

## دراسة العلاقة بين سمة القلق النفسي والخوف ومستوى الانجاز لدى الملاكمين المتقدمين

أ.د. محمد جسام عرب      م.د. موسى جواد كاظم

كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

٢٠٠٥

### ملخص البحث

هدف البحث التعرف على درجة القلق الرياضي والخوف وعلاقته بالانجاز للملاكمين اثناء النزال على الحلبة .

وقد اختار الباحث عينة بحثه من ملاكمي اندية الدرجة الاولى للعام ٢٠٠٥ - ٢٠٠٦ بلغ عددهم ( ٣٥ ) ملاكم ، يمثلون ستة اندية ، واستخدم الباحث مقياس الخوف وهو مقياس مقنن ومترجم ، ومقياس القلق الرياضي الميسر والمعوق ، وكانت نتائج البحث ، وجود علاقة ارتباط معنوية بين الخوف والانجاز الرياضي وبين القلق والانجاز وبين الخوف والقلق ، ولقد اوصى الباحث بالعمل المتواصل على تذليل الصعوبات النفسية المسببة للخوف والقلق وازالتها عن طريق الاداء الجيد .

### Abstrack

The aim of study is to identify the relationship between state anxiety and phobia with achievement. Subjects were thirty – five elite boxers represented. The fist class clubs during 2005 – 2006.

The study used phobia scale and sport anxiety scale for both positive and negative anxiety.

Result showed a high negative correlation between phobia and achievement N T. also there was the same high correlation between anxiety

and achievement in contest. The study recommended training with concentration on difficulties recovery for better performance.

## الباب الأول

### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة واهمية البحث

لم يعد التركيز على التدريب الرياضي من حيث التلاعب بمكونات الحمل كافياً في تطوير شامل وكامل لقدرات الرياضي بديناً ومهارياً وخطياً ونفسياً ، فالانجازات الرياضية المتحقق في عالمنا الرياضي هذه الايام تشير الى ذلك ، فلتحقيق انجاز رياضي عال يتطلب تسخير كل ما يتطلبه ويحتاجه الرياضي من امكانيات مادية ومعنوية ابتداء من تنظيم حياته الاسرية مروراً بتأمين مستقبله ووصولاً الى القمة الرياضية وكيفية الحفاظ عليها ، والصحة النفسية للرياضي هي احد العوامل التي يجب توفيرها والعناية بها . والقلق الرياضي هو احد المتغيرات النفسية المهمة التي يجب المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع ايجابي لتحقيق افضل النتائج الرياضية .

ويرى ماي ( MAY ) " ان القلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد انها اساسية لوجوده " (١) ، ولعبة الملاكمة واحدة من الالعاب التنافسية الفردية التي نالت اهتماماً كبيراً من قبل الكثير من بلدان العالم ، ويلعب العامل النفسي دوراً مهماً وفاعلاً فيها بجانب العوامل البدنية والمهارية والخطية ، كما يعد القلق النفسي احد الظواهر التي تتشكل وتؤثر بشكل مباشر في سلوك الانسان الحركي والانفعالي ( وبخاصة الملاكمين منهم ) حيث انه يؤدي بالملاكم الى عدم التوازن والاختلال في التوافق العصبي العضلي اثناء النزلات ، وهذا ما أكده ( محمد جسام ) في ان بعض الملاكمين يحتاجون لدرجة من القلق بالنزلات كي يظهروا ما لديهم من مستويات جيدة والبعض الاخر يتطلب حالة انفعالية متزنة تسهم في رفع مستويات انجازهم وهنا تكمن اهمية البحث في التعرف على نوع ومستوى القلق وتأثيره على انجاز الملاكمين .

### ٢-١ مشكلة البحث

(١) محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط٧ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٩ ، ص٢٧٨ .

(٢) محمد جسام عرب : مستوى القلق النفسي عند اللاعبين الممارسين لعبة الملاكمة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة فروسواف ، بولندا ، ١٩٨٨ ، ص٤٤ .

يعد الاهتمام بالقلق الرياضي كأحد الصفات النفسية المهمة والذي يؤثر على أداء الملاكمين ايجابياً إذا احسن استثماره ، وسلباً إذا تغلب على الملاكمين وانعكاس ذلك على تطوير أداء الملاكمين بدنياً ومهارياً وخططياً عاملاً مهماً من الواجب على المدربين الانتباه إليها .  
ومن خلال خبرة الباحث كونه ملاكماً مدرباً سابق لاحظ عدم الانتباه إلى حالات القلق التي تصيب الملاكمين قبل النزلات وأثنائها وعدم توفر المعرفة العلمية الصحيحة في معالجة الحالات المرتفعة عن القلق وأنعكاس ذلك على مستوى أداء الملاكمين وإنجازه خلال النزلات .

### ٣-١ أهداف البحث

١. التعرف على درجة القلق الرياضي والخوف لدى الملاكمين المتقدمين ( للدرجة الأولى ) .
٢. التعرف على علاقة القلق الرياضي والخوف بالانجاز الرياضي للملاكمين على الحلبة .

### ٤-١ مجالات البحث

١. المجال البشري : مجموعة من ملاكمي أندية الدرجة الأولى للموسم ٢٠٠٦ .
٢. المجال الزمني : الفترة من ٢٠٠٥/٣/١ ولغاية ٢٠٠٦/٦/١ .
٣. المجال المكاني : قاعة المركز التدريبي للملاكمة .

### ٥-١ التعريف بالمصطلحات

١. القلق ( Anxiety ) : انفعال مركب من التوتر الداخلى والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدرکہا الفرد كشيء ينبعث من داخله (١) .
٢. الخوف : حالة شعورية عاطفية يصاحبها انفعال نفسي وبدني ينتاب الفرد عندما يسبب مؤثر خارجي حساس ، وقد ينبعث هذا المؤثر من داخل الفرد وليس من المحيط (١) .

## الباب الثاني

### ٢ - الدراسات النظرية والمشابهة .

#### ١-٢ الدراسات النظرية

(١) محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ط١ ، ١٩٨٢ ، ص٤٣٨ .  
(١) ناجح حمزة ؛ استئارة الخوف والشعور بالأثم في تغيير اتجاهات طلاب المرحلة الإعدادية نحو التدخين ، اطروحة دكتوراه ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية ، ١٩٩٩ ، ص٦٧ .

## ١-٢ القلق .

أن القلق النفسي هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر كما انه خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله ، ويتصف القلق بصفة الديمومة النسبية ( عدا قلق الحالة ) أو على الأقل بطول فترة تأثيره وتطول شدة القلق غالباً أكبر من الخطر الحقيقي الذي يكون غير معروف .

ويعد القلق والخوف والصراع شكلاً من أشكال الانفعالات النفسية التي تؤثر في الإنجاز الرياضي عندما يصل القلق النفسي إلى المستوى العالي تبدأ الآثار السلبية واضحة على السلوك والأداء للملاكمين وبالتالي يتأثر مستوى الإنجاز فيفقد الرياضي قدرته على التركيز وتكثر أخطائه ويتصف سلوكه بالعصبية الشديدة ، كما يتصف بالحركات القوية السريعة التي تفتقر إلى الاتقان ، كما انه يبذل طاقة عالية دون مبرر تؤدي إلى تعبته في وقت مبكر من المباراة ، ونظراً لهذا المستوى العالي من القلق من تأثير سلبي في الرياضة يطلق عليه ( القلق المعوق ) أي القلق المعرقل أو المضر للرياضي ومستوى إنجازه أن قسم قليل من المدربين لديهم دراية بأن بعض الملاكمين أو أحياناً يفقد قدرته على التفكير ويؤدي على الحلبة حركات رديئة ولا يظهر ما يدل على أنه تعلم شيئاً في فترات التدريب ، وهذا يجعل بعض الملاكمين ذوي القوة والسرعة والمطاولة وبالأخص الأوزان الثقيلة يفشلون من الفوز بالنزلات المحلية أو الدولية ، وهناك دراسات أكدت أهمية مستوى القلق وتأثيره في الإنجاز ، فالملاكمين اصحاب القلق العالي يكون إنجازهم منخفض لشعورهم من المواقف الاختيارية بأن الآخرين ينظرون إليهم من زاوية الشخصية من التقويم وليس الداء ولهذا ينشغلون بهم أكثر من انشغالهم بأداء الاختبار فيضعف أداؤهم ويحصلون على اداء منخفض .

وملخص القول أن القلق النفسي له اعراض متعددة والتي فيها التوتر وعدم الاستقرار وعدم الارتياح ، والتهييج ، والنرفزة ، وضعف القدرة على التركيز والانتباه <sup>(١)</sup> .

## ٢-٢ مصادر القلق .

هنالك أربعة مصادر أساسية تسبب حالة القلق وهي :-

- ١ . الخوف من الفشل : والذي يعد السبب الأكثر أهمية والذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية.
- ٢ . الخوف من عدم الكفاية : ويتضح هذا المصدر عن القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقص معين في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المتسابق .

(١) نزار الطالب وكامل الويس ؛ علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة ، ١٩٩٣ ، ص ٢١٢ .

٣. فقدان السيطرة : إذ يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة التي سيشارك فيها وكافة الأمور تسيير وفق السيطرة الخارجية .
٤. الأعراض الجسمية والفسولوجية : إذ تظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة القلق منها اضطرابات المعدة وزيادة توتر العضلات (٢) .

## ٢ - ٣ نماذج حديثة للقلق .

تبنى الباحثين نماذج جديدة للقلق ولكل نموذج مفهومه ونظريته وطرق قياسه ومن هذه النماذج

-:

١. قلق السمة أو الحالة .
٢. قلق المنافسة الرياضية .
٣. القلق المتعدد الأبعاد .

فقد عرف تشارلز سيبليرجر سمة القلق بأنها دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يرفع الشعور إلى إدراك أداء مرات غير خطيرة موضوعية على أنها مهددة له .

كما عرف حالة القلق بأنها حالة انتقالية تتميز بمشاعر ذاتية شعورية بتوقع الخطر والتوتر مع ارتباطها بتنشيط أداء استثارة الجهاز العصبي اللارادي ، وقلق المنافسة الرياضية يقصد به القلق الناجم من مواقف المنافسات الرياضية ويقسم إلى حالة قلق ما قبل المنافسة ، وحالة قلق المنافسة ، وحالة قلق بعد المنافسة .

والقلق المتعدد الأبعاد يمكن النظر إليه على أنه ليس بعداً واحداً ولكنه يتميز بوجود ثلاث أبعاد

هي :-

١. القلق المعرفي .
٢. القلق البدني .
٣. الثقة بالنفس .
٤. البعد الإيجابي .

نموذج لحالة القلق الأفضل ، يعتقد الباحث أن بعض ملاكمينا وللمستويات الرياضية العالية تتناهم حالات من القلق في غضون المراحل التي تسبق اشتراكهم في النزالات ولكم ملاكم بدرجة معينة من القلق

(٢) نزار الطالب ، محاضرات القيت على مسامع طلبة الدراسات العليا ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .

تعتبر هذه الدرجة مناسبة لكي يظهر هذا الملامك بأحسن ما عنده من أداء على الحلبة ولكي يحقق أقصى ما يستطيع من مستوى يطلق على هذه الدرجة بحالة القلق الأفضل ، ومن خلال خبرة الباحث في مجال لعبة الملاكمة وجد أن هناك ملاكمين يحتاجون إلى أظهار درجة من القلق حتى يمكنهم من إظهار مستوياتهم الحقيقية وأحياناً العكس هو الصحيح .

## ٢ - ٤ الدراسات المشابهة .

دراسة خالدة إبراهيم ١٩٨٤ ( الحد أو التقليل من عامل القلق على إنجاز لاعبي المستويات العليا بكرة السلة )<sup>(١)</sup> .

هدف البحث هو التعرف على عامل القلق وتأثيره السلبي على الإنجاز الرياضي للاعبي المستويات العليا بكرة السلة أثناء المنافسات وكذلك معرفة أسباب الضعف لدى اللاعب وضع الحلول المناسبة التي تساعد على تقليل أو الحد من تأثير عامل القلق المعوق وكذلك توجيه عامل القلق الميسر من تطوير إنجاز اللاعبين .

وشملت عينة البحث على (٥٥) لاعباً من أندية بغداد ، واستخدمت الباحثة مقياس القلق ( الخوف من التقويم السلبي ) ومقياس القلق الرياضي ( الميسر + المعوق ) بالإضافة إلى مقياس الإنجاز الذي اعتمد على نجاح وفشل الرميات الحرة .

واستنتجت الباحثة ما يأتي :-

١. لعامل القلق تأثير على إنجاز اللاعبين .
٢. معرفة أسباب القلق تساعد على تحقيق حدة مستوى هذا العامل وتوجيهه نحو العمل .

## الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية .

٣-١ منهج البحث .

(١) خالدة إبراهيم ؛ الحد أو التقليل من عامل القلق على إنجاز لاعبي المستويات العليا بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٤ .

استخدم الباحث المنهج الوصفي والذي يعني التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة للواقع الحي التي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية<sup>(١)</sup>.

### ٣ - ٢ عينة البحث .

العينة هي الجزء الذي يمثل الأصل والتوزيع الذي يجري الباحث مجمل العمل عليه ، إذ اشتملت عينة البحث على (٣٥) ملاكم يمثلون الملاكمين الذين شاركوا في دوري الدرجة الأولى ( المتقدمين ) للموسم ٢٠٠٥-٢٠٠٦ ، إذ توزعوا بواقع (٥) ملاكمين عن كل نادي ، وكان عدد الأندية هي (٦) تمثلت بـ ( الزوراء ، الأعظمية ، الشرطة ، ١٤ روضان ، الجيش ، التجارة ) .

### ٣ - ٣ أدوات البحث .

تعتمد إجراءات البحث النفسية على وسيلة الورقة والقلم للحصول على الإجابات المتعلقة بالمواضيع التي تتناولها ، لذا استخدم الباحث إحدى أدوات البحث العلمي ألا وهو الاستبيان المقيد وذلك من أجل المساعدة في إيجاد الحلول المناسبة للبحث إذ اعتمد الباحث على المقياس التالي :-  
١. مقياس الخوف في التقويم السلبي<sup>(١)</sup> .

وهو مقياس تم ترجمته وتقنيه إلى العربية من قبل خالدة إبراهيم) ويستخدم لقياس القلق العام عند اللاعبين (ملحق ١) ويتكون من (٣٠) فقرة تكون الإجابة عليها بـ (نعم أو لا) ويوجد مفتاح خاص لتصحيح الإجابات (ملحق ٢) إذ تعطى درجة واحدة للإجابة التي تتطابق مع المفتاح وصفر للإجابة الغير مطابقة ، وتشير مجموع الإجابات التي تم الحصول عليها على مستوى القلق لدى ذلك اللاعب إذ تقسم الدرجات إلى ثلاث مستويات ...

◀ الدرجة الواطئة (صفر - ١٢) ويوصف صاحب هذا المستوى بأنه هادئ ومنفتح ومسيطر على الخيارات البدنية .

(١) وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومنهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ ، ص ٢٩٧ .

(١) خالدة إبراهيم ؛ المصدر السابق ، ص ٦٥ .

◀ الدرجة المتوسطة (١٣ - ٢٠) ويوصف من يحصل على هذه الدرجة في أن الخوف مستحوذ عليه عندما يكون في موقف يتعلم فيه اجتماعياً .

◀ الدرجة العالية (٢١ - ٣٠) ويوصف من يحصل على هذه الدرجة بأنه قلق حول ما يضمنه الناس فيه .

٢. مقياس القلق الرياضي ( الميسر + المعوق ) .

ويستخدم هذا المقياس لقياس القلق عند اللاعب في فترة المنافسات (ملحق ٣) ويوجد مفتاح خاص لتصحيح الإجابات (ملحق ٤) .

٣. مقياس الإنجاز .

إذ اعتمد الباحث على نتائج المباريات التي اجريت بين الملاكمين .

### ٣ - ٤ تنفيذ البحث .

#### ٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية .

أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية لغرض التعرف على أهم المعوقات التي قد تواجهه أثناء تطبيق الاختبارات الخاصة بكل مقياس ، ولغرض سلامة إجراءات البحث الأساسية قام الباحث بتوزيع استمارات الاستبيان الخاصة بمقياس (الخوف في التقويم السلبي واستمارة القلق الرياضي على عينة من الملاكمين وبواقع (٣) ملاكمين من نادي الزوراء و (٣) ملاكمين من نادي الشرطة و(٢) ملاكم من نادي العظمية لغرض تجاوز الصعوبات في التجربة الأساسية .

#### ٣-٤-٢ ثبات المقياس .

استخدم الباحث طريقة الأتساق الداخلي لتحقيق ثبات المقياس ويقصد به أن درجات الشعور لا تتغير جوهرياً بتكرار إجراء الاختبار عليه وأن موقف الفرد النفسي لا يتغير في مجموعة (١) ، ولغرض الحصول على الثبات لمقياس الخوف من التقويم السلبي ، قام البحث بتطبيق معادلة الارتباط البسيط

(١) محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج١ ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ ، ص ١٩٤ .

(بيرون) بين الإجابات إذ بلغ (٠.٨٣) وهو معامل ثبات عالي ، وحصل مقياس القلق الرياضي (الميسر + المعوق) على معامل ثبات (٠.٨٩) .

### ٣-٤-٣ صدق المقياس .

يعد الصدق أهم شروط الاختبار الجيد لذا تم حساب صدق الاختبار باستخدام الصدق الذاتي وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات وبلغ معامل الصدق الذاتي لمقياس الخوف (٠.٩١) ولمقياس القلق (٠.٩٢) وهذا ما يشير إلى أن المقياسين صادقين في الغرض الذي أعدا إليه .

### ٣-٤-٤ موضوعية المقياس .

الموضوعية هي عبارة عن تطابق الآراء الأكثر من جيدة عند تقويمه<sup>(١)</sup> ومقياس الخوف من التقويم السلبي والقلق الرياضي يمتازان بوضوح فقراتهما من حيث الأسئلة المحددة وتهيئة الإجابة من قبل أفراد العينة وتكون سهلة وبدون أي تخوف من تلك الأسئلة وهذا ما يؤكد موضوعية المقياسين .

### ٣-٥ الوسائل الإحصائية .

قام البحث باستخدام البرنامج الإحصائي الـ ( SPSS ) وكانت القوانين هي :

١. الوسط الحسابي .

٢. الانحراف المعياري .

٣. معامل الارتباط البسيط .

## الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة درجات الخوف والقلق الرياضي .

### جدول (١)

(١) أحمد سليمان عودة ؛ القياس والتقويم في العملية التدريسية ، عمان ، دار الأمل ، ١٩٨٥ ، ص ٢٩ .

يبين درجات الخوف والقلق الرياضي ( الميسر + المعوق ) لعينة البحث

ت	درجة الخوف من التقويم السلبي	درجة القلق الميسر	درجة القلق المعوق	المجموع
.١	١٣	٣٢	٢٥	٥٧
.٢	١٣	٣٣	٣٠	٦٣
.٣	١٢	٣١	٢٣	٥٤
.٤	١٤	٤٠	٢١	٧١
.٥	١٦	١٩	٣٩	٥٨
.٦	٢٥	٣٢	٢٦	٥٨

ت	درجة الخوف من التقويم السلبي	درجة القلق الميسر	درجة القلق المعوق	المجموع
.٧	٢٠	٢٤	٢٦	٥٠
.٨	٢١	٢٥	٢١	٤٦
.٩	١٩	٣٣	٢٥	٥٨
.١٠	٢١	٣٣	٢٨	٦١
.١١	١٩	٣٠	٢٤	٥٤
.١٢	٢٢	٣٣	٢٩	٦٢
.١٣	١٧	٤١	٢٥	٦٦
.١٤	٢٤	٣٢	٣٣	٦٥
.١٥	١٨	٣٥	٣٤	٦٩
.١٦	٢٤	١٩	٢٥	٤٤
.١٧	٢٦	٢٠	٢٦	٤٦
.١٨	١٩	٢٣	٣٢	٥٥
.١٩	٢٠	٣١	٢٧	٥٨
.٢٠	١٨	٢٠	٢٧	٤٧
.٢١	١٩	٢٣	٢٢	٤٥
.٢٢	٢٢	١٩	٢٠	٣٩
.٢٣	٢٠	٣٢	٣٢	٥٦
.٢٤	١٧	٣٣	٣٤	٦٧
.٢٥	١٥	٣١	٣٢	٦٣
.٢٦	١٧	٣٠	٣١	٦١
.٢٧	١٦	٢٢	٢٧	٤٩
.٢٨	١٥	٣٣	٣٠	٦٣
.٢٩	١٧	٢٦	٢٤	٤٩
.٣٠	٢١	٣١	٢١	٥٢

جدول (٢)

يبين علاقات الارتباط بين المقاييس الثلاث لعينة البحث

المقاييس	الخوف × القلق الرياضي	القلق العام × الإنجاز	القلق الرياضي × الإنجاز
قيمة الارتباط	٠.٤١	٠.٧٦	٠.٧٩
درجة الحرية	٢٨		
المعنوية	معنوي	معنوي	معنوي

الدرجة الجدولية تحت مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) .

جدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية للمقاييس والإنجاز الثلاث لعينة البحث

المقياس	س	ع
الخوف من التقويم السلبي	١٨.٦٦	٣.٦١
القلق الرياضي	٥٦.٢	٨.١٧
القلق الميسر	٢٨.٦	٦.١٤٥
القلق المعوق	٢٧.٦	٣.١٩
الإنجاز	٢.٥٣	١.٩٣

٢-٤ تحليل ومناقشة النتائج .

من خلال النتائج التي حصل عليها البحث والذي يبغى من خلالها تحقيق الأهداف الموضوعية ، وجد الباحث بأن هنالك تبيان في الدرجات التي حصل عليها الملاكمين نتيجة التقويم الموضوع لمقياس (الخوف من التقويم السلبي) كما ومبين في الجدول (١) إذ كانت أعلى درجة فيه هي (٢٦) في حين كانت أقل درجة فيه هي (٢١) بوسط حسابي للمقياس (١٨.٦٦) وبانحراف معياري (٣.٦١) وكما موضح في الجدول (٣) وهذا ما يشير إلى تمتع الملاكمين إلى نوع من القلق المتوسط إلى حالات التقويم

الاجتماعي وهو قلق موضوعي مؤقت يزول بزوال المؤثر ، والقلق الموضوعي (هو رد فعل لخطر خارجي معروف) (١) .

أما فيما يخص القلق الرياضي فقد أظهرت النتائج وجود تفاوت في أعلى وأقل درجة ضمن الدرجات لذلك المقياس بوسط حسابي قدره (٥٦.٢) وانحراف معياري (٨.١٧) وهو ما يشير إلى معدل اختلاف بين الملاكمين فيما بينهم ، أما القلق الميسر فقد بلغ الوسط الحسابي (٢٧.٦٩) بانحراف معياري (٣.١٩) وهو يدل على مشاركة كل من القلق المعوق والميسر بنفس الدرجة والمستوى في التأثير على الملاكمين خلال مشاركتهم في النزالات وهو بحسب المقياس مستوى متوسط وفوق المتوسط في التأثير على الأداء الفني والمهاري للملاكمين، إذ أن هذا المستوى يصبح الفرد فيه أقل قدرة على السيطرة في مرونة السلوك ويستولي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في مواقف الحياة المتعددة ، وهذا ما يؤكد مقياس الإنجاز الذي يبلغ فيه المتوسط الحسابي (٢.٥٣) بانحراف معياري (١.٩٧) وهو تباين قليل فيما بين الملاكمين في تحقيق الإنجاز ، وفيما يخص العلاقة بين المتغيرات (جدول ٢) يشير إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين الخوف والإنجاز .

إضافة إلى ذلك ظهرت علاقة ارتباط معنوية بين القلق الرياضي والإنجاز كون إن الإنجاز يتأثر بالقلق الرياضي وبمزايدة هذا النوع من القلق إذ يتميز هذا النوع من القلق بعدم الانتباه والقدرة على التركيز وعشوائية السلوك وسرعة عالية في التهيج .

كما أظهرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين الخوف من التقويم السلبي والقلق الرياضي (جدول ٢) وهذا التداخل بين الخوف والقلق الرياضي لا ينتاب الرياضي خلال الأداء الرياضي ، وقد يعود أسبابه إلى ما قبل المباراة بسبب الحرص الزائد والتفكير بالنتيجة والظهور بالمستوى المطلوب (٢) ، وبالنظر إلى النتائج المتمخضة للارتباط المتعدد وكما مبين بالجدول (٣) فيما بين المتغيرات (القلق الرياضي والخوف والإنجاز) فقد وجد ارتباط عالي بينهما وهو ما يشير إلى وجود تأثير مشترك ومتبادل بين تلك المتغيرات على الإنجاز .

(١) محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢ ، ص ٢٧٧ .

(٢) نزار الطالب ، محاضرات القيت على مسامع طلبة الدراسات العليا الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢ .

## الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات .

١-٥ الاستنتاجات .

١. وجود علاقة ارتباط معنوية بين الخوف والإنجاز وبين القلق والإنجاز وبين الخوف والقلق الرياضي .
٢. يتأثر الإنجاز سلباً بالمستوى العالي للقلق الرياضي .
٣. أظهرت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط معنوي بين مقياس القلق الرياضي والقلق المعوق والقلق الميسر .
٤. مقياس الخوف من التقويم السلبي كانت درجته لدى الملاكمين فوق المتوسط .
٥. وجود تأثير متبادل لكل من القلق الميسر والقلق المعوق وبشكل متقارب بين الملاكمين .

٥-٢ التوصيات .

١. ضرورة الانتباه والاهتمام من قبل المدربين وبشكل متواصل إلى مستويات القلق التي ترافق الملاكمين خلال النزالات وتوجيهها بالشكل الذي يقوم الملاكم والفريق في تحقيق الإنجاز الرياضي .
٢. التركيز على المستوى العلمي لدى الملاكمين حتى يستطيع المدرب من تغيير التركيب الإدراكي أو المعرفي وتقليل حالات القلق والخوف في المواقف التنافسية على الحلبة .
٣. العمل المتواصل على تذليل الصعوبات النفسية المسببة للخوف والقلق ومحاولة الوقوف عند تحليلها مع الملاكم من أجل إقلالها ومن ثم ازالتها عن طريق الأداء الجيد والرفيع .
٤. تدريب الملاكمين خلال الوحدات التدريبية اليومية على كيفية استثمار حالات الخوف والقلق المصاحب للأداء الرياضي من خلال المعلومات الوافية عن مستوى المنافس من حيث مكان قدرته وضعفه .

## المصادر العربية والأجنبية

◀ أحمد سليمان عودة ؛ القياس والتقويم في العملية التدريبية ، عمان ، دار الأمل ، ١٩٨٥ .

- خالدة إبراهيم ؛ الحد أو التقليل من عامل القلق على إنجاز لاعبي المستويات العليا بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٤ .
- محمد جسام عرب : مستوى القلق النفسي عند اللاعبين الممارسين لعبة الملاكمة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة فروسواف ، بولندا ، ١٩٨٨ .
- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط٧ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٩ .
- محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٦ .
- محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢ .
- محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ط١ ، ١٩٨٢ .
- محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج١ ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ .
- ناجح حمزة ؛ استثارة الخوف والشعور بالأثم في تغيير اتجاهات طلاب المرحلة الإعدادية نحو التدخين ، اطروحة دكتوراه ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية ، ١٩٩٩ .
- نزار الطالب ، محاضرات القيت على مسامع طلبة الدراسات العليا ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .
- نزار الطالب ، محاضرات القيت على مسامع طلبة الدراسات العليا الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢ .
- نزار الطالب وكامل الويس ؛ علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة ، ١٩٩٣ .
- وجيه محبوب ؛ طرائق البحث العلمي ومنهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ .

- Wston, David and frinds, Rould, ( fear of negative evaluation scale in the mind test by rita and elliot woiner c3 ditorsl) , William – morrow and company , inc, 1981 .

الملاحق

ملحق ( ١ )

يبين مقياس الخوف من التقويم السلبي (١)

هذا المقياس يتكون من (٣٠) عبارة ، أقرأ كل عبارة من عباراته بامعان ، ضع الحرف (ص) أمام العبارة التي تشير بأنها تنطبق عليك وضع الحرف (خ) أمام العبارة التي لا تنطبق عليك ، وإذا كنت تتردد بالنسبة لبعض العبارات من حيث أنطباقها أو عدم انطباقها عليك أن لا تترك الأجابة بل حاول أن تحدد موقفاً منها ما لا تضيع وقتاً طويلاً أثناء قراءتك للفقرة ، اكتب الجواب الذي يخطر لك بعد قراءتك للعبارة مباشرة .

١. نادراً ما أشعر بالقلق حتى بدون أن ينظر الآخرون .
٢. أقلق مما سوف يفكر به الناس عني حتى عندما اعرف بأن ذلك لا يغير من الواقع شيئاً .
٣. أكون متوتراً وناظراً إذا علمت بأن شخصاً ما يكون رأياً عني .
٤. لا اكثرث ولو عرفت بأن الناس يكونون عني أنطباعاً غير مقبول .
٥. أنا لا أشعر بقلق شديد عندما ارتكب خطأ اجتماعياً .
٦. الآراء التي يكونها عني اشخاص مهمون تجعلني لا أكثرث إلا قليلاً .
٧. غالباً ما أخشى أن أبدو سخيلاً ومثلاً للسخرية .
٨. أن رد الفعل عندي قليل عندما أشعر بأن الآخريين يسهينوني .
٩. غالباً ما أخاف عندما يلاحظ الآخرون نتائجي .
١٠. أن استهجان الآخريين سوف يترك على أثر قليلاً .
١١. إذا حاول أحد تقييمي فأنتني أتوقع أسوء أنواع التقييم .
١٢. نادراً ما أقلق من الأنطباع الذي أكونه عن الآخريين .
١٣. أخشى أن لا يتقبلني الآخريين .
١٤. أخشى أن يكتشف الآخرون أخطائي .
١٥. ان آراء الآخريين عني لا تزعجني .
١٦. ليس بالضرورة أن اقلق إذا لم أرض شخصاً ما .
١٧. عندما اتكلم مع الناس فأنتني اقلق مما سيفكرون به عني .
١٨. أشعر أن أي انسان لا يستطيع أن يتجنب القيام بأخطاء أحياناً وهكذا لا أقلق من ذلك .

(1) Wston, David and frinds, Rould, ( fear of negative evaluation scale in the mind test by rita and elliot woiner c3 ditorsl) , William – morrow and company , inc, 1981, P73 .

١٩. أنا قلق دائماً من نوع الانطباعات التي أكونها .
٢٠. أقلق كثيراً من ظن رؤسائي عني .
٢١. إذا علمت ان شخصاً يقيمني (سيحاسبني) فأن تأثير ذلك على قليل .
٢٢. اقلق إذا ظن الآخرون عني بأني عديم القيمة .
٢٣. لا أكثرث إلا قليلاً جداً مما قد يفكر به الآخرون عني .
٢٤. أبدو في بعض الأحيان مهتماً جداً بما يكونه الآخرون عني من أفكار .
٢٥. أقلق كثيراً من أنني سوف أقول أو اعمل أشياء خاطئة .
٢٦. غالباً ما أبدو غير مكترث لآراء الآخرين عني .
٢٧. أنني اثق عادة بأن الآخرين عندهم انطباعات حسنة عني .
٢٨. غالباً ما أقلق من ان الناس المهمين عندي لا يفكرون بي إلا قليلاً .
٢٩. أشعر بالقلق بالنسبة للآراء التي يكونها الأصدقاء عني .
٣٠. أصبح متوتراً منتاضاً إذا علمت بأني موضع حساب رؤسائي .

مفتاح تصحيح إجابات لقياس الخوف من التقويم السلبي (١)

الجواب	رقم الفقرة
خ	١، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١٢، ١٥، ١٦، ١٨، ٢٣، ٢٦، ٢٧ .
ص	٢، ٣، ٥، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٤، ١٧، ١٩، ٢٠، ٢٢، ٢٤، ٢٥، ٢٨، ٢٩، ٣٠ .

ملحق ( ٢ )

يبين مقياس القلق لدى الرياضيين

عدد سنوات الممارسة :

كلية التربية الرياضية

(١) محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٦ ، ص ٢٨١ .

عزيزي اللاعب :

فيما يلي بعض الحالات أو المواقف التي قد تصادفك قبل أو أثناء اشتراكك في المباريات الرياضية ، المطلوب منك أن تقر كل عبارة بعناية ثم تضع علامة ( ✓ ) أمام حالة واحدة من الحالات الخمسة المذكورة أمام كل عبارة والتي تعتقد أنها تدل بوضوح على مشاعرك وسلوكك .

ت	المواقف	يحدث دائماً	يحدث كثيراً	يحدث نادراً	لا يحدث	يحدث أحياناً
١.	عندما تزداد دقات قلبي أو أشعر أن تنفسي أسرع من المعتاد لا يساعدني على بذلك أقصى جهدي في المباراة .					
٢.	أن التوتر الذي أشعر به قبل بدء المباريات يساعدني على أجادة اللعب في المباراة .					
٣.	عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المباراة بتعديل بعض خطط اللعب المتفق عليها فأنتني أجد سهولة في تنفيذ نصائحه أثناء المباراة .					
٤.	قبل المباراة عندما تزداد دقات قلبي أو أحس أن تنفسي أسرع من المعتاد فأنا ذلك يساعد على تهينتي لبذل أقصى جهدي في المباراة .					
٥.	أن التوتر الذي أشعر به قبل المباراة يعوقني عن الإجادة في المباراة .					
٦.	أن تشجيع جمهور الفريق المنافس يضايقني ويساعد على ارتبائي أثناء المباراة .					
٧.	قبل المباراة عندما أشعر بأنني خائف ومتوتر فأنتني أنجح في السيطرة على أعصابي أثناء المباراة .					
ت	المواقف	يحدث دائماً	يحدث كثيراً	يحدث نادراً	لا يحدث	يحدث أحياناً
٨.	كلما ازدادت أهمية المباراة أشعر بأنني لن أستطيع إظهار أحسن ما عندي من مهارات .					

				١٠. أثناء المباراة لا يستطيع أداء بعض المهارات أو الخطط التي أجدها أثناء التدريب .
				١١. قبل بداية المباراة يظهر علي التوتر والخوف واحتاج أثناء المباراة إلى فترة من الوقت لكي أعود لحالتي الطبيعية .
				١٢. تشجيع جمهور الفريق المنافس يساعد على زيادة حماسي في اللعب .
				١٣. قد أكون عصبياً وقلقاً قبل بدء المباراة ولكن متى بدأت المباراة فأنتني سرعان ما أنسى حالتي وأنتبه للمباراة .
				١٤. عندما ينصحنى المدرب في أخر لحظة قبل المباراة بتعديل بعض خطط اللعب المتفق عليها فأنتني أجد صعوبة في تنفيذ نصائحه أثناء المباراة .
				١٥. قبل المباراة الهامة أشعر بأنني غير واثق من نفسي ولكن متى بدأت المباراة فأنتني بفتي بنفسي تزداد .
				١٦. قبل المباراة الهامة أشعر بأنني خائف من الإصابة أثناء اللعب ويؤدي ذلك إلى اضطرابي وعدم فانتدي .
				١٧. عندما أكون عصبياً أو قلقاً قبل بدء المباراة فأنتني لا أستطيع تركيز كل انتباهي أثناء المباراة .
				١٨. عندما ننهزم في بداية المباراة ذلك يدفعني إلى بذل أقصى جهدي لتعويض الهزيمة .
				١٩. في المباريات الهامة أجد سهولة في تطبيق المهارات الحركية وخطط اللعب التي أجدها في التدريب .
				٢٠. عندما ننهزم في بداية المباراة فأنتني ذلك يدفعني عن بذل أقصى جهدي لتعويض الهزيمة .
				٢١. تظهر إجادتي في المباريات الهامة أو المباريات الحساسة أكثر من إجادتي في المباريات غير الهامة أو غير الحساسة .

### ملحق ( ٣ )

يبين مقياس القلق الرياضي

الاسم : اللعبة : النادي :  
العمل : السن : المستوى الرياضي :

عزيزي اللاعب :

فيما يلي بعض الحالات أو المواقف التي قد تصادفك قبل أو أثناء اشتراكك في المباريات الرياضية ، المطلوب منك أن تقرأ كل عبارة بعناية ثم تضع علامة ( ✓ ) أمام حالة واحدة من الحالات الخمسة المذكورة أسفل كل عبارة والتي تعتقد أنها تدل بوضوح على مشاعرك وسلوكك .  
١ . عندما تزداد دقات قلبي أو اشعر أن تنفسي أسرع من المعتاد لا يساعدني على بذلك أقصى جهدي في المباراة .

أ . يحدث دائماً ( ) ب . يحدث كثيراً ( ) ج . يحدث نادراً ( ) د . لا يحدث مطلقاً ( ) .

٢ . أن التوتر الذي أشعر به قبل بدء المباريات يساعدني على أجادة اللعب في المباريات .

أ . لا يساعدني على الإجابة مطلقاً ( ) ب . نادراً ما يساعدني ( ) ج . يساعدني على الإجابة ( ) د . دائماً يساعدني على الإجابة .

٣ . عندما ينصحنى المدرب في آخر لحظة قبل بدء المباراة بتعديل بعض خطط اللعب المتفق عليها فأنني أجد سهولة في تنفيذ نصائحه أثناء المباراة .

أ . يحدث هذا دائماً بالنسبة لي ( ) ب . كثيراً ما يحدث هذا بالنسبة لي ( ) ج . أحياناً يحدث هذا لي ( ) د . نادراً ما يحدث هذا بالنسبة لي ( ) هـ . لا أجد سهولة مطلقة في تنفيذ هذه النصائح أثناء المباراة ( ) .

٤ . قبل المباراة عندما تزداد دقات قلبي أو أحس أن تنفسي أسرع من المعتاد فأن ذلك يساعد على تهيئتي لبذل أقصى جهدي في المباراة .

أ . ذلك لا يساعدني مطلقاً على بذل أقصى جهدي في المباراة .

ب . نادراً ما يساعدني على بذل أقصى جهدي في المباراة .

ج . أحياناً ما يساعدني على بذل أقصى جهدي في المباراة .

د . كثيراً ما يساعدني على بذل أقصى جهدي في المباراة .

هـ . دائماً ما يساعدني على بذل أقصى جهدي في المباراة .

٥ . أن التوتر الذي أشعر به قبل المباراة يعوقني عن الإجابة في المباراة .

أ . لا يعوقني مطلقاً ( ) ب . نادراً ما يعوقني ( ) ج . أحياناً يعوقني ( ) د . كثيراً ما يعوقني ( ) هـ . يعوقني دائماً .

٦ . أن تشجيع جمهور الفريق المنافس يضايقني ويساعد على ارتباكي أثناء المباراة .

٧. لا يحدث ذلك مطلقاً ( ) ب. نادراً ما يحدث ( ) ج. يحدث أحياناً ( ) د. يحدث كثيراً ( )
٧. قبل المباراة عندما أشعر بأنني خائف ومتوتر فأنتني أنجح في السيطرة على أعصابي أثناء المباراة .
- أ. يصدف هذا دائماً بالنسبة لي ( ) ب. كثيراً ما يصدف هذا بالنسبة لي ( ) ج. يصدف هذا أحياناً بالنسبة لي ( ) د. نادراً ما يصدف هذا بالنسبة لي ( ) هـ. لا يصدف هذا مطلقاً بالنسبة لي ( ) .
٨. كلما ازدادت أهمية المباراة أشعر بأنني لن أستطيع إظهار أحسن ما عندي من مهارات .
- أ. دائماً ( ) ب. كثيراً ( ) ج. أحياناً ( ) د. نادراً ( ) هـ. لا يحدث مطلقاً ( ) .
٩. أثناء المباراة لا أستطيع أداء بعض المهارات أو الخطط التي أجيدها أثناء التدريب .
- أ. يحدث دائماً ( ) ب. يحدث كثيراً ( ) ج. يحدث نادراً ( ) د. لا يحدث مطلقاً ( ) هـ. يحدث أحياناً ( ) .
١٠. قبل بداية المباراة يظهر علي التوتر والخوف واحتاج أثناء المباراة إلى فترة من الوقت لكي أعود لحالتي الطبيعية .
- أ. يحدث هذا دائماً بالنسبة لي ( ) ب. كثيراً ما يحدث هذا بالنسبة لي ( ) ج. أحياناً يحدث هذا لي ( ) د. نادراً ما يحدث هذا بالنسبة لي ( ) هـ. لا يحدث هذا مطلقاً بالنسبة لي ( ) .
١١. تشجيع جمهور الفريق المنافس يساعد على زيادة حماسي في اللعب .
- أ. لا يساعدني مطلقاً ( ) ب. نادراً ما يساعدني ( ) ج. يساعدني أحياناً ( ) د. دائماً يساعدني ( ) هـ. كثيراً ما يساعدني ( ) .
١٢. قد أكون عصبياً وقلقاً قبل بدء المباراة ولكن متى بدأت المباراة فأنتني سرعان ما أنسى حالتي وأنتبه للمباراة .
- أ. يصدف هذا دائماً بالنسبة لي ( ) ب. كثيراً ما يصدف هذا بالنسبة لي ( ) ج. يصدف هذا أحياناً بالنسبة لي ( ) د. نادراً ما يصدف هذا بالنسبة لي ( ) هـ. لا يصدف هذا مطلقاً بالنسبة لي ( ) .
١٣. عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل المباراة بتعديل بعض خطط اللعب المتفق عليها فأنتني أجد صعوبة في تنفيذ نصائحه أثناء المباراة .
- أ. دائماً ( ) ب. كثيراً ( ) ج. أحياناً ( ) د. نادراً ( ) هـ. لا يحدث مطلقاً ( ) .
١٤. قبل المباراة الهامة أشعر بأنني غير واثق من نفسي ولكن متى بدأت المباراة فأنتني بثقتي بنفسني تزداد .
- أ. يحدث دائماً ( ) ب. يحدث كثيراً ( ) ج. يحدث نادراً ( ) د. لا يحدث مطلقاً ( ) هـ. يحدث أحياناً ( ) .
١٥. قبل المباراة الهامة أشعر بأنني خائف من الإصابة أثناء اللعب ويؤدي ذلك إلى اضطرابي وعدم فاندتي .



٥	د	ج	ب	ا		٥	د	ج	ب	أ	
١	٢	٣	٤	٥	١	٥	٤	٣	٢	١	٢
٥	٤	٣	٢	١	٥	١	٢	٣	٤	٥	٣
٥	٤	٣	٢	١	٦	٥	٤	٣	٢	١	٤
١	٢	٣	٤	٥	٨	١	٢	٣	٤	٥	٧
٥	٤	٣	٢	١	٩	٥	٤	٣	٢	١	١١
١	٢	٣	٤	٥	١٠	٥	٤	٣	٢	١	١٢
١	٢	٣	٤	٥	١٣	١	٢	٣	٤	٥	١٤
٥	٤	٣	٢	١	١٥	١	٢	٣	٤	٥	١٧
٥	٤	٣	٢	١	١٦	٥	٤	٣	٢	١	١٨
١	٢	٣	٤	٥	١٩	١	٢	٣	٤	٥	٢٠