

## مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى عينة من الرياضيين

د. أحمد بن عبدالرحمن الحراملة

قسم مهارات تطوير الذات، عمادة السنة التحضيرية  
والدراسات المساندة ، جامعة الحدود الشمالية  
المملكة العربية السعودية

### الملخص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على مستويات قلق المنافسة الرياضي عند اللاعبين عينة البحث ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم اللاعبون المشاركون في الأندية الرياضية التابعة لوزارة التعليم وعددهم (٥٠) لاعب رياضي بمدرسة الامير محمد بن فهد، وزارة التعليم، منطقة الهفوف ، المملكة العربية السعودية ، واستخدم الباحث مقياس Rainer Martens لقياس سمة القلق التنافسي تعريب محمد حسن علاوى (١٩٩٨م)، وهو يقيس قلق المنافسة الرياضي ، وخلصت أهم النتائج إلى بلغ المستوى العام للقلق هو المستوى المتوسط لقلق المنافسة الرياضية ، وتراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات مقياس قلق المنافسة الرياضي عند اللاعبين عينة البحث ما بين (2.24-2.74) ، وتقع تحت مستوى قلق المنافسة الرياضية بمستوى متوسط ، ومن أهم التوصيات ، عمل برنامج التأهيل النفسي للاعبين الرياضيين لخفض القلق التنافسي الرياضي من خلال مراحل ( قبل وأثناء وبعد ) المنافسات الرياضية ، ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي ضمن الفرق الرياضية المدرسية ، الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين المشاركين في المنافسات الرياضية ، استخدام الاختبارات النفسية كوسيلة موضوعية لتقويم حالة قلق المنافسة الرياضية للاعبين

### مقدمة البحث

يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي الذي يعاني من القلق لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما كان مستوى الدافعية أو التدريب لديه .حيث يتعرض اللاعبون للكثير من العوامل النفسية قبل وأثناء المباريات وفي جميع المنافسات ولكن تختلف من فعالية إلى أخرى وذلك بسبب نوع المنافسة لذا يجب على اللاعبين التدريب والتحكم في الحالة النفسية التي تتسم بعدم الثبات ، حيث يؤثر القلق إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبيا أو إيجابيا، في مجابهة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام (أحمد أمين فوزي 2003: (أسامة كامل راتب 2000 )

وقد اتفق كل من علاوى (٢٠٠٩م) ، ونزار الطالب ، ورمضان ياسين 2008 ، وكامل لويس 2005 على تقسيم قلق المنافسة الرياضية إلى:

### • قلق السمة التنافسية :

ويشير إلى لإدراك جميع المواقف التنافسية الرياضية كتهديد خارجي والاستجابة له بمشاعر الترقب والخوف والتوتر .

### • قلق الحالة التنافسية وينقسم إلى التالي

١. قلق ما قبل المنافسة: ويكون في الأيام التي تسبق اشتراك اللاعب في المنافسة، يجب على المدرب مراعاة الفروق الفردية بالنسبة للاعبين
٢. قلق المنافسة: هو مستوى ابتدائي معين يكون قبل الاشتراك الفعلي في المنافسة، يختلف تبعاً لنظام وزمن المسابقة ويحدث عند الاتصال تبعاً لنظام وزم
٣. المباشر مع بيئة المنافسة، وبالتالي يحتاج إلى تدخل معين لضبط أو تعديل مستواه .  
وهي ظاهرة طبيعية يمر بها أي رياضي وتهدف أساساً إلى العمل على الانتقال من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الممارسة الفعلية ، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد
٤. القلق أثناء المنافسة: وقد يؤدي إلى رفع مستوى الأداء أو إلى انخفاضه وفقاً لدرجة انفعال اللاعب.

٥. قلق ما بعد المنافسة: يقصد بذلك حالة اللاعب بعد انتهاء المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من خبرات فوز أو هزيمة أو أداء جيد أو أداء سيئ واستعداده للاشتراك في المنافسة القريبة التالية

كما إن لكل لاعب رياضي درجة معينة من القلق كسمة أو كحالة تساعده على إظهار أفضل ما لديه من أداء رياضي (State Anxiety – Trait Anxiety) ويظهر في صورة متغيرات (Optimum State Anxiety) وتسمى حالة القلق الأفضل بدنية ومعرفية ونفسية، تختلف حسب الفروق الفردية بين اللاعبين وطبيعة النشاط (الرياضي، وهو وقتي يحدث نتيجة ظروف مبهمة ووقتيية ( نزار الطالب ، وكامل لويس: 2005 ) كل إنسان يسعى دائماً للوصول بشخصيته إلى الأهداف المرسومة التي يتقبلها الواقع، وعندما يعجز في التوفيق بين متطلبات العالم الخارجي وحاجاته الخاصة ( Marchant, D.B (2010)

وفي المجال الرياضي يشعر اللاعبون بالضغط النفسية والتوتر والقلق والتي يشمل كثيراً من المواقف الضاغطة التي تعتبر مهددات قوية للأنا، وكثيراً ما يحدث عدم توازن واضح بين ما يدركه اللاعب بالنسبة إلى استعداداته وقدراته وبين ما هو مطلوب منه في البيئة التنافسية ، فترتفع عنده درجة القلق بصورة قوية تؤثر على الوظائف النفسية والجسمية ، وهو ما يعرف بقلق المنافسة ، التي تعتبر أهم مرتكزات القدرات البدنية في المجال الرياضي، حيث أن ارتفاع هذه

السمة أو انخفاضها قد يمتد من اللاعب الواحد ليشمل أداء الفريق الرياضي ككل ( يوسف موسى المقداد ، وعلى محمد المعايرة : 2002 ) ( Goodwin, C. J. (2009) ) ( Duda, ) ( Routledge (2006) ).

#### مشكلة البحث :

يعتبر القلق أحد الانفعالات التي لها أهمية خاصة في المجال الرياضي بصفة عامة ، وفي المجال الرياضي التنافسي بصفة خاصة ، حيث ينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين ، وأن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعوق الأداء وتؤدي لانخفاض مستواه (Bäumler, G (2009) . ويرى الباحث إن قلق المنافسة الرياضية تشكل أهمية خاصة في مجال التنافس الرياضي، نظراً لما يبديه الرياضيون من شكوى تتعلق بشعورهم بدرجات مختلفة من القلق تؤثر على مستوى أدائهم ، فبينما يستطيع البعض فهم التحكم والسيطرة على درجة القلق التي يشعر بها، فإن البعض الآخر لا يستطيع تحقيق ذلك ، ومن ثم يتأثر الأداء سلبياً أثناء المنافسة حيث تكثر، ويقبل التحكم في دقة الأداء.

ومن هنا لاحظ الباحث من خلال البحث والدراسة ان قلق المنافسة الرياضية له تأثير بالغ الأهمية على اللاعبين وخاصة إذا كان التأثير سلبي بمعنى ان اللاعبين يتمتعون بمستوى مرتفع من قلق المنافسة الرياضية ، وفي ضوء هذا التأثير السلبي للقلق على الأداء في المنافسة الرياضية كان من الضروري الكشف عن مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى عينة هذه الدراسة للبحث عن مصادر وأسباب القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية لدى العينة المدروسة ، حيث تكمن مشكلة هذه الدراسة في الكشف عن مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى عينة من الرياضيين وبالتالي العمل على تلافى أسباب ارتفاع القلق لدى اللاعبين ، ومن هنا رأى الباحث ضرورة والسعي إلى الإجابة على تساؤلها وهو: ما مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى عينة من الرياضيين ؟

#### أهمية البحث

أن مفاهيم القلق التنافسي كسمة وحالة ، ومفهوم القلق المعرفي ، والقلق البدني ، ترتبط بمفهوم الشدة كعملية نفسية تحدث للفرد الرياضي ، الأمر الذي يؤثر عادة على مستوى أدائهم، وان التفوق في رياضة معينة مرهون إلى حد كبير بمدى التوافق النفسي والاسترخاء العقلي والجسمي للرياضيين، لذا فإن هذه الدراسة تبرز أهميتها في الكشف عن مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى عينة هذا البحث، حيث تهدف إلى التعرف على مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى عينة من الرياضيين في المملكة العربية السعودية لمعرفة مصادره وأسبابه.

وقد تفيد النتائج القائمين على الأنشطة الرياضية بشكل عام وعلى التدريب بشكل خاص في معرفة طبيعة مستوى سمة القلق الرياضي وأهمية الحد منه وعلاقتها مع بعض المتغيرات الأخرى.

#### أهداف البحث

١. التعرف على مستويات القلق المنافسة الرياضي عند اللاعبين عينة البحث
٢. التعرف على نوعية قلق المنافسة الرياضي عند اللاعبين عينة البحث من خلال مقياس قلق عند اللاعبين عينة البحث

#### تساؤلات البحث

١. ما هي مستويات القلق المنافسة الرياضي عند اللاعبين عينة البحث ؟
٢. ما هي نوعية قلق المنافسة الرياضي عند اللاعبين عينة البحث من خلال مقياس قلق عند اللاعبين عينة البحث ؟

#### مصطلحات الدراسة :

#### القلق التنافسي كسمة Competitive trait Anxiety :

" ميل الرياضي لإدراك المواقف التنافسية كتهديد ، والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخوف والتوتر " .

#### سمة قلق المنافسة الرياضية Competitive Trait anxiety :

هو ميل في الشخصية يتم اكتشافه عن طريق الخبرة لإدراك أكبر عدد من مواقف المنافسة كمهدد قوى والاستجابة له بدرجة قلق أكبر من العادي، ويختلف بالفروق الفردية بين اللاعبين (أسامة كامل راتب: 2000 )

#### حالة قلق المنافسة Competitive State Anxiety

هي حالة انفعالية أثناء مواقف المنافسة، تأتي كرد فعل عن الظروف التنافسية المهددة وتتميز ر مع استثارة الجهاز العصبي، وتتغير من منافسة لأخرى بصورة تتناسب مع التهديد الذي يدركه اللاعب في كل موقف (محمد حسن علاوي: 2009 )

#### الدراسات السابقة :

١. دراسة أماني عبدا لله على فضل الله ٢٠١٥ وهدفت إلى التعرف على سمة قلق المنافسة في المجال الرياضي ، واستخدم المنهج الوصفي ، تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتشمل (٥٠) طالباً و (٥٠) طالبة أظهرت النتائج عدم وجود فروق في سمة قلق المنافسة ترجع لمتغيرات الدراسة، مما يدل على أن اللاعبين على اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم في اشد الحاجة إلى الإعداد والتوجيه النفسي الذي يساعدهم على تجاوز

- ما يشعرون به من ضغوط التدريب أو المنافسة فضلا على أنهم لم يصلوا بعد إلى الدرجة التي تمكنهم من التحكم بحالتهم النفسية وتوجيهها الوجهة الصحيحة
٢. دراسة جابر (٢٠٠٩) هدفت الدراسة إلى التعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغيرات الهجوم، الدفاع، درجة ممتازة، درجة أولى . وتكونت عينة الدراسة من (٢٠١٠) لاعبا من الدوري الممتاز والأول لكرة القدم ، ثم استخدام المنهج الوصفي لجمع البيانات، وأستخدم الباحث قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية من تصميم مارتنز في صورته العربية .وقد أظهرت النتائج إن بعد الثقة بالنفس جاء في المرتبة الأول ثم القلق المعرفي ثم القلق البدني .ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى مراكز الهجوم والدفاع ، أو لمتغير الدرجة الممتازة، الأولى
٣. دراسة جابر (٢٠٠٨) هدف هذه الدراسة إلى التعرف على واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين تبعا لمتغيرات ، ثم استخدام المنهج الوصفي لجمع البيانات، وتطبيق الصورة العربية من اختبار قلق المنافسة الرياضية لمارتنز .وقد أظهرت النتائج أن واقع سمة المنافسة كان منخفض جدا وأوصى الباحث بضرورة الإعداد النفسي الجيد للاعبين.
٤. دراسة ضرغام جاسم النعيمي "٢٠٠١م وهي سمة وحالة قلق المنافسة لدى بعض ألعاب الفرق النسوية وقد هدفت إلى التعرف على سمة وحالة القلق للاعبات أندية الفتاة ب (كرة القدم والطائرة والسلة) والمقارنة بين هذه الألعاب في هذه الجوانب النفسية والتي تعد في بعض الأحيان مؤشراً حقيقياً للتنبؤ بنتيجة المباراة لكون حالة القلق ترتبط بثلاثة أبعاد وهي ( المعرفي والبدني والثقة بالنفس ) ، أجريت الدراسة على أندية الفتاة لألعاب الفرق ( كرة القدم ، والسلة ، والطائرة ) والبالغ عددهم (١٢٠) لاعبة موزعين على أندية ( واسط كركوك ، النجف ، ديالى ، البصرة ، كربلاء ) ، وتم استخدام المقابلة والاستبيان كأداة لقياس حالة وسمة القلق ، وتم التأكد من الشروط العلمية للاستبيان بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين ، وتم استنتاج ارتفاع درجة سمة قلق المنافسة لدى لاعبات كرة السلة مقارنة بالفرق الأخرى ، وارتفاع درجة حالة قلق المنافسة لدى لاعبات كرة القدم مقارنة مع أقرانهم من الفرق الأخرى ، وأوصى الباحث بضرورة استخدام مقياس قلق المنافسة كسمة وكحالة لدى لاعبات أنشطة الفرق من اجل إدراك المواقف المثيرة التي تواجه اللاعب في المنافسات وبالتالي العمل على توجيههم نحو مواقف المنافسة المختلفة .
٥. دراسة صدقي نور الدين ومصطفى كاظم ، ١٩٩٨ : القلق المعرفي والقلق البدني والثقة بالنفس لدى طلاب جامعة الإمارات العربية المتحدة " هدفت الدراسة إلى : اختبار

مقياس القلق التنافسي متعدد الأبعاد على طلبة جامعة الإمارات العربية المتحدة ، التعرف على الفروق بين أبعاد مقياس القلق التنافسي (معرفي - بدني - ثقة بالنفس) لدى طلبة جامعة الإمارات العربية المتحدة ، تكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالباً وطالبة من جامعة الإمارات العربية المتحدة ، تم اختبارها بطريقة عشوائية وتمثلت أداة البحث من مقياس القلق التنافسي متعدد الأبعاد الذي أعده مارتنر وآخرون (١٩٩٠) ، ويعد الحصول على البيانات ومعالجتها بالوسائل الإحصائية المناسبة توصل الباحثان إلى العديد من الاستنتاجات أبرزها ، ارتفاع مستوى القلق المعرفي والقلق البدني لدى كل من الطلاب والطالبات ، صدق وصلاحيّة استخدام مقياس قلق التنافس متعدد الأبعاد في مجال الرياضة الجامعية بدولة الإمارات العربية المتحدة ، وأوصى الباحثان بأهمية استخدام مقياس القلق التنافسي متعدد الأبعاد في مجال الرياضة الجامعية حتى يمكن توجيههم بصورة أكثر فاعلية نحو مواقف الممارسة الرياضية . (١:٥) .

٦. دراسة ثالان قادر رسول (١٩٩٩) : "مستويات القلق التنافسي وأثرها في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم" هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر مستويات القلق التنافسي في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم أثناء اللعب في ملعب الفريق وفي ملعب المنافس مستوى أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم أثناء اللعب في ملعب الفريق وفي ملعب المنافس ، تكونت عينة البحث من لاعبي الأندية الدرجة الأولى المشاركين في بطولة الدوري العراقي بكرة القدم للموسم الرياضي ١٩٩٨-١٩٩٩ والبالغ عددها (١٦) ستة عشر فريقاً ، وتمثلت أداة البحث من مقياس قلق المنافسة لـ (رينر مارتنر) وبعد الحصول على البيانات ومعالجتها بالوسائل الإحصائية المناسبة توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية ، وجود فروق معنوية في محاولات النجاح والفشل على أساس مستوى قلق المنافسة في ملعب الفريق وفي المناولة الأرضية لصالح ذوي القلق الواطئ ، وجود فروق معنوية في محاولات النجاح والفشل على أساس مستوى قلق المنافسة في ملعب المنافس وفي مهارة قطع الكرة لصالح ذوي القلق الواطئ ومن أهم التوصيات عدم الاعتماد في حدود عينة البحث الكلي على نتائج اختبارات قلق المنافسة ، الاهتمام بالإعداد النفسي للرياضيين واستخدام الاختبارات النفسية كوسيلة موضوعية لتقويم حالة اللاعبين في مجال كرة القدم ، تأهيل المدرب في مجال علم النفس الرياضي لمعرفة طبيعة تأثير القلق على أداء كل لاعب في الفريق واهم الطرق المناسبة للتحكم في قلق المنافسة.

## مجالات البحث :

المجال البشري :الرياضيين المشاركين في الأندية الرياضية التابعة لوزارة التعليم في منطقة الهفوف بالمملكة العربية السعودية.

المجال الزمني :خلال العام الدراسي ٢٠١٦ م

المجال المكاني : النادي الرياضي التابع لمدرسة الامير محمد بن فهد في منطقة الهفوف بالمملكة العربية السعودية.

## منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي متبعا للأسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة .

## العينة :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم اللاعبون المشاركون في الأندية الرياضية التابعة لوزارة التعليم في مدرسة الامير محمد بن فهد بمنطقة الهفوف بالمملكة العربية السعودية وعددهم (٥٠) لاعب رياضي.

## أداة الدراسة:

## مقياس قلق المنافسة الرياضي ( SCAT ) Sport Competitive Anxiety Test

وضع هذا المقياس Rainer Martens لقياس سمة القلق التنافسي تعريب محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) ، أي قياس ميل الفرد الرياضي لإدراك المواقف الرياضية التنافسية على أنها مهددة له ، والإجابة لتلك المواقف بمستويات متباينة من شدة حالة القلق.

## ثبات اختبار قلق المنافسة الرياضي:

للتأكد من ثبات اختبار قلق المنافسة الرياضي ، تم حساب الاتساق الداخلي للأداة كاملة (١٥ فقرة) على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة عددها (٣٠) حسب معادلة كرونباخ ألفا إذ بلغ (٠,٧٣)، كما تم حساب الاتساق الداخلي لعبارات القلق الخمسة عشرة على حدة إذ بلغ (٠,٧١)، واعتبرت هذه النسبة مناسبة لغايات هذه الدراسة.

## اختبار التوزيع الطبيعي (Normality):

تم التأكد من إتباع البيانات للتوزيع الطبيعي (Normal Distribution) باستخدام اختبار (One Sample Kolmogorov-Smirnov test)، والجدول (١) يبين ذلك.

## جدول ( ١ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لقياس قلق المنافسة الرياضي على اللاعبين عينة البحث

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Kolmogorov-Smirnov Z	الدلالة الإحصائية
الدرجة الكلية	24.64	2.456	1.119	.163

يتضح من الجدول رقم (١) أن قيمة الدلالة الإحصائية لاختبار (One Sample test Kolmogorov-Smirnov) بلغت (٠,١٦٣) وهي أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية ( $P \leq 0.05$ )، مما يدل على أن المتغير يتبع التوزيع الطبيعي.

الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتوزيع مقياس قلق المنافسة الرياضي على اللاعبين عينة البحث في الفترة من ٢٠١٦/٣/٢٥ م إلى ٢٠١٦/٣/٢٥ م، مع إعطاء كافة الملاحظات للعينة وضرورة عدم ترك أى عبارة بدون استجابة كما التوضيح بان المقياس ليس به استجابات صحيحة وأخرى خاطئة بل أنها تقيس مستوى قلق المنافسة الرياضية لدية فقط ، ثم تم جمع الاستجابات على المقياس وتبويبها وإعدادها لإجراء المعالجات الإحصائية عليها .

المعالجة الإحصائية:

تم استخدام الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Social Science SPSS) للإجابة عن تساؤل الدراسة وذلك على النحو التالي :-

١. التكرارات والنسب المئوية .
٢. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة عن تساؤل الدراسة.

عرض ومناقشة النتائج :

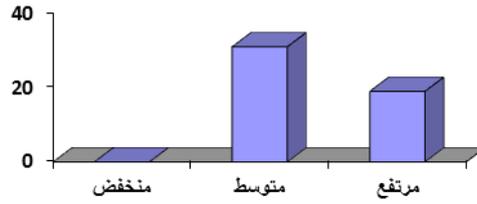
أولاً : عرض النتائج :

#### ١ - مستويات قلق المنافسة الرياضي عند اللاعبين عينة البحث

جدول (٢) التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى قلق المنافسة الرياضية لدى اللاعبين عينة البحث ن = ٥٠

المستوى	التكرار	النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
منخفض (١٢-١٨)	٠	٠	24.64	2.456
متوسط (١٩-٢٥)	31	62.0		
مرتفع (٢٦-٣٠)	19	38.0		
المجموع	50	100.0		

يبين الجدول (٢) التكرارات والنسبة المئوية والمتوسط والانحراف المعياري لمستوى قلق المنافسة الرياضي لدى اللاعبين عينة البحث فجاءت النتائج ان المستوى المنخفض لقلق المنافسة الرياضي لم تحقق أى تكرارات أو نسبة مئوية ، بينما حقق مستوى قلق المنافسة الرياضي المتوسط أعلى تكرار بلغ (٣١) ونسبة مئوية بلغت (٦٢%)، تلاه القلق المرتفع بتكرار بلغ (١٩) ونسبة مئوية بلغت (٣٨%)، وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى قلق المنافسة الرياضي (٢٤,٦٤) وانحراف معياري بلغ (٢,٤٥٦) ، وهو يدل على ان المستوى العام للقلق هو المستوى المتوسط لقلق المنافسة الرياضي وشكل (١) يوضح مستويات قلق المنافسة الرياضي عند اللاعبين عينة البحث.



شكل (١)

كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية مستويات قلق المنافسة الرياضي عند اللاعبين عينة البحث

٢- نوعية قلق المنافسة الرياضي عند اللاعبين عينة البحث من خلال مقياس قلق عند اللاعبين عينة البحث .

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات نوعية قلق المنافسة الرياضي عند اللاعبين عينة البحث من خلال مقياس قلق عند اللاعبين عينة البحث ن = ٥٠

الترتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى العام
١	٢	قبل أن أتنافس أشعر بالضيق.	2.74	.443	
٢	٣	قبل أن أتنافس يقلقني ألا أؤدي جيداً .	2.58	.575	
٣	٥	عندما أتنافس يقلقني أن ارتكب خطأ.	2.56	.611	
٤	٨	قبل أن أتنافس أشعر باضطراب في معدتي.	2.54	.646	
٥	٦	قبل أن أتنافس أكون هادئاً.	2.50	.614	
٦	١٢	قبل أن أتنافس أكون عصبياً .	2.44	.577	
٧	١٤	أصبح عصبياً عند انتظار بدء المنافسة .	2.38	.567	
٨	١٥	قبل أن أتنافس أصبح مشدوداً .	2.38	.567	
٩	١١	قبل أن أتنافس أشعر باسترخاء.	2.28	.607	
١٠	٩	قبل أن أتنافس ألاحظ أن ضربات قلبي أسرع من المعتاد.	2.24	.657	
		الدرجة الكلية	24.64	2.456	متوسط

يبين الجدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس قلق

المنافسة الرياضي عند اللاعبين عينة البحث من خلال مقياس قلق عند اللاعبين عينة البحث مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية والتي تراوحت ما بين (2.24-2.74) ، وبلغ المتوسط الحسابي الكلي للاختبار (24.64) وهي قيمة تدل على أن عينة البحث تقع تحت مستوى قلق المنافسة الرياضية بمستوى متوسط . كما تباينت ترتيبات عبارات المقياس بما يوضح أكثر العبارات تأثيراً في قلق اللاعبين وكان الترتيب كالتالي :

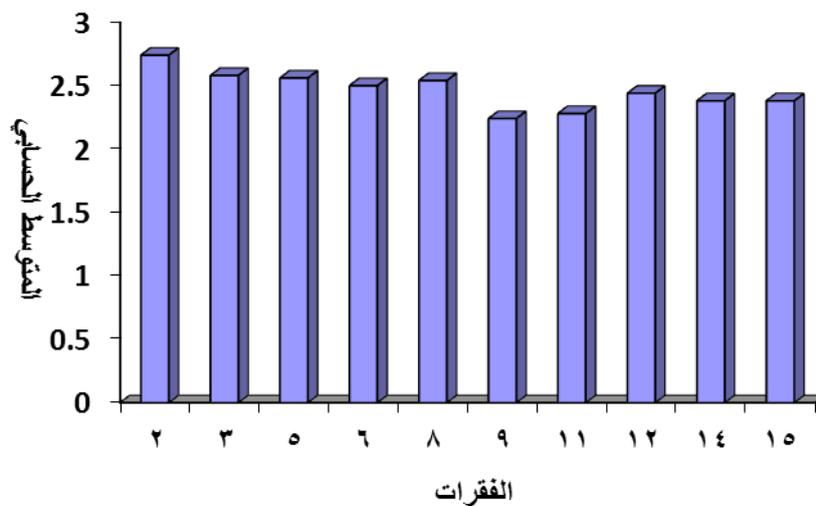
١. جاءت العبارة: قبل أن أتنافس أشعر بالضيق في الترتيب الأول بمتوسط حسابي بلغ

2.74

٢. جاءت العبارة قبل أن أتنافس يقلقني ألا أؤدي جيداً في الترتيب الثاني بمتوسط

حسابي بلغ.2.58

٣. جاءت العبارة: عندما أتنافس يقلقني أن أرتكب خطأ في الترتيب الثالث بمتوسط حسابي بلغ 2.56
٤. جاءت العبارة: قبل أن أتنافس أشعر باضطراب في معدتي في الترتيب الرابع بمتوسط حسابي بلغ 2.54
٥. جاءت العبارة: قبل أن أتنافس أكون هادئاً في الترتيب الخامس بمتوسط حسابي بلغ 2.50
٦. أما العبارة : قبل أن أتنفس أكون عصبياً في الترتيب السادس بمتوسط حسابي بلغ 2.44
٧. كما جاءت العبارة: أصبح عصبياً عند انتظار بدء المنافسة في الترتيب السابع بمتوسط حسابي بلغ 2.38
٨. جاءت العبارة: قبل أن أتنفس أصبح مشدوداً في الترتيب الثامن بمتوسط حسابي بلغ 2.38
٩. جاءت العبارة: قبل أن أتنفس أشعر باسترخاء في الترتيب التاسع بمتوسط حسابي بلغ 2.28
١٠. جاءت العبارة: قبل أن أتنافس ألاحظ أن ضربات قلبي أسرع من المعتاد في الترتيب العاشر والأخير بمتوسط حسابي بلغ 2.24
- والشكل رقم (٢) يوضح ذلك



شكل (٢)  
المتوسطات الحسابية لفقرات نوعية قلق المنافسة الرياضي عند اللاعبين عينة البحث

## ثانيا مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٢) بلغ المتوسط الحسابي لمستوى قلق المنافسة الرياضي (٢٤,٦٤) وبانحراف معياري بلغ (٢,٤٥٦) ، وهو يدل على ان المستوى العام للقلق هو المستوى المتوسط لقلق المنافسة الرياضي

كما يتضح من جدول (٣) المتوسطات الحسابية لفقرات مقياس قلق المنافسة الرياضي عند اللاعبين عينة البحث والتي تراوحت ما بين (2.24-2.74) ، وبلغ المتوسط الحسابي الكلي للاختبار (24.64) وهى قيمة تدل على أن عينة البحث تقع تحت مستوى قلق المنافسة الرياضية بمستوى متوسط . وجاءت عبارات المقياس توضح أكثر العبارات تأثيرا في قلق اللاعبين (قبل أن أتنافس أشعر بالضيق ، قبل أن أتنافس يقلقني ألا أؤدي جيداً ، عندما أتنافس يقلقني أن أرتكب خطأ ، قبل أن أتنافس أشعر باضطراب في معدتي ، قبل أن أتنافس أكون هادئاً ، قبل أن أتنفس أكون عصبياً ، أصبح عصبياً عند انتظار بدء المنافسة ، قبل أن أتنفس أصبح مشدوداً ، قبل أن أتنفس أشعر باسترخاء ، قبل أن أتنافس ألاحظ أن ضربات قلبي أسرع من المعتاد )

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى عدم تواجد اخصائى نفسي رياضي مرافق للفرق الرياضية المدرسية والاعتماد على مدرس التربية الرياضية في إعداد اللاعبين عند الاشتراك في المنافسات المختلفة ، مما أدى إلى ارتفاع مستوى قلق المنافسة الرياضية عند اللاعبين .

تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة ضرغام جاسم النعيمي "٢٠٠١م والتي أظهرت ارتفاع درجة سمة قلق المنافسة لدى لاعبات كرة السلة مقارنة بالفرق الأخرى ، وارتفاع درجة حالة قلق المنافسة لدى لاعبات كرة القدم مقارنة مع أقرانهم من الفرق الأخرى

كما وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة صدقي نور الدين ومصطفى كاظم ، ١٩٩٨ : والتي أظهرت إلى ارتفاع مستوى القلق المعرفي والقلق البدني لدى كل من الطلاب والطالبات (١:٥) .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة جابر (٢٠٠٩) والتي أظهرت إن بعد الثقة بالنفس جاء في المرتبة الأولى ثم القلق المعرفي ثم القلق البدني .ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى مراكز الهجوم والدفاع ، أو لمتغير الدرجة الممتازة، الأولى وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة جابر (٢٠٠٨) والتي أظهرت أن واقع سمة المنافسة كان منخفض جدا.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة ثالان قادر رسول (١٩٩٩) والتي أظهرت وجود فروق معنوية في محاولات النجاح والفشل على أساس مستوى قلق المنافسة في ملعب الفريق وفي المناولة الأرضية لصالح ذوي القلق الواطئ ، وجود فروق معنوية في محاولات النجاح

والفشل على أساس مستوى قلق المنافسة في ملعب المنافس وفي مهارة قطع الكرة لصالح ذوي القلق الواطئ

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة أماني عبدا لله على فضل الله ٢٠١٥ والتي أظهرت عدم وجود فروق في سمة قلق المنافسة ، مما يدل على أن اللاعبين على اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم في اشد الحاجة إلى الإعداد والتوجيه النفسي الذي يساعدهم على تجاوز ما يشعرون به من ضغوط التدريب أو المنافسة فضلا على أنهم لم يصلوا بعد إلى الدرجة التي تمكنهم من التحكم بحالتهم النفسية وتوجيهها الوجهة الصحيحة

وهذه النتائج تجيب على تساؤلات البحث وتحقق الهدف من البحث

#### الاستخلاصات :

في ضوء مناقشة النتائج توصل الباحث إلى الاستخلاصات الآتية :

١. بلغ المتوسط الحسابي لمستوى قلق المنافسة الرياضي (٢٤,٦٤)
٢. بلغ المستوى العام للقلق هو المستوى المتوسط لقلق المنافسة الرياضي
٣. تراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات مقياس قلق المنافسة الرياضي عند اللاعبين عينة البحث ما بين (2.24-2.74)
٤. بلغ المتوسط الحسابي الكلي لمقياس قلق المنافسة الرياضي (24.64) وهى قيمة تدل على أن عينة البحث تقع تحت مستوى قلق المنافسة الرياضية بمستوى متوسط

#### التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي :

١. تفعيل تطبيقات علم النفس الرياضي على مستوى الرياضة المدرسية والنادية التابعة لها للتأهيل النفسي وتحقيق افضل المستويات الرياضية.
٢. عمل برنامج التأهيل النفسي للاعبين الرياضيين لخفض القلق التنافسي الرياضي من خلال مراحل ( قبل وأثناء وبعد ) المنافسات الرياضية .
٣. ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي ضمن الفرق الرياضية المدرسية.
٤. الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين المشاركين في المنافسات الرياضية .
٥. استخدام الاختبارات النفسية كوسيلة موضوعية لتقويم حالة قلق المنافسة الرياضية للاعبين
٦. العمل على تأهيل المدرسين في مجال علم النفس الرياضي لمعرفة طبيعة تأثير قلق المنافسة الرياضية للاعبين .

## المراجع :

١. أحمد أمين فوزي: 2003 مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والنظريات)، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. اسامة كامل راتب : 2000 تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي. القاهرة.
٣. أماني عبدا لله على فضل الله ٢٠١٥ سمة قلق المنافسة في المجال الرياضي ، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة ، السنة الخامسة - العدد السادس ، ٢٠١٥م
٤. رمزي رسمي جابر : 2008 دراسة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين .مجلة جامعة الأزهر العدد الأول.
٥. رمزي رسمي جابر : 2009 حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين .مجلة علوم الرياضة العدد الأول.
٦. رمضان ياسين : 2008 علم النفس الرياضي .دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان.
٧. صدقي نور الدين ومصطفى كاظم ، ١٩٩٨ : القلق المعرفي والقلق البدني والثقة بالنفس لدى طلاب جامعة الإمارات العربية المتحدة "
٨. ضرغام جاسم النعيمي" ٢٠٠١م : سمة وحالة قلق المنافسة لدى بعض الألعاب الفرعية النسوية
٩. محمد حسن علاوي : 1998 موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٠. محمد حسن علاوي : 2009 مدخل في علم النفس الرياضي، دار الكتاب للنشر، القاهرة
١١. نزار الطالب ، وكامل لويس : 2005 علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر، ط2 ، بغداد.
١٢. ثالان قادر رسول ، ١٩٩٩ : "مستويات القلق التنافسي وأثرها في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم"
١٣. يوسف موسى المقداد ، وعلى محمد المعايرة : 2002 علم النفس الرياضي، المكتبة الوطنية، عمان.
14. Bäumlér, G (2009); The dawn of sport psychology in Europe, Early pioneers of a new branch of applied science. Lincoln, University of Nebraska Press.
15. Duda, Routledge (2006); Motivational processes and the facilitation of performance, persistence, and well-being in

- sport. In J.M. Williams (Ed), Applied Sport Psychology. McGraw-Hill. New York
16. Goodwin, C. J. (2009); The application of new psychology methodology to athletics. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
17. Marchant, D.B (2010); Psychological assessment: Objective/self-report measures. Routledge handbook of applied sport psychology. London