مقارنة قلق المنافسة الرياضية بين لاعبي كرة القدم لفئة الرجال والناشئين في نادي الوثبة الرياضي

عمار طلال الفرا* أ.م.د. أنجيلا ماضي** أ.م.د. أحمدالشعراوي***

(الإيداع: 27 آب 2025، القبول: 2 كانون الأول 2025)

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرّف على مستوى قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة القدم الرجال والناشئين في نادي الوثبة الرياضي والمقارنة بينهما.

وقد تم اجراء دراسة على عينة قوامها (40) لاعباً، (20) لاعب من فئة الرجال – (20) لاعب من فئة الناشئين. حيث استخدام المنهج الوصفي المسحي باستخدام الاستبيان، فقد تم اللجوء الى الصورة العربيّة لاختبار قلق المنافسة الرياضية (علاوي، 1998) لقياس مستويات القلق لديهم. أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط لقلق المنافسة الرياضية لدى فئتي الناشئين والرجال، بالإضافة إلى عدم وجود فروق في مستويات القلق بين فئتي الرجال والناشئين في هذا النادي.

الكلمات المفتاحية: القلق، المنافسة الرياضية، لاعبي كرة القدم رجال وناشئين.

* طالب دكتوراه– قسم المناهج وأصول التدريس – كلية التربية الرياضية – جامعة اللاذقية.

**أستاذ مساعد دكتور – قسم المناهج وأصول التدريس – كلية التربية الرياضية – جامعة اللاذقية .

***أستاذ مساعد دكتور– قسم الاعلام الكتروني – كلية الاعلام – جامعة دمشق

Comparing competitive anxiety among male and junior football players at Al Wathba Sports Club

Ammar Talal Al-Farra * **Dr. Angela Madi** ** **Dr. Ahmed Al-Shaarawy** ***

(Received: 27 Augast 2025, Accepted: 2 December 2025)

ABSTRACT:

This study aimed to examine the level of sport competition anxiety among senior and junior male football players at Al-Wathba Sports Club, and to explore potential differences between the two categories. The research employed a descriptive survey design, utilizing the Arabic version of the Sport Competition Anxiety Test (Allawi, 1998) to assess players' levels of competitive anxiety.

The study sample comprised 40 players, equally divided into two groups: 20 senior players and 20 junior players. Data were collected and analyzed to determine the prevalence and variation of competitive anxiety across the two categories.

The results indicated that both senior and junior players demonstrated a moderate level of sport competition anxiety. Moreover, no statistically significant differences were found between the two groups in terms of their competitive anxiety levels.

Keywords: sport competition, anxiety, Men's and junior football players

* PhD Student – Department of Curricula and Instruction – Faculty of Physical Education – University of Lattakia .

** Assistant Professor – Department of Curricula and Instruction – Faculty of Physical Education – University of Lattakia .

*** Assistant Professor – Department of Electronic Media – Faculty of Media – University of Damascus.

مقدمة البحث وأهميته

إن الانجازات الرياضية تتطلب توفر قدرات بدنية عالية وتهيئة سيكولوجية وفنيات خاصة باللاعبين بالإضافة الى البرامج التدريبية العلمية لتحقيقها. فقد أعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الاسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الاعداد المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية أو نفسية للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية. ويعد الاعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة فهو يعمل على الاقلال من الاحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي وبهذا يكون هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بشخصية وسلوك اللاعب قبل واثناء وبعد المنافسة الرياضية. وقد اهتمت الدراسات الحديثة بالجانب النفسي وأولت له أهمية كبرى من أجل بلوغ أفضل النتائج الممكنة. فقلق المنافسة الرياضية يعتبر إحدى المشاكل النفسية والتي تختلف من لاعب لآخر ومن نشاط لآخر حيث يقل مستواه عند لاعبين ويزيد عند لاعبين آخرين ولا سيما في لعبة كرة القدم، حيث تعد هذه اللعبة من الأنشطة الرياضية التي يزيد فيها مستوى قلق المنافسة لما لها من شعبية جماهيرية وعوائد مادية تجعل اللاعبين في ضغط نفسي مستمر في حال تقديم أداء متردي أو عدم إحراز الفوز أو عدم إرضاء الجماهير الصاخبة. وهذا ما جعل الباحث يفكر في القيام بهذه الدراسة من أجل إلقاء الضوء على مستوى قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة القدم الرجال والناشئين ومن هنا تأتي أهمية هذا البحث في مجال علم النفس الرياضي كونه يتناول موضوع مستوى قلق المنافسة الرياضية عند الرجال والناشئين وذلك من خلال المقارنة بينهم تمهيداً لعرض المشكلة وكيفية تلافيها ووضع العلاج المناسب لها إن وُجِدَتْ، لنصل بالنهاية إلى نتائج أفضل في المنافسة وتمتد أهمية هذا البحث إلى أن نتائجه قد تسهم في إكساب المعرفة اللازمة عن مستوى قلق المنافسة الرياضية عند اللعبين لوضعها في متناول أيدي المدربين.

أهداف البحث وفرضياته

1. قياس مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الرجال في نادي الوثبة الرياضي.
2. قياس مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الوثبة الرياضي.
3. دراسة الفروق في مستوى قلق المنافسة الرياضية بين رجال وناشئين كرة القدم في نادي الوثبة الرياضي

بناءً على ما سبق وضعت الفرضيات الآتية:

1. يوجد مستوى مرتفع من قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الرجال في نادي الوثبة الرياضي.
2. يوجد مستوى متوسط من قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الوثبة الرياضي.
3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المنافسة الرياضية بين رجال وناشئين كرة القدم في نادي الوثبة ولصالح الرجال أي أن مستوى القلق عند لاعبي كرة القدم الرجال أكبر منه عند الناشئين في نادي الوثبة الرياضي.

الإطار النظري للبحث:

أولاً: القلق

1- تعريف القلق:

تنوعت تعريفات القلق وتباينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها الأفراد للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية (الطيب، 1994). حيث يرى هذا الباحث " أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور بانعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر". في حين، يرى عثمان أنه حتى نستطيع أن نفهم موضوع القلق يجب أن نضع

تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفرد بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية (كاستانيدا و أخرون، 1987).

2- أنواع القلق:

يميز فرويد بين نوعين من القلق هما: القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي (علاوي، 1992). حيث يرى فرويد" بأن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي. في حين يرى ان القلق العصابي سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض السيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ أنه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية. ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي وهي أولاً القلق الذاتي العادي وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ (الطيب، 1994). بالإضافة الى هذه الأنواع من القلق يمكن التميز بين نوعين من القلق وهما القلق كحالة والقلق كسمة (عبد الرحمن، 1985)، فيعرف قلق الحالة بانه ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعتري الإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي. في حين يعرف قلق السمة بكونه يعبر عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة تجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق.

3- أعراض القلق:

يوجد للقلق أعراض تميزه منها ما هو جسماني ومنها ما هو نفسي، بحيث تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقيء وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقضم الأصابع، تقطيب الجبهة وضرب الرأس وعض الشفاه، وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية (الطيب، 1994). في حين، تكون الأعراض النفسية بالشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، وما يترتب على ذلك من تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان واختلال أداء التسجيل في الذاكرة (حمودة، 1991).

4- أسباب القلق:

هناك أسباب عديدة للقلق كما يرى العديد من الباحثين منها :

أولاً : أسباب وراثية:

أشارت الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات أن 10 % من الآباء والأخوة ممن تعرضوا للقلق أنهم يعانون من نفس المرض ولقد وجد **(شلير وشلدز)** أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50 % وأن حوالي 60 % يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 4 % فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13 %من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعالا في استعداد المرضى لاكتساب القلق (غالب).

ثانياً: أسباب فيزيولوجية:

ينشأ القلق هنا من نشاط الجهازين العصبيين: السمبتاوي والبار سمبتاوي خاصة السمبتاوي والذي مركزه في الدماغ الهيبوتلاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال، هذه الأخيرة سبب نشاطها الهرمونات العصبية كالأدرينالين والنورادريالين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات (آغا، 1996).

ثانياً: القلق في المجال الرياضي

1- مفهوم القلق في المنافسة الرياضية:

يعرف فوزي (2001) المنافسة بأنها " موقف 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 ". ويعرف راتب (2000) قلق المنافسة الرياضية بأنها " القلق الناجم في مواقف المنافسة (المباراة) الرياضية. وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسات الرياضية وذلك بالمقارنة بنوع القلق بوصفه سمة وحالة والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعدّه الفرد مهدّداً له ".

2- مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية:

لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين، وجاءت النتائج موضحة أن هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حدوث القلق وهي الخوف من الفشل والخوف من عدم الكفاية وفقدان السيطرة والأعراض الجسمية والفسيولوجية ويتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم، وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق، فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلبيا وخاصة أثناء المنافسة (راتب، 2000).

3- القلق والأداء الرياضي التنافسي:

لقد اهتم بعض الباحثون بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مساعدة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز المتوقع، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين، مرجعه الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية، وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه. كما أكدت ملاحظات العاملين في حقل الإعداد النفسي للرياضيين على أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أداؤهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أداؤهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءا من أسلوبه في الحياة ونمطا سلوكيا يعتمد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيده في التنافس. ومن جهة أخرى فإن هناك بعض الرياضيين الذين تنتابهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة، لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين، أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى حديث يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات إيجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي. والخلاصة التي يمكن الوصول إليها من العرض السابق أن مستوى القلق المناسب الذي يساعد الرياضي على تقديم أفضل أداء مستوى خاص بكل رياضي، ومن هنا تكمن أهمية وجود الأخصائي النفسي الرياضي، الذي يحدد مستوى القلق المناسب لكل رياضي الذي يساعده على إصدار أفضل أداء حركي خلال المباريات (الويس، 1980).

ثالثاً: كرة القدم

1- تعريف كرة القدم:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Regby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة تعد لعبة أكثر تلقائية وأكثر جاذبية، حيث يعتبر"جوستاتيسي" سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

2– متطلبات كرة القدم:

1. الجانب البدني :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر على امتداد زمن المباراة ال 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية (الشافعي، 1998). ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

2. الجانب النفسي :

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشتد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.

3. الجانب المهاري :

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات، كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء (أبو عبده، 1995).

3– الصفات الإرادية الهامة للاعبي كرة القدم:

إن تنمية الصفات الإرادية يجب أن تكون دائما في ذهن المدرب أثناء حصة التدريب الطويلة وخلال وحدة التدريب اليومية وهذه التنمية تكون غير مباشرة أي غير ظاهرة، ولكنها ولاشك موجودة دائماً. وسنذكر هنا بعض الصفات الهامة وطرق تنميتها.

1. حب اللاعب للعبة :

إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره التدريب (مختار 2000).

2. الثقة بالنفس :

تظهر هذه الثقة بالنفس بوضوح في أداء اللاعب أثناء المباراة، فالأداء بالسرعة المثالية وعدم التسرع مع دقة الأداء المهاري والخططي السليم كلها مظهر من مظاهر الثقة بالنفس ويكتسب اللاعب الثقة بالنفس نتيجة التدريب العلمي المنظم المستمر، ومهمة المدرب هنا هي وضع التمرينات المتدرجة وفقا لقدرات اللاعب مما يكسبه اللياقة البدنية العالية، والقدرة على الأداء المهاري الخططي السليم، بالإضافة إلى الإعداد الذهني، فعندما يطمئن اللاعب إلى مقدرته في الأداء أثناء التمرين والمباريات أداء سليما يشعر قطعا بالثقة بالنفس. وكلما نجح اللاعب في أدائه زادت ثقته بنفسه وإزداد حسن أدائه

للفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور.

3. التحمل وتمالك النفس :

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه (الدليمي وعبد الحق، 1996).

الدراسات السابقة :

أولا : الدراسات العربية:

يوجد العديد من الدراسات العربية التي تناولت قلق المنافسة الرياضية، من أهمها دراسة **زهار وحرشاوي (2024)** والتي تعرفت على انعكاس تدريب المهارات النفسية في إدارة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة القدم. أظهرت نتائجها أن لبرنامج التدريب الذهني، المرتكز على تنمية المهارات النفسية ودافعية الإنجاز والثقة بالنفس وتركيز الانتباه، انعكاس إيجابي على إدارة الحالات الانفعالية وبالتالي عمل على خفض قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم. ويوجد أيضاً دراسة **الباز وآخرون (2020)** والتي قاست مستوى قلق المنافسة الرياضية للاعبي كرة القدم بالدرجة (الممتازة ب، الثالثة والرابعة)، حيث بينت نتائج هذه الدراسة أن حمى البداية هي العامل الأكثر توليداً لقلق المنافسة الرياضية للاعبي كرة القدم. فقد احتلت المرتبة الأولى ومن ثم جاءت حالة الاستعداد للكفاح وبالمرتبة الأخيرة جاءت حالة عدم المبالاة. بالإضافة الى دراسة **الرحماني (2018)** والتي سعت إلى اظهار انعكاس القلق على الأداء الرياضي اثناء المنافسة وكذلك إلى إبراز أهمية التحضير النفسي في التقليل من حدة القلق اثنائها وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن أهمية المنافسة تلعب دوراً في زيادة حدة القلق لدى اللاعبين مما ينعكس سلبا على أدائهم وأن للتحضير النفسي أهمية كبيرة وبالغة في خفض حدة القلق لدى اللاعبين مما ينعكس إيجابيا على ادائهم اثناء المنافسة الرياضية. ويوجد أيضاً العديد من الدراسات القديمة التي تناولت موضوع البحث، نذكر منها دراسة **الصبابحة (2007)** بعنوان "القلق وعلاقته بمستوى الأداء للرياضيات الفردية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية" والتي هدفت إلى التعرف على القلق وعلاقته بمستوى الأداء لدى طلبة الألعاب الفردية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية. وقد أظهرت نتائجها وجود علاقة بين القلق والأداء بشكل عام حيث كانت هذه العلاقة ذات دلالة إحصائية في رياضة السباحة وقريبة من المعنوية في رياضة الجمباز وبعيدة عن المعنوية في رياضة ألعاب القوى. ودراسة **سمرين وأبو حليمة (1996)** بعنوان "مستويات ومصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات منتخبات الألعاب الجماعية الوطنية في الأردن" والتي هدفت إلى التعرف على مستويات ومصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات منتخبات الألعاب الجماعية الوطنية في الأردن، حيث بينت أنه يوجد مستوى كبير من قلق الحالة أثناء المنافسة لدى اللاعبين واللاعبات، وكانت أهم مصادر القلق لدى اللاعبين واللاعبات مثلاً، الإمكانات، اللاعبون، الحكام، الحوافز، الإعلام الرياضي، إدارة المنتخب، الجمهور الرياضي وجهاز التدريب.

ثانيا : الدراسات الأجنبية:

أما بالنسبة للدراسات الأجنبية، فقد قام **Ngo (2014)** بالتعرف على علاقة قلق ما قبل المنافسة والمتغيرات الكيمياتيكية للإرسال من أعلى، والإرسال المنخفض في تنس الطاولة، حيث أظهرت النتائج أن حركة اللاعب كانت أسرع عندما يكون لديه قلق مرتفع واقل سرعة عندما يكون لديه قلق منخفض، وإن أخطاء الارسال عالي الارتفاع والمنخفض تزداد مع ارتفاع قلق من قبل المنافسة. كذلك قام **Mellallieu وSheldon (2006)** بالتعرف الى كثافة واتجاهات أعراض القلق التنافسية والمهارات النفسية المستخدمة لدى اللاعبين في اتحاد الركبي في مختلف مستويات المهارة، أظهرت نتائج هذه الدراسة أن مستويات القلق والثقة بالنفس والمهارات النفسية لدى العينة كانت منخفضة بشكل كلي، كما وبينت ان القلق كان

لدى لاعبي الركبي النخبة منخفض في حين كانت الثقة بالنفس والمهارة النفسية مرتفعتان لديهم بالمقارنة بلاعبي الركبي العاديين (الغير نخبة). بالإضافة الى دراسة **Scott و Wilson (1994)** التي هدفت الى التعرف على درجة القلق لعينة من الرياضيين، وأظهرت النتائج ارتفاع معدل القلق لدى الأطفال في المباراة الصعبة مقارنة مع المباراة السهلة، كذلك ارتفاع مستوى عدم الجدية عند الشباب أثناء المباراة الصفية. وقام **Pieper و Bresler (1992)** بالتعرف على مصادر القلق عند لاعبي ألعاب القوى و كرة القدم في المدارس الثانوية، و التعرف على العلاقة بين المصادر المعروفة للتكيف مع القلق التنافسي، حيث بينت نتائج هذه الدراسة وجود ارتباط بين مصادر التكيف والقلق للاعبي ألعاب القوة وكرة القدم، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار أن معيارين من قائمة مصادر التكيف للقلق وهما (الثقة والقبول) كانت عوامل لها قيمة تنبوؤية لخاصية القلق التنافسي.

منهج البحث وطرائقه

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي بأسلوب الاستبيان نظراً لملائمته لموضوع البحث.

مجتمع البحث:

لاعبي نادي الوثبة لكرة القدم الرجال والناشئين والبالغ عددهم 40 لاعب

عينة البحث:

تم استخدم أسلوب الحصر الشامل من اجل تحديد عينة البحث وشملت عينة البحث جميع لاعبي نادي الوثبة لكرة القدم لفئتي الرجال والناشئين والبالغ عددهم 40 لاعب حيث ضمت عينة البحث :

20 لاعب من رجال نادي الوثبة.

20 لاعب من ناشئي نادي الوثبة.

مجالات البحث:

- **المجال البشري :**

لاعبي نادي الوثبة الرياضي الرجال والناشئين.

- **المجال الزماني :**

تمت الدراسة الميدانية في شهر آذار ونيسان للعام الدراسي 2023-2024.

- **المجال المكاني :**

ملاعب نادي الوثبة الرياضي.

طريقة البحث وإجراءاته:

من أجل قياس قلق المنافسة لدى عينة البحث تم استخدم مقياس قلق المنافسة الرياضية الذي صمّمه "راينر مارتنز" و قام بتعريبه محمد حسن علاوي (1998)، وقد تكون المقياس من 15 عبارة، منها 10 عبارات لقياس سمة قلق المنافسة الرياضية (2 – 3 – 5 – 6 – 8 – 9 – 11 – 12 – 14 – 15) و 5 عبارات (1 – 4 – 7 – 10 – 13) تمّ وضعها لمحاولة عدم إعطاء اللاعب الرياضي فكرة واضحة عن وجهة الاختبار وبالتالي إمكانية الاقلال من تحيز استجابات اللاعب على العبارات العشرة الأساسية للاختبار. وطلب من اللاعبين الإجابة على جميع عبارات الاختبار طبقاً لمقياس ليكرت الثلاثي (نادراً، أحياناً، غالباً). تم قياس صدق الاستبيان من خلال استخدم صدق الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة من العبارات العشرة الأساسية للمقياس والدرجة الكلية للمقياس، حيث بينت النتائج أن جميع العبارات صادقة وقد تراوحت مستويات ارتباطها بالدرجة الكلية من 0.45 وحتى 0.86 وجميعها دالة احصائياً مما يدل على صدق المقياس. ومن أجل التأكد من ثبات المقياس، تم استخدام طريقة التجزئة النصفية وذلك بالاعتماد على معامل ارتباط

بيرسون بين محصلة الأسئلة الفردية ومحصلة الأسئلة الزوجية للمقياس ومن ثم تم حساب معامل الثبات للمقياس باستخدام معادلة سبيرمان وبراون للتصحيح، حيث بلغ معامل الثبات 0.74 مما يدل على ثبات المقياس. وبالتالي، يتمتع مقياس قلق المنافسة الرياضية بالصدق والثبات ويمكن استخدامه للحصول على مستويات القلق لدى عينة البحث. تم توزيع الاستبيان على عينة البحث أثناء المنافسات في دوري أندية الدرجة الممتازة.

عرض النتائج ومناقشتها

عرض نتائج الفرضية الأولى وتحليلها:

لتأكد من صحة الفرضية الأولى والتي تنص على وجود مستوى مرتفع من قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الرجال في نادي الوثبة الرياضي، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقلق المنافسة الرياضية لرجال كرة القدم في نادي الوثبة. حيث بلغ المتوسط الحسابي له 16.80 وبلغ الانحراف المعياري له 3.59 مما يدل أن مستوى القلق متوسط لأنه يقع ضمن المجال (16.71– 23.40) وبالتالي الفرضية غير محققة.

عرض نتائج الفرضية الثانية وتحليلها:

لتأكد من صحة الفرضية الثانية والتي تنص على وجود مستوى مرتفع من قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الوثبة الرياضي، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقلق المنافسة الرياضية لناشئين كرة القدم في نادي الوثبة. حيث بلغ المتوسط الحسابي له 15.95 وبلغ الانحراف المعياري له 3.44 مما يدل أن مستوى القلق منخفض لأنه يقع ضمن المجال (10 – 16.70) وبالتالي الفرضية غير محققة.

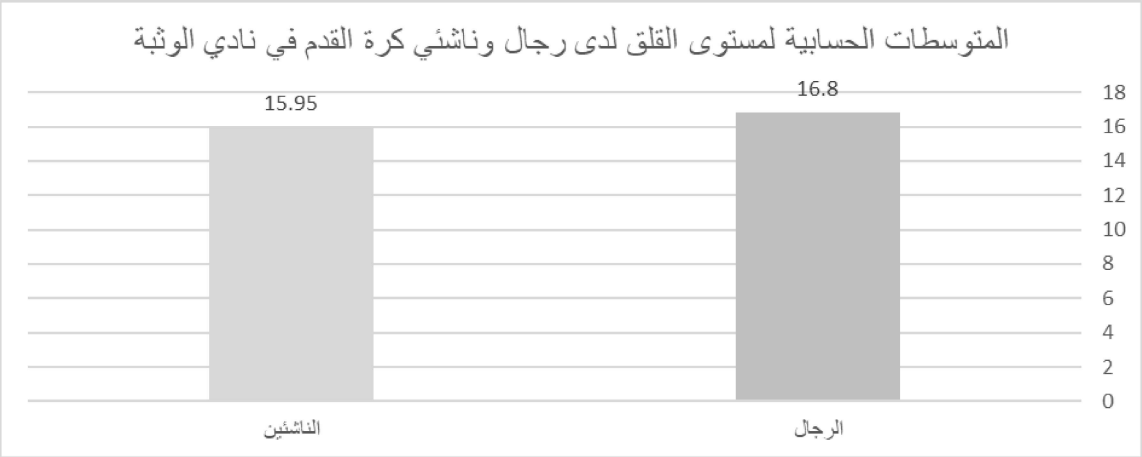
عرض نتائج الفرضية الثالثة وتحليلها:

لتأكد من صحة الفرضية الثالثة والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المنافسة الرياضية بين رجال وناشئين كرة القدم في نادي الوثبة ولصالح الرجال، تم استخدام اختبار T لعينتين مستقلتين نتيجة خضوع البيانات لكلا المجموعتين (الرجال، الناشئين) للتوزع الطبيعي بحسب أختبار شابيرو ويلك، حيث بين نتائج اختبار T المدرجة في الجدول رقم 1 مايلي:

الجدول رقم (1) : المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي الرجال والناشئين، وقيمة اختبار T ومستوى الدلالة

المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمةt	مستوى الدلالة
الرجال	16.80	3.59	38	0.76	0.45
الناشئين	15.95	3.44			

عدم وجود فروق بين أفراد المجموعتين في مستوى قلق المنافسة، فقد بلغت قيمة اختبار T = 0.76 ومستوى الدلالة 0.45 وهو غير دال احصائياً لأنه أكبر من 0.05. وبالتالي الفرضية غير محققة. والشكل رقم 1 يعرض النتائج بيانياً.



مناقشة النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أولاً أن مستوى قلق المنافسة الرياضية عند رجال نادي الوثبة لكرة القدم متوسط، يعزو الباحثين هذا المستوى المتوسط لقلق المنافسة الرياضية لدى الرجال الى الخبرة المكتسبة عبر مر السنين في مواجهة الظروف الضاغطة لدى هذه الفئة من اللاعبين، بالإضافة الى ثقتهم بأنفسهم وبقدراتهم المهارية والخططية وتعودهم على ضغط الجماهير والتأقلم على أجواء المنافسة الرياضية والتي أدت جميعها الى وجود مستوى متوسط من القلق وغير مرتفع. هذه النتيجة لا تتفق مع نتائج سمرين وأبو حليمة (1996) التي بينت أنه يوجد مستوى كبير من قلق الحالة أثناء المنافسة لدى اللاعبين واللاعبات. كما أظهرت نتائج الدراسة ثانياً أن مستوى قلق المنافسة الرياضية عند ناشئي نادي الوثبة لكرة القدم منخفض، يعزو الباحثين هذا المستوى المنخفض لقلق المنافسة الرياضية لدى الناشئين لنخفاض الإحساس بالمسؤوليّة تجاه النادي وعدم المبالاة بالنتائج والمنافسة الرياضية الأمر الذي أدى الى انخفاض قلق المنافسة لديهم. هذه النتيجة لا تتفق مع نتائج دراسة Scott وWilson (1994) التي أظهرت ارتفاع معدل القلق لدى الأطفال في المباراة الصعبة مقارنة مع المباراة السهلة. وأظهرت نتائج الدراسة أخيراً أن مستويات قلق المنافسة الرياضية لا تختلف بين رجال كرة قدم نادي الوثبة وناشئيه. يعزو الباحثون هذه النتيجة الى الأسباب المذكورة سابقاً.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

في ضوء ما توصّل إليه البحث من نتائج نستخلص الاستنتاجات التالية:

1. إن مستوى قلق المنافسة الرياضية عند رجال نادي الوثبة لكرة القدم متوسط.
2. إن مستوى قلق المنافسة الرياضية عند رجال نادي الوثبة لكرة القدم متوسط.
3. إن مستويات قلق المنافسة الرياضية لا تختلف بين رجال كرة قدم نادي الوثبة وناشئيه.

التوصيات:

بناء على ما تم عرضه من نتائج وما تم التوصل إليه من استنتاجات، يوصي الباحثون بما يلي:

1. الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين وخاصّةً قبل واثناء المنافسات الرياضية.
2. استخدام الأساليب الحديثة في التغلّب على مستويات القلق لدى اللاعبين من خلال التدريب على الاسترخاء والاسترخاء العقلي وعزل اللاعب عن مثيرات القلق لاسيما الخارجية منها والتركيز على الأداء.

3. على المدربين تنبيه اللاعبين على تجنب التوتّر والارتباك قبل بدء المنافسة الرياضية والتفكير بالجوانب الإيجابيّة والخبرات السارة.

المراجع العربية

- أبو عبده، حسن (1995). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم.
- آغا، كاظم (1996). علم النفس الفيزيولوجي، دار الآفاق الجديدة، ط 11، بيروت.
- أكاديمية علم النفس (2012). القلق ونظرياته.
- الباز، ياسين، بيومي وصالح (2020). قياس قلق المنافسة الرياضية للاعبي كرة القدم.
- حمودة، محمد (1991). الطفلة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج، مركز الطب النفسي العصبي.
- الدليمي، رشيد وعبد الحق، عمر (1996). كرة القدم.
- راتب، محمد أسامة (2000). علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط 3، مدينة نصر، القاهرة.
- الرحماني، آكلي (2018). انعكاس القلق على اداءلاعبي كرة القدم النخبوية اثناء المنافسة الرياضية، مجلة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، العدد 15، جامعة الجلفة، الجزائر.
- زهار وحرشاوي (2024). تدريب المهارات النفسية وانعكاسها في إدارة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (9) عدد 2.
- سمرين، هاني، وأبو حليمة، فائق (1996). مستويات ومصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات منتخبات الألعاب الجماعية الوطنية في الأردن، وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثالث، الجزء الأول، الجامعة الأردنية، عمان، الاردن.
- الشافعي، حسن (1998). تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشآت المعارف، مصر.
- الصبابحة، خيري (2007). القلق وعلاقته بمستوى الأداء للرياضات الفردية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية، المؤتمر العلمي الدولي الثاني، مجلد البحوث.
- الطيب، محمد (1994). مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط 8، الاسكندرية.
- عبد الرحمن، محمد (1985). دراسات في الصحة النفسية، دار قباء، ط1، القاهرة.
- علاوي ، محمد حسن (1992). علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط 8، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن (1998). موسوعة الاختبارات النفسية، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، مصر.
- غالب، مصطفى (1980). الإسلام والقلق والخجل، منشورات دار الهلال.
- فرويد، سيد (1993). الكف والعرض والقلق: ترجمه محمد عثمان النجاتي، ط 13، الجزائر.
- فوزي، أحمد (2001). مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون (1987). مقياس القلق للأطفال، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، مصر.
- مختار، حنفي (2000). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي.
- الويس، نزار (1980). علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد.

- Bresler، S. & Pieper، W. (1992). Competition trait anxiety and coping resources for stress in high school athletes and football : Appired research coaching and athletes annual (Boston، mass).
- Wilson, R. & Gregory, S . (1994). The Effect of anxiety onyouth sport participants as a function of age, gender andexperience differences, Ozone of optimal function theory.

Indiana university

- Mellal, S. & Sheldon, H. (2006). Psychological skillusageand the competitive anxiety response as a function as skill level in rugby union. Journal as sport science and medicine، 5:415-423.
- Ngo, V. (2014). Amulti disciplinary investigation of the effects of state anxiety on serve kinematics in table tennis. International table tennis sports science congress and 5th world racquet sport congress-suzhou, April ، 23rd-25th.