

## (٦٥) قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بنتائج بطولة دوري الناشئين بكرة الطاولة في مدينة

السليمانية

الباحثون

١.د عكلة سليمان الحوري(\*)

١.د ايمان نجم الدين الجاف

م. شيماء رشيد طعان

المستخلص باللغة العربية

### أهداف البحث :

-التعرف على مستوى قلق المنافسة الرياضية ونتائج البطولة لناشئ كرة الطاولة في مدينة السليمانية.

-التعرف على علاقة قلق المنافسة الرياضية بنتائج بطولة دوري الناشئين بكرة الطاولة في مدينة السليمانية .

### فروض البحث :

-ارتفاع مستوى قلق المنافسة لدى لاعبي كرة الطاولة الناشئين .

-وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين قلق المنافسة ونتائج اللاعبين في بطولة الناشئين بكرة الطاولة في مدينة السليمانية .

**منهجية البحث:** تم استخدام المنهج المسحي بطريقة الوصف لملائمته وطبيعة المشكلة.

**مجتمع وعينة البحث:** شمل مجتمع وعينة البحث (طريقة الحصر الشامل) على (٢٨) لاعب بكرة الطاولة للناشئين مثلو اندية (بيشمركة، نأشتي، السليمانية سيروان، سرجنار، نوروز) .

### أهم الاستنتاجات:

-حصلت عينة البحث على مستوى عالٍ من قلق المنافسة الرياضية في القلق المعرفي والقلق البدني.

-حصلت عينة البحث على مستوى منخفض من قلق المنافسة الرياضية في الثقة بالنفس .

### أهم التوصيات :

-الاهتمام بالأعداد النفسي وبصفة خاصة قبل المنافسة واستخدام الاساليب الحديثة في التغلب على زيادة قلق المنافسة الرياضية قبل بداية البطولة .

-اهمية العمل على تزويد المدرب بالمعلومات والمعارف حول حالات القلق قبل المنافسة حتى يتمكن من التعرف عليها واستخدام الاسلوب الامثل في معالجتها .

(\*) ١.د عكلة سليمان الحوري/جامعة الموصل-كلية التربية الاساسية-قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

١.د ايمان نجم الدين الجاف/جامعة سليمانية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م. شيماء رشيد طعان/جامعة تكريت-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**The research aims:**

- To identify the level of anxiety athletic competition and the results of the tournament for emerging table tennis in the city of Sulaymaniyah.
- To identify the relationship of athletic competition anxiety the results of the junior league table tennis in the city of Sulaymaniyah

**Research hypotheses:**

- The high level of competition concern among players of table tennis beginners.
- There is a significant correlation between the anxiety of competition and the results of the players in the junior championship table tennis in the city of Sulaymaniyah.

**Research Methodology:**

The survey method was used in a manner description of the suitability the nature of the problem.

**Society and the research sample:**

It included the community and the research sample (method of comprehensive inventory) on (28) player table tennis junior which represented clubs (Peshmerga, Iachty, Sulaymaniyah Sirwan, Srzinar, Nowruz).

**The most important conclusions:**

- The sample search got on the high level of anxiety in the sports competition anxiety of cognitive and physical anxiety.
- The research sample obtained at a low level of anxiety sports competition in self-confidence.

**The most important recommendations:**

- Attention to psychological prepare, particularly before the competition and the use of modern styles of overcoming the increasing anxiety athletic competition before the start of the competition.
- The importance of working to provide the coach with information and knowledge about the cases of anxiety before the competition to be able to identify them and use the best style to deal with them.

اهتمت الدراسات الحديثة بالجانب النفسي وأولت له الأهمية القصوى من أجل بلوغ أحسن نتيجة ممكنة في هذا المجال إذ أكدت الدراسات العلمية في الوقت المعاصر على تقارب كبير بين الرياضيين من حيث المؤهلات البدنية والمهارات الفنية والتحضير للمنافسات لكن النتائج تحسم في غالب الأحيان بناءً على العامل النفسي ويشير (عصام عبد الخالق، ١٩٩٧) إلى " أن الأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون في مستوياتهم البدنية والخطئية وهناك عاملاً هاماً يعد الفاصل بينهم كما يؤدي إلى الفوز وتحطيم الأرقام وهو العامل النفسي " (عبدالخالق، ١٩٩٧، ص١٧)، أن الإنجازات الرياضية على المستوى الإجمالي للبلد وانشطتها والاهتمام بها تعد أحد المؤشرات الهامة التي يحكم من خلالها على مستوى التقدم الاجتماعي والثقافي لأي مجتمع، إذا تعد الرياضة ظاهرة اجتماعية ثقافية متداخلة بشكل معنوي في نظام الكيانات والبنية الاجتماعية لأي مجتمع .

يعد الأعداد النفسية للرياضيين ميداناً تطبيقياً مهماً من أركان البطولة والإنجازات فيما لو تم تنفيذه بالشكل الصحيح واعطاؤه الاهتمام الكافي في عملية أعداد الرياضيين لأنه قادر على التدخل في تطوير كثير الجوانب مثل تعزيز الأداء وإدارة الضغوط ووضع الأهداف وغيرها كما أن هذا النوع من التوجه لا ينتظر حدوث الأزمة ثم يبحث عن العلاج ولكن يتوقع المشكلات في مرحلة مبكرة ويتعامل معها قبل أن تصل إلى النقطة التي تتطلب التدخل .

وتميز عصرنا الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية والقلق الأمر الذي يتطلب منا الاهتمام بمواجهة العوامل المسببة لها والتصدي لها لمساعدة الفرد على التكيف مع الواقع الذي نعيش فيه والوصول به إلى الصحة النفسية السليمة (عبد الحفيظ، ٢٠٠٢، ص٩).

أن موضوع القلق يعد أحد المظاهر النفسية في علم النفس بشكل عام وفي علم النفس الرياضي بشكل خاص لما له من آثار واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كليهما وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف التي تربط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بالقلق سواء أثناء التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومستوى وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي ومستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين (علاوي، ١٩٩٨، ص٣٧٩).

أما حالة قلق المنافسة فهي ظاهرة طبيعية يمر بها كل لاعب رياضي وتهدف أساساً إلى العمل على انتقاله من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الاشتراك الفعلي وتسهم بدرجة كبيرة في أعداد الرياضي لما سيقوم به من جهد في المنافسة الرياضية، إلا أنها في بعض الأحيان ترتبط ببعض المظاهر السلبية غير السارة التي تؤدي إلى هبوط مستوى قدرة اللاعب الرياضي على الأداء أثناء المنافسة الرياضية كما أن كفاءة اللاعبين الرياضيين وإنجازاتهم الرياضية لا تتحدد بمقدار ما يمتلكون من مهارات ومبادئ وأسس اللعب فقط، ولكن بقدرتهم على التحكم في انفعالاتهم قبل الاشتراك في المنافسة وفي المواقف التنافسية التي تتطلب ذلك وخاصة مستوى قلقهم لما له من تأثير في سلوك اللاعب الرياضي

بمظاهره النفسية والفسولوجية المختلفة مما يؤثر في النهاية على مخرجات الاداء الرياضي سواء بالإيجاب او بالسلب .

وتعد لعبة كرة الطاولة من الانشطة التي يظهر فيها قلق المنافسة بشكل كبير لما لها من طبيعة خاصة في المنافسة إذ يتنافس لاعبان في مساحة محددة وكل منهم يحاول الفوز على منافسة ويتحمل كل لاعب نتيجة المباراة بمفرده، ولعل القلق المصاحب للمنافسة الرياضية يعتبر من اهم الموضوعات التي يجب ان يتم بحثها من جميع جوانبها لارتباطها المباشر باللاعب والمنافسة الرياضية خاصة في المراحل السنوية المبكرة كالشباب والناشئين .

من خلال ما تقدم تتضح أهمية البحث في التعرف على قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي أندية محافظة السلیمانية وما علاقه هذا القلق بنتائج اللاعبين بكرة الطاولة الناشئين تحديداً، الأمر الذي حفز الباحثون على اختيار هذا الموضوع اسهاماً منهم في تقديم دراسة علمية ترفد الاندية الرياضية المهتمة بهذا النشاط من جانب عام والمدربين العاملين بإقليم كردستان من جانب خاص .

اما مشكلة البحث: اهتم علم النفس الرياضي بدراسة الطرائق التي يتم من خلالها تعديل سلوك اللاعبين، والجوانب النفسية تعد من الأمور الهامة جداً للاعب أثناء المباريات وتزداد أهميتها بصورة كبيرة كلما اشتد التنافس في الرياضيات الفردية لما لها من طبيعة خاصة في المنافسة ويتحمل كل لاعب نتيجة المباراة بمفرده، فكما كانت هذه الجوانب معدة إعداداً جيداً سهل الفوز بالمباراة

ولعل القلق المصاحب للمنافسة الرياضية يعتبر من اهم موضوعات علم النفس الرياضي التي تؤثر في الانجاز خاصة اذا كان هذا القلق عالياً وغير مبرر، لذا يجب ان يتم بحثها من جميع جوانبها لارتباطها المباشر بمستوى اداء اللاعب ونتائجه في المنافسة الرياضية .

ويرى الباحثون ان مشكلة بحثه تتحدد بالتساؤل الآتي:

-ما هو مستوى قلق المنافسة الرياضية وما هو مستوى اللاعبين وهل للقلق علاقة بنتائج لاعبي كرة الطاولة الناشئين في البطولات الرياضية وكيف يمكن تلافي النتائج السلبية ان وجدت وماهي افضل الاساليب لتحقيق نتائج افضل للاعب الناشئ ؟

**فيما أهداف البحث :**

-التعرف على مستوى قلق المنافسة الرياضية ونتائج البطولة لناشئ كرة الطاولة في مدينة السلیمانية

-التعرف على علاقة قلق المنافسة الرياضية بنتائج بطولة دوري الناشئين بكرة الطاولة في مدينة السلیمانية.

**و فروض البحث :**

- ارتفاع مستوى قلق المنافسة لدى لاعبي كرة الطاولة الناشئين .

- وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين قلق المنافسة ونتائج اللاعبين في بطولة الناشئين بكرة الطاولة في مدينة السلیمانية .

## مجالات البحث :

المجال البشري: لاعبو أندية محافظة السليمانية الناشئين بكرة الطاولة وهم (نادي بيشمركة، نادي السليمانية، نادي آشتى، نادي سيروان، نادي سرجنار، نادي نوروز) للموسم الرياضي (٢٠١٤-٢٠١٥).

المجال الزماني: ٢٠١٥/٥/١٤ ولغاية ٢٠١٥/٦/٣ .

المجال المكاني: القاعة المغلقة لنادي البيشمركة الرياضي/السليمانية، القاعة المغلقة لنادي السليمانية .  
تحديد المصطلحات :

قلق المنافسة الرياضية: " الحالة الانفعالية التي تنتاب اللاعب الرياضي قبل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية نتيجة الخوف او توقع الفشل وتحدث عند دخول اللاعب مكان المنافسة وينتج عنها تغيرات فسيولوجية وبيوكيميائية" (ابراهيم، ٢٠٠٨، ص ٢٠).

## ٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

### ٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ قلق المنافسة الرياضية: ويقصد به القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية وهو نوع خاص من القلق يحدث للاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسة الرياضية ويعرفه أسامة راتب (١٩٩٠) عن سيلبرجر بأنه " الميل لأدراك مواقف المنافسة الرياضية كمهددات والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر تتسم بالخوف والتوتر تعتبر المنافسة من الأمور البديهية اذ نجدتها في الحياة اليومية، وهي متواجدة أيضا في الحياة الاقتصادية والاجتماعية، الفنية والسياسية (راتب، ١٩٩٠، ص ٢١٥)، وبصفة عامة هي صراع بين الأشخاص أو بين مجموعة من الأشخاص للوصول الى الهدف المنشود أو لإيجاد نتيجة ما، والرياضة هي الميدان الذي يستخدمه المدربون الإداريون والمشجعون فضلا عن الرياضيين، والمنافسة هي حالة يقوم خلالها شخصان أو أكثر بالتنافس هي للحصول على جائزة أو على أكبر عدد من النقاط وهي موقف تتوزع فيه المستويات بصورة غير متساوية بين المتنافسين، وهدف كل منافس يختلف عن هدف المنافس الآخر ويتعارض معه (راتب، ١٩٩٠، ص ٢١٥)، يتأثر أداء اللاعب الرياضي بمستوى القلق الذي يتميز به حيث يشير حسن علاوي (١٩٩٨) بان هناك على الاقل ثلاثة مستويات للقلق هي المستوى المنخفض وفيه يحدث التنبيه العام للاعب الرياضي كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في المواقف التي يواجهها، والمستوى المتوسط وفيه يصبح اللاعب الرياضي اقل قدرة على السيطرة ويحتاج الى المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب في المواقف المتعددة واخيرا المستوى العالي ويؤثر في التنظيم السلوكي للاعب الرياضي بصورة سلبية ويتميز بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة الاستثارة (علاوي، ١٩٩٨، ص ٢٨).

وعليه واعتمادا على ما سبق يتضح أن المنافسة هي جزء لا يتجزأ من النشاط الرياضي، فالمنافسة الرياضية تمثل الجوهر الحقيقي للرياضة التي تعتبر ميدانا من ميادين التربية البدنية وذلك من خلال ممارسة مظاهر التربية البدنية المختلفة كالألعاب الفردية ومنها " كرة الطاولة" ويقسم القلق الى : (علاوي، ١٩٩٤، ص ١٩)

١- حالة قلق ما قبل المنافسة: وهي حالة القلق التي تصيب الرياضي في الأيام القليلة السابقة لاشتراكه في المنافسة ويحددها البعض بفترة (٤٨) ساعة قبل المنافسة .

٢- حالة قلق بداية المنافسة: وهي حالة القلق التي تصيب الرياضي خلال الساعات والدقائق القليلة عند وصول اللاعب الى مكان المنافسة .

٣- حالة قلق المنافسة: وهي حالة القلق التي تصيب الرياضي خلال اشتراكه الفعلي في المنافسة والتي قد تمتد على مدى دقائق أو ساعات حسب زمن ونوع المنافسة.

٤- حالة قلق ما بعد المنافسة: وهي حالة القلق التي تصيب الرياضي بعد انتهاء المنافسة مباشرة، وترتبط هذه الحالة بنتيجة المنافسة وخاصة عند فشل الرياضي في تحقيق أهدافه في المنافسة وخاصة في حالات الهزيمة من المنافس .

٢-١-٢ أعراض القلق الجسمي والمعرفي: (<https://www.facebook.com>)

أ- اعراض القلق الجسمي :

- برودة اليدين .
- زيادة نبضات القلب .
- ارتفاع ضغط الدم .
- زيادة إفرازات العرق .
- اضطراب الهضم .
- تغير لون الوجه .
- اضطراب عملية التنفس .
- زيادة التوتر العضلي .
- فقدان الشهية .
- الصداع .
- القيء .
- الأعياء والشعور بالمرض .

ب- أعراض القلق المعرفي :

- ضعف القدرة على التركيز والانتباه .
- زيادة الأفكار السلبية .
- أفكار موجهة نحو الخوف من الفشل في المنافسة .
- أفكار غير مرتبطة بالأداء في المنافسة تؤدي الى تشتيت الانتباه .
- ضعف الثقة بالنفس .

والعلاقة بين القلق المعرفي والقلق البدني هي علاقة معقدة وهذا التعقيد يأتي عن عدم وجود مستوى قلق مطلق يكون هو المثالي أو الأفضل بالنسبة لأداء الرياضي، بل تتطلب كل من الرياضات الفردية والجماعية مستوى قلق يختلف اختلافا واضحا في نوعه من أجل أن يتحقق هذا الأداء الأمثل أو الأفضل (باهي، جاد، ١٩٩٩، ص٨٥-٨٦).

٢-٢ الدراسات المشابهة :

١-٢-٢ دراسة عكلة سليمان الحوري ونزار ناظم الخشالي (٢٠٠٧) .

(قلق المنافسة وعلاقته بالرضا عن الدور القيادي لدى رؤساء الفرق في دوري النخبة بكرة القدم)

وهدفت الدراسة الى:

١- التعرف على مستوى قلق المنافسة بأبعاده الثلاثة ومستوى الرضا عن الدور لرؤساء الفرق في دوري النخبة العراقي بكرة القدم .

٢- التعرف على العلاقة بين قلق المنافسة بأبعاده الثلاثة والرضا عن الدور القيادي لرؤساء الفرق في دوري النخبة العراقي بكرة القدم .

وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة المشكلة، وتم اختيار عينه عمديه مثلت رؤساء فرق دوري النخبة العراقي بكرة القدم والبالغ عددهم (١٢) لاعباً .

واستنتج الباحثان ان: هناك علاقة ارتباط معنوية سالبة بين الرضا عن الدور وقلق المنافسة ببعديها المعرفي والجسمي، بينما كانت علاقة ارتباط معنوية موجبه مع بعد الثقة بالنفس .

٢-٢-٢ دراسة ايمان نجم الدين الجاف وآخرون (٢٠٠٩) :

(قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بتركيز الانتباه والاداء المهارى في كرة التنس)(عباس واخرون، ٢٠٠٩)

هدفت الدراسة الى :

- التعرف على العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية وتركيز الانتباه .

- التعرف على العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية والاداء المهارى في كرة التنس .

- التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه والاداء المهارى في كرة التنس .

- التعرف على الفروق بين ابعاد قلق المنافسة الرياضية خلال الفقرات الزمنية المختارة .

وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي وقد اختبرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتكونت من

(٢٠) لاعب من لاعبي كرة التنس .

اما اجراءات البحث فقد تم اجراء اختبارين احدهما نفسي (اختبار استمارة قلق المنافسة الرياضية)

واختبار مهاري (الضربة الارضية الامامية والخلفية) الضربة الطائرة الارضية والخلفية الارسل،

(الضربة الساحقة)

بعد اجراء المعالجات الاحصائية اللازمة للنتائج توصل الباحثين الى الاستنتاجات الاتية وهي :

١-عدم وجود علاقة ارتباط معنوي بين حالة قلق الجسمي في الفقرات الزمنية (قبل المنافسة

ومنتصف المنافسة) وتركيز الانتباه .

٢-عدم وجود علاقة ارتباط بين ابعاد شدة القلق .

٣-عدم وجود ارتباط معنوي في فترة عدم المنافسة في جميع المقاييس الفرعية لحالة قلق

ومتغيرات الاداء .

وتشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في استخدام مقياس قلق المنافسة الرياضية وتمت الافادة من الدراسات السابقة على وفق الاتي :

- ١- التعرف على اهداف الدراسات التي تناولت قلق المنافسة الرياضية .
- ٢- التعرف على الدراسات النظرية التي استخدمت بالدراسات .
- ٣- الافادة من المقياس الذي بناء محمد حسن علاوي .
- ٤- الافادة من الوسائل الاحصائية المستخدمة .
- ٥- الافادة من النتائج التي توصلت اليها الدراسات السابقة في مناقشة نتائج الدراسة الحالية .
- ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة المشكلة إذا يعد المنهج التجريبي "منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار لفروض العلاقات الخاصة بسبب او اكثر كما ان هذا المنهج يمثل الاقتراب الاكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية" (الحوري و الحسن، ٢٠١٦، ص١٣٧).

٣-٢ مجتمع البحث وعينته: ان الاهداف التي يضعها الباحثون لبحثه والاجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها " (راتب، ٢٠٠٠، ص١٦٧)، تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية حيث شمل فرق اندية محافظة السليمانية للموسم (٢٠١٤-٢٠١٥) بكرة الطاولة للناشئين (بيشمركة، ناشتى، السليمانية سيروان، سرجنار، نوروز)، وبلغ عدد اللاعبين (٢٨) لاعب و(٦) لاعبين من اندية بيشمركة/اربيل و أكاد-عنكاوة/اربيل (للتجربة الاستطلاعية) كما موضح في الجدول (١) .

### الجدول (١)

يبين اسماء الاندية المشاركة في البطولة بكرة الطاولة واعداد اللاعبين

| التجارب             | الاندية                | عدد اللاعبين         |
|---------------------|------------------------|----------------------|
| التجربة الرئيسية    | نادي بيشمركة           | ٧ (فريق أ، فريق ب ٣) |
|                     | نادي السليمانية        | ٤                    |
|                     | نادي آشتى              | ٧ (فريق أ، فريق ب ٣) |
|                     | نادي سيروان            | ٤                    |
|                     | نادي سرجنار            | ٣                    |
|                     | نادي نوروز             | ٣                    |
|                     | المجموع                | ٢٨                   |
| التجربة الاستطلاعية | نادي أكاد-عنكاوة/اربيل | ٣                    |
|                     | نادي بيشمركة/اربيل     | ٣                    |



٣-٣ تجانس عينة البحث: بعد اطلاع الباحثون على الدراسات السابقة و اراء بعض السادة المختصين في العاب المضرب و علم النفس الرياضي، قام الباحثون بتحديد المتغيرات الدخيلة التي من الممكن ان تؤثر في متغيرات البحث وهي (العمر، الطول، الوزن، العمر التدريبي، التحصيل الدراسي)، وتم التأكد من تجانس العينة فيها .

٣ - ٤ الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات: لغرض الحصول على بيانات دقيقة وصحيحة تحقق اهداف البحث تم استخدم الادوات الضرورية " ادوات البحث الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحثون حل مشكلته مهما كانت تلك الادوات، بيانات، عينات، واجهزة " (علاوي وراتب، ١٩٩٩، ص ١٤٠)، وقد استخدم الباحثون الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات التالية :

- الملاحظة والتجريب .
- الاستبانة .
- المقابلات الشخصية .
- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- حاسبة الالكترونية نوع (CLTON) .
- حاسبة شخصية نوع (DELL) عدد (١) .
- أدوات مكتبية (أوراق، أقلام) .
- ساعة توقيت يدوية نوع (KENKO) عدد (١) .
- طاولة قانونية .
- كرات طاولة عدد (٥٠) .
- استمارة استطلاع رأي الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والعباب المضرب (البرنامج الارشادي) ملحق (٥)

• مقياس قلق المنافسة الرياضية، ملحق (١)

٣-٥-٥ اداة البحث (مقياس قلق المنافسة الرياضية):

٣-٥-١ وصف المقياس وتصحيحه(راتب، ١٩٩٧، ص١٨١): وهذه القائمة تعد مقياسا معدلا من مقاييس سابقة لمارتنز واخرين (١٩٩٢) تم وضعه تحت اسم (CSAI-2)، وتتضمن القائمة ٢٧ عبارة بواقع ٩ عبارات لكل مقياس فرعي (قلق المعرفي، قلق البدني، الثقة بالنفس) ويتراوح مدى الدرجات لكل مقياس فرعي بين (٣٦) درجة حيث تعني الدرجة (٩) اقل مستوى والدرجة (٣٦) اعلى مستوى وارتفاع الدرجة يعكس زيادة القلق المعرفي او القلق البدني او الثقة بالنفس ولا تحسب الدرجة الكلية للقائمة، واذا ترك احد المبحوثين عبارة واحدة من العبارات التسع لكل مقياس فرعي دون اجابة عند ذلك يمكن الحصول على الدرجة الكلية لهذا المقياس الفرعي من خلال حساب المتوسط لدرجات العبارات الثماني التي اجاب عليها، وضرب قيمة المتوسط  $\times 9$  ثم يقرب ناتج عملية الضرب الى اقرب عدد صحيح، فيكون هذا العدد هو مقدار الدرجة الكلية

للمقياس الفرعي، اما في حالة ان يترك المبحوث الاجابة عن عبارتين او اكثر من العبارات التسع لكل مقاييس فرعي فيجب ان تستبعد ورقة الاجابة لهذا المقياس الفرعي :

- ارقام عبارات بعد القلق المعرفي هي (١-٤-٧-١٠-١٣-١٦-١٩-٢٢-٢٥) .
- ارقام عبارات القلق البدني هي (٢-٥-٨-١١-١٤-١٧-٢٠-٢٣-٢٦) .
- ارقام عبارات بعد الثقة بالنفس هي (٣-٦-٩-١٢-١٥-١٨-٢١-٢٤-٢٧) .

وجميع العبارات القائمة في اتجاه كل بعد فيما عدا العبارة رقم (١٤) في بعد القلق البدني ويتم تصحيح العبارات التي في اتجاه البعد كما يلي: نادراً= درجة واحده، احياناً= درجتان، بدرجة متوسطة = ٣ بدرجة، كبيرة جداً= ٤ درجات، ويتم جمع درجات كل بعد على حدا، وكلما ارتفعت درجة المفحوص على البعد واقتربت من الدرجة العظمى للبعد وقدرها (٣٦) كلما تميز بالخاصية .

### ٣-٥-٢ الاسس العلمية للمقياس :

٣-٥-٢-١ صدق المقياس (الصدق الظاهري): "يعد صدق المقياس من اهم شروط الاختبار الجيد، فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من اجله" (حسانين، ١٩٩٥، ص١٨٣)، وقد تم عرض المقياس ملحق (١) على عدد من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس التربوي والرياضي لغرض الحكم على صلاحيتها وبعد الاطلاع على ارائهم وملاحظاتهم تبين للباحث وجود نسبة اتفاق بين السادة المختصين (١٠٠%) لفقرات المقياس وعليه يعد المقياس صادقا للغرض الذي وضع من اجله وهو قياس درجة قلق المنافسة الرياضية لناشئي كرة الطاولة.

٣-٥-٢-٢ الثبات: ان الثبات عن طريق اعادة تطبيق الاختبار يعتبر اجراء غير ملائم بالنسبة لمقياس قلق المنافسة الرياضية (راتب، ١٩٩٧م، ص٧٨)، قام الباحثون بحساب الثبات عن طريق الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك باستعمال معامل الفا كرونباخ Alpha Cronbach لتحديد الاتساق الداخلي على عينه البحث، كانت قيمة معامل ثبات المقياس (٠.٨٩)، وبذلك اكتملت شروط تطبيق المقياس وهي الصدق والثبات ليكون جاهز للتطبيق على عينة البحث .

٣-٥-٢-٣ التجربة الاستطلاعية لمقياس قلق المنافسة: تعد التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحثون على عينة صغيرة قبل قيامه باجراء البحث بهدف اختيار اساليب البحث وادواته (ابو حطب واخرون، ١٩٨٤، ص٨٤)، ومن اجل ان يتعرف الباحثون على المعوقات بشكل دقيق وواضح لتفاديها مستقبلاً، اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٦) لاعب ناشئ في مباراة تجريبية بين نادي (بيشمركة/اريل ونادي اكاد-عنكاوة/اريل) وتم استخدام استمارة مقياس قلق المنافسة الرياضية قبل (٣٠) دقيقة من المباراة وقد كان الهدف من التجربة الاستطلاعية هي: (بسيوني وفاضل، ١٩٩٤، ص٣٦٦)

١-معرفة مدى ملائمة القائمة لواقع وعينة البحث .

٢- معرفة الصعوبات والمشكلات التي تواجه الباحثون وفريق العمل المساعد<sup>(٥)</sup>.

٣- التعرف الى كيفية استخدام وتوزيع ادوات القياس .

٤- معرفة متوسط الزمن المتطلب للاجابة على القائمة .

٥- الوصول الى انسب الطرق لتحديد هيكل العمل المطلوب والقائم على توزيع وجمع القائمة وتنفيذ القائمة بدقة وسهولة ويسر على عينة البحث .

٣-٧ التجربة الرئيسية: قام الباحثون باجراء التجربة الرئيسية وذلك بالاتفاق مع اتحاد كرة الطاولة اللجنة الاولمبية-فرع السلیمانية خلال البطولة التي اقيمت بين اندية السلیمانية فئة الناشئين (نادي السلیمانية، نادي بيشمركه الرياضي، نادي آشتي، نادي سيروان، نادي نوروز، نادي سرجنار)، وقبل بدء البطولة بـ(٣٠) دقيقة تم توزيع مقياس قلق المنافسة الرياضية على العينة في قاعة نادي السلیمانية المغلقة ومن ثم اقامت البطولة وتسجيل النتائج (الاشواط وعدد النقاط في كل شوط لكل لاعب).

٣-٨ الوسائل الاحصائية :

ستخدم الباحثون نظام spss لاجاد الوسائل الاحصائية التالية :

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t) للعينات المستقلة والمترابطة، النسبة المئوية، معامل الفاكرونباخ) .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض النتائج وتحليلها :

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات ومقارنتها بالمتوسط الفرضي لأفراد عينة البحث :

### الجدول (٢)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الاحتمالية والدلالة الاحصائية لمحاور مقياس قلق المنافسة الرياضية .

| الاختبارات    | القيم |      | المتوسط<br>ط<br>الفرضي | Sig. | الدلالة<br>الإحصائية |
|---------------|-------|------|------------------------|------|----------------------|
|               | س     | ع±   |                        |      |                      |
| القلق المعرفي | ٢٩.٢٧ | ٢.٦١ | ٢٢.٥٠                  | .000 | معنوي                |
| القلق البدني  | ٣١.٣٦ | ٣.٧٢ | ٢٢.٥٠                  | .000 | معنوي                |
| الثقة بالنفس  | ١١.٠٠ | ١.١٨ | ٢٢.٥٠                  | .000 | معنوي                |

(٥) م.م خالد حسين امين

م.م ناسك باقر قادر

شاخوان جمال حمه سعيد

يبين من الجدول (٢) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار محور القلق المعرفي كانت (٢٩.٢٧، ٢.٦١) وقيمة المتوسط الفرضي هي (٢٢.٥٠) والقيمة الاحتمالية لعينة البحث وهي (٠.٠٠٠٠) لذا فان الفرق كان معنوياً لمحور القلق المعرفي، ويبين ذات الجدول (٢) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار محور القلق البدني كان (٣١.٣٦، ٣.٧٢) وقيمة المتوسط الفرضي هي (٢٢.٥٠) لذا فان الفرق كان معنوياً لمحور القلق البدني، ويبين الجدول نفسه (٢) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار محور الثقة بالنفس كان (١١.٠٠، ١.١٨) وقيمة المتوسط الفرضي هي (٢٢.٥٠) لذا فان الفرق كان معنوياً لمحور الثقة بالنفس.

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج العلاقة بين انواع القلق ونتائج اللاعبين في بطولة دوري الناشئين بكرة الطاولة .

### جدول (٣)

يوضح العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية ونتائج اللاعبين الناشئين

| المتغير       | معامل ارتباط نوع قلق المنافسة بنتائج اللاعبين |
|---------------|---|
| القلق المعرفي | * ٠.٦١  |
| القلق البدني  | * ٠.٥٩  |
| الثقة بالنفس  | * ٠.٧٤-                                       |

\*الفرق معنوي لان قيمة (ر) عند نسبة خطأ (٠.٠٥) هي ٠.٢٧ .

من خلال الجدول (٣) يتبين لنا وجود علاقة ارتباط معنوية بين القلق المعرفي ونتائج اللاعبين اذ بلغت قيمتها ٠.٦١، في حين ظهرت علاقة ارتباط معنوية بين القلق البدني ونتائج اللاعبين بلغت قيمتها ٠.٥٩ هذا فضلاً عن ظهور علاقة ارتباط معنوية بين الثقة بالنفس ونتائج اللاعبين بلغت قيمتها ٠.٧٤-

### ٤-٢ مناقشة النتائج :

يتضح من الجدول (١) على وجود قلق منافسة واضحة يمكن تأشيرها لدى أفراد عينة البحث، وقد يكون السبب في ذلك خصوصية عينة البحث التي تم انتقاؤها في البحث الحالي، والتي تمثلت بلاعبي كرة المنضدة الناشئين، وكانت سبباً في ظهور قلق المنافسة وبشدة عالية .

ويعزو الباحثين النتائج الحالية التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع مجالات مقياس قلق المنافسة الرياضية عند مقارنتها مع المتوسط الفرضي لدى لاعبي اندية محافظة السليمانية ويرى الباحثون ان ذلك يعود الى البنية المعرفية للاعبين من خلال تبنيها لأفكار وانفعالات وسلوكيات غير عقلانية، تمثلت بكونها عمليات نفسية مترابطة ومتفاعلة ومتداخلة نجحت إلى حد ما في ترسيخ الأفكار السلبية غير المنطقية وغير الواقعية، وذلك يدل على أن البرامج التدريبية لا تركز

على الاعداد النفسي خاصة طريقة التفكير وأسلوب التعامل مع المواقف والاحداث الرياضية التي تواجه اللاعبين وهي مسؤولية المدربين والادارة على السواء .

ويرى الباحثون ان النتيجة الحالية لها عوامل واسباب متعددة تثير قلق اللاعبين الناشئين (الخوف من الإصابة البدنية، والخوف من الفشل، والخوف من وجود الآخرين، والخوف من عدم التوافق النفسي) ونظرا لتعدد هذه المخاوف وشمولها حيزا مهما من درجة تفكير اللاعب الذي يتوقع أن يواجه بعض المشكلات النفسية والمهارية والبدنية من خلال المشاركة في المنافسات فان تلك الأسباب بمجملها العام قد أثارت اللاعب وشاركت في تبنيه عدداً من المخاوف، وبالتالي قد عزز ذلك من درجة القلق لديهم، وتتفق هذه النتائج مع كل من دراسة (الرفاعي، ١٩٧٢) و (السيد، ١٩٧٤) وهو أن الخوف قد يؤدي إلى تشتيت الطاقة العقلية التي توجه الفرد نحو الأهداف النافعة، وكذلك ترشده وتدفع عنه القوى الهدامة، ولكن إذا اشتدت درجته فسوف يؤدي إلى حدوث اضطرابات سلوكية وحرمان من فرص التوافق مع الفوز، وكما يبدو لنا فان تأثير الخوف في العمليات العقلية للاعب يبدو واضحا في تشويه التفكير المنظم، والقدرة على حل المشكلات، وضعف القدرة على التذكر والانتباه، وقد أكدت ذلك الدراسات التي قام بها (مور Moor) والتي أشارت إلى أن اشد الانفعالات تأثيرا على التفكير والتذكر والانتباه والعمليات العقلية الأخرى هي الخوف الشديد وما يتصل به من قلق وخجل وارتباك (الرفاعي، ١٩٧٢، ص ٣٣٧).

ومما لاشك فيه ان النتائج الحالية في محاور مقياس قلق المنافسة الرياضية اظهرت بان العينة بحاجة ماسة الى مرشد نفسي يعمل الى جانب المدرب تكون مهمته الاعداد النفسي وخفض قلق المنافسة الرياضية للاعبين من خلال استبدال الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية منطقية، وذلك عن طريق الأساليب التي تشمل مواجهة المخاوف واستبدال الأفكار السلبية بأخرى ايجابية، والتدريب على إيقاف الأفكار السلبية، والتفكير العقلاني وفنيات الاسترخاء والحديث الذاتي، لدى اللاعبين وهذا الراي يتفق مع رأي (Borders,1992) في نجاح أسلوب الإرشاد مع العينات الصغيرة إذ إن إرشاد المجاميع الصغيرة والمنظمة بشكل خاص ضمن مدة زمنية محددة يعد ممارسة وتطبيقا أميناً ودقيقاً بالاستناد إلى مبادئ ومفاهيم ديناميكية المجموعة وسير تقدمها وملاءمتها من الناحية التطويرية سوف يؤدي إلى تفاعلات وارتباطات قوية وثابتة مع التمرين، تمكنهم من تعلم واكتساب المهارات والقدرات ذات العلاقة بالتخطيط والتنظيم (Borders, L. and Swandram, D, 1992، p491).

اما وجود هذه العلاقة لكل من محوري القلق المعرفي والبدني وهي علاقة عكسية أي كلما ارتفع نوع القلق كلما انخفض مستوى نتيجة اللاعب ويفسر الباحثون هذه النتائج في إطار الإرشاد العقلاني الانفعالي لنظرية (البرت اليس) وهي ان عدم قدرة اللاعب في فهم ما يحدث له يسبب له القلق ويكون سبب ما يعانیه من مشكلات نفسية، وان هذا القلق يمكن السيطرة عليه من خلال تفسيره لأسبابه وتأويل ما يحدث له من خلال تبني أفكار جديدة عن نفسه وعن المنافسات مع تغيير بعض الجوانب المعرفية حول القلق من خلال خلق صيغة جديدة من التفاعل بين أفكار اللاعب ومشاعره

وسلوكه، الأمر الذي يشارك في تنمية مجموعة من المعارف والمعتقدات التي ستوظف بطريقة تكيفية لصالح اللاعب، ويمكن تأكيد ما ورد سابقاً من خلال عدم تبني الأفكار المشوهة والصور غير الحقيقية عن المنافسات الرياضية، ومواجهة النظام القيمي والثقافي للأفكار السلبية التي يتبناها اللاعب وجعل اللاعبين يشعرون بأنهم أكثر فاعلية وكفاءة في اللعبة، ولا سيما في المرحلة ويتفق الراي مع وجهة نظر(كفافي، ٢٠٠٣) من التركيز على مرونة السلوك الإنساني والتعديل والتغيير، فكل موقف يمر به يضيف اليه مجموعة من الخبرات الجديدة، مما يجعله قادراً على مواجهة المواقف التالية (كفافي، ٢٠٠٣، ص٢٥).

#### ٤-الاستنتاجات والتوصيات :

#### ٤-١الاستنتاجات :

- ١- تتمتع عينة البحث بمستوى عالٍ من قلق المنافسة الرياضية من (القلق المعرفي والقلق البدني).
- ٢- تتمتع عينة البحث بمستوى منخفض من قلق المنافسة الرياضية في (الثقة بالنفس) .
- ٣-وجود علاقة ارتباط عكسية بين قلق المنافسة الرياضية في متغيري (القلق المعرفي والقلق البدني) ونتائج اللاعبين الناشئين بكرة الطاولة في بطولة المحافظة .
- ٤-وجود علاقة ارتباط ايجابية بين قلق المنافسة الرياضية في متغير (الثقة بالنفس) ونتائج اللاعبين الناشئين بكرة الطاولة في بطولة المحافظة .

#### ٥ - ٢ التوصيات: بناءً على ما ورد في الاستنتاجات يوصي الباحثون بما يأتي:

- ١-الاهتمام بالأعداد النفسي وبصفة خاصة قبل المنافسة واستخدام الاساليب الحديثة في خفض الزيادة في القلقين (المعرفي والبدني) ورفع مستوى الثقة بالنفس خاصة في اللحظات القريبة من موعد اقامة البطولة.
- ٢-وضع اللاعبين في صورة البطولة في فترة الاعداد للمنافسات بجانب زيارة الملعب المقام فيه البطولة للتغلب على زيادة التوتر الحادث نتيجة المفاجئة نحو الملاعب الخارجية واجواء البطولات .
- ٣-اهمية العمل على تزويد المدرب بالمعلومات والمعارف حول حالات القلق قبل المنافسة حتى يتمكن من التعرف عليها واستخدام الاسلوب الامثل في معالجتها.
- ٤-الزام الاتحاد الرياضي الفرعي بإقامة الدورات التي تساعد المدربين على الالمام الجيد بكل ما هو جديد وحديث في مجال اختصاصه.
- ٥-تعيين اخصائي او مرشد نفسي رياضي يرافق الفرق الرياضية خاصة في البطولات، والاهتمام بتأهيلهم وتدريبهم على تشخيص الظواهر السلبية عند اللاعبين ووضع البرامج الارشادية المناسبة لتلافيها .
- ٦-الزام المدربين برفع تقارير روتينية ودورية عن حالة كل لاعب او لاعبة من جميع النواحي الطبية والنفسية والمستوى المهاري والبدني .

## المصادر

١. اخلاص محمد عبد الحفيظ؛ التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي، ط١، القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢ .
٢. أسامة كامل راتب؛ دوافع التفوق في النشاط الرياضي-المدرّب-اللاعب-المربي، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٠) .
٣. أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضية المفاهيم والتطبيقات، ط٣: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠) .
٤. أسامة كامل راتب؛ قلق المنافسة ضغوط التدريب-احتراق الرياضي، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧) .
٥. ايمان نجم الدين عباس وآخرون؛ قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بتركيز الانتباه والاداء المهارى في كرة التنس: (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان، ٢٠٠٩) .
٦. عصام محمد عبد الرضا؛ أثر البرنامج الإرشادي الانتقائي المقترح لتلبية الحاجات الإرشادية وتنمية تقدير الذات الذي ناشئ كرة السلة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠١١) .
٧. عكلة سليمان الحوري ونزار ناظم الخشالي؛ قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها: (مجلة الرياضة المعاصرة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، العراق، ٢٠٠٧) .
٨. عكلة سليمان الحوري وهند سليمان الحسن؛ الدليل الى البحث العلمي ومناهجه في العلوم التربوية والانسانية: (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ٢٠١٦) .
٩. فؤاد ابو حطب وآخرون؛ معجم علم النفس والتربية، ط١: (القاهرة، المطابع الاميرية، مصر، ١٩٨٤) .
١٠. فؤاد البهي السيد؛ الأسس النفسية من الطفولة إلى الشيخوخة: (دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ١٩٧٤) .
١١. محمد حسن علاوي؛ علم النفس الرياضي، ط٩: (دار المعارف، ١٩٩٤) .
١٢. محمد حسن علاوي؛ مدخل في علم النفس الرياضي، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨) .
١٣. محمد حسن علاوي واسامة راتب؛ البحث العلمي الرياضي: (القاهرة، دار الاشعاع، ١٩٨٧) .
١٤. محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج١، ط٣: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٥) .
١٥. محمود بسيوني وباسم فاضل؛ الاعداد النفسي للاعبين في كرة القدم: (مصر، دار المنهل للكتب، ١٩٩٤) .
١٦. مصطفى حسين باهى وسمير عبد القادر جاد؛ سيكولوجية التفوق الرياضي-تنمية المهارة العقلية: (مكتبة النهضة المصرية، ١٩٩٩) .
١٧. نعيم الرفاعي؛ الصحة النفسية، ط٣: (المطبعة الجديدة، دمشق، سوريا، ١٩٧٢) .
١٨. هالة مصطفى ابراهيم؛ فسولوجية قلق المنافسة الرياضية، ط١: (دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، ٢٠٠٨) .
١٩. هيفاء ابو غزالة؛ دليل المرشد الطلابي: (عمان، المطبعة التعاونية، ١٩٨٥) .

1. Borders, L. and Swandram, D(1992): **Comprehensible school counseling programs. A review for policy makes and practitioners**, Journal of Counseling and Development. Afield study, Journal of sport psychology,2,148-154 .

الموقع الأنترنت :

2. <https://www.facebook.com/permalink.php?id=436941>
3. [086404266&story\\_fb=437178899713818](https://www.facebook.com/story/?fbid=437178899713818) .
4. -<http://www.alassil.com> .