

بناء مقياس قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي منتخبات جامعة سوهاج

* أ.د/ احمد كمال نصارى

** د/ محمد حمدي محمد زغول

*** عمرو احمد كامل محمود

المقدمة ومشكلة البحث:

علم النفس الرياضي هو علم قائم على دراسة أثر العوامل النفسية على الأداء الرياضي. فهو يساعد الرياضيين على تحسين أدائهم الرياضي وصحتهم النفسية.

ويعتبر علم النفس الرياضي هو الدراسة العلمية لسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها ويهتم بدراسة الإنسان وما يواجهه من مشكلات وأثرها في السلوك وكيفية مواجهته والتصدي لهذه المشكلات. (٦: ٢٩-٣٠)

كما يشير محمد علاوي (١٩٩٨) إلى أن النشاط الرياضي به أنواع متعددة من الخبرات الانفعالية المتغيرة التي تتميز بقوتها وتأثيرها الواضح على سلوك الفرد ويتطلب ذلك كله من الفرد الرياضي القدرة على التحكم في انفعالاته والسيطرة عليها، كما أن ديناميكية الحالات الانفعالية في أثناء المباريات التي تتميز بالتغير الدائم السريع من انفعال معين لانفعال آخر من أهم العوامل التي تؤثر بصورة واضحة على المستويات التي يظهرها الفرد في المنافسة الرياضية أو قد تحول الفوز إلى هزيمة والنجاح إلى فشل والعكس صحيح. (٢٥: ٢٥٦)

ويرى يوسف المقدادي، على العمارة (٢٠٠٣) أن القلق يعد أحد أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، فقد يكون إيجابياً لدفع الفرد لبذل مزيد من الجهد، أو سلبياً بصورة تعوقه عن الأداء، مما يهدد الفرد نحو الإنجاز الرياضي بما يتضمنه من مظاهر وأعراض فسيولوجية ونفسية مبالغ فيها. (٣٣: ٥٧)

وهذا ما أكدته العديد من الدراسات كدراسة إكرام السيد (٢٠١٤) (٤)، ودراسة تماضر عبد المنعم (٢٠١٦) (١٣) أن القلق يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية ومحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها. كما قد يؤدي القلق إذا زادت حدته إلى فقد

* أستاذ بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية - كلية التربية الرياضية - ج جنوب الوادي

** مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية - كلية التربية الرياضية - ج جنوب الوادي

*** معيد بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية - كلية التربية الرياضية - ج سوهاج

التوازن النفسي، الآخر الذي يثير الفرد محاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة.

وفي هذا الصدد يشير محمد علاوي (٢٠١٢) أن القلق يحدث عادة عندما يشعر اللاعب بالضعف أو عدم الأمان أو عدم القدرة على تحقيق أهدافه، وذلك عندما يواجه أعباء يشعر أنها تفوق قدراته، أو في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب إنجازه. (١٦٧:٢٨)

ويرى زهار جمال (٢٠١٩) أن المنافسة الرياضية هي نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم، ويتفق هذا المفهوم السيكولوجي مع الرأي القائل بأن السلوك التنافسي ما هو إلا استجابة لداغين لدى الفرد الأول لتأكيد ذاته والثاني لتقييمها وتحقيقها. (٢٣٥:١٦)

ويشير حمدي عويس (٢٠٠١) أن قلق المنافسة هو حالة طبيعية يعيشها أي رياضي خلال موقف المنافسة لكن نسبته تتفاوت بين الرياضيين، وهو ما ينعكس بالإيجاب والسلب على تقدير الذات والكفاءات البدنية والمهارية وكذلك إدراكات النجاح حيث يذكر فانليك (vainlek) أن لاعبي المستويات الرياضية العالية تتناوبهم درجات معينة من التوتر قبل اشتراكهم في المنافسات، وتختلف ديناميكية حالتهم النفسية، ولكل لاعب درجة معينة وغير ثابتة من التوتر والقلق، وتعد مناسبة له كي يظهر أحسن ما يمكن من أداء ويحقق أقصى ما يستطيع من مستوى، ويطلق على درجة التوتر أو درجة القلق الملائمة لكل لاعب القلق الأمثل. (٨٠:١٥-٨١)

ومن خلال اشتراك الباحث في منتخب جامعة سوهاج لألعاب القوى سابقا لاحظ أن مستوى اللاعبين أثناء الاشتراك في المنافسات يظهر عليه التذبذب وعدم الاستقرار برغم من الإعداد الجيد من الجانب البدني والمهاري مما يدعو إلى التساؤل والاستغراب عن أسباب ذلك فعلى الأرجح يمكن تفسير ذلك إلى وجود بعض القصور في الجانب النفسي الذي يتسبب في إعاقتهم عن الأداء.

وباطلاع الباحث على بعض المراجع والدراسات العلمية التي تناولت بعض الجوانب النفسية وعلاقتها بالرياضيين كدراسة عبد الرحيم حلمي (٢٠٢٠) (١٩)، دراسة إبراهيم رشاد (٢٠١٩) (١)، دراسة مبارك ناصر، عيبير فهد (٢٠١٨) (٢٤)، دراسة فهد مرزوق (٢٠١٦) (٢٣) والمراجع والدراسات العلمية التي تناولت موضوع قلق المنافسة الرياضية كدراسة محمد عبد الرازق (٢٠٢١) (٣٠) ايمن النجدي (٢٠٢٠) (١١)، دراسة محمود إبراهيم (٢٠١٩) (٣١) التي أظهرت تأثير القلق في أداء اللاعب أثناء المنافسة.

كما قام الباحث بعمل مقابلة شخصية مع بعض اللاعبين من منتخبات جامعة سوهاج وذلك للتعرف على بعض المعوقات النفسية التي تعيقه أثناء المنافسات فكانت أهم نتائج المقابلة وجود بعض المعوقات النفسية التي قد تؤثر على اللاعب، ومنها أنه كلما اقترب موعد المنافسة كلما زاد القلق وخاصة في المنافسات مع المستويات العليا من المنافسين وهذا ما أكدته نتائج دراسة سوين وجونز swain and jones (١٩٩٠) (٣٨) من أن الأداء يتأثر بمكان اللعب، فاللاعبين تكون لديهم درجات عالية من الثقة بالنفس ودرجات منخفضة من القلق والتوتر عندما يكون اللعب على أرضهم وهذا ما أكدته نتائج دراسة تيري وآخرون. terry, et al. (١٩٩٨) (٣٩)، كذلك أن الأنشطة التي تتميز بالاحتكاك مثل (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد) تكون درجة القلق فيها مرتفعة عن الأنشطة التي تتميز بعدم الاحتكاك مثل (كرة الطائرة) وهذا ما أكدته نتائج دراسة حمدي عويس (٢٠٠١) (١٥)، كذلك طبيعة سلوك المنافس وابتعاده عن استخدام العدوان في المنافسات يقلل من حدوث القلق بين اللاعبين وهذا ما أكدته نتائج دراسة طارق أبو الليل (٢٠١١) (١٨). ومن هنا فكر الباحث في القيام بهذه الدراسة للتعرف على مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي منتخبات جامعة سوهاج.

أهمية البحث:

- التعرف على مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي منتخبات جامعة سوهاج.
- تفيد نتائج هذه الدراسة في إثراء المعرفة العلمية المتعلقة بقلق المنافسة الرياضية.
- إمكانية توظيف نتائج هذه الدراسة في مجال التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعبي منتخبات الجامعة.

هدف البحث:

- يهدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي منتخبات جامعة سوهاج في الرياضات الفردية والجماعية.

تساؤل البحث:

- ما مستوى قلق المنافسة الرياضية بين لاعبي منتخبات جامعة سوهاج تبعا لنوع المنافسة (فردية - جماعية)؟

مصطلح البحث:

قلق المنافسة الرياضية Sports Competition Anxiety

يعرفه إبراهيم عبدربه (٢٠٠٨) على أنه القلق الناتج عن موقف اشتراك اللاعب في المنافسات الرياضية المختلفة، ويمتد تأثير قلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة وأثناء المنافسة وعقب انتهاء المنافسة. (١٨٩:٢)

الدراسات المرجعية:

١- دراسة Joanna & Gabuanilas (٢٠١٩)(٣٤) بعنوان تأثير الصلابة الذهنية وقلق المنافسة الرياضية على تحسين الأداء الرياضي لرياضيي الاتحاد الأوروبي هدفت الدراسة إلى دراسة تأثير الصلابة الذهنية وقلق المنافسة الرياضية على تحسين الأداء الرياضي لرياضيي feu والمشجعين الهاتفين، استخدم الباحثون المنهج الوصفي، كما استخدم الباحثون في جمع البيانات مقياس قلق المنافسة الرياضية، وكانت عينة البحث (٥٤) طالبا رياضياً، (٢٥) مشجع ومشجعة، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة معظم الرياضيين لديهم معدل متوسط من قلق المنافسة وان المشجعين والمشجعات لديهم مستوى متوسط من الصلابة الذهنية.

٢- دراسة Savitri s patil (٢٠١٩)(٣٧) بعنوان تأثير مستوى المنافسة الرياضية على سلوك القلق بين اللاعبين على المستوى الوطني ومستوى الولايات هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير مستوى المنافسة الرياضية على سلوك القلق بين السيدات اللاعبات على المستوى الوطني ومستوى الولايات، استخدم الباحث المنهج الوصفي، كما استخدم في جمع البيانات مقياس قلق المنافسة الرياضية، وكانت عينة البحث (٢٥) رياضية على المستوى الوطني، (٢٥) رياضية على مستوى الولاية، وكانت أهم النتائج مستوى قلق ما قبل المنافسة على الرياضيات على مستوى الولاية اعلى وذلك نتيجة للخوف من الفشل وقلة الثقة بالنفس، بينما كان قلق ما قبل المنافسة على الرياضيات على المستوى الوطني اقل نتيجة ارتفاع مستوى الأداء والخبرة ووجود برامج تدريبية تركز على العامل النفسي.

٣- دراسة أيمن النجدي عبد السميع وآخرون (٢٠٢٠) (١١) بعنوان قياس قلق المنافسة الرياضية للاعبين لكرة القدم، هدفت الدراسة إلى قياس مستوى قلق المنافسة الرياضية للاعبين لكرة القدم بدرجة (ممتاز ب- الدرجة الثالثة- الدرجة الرابعة)، واستخدم المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية، وبلغ قوامها ٨٨ لاعبا من أندية رياضية متنوعة، وجاءت أهم نتائج البحث أن أهم ما يؤثر على أداء اللاعب في المنافسة هي حالة حمى البداية وما يصاحبها من نتائج سلبية على الأداء. وجاءت حالة الاستعداد للكفاح في المرتبة الثانية. وجاءت حالة اللامبالاة في المرتبة الأخيرة.

٤- دراسة محمد عبدالرازق (٢٠٢١)(٣٠) بعنوان قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي المصارعة الواعدين، هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين أبعاد قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية وأبعاد دافعية الإنجاز لدى لاعبي ولاعبات المصارعة الواعدين وفقا لمتغير الجنس، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واستخدم الباحث في جمع البيانات قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية، وكانت عينة البحث (٢٠) لاعب، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة تميز لاعبي ولاعبات المصارعة بالمشروع القومي الواعدين بارتفاع في درجات أبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية كحالة ودرجات أبعاد دافعية الإنجاز الرياضي أو تحقيق النجاح في المنافسة الرياضية وتجنب الفشل وفقا لنوع الجنس.

٥- دراسة هند سعيد على (٢٠٢١)(٣٢) بعنوان السلوك التنافسي وعلاقته بحالة قلق المنافسة الرياضية ودافعية الإنجاز لدى سباحي الخماسي الحديث هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير قلق المنافسة الرياضية(كحالة - كسمة) على السلوك التنافسي لدى لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث في مسابقة السباحة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، كما استخدمت الباحثة في جمع البيانات اختبار السلوك التنافسي، قائمة دافعية الإنجاز، قائمة حالة قلق المنافسة، وكانت عينة البحث (٤٢) لاعب ولاعبة المسجلين بالاتحاد المصري للخماسي الحديث، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة عدم وجود فروق بين اللاعبين واللاعبات في السلوك التنافسي ودافعية الإنجاز وحالة قلق المنافسة ، كما أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى الأداء والثقة بالنفس وبين السلوك التنافسي، كما توجد علاقة ارتباطية بين السلوك التنافسي وكلا من القلق البدني والقلق المعرفي.

٦- دراسة نور محمد وآخرون. Noor Muhammad, et al. (٢٠٢١) (٣٥) بعنوان تأثير قلق المنافسة الرياضية على الأداء الرياضي للاعبين، هدفت الدراسة إلى تحديد تأثير قلق المنافسة على الأداء الرياضي لنخبة الرياضيين الذين شاركوا في "الألعاب الوطنية الحادية والثلاثين التي أقيمت في خيبر باخت ونخوا (KP)، باكستان. وبلغ قوام العينة (١٢٨) لاعب بواقع (٨٨) لاعب، (٤٠) لاعبة، وكشفت البيانات التي تم تحليلها أن القلق التنافسي مسؤول عن ٣٨٪ تغيير في الأداء الرياضي. علاوة على ذلك، فإن العلاقة سلبية معتدلة مما يدل على أن زيادة القلق التنافسي تقلل من الأداء الرياضي للرياضيين. بالإضافة إلى ذلك، أشارت التحليلات المقارنة إلى أن اللاعبين واللاعبات من

الرياضات الفردية أظهرت مستويات أعلى في قلق المنافسة، مقارنةً باللاعبين واللاعبات من الرياضات الجماعية الذين ظهروا بمستويات أقل في قلق المنافسة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة سوهاج في الرياضات (الجماعية والفردية) المقيدون في سجلات إدارات رعاية الشباب المركزية بالجامعة للعام الجامعي ٢٠٢١م- ٢٠٢٢م والبالغ عددهم (١٢٥) لاعباً، بواقع (٤٨) لاعباً في الرياضات الجماعية (كرة القدم- كرة اليد- كرة السلة) تمثل نسبة ٣٨.٤٪ من مجتمع البحث، (٧٧) لاعباً في الرياضات الفردية (ألعاب القوى-الكاراتيه-السباحة) تمثل نسبة ٦١.٦٪ من مجتمع البحث.

عينة البحث:

تم اختيار عينة عشوائية قوامها (٩٠) لاعب تمثل نسبة ٧٢٪ من مجتمع البحث، منهم (٣٣) لاعباً من لاعبي الألعاب الجماعية (كرة القدم - كرة السلة - كرة اليد) تمثل نسبة ٣٦.٦٧٪، (٥٧) لاعباً من لاعبي الألعاب الفردية (ألعاب القوى - كاراتيه - سباحة) تمثل نسبة ٦٣.٣٣٪ من مجتمع البحث، كما قام الباحث باختيار عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية قوامها (٣٠) لاعب تمثل نسبة ٢٤٪ من مجتمع البحث، ويوضح الجدول التالي توصيف مجتمع وعينة البحث.

جدول رقم (١) توصيف مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية	المجموع	العينة الاستطلاعية		العينة الأساسية		مجموع البحث	بيان	
		النسبة المئوية	عدد	النسبة المئوية	عدد			
٩٥.٤٥%	٢١	٤.٨%	٦	٦٨.١٨%	١٥	٢٢	اللاعبات الجماعية	كرة قدم
٩١.٦٦%	١١	٢.٤%	٣	٦٧.٦٦%	٨	١٢		كرة سلة
٩٢.٨٥%	١٣	٢.٤%	٣	٧١.٤٣%	١٠	١٤		كرة اليد
١٠٠%	٣٠	٦.٤%	٨	٧٣.٣٣%	٢٢	٣٠	اللاعبات الفردية	ألعاب قوى
٩٦%	٢٤	٣.٢%	٤	٨٠%	٢٠	٢٥		كاراتيه
٩٥.٤٥%	٢١	٤.٨%	٦	٦٨.١٨%	١٥	٢٢		سباحة

أدوات جمع البيانات:

استعان الباحثون في جمع البيانات بالأدوات التالية:

- مقياس قلق المنافسة الرياضية (إعداد الباحث)

لبناء مقياس قلق المنافسة الرياضية قام الباحثون بالخطوات التالية:

- الاطلاع على الكتب والمراجع والدراسات التي أجريت في مجال قلق المنافسة الرياضية كدراسة كل من (عبد العزيز عبد المجيد وآخرون) (٢٠٢١) (٢٢)، (تامر محمد) (٢٠٢٠) (١٣)، (إكرام السيد) (٢٠١٤) (٤)، (سعيد نزار) (٢٠١٢) (١٧).
- قام الباحثون بتحديد محاور المقياس بناءً على تحليل الأطر النظرية والمقاييس التي أجريت وقد بلغ عدد محاور المقياس (٩) محاور على النحو التالي:
- القلق البدني: ويمثل الأعراض الجسمية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة سرعة ضربات القلب والتوتر الجسمي وزيادة إفرازات العرق وعدم الراحة الجسمية.
- القلق المعرفي: يقصد به كثرة التفكير في أحداث المباراة مع توقع سوء المستوى والفشل وعدم الإجابة في المباراة الرياضية وعدم القدرة على اتخاذ القرار مع الإحساس بعدم الأمان.
- ضعف الثقة بالنفس: حالة من الشعور بضعف الذات وعدم الإيمان بالنفس ولا بإمكانيتها.
- سرعة وسهولة الانفعال: يقصد به سرعة وسهولة حدوث حالات التوتر النفسي والعصبية والنرفزة والاضطراب والهم.
- الإصرار: هو الشعور بأن اللاعب يستطيع أن يفعل في مباراته شيئاً ما يحدث تغييراً وتشير إليه المخاطر المعقولة التي يجازف بها اللاعب وعدم لجوئه الدائم إلى الطرق السهلة، والإصرار السليم يتضمن معرفة اللاعب لحدوده مع عدم السماح للاعبين ولا لصعوبة المنافسة بتحديد طريقة أدائه.
- ضعف الإنجاز الرياضي: هو الشعور بعدم القدرة على تحقيق المزيد من الإنجازات وضعف الدافعية نحو الإنجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافي من الآخرين.
- الحساسية: هي القدرة على الحصول على المتعة من الأداء الرياضي من غير أن ينتاب اللاعب الاكتئاب الشديد عندما يخطئ أو حتى عندما يرتكب العديد من الأخطاء، وهي المرح والنشاط والقدرة على التوافق مع الجميع، أو التكيف مع الظروف المحيطة.

● سرعة الاستثارة: مجموعة من المواقف والحالات النفسية التي تظهر على اللاعب مصحوبة بانفعالات ناتجة عن تغيرات خارجية وداخلية يعبر عنها اللاعب من خلال شعوره الذاتي.

● الإقدام على مخاطر مسئولة وتحمل المسؤولية: هم الأفراد الذين يمتلكون القدرة على مواجهة المخاطرة مع ضبط النفس والتحكم في المشاعر، مع تحكم تام وكامل للمسئولية الملقاة على اعتاقهم دون هروب أو الإحساس بالخطر. مرفق (١)

- تم عرض المحاور على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي البالغ عددهم (١١) خبيراً وذلك لتحديد ملائمة المحاور لقياس ما وضع من أجله.

- في ضوء آراء الخبراء قام الباحث بحذف بعض المحاور وإضافة محاور أخرى وتعديل وضم البعض منها وبذلك أصبح عدد محاور المقياس (٥) محاور وهي على النحو التالي:

١- القلق البدني.

٢- القلق المعرفي.

٣- ضعف الثقة بالنفس.

٤- ضعف الإنجاز الرياضي.

٥- الاستثارة.

- والجدول التالي يوضح نسبة الاتفاق بين الخبراء:

جدول (٢) النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية للاعبين منتخبات كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج (ن = ١١)

م	تبع	عدد لموافقين	نسبة لمئوية
١	قلق بدني	٩	%٨٢
٢	قلق معرفي	١١	%١٠٠
٣	ضعف ثقة بالنفس	١٠	%٩١
٤	سرعة وسهولة الانفعال	٦	%٥٤
٥	الإصرار	٥	%٤٥
٦	ضعف الإنجاز الرياضي	٨	%٧٣
٧	احساسية	٣	%٢٨
٨	سرعة الاستثارة	٨	%٧٣
٩	الإقدام على مخاطر مسئولة وتحمل لمسئولية	٣	%٢٨

يتضح من جدول (٢) أن آراء السادة الخبراء حول أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية قد تراوحت ما بين ٢٨% : ١٠٠% وتم قبول الأبعاد التي حصلت على (٧٠%) فأكثر وهي (القلق البدني، القلق المعرفي، ضعف الثقة بالنفس، ضعف الإنجاز الرياضي، الاستثارة) وهي الأبعاد النهائية التي سوف يبني عليها الباحث مقياس قلق المنافسة الرياضية لدى عينة البحث، وتم استبعاد الأبعاد التي حصلت على نسبة اقل من (٧٠%) وهي (سرعة وسهولة الانفعال، الإصرار، الحساسية، الإقدام على مخاطر مسؤولة وتحمل المسؤولية).

- قام الباحثون بوضع مجموعة من العبارات لقياس كل محور من المحاور وقد بلغ عدد العبارات (٦٤) عبارة تم توزيعها على النحو التالي: مرفق (٢)

جدول (٣) توزيع العبارات على محاور مقياس قلق المنافسة الرياضية

م	المحاور	عدد العبارات	النسبة المئوية
١	القلق البدني	١٢	%١٨.٧٥
٢	القلق المعرفي	١٥	%٢٣.٤٣
٣	ضعف الثقة بالنفس	١٥	%٢٣.٤٣
٤	ضعف الإنجاز الرياضي	١٠	%١٥.٦٢
٥	الاستثارة	١٢	%١٨.٧٥
المجموع		٦٤	-----

- تم عرض عبارات المحاور التي تقيسها على مجموعة من الخبراء وعددهم (١١) خبيراً في مجال علم النفس الرياضي وذلك لتحديد مدى مناسبة العبارات لقياس كل محور من المحاور.

- في ضوء آراء الخبراء قام الباحث بحذف بعض العبارات وإضافة البعض الآخر ودمج وتعديل البعض منها وبذلك أصبح عدد العبارات بعض العرض على الخبراء (٤٣) عبارة.

- قام الباحثون بوضع جميع العبارات على ميزان تقدير ثلاثي وذلك لتحديد مفتاح تصحيح المقياس وكان الحد الأقصى للدرجات (١٢٩) والحد الأدنى (٤٣) درجة.

جدول (٤) النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات مقياس قلق المنافسة الرياضية للاعبين منتخب جامعة سوهاج

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس	
م	نسبة الموافقة	م	نسبة الموافقة	م	نسبة الموافقة	م	نسبة الموافقة	م	نسبة الموافقة
١	%١٠٠	١	%٨٢	١	%١٠٠	١	%٩١	١	%١٠٠
٢	%١٠٠	٢	%١٠٠	٢	%١٠٠	٢	%٦٤	٢	%١٠٠
٣	%١٠٠	٣	%٦٤	٣	%١٠٠	٣	%٦٤	٣	%١٠٠
٤	%٥٥	٤	%١٠٠	٤	%١٠٠	٤	%٩١	٤	%١٠٠
٥	%١٠٠	٥	%١٠٠	٥	%٦٤	٥	%٤٥	٥	%١٠٠
٦	%٩١	٦	%٨٢	٦	%٦٤	٦	%٨٢	٦	%١٠٠
٧	%١٠٠	٧	%٦٤	٧	%١٠٠	٧	%٦٤	٧	%٥٤
٨	%١٠٠	٨	%١٠٠	٨	%١٠٠	٨	%٩١	٨	%١٠٠
٩	%٦٤	٩	%١٠٠	٩	%١٠٠	٩	%٦٤	٩	%١٠٠
١٠	%١٠٠	١٠	%٥٥	١٠	%١٠٠	١٠	%١٠٠	١٠	%١٠٠
١١	%٦٤	١١	%١٠٠	١١	%٦٤	١١	%١٠٠	١١	%٩١
١٢	%٦٤	١٢	%٦٤	١٢	%٥٥	١٢	%٦٤	١٢	%٦٤
١٣		١٣	%٩١	١٣	%٦٤	١٣	%٩١	١٣	
١٤		١٤	%٨٢	١٤	%٦٤	١٤	%٨٢	١٤	
١٥		١٥	%١٠٠	١٥	%٩١	١٥	%١٠٠	١٥	

يتضح من جدول (٤) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس قلق المنافسة الرياضية للاعبين منتخب جامعة سوهاج تراوحت ما بين (٤٥% إلى ١٠٠%) في كل الأبعاد، وقد ارتضى الباحثون بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها (٧٠%) فما فوق، وبذلك تم حذف العبارات رقم (٧، ١٢) في البعد الأول، والعبارات رقم (٣، ٧، ١٠، ١٢) في البعد الثاني، والعبارات رقم (٥، ٦، ١١، ١٢، ١٣، ١٤) في البعد الثالث، والعبارات رقم (٢، ٣، ٥، ٧، ٩) في البعد الرابع، والعبارات رقم (٤، ٩، ١١، ١٢) في البعد الخامس. مرفق (٣)

- قام الباحثون بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٣٠) لاعب من لاعبي منتخبات جامعة سوهاج وذلك لتحديد المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات).

لقياس صدق المقياس قام الباحثون بحساب الصدق بالطرق التالية:

أولاً: صدق المحكمين:

- استخدم الباحثون صدق المحكمين لأبعاد وعبارات مقياس قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي منتخبات جامعة سوهاج، حيث تم عرضهم على السادة الخبراء كما هو في جدول (٤) وقد تراوحت نسبة موافقة المحكمين ما بين (٤٥% : ١٠٠%).

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحثون بحساب صدق الاتساق الداخلي للتحقق من تمثيل معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تنتمي إليه، ومدى ارتباط درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس ويتضح ذلك في جدول (٥).

جدول (٥) معامل الارتباط بين كل عبارة والمصنوع الذي تنتمي إليه

لمصنوع الأول				لمصنوع ثنائي				لمصنوع ثلاثي				لمصنوع رباعي				لمصنوع لخامس			
معامل الارتباط	معامل	معامل	رقم لعبارة	معامل الارتباط	معامل	معامل	رقم لعبارة	معامل الارتباط	معامل	معامل	رقم لعبارة	معامل الارتباط	معامل	معامل	رقم لعبارة	معامل الارتباط	معامل	معامل	رقم لعبارة
٠.٤٣٩	٠.٥٥٨	١.٩٣	١	٠.٤٦٦	٠.٨٢	٢.٤٧	٢	٠.٦٤٤	٠.٦٧	١.٣٧	٣	٠.٨٠٥	٠.٨٢	١.٥٧	٨	٠.٤٩٠	٠.٥٧	١.٤٣	٤
٠.٦٣٤	٠.٦٨	١.٦٠	٥	٠.٤٨١	٠.٦٣	٢.٥٣	٦	٠.٧٢٥	٠.٦٣	١.٤٣	٧	٠.٧١٨	٠.٨٣	١.٧٣	١٧	٠.٦٢٠	٠.٨٧	٢.٢٧	٩
٠.٧٣٦	٠.٦٨	١.٤٠	١٠	٠.٥٦٦	٠.٨٣	٢.٨٧	١١	٠.٦٩٥	٠.٥٥	١.٢٣	١٢	٠.٧٢٠	٠.٥٨	١.٢٧	٢٦	٠.٧٠٣	٠.٦٣	٢.٤٣	١٣
٠.٣٩٨	٠.٦٠	٢.٧٠	١٤	٠.٦٩٧	٠.٧٧	١.٦٣	١٥	٠.٦٨٩	٠.٤٥	١.٢٧	١٦	٠.٦٦٠	٠.٤٣	١.١٣	٣١	٠.٥٥١	٠.٧٢	٢.٤٠	١٨
٠.٦٠٦	٠.٥١	٢.٥٠	١٩	٠.٥٥٥	٠.٨١	٢.٢٠	٢٠	٠.٥٩١	٠.٨٣	١.١٧	٢١	٠.٦٦٠	٠.٤٣	١.١٣	٣٦	٠.٦٩٣	٠.٧٣	١.٥٧	٢٢
٠.٣٨٥	٠.٥٧	١.٤٣	٢٣	٠.٥٩٥	٠.٧٠	١.٧٠	٢٤	٠.٦١٧	٠.٤٨	١.٢٠	٢٥				٢٧	٠.٤٣٧	٠.٧٣	١.٤٧	٢٧
٠.٥٩٤	٠.٨٥	٢.١٠	٢٨	٠.٦٧٩	٠.٨٢	١.٧٧	٢٩	٠.٦٧٦	٠.٥٤	١.٣٠	٣٠				٣٢	٠.٥٥٢	٠.٧٥	٢.٣٠	٣٢
٠.٧٧٩	٠.٧٣	١.٥٠	٣٣	٠.٥٦٠	٠.٧٩	١.٩٣	٣٤	٠.٥٦٣	٠.٤١	١.٢٠	٣٥				٣٧	٠.٦٣٨	٠.٦٢	١.٦٣	٣٧
٠.٤٨٩	٠.٦٨	١.٤٧	٣٨	٠.٥٥٥	٠.٧٤	٢.٠٧	٣٩	٠.٦٥١	٠.٥٥	١.٣٣	٤٠								
٠.٥٥٦	٠.٦٨	١.٥٠	٤١	٠.٥٢٣	٠.٧٠	٢.٣٠	٤٢												
				٠.٥٤٥	٠.٨٥	١.٨٠	٤٣												

قيمة (ر) لجداول عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣١١

يتضح من جدول (٥) ما يلي:

- أن قيم معاملات الارتباط بالنسبة لعبارات المحور الأول (القلق البدني) ذات دلالة إحصائية، حيث تراوحت ما بين (٠.٣٨٥ ، ٠.٧٧٩) مما يدل على أن جميع عبارات المحور دالة إحصائياً.
- أن قيم معاملات الارتباط بالنسبة لعبارات المحور الثاني (القلق المعرفي) ذات دلالة إحصائية، حيث تراوحت ما بين (٠.٤٦٦ ، ٠.٦٩٧) مما يدل على أن جميع عبارات المحور دالة إحصائياً.
- أن قيم معاملات الارتباط بالنسبة لعبارات المحور الثالث (ضعف الثقة بالنفس) ذات دلالة إحصائية، حيث تراوحت ما بين (٠.٥٣٦ ، ٠.٦٩٥) مما يدل على أن جميع عبارات المحور دالة إحصائياً.
- أن قيم معاملات الارتباط بالنسبة لعبارات المحور الرابع (ضعف الإنجاز الرياضي) ذات دلالة إحصائية، حيث تراوحت ما بين (٠.٦٦٠ ، ٠.٨٠٥) مما يدل على أن جميع عبارات المحور دالة إحصائياً.
- أن قيم معاملات الارتباط بالنسبة لعبارات المحور الخامس (الاستثارة) ذات دلالة إحصائية، حيث تراوحت ما بين (٠.٤٣٧ ، ٠.٧٠٣) مما يدل على أن جميع عبارات المحور دالة إحصائياً.

جدول (٦) معامل الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي لكل محور بالنسبة لمجموع المقياس (ن=٣٠)

م	الأبعاد	عدد العبارات	متوسط	معامل الانحراف	معامل الارتباط
١	القلق البدني	١٠	١.٥٧	٠.٣٧	٠.٧٨٨
٢	القلق المعرفي	١١	١.٩١	٠.٤٤	٠.٨٦٩
٣	ضعف الثقة بالنفس	٩	١.٢٨	٠.٣٣	٠.٥٤٤
٤	ضعف الإنجاز الرياضي	٥	١.٣٧	٠.٤٥	٠.٧٠٤
٥	الاستثارة	٨	١.٦٥	٠.٤٠	٠.٧٦٣
	المجموع الكلي	٤٣	١.٥٩	٠.٣٠	-

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يتضح من الجدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي ذات دلالة إحصائية حيث تراوحت ما بين (٠.٧٨٨ ، ٠.٥٤٤) مما يدل على أن جميع المحاور دالة إحصائياً.

- قام الباحثون بحساب ثبات المقياس عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٣٠) لاعب من لاعبي منتخبات جامعة سوهاج وتم إعادة التطبيق بفواصل زمنية قدره (١٥) يوم بنفس شروط الاجراء الاول وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول (٧).
- جدول (٧) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمحاور مقياس قلق المنافسة الرياضية (ن = ٣٠)

معامل الفا	قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الأبعاد
		ع	م	ع	م	
٠.٧٥٦	٠.٤٩٤	٠.٤٦	٠.٣٧	٠.٣٧	١.٥٧	القلق البدني
٠.٧٨٧	٠.٥٤٩	٠.٤١	٠.٤٤	٠.٤٤	١.٩١	القلق المعرفي
٠.٨٢٣	٠.٦٣٧	٠.٢٧	٠.٣٣	٠.٣٣	١.٢٨	ضعف الثقة بالنفس
٠.٧٣٧	٠.٧١٧	٠.٤٠	٠.٤٥	٠.٤٥	١.٣٧	ضعف الإنجاز الرياضي
٠.٧٠٥	٠.٥٨٠	٠.٣٦	٠.٤٠	٠.٤٠	١.٦٥	الاستشارة
٠.٩٠٢	٠.٥٠٧	٠.٢٩	٠.٣٠	٠.٣٠	١.٥٩	الارتباط الكلي للمقياس

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

- يتضح من الجدول (٧) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمحاور مقياس قلق المنافسة الرياضية قد تراوحت بين (٠.٤٩٤ : ٠.٧١٧)، مما يشير إلى أن محاور المقياس ذات معاملات ثبات عالية، وبلغ معامل ثبات الفا ما بين (٠.٧٠٥ : ٠.٨٢٣) مما يشير إلى محاور المقياس ذات معاملات ثبات عالية، وبلغ معامل الفا للمقياس ككل (٠.٩٠٢) وهو معامل ثبات عالي. مرفق (٤)
- قام الباحث بتطبيق مقياس قلق المنافسة الرياضية في صورته النهائية على عينة البحث الأساسية من لاعبي المنتخبات الفردية والجماعية بجامعة سوهاج.

المعالجات الاحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الاحصائية الملائمة لطبيعة البحث التالية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط
- معامل الفا كرونباخ
- الاهمية النسبية
- اختبار (test re test)

عرض ومناقشة نتائج البحث:

- عرض ومناقشة نتائج تساؤل البحث الذي ينص على ما مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي منتخبات جامعة سوهاج تبعا لنوع المنافسة (فردية - جماعية) ؟

جدول (٨) فروق الدالة الاحصائية في جميع محاور مقياس قلة المنافسة (ن = ٣٠)

الأبعاد	الألعاب الفردية (ن=٥٧)		الألعاب الجماعية (ن=٣٣)		قيمة المحسوبة (ت)
	ع	م	ع	م	
القلق البدني	١٨.٣٣٣	٣.٦٢٤	١٤.٤٠٤	٢.٩٤٩	*٥.٢٣٦
القلق المعرفي	٢٢.١٢١	٣.٦٢٤	٢٠.١٢٣	٣.٨٥٣	*٢.٤٣٥
ضعف الثقة بالنفس	٢٤.٣٣٣	١.٨٠٣	١٩.١٠٥	١.٨٢٤	*١٣.٠٥٢
ضعف الإنجاز الرياضي	١١.٨٧٩	١.٢٤٩	٨.٥٤٤	٠.٧٠٣	*١٣.٩٤٣
الاستثارة	١٥.٧٢٧	٢.٦٢٠	١١.٦٣٢	١.٩٩٧	*٧.٦٨٠
الدرجة الكلية للمقياس	١٨.٤٧٩	٢.٥٨٤	١٤.٧٦٢	٢.٢٦٥	*٦.٧٩٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٩٨٤

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) في جميع محاور المقياس (القلق البدني- القلق المعرفي - ضعف الثقة بالنفس - ضعف الإنجاز الرياضي - الاستثارة) بين عينة البحث من حيث نوع الرياضة (الفردية - الجماعية) حيث جاءت الفروق لصالح الألعاب الفردية.

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٨) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع محاور مقياس قلق المنافسة الرياضية بين عينة البحث ولصالح الرياضات الفردية. ويعزو الباحثون سبب هذا أن الرياضات الفردية تتمثل في كونها لاعب واحد ضد لاعب آخر فبذلك قد لا يجد المساندة من الآخرين، وأنه سيتحمل النتيجة بمفرده مما قد يؤدي إلى حدوث اضطرابات بدنية لديه مع التوقع السلبي لنتيجة المنافسة مما يضعف الثقة بالنفس لديه وبالتالي قد يصل هذا به إلى خسارة المنافسة على عكس الرياضات الجماعية التي يتم اللقاء نتيجة المباراة على الفريق ككل، لذلك فالرياضات الفردية تحتاج إلى خصائص نفسية تتميز بالإيجابية من خلال عبارات وكلمات للتشجيع الذاتي والتفكير الإيجابي لدى مواجهة المواقف الصعبة وتوجيه الأفكار صوب فكرة أو أداء بتركيز عالي وخاصة في المنافسات الهامة والتي تحتاج إلى مقدرة اللاعب على التحكم في انفعالاته وتوجيه سلوكه للمنافسة الإيجابية والتركيز على الحماس وهذه الخصائص النفسية يجب مراعاتها من قبل المدربين.

ويشير "أحمد سعيد زهران" (٢٠٠٨) ان الجانب النفسي يعتبر من الجوانب الهامة التي تساعد على تحقيق الفوز في المباريات وتزداد أهمية هذا الجانب في الأنشطة النزالية ، حيث تعتمد على المجهود الفردي للاعب ومدى إعداده النفسي الإعداد المناسب إضافة إلى الجوانب الأخرى (البدنية، المهارية والخطية). (٩٨:٥)

يتفق مع الباحثون في هذا المعنى "أسامة راتب" (٢٠١٠) ، حيث يشير إلى أهمية الإعداد المتكامل للرياضيين، ويضيف أنه برغم أهمية كل من الإعداد البدني والمهارى والخطي فإنه يجب الاهتمام كذلك بالخصائص النفسية والمقدرة العقلية. (١٢١:١٠)

كذلك يرى الباحثون ان الأنشطة النزالية التي يكون فيها لاعب ضد آخر تزداد فيها الاضطرابات البدنية من حيث سرعة ضربات القلب وارتعاش الأطراف وزيادة إفراز العرق عن الرياضات الجماعية.

واتفق هذا مع ما أشار اليه كلا من "إبراهيم على، بكيل حسين" (٢٠١٤) ان القلق البدني هو ادراك الاستثارة الفسيولوجية، ويتضمن أعراض التوتر ومتاعب المعدة وغيرها من استجابات الجهاز العصبي الاوتونومي. (٢٢:٣)

ويوضح "محمد علاوى" (٢٠٠٤) ان القلق البدني هو إدراك الاستجابة الفسيولوجية أو ادراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي الأوتونومي اللاإرادي كآلام المعدة، تصبب العرق، ارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب. (٢١٠:٢٧)

والقلق المعرفي يرتبط بالتوقعات السلبية للاعب نحو قدراته وإمكاناته وتصوره للفشل مما يولد لديه الاحتمال المدرك للفشل، وبالتالي قد يخسر اللاعب المباراة، ويحدث ذلك بصورة اكبر في الرياضات الفردية عن الجماعية، ويعد بُعد القلق المعرفي من أسباب ضعف الإنجاز الرياضي، فكلما ازداد القلق المعرفي ازداد ضعف الإنجاز الرياضي، وكلما قل القلق المعرفي كلما كان اللاعب اكثر توجها نحو الإنجاز الرياضي.

ويؤكد "أسامة راتب" (٢٠٠٠) أنه كلما ازدادت درجة التوقع الإيجابي وأصبح الرياضي أكثر ثقة كلما ضاعف ذلك من قدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله أو المشكلات التي تعترضه ويصبح ليس من السهل عليه أن يستسلم للهزيمة أو أن يفقد الأمل وتساوده أيضا على تركيز الانتباه في المباراة وتستنير قدراته الكامنة، ويتميز أداؤه بالانسحابية والمزيد من القوة والسرعة وتساوده على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء في موقف المنافسة الضاغطة. (٨: ٢٤٢-٢٤٣).

ويشير "أسامة راتب" (١٩٩٧) إلى أن ضعف الثقة والتوقعات السلبية يضعف من كفاءة الأداء كما أنه يؤدي إلى حدوث القلق وضعف التركيز. (٣٣٩:٧)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "محمد علاوي" (٢٠٠٢) إلى أن القلق قد يكون له قوة دافعة إيجابية تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكن من جهد وقد يكون له قوة دافعة سلبية تسهم في إعاقة الأداء وتقليل ثقته بنفسه وقدراته ومستواه. (٣٨٠:٢٦)

ويؤكد كل من "محمد علاوي" (١٩٩٨)، "عبد العزيز عبد المجيد" (٢٠١٥) إلى أن الثقة بالنفس تعتبر مدخل عقلي إيجابي فالرياضي الواثق يثق في نفسه وفي قدراته على اكتساب المهارات الضرورية والمكونات البدنية والعقلية ليصل إلى قواه الفعالة، بينما الرياضي الأقل ثقة يكون لديه شك فيما لديه من قدرات في أن يستطيع تحقيق النجاح في الرياضة. (٣٤١:٢٥) (٢٧٩:٢١)

ويشير "أسامة راتب" (٢٠٠٧) ان الثقة بالنفس تعد أحد العناصر الهامة التي تؤدي إلى النجاح الرياضي بصفة عامة لأنها نواة الأداء الرياضي فالثقة بالنفس تثير الانفعالات الإيجابية، تساعد على تركيز الانتباه، تؤثر في بناء الأهداف وتزيد المثابرة وبذل الجهد. (٣٤٢:٩)

ويرى الباحثون أن الاستثارة وحالة اللاعب الانفعالية تتباين تبعا لخصائصه المميزة وطبقا لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه سواء كان فردي ام جماعي ونظام المنافسة والمكان الذي تقام فيه المنافسة والجماهير والإداريين وكل ما يتعلق بالمنافسة والمنافس ومن أهم هذه الانفعالات القلق، الخوف الغضب، التوتر وإن القلق يحدث بسبب الخوف من أداء المهارات الصعبة والخوف من الفشل والخوف من عدم الكفاية وفقدان السيطرة وحدوث الأخطاء التي سوف تؤثر على الدرجة النهائية أو من حدوث إصابة أثناء الأداء.

ويتفق ذلك مع دراسة كل من "بسنت محمد" (٢٠٠٧) (١٢)، "محمد حسني" (٢٠٠٩) (٢٩)، كوينلان "Quinlan" (٢٠١٠) (٣٦) إلى أن هناك ارتباط إيجابي بين بذل الجهد والمحاولة الجادة وبين الحاجة للرضا وصور الدافعية الداخلية والكفاءة المدركة والثقة بالنفس ويرتبط سلبيا مع القلق.

واتفقت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة "نور محمد وآخرون" Noor Muhammad, et al. (٢٠٢١) (٣٥)، أن اللاعبين واللاعبات من الرياضات الفردية أظهرن مستويات أعلى في قلق المنافسة، مقارنة باللاعبين واللاعبات من الرياضات الجماعية الذين ظهروا بمستويات أقل في قلق المنافسة.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً : الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث وخصائصها والإمكانات المتاحة وفي ضوء الأهداف والتساؤلات والأدوات المستخدمة وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق أهداف الدراسة ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات وفي ضوء عرض النتائج ومناقشتها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- توصل الباحث لبناء مقياس قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي منتخب جامعة سوهاج في الرياضات الفردية والجماعية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع محاور مقياس قلق المنافسة الرياضية (القلق البدني- القلق المعرفي- ضعف الثقة بالنفس- ضعف الإنجاز الرياضي- الاستثارة) بين عينة البحث ولصالح لاعبي الرياضات الفردية.
 - يتميز لاعبي الرياضات الفردية بارتفاع في درجات أبعاد قلق المنافسة الرياضية.
- ثانياً: التوصيات:

- من خلال الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثون يوصى بما يلي:
- ضرورة قيام القائمين على تخطيط الأنشطة الطلابية بتنمية قدرات القائمين على المنتخبات الرياضية بالجامعة وذلك من خلال :
 - ١- عقد دورات صقل لمدرّبين المنتخبات بالجامعة تساعدهم على كيفية تنمية الجوانب النفسية للاعبين.
 - ٢- العمل على تزويد المدرب بالمعلومات والمعارف حول حالات قلق المنافسة الرياضية حتى يتعرف عليها واستخدام الأسلوب الأمثل لمعالجتها، وذلك لمساعدة اللاعبين لتحقيق المستوى الأمثل من الأداء.
 - الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين واستخدام الأساليب الحديثة في التغلب على زيادة القلق من بداية المنافسة الرياضية مثل التدريب على الاسترخاء والاسترخاء العقلي والتي تعمل على عزل تفكير اللاعب عن مسببات تدهور المستوى والتركيز على الأداء.
 - بناء برامج نفسية لتخفيف حد قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي منتخبات جامعة سوهاج.

المصادر والمراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم رشاد محمد (٢٠١٩): المرونة النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (١)، العدد(٤٨)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ٢- إبراهيم عبدربه خليفة، وآخرون (٢٠٠٨): علم النفس الرياضي: الأسس والمبادئ النظرية والتوجيهات المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- إبراهيم على محمد، بكيل حسين ناصر(٢٠١٤): قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة اليمنية، مجلة التحدي، العدد (٧)، جامعة العربي بن مهدي ام البواقي، اليمن.

- ٤- إكرام السيد السيد (٢٠١٤): المناخ الدافع المدرك وعلاقته بحالة قلق المنافسة الرياضية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبي كرة اليد، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٧٢)، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
- ٥- احمد سعيد زهران (٢٠٠٨): خصائص الطلاقة النفسية للاعبي المنتخب الكويتي للتايكوندو " دراسة تحليلية مقارنة"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٥٤)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٦- احمد محمد عبد الخالق (٢٠١٤): أسس علم النفس، دار المعرفة الجامعية للنشر، الإسكندرية.
- ٧- أسامة كامل راتب (١٩٩٧): قلق المنافسة (ضغوط التدريب - الاحتراق الرياضي)، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ٨- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات)، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- أسامة كامل راتب (٢٠٠٧): علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠- أسامة كامل راتب (٢٠١٠): النشاط البدني والاسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- ايمن النجدي عبد السميع (٢٠٢٠): قياس قلق المنافسة الرياضية للاعبي كرة القدم، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد (٣٧)، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
- ١٢- بسنت محمد حسن (٢٠٠٧): المناخ الدافعي وتماسك الفريق والدافعية الداخلية للإنجاز لدى لاعبي ولاعبات منتخبات جامعة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٣- تامر محمد محمد (٢٠٢٠): المناخ الدافعي المدرك وعلاقته بقلق المنافسة الرياضية ومستوى الأداء المهارى للاعبي المصارعة تحت ١٧ سنة، مجلة بحوث التربية الشاملة، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١٤- تماضر عبد المنعم عبد الحسين (٢٠١٦): قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدقة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد لدى طلبة المرحلة الثانية، كلية التربية البدنية لعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (٩)، العدد (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- ١٥- حمدي عويس على (٢٠٠١): الفروق في شدة واتجاه أبعاد قلق المباراة الرياضية لدى الناشئين، المؤتمر العلمي الدولي، الرياضة والعولمة، المجلد (١)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة.

- ١٦- زهار جمال احمد (٢٠١٩): طبيعة الأعراض السيكوسوماتية التي تصيب لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد (١٠)، العدد (١)، جامعة محمد بو ضياف المسيلة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر.
- ١٧- سعيد نزار سعيد (٢٠١٢): بناء مقياس قلق الحالة لدى مدربي الأندية الممتازة بكرة اليد، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، المجلد(٦)، العدد(١٠)، كلية التربية للبنات، جامعة الكوفة، العراق.
- ١٨- طارق سعد أبو الليل (٢٠١١): قلق المنافسة وعلاقته ببعض الجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنيا، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٩- عبدالرحيم حلمي محمود (٢٠٢٠): الأمن النفسي لدى معلمي التربية الرياضية بمحافظة قنا، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، المجلد (١٦) كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.
- ٢٠- عبدالعزيز عبدالمجيد محمد (٢٠٠٥): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، الطبعة ٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢١- عبدالعزيز عبدالمجيد محمد (٢٠١٥): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، الطبعة ٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٢- عبدالعزيز عبدالمجيد محمد وآخرون (٢٠٢١): حالة القلق وعلاقتها بمستوى الإنجاز للاعبين الصفوة في رياضة الكاراتيه، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد(٦٨)، العدد(١٢٩)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٣- فهد مرزوق على، وآخرون(٢٠١٦): بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي لدى طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، المجلد(٢)، العدد(١٧). كلية البنات للآداب والعلوم التربوية، جامعة عين شمس.
- ٢٤- مبارك ناصر سلمان، عيبر فهاد العجمي (٢٠١٨): تقدير الذات الجسمية وعلاقته بتعلم اللعاب الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، المجلد(٩)، العدد(١)، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.
- ٢٥- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٦- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢): مدخل في علم النفس الرياضي، الطبعة ٣، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ٢٧- محمد حسن علاوي (٢٠٠٤): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٨- محمد حسن علاوي (٢٠١٢): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي.

٢٩- محمد حسنى احمد (٢٠٠٩): المناخ الدافعي وعلاقته بالثقة الرياضية لدى لاعبي تنس الطاولة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

٣٠- محمد عبدالرازق عامر (٢٠٢١): قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي المصارعة الواعدين، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٩١)، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.

٣١- محمود إبراهيم محمد (٢٠١٩): قلق المنافسة وعلاقته بمستوى الطموح الرياضي والتوجه نحو تعاطى المنشطات لدى لاعبي الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٣٢- هند سعيد على (٢٠٢١): السلوك التنافسي وعلاقته بحالة قلق المنافسة الرياضية ودافعية الإنجاز لدى سباحي الخماسي الحديث، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٣٥)، العدد (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة السادات.

٣٣- يوسف موسى المقدادي، على محمد العمارة (٢٠٠٣): علم النفس الرياضي، مديرية المكتبة الوطنية، عمان.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

34- Joana M. Carina M. (2019): Mental Toughness and Sport Competition Anxiety on Improving the Sport Performance of FEU Athletes and Cheer Dancers. International Journal of Recent Innovations in Academic Research, 3(5),203-219.

35- Noor Muhammad MarwatNoor Muhammad MarwatZia-UI-Islam (2021): Effect of Competition anxiety on Athetes Sports performance: Implication for coach, 2021Humanities & Social Sciences Reviews 9(3):1460-1464.

36- Quinlan M., (2010): Perceived motivational climate, need satisfaction, motivational regulation and psychological well-Being in Elite hurlers, Master's thesis; University of Jyvaskyla.

37- Savitri s patil (2019): The influence of level of sports competition on anxiety behavior between national and state level women players. International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education, 5(3), 30-32.

- 38- swain and jones (1990): Department of physical Education, Loughborough University, U.K. Pounibed Medline Qucry.
- 39- terry, worlond and caroon (1998): Department of Physical education, Sport Science and Recreation Management, Loughborough University of Technology, U.K. Plumbed Medline Qucry.

بناء مقياس قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي منتخب جامعة سوهاج

* أ.د/ احمد كمال نصارى

** د/ محمد حمدي محمد زغلول

*** عمرو احمد كامل محمود

هدف البحث إلى التعرف على مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي منتخب جامعة سوهاج في الرياضات الفردية والجماعية وفي سبيل ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث، وتكون مجتمع البحث من لاعبي المنتخب الفردية والجماعية بجامعة سوهاج للعام الجامعي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م البالغ عددهم (١٢٥) لاعب، بواقع (٤٨) لاعباً في الرياضات الجماعية، (٧٧) لاعباً في الرياضات الفردية وتم اختيار عينة عشوائية قدرها (٩٠) لاعباً منها (٣٣) لاعباً من لاعبي الرياضات الجماعية، (٥٧) لاعباً من لاعبي المنتخب الفردية، واستخدم الباحث في جمع البيانات مقياس قلق المنافسة الرياضية من اعداد الباحث، وكانت أهم النتائج التي توصل اليها البحث بناء مقياس قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي منتخب جامعة سوهاج في الرياضات الفردية والجماعية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع محاور مقياس قلق المنافسة الرياضية (القلق البدني - القلق المعرفي - ضعف الثقة بالنفس - ضعف الإنجاز الرياضي - الاستثارة) بين عينة البحث ولصالح لاعبي الرياضات الفردية، يتميز لاعبي الرياضات الفردية بارتفاع في درجات ابعاد قلق المنافسة الرياضية، وقد أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين واستخدام الأساليب الحديثة في التغلب على زيادة القلق من بداية المنافسة الرياضية مثل التدريب على الاسترخاء والاسترخاء العقلي والتي تعمل على عزل تفكير اللاعب عن مسببات تدهور المستوى والتركيز على الأداء، بناء برامج نفسية لتخفيف حد قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي منتخب جامعة سوهاج.

* أستاذ بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية - كلية التربية الرياضية - ج جنوب الوادي
** مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية - كلية التربية الرياضية - ج جنوب الوادي
*** معيد بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية - كلية التربية الرياضية - ج سوهاج

Abstract

Building a measure of sports competition anxiety among Sohag University national team players

***Prof. Dr. Ahmed Kamal Nasari**

****Dr. Muhammad Hamdi Muhammad Zaghloul**

*****Amr Ahmed Kamel Mahmoud**

The aim of the research is to identify the level of anxiety of sports competition among the players of the Sohag University teams in individual and team sports. To this end, the researcher used the descriptive approach due to its suitability to the nature of the research. player, with (48) players in team sports, (77) players in individual sports, and a random sample of (90) players was selected, of which (33) players were team sports players, (57) players were from individual team players, and the researcher used to collect The data is a sports competition anxiety scale prepared by the researcher, and the most important findings of the research were building a sports competition anxiety scale for the players of the Sohag University teams in individual and team sports. There are statistically significant differences in all axes of the sports competition anxiety scale (physical anxiety – cognitive anxiety – Poor self-confidence – poor athletic achievement – arousal) among the research sample and in favor of individual sports players. Individual sports players are characterized by a rise in the degrees of dimensions of sports competition anxiety. A lot of attention Paying attention to the psychological preparation of the players and the use of modern methods to overcome the increase in anxiety from the beginning of the sports competition, such as relaxation training and mental relaxation, which works to isolate the player's thinking from the causes of level deterioration and focus on performance, building psychological programs to reduce the level of anxiety of sports competition among university team players Sohag.

***Professor, Department of Educational and Psychological Sports Sciences – College of Physical Education – South Valley University.**

****Lecturer, Department of Educational and Psychological Sports – College of Physical Education – South Valley University.**

***** Teaching Assistant, Department of Educational and Psychological Mathematical Sciences – Faculty of Physical Education – Sohag University**