



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

قلق السمه وعلاقته بدقة التهديف بخماسي الكرة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -  
جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣

بحث وصفي تقدمت به الطالبتان  
شيماء حاتم  
سراب كاظم

الى مجلس كلية التربية البدنية و علم الرياضة / جامعة القادسية وهو جزء من  
متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.د علي عطشان خلف

٢٠٢٣ م

١٤٤٤ هـ

## الآية القرآنية



قَالُوا سُبْحٰنَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا ۗ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

صدق الله العلي العظيم

سورة البقرة: آية ٣٢

## الإهداء

إلى نبي الرحمة محمد وآل بيته الأطهار ( صلى الله عليهم وسلم )  
إلى صاحب الطلعة البهية صاحب العصر والزمان (عليه السلام )  
إلى الذي أوصاني ربيب بره ( والدي العزيز )  
إلى ينبوع الحنان والمحبة الصافية ، إلى الشفاه التي أكثرت لنا الدعاء كلما  
نطقت ..... إلى التي جعلت الجنة تحت أقدامها ..... أمي الحنونة .  
إلى سندي في الحياة ومرأتي في الوجود اخوتي واخواتي ( فخراً واعتزازاً )  
..... نهدى ثمرة جهدنا المتواضع هذا

الباحثان

شيماء حاتم

سراب كاظم

## الشكر والتقدير

في مثل هذه اللحظات يتوقف اليراع ليفكر قبل أن يخط الحروف  
ليجمعها في كلمات ... تتبعثر الأحرف وعبثاً أن يحاول تجميعها في  
سطور

سطورا كثيرة تمر في الخيال ولا يبقى لنا في نهاية المطاف إلا قليلاً  
من الذكريات وصور تجمعنا برفاق كانوا إلى جانبنا  
فواجب علينا شكرهم ووداعهم ونحن نخطو خطوتنا الأولى في غمار  
الحياة

ونخص بجزيل الشكر والعرفان إلى كل من أشعل شمعة في دروب  
علمنا

وإلى من وقف على المنابر وأعطى من حصيلة فكره لينير دربنا

وإلى الأستاذ الدكتور

**علي عطشان خلف**

## ملخص البحث

في الوقت الحاضر تعتبر التربية البدنية وعلوم الرياضة جزء من التربية العامة واستندت في تطورها على علم النفس والاجتماع والطب والكيمياء والاحصاء وعلم التدريب وعلم الحركة وغيرها من العلوم التربوية الرياضية الحديثة حتى اصبحت من الامور الحيوية لدى الشعوب واعتبرت جزءا من اخلاقها وتلعب دوراً هاماً في تطور المجتمع ومن خلال المتابعة للعديد من المباريات المحلية وجد ان بعض اللاعبين يخفقون في تسجيل الأهداف والسبب أما أهمية المباراة او الاعداد غير الجيد أو الانفعالات النفسية ومنها القلق الذي يؤثر على اللاعبين بالملعب وخصوصا المهاجمين حيث يؤثر القلق ولا ينحصر على الناحية الجسمية لذلك ارتان الباحثان دراسة هذه المشكلة ومعرفة مدى تأثير القلق على الطلاب اثناء اداء مهارة التهديف بخماسي الكره ومن اهم اهداف البحث التعرف على العلاقة بين قلق السمه ودقة التهديف بخماسي الكرة لدى طلاب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية - جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣، استخدمت الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح باعتبار أفضل المناهج وايسرها في تحقيق اهداف هذا البحث باختيار العينة بالطريقة العشوائية وقد تكونت من طلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢م والبالغ عددهم (٦٠) طالب من أصل (١٦٠) بعد استبعاد الباحث (٤) طلاب لعدم تعاونهم حيث بلغت نسبة العينة (٣٧,٥) من مجموع المجتمع الأصلي وتم اجراء الاسس العلمية للاختبارات وتم استخدام اختبار قياس قلق السمه لدى الرياضيينتم اجراء التجربة الرئيسة للفترة من ٢٠٢٢/١٢/١ ولغاية ٢٠٢٣/١/٩ على عينة البحث المتمثلة بطلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية - جامعة القادسية وقد اسفرت النتائج على العلاقة بين قلق السمه ودقه التهديف بخماسي كرة القدم. ومن هذا يرى الباحثان بأن العلاقة المعنويه التي ظهرت نتائجها اعلاه تمثل بان القلق يساعد على الاداء الجيد وبشكل موافقا للعب افضل وتقديم كل امكانياتها وهناك بعض الرياضيين ينظرون الى القلق شيء يساعدهم على الاداء بافضل قدراتهم ومن اهم الاستنتاجات ظهور نتائج مختلفة لتأثير قلق السمه على اللاعبين في اداء التهديف الخماسي كرة القدم وقد اوصت الباحثتان بزيادة عدد ساعات الخاصة بمهارة التهديف في خماسي الكرة واجراء الاختبارات البدنية والمهارية والتأكيد على الاداء المهاري كونه يزيد من دقة اداء اللاعبين .

# الفصل الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ اهداف البحث

٤-١ فروض البحث

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال الزماني

٣-٥-١ المجال المكاني

٦-١ تحديد المصطلحات

## ١- التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة واهمية البحث :

في الوقت الحاضر تعتبر التربية البدنية وعلوم الرياضة جزء من التربية العامة واستندت في تطورها على علم النفس والاجتماع والطب والكيمياء والاحصاء وعلم التدريب وعلم الحركة وغيرها من العلوم التربوية الرياضية الحديثة حتى اصبحت من الامور الحيوية لدى الشعوب واعتبرت جزءا من اخلاقها وتلعب دوراً هاماً في تطور المجتمع ، ولقد اجمع العلماء على ان الاعداد النفسي له دور هام وفعال في الانشطة الرياضية المختلفة بجانب الاعداد البدني والمهارى والخططي اذ يعد قلق السمه هو عدم شعور عام لدى الافراد خلال الاستجابات للشده النفسية وهو يختلف عن قلق الحالة بكونه أكثر ديمومة بحيث ان يكون سمه من السمات الشخصية ودرجة القلق الحالية لدى الفرد تمثل رسمة له بغض النظر عن الحالة التي يمر بها الفرد حيث ان الفرد يتصف بدرجة القلق اعلى من زملائه عدها او قبل او بعد الامتحان وهكذا بالنسبة للفرد الذي يتصف بدرجة القلق المنخفضة فهو بهذا يتصف بهذه السمه بغض النظر عن الظروف الوقتية التي يمر بها وان التطور الحاصل في السنوات الأخيرة في مجال ( خماسي كرة القدم ) والنتائج المرتفعة وتقارب الاداء الفني والبدني والخططي وتمتع اللاعبين بالمهارات الحالية اصبح من الصعب التنبؤ بنتائج الفريق وان اهمية البحث تكمن في أن التهديد في خماسي الكرة يلعب دور مهم في نتائج المباراة من خلال رفع رصيد الفريق الأكثر عدداً وممكن من الاهداف اثناء المباراة لتحقيق الفوز وبالنظر لمعاناة معظم لاعبين خماسي الكرة من القلق الذي يساورهم اثناء اداء مهارة التهديد قام الباحثان بدراسة قلق السمه وعلاقته بدقه التهديد في خماسي الكره لمعرفة التأثير السلبي للقلق على اللاعبين اثناء التهديد لذلك وجب على القائمين على التدريب الاهتمام بهذا الجانب كونه ذو اهمية مباشرة على الاداء وبالتالي على الانجاز الرياضي

٢-١ **مشكله البحث :** من خلال خبرة الباحثان كونهن من الممارسات ( لخماسي الكرة) ومن خلال المتابعة للعديد من المباريات المحلية وجد ان بعض الاعبين يخفقون في تسجيل الأهداف والسبب أما اهمية المباراة او الاعداد غير الجيد أو الانفعالات النفسية ومنها القلق الذي يؤثر على الاعبين بالملعب وخصوصا المهاجمين حيث تأثير القلق لا ينحصر على الناحية الجسمية لذلك ارتان الباحثان دراسة هذه المشكله ومعرفة مدى تأثير القلق على الطلاب اثناء اداء مهارة التهديد بخماسي كره القدم.

### ٣-١ اهداف البحث:

١-٣-١ التعرف على العلاقة بين قلق السمه ودقة التهديد بخماسي كرة القدم لدى طلاب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية - جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣

٤-١ **فروض البحث :** يفترض الباحثان وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين قلق السمه والتهديد بخماسي الكرة لدى طلاب التربية البدنية والعلوم الرياضية .

### ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣

٢-٥-١ المجال الزمني : الفترة من ١-١١-٢٠٢٢ ولغاية ٢٥-٣-٢٠٢٣

٣-٥-١ المجال المكاني : ساحة خماسي لكرة القدم في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية جامعة القادسية  
٦-١ تحديد المصطلحات :

١-٦-١ **القلق :** هو حالة مأتية من خوف حدث في الماضي او قد يحدث في المستقبل

١-٥-٢ **قلق السمه:** هو عد شعور عام لدى الافراد خلال الاستجابات للمواقف الشدة النفسية وهو يختلف عن قلق الحالة بكونه أكثر ديمومه

١-٦-٣ **التهديد :** هو الخطوة الاخيرة في سلسلة فعاليات بضربة التهديد

# الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ القلق

١-١-٢-١ المصادر التي تسبب حدوث القلق

١-١-٢-٢ أنواع القلق

١-١-٢-٣ مستويات القلق

١-١-٢-٤ آثار القلق

١-٢-٢ لعبة الخماسي بكرة القدم

١-٢-٢-١ أنواع التهديد

١-٢-٢-٢ صفات التهديد الناجح

٢-٢ الدراسات المشابهة

١-٢-٢ دراسة عبد الله هزاع علي



## ٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

### ١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ القلق : يتفق معظم الرياضيين على انهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عاده على مستوى ادائهم بينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق فان البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك<sup>(١)</sup> القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خيره انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله ويحدث القلق عندما يشعر اللاعب بالضعف او عدم القدرة على مواجهه اعمال ومسؤوليات يشعر بانها تفوق قدراته واستطاعة وله اعراض متعددة منها ( التوتر ، التهيج ، عدم الاستقرار ، عدم الارتياح، النرفزة ، ضعف القدرة على التركيز والانتباه لحياته وبالتالي تؤدي الى استجابات القلق<sup>(٢)</sup> لا تخلو حياة اي فرد من القلق طالما كان هناك طموح، وامال كبيره بحاجة الى تحقيق ، اعراض عده من اهمها ) شرود الذهن ، فقدان الشهية، اضطراب في النفسي ، الاحه لام المزعجة وغيرها ) كما يعرف مفتي ابراهيم في مجال الرياضة (١٩٩٦) بانه حاله نفسيه غير ساره تنتج عن توقع التهديد من المباريات والسباقات المختلفة مصحوبه بأعراض بدنيه وفسولوجية<sup>(٣)</sup> يعد القلق من أكثر المشاعر المداهمة التي يتعرض اليها الرياضي والتي لها أثر مباشر في نتيجة المباراة او السباق وهو يعرف بشعور يتميز بإحساس 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، مناقشه الانسحاب البدني ) وقد يكون القلق (مزامنا ، عاما ، او عابرا، سرعه النبض ، وكثرة التعرق ) يعرف يونج ( القلق بانه رد فعل يقوم به الشخص حينما تغزو عقلة قوى وخيالات غير معقولة صادرة من الشعور الجمعي وبالرغم من أن ( يونج) يعتقد بان الانسان يهتم بتنظيم حياته على اسس معتدلة منظمة الا ان الخوف من سيطرة الشعور الجمعي من الاسباب الهامة التي يعتبرها مصدر) كما يعود على الخشية المتوقعة من حاله أنيه غامضه أو مبهمه<sup>(٤)</sup> القلق هو أحد الحالات الانفعالية . التي تصاحب الخوف من المستقبل وتؤدي الى الضيق وعدم الرضا والتهيج الذي يعوق التفكير الصحيح ويعوق العمليات العقلية الأخرى .القلق هو رد فعل لخوف مترقب من الارتباك والاضطراب حتى يصل الى درجة الرعب التام وهو مسبوق بشكل حقيقي أو رمزي بظرف من التهديد الذي يدركه الفرد سريعا ويستجيب له بشدة القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر<sup>(٥)</sup>

١-١-١ المصادر التي تسبب حدوث القلق : لقد أهم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين ، وجاءت (٦) : النتائج موضحة أن هنالك أربعة مصادر أساسية تسبب حدوث القلق هي :

- **الخوف من الفشل** : تشير نتائج البحوث الى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق ، والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة، أو فقدان بعض النقاط اثناء المنافسة ، ضعف الأداء اثناء المباراة ..... الخ  
ويتضح ذلك عندما تسيطر على الرياضيين بعض الأفكار السلبية مثل

(١) نزار طالب وكمال لويس : المصدر سابق مص ٢٠٥ .

(٢) احمد عريب عودة : المدربو عملية الاعداد النفسي، بغداد ، المكتب الهندسي ٢٠٠٧، ص ١٣٢

(٣) هلال كريم صالح : في تعلم الانجاز والقياس النفسي ، ط١، بغداد ، منشورات المكتبة الرياضية ، ٢٠١٠، ص ١٣٢

(٤) (١) محمد حسن علاوي: مصدر سابق، ص ٦٥

(٥) اسامة كامل راتب: مصدر سابق، ١٩٩١، ص ١١  
عبد الستار جبار الضمد: مصدر سابق، ص ١٩٢-١٣٠

(١) أن هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لاثبات شخصيته

(٢) ماذا يقول الآخرون عند خساره المباراة

(٣) أنا لا أريد أن أخيب أمل مدربي ووالدي

(٤) . انه يصعب على مقابلة اصدقائي في النادي اذا خسرت هذه المباراة

(٥) حقا اذا خسرت هذه المباراة فأن كل شخص يعتقد أنني فاشل الخوف من عدم الكفاية : يوضح هذا المصدر من القلق أنه عندما يدرك الرياضي أن هنالك تقصا معيننا في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني أن الجانب الذهني في مواجهة المذاق أو المسابقة ويتركز هذا المصدر من القلق على ان الرياضي يشعر بوجود قصور او خط محدد يؤدي الى عدم رضاه عن نفسه .

١ . عدم القدرة على التركيز

٢ . عدم القدرة على التهيئة النفسية

٣ عدم الرغبة في الأداء

٤ . فقدان الكفاءة البدني

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 أن هنالك عاملان يؤثران في الحال  
الانفعالية وحالة القلق لدى الرياضيين قبل المنافسة ويتضمن:

الأدوات عامل الأول : البيئة الخارجية المحيطة بظروف اجراء المنافسة مثل مكان انعقاد المباراة والأجهزة الحالة  
المناخية ، الجمهور ) .... الخ

العامل الثاني : فيرتبط بمجموعة من الإفطار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه، لذلك يجب  
على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المواقف بالمنافسة الهامة حيث أن ذلك  
يزيد من درجة السيطرة على المواقف ويقلل فرص والظروف المرتبطة بزيادة القلق الأعراض الجسمية  
والفسيولوجية : تتميز المنصة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية. التسليط الفسيولوجي لدي الرياضي فتظهر  
بعض الأعراض الجسمية نتيجة ذلك ومن وتسبب زيادة في تلك الأعراض ( اضطراب المعدة ، الحاجة للتبول ،  
زيادة العرق في راحة اليدين ، زيادة نبضات القلب ، زيادة توتر العضلات ) .... الخ

وتجدر الاشارة الى ان هذه الأعراض الفسيولوجية للقلق يمكن أن تفسر على أنها أعراض إيجابية الحالة الاستشارة  
الانفعالية ، كما لها قدرة تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي الى المزيد من الارتفاع في درجه القلق

## ٢-١-١-٢ أنواع القلق

وبغية التوصل إلى فهم أوسع لموضوع القلق قام علماء علم النفس بتقسيم القلق الى عدة أنواع فمنهم من قسه الى  
نوعين حسب ديمومته و هما :

- قلق الحالة : هو يشر الى ما يشعر به اللاعبين في حاله معينة حينما يتفاعل مع موقف رياضي معين فهو يمثل نوعا من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمه ووقتيه تثير الشعور بالقلق، لذلك فأنا نتوقع ارتفاع درجة قلق الرياضي قبل المباراة ، وارتفاع بدرجة قلق الطالب قبل الامتحان لذا فهو قلق وقتي بزوال السبب
- قلق السمة : هو عدم شعور عام لدى الأفراد خلال الاستجابات لمواقف الشدة النفسية وهو يختلف عن قلق الحالة بكونه أكثر ديمومه ، بحيث انه يكون سمة من سمات الشخصية ، ودرجة القلق العالية لدى الفرد تمثل سمه له بغض النظر عن الحالة التي يمر بها حيث أن هذا الفرد يتصف بدرجة القلق أعلى من زملائه سواء قبل المباراة أو بعدها وقبل الامتحان أو بعد الامتحان وهكذا بالنسبة للفرد الذي يتصف بدرجة قلق منخفضة فهو يتصف بهذه الصفة او السمة بغض النظر عن الظروف الوقتية التي يمر بها (٧) ومنهم من قسمه الى ثلاثة أنواع حسب مصدر القلق معتمدين بذلك على أطروحات عالم النفسي المعروف فرويد وكما يلي
- القلق الموضوعي : هو رد فعل لخطر خارجي معروف أي أن القلق يكمن في العالم الخارجي وهو قلق محدد مثلا ( قلق اللاعب قبل المنافسة )
- القلق العصابي : هو خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به او يعرف اسبابه أو انه رد فعل لخطر غريزي داخلي
- القلق الأخلاقي : هو نوع من القلق يسببه ضمير الإنسان نتيجة الشعور بالإثم ، أو الشعور بالخجل من فعل أو سلوك معين يتقاطع مع الضمير ان يعيش في حالة من الصراع مع نفسه مثل (خيانة الوطن ، خيانة الفريق)<sup>(٨)</sup>

## ٢-١-١-٣ مستويات القلق

- المستوى المنخفض للقلق في المستوى المنخفض يحدث بشكل عام للفرد مع ارتفاع درجة القلق والحساسية نحو الأحداث 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

## ٢-١-١-٤ آثار القلق :

أن تأثير القلق لا ينحصر في الناحية النفسية فحسب بل يتعدى ذلك الى النواحي الجسمية ، صحيح أن القلق يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي لكن وكما هو معروف فان الجهاز العصبي ( الأعصاب ) منتشرة في جميع أعضاء الجسم وتسيطر على فعاليتها وعلى هذا الأساس فإن أي ابراك في عمل هذا الجهاز سيؤثر في الأعضاء بشكل أو بآخر ( لقد شخص الدكتور خير الله العمري) في كتابه ( القلق بلباس العصر الحديث، ص (٦٠) جراء ممارسته لمهنة الطب لسنوات طويلة بعض الأمراض الجسمية التي تقترن بالقلق فمن المعروف مثلا اقتران قرحة المعدة أو ارتفاع ضغط الدم أو الاضطرابات الجنسية أو حتى داء الشقيقة بالقلق لكن هذا المصدر يضيف أمراضا أخرى تعود اسبابها الى حالات من القلق العالي و الطويل وهي داء السكري وضخامة الغدة الدرقية والربو القصبي والجيوب الأنفية فظاهرة من هذا النوع هي ظاهرة العصر التي لا ينجو منها أحد تتطلب الدراسة والتمحيص ولا يعفى عن تلك المدرب الرياضي الذي يتعامل مع الرياضيين الذين يتعرضون الى ظروف شد نفسي واجتماعي مال

<sup>٧</sup> محمد حسن علاوي : مصدر سابق، ص ١٨٤

<sup>٨</sup> نزار طالب وكامل لويس : مصدر سابق، ص ٢٠٩

وخاصة في المستويات ، ناهيك عن الأضرار الجسمية التي سببها القلق فأن للقلق العالي تأثير سلبي على مهارة الرياضي وحالته النفسية ، فالرياضي القلق يتصف بالتشنج وعدم الاستقرار والشعور بالضعف والعجز وفقدان الثقة والهروب عن التدريبات العنيفة والخوف من المنافسة ومن الخصم ..... الخ أن كل هذه الآثار تنعكس سلبا على أداء رياضي فيرتكب الأخطاء 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 (٩)

## لعبة الخماسي كرة القدم ٢-١-٢

قد نعتقد أن هذه اللعبة حديثة العهد ولكن فكرتها في الحقيقة انطلقت من الأورغواي ( مونتفيدلو). عام ١٩٣٠ عندما صمم ( خوان كارلس سريالي ) شكلا مكونا من خمسة لاعبين لكل فريق من كرة القدم الخماسي ( لمنافسة الشباب على أن تلعب على ملاعب بحجم كرة السلة الداخلية والخارجية دون استخدام الجدران وهناك رأي آخر ينسب تاريخ نشوء اللعبة الى البرازيل اذ تم تنظيم أول بطولة في البرازيل عام ١٩٩٥ وفي المدة نفسها نظمت الأورغواي بطولة لها في خماسي كرة القدم وان كلمه (futsal) 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 الأطفال والشباب والنساء وهي تمارس تحت رعاية الاتحاد الدولي لكرة القدم ( FIFA ) وبدأت تنتشر في القرارات كافة وفي آسيا ولا سيما ايران و اليابان وكوريا الجنوبية وتايلند والعراق وقد وجدت أول بطولة عام ١٩٥٦ حيث فازت فيها الأورغواي بأول كأس أمريكا الجنوبية ثم اعقبها فوز البرازيل بست مرات واقيمت 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 (١) وبدأ نشاط اللجنة باقامة أول دورة تحكيمية في العراق في كلية التربية الرياضية للبنات للفترة من ١٠/٩/١٩٩٩ وبمشاركة ٢٨ حكماً ولأجل توسيع اللعبة قامت اللجنة بأجراء عدد من المباريات الودية والبطولات المحلية استعدادا للمشاركة في بطولة آسيا الثالثة في ايران في (٢٠٠١) و البطولة الرابعة (٢٠٠٢) في اندونيسيا وفي اقليم كردستان ، وقد انتشرت اللعبة وذلك لتوفر مساحات واسعة لخماسي كرة القدم والقاعات المغلقة واهتمام اللجان الفرعية لخماسي كرة القدم لإقامة بطولات عديدة سنويا ويمكن تقسيم

## المهارات الأساسية في كرة الخماسي تقسم الى (١٠)

١- ضرب الكرة بالقدم ( المناولة التهديف)

٢- ضرب الكرة بالرأس

٣- الإخماد

٤- الجري بالكرة و التهديف

٥- المراوغة والخداع

٦- الرمية الجانبية

٧- المهارات الأساسية لحارس المرمى

٩ حمد عريبي عودة: مصدر سابق، ص ١٧٣

١٠ سامي الصفار : مصدر سابق، ص ٢٠٥ -

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

يعد التهديف من المهارات الأساسية في خماسي كرة القدم وعن طريقه يمكن حسم نتائج المباراة ، حيث أن الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم يعتبر هو الفائز في المباراة<sup>(١١)</sup> أن مهارة التهديف يعشقها كل من اللاعب والمشاهد وتزيد من حماسهم عند اصابة الكرة الهدف مما يجعل كل لاعب يبذل أقصى جهد للوصول الى وضع التهديف لتحقيق الفوز لفريقه ، واللاعب الممتاز هو الذي يجيد ركل الكرة بالقدمين والرأس<sup>(١٢)</sup> التهديف هو محصلة المجهودات التي يبذلها اللاعب بصورة خاصة والفريق بشكل عام فيما اذا أستمرت بالشكل الصحيح ، ومهارة التهديف ذات الدرجة الأولى من الأهمية لما يمثله من الإثارة كونه غاية خماسي كره القدم<sup>(١٣)</sup>

على المدرب أو المدرس أن يعلم مهارة التصنيف على أن تكون زاوية التهديف من مواضع متوسطة في المساحة ثم من زوايا مختلفة على اللاعبين أن يعرفوا أن الفريق الذي يسجل عدد من الإصابات هو الفريق الفائز<sup>(١٤)</sup> وعلى التهديف تتوقف نتيجة المباراة، والتهديف هو الخطوة الأخيرة من سلسلة فعاليات انتهت بضربة التهديف<sup>(١٥)</sup> يعد التهديف أهم المهارات في خماسي كرة القدم ، وعن طريقه تحسم نتائج المباريات سواء كانت من الكرات الثابتة ام المتحركة، ويمكن تقسيم التهديف الى:

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 : أن المهاجم الجيد هو الذي يستطيع التهديف بقدميه كلتاهما بشكل فعال ومؤثر واللاعب الذي يستعمل لما واحدة في التهديف يفقد فرصة ثمينة لإصابة هنف الخصم ، و يمكن أن تحقق القدرة على التصويب بالقدمين للأغراض الآتية:

١. المفاجئة

٢. عدم اعطاء فرصة للدفاع التغطية

٣ السرعة

٤. عدم ضياع فرصة للتهديف بالقدم التي تشكل زاوية مفتوحة مع الهدف التهديف بالرأس : أن الغاية من ضرب الكرة بالرأس هي :

(التهديف - المناولة إلى الزميل - أبعاد كرة خطرة<sup>(١٦)</sup>)

• العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التهديف هي:

١. الثقة بالنفس

٢. اللياقة البدنية الجيدة

٣. التكنيك الجيد

<sup>١١</sup> ثامر محسن اسماعيل : كرة القدم، بغداد ، مطبعة الكوثر ، ١٩٧١، ص ١٥٢

<sup>١٢</sup> ثامر محسن وواتق ناجي : كرة الخماسي وعناصره الأساسية، بغداد ، مطبعة الجامعة ، ١٩٧٢ ، ص ١٤٢

<sup>١٣</sup> سامي الصفار واخرون : مصدر سابق، ص ٣١١

<sup>١٤</sup> أمين خزعل ، محاضرات خماسي كرة القدم ، جامعة ذي قار ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١

<sup>١٥</sup> مختار احمد المهارات الأساسية في خماسي كرة القدم ، ط ١ ، الكويت، مطابع الخليج ، ١٩٨٩ ، ص ٢٨

<sup>١٦</sup> اثر محسن وواتق ناجي المصدر السابق نفسه ، ص ١٣٨

٤ . الرؤية الصحيحة

٥ . الحدس

٦ . التوقيت الصحيح

٧ . الموقع المناسب الذي يتخذه اللاعب المهدف

٨ الفرص الملائمة للتهديف

وتضيف الباحثتان إلى ما ذكر أن نسبة الأهداف تزداد كلما اتخذ اللاعب الموقع الصحيح الذي يمكن من خلاله استغلال أي فرصة مناسبة للتهديف، فكثير من فرص التهديف تهدر بسبب عدم التركيز الصحيح، والخطأ الذي يحدث دائماً هو أن اللاعب الهدف لا يهدف الكرة عندما يكون في المكان المناسب والملائم للتهديف<sup>(١٧)</sup>

٢-١-٢-٣ صفات التهديف الناجح الدقة : أن الدقة في خماسي كرة القدم تعني السيطرة والتحكم والتوجيه في الأداء المهارات والمناولة والتهديف والجري ... الخ وغيرها من المهارات<sup>(١٨)</sup> الدقة في توجيه الحركات الإرادية نحو هدف معين يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العصبي والعضلي ، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات<sup>(١٩)</sup> السرعة : تعد السرعة من الصفات الخطيرة البدنية عند الإنسان ، وهي من أهم الصفات التي تدخل في الفعاليات الرياضية ، والسرعة هي قابلية الإنسان على أداء عمل حركي بأقصر زمن ممكن طبقاً للمتطلبات الموضوعية<sup>(٢٠)</sup>

● القوة : ان القوة لها الأثر الفعال في تعامل اللاعب مع الكرة أو دونها ونلاحظ أن سرعة الكرة تمتد من خلال القوة في الرجل الضاربة للكره وتجلى أهمية القوة عند لاعبي خماسي كرة القدم في التغلب على<sup>(٢١)</sup>

١ وزن الجسم

٢ . وزن الكرة

٣ . المقاومات الأخرى في (الظروف الجوية - الأرضية )

٢-٢ الدراسات المشابهة

دراسة عبد الله هزاع علي<sup>(٢٢)</sup>

علاقة القلق كحالة بإنجاز الأركاض القصيرة (١٩٩)<sup>(٢٣)</sup>

<sup>١٧</sup> محمد صبحي حسنين التقويم والقياسات في التربية الرياضية، ط ٢ ، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ص ٤٤٧

<sup>١٨</sup> صالح راضي . مصدر سابق، ص ٣٢-٣٤

<sup>١٩</sup> ثامر محسن واقع التهديف عند لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية. ٩٨٢، ص ٥٠

<sup>٢٠</sup> موفق أسعد محمود التعليم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، بغداد، دار دجلة للنشر ، ص ١٥

<sup>٢١</sup> محمد صبحي حسنين و أحمد كسرى . موسوعة التدريب الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٨٩، ص ٧٥ - ٧٦

<sup>٢٢</sup> ابو العلا احمد عبد الفتاح التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ٩٧

<sup>٢٣</sup> عبد الله هزاع على علاقة القلق كحالة بإنجاز الأركاض القصيرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة البصرة،

تضمنت الدراسة المقدمة وأهمية البحث وتطرق الى معرفة مستوى القلق كحالة تساعد المدرب على توجيه القلق وجعله عاملا مساعدا لتطوير الأناجاز وكانت مشكلة البحث متمثلة بوصف القلق كحالة من الانفعالات النفسية التي تؤثر في مستوى الجاز أبطال 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 حالي التدريب والمنافسة وكانت عينة البحث متمثلة بأبطال وبطلات العراق يركض المسافات القصيرة بألعاب القوى في حالي التدريب والمنافسة وأما منهج البحث فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة طبيعة مشكلة البحث عداد النفسي لدى الرياضيين وقلة المنافسات والاختبارات النفسية في البرامج التدريبية.

# الفصل الثالث

## منهج البحث واجراءاته الميدانية

١. منهج البحث

٢. عينة البحث

٣. ادوات البحث ووسائل جمع البيانات

٤. التجربة الاستطلاعية

٥. الأسس العلمية للاختيار

٦. الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحر

٧. التجربة الرئيسية

٨. الوسائل الاحصائية



### ٣ - منهج البحث و اجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح باعتبار أفضل المناهج وايسرها في تحقيق اهداف هذا البحث حيث ان الدراسات المسحية تهتم بالحاضر وتدرسي الحالة بشكل أعمق مع تزويد الباحثان بمعلومات تفضيلية وتحليلية وتسمى دراسة الوضع الراهن .

٣-٢ عينة البحث : تعد العينة ضرورة من الضروريات المهمة في البحث العلمي ولذلك قام الباحثان باختيار العينة بالطريقة العشوائية وقد تكونت من طلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م والبالغ عددهم (٦٠) طالب من أصل (١٦٠) حيث بلغت نسبة العينة (٣٧,٥) من مجموع المجتمع الأصلي

### ٣-٣ أدوات البحث ووسائل جمع البيانات:

#### ٣-٣-١ ادوات البحث:

استعان الباحثان والأدوات 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 (٢٤)

٣-٢-٣ وسائل جمع البيانات:

١- المصادر العربية

٢- الاختبارات و القياسات المستخدمة في البحث

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

٤- معرفة مدى استيعاب أعداد العينة لمفردات الاختبار

٣-٤ التجربة الاستطلاعية :

من أجل أن يتمكن الباحثان من الحصول على النتائج المطلوبة و الصحيحة ولغرض اتباع السياق العلمي السليم وجد من الضروري أن يجري تجربة استطلاعية على (٤) طلاب من المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية جامعة القادسية في ٢٥/١١/٢٠٢٢م وهم خارج عينة البحث وحل جميع الرئيسة وكان الغرض من الاختبار هو

- ١- التعرف على المعوقات التي يمكن أن يواجهها الباحثان اثناء التجربة الرئيسية اذ تم السيطرة وحل جميع المشاكل التي تواجه عمل الباحثان
- ٢- التعرف على حقيقة العمل الذي تتم فيه التجربة الرئيسية .
- ٣- معرفة مدى كفاءة الكادر المساعد .
- ٤- معرفه مدى استيعاب اعداد العينة لمفردات الاختبار .
- ٥ - مراعاة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار .

### ٥-٣ الأسس العلمية للاختبار

٣-٥-١ صدق الاختبار : يعتمد صدق الاختبار على مدى قياس الاختبار للمهارة او الصفة المطلوب قياسها والاختبار (يعد صادقا عندما يقيس ما يدعي أن يقيسه <sup>(١)</sup>) ولغرض معرفة صدق الاختبار قامت الباحثان بتوزيع استمارة على مجموعة من الخبراء المختصين الذين أكدوا على صدق اختياري للاختبار في البحث ٣-٥-٢ ثبات الاختبار : أن الثبات يعني مدى الدقة والإتقان والانسياق الذي يقيس به الاختبار الظاهر التي وضع من اجلها ( 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 إيجاد معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) للاختبار بين تلك وجدول (١) يبين ذلك .

### جدول (١)

اختيار اختبار التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة

| ت | الاختبار                                       | معامل الثبات | معامل الموضوعية |
|---|--|--------------|-----------------|
| ١ | اختيار التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة | ٠,٨٦         | ٠,٩٣            |

قيمة معامل الارتباط ( بيرسون ) بدرجة حرية (٤) ومستوى دلالة (٠,٩٠٥)

٤-٥-٣ 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 الباحثان بوضع محكمين أثناء تطبيق الاختبار خلال التجربة الاستطلاعية ومن ثم ايجاد معامل الارتباط البسيط بين درجات المحكمين .

### ٦-٣ الاختبارات و القياسات المستخدمة في البحث

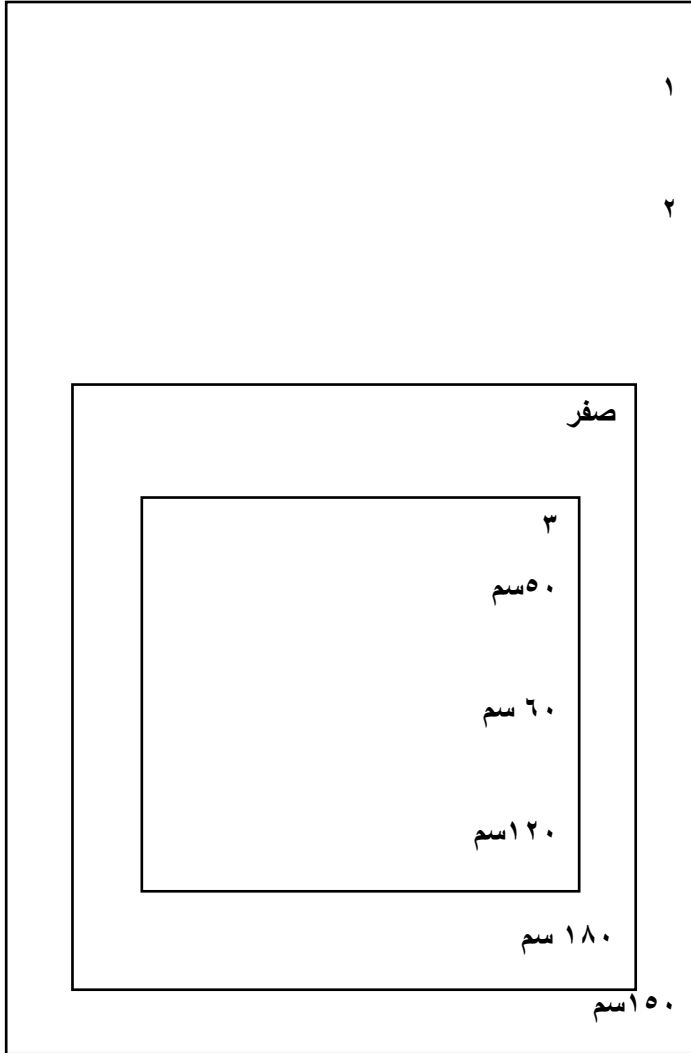
#### ١-٦-٣ اختبار دقة التهيف (التصويب) :

#### اختبار التهيف (التصويب) بالقدم على المستطيلات المتداخلة

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب .

الأدوات اللازمة : ثلاث كرات قدم ، حائط امام ارض ممهده، يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة أبعادها.

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



### ٣-٦-٢ قياس قلق السمه لدى الرياضيين: (٢٥)

اسم الاختبار : قياس قلق السمه لدى الرياضيين

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

طريقة الاداء : توجد استمارة قياس قلق السمه لدى الرياضيين وتعطي للاعبين وتحتوي على (٢٥) سؤال لقياس قلق السمه يقوم اللاعب بملاً الاستمارة بصدق ومعرفة وهدوء وتوجد مقابل كل سؤال خمسة اجوبة وهي ( دائما - غالبا نادرا - احيانا ابدا ) حيث يقوم المختبر باختيار جواب واحد لكل سؤال بوضع علامه ( صح ) في المربع الذي يختاره وهكذا يقوم بالإجابة على جميع الاسئلة الموجودة في الاستمارة ويتم تسجيل واحتمساب النتائج عن طريق مفتاح لتصحيح المقياس وذلك بوضع مفتاح التصحيح الخاص به على الورقة ويتم ايجاد تعادل في عبارات مقياس قلق السمه اذ توجد (.) عبارات تقيم بنفس الدرجات وهي (١.٣.٤.٧.٩.١٠.١٢.١٣.١٥.١٦) و (١٠) عبارات يتم تقديمها بصورة معكوسة والعبارات المعكوسة في الاختبارات هي (٥ - ٦ - ١ - ١١ - ١٣ - ١٩ - ١٩ - ١٩ - ٢٠) وبذلك يمكن جمع الدرجات اما باستخدام الحساب اليدوي او بأي وسيلة تراها الباحثان ، وتتكون درجات القلق من (٢٥) درجة للقلق منخفض و (٤٥) درجة للقلق المتوسط و (٨٥) درجة القلق العالي ، وقد تم عرض هذه الاستمارة على عدد من الخبراء لتقييمها على البيئة العراقية

### 3-2-6-1 الأسس العلمية للمقياس

3-2-6-1 التجربة الاستطلاعية : وذلك التعرف على ظروف وما يرافقه من صعوبات او عراقيل تعترض الباحثان

### 3-2-6-2-١-٢ صدق المقياس :

استخدم الباحثان الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين والأخذ بأرائهم حول صلاحية المقياس و مدت ملائمة لقياس بعض مكونات الحاجات النفسية

### 3-2-6-3 ثبات المقياس :

قام الباحثان باعادة الاختبار العينة الاستطلاعية لطلاب المرحلة الرابعة لكرة القدم الخماسي بعد أسبوع و اجراء المعاملات الإحصائية وذلك من خلال استخدام معامل الارتباط البسيط وظهرت قيمة معامل الثبات وهي قيمة مقبولة تدل على ثبات المقياس

### 3-2-6-4-1-2 موضوعية المقياس :

يعتبر المقياس موضوعي لأنه يحتوي على درجات معيارية غير قابلة للتغيير والتحيز وهذا اكبر دليل على بقة أعطاه الدرجة وفي الغاية المطلوبة منه

### ٣-٧ التجربة الرئيسية

تم اجراء التجربة الرئيسية للفترة من ٢٠٢٢/١٢/١ و لغاية ٢٠٢٣/١/٩ على عينة البحث المتمثلة بطلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية - جامعة القادسية

٣-٨ الوسائل الاحصائية :  
تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية في البحث (٢٦)

- الوسائل الحسابية
- ١- الانحراف المعياري
  - ٢- معامل الارتباط (بيرسون)
  - ٣- الفا كرونباخ
  - ٤- النسبة المئوية
  - ٥- معامل الاختلاف

# الفصل الرابع

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

### ١-٤ عرض نتائج العلاقة بين قلق السمة ودقة التهديد في خماسي كرة القدم

#### جدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث وقيمة معامل الارتباط (بيرسون)

| المتغيرات | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ر) المسوية | قيمة (ر) الجدولية | الدلالة الاحصائية |
|-----------|---------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| قلق السمه | 55.74         | 12.20             | 0.724            | ٠.٣٨١             | معنوي             |
| التهديد   | 4.93          | 1.24              |                  |                   |                   |

قيمته (ر) المحسوبة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥٨) تساوي (٠,٣٨١) من الجدول رقم (١) ونلاحظ ان قلق السمة حقق وسطاً حسابياً قدرته (٥٥.٧٤) بانحراف معياري قدره (١٢.٤٠) حيث نجد أن الرمية الحرة قد سجلت فيها عينة البحث وسطاً حسابياً يساوي (٦,٩٣) بانحراف معياري (١.٢٦) ولغرض التعرف على العلاقة بين دقة التهديد في خماسي كرة القدم قد بلغت (٠.٧٢٤) وهي اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجه حرية (٥٨) والتي تساوي (٠,٣٨١) مما يدل على معنوية العلاقة بين قلق السمة ودقه التهديفي بخماسي كرة القدم. ومن هذا يرى الباحثات بأن العلاقة المعنويه التي ظهرت نتائجها اعلاه تمثل بان القلق يساعد على الاداء الجيد وبشكل موافقا للعب افضل وتقديم كل امكانياتها وهناك بعض الرياضيين ينظرون الى القلق شيء يساعد على الاداء بافضل قدراتهم (٢٧)

# الفصل الخامس

## ٥ - الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات

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

### 2-5 التوصيات :

- ١ . زيادة عدد ساعات الخاصة بمهارة التهديد في خماسي كرة القدم .
- ٢ . ضرورة اجراء الاختبارات البدنية والمهارية لتقديم العملية التربوية لمهارة التهديد في خماسي كرة القدم .
- ٣ . ضرورة التأكيد على الاداء المهاري والذي يزيد من دقة اداء اللاعبين وبيعت الفكره الصحيحة
- 4- تقديم النصائح المسمرة للاعبين والحوافز لتعزيز الثقة لهم وتقديم أفضل الانجازات
- ٥ - اجراء بحوث مشابهة للتعرف على مدى الإستفاده من القلق المسير في فعاليات رياضة والفئات اخرى

## المصادر:

1. أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ . ٢
2. أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية ( المفاهيم و التطبيقات )، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
3. أحمد عربي عودة : المدرّب و عملية الأعداد النفسي ، ط١ ، بغداد ، المكتب الهندسي . ٢٠٠٧ .
4. أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- 5- تير مسعود يشورانويا : دليل الرياض للاعداد النفسي ط ١ ، عمان ، دار وائل للنشر ،
- 6- تامر محسن و واثق ناجي : كرة القدم و عناصرها الأساسية، بغداد ، مطبعة الجامعة
- 7- تامر محسن واقع التهديد عند لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق ، رساله ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٣ .
- 8- حكمت عبد الستار علوان دراسة مقارنة بين اللاعبين الأعرس والأيمن في بعض المتغيرات الوظيفية والعقلية والبدنية والحركية الخاصة بدقة التصويب بخماسي كرة القدم وجامعة البصرة ٢٠١٠ م
- 9- رمضان ياسين : علم النفس الرياضي ، ط ١ ، عمان ، دار العامة للنشر ، ٢٠٠٨ .
- 10- ريسان خريبط : موسوعة القياسات والاختبارات في كلية التربية الرياضية ، ج ١ : الموصل ، دار الكتب الطباعة والنشر ، ١٩٩٧
- 11- سامي الصفار وأخرون : كرة القدم ، ط١ ، الموصل ، دار الكتب الطباعة والنشر ١٩٨٧
- 12- صالح راضي : تأثير أساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلي وعلاقتها بدقة التهديد البعيدة وركل الكرة لأبعد مسافة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة في جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢
- 13- عبد الستار جبار ضمّد : علم النفس في الرياضة ، ط١ ، عمان ، دار الخليج للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٣
- 14- أمين خزعل : محاضرات خماسي كرة القدم ، جامعة ذي قار ، كلية التربية الرياضية ٢٠٠٩ ،
- ١٥- عبد الله هزاع علي علاقة قلق الحركة بانجاز الأركاض القصيرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية 1994
- 16- كوريت : إنقلا عن محمد صبحي حسانين ، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقية ، ط١ ، القاهرة ١٩٩٧
- 17- مفتي أبراهيم التدريب الرياضي الحديث ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
- 18- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط ١ ، مصر ، مركز الكتاب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٩
- 19- مختار أحمد : المهارات الاساسية في كرة القدم ، ط١ ، الكويت ، مطابع صوت الخليج ١٩٨٩ . محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ط٢ ، ج١ ، القاهرة دار الفكر العربي ، ١٩٨٩ .
- 20- موفق اسعد محمود : التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، بغداد ، دار نجلة النشر .
- ٢١- محمد صبحي حسانين واحمد كسرى : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٩
- ٢٢- محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية الرياضية ، ط١ . القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٩ .
- ٢٣- نزار الطالب و كامل لويس : علم النفس الرياضي ، ط٢ ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية . ٢٠٠٠ .
- 24- هلال كريم صالح : في تعلم الإنجاز والقياس النفسي ، ط١ ، بغداد ، منشورات المكتبة الرياضية ، ٢٠١٠ .
- 25- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٢
- 26- وديع ياسين ومحمد حسن : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٩٩ .



| التأشير | الاختبار                  | المهارة |
|---------|---------------------------|---------|
|         | التهديف من مسافة ١٢ متر   | التهديف |
|         | سرعة ودقة الاخذ والالتقاط |         |

ملاحظة: يرجى التفضل بوضع علامة (صح) امام الاختيار المناسب

مع الشكر والتقدير.....

الباحثان  
شيماء حاتم  
سراب كاظم

جامعة القادسية  
بسم الله الرحمن الرحيم  
م/ استماره استبيان  
( مقياس قلق السمّة )

- السيد الخبير المحترم

يروم الباحثان إجراء بحثه الموسوم (دراسة قلق السمّة وعلاقه بدقة التهديد بخماسي كرة القدم لدى طلاب كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية - جامعة القادسية ) وبحكم خبرتكم العلمية في المجال تامل الباحث في إبداء رأيكم في الاختبار والعبارات الموجودة في المقياس والتي ترونها مناسبة للبحث وفيما يلي بعض العبارات التي يستخدمها الناس ليصفون انفسهم ، اقرأ كل عباره وضع علامه ( ) حول العبارات التي تطابق حالتك التي تتخذ بها صفه عامه

ملاحظه : لا توجد اجابه صحيحيه واخرى خاطئه

اسم الخبير :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

التاريخ :

التوقيع :

| ت  | العبارات                                 | دائما | غالبا | احيانا | نادرا | ابدا |
|----|--|-------|-------|--------|-------|------|
| ١  | اشعر بالسرور                             |       |       |        |       |      |
| ٢  | تعب بسرعة                                |       |       |        |       |      |
| ٣  | اشعر انني اكاد ابكي                      |       |       |        |       |      |
| 4  | اود لو كنت سعيدا مثل الاخرين             |       |       |        |       |      |
| ٥  | اشعر بايقرار                             |       |       |        |       |      |
| ٦  | انا هادى واعصابي بارده                   |       |       |        |       |      |
| ٧  | انا سعيد                                 |       |       |        |       |      |
| ٨  | اشعر بالاطمانان                          |       |       |        |       |      |
| ٩  | اخسر بعض الاشياء لانني لاسطيع اتخاذ قرار |       |       |        |       |      |
| ١٠ | اشعر بالاكتاب                            |       |       |        |       |      |
| ١١ | انا مرتاح البال                          |       |       |        |       |      |
| ١٢ | احاول تجنب مشكله او صعوبه                |       |       |        |       |      |
| ١٣ | انا شخص ثابت                             |       |       |        |       |      |
| 14 | اشعر بضيق من احتمال سوء حظي              |       |       |        |       |      |
| 15 | اشعر في حالة توتر او ارباك               |       |       |        |       |      |
| 16 | اقلق من اشياء لاداعي لان اقلق منها       |       |       |        |       |      |
| ١٧ | اشعر بان المتاعب تتراكم عليه             |       |       |        |       |      |
| ١٨ | اشعر بعدم الثقة في نفسي                  |       |       |        |       |      |
| ١٩ | تدوريفي ذهني اشياء غير هامه              |       |       |        |       |      |
| ٢٠ | اشعر بالارتباك                           |       |       |        |       |      |