

دراسة مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية للاعبى أندية النخبة الجزائرية لكرة القدم

د. شايشي خيرالدين

د. حيمود أحمد

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
جامعة قسنطينة2، عبد الحميد مهري قسنطينة- الجزائر

د. قريون خالد

المعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب والرياضة قسنطينة

ملخص

تهدف هذه الدراسة الوصفية الى التعرف على مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة القدم الناشطين في البطولة الجزائرية المحترفة الأولى. استخدمنا اختبار حالة قلق المنافسة الرياضية (CSAI-2) من إعداد مارتينز ورفاقه (Martens et al 1990)، وهذا بتطبيق النسخة الجزائرية للاختبار بعنوان: سلم حالة قلق المنافسة الرياضية الجزائري (Algerian Competitive State Anxiety Scale) على 75 لاعب ينتمون إلى أربعة أندية جزائرية مشاركة في البطولة الوطنية المحترفة الأولى سنهم 25.36 سنة ± 3.4 ، وزنهم 74.85 ± 7.23 kg، قامتهم 178 ± 6.7 cm. بينت النتائج تمتع افراد العينة بدرجة عالية لحالة القلق المعرفي (3.009 ± 0.192 درجة)، ودرجة عالية لحالة القلق الجسمي (3.123 ± 0.451 درجة)، ودرجة عالية غير متوقعة للثقة بالنفس (3.161 ± 0.263 درجة)، استناداً إلى الدرجتين العاليتين لبعدي حالة قلق المنافسة. ما يعبر عن تجاوزهم الضعيف اتجاه حالة قلق المنافسة الرياضية؛ الشيء الذي يجعلنا

نفسر الدرجة العالية لحالة القلق عند لاعبي البطولة الجزائرية راجع إلى العوامل الخارجية المحيطة بالمنافسة (المدرّب، الإدارة، الجمهور، الصحافة والتحكيم)، و نرى أنها أسباب أساسية في ضعف المستوى التنافسي للاعبين النشطين في البطولة الجزائرية المحترفة الأولى ما يعرقلهم للرقى الى مستوى يؤهلهم للتنافس في المستوى الدولي.
الكلمات المفتاحية: حالة قلق المنافسة، كرة القدم، csai-2.

Résumé

Cette étude descriptive vise à identifier le niveau de l'état d'anxiété de compétition sportive chez les footballeurs évoluant dans la première division du championnat professionnel algérien. Nous avons utilisé le test de l'état d'anxiété de compétition de Martens et al (CSAI-2), en utilisant la version Algérienne (Algerian Competitive State Anxiety Scale), sur 75 joueurs appartenant à quatre clubs algériens qui participent au championnat national professionnel ($25,36 \pm 3,4$ ans, $7,27$ kg $74,85$, cm $178 \pm 6,7$). Les résultats ont montré que les sujets avaient un degré élevé d'anxiété cognitive ($3,009 \pm 0,192$), un degré élevé d'anxiété somatique ($3,123 \pm 0,451$) et un degré élevé en confiance en soi ($3,161 \pm 0,263$). En se référant aux deux niveaux élevés de l'état d'anxiété (cognitive et somatique) de compétition, qui nous pousse à considérer que ce niveau élevé d'anxiété chez les joueurs du championnat algérien est dû aux facteurs externes lors de la compétition (entraîneur, dirigeants, public, presses et arbitrage).

Mots clés : Etat d'anxiété, Compétition, Football, csai-2.

مقدمة

تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية و بدون استثناء تقريباً عند شعوب جميع الدول. وفي السنوات الأخيرة عرفت علوم الرياضة قفزة كمية ونوعية، وانفتح المدربون و اللاعبون على المقاربات العلمية الحديثة لتحضير المنافسات من أجل تحقيق المستوى الأمثل للأداء الرياضي الذي يتميز

دراسة مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية للاعبى أندية النخبة الجزائرية

بالتركيب من خلال العوامل النفسية والخططية والمهارية والبدنية. ولكل عامل من عوامل الأداء الرياضي أهميته بتأثيره النوعي والكمي على مستوى الأداء. كما يعتبر العامل النفسي العامل الوحيد الذي له تأثير مباشر وبدرجة كبيرة على العوامل الأخرى ما صبّ اهتمام الدارسين و الباحثين على دراسة مواضيعه وبالأخص المواضيع التي تحدد مستوى الأداء في الممارسة الرياضية عالية المستوى.

بينت دراسات عديدة أهمية العامل النفسي و مستوى تأثيره على الأداء خاصةً في السنوات الأخيرة، أين تساوى إلى حدٍ ما مستوى الرياضيين في القدرات المهارية والبدنية والخططية، وأصبح هو الفيصل في تحديد الفائز. حيث أشارت عدة دراسات إلى أن وصول اللاعب إلى أعلى المستويات يتأسس على استعداده لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية عن طريق إبراز أكبر قدر ممكن من النشاط والفعالية والمثابرة من اجل التفوق (دودا. 1993؛ علاوي، 2002؛ كوكس، 2005).

إن المشاركة في المواقف الرياضية التنافسية تستوجب متطلبات بدنية عالية وضغوط نفسية مرتفعة ما يجعلها تدرك عند بعض الرياضيين كمعركة يجب تسييرها (بلاجر و زملائه، 2012 Balaguer et al). وحسب جونز (1995) Jones الطبيعة المولدة للقلق التي تميز رياضة النخبة والأجواء التنافسية التي تخيم عليها ترفع من مستوى المتطلبات عند الرياضيين. يذكر تاموري (2004) Tamorri، أن القلق يبرز بسبب مؤثرات القلق ويظهر عند الرياضيين ضعفي التأقلم على المستوى الفسيولوجي، السلوكي و المعرفي ما يؤول إلى إعاقة الأداء الرياضي.

وتلقى كرة القدم في الجزائر اهتماماً كبيراً على كل المستويات الاجتماعية واهتمامها الأكبر ينصب نحو المنتخب الوطني الذي شغلت نتائجه متابعة الخاص والعام. ومما يميز تركيبة هذا المنتخب في السنوات الأخيرة هو أن الأغلبية الساحقة من عناصره تنشط في البطولات الأوروبية بينما عدد محدود جداً يكاد لا يذكر ينشط في البطولة الجزائرية المحترفة الأولى. ولقي هذا التوجه جدال كبير حول أحقية اللاعبين النشطين في البطولة المحلية المشاركة مع المنتخب الوطني.

وللكشف عن مدى صحة هذا التوجه بالاستغناء عن اللاعبين النشطين في البطولة الجزائرية، بات من واجبنا دراسة مستوى أداء اللاعبين الجزائريين النشطين في البطولة الجزائرية ومقارنته بمستوى أداء اللاعبين النشطين في مختلف البطولات الدولية. واستناداً على ما تقدمنا به من أهمية الاستعداد لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية في كرة القدم كنصر أساسي في العامل النفسي للأداء الرياضي نبلور إشكالية بحثنا في التساؤل التالي:

• ما هو مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية عند اللاعبين الناشطين في البطولة الجزائرية المحترفة الأولى؟

اهتمت عدة أبحاث في علم النفس الرياضي بتقييم القلق عند الرياضيين خلال المنافسة. ومن أجل فهم حالة القلق التنافسي قدم مارتينز وزملاؤه (1990) Martens et al النظرية المتعددة الأبعاد لحالة القلق الرياضي.

أشار تاموري (2004)، أن حالة القلق قبل المنافسة تعيق أداء الرياضي، فإذا لم يستطع السيطرة على إحساسه بالقلق إثناء المنافسة سيقتاد إلى خسارة التحكم الانفعالي وبالتالي خسارة مستوى أداءه. وقام مارتينز، فيالي و بورتون (1990) بإعداد اختبار CSAI-2 لقياس حالة قلق المنافسة الرياضية في أبعاده الثلاثة المعرفي والجسمي والثقة بالنفس.

دراسة مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية للاعبين أندية النخبة الجزائرية

ملخص بعض الدراسات التي تناولت حالة قلق المنافسة الرياضية باستخدام اختبار (CSAI-2):

جدول 1 ملخص نتائج اختبار (CSAI-2) من خلال الدراسات السابقة									
الثقة بالنفس	حالة القلق الجسدي	حالة القلق المعرفي	السن (سنة)	العدد	المستوى	البلد	السنة	الدراسة	
2.69 0.61±	1.81 0.51±	2.40 0.50±	21	146	طلبة الجامعة	انجلترا	1997	Ntoumanis et Biddle	1
3.03 0.73±	1.32 0.18±	2.49 0.54±	-15 16	16	كرة قدم نخبة	انجلترا	2000	Reilly et al	2
2.778 0.461±	1.403 0.363	1.436 0.334		12	كرة السلة نخبة	استونيا	2005	Kais et Raudsep	3
3.091 0.393±	1.333 ± 0.238	1.648 ± 0.347		12	كرة الطائرة نخبة				
2.829 0.135±	1.674 0.12±	2.034 ± 0.118	18.21 1.48	17	هوكي نخبة	كندا	2006	Carré et al	4
3.02 0.82±	2.64 0.93±	2.04 0.51±	21.04 016.	60	الجمباز	منتخبات بان أمريكا	2011	Pineda-Espejel et al	5
2.788 0.502±	1.77 ± 0.382	2.234 0.67±		36	كرة القدم نخبة	كرواتيا	2013	Erceg et al	6
2.52 0.15±	2.50 0.24±	2.57 0.34±	25-17	25	كرة الطائرة نخبة	ماليزيا	2015	Tan et al	7
2.46 0.13±	2.39 0.19±	2.61 0.11		18					

نلاحظ في الجدول 1 تقارب بين نتائج كل بعد في الدراسات السبعة، اين سجلت العينات في بعد حالة القلق المعرفي درجات انحصرت بين (2.61 \pm 0.11 و 1.436 \pm 0.334)، و في حالة القلق الجسدي بين (2.64 \pm 0.93 و 3.091 \pm 0.393) و في الثقة بالنفس بين (1.32 \pm 0.18) و (2.46 \pm 0.13).

منهجية البحث:

هدف البحث: التعرف على مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية عند اللاعبين الناشطين في البطولة الجزائرية المحترفة الأولى.

المنهج: استخدمنا المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة الدراسة التي تعتمد الوقوف على مستوى قياس حالة قلق المنافسة الرياضية عن اللاعبين.

العينة: أجريت الدراسة على عينة قوامها 75 لاعب ينتمون إلى أربعة أندية جزائرية مشاركة في البطولة الوطنية المحترفة الأولى، سنهم 25.36 سنة \pm 3.4، وزنهم 74.85kg \pm 7.23، قامتهم 178cm \pm 6.7.

الأدوات: استخدمنا اختبار حالة قلق المنافسة الرياضية من إعداد مارتينز ورفاقه (1990) Martens et al (Competitive State Anxiety (CSAI-2) Inventory-2، و الذي يقيس الأبعاد الثلاثة لحالة قلق المنافسة الرياضية: حالة القلق المعرفي، حالة القلق الجسدي و الثقة بالنفس. و هذا بتطبيق النسخة الجزائرية للاختبار بعنوان: سلم حالة قلق المنافسة الرياضية الجزائري (Algerian Competitive State Anxiety Scale)، و التي هي من تصميم الباحث (شايشي، 2015، 222)، حيث قمنا بتقنين اختبار (CSAI-2) في البيئة الجزائرية. و المتكون من 21 عبارة، يقيس ثلاثة أبعاد بصفة مستقلة، كل بعد تخصصه سبعة (7) عبارات. درجته الدنيا (7) و درجته

دراسة مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية للاعبين أندية النخبة الجزائرية

القصوى (28) و متوسطه الحسابي (17.5) بسلم قياس ذو أربعة درجات متصاعدة:

4	3	2	1
كثيرا	متوسط	قليلا	لا أبدا

عرض النتائج:

نعرض قياسات أبعاد اختبار سلم حالة قلق المنافسة الرياضية الجزائري (ACSAS) محل الدراسة في الجدول 2.

جدول 2 الإحصاء الوصفي اختبار سلم حالة قلق المنافسة الرياضية الجزائري (n=75)

الاختبار	الأبعاد	الوسط الحسابي	الدرجة الدنيا	الدرجة القصوى	انحراف معياري	وسط حسابي سلم 4 - 1	انحراف معياري
ACSAS	ح ق معرفي	21,067	18	23	1,387	3.009	0.192
	ح ق جسمي	21,867	14	26	3,159	3.123	0.451
	الثقة بالذات	22,133	19	25	1,846	3.161	0.263

1. حالة القلق المعرفي: سجلنا كوسط حسابي لهذا البعد ما قيمته

1.387 ± 21.067 درجة، وهي درجة مرتفعة، كما نلاحظ تسجيل أفراد العينة درجة دنيا 18 وهي أعلى من الوسط الحسابي للمقياس، ودرجة قصوى 23، وهو ما يعبر عن تأثرهم السلبي اتجاه حالة المنافسة الرياضية.

2. حالة القلق الجسمي: بينت نتائج قياس هذا البعد وسط حسابي قيمته 21.867 ± 3.159 درجة، وهي درجة مرتفعة تعبر عن المستوى الضعيف لكل اللاعبين في هذا البعد، كما لاحظنا أن 65 لاعباً أي 86.666% درجاتهم أعلى من الوسط الحسابي للمقياس 17.5. و سجلت العينة كدرجة دنيا 14 وكدرجة قصوى 26.

3. الثقة بالنفس: تحصلنا كوسط حسابي في هذا البعد على درجة 22.133 ± 1.846 ، وهي درجة مرتفعة نسبةً إلى الوسط الحسابي للمقياس 17.5، حيث شهدنا أن كل أفراد العينة كانت درجاتهم أعلى من الوسط الحسابي للمقياس، بتسجيل 19 كدرجة دنيا. كما أنه لم نسجل أي درجة عالية جداً لأي فرد، حيث كانت الدرجة القصوى 25.

نلاحظ أن مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية اظهر درجات عالية و متقاربة للأبعاد الثلاثة، ما يعبر عن تجاوزهم الضعيف اتجاه حالة قلق المنافسة الرياضية.

المناقشة

اختبار حالة قلق المنافسة الرياضية CSAI-2 بالصيغة المقننة الجزائرية ACSAS، بيّن تمتع أفراد العينة بدرجة جِدُّ عالية لحالة القلق المعرفي بتسجيل درجة 21.067 ± 1.387 وهي تمثل درجة 3.009 ± 0.198 على سلم 4-1، ما ينبأ بالدرجة العالية للاعبى البطولة الجزائرية بالتفكير السلبي بالمنافسة، الكرب الانفعالي، التكلم الذاتي السلبي، القلق من الأداء، تصور الفشل وعدم القدرة على التركيز (كاشمور، 2008، 36) (Cashmore, 2008، 36). وهو ما يتناقض مع نتائج دراسات عديدة قاست حالة قلق المنافسة الرياضية باستخدام نفس الاختبار نعددها كما يلي، دراسة نتومانيس وبيدل (1997) Ntoumanis و Biddle على طلبة جامعة رياضية جنوب غرب انجلترا يمارسون رياضات مختلفة (n=146، السن=21 سنة ± 2.24)، سجلا درجة 2.40 ± 0.50 ؛ دراسة كايس و رودسب (2005، 13-20) Kais et

دراسة مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية للاعبين أندية النخبة الجزائرية

Raudsepp على لاعبي كرة السلة و كرة الطائرة من أندية النخبة الإستونية سجلا درجة 1.436 ± 0.334 و 1.648 ± 0.347 على التوالي؛ دراسة كاري و زملائه (2006، 392-398) Carré et al/ على لاعبي الهوكي على الجليد من أندية النخبة الكندية للأواسط ($n=17$ ، السن=18.21 سنة ± 1.48) سجل درجة 2.034 ± 0.118 ؛ دراسة بينيدا اسبيخيل و زملائه (2011، 39-48) Pineda-Espejel et al على رياضيي الجمباز الفني المشاركين في بطولة بان أمريكا بالمكسيك و المنتمين لعدة منتخبات ($n=60$ ، ذكور=29، إناث=31، السن=21.04 سنة ± 4.016) سجل درجة 2.04 ± 0.51 ؛ دراسة ارشيح و زملائه (2013، 3-8) Erceg et al/ على 36 لاعب كرة قدم ينتمون لأندية الدرجة الأولى الكرواتية سجل درجة 2.234 ± 0.67 ؛ دراسة تان و زملائه (2015، 1-14) Tan et al/ على لاعبي النخبة الماليزية لكرة الطائرة ذكور ($n=25$ ، سنهم ما بين 17-25 سنة) سجل درجة 2.57 ± 0.34 .

بالنسبة لبعده حالة القلق الجسمي، تبين كذلك تمتع أفراد العينة بدرجة جدُّ عالية بتسجيل درجة 21.867 ± 3.159 وهي تمثل درجة 3.123 ± 0.451 على سلم 1-4، ما ينبأ بالدرجة العالية للاعبين البطولة الجزائرية بالتأثر الفيزيولوجي بالمكونات الانفعالية للقلق و المصاحبة للأعراض الجسمية، كسرعة النبضات القلبية، سرعة التنفس، ارتفاع ضغط الدم، ألم في المعدة، جفاف الحلق و الشد العضلي (كاشمور، 2008، 36) (Cashmore, 2008, 36). هذه النتيجة تتنافى كذلك مع الدراسات السالفة الذكر التي سجلت درجات ضعيفة، أين سجلت دراسة نتومانيس و بيدل (1997) Ntoumanis et Biddle على درجة 1.81 ± 0.51 ؛ و دراسة كايس و رودسب (2005، 13-20) Kais et Raudsepp على درجة 1.403 ± 0.363 و 1.333 Carré et al على التوالي؛ و دراسة كاري و زملائه (2006، 392-398) Carré et al على درجة 1.674 ± 0.12 ؛ و دراسة بينيدا اسبيخيل و زملائه (2011، 39-48) Pineda-Espejel على درجة 2.64 ± 0.93 ؛ و دراسة ارشيح و زملائه (2013، 3-8) Erceg et al/ على درجة 1.77 ± 0.382 ؛ و دراسة تان و زملائه

(2015، 14-1) Tan et al على درجة 2.50 ± 0.24 . هذه الدرجات العالية للاعبى البطولة الجزائرية في حالة القلق المعرفي و الجسسي تأثر حتماً سلبياً على الأداء، حيث أن حالة القلق قبل المنافسة تعيق أداء الرياضي، فإذا لم يستطع السيطرة على إحساسه بالقلق إثناء المنافسة سيقتاد إلى خسارة التحكم الانفعالي و بالتالي مستوى أداءه (تاموري، 2004) (Tamorri, 2004). و هو ما قد يفسر المستوى الضعيف فردياً و جماعياً الذي يظهر خلال مباريات البطولة و كذلك عجزهم للارتقاء للمنتخب أو الترشح للعب في أندية أروبية. في البعد الانفعالي الثقة بالنفس سجلت العينة درجة مرتفعة 22.133 ± 1.846 ، ما تمثل درجة 3.161 ± 0.263 على سلم 1-4، ما يعبر عن الدرجة العالية للاعبى البطولة الجزائرية بالإيمان بقدراتهم، و هي تتوافق مع نتائج الدراسات المذكورة أين تحصلوا على درجات عالية للثقة بالنفس (أكبر من درجة 2.666)، حيث سجلت دراسة نتومانيس و بيدل (1997) Ntoumanis et Biddle على درجة 2.69 ± 0.61 ؛ و دراسة كايس و رودسب (2005) 13-20 Kais et Raudsepp على درجة 2.778 ± 0.461 و 3.091 ± 0.393 على التوالي؛ و دراسة كاري وزملائه (2006، 392-398) Carré et al على لاعبي درجة 2.827 ± 0.135 ؛ و دراسة بينيدا اسبيخيل وزملائه (2011، 39-48) Pineda-Espejel على درجة 3.02 ± 0.82 ؛ و دراسة ارشيح وزملائه (2013، 3-8) Erceg et al على درجة 2.788 ± 0.502 ؛ بينما دراسة تان وزملائه (2015، 14-1) Tan et al/ سجلت درجة متوسطة 2.50 ± 0.24 .

نعتبر الدرجة العالية للعينة في الثقة بالنفس نتيجة غير متوقعة إذا رجعنا إلى نتائجها في درجات حالة القلق المعرفي والجسسي اللتين كانتا مرتفعتين الشيء الذي ينبأ بضعف درجة الثقة بالنفس، ما قد يجعلنا نفسر بأن الدرجة العالية لحالة القلق عند لاعبي البطولة الجزائرية لا ترجع لضعف مستوى القدرات المهارية واستعدادهم البدني، بل للظروف التي تجرى فيها المنافسة أين يتعرض اللاعبون إلى ضغوطات خارجية من المحيط (المدرّب،

الإدارة، الجمهور، الصحافة و التحكيم)، ما قد يجعل إدراكهم لهذه العوامل على انها تهديد لهم ما يؤدي الى تدني وضعف مستوى الأداء.

الخاتمة

من خلال هذه الدراسة الوصفية باستخدام اختبار CSAI-2 بصيغته الجزائرية ACSAS توصلنا الى معرفة مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية لاعبي البطولة الجزائرية المحترفة الأولى، حيث تبين تمتعهم بدرجة جِدُّ عالية لحالة القلق المعرفي وحالة القلق الجسدي، ما يتعارض مع الدراسات التي أجمعت على التحلي بدرجة ضعيفة في بعدي حالة القلق المنافسة (نتومانيس وبيدل، 1997؛ كايس ورودسب، 2005؛ تان وزملائه، 2015)، كما بيّن الاختبار نتيجة غير متوقعة في البعد الانفعالي للثقة بالنفس بتسجيل درجة مرتفعة مقارنةً بارتفاع درجات بعدي القلق ما يجعلنا نفسر الدرجة العالية لحالة القلق عند لاعبي البطولة الجزائرية راجع، إلى العوامل الخارجية التي تأثر عليهم بتعرضهم لضغوطات من (المدرّب، الإدارة، الجمهور، الصحافة والتحكيم) بالإضافة إلى ظروف إجراء المقابلات. ونرى أنها أسباب أساسية في ضعف المستوى التنافسي للاعبين النشطين في البطولة الجزائرية المحترفة الأولى، ما يعرقلهم للرقى إلى مستوى يؤهلهم للتنافس في المستوى الدولي.

المراجع

1. محمد حسن علاوي. علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية. دار الفكر العربي. 2002.
2. شايشي خيرالدين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية. معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر 3:14. جانفي 2015.
3. Balaguer, I., Gonzales, L., Fabra, P., Castillo, I., Merce, J. & Duda, J.L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well- and ill- being of young soccer players: a longitudinal analysis. Journal of Sports Science, 1-11.

4. Carré J, Muir C, Belanger J, Putnam S K. Pre-competition hormonal and psychological levels of elite hockey players: Relationship to the 'home advantage'. *Physiology & Behavior*. 2006; 89: 392-398.
5. Cashmore E. *Sport and exercise Psychology: The Key Concepts*, 36. USA: Cox R . *Psychologie du sport*. Ed de Second Edition Routledge. 2008. 6. Boeck. 2005.
7. Duda, JL. Goals: A social cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. In: R. N. Singer M, Murphy LK. Tennent (Eds.), *Handbook on research on sport psychology* (pp. 421-436). NewYork: Macmillan. 1993.
8. Erceg M, Milic M, Živkovic V. Pre-competitive anxiety in soccer player. *Pesh*. 2013; 1(2): 3-8.
9. Jones JG. More than just a game: research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*. 1995;86, 449-478.
10. Kais K, Raudsepp L. Intensity and direction of competitive state anxiety, self- confidence and athletic performance. *Kinesiology*. 2005; 37(1): 13-20.
11. Martens R, Burton D, Vealey RS, Bump LA, Smith DE. Development validation of the Competitive State Anxiety Inventory- 2. In Martens R, Vealey RS, Burton D (Eds.). *Competitive anxiety in sport* (pp 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.1990.
12. Ntoumanis N, Biddle S. The relationship between competitive anxiety, goals, and motivational climates. *School of Education, University achievement of Exeter*. 1997.
13. Pineda-Espejel A, López-Walle J, Rodríguez JT, Villanueva MM, Gurrola OC. Pre- competitive anxiety and self-confidence in Pan American gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*. 2011; 5(1): 39 - 48.
14. Tamorri, S. *Neuroscience and sport: Sport psychology, an athlete's mental processes*. Barcelona: Paidotribo. 2004.
15. Tan MJ, Omar AH, Dayang Tiawa Awang Hamid. 3D immersive environment as a psychological training tool. *Movement, Health & Exercise*. 2015; 4(1): 1-14

دراسة مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية للاعبين أندية النخبة الجزائرية

سلم حالة قلق المنافسة الرياضية الجزائري

(Algerian Competitive State Anxiety Scale)

العبارات	لا أبدا	قليلا	متوسط	كثيرا
1 أنا قلق قد لا أكون في المستوى خلال هذه المنافسات	1	2	3	4
2 اشعر بالعصبية	1	2	3	4
3 اشعر بالراحة	1	2	3	4
4 أنا خائف من الخسارة	1	2	3	4
5 اشعر بتوتر في جسمي	1	2	3	4
6 اشعر بالارتياح	1	2	3	4
7 أنا خائف من الخسارة بسبب الضغط	1	2	3	4
8 اشعر بشد في معدتي	1	2	3	4
9 اشعر بالثقة في نفسي	1	2	3	4
10 أنا قلق من أن يكون أدائي ضعيف	1	2	3	4
11 قلبي يدق بسرعة	1	2	3	4
12 اشعر بالأمان	1	2	3	4
13 أنا قلق أن لا ابلغ هدفي	1	2	3	4
14 اشعر بمعدتي تفرق	1	2	3	4
15 أنا واثق بأنه يمكنني مواجهة أي تحدي	1	2	3	4
16 أنا قلق من تخيب آمال الآخرين بنتائج ضعيفة	1	2	3	4
17 يداي تعرق	1	2	3	4
18 أنا واثق من انجاز نتائج جيدة	1	2	3	4
19 أنا قلق أن لا أتمكن من التركيز	1	2	3	4
20 اشعر بجسمي مشدود	1	2	3	4
21 اشعر براحة البال	1	2	3	4

