) .

القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر^(٤) .

(٣) نزار الطالب وكمال لويس . مصدر سابق ، ص ٢٠٥ .

(٤) احمد عريب عودة . مدربو عملية الاعداد النفسي ، بغداد ، المكتب الهندسي ، ٢٠٠٧ ، ص ١٣٢ .

(١) تير سعود دشيوانويا . دليل الرياضي للاعداد النفسي ، ط ١ ، عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٢ .

(٢) هلال كريم صالح . في تعلم الانجاز والقياس النفسي ، ط ١ ، بغداد ، منشورات المكتبة الرياضية ، ٢٠١٠ ، ص ١٢٣

(٣) محمد حسن علاوي . مصدر سابق ، ص ٦٥ .

٢-١-١-١-١ المصادر التي تسبب حدوث القلق :

لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين ، وجاءت النتائج موضحة ان هنالك اربعة مصادر اساسية تسبب حدوث القلق هي : (٥)

* الخوف من الفشل : تشير نتائج البحوث الى ان الخوف من الفشل يعتبر السبب الاكثر اهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق ، والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة ، او فقدان بعض النقاط اثناء المنافسة ، او ضعف الاداء اثناء المباراة ... الخ .

ويتضح ذلك عندما تسيطر على الرياضيين بعض الافكار السلبية مثل :

- ١ . ان هذه المباراة تمثل اهمية كبيرة لاثبات شخصيته .
- ٢ . ماذا يقول الآخرون عندما اخسر المباراة .
- ٣ . انا لا أريد ان أخيب أمل مدربي ووالدي .
- ٤ . انه يصعب عليّ مقابلة اصدقائي في النادي اذا خسرت هذه المباراة .
- ٥ . حقا اذا خسرت هذه المباراة فأن كل شخص يعتقد اني فاشل .

* الخوف من عدم الكفاية : يوضح هذا المصدر من القلق انه عندما يدرك الرياضي ان هنالك نقصا معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني او الذهني ان الجانب الذهني في مواجهة المنافس او المسابقة ويتركز هذا المصدر من القلق على ان الرياضي يشعر بوجود قصور او خطأ محدد يؤدي الى عدم رضاه عن نفسه .

١ . عدم القدرة على التركيز .

٢ . عدم القدرة على التهيئة النفسية .

(٤) ريسان خريبط . موسوعة القياسات والاختبارات في كلية التربية ، ج ١ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ ، ص ٧٧ .

(٥) اسامة كامل راتب . مصدر سابق ، ص ١٧٥ .

٣. عدم الرغبة في الاداء .
٤. فقدان الكفاءة البدنية .
٥. فقدان السيطرة على التوتر .
٦. عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة^(١).

* فقدان السيطرة : يتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل من العوامل الخارجية ، والعوامل الداخلية ، وفي الواقع ان هنالك عاملان يؤثران في الحالة الانفعالية وحالة القلق لدى الرياضيين قبل المنافسة ويتضمن :

(١) اسامة كامل راتب . مصدر سابق ، ص ١٩٢ - ١٩٣ .

عامل الاول : البيئة الخارجية المحيطة بظروف اجراء المنافسة مثل (مكان انعقاد المباراة ، الادوات والاجهزة ، الحالة المناخية ، الجمهور) ... الخ .

العامل الثاني : فيرتبط بمجموعة من الافطار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه ، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة الهامة حيث ان ذلك يزيد من درجة السيطرة على المواقف ويقلل فرص زيادة القلق .

* الاعراض الجسمية والفسولوجية : تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية ، وتسبب زيادة في التمشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الاعراض الجسمية نتيجة ذلك ومن تلك الاعراض (اضطراب المعدة ، الحاجة للتبول ، زيادة العرق في راحة اليدين ، زيادة نبضات القلب ، زيادة توتر العضلات) ... الخ .

وتجدر الإشارة الى ان هذه الاعراض الفسيولوجية للقلق يمكن ان تفسر على انها اعراض ايجابية لحالة الاستثارة الانفعالية ، كما انها قدرة تفسر على انها اعراض سلبية تؤدي الى المزيد من الارتفاع في درجة القلق^(١) .

٢-١-١-٢ انواع القلق :

وبغية التوصل الى فهم أوسع لموضوع القلق قام علماء علم النفس بتقسيم القلق الى عدة انواع فمنهم من قسمه الى نوعين حسب ديمومته وهما :

* قلق الحالة : هو يشر الى ما يشعر به اللاعبين في لحظة معينة حينما يتفاعل مع موقف رياضي معين فهو يمثل نوعا من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمة ووقتيية تنثير الشعور بالقلق ، لذلك فأننا نتوقع ارتفاع درجة قلق الرياضي قبل المباراة مباشرة ، وارتفاع بدرجة قلق الطالب قبل الامتحان لذا فهو قلق وقتي يزول بزوال السبب .

* قلق السمة : هو عدم شعور عام لدى الافراد خلال الاستجابات لمواقف الشدة النفسية وهو يختلف عن قلق الحالة بكونه اكثر ديمومة ، بحيث انه يكون سمة من سمات الشخصية ، ودرجة القلق العالية لدى الفرد تمثل سمة له بغض النظر عن الحالة التي يمر بها حيث ان هذا الفرد يتصف بدرجة القلق اعلى من زملائه سواء قبل المباراة او بعدها وقبل الامتحان او بعد الامتحان وهكذا بالنسبة للفرد الذي يتصف بدرجة قلق منخفضة ، فهو يتصف بهذه الصفة او السمة بغض النظر عن الظروف الوقتية التي يمر بها^(١) .

ومنهم من قسمه الى ثلاثة أنواع حسب مصدر القلق معتمدين بذلك على اطروحات عالم النفس المعروف (فرويد) وكما يلي :

* القلق الموضوعي : هو رد فعل لخطر خارجي معروف أي ان القلق يكمن في العالم الخارجي وهو قلق محدد مثلا (قلق اللاعب قبل المنافسة) .

* القلق العصابي : هو خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد ان يشعر به او يعرف اسبابه او انه رد فعل لخطر غريزي داخلي .

* القلق الاخلاقي : هو نوع من القلق يسببه ضمير الانسان نتيجة الشعور بالاثم ، او الشعور بالخجل من فعل او سلوك معين يتقاطع مع الضمير لذلك يعيش في حالة من الصراع مع نفسه مثل (خيانة الوطن ، خيانة الفريق)^(١) .

(١) عبد الستار جبار الضمد . مصدر سابق ، ص ١٩٢ - ١٣٠ .

(١) محمد حسن علاوي . مصدر سابق ، ص ١٨٤ .

٢-١-١-٣ مستويات القلق :

- * المستوى المنخفض للقلق : في المستوى المنخفض يحدث تنبؤ عام للفرد مع ارتفاع درجة القلق والحساسية نحو الاحداث الخارجية ويكون الفرد على أتم الاستعداد لمواجهة الخطر .
- * المستوى المتوسط للقلق : في المستوى المتوسط للقلق يصبح الفرد أقل قدرة من السيطرة على سلوكه ويحتاج الى ذلك كثير من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم لطبيعة الموقف .
- * المستوى العالي للقلق : في المستوى العالي للقلق يؤثر بشكل سلبي على تنظيم سلوك الفرد وتكون السلوكية فيه غير متلائمة مع المواقف المختلفة ومصحوبة بصعوبة تركيز الانتباه وسرعة الاثارة^(٢) .

٢-١-١-٤ اثار القلق :

ان تأثير القلق لا ينحصر في الناحية النفسية فحسب بل يتعدى ذلك الى النواحي الجسمية ، صحيح ان القلق يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي لكن وكما هو معروف فإن الجهاز العصبي (الاعصاب) منتشرة في جميع اعضاء الجسم وتسيطر على فعاليتها وعلى هذا الاساس فإن أي ارباك في عمل هذا الجهاز سيؤثر في الاعضاء بشكل او بآخر (لقد شخص الدكتور خير الله العمري) في كتابه (القلق بلباس العصر الحديث ، ص ٦٠) جراء ممارسته لمهنة الطب لسنوات طويلة بعض الامراض الجسمية التي تفتقر بالقلق فمن المعروف مثلا اقتران قرحة المعدة او ارتفاع ضغط الدم او الاضطرابات الجنسية او حتى داء الشقيقة بالقلق لكن هذا المصدر يضيف امراضا اخرى تعود اسبابها الى حالات من القلق العالي والطويل وهي داء السكري وضخامة الغدة الدرقية والربو القصبي والجيوب الانفية فظاهرة من هذا النوع هي ظاهرة العصر التي لا ينجو منها أحد تتطلب الدراسة والتمحيض ولا يعفى من ذلك المدرب الرياضي الذي يتعامل مع الرياضيين الذين يتعرضون الى ظروف شد نفسي واجتماعي عال وخاصة في المستويات ، ناهيك عن الاضرار الجسمية التي يسببها القلق فإن للقلق العالي تأثير سلبي على مهارة الرياضي وحالته النفسية ، فالرياضي القلق يتصف بالتنشج وعدم الاستقرار والشعور بالضعف والعجز وفقدان الثقة والهروب من التدريبات العنيفة والخوف من المنافسة ومن الخصم ... الخ .

ان كل هذه الاثار تنعكس سلبا على اداء رياضي فيرتكب الاخطاء وتضعف قابليته في انجاز المهام المكلف بها وتتأثر علاقته بزملائه ويعجز عن تحقيق المستوى المتوقع منه مؤثرا في ذلك على نفسه وعلى الفريق الذي ينتمي اليه^(١) .

(٢) احمد عربي عودة . مصدر سابق ، ص ١٢٣ .

(١) نزار الطالب وكامل لويس . مصدر سابق ، ص ٢٠٩ .

٢-١-٢ لعبة الخماسي (كرة القدم)

قد نعتقد ان هذه اللعبة حديثة العهد ولكن فكرتها في الحقيقة انطلقت من الاورغواي (مونتفيدلو) عام ١٩٣٠ عندما صمم (خوان كارلس سريالي) شكلا مكونا من خمسة لاعبين لكل فريق من كرة القدم (الخماسي) لمنافسة الشباب على ان تلعب على ملاعب بحجم كرة السلة الداخلية والخارجية دون استخدام الجدران وهنالك رأي آخر ينسب تأريخ نشوء اللعبة الى البرازيل اذ تم تنظيم أول بطولة في البرازيل عام ١٩٥٥ وفي المدة نفسها نظمت الاورغواي بطولة لها في خماسي كرة القدم وان كلمة (Futsal) هو مصطلح مستخدم دوليا للعبة والذي اشتق من اللغة الاسبانية والبرتغالية والروسية والفرنسية . وقد اكتسبت اللعبة شعبية كبيرة في دول أمريكا الجنوبية ولا سيما البرازيل اذ تعد مركز الاستقطاب الرئيسي لهذه اللعبة وبدأت اللعبة بالانتشار في بلدان العالم بسرعة جدا في المدن والقرى والمدارس وبين الاطفال والشباب والنساء وهي تمارس تحت رعاية الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) وبدأت تنتشر في القرارات كافة وفي آسيا ولا سيما ايران واليابان وكوريا الجنوبية وتايلند والعراق وقد وجدت أول بطولة عام ١٩٥٦ حيث فازت فيها الاورغواي بأول كأس لأمريكا الجنوبية ثم اعقبها فوز البرازيل بست مرات واقامت أول بطولة بخماسي الكرة عام ١٩٨٢ اقامتها لجنة الخماسي في الاتحاد الدولي لكرة القدم . وقد دخلت هذه اللعبة في العراق ١٩٩٩/٩/١٢ وتم تشكيل أول لجنة خماسي كرة القدم في الاتحاد العراقي لكرة القدم^(٢) . وبدأ نشاط اللجنة باقامة أول دورة تحكيمية في العراق في كلية التربية الرياضية للبنات للفترة من ٥ - ٩ / ١٠ / ١٩٩٩ وبمشاركة ٢٨ حكما ولأجل توسيع اللعبة قامت اللجنة باجراء عدد من المباريات الودية والبطولات المحلية استعدادا للمشاركة في بطولة آسيا الثالثة في ايران في (٢٠٠١) والبطولة الرابعة (٢٠٠٢) في اندونيسيا وفي اقليم كردستان ، وقد انتشرت اللعبة وذلك لتوفر مساحات واسعة لخماسي كرة القدم والقاعات المغلقة واهتمام اللجان الفرعية

(٢) ثامر محسن اسماعيل . كرة القدم ، بغداد ، مطبعة الكوثر ، ١٩٧١ ، ص ١٤٢ .

لخماسي كرة القدم لاقامة بطولات عديدة سنويا ويمكن تقسيم المهارات الاساسية في كرة الخماسي الى : (١)

١. ضرب الكرة بالقدم (المناولة التهديف)

٢. ضرب الكرة بالرأس

٣. الاخماد

٤. الجري بالكرة

٥. التهديف .

٦. المراوغة والخداع .

٧. الرمية الجانبية

٨. المهارات الاساسية لحارس المرمى .

٢-١-٢-١ ماهية التهديف في خماسي كرة القدم :

يعد التهديف من المهارات الاساسية في خماسي كرة القدم وعن طريقه يمكن حسم نتائج المباراة ، حيث ان الفريق الذي يسجل اكبر عدد من الاهداف في مرمى الخصم يعتبر هو الفائز في المباراة (٢) .

ان مهارة التهديف يعشقها كل من اللاعب والمشاهد وتزيد من حماسهم عند اصابة الكرة الهدف ، مما يجعل كل لاعب يبذل اقصى جهد للوصول الى وضع التهديف لتحقيق الفوز لفريقه ، واللاعب الممتاز هو الذي يجيد ركل الكرة بالقدمين والرأس (٣) .

التهديف هو محصلة المجهودات التي يبذلها اللاعب بصورة خاصة والفريق بشكل عام فيما اذا استمرت بالشكل الصحيح ، ومهارة التهديف ذات الدرجة الأولى من الأهمية لما يمثله من الإثارة كونه غاية خماسي كرة القدم (١) .

(١) سامي الصفار . مصدر سابق ، ص ٢٠٥ .

(٢) أمين خزعل . محاضرات خماسي كرة القدم ، جامعة ي قار ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٠ .

(٣) سامي الصفار وآخرون . مصدر سابق ، ص ٣١١ .

(١) مختار احمد . المهارات الاساسية في خماسي كرة القدم ، ط ١ ، الكويت ، مطابع الخليج ، ١٩٨٩ ، ص ١٢٨ .

على المدرب أو المدرس أن يعلم مهارة التهديف على أن تكون زاوية التهديف من مواضع متوسطة في المساحة ثم من زوايا مختلفة وعلى اللاعبين أن يعرفوا أن الفريق الذي يسجل عدد من الإصابات هو الفريق الفائز^(٢) .

وعلى التهديف تتوقف نتيجة المباراة ، والتهديف هو الخطوة الأخيرة من سلسلة فعاليات انتهت بضربة التهديف^(٣) .

يعد التهديف أهم المهارات في خماسي كرة القدم ، وعن طريقه تحسم نتائج المباريات سواء كانت من الكرات الثابتة ام المتحركة ، ويمكن تقسيم التهديف الى :^(٤)

- ١ . التهديف القريب (داخل منطقة الجزاء)
- ٢ . التهديف من مسافات متوسطة (خارج منطقة الجزاء)
- ٣ . التهديف البعيد .

٢-٢-١-٢ انواع التهديف :

* التهديف بالقدمين : ان المهاجم الجيد هو الذي يستطيع التهديف بقدميه كلتاهما بشكل فعال ومؤثر واللاعب الذي يستعمل قدما واحدة في التهديف يفقد فرصا ثمينة لإصابة هدف الخصم ، ويمكن أن تحقق القدرة على التصويب بالقدمين للإغراض الآتية :

- ١ . المفاجئة .
- ٢ . عدم إعطاء فرصة للدفاع للتغطية .
- ٣ . السرعة .
- ٤ . عدم ضياع فرصة للتهديف بالقدم التي تشكل زاوية مفتوحة مع الهدف .

* التهديف بالرأس : ان الغاية من ضرب الكرة بالرأس هي :

- ١ . التهديف .
- ٢ . المناولة الى الزميل .
- ٣ . ابعاد كرة خطرة .

(٢) ثامر محسن ووائل ناجي . كرة الخماسي وعناصره الأساسية ، بغداد ، مطبعة الجامعة ، ١٩٧٢ ، ص ١٤٢ .

(٣) ثامر محسن ووائل ناجي . المصدر السابق نفسه ، ص ١٣٨ .

(٤) صالح راضي . مصدر سابق ، ص ٣٢ - ٣٤ .

* العوامل الاساسية التي تتوقف عليها دقة التهديد هي :

- ١ . الثقة بالنفس .
- ٢ . اللياقة البدنية الجيدة .
- ٣ . التكنيك الجيد .
- ٤ . الرؤية الصحيحة .
- ٥ . الحدس .
- ٦ . التوقيت الصحيح .
- ٧ . الموقع المناسب الذي يتخذه اللاعب المهدف .
- ٨ . الفرص الملائمة للتهديد .

ويضيف الباحث الى ما ذكر ان نسبة الاهداف تزداد كلما اتخذ اللاعب الموقع الصحيح الذي يمكن من خلاله استغلال اي فرصة مناسبة للتهديد ، فكثير من فرص التهديد تهدر بسبب عدم التركيز الصحيح ، والخطأ الذي يحدث دائما هو ان اللاعب المهدف لا يهدف الكرة عندما يكون في المكان المناسب والملائم للتهديد ^(١) .

٢-١-٢-٣ صفات التهديد الناجح :

* الدقة : ان الدقة في خماسي كرة القدم تعني السيطرة والتحكم والتوجيه في الاداء لمهارات المناولة والتهديد والجري ... الخ وغيرها من المهارات ^(٢) .

الدقة في توجيه الحركات الارادية نحو هدف معين يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العصبي والعضلي ، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات ^(٣) .

(١) ثامر محسن . واقع التهديد عند لاعبي الدرجة الاولى بكرة القدم في العراق ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٣ ، ص ٥٠ .

(٢) محمد صبحي حسانين . التقويم والقياسات في التربية الرياضية . ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ، ص ٤٤٧

(٣) موفق أسعد محمود . التعليم والمهارات الاساسية في كرة القدم ، بغداد ، دار دجلة للنشر ، ص ١٠٥ .

* السرعة : تعد السرعة من الصفات الخطيرة البدنية عند الانسان ، وهي من أهم الصفات التي تدخل في الفعاليات الرياضية ، والسرعة هي قابلية الانسان على اداء عمل حركي بأقصر زمن ممكن طبقا للمتطلبات الموضوعية (١) .

* القوة : ان القوة لها الاثر الفعال في تعامل اللاعب مع الكرة او دونها ونلاحظ ان سرعة الكرة تمتد من خلال القوة في الرجل الضاربة للكرة .

وتجلى أهمية القوة عند لاعبي خماسي كرة القدم في التغلب على : (٢)

١ . وزن الجسم .

٢ . وزن الكرة .

٣ . المقاومات الاخرى (الظروف الجوية – الارضية)

٢-٢ الدراسات المشابهة :

١-٢-٢ دراسة عبد الله هزاع علي : (٣)

" علاقة القلق كحالة بانجاز الاركاض القصيرة ١٩٩٤ "

تضمنت الدراسة المقدمة واهمية البحث وتطرق الى معرفة مستوى القلق كحالة تساعد المدرب على توجيه القلق وجعله عاملا مساعدا لتطوير الانجاز .

وكانت مشكلة البحث متمثلة بوصف القلق كحالة من الانفعالات النفسية التي تؤثر في مستوى انجاز ابطال وبطلات العراق بركض المسافات القصيرة .

اما الهدف من الدراسة كان التعرف على العلاقة بين القلق كحالة والانجاز الرياضي في فعاليات ركض المسافات القصيرة للرجال والنساء للمتقدمين في حالتى التدريب والمنافسة .

وكانت عينة البحث متمثلة بابطال وبطلات العراق بركض المسافات القصيرة بالعب القوي في حالتى التدريب والمنافسة .

واما منهج البحث فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة طبيعة مشكلة البحث .

(١) محمد صبحي حساتين وأحمد كسرى . موسوعة التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٩ ، ص ٧٥ - ٧٦ .

(٢) ابو العلاء احمد عبد الفتاح . التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ٩٧ .

(٣) عبد الله هزاع علي . علاقة القلق كحالة بانجاز الاركاض القصيرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ١٩٩٤ .

الباب الثالث

- منهج البحث واجراءاته الميدانية

١- منهج البحث

٢- عينة البحث

٣- ادوات البحث ووسائل جمع البيانات

٤- التجربة الاستطلاعية

٥- الاسس العلمية للاختيار

٦- الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث

٧- التجربة الرئيسية

٨- الوسائل الاحصائية

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح باعتباره افضل المناهج وايسرها في تحقيق اهداف هذا البحث حيث ان الدراسات المسحية تهتم بالحاضر وتدرس الحالة بشكل اعمق مع تزويد الباحث بمعلومات تفضيلية وتحليلية وتسمى دراسة الوضع الراهن^(١) .

٣-٢ عينة البحث : تعد العينة ضرورة من الضروريات المهمة في البحث العلمي ولذلك قام الباحث باختيار العينة بالطريقة العشوائية وقد تكونت من طلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية / جامعة القادسيه للعام الدراسي 2016 – 2017م والبالغ عددهم (٢٦) طالب من اصل (٣٠) بعد استبعاد الباحث (٤) طلاب لعدم تعاونهم حيث بلغت نسبة العينة (٤٠ %) من مجموع المجتمع الاصلي .

٣-٣ أدوات البحث ووسائل جمع البيانات :

٣-٣-١ ادوات البحث :

استعان الباحث بالادوات التالية للحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة :

١ . ملعب خماسي كرة القدم .

٢ . كرة قدم عدد (٢)

٣ . صافرة .

٤ . شريط قياس .

٥ . شريط لاصق ملون .

٦ . طباشير .

٣-٣-٢ وسائل جمع البيانات :

١ . المصادر العربية .

^(١) وجيه محجوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه ، جامعة بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، ١٩٩٣ ، ص ٣٠٤ .

٢. الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث

٣. استمارات قياس قلق السمة لدى الرياضيين ، اعداد نزار الطالب

٣-٤ التجربة الاستطلاعية :

من اجل ان يتمكن الباحث من الحصول على النتائج المطلوبة والصحيحة ولغرض اتباع السياق العلمي السليم وجد من الضروري ان يجري تجربة استطلاعية على (٤) طلاب من المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية / جامعة القادسيه في يوم 6/12/2016 وهم خارج عينة البحث الرئيسة وكان الغرض من الاختبار هو :

١. التعرف على المعوقات التي يمكن ان يواجهها الباحث اثناء التجربة الرئيسة .

٢. التعرف على حقيقة العمل الذي تتم فيه التجربة الرئيسة .

٣. معرفة مدى كفاءة الكادر المساعد .

٤. معرفة مدى استيعاب اعداد العينة لمفردات الاختبار .

٥. مراعاة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار .

٣-٥ الاسس العلمية للاختبار :

٣-٥-١ صدق الاختبار : يعتمد صدق الاختبار على مدى قياس الاختبار للمهارة او الصفة المطلوب قياسها والاختبار (يعد صادقا عندما يقس ما يدعى ان يقسه)^(١) . ولغرض معرفة صدق الاختبار قامت الباحثتان بتوزيع استمارة على مجموعة من الخبراء المختصين الذين اكدوا على صدق اختياري للاختبار في البحث .

٣-٥-٢ ثبات الاختبار : ان الثبات يعني مدى الدقة والاتقان والانسياق الذي يقس به الاختبار الظاهر التي وضع من اجلها^(٢) . ولغرض معرفة ثبات الاختبار قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة عددها (٦) طلاب من غير عينة البحث ومن ثم اعادة الاختبار بعد (٧) أيام على نفس العينة ومن ثم ايجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) للاختبار يبين ذلك .

وجداول رقم (١)

يبين الجدول اختبار اختبار التصويري بالقدم على المستطيلات المتداخلة

(١) محمد صبحي حسانين . مصدر سابق ، ص ١٨٣ .

(٢) محمد نصر الدين رضوان . مدخل الى قياس في التربية الرياضية ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب ، ٢٠٠٦ ، ص ٩٨

ت	الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
١	اختبار التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة	٠.٨٣ %	٠.٩٥ %

قيمة معامل الارتباط (بيرسون) (٧٥ %) بدرجة حدية (٥) ومستوى دلالة (٠.٥٠)

٣-٥-٤ الموضوعية : هي الدرجة التي تحصل عليها من مجموعة النتائج وباستخدام نفس المجموعة وكذلك طريقة تنفيذ الاختبار ولكن بتغيير المختبرين ، ويتأثر ثبات الاختبار بالموضوعية ، ولغرض معرفة موضوعية الاختبار قامت الباحثتان بوضع محكمين اثناء تطبيق الاختبار خلال التجربة الاستطلاعية ومن ثم ايجاد معامل الارتباط البسيط بين درجات المحكمين و يبين ذلك جدول تجانس العينة :

جدول رقم (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
٢.١٥	٦٥	١١.٤٥	٩٠.٨٥	العمر
٠.٠١١	٦١	١٠.٨٤	٦٠.٩٦	الوزن
١.٨٢	٦٤	١٠.٢٧	١٥٧.٤١	الطول

جدول تجانس العينة بدرجة حرية (٢٤) ، مستوى دلالة (٥ %)

٣-٦ الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث

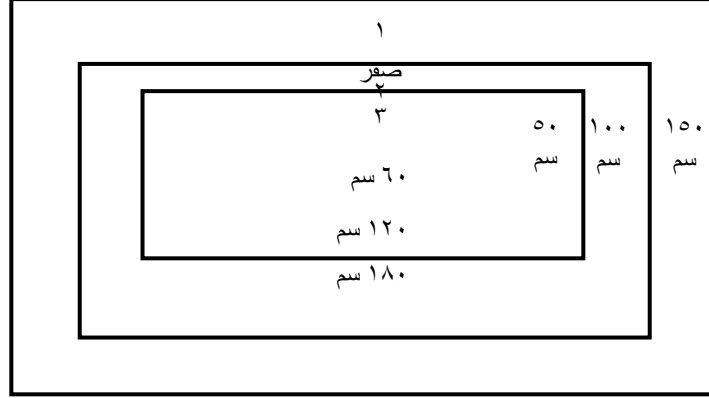
٣-٦-١ اختبار دقة التهديد (التصويب) :

اختبار التهديد (التصويب) بالقدم على المستطيلات المتداخلة (١)

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب .

الادوات اللازمة : ثلاث كرات قدم ، حائط امام ارض ممهدة ، يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة ابعادها .

مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط ، ثم يقوم بتصويب الكرات الثلاثة على المستطيلات محاولة اصابة المستطيل الصغير . ملاحظة : للمختبر الحق في استخدام أي من القدمين .



(١) متر عن مستوى الارض

التسجيل : (١)

٣-٦-٢ قياس قلق السمة لدى الرياضيين : (٢)

اسم الاختبار : قياس قلق السمة لدى الرياضيين .

الغرض من الاختبار : التعرف على مستوى قلق السمة لدى الرياضيين .

طريقة الاداء : توجد استمارة قياس قلق السمة لدى الرياضيين وتعطي للاعبين وتحتوي على (٢٠) سؤال لقياس قلق السمة يقوم اللاعب بملا الاستمارة بصدق ومعرفة وهدوء وتوجد مقابل كل سؤال خمسة اجوبة وهي (دائما - غالبا - نادرا - أحيانا - ابدأ) حيث يقوم المختبر باختيار جواب واحد لكل سؤال بوضع علامة () في المربع الذي يختاره وهكذا يقوم بالاجابة على جميع الاسئلة الموجودة في الاستمارة ويتم تسجيل واحتماب النتائج عن طريق مفتاح لتصحيح المقياس وذلك بوضع مفتاح التصحيح الخاص به على الورقة ويتم ايجاد تعادل في عبارات مقياس قلق السمة اذ توجد (٠) عبارات تقيم بنفس الدرجات وهي (١ - ٣ - ٤ - ٧ - ٩ - ١٠ - ١٢ - ١٣ - ١٥ - ١٦) و (١٠) عبارات يتم تقييمها بصورة معكوسة والعبارات المعكوسة في الاختبارات هي (٢ - ٥ - ٦ - ٨ - ١١ - ١٣ - ١٧ - ١٨ - ١٩ - ٢٠) وبذلك يمكن جمع الدرجات اما باستخدام الحساب اليدوي او بأي وسيلة تراها الباحثان ، وتتكون درجات القلق من (

(١) حكمت عبد الستار علوان . دراسة مقارنة بين اللاعب الاعسر والايمن في بعض المتغيرات الوظيفية والعقلية والبدنية والحركية الخاصة ودقة التصويب بكرة القدم / جامعة البصرة ، ٢٠١٠ ، ص ٥٦ .

(٢) نزار الطالب وكامل لويس . مصدر سابق ، ص ٢١٢ .

٢٠) درجة للقلق منخفض و (٤٠) درجة للقلق المتوسط و (٨٠) درجة للقلق العالي ، وقد تم عرض هذه الاستمارة على عدد من الخبراء لتقييمها على البيئة العراقية .

٣-٦-٢-١ - الاسس العلمية للاختبار :

٣-٦-٢-١-١ - التجربة الاستطلاعية : ان هدف من التجربة الاستطلاعية هو تأكيد من وضوح تعليمات المقياس وفقراته للاعبين والتعرف على الوقت المستغرق لاجاباتهم .

وذلك التعرف على ظروف وما يرافقه من صعوبات او عراقيل تعترض الباحث (١) .

٣-٦-٢-١-٢ - صدق المقياس:

يستخدم الباحث الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين والاخذ بأرائهم حول صلاحية المقياس ومدى ملائمة لقياس بعض مكونات الحاجات النفسية .

٣-٦-٢-١-٣ - ثبات المقياس :

قام الباحث باعادة الاختبار العينة الاستطلاعية لطلاب المرحلة الرابعة لكرة القدم الخماسي بعد اسبوع واجراء المعاملات الاحصائية وذلك من خلال استخدام معامل الارتباط البسيط وظهرت قيمة معامل الثبات وهي قيمة مقبولة تدل على ثبات المقياس .

٣-٦-٢-١-٤ - موضوعية المقياس :

يعتبر المقياس موضوعي لانه يحتوي على درجات معيارية غير قابلة للتغيير والتحيز وهذا اكبر دليل على دقة اعطاء الدرجة وهي الغاية المطلوبة منه .

(١) وجيه محجوب ، طرائق بحث العلمي ومناهجة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٨٨ ، ص ١٨٧ .

٣-٧ التجربة الرئيسية :

تم اجراء التجربة الرئيسية للفترة من 26/12/2016 ولغاية 29/12/2016 على عينة البحث المتمثلة بطلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية - جامعة القادسيه وقد تم اختبار (٢٦) طالبة بصورة عشوائية بعد استبعاد (٣) طالبات لعدم تعاونهم .

٣-٨ الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الوسائل الاحصائية الاتية في البحث : (٢)

١. الوسط الحسابي .

٢. الانحراف المعياري

٣. معامل الارتباط (بيرسون)

(١) وديع ياسين ومحمد حسن : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص ١٠٣ - ٢١٤ - ١٤٦ .

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج العلاقة بين قلق السمة ودقة التهديف
في خماسي كرة القدم .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض نتائج العلاقة بين قلق السمة والتهديف في خماسي كرة القدم :

جدول رقم (٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث وقيمة معامل الارتباط

(بيرسون)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المنسوبة	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة الاحصائية
قلق السمة	٥٠.٤٦	١٧.٧٠	٠.٤٨٠	٠.٣٨١	معنوي
التهديف	٦.٩٣	٣.٢٦			

قيمة (ر) المحسوبة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٥) تساوي (٠.٣٨١) من الجدول رقم (١) نلاحظ ان قلق السمة حقق وسطا حسابيا قدرته (٥٠.٤٦) بانحراف معياري قدره (١٧.٧٠) حيث نجد ان الرمية الحرة قد سجلت فيها عينة البحث وسطا حسابيا يساوي (٦.٩٣) بانحراف معياري (٣.٢٦) ولغرض التعرف على العلاقة بين دقة التهديف في خماسي كرة القدم قد بلغت (٠.٤٨٠) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٥٠) ودرجة حرية (٥) والتي يساوي (٠.٣٨١) مما يدل على معوية العلاقة بين قلق السمة ودقة التهديف بخماسي كرة القدم . ومن هنا يرى الباحث بأن العلاقة المعنوية التي ظهرت نتائجها اعلاه بأن القلق يساعد على الاداء الجيد وبشكل موافقا للعب افضل وتقديم كل امكانياتها وهنالك بعض الرياضيين ينظرون الى القلق شيء يساعدهم على الاداء بأفضل قدراتهم ^(١) .

(١) رمضان ياسين . علم النفس الرياضي . ط١ ، عمان ، دار اسامة للنشر ، ٢٠٠٨ ، ص ٩٨ .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

- من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :
١. ظهور نتائج مختلفة لتأثير قلق السمة على اللاعبين في اداء التهديف لخماسي كرة القدم .
 ٢. ظهور علاقة ارتباط معنوي بين قلق السمة والتهديف في خماسي كرة القدم .

٥-٢ التوصيات :

١. زيادة عدد ساعات التدريب الخاصة بمهارة التهديف في خماسي كرة القدم .
٢. ضرورة اجراء الاختبارات البدنية والمهارية لتقديم العملية التدريبية لمهارة التهديف في خماسي كرة القدم .
٣. ضرورة التأكيد على الاداء المهاري والذي يزيد من دقة اداء اللاعبين وبيعث الفكرة الصحيحة لديهم .
٤. على المدربين شحن اللاعبين قبل دخولهم المنافسة لغرض رفع الحالة النفسية والمعنوية لدى اللاعبين .
٥. اجراء بحوث مشابهة للتعرف على مدى الاستفادة من القلق الميسر في فعاليات رياضة اخرى .

المصادر :

١. اسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
٢. اسامة كامل راتب . علم النفس الرياضية (المفاهيم والتطبيقات) ، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
٣. احمد عريبي عودة . المدرب وعملية الاعداد النفسي ، ط١ ، بغداد ، المكتب الهندسي ، ٢٠٠٧ .
٤. ابو العلا احمد عبد الفتاح . التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
٥. تير سعود يشوانويا . دليل الرياض للاعداد النفسي . ط١ ، عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٢ .
٦. ثامر محسن وواتق ناجي . كرة القدم وعناصرها الاساسية ، بغداد ، مطبعة الجامعة ، ١٩٧٢ .
٧. ثامر محسن . واقع التهديد عند لاعبي الدرجة الاولى بكرة القدم في العراق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٣ .
٨. حكمت عبد الستار علوان . دراسة مقارنة بين اللاعبين الاعسر والايمن في بعض المتغيرات الوظيفية والعقلية والبدنية والحركية الخاصة بدقة التصويب بخماسي كرة القدم ، جامعة البصرة ، ٢٠١٠ .
٩. رمضان ياسين . علم النفس الرياضي ، ط١ ، عمان ، دار اسامة للنشر ، ٢٠٠٨ .

١٠. ريسان خريبط . موسوعة القياسات والاختبارات في كلية التربية الرياضية ، ج ١ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ .
١١. سامي الصفار وآخرون . كرة القدم ، ط ١ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ .
١٢. صالح راضي . تأثير اساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديف البعيدة وركل الكرة لابعد مسافة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ .
١٣. عبد الستار جبار ضمد . علم النفس في الرياضة . ط ١ ، عمان ، دار الخليج للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٣ .
١٤. أمين خزعل . محاضرات خماسي كرة القدم ، جامعة ذي قار ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٩ .
١٥. عبد الله هزاع علي . علاقة قلق الحركة بانجاز الاركاض القصيرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٤ .
١٦. كوريت نقلا عن محمد صبحي حسانين . موسوعة التدريب الرياضي التطبيقية ، ط ١ ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
١٧. مفتي ابراهيم . التدريب الرياضي الحديث ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
١٨. محمد حسن علاوي . مدخل في علم النفس الرياضي ، ط ٧ ، مصر ، مركز الكتاب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٩ .
١٩. مختار احمد . المهارات الاساسية في كرة القدم ، ط ١ ، الكويت ، مطابع صوت الخليج ، ١٩٨٩ .
٢٠. محمد صبحي حسانين . التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ط ٢ ، ج ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .
٢١. موفق اسعد محمود . التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم ، بغداد ، دار دجلة للنشر .

٢٢. محمد صبحي حسانين واحمد كسرى . موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٩ .
٢٣. محمد نصر الدين رضوان . المدخل الى القياس في التربية البدنية الرياضية ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦ .
٢٤. نزار الطالب وكامل لويس . علم النفس الرياضي ، ط ٢ ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ .
٢٥. هلال كريم صالح . في تعلم الانجاز والقياس النفسي ، ط ١ ، بغداد ، منشورات المكتبة الرياضية ، ٢٠١٠ .
٢٦. وجيه محجوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ .
٢٧. وديع ياسين ومحمد حسن . التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .

جامعة القادسية ملحق رقم (٣)

كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيز الطالب

م / استبيان

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (دراسة قلق السمة وعلاقته بدقة التهديف بخماسي كرة القدم لدى طلاب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية / جامعة القادسية)
* أرجو الإجابة على فقرات المقاييس بكل أمانة وصدق .

ملاحظة :

• لا توجد إجابات صحيحة أو أخرى خاطئة .

- لا داعي لذكر الاسم والإجابة بما يوفق رأيك ثم ضع علامة () أمام الفقرة التي تعتقد أنها توافق رأيك .

مع الشكر والتقدير .

الباحث

محمد نعيم عبد الحمزه

ت	العبارات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
١	التوتر الذي اشعر به قبل بدء المنافسة يساعدني على الاجابة					
٢	كلما ازدادت المنافسة اظهر بأني لا أستطيع اظهار احسن ما عندي من قدرات					
٣	التوتر الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الاجادة في المنافسة					
٤	مستوى ادائي يصل الى القمة في المنافسة يساعدني على الارتباك					
٥	عندما ارتكب بعض الاخطاء فإن ذلك يستمد الى ارتبائي لفترة طويلة					
٦	قبل بدء المنافسة المهمة اشعر بالخوف من الاصابة					
٧	اشترائي ضد منافسين على درجة عالية يساعدني على الارتباك					
٨	تظهر اجادتي في المنافسات المهمة اكثر من المنافسات غير حماسية					
٩	عندما اكون عصبيا فأني لا أستطيع تركيز انتباهي اثناء المنافسة .					
١٠	قبل المنافسة اشعر انني غير واثقة من نفسي .					

				قبل المنافسة يظهر علي التوتر والخوف والقلق .	١١
				عندما أكون عصبيا قبل بدء المنافسة فأني لا استطيع تركيز كل انتباهي اثناء المنافسة .	١٢
				قبل المنافسة تزداد دقات قلبي واحس ان تنفسي اسرع من المعتاد فأني ذلك يساعد على تهيئتي لبذل أقصى جهد .	١٣
				عندما اشعر قبل المنافسة بأني متوتر وخائف فأني افقد السيطرة على اعصابي اثناء المنافسة .	١٤
				عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل المنافسة ببعض النصائح فأني اجد سهولة كبيرة في تنفيذ نصائحه .	١٥
				قد أكون عصبيا او قلقا قبل بدء المنافسة اشعر اني قلقة لأنني عندما تبدأ المنافسة انسى حالتي .	١٦
				عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل المنافسة في بعض النصائح فأني اجد صعوبة في تنفيذ نصائحه .	١٧
				اشترائي ضد المنافسين على درجة عالية جدا من اللياقة البدنية والمهارة يساعد على زيادة حماسي .	١٨
				عندما ارتكب بعض الاخطاء في بداية المنافسة فأني ذلك يساعد على الارتباك .	١٩
				قبل بدء المنافسة اشعر بالخوف من الاصابة ويؤدي الى اضطرابي وعدم اجابتي .	٢٠

ملحق رقم (٢)

جامعة القادسيه

كلية التربية البدنيه والعلوم الرياضية

بسم الله الرحمن الرحيم

م / استمارة استبيان

- السيد الخبير المحترم

تحية طيبة ..

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (دراسة قلق السمة وعلاقته بدقة التهديف بخماسي كرة القدم لدى طلاب كلية التربية البدنيه والعلوم الرياضية – جامعة القادسيه) .
وبحكم خبرتكم العلمية في هذا المجال تأمل الباحث في ابداء رأيكم في اختيار الذي تجدونه مناسباً من اجل خدمة الرياضة والرياضيين .

اسم الخبير :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

التاريخ :

التوقيع :

ملاحظة :

يرجى التفضل بوضع علامة () امام الاختيار المناسب .

المهارة	الاختيار	التأشير
---------	----------	---------

	التهديف من مسافة ١٢ م	التهديف
	سرعة ودقة الاخماد والتهديف	
	اختبار ودقة التهديف (التصويب) على المستطيلات المتداخلة	

مع الشكر والتقدير

الباحث
محمد نعيم عبد الحمزه

ملحق رقم (١)

جامعة القادسية
كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

م / استمارة استبيان
(مقياس قلق السمة)

السيد الخبير المحترم
تحية طيبة ..

يروم الباحث إجراء بحثهما الموسوم (دراسة قلق السمة وعلاقته بدقة التهديد بخماسي كرة القدم لدى طلاب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية – جامعة القادسية) وبحكم خبرتكم العلمية في هذا المجال تأول الباحث في إبداء رأيكم من الاختبار والعبارات الموجودة في المقياس والتي ترونها مناسبة للبحث وفيما يلي بعض العبارات التي يستخدمها الناس ليصفو أنفسهم ، اقرأ كل عبارة وضع علامة () حول العبارات التي تطابق حالتك التي تتخذ بها صفة عامة .

ملاحظة :

- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة .
- لا تضيع وقتنا طويلا إمام العبارات وحاول أن تحدد الإجابة التي تبدو أنها تصف بدقة مشاعرك بصفة عامة .

اسم الخبير :
اللقب العلمي :
الاختصاص :
التاريخ :
التوقيع :

ت	العبارات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
---	----------	-------	-------	--------	-------	------

					أشعر بسرور	١
					اتعب بسرعة	٢
					اشعر انني اكاد أبكي	٣
					اود لو كنت سعيدا مثل الآخرين	٤
					أخسر بعض الأشياء لأنني لا أستطيع اتخاذ قراري	٥
					اشعر باستقرار	٦
					انا هادئ و اعصابي باردة	٧
					انا سعيد	٨
					اميل الى أخذ الامور بجدية	٩
					اشعر بالاطمئنان	١٠
					اشعر بالاكئاب	١١
					انا مرتاح البال	١٢
					احاول تجنب مشكلة او صعوبة	١٣
					انا شخص ثابت	١٤
					اشعر بضيق من احتمال سوء حظي	١٥
					اشهر في حالة توتر و ارباك	١٦
					اقلق من اشياء لا داعي ان اقلق منها	١٧
					اشعر بأن المتاعب تتراكم عليّ	١٨
					اشعر بعدم الثقة في نفسي	١٩
					تدور في ذهني اشياء غير هامة	٢٠

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	
	الباب الاول	
	التعريف بالبحث	١
	المقدمة واهمية البحث	١-١
	مشكلة البحث	٢-١
	اهداف البحث	٣-١
	فروض البحث	٤-١
	مجالات البحث	٥-١
	تحديد المصطلحات	٦-١
	الباب الثاني	
	الدراسات النظرية والمثابهة	٢
	الدراسات النظرية	١-٢
	القلق	١-١-٢
	المصادر التي تسبب حدوث القلق	١-١-١-٢
	انواع القلق	٢-١-١-٢
	مستويات القلق	٣-١-١-٢
	اثار القلق	٤-١-١-٢
	لعبة الخماسي (كرة القدم)	٢-١-٢
	ماهية التهديد في الخماسي	١-٢-١-٢
	انواع التهديد	٢-٢-١-٢
	صفات التهديد الناجح	٣-٢-١-٢
	الدراسات المثابهة	٢-٢
	دراسة عبد الله هزاع علي	١-٢-٢
	الباب الثالث	

	منهج البحث واجراءاته الميدانية	٣
	منهج البحث	١-٣
	عينة البحث	٢-٣
	ادوات البحث ووسائل جمع البيانات	٣-٣
	التجربة الاستطلاعية	٤-٣
	الاسس العلمية للاختبار	٥-٣
	الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث	٦-٣
	التجربة الرئيسية	٧-٣
	الوسائل الاحصائية	٨-٣
	الباب الرابع	
	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤
	عرض نتائج العلاقة بين قلق السمة والتهديف لخماسي كرة القدم	١-٤
	الباب الخامس	
	الاستنتاجات والتوصيات	٥
	الاستنتاجات	١-٥
	التوصيات	٢-٥
	المصادر	
	الملاحق	