



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**علاقة القلق الموضوعي بسرعة الاستجابة لفعالية (١١٠م حواجن
لدى طلاب المرحلة الثانية \كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة\جامعة القادسية**

بحث مقدم

**إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية
وهو جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في علوم التربية الرياضية**

تقدم به

محمد علي زرزور الكرعوي

إشراف

أ.م.د مشرق عزيز طنيش اللامي

٢٠١٧ م

١٤٣٨ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَقَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ

الذليل العظيمة

الاهداء

الى اللذين من خلالهما وصلت الى عالم الوجود ...

ومن بين يديهما تذوقت معنى الحياة ...

ومن جهدهما تسلمت قدماي على طريق المعرفة ...

ومن دعواتهما الخالصة عرفت الرضا والتوفيق ...

والدتي ووالدي اطال الله في عمرهما

الى جميع اساتذتي وجميع من ساندني في طريقي للمعرفة ...

الى جميع اصدقائي الذين وقفوا معي وساندوني ...

الى من ارى الحياة من خلالهم ... اخوتي اعزازاً بهم حفظهم الله

الى ... اللاتي غرسن في نفسي التفاؤل والطموح ... أخواتي حباً وتقديراً

الى .. كل من يستمع القول ويتبع احسنه اهدي جهدي المتواضع.

الباحث

محمد علي زرزور

شكر وتقدير



﴿ رَبِّ أَوْزِرْ عَنِّي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾

الصلوات

الحمد لله والصلوة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن والاه في الأولين والآخرين والملاذ الأعلى إلى يوم

الدين ..

وبعد ، لا يسعني الا ان أتقدم بالشكر الجزيل إلى من قال بحقه الشاعر
(كاد المعلم ان يكون رسولا) إلى أستاذي الفاضل الذي أمديني بعلمه ولسنوات طويلة
الدكتور وليد سمير جزاه الله عني كل خير ووقفه إلى ما يحبه ويرضاه .

كما وأتقدم بالشكر الجزيل إلى أ. م. د مشرق عزيز طنيس اللامي .

وأتقدم بالشكر إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية والى أساتذتها الأفاضل .

وكذلك أتقدم بالشكر والامتنان إلى الأساتذة الأفاضل في لجنة المناقشة .

وعرفانا بالجميل أتقدم بالشكر والتقدير إلى من قرن رضا الله برضاها .. والدي العزيزين

﴿ رَبِّ اِرْحَمْهُمَا كَمَا رَبيَانِي صَغِيرًا ﴾ .

وكذلك أشكر كل من علمني حرفا وأرشدني إلى طريق العلم وسهل في اخراج البحث بشكله الحالي

﴿ رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴾ ..

الباحث

محمد علي نمر نور

ملخص البحث

علاقة القلق الموضوعي بسرعة الاستجابة لفعالية (١١٠م حواجز) لدى طلاب المرحلة الثانية اكلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة القادسية

المقدمة و اهمية البحث :- تم التطرق الى التطور الكبير الذي شهدته جميع الفعاليات الرياضية ومن جميع النواحي و من ضمنها الناحية النفسية و تم التطرق الى قلق المنافسة و علاقته بسرعة الاستجابة و مستوى الانجاز في فعالية (١١٠م) حواجز .

اما مشكلة البحث : وجد من خلال ملاحظة الباحث بأن هنالك ضعف في سرعة الاستجابة لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة في جامعة القادسية لفعالية (١١٠م) حواجز نتيجة القلق .

و هدف البحث : التعرف على مستوى القلق و علاقته بسرعة الاستجابة لدى الطلاب .

اما فروض البحث : هنالك علاقة ارتباط بين عامل القلق و سرعة الاستجابة في فعالية (١١٠م) حواجز .

تضمنت مجالات البحث :

١- المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية | كلية التربية البدنية و علوم الرياضة | جامعة القادسية .

٢- المجال الزمني : ٢٠١٦\١٢\٣٠ و لغاية ٢٠١٧\٢\١٥

٣- المجال المكاني : ملعب كلية التربية البدنية و علوم الرياضة | جامعة القادسية .

اما الدراسات النظرية و الدراسات المشابهة : تضمنت عدة محاور تتعلق بموضوع البحث ، فضلا عن الدراسات المشابهة ذات العلاقة بالموضوع .

منهجية البحث و اجراءاته الميدانية : تمن هذا الباب عرض للمنهج الذي استعمله الباحث ، و اشتمل ايضا على عينة البحث ، و الاجهزة و الادوات و التجربة مع استعمال الوسائل الاحصائية المناسبة .

اما عرض النتائج و تحليلها : تصمن عرض للنتائج و مناقشتها و بوساطتها تم تحقيق اهداف البحث .

الاستنتاجات و التوصيات : تضمن الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث من خلال دراسته و التوصيات التي تساعد على تطوير اللعبة ، ومن اهم الاستنتاجات :-

- ١- تم التعرف على مستوى القلق لدى طلاب المرحلة الثانية .
- ٢- معرفة العلاقة بين مستوى القلق و سرعة الاستجابة في فعالة ١٠م حواجز و كانت العلاقة عكسية .

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
١	العنوان	
٢	الآية القرآنية	
٣	الاهداء	
٤	الشكر و التقدير	
٥	ملخص البحث	
٧-٦	قائمة المحتويات	
٨	الباب الاول	
٩	التعريف بالبحث	١
٩	المقدمة و اهمية البحث	١-١
١٠	مشكلة البحث	٢-١
١٠	اهداف البحث	٣-١
١٠	فرض البحث	٤-١
١٠	مجالات البحث	٥-١
١١	الباب الثاني	
١٢	الدراسات النظرية و الدراسات المترابطة	٢
١٢	الدراسات النظرية	١-٢
١٢	علم النفس	١-١-٢
١٢	علم النفس الرياضي	٢-١-٢
١٢	القلق	٣-١-٢
١٢	انواع القلق	١-٣-١-٢
١٣	مستويات القلق	٢-٣-١-٢
١٣	التحليل الفني لفعالية (١٠م حواجز)	٤-١-٢
١٦	سرعة الاستجابة	٥-١-٢

١٧	الدراسات المترابطة	٢-٢
١٧	دراسة احمد عدنان خفيف (٢٠١٢م)	١-٢-٢
١٩	دراسة علي عبد الهادي صالح (٢٠١٠م)	٢-٢-٢
٢٠	الباب الثالث	
الصفحة	الموضوع	التسلسل
٢١	منهجية البحث و اجراءاته الميدانية	٣
٢١	منهج البحث	١-٣
٢١	عينة البحث	٢-٣
٢١	الوسائل و الادوات المستخدمة	٣-٣
٢٢	الاختبار	٤-٣
٢٣	التجربة الاستطلاعية	٥-٣
٢٣	الهدف من التجربة الاستطلاعية	١-٥-٣
٢٣	نتائج التجربة الاستطلاعية	٢-٥-٣
٢٣	التجربة الرئيسية	٦-٣
٢٤	الوسائل الاحصائية المستخدمة	٧-٣
٢٥	الباب الرابع	
٢٦	عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها	٤
٢٦	عرض النتائج و تحليلها	١-٤
٢٧	مناقشة النتائج	٢-٤
٢٨	الباب الخامس	
٢٩	الاستنتاجات و التوصيات	٥
٢٩	الاستنتاجات	١-٥
٢٩	التوصيات	٢-٥
٣٠	المصادر و المراجع	
٣١	الملاحق	
٣٢-٣١	ملحق (١)	
٣٣	ملحق (٢)	

الباب الاول

- ١- التعريف بالبحث
- ١-١ المقدمة و اهمية البحث
- ٢-١ مشكلة البحث
- ٣-١ اهداف البحث
- ٤-١ فروض البحث
- ٥-١ مجالات البحث

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة و اهمية البحث :

يشهد العالم نهضة كبيرة في كافة المجالات ، و ضمنها المجال الرياضي الذي صار من المجالات المهمة و اسرعها في اظهار صورة البلدان و معبرة عن مدى رقيها و هذا يحصل نتيجة اهتمام الباحثين المختصين و العاملين في هذا المجال و استثمار العلوم ذات العلاقة بأعداد الرياضي من جميع النواحي البدنية و المهارية و الخططية و الفنية و النفسية و التربوية .

واصبح الاهتمام باللاعب من حيث توفير كافة مراحل الاعداد سواء العام و الخاص من ضروريات التدريب الرياضي و ان الاعداد النفسي احد الجوانب المهمة التي يجب ان تكون حاضرة في هذه المراحل و ذلك لتحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي و وضع برامج متكاملة للارتقاء بمستوى الوظائف العقلية و الانفعالية للاعب .

تعد الساحة و الميدان من الرياضات المهمة و الاساسية و من فعاليات الساحة و الميدان فعالية (١١٠م حواجز) اذ تعد من اهم الفعاليات في الساحة و الميدان و التي بدأت بالتطور نتيجة الاعداد الفني و انفي المؤثر لمستوى اداء اللاعبين . و من خلال مشاهدة الباحث لمحاضرات الساحة و الميدان لاحظ ان هنالك ضعف لسرعة الاستجابة لدى الطلاب في فعالية (١١٠م حواجز) نتيجة القلق و العوامل النفسية .

و تكمن اهمية البحث بان الاعداد النفسي هو مكون ضروري حتمي الوجود في الوحدة التدريبية بدونه يستحيل استقرار مستوى العداء او الطلاب في ادائه اثناء التدريب او المنافسات ، و اراد الباحث الحصول على الاسباب التي ادت الى عدم الاستقرار النفسي لدى الطلاب نتيجة القلق و الخوف من الفشل و عدم القدرة على التركيز مما يتطلب

ضرورة التدخل للتعامل لحل المشكل نفسيا من خلال تقديم خدمات الارشاد النفسي .
لذلك قام الباحث بأجراء هذه الدراسة لأيجاد الحلول المناسبة لمعرفة العلاقة بين القلق الموضوعي و سرعة في فعالية (١١٠م حواجز) .

٢-١ مشكلة البحث :

- وجد من خلال ملاحظة الباحث بان هنالك ضعف في سرعة الاستجابة لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة | جامعة القادسية لفعالية (١١٠م حواجز) نتيجة القلق.
- فالقلق هو حالة يكون فيها الفرد غير مستقر من الناحية النفسية و ذلك عندما تكون لديه رؤية غير واضحة عن داخله و ذاته و ينتابه شعور بالخوف في مواقف مختلفة .
- لذلك قام الباحث بأجراء هذه الدراسة لأيجاد الحلول المناسبة لحل المشكلة.

٣-١ اهداف البحث :

- ١- التعرف على مستوى القلق لدى طلاب المرحلة الثانية | كلية التربية البدنية و علوم الرياضة | جامعة القادسية لفعالية (١١٠م حواجز) .
- ٢- علاقة القلق بسرعة الاستجابة في فعالية (١١٠م حواجز) .

٤-١ فرض البحث :

هنالك علاقة ارتباط بين عامل القلق و سرعة الاستجابة عند طلاب المرحلة الثانية | كلية التربية البدنية و علوم الرياضة | جامعة القادسية في فعالية (١١٠م حواجز).

٥-١ مجالات البحث :

١- المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية | كلية التربية البدنية و علوم الرياضة | جامعة القادسية .

و ٢٠١٦\١٢\٣٠
٢٠١٧\٢\١٥
ملعب كلية التربية
الراضة جامعة

الباب الثاني

٣- المجال الزمني :
لغاية
٤- المجال المكاني :
البدنية وعلوم
القادسية .

- ٢- الدراسات النظرية و الدراسات المترابطة
- ١-٢ الدراسات النظرية
- ١-١-٢ علم النفس
- ٢-١-٢ علم النفس الرياضي
- ٣-١-٢ القلق
- ١-٢-١-٣ انواع القلق
- ٢-١-٢-٣ مستويات القلق
- ٤-١-٢ التحليل الفني لفعالية (١١٠) متر حواجز
- ٥-١-٢ سرعة الاستجابة

٢-٢ الدراسات المترابطة

١-٢-٢ دراسة احمد عدنان خفيف ٢٠١٢م

٢-٢-٢ دراسة علي عبد الهادي صالح ٢٠١٠م

٢- الدراسات النظرية و الدراسات المترابطة :

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ علم النفس^(١) :

• يعد علم النفس من اقدم العلوم التي اهتم بها الانسان منذ بدأ يفكر بطبيعة العقل و الروح ، فالكتابات القديمة كانت تشير الى اهمية العلاقة بين العقل و الجسم ، و قد اكدت هذه الاهمية الكتابات الكثيرة للفلاسفة اليونانيين التي كانت تركز على تربية الفرد الفكرية و الجسمية و الروحية. ان هذه العلاقة بين الجسم و العقل كانت الاساس لكثير من دراسات علم النفس و لا تزال موضع الاهتمام ليومنا هذا .

٢-١-٢ علم النفس الرياضي^(٢) :

• من الصعب جدا فصل علم النفس بصورة عامة عن علم النفس الرياضي و الاختلاف لا يزيد عن كون علم النفس الرياضي يركز على مواضيع معينة في التعلم الحركي و رياضة المستويات العليا و على نوعية معينة من الناس و هم الرياضيين .

٢-١-٣ القلق^(٣) :

• هو حالة نفسية انفعالية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة او مواقف تهدده او تهدد كيانه.

• و تذكر (انتصار يونس) ان القلق استجابة مكتسبة تساعد الفرد على استقبال المواقف المخيفة .

• و قد ينتج عن القلق عند الطلاب سلوك ايجابي او سلوك سلبي و سنأتي بذكره في مستويات القلق .

٢-١-٣-١ انواع القلق :

١ . القلق بحسب مصدره :

أ- القلق الموضوعي : و هو رد فعل لخطر خارجي موجود ، كقلق الطالب قبل دخول الامتحان او قلق اللاعب قبل دخول المباراة ، و هذا القلق يزول بزوال الخطر و يعود الانسان لحلته الطبيعية .

ب- القلق العصابي : هو رد فعل غريزي مصدره غامض ، اسبابه غير معروفة و يكمن غالبا في الجانب الغريزي للفرد .

ت- القلق الاخلاقي : ان هذا النوع من القلق ينسب لضمير الانسان و يكمن في (الانا الاعلى) نتيجة الشعور بالأثم او الخجل .

(١) د. نزار الطالب و د. كامل لويس ، علم النفس الرياضي ، كتاب منهجي ، ط٢ ، ٢٠٠٠م ، ص ١٠٠ .

(٢) نفس المصدر السابق ، ص ١٢ .

(٣) نفس المصدر السابق ، ص ٢٠١ .

٢ . القلق بحسب ديمومته :

أ- قلق الحالة : هو نوع من التوتر و عدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمة و وقتية تثير الشعور بالقلق .

ب- قلق السمة : يختلف هذا النوع من القلق بكونه اكثر ديمومة فهو يكون من سمات الشخص و ملازم له في جميع الاوقات و الظروف و يكون بدرجة اعلى من قلق الحالة .

٢-١-٣-٢ مستويات القلق :

• يمكن تقسيم مستوى القلق بشكل عام لثلاث انواع او ثلاث مستويات هي :

١- المستوى الواطئ : يعمل هذا المستوى عمل دافع او حافظ او عنصر منشط للفرد و لهذا يسمى القلق الواطئ

(القلق الميسر) .

٢- المستوى المتوسط : في هذا المستوى يفقد الرياضي جزء من قدرته على السيطرة ، اذ تتصف حركاته ببذل الجهد الزائد و التردد و الخوف من الخصم .

٣- المستوى العالي : في هذا المستوى تبدأ الاثار السلبية واضحة على سلوك الفرد و على اداء الرياضي ، فيفقد قدرته على التركيز و تكثر اخطاؤه و يتف سلوكه بالعصبية الشديدة ، لهذا يطلق على هذا المستوى (القلق المعوق) .

٢-١-٤ التحليل الفني لفعالية (١١٠م حواجز) (١):

• أن النجاح في سباق فعالية ١١٠م حواجز يعتمد على ما يتوفر لدى اللاعب من متطلبات فنية عالية، إذ يتميز السباق بوجود مراحل متعاقبة بين الحركة المتكررة (العدو)، والحركة الغير المتكررة (تخطي الحواجز) ويتم ذلك بأعلى مستوى من السرعة، و لتحقيق الاتزان

الامثل خلال العدو بين الحواجز وتخطي الحاجز، يجب توافر الأداء الفني الصحيح ، ليس فقط خلال تخطي الحاجز، بل خلال مسافة السباق بأكمله .

• وتقسم المراحل الفنية لفعالية ركض الحواجز إلى:-

- ١- البدء
- ٢- الركض حتى الحاجز الأول
- ٣- اجتياز الحاجز
- ٤- الركض بين الحواجز
- ٥- الركض من الحاجز الأخير حتى خط النهاية

(١) فيصل عبد الحسين و صريح عبد الكريم الفضلي ، ألعاب الساحة و الميدان ، كتاب منهجي ، ط ١ ، جامعة المستنصرية ، ٢٠٠١م ، ص ٩٢ .

١- البدء :-

تختلف مرحلة البداية في سباق الحواجز عنها في بقية سباقات العدو، ويرجع هذا الاختلاف إلى قصر مسافة التدرج في السرعة، وحتمية التحضير لخطوة المانع الأول ، وتؤدي هذه الاختلافات إلى حتمية وجود اختلافات أيضا في المسافات ما بين خط البداية و المكعبين الأول و الثاني ، وغالبا ما تكون المكعبات هنا قريبة إلى خط البداية ، أكثر منها في المسافات القصيرة الأخرى ، كما يتحتم على اللاعب في هذه المرحلة ،اختيار القدم الأمامية بما يتناسب و كيفية تعديده المانع .

٢- الركض حتى الحاجز الأول:-

إن كل مرحلة من مراحل هذه الفعالية يعتمد على بلوغ سرعة ركض مثالية إلى الحاجز ، وهذه السرعة بدورها تعتمد على البداية وسرعة الركض الجيدين .
ومن اجل الحصول على سرعة وقوة دفع قصوى في لحظة عبور الحاجز ، فان كلا من عمل الرجل الدافعة (رجل التغطية) وعمل الرجل القائدة ، يجب أن ينظم ويوقت بدقة تامة، فركض الموانع ليس ركض ثلاث خطوات وقفز، بل انه في الحقيقة هو ركض أربع خطوات مستمرة بعد المانع الأول ، إذ يجب أن تكون الخطوة الرابعة - وهي خطوة عبور الحاجز - طويلة ومبالغ في حركتها.

٣- اجتياز الحاجز:-

- تحتوي خطوة الحاجز أساسا على ثلاث مراحل
- *الاستناد الأول
 - *الطيران
 - *الاستناد الثاني
 - * مرحلة الاستناد الأول : (الخلفي)

وهي المرحلة التي تسبق مرحلة الطيران ، ويمكن أن يكون منحني طيران مركز الثقل أفقي أكثر كلما ارتفع مستواه، قبل بداية مرحلة الطيران •
ويلاحظ في مرحلة الاستناد الأول أن يكون موقع القدم في الخطوة الثامنة ، تماما تحت الخط العمودي لمركز ثقل الجسم ، و يكون الهبوط على مشط القدم بهدف حصر عملية انخفاض السرعة في اقل درجة ممكنة. وتؤمن عملية الهبوط الايجابي خلف المانع حركة فرد الرجل ودفع الأرض بقوة مرة اخرى. وخلال مرحلة الانتقال من الاستناد الأول إلى مرحلة الدفع، يحدث تغير في مركز ثقل الجسم ، إذ يبدأ في الارتفاع. وتؤكد دراسات التحليل الحركي إن طول زمن ملامسة الأرض (نسبيا) يساعد على ان تكون قوة الدفع في الاتجاه الأفقي ، وفي هذه الحالة تكون النتيجة - منحني طيران أفقي لمركز ثقل الجسم •
- لحظة دوران للأمام •

• مرحلة الطيران

ويلاحظ في هذه المرحلة إن مواصفات حركات أجزاء الجسم المختلفة تتحكم إلى حد كبير في خط سير المنحني الأفقي لمركز ثقل الجسم ، ولذلك يراعي اقتراب أجزاء الجسم المختلفة وخصوصا (الفخذين) من خط سير مركز الثقل ، وتعدية الرجلين للمانع واحدة بعد الاخرى وتتميز مرحلة الطيران في بدايتها بالحركة السريعة القوية للرجل الحرة (الأمامية)، والتي تبدأ في تعدية المانع أولا وهي شبه ممتدة، ويميل الجذع هنا إلى الأمام ، إذ تمتد الذراع المقابلة فوق الرجل الحرة ، وتتميز الحركة هنا بالتوافق العالي بين حركة الرجل و الذراع المقابلة.
وتتم تعدية المانع بالرجل الحرة ثم رجل الارتفاع واحدة بعد الأخرى ، وتزداد أهمية عمل الرجل الحرة ووظيفتها من وجهة النظر الإيقاعي، إذ يرتبط عمل أجزاء الجسم الأخرى بتوقيت عملها

وللتحضير للهبوط تبدأ الحركة من الرجل الحرة بنشاط و ايجابية في اتجاه الأرض ، ويلاحظ إن هذه الحركة تبدأ من مفصل الحوض. أما حركة رجل الارتفاع ، والتي يتم سحبها وهي مثنية فوق المانع من مفصل الركبة ، فتتم بسرعة وبقوة لتستمر الحركة.

* مرحلة الاستناد الثاني (الأمامي)

تشكل محاولة تخفيض تأثير العوامل المؤثرة سلبيا على السرعة هنا أهم نقاط الأداء الفني في هذه المرحلة ، ويتم ذلك أساسا من خلال مقاومة انخفاض مركز ثقل الجسم ، والدخول السريع في خطوات العدو القادمة ، وتؤمن عملية سحب رجل الارتفاع فوق الحاجز ، عملية تقدم مركز ثقل الجسم للأمام .

٤- الركض بين الحاجز :-

أهم النقاط التي تحويها هذه المرحلة ، يمكن ذكرها باختصار وهي :-

- * ثلاث خطوات عدو (ليس أكثر أو اقل ، خطوات سريعة).
- * العدو بين الموانع بأسرع ما يمكن .
- * الركض على أمشاط القدمين .
- * رفع الركبتين أثناء الركض .
- * ارتفاع معدل سرعة الخطوات .
- * المحافظة على ميل الجذع أماما .
- * تضيق حركة الذراع وزيادة سرعة حركتها .
- * التحول المناسب من تخطي المانع إلى العدو بين الحواجز .
- * زيادة طول الخطوة الأولى وتقصير الخطوة الثالثة، للإعداد لتخطي المانع التالي .

٥- الركض من الحاجز الأخير حتى خط النهاية :-

يتم أداء حركة نهاية السباق باندفاعه سريعة ، كما في ركض المسافات القصيرة ، أما في سباق ١٠٠م حواجز رجال ، يحتاج اللاعب لميل اقل للجسم ، وانشاء اقل في الركبة (ركبة رجل الارتفاع) ، وسحب رجل الارتفاع بارتفاع اقل أما حركة الذراعين فهي تظل أيضا قريبة من حركة الركض المعتادة .

٢-١-٥ سرعة الاستجابة^(١) :

- (هو زمن الاستجابة المستغرق بين دخول المثير حتى بدء الحركة) و لذلك فإن زمن الاستجابة يحوي كلا من زمن رد الفعل و زمن الحركة .
- ان الاختلافات الفردية في هذه السرعة تكون مؤثرة جدا في بعض المهارات الرياضية فمثلا في سباق (١٠٠م) فإن زمن سماع الاطلاق و اول حركة للركض تعكس زمن رد الفعل او سرعة رد الفعل او سرعة الاستجابة .
- اما زمن الحركة فهو لحظة ظهور اول حركة للعداء الى الوصول لخط النهاية .

٢-٢ الدراسات المترابطة :

١-٢-٢ دراسة احمد عدنان خفيف(٢٠١٢م)^(١) :

عنوان الرسالة الماجستير (بعض المتغيرات الكينماتيكية لخطوة الحاجز كمؤشر لمرحلة السرعة القصوى في فعالية (١١٠) متر حواجز للناشئين)

تم التطرق إلى مستوى التطور الحاصل في رياضة العاب القوى في فعالية (١١٠ متر حواجز) نتيجة جهود المختصين باستخدام اساليب تدريبية متقدمة وأجراء دراسات علمية مستمرة لهذه الرياضة ، وتم التطرق إلى أهمية القوة والسرعة والمرونة للاعب الحواجز وتنوع أساليب التدريب ، فضلا عن أهمية علم البايوميكانيك في تطور الإنجازات الرياضية الذي كان الاساس في وصول الانجازات العالمية ، والتأكيد على المتطلبات الخاصة بالفعالية لما لذلك من اهمية بالغة .

أن ظهور الأبطال أصبح محط اهتمام الباحثين لتقديم ما خفي على الكثيرين في هذا المجال.

وقد لجأ علم البايوميكانيك إلى البحث والتقصي عن أسباب نجاح الرياضيين والوصول إلى المستويات العليا دون غيره . إن معرفة مواصفات الصفات البدنية للاعب ركض ١١٠ متر حواجز سيقدم عونا كبيرا للمدربين وخاصة في مرحلة السرعة القصوى في اختيار العناصر المهمة التي يمكن أن ثمر فيها جهودهم وبذلك يتحقق الاقتصاد في الوقت والجهد . أما مشكلة البحث : من خلال اطلاع الباحث وتجربته الميدانية في رياضة العاب القوى وممارسته لفعالية (١١٠ متر حواجز) لاحظ في ان عدم توفر المعلومات البايوكينماتيكية للحواجز (٤ - ٥ - ٦) في مرحلة السرعة القصوى لما لها من اهمية في السباق والانجاز الكلي وعدم توفرها في المصادر والمراجع.

هذه المصطلحات تمكنا من التفريق بين المهارة الجيدة وغير الجيدة من خلال الكشف عن المؤشرات الحقيقية الوثرة في اداء خطوة الحاجز للناشئين. وتضمنت اهداف البحث :

- التعرف على قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية لخطوة الحاجز في مرحلة السرعة القصوى لفعالية (١١٠ متر حواجز) للناشئين .
- تحديد المؤشرات الكينماتيكية لخطوة الحاجز لفعالية (١١٠ متر حواجز) للناشئين . التعرف على الفروق بين المتغيرات الكينماتيكية للحواجز الثلاث .
- ويفترض الباحث بان بعض المتغيرات الكينماتيكية لخطوة الحاجز تعد مؤشرا لمرحلة السرعة القصوى من خلال معرفة الفروق بين المتغيرات الكينماتيكية للحواجز الثلاث (٤ - ٥ - ٦) للناشئين .
ومجالات البحث : تحدد البحث بالمجالات الآتية

- المجال البشري : لابعوا اتحادات الفرات الاوسط فئة الناشئين للأعمار من (١٦- ١٧) سنة .
- المجال المكاني : مظار الساحة والميدان في جامعة القادسة / كلية التربية الرياضية.
- المجال الزمني : للمدة من (٢٠١٢/ ١/ ٣) _ ولغاية (٢٠١٢ / ٨/ ١٤).

اشتملت الدراسات النظرية على ثلاث محاور رئيسية هي : علم البايوميكانيك اقسامه وواجباته ، اما المحور الثاني فيخص السرعة ومفهومها وخصائصها بالإضافة الى السرعة القصوى ، وأخيرا المحور الثالث تطرق

(١) احمد عدنان خفيف ، بعض المتغيرات الكينماتيكية لخطوة الحاجز كمؤشر لمرحلة السرعة القصوى في فعالية (١١٠) متر حواجز للناشئين ، ط١ ، جامعة القادسية ، ٢٠١٢م .

فيه الباحث إلى الدراسات السابقة ومناقشتها . اما منهج البحث وإجراءاته الميدانية حيث استخدم الباحث المنهج

الوصفي بأسلوب (الدراسات العلية والمقارنة) واشتمل البحث على عينة كان عددهم (٤) لاعبين ، والاجهزة

والأدوات المستخدمة في البحث ، والتجربة الاستطلاعية ، والتجربة الرئيسية ، وخطوات إجراء البحث من تصوير واختبار ، والوسائل الاحصائية . اما عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على اربع محاور . عرض نتائج قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية لخطوة الحاجز في مرحلة السرعة القصوى وتحليلها . مناقشة نتائج قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية لخطوة الحاجز في مرحلة السرعة القصوى للناشئين . مناقشة نتائج الفروق غير المعنوية لمتغيرات البحث بين الحواجز الثلاث (٤-٥-٦). مناقشة النتائج المعنوية بين المتغيرات على الحواجز الثلاثة (الرابع - الخامس - السادس) .ومن خلال ذلك تم التوصل إلى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه تضمنت الاستنتاجات والتوصيات التي توصل إليها الباحث من خلال دراسته وخرج باستنتاجات منها .

- إن زيادة قيم السرعة الآنية العمودية تؤدي الى تقليل في قيم السرعة الآنية الأفقية.
- يستطيع العداء إن يكتسب اتجاهه الأفقي عن طريق إطالة نسبية في زمن التماس قبل أو بعد الحاجز.
- كلما كانت المسافة قبل الحاجز كبيرة ادى ذلك الى ان يكون مسار مركز ثقل الكتلة افقي قدر الامكان وانسيابي ويكون هبوط الرجل القائدة بعد الحاجز بما يخدم الجري التالي .
- حدث تغير معنوي لثلاث متغيرات قبل الحاجز ومتغيرين فوق الحاجز.

التوصيات : على ضوء الاستنتاجات المستحصلة من هذه الدراسة وظروف إجراءات التجربة الميدانية، قام الباحث بوضع عدة توصيات، الغرض منها تجنب بعض العقبات من الناحيتين الفنية والتي تخص تحليل الحركة والميدانية والتي تخص إجراءات البحث وهي:-

- ضرورة اهتمام العدائين بخفض مركز ثقل الكتلة فوق الحاجز قدر الامكان لما لهذا الأسلوب من اثر على تقليل زمن الطيران، ويمكن ذلك عن طريق ضبط بعض المتغيرات والتي من أهمها المسافة قبل الحاجز وسرعة الاقتراب.

- على العدائين الاحتفاظ بقدر الامكان بانخفاض بسيط في سرعتهم الأتية الأفقية فوق الحاجز أو بعده، عن طريق تقليل قيم السرعة الأتية العمودية.
- إن المسافة بعد الحاجز يجب إن لا تكون كبيرة جداً ولا صغيرة جداً لأنها سوف تزيد من ارتفاع مركز ثقل الكتلة فوق الحاجز ، واذا كانت صغيرة سوف تكون عملية الهبوط في زاوية قائمة أو اكبر وهذا لا يخدم الجري بعد الحاجز
- إن الإنجاز في ركض ١١٠ متر حواجز يحدده اجتياز (١٠ حواجز)، لذا يوصي الباحث بإجراء دراسات على اكبر عدد ممكن من الحواجز – في حالة توفر الإمكانيات – للكشف عن حقائق أخرى من شأنها إضافة دراسات جديدة في هذا الاتجاه.
- أصبح من الضروري جداً للمدرب إن يقوم بتحليل النواحي الفنية للعدائين عند اجتيازهم للحواجز، ومقارنة ادائهم لمحاولتين أو اكثر عن طريق التصوير السينمائي لمعرفة السلبيات وتصحيحها ومعرفة الايجابيات وتعزيزها (وهذا ما يسمى بالتغذية الراجعة) .
- الاهتمام المباشر والسريع في شريحة هذه العينة كونهم يمثلون القاعدة لرياضة الحواجز في المستقبل تحت اشراف مدربين اكفاء .

٢-٢-٢ دراسة علي عبد الهادي صالح (٢٠١٠م) (١) :

عنوان الدراسة (الضغوط النفسية و علاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي رفع الاثقال)

اهداف البحث :-

- ١- التعرف على درجات الضغوط النفسية لدى لاعب رفع الاثقال .
- ٢- التعرف على درجات دافعية الانجاز لدى لاعبي رفع الاثقال
- ٣- التعرف على اتجاه و قوة العلاقة بين الضغوط النفسية و الدافعية الانجاز لدى اللاعبين .

فرض البحث :- توجد علاقة ارتباط دال بين الضغوط النفسية و دافعية الجاز لدى لاعبي رفع الاثقال .

منهج البحث :- تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته للبحث .

عينة البحث :- اشتملت عينة البحث على لاعبي اندية بغداد ارفع الاثقال و بلغ عدد الاندية (٧٨)لاعب و ثم اعداد مقياس لرفع الاثقال لمعرفة الضغط النفسي لدى لاعب رفع الاثقال .

الاستنتاجات :-

تم اعداده لأئم المجتمع
لفئة المتقدمين اذ حقق هذا
اعد من اجله و هو
النفسية و علاقتها بدافعية

الباب الثالث

١- ان مقياس الضغط الذي
المختار و الذي كان
المقياس الهدف الذي
التعرف على الضغوط
الانجاز .

مجالات الضغط النفسية (المجال

٢- وجود علاقة ايجابية بين

التدريبي و الاجتماعي و النفسي) .

٣- وجود سلبية بين دافعية الانجاز و بين المجال التدريبي و الاجتماعي و النفسي .

٤- وجود علاقة سلبية بين دافعية الانجاز للاعبين رفع الاثقال للمتقدمين و الضغوط النفسية .

(١) علي عبد الهادي ، الضغوط النفسية و علاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي رفع الاثقال ، ط١ ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠١٠م .

٣- منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

- ٢-٣ عينة البحث
- ٣-٣ الوسائل و الادوات المستخدمة
- ٤-٣ الاختبار
- ٥-٣ التجربة الاستطلاعية
- ١-٥-٣ الهدف من التجربة الاستطلاعية
- ٢-٥-٣ نتائج التجربة الاستطلاعية
- ٦-٣ التجربة الرئيسية
- ٧-٣ الوسائل الاحصائية المستخدمة

٣- منهجية البحث و اجراءاته الميدانية :-

١-٣ منهج البحث :-

- منهج البحث هو " الطريق أو الأسلوب الذي يسلكه الباحث العلمي في تقصيه للحقائق في ميادين العلوم ، النظرية و العملية " (١)
- و عليه استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة و مشكلة البحث .

٢-٣ عينة البحث :-

- تم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث المتمثل بطلاب المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية و علوم الرياضة في جامعة القادسية و البالغ عددهم (١٠٠ طالب) و المقسمين على اربع شعب اذ تم اختار شعبتين من اصل اربع شعب و كل شعبة تحتوي على (٢٥ طالب) اذ بلغ عدد افراد العينة (٥٠ طالب) و تم اختارهم بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة و هذا العدد يمثل نسبة (٥٠%) من مجتمع البحث و هي نسبة تمثله تمثيلا صادقا .

- ٣-٣ الوسائل و الادوات المستخدمة :-
- ١- المصادر و المراجع العربية .
 - ٢- ملعب قانوني للساحة و الميدان (ملعب كلية التربية البدنية و علوم الرياضة) .
 - ٣- صافرة . عدد (١)
 - ٤- ساعة توقيت . عدد (١)
 - ٥- حواجز .
 - ٦- الاستبيان .
 - ٧- الاختبار .
 - ٨- حاسبة دسكتوب .
 - ٩- برنامج الحقيبة الاحصائية ال (spss)

(١) عبد الرحمن بدوي : مناهج البحث العلمي ، الكويت ، وكالة المطبوعات ، ١٩٩٧م ، ص٤ .

٤-٣ الاختبار :-

- تمثل الاختبار بأخذ انجاز الطلبة في سباق ١١٠ متر حواجز و ذلك من اجل ربط الانجاز المحقق بمستوى القلق لدى الطلبة و جرى الاختبار يوم الاحد المصادف ٢٠١٧\١١\١٥ في الساعة ٨:٣٠ صباحا .

اسم الاختبار :- " سباق ١١٠ متر حواجز " (١)

الغرض من الاختبار :- معرفة انجاز الطلاب في سباق ١١٠ متر حواجز .

الادوات المستخدمة في الاختبار :-

- صافرة
- ساعة توقيت
- حواجز

تاريخ الاختبار :- يوم الاحد المصادف ٢٠١٧\١١\١٥ في الساعة ٨:٣٠ صباحا .

مكان الاختبار :- ملعب كلية التربية البدنية و علوم الرياضة | جامعة القادسية .

طريقة الاختبار :-

- تمثلت طريقة الاختبار بجعل كل متسابق يقف في مجاله من المضمار و وقف احد المساعدين لأطلاق المتسابقين و المساعد الثاني يقيس وقت المتسابقين في خط النهاية و الباحث يقوم بتسجيل الاوقات في استمارة ، و تم تقسيم الطلاب لمجموعات كل مجموعة على عدد مجالات المضمار الى ان تم اختبار جميع الطلاب .

(١) علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات و القياس و الحياء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ م ، ص١٣٣ .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :-

- قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧\١١\٤ الساعة ٨:٣٠ صباحا على مجموعة من الطلاب البالغ عددهم (٥ طلاب) ليسوا ضمن عينة البحث المختارة .

٣-٥-١ الهدف من التجربة الاستطلاعية :-

- ١- التعرف على المشاكل و الصعوبات التي تواجه الباحث .
- ٢- التعرف على كفاءة الفريق المساعد (١) .
- ٣- التأكد من صلاحية الاستمارة .
- ٤- معرفة الوقت الملائم للتجربة الرئيسية بالنسبة للباحث و العينة .
- ٥- مدى استجابة العينة للتجربة .

٣-٥-٢ نتائج التجربة الاستطلاعية :-

- ١- تم التعرف على المشاكل و الصعوبات التي تواجه الباحث .

- ٢- تم التعرف على كفاءة الفريق المساعد .
- ٣- تم التأكد من صلاحية الاستمارة .
- ٤- عرف الباحث افضل وقت لأجراء التجربة الرئيسية بالنسبة للباحث و العينة .
- ٥- عرف الباحث مدى استجابة العينة للتجربة و عمل على تحسين استجابة العينة .

٦-٣ التجربة الرئيسية :-

- قام الباحث بتاريخ ٢٠١٧\١١\١٥ بأجراء التجربة الرئيسية الساعة ٨:٣٠ المصادف يوم الاحد على عينة البحث المختارة من مجتمع البحث . اذ تمت تهيئة اللاعبين من خلال تسجيل اسماء الطلاب في استمارة و بعد ذلك اجراء الاختبار و تسجيل نتائج كل الطلاب في الاستمارة .
- تبع ذلك اجلاس الطلاب على المدرجات و توزيع "استمارة الاستبيان" (٢) على العينة و شرح و توضيح الاستمارة و اعطاء الوقت الكافي للطلاب للجواب على مفردات الاستمارة و بعدها جمع الاستمارات و انصراف الطلاب .

(١) ينظر للملحق (٢) في نهاية البحث .

(٢) ينظر للملحق (١) في نهاية البحث .

٧-٣ الوسائل الاحصائية المستخدمة :-

- تم معالجة البيانات بجهاز الكمبيوتر من خلال الحقيبة الاحصائية spss من خلال القوانين:-

١- الوسط الحسابي (١) :-

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن}$$

٢- الانحراف المعياري (٢) :-

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج (س - \bar{س})}^2}{ن}}$$

ن

٣- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) (٣) :-



معامل الارتباط (ر)

-
- (١) سلمان عكاب سرحان ، حيدر ناجي حبش ، مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية ، النجف ، ط١ ، دار الضياء للطباعة و التصميم ، ٢٠١١ ، ص٧٨ .
 (٢) نفس المصدر السابق ، ص١٠٩ .
 (٣) نفس المصدر السابق ، ص١٣٩ .

٤- عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها

٤-١ عرض النتائج و تحليلها

٢-٤ مناقشة النتائج

٤- عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها :-

٤-١ عرض النتائج و تحليلها :-

جدول (١)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و نتائج معامل الارتباط (بيرسون)

الاختبارات	س-	\pm ع	معامل الارتباط (بيرسون)	نوع الدلالة
اختبار ١١٠م حواجز	١٦,٢٥	٠,٧٧		
قياس القلق	٢,٩٧	٠,٢٥	٠,٥٦-	معنوي

		حرية (٢٠)	٩٥%	الجدولية
--	--	-----------	-----	----------

- يبين الجدول (١) الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و معامل الارتباط و الدلالة المعنوية للارتباط و اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي لاختبار سرعة استجابة ١١٠م حواجز هو (١٦,٢٥) و بانحراف معياري قره (٠,٧٧) ، و الوسط الحسابي لاختبار القلق هو (٢,٩٧) و بانحراف معياري قدره (٠,٢٥) ، و كان معامل الارتباط بين اختبار القلق و سرعة استجابة ١١٠م حواجز هو (-٠.٥٦) و هو يدل على وجود ارتباط معنوي بينهما و الارتباط عكسي .

٢-٤ مناقشة النتائج :-

- من خلال عرض و تحليل النتائج وجد الباحث ان هنالك ارتباط معنوي بين القلق و سرعة الاستجابة لفعالية (١١٠م حواجز) لعينة البحث و قد تبين للباحث ان علاقة سرعة الاستجابة تتفاعل مع مستوى القلق بصورة مختلفة و حسب الظروف ، نستنتج من هنا ان العدائين الذين يستمرون في التدريب و المنافسات و حضور السباقات و الاحتكاك بالعدائين تكون لديهم خبرة كافية للسيطرة على مخاوفهم التي يتعرضون لها اثناء تأدية الفعالية .
- علما ان الثقة بالنفس تكون شعورا متزايدا بقيمة الذات لصبح ذلك دافعا قويا و ايجابيا لتحسين الاداء و التغلب على القلق و المخاوف . (١)
- و قد تبين ان بعض العدائين تخالجهم المخاوف و القلق اثناء الوقوف على الانطلاق و ينعكس ذلك سلبا على مستوى الانجاز لذلك يوجه الباحث حسب الخبرات المكتسبة ميدانيا الرياضيين للاسترخاء قبل السباق .
- ان لخبرة الرياضي دور مهم للتحكم في الحالات الانفعالية غير المرغوب فيها في المنافسات . (٢) لذا يرى الباحث ان السيطرة على القلق الشديد يساعد بالشعور

بالأمن النفسي بدرجة تنسجم مع الاداء اثناء المنافسة و هنا تبرز خبرة اللاعب الميدانية في مدى التحكم بانفعالاته و السيطرة عليها علما بان افراد عينة البحث هم من الشباب قياسا بالمستويات الاخرى .

(١) عبد الرحمن السعدي : دافعية الانجاز و الثقة بالنفس و علاقتها بدقة بعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ ، ص٣٨ .

(٢) ريسان خربيط : النظريات المهمة في التدريب الرياضي ، عمان ، دار الشرف للطباعة و النشر ، ١٩٩٨ ، ص١٧٩ .

١-٥ الاستنتاجات

٢-٥ التوصيات



٥- الاستنتاجات و التوصيات :-

١-٥ الاستنتاجات :-

- من خلال ما تقدم من عرض النتائج و ما توصل اليه الباحث من تحليل و مناقشة لتلك النتائج انتهى الباحث الى الاستنتاجات الاتية :-
- ١- تم التعرف على مستوى القلق لدى طلاب المرحلة الثانية \ كلية التربية البدنية و علوم الرياضة \ جامعة القادسية لفعالية (١٠م حواجز) .
- ٢- تمت معرفة العلاقة بين مستوى القلق و سرعة الاستجابة في فعالة ١٠م حواجز و كانت العلاقة عكسية اذ كلما زاد مستوى القلق قل انجاز الطالب و العكس صحيح .
- ٣- الحالة النفسية لثناء الانطلاق تلعب دور مهم في انجاز الرياضي لدى طلاب المرحلة الثانية \ كلية التربية البدنية و علوم الرياضة \ جامعة القادسية لفعالية (١٠م حواجز) .
- ٤- وجود اختلاف و تباين في سرعة الاستجابة نتيجة اختلاف مستويات القلق لدى الطلاب .

٢-٥ التوصيات :-

- في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث يوصي بما يأتي :-
- ١- اهتمام المدربين و المشرفين على اعداد الرياضي من الناحية النفسية و خاصة القلق .
- ٢- وضع برامج و مناهج للتقليل من مستوى القلق لدى الرياضي .
- ٣- اشراك الرياضي في مسابقات عديدة لتقليل مستوى القلق في المنافسات .
- ٤- التحدث مع الرياضي قبل السباق و تشجيعه لتقليل مستوى القلق لديه .

المصادر

- القران الكريم .
- د. نزار الطالب و د. كامل لويس : علم النفس الرياضي ، كتاب منهجي ، ط٢ ، ٢٠٠٠م .
- فيصل عبد الحسين و صريح عبد الكريم الفضلي : العاب الساحة و الميدان ، كتاب منهجي ، ط١ ، جامعة المستنصرية ، ٢٠٠١م .
- يعرب خيون : التعليم الحركي بين المبدأ و التطبيق ، ط١ ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢م .
- احمد عدنان خفيف : بعض المتغيرات الكينماتيكية لخطوة الحاجز كمؤشر لمرحلة السرعة القصوى في فعالية (١١٠) متر حواجز للناشئين ، ط١ ، جامعة القادسية ، ٢٠١٢م .
- علي عبد الهادي: الضغوط النفسية و علاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي رفع الاثقال ، ط١ ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠١٠م .
- عبد الرحمن بدوي : مناهج البحث العلمي ، الكويت ، وكالة المطبوعات ، ١٩٩٧م ، .

- سلمان عكاب سرحان ، حيدر ناجي حبش : مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية ، النجف ، ط ١ ، دار الضياء للطباعة و التصميم ، م ٢٠١١ .
- اسامة كامل راتب : قلق المنافسة (ضغط التدريب-احتراق الرياضي) ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ م .
- انتصار يونس : السلوك الانساني ، القاهرة ، دار المعارف . مصر ، ١٩٧٢ م .
- دحام الكيال : دراسات في علم النفس ، ط ١ ، بغداد ، دار النهضة ، ١٩٦٦ م .
- ريسان خريبط : النظريات المهمة في التدريب الرياضي ، عمان ، دار الشرقي للطباعة و النشر ، ١٩٩٨ م .
- سامي محمد ملحم : القياس و التقويم في التربية و علم النفس ، ط ١ ، عمان ، دار المسيرة للنشر ، ٢٠٠٠ م .
- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات و القياس و الحياء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ م .

ملحق (١)

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي جامعة القادسية

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

عزيزي الطالب

تحية طيبة

- بين يدك استمارة استبيان تتضمن مجموعة فقرات على شكل اسئلة ولكل سؤال اربع اختيارات يرجو الباحث قراءة الفقرات بدقة و الاجابة عنها بكل صراحة و صدق و عدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا اجابة ، و تأكد بأن اجابتك ستحظى بسرية تامة و هي لغرض البحث العلمي فقط ، و لا داعي لذكر اسمك .

ت	الفقرات	ابدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
---	---------	------	-------------	--------------	-------------

الباحث

محمد علي زرزور

ملحق (١)

استمارة استبيان (الفلق) (١)

				١	قبل السباق اشعر بالهدوء
				٢	قبل السباق اشعر بالاطمئنان
				٣	قبل السباق انا متوتر
				٤	قبل السباق اشعر بالخوف
				٥	قبل السباق اشعر بأني في حالة طبيعية
				٦	قبل السباق اشعر بارتباك
				٧	قبل السباق اشعر بضيق من احتمال سوء حظي
				٨	قبل السباق اشعر باستقرار
				٩	قبل السباق اشعر بقلق
				١٠	قبل السباق اشعر بأني مستريح
				١١	قبل السباق اشعر بثقة في نفسي
				١٢	قبل السباق اشعر بأني عصبي
				١٣	قبل السباق انا مضطرب
				١٤	قبل السباق اشعر بأن اعصابي مشدودة
				١٥	قبل السباق احس باسترخاء
				١٦	قبل السباق اشعر براحة بال
				١٧	قبل السباق انا منزعج
				١٨	قبل السباق اشعر بتوتر زائد
				١٩	قبل السباق اشعر بفرح
				٢٠	قبل السباق اشعر بسرور

ملحق (٢)

يبين اسماء كادر فريق العمل المساعد

١- نهاد رزاق .

٢- يحيى فاضل .

الباحث

محمد علي زرزور