

## مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني

د. محمود حسني الأطرش

قسم التربية الرياضية - كلية العلوم التربوية واعداد المعلمين

جامعة النجاح الوطنية - فلسطين

dr.mahmoudalatrash@yahoo.com

## مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني

د. محمود حسني الأطرش

قسم التربية الرياضية - كلية العلوم التربوية واعداد المعلمين  
جامعة النجاح الوطنية - فلسطين

### الملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني، كما هدفت التعرف إلى أثر متغيرات الدراسة في مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني، ولتحقيق هدف الدراسة تم إعداد استبانة والتأكد من صدقها، ومعامل ثباتها، وبعد عملية جمع البيانات، تم ترميزها وإدخالها للحاسوب ومعالجتها إحصائياً باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وتكونت عينة الدراسة الحالية من (61) من لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين، يتضح من نتائج الدراسة أن مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني كانت بدرجة متوسطة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في تقديرات أفراد العينة مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين من وجهات نظرهم تعزى إلى متغيرات مكان السكن، مركز اللعب، الخبرة، اللاعب، ومن أهم التوصيات التي يوصي بها الباحث ضرورة العمل على تنمية مهارات ضبط النفس والتغلب على القلق لدى لاعبي كرة القدم، بغرض تعزيز القدرات النفسية لديهم، وإجراء مزيد من الدراسات بهدف التعرف على العلاقة بين مستويات القلق النفسي والأداء لدى اللاعبين.

الكلمات المفتاحية: مستويات قلق المنافسة، الدوري الفلسطيني للمحترفين، كرة القدم، فلسطين.

## Levels of Tribal Competition Anxiety among Professional Football Players in the Palestinian League

**Dr. Mahmoud H. Alatrash**

Department of Physical Education  
An-Najah National University

### Abstract

The purpose of this study was to determine the levels of tribal competition anxiety among the professional football players in the Palestinian League. The aim of the study was also to identify the impact of the study variables on the levels of tribal competition anxiety among professional football players in the Palestinian League. To achieve the aim of the study a questionnaire was prepared and the coefficient of its constancy was verified. After the data collection process, the data were encoded and processed statistically using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS). The current study sample consisted of 61 football players in the Palestinian professional league. Results revealed that the levels of anxiety before the athletic competition among football players in the Palestinian professional league were medium, and that no statistically significant differences at the level of significance ( $\alpha=0.05$ ) were found according to the estimates of the sample. From the players' viewpoints, the levels of anxiety before the athletic competition among football players in the Palestinian professional league were attributed to many variables such as the place of residence, the center of play, the experience and the player. The most important recommendations made by the researcher are the need to work on developing the skills of self-restraint and overcome the anxiety of the football players to strengthen their psychological abilities. Further studies could be conducted to identify the relationship between the levels of anxiety and the performance of the players.

**Keywords:** anxiety levels of competition, the Palestinian professional league, football, Palestine.

## مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني

د. محمود حسني الأطرش

قسم التربية الرياضية - كلية العلوم التربوية واعداد المعلمين  
جامعة النجاح الوطنية - فلسطين

### المقدمة

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية إنتشاراً وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلداً في العالم لا يعرف أبنائه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة. (علاوي، ٢٠٠٤).

وذهب خبراء التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي إلى أبعد من ذلك عندما وجهوا عنايتهم لفاثقه إلى مختلف النواحي النفسية ومنها الدوافع والحوافز والاتجاهات والانفعالات النفسية (كالخوف والقلق) والرضا عن العمل أو الدور وحل المشكلات النفسية المرتبطة بالتدريب والمنافسة الرياضية، كما أن لكل ظاهره من الظواهر أعلاه تقسيماتها وتفرعاتها التي درست بأسهاب، فالقلق الذي يكون ميسرا في بعض الأحيان يؤدي في أحيان أخرى عندما يكون (معسراً) إلى انهيار التكامل الفسيولوجي والنفسي للاعب وبالتالي انخفاض الأداء. (علاوي، ٢٠٠٤).

ولقد أصبح علم النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة عظمية في مجال المنافسة الرياضية ونال إهتماماً كبيراً من العاملين في الحقل الرياضي، وذلك للكشف عن الإيجابيات والسلبيات النفسية لدى الرياضي في المنافسات الرياضية ولعل القلق المصاحب للمنافسة الرياضية يعتبر من أهم الموضوعات علم النفس الرياضي التي يجب أن يتم بحثها من كافة جوانبها لارتباطها المباشر باللاعب والمنافسة. (راتب، ٢٠٠٠).

ويرى الباحث أن حالة القلق قبل المنافسة الرياضية تعتبر حالة فردية حيث يختلف ناتج القلق من لاعب لآخر ومن نشاط لآخر، حيث يقل عند لاعبين وتختلف من رياضة الى أخرى.

وهذا ما أكده كل من صوالحة (٢٠٠٤)، و(علاوي، ٢٠٠٤)، و(راتب، ٢٠٠٠) (Buck, stration, 1993), (Julie, 199), (worth & Dishman, 2002) على أن الإعداد النفسي

الرياضي عبارة عن إجراءات تربوية تعمل على من منع عمليات الإستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلباً في مستوى الإنجاز الرياضي، كما يساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية، مما يؤدي على الإقلال من الاحساس بالخوف والتوتر والقلق وعدم الثقة، وتلك العوامل التي قد تعمل الى ظهور الأعراض النفسية والجسمية السلبية التي قد تؤدي إلى انخفاض المستوى والإنجاز الرياضي.

ويحتل موضوع القلق مركزاً رئيسياً في علم النفس وعلم النفس الرياضي بخاصة لما له من آثار واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كلاهما (علاوي، ٢٠٠٤).

ويشير فوزي (٢٠٠٣) إلى أن القلق هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها، ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تنبعث من داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر.

ويشير العربي (١٩٩٦) إلى أن اللاعب إذا أصبح في درجة عالية من الاستثارة قبل المنافسة بوقت طويل، فيجب الاشتراك في بعض الأنشطة التي تسمح بالجانب البدني للتخلص من التوتر غير المرغوب هذا إلى جانب الأنشطة الترويحية مثل تنس الطاولة والسباحة والمشي. وقد تكون القراءة أو الكتابة ومشاهدة التلفزيون من العوامل التي تساهم في خفض التوتر.

ولقد ذكر كل من مرار (١٩٩٣) وعلاوي (١٩٩٤) وأبو صايمة (١٩٩٥) إلى أن أهم الأعراض الناتجة عن القلق تتمثل في أعراض فسيولوجية مثل سرعة دقات القلب، وبرودة الأطراف، جفاف الحلق، ضيق النفس، وأعراض نفسية كالشعور بالضيق والخوف الشديد من المنافس والمنافسة، وتوقع الأذى والمصائب والشعور بعدم الثقة.

ويرى الباحث ان كل لاعب من الدوري الفلسطيني للمحترفين لديه مستوى ابتدائي معين من القلق والاستثارة بصورة تختلف من اللاعب الى آخر، وبالتالي هذه الانفعالات قد تؤثر بشكل إيجابي أو بشكل سلبي في أداء لاعب خلال المنافسة، ويزداد القلق في الرياضة التنافسية عند الرياضيين لعدم اليقين (الشك) من الفوز في المباراة، وبالتالي يحاول الباحث التعرف إلى مستوى القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين.

قام الأخضر ومصطفى (٢٠١٣) بدراسة هدفت إلى معرفة أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم قبل المنافسات الرياضية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائمته

لأهداف الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من لاعبي كرة القدم صنف أكابر (٤٠) لاعب، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين، ولأهمية المنافسة الرياضية أثر سلبي في مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم، ومن أهم التوصيات التي يوصى بها الباحثون ضرورة التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة المستويات الصغرى، وضرورة توفير أخصائي نفسي ضمن الطاقم الفني للفريق، وضرورة خلق جو للمنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

قام بورنان (٢٠١٢) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجماعية في الجزائر، وهل هناك فروق في دافعية الإنجاز بين لاعبي كرة القدم ذوى المستوى المنخفض وذوى المستوى المرتفع في قلق المنافسة الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملاءمته لأهداف الدراسة، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث لا يوجد فروق فردية في دافعية الإنجاز بين لاعبي كرة القدم ذوى المستوى المنخفض وذوى المستوى المرتفع في قلق المنافسة لرياضية، ومن أهم التوصيات التي يوصى بها الباحث يتميز رياضي كرة القدم بأبعاد مختلفة لدافعية الإنجاز وهي (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل)، وإجراء دراسات أخرى في موضوع الدراسة على ألعاب الجماعية وفردية.

قام حلاوة (٢٠١١) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى الأعراض النفس جسمية التي تسبق المنافسة الرياضية لدى لاعبي ألعاب القوى وعلاقتها بالمستوى الرقمي، وكذلك هدفت إلى التعرف على الفروقات في مستوى الأعراض النفس جسمية تبعاً لنوع المسابقة بألعاب القوى، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لدراسة الظاهرة باستخدام مقياس الأعراض النفس جسمية لعلاوي (١٩٩٨) على عينة قوامها (٩٠) لاعباً بألعاب القوى من المشاركين في نهائيات المسابقات عن بطولة نادي عمان الأولى للأندية العربية لألعاب القوى التي أقيمت في الأردن، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن وجود فروقات في حدة الأعراض النفس جسمية التي تسبق المنافسة الرياضية بين لاعبي المسابقات المختلفة بألعاب القوى ولصالح المسابقات التي زمن أدائها في المنافسة لفترة قليلة، وأشارت أيضاً إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين هذه الأعراض والمستوى الرقمي في بعض مسابقات ألعاب القوى، وأوصت الدراسة بضرورة عمل جلسات توعية نفسية للرياضيين قبل المنافسات للتعود على الأعراض سواء كانت نفسية أم جسمية حتى لا تكون عاملاً معوقاً للأداء في أثناء سير المنافسة.

قام جابر (٢٠٠٩) بدراسة هدفت إلى التعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعاً للمتغيرات الآتية (هجوم، دفاع، درجة ممتازة، درجة أولى)، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢١٠) لاعبا من لاعبي الدوري الفلسطيني الممتاز والأول لكرة القدم، ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي، وقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية من تصميم "راينز مارتنز وآخرون" أعد صورتها العربية علاوي (١٩٩٨) أظهرت نتائج الدراسة ما يلي: احتل بعد الثقة بالنفس المرتبة الأولى، تلا ذلك بعد القلق المعرفي، فيما جاء بعد القلق البدني في المرتبة الثالثة والأخيرة، وكذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير المركز (هجوم، دفاع)، وكذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير الدرجة (الممتازة، الأولى).

دراسة سالم (٢٠٠٨) العلاقة بين مستوى القلق النفسي ومستوى الإنجاز لفعالية الرمي بالأسلحة الهوائية كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد التعرف على العلاقة بين القلق النفسي والإنجاز الرياضي في فعالية حيث هدفت الدراسة الى التعرف على الرمي بالبندقية الهوائية والمسدس الهوائي (الرمي بالأسلحة الهوائية) من خلال خبرة الباحث في مجال الرمي بالأسلحة الهوائية والمسدس الهوائي (فعالية الرماية بالأسلحة الهوائية) وجد أن هنالك عوامل تؤدي إلى إخفاق نتيجة الرمي خلال المنافسة المحلية أو الدولية، ومن هذه العوامل عامل القلق والذي له أثر بارز في جو المنافسة مما يؤدي إلى زيادة الأعباء النفسية على الرماة، ومن هذا المفهوم كان لعلم النفس الرياضي أهميته بين العلوم الحديثة التي تلعب دوراً مهماً في تحقيق وتطوير أهداف التدريب الرياضي، أن معظم البحوث والدراسات التي تعنى بالقلق وتأثيره في الإنجاز الرياضي أجريت في مجتمعات غير مجتمعاتنا ودرست سلوك الرياضيين بمستويات مختلفة لذا فمن الصعوبة تعميم نتائج تلك البحوث وبشكل مطلق اشتمل مجتمع البحث على لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني بالأسلحة الهوائية بطريقة عمدية ليشملوا مجتمع البحث وكان عددهم ٦ (١) هناك علاقة ارتباط سلبية بين مستوى القلق والإنجاز في فعالية الرمي بالأسلحة الهوائية. كان التأثير السلبي للقلق في فعالية الرمي واضحاً لأنها من فعاليات الدقة والثبات وهي تحتاج الى توافق عصبي عضلي للرامي.

وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

١. البحث الوحيد في حد علم الباحث بفلسطين الذي يتناول موضوع مستويات القلق النفسي القبلي لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين.

٢. تناولت متغيرات لم يتم تناولها من قبل على حد علم الباحث (الخبرة، مركز اللاعب، مستوى اللاعب، مكان السكن).

### مشكلة الدراسة

دخلت الرياضة في منعرجات كبيرة خلال السنوات القليلة الماضية، وانعكست هذه المتغيرات بالفوائد الإيجابية على كرة القدم الفلسطينية، من خلال دخول الاحتراف وتطبيقه منذ خمس سنوات، مما دفع اللاعب إلى تحسين مستواه الرياضي بجميع جوانبه (البدني والمهاري والخططي والنفسي)، وبما أن الباحث لاعب ومدرب لأحد الفرق في الدوري الفلسطيني للمحترفين في لعبة كرة القدم ومتابعة الدوري الفلسطيني للمحترفين فقد وجد أن معظم لاعبي كرة القدم في دوري المحترفين يتمتعون بمستوى متقارب من الناحية البدنية والمهارية والخططية ولكن هناك تباين في نتائج المباريات، ولعل السبب في ذلك القلق النفسي الذي يؤثر في مستوى اللاعبين، مما يخسر كثير من اللاعبين من المباريات بسبب الخوف أو التوتر أو العصبية، ولذلك أراد الباحث الوقوف على حدودها لعرضها وبحثها لتوجيه انتباه المدربين والمهتمين بهذه المشكلة، للاهتمام بها أكثر والتخفيف من حدتها، وجعل الرياضي يشعر قبل المنافسة بالشعور الطبيعي والعادي، حتى لا يؤثر ذلك فيه أثناء المنافسة.

### أهمية الدراسة

- تتبع أهمية الدراسة الحالية في النقاط الآتية:
- تعتبر الدراسة الأولى في فلسطين بحدود علم الباحث الذي يتناول موضوع مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني.
- وعلى ضوء ما سبق من الأهمية تحديد اتجاه ومستوى القلق الملائم للرياضي قبل المنافسة حتى يحقق أفضل أداء له.
- تساعد الدراسة الحالية على تحديد اتجاه ومستوى القلق الملائم للرياضي قبل المنافسة الرياضية حتى يحقق أفضل أداء له.
- يفيد الدراسة العاملين في مجال التدريب الرياضي والمتعلق بضرورة معالجة مشكلات التي تتعلق بمستويات القلق لدى اللاعبين.
- تفيد الدراسة الحالية من حيث التوصيات والمقترحات التي سوف تخرج بها.



## أهداف الدراسة

تسعى الدراسة الحالية إلى التعرف على الأهداف الآتية:

1. مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني.
2. مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني تبعاً للمتغيرات الآتية (الخبرة، موقع اللعب، مستوى اللاعب، مكان السكن).

## أسئلة الدراسة

تسعى الدراسة الحالية إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني؟
2. ما مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني تبعاً لمتغير الخبرة؟
3. ما مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني تبعاً لمتغير مركز اللاعب؟
4. ما مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني تبعاً لمتغير مستوى اللاعب؟
5. ما مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني تبعاً لمتغير مكان السكن؟

## مصطلحات الدراسة

**المنافسة الرياضية:** موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات - كنتيجة التدريب المنظمة - لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس (أو منافسين آخرين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي (علاوي، ٢٠٠٢).

**قلق المنافسة الرياضية:** الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر (راتب، ١٩٩٧).

**الإحتراف:** هو اللاتحة التي يمارس من خلالها شخص نشاطا رياضيا معيناً ليعود عليه بالفائدة وتكون تلك الفائدة مادية في أغلب الأحيان. (درويش، ٢٠٠٦)

## مجالات الدراسة

المجال المكاني: أجريت الدراسة على ملاعب كرة القدم في فلسطين.  
المجال البشري: أجريت الدراسة على لاعبي الدوري الفلسطيني للمحترفين بكرة القدم.  
المجال الزمني: تم توزيع استبيانات الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة بين ٢٠١٤/٨/١٥ إلى ٢٠١٤/٩/٢٥.

## الطريقة والإجراءات

## منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملاءمته لأهداف الدراسة وتساؤلاتها.

## مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين والبالغ عددهم (٢١١) لاعبا، وذلك حسب سجلات الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم للعام ٢٠١٤-٢٠١٥م.

## عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة الحالية من (٦١) من لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين.

## الجدول (١)

## توزيع عينة الدراسة حسب مستوى اللاعب

| اللاعب  | التكرار | النسبة المئوية % |
|---------|---------|------------------|
| اساسي   | ٣٥      | ٥٧,٤             |
| احتياط  | ٢٦      | ٤٢,٦             |
| المجموع | ٦١      | ١٠٠,٠            |

## الجدول (٢)

## توزيع عينة الدراسة حسب متغير مكان السكن

| مكان السكن | التكرار | النسبة المئوية % |
|------------|---------|------------------|
| مدينة      | ٢٨      | ٤٥,٩             |
| قرية       | ٢٨      | ٤٥,٩             |
| مخيم       | ٥       | ٨,٢              |
| المجموع    | ٦١      | ١٠٠,٠            |

الجدول (٣)

توزيع عينة الدراسة حسب متغير مركز اللعب

| النسبة المئوية % | التكرار | مركز اللعب |
|------------------|---------|------------|
| ٤٢,٦             | ٢٦      | دفاع       |
| ٢٦,٢             | ١٦      | وسط        |
| ٢١,١             | ١٩      | هجوم       |
| ١٠٠,٠            | ٦١      | المجموع    |

الجدول (٤)

توزيع عينة الدراسة حسب متغير الخبرة في الاحتراف

| النسبة المئوية % | التكرار | الخبرة          |
|------------------|---------|-----------------|
| ٢٤,٤             | ٢١      | اقل من ٢ سنوات  |
| ٢٧,٧             | ٢٢      | اقل من ٥ سنوات  |
| ٢٧,٩             | ١٧      | اكثر من ٥ سنوات |
| ١٠٠,٠            | ٦١      | المجموع         |

## أداة الدراسة

قام الباحث بالخطوات التالية من أجل بناء أداة الدراسة، وقام بتطويرها لتصبح أداة لجمع المعلومات في هذه الدراسة، وذلك وفقاً للخطوات التالية:

مراجعة الأدب السابق المتعلق بموضوع مستويات القلق النفسي القبلي لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين مثل دراسة كل من (الأخضر والمصطفي، ٢٠١٢)، (بورنان، ٢٠١٢)، (جابر، ٢٠٠٩)، (Jones, 1992)، (Gill, 2006) إضافة إلى الإطلاع على الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة وقد روعي في بناء وتطوير الاستبانة أن تكون مناسبة لقياس المطلوب من الدراسة وتشتمل أداة الدراسة ثلاثة أجزاء رئيسة هي:

**الأول:** ويتناول معلومات ديمغرافية عامة حول المستجيب للاستبانة:

**الثاني:** فقد خصص لقياس مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين، واستخدم الباحث مقياس ليكرت الخماسي الذي يحتسب أوزان تلك الفقرات على النحو التالي:

وللإجابة عن سؤال الدراسة تم تحديد طول خلايا مقياس ليكرت الخماسي (الحدود الدنيا والعليا) المستخدم في محاور الدراسة، تم حساب المدى (٥-١=٤)، ثم تقسيمه على عدد خلايا المقياس للحصول على طول الخلية الصحيح أي (٤/٥ = ٠,٨٠) بعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (أو بداية المقياس وهي الواحد الصحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما يأتي:

- من ١ إلى ٨,٠٠، ١ يمثل (ضعيفة جدا) نحو كل عبارة باختلاف المحور المراد قياسه.
- من ١,٨١ وحتى ٢,٦٠، ٢ يمثل (ضعيفة) نحو كل عبارة باختلاف المحور المراد قياسه.
- من ٢,٦١ وحتى ٣,٤٠، ٣ يمثل (متوسطة) نحو كل عبارة باختلاف المحور المراد قياسه.
- من ٣,٤١ وحتى ٤,٢٠، ٤ يمثل (عالية) نحو كل عبارة باختلاف المحور المراد قياسه.
- من ٤,٢١ وحتى ٥,٠٠، ٥ يمثل (عالية جدا) نحو كل عبارة باختلاف المحور المراد قياسه.

### صدق الأداة

تم عرض أداة الدراسة على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس الرياضي، والقياس والتقويم، ومنهجية البحث العلمي وقد طلب من المحكمين إبداء الرأي في فقرات المقياس من حيث صياغة الفقرات، ومدى مناسبتها للمجال الذي وُضعت فيه، إما بالموافقة على أهمية الفقرة أو تعديل صياغتها أو حذفها لعدم أهميتها بحيث أصبح المقياس في صورته النهائية.

### ثبات الأداة

بعد التأكد من صدق أداة الدراسة تم استخراج معامل ثبات الأداة، باستخدام معادلة كرونباخ ألفا Cronbach's Alpha، والجدول (٤) يبين معاملات الثبات لأداة الدراسة ومجالاتها.

الجدول (٥)

معاملات الثبات لأداة الدراسة بمجاليها الرئيسيين والمجالات الفرعية

| المجال الفرعي | عدد الفقرات | معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا |
|---------------|-------------|----------------------------------|
| الدرجة الكلية | ٢٤          | ٠,٩١                             |

يتضح من الجدول (٤) معاملات الثبات الكبيرة، والتي حصلت عليها الدراسة، ودرجتها الكلية، مما يجعلها قابلة ومناسبة لأغراض البحث العلمي.

### إجراءات الدراسة

لقد تم إجراء هذه الدراسة وفق الخطوات الآتية:

- إعداد مقياس الدراسة بصورته النهائية.
- تحديد أفراد عينة الدراسة.

- قام الباحث بتوزيع الأداة على عينة الدراسة، واسترجاعها، حيث تم توزيع (٦٩)، وتم استرجاع (٦١) استبانته صالحة للتحليل، وهي التي شكلت عينة الدراسة.
- إدخال البيانات إلى الحاسب ومعالجتها إحصائياً باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).
- استخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها، ومقارنتها مع الدراسات السابقة، واقتراح التوصيات المناسبة.

### المعالجات الإحصائية

- بعد تفرغ إجابات أفراد العينة جرى ترميزها وإدخال البيانات باستخدام الحاسوب ثم تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ومن المعالجات الإحصائية المستخدمة، سيتم تحليل بيانات الدراسة الناتجة عن الاستبانة باستخدام عدد من الأساليب الإحصائية الوصفية والاستدلالية التالية:
١. تم احتساب النسب المئوية والتكرارات لخصائص مفردات العينة الديموغرافية (احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات مفردات عينة الدراسة نحو متغيرات الدراسة).
  ٢. التكرارات والنسب المئوية لتحديد خصائص عينة الدراسة في ضوء خصائصهم الديموغرافية وجميع ما يتعلق بالدراسة.
  ٢. المتوسط الحسابي لحساب متوسطات استجابات أفراد العينة عن كل فقرة من فقرات أداة الدراسة.
  ٣. معامل ارتباط ألفا كرونباخ لتحديد معامل ثبات أداة الدراسة.
  ٤. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين T-Test for Independent Samples، لتحديد دلالة الفروق بين وجهة نظر أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات ثنائية.
  ٥. اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) (One Way Analysis of Variance). لتحديد دلالة الفروق بين وجهة نظر أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات أكثر من ثنائية.

### عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

#### النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

نص السؤال الأول على: ما مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني؟

## الجدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين

| الدرجة (المشكلة) | النسبة المئوية % | الانحراف المعياري | المتوسطة الحسابي | الفقرة   | الترتيب |
|------------------|------------------|-------------------|------------------|--|---------|
| عالية            | ٨٠,٤٠            | ٠,٨٩              | ٤,٠٢             | أتناول بعض العقاقير المهدئة للتخفيف من حدة توتري في المباراة           | ١       |
| عالية            | ٦٩,٤٩            | ٠,٩٥              | ٣,٤٧             | أجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين.                                      | ٢       |
| متوسطة           | ٦٧,٠٧            | ١,٠٨              | ٣,٣٥             | أحب أن أكون ناجحاً في لعبة كرة القدم ومميزاً وهذا يوترني كثيراً        | ٣       |
| متوسطة           | ٦٦,٤٦            | ١,٠٤              | ٣,٣٢             | أخاف من اللعب أمام الخصم في بعض المباريات                              | ٤       |
| متوسطة           | ٦٥,٦٦            | ١,٢٠              | ٣,٢٨             | أخاف من الفشل في اللعب في بعض المباريات                                | ٥       |
| متوسطة           | ٦٦,٤٦            | ١,١٤              | ٣,٣٢             | أذهب إلى لعب كرة القدم من تلقاء نفسي                                   | ٦       |
| متوسطة           | ٦٠,٤٠            | ١,١١              | ٣,٠٢             | أذهب إلى لعب كرة القدم نتيجة دفع أهلي لي                               | ٧       |
| متوسطة           | ٦٢,٦٣            | ١,١٢              | ٣,١٣             | أشعر أن تدريب زملائي للمباراة أفضل من تدريبي                           | ٨       |
| متوسطة           | ٦٣,٠٣            | ١,١٠              | ٣,١٥             | أشعر أن تدريبي ليس جيد بما فيه الكفاية                                 | ٩       |
| متوسطة           | ٦٤,٠٤            | ١,٠٩              | ٣,٢٠             | أشعر أن والداي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع في المباراة                 | ١٠      |
| متوسطة           | ٦٥,٠٥            | ١,٠٥              | ٣,٢٥             | أعاني من الخوف من كرة القدم مما يؤثر على نتيجتي في المباراة            | ١١      |
| متوسطة           | ٦٥,٤٥            | ١,٠٣              | ٣,٢٧             | أعاني من النسيان قبل موعد المباراة                                     | ١٢      |
| متوسطة           | ٦٦,٢٦            | ١,٠٣              | ٣,٣١             | أعاني من زيادة شهيتي للطعام بسبب المباراة                              | ١٣      |
| متوسطة           | ٦٧,٤٧            | ١,١٧              | ٣,٣٧             | أعاني من ضعف الانتباه والتركيز في المباراة                             | ١٤      |
| عالية            | ٦٨,٨٩            | ١,٠٧              | ٣,٤٤             | أعاني من ضغط وتوتر أثناء المباراة                                      | ١٥      |
| عالية            | ٧٢,٩٤            | ١,١٤              | ٣,٧٠             | أعاني من عدم قدرتي على النوم قبل المباراة                              | ١٦      |
| متوسطة           | ٦٦,٨٧            | ١,١٠              | ٣,٣٤             | تسبب لي المباريات قلقاً وخوفاً شديدين                                  | ١٧      |
| متوسطة           | ٦٤,٠٤            | ١,١٥              | ٣,٢٠             | تلعب الفئات التي تقدم لي دوراً إيجابياً في تخفيف حدة توتري في المباراة | ١٨      |
| متوسطة           | ٦٤,٤٤            | ١,٢١              | ٣,٢٢             | ثقتي بنفسي عالية وجيدة في المباراة                                     | ١٩      |
| متوسطة           | ٦٦,٢٦            | ١,١٧              | ٣,٣١             | ضغط الأهل يسبب لي التوتر في المباراة                                   | ٢٠      |

تابع الجدول (٦)

| الدرجة<br>(المشكلة) | النسبة<br>المئوية % | الانحراف<br>المعياري | المتوسطة<br>الحسابي | الفقرة   | رقم |
|---------------------|---------------------|----------------------|---------------------|--|-----|
| متوسطة              | ٦٣,٠٢               | ١,٠٧                 | ٣,١٥                | كثرة حديث المدربين تسبب لي الخوف والتوتر في المباراة | ٢١  |
| متوسطة              | ٦٣,٠٢               | ١,١١                 | ٣,١٥                | لا أعرف ماذا سأفعل بعد اعتزالي كرة القدم             | ٢٢  |
| متوسطة              | ٦٥,٢٥               | ١,٢٢                 | ٣,٢٦                | وجود المدرب من حولي يسبب لي الضيق والتوتر في الملعب  | ٢٣  |
| متوسطة              | ٦٥,٦٦               | ١,٠٧                 | ٣,٢٨                | يضايقني أنني سريع الاضطراب والارتباك في المباراة     | ٢٤  |
| متوسطة              | ٦٦,٢                | ١,١٥                 | ٣,٣١                | الدرجة الكلية  |     |

يتضح من الجدول رقم (٦) أن مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين من وجهات نظرهم قد أتت بمتوسطة (٣,٢) وانحراف معياري (١,١٥)، ونسبة مئوية (٦٦,٢)، وهذا يدل على أن مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني كانت بدرجة متوسطة.

ويعزو الباحث ذلك الى أهمل المدربين والطاغم الفني في الإعداد النفسي الذي لم يأخذ نصيبه الوافر في منهاج الإعداد البدني والمهاري والخططي خلال مراحل التدريب السنويه، في المسابقات المختلفه تؤثر تأثيراً كبيراً في اللاعبين بشكل عام والأحداث منهم بشكل خاص، فالفريق الذي لا يحقق لابعوه الانتصار تضعف معنوياتهم وتتسرب الى نفوسهم الشكوك في مقدرتهم الخاصة، وبالذات عندما يكون الخصم أعلى مستوى وأكثر استعداداً، ففي وقت الراحة الذي يسبق المنافسة الرياضية يكون مستوى القلق المعرفي عند أغلب اللاعبين معتدلاً فنراهم مشغولين بالإعداد للمنافسة الرياضية ولا يخشون الفريق الخصم ويرون بأنهم قادرون على التركيز نحو تحقيق الهدف وإرضاء الآخرين عنهم.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (الأخضر والمصطفي، ٢٠١٣)، (بورنان، ٢٠١٢)، (حلاوة، ٢٠١١)، (جابر، ٢٠٠٩)، (سالم، ٢٠٠٨)، (stration, 1995).

### ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

نص السؤال الثاني على ما مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني تبعاً لمتغير مكان السكن؟

ولفحص هذه التساؤل استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، ونتائج الجدول (٧) تبين ذلك.

## الجدول (٧)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي، لفحص دلالة الفروق في مستويات القلق النفسي القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني من وجهات نظرهم، وفق متغير مكان السكن

| مصدر التباين   | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسطات المربعات | قيمة F | مستوى الدلالة |
|----------------|----------------|--------------|------------------|--------|---------------|
| بين المجموعات  | ٠,١٠٠          | ٢            | ٠,١٢٥            | ٠,٠٦٢  | ١,٤٨٤         |
| خلال المجموعات | ١,٣٢٠          | ٥٨           | ٢,٤٤٤            | ٠,٠٤٢  |               |
| المجموع        | ١,٤٢٠          | ٦٠           | ٢,٥٦٩            |        |               |

\* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ )

يتضح من الجدول (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في تقديرات أفراد العينة مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين من وجهات نظرهم تعزى لمتغير نوع مكان السكن.

ويعزو الباحث ذلك عدم وجود فروق في مستويات قلق المنافسة الرياضية لدى اللاعبين في الدوري الفلسطيني للمحترفين تبعاً لمكان السكن وذلك بسبب تعرض جميع اللاعبين الى الضغوط النفسية بنفس الدرجة لأنهم يعيشون جو المباراة الرسمية وبالتالي يرتفع مستوى القلق لديهم ويتحول من قلق ميسر في وقت الراحة والاسترخاء الى قلق معوق تحت ضغط المنافسة ويفقدون التركيز على الهدف، في التالي يصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب والأداء أثناء المباراة.

وكذلك يعزو الباحث عدم مقدرة اللاعبين على التكيف مع الظروف المحيطة بأجواء المنافسة (الجمهور، وسائل الاعلام) فضلاً عن أنّ التفكير في خوض منافسات متتالية في فترة زمنية قصيرة، مثل هذه الاوضاع تخلق عند اللاعب صعوبة في إيجاد التوازن مع ما هو مطلوب منه، مما يؤدي إلى ارتفاع العصبية لديهم، وبالتالي لا يعتبر متغير مكان السكن له تأثير في مستوى القلق النفسي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (راتب، ٢٠٠١)، (علاوي، ٢٠٠٤)، (جابر، ٢٠٠٩)، (سالم، ٢٠٠٨).

## ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

نص السؤال الثالث على ما مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني تبعاً لمتغير مركز اللعب؟

ولفحص هذه التساؤل استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، ونتائج الجدول (٨) تبين ذلك.



## الجدول (٨)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي، لفحص دلالة الفروق في مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني تبعاً لمتغير مركز اللاعب

| المجالات             | مصدر التباين   | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسطات المربعات | قيمة F | مستوى الدلالة |
|----------------------|----------------|----------------|--------------|------------------|--------|---------------|
| مستويات القلق النفسي | بين المجموعات  | ٠,١٩٠          | ٢            | ٠,٠٩٥            | ٢,٣١١  | ٠,١٠٨         |
|                      | خلال المجموعات | ٢,٣٨٠          | ٥٨           | ٠,٠٤١            |        |               |
|                      | المجموع        | ٢,٥٦٩          | ٦٠           |                  |        |               |

\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ )

يتضح من الجدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني تبعاً لمتغير مركز اللاعب.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن مستويات قلق المنافسة الرياضية تعتبر من السمات المميزة ويتحلى بها لاعبو الهجوم، ولاعبو الدفاع على حد سواء، وكذلك كون اللاعبين يلعبون في مراكز لعب غير محددة وبالتالي لم يؤثر على المتغير على استجابتهم.

ويرى الباحث كذلك عدم وجود دوري منتظم لرياضة كرة القدم في فلسطين، مما يتولد عن ذلك عدم القلق البدني لعدم وجود مباريات يخوضها لاعبو كرة القدم في فلسطين.

ويشير راتب (١٩٩٧) إلى أن حالة القلق الجسمي ترتبط ارتباطاً شرطياً بمثيرات البيئة عند بداية المنافسة، والأفراد الذين يتميزون بمستويات مرتفعة من سمة القلق يدركون أغلب المواقف على أنها مهددة لهم، ويستجيبون لها باستجابات مرتفعة الشدة من حالة القلق، وذلك على نحو أكثر من الأفراد ذوي سمة القلق المنخفض، هذا وتدلل البراهين على أن المواقف التي تتضمن فشلاً كبيراً، أو تهديداً نحو تقدير الذات تعتبر مصادر أشد تأثيراً في الفرد مقارنة بالمواقف التي تتضمن ضرراً جسيماً.

## رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع

نص السؤال الرابع على ما مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني تبعاً لمتغير الخبرة في الاحتراف؟

ولفحص هذه التساؤلات استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، ونتائج الجدول (٩) تبين ذلك.

## الجدول (٩)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي، لفحص دلالة الفروق في ما مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني تبعاً لمتغير الخبرة في الاحتراف

| مصدر التباين   | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسطات المربعات | قيمة F | مستوى الدلالة |
|----------------|----------------|--------------|------------------|--------|---------------|
| بين المجموعات  | ٠,١٤٥          | ٢            | ٠,٠٧٢            | ١,٧٣٠  | ٠,١٨٦         |
| خلال المجموعات | ٢,٤٢٥          | ٥٨           | ٠,٠٤٢            |        |               |
| المجموع        | ٢,٥٦٩          | ٦٠           |                  |        |               |

\* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ )

يتضح من الجدول (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني تبعاً لمتغير الخبرة في الاحتراف.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن جميع لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين لهم نفس المستوى من الخبرة، وكذلك قلة خوض المباريات وقلة التجهيزات وقلة التعود بأجواء المنافسة والتي تعرضهم لمثل هذه الحالة من التوتر والتي ينتج عنها صعوبة في الاستمرار ومجاعة ظروف المنافسة، والقلق يؤدي إلى تشتت الانتباه عن الواجبات المطلوب إنجازها فإنه من المتوقع أن زيادته تؤدي إلى ضعف مستوى الأداء.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (بورنان، ٢٠١٢)، (جابر، ٢٠٠٩)، (سالم، ٢٠٠٨).

## خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس

نص السؤال الخامس على ما مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني تبعاً لمتغير صفة اللاعب؟

ولفحص الفرضية استخدم الباحث اختبار «ت» لمجموعتين مستقلتين (Independent T-Test) ونتائج الجدول (١٠) تبين ذلك.

## الجدول (١٠)

نتائج اختبار «ت» لمجموعتين مستقلتين لفحص دلالة الفروق في ما مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني تبعاً لمتغير مستوى اللاعب.

| اللاعب  | ن  | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | درجات الحرية | ت    | الدلالة |
|---------|----|-------------------|-----------------|--------------|------|---------|
| اساسي   | ٣٥ | ٠,٢٢٠١            | ٣,٢٢٥           | ٥٩           | ٠,٤٧ | ٠,٦٣    |
| احتياطي | ٢٦ | ٠,١٧٤٣            | ٣,٢٩٩           |              |      |         |

يتضح من الجدول (١٠) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في تقديرات أفراد العينة مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين من وجهات نظرهم تعزى إلى متغير مستوى اللاعب.

ويعزو الباحث ذلك إلى عدم وجد فروق بين مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية سواء كان اللاعب أساسياً أو احتياطياً، نلاحظ الكثير من المدربين في الدوري الفلسطيني لكرة القدم ليس لديهم تشكيلة مستقرة للفريق لفترة طويلة، وبالتالي لا نجد لاعباً يستمر في التشكيلة الأساسية لفترة طويلة ويعود السبب في ذلك إلى حدوث الإصابات لدى اللاعبين بشكل متكررة، وحدوث بعض المشاكل بين اللاعبين والمدرب أو مع الإدارة، وعدم التزام النادي في توفير المستحقات المادية لدى اللاعبين مما يؤدي باللاعب إلى عدم الالتزام بالتدريبات مما يؤدي إلى وضعه في مكان البدلاء، وكذلك توقف الدوري لفترات طويلة مما يؤدي إلى تدني مستوى الكثير من اللاعبين).

### الاستنتاجات

- يتضح من نتائج الدراسة الاستنتاجات الآتية
- أن مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين كانت بدرجة متوسطة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في تقديرات أفراد العينة مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين من وجهات نظرهم تعزى إلى متغيرات مكان السكن، مركز اللعب، الخبرة، صفة اللاعب.

### التوصيات

١. ضرورة اهتمام مدربي كرة القدم بالإعداد النفسي باعتباره أحد أعمدة إعداد اللاعبين ولدوره المهم في الحفاظ على مستوى قلق المنافسه (المعريف والجسمي) ضمن حدوده الطبيعيه (القلق الميسر) حتى في ظروف ضغط المنافسه.
٢. العمل على تنمية مهارات ضبط النفس والتغلب على القلق لدى لاعبي كرة القدم، بغرض تعزيز القدرات النفسية لديهم.

٣. تأكيد المدربين على استخدام أسلوب التدريب الإستراتيجي خلال جو المنافسه لدورها في خفض حدة التوتر لدى اللاعبين
٤. دراسة علاقة القلق بمتغيرات أخرى غير التي تناولتها الدراسة الحالية.
٥. إجراء مزيد من الدراسات بهدف التعرف على العلاقة بين مستويات القلق النفسي والاداء لدى اللاعبين.
٦. أن مظاهر القلق التي يلاحظها المدرب على لاعبيه قد تختلف من مباراة لأخرى حسب أهمية وصعوبة المباراة، وبالتالي عليه معرفة الحالات والمواقف التي ترفع مستوى القلق للاعبين، ليتمكن من توجيه سلوك اللاعب المناسب لها.
٧. العمل على زيادة تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين من خلال منحهم السلطة التي تمكنهم من التعامل مع المشكلات التي تواجههم في أثناء اللعب.

### المراجع

- أبو صايمة، عبد الله (١٩٩٥). القلق والتحصيل الدراسي. عمان، الأردن: المركز العربي للخدمات الطلابية.
- الأخضر، رومان؛ مصطفى، بن عليه (٢٠٢). تأثير القلق على الاداء الرياضي للاعبين كرة القدم قبل المنافسة الرياضية. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرياح، ورقلة.
- بورنان، شريف مصطفى (٢٠١٢). قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجامعية في الجزائر - دراسة ميدانية لفرق القسم الوطني الأول. الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية. ١١(٢)، ١١٠-١١٢.
- جابر، رمزي رسمي (٢٠٠٩). حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين، جامعة الأقصى. غزة، مجلة علوم الرياضة. ٣(١)، ٤٥-٦٥.
- حلاوة، رامي صالح (٢٠١١). الأعراض النفس جسمية قبل المنافسة الرياضية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لدى لاعبي ألعاب القوى العرب. دراسات العلوم التربوية. ٣٨(٢)، ١٢٢-١٤٥.
- درويش، كمال (٢٠٠٦). الاحتراف في كرة القدم. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- راتب، أسامة (٢٠٠٠). الإعداد النفسي للناشئين (دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة (٢٠٠٤). مدخل في علم النفس الرياضي (ط٤). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.

- صوالحة، محمد أحمد (٢٠٠٤). علم نفس اللعب. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- العربي، محمد (١٩٩٦). التدريب العقلي في المجال الرياضي (ط١). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- علاوي، حسن (٢٠٠٢). موسوعة الاختبارات النفسية (ط١). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- علاوي، محمد حسن (١٩٩٤). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- فوزي، أحمد (٢٠٠٣). مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات) (ط١). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- مرار، يعقوب (١٩٩٣). العلاقة بين القلق الحالة والقلق السمة والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة البكالوريوس بالجامعة الاردنية وأختلاف الجنس والمستوى الدراسي ونوع الكلية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، الاردن.
- سالم، محمود (٢٠٠٨). العلاقة بين مستوى القلق النفسي ومستوى الأجاز لفعالية الرمي بالأسلحة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
- Buck worth, J. & Dishman, R. (2002). *Exercise psychology of sports, human kinetics*. Britain: Professional magazine.
- Gill, D. (2006). Psychological dynamics of sport and exercise, (2<sup>nd</sup> Ed.), Champaign, il: Human kinetics kinetics, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 161, 101-110.
- Jones, G. & Swain, A. (1992). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 467-472.
- Julie, R. (1993). *Foundations of sport and exercise psychology*. (2<sup>nd</sup> Ed.), USA: Miami University.
- Stration, R. (1995). Perceived sources of stress in chm Pion high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 161, 101-110