



ANXIETY AND ITS RELATIONSHIP TO THE PERFORMANCE OF DIRECTED VOLLEYBALL SERVE ACCORDING TO DIFFERENT PERFORMANCE METHODS

Assistant. Prof. Dr. Khaled Shaker Mahmoud,
General Directorate of Education, Baghdad, Al-Karkh, Ministry of Education, Iraq
drkhaledshaker@gmail.com

A B S T R A C T	K E Y W O R D S
Research Problem: There are psychological pressures that lead to disorders, including the phenomenon of anxiety, which is a prevalent issue in our times. The educational process affects the students' personalities, leading them to live in constant anxiety. Anxiety is a deep feeling characterized by fear, dissatisfaction, and distress, with varying degrees of response. Students in secondary stages experience anxiety related to various variables, such as the performance of directed volleyball serves according to different methods. After the serve, the ball is put into play after the referee's whistle to address the problem and earn points.	

Introduction

Research Significance:

- Anxiety is a prevalent issue in secondary stages.
- Focusing on individuals under the age of 17.
- Purposeful educational sports activity for physical development.
- Physical abilities are crucial for skill performance in modern volleyball.
- Directed volleyball serve according to different methods is a primary offensive weapon in the game.

Research Objectives: The main objective is to determine if there is a statistically significant correlation between fourth-grade students' anxiety levels and their performance scores in the directed volleyball serve according to different methods.

Research Population: The research population consisted of high school students, totaling 500 students distributed across four schools.

Research Sample: The random sampling method was used in the research sample selection in the Karkh/3 district. A random sample of 200 students was selected from different classes.

Research Instruments: The researcher chose two instruments: an anxiety scale and a test for directed volleyball serve performance.

Results Analysis: The results were analyzed to determine if the research objectives were achieved. The study concluded with recommendations, including:

- Focusing on psychological preparation programs that influence directed volleyball serve performance.
- Prioritizing programs that benefit volleyball development.
- Coaches should pay continuous attention to athletes' sports-related anxiety levels during matches.

Keywords: anxiety, skills, volleyball, performance methods.

القلق وعلاقته بأداء الإرسال الموجه بكرة الطائرة وفقاً لأساليب الأداء المختلفة
أ.م.د. خالد شاكر محمود ، المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ الاولى ، وزارة التربية ، العراق

drkhaledshaker@gmail.com

ملخص البحث

مشكلة البحث: هناك ضغوط نفسية تؤدي الى اضطرابات ومنها ظاهرة القلق وهي ظواهر العصر ان العملية التربوية تنعكس على شخصية الطالب مما يجعله يعيش في قلق دائم ، فالقلق هو شعور معمق فيه خشية وعدم رضا وضيق والتفاوت في درجات الاستجابة ان التعرف على القلق يتعرض له طلبة المراحل الثانوية وعلاقة بعض المتغيرات مثل (أداء الإرسال المواجه بالكرة الطائرة) وفقاً لأساليب المختلفة ، اذ بعد الإرسال هو وضع الكرة في حالة اللعب بعد صافرة الحكم لتعبر المشكلة والحصول على نقاط .

أهمية البحث :- يزداد القلق لدى الفرد عندما يشعر في سعيه لاجاد مغزى لحياته وتتضح الأهمية : (1) القلق ظاهرة بالمراحل الثانوية (2) الاهتمام بالناشئين تحت عمر 17 سنة

(3) النشاط الرياضي التربوي الهادف تطوير الجسم (4) القدرات البدنية اهم متطلبات الأداء المهاري في الكرة الطائرة الحديثة (5) يعتبر الأداء الإرسال المواجه بالكرة الطائرة وفقاً لأساليب الأداء المختلفة هو سلاح الهجوم ويمثل وصفاً رئيسياً في اللعب.

اهداف البحث : كل الأهداف انه لا يوجد علاقة ارتباط ذو دلالة إحصائية بين طلاب الرابع في مقياس القلق ودرجات اختبار أداء الإرسال المواجه وفقاً لأساليب الأداء المختلفة.

مجتمع البحث: حددت مجتمع البحث طلاب الثانوية وعددهم (500) طالبة موزعتين على 4 مدارس.

عينة البحث : الأسلوب العشوائي في عينة البحث في الكرخ/3 تم اختيار شعبة من الصف الرابع وشعبتين عشوائية ومن هذه الشعب اختيار (200) طالب

أدوات البحث: اختار الباحث اداتي هي القلق واختبار أداء الإرسال المواجهة بالكرة الطائرة

ثم بعدها تحليل النتائج لمعرفة تحقيق الأهداف - ثم الاستنتاجات والتوصيات

- مزودة الاهتمام ببرامج الاعداد النفسي التي تؤثر على أداء الإرسال المواجه بالكرة الطائرة

- التركيز على الاعداد والبرامج التي تخدم لعبة كرة الطائرة

- اهتمام المدربين بشكل متواصل على مستويات القلق الرياضي التي تراقب اللاعبين خلال المباريات

الكلمات المفتاحية: القلق، مهارات، الكرة الطائرة ، اساليب الاداء.

الفصل الأول

مشكلة البحث:

يتسم عصرنا الراهن بعدد من الظواهر التي لها تأثيرها الواضح على الصحة النفسية للإنسان، لأنه يعيش في خضم مجتمع يواجه فيه العديد من مصادر الضغوط التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية ومنها ظاهرة قلق المستقبل الذي عد من ظواهر هذا العصر، فهو أحد القوى التي تساهم في بناء أو هدم شخصية الطلبة خلال حياتهم سواء في مجال الدراسة أم في مجال الحياة.

ويواجه طلبة الصف الرابع العلمي ضغوطاً وصراعات نفسية، قد تعود إلى طبيعة المرحلة الدراسية والعمرية والخبرات الشخصية وظروف المجتمع الذي يعيشون فيه نتيجة الحصار الجائر الذي أثر على كل مناحي الحياة، ومنها العملية التربوية الذي انعكس تأثيره سلباً على شخصية الطالب مما جعله يعيش في قلق دائم. القلق شعور معمق فيه خشية وعدم رضا وضيق وتفاوت درجات الاستجابة للمواقف في الشدة بين الدرجة المنخفضة والمتوسطة والعالية حسب ما لدى الفرد من استعداد كامن للاستجابة للقلق. فالشخص صاحب الاستعداد العالي للقلق يدرك تهديد تقدير الذات في مواقف كثيرة ويستجيب له بحالة قلق زائدة لا تناسب ما في الموقف من خطر حقيقي، أما الشخص صاحب الاستعداد المنخفض للقلق فيدرك التهديد في مواقف الخطر الحقيقي ويستجيب بقلق مناسب مبالغ فيه.

إن الإنسان ليسعى جاهداً لفهم وتحقيق جميع مطالب الحياة والتعامل معها بأساليب مرنة وناجحة لكي يتجنب أو يخفف من حدة القلق ويحقق التوافق والانسجام مع ذاته ومع الآخرين، ولهذا يعد القلق من المشكلات الشائعة لدى الكثير من الناس إن لم يكن لدى أغلبهم حيث تتعدد صورته وتختلف مظاهره ويظهر عند الناس دون سبب واضح وينتهي إلى عجز الشخص عن القيام أو النهوض بأعباء الحياة ومسؤولياتها الطبيعية ويعرض صحته النفسية للخطر (وبهذا يعد القلق لب كل المتاعب النفسية التي يعاني منها الإنسان ويدفع به إلى المواقف الحرجة وإلى أن يتصرف فيها بصورة تزعجه وتزعج الآخرين.

وللقلق في علم النفس الحديث مكانة بارزة فهو المفهوم المركزي في علم الأمراض النفسية والعقلية، والعرض الجوهري المشترك في الاضطرابات النفسية، بل وفي أمراض عضوية شتى. ويعد القلق محور العصاب وأبرز خصائصه حيث يسهم في تكوين من 30 إلى 40% من الحالات التي تعاني من الاضطرابات العصبية تقريباً. وبهذا يصبح القلق هو العامل الأساس الذي يتدخل في حالات الانحراف والأمراض النفسية لدى عامة الناس وخاصة الشباب لأن الشباب سريع التأثر بالأحداث والتغيرات ولا سيما مشكلات التوافق لدى الشباب الجامعي لأن الطالب الجامعي يشعر بأنه يشكل المادة الخام في بقاء الجامعة والمجتمع العلمي المتقدم. فهو بحكم عمره وموقفه وإمكاناته يمتلك القدرات لأن يخطو نحو المواقع المتقدمة في كافة المجالات كما أنه أساس النجاح في تحقيق التنمية الاجتماعية والاقتصادية لأي بلد ولمجتمعنا على وجه الخصوص.

ولكون الطلبة في المرحلة الثانوية هم من أكثر الشرائح الاجتماعية الأخرى حاجة إلى التوافق مع متطلبات الحياة كافة الاجتماعية، والأكاديمية، والاقتصادية... الخ، لما تحتاجه هذه الشريحة في هذه المرحلة من قدرات نفسية وفكرية لمواجهة التوترات الطارئة أو القلق بسبب انتقالهم من بيئات ومراحل مختلفة إلى مجتمع الجامعة وما يتطلبه هذا المجتمع الجديد من استعداد وقدرات لتكوين صداقات جديدة واختلاط مع الجنس الآخر وطرائق دراسية مختلفة وتطلعات واسعة... الخ عما كان يخبره سابقاً.

وطلبة المرحلة الثانوية وخاصة في بلدنا العزيز العراق يتعرضون إلى تحديات وضغوط مختلفة ومستمرة تهدد حياتهم في كل جوانبها الأكاديمية، والأسرية، والنفسية والاقتصادية من الداخل ومن الخارج وكأنهم في مد وجزر مع هذه الضغوط. فقد يلجأ الطلبة إلى استخدام أساليب متعددة تتأرجح بين السواء أو عدمه أو بين المثالية والواقعية أو بين الغضب والاستسلام، وبين التدين وعدمه فهو لا يستطيع أن يصل بسهولة إلى حل يرضيه وذلك لأن هذه المواقف تصاحبها أزمت نفسية حادة قد لا يجد لها مجالاً إلا في أحلام اليقظة أو في اتباع أساليب منحرفة تحل مثل هذه ما هي إلا أسلوب توافقي للقلق، (Horny) وهورناي (From) الصراعات وهذه الأساليب المنحرفة كما أشار فروم مؤكداً بأن الكثير من الانحرافات الاجتماعية تعد تعبيراً عن القلق المتمثل بمشاعر الفشل واليأس وسوء التوافق النفسي. فالتعرف على القلق الذي يتعرض له طلبة المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض المتغيرات مثل أداء الإرسال الموجه بكرة الطائرة وفقاً لأساليب الأداء المختلفة، إذ يعد الإرسال هو وضع الكرة في حالة اللعب بعد صفارة الحكم الأول من خلف خط نهاية الملعب بواسطة لاعب الصف الخلفي في مركز اللعب رقم (1) لتعبر الشبكة إلى ملعب المنافس أي هو الضربة التي يبدأ بها اللعب وبدونها لا يمكن أن يبدأ اللعب، كما تمثل عاملاً مهماً وأساسياً في المباراة فهو مفتاح الحصول على النقاط للفريق في حالة إتيقانه، كما يعد من أهم ضربات الهجوم المباشر التي يستعملها اللاعب خلال اللعب التي قد تضع الفريق المنافس في وضع دفاعي ضعيف، فكلما كان قوياً ومتقناً وفي المكان المناسب كانت مهمة الفريق المنافس أصعب. كل ذلك يُعد مشكلة أساسية تستحق الدراسة العلمية، إذ أستاذ الباحث من خلال تجربته في ممارسة التدريس، أن هذه الفئة من الطلبة يعانون من القلق. لذلك تتجسد مشكلة البحث الحالي بالإجابة عن السؤال الآتي: - ما علاقة القلق بأداء الإرسال الموجه بكرة الطائرة وفقاً لأساليب الأداء المختلفة؟

أهمية البحث:

نعيش عصرًا تتفجر فيه المعرفة وتتدفق دون انقطاع، وعصرًا زاحراً بالعديد من التجديدات كثرت فيه الحاجات والاضطرابات، والقلق كعملية انفعالية ومعرفية وسلوكية تحدث كرد فعل لشكل ما من أشكال الضغط، وهذه العملية تبدأ بواسطة مثير خارجي (15: 1982 ضاغظ، أو بواسطة دليل داخلي يدرك أو يفسر على أنه خطير أو مهدد. (عبد الرقيب، ويلاحظ أن أكثر النظريات التي تناولت مفهوم القلق، تشير صراحةً أو ضمناً إلى أن أحد مصادر هذا القلق هو توقع تهديد (26: 1996 معين سواء أكان هذا التهديد محدداً أو غامضاً أو خطيراً أو حالياً. (باسم،

ويزداد القلق لدى الفرد عندما يشعر في سعيه لإيجاد مغزى لحياته، أو هدف، أو انخفاض بنسبة نجاحه، أو الموازنة غير (وقد أشار (ادلر) إلى أن الإنسان يندفع حسب توقعاته إلى تحقيق هدف المستقبل، ويعتقد بأنها تؤثر 2000:5 المنكافئة. (العكيلي،

(، ويعتبر الشخص مصاباً بالقلق إذا عانى من ستة أعراض أو أكثر، ومن هذه 41: 1990 في سلوكه الحاضر. (الجبوري، الأعراض مرة كل شهر وعلى نحو دوري:

: الرعشة، التتميل، الشعور بالاهتزاز، التوتر العضلي، عدم الارتياح، القابلية للتعجب. motor tension – التوتر الحركي : وتتمثل في صعوبة التنفس، برودة automatic hyperactivity – زيادة النشاط الاستشاري للجهاز العصبي اللاإرادي الأطراف، جفاف الحلق والفم، الإسهال المتكرر، الغثيان، الاحمرار خجلاً، التبول المتكرر.

حيث صعوبة التركيز والأرق واضطرابات النوم وسرعة التهيج. (الدليل الطبي vigilance & seanning – الحرص والانتباه النفسي الأمريكي لتشخيص الاضطرابات النفسية والعقلية، 1987م)

ومن ضمن المتغيرات التي لها علاقة بالقلق هو أداء الإرسال الموجه بكرة الطائرة وفقاً لأساليب الأداء المختلفة، اذ يعد الإرسال المواجه هو أكثر أنواع الإرسال انتشاراً واستعمالاً حيث انه يعتبر إرسالاً هادفاً أي انه يسهل للاعب توجيه الكرة والتحكم فيها ويمكن ادائه بضربة قوية تؤثر على صعوبة وفشل استلامه كما ان حركة أدائه متشابهة لحركة أداء الضرب الساقق ويعتبر خطوة تعليمية سابقة لها.

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الفعاليات التي يهتم بها كثير من محبي الرياضة ومتابعيها، وهي لعبة تتميز بعدم ثباتها من حيث تكرار الحركة، ولكن حركات اللاعب تتغير وفقاً لمواقف اللعب، كما أن إتقاناً لتحركات السليمة أثناء الهجوم والدفاع هي الأساس التي يبنى عليه لعبة الكرة

(Fall, 1984:45). الطائرة

ويرى الباحث أن رياضة الكرة الطائرة رياضة جماعية مميزة وراقية، وتقلدت مركزاً مرموقاً بين الألعاب على المستوى الأولمبي والعالمي والمحلي، وبرز هذا التطور جلياً في ظهور لاعبين مميزين بدنياً ومهارياً، والتي لم تأت مصادفة أو ارتجالاً بل بفضل التخطيط العلمي المقصود والموجه نحو تنمية قدرات اللاعبين البدنية والمهارية للوصول إلى أعلى المستويات، هذا وتعد من أسرع الرياضات نمواً وتطوراً، وخاصة أداء الإرسال الموجه بكرة الطائرة وفقاً لأساليب الأداء المختلفة التي تعتبر من أهم المهارات الهجومية لما لها من أثر كبير في إحراز أكبر عدد من النقاط.

وتتضح أهمية البحث بما يلي:

- 1- التعرف على القلق كظاهرة تعترى طلبة المرحلة الثانوية ومدى انتشارها للمساعدة على فهم أسبابها والعوامل التي تؤثر بها للوصول إلى الحد من تطرفها.
- 2- يعتبر الاهتمام بالناشئين تحت 17 سنة لكونهم البذرة الأساسية لرياضة المستويات العليا، وتعد هذه المرحلة مرحلة التثبيت والإتقان للمهارات الحركية الرياضية؛ لذا يتم من خلالها تطوير وتنمية مختلف المكونات البدنية والمهارات الفنية والنواحي الخطئية بصورة تزيد من قدرتهم على تحقيق الأداء الأفضل.
- 3- أن النشاط الرياضي الذي يمارسه طلاب الصف الرابع العلمي من خلال الأنشطة الحركية من العمليات التربوية الهادفة إلى تنمية وتطوير الجسم.
- 4- تعد القدرات البدنية من أهم متطلبات الأداء المهاري في الكرة الطائرة الحديثة، ويرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات، وتتعاظم هذه الأهمية بصفة خاصة بالنسبة للناشئين، وذلك لكون القدرات البدنية تعد الدعامة الأساسية في أداء مهارات الكرة الطائرة بصورة مناسبة وسليمة، فلا يمكن الحصول على ضرب هجومي جيد من لاعب ليس لديه القدرة على الوثب العالي، أي أن كل حركة يؤديها اللاعب في الملعب تتطلب كماً ونوعاً وكيفاً محدداً من القدرات الحركية يتناسب مع طبيعة الصفات التي يتركب منها الأداء.
- 5- يعتبر أداء الإرسال الموجه بكرة الطائرة وفقاً لأساليب الأداء المختلفة هو سلاح الهجوم في الكرة الطائرة ويحتل موضعاً رئيسياً في اللعب؛ لأهميته في العمل على تفوق الفرق المتنافسة، وهو اللمسة الأخيرة في لعب الفريق؛ ولذلك تصمم هذه الضربة للفوز بنقطة، ويتميز مسار الكرة أثناء الضرب بقوة وسرعة عالية قد تصل إلى 160 كم / ساعة مما يؤثر سلباً على سرعة رد فعل حائط الصد، وكذلك الخط الخلفى للفريق المنافس، ويؤدي ذلك إلى فشل الدفاع في أحيان كثيرة، وتشير الإحصائيات العالمية أن 80 % من نقاط المباراة من خلال المهارات الهجومية وأهمها أداء الإرسال الموجه.
- 6- قد تفيد الباحثين في تسليط الضوء على مثل هذه الدراسات، لما لها من أهمية في الكشف عن مواطن الضعف ومصادر القوة في رياضة الكرة الطائرة.
- 7- نأمل أن يفتح هذا البحث آفاقاً جديدة للباحثين فيما بعد لإجراء المزيد من الدراسات والبحوث العلمية، بخاصة في معرفة نسبة انتشار القلق العام وبمجالاته لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأعوام القادمة.

أهداف البحث:

يهدف البحث الاجابة عن السؤال الاتي:

هل هناك علاقة بين القلق وأداء الإرسال الموجه بكرة الطائرة وفقاً لأساليب الأداء المختلفة؟

فرضيات البحث:

من أجل تحقيق هدف الدراسة تم صياغة الفرضيات الآتية:

- 1- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية $H_1=H_0$ عند مستوى دلالة بين المتوسط النظري والمتوسط الحسابي لدرجات طلاب الصف الرابع العلمي، عينة البحث في مقياس القلق.
- 2- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية $H_1=H_0$ عند مستوى دلالة بين المتوسط النظري والمتوسط الحسابي لدرجات طلاب الصف الرابع العلمي، عينة البحث في اختبار أداء الإرسال الموجه بكرة الطائرة وفقاً لأساليب الأداء المختلفة.
- 3- لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha= 0,05)$ بين طلاب الصف الرابع العلمي في مقياس القلق ودرجاتهم في اختبار أداء الإرسال الموجه بكرة الطائرة وفقاً لأساليب الأداء المختلفة.

حدود البحث:

- 1- المجال البشري: - عينة من طلاب الصف الرابع العلمي.
- 2 - المجال الزمني تم حصر المجال الزمني لتجربة البحث الرئيسة للعام الدراسي 2019-2020.
- 3- المجال المكاني: - القاعة الداخلية للكرة الطائرة في إحدى المدارس.

تحديد المصطلحات:

(عرفه كل من Anxiety القلق)

- سوليفان (Sullivan, 1969) هو حالة من التوتر الناشئ من تجربة الرفض في العلاقات الشخصية. (Sullivan, 1969: 40).
- (عوض، 1986) بأنه الشعور بالضيق والاضطراب وعدم الاستقرار النفسي يصحبه شعور مبهم بالخوف من شيء غير محدد بالذات أو من توقع حدوث شيء ما، وهو يتفاوت في الشدة من مجرد شعور بالاضطراب إلى شعور مرعب يعجز الإنسان معه عن أداء أي شيء. (عوض، 1986: 38)
- (السباعي وعبد الرحيم، 1991) حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والتوقع، سواء كان ذلك حيال أمور محددة أو غامضة، قد يكون هذا الانفعال عارضاً وهو ما يعرفه كل الناس كما يعرفون لحظات الحزن والألم والأسى، ثم ينقضي هذا الإحساس بانقضاء أسبابه وقد يكون مزمناً. (السباعي وعبد الرحيم، 1991: 54)
- واستناداً للتعريفات السابقة والإطار النظري المعتمد في هذا البحث فإن الباحث يضع التعريف الآتي للقلق العام بأنه: ((هو حالة انفعالية تلازم الفرد بصورة مستمرة أو شبه مستمرة من حالات الانزعاج وعدم الارتياح والضيق والتوتر والكدر تجاه الموضوعات والمواقف التي يدركها في المجال الصحي، الاجتماعي، الانفعالي، والدراسي، ومجال المستقبل)).
- أما التعريف الإجرائي للقلق العام: ((يتمثل باستجابات طلاب الصف الرابع العلمي على المقياس الذي عدّ لهذا الغرض معبراً عنها بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة على فقرات هذا المقياس)).

- الإرسال المواجه: عرفه كل من (الدليمي، 2013) هو من أشكال مهارة الإرسال البسيطة ويحبذ أن يعلم للمبتدئين لأنه سهل الأداء ولا يحتاج تنفيذه إلى مميزات وشروط خاصة لأن اللاعب يستطيع بدون صعوبة من وضع الكرة في حالة اللعب، كذلك النجاح في هذه المرحلة مهم جداً لأن المتعلم يحب دائماً أن يمارس المهارة التي يستطيع فيها إحراز بعض النجاح الذي يرضي طموحه. (الدليمي، 2013: 1-2) (خليل وآخرون، 2012): الإرسال الموجه: أحد أنواع الإرسالات بالكرة الطائرة وهو من الإرسالات التي تؤدي عن طريق ضرب الكرة باليد من الأعلى فوق الرأس ويكون الهدف منه وضع الكرة بملعب المنافس. (خليل وآخرون، 2012: 45)

الفصل الثاني

منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل أهم إجراءات البحث مثل تحديد مجتمع البحث واختيار العينة والادوات المستخدمة وتحليل البيانات والمعالجات الإحصائية.

أولاً: مجتمع البحث:

يتألف مجتمع البحث من طلاب الصف الرابع العلمي في المدارس الثانوية في تربية بغداد/ الكرخ الثالثة والبالغ عددهم (500) طالبة، موزعين على أربع مدارس.

ثانياً: عينة البحث:

استخدم الأسلوب المرحلي العشوائي في اختيار عينة البحث فقد اختيرت عشوائياً لأربع مدارس التابعة لتربية بغداد/ الكرخ/3، ومن كل مدرسة تم اختيار شعبة أو شعبتين من الصف الرابع العلمي بصورة عشوائية، ومن هذه الشعب اختير عدد من الطلاب بما يتناسب مع العدد المطلوب، وبالطريقة العشوائية، وقد تم اختيار (200) طالب.

ثالثاً: أدوات البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث اعتمد الباحث على أداتين لقياس متغيرات البحث، أحدهما لقياس القلق، والآخر لاختبار أداء الإرسال الموجه بكرة الطائرة وفقاً لأساليب الأداء المختلفة، وفيما يلي عرض لكيفية إعداد أدوات البحث.

المقياس الأول: مقياس القلق

لغرض بناء مقياس القلق تم الاطلاع على عدد من المقاييس العربية والأجنبية التي أعدت لقياس القلق وهي:

(1- لقياس القلق العام وقد تكون من أربعين مفردة يستخدم لقياس القلق بطريقة سريعة ويمكن تطبيقه Gattel مقياس كاتيل)

(2- وهو اختبار القلق الصريح للمتعلمين ويتكون من قسمين الأول لقياس الصدق ويتكون من إحدى Gattel مقياس كاتيل)

(3- وهي قائمة لقياس حالة وسمة القلق، تتكون من عشرين عبارة لكل من حالة القلق Spielberg مقياس سبيلبرجر)

(4- لقياس القلق الاجتماعي ويتكون من (27) عبارة لكل عبارة سبعة بدائل وقد ترجم المقياس إلى Leary مقياس ليري)

(5- مقياس الجلالتي: لقياس قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة المستنصرية ويتكون من (44) فقرة ولكل فقرة خمسة بدائل.

(6- مقياس العكاشي: لقياس قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة المستنصرية ويتكون المقياس من (26) فقرة لكل فقرة خمسة بدائل. (العكاشي، 2001: 85)

وبعد الاطلاع على تلك المقاييس تبين للباحث أن بعضها غير ملائمة لطبيعة مجتمعنا لكونها أعدت لمجتمعات تختلف في خصائصها عن خصائص مجتمعنا بشكل عام، والمجتمع الذي يتناوله هذا البحث بشكل خاص، فضلاً عن أن بعضها تناول جانباً واحداً من جوانب القلق العام. وقد تم الاستفادة منها في انتخاب بعض الفقرات وكذلك في تحديد بعض المكونات السلوكية ونوع المتغيرات المستخدمة.

إعداد مجالات المقياس:

لغرض إعداد مجالات المقياس وفقراته لقياس القلق لدى طلبة الرابع العلمي وفق ما يعكسه الإطار النظري والتعريف النظري والاجرائي الذي أعتمد في هذا البحث تمت مراجعة المقاييس السابقة والبحوث والدراسات العلمية السابقة ذات العلاقة بالبحث واتضح أن هذه الأدبيات تغطي سبع مجالات هي:

- 1- المجال الصحي الجسدي.
- 2- المجال الاجتماعي.
- 3- المجال النفسي الانفعالي.
- 4- مجال التصور المعرفي.
- 5- المجال الدراسي.
- 6- المجال الأسري.
- 7- مجال المستقبل.

ولكي يتعرف الباحث على مدى تمثيل المقياس للمجالات المطلوب قياسها وأهميتها النسبية، إذ تشير الغريب إلى أن عملية تحديد أوزان مجالات المقياس النفسي يعد من الإجراءات المهمة في بناء المقياس لأنه يتوقف على تحديد فقرات كل مكون (الغريب، 1980: 598) قام الباحث بعرض المجالات وتعريفها على مجموعة من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية، وقد أقرت الخبراء بعض التعديلات فضلاً عن تحديد الأهمية النسبية لكل مكون وكالاتي:

- 1- دمج المجال الأسري مع المجال الاجتماعي.
- 2- إلغاء مجال التصور المعرفي.
- 3- تسمية المجال النفسي الانفعالي بالمجال الانفعالي وقد استبقيت خمس مجالات فضلاً عن تحديد الأهمية النسبية لها. يوضح ذلك جدول (1).

الأهمية النسبية لكل مجال مع توزيع عدد الفقرات في ضوء النسب التي حددها الخبراء

جدول (1)

الأهمية النسبية لكل مجال مع توزيع عدد الفقرات في ضوء النسب التي حددها الخبراء

ت	المجال	الأهمية النسبية	عدد الفقرات
1-	المجال الصحي الجسدي	15%	10
2-	المجال الاجتماعي	22.5%	10
3-	المجال الانفعالي	20%	10
4-	المجال الدراسي	20%	10
5-	مجال المستقبل	22.5%	10
	المجموع	100%	50

إعداد فقرات المقياس:

بعد أن تم تحديد مجالات مقياس القلق العام، قام الباحث بصياغة الفقرات لكل مجال مستعيناً بالمقاييس السابقة ذات العلاقة فضلاً عن التوجه إلى عينة الدراسة حيث قام الباحث بأعداد استبيان استطلاعي تضمن عدة أسئلة غطت مجالات المقياس الخمسة حيث تم تطبيق هذا الاستبيان على عينة بلغت (100) طالب.

وبعد ذلك قام الباحث بتفريغ الإجابات التي حصل عليها من الاستبيان الاستطلاعي وصياغتها على شكل فقرات وكان مجموع الفقرات (50) فقرة موزعة على خمس مجالات وعلى النحو الآتي، المجال الصحي الجسدي (10) فقرة، المجال الاجتماعي (10) فقرة، المجال الانفعالي (10) فقرة، المجال الدراسي (10) فقرة، وأخيراً مجال المستقبل (10) فقرة.

إعداد تعليمات المقياس:

ولإكمال الصيغة الأولية للمقياس أعد الباحث تعليمات توضح كيفية الإجابة عن فقرات المقياس وحرص الباحث على أن تكون هذه التعليمات واضحة وميسرة ولزيادة الوضوح تضمنت التعليمات مثالاً يوضح كيفية الإجابة عن فقرات المقياس، حيث أن وضوح التعليمات والفقرات للذين يعد لهم المقياس هي من شروط بناء المقاييس النفسية، كما ينبغي إخفاء الغرض الحقيقي من المقياس لضمان الحصول على بيانات صادقة وذلك لأن وضوح الغرض الحقيقي قد يؤدي إلى تزييف الإجابة وتكون بالاتجاه المرغوب فيه.

الصدق الظاهري للمقياس:

بعد أن تم تحديد مجالات المقياس الخمسة وفقراتها البالغة (50) فقرة وبدائلها وتعليماتها تم عرضه على مجموعة من الخبراء وذلك لاستخراج الصدق الظاهري المتضمن وضوح الفقرات ومفهوميتها ومدى صلاحيتها لقياس القلق وذلك في ضوء أهداف البحث أولاً وتحديد مفهوم القلق الذي ألتزم به الباحث عند تحديد مصطلحات البحث ثانياً وفي ضوء الإطار النظري المعتمد في هذا البحث ثالثاً.

وبعد جمع آراء الخبراء وتحليلها باستخدام مربع كاي لعينة واحدة لمعرفة دلالة الفروق بين آراء الخبراء من حيث تحديد صلاحية الفقرة للمجال أو عدمه. فقد تم استبعاد الفقرات التي كانت الفروق بين المؤيدين لها والرافضين لها ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ولصالح الذين أبدوا صلاحيتها وبذلك استبقى (40) فقرة واستبعد (10) فقرة التي لم تحصل على مستوى الدلالة المذكورة.

تصحيح المقياس:

بما ان كل فقرة من فقرات المقياس تضم ثلاثة بدائل هي: دائماً، أحياناً، نادراً، لذا أعطيت (ثلاث) درجات للبدل دائماً و(درجتان) للبدل أحياناً و(درجة واحدة) للبدل نادراً وبذلك حسبت الدرجة الكلية على أساس مجموع أوزان الإجابات على الفقرات. أي أن أعلى درجة هي (120) درجة وأقل درجة هي (40) درجة.

وضوح التعليمات وفهم الفقرات وحساب وقت الإجابة: 6-

لغرض معرفة مدى وضوح تعليمات المقياس وفقراته بالنسبة للمستجيب وكذلك حساب الوقت الذي يستغرقه للإجابة على المقياس، فقد قام الباحث بتطبيق المقياس على مجموعة من الطلبة بلغ عددهم (80) طالباً اختبروا عشوائياً من ثمان مدارس، كما طلب من أفراد العينة أن يطلعوا على تعليمات المقياس وقراءتها بدقة وكذلك فقرات المقياس والاستفسار عن أي غموض يواجههم وكانت نتيجة التجربة وضوح التعليمات والفقرات وطريقة الإجابة. وقد تبين أن الوقت المستغرق للإجابة تراوح بين (15-20) دقيقة وبمتوسط مقداره (17.5) دقيقة.

التحليل الإحصائي للفقرات: 7-

(إلى أن 1966) Smith لقد أشار المختصون في القياس إلى أهمية إجراء التحليل الإحصائي للفقرات، حيث أشار سميث () لأن خصائص المقياس تستند 76: 1966 Smith الخصائص القياسية للفقرات لا تقل أهمية عن الخصائص القياسية للمقياس (إلى خصائص فقراته وقدرتها على قياس ما أعدت لقياسه ولقد استخدم الباحث أسلوبين لتحليل الفقرات هما: - أحساب القوة التمييزية:

تعد القوة التمييزية للفقرات من الخصائص القياسية المهمة التي ينبغي التحقق منها في فقرات مقاييس الشخصية أن الغرض المرجو من حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس هو استبعاد الفقرات التي لا تميز بين الأفراد والبقاء على الفقرات التي تميز بينهم (إلى أن الهدف من هذه العملية هو الإبقاء على الفقرات ذات التمييز العالي إذ أنها Ebel) وقد أشار أبيل (9: 1997 Mathlock) . ولغرض التحقق من خاصية القوة التمييزية للفقرات قام الباحث بتطبيقها على 392: 1972 Ebel تعد فقرة جيدة في الاختبار (عينة مناسبة من الطلاب وكما يلي:

تم اختيار عينة طبقية عشوائية من طلاب الصف الرابع العلمي، اختير منها (425) طالب، ويعد حجم عينة التحليل 1- إذ ترى أن أفضل حجم لعينة التحليل الإحصائي للفقرات هو 1988 Anastasi الإحصائي للفقرات جيد في ضوء رأي أناسازي (أن يكون في كل مجموعة من المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية (100) فرد، كما اعتمدت نسبة (27%) من حجم العينة في Anastasi, 1988: 23. كل مجموعة (

2- رتبت الدرجات التي حصل عليها الطلبة تنازلياً، أي من أعلى درجة إلى أوطأ درجة فتراوحت بين (165-70) درجة.

اختبرت نسبة 27% العليا والدنيا من الدرجات لتمثيل المجموعتين المتطرفتين واشتملت المجموعتان على (220) طالب 3- بحيث ضمت كل مجموعة (110) طالب وطالبة، وكان مدى الدرجات في المجموعة العليا يتراوح بين (122-165) درجة، ومدى (لعينتين مستقلتين، t-test الدرجات في المجموعة الدنيا يتراوح بين (70-102) درجة، ومن ثم أجرى الباحث الاختبار التائي (بهدف اختبار الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس، واعتبرت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية وكانت جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (218).

علاقة الفقرة بالمجموع الكلي للمقياس (صدق الفقرات): ب-

من مؤشرات صدق البناء ارتباط درجة كل فقرة في المقياس بمحك داخلي وهو درجة المقياس الكلية (أبو حطب، 1973، 104) ومن أجل التأكد من ذلك فقد قام الباحث بسحب عينة عشوائية من استمارات عينة التحليل الإحصائي تكونت من (100) استمارة، (بين درجات العينة على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على المقياس، ووفقاً Berson وتم إيجاد معامل الارتباط بطريقة بيرسون () وعليه فقد استبعدت 339: 1972 Ebel) الذي يؤكد أن الفقرة مميزة إذا كانت قوتها التمييزية أكبر من (0.19) Ebel لمعيار (أربعة فقرات لأنها لم ترق إلى القيمة المشار إليها في أعلاه.

مؤشرات صدق المقياس:

يؤكد المختصون على ضرورة التحقق من صدق المقياس مهما كان الغرض من استخدامه وعلى الرغم من أن الصدق أهم من الثبات لأن المقياس الصادق بطبيعته يكون مقياساً ثابتاً في حين أن المقياس الثابت قد لا يكون صادقاً ومن أجل التحقق من صدق المقياس الحالي، فقد استخدمت أنواع الصدق الآتية:

Content Validity: (صدق المحتوى) أ-

وقد تحقق الباحث من صدق المحتوى من خلال: -

Logical Validity: (الصدق المنطقي) 1-

وقد تم ذلك من خلال تحديد مفهوم القلق العام وتحديد مجالاته والفحص المنطقي للمنظم للفقرات وتقدير مدى تمثيلها للخاصية التي أعدت لقياسها سواء كان ذلك بالنسبة للباحث أو المحكمين عند اتخاذ القرار في مدى صدق الفقرة في قياسها لأحدى مجالات المقياس المعد لهذا الغرض.

2- Face Validity: (الصدق الظاهري)

وقد تم ذلك من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية لتقدير مدى قياس كل فقرة للمجال الذي وضعت من أجله وكما تمت الإشارة إليه.

ب- Construct Validity: (صدق البناء)

ويقصد به مدى قياس الاختبار أو المقياس لتكوين فرضي أو سمة معينة من خلال تحديد المجالات أو الأبعاد التي يتكون منها (Berson) التكوين الفرضي (المفهوم أو السمة) وفقاً لنظرية معينة وقد تم حساب صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون (خلال:

1- إيجاد علاقة كل فقرة بالمجموع الكلي للمقياس وقد تمت الإشارة إليه.

2- صدق الارتباطات الداخلية: من أجل التحقق من أن مجالات المقياس تساهم بدرجة ما في قياس العامل العام، (العامل الذي يوجد في جميع مجالات المقياس) وهو القلق، حيث نلاحظ من خلال مصفوفة معامل الارتباط أن جميع معاملات الارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) إذ يشير البعض إلى أن الارتباطات بين مجموع الاختبارات إذا كانت موجبة فمن الممكن أن نجد عاملاً عاماً بينهما، أما إذا كانت الارتباطات سالبة أو تصل قيمتها إلى الصفر فلا نجد عاملاً عاماً في هذه الحالة.

9- Reliability: (ثبات المقياس)

يعد الثبات من متطلبات إعداد أي مقياس، ذلك لأن الثبات يشير إلى الحصول على نفس النتائج تقريباً التي يحققها المقياس إذا ما أعيد تطبيقه بعد فترة زمنية على نفس الأفراد وباستخدام نفس التعليمات وقام الباحث باستخراج ثبات المقياس بطريقتين هما:

أ- Test-Re-Test: (طريقة إعادة الاختبار)

ولحساب الثبات بهذه الطريقة قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة من طلاب الصف الرابع العلمي اختيرت بشكل عشوائي بلغ عددها (100) طالب، وأعاد الباحث تطبيق المقياس على نفس العينة بعد مرور أسبوعين واستخرج معامل الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون (وقد بلغ معامل ارتباط التطبيقين الأول والثاني (0.79) ويشير عيسوي (1985) إذا كان معامل الثبات Berson ارتباط بيرسون (بين التطبيقين الأول والثاني (0.70) فأكثر فإنه يعد مؤشراً معقولاً للثبات. (عيسوي، 1985: 58)

ب- Split-Half Method: (طريقة التجزئة النصفية)

(لمعرفة العلاقة بين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية للمقياس وبعد Person قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون

(بلغ معامل ثبات المقياس (0.81) Spearman-Brown تصحيح معامل الارتباط بمعادلة سبيرمان- براون)

اختبار أداء الإرسال الموجه بكرة الطائرة وفقاً لأساليب الأداء المختلفة المقياس الثاني:

استعان الباحث باختبار أداء الإرسال الموجه بكرة الطائرة وفقاً لأساليب الأداء المختلفة وهو من اعداد الباحثة (الدكيمي، 2007).

الفصل الثالث

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصل اليها البحث الحالي على وفق الأهداف المرسومة وتفسير هذه النتائج وبالتالي الخروج بتوصيات ومقترحات في ضوء تلك النتائج.
أولاً: عرض النتائج

مستوى الدلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	درجة الحرية	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	هدفت هذه الدراسة تعرف القلق لدى طلاب الصف الرابع العلمي
0.05 دالة	1.96	39,26	399	120	14,65	160,70	200	

في محافظة بغداد في العام الدراسي (2019-2020) فضلاً عن (مهارات أداء الإرسال الموجه بكرة الطائرة وفقاً لأساليب الأداء المختلفة) والوقوف على طبيعة واتجاه العلاقة الارتباطية بين متغيري الدراسة (القلق وعلاقته بأداء الإرسال الموجه بكرة الطائرة وفقاً لأساليب الأداء المختلفة) وكانت المحاولة من خلال اعداد ادوات الدراسة وهما مقياس القلق واختبار أداء الإرسال الموجه بكرة الطائرة وفقاً لأساليب الأداء المختلفة على عينة الدراسة والحصول على البيانات الاحصائية اللازمة لغرض تحليلها والاجابة عن اسئلة الدراسة والتأكد من فرضياتها.

وسيتم عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها في ثلاثة محاور رئيسة الاول يبين النتائج المتعلقة بالقلق، والثاني يوضح النتائج المتعلقة بأداء الإرسال الموجه بكرة الطائرة وفقاً لأساليب الأداء المختلفة، اما المحور الثالث فيشتمل على النتائج المتعلقة بنوعية وطبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيري الدراسة.

النتائج المتعلقة بالقلق:

عند مستوى دلالة بين المتوسط النظري والمتوسط الحسابي لدرجات $H_1=H_0$ السؤال الاول: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية طلاب الصف الرابع العلمي، عينة البحث في مقياس القلق.

لقد تمت الاجابة عن هذا السؤال كالآتي:

لمعرفة مستوى القلق عند طلاب الصف الرابع العلمي، فقد اظهر تحليل إجابات الطلاب باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، ان (وهو اعلى من المتوسط النظري الذي (160,70) والمتوسط الحسابي قيمته (14,65) الانحراف المعياري للطلاب قد بلغت قيمته (وعند حساب مستوى الدلالة ، اتضح أن الفرق كان ذا دلالة احصائية عند مستوى (0.05) اذ كانت القيمة التائية 120 قيمته () ، والجدول (2) يوضح ذلك 399) درجة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) وبدرجة حرية (39,26) المحسوبة () .

الجدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس القلق

اظهرت نتائج البحث ان طلاب الصف الرابع العلمي لديهم قلق، وهذا يقودنا هذا الى رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة اي انه يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسط الاداء الحقيقي للطلاب ومتوسط ادائهم الفرضي (120) على مقياس القلق.

عند مستوى دلالة بين المتوسط النظري والمتوسط الحسابي لدرجات $H_1=H_0$ لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية السؤال الثاني: طلاب الصف الرابع العلمي، عينة البحث في اختبار أداء الإرسال الموجه بكرة الطائرة وفقاً لأساليب الأداء المختلفة.

لمعرفة أداء الإرسال الموجه بكرة الطائرة وفقاً لأساليب الأداء المختلفة عند طلاب الصف الرابع العلمي ، فقد اظهر تحليل إجابات (والمتوسط الحسابي قيمته 16,55 الطلاب باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، ان الانحراف المعياري للطلاب قد بلغت قيمته () وعند حساب مستوى الدلالة ، اتضح أن الفرق كان ذا دلالة احصائية (177) وهو اعلى من المتوسط النظري الذي قيمته (218,16) (درجة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) وبدرجة حرية 35,16 عند مستوى (0.05) اذ كانت القيمة التائية المحسوبة () ، والجدول (3) يوضح ذلك 399.

الجدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لاختبار أداء الإرسال الموجه بكرة الطائرة وفقا لأساليب الأداء المختلفة.

العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
200	218,16	16,55	177	399	35,16	1.96	دالة 0.05

تشير النتائج الى ان طلاب الصف الرابع العلمي يتمتعون بأداء الإرسال الموجه بكرة الطائرة وفقا لأساليب الأداء المختلفة لان المتوسط الحسابي لدرجات العينة اعلى من المتوسط الفرضي.

(بين طلاب الصف الرابع العلمي في مقياس α لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0,05 =$ السؤال الثالث: القلق ودرجاتهم في اختبار أداء الإرسال الموجه بكرة الطائرة وفقا لأساليب الأداء المختلفة.

اظهرت نتائج التحليل الاحصائي للبيانات بوجود علاقة عكسية بين القلق ودرجاتهم في اختبار أداء الإرسال الموجه بكرة الطائرة وفقا لأساليب الأداء المختلفة اي كلما يزداد القلق يقل أداء الإرسال الموجه بكرة الطائرة وفقا لأساليب الأداء المختلفة، ولغرض معرفة تلك (يوضح ذلك (4)العلاقة تم استعمال معامل ارتباط بيرسون، والجدول

(4)جدول

معامل ارتباط بيرسون

العينه	العدد	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية		الدلالة
			المحسوبة	الجدولية	
العينه ككل	002	0,2 2	,2460	1,96	غير دالة 0,05

تفسير النتائج:

اظهرت الدراسة وجود علاقة عكسية بين القلق ودرجاتهم في اختبار أداء الإرسال الموجه بكرة الطائرة وفقا لأساليب الأداء المختلفة لدى طلاب الصف الرابع العلمي وقد يكون تفسير ذلك الى:

ثالثاً: التوصيات:

1. ضرورة الإهتمام والعناية ببرامج الإعداد النفسي المختلفة التي تؤثر على أداء الإرسال الموجه بكرة الطائرة وفقا لأساليب الأداء المختلفة للاعبين.
2. يجب التركيز على تهيئة وإعداد البرامج التدريبية التي تخدم الإعداد النفسي للاعبين وخاصة في كرة الطائرة.
3. اهتمام المدربين بشكل متواصل الى مستويات القلق الرياضي التي ترافق اللاعبين خلال المباريات وتوجيهها بالشكل الذي يخدم اللاعب والفريق في تحقيق الانجاز الرياضي.
4. قيام المدرب باستخدام كافة الوسائل التي تسهم في معايشة اللاعبين لظروف المنافسة الفعلية.

المصادر العربية والاجنبية:

- 1- عبد الرقيب ابراهيم. اختبار القلق (الحالة – السمة) للأطفال، القاهرة: دار المعارف، 1982.
- 2- جاسم، باسم فارس قلق المستقبل ومركز السيطرة والرضا عن اهداف الحياة، (اطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة بغداد، 1996.
- 1- العكيلي، جبار وادي باهض. قلق المستقبل وعلاقته بدماع العمل. (اطروحة دكتوراه غير منشورة) كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، 2000.
- 2- الدليل الطبي النفسي الأمريكي لتشخيص الاضطرابات النفسية والعقلية، (1987م).

- 3- عوض، مرقص (1986م). القلق... ظاهرة العصر المرضية، مجلة الأمن والحياة، العدد 56، المركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب، الرياض.
- 4- الدليمي، ناهدة عبد زيد (2013): مهارة الارسال، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى.
- 5- خليل، رياض وآخرون (2012): كرة الطائرة تاريخ مهارات وخطط إدارة المباراة والتدريب، مطبعة النحلة.
- 6- عثمان، فاروق السيد (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 7- الجلال، لمعان مصطفى (1989): بناء مقياس قلق الامتحان لدى طلبة الجامعة المستنصرية. كلية التربية، الجامعة المستنصرية، رسالة ماجستير غير منشورة.
- 8- العكاشي، بشرى أحمد جاسم (2000): قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. العراق، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة.
- 9- الغريب، عبد الفتاح (1980): القلق لدى الشباب في دولة الإمارات العربية في مرحلة التعليم قبل الجامعي والتعليم الجامعي مدى الانتشار والفروق في الجنس والعمر. البحرين، كلية التربية، جامعة البحرين.
- 10- الكحيمي، وجدان عبد العزيز، حمام، فادية كامل، مصطفى، علي أحمد سيد (2007م). الصحة النفسية " للطفل والمراهق " مكتبة الرشد، الرياض.
- 11- السباعي، زهير أحمد، عبد الرحيم، شيخ إدريس (1991م). القلق وكيف تتخلص منه بحث يوضح علاج القلق بالقرآن الكريم وبالعلاج النفسي والتفكير الايجابي، دار القلم، دمشق.
- 12- Anastasi, (1988): Psychological Testing. New York. Macmillan.
- 13- Eble, R. L., (1972): Essential of educational measurement. New Jersey: Prentice-Hall..
- 14- Fall, W (1984): Insights and Strategies for winning volleyball, leisure: U.S.A.
- 15- Mathlock, S. (1997): Basic concepts in item and test analysis. Texas & M University.
- 16- Smith, M., (1966): The relation between item validity and test validity. Psycholo Metricka, Vol. 1.
- 17- Sullivan, H. S. (1969): The interpersonal theory of psychiatry. Paperback Reprint, New York.

فقرات مقياس القلق

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	نادراً
1	حدوث إصابة بسيطة لي خلال المنافسة يؤدي ذلك إلى اهتزاز ثقتي في نفسي.			
2	التوتر الذي اشعر به قبل المنافسة لا يساعدني على الاجادة			
3	كلما ازدادت اهمية المنافسة اشعر بأنني لن أستطيع اظهار أحسن ما عندي من قدرات			
4	أجد صعوبة في الاسترخاء معظم الأحيان.			
5	في غالبية المنافسات التي أشترك فيها أكون على ثقة بأنني أقوم بالأداء بصورة جيدة.			
6	قبل المنافسة وعندما تزداد دقات قلبي او أحس ان تنفسي أسرع من المعتاد فان ذلك يساعد على تهيئتي لبذل أقصى جهدي			
7	عندما ينصحنى المدرب في اخر لحظة قبل المنافسة ببعض النصائح فاني أجد سهولة كبيرة في تنفيذ نصائحه اثناء المنافسة			
8	لدي المقدرة على ضبط حالة القلق قبل اشتراكي في المنافسة وهو الأمر الذي لا يؤثر على أدائي في بداية المنافسة.			
9	لدي القدرة على التحكم في مستوى توتري قبل اشتراكي في منافسة هامة.			

10	قبل المنافسة أميل إلى أن أتذكر خبرات النجاح في المنافسات الماضية.		
11	أشعر بعدم وجود حالة قلق بالرغم من ارتكاب أخطاء في أي منافسة رياضية هامة.		
12	قبل بداية المنافسة تدور في ذهني بعض الأفكار عن احتمال هزيمتي.		
13	لا أستطيع الاحتفاظ بتركيز انتباهي من بداية المنافسة حتى نهايتها.		
14	أثناء اشتراكي في المنافسة فإنني لا أشعر إطلاقاً بوجود المتفرجين وأركز كل انتباهي على ما يحدث في المنافسة.		
15	عندما ارتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعد على ارتبائي لفترة طويلة.		
16	إذا كان أدائي في بداية المنافسة سيئاً فإنني أحاول نسيان ذلك وتركيز انتباهي على ما سوف أقوم به بعد ذلك.		
17	عند إيقاف المنافسة لفترة من الوقت فإنني أبقى ضمن تركيز انتباهي على ما يحدث في المنافسة.		
18	أثناء المنافسة لا يتأثر تركيز الانتباه لدي عندما تقارب المنافسة على الانتهاء.		
19	أستطيع خلال المنافسة عدم التأثر بالنتيجة السلبية وتركيز انتباهي على ما يحدث في المنافسة.		
20	مستوى أدائي يقل بدرجة واضحة في المنافسات المهمة جداً.		
21	قبل المنافسة يظهر علي التوتر والخوف واحتاج أثناء المنافسة الى فترة من الوقت لكي اعود الى حالتي الطبيعية.		
22	اشتراكي ضد منافسين على درجة عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد على ارتبائي أثناء المنافسة.		
23	عندما اكون عصبياً او قلقاً قبل بدء المنافسة فإنني لا أستطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة.		
24	أشعر بعدم الرغبة في متابعة الدراسة.		
25	عندما اكون عصبياً او قلقاً قبل بدء المنافسة فإنني لا أستطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة.		
26	اشتراكي ضد منافسين على درجة عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد على زيادة حماسي أثناء المنافسة.		
27	عندما اشعر قبل المنافسة بانني متوتر وخائف فإنني أنجح في السيطرة على اعصابي أثناء المنافسة.		
28	التوتر الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الاجادة أثناء المنافسة.		
29.	عند ارتكابي لبعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يدفعني لبذل أقصى جهدي لتعويض هذه الأخطاء.		
30.	عندما ينصحنى المدرب في اخر لحظة قبل المنافسة فإنني أجد صعوبة كبيرة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة.		
31.	تظهر اجادتي في المنافسات المهمة او الحاسمة أكثر من اجادتي في المنافسات غير المهمة او التي لا تتميز بالحساسية.		

32.	قبل المنافسة المهمة اشعر بانني غير واثق من نفسي ولكن متى بدأت المنافسة فان ثقتي بنفسي تزداد		
33.	قد اكون عصبياً وقلقا قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ فإنني أنسى حالتي بسرعة وأركز انتباهي على المنافسة.		
34.	عندما تزداد دقات قلبي او اشعر ان تنفسي أسرع من المعتاد فان ذلك لا يساعد على بذل اقصى جهدي في المنافسة		
35.	قبل اشتراكي بالمنافسة يكون من السهل علي أن أقوم بالتصور العقلي.		
36.	قبل المنافسة أكاد أشعر بأنني مستعد نفسياً لإظهار أفضل ما عندي من قدرات.		
37.	أستطيع بكل سهولة تهيئة وإعداد نفسي لكي أكون في أحسن حالاتي قبل المنافسة.		
38.	أستطيع أن أحتفظ بثقتي العالية في نفسي حتى وأنا في أسوء حالاتي في المنافسة.		
39.	عندما أبدأ المنافسة بصورة غير موفقة فإن ثقتي في نفسي تنخفض جدا.		
40.	حدوث إصابة بسيطة لي خلال المنافسة لا يؤدي ذلك إلى اهتزاز ثقتي في نفسي.		