

القلق النفسي لدى لاعبي كرة القدم في مرحلة ما قبل المنافسة.

Psychological anxiety in pre-stage football players

محمد فؤاد دحماني^{1*}

¹ جامعة بسكرة (الجزائر)، mohamedfouaddh077@gmail.com

تاريخ النشر: 2026/06/06

تاريخ القبول: 2026/06/04

تاريخ الإرسال: 2026/02/02

الملخص:

يهدف هذا المقال إلى دراسة مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم قبل المنافسة، حيث أُجريت الدراسة على عينة مكونة من 57 لاعباً ينتمون إلى ثلاث فرق كرة القدم التابعة للمنطقة الشرق الجزائري بالنسبة لولاية بسكرة، واعتمد الباحث في جمع البيانات على أداة قائمة حالة قلق المنافسة، إضافة إلى قائمة الاتجاهات نحو المباراة الرياضية، وقد أظهرت النتائج وجود تباين في مستويات القلق القبلي لدى اللاعبين، كما كشفت عن علاقة بين درجة القلق واتجاهات اللاعبين نحو المباراة، مما يعكس تأثير العوامل النفسية على الاستعداد للمنافسة الرياضية.

الكلمات المفتاحية: لاعبو كرة القدم؛ قلق المنافسة؛ قلق السمة؛ قلق الحال.

Abstract:

This article aims to study the level of anxiety among football players before competition. The study was conducted on a sample of 57 players belonging to three football teams from the eastern region of Algeria for the state of biskra. In collecting data, the researcher relied on the tool of the competition anxiety status list, in addition to the list of trends towards the sports match. The results showed a variation in the levels of pre-existing anxiety among players. It also revealed a relationship between the degree of anxiety and players' attitudes towards the match, which reflects the impact of psychological factors on readiness for sporting competition.

Key words : Football players; competition anxiety; trait anxiety; situational anxiety.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

يُعدّ الإعداد الذهني أحد أهم متطلبات التحضير النفسي والعقلي للرياضي، إذ يركّز على الكشف عن المهارات والقدرات التي تضمن له الوصول إلى حالة من الاستقرار والثبات النفسي، بما يساعده على تحقيق أفضل الإنجازات في المواقف التنافسية، وتشير العديد من الدراسات العلمية الحديثة المرتبطة بالسلوك الرياضي إلى وجود تقارب كبير بين الرياضيين في القدرات البدنية والمهارية والخططية، غير أن عامل الحسم في التفوق لا يكون دائماً لهذه الجوانب وحدها، ومن هنا برزت الحاجة إلى البحث عن العامل الحاسم والمحرك الأساسي الذي يكمل دور الوظائف البدنية والفنية، والذي يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال برامج طويلة المدى تهدف إلى توظيف أقصى طاقات الرياضي النفسية من أجل الوصول إلى التميز والإنجاز، ويُنظر إلى العامل النفسي على أنه المحرك الأساسي للقوى الداخلية التي تدفع الرياضي نحو تحقيق أفضل أداء ممكن والوصول إلى الإنجاز المنشود، إذ إن افتقار الرياضي للسمات النفسية المناسبة قد يمنعه من بلوغ أعلى المستويات، مهما بلغت قدراته البدنية والمهارية والفنية، لما لهذه السمات من تأثير مباشر في شخصيته وأدائه الرياضي.

شهدت كرة القدم الحديثة خلال العقود الأخيرة تطوراً ملحوظاً على مستوى الأداء والتنظيم، وهو تطور يعكس الاهتمام المتزايد بتكوين اللاعبين وإعدادهم بشكل شامل ومتوازن، لم يعد التركيز مقتصرًا على الجانب البدني أو المهاري فحسب، بل توسع ليشمل الجوانب التكتيكية والنفسية، إذ أصبح من الضروري تطوير اللاعبين في جميع هذه المجالات لضمان تحقيق أفضل النتائج في المنافسات الرياضية، ويعتمد هذا الإعداد على برامج تدريبية متقدمة تهدف إلى تعزيز اللياقة البدنية، صقل المهارات الفنية، تحسين الفهم التكتيكي للعبة،

وكذلك دعم الاستعداد النفسي للضغوط المصاحبة للمباريات الرسمية، تعتبر القدرات البدنية والنفسية من أهم العوامل التي تؤثر على أداء اللاعبين ونتائج الفرق، ولذلك يولي المختصون في المجال الرياضي اهتماماً كبيراً بدراسة هذه الجوانب، وتشمل هذه الدراسات تحليل أسباب النجاح والفوز، وكذلك تحديد مسببات الفشل في المنافسات، بهدف وضع استراتيجيات تساعد على تحسين الأداء الرياضي وتقليل الأخطاء التي قد تؤثر على النتائج النهائية، وفي هذا السياق، أصبحت المنافسة الرياضية عاملاً حاسماً في تطوير أداء اللاعبين، حيث تعمل المنافسة على دفعهم لبذل أقصى جهدهم لتحقيق التفوق في جميع جوانب اللعبة، سواء كان ذلك على الصعيد البدني، المهاري، التكتيكي، أو النفسي، كما أن مفهوم المنافسة في كرة القدم يتجاوز مجرد السعي للفوز في المباراة، ليصبح محفزاً رئيسياً لتطوير الأداء الفردي والجماعي، وتعزيز روح التعاون والانضباط بين اللاعبين، إذ تسهم المنافسة في صقل الشخصية الرياضية، وتنمية القدرة على التعامل مع الضغوط والتحديات المختلفة، بما يعزز من فرص النجاح في المباريات الرسمية والمنافسات الكبرى، ومن هذا المنطلق، يمكن القول إن كرة القدم الحديثة ليست مجرد لعبة تعتمد على المهارة البدنية، بل هي نظام متكامل يشمل التدريب الفني، التخطيط التكتيكي، والإعداد النفسي، ما يجعلها رياضة متعددة الأبعاد تتطلب تكامل القدرات المختلفة لتحقيق التفوق والتميز على المستويين الفردي والجماعي.

في المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتحديات التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى القلق النفسي، سواء أثناء عمليات التدريب أو خلال المنافسات الرسمية دراسة أمحمد شهرة، بن قوة علي، وبوغالية فايزة (شهرة، بن قوة ، و بوغالية ، 2024) إلى أن قلق المنافسة يرتبط ارتباطاً عكسياً بالأداء الرياضي لدى لاعبي، هذه المواقف قد تشمل الأحداث المفاجئة، الضغوط الناتجة عن التوقعات الذاتية أو الجماعية، والمواقف التي

تتطلب اتخاذ قرارات سريعة ودقيقة، ويترتب على هذه المواقف تأثير مباشر على سلوك الرياضي، على مستوى مهاراته البدنية والفنية، وكذلك على جودة تفاعلاته وعلاقاته مع زملائه أو مدربه ويُعد القلق من الظواهر النفسية المهمة التي تختلف درجة تأثيرها من لاعب إلى آخر، إذ صنف الباحثون القلق إلى نوعين رئيسيين قلق الحالة، وهو القلق المرتبط بالمواقف والمنافسات الرياضية، وقلق السمة، وهو القلق المتعلق بالشخصية الفردية للرياضي كلا النوعين له دور بارز في تحديد مستوى أداء اللاعب، إذ يمكن أن يكون القلق محفزاً للأداء في بعض الحالات إذا تم التحكم فيه وإدارته بشكل جيد، أو أن يتحول إلى عامل معيق يؤدي إلى تراجع الأداء في حالات أخرى ومن هذا المنطلق، يصبح من الضروري دراسة القلق الرياضي بعمق، لفهم كيف يؤثر على اتخاذ القرار، الأداء البدني، التفاعل الاجتماعي، والاستجابة التكتيكية خلال المباريات، وهنا يطرح التساؤل الأساسي:

ما طبيعة القلق لدى لاعبي كرة القدم (صنف أكابر) قبل المنافسة، وهل يُمكن اعتباره حالة مؤقتة أم سمة شخصية مستمرة؟.

*الفرضيات:

-الفرضية العامة: ما طبيعة القلق لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر قبل المنافسة، وهل يُمكن اعتباره حالة مؤقتة أم سمة شخصية مستمرة.

-الفرضيات الجزئية:

1- يمتاز لاعبو كرة القدم فئة أكابر قبل المنافسة بارتفاع مستوى القلق المعرفي لديهم.

2- يعاني لاعبو كرة القدم فئة أكابر قبل المنافسة من مستوى مرتفع من القلق البدني.

3- قبل المنافسة، يظهر لاعبو كرة القدم من فئة الأكابر مستوى منخفضاً نسبياً من الثقة بالنفس.

2- الهدف العام من الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على ظاهرة القلق لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأكابر قسم الوطني الثاني قبل خوض المنافسات، كما تسعى إلى تحديد نوع القلق الذي يمر به اللاعبون، سواء كان قلقاً مؤقتاً مرتبطاً بالمنافسة أو قلقاً كصفة شخصية دائمة بالإضافة إلى ذلك، تهدف الدراسة إلى قياس درجة القلق لدى هؤلاء اللاعبين من خلال تحليل أبعاده المختلفة، والتي تشمل القلق المعرفي، والقلق البدني، ومستوى الثقة بالنفس.

تكمن أهمية هذه الدراسة من الجانب النظري في إثراء المعرفة حول الموضوع أما من الجانب التطبيقي، فتسهم نتائج الدراسة في إفادة الباحثين لإجراء بحوث ودراسات أكثر تعمقاً وتخصصاً، كما يمكن أن تساعد في تقديم مقترحات وأفاق مستقبلية.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- المفهوم الأول: القلق كحالة و كسمة

يعرف (عثمان، 2001، ص 18) القلق هو شعور غامض بالخوف وعدم الارتياح يؤثر على الإنسان ويسبب له توتراً واضطراباً نفسياً، ويؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس، والشعور بالتردد والعجز عن التعامل مع الأمور اليومية، بالإضافة إلى صعوبة التركيز والانتباه. وحسب (أحمد، 1999، ص 78) القلق عبارة عن شعور بالتوتر والاضطراب وعدم الاستقرار، مصحوب بالخوف وتوقع حدوث خطر. وينشأ القلق، مثل باقي الانفعالات، استجابة لمنبه يعمل كتحذير يشير إلى وجود خلل في التوازن بين الفرد وبيئته.

القلق هو شعور مستمر بالتوتر وعدم الاستقرار مصحوب بالخوف وتوقع حدوث تهديد أو خطر. ينشأ هذا الشعور كرد فعل طبيعي على المواقف التي تهدد توازن الفرد مع بيئته، ويؤدي إلى تغييرات في الانفعال والسلوك لمواجهة هذا التهديد.

ويعرفه أيضاً (الحفيظ، حسين، حسن ، و إبراهيم ، 2004، ص 225) يُعدّ القلق حالة انفعالية سلبية تتسم بمشاعر التوتر والانشغال والخوف، وترتبط بزيادة في استثارة وتنشيط الجسم. ويتضمن القلق جانباً ذهنياً يتمثل في الأفكار والانشغالات السلبية ويُعرف بالقلق المعرفي، إلى جانب جانب جسدي يظهر في الأعراض البدنية ويُسمى بالقلق الجسمي.

يُقصد بقلق السمة الاستعداد الشخصي الدائم الذي يجعل الفرد أكثر ميلاً لتفسير العديد من المواقف العادية أو غير الخطرة على أنها مواقف مهدّدة، مما يؤدي إلى استجابته لها بمستوى مرتفع من القلق.

(محمد، 2004، ص 228) يُشير قلق الحالة إلى حالة انفعالية مؤقتة يمرّ بها الفرد وتتسم بمشاعر الخوف والتوتر، وتختلف شدتها باختلاف المواقف والظروف وقد تتغير من وقت إلى آخر.

قلق الحالة هو استجابة انفعالية مؤقتة تظهر لدى الفرد في مواقف محددة، وتتجلى في الشعور بالتوتر والضيق والخوف، حيث تتغير حدته تبعاً لطبيعة الموقف والظروف المحيطة، وقد تزول بزوال المثير الذي أدى إلى ظهوره.

-القلق و أعراضه:

يتمثل **القلق البدني** في وعي الفرد بالتغيرات الفسيولوجية المصاحبة للقلق، حيث تظهر أعراض مثل العصبية والتوتر واضطرابات الجهاز الهضمي.

تشمل **أعراض القلق البدني** زيادة سرعة ضربات القلب، وارتفاع إفرازات العرق، واضطرابات في المعدة، بالإضافة إلى ارتعاش الأطراف.

الثقة بالنفس تمثل الجانب الإيجابي في مواجهة القلق، حيث تساعد الفرد على التعامل مع المواقف المثيرة للتوتر، ويطلق على هذا الجانب أحياناً القلق الانفعالي.

تظهر **أعراض نقص الثقة بالنفس** من خلال شعور الفرد بعدم الاطمئنان على قدراته، وسرعة الانفعال والغضب، بالإضافة إلى الخوف أو القلق من أداء الواجبات الحركية المطلوب (فوزي، 2003، ص 214).

القلق المعرفي هو حالة يركز فيها اللاعب على الجوانب السلبية لأدائه، مما يقلل من قدرته على التركيز ويزيد من شعوره بخطر الفشل.

تشمل **أعراض القلق المعرفي** ضعف التركيز والانتباه أثناء أداء المهام الحركية، والاتجاه نحو توقع نتائج سلبية في المنافسة، بالإضافة إلى ازدياد الأفكار السلبية المتعلقة بالخصم والمنافس (علاوي، 2004، ص 400).

تتمثل علامات القلق المعرفي في صعوبة اللاعب في الحفاظ على التركيز والانتباه خلال تنفيذ المهام الحركية، والاتجاه إلى التفكير السلبي بشأن نتائج المنافسة، مع تكرار الأفكار السلبية تجاه الخصم والموقف التنافسي.

يمكن التعرف على مستوى القلق لدى الرياضيين من خلال مراقبة سلوكياتهم أثناء المنافسة فارتفاع القلق قد يظهر من خلال عدم التزام اللاعب بالخطط المقررة أو نسيانها، أو عبر

ادعائه بالإصابة دون سبب حقيقي كما تتضح مؤشرات القلق في أداء اللاعب خلال المواقف الحاسمة مثل تنفيذ المخالفات أو ضربات الجزاء، إضافة إلى كثرة الأخطاء التي يرتكبها أثناء اللعب، ما يعكس تأثير القلق على تركيزه وأدائه.

- المفهوم الثاني: المنافسة الرياضية

(درويش، قذري، و عماد الدين عباس، 2002، ص345) تُعرف المنافسة في المجال الرياضي بأنها مواجهة منظمة بين المشاركين وفق قواعد محددة مسبقاً، حيث تزداد الدافعية لدى اللاعبين نتيجة حماسهم ورغبتهم في تحقيق الفوز.

ومن الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية أثناء المنافسات الرياضية، يعتمد الفرد على قدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يشارك فيه، ويظهر مستوى هذه القدرات حسب قوة دوافعه كما تتميز المنافسات الرياضية بوفرة الانفعالات وتنوعها، إذ تنشأ بعض الانفعالات قبل بدء المنافسة وتتعلق بالنتائج المرجوة أو المتوقع تحقيقها .

تميز المنافسات الرياضية بأنها توفر مجالاً للإشباع النفسي للفرد، حتى في حالات الهزيمة، إذ تتيج له الفرصة لإظهار قدراته والشعور بالتميز مقارنة بالآخرين، سواء كانوا زملاء، منافسين، أو مشاهدين، كما تسهم هذه المنافسات في تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية، مما ينعكس إيجاباً على السلوك الفردي والاجتماعي في الحياة اليومية، بالإضافة إلى ذلك، تعتبر المنافسات وسيلة فعالة للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية في شخصية الفرد، ويمكن أيضاً الاستفادة منها في معالجة بعض اضطرابات الشخصية.

على الرغم من الفوائد العديدة للمنافسات الرياضية، إلا أنها تحمل بعض الخصائص النفسية السلبية. فقد تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب، وهو ميل عدائي غير مبرر يهيمن فيه الانفعال على العقل، ما يؤدي إلى تراجع مستوى الأداء وظهور ارتباك وقلة دقة وسرعة غير مناسبة، إضافة إلى الميل نحو العدوان. كما قد تدفع بعض المنافسات الرياضيين لاستخدام أساليب غير مقبولة رياضياً أو اجتماعياً، مثل تعاطي المنشطات أو العقاقير، وتتميز المنافسات غير المتكافئة بالعنف، ما يسبب اضطرابات انفعالية لدى المشاركين، علاوة على ذلك، يمكن أن تؤدي المنافسات ذات التنافس الشديد وغير الواعي إلى الإفراط في الأحمال التدريبية أثناء التدريب أو المنافسة، مما يهدد صحة اللاعبين البدنية والنفسية (فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، 2003، ص214).

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

- **المنهج المتبع:** يُعدّ المنهج العلمي إطارًا منهجيًا يعتمد عليه الباحث في دراسة الظواهر المختلفة، إذ يساعده على تنظيم أفكاره ومعالجة المعلومات المرتبطة بموضوع البحث بشكل منظم ومتسلسل. كما يساهم في تحليل المعطيات بدقة وموضوعية، مما يمكن من التوصل إلى نتائج علمية موثوقة تعبر عن حقيقة الظاهرة المدروسة (ريحي و عثمان محمد، 2000، ص33).

- تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي ، بحيث يعتبر من أكثر مناهج البحث استعمالا وخاصة في مجال البحوث التربوية ،النفسية الاجتماعية و الرياضية.

- الدراسة الإستطلاعية :

انطلقت الدراسة الاستطلاعية مع بداية شهر سبتمبر سنة 2025، حيث باشر الباحث تنفيذ الإجراءات الميدانية الخاصة بها، إضافة إلى التعرف على الحجم الأصلي لمجتمع البحث بعد تحديد الفئة المستهدفة، والمتمثل في صنف أكابر من لاعبين كرة القدم القسم الثاني لمنطقة الشرق الجزائر بالنسبة لولاية بسكرة كما سعى الباحث إلى حصر عدد أفراد المجتمع من خلال التواصل مع مختلف مصالح الأندية الرياضية لبعض الفرق حيث تم ضبط حجم المجتمع وتحديد عينة الدراسة، والتي شملت 57 لاعب من لاعبي كرة القدم القسم الثاني وذلك في إطار دراسة استطلاعية تهدف إلى التحقق من صلاحية أداة البحث للتطبيق، وقياس درجات الصدق والثبات الخاصة بها.

-**العينة وطرق اختيارها:** شملت عينة الدراسة على ثلاث فرق رياضية تم اختيارها بطريقة قصدية، حيث بلغ عدد أفرادها 57 لاعبًا من أصل 84 لاعب من فئة الأكابر ذكور قسم الثاني ، (فريق اتحاد بسكرة 20 لاعبًا، نادي تلاغمة 15 لاعبًا، شباب باتنة 11 لاعبًا).

- مجالات الدراسة:

-المجال البشري: شملت هذه الدراسة لاعبي كرة القدم من صنف الأكاير القسم الثاني لعدد من بعض الفرق الرياضية لمنطقة الشرق الجزائري بالنسبة لولاية بسكرة.

-المجال المكاني: أجريت هذ الدراسة على بعض فرق كرة القدم صنف أكابر القسم الثاني لمنطقة الشرق الجزائري بالنسبة لولاية بسكرة.

-المجال الزماني: من شهر سبتمبر 2025 إلى غاية جانفي 2026.

- إجراءات البحث / الدراسة.

-الأداة: في دراستنا هذه، تم استخدام مقياس قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية لـ "مارتنز وآخرون"، والمعرب من قبل محمد حسن علاوي، لقياس استجابات اللاعبين تجاه المنافسة، تتكون هذه القائمة من ثلاثة أبعاد رئيسية مرتبطة بحالة قلق المنافسة، الأول هو القلق المعرفي، الذي يعكس التوقعات السلبية للاعب حول أدائه، وفقدانه للتركيز، وتصوره لاحتمالية الفشل أثناء المنافسة، أما البعد الثاني فهو القلق البدني، والذي يتضمن إدراك اللاعب للاستثارة الفسيولوجية مثل توتر العضلات واضطرابات المعدة وغيرها من استجابات الجهاز العصبي، وأخيرًا، يمثل البعد الثالث الثقة بالنفس، وهو البعد الإيجابي الذي يساعد اللاعب على مواجهة القلق وتحقيق الأداء الأمثل أثناء المباراة.

تتضمن الأداة الأولى، وهي قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية، 27 عبارة يُطلب من اللاعب تقييم شعوره قبل المنافسة بفترة زمنية يحددها الباحث، سواء قبل أسبوع أو عدة أيام أو ساعات من المباراة، ويتم ذلك باستخدام

مقياس رباعي التدريجات يتراوح من "أبداً تقريباً" إلى "دائماً تقريباً"، حيث يساعد هذا المقياس في تحديد مستوى القلق المعرفي والقلق البدني والثقة بالنفس لكل لاعب، أما الأداة الثانية فهي قائمة سمة المنافسة الرياضية لمارتنز، وتهدف إلى قياس السمة الدائمة للقلق الرياضي لدى اللاعب، وتتكون من 15 عبارة فقط، مع ثلاث درجات للإجابة هي: "نادراً"، "أحياناً"، و"غالباً". وتتيح هذه الأداة التمييز بين اللاعبين الذين يتمتعون بمستوى ثابت من القلق الرياضي وأولئك الذين يعانون من مستويات متفاوتة حسب المواقف الرياضية المختلفة.

- الأدوات الإحصائية :

لتحليل البيانات المستخلصة من القوائم والمقاييس أولاً، تم حساب المتوسط الحسابي لتحديد المستوى العام للمتغيرات مثل القلق المعرفي والقلق البدني والثقة بالنفس بين اللاعبين، ثانياً استخدم اختبار ت-ستودنت لمقارنة الفروق بين متوسطين حسابيين وتحديد ما إذا كانت الفروق بين مجموعتين ذات دلالة إحصائية وأخيراً، تم الاستعانة بـ اختبار كاي تربيع (χ^2) لتحليل العلاقة بين المتغيرات النوعية واستكشاف الارتباطات بين سمات اللاعبين المختلفة تساعد هذه الأدوات في الوصول إلى نتائج دقيقة وموثوقة حول حالة وسمات القلق الرياضي لدى اللاعبين.

2-4 عرض وتحليل النتائج:

-عرض و تحليل نتائج الفرضية العامة:

-ما طبيعة القلق لدى لاعبي كرة القدم صنف أكبر قبل المنافسة، وهل يُمكن اعتباره حالة مؤقتة أم سمة شخصية مستمرة.

الجدول رقم (01) يبين نتائج الفرضية العامة

الأبعاد	المتوسط الحسابي	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	اتخاذ القرار
القلق كحالة	61.81	34.17	2.12	4	0.05	دالة إحصائية
القلق كسمة	16.46					

ينتضح من الجدول رقم (01) أن قيمة ت المحسوبة تساوي 34.17 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 4، وهي أكبر من قيمة ت الجدولية التي تساوي 2.12، ومن هذا نستنتج قبول الفرضية العامة، أي أن لاعبي كرة القدم (صنف الأكابر) يمكن اعتبار أن لديهم قلق حالة أكبر من قلق السمة ويشير (راتب، 1995، ص207) إلى أن هناك عوامل أخرى لها دور بارز في ظهور السلوك العدواني عند اللاعبين، مثل القلق التنافسي. فالقلق، حسب رأي العديد من الباحثين، يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها، وقد يؤدي إذا زادت حدته إلى فقدان التوازن النفسي)، الأمر الذي يضعف تحكمه في ذاته واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة وفي المجال الرياضي، يواجه اللاعب العديد من المواقف التي ترتبط ارتباطاً مباشراً ووشيكاً بالقلق أثناء عمليات التدريب أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات، والتي قد يكون لها آثار واضحة ومباشرة على سلوك الرياضي، وكذلك على مستوى قدراته ومهاراته وعلاقاته بالآخرين .

الفرضية الجزئية الأولى:

الجدول رقم (02) يبين نتائج الفرضية الأولى: يمتاز لاعبو كرة القدم فئة أكابر قبل المنافسة بارتفاع مستوى القلق المعرفي لديهم.

ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	اتخاذ القرار
131.30	7.81	3	0.05	دالة إحصائية

يتضح من الجدول رقم (02) أن قيمة كا^2 المحسوبة تساوي 131.30 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 3، وهي أكبر من قيمة كا^2 الجدولية التي تساوي 7.81 وبناءً على ذلك، يمكن قبول الفرضية الجزئية الأولى، والتي تشير إلى أن لاعبي كرة القدم (صنف الأكابر) قبل المنافسة يظهرون مستوى مرتفعاً من القلق المعرفي ويعني ذلك أن البعد المعرفي هو الغالب عند هؤلاء اللاعبين، مما قد يؤدي إلى ضعف التركيز والانتباه، وظهور توقعات سلبية تجاه نتيجة المنافسة، وهو ما يُعرف بالتفكير السلبي هذه الأعراض غالباً ما تؤثر سلباً على الأداء الرياضي وتؤدي إلى مردود لعب ضعيف القلق المعرفي يظهر في صعوبة الحفاظ على التركيز أثناء تنفيذ الواجبات الحركية، وظهور توقعات سلبية تجاه المنافس، وزيادة الأفكار السلبية المتعلقة بالخصم، كما أنه يضعف قدرة اللاعب على معالجة المعلومات بشكل موضوعي وحل المشكلات، ويزيد من الانشغال بالذات والشعور بعدم الكفاءة، مع التفكير بعواقب الفشل والخوف من فقدان التقدير بالإضافة إلى ذلك، يرتبط القلق المعرفي بفقدان الثقة بالنفس وصعوبة التركيز على متطلبات الموقف التنافسي، مما يؤثر على قدرة اللاعب على الأداء الأمثل أثناء المنافسة.

الفرضية الجزئية الثانية:

الجدول رقم (03) يبين نتائج الفرضية الثانية: يعاني لاعبو كرة القدم فئة أكابر قبل المنافسة من مستوى مرتفع من القلق البدني.

كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	اتخاذ القرار
203.56	7.81	3	0.05	دالة إحصائية

يتضح من الجدول رقم (03) أن قيمة كا^2 المحسوبة تساوي 203.56 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 3، وهي أكبر من القيمة الجدولية 7.81، مما يسمح بقبول الفرضية الجزئية الثانية وتشير النتائج إلى أن لاعبي كرة القدم

(صنف الأكابر) قبل المنافسة يظهرون مستوى مرتفعاً من القلق البدني ويظهر القلق البدني عند اللاعبين عادة عند مواجهة المثيرات المرتبطة بالمنافسة، مثل مكان المباراة، الجمهور، أو مستوى المنافسة، كما أن هذه الأعراض الجسمية غالباً ما تكون نتيجة القلق المعرفي ومن أبرز مظاهر القلق البدني : سرعة ضربات القلب، ارتعاش اليدين أو الجسم، اضطرابات في المعدة والجهاز الهضمي، توتر العضلات والنشاط الحركي الزائد ، اضطرابات النوم وجفاف الفم وفقدان الشهية، وتشير النتائج إلى أن القلق البدني يرتبط بتنشيط الجهاز العصبي المستقل، مما يؤدي إلى تغييرات فيزيولوجية واضحة مثل زيادة نبضات القلب، انقباض الشرايين، سرعة التنفس وارتفاع ضغط الدم وهذه التغييرات تجعل من القلق البدني مؤشراً واضحاً للاضطرابات الانفعالية المصاحبة له، وتساعد على ملاحظة تأثير القلق على أداء اللاعب أثناء المنافسة، يمكن تفسير زيادة القلق البدني لدى اللاعبين بأن سببها غالباً يعود إلى الشحن الزائد من قبل المدرب أو الإعداد النفسي بأسلوب غير مناسب فتركيز اللاعب المستمر والمبالغ فيه على الفوز والمنافسة يؤدي إلى تصاعد مستويات التوتر الجسدي ويؤثر سلباً على أدائه كما أن عدم استخدام استراتيجيات التدخل المعرفي وأساليب الاسترخاء البدني قبل المنافسة يزيد من حدة القلق البدني، ويجعل اللاعبين أكثر عرضة للتأثيرات الجسدية المصاحبة للتوتر، مثل زيادة نبضات القلب، ارتعاش العضلات، واضطرابات الجهاز الهضمي، مما يؤثر بدوره على مستوى أدائهم أثناء المنافس (ابراهيم، 2008، ص36).

الفرضية الجزئية الثالثة:

الجدول رقم (04) يبين نتائج الفرضية الثالثة: قبل المنافسة، يظهر لاعبو كرة القدم من فئة الأكابر مستوى منخفضاً نسبياً من الثقة بالنفس.

ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	اتخاذ القرار
534.68	7.80	3	0.05	دالة إحصائية

يتضح من الجدول رقم (04) أن قيمة كا^2 المحسوبة بلغت (534.68) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3)، وهي أكبر من قيمة كا^2 الجدولية المقدره بـ (7.80)، وعليه يتم قبول الفرضية الجزئية الثالثة وتشير هذه الفرضية إلى أن لاعبي كرة القدم للقسم الثاني (صنف الأكابر) قبل المنافسة يتميزون بدرجة منخفضة من الثقة بالنفس وتُعد الثقة بالنفس من المتغيرات النفسية المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالتوقع الإيجابي أو التفكير الإيجابي لدى الرياضي، حيث إن انخفاض مستوى الثقة بالنفس يؤدي إلى سيطرة التوقعات السلبية لدى اللاعبين، الأمر الذي ينعكس سلباً على مردودهم الرياضي أثناء المنافسات. كما تُعتبر الثقة بالنفس من أهم المهارات النفسية التي تسهم في تحسين الأداء الرياضي، مما يستدعي الاهتمام بتنميتها عند إعداد اللاعبين للمنافسة.

تعد الهزائم المتتالية من بين العوامل الأساسية المؤدية إلى ارتفاع مستوى القلق لدى اللاعبين، حيث إن هذه الوضعية غير الملائمة تظهر بشكل واضح بعد سلسلة من المقابلات غير الموفقة وعدم تحقيق نتائج إيجابية، ومع تكرار الإخفاقات، يبدأ مستوى الثقة بالنفس في التراجع، كما تضعف الإرادة والدافعية لتحقيق الفوز، مما يؤدي إلى سيطرة مشاعر سلبية على اللاعبين، وفي هذه الحالة، يدخل بعض اللاعبين في وضعية نفسية تُعرف بالتفكك النفسي أو الاستعداد الذهني للهزيمة، حيث يصبح تحقيق الفوز أو بلوغ الأهداف الرياضية أمراً يبدو مستحيلاً في نظرهم، رغم توفر الاستعداد البدني والفني اللازم، كما تشير النتائج المعروضة أعلاه إلى وجود ارتباط وثيق بين درجتي القلق المعرفي والقلق البدني، وانعكاسهما المباشر على مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر القسم الثاني، إذ يسهم ارتفاع القلق بنوعيه في إضعاف الثقة بالنفس، مما يؤثر سلباً على الأداء الرياضي خلال المنافسات.

3-4 مناقشة النتائج وتفسيرها:

أظهرت نتائج الدراسة أن الهزائم المتتالية تُعد من العوامل النفسية المؤثرة بشكل مباشر على ارتفاع مستوى القلق لدى اللاعبين، حيث تؤدي سلسلة النتائج السلبية وعدم تحقيق النجاحات إلى خلق حالة نفسية غير مستقرة ومع تكرار الإخفاقات، يلاحظ تراجع ملحوظ في مستوى الثقة بالنفس، إلى جانب انخفاض الدافعية والإرادة لتحقيق الفوز، الأمر الذي ينعكس سلباً على الاستعداد النفسي للمنافسة، (محمد حسن علاوي، 2004، ص333) كما بينت النتائج أن اللاعبين الذين يتعرضون لضغوط نفسية متكررة نتيجة الهزائم المتتالية يكونون أكثر عرضة للدخول في حالة من التفكك النفسي أو الاستعداد الذهني للهزيمة، حيث تتشكل لديهم قناعات سلبية تجاه إمكانية تحقيق الفوز، رغم توفر الجاهزية البدنية والفنية. وتؤدي هذه الحالة إلى ضعف التركيز وتراجع الأداء أثناء المنافسات الرياضية.

ومن جهة أخرى، كشفت النتائج عن وجود ارتباط وثيق بين القلق المعرفي والقلق البدني، وتأثيرهما المشترك على مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، إذ يسهم ارتفاع القلق بنوعيه في إضعاف الثقة بالنفس، مما يزيد من حدة الضغوط النفسية ويؤثر سلباً على المردود الرياضي، وتؤكد هذه المعطيات أهمية الإعداد النفسي المتكامل إلى جانب الإعداد البدني والفني، بهدف التحكم في مستويات القلق وتعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين لتحقيق أداء رياضي أفضل، تشير نتائج الدراسة إلى أن الهزائم المتتالية وارتفاع مستويات القلق تؤثران سلباً على مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين، مما يؤدي إلى ضعف التركيز وتراجع الأداء أثناء المنافسات، تشير نتائج الدراسة الحالية إلى أن الهزائم المتتالية وارتفاع مستويات القلق تؤثر بشكل سلبي على مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين، مما يؤدي إلى ضعف التركيز وتراجع الأداء أثناء المنافسات الرياضية، وتتوافق هذه النتائج مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة في المجال الرياضي والنفسي، حيث أشارت دراسة (شهرة، بن قوة، و بوغالية

، (2024) الجزائر) إلى أن قلق المنافسة يرتبط ارتباطاً عكسياً بالأداء الرياضي.

- الخاتمة:

أظهرت نتائج هذا البحث، الذي تناول دراسة القلق لدى لاعبي كرة القدم في القسم الوطني الثاني صنف الأكاير ذكور قبل خوض المنافسات، أن نوع القلق الأكثر شيوعاً بين اللاعبين هو قلق الحالة، وهو ما يعني أن مستويات القلق لديهم تتأثر بالموقف التنافسي نفسه ولا تمثل جزءاً ثابتاً من طبيعة شخصياتهم. وبمعنى آخر، فإن القلق لا يُعتبر سمة دائمة لديهم، بل يظهر استجابة للظروف والمتطلبات المرتبطة بالمنافسة الرياضية. كما بينت النتائج أن أبعاد قلق الحالة الثلاثة، وهي البعد المعرفي الذي يعكس التفكير السلبي أو الانشغال بالنتائج المحتملة، والبعد البدني الذي يظهر من خلال التوتر العضلي والأعراض الجسدية المصاحبة للقلق، بالإضافة إلى البعد المرتبط بالثقة بالنفس، ترتبط ارتباطاً وثيقاً بخصائص المنافسة الرياضية وتشير هذه العلاقة إلى أن ارتفاع مستوى القلق في مرحلة ما قبل المنافسة يمكن أن يكون نتيجة طبيعية لتوقعات الأداء والضغط النفسي المرتبط بالتحضير للمباراة وتعكس هذه النتائج أهمية الفرق بين قلق الحالة وقلق السمة في السياق الرياضي، حيث يساعد التمييز بينهما على وضع برامج تدريبية ونفسية موجهة تهدف إلى تقليل القلق المرتبط بالمنافسة وتحسين الأداء، كما تسلط الضوء على ضرورة تهيئة اللاعبين نفسياً قبل المباريات من خلال استراتيجيات مختلفة مثل التدريب على التحكم بالتوتر، وتعزيز الثقة بالنفس، واستخدام تقنيات الاسترخاء والتصور الذهني.

استناداً إلى نتائج هذه الدراسة، يمكن تقديم المقترحات التالية لتعزيز التحضير النفسي للاعبين وتقليل مستوى قلق الحالة لديهم خلال المنافسات الرياضية

استخدام الطرق العلمية للتحضير النفسي من الضروري اعتماد أساليب علمية ومدرسة لتحضير اللاعبين نفسيًا قبل المنافسات، مثل تقنيات الاسترخاء، التنفس العميق، والتصور الذهني، هذا النوع من التحضير يساعد على تقليل التوتر والقلق الحاصل قبل المباريات، مما يتيح للاعبين التركيز بشكل أفضل على الأداء الفني والتكتيكي وتحقيق نتائج إيجابية، برمجة التحضير النفسي على مدار السنة يجب أن يكون التحضير النفسي جزءًا مستمرًا من برنامج التدريب طوال الموسم، وليس مقتصرًا على فترة ما قبل المنافسة فقط، إدماج التحضير النفسي في الحصص التدريبية والمباريات يعزز قدرة اللاعبين على التعامل مع الضغوط والتحديات النفسية بشكل تدريجي، ويقلل من تأثير القلق على الأداء أثناء المباريات الحاسمة، الاستعانة بمختص نفسي أو محضر نفسي ضمن الفريق، وجود مختص نفسي ضمن الطاقم الفني يسمح بتقديم الدعم النفسي المستمر للاعبين، ويعمل على تعليمهم استراتيجيات التحكم بالقلق، تعزيز الثقة بالنفس، وإدارة المشاعر أثناء المنافسة، كما يمكن للمختص تصميم برامج فردية وجماعية تراعي الخصائص النفسية لكل لاعب، مما يساهم في تحسين الأداء الجماعي للفريق بشكل عام.

المراجع المستخدمة في البحث:

الكتب:

- أحمد أمين فوزي: (2003). مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، (ط1). دار الفكر العربي، القاهرة.
- إخلاص محمد عبد الحفيظ، باهي حسين، حسين عبده حسن ، و ربيع شحاته إبراهيم : (2004). علم النفس الرياضي مبادئ وتطبيقات ، (ط1). دار النشر والتوزيع.
- أسامة كمال راتب: (1995). علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- سهير كامل أحمد: (1999). الصحة النفسية والتوافق، القاهرة .

- صدقي نور الدين محمد: (2004). علم النفس الرياضي (المفاهيم النظرية -التوجيه - الإرشاد)، (ط1). جامعة حلوان، القاهرة.
- فاروق السيد عثمان: (2001). القلق والضغط النفسية ، (ط1). دار الفكر العربي، القاهرة.
- كمال الدين درويش، سيد موسى قدرى ، و أبو زيد عماد الدين عباس: (2002). القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد(نظريات وتطبيقات)،(ط1). مركز كتاب للنشر .
- محمد حسن علاوي:(2004). مدخل في علم النفس الرياضي،(ط1). مركز كتاب للنشر .
- مصطفى عليان ربحي، و غنيم عثمان محمد: (2000). مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، درا الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- هالة مصطفى ابراهيم: (2008). فيزيولوجيا المنافسة الرياضية،(ط1). دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، مصر .

المجلات والدوريات والصحف:

- أحمد شهرة، علي بن قوة ، و فايذة بوغالية : (2024). حالة قلق المناسبة وفق ترتيب فرق في القسم الجهوي لكرة السلة. مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية،المجلد 21،العدد01.