

## العلاقة بين القلق و الإنجاز الرقمي للاعبين المضمار و الميدان في ألعاب القوى بمحافظة اللاذقية

د.ميسم زهرة \*

(الايدياع:10 شباط 2022،القبول:20 نيسان 2022)

### الملخص:

يعد انفعال القلق من أهم و أكثر الإنفعالات التي تواجه الرياضي في المنافسات الرياضية و التي تؤثر على أدائه و انجازه وخاصة في الرياضات التنافسية الفردية كألعاب القوى، فقد هدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى القلق و علاقته بالإنجاز الرقمي لدى لاعبي ألعاب القوى. استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة هذا البحث، واشتملت العينة على مجموعة من لاعبي ألعاب القوى في الجمهورية العربية السورية (مدينة اللاذقية) للموسم الرياضي 2019-2020 و البالغ عددها (23) لاعباً و لاعبة من من لاعبي ألعاب القوى للمضمار و الميدان و التابعين لمدينة اللاذقية. و لمعرفة العلاقة الارتباطية بين مستوى القلق و الإنجاز الرقمي لأفراد العينة تم استخدام المتوسط الحسابي و معامل الارتباط بيرسون. أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من القلق لدى العينة المدروسة وعدم وجود علاقة ارتباطية معنوية بين متغيري مستوى القلق و مستوى الإنجاز الرقمي اثناء التدريب والمنافسة.

**الكلمات المفتاحية:** القلق، الإنجاز الرقمي، ألعاب المضمار، ألعاب الميدان.

\*مدرسة – قسم التدريب الرياضي – كلية التربية الرياضية – جامعة تشرين – اللاذقية – سوريا

## The relationship between anxiety and digital achievement for track and field players in athletics in Lattakia Governorate.

Dr. Maisam Zahra \*

(Received:10 February 2022,Accepted:20 April 2022)

### Abstract:

Anxiety is one of the most important emotions facing the athlete in sports competitions, which affects his performance and achievement, especially in individual competitive sports such as athletics. The aim of this research is to identify the level of anxiety and its relationship to the digital achievement of athletics players. In this study, the descriptive approach was used in the style of associative relations for its relevance to the nature of this research, and the sample included a group of athletics players in the Syrian Arab Republic (Lattakia city) for the 2019–2020 sports season, which numbered (23) male and female track and field athletes. And to find out the correlation between the level of anxiety and the digital achievement of the sample members, the arithmetic mean and the Pearson correlation coefficient were used. The results showed the presence of a medium level of anxiety among the studied sample and the absence of a significant correlation between the variables of the level of anxiety and the level of digital achievement during training and competition.

**Keywords:** Anxiety, Digital achievement, track games, field games in athletics.

---

\* Assistant Professor– Department of Sports Training – Faculty of Physical Education – Tishreen University – Lattakia – Syria.

**1. المقدمة و أهمية البحث:**

على مر السنين ازدادت بشكل ملحوظ متطلبات الرياضيين على الساحة الرياضية التنافسية، ففي الميادين الرياضية التطبيقية يلاحظ اهتمام الرياضيين و المدربين على حد سواء بكمالية الأداء الرياضي. لهذا السبب يتم و بشكل دائم ابتداع نظريات، طرق جديدة و آليات تطوير للإرتقاء بمستوى الأداء لتوظيف و استثمار كامل القدرة البدنية للرياضي بشكل إيجابي أثناء المنافسات الرياضية.

إن للصفات النفسية في الرياضة إلى جانب الصفات الحركية و البدنية أهمية كبيرة من أجل الإرتقاء بالأداء و الوصول إلى الإنجاز الممتاز هو شئ لا يمكن الجدل فيه، ففي إطار السلوك الإنساني و حتى الرياضي لا يمكن الفصل بين النفس و الجسد و لا يمكن مراقبة أحدهما بمعزل عن الآخر فهما مرتبطان و يؤثران ببعضهما بشكل متبادل، فالكثير من الدراسات و المراجح العلمية المتعلقة بالألعاب الرياضية ركزت على دور و أهمية العوامل و الصفات النفسية في التأثير على الأداء الرياضي (Hohmann & Brack, 1983;; Schnabel, Harre & Borde, 1997).

فقد زاد في الأونة الأخيرة الإهتمام بين علماء النفس الرياضي حول أهمية دراسة و قياس الجوانب النفسية للرياضي في سبيل الحصول على أفضل الأرقام القياسية. فقد أصبح الإعداد النفسي إلى جانب الإعداد المهاري و الخططي جزءاً لا يتجزأ من إعداد الرياضي لتهيئته للإشتراك في المنافسات الرياضية و توجيهه بصورة تسمح باستثمار كل طاقاته لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية.

يعد انفعال القلق أثناء المنافسات الرياضية من أكثر الانفعالات التي تؤثر على مستوى الرياضي و نتائجه، فهو أحد الانفعالات النفسية التي قد تحول دون حدوث استجابات عقلية و بدنية سريعة مما يؤدي إلى اختلال في الحركات الإرادية الذي يؤثر بدرجة واضحة في مستوى أداء الفرد مهارياً وخططياً (إبراهيم وكمال، 1997).

لذلك تتجه معظم الدراسات و البحوث في مجال علم النفس الرياضي نحو كيفية التعامل الدقيق مع ظاهرة القلق لما لها أحياناً من انعكاسات سلبية و خطيرة على اللاعب و التي تخلق كل من المدرب و الرياضي على حد سواء، و بالتالي إن تأثر الرياضي بهذا النوع من الانفعالات أمر يجب دراسته و إيجاد الحلول المناسبة للتعامل معه. و من هنا جاءت أهمية هذا البحث و خاصة في لعبة ألعاب القوى فهي نشاط بدني يتضمن أعمالاً طبيعية كالجري و الوثب و القفز و الرمي (الشرنوبى و هريدى، 1998)، إنها رياضة متنوعة تتضمن اختبارات يختلف بعضها عن بعض، و تختلف المسابقات بعضها عن بعض بالقدر نفسه الذي تختلف فيه الخصائص البدنية و الفيزيولوجية و النفسية المطلوب توافرها لممارستها.

فبفضل تقاليدها وشموليتها و رصيدها بالإضافة لما تنطوي عليه من مهارات و صفات واسعة المجال تعتبر رياضة ألعاب القوى الأساسية المثالية و عصب الألعاب الأولمبية و مقياساً لتقدم الشعوب و حضارتها (العنزي، 2009). فهي من الرياضات التنافسية الفردية التي تتطلب من اللاعبين مسؤولية فردية في الإعتماد على القدرات الشخصية في تقليل الأعباء النفسية أثناء المنافسة عنها في الفعاليات الفرقية (عبود، 2016).

فالظروف التنافسية في لعبة ألعاب القوى تتطلب من اللاعب ضبط انفعالاته و ان يبذل أقصى ما يمكنه من مهارات بدنية و نفسية لأنه يواجه بمفرده منافسين أقوياء، الأمر الذي يتطلب منه تقيماً ذاتياً و تنظيمياً لأفكاره و أعماله و انفعالاته بسبب تأثيره على الأداء أثناء المنافسة الأمر الذي يتطلب قياس الخصائص النفسية للاعب و سلوكه التنافسي أثناء المنافسة و تأثيره على الأداء لتحقيق الإنجاز.

ويؤكد كل من Lazarus & Folkman (1984) على أهمية العوامل الموقفية في نشوء القلق، إذ ينظرون للتهديدات والضغوط التي يواجهها الفرد كمتغير يتدخل في عملية حدوث القلق والاستثارة . فقد عرفه علاوي (1994) أنه توجس

ي صاحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده، والقلق بحسب *Chang, Hardy* و *Markland (2009)* هو حالة نفسية غير سارة كرد فعل على الإجهاد المتصور فيما يتعلق بأداء مهمة تحت الضغط. صنف راتب للقلق (1995) ثلاثة مستويات، منها ما يرتبط بمستوى المثير المهدد كمستوى الفريق أو الخصم الذي سيلعب معه، ولكل مستوى له تأثيراته النفسية والفيزيولوجية والسلوكية على الرياضي و هي المستوى المنخفض للقلق، المستوى المتوسط للقلق و المستوى العالي للقلق.

و يعتبر القلق في المجال الرياضي أنه حالة من الخوف الغامض تتملك الرياضي وتؤثر على أداءه سلباً أو إيجاباً (بزيبو، 2017)، أما قلق المنافسة الرياضية فعرفه راتب (1997) بأنه الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر. و من أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين هي ملاحظة المدرب للسلوك أثناء الأداء فيستطيع من خلالها التعرف على زيادة درجة القلق، على سبيل المثال :

- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة اليد وخاصة في المنافسات .
- يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف المحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي .
- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية ونسيانه لها مؤشر لارتفاع القلق .
- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشراً لقلق المنافسة الرياضية (بزيبو، 2017).

### 1.2 مشكلة البحث:

"حتى الرياضيون الأولمبيون و المحترفون يمكن أن يغمرهم القلق" (Cohn, 2021) ، فمن خلال المتابعة لميادين التنافس في لعبة ألعاب القوى يلاحظ أن الكثير من الرياضيين لا يقدمون أثناء المنافسة إلا جزءاً بسيطاً من أدائهم على الرغم من مستواهم المهاري و البدني العالي، فبدا من الواضح أن الخلل الذي يحدث في آلية ترجمة القدرة الرياضية عالية المستوى على أرض المنافسة يرجع في معظم الأحوال الى الجانب النفسي، ارتفاع حدة القلق و التوتر الذي ينتاب اللاعبين قبل خوض ميدان المنافسة. و إيماناً بأهمية دراسة جميع العوامل المؤثرة على تحقيق الإنجاز الرياضي و منها القلق عمد إلى إجراء هذه الدراسة في محاولة للإجابة على السؤال التالي: هل للقلق النفسي علاقة بالإنجاز الرقمي لدى رياضيي ألعاب القوى في محافظة اللاذقية؟

### 1.3 أهداف البحث:

- التعرف على مستوى القلق لدى مجموعة من لاعبي المضمار و الميدان في لعبة ألعاب القوى.
- التعرف على العلاقة بين القلق و الإنجاز الرقمي لدى لاعبي المضمار في لعبة ألعاب القوى خلال التدريب و أثناء المنافسة.
- التعرف على العلاقة بين القلق و الإنجاز الرقمي لدى لاعبي الميدان في لعبة ألعاب القوى خلال التدريب و أثناء المنافسة.

### 1.4 فروض البحث:

- ارتفاع مستوى القلق لدى لاعبي المضمار و الميدان في لعبة ألعاب القوى في محافظة اللاذقية.
- وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى القلق و الإنجاز الرقمي للاعبي ألعاب القوى خلال التدريب و أثناء المنافسة. و ينتج عن هذه الفرضية كل من الفرضيتين الجزئيتين التاليتين:
- وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى القلق و الإنجاز الرقمي للاعبي المضمار في لعبة ألعاب القوى خلال التدريب و أثناء المنافسة.

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى القلق والانجاز الرقمي للاعبين الميدان في لعبة ألعاب القوى خلال التدريب و أثناء المنافسة.

### 1.5 مصطلحات البحث:

- **ألعاب القوى:** هي نشاط بدني يتضمن أعمالاً طبيعية كالجري والوثب والقفز والرمي (العنزي، 2009).
- **القلق:** هو توجس يصاحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده (علاوي، 1994)، و القلق في المجال الرياضي هو حالة من الخوف الغامض تتمك الرياضي وتؤثر على أداءه سلباً أو إيجاباً (بزوي، 2017).
- **الإنجاز الرياضي:** هو أداء يقوم به اللاعب في الفعاليات الرياضية المختلفة و الذي يمكن إخضاعه إلى القياس عن طريق درجات الإختبار أو الفوز أو تقدير الحكام (العبيدي، 1985).
- **ألعاب القوى:** هي تمارين و حركات رياضية تهدف إلى تنمية جسدية متناسقة مع تنمية ذهنية للإنسان، فهي تعتبر أساساً لكل الألعاب الرياضية (يعقوب، 1996).

### 2. الدراسات النظرية:

#### 2.1 القلق في المجال الرياضي:

يعد القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يتمك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم، كما يعتبر على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين وقد يكون هذا التأثير إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد وبصورة سلبية تفوق الأداء، كما يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال (بزوي، 2017). وأشار كل من الطالب و الويس (1993) و علاوي (1998) إلى مدى تأثير القلق في الإنجاز الرياضي، حيث اعتبروا القلق سلاحاً ذو حدين حيث يكون دافعاً إيجابياً للتأثير في الإنجاز الرياضي و يسمى قلق ميسر للإنجاز أو يؤثر سلباً في الإنجاز الرياضي و يسمى قلق معوق للإنجاز الرياضي. فقد اهتم الكثير من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين و جاءت النتائج موضحة أن هناك أربع مصادر أساسية تسبب حدوث للقلق و هي الخوف من الفشل، الخوف من عدم الكفاية، فقدان السيطرة، الأعراض الجسمية و الفزيولوجية (راتب، 2000).

#### 2.2 الإنجاز الرياضي:

عرف علاوي (1998) الإنجاز الرياضي بأنه استعداد الفرد للتنافس في موقف ما من مواقف الانجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الإمتياز، وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الإنجاز والتي نتج عنها نوعاً معيناً من النشاط و الفعالية و المتابعة.

#### 2.3 الدراسات المشابهة:

##### دراسة الصباحة (2007):

"القلق وعلاقته بمستوى الأداء للرياضات الفردية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية". هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على القلق وعلاقته بمستوى الأداء لدى طلبة الألعاب الفردية في كلية التربية البدنية في الجامعة الهاشمية. وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (50) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. استخدم الباحث مقياس القلق الذي وضعه سيبيلجر، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة بين القلق والأداء بشكل عام، حيث كانت هذه العلاقة ذات دلالة إحصائية في رياضة السباحة، قريبة من المعنوية في رياضة الجمباز وبعيدة عن المعنوية في رياضة ألعاب القوى .

دراسة جابر (2008):

"دراسة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين".

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين. أجريت الدراسة على عينة من (32) لاعباً، تم استخدام المنهج الوصفي، واختبار قلق المنافسة الرياضية من تصميم (راينزمارتنز) أعد صورتها العربية علاوي (1998). أظهرت نتائج الدراسة أن واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي المسافات المتوسطة في فلسطين كانت قليلة جداً لدى عينة البحث حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة لديهم إلى (44.7%).

دراسة (1992) Bresler & pieper:

"The recognition of cometutive anxiety and its sourced between athletes and football players in secondary school Competitive anxiety and its sources".

"التعرف على القلق التنافسي ومصادر القلق بين لاعبي ألعاب القوى وكرة القدم في المدارس الثانوية".

واستخدم الباحثان اختبار القلق التنافسي للرياضيين وذلك للتعرف على العلاقة بين المصادر المعروفة للتكيف مع القلق التنافسي، و تظهر أهمية هذه الدراسة بصفة خاصة في معرفة الارتباط بين مصادر التكيف والقلق للاعبي ألعاب القوى وكرة القدم، و أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الدرجات التي تحققت في الاختبارين، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار أن معيارين من قائمة مصادر التكيف للقلق وهما (الثقة والقبول) كانت عوامل قيمة تنبؤية لخاصية القلق التنافسي.

### 3 منهج البحث:

استخدم المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الإرتباطية لملائمته لطبيعة البحث فهو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها، تفسيرها ومن ثم الخروج باستنتاجات منها (ابراهيم و صالح، 2004) .

### 3.1 عينة البحث:

شملت العينة (23) لاعباً و لاعبة من لاعبي ألعاب القوى لمسابقات المضمار (100 م، 100 م حواجز) و مسابقات الميدان (الوثب الثلاثي، الوثب الطويل و فعاليات الرمي) التابعين لمحافظة اللاذقية.

### 3.2 المجال الزمني:

الموسم الرياضي 2019-2020 من تاريخ 1/3/ لغاية 13/4/2019.

### 3.3 المجال المكاني:

مركز تدريب ألعاب القوى في محافظة اللاذقية.

### 3.4 أدوات البحث

- استمارة مقياس القلق الصريح و هو مقياس مقنن و مقنن من اختبار القلق للباحثة تايلور (1953) حيث تم التأكد من صدقه و ثبات تطبيقه على البلاد العربية من قبل الباحثين فهمي و غالي (1990) و يمكن استخدامه لكافة المراحل العمرية. يتكون المقياس من (50) عبارة تقيس القلق، من بينها (10) عبارات عكسية و هي (3,13,17,20,22,29,32,38,48,50). لكل عبارة من عبارات المقياس أمامها إجابتين (نعم و لا) يتم الإختيار بينهما، الإجابة (نعم) تأخذ درجة واحدة، و (لا) تأخذ صفر. أما العبارات العكسية فتعطى الإجابة "لا" درجة واحدة و الإجابة "نعم" تحصل على صفر.

- ميقاتي عدد (2).

- ملعب ألعاب قوى.

**3.4.1 التجربة الإستطلاعية:**

تم اجراء التجربة الإستطلاعية بتاريخ 2019/2/15 على عينة مكونة من (5) لاعبين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكان الهدف من التجربة هو التأكد من وضوح تعليمات وعبارات المقياس و التعرف على الوقت المستغرق في الإجابة على فقراته .

**3.4.2 صدق و ثبات المقياس:**

تم قياس ثبات الإختبار في هذا البحث طريقة الإختبار و إعادة الإختبار لمقياس تايلور للقلق لأفراد العينة بفاصل زمني قدره (15) يوماً من التطبيق الأول، حيث بلغ معامل الثبات 0.84، و تم حساب صدق الإختبار باستخدام الصدق الذاتي حيث بلغ معامل الصدق 0.91، و بالتالي يتمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق و الثبات.

**3.4.3 متغيرات الدراسة:**

- المتغير الثابت: و هو مستوى القلق لأفراد العينة.
- المتغير المستقل: رقم الإنجاز الرياضي للاعبين خلال فترة التدريب و أثناء المنافسة.

**3.5 طريقة إجراء البحث**

تم بتاريخ 1 /3/ 2019 توزيع المقياس الذي يقيس درجة القلق على عينة البحث المتمثلة بلاعبي ألعاب القوى لمسابقات المضمار و الميدان التابعين لمحافظة اللاذقية و المشاركين في الموسم الرياضي 2019- 2020 لبطولة ألعاب القوى في المحافظة، و تم جمع درجات الإجابات و صنفت كالتالي:

الإجابات من (0-16) هو قلق منخفض جداً، من (17-19) هو قلق منخفض "طبيعي"، ومن (20-24) قلق متوسط، من (25-29) قلق فوق المتوسط ومن (30-50) قلق مرتفع.

و أعطيت الدرجات لأفراد العينة على الأساس التالي:

- للاعبين الذين يتصفون بالقلق المنخفض جداً (درجة واحدة).

- للاعبين الذين لديهم قلق منخفض طبيعي (درجتين).

- للاعبين الذين لديهم قلق متوسط (ثلاث درجات).

- للاعبين الذين لديهم قلق فوق المتوسط (أربع درجات)، و (خمس درجات) للقلق المرتفع.

كما تم تسجيل أرقام الإنجاز لأفراد العينة، كدرجة خام تقاس بالزمن لمسابقات المضمار و بالمسافة لمسابقات الميدان، التي حققت خلال فترات تدريبهم بالإضافة لتسجيل رقم الإنجاز الذي حققه أثناء خوضهم للمنافسة الرياضية.

ويعد ملء الاستبيان من قبل العينة المستهدفة تم جمع الإجابات (درجة القلق و رقم الإنجاز) وتفرغها والتي عددها (23) على برنامج الاكسل لاستخراج معامل الارتباط المعنوي بيرسون.

**4 عرض النتائج****4.1 عرض نتائج قيم المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمتغير القلق لأفراد عينة البحث.**

الجدول رقم (1): قيم كل من الوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمتغير القلق للعينة.

المتغير	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
مستوى القلق لأفراد العينة	2.79	1.06

يبين الجدول رقم (1) المعالجات الإحصائية لمتغير القلق عند أفراد العينة، فقد بلغ المتوسط الحسابي للقلق (2.79) فيما بلغت قيمة الانحراف المعياري (1.10)، وهذا ما يدل على أن مستوى القلق لمجمل لعينة كان بدرجة متوسطة.

4.2 عرض نتائج قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمتغير الإنجاز الرقمي في حالتي التدريب و المنافسة للاعبين المضمرة في ألعاب القوى.

الجدول رقم (2): قيم كل من الوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمتغير الإنجاز الرقمي للاعبين المضمرة في ألعاب القوى

الإنجاز الرقمي للاعبين المضمرة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
حالة التدريب	ثانية	25.68	17.30
حالة المنافسة	ثانية	25.44	17.19

يعرض الجدول رقم (2) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمتغير الإنجاز الرقمي بالثانية الذي حققه لاعبي ألعاب القوى في المضمرة في كل من حالتي التدريب و المنافسة. حيث بلغ المتوسط الحسابي للإنجاز الرقمي في حالة التدريب (25.68) و في حالة المنافسة (25.44). و بلغ الانحراف المعياري في حالة التدريب (17.30) و في حالة المنافسة (17.19).

4.3 عرض نتائج قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمتغير الإنجاز الرقمي في حالتي التدريب و المنافسة للاعبين ألعاب القوى في الميدان.

الجدول رقم (3): قيم كل من الوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمتغير الإنجاز الرقمي للاعبين الميدان في ألعاب

#### القوى

الإنجاز الرقمي للاعبين الميدان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
حالة التدريب	متر	50.67	24.67
حالة المنافسة	متر	49.33	23.95

أما الجدول رقم (3) فيبين كل من المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمتغير الإنجاز الرقمي بالمتر الذي حققه لاعبي ألعاب القوى في الميدان في حالتي التدريب و المنافسة. حيث بلغ المتوسط الحسابي للإنجاز الرقمي في حالة التدريب (50.67) و في حالة المنافسة (49.33). و كان الانحراف المعياري في حالة التدريب (24.67) و في حالة المنافسة (23.95).

4.4 عرض نتائج علاقة الارتباط بين قيم القلق و الإنجاز الرقمي للاعبين المضمرة في ألعاب القوى.

الجدول رقم (4): علاقة الارتباط بين متغيري القلق و الإنجاز الرقمي للاعبين ألعاب القوى في المضمرة.

المتغيرات	الإنجاز الرقمي	اللعبة	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
القلق +الإنجاز في المضمرة	خلال التدريب	جري 100م	-0.20	0.66	غير معنوي
	أثناء المنافسة	جري 100م	-0.13	0.79	غير معنوي

يبين الجدول رقم (4) العلاقة الارتباطية بين المتغيرين القلق و الإنجاز الرقمي في المضممار لأفراد العينة، إذ بلغ معامل الارتباط بين القلق و الإنجاز للاعبين ألعاب القوى خلال التدريب (-0.20) و بنسبة خطأ مقداره (0.66) و هذا يدل على علاقة ارتباط عكسية غير معنوية و ذلك لأن مستوى الخطأ أكبر من مستوى الدالة (0.05)، أما معامل الارتباط بين متغير القلق و الإنجاز للاعبين ألعاب القوى أثناء المنافسة (-0.13) و بنسبة خطأ قدره (0.79) و هذه القيمة أكبر من مستوى الدالة (0.05) فيعني ذلك أن علاقة الارتباط بين هذين المتغيرين غير معنوية و هذا ما يناقض الفرضية الرابعة.

4.5 عرض نتائج علاقة الارتباط بين قيم القلق و الإنجاز الرقمي للاعبين الميدان في ألعاب القوى.

الجدول رقم (5): علاقة الارتباط بين متغيري القلق و الإنجاز الرقمي للاعبين ألعاب القوى في الميدان.

الدلالة	نسبة الخطأ	معامل الارتباط	اللعبة	الإنجاز الرقمي	المتغيرات  القلق + الإنجاز في الميدان
غير معنوي	0.97	0.03	وثب طويل	خلال التدريب	
غير معنوي	0.98	-0.02		أثناء المنافسة	
غير معنوي	0.62	0.26	وثب ثلاثي	خلال التدريب	
غير معنوي	0.33	0.49		أثناء المنافسة	
غير معنوي	0.22	0.79	الرمي	خلال التدريب	
غير معنوي	0.26	0.74		أثناء المنافسة	

بالنظر إلى الجدول رقم (5) تظهر نتائج العلاقة الارتباطية بين متغيرين القلق و الإنجاز الرقمي لألعاب الميدان، إذ بلغ معامل الارتباط بين القلق و الإنجاز للاعبين ألعاب القوى خلال التدريب بالنسبة للعبة الوثب الطويل (0.03) و بنسبة خطأ مقداره (0.97) و بالتالي لا توجد علاقة ارتباط معنوية و ذلك لأن مستوى الخطأ أكبر من مستوى الدالة (0.05). أما معامل الارتباط بين متغير القلق و الإنجاز للاعبين أثناء المنافسة للعبة الوثب الطويل فكان (-0.02) و بنسبة خطأ قدره (0.98) و هذه القيمة أكبر من مستوى الدالة (0.05) فيعني ذلك أن علاقة الارتباط بين هذين المتغيرين غير معنوية. و بالنظر إلى قيمة الارتباط بالنسبة للعبة الوثب الثلاثي خلال فترة التدريب فقد بلغت (0.26) و بنسبة خطأ مقداره (0.62) و قيمة الارتباط أثناء المنافسة بلغت (0.49) و نسبة الخطأ بلغت (0.33) فالعلاقة هنا غير معنوية. و بالنسبة للعبة الرمي كانت قيمة الارتباط أثناء المنافسة (0.74) و بنسبة خطأ تبلغ (0.26) و كانت قيمة الارتباط في حالة التدريب (0.79) و بنسبة خطأ تبلغ (0.22) و هذا ما يدل على عدم معنوية العلاقة بين متغيري القلق و الإنجاز الرقمي للعبة الرمي، و هذه النتائج تخالف الفرضية الخامسة و التي تنص على وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى القلق و الإنجاز الرقمي للاعبين الميدان في لعبة ألعاب القوى خلال التدريب و أثناء المنافسة.

#### 4.6 تحليل و مناقشة النتائج:

تبين ومن خلال النتائج الإحصائية لعامل القلق بأن مستوى القلق لمعظم أفراد العينة كان متوسطاً بالنسبة للاعبين القوي في هذه الدراسة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لقيم القلق (2.79) و هي قيمة تقابل درجة القلق المتوسطة، و الذي يرجع بطبيعة الحال إلى ضعف الرغبة في الكفاح التي ترافق القلق التنافسي عند اللاعبين نتيجة لنوع و مستوى و أهمية المنافسة (بركات و عبد الكريم، 2007) فأداء اللاعبين يرتبط ارتباطاً قوياً بأهمية المباراة و تقدير قوتها و أيضاً بقوة المنافسين المشاركين في المنافسة.

أظهرت نتائج هذا البحث عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى القلق و الإنجاز الرقمي للاعبين القوي سواءً في مسابقات المضمار أو مسابقات الميدان و تتفق هذه النتائج مع دراسة كل من الصباينة (2007) في ألعاب القوى و دراسة شهيد (2012) في كرة السلة.

إنَّ عدم معنوية هذه النتائج قد يعزى للتفاوت في مستوى اللاعبين و الفروق الكبيرة في سنوات الخبرة خلال ممارسة هذه اللعبة، و الذي يؤدي بالتالي إلى اختلاف درجات الإنفعالات النفسية و القلق عند اللاعبين الأمر الذي يؤثر على مستوى الأداء و الإنجاز، فكل لاعب قبل المنافسة الرياضية لديه مستوى ابتدائي معين من القلق وبصورة تختلف من لاعب إلى آخر وبالتالي يكون كل لاعب في حاجة إلى تدخلات معينة لمحاولة ضبط أو تعديل مستوى قلقه بصورة فردية وهنا يدخل عامل الخبرة السابقة والتكنيك العالي في ضبط وتعديل مستوى اللاعبين علاوي (2002).

كما إن مستوى و أهمية المنافسة الرياضية بالإضافة إلى تشابه الظروف المتعلقة بالمنافسات و الأجواء التدريبية للاعبين يمكن أن يكون سبباً في انخفاض مستوى القلق عند أفراد عينة البحث و بالتالي فقدان اللاعبين للصفة التنافسية العالية الذي تعمل على خلق مبررات للسلوك التنافسي لتحقيق أفضل مستوى أداء ممكن والتهيؤ للمنافسة وهذا يتفق مع ما أشار إليه فوزي (2006) إلى أن "جميع المتغيرات المثيرة للتنافس مثل طبيعة الأداء الحركي المطلوب ومستوى التنافس وشروط التنافس وموقع التنافس والنتائج المطلوبة وكل ما من شأنه أن يعطي للتنافس طابعاً مميزاً يعمل على زيادة النشاط الحركي الرياضي تبعاً لقدراته البدنية والمهارية ودوافعه التنافسية".

#### 4.7 الإستنتاجات و التوصيات:

- أظهرت النتائج أن مستوى القلق لدى لاعبي ألعاب القوى في هذه الدراسة كان بالحدود المتوسطة.
- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى القلق والإنجاز الرقمي للاعبين مسابقات الميدان أثناء التدريب والمنافسة.
- وجود علاقة ارتباط غير معنوية بين مستوى القلق والإنجاز الرقمي للاعبين مسابقات المضمار أثناء التدريب والمنافسة.

و بناءً عليه يوصى بمايلي:

- الإهتمام بدراسة مستويات القلق تبعاً لمتغير الجنس (الذكور و الإناث) كل على حدى في رياضة ألعاب القوى.
- تعويد اللاعبين خلال التدريب على كيفية التعامل مع القلق و استثماره بشكل إيجابي في المنافسات و ذلك من خلال خلق مواقف مشابهة للمنافسات الحقيقية.
- التأكيد على ضرورة اهتمام المدربين بالإعداد النفسي للاعب على اعتبارها من أساسيات العملية التدريبية لما لها من أثر فعال في القدرة على تذليل العقبات النفسية التي يمكن أن تواجه اللاعبين أثناء المنافسات و بالتالي رفع مستوى الإنجاز.

## 4.8 المراجع و المصادر:

- 1- ابراهيم، خلاف و كمال، جلال (1997). قلق المنافسة الرياضية و علاقته بتركيز الإنتباه و الأداء المهاري في كرة اليد. المجلة العلمية – التربية البدنية، المجلد (31)، العدد (1) ص 4- 103.
- 2- ابراهيم، نوري و صالح، رافع (2004). دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة، بغداد.
- 3- الشرنوبى، سعد الدين و هريدى، عبد المنعم (1998). مسابقات الميدان والمضمار . منشورات جامعة الإسكندرية.
- 4- الصبابة، خيرى (2007). القلق وعلاقته بمستوى الأداء للرياضات الفردية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية. المؤتمر العلمي الدولي. مجلة البحوث.
- 5- الطالب، نزار و الويس، كامل (1993). علم النفس الرياضي. دار الحكمة للطباعة و النشر. بغداد.
- 6- العنزى، غازي (2009). ماهي ألعاب القوى. بنية – مكتبة التربية البدنية الرياضية.
- 7- بركات، نوري و عبد الكريم، قاسم (2006). علم النفس الرياضي. مديرية الكتب والمطبوعات، جامعة تشرين.
- 8- بزيو، سليم (2017). كتاب دروس جامعية في علم النفس الرياضي. المكتبة الرياضية الشاملة.
- 9- راتب، أسامة (1997). علم النفس الرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 10- راتب، أسامة (1995). علم نفس الرياضة. دار الفكر العربي: القاهرة.
- 11- راتب، أسامة (2000). علم نفس الرياضة، (المفاهيم و التطبيقات). كلية التربية، جامعة حلوان، دار الفكر العربي: القاهرة.
- 12- شهيد، باسم (2012). علاقة القلق كحالة وكسمة بأداء الرمية الحرة للاعبى كرة السلة. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية 360- 345 المجلد ( 12 ) العدد( 1 ) .
- 13- عبود، عبد العباس (2016). الإحباط الرياضي وعلاقته بالإنجاز لدى لاعبي المسافات القصيرة و المتوسطة و الطويلة في ألعاب القوى المتقدمين. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ذي قار. العراق.
- 14- علاوي، محمد حسن (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. دار الفكر العربي: القاهرة \_مصر.
- 15- علاوي، محمد حسن (1994). علم النفس الرياضي. الطبعة التاسعة. دار المعارف: القاهرة.
- 16- فهمي، مصطفى و غالي، محمد أحمد (1990). مقياس تايلور للقلق الصريح. القاهرة. دار النهضة العربية.
- 17- فوزي، أحمد أمين (2006). مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم، التطبيقات. دار الفكر العربي: القاهرة.
- 18- يعقوب، أميل بديع (1996). موسوعة كنوز المعرفة الرياضية. دار نظير عبود، بيروت.
1. Cohn, P. (2021). The Roots of Performance Anxiety in Sports. Sport Psychology Articles by Peak Performance Sports.
2. Cheng, WKN, Hardy, L & Markland, D .(2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: rationale and initial measurement development. *Psycho Sport Exercise*.;10 (2):271–278.
3. Hohmann, A., Brack, R. (1983) . Theoretische Aspekte der Leistungsdiagnostik im Sportspiel. *Leistungssport*, 13 (2), S. 5–10.
4. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984) . Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.
5. Schnabel, G., Harre, D & Borde, A. (1997). Trainingswissenschaft: Leistung – Training – Wettkampf. Sportverlag Berlin GmbH.

6. Taylor, J. A. (1953). A personality scale of manifest anxiety. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 48 (2), 285–290.

الملاحق:

استبانة درجة الاحتياج لمعلمي الحلقة الأولى من مرحلة التعليم الأساسي لدورات تدريبية في مجال طرائق التدريس اشتملت الاستبانة على محور طرائق التدريس لتحديد أهم الدورات التدريبية التي يحتاجها المعلم في هذا المجال وتكونت الاستبانة من (25) فقرة أمام كل فقرة خمس رتب هي : (كبيرة جداً، كبيرة، متوسطة، قليلة، قليلة جداً)؛ أرجو التكرم بالإجابة عن فقرات الاستبانة بوضع إشارة ( ) في الخانة المناسبة راجياً توشي الدقة الموضوعية لما لذلك من أثر إيجابي في تحقيق أهداف البحث علماً بأن استجاباتكم ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط

أولاً: البيانات الشخصية

1. الجنس: ذكر.....، أنثى.....
2. المؤهل العلمي: دبلوم التأهيل التربوي.....، إجازة في التربية (معلم صف).....
3. الخبرة: أقل من 5 سنوات.....، من 5-10 سنوات.....، أكثر من 10 سنوات.....

ولكم جزيل الشكر

سنوات.....

ثانياً: فقرات الاستبانة

م	الفقرة	قليلة جداً	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جداً
1	امتلاك مهارات طرح الأسئلة					
2	إدارة المناقشات الفعالة بين التلاميذ					
3	الاستخدام الأمثل لأسلوب الثواب والعقاب					
4	استخدام أسلوب لعب الأدوار					
5	التقييم الذاتي لمعرفة مدى فعالية طرائق التدريس المستخدمة					
6	اختيار طرائق التدريس الملائمة للتلاميذ					
7	التنوع في طرائق التدريس المستخدمة					
8	توظيف السبورة بشكل جيد ومنظم					
9	اكتساب مهارات التواصل اللازمة للتعامل مع المتعلمين					
10	اكتساب مهارات صياغة وتوجيه الأسئلة للمتعلمين					
11	التمييز بين استراتيجيات وطرائق التدريس واستراتيجيات التقويم					
12	اختيار طريقة التدريس المناسبة للموقف التعليمي					
13	اختيار الوسائل التعليمية المناسبة لطريقة التدريس					
14	توزيع الوقت بشكل فعال أثناء تنفيذ طريقة التدريس					
15	إدارة الصف وضبطه بشكل جيد أثناء تنفيذ طريقة التدريس					
16	تهيئة غرفة الصف لتتلاءم مع طريقة التدريس					
17	تشجيع التلاميذ على المشاركة أثناء تطبيق طريقة التدريس من خلال مراعاة الفروق الفردية					
18	تحديد خطوات تدريس كل طريقة بشكل صحيح					