

القلق واثره على ممارسة الانشطة الرياضية لدى طلاب كلية الشرطة

م.د. سعود عبد الحسن خليل

كلية الشرطة

٢٠١١ م

أ.د. احمد ناجي محمود

كلية التربية الرياضية

جامعة بغداد

١٤٣٢ هـ

ملخص البحث

من هدف البحث الى :

١. التعرف على مستوى القلق لدى طلاب كلية الشرطة .
 ٢. السبل الكفيلة للتخلص من حالة القلق التي تواجه طلبة كلية الشرطة .
- وقد تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته وطبيعة البحث واشتملت عينة البحث (١٠٠) طالب من اصل (٤٠٠) حيث تمثل نسبة ٢٥% من المجتمع الاصلي . وقد استخدم الباحثان مقياس القلق الذي قدمه الدكتور محمد حسن علاوي كأداة للبحث. واستخدم الباحثان المعالجات الاحصائية المتمثلة بـ(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، واختبار T).

وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات الاتية :

١. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين مستوى القلق الميسر والقلق كحاله بين الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين ولصالح الممارسين .

٢. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القلق المعوق بين الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين .
٣. كان الاعداد النفسي لدى الممارسين للنشاط الرياضي افضل من غير الممارسين للنشاط الرياضي .

Anxiety and its Effect on Exercising Physical Activities for the

The research aims at :

- Finding anxiety degree for the students of the college of police.
- The ways of getting rid of the anxiety state that confronts the students of the college of police.

The descriptive approach with a survey style has been adopted for its convenience to the nature of the research. The sample consists of (100) students of an origin (400) ,which represents a proportion (25%) of the original community. The researchers have used the anxiety meter presented by Dr. Mohammad Hassan Allawi as an instrument . The researcher have used the statistical processes represented by (the arithmetic mean, the standard deviation and T-test).

The researchers have concluded the following conclusions :

1. The presence of moral significant differences between the anxiety simple level and anxiety between the exercisers of the athletic activity and the non exercisers ,and it goes for the benefit of the exercisers.

2. The absence of statistical significant differences in hindering anxiety between the exercisers of the athletic activity and the non exercisers.
3. The psychological preparation for the exercisers of the athletic activity has been better than that of the non exercisers .

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

من المعلوم ان تحدث بعض الحالات والمواقف التي تصادف المقاتل قبل واثناء الاشتراك في ممارسة بعض الالعاب الرياضية المختلفة، وهذا ما يدعو إلى وجود المنافسة في ممارسة الانشطة اي تعني الرغبة في تحقيق الفوز من خلال تنفيذ الواجبات والحركات والتغلب على المعوقات والصعوبات التي يواجهها المقاتل والتي قد تطلب بذل جهد بدني غير اعتيادي لبلوغ الهدف وتحقيقه، ولا يمكن تحقيق ذلك الا بامتلاك مستوى عالي من اللياقة البدنية والارادة والمكافحة والقدرة والثبات، ويعد القلق النفسي احد مظاهر الانفعالات النفسية الذي يؤدي بالمقاتل إلى اختلال في توافقه العصبي والعضلي مما يؤثر بدرجة ملحوظة على مستوى ادائه البدني والمهاري^(١)

ان اقامة الانشطة الرياضية التنافسية تعد حالة تهديد لمكانة المقاتل مما يتطلب منه الاهتمام بالجانب البدني والمهاري بشكل كبير لغرض السيطرة على الحالات الخاصة بالقلق والتوتر وإزالتها عند ممارسة الانشطة الرياضية.

(^١) Cattle R. P. : The meaning and measurement of neurothoi sampless , New York 1961. P. 352.

وقد ذكر محمد حسن علاوي ان القلق يلعب دورا هاما في لدى الرياضيين فقد يكون له قوة دافعة ايجابية ويطلق عليه في هذه الحالة (قلق مسير) يدفع الرياضيين لمزيد من الجهد وقد يكون سلبيًا ويطلق عليه (قلق معوق) فيسهم في اعاقه الاداء^(١) من هنا جاءت أهمية دراسة حالة القلق لدى المقاتلين لما لها من تاثير مباشر على مستوى اداء المقاتل والقابلية على تحمل الجهد البدني العالي وبالتالي قد تسهم في توجيههم وارشادهم بصورة ايجابية وتحقيق الهدف الأساسي لرفع الناحية البدنية والنفسية لدى المقاتلين.

٢-١ مشكلة البحث

ان اعداد المقاتل نفسيا يعد احد الاعمدة المهمة التي تركز عليها العملية التدريبية لذلك يرى الباحثان وفي ضوء مفهوم القلق ان ممارسة الانشطة الرياضية (البدنية، المهارية) المختلفة قد تكون من المواقف التي تهدد مكانة المقاتل لما تتميز به من المنافسات شديدة وخاصة كلما ازدادت صعوبة المنافسة، هذا ما دفع الباحثان لدراسة القلق كحالة لدى المقاتلين مما قد تسهم في رفع مستوى اللياقة البدنية والمهارية وبالتالي تؤدي إلى التنبؤ بسلوك المقاتلين من خلال المواقف التي قد تواجههم عند اداء مهامهم أو الواجبات التي يكلفون بها وبالتالي اعدادهم من الناحية البدنية والنفسية خدمة للوطن الغالي.

٣-١ اهداف البحث

١. التعرف على مستوى القلق لدى طلاب كلية الشرطة.
٢. السبل الكفيلة للتخلص من حالة القلق التي قد تواجه طلبة كلية الشرطة.

(١) محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، مطبعة دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٩، ص ٢٨٠.

٤-١ فروض البحث

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الرياضيين وغير الرياضيين في القلق الميسر والقلق المعوق كحالة.

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: طلبة كلية الشرطة الدورة (٥٥).
- ٢-٥-١ المجال المكاني: ساحة عرضات كلية الشرطة.
- ٣-٥-١ المجال الزمني: للفترة من ١ / ٤ / ٢٠٠٢ لغاية ٣٠ / ٤ / ٢٠٠٢ م.

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

لقد تمت الدراسة والبحث في موضوع القلق منذ اكثر من سبعون عاما وتعود هذه الدراسة إلى العالم الروسي (بافلوف) وذلم عام ١٩٢٧م ومن وجهة نظره للقلق لاحظ انه ينجم من الحالات الاتية:^(١)

ان اشارة الخطر (المنبه الاصطناعي الشرطي) ياتي لياخذ بصوره ضرورية نفس رد الفعل الذي تنتج سابقا بواسطة الصدمة الحقيقية (المنبه الطبيعي).

اكدم ان ميكانيكية التعويض للمنبه (التكيف الشرطي).

اما فرويد فقد كور افكار حول القلق فقال (ان موطن القلق هو الذي شخصه الفرد وتذكره وتوقعه في حالات متعددة دونما مساعدة، فالقلق في الاصل هو رد فعل كحالة العجز التام لمواطن الصدمات التي اعيد انتاجها كاستدعاء للعون من اجل التخلص من مواقع الخطر، وان الذات التي جريت الصدمة سابقا باستكانة وخضوع فهي الان تعيد

(١) Freud, S. The problem of anxiety , New York, 1963, p. 114-115.

بصورة فعالة انتاجا مخففا للصدمة ، مع الاخذ بنظر الاعتبار الفكرة واثرها في توجيه الاسلوب.

مفهوم القلق:

ان حياة الانسان لا تخلو من القلق طالما واجه بعض المشكلات التي يصعب عليه حلها اثناء محاولته تحقيق اهدافه والقلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر.

وللقلق اعراض متعددة من اهمها عدم الارتياح وسرعة التهيج والنفرة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشروذ الذهن وفقدان الشهية للطعام والارق والاحلام المزعجة وسرعة النبض واضطراب التنفيس وارتفاع ضغط الدم.

يعلب القلق دورا هاما لدى الرياضيين فقد يكون للقلق (قوة دافعة ايجابية) ويطلق عليه في هذه الحالة (قلق ميسر) أو يؤثر بصورة ايجابية على اداء الفرد الرياضي ويدفعه لبذل المزيد من الجهد وتعبئة كل قواه إلى زيادة ثقة اللاعب في قدراته.

ومن ناحية اخرى قد يكون للقلق (قوة دافعة سلبية) يطلق عليه في هذه الحالة (قلق معوق) اذ يسهم في اعاقه اللاعب ويقلل من التقنية في قدراته ومستواه.

٢-٢ الدراسات المشابهة

اكنت دراسة (حسن العبيدي) ان لاعبو ذوي القلق الواطئ متفوقون على لاعبي ذوي القلق العالي في الانجاز الرياضي في فعاليتي الجمباز والكرة الطائرة وان هناك ارتباط بين مستوى القلق والانجاز الرياضي في كلا الفعاليتين وان هناك علاقة ارتباط سلبية بين مستوى القلق والانجاز وأشارت هذه الدراسة إلى وجود دلالة احصائية لارتفاع مستوى القلق للاعبي الجمباز عن مستوى القلق للاعبي الكرة الطائرة^(١)

(١) حسن محمد العبيدي، علاقة القلق بانجاز الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٥.

بينما اظهرت دراسة سبيلجرا إلى أهمية دراسة القلق كسمة وكحالة لدى الرياضيين مما قديسهم في التوجيه والارشاد بصورة ايجابية وخاصة بالنسبة للمستويات العالية^(١).

الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ المنهج المستخدم

استخدم الباحثان المنهج الوصفي باسلوب المسح لملائمته لطبيعة البحث

٣-٢ عينة البحث

شملت عينة البحث طلبة كلية الشرطة الدورة (٥٥) وبلغ عددهم ١٠٠ طالب من اصل ٤٠٠ طالب حيث تمثل نسبة ٢٥% من مجموع المجتمع الاصلي وقد حددت اعمارهم من ١٩ - ٢٢ سنة وقد قسمت : (مجموعتين مجموعة مارست الرياضة سابقا وعددهم (٥٠) ومجموعة لم تمارس الرياضة سابقا عددها (٥٠)).

٣-٣ اداة البحث

استخدم الباحثان مقياس القلق الذي قدمه الدكتور محمد حسن علاوي لقياس القلق الميسر والقلق المعوق على طلبة كلية الشرطة ويتالق من مقياسين الأول يشتمل على (١٠) بنود تقيس مدى اسهام القلق في الارتقاء بمستوى الاداء والثاني شمل على (١٠) بنود تقيس مدى اعاعة القلق لدى الطالب، وقد تم تطبيق هذا المقياس على طلبة كلية الشرطة، حيث يقوم الطالب بالاجابة على فقرات المقياس أو امام كل عبارة توجد خمسة بدائل بدرجة من (١-٥).

(^١) Spielberger, G, "Anxiety", cnrrent trends in the theory and research Academic New York, 1972.

وقد قام الباحثان بايجاد ثبات المقاييس من خلال اعادة الاختبار، حيث بلغ معامل الثبات (٨٥%) وهو معامل ارتباط عالي.

٤-٣ المعالجات الاحصائية:

استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية التالية:

١. الوسط الحسابي
٢. الانحراف المعياري
٣. اختبار T.

الباب الرابع

٤- عرض ومناقشة النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج

لاجل التعرف على مستوى القلق الميسر والمعوق وكحالة لدى طلبة كلية الشرطة للممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين سابقا فقد توصل الباحثان إلى نتائج الاجابة ويوضح الجدول رقم (١) مدى مقياس القلق بنوعيه الميسر والمعوق لدى عينة البحث.

جدول (١)

المتغير	المدى لقياس القلق الميسر	المدى لقياس القلق المعوق
الممارسين للنشاط الرياضي	٦٨	٤٨
غير الممارسين للنشاط الرياضي	٥٢	٦٠

ويوضح الجدول رقم (٢) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى القلق الميسر والمعوق وكحالة لدى الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين من طلبة كلية الشرطة.

جدول (٢)

مقاس القلق

الميسر		المعوق		الميسر		
ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س	
١٣.١٢٠	١٨٥.٣	٩.٦٥	١٠٧.٥	١٢.١٥	١٤٨.٦	الممارسين للنشاط الرياضي
١٥.٢٠	١٤٦.٣	٩.٨٠	١٠٤.٠	١٠.٠٦	١٢٨.٠	غير الممارسين للنشاط الرياضي

جدول رقم (٣)

المتغيرات	الوسائل الاحصائية	الممارسين للنشاط الرياضي	غير الممارسين للنشاط الرياضي	قيمة ت	الدلالة الاحصائية
القلق الميسر	س	١٤٨.٦	١٢٨.٠	٩.١٤٣	-
	ع ±	١٢.١٥	١٠.٠٦		
القلق المعوق	س	١٠٧.٥	١٠٤.٧٣	١.٤٠٣	-
	ع ±	٩.٦٥	٩.٨٩		
القلق كحالة	س	١٨٥.٣	١٤٦.٣	٤.٧٤٠	-
	ع ±	١٣.١٢	١٥.٢٠		

٤-٣ مناقشة النتائج وتحليلها

من خلال ما هو مبين في الجدول رقم (١) يمكننا التعرف على مستوى القلق الميسر والمعوق على طلبة كلية الشرطة الممارسين للنشاط الرياضي حيث كان المدى مستويات القلق الميسر هو ٦٨ في حين كان المدى بين مستويات القلق المعوق (٤٨) وعليه فان مستوى الاعداد النفسي للرياضيين الممارسين للنشاط الرياضي كان متفاوت بين مستويات القلق الميسر في حين كان القلق المعوق متقارب في نتائجه ويعزو الباحثان سبب ذلك لكون التدريب والممارسة الرياضية لها اثر بذلك.

كما دلت النتائج التي تم الحصول عليها من خلال المدى لمستويات القلق الميسر لدى الغير ممارسين للنشاط الرياضي، حيث كان المدى بينهما (٥٢) في حين كان المدى المستويات القلق المعوق (٦٠) نلاحظ ان مستوى القلق الميسر متباعد في نتائج الغير ممارسين النشاط الرياضي ويعزو الباحثان سبب ذلك ان عدم ممارسة الانشطة الرياضية لها تاثير بذلك.

حيث يتفق في ذلك (جريفن) وقد وجد اختلاف في مستوى سمة القلق بين الرياضيين المزاولين للنشاط الرياضي كل حسب نوع النشاط الممارس^(١).

كما اشارت دراسة حسن العبيدي وجود فروق دالة احصائيا في مستوى القلق لدى الرياضيين^(٢).

ومن خلال النظر إلى جدول رقم (٢) يمكننا الاستدلال على ان الممارسين للنشاط الرياضي في القلق الميسر هو ١٤٨.٦ بانحراف معياري (١٢.١٥) ، اما غير الممارسين للنشاط الرياضي فقد بلغ الوسط الحسابي (١٢٨.٠) وبانحراف معياري (١٠.٠٦). ان هذا الفرق بين المجموعتين له تاثير خلال ممارسة النشاط الرياضي فالرياضيين لديهم حالات من القلق قد تكون اقل من غير الممارسين للنشاط الرياضي.

(1) GRI ffin. Op clt, p. 30.

(٢) حسن العبيدي، المصدر السابق نفسه، ص ١٠٣.

اما ما ذكر في الجدول رقم (٠٢) بخصوص القلق المعوق وكحالة نلاحظ ان هناك فروق بين هذه المستويات وذلك لكون ان الممارسين للنشاط الرياضي هم اقم مستوى من غير الممارسين.

اما من خلال النظر إلى جدول رقم (٣) فقد اظهر النتائج ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في القلق الميسر كحالة ولم تظهر فروق معنوية في القلق المعوق بين المجموعتين الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين، ويرجع السبب في ذلك لكون التدريب والممارسة له اثر فعال وكذلك كثرة الممارسات الرياضية تؤدي إلى الاقلال من حالات القلق والتوتر وبالتالي يكون الاداء فعالا وبشكل جيد.

هذا ويتفق في ذلك الدراسة التي اجرتها (نجاح الهاشمي) حيث وجدت فروق دالة احصائيا في القلق بين الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين^(١).

(١) نجاح التهامي، القلق لدى الرياضيين وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة، دراسة دكتوراه، كلية التربية، جامعة حلوان،

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين مستوى القلق الميسر والقلق كحالة بين الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين ولصالح الممارسين.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القلق المعوق بين الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين.
٣. كان الاعداد النفسي لدى الممارسين للنشاط الرياضي افضل من غير الممارسين للنشاط الرياضي.

٢-٥ التوصيات:

١. الاهتمام بالاعداد النفسي وادخاله ضمن النشاطات الرياضية اسوة بالاعداد البدني.
٢. ضرورة الاهتمام بالطلبة الذين لم يمارسوا النشاط الرياضي من حيث اعدادهم نفسيا لغرض تقبل الاعداد البدني، حيث هناك علاقة بين الاعداد البدني والنفسي وخاصة في الحركات التي فيها صعوبة الاداء.
٣. ضرورة تدريب الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين على ضبط حالات القلق لديهم عن طريق الابتعاد عن التفكير الدائم في المنافسات الرياضية.
٤. ضرورة زيادة الدافعية عند الطلاب وذلك لكي يستمروا بالتدريب من خلال التشجيع المستمر اثناء ممارسة النشاط الرياضي.
٥. تعويد الطلاب على التركيز لحل الواجبات الملقاة على عاتقهم وعدم التأثر بالموثرات الخارجية سواء كان ذلك اثناء التدريب أو خارج التدريب.

المصادر العربية والاجنبية

- ١- حسن محمد العبيدي، علاقة القلق بانجاز الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٥.
- ٢- حسب العبيدي، مصدر سابق.
- ٣- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، مطبعة دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٩.
- ٤- نجاح التهامي، القلق لدى الرياضيين وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة، دراسة دكتوراه، كلية التربية، جامعة حلوان، ١٩٧٩.
- 5- Cattle R. P.: The meaning and measurement of neurothoi samptess , New York 1961. P. 352.
- 6- Freud, S. The problem of anxiety , New York, 1963, p. 114-115.
- 7- Spielberger, G, "Anxiety", cnrrent trends in the theory and research Academic New York, 1972.
- 8- GRI ffin. Op clt.