



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات الصباحية

# دراسة مقارنة في صفة القلق حالة بين لاعبي كرة القدم المفتوحة وكرة القدم للصالات

بحث مقدم الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية وهو جزء  
من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس

تقدم به الطالب

**منتظر جابر منهي**

بإشراف

**أ.م.د. ماجد عبد الحميد مجيد**

2023 م

١٤٤٤ هـ

# الإهداء

أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع

إلى فيض الرحمة ..... إلى من لا منجى ولا ملجأ إلا إليه

إلى من ينتهي إليه كل شي ..... إلى الله جل جلاله جل شأنه

إلى نبراس العقول ..... إلى العروة الوثقى إلى سفينة النجاة

إلى الخلق العظيم ... محمد صلى الله عليه وآله الطيبين الطاهرين

عليهم أفضل الصلاة والسلام

إلى والدي العزيز ..... في جنات الفردوس الاعلى

إلى والدتي العزيزة ..... براً وإحساناً

إلى أخواني وأخواتي ..... جباً حباً ووفاء

إلى من علمني في الحياة حرفاً ..... احتراماً وامتناناً

## شكر وتقدير

الحمد لله جزيلا على نعمته وفضله في إتمام متطلبات البحث واسأل  
المولى عز وجل ان يحظى جهدي برضا الجميع وأرى من الواجب  
ان اتوجه بالشكر الجزيل الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم  
الرياضة / جامعة القادسية

والى استاذي (أ.م.د. ماجد عبد الحميد) الذي أشرف على هذا  
البحث ولرعايته العلمية وتوجيهاته القيمة التي انارت الطريق السليم  
امامي وكما اشكر كل من ساعدني على إتمام هذا البحث.

### وفي الختام

أسأل المولى عز وجل ان يوفقنا جميعا لما فيه الخير والمنفعة انه  
نعم المولى والنصير.

## جدولة المحتويات

- ١- المقدمة وأهمية البحث..... ١
- ١-١ أهمية البحث: - ..... ١
- ١-٢ مشكلة البحث :- ..... ١
- ١-٣ اهداف البحث..... ٢
- ١-٤ فرضية البحث :-..... ٢
- ١-٥ مجالات البحث :-..... ٢
- ١-٥-١ المجال البشري : ..... ٢
- ١-٥-٢ المجال المكاني:..... ٣
- ١-٥-٣ المجال الزمني:..... ٣
- ٢- الدراسات النظرية الدراسات المشابهة..... ٤
- ٢ - ١ الدراسات النظرية..... ٤
- ٢-١-١ القلق حالة..... ٤
- ٢-١-٢ العلاقة بين صفة القلق حالة والأداء الرياضي التنافسي ..... ٤
- ٢-١-٣ تأثير القلق حالة والخوف على صفة اللاعبين في السباقات..... ٥
- ٢-١-٤ أثار القلق حالة..... ٦

٧	٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية .....
٧	٣-١ منهج البحث .....
٧	٣- ٢ عينة البحث .....
٧	٣- ٣ أدوات البحث .....
٧	٣- ٤ وسائل جمع المعلومات :- .....
٨	٣- ٥ التجربة الاستطلاعية .....
٨	٣- ٦ التطبيق النهائي للمقياس .....
٨	٣- ٧ الوسائل الإحصائية المستخدمة .....
٩	٤- عرض ومناقشة النتائج .....
٩	٤-١ نتائج صفة القلق حالة لدى لاعبي كرة القدم للصالات وللاعبي كرة القدم المفتوحة .....
١١	٥- الاستنتاجات والتوصيات .....
١١	٥-١ الاستنتاجات .....
١١	٥-٢ التوصيات .....
١٢	المصادر .....
١٣	الملاحق .....

# الباب الأول

- ١ - تعريف البحث
- ١-١ المقدمة واهمية البحث
- ١-٢ مشكله البحث
- ١-٣ اهداف البحث
- ١-٤ فروض البحث
- ١-٥ مجالات البحث
- ١-٥-١ المجال البشري
- ١-٥-٢ المجال الزماني
- ١-٥-٣ المجال المكاني

## ١ - المقدمة وأهمية البحث

### ١-١ أهمية البحث: -

يشهد العالم نهضة علمية كبيرة في مجالات الحياة كافة ومنها المجال الرياضي الذي اهتم به العلماء والباحثين من خلال تطوير النواحي النفسية والبدنية والخططية والمهارية للألعاب الرياضية كافة لتحسين صفة ورفع الانجاز الرياضي.

وتعد الألعاب الفرقية ومنها لعبتي كرة القدم وكرة القدم للصالات من الالعاب التي كانت محط اهتمام الباحثين لتطويرها بحيث تلائم التطور الحاصل في العالم وخاصة التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي الذي يعد من الأمور المهمة في رفع صفة الألعاب الرياضية منها الفردية والجماعية.

إذا يعد منهاج التدريبي وعلم النفس الركيزة الأساسية لرفع الجانب البدني والمهاري للاعبين من خلال تنفيذ احملي تدريبيه وفلسجية مع العبه ومقارنة صفة لاعب بين الألعاب الرياضية مما يعكس لنا صورته ايجابيه في رفع بعض القدرات العقلية وبالتالي تطوير الحالة النفسية لدى اللاعبين بحيث استخدام أسلوب ملائم لتطوير بعض القدرات العقلية والنفسية والبدنية خصوصا نجد الحمال بعض المدربين لبعض الأساليب التدريبيه التقليديه ومقارنه بعض السباقات وحالة القلق حالة لديهم من لاعبي كرة القدم المفتوحة وكرة القدم للصالات وجعلها تحت ايدي المدربين لكي يتم التعرف على مدى اهمية هذه المقارنة بحساب بعض حالات القلق حالة الضرورية للاعبين خلال مرحلة الاعداد السباقات.

وتكمن اهمية البحث في توجيه المدربين الى الاهتمام بالجانب النفسي بالإضافة الى الجانب البدني والمهاري حيث أصبح احدهما يكمل الآخر حيث الاهتمام بالجانب النفسي لهم وحياسة الطاقة الكاملة لديهم ضرورة ملحه لكي يتمكنوا من ضبط انفعالاتهم وسلوكهم وتوجيه جهودهم نحو تحقيق الإنجاز الرياضي العالي

### ١-٢ مشكلة البحث :-

ينبغي ان ترتبط المعارف والمعلومات النظرية على اساس علميه مدروسه من قبل القائمين على الالعاب الرياضيه لعبة كرة القدم المفتوحة وكرة القدم للصالات حيث تتطلب الوصول المستمر والدائم الى افضل النتائج كمثل على الحالات القلق حالة ومقارنه مع غيرها من العلوم لتطوير الاعداد خلال المنافسه

بما ان لعبه كرة القدم المفتوحة وكرة القدم للصالات تعتمد على المجهود البدني الكبير على اللاعبين الامر الذي يستدعي اعداد اللاعبين اعدادا جيدا من خلال رفع الجانب البدني والنفسي لهم عن طريق اساليب تدريبيه حديثه ، اذ تتميز لعبة كرة القدم المفتوحة وكرة القدم للصالات بعدم الثبات بالأداء خلال المباراة من حيث التحركات فضلا عن طول الفترة الزمنية للسباق ، الأمر الذي يتطلب تنمية القدرات النفسية والبدنية بشكل مشابه لأداء اللعبة

ويأتي القلق حالة النفسيه مقدمه هذه المقارنة التي تساعد على تغلب اللاعبين لبعض حالات القلق حالة لان نجد بان هناك قصور او عدم دراية مدربيننا بطبيعة هذه الحالة النفسية واستخدام اساليب اخرى في معالجه الحالات النفسية ومقارنة بعض الاداء السباقات ومنها تمكن مشكله البحث في قصور بعض اللاعبين والمدربين باستخدام المنهج النفسي كون اعتمادهم بان التدريب هذا المنهج واستخدام منهج تدريبي للاعبين دون دراسة حالات القلق حالة ويحدث القلق عند عدم شعور اللاعبين بأمانه من شدة السباقات وضغوط الجمهور واللاعب المنافس وشدة المدرب في الحصول على البطولة

### ١-٣ اهداف البحث

١. التعرف على صفة القلق حالة لدى لاعبي كرة القدم المفتوحة وكرة القدم للصالات.
٢. التعرف على الفروق في صفة القلق حالة بين لاعبي كرة القدم المفتوحة وكرة القدم للصالات.

### ١-٤ فرضية البحث :-

وجود فروق في صفة القلق حالة بين لاعبي كرة القدم المفتوحة وكرة القدم للصالات

### ١-٥ مجالات البحث :-

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي شباب نادي الاتفاق بكرة القدم للصالات ولاعبي شباب نادي الاتفاق بكرة

القدم المفتوحة

١-٥-٢ المجال المكاني: قاعات وملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية.

١-٥-٣ المجال الزمني: من تاريخ ٢٠٢٢/١١/١٥ ولغاية ٢٠٢٢/١٢/١٥

# الباب الثاني

٢ - الدراسات النظرية الدراسات المشابهة.

٢ - ١ الدراسات النظرية.

٢-١-١ القلق حالة

٢-١-٢ - العلاقة بين صفة القلق حالة والأداء الرياضي التنافسي

٢-١-٣ - تأثير القلق حالة والخوف على صفة اللاعبين السباقات الجماعية

٢-١-٤ - آثار القلق حالة.

## ٢ - الدراسات النظرية الدراسات المشابهة.

### ٢ - ١ الدراسات النظرية.

#### ٢-١-١ القلق حالة

هو حالة انفعالية غير سارة مفترضة بالاستثارة الناتجة عند الخوف أو توقع الخطر ، والقلق حالة من هذا المفهوم هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ، ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تتبعث من داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر ، وكما تختلف شدة الأستثارة تبعاً لشدة القلق حالة تختلف أيضاً طبيعة الاستثارة الناتجة عن القلق حالة عن تلك الاستثارة الناتجة عن الفرح ويمكن تخيل ذلك عند المجال الرياضي عندما تحاول مقارنة بين اثنين من الرياضات يستعدان لمسابقة وهم على درجة واحدة من الاستثارة لكن الأول استثارة نابجة من الخوف من تحقيق الصفة المطلوب أما الثاني فاستثارة نابجة من الفرح لاشترائه في المسابقة فالأول تملكه حالة القلق حالة أما الثاني فتملكه حالة السعادة ، وحيث يقترن القلق حالة بالاستثارة ، فإن زيادة القلق حالة عن القدر المطلوب يؤدي الى ارتباك الأداء الرياضي وإعاقته ، لقد استطاعت العلماء النفس الرياضي تحديد أربع مصادر للقلق في الرياضة

أولاً :- الخوف من الفشل

ثانياً :- الخوف من عدم القدرة

ثالثاً : فقد السيطرة على الموقف

رابعاً : تفسير الخاطئ للقلق حالة الطبيعي (١)

#### ٢-١-٢ العلاقة بين صفة القلق حالة والأداء الرياضي التنافسي .

لقد اهتم بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين صفة القلق حالة والأداء الرياضي التنافسي ، أن أسفرت نتائج بحوثهم عن أن لا يوجد صفة محدد من القلق حالة يساعد إظهار أقل أداء للرياضي ، فقد يؤدي صفة معين من

(١) أحمد أمين فوزي ، مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ط ٢ ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٦ ، ص ٢١٣ .

القلق حالة الى مساعدة أحد الرياضيين آخر عند تحقيق أفضل إنجاز متوقع منه ، يؤدي نفس الصفة من القلق حالة الى اعاقه رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز المتوقع منه ، وهذا التباين في تأثير نفس الصفة من القلق حالة على مختلف الرياضيين مراجعة طبيعة الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية وكذلك إدراكه الطبيعي لموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه. (٢)

## ٢-١-٣ تأثير القلق حالة والخوف على صفة اللاعبين في السباقات.

أن العامل النفسي يلعب دوراً بارزاً في أهمية سلوكية لعبة كرة القدم المفتوحة وكرة القدم للصالات، حيث نرى أن الألعاب الفرقية مميزة من حيث المواجهات الحدية بين اللاعبين تساوي ظروف التدريبية والتأهيلية إذا الصراع متعادل لكون السباق يتطلب علاوة على القوة العنيفة ذكاء وخداع وأساليب مختلفة وأراده قوية وعزيمة عالية لتحقيق المساواة بين القوة المتنازلة ، أن من كرة القدم المفتوحة وكرة القدم للصالات يقتضي منه معرفة الوسائل والطرائق التي يمكن أن يهزم بها خصمه بالسرعة والمهارة والقوة في نفس الوقت اضافة الى درايته ومعرفته بكيفية النواحي الدفاعية والهجومية وهذا ما يعرف في الرياضة (بالتكتيك والتكتيك).

كما أن لا يفوتنا ما يلعبه العامل النفسي والأرادي من تأثيرات على السباقات حيث نعرفها ان الألعاب الجماعية الصعبة والتي تحتاج الى لياقة عالية والتي في نفس الوقت فيها تأثيرات مختلفة على الجهاز العصبي حيث يعتقد العالم الرياضي (سمير نوف) أن تبديل الوظائف المركزة بالحالات والحركات الذاتية أو المستقلة وتحملها العالي للجهاز العصبي المركزي هي الظروف التي يكون فيها المنافس أن المقاومة على هذا النوع من التحمل هو أحد المكونات الأساسية التي تسمح للاعبين الحصول على النجاحات الفوز.

هناك الكثير من اللاعبين الجيدين يفقدون كل مهارتهم الفنية في السباقات الفعلية ويفقدون المعرفة والدراية للاستفادة من قابلياتهم الجسمية ان مثل هذه الحالات تعتقد بأن اسبابها هي النفور والاحساس النفسي التي ترافق بعض اللاعبين وخاصة اللاعبين المبتدئين ان هذا النوع من اللاعبين غالباً ما يكونوا قليلي المقاومة النفسية وتنقصهم الإرادة والتصميم العالي للحصول على الانتصار والفوز في السباقات. (٣)

(٢) أحمد أمين فوزي مصدر، سبق ذكره، ص ٢٩١

(٣) محمد جسام محمد عرب ، مهدي علي دويغر أصول، كرة القدم المفتوحة الحديثة مكتب حيدر ، بغداد ، ٢٠٠٨ ، ص ٧

## ٢-١-٤ آثار القلق حالة

أن تأثير القلق حالة لا ينحصر في الناحية النفسية فحسب بل يتعدى ذلك على النواحي الجسمية صحيح أن القلق حالة يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي لكن كما هو معروف فإن الجهاز العصبي (الأعصاب) منتشر في جميع أعضاء الجسم ومسيطرة على فعاليتها وعلى هذا الأساس فإن أي إرباك في عمل هذا الجهاز سيؤثر في الأعضاء بشكل أو بآخر جراء ممارسته لمهنة الطب لسنوات طويلة بعض الأمراض الجسمية التي تقترن بالقلق حالة فمن المعروف مثلاً اقتران قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم والاضطرابات الجنسية أو حتى داء الشقيقة بالقلق حالة ولكن هذا المصدر نضيف أمراضاً أخرى تراجع أسبابها الى حالات القلق حالة العالي والطويل هي الداء السكري وضخامة الغدة الدرقية والربو القصبي أو الجيوب الأنفية ، فظاهرة من هذا النوع وهي ظاهرة العصر التي لا ينجو منها أحد تتطلب الدراسة وتمحيص ولا يصغي من ذلك المدرب الرياضي الذي يتعامل مع اللاعبين يتعامل مع رياضيين يتعرضون الى ظروف الشد النفسي واجتماعي عال وبخاصة في رياضة المستويات العالية ناهيك عن الأضرار الجسمية التي يسببها القلق حالة فإن للقلق حالة تأثيراً سلبياً على مهارة الرياضي وحالته النفسية فالرياضي القلق حالة يتصف بالتشنج وعدم الاستقرار وبالشعور بالضعف والعجز وفقدان الثقة بالنفس والهروب من التدريبات العنيفة والخوف من المنافسة ومن الخصم .... ألخ أن كل هذه لأثار تنعكس سلبياً على أداء الرياضي فيرتكب الأخطاء وتضعف قابليته في إنجاز المهام المكلف بها وتتأثر علاقته بزملائه ويعجز عن تحقيق الصفة المتوقع منه مؤثراً في ذلك على نفسه وعلى الفريق الذي ينتمي إليه. (٤)

(٤) نزار الطالب ، كمال ،لويس مصدر سبق ذكره ، ص ٢٠٩

# الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

٢-٣ عينة البحث

٣-٣ أدوات البحث

٤-٣ وسائل جمع المعلومات

٥-٣ التجربة الاستطلاعية

٦-٣ التطبيق النهائي للمقياس .

٧-٣ الوسائل الاحصائية المستخدمة

### ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### ٣-١ منهج البحث .

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته مشكلة البحث . المنهج : هو ( الطريقة التي يستخدمها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة).<sup>(٥)</sup>

#### ٣ - ٢ عينة البحث .

أن العينة جزء من المجتمع يجب اختيارها وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً.<sup>(٦)</sup>

اشتملت عينة البحث على لاعبي شباب نادي الاتفاق بكرة القدم للصالات شباب ولاعبي نادي الاتفاق بكرة القدم المفتوحة وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقد بلغ حجم العينة الكلي (٢٨) لاعب موزعين على ( ١٠ كرة القدم المفتوحة ) و ( ٨ كرة القدم للصالات).

#### ٣ - ٣ أدوات البحث

تم استخدام مقياس صفة القلق حالة (ملحق (١)). . ويتكون المقياس من ( ٢٠ ) فقرة. وقد وزع على عينة البحث للإجابة على الاسئلة ولغرض استخدام هذه المقاييس قام الباحث بإجراءات التأكد لإمكانية البحث.

#### ٣ - ٤ وسائل جمع المعلومات :-

١ - المصادر والمراجع العربية

٢ - مقياس صفة القلق حالة

٣- المقابلات الشخصية

٤ - الاستبيان

(٥) أحمد بدر، أصول البحث العلمي ومناهجته، الكويت : ١٩٨٧، ٤ ، ص ٣.

(٦) محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب . البحث العلمي، دار الفكر العربي، ١٩٩٠ ، ٣ ، ص ١٣٢.

هـ- الانترنت

### ٣ - ٥ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بتوزيع الاستمارات مقياس صفة القلق حالة ( على عينة البحث بأتباع الأسلوب الاتصال المباشر مع الأفراد العينة وشرح لأهداف البحث لهم وضرورة الإجابة على جميع الأسئلة بعناية وصدق وبعد جمع الإجابات العينة قام الباحث بتفريغ البيانات اعتماداً على مفتاح الأسئلة وبذلك حصل على الدرجات الخام كنتائج هذا المقياس.

### ٣ - ٦ التطبيق النهائي للمقياس .

قام الباحث بالتطبيق النهائي للمقياس على اللاعبين في المنافسات والتي تم التعرف عليها من قبل المدرب اذ يقوم الباحث بتوزيع المقاييس باليد بعد شرح مضمون المقياس على اللاعبين وبفترة زمنية من ( ٢٠-٢٥ دقيقة) قبل دخولهم التمارين وهي كافية لأتمام الإجابة على مضمون المقياس ويتم ذلك بمساعدة المدرب للباحث.

### ٣ - ٧ الوسائل الإحصائية المستخدمة.

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية :-

١ - الوسط الحسابي .

٢- الانحراف المعياري .

٣- تحليل التباين

٤ - الاختبار أقل فرق معنوي .

وقد تم معالجة البيانات بجهاز الحاسوب على وفق البرنامج الاحصائي (SPSS)

# الباب الرابع

٤ - عرض ومناقشة النتائج

٤-١ نتائج صفة القلق حالة لدى لاعبي كرة القدم للصالات ولاعبي كرة القدم المفتوحة

#### ٤ - عرض ومناقشة النتائج

#### ٤-١ نتائج صفة القلق حالة لدى لاعبي كرة القدم للصالات ولاعبي كرة القدم المفتوحة

##### جدول (١)

يبين فية الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والدلالة الاحصائية لنتائج صفة القلق حالة لدى لاعبي كرة القدم المفتوحة وكرة القدم للصالات

الدلالة الإحصائية	الجدولية (T)	كرة القدم للصالات			كرة القدم المفتوحة	
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	٠,٦٦٤	٨,١١٦	٤٣,١١١	٨,١٧٠	٤٥,٦٦٦	

(T) الجدولية تحت صفة دلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (١٦) = ٢,١٢٠ يظهر من النتائج

المعروضة في الجدول (١) مايلي

أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الصفة القلق حالة لدى لاعبي كرة القدم للصالات بلغ (٤٥,٦٦٦) و (٨,١٧٠) ، بينما بلغ الوسط ابي والانحراف المعياري لمتغير صفة القلق حالة للاعبي كرة القدم المفتوحة (٤٣,١١١) و (٨,١١٦) ، ولغرض التعرف على معنوي الفروق بين لاعبي كرة القدم للصالات وكرة القدم المفتوحة) أستخدم الباحث أختيار (T) للعينات المستقلة حيث ظهر أن قيمة (T) المحسوبة تساوي (٠,٦٦٤) وهي أصغر من قيمة (T) الجدوليه تحت صفة دلالة (٠,٠٥)

ودرجة حرية (١٦) والبالغة (٢,١٢٠) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين لاعبي كرة القدم

للصالات ولاعبي كرة القدم المفتوحة بهذا المتغير ألا وهو صفة القلق حالة

ويعود سبب ذلك الى أن كلا اللعبتين تعدان من الالاعاب الجماعية بمعنى أن الفوز والخسارة يتحملها فريق بالكامل هذا من جانب ومن جانب آخر ان اللعبتين ذات تماس مباشر مع الخصم ، ففي لعبة كرة القدم للصالات هناك فريقان يتباريان ويستخدمان كافة الوسائل الهجومية والدفاعية في سبيل الحصول على عدد أكبر من الأهداف وبالتالي الفوز وكذلك في لعبة كرة القدم المفتوحة فإن اللاعب في تماس مباشر مع الخصم ويقوم بالهجمات محاولاً الفوز عليه ومن خلال ماتقدم يرى الباحث هناك اختلاف بين اللعبتين من حيث خشونة اللعب بين اللعبتين ولصالح لعبة كرة القدم المفتوحة الى ان هذا لم ينعكس طردياً على صفة القلق حالة ، ولو تتمعن

قليلاً ترى أن العامل الخاص يتحمل المسؤولية التي تقع على عاتق اللاعب في الألعاب الفرقية له الأثر الأكبر على صفة القلق حالة أكبر من بقية العوامل الأخرى.

# الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ٥-١ الاستنتاجات

١. عدم وجود تباين واضح في صفة القلق حالة بين لاعبي كرة القدم المفتوحة وكرة القدم للصالات.
٢. وجود صفة متوسط من القلق حالة لدى لاعبي لاعبي كرة القدم المفتوحة وكرة القدم للصالات وهذا ما أظهرته الأوساط الحسابية.

### ٥-٢ التوصيات

١. اجراء لدراسات أخرى مشابه تناول دراسة صفة القلق حالة لدى لاعبي بعض الالعاب الفرقية والفردية
٢. ضرورة اهتمام المدربين بالجانب النفسي ولاسيما فيما يخص القلق حالة من خلال برامج مدروسة لحالة من أهمية في الانجاز الرياضي
٣. اجراء دراسات وبحوث أخرى تناول متغيرات نفسية أخرى مثلاً عامل الغضب، التوافق النفسي الانتباه النفسي

## المصادر

❖ القرآن الكريم

❖ أحمد بدر أصول البحث العلمى ومناهجة الكويت : ط١٩٨٧، ٤، ص٣.

❖ محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب . البحث العلمى ، دار الفكر العربى، ١٩٩٠ ، ط ٣ ، ص ١٣٢ .

❖ محمد جسام محمد عرب ، مهدي علي دويغر ، أصول، كرة القدم المفتوحة الحديثة مكتب حيدر ، بغداد ،

٢٠٠٨ ، ص

❖ أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضى - المفاهيم - التطبيقات ، كلية التربية الرياضية ، جامعة

الاسكندرية ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ٢٠٠ ، ص٢١٣.

## الملاحق

استمارة دراسة صفة القلق حالة

ت	العبارات	أبداً تقريباً	أحياناً	غالباً	دائماً تقريباً
١	اشعر بالقزقة				
٢	اشعر برعشة في بعض الأطراف				
٣	احس بمغص او توتر بمعدتي				
٤	احس بعدم الاستقرار				
٥	بالي مشغول من ناحية نتيجة المباراة				
٦	أخشى من عدم التوفيق في المباراة				
٧	اشعر بان ريقى ناشف				
٨	فكري مشغول خوفا من سوء مستواي في المباراة				
٩	دقات قلبي سريعة جدا (أسرع من المعتاد)				
١٠	تراودني أفكار بعدم الاشتراك بالمباراة				
١١	أحس بالارتباك				
١٢	بالي مشغول خوفا من عدم رضا مدربي عن أداء مستواي				
١٣	اشعر بصداغ بسيط في راسي				
١٤	أهمية المباراة تشتت تفكيري				
١٥	كلما فكرت في المباراة كلما زاد ارتبائي				
١٦	أحس بالتعب في بعض عضلاتي				
١٧	اعاني من بعض العرق وخاصة في راحة يدي				
١٨	اشعر ببعض الضيق بالتنفس				
١٩	اجد نفسي أفكر في عدم قدرتي على استكمال المباراة				
٢٠	تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في المباراة				