

دراسة أثر قلق المنافسة على الأداء المهاري الخاص على حسب طبيعة المنافسة لدى أولئك كرة القدم

الأستاذ: بن ربيع خير الدين
المركز الجامعي تيسمسيلت

الملخص

إن القلق من العوامل النفسية المهمة التي لها تأثير كبير على أداء اللاعبين في المنافسات وخصوصا في منافسات كأس الجمهورية الجزائرية في الكرة القدم، لأن اللاعب يحتاج إلى تهيئة جميع قدراته العقلية البدنية والمهارية لمواجهة ضغوط هذه المنافسة لرفع مستوى الأداء المهاري الخططي، وكان هدف البحث التعرف ومقارنة مستويات قلق المنافسة وعلاقته بالأداء المهاري الخططي في منافسات كأس الجمهورية ومنافسات البطولة للاعبين الأواسط في بعض أندية الجزائرية المحترفة للجهة الغربية في كرة القدم، أما فرض البحث وجود فروق دالة إحصائية في قلق المنافسة بين منافسات البطولة ومنافسات الكأس لصالح منافسات الكأس أما الفرضية الثانية فتمثلت في وجود فروق دالة إحصائية في الأداء المهاري الخططي في منافسات البطولة والكأس لصالح منافسات البطولة وتناولت الفرضية الثالثة عن وجود علاقة قوية بين قلق المنافسة والأداء المهاري الخططي في منافسات الكأس والبطولة. ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته طبيعة المشكلة، وتكون مجتمع الإحصائي من الأندية الغربية المحترفة لكرة القدم للموسم 2011 / 2012 والبالغ عددها 6 فرق، أما عينة البحث فقد تكونت من فريقين وهم (مولودية وهران - جمعية وهران) وأما أداة البحث فتمثلت في استخدام مقياس قلق المنافسة للرياضيين لمارتنز ورايتز، وقام الباحث بتعديل بعض الفقرات ليتناسب وطبيعة منافسات كأس الجمهورية كما استعمل الباحث بطاقة الملاحظة من أجل تسجيل الأخطاء المهارية الخططية أثناء المنافسات وتم التأكيد من توفر الأسس العلمية لأداة البحث وباستخدام الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، واختبارات دلالة الفروق واختبار الارتباط سبيرمان.

وتوصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات والتي تكمن في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المنافسة على حسب طبيعة المنافسة والتي لها الأثر السلبي على الأداء

المهاري الخططي للاعبين الأواسط بين منافسات كأس الجمهورية ومنافسات البطولة وقد أوصى الباحث عدة توصيات منها الاهتمام بالحالة النفسية للاعبين وتهيئتهم بشكل صحيح لظروف المنافسة خاصة منها منافسات كأس الجمهورية وضرورة تواجد أخصائي نفسي في الطاقم الفني لتقليل من القلق المعوق من أجل رفع مستوى الأداء المهاري الخططي.

Abstract:

Anxiety is considered as an important factor in psychology that has a great effect on football players especially during competition. During the game ,The player, has to be mentally prepared, physically and must have enough skills to endure the stress and pressure of this game. the aim of this research is to identify and compare between anxiety levels an their impact on the performance during the cup of the republic and some middle age professional football club players in championship competitions in west region. The research hypothesized the existence of separating lines statistically in anxiety between championship competition and competition cup and the second probability is about the existence of skill tactic performance in championship competitions and the cup. the third probability was about strong relationship between the anxiety of competition and the performance tactic skills in both cup and championship.

The researcher has used the descriptive method through scanning to be adapted to the nature of the problem. the statistic society is composed of totally 6 west region football professional clubs for season 2011-2012.He took a sample of two teams which are Mouloudia of Oran and Association of Oran and the tool that he used was the Martinez and Reiner anxiety barometer for athlets. the researcher modified some sequences to be adapted to the nature of competition of republic. He used observation, to notice some tactic skill errors, during the competitions. and there were emphasize on scientific bases availability for the research using statistic methods such as calculating medium, standard derivation, tests to prove difference and tests for relationship spearman.

The researcher concluded to some remarks like the difference related to statistic significance in athlet competition depending on nature of competition which has negative impact on senior athlets skill tactic performance in republic cup competitions .and league championship.and he recommended the importance of athlets psychologic aspect and preparing them in a right way to face

competition conditions especially republic cup competition and he insisted on the fact that we should bring a team psychanalyst to reduce anxiety and stress which paralyzed motivation and to improve tactic performance skill.

مقدمة:

يلعب التقدم العلمي دورا هاما في الرقى والارتفاع بمستوى الأداء المهاري في الرياضات المختلفة وذلك باستخدام الأساليب العلمية المتطورة في طرق التعليم والتدريب للارتقاء بالمستوى الوظيفي للاعب والذي يؤدي بدوره إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهاري، كما يعتمد مستوى اللاعب مهاريا إلى درجة كبيرة على ظروف إعدادة وتحيثه لتحمل الأعباء العقلية والبدنية والنفسية المصاحبة لمواقف اللعب المتغيرة بحيث يكون أداء الرياضي أقرب ما يكون إلى المثالية وبأقل ما يمكن من التشتت.

وتعتبر كرة القدم من الأنشطة التنافسية التي تتميز بتنوع وتعدد المهارات الأساسية، كما أن رياضة كرة القدم إحدى مجالات التطبيقية لعلم النفس الرياضي بما ترتبط به من عوامل نفسية مختلفة قد تؤثر على اللاعبين وبالتالي على مستوى الأداء في أثناء المنافسات الرياضية.

ويضيف علاوى (1998) أن الأبعاد النفسية هي أحد المتطلبات الهامة للوصول إلى المستويات العالية في الأنشطة المختلفة، حيث أن كثير من الرياضيين على المستوى المتقدم يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والفني، ولذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد كفاحهم أثناء المنافسة الرياضية في سبيل الفوز ألا وهو العامل النفسي⁽¹⁴⁾.¹³⁵

ويتطلب فهم طبيعة العامل النفسي المصاحب لأداء الرياضي الناجح معرفة التركيبية السيكلوجية، والتي ترتبط بالأداء المثالي وتسهم في تحديد مستوى الأداء الفعلي، وهذا راجع إلى الطفرة العلمية في إعداد اللاعب بدنياً ومهارياً ونفسياً، والعامل النفسي يظل المتغير الحاسم في الأداء سواء تدريبياً أو منافسة، وقد أشار كثير من المدربين واللاعبين في تقاريرهم الذاتية أن حوالي 40 : 90% من الأداء يرجع إلى العوامل النفسية^(148:27).

ويشير علاوي 1987 أن القلق هو أكثر الانفعالات ارتباطاً بالأداء الرياضي وكثيراً ما يحدث هذا الشعور استجابة للمخاوف والصراعات أو الهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي أو المتوقع للجهود المبذولة، من أجل إرضاء الحاجات وما يتصل بها من دوافع وحوافز. وينظر إلى القلق على أنه استجابة انفعالية مؤلمة يمر بها الفرد تصاحب باستشارة عدد من الأجهزة الداخلية، التي تخضع للجهاز العصبي المستقل مثل: القلب، الجهاز

التنفسي، والغدد الدرقية فهو رد فعل لحالة خطر، وينتج القلق عن سوء تكيف وعدم انسجام بين دوافع الفرد وواقعه الذي يعيشه. والقلق من الانفعالات التي يمر بها اللاعب قبل وأثناء المنافسة الرياضية، وله وظيفته التنشيطية، إلى جانب تأثيراته السلبية على الأداء، فإذا أحسن التحكم فيه وتوجيهه كان بمثابة القوة الدافعة الإيجابية للأداء، ويطلق عليه في هذه الحالة القلق الميسر، أما إذا زادت شدته لدى اللاعب فإنه في هذه الحالة يصبح قلقاً معسراً للأداء ويسهم في إعاقة أداء اللاعب وإنجازه (199:12)، (272:10)، (281:09).

ويؤكد راتب 1997 ويعتبر الخوف من الفشل من أهم مصادر القلق، ومن ثم الضغوط النفسية، ويحدث الخوف المباشر نتيجة توقع خسارة المباراة، أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة أو ضعف الأداء أثناء المنافسة، ويحدث الخوف من عدم الكفاءة عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصاً معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الفني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة ويتركز هذا النوع من المخاوف على أن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضائه عن نفسه. (180:4)

حيث أن السلوك المهاري الخططي يمثل أحد الجوانب الهامة من مقومات رياضة كرة القدم حتى يتمكن اللاعب من استغلال ما لديه من خبرات أثناء تعرضه لمواقف اللعب المتعددة والمتغيرة لتحقيق أقصى ما يمكن من نتائج، وذلك بهدف تخطي المنافس واكتساب مساحات من الملعب للوصول إلى التصويب وتسجيل الهدف.

وتأتي أهمية الدراسة في محاولة الباحث التعرف على العلاقة بين مستوى قلق المنافسة ومستوى الأداء المهاري الخططي للاعب كرة القدم أو واسط في منافسات كأس الجمهورية، حيث يأمل الباحث في أن تسهم في زيادة معرفة المدربين بالحالة النفسية للاعبين ومحاولة معالجتها من أجل النهوض بالأداء الحركي للاعبين وما يلزمها من أسس وقواعد علمية ونفسية.

1-1 مشكلة البحث:

إن منافسات كأس الجمهورية من المنافسات التي يحتاج فيها اللاعب إلى حالة تدريبية مهارة وخططية وحالة نفسية عالية في مواجهة المنافسة الرياضية. الأمر الذي يجعل الاهتمام باللاعب بدنياً ومهارياً وخاصة نفسياً على جانب كبير من الأهمية لما لها من خصائص وميزات. فمنافسات كأس الجمهورية ذات سمة كفاحية تثير التهيج النفسي المستمر والذي يسبب فيه اضطراباً وخللاً في التوجيه الصحيح. وهذا ما نراه خلال مباريات كأس الجمهورية في كرة القدم حيث يبذل اللاعب جهداً بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة بسبب حالة قلق المنافسة وضغوط نفسية الواقعة عليه من جراء نوعية المنافسة.

ويعتبر القلق من أهم الظواهر النفسية التي تلعب دورا هاما في التأثير على أداء اللاعبين حيث يرى علاوى 1998 أنهم يتعرضون قبل المنافسات لحالة من القلق تؤدي إلى ظهور بعض الأعراض النفسية قد تؤثر على تركيزهم وبالتالي على أدائهم بصورة إيجابية تدفعهم إلى بذل مجهود أو بصورة سلبية تسهم في إعاقة أدائهم^(15: 370).

وكون الباحث من المهتمين برياضة كرة القدم وقربهم منها وشعورنا بوجود عدة مواقف من القلق والتوتر النفسي في منافسات كأس الجمهورية التي تؤدي إلى منع اللاعبين من تقديم ما عندهم من طاقات ومؤهلات، وعدم انتباه المدربين إلى حالات القلق التي تصيب اللاعبين قبل المباراة وخلالها، ومن هنا ارتأى الباحث إجراء هذه الدراسة لاعتقادنا أنها تساعد المدربين في التقليل من معاناة اللاعبين وتجنبهم حالات القلق السلبية، ومن خلال ما سبق تتمثل المشكلة بالتعرف إلى مستويات قلق المنافسة والأداء المهاري والعلاقة بينهما على حسب مناصب اللعب عند لاعبي كرة القدم أواسط في منافسات كأس الجمهورية الجزائرية.

التساؤل العام:

هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى قلق المنافسة والأداء المهاري على حسب مناصب اللعب عند لاعبي كرة القدم في منافسات كأس الجمهورية الجزائرية؟

التساؤلات الفرعية:

- 1- هناك فروق دالة إحصائية في حالة قلق المنافسة عند اللاعبين في منافسات البطولة ومنافسات الكأس.
- 2- هناك فروق دالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري الخططي بين اللاعبين منافسات البطولة ومنافسات الكأس.
- 3- هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين حالة قلق المنافسة والأداء المهاري الخططي في منافسات البطولة والكأس.

1-2 فرضيات البحث:

- 1- هناك فروق دالة إحصائية في حالة قلق المنافسة عند اللاعبين في منافسات البطولة ومنافسات الكأس.
- 2- هناك فروق دالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري الخططي بين اللاعبين منافسات البطولة ومنافسات الكأس.

2- هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين حالة قلق المنافسة والأداء المهاري الخططي في منافسات البطولة والكأس.

3-1 أهداف البحث:

- 1- معرفة حالة قلق المنافسة المصاحبة للمنافسة الرياضية للأواسط في منافسات كأس الجمهورية والبطولة.
- 2- معرفة مستوى الأداء المهاري الخططي عند اللاعبين في منافسات كأس الجمهورية والبطولة.
- 3- معرفة العلاقة بين حالة قلق المنافسة والأداء المهاري الخططي عند اللاعبين في منافسات كأس الجمهورية والبطولة.

4-1 مصلحات البحث:

1-4-1 المنافسة الرياضية:

موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة، لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على (منافس أو منافسين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب (أو من الفريق الرياضي) (13: 28-29).

2-4-1 قلق المنافسة الرياضية:

"هو ميل اللاعب إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له، والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر بحيث يمكن التنبؤ بأن اللاعب الذي يتميز بدرجات مرتفعة من سمة قلق المنافسة الرياضية سوف يدرك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له، وبالتالي يشعر بدرجات أو مستويات عالية من القلق في المواقف بالمقارنة باللاعب الذي يتميز بدرجة منخفضة في سمة قلق المنافسة الرياضية" (14: 385).

3-4-1 الأداء المهاري الخاص:

هي وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة. (10: 218).

1-5 الدراسات السابقة:

• دراسة محمد قنديل 1991 بعنوان العلاقة بين مستوى القلق وسرعة التعليم ومستوى الأداء المهاري للمبتدئين في الجمباز هدفت الدراسة الى الكشف عن تأثير مستويات القلق على سرعة التعليم لمهارة القفز داخلا على جهاز القفز لدى المبتدئين في رياضة الجمباز، وطبقت الدراسة على عينة عمدية قوامها 24 طالبا من خلال المستوى الأول بقسم التربية الرياضية بجامعة قطر، وقد استخدم الباحث مقياس القلق الرياضي الذي اعتمد على مقياس تايلور وقد استخلص الباحث أن مجموعة القلق المتوسط والقلق المنخفض تفوقتا في مستوى الأداء المهاري عند مجموعة القلق المرتفع وأظهرت النتائج أيضا أن هناك ارتباط سلبي عكسي قوي بين مستوى القلق كونه يؤثر بصورة سلبية على مستوى الأداء المهاري.

• دراسة حسن أبو عبده 1992: هدفت إلى التعرف على العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئ كرة القدم وأجريت على عينة عددها (26) ناشئا وقد توصلت أهم النتائج إلى أن المجموعة ذات سمة القلق المنخفض تميزت عن المجموعة ذات القلق المرتفع في انخفاض درجة الخوف من الفشل - تقبل نتائج الفشل وتأثيراته السلبية المتوقعة الخزي والخل - توقعها لتقليل النقد السلبي من المدرب والآباء والزملء والجمهور - انخفاض درجة الخوف من التقييم الخارجي.

• دراسة حمدي محمد علي 1998: دراسة استهدفت التعرف على علاقة قلق المنافسة الرياضية ودافعية الإنجاز وبعض مكونات الإعداد البدني الخاص وعلاقته بالمستوى الرقمي لمسابقي الميدان والمضمار، واستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على (134) لاعبا من المشتركين في بطولة الجمهورية. ومن أدوات البحث: قائمة دافعية الإنجاز - قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية، وأشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية ودافعية الإنجاز الرياضي.

• دراسة جاسم 2002 التي هدفت إلى التعرف الى على علاقة مستوى القلق وأداء طلوع الدرجات الأمامية على عارضة التوازن، واشتملت عينة الدراسة على (10) طالبات اختصاص جمباز فني في المرحلة الرابعة /كلية التربية البدنية الرياضية/بغداد، وقد استخدم الباحث المنهج المسحي، واستخدم الباحث مقياس القلق لدى الرياضيين، أظهرت نتائج الدراسة ظهور علاقة ارتباطية سلبية بين عامل القلق ومستوى الأداء بمهارة الطلوع بالدرجة على عارضة التوازن، وبين كذلك بأ، مستوى القلق

لمعظم أفراد العينة كان بالحدود الطبيعية وأن بعض أفراد العينة حصلوا على درجة عالية من الأداء بالرغم من ارتفاع مستوى القلق لديهم.

• ففي دراسة ميرفت (2007) هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي (الاسترخاء، التصور العقلي، الحديث مع الذات) والمدعم بوسائل تكنولوجية على مواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه لدى لاعبي تنس الطاولة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، وتكونت عينة البحث من 22 لاعباً ولعبة في الموسم الرياضي 2005/2006، ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث أن البرنامج التدريبي المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي والمدعم بوسائل تكنولوجية له أثر إيجابي على تطوير الاسترخاء والتصور العقلي والحديث مع الذات، وكذلك أن البرنامج التدريبي المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي والمدعم بوسائل تكنولوجية له أثر إيجابي على تطوير بعض المهارات النفسية لمواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه.

2- الباب الثاني: الدراسة الميدانية:

الفصل الأول

منهج البحث والإجراءات الميدانية:

2-1 منهج البحث:

يعد منهج البحث اختياره من أهم الخطوات التي يستخدمها الباحث لحل مشكلته ويتوقف اختيار المنهج الملائم على طبيعة المشكلة المراد دراستها وهي التي تحدد المنهج المناسب، لذلك استخدم الباحث المنهج الوفي لملائمته طبيعة المشكلة. لهذا استخدم هذا المنهج لوصف حالة قلق المنافسة التي يتعرض لها الأواسط من خلال ممارستهم في المنافسات الرياضية وإيجاد العلاقة بين حالة قلق المنافسة الرياضية.

2-2 عينة ومجتمع البحث:

يتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وفقاً للشروط الآتية:

- مسجلة في الاتحادات الرياضية الجزائرية.
- الاشتراك في منافسات كأس الجمهورية.
- مثلت العينة فرق المحترفة لولايات الغرب المشاركة في منافسات كأس الجزائر أواسط والبطولة الوطنية.

3-2 مجالات البحث:

1-3-2 المجال المكان:

- أجريت هذه الدراسة على الأندية المحترفة في ولايات الغرب الجزائري ،حيث تتواجد الفرق المشاركة في منافسات كأس الجزائر والبطولة الوطنية للجهة الغربية (مولودية وهران، جمعية وهران، ترجي مستغانم، وداد تلمسان، سريع الحمديّة، مولودية سعيدة، اتحاد بلعباس).

2-3-2 المجال الزمني:

- شرع في البحث منذ شهر جانفي 2011 إلى غاية ماي 2012.

3-3-2 المجال البشري:

- وجه الاستبيان الخاص بقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية لأواسط الفرق المشاركة في منافسة كأس الجزائر.

4-2 أدوات جمع البيانات :

1-4-2 الاستبيان:

تم استعمال مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية الذي صممه مارتنز وآخرون Martens,et.,al وقام علاوي بإعداد الصورة العربية لهذه القائمة،وتتضمن القائمة ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة وهي كما يلي:

- **القلق المعرفي:** ويقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب وافتقاده التركيز وتصور الفشل في المنافسة الرياضية.

- **القلق البدني:** وهو إدراك الاستثارة الفسيولوجية ويتضمن أعراض التوتر ومتاعب المعدة وغيرها من استجابات الجهاز العصبي.

- **الثقة بالنفس:** وهو البعد الإيجابي في مواجهة القلق.

وتتضمن القائمة (27) عبارة وفيها يطلب من المفحوص وصف شعوره قبل المنافسة بمدة معينة (قبل المنافسة بأسبوع أو بعدة أيام أو بعدة ساعات) على مقياس مدرج من أربعة تدريجات (أبداً تقريباً - أحياناً - غالباً - دائماً تقريباً) (15: 422).

2-4-2 بلمحة الملاحظة:

استعان الباحث بتقييم مستوى الأداء الخططي المهاري من خلال استخدام استمارة تقييم الأداء المهاري الخططي التي قام بوضعها الباحث وذلك بعد استطلاع

رأي خبراء حولها وكذلك حساب المعاملات العلمية لتلك الاستثمارة، حيث اشتملت هذه الاستثمارة على العناصر المهارية والخططية واحتمالات الأداء المهاري الخططي.

2-5 الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2011/02/15 قمنا بدراسة استطلاعية على عينة من فريق الأواسط اتحاد بلعباس وتم استبعادهم من التجربة الأساسية كان الهدف من الدراسة الاستطلاعية تجنب المعوقات والمصاعب التي ستواجه الباحث والتأكد من وضوح فقرات المقياس وبطاقة الملاحظة لأفراد العينة.
- المعاملات العلمية للاستبيان(الصدق الثبات الموضوعية).

2-6 حساب المعاملات العلمية للاستبيان:

2-6-1- الصدق: يعتبر الصدق أهم شروط الاستبيان الجيد، فالاستبيان الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله فعلا وليس شيئا آخر، ويشير "تايلر" أن الصدق أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار.
ويرى كل من "باروا" و"ماك جي" أن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله (18: 583).

2-6-1-1 صدق التساق الداخلي بالنسبة حالة قلق المنافسة:

قام الباحث لإيجاد معامل الصدق للاختبارات النفسية قيد البحث باستخدام طريقة التساق الداخلي وذلك بتطبيق الاختبارات النفسية على أفراد العينة الاستطلاعية ثم حساب معاملات الارتباط البسيط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه كما تم حساب معاملات الارتباط البسيط بين مجموع درجات كل بعد وبين الدرجة الكلية والجداول (1)، (2) توضح ذلك.

جدول (1) يبين معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس قلق المنافسة الرياضية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه $n = 12$

1. القلق المعرفي		القلق البدني		الثقة بالنفس	
2. العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
1.3	*0.71	2	0.65*	3	*0.63
4	*0.62	5	0.68*	6	*0.71
7	*0.67	8	0.	9	*0.73

		*71			
*0.62	12	0.	11	*0.64	10
		*74			
*0.69	15	0.	14	*0.69	13
		*70			
*0.72	18	0.	17	*0.72	16
		*62			
*0.66	21	0.	20	*0.71	19
		*59			
*0.71	24	0.	23	*0.70	22
		*66			
*0.64	27	0.	26	*0.63	25
		*67			

قيمة ر الجدولية عند $0.05 = 0.514$ * دال عند مستوى 0.05

ويتضح من جدول (1) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين درجة كل عبارة وبين مجموع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه الأمر الذي يشير إلى الاتساق الداخلي لمقياس قلق المنافسة الرياضية.

جدول (2): يبين معاملات الارتباط بين درجات كل بعد لمقياس قلق المنافسة الرياضية والدرجة الكلية للمقياس:

معامل الارتباط	عدد العبارات	البعد
*0.67	9	4. القلق المعرفي
*0.70	9	2. القلق البدني
*0.72	9	3. الثقة بالنفس

قيمة ر الجدولية عند $0.05 = 0.514$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (2) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس الأمر الذي يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس قلق المنافسة الرياضية.

2-1-6-2 معامل الثبات لاستبيان حالة قلق المنافسة: واستخدم الباحث لحساب ثبات الاختبار طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار، ولهذا قام الباحث بإجراء الاختبار على مرحلتين بفواصل زمني قدره أسبوع مع الحفاظ على المتغيرات (نفس العينة، نفس التوقيت، نفس المكان) استعملنا لحساب معامل الثبات الطريقة العامة لحساب الارتباط لبيرسون.

بعد حساب معامل الارتباط "بيرسون" لاستبيان حالة قلق المنافسة وجد 0.79 وبعدها قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبار عند درجة حرية

(ن - 2) وبمستوى دلالة 0,05 تبين لنا أن الاستبيان يتميز بدرجة ثبات عالية لأن الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت أكبر من القيمة الجدولية، والتي تساوي 0.38.

2-6-1-3-الموضوعية:

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيم يصدر الباحث من أحكام. واستنادا على كل الإجراءات الميدانية والاعتبارات السابقة الذكر يستخلص الباحث أن الاستبيان في صورته المقترحة يتمتع بموضوعية عالية، بالإضافة إلى صدق وثبات الاستبيان.

2-7-الصدق والموثوقية الإحصائية المستخدمة في البحث:

- 1- المتوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- اختبارات استو دنت لدلالة الفروق بين متوسطين غير مرتبطين)
- ن \neq 2)،
- 4- معامل الارتباط لبيرسون.

الفصل الثاني

عرض النتائج

2-2-1 عرض نتائج الفرضية الأولى: هناك فروق دالة إحصائية في حالة قلق المنافسة الرياضية بين لاعبي البطولة ولاعبي الكأس.

الجدول رقم (03) يبين الفروق في متغيرات قلق المنافسة الرياضية في منافسات البطولة والكأس:

المتغيرات	وحدة القياس	منافسات البطولة		منافسات الكأس		ت	الدلالة
		ع	س	ع	س		
القلق المعرفي	درجة	24.82	4.47	28.27	4.0	*1.92	دال
القلق الجسدي	درجة	23.0	3.32	26.09	2.07	*2.13	دال

الثقة بالنفس	درجة	21.0	2.76	18.64	2.77	1.85*	دال
--------------	------	------	------	-------	------	-------	-----

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية 20 قيمة (ت) = 1.72

يتبين لنا من خلال عرض الجدول رقم (03) والخاص باختبار دلالة الفروق بين القياس الأول (منافسات البطولة) والقياس الثاني (منافسات الكأس) في متغيرات قلق المنافسة الرياضية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 20 بين القياس الأول والقياس الثاني في متغير القلق المعرفي حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 1.92 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية 1.72، فكان ذلك نتيجة موقف المنافسة الذي يثير لديه حالة من القلق المعرفي قبل اشتراكه فيها وهذا ما لاحظته الدراسة عند توزيع قائمة حالة قائمة المنافسة الرياضية على اللاعبين قبل المنافسة بساعة من عدم قدرتهم على التركيز في قراءتها والإجابة عليها مما يعكس حالة القلق المعرفي التي تنتابهم قبل المنافسة مباشرة خاصة عند لاعبين الذين يخذون منافسة الكأس حيث نجد أن مستوى القلق المعرفي يصل بمتوسط 4 ± 28.27 بينما يبلغ مستوى القلق المعرفي عند نفس اللاعبين في منافسات البطولة بمتوسط 4.47 ± 24.82 .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 20 بين القياس الأول (منافسات البطولة) والقياس الثاني (منافسات الكأس) في متغير القلق الجسمي حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 2.13 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية 1.72 وهذا نتيجة التقييم الذاتي للاعب لموقف المنافسة على أنه مهدد له يؤدي إلى اضطرابات نفسية تسبب له تغيرات فسيولوجية وبذا نجد قبل المنافسة تزداد لدى اللاعب سرعة دقات القلب ويرتفع الضغط الدم الانقباضي والانقباضي ويزداد معدل التنفس مما يسبب زيادة مستوى القلق الجسمي للاعبين قبل المنافسة وخاصة في مباريات الكأس حيث نجد متوسط القلق الجسمي عند اللاعبين في هذه المنافسات قد بلغت ± 26.09 ولكن بمتوسط أقل بالنسبة لمباريات البطولة حيث بلغ متوسط القلق الجسمي في هذه المنافسات 3.32 ± 23.0 .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 20 بين القياس الأول (منافسات البطولة) والقياس الثاني (منافسات الكأس) في متغير الثقة بالنفس حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 1.92 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية 1.72، وترجع الدراسة إلى عدم إدراك اللاعبين في تفسير وقدرتهم على إدراك الجانب الموضوعي لموقف المنافسة كمعرفة اللاعب أو عدم معرفته بالمستوى الحقيقي للمنافس مما يؤثر على ثقة اللاعب بنفسه وتفسيرها على أنها معاناة أو معوقة له خاصة عند لاعبين

الذين يخذون منافسة الكأس حيث نجد أن مستوى الثقة بالنفس يصل بمتوسط 2.77 ± 18.64 بينما يبلغ مستوى الثقة بالنفس عند نفس اللاعبين في منافسات البطولة بمتوسط 2.76 ± 21.0 .

وترجع الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس الأول (منافسات البطولة) والقياس الثاني (منافسات الكأس) في متغيرات قلق المنافسة إلى طبيعة ونوعية منافسات كأس الجمهورية ومتغيراتها الكثيرة فمنافسة الكأس يطلق عليها بمفاجأة لأن الخسارة فيها يعني الخروج من المنافسة زد إلى ذلك عدم معرفة اللاعبين للمستوى الحقيقي للخصم مقارنة بمعرفتهم للخصم في منافسات البطولة وهذا ما أشار حسن علاوي 2002 إلى أن المنافسة الرياضية ترتبط بالفوز والهزيمة من لحظة لأخرى مما يؤدي إلى زيادة شدة القلق المعرفي وشدة القلق الجسمي للاعب الرياضي قبل اشتراكه في المنافسة. (16:32)

وهذا ما يتفق مع أسامة راتب 1998 أن المنافسة تتكون من الموقف التنافسي الموضوعي ويعني جميع المثيرات المرتبطة بموقف المنافسة، والموقف التنافسي الذاتي، ويعني قدرة اللاعب على إدراك الجانب الموضوعي للمنافسة ونظراً لعدم قدرة اللاعب على التحكم في هذا الجانب فيصبح مصدر قلق بالنسبة للاعب في أي وقت. (6:22)

ويشير أسامة راتب 2000 إلى الأنشطة الرياضية التي تتميز بزيادة درجة الاحتكاك يزداد فيها شدة القلق المعرفي، وشدة القلق الجسمي قبل المنافسة لخوف اللاعب الرياضي من عدة مثيرات التي تحدث خلال المنافسة، هذا بالإضافة لنقص مقدرة الرياضي في السيطرة على العوامل الداخلية (الأفكار السلبية والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي) والعوامل الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة (الحالة المناخية، مكان المنافسة، الجمهور، المنافس) مما يؤدي إلى زيادة القلق. (7:183-190-192)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي - القلق البدني - الثقة بالنفس) في منافسات البطولة ومنافسات كأس الجمهورية ولصالح منافسات الكأس.

2-2-2- عرض نتائج الفرضية الثانية: وجود فروق دالة إحصائية بين متغيرات

الأداء المهاري الخططي في منافسات البطولة ومنافسات الكأس.

الجدول (04) نتائج الأخطاء المهارية الخططية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبار البعدي لمجموعي البحث

(ت)	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموع	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموع	
الخسوبة	0.4	0.82	9	0.5	0.36	4	التمرير
	2.33-						

الاستقبال	2	0.18	0.4	4	0.55	0.52	*1.82-
القذف	2	0.18	0.4	4	0.55	0.52	*1.82-
التسلل	1	0.09	0.3	4	0.36	0.5	*1.73-
المراوغة	2	0.18	0.4	6	0.55	0.52	*1.82-
الخصم	2	0.18	0.4	7	0.64	0.5	*2.33-
تبادل المراكز	2	0.36	0.5	5	0.82	0.6	*1.91-
خلق مساحات	3	0.36	0.5	6	0.73	0.47	*1.75-
المجموع	18	5.13	1.72	45	7.62	2.41	*2.64-

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية 20 قيمة (ت) = 1.72

يتبين لنا من عرض الجدول رقم (04) والخاص بتحليل قيم "ت" بين مجموعتي الدراسة القياس الأول (منافسات البطولة) والقياس الثاني (منافسات الكأس) في متغيرات الأداء المهاري الخططي حيث أنه يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في الأخطاء المهارية الخططية (التمرير- الاستقبال- القذف- التسلل- المراوغة- خطأ على الخصم- تبادل المراكز- خلق مساحات) حيث بلغت قيمة "ت" (-2.33، -1.82، 1.82-، 1.73-، 1.82-، 2.33-، 1.91-، 1.75-) وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس الأول (منافسات البطولة) والقياس الثاني في (منافسات الكأس) ولصالح القياس الأول حيث كانت مجموع الأخطاء المهارية الخططية 18. بمتوسط ± 5.13 و 1.72 فقط بينما بلغ عدد الأخطاء في منافسات كأس الجمهورية 45 خطأً مهاري خططي بمتوسط ± 7.62 و 2.41.

وترجع الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس الأول (منافسات البطولة) والقياس الثاني (منافسات الكأس) في متغيرات الأداء المهاري الخططي إلى طبيعة ونوعية منافسات كأس الجمهورية ومتغيراتها الكثيرة، وإغفال الجانب النفسي وعدم تهيئة اللاعبين لهذا الجانب الذي لا يقل عن الجوانب الأخرى (البدنية، المهارية، الخططية)، ويعتقد الباحث خوض غمار منافسات الكأس دون تحضيرهم نفسياً

ينعكس على اللاعب بصورة سلبية ويؤدي به إلى الخوف والارتباك وعدم القدرة على التركيز وارتكابه سلسلة من الأخطاء، وبالتالي تفقده على مجاراة المنافس مما ينعكس عليه ويبقى القلق ملازماً له مستقبلاً. ولذا يؤكد عبدالعزيز سلامة **2001** على الاهتمام بالإعداد النفسي للرياضيين كأحد العوامل الهامة التي تبني عليها ثقة اللاعب بنفسه مما يجعله مستعداً للاشتراك في المنافسة بمستوى قلق مناسب يمكنه الكفاح وأداء مردود جيد حتى تحقيق الفوز (20: 146-147).

وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه كل من (علاوي **1987**، فرويد **1973**، عبد السلام **1985**) القلق هو أكثر الانفعالات ارتباطاً بالأداء الرياضي وكثيراً ما يحدث هذا الشعور استجابة للمخاوف والصراعات أو الهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي أو المتوقع للجهود المبذولة، من أجل إرضاء الحاجات وما يتصل بها الفرد من دوافع وحوافز. ويشير علاوي **1998** إلى أن القلق المعرفي هو التوقع السلبي لمستوى اللاعب وافتقاده للتركيز و تصور الفشل في الأداء الرياضي وبالتالي في المنافسة الرياضية (14: 125). وهذا ما يؤكده أمين فوزي **2006** ارتفاع مستوى القلق المعرفي يعوق الأداء حيث يؤثر في أداء متطلبات الحركة التي يحتاج إلى الدقة وتركيز الانتباه بينما القلق البدني يؤثر في أداء متطلبات الحركة التي تطلب السرعة. (1: 292). ويشير محمد علاوي **2004** إلى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظراً لتأثيرها على أداء اللاعبين وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدراً إيجابياً هاماً لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية.

كما يوضح أسامة راتب **2000** إلى أن الكثير من اللاعبين لديهم مهارات بدنية للأداء الناجح ولكنهم يصابون بضعف الثقة بالنفس في قدراتهم وخاصة قبل المنافسة وهذا ما يتفق مع نظرية باندورات في فعالية الذات والتي تشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الثقة بالنفس ارتفع إنجاز الأداء وانخفضت الاستشارة الانفعالية (القلق) والعكس صحيح، حيث أن الثقة بالنفس في مجال المنافسة الرياضية تعني الاعتقاد بدرجة امتلاك الرياضي للقدرات التي تؤهله للنجاح والتفوق الرياضي (7: 146).

ديان **Dian (2000)**، أسامة راتب (2001) أن من أهم مصادر القلق لدى اللاعب خصائص المنافسة الرياضية، وما يترتب عليها من نتائج قد تغير من مصير اللاعب وفريقه. (25: 201)، (5: 299).

ويضيف علاوي (1998) أن القلق قد يكون له قوة سلبية يطلق عليه في هذه الحالة قلق معوق، وهو الذي يسهم في إعاقة أداء اللاعب، ويقلل من ثقته بنفسه وقدراته ومستواه. (15: 80).

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانية والذي ينص على: "وجود فروق دالة إحصائية بين متغيرات الأداء المهاري الخططي في منافسات البطولة ومنافسات الكأس.

2-2-3 عرض نتائج الفرضية الثالثة: "توجد علاقة دالة إحصائية بين أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي - القلق البدني - الثقة بالنفس) وبعد الأداء المهاري الخططي عند لاعبي كرة القدم في منافسات البطولة وكأس الجمهورية.

جدول رقم (05) معامل الارتباط بين متغيرات قلق المنافسة والأخطاء في الأداء المهاري الخططي لعينة البحث:

العينة	المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	درجة الحرية
عينة البطولة	القلق المعرفي	22	24.82	4.47	*0.51	20
	القلق الجسمي	22	23.0	3.32	*0.45	20
	الثقة بالنفس	22	21.0	2.76	*0.54-	20
عينة الكأس	القلق المعرفي	22	28.27	4.0	*0.83	20
	القلق الجسمي	22	26.09	2.07	*0.62	20
	الثقة بالنفس	22	18.64	2.77	*1.81-	20

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية 21 قيمة (ر) = 0.44

وبعرض الجدول (05) والخاص بمعامل الارتباط بين متغيرات قلق المنافسة والأداء المهاري الخططي في القياسين الأول (منافسات البطولة) والقياس الثاني (منافسات الكأس) يتضح مايلي:

عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية في منافسات البطولة عند مستوى 0.05 طردية - موجبة بين القلق المعرفي والقلق الجسمي والأداء المهاري الخططي، لأن قيمة ر المحسوبة تعادل 0.51، 0.44 وهي أكبر من قيمة ر الجدولية والتي بلغت 0.44 عند درجة الحرية 21، في حين توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى 0.05 عكسية سالبة بين الثقة بالنفس والأداء المهاري الخططي، لأن قيمة ر المحسوبة تعادل -0.54 وهي أكبر من قيمة ر الجدولية والتي بلغت 0.44 عند درجة الحرية 21.

كما أسفرت نتائج الجدول (05) في منافسات الكأس عن وجود علاقة ارتباطية قوية وعالية دالة إحصائية عند مستوى 0.05 طردية - موجبة بين القلق المعرفي والقلق الجسمي والأداء المهاري الخططي، لأن قيمة ر المحسوبة تعادل 0.83، 0.62 وهي أكبر من قيمة ر

الجدولية والتي بلغت 044 عند درجة الحرية 21، في حين توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 عكسية سالبة بين الثقة بالنفس والأداء المهاري الخططي، لأن قيمة ر المحسوبة تعادل -0.81 وهي أكبر من قيمة ر الجدولية والتي بلغت 044 عند درجة الحرية 21. ويرجع الباحث ذلك أن الحالة النفسية للاعبين وخصوصاً في منافسات كأس الجمهورية لها تأثير كبير على الأداء المهاري الخططي وأن طبيعة ونوعية المنافسات لها دور كبير في التأثير على الحالة النفسية وخصوصية منافسات الكأس جعلت اللاعبين تحت ضغط كبير، زد على ذلك أن اللاعبين تعرض للقلق بصورة دائمة أو يكون القلق سمة من سماته الشخصية وبذلك يؤثر هذا النوع من القلق على أداء المهارات وعلى مستوى اللاعب أثناء المنافسة.

وتتفق هذه الدراسة إلى ما أشار إليه علاوي 1992 إلى أن الحالة الانفعالية قبل المباراة قد تؤدي إلى رفع مستوى الأداء أو تؤدي عكس ذلك، الأمر يتوقف على درجة انفعال اللاعب في فترة ما قبل المنافسة وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود مستوى عالي للقلق خاصة في منافسات كأس الجمهورية وانخفض ملحوظ في مستوى الأداء المهاري الخططي.

ويؤكد راتب 1998 إلى أن القلق المعرفي يمثل الجانب العقلي للقلق، ويحدث عادة نتيجة التوقع أو التقييم الذاتي السلبي للرياضي نحو مستوى أدائه، ويظهر في ضعف قدرته على التركيز والانتباه.

ويؤكد جونز وسواين 1992 فتجاه أو شدة الثقة بالنفس يصبح مساعداً عكس اللاعبين الذين ليس لديهم ثقة في أنفسهم فهم ليس لديهم القدرة على التعامل مع مواقف المنافسة، ولذا يصبح اتجاه الثقة بالنفس معوق للأداء.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة جاسم 2000 ودراسة النداوي 2005 ودراسة مكناي حيث أشارا إلى أن أصحاب المستوى المنخفض في قلق المنافسة قد حققوا إنجازا رياضياً أعلى من أصحاب المستوى المرتفع في مستوى الأداء المهاري والانجاز الرياضي.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذي ينص على: "توجد علاقة دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي - القلق البدني - الثقة بالنفس) وبعد الأداء المهاري الخططي عند لاعبي كرة القدم في منافسات البطولة وكأس الجمهورية.

4-2-الاستنتاجات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث، وفي حدود عينة البحث يستخلص الباحث ما يلي:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي - القلق البدني - الثقة بالنفس) في منافسات البطولة ومنافسات كأس الجمهورية ولصالح منافسات الكأس
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الأداء المهاري الخططي بين منافسات البطولة ومنافسات الكأس ولصالح منافسات البطولة.
- 3- توجد علاقة دالة إحصائية بين أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي - القلق البدني - الثقة بالنفس) وبعد الأداء المهاري الخططي عند لاعبي كرة القدم في منافسات البطولة وكأس الجمهورية

2-5 التوصيات والاقتراحات:

بعد تحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها من خلال هذه الدراسة، تبين جلياً أن هناك فروق دالة إحصائية في حالة قلق المنافسة الرياضية وفي دافعية الإنجاز بين الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية وفي نوع العلاقة بين حالة قلق المنافسة ودافعية الإنجاز في الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية وعلى ضوء هذه النتائج يوصي الباحث بما يلي:

بناءً على ما جاء بالاستنتاجات وفي حدود عينة البحث يوصى الباحث بما يلي:

ضرورة الاهتمام من جانب مدربي كرة القدم بالوصول باللاعب إلى حالة القلق الميسر والذي لها تأثير فعال على الأداء المهاري الخططي خاصة في المنافسات المهمة كمنافسات كأس الجمهورية.

الاهتمام بالتعرف على أبعاد قلق المباراة الرياضية من خلال أبعاده الثلاثة "المعرفي، البدني، الثقة بالنفس" للاعبي كرة القدم مع مراعاة الفروق الفردية.

- يجب على المدرب الاهتمام بالإعداد النفسي قبل المباريات وبعد المباريات.

ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي ضمن الجهاز الفني المسئول عن فريق كرة القدم.

ضرورة الاهتمام بطرق الإعداد النفسي طويل وقصير المدى للاعبي كرة القدم لما له من أهمية في تهيئة اللاعبين نفسياً لمواقف المنافسة الرياضية وإحراز البطولات الرياضية.

ضرورة استخدام استبيان حالة قلق المنافسة الرياضية خلال فترات موسم التدريب الرياضي، وقبل المنافسات وبعد المنافسات للتعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية.

1- يجب على المدرب والمربي مراعاة ظروف الناشئ من حيث أوقات التدريب والمنافسات بحيث لا تتعارض مع ظروف حياته الدراسية والامتحانات والحالة الاقتصادية والاجتماعية له حتى يتسنى له معرفة درجة الضغوط والقلق كنتيجة لها والذي يتعرض له الناشئ وبالتالي يسعى لتخفيفه، والرفع من درجة دافعية الإنجاز له.

المصادر والمراجع

- 1- أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم، التطبيقات)، الطبعة 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2006.
- 2- أسامة كامل راتب (1990): دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- أسامة كامل راتب (1995): علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 4- أسامة كامل راتب (1997): قلق المنافسة (ضغوط التدريب - احتراق الرياضي)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 5- أسامة كامل راتب (2001): الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 6- أسامة كامل راتب (1998): قلق المنافسة - ضغوط التدريب - احتراق الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي.
- 7- أسامة كامل راتب (2000): علم النفس الرياضة- المفاهيم التطبيقات، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي.
- 8- شعلان، إبراهيم مختار، حنفي 1998: أسس بناء كرة القدم الشاملة. المكتبة الأكاديمية، القاهرة.
- 9- عبدالسلام مصطفى (1985): القلق- دراسات في الأمراض النفسية الشائعة. بغداد. مكتبة النهضة. العراق.
- 10- فرويد سيجموند (1983): الكف والعرض والقلق الطبعة الثالثة ترجمة محمد عثمان نجاتي. دار الشروق. القاهرة مصر.
- 11- قنديل محروس محمد (1991): العلاقة بين مستوى القلق وسرعة التعليم ومستوى الأداء المهاري للمبتدئين في رياضة الجمباز المجلة العلمية للتربية البدنية الرياضية 12. جامعة حلوان. القاهرة.
- 12- محمد حسن علاوي (1987): علم النفس الرياضي، الطبعة 6. دار المعارف. القاهرة.
- 13- محمد حسن علاوي (1992): سيكولوجية التدريب والمنافسات، الطبعة السابعة، دار المعارف، القاهرة.
- 14- محمد حسن علاوي (1998): مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 15- محمد حسن علاوي (1998): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 16- محمد حسن علاوي (2002): علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 17- محمد حسن علاوي، كمال الدين درويش، عماد الدين عباس (2004): الإعداد النفسي في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 18- محمد صبحي حسنين (1995): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. الجزء الأول. القاهرة.

- 19- محمد عبد العزيز سلامة (2001): مفاهيم في سيكولوجية التنافسي الرياضي، الطبعة الأولى، دار الجامعيين للطباعة، الإسكندرية.
- 20- محمود عبد الفتاح عنان (1995): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة - النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 21- مصطفى حسين باهي، أمينة إبراهيم شلي (1998): الدافعية نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 22- مكناي اياد (2000): مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطاولة في الأردن وعلاقتها بالانجاز الرياضي. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية. كلية التربية البدنية. عمان الأردن.
- 23- ميرفت، عاهد حسن ذيب (2007): "تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي على قلق المنافسة وتركيز الانتباه ومستوى الأداء لدى لاعبي تنس الطاولة". رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- 24- النداوي عمار درويش (2005): القلق وعلاقته بمستوى الانجاز للاعبي كرة اليد. مجلة التربية الرياضية (1) 14 جامعة بغداد العراق. 35-56.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 25- Dian, L.G 2000: Psychological dynamics of sport and exercise, 2nd edition U,S,A
- 26- Karthik C.(2005): Mental imagery and mind training in sport.
- 27- Kimiecik, J.C., & Stein G.L(2002): Examining of experiences in sport contexts conceptual is and methodological concerns journal applied sport psychology 4, 144-160.

أنجز طبعه على مطابع

ديوان المطبوعات الجامعية

1، الساحة المركزية - بن عكنون -