

قياس مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى بعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري

د. حامد امحمد أحمد البجباح
als.alafyah@sebhou.edu.ly
د. الشاذلي يحمدا الأمين العافية
HAM.ALBAHBAH@sebhou.edu.ly
كلية التربية البدنية — جامعة سبها

الملخص:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم لدى بعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري، كما هدفت التعرف إلى أثر متغيرات الدراسة على مستوى قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم لدى بعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري، ولتحقيق هدف الدراسة تم إعداد استمارة استبيان والتأكد من صدقها، ومعامل ثباتها، وبعد عملية جمع البيانات، تم معالجتها إحصائياً باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وتكوّنت عينة الدراسة الحالية من (45) لاعبا من لاعبي كرة القدم في دوري الدرجة الثانية بعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري، حيث يتضح من نتائج الدراسة أن مستوى قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم لدى بعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري كانت بدرجة مرتفعة، كما دلت النتائج أيضا الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في تقديرات أفراد العينة مستوى القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى بعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري من وجهات نظرهم تعزى لمتغيرات مكان النادي، مركز اللعب، الخبرة، ويوصي الباحثان إلى 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 مستوى القلق النفسي والأداء لدى اللاعبين.

الكلمات المفتاحية: مستوى قلق المنافسة، اندية الدرجة الثانية، كرة القدم، أوباري

المقدمة:

لقد شهدت الرياضة في الأونة الأخيرة قفزة نوعية في جميع المجالات المتعلقة بها سواء كان هذا التطور في النتائج أو الارتفاع التصاعدي الايجابي لها أو حتى في

المنهج العلمي الذي أصبح يضيف الإعداد في الجوانب المتعلقة بالرياضي أو بنشاط رياضي معين ، ومن بينها لعبة كرة القدم التي أضحت أكبر لعبة شعبية في العالم ، فقد دخلت عليها يد العصرية والتطور حيث أصبحت لا تعتمد فقط على الإعداد البدني أو جانب التدريب؛ وإنما صارت تبحث والقائمين عليها في تحسين وتطوير وسائل التدريب من أجل ضمان المكسب والرفع من مستوى التنافس الشريف فيها ولولا انفتاح هذا النشاط على التطور الحاصل والانتفاع منه قدر الإمكان لما أمكنها أن تتطور إلى هذا الحد . وكما ذكرنا من قبل فإن التدريب لم يعتمد على منهج واحد ؛ بل تعددت وسائله وكثرت مراجعه حتى صار حوصلة ونتاج لمجموعة من العلوم.

وكرة القدم تعتبر من أكثر الألعاب الرياضية انتشارًا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقلما نجد بلدًا في العالم لا يعرف أبناءه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوها بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة ، وذهب خبراء التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي إلى أبعد من ذلك عندما وجّهوا عنايتهم الفائقة لمختلف 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 بإسهاب ، فالقلق الذي يكون ميسرًا في بعض الأحيان يؤدي في أحيان أخرى عندما يكون (معسرًا) إلى انهيار التكامل الفسيولوجي والنفسي للاعب وبالتالي انخفاض الأداء.(1)

ومن بين ما وصلت إليه العلوم علم النفس الرياضي الذي هو جانب مهم في عملية الإعداد العام لرياضي كرة القدم، وقد أصبح هذا الجزء من إعداد الرياضيين ركنا أساسيا لا يمكن الاستغناء عنه من قبل المدرب أو اللاعب، لأن ما تفكر به هو الذي سينفذه جسمك لأن مصدر القرار هو الدماغ وليس العضلات بشكل أساسي لهذا لا بد أن تعد هذا المركز كي يتمكن من إصدار القرارات الملائمة في الوقت المناسب وألا يتأثر بالمؤثرات السلبية العديدة الموجودة في بيئة الرياضة التنافسية.(2)

ومن غير الممكن الوصول باللاعب بشكل خاص واللعبة بشكل عام إلى مستوى انجاز عالي من دون الاهتمام بنفسية اللاعب التي تعتبر النفق الذي تسير فيه جميع العوامل المصعدة للإنجاز .فالإنجاز نتيجة لنوعية وطبيعة ووظيفة المدرب وهذا الأخير محصلة لإنجاز جملة من المعارف الدقيقة والأسس السليمة ولا يمكن أن تكون

إلا نابعة من علوم بيولوجية وانسانية ، لذلك جاء البحث من فكرة أن الجانب النفسي له دور في تحديد طبيعة الإنجاز، وهو جانب كثيرا لا يعني بالقدر الكافي من الاهتمام لدى المدربين خاصة القلق الذي هو محور بحثنا هذا والعلاقة بينه وبين إنجاز اللاعبين. رمزي جابر. (3)

ولهذا فقد أصبح علم النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة عظمى في مجال المنافسة الرياضية ونال اهتماما كبيرا من العاملين في الحقل الرياضي، وذلك للكشف عن الايجابيات 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. (4)

ويرى الباحثان 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 إلى أخرى، وفي هذا الصدد أكد كل من محمد صوالحة (2004)، و(محمد علاوي، 2004)، و(أسامة راتب، 2000) (Buck, worth & Dishman, 2002) على أن الإعداد النفسي الرياضي عبارة عن إجراءات تربوية تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلباً في مستوى الانجاز الرياضي، كما يساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية، مما يؤدي إلى 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. والقلق موضوع يحتل مركزاً رئيسياً في علم النفس وعلم النفس الرياضي بخاصة لما له من آثار واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كلاهما (5)

ويذكر أحمد فوزي (2003) 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.

ويضيف محمد العربي (1996) 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 تسهم في خفض التوتر. وأن من 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. مرار (1993) و علاوي (1998) وأبو صايمة (1995) ويضيف الباحثان أن كل لاعب من الدوري الدرجة الثانية لديه مستوى ابتدائي معين من القلق والاستثارة بصورة تختلف من اللاعب الى آخر، وبالتالي هذه الانفعالات قد تؤثر بشكل إيجابي أو بشكل سلبي على أداء اللاعب خلال المنافسة، ويزداد القلق في الرياضة التنافسية عند الرياضيين لعدم اليقين (الشك) من الفوز في المباراة، وبالتالي يحاول الباحثان التعرف الى مستوى القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى بعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري.

مشكلة البحث:

لم يعد التركيز على التدريب الرياضي من حيث التلاعب بمكونات الحمل كافيًا في تطوير شامل ومتكامل لقدرات الرياضي بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً، فالإنجازات الرياضية المتحققة في عالمنا الرياضي هذه الأيام تشير إلى ذلك، فتحقيق إنجاز عالمي، يتطلب تسخير كل ما يتطلبه ويحتاجه الرياضي من إمكانيات مادية ومعنوية ابتداءً من تنظيم حياته الأسرية مروراً بتأمين مستقبله، ووصولاً إلى القمة الرياضية و كيفية الحفاظ عليها، و الصحة النفسية للرياضي هي أحد أهم العوامل التي يجب توفيرها و العناية بها، والقلق الرياضي هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التي يجب المحافظة عليها و استقرارها ومحاولة استثمارها كدافع إيجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية، إذ يرى محمد حسن علاوي (1998) أن القلق هو " توجس، يصاحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية بوجوده " وتبرز أهمية البحث في محاولة التعرف على علاقة القلق و تأثيره على مستوى الإنجاز، و تسخير الفائدة منه إيجابياً في مصلحة الأداء، فردياً وجماعياً عن طريق البناء النفسي السليم للاعب في كرة القدم. كما دخلت الرياضة في منعرجات كبيرة خلال السنوات القليلة الماضية، وانعكست هذه المتغيرات بالفوائد الإيجابية على كرة القدم الليبية، مما دفع اللاعب الى تحسين مستواه الرياضي بجميع جوانبه (البدني والمهاريو الخططي والنفسي)، ومن

خلال متابعة ومشاهدة الباحثان الدوري الدرجة الثانية للاحظا ان معظم لاعبي كرة القدم في الأندية الرياضية بمنطقة أوباري يتمتعون بمستوى متقارب من الناحية البدنية والمهارية والخططية ولكن هناك تباين في نتائج المباريات، ولعل السبب في ذلك القلق النفسي الذي يؤثر على مستوى اللاعبين، مما يخسر كثير من اللاعبين من المباريات بسبب الخوف أو التوتر أو العصبية، ولذلك اراد الباحثان الوقوف على حدودها لعرضها وبحثها لتوجيه انتباه المدربين والمهتمين بهذه المشكلة، للاهتمام بها أكثر والتحقق من حداثها، وجعل الرياضي يشعر قبل المنافسة بالشعور الطبيعي والعادي، حتى لا يؤثر عليه أثناء المنافسة.

تساؤلات البحث:

يسعى البحث الحالي الاجابة عن التساؤلات الآتية:

- 1- ما مستوى قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري تبعاً لمتغير مكان النادي؟
- 3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية فيقلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري تبعاً لمتغير مركز اللاعب؟
- 4- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية فيقلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري تبعاً لمتغير الخبرة؟

أهداف البحث:

يسعى البحث الحالي التعرف إلى الأهداف الآتية:

- 1- مستوى قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري.
- 2- مستوى قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري تبعاً للمتغيرات الآتية (الخبرة، موقع اللعب، النادي).

أهمية البحث:

تتبع اهمية البحث الحالية في النقاط الآتية:

- تعتبر الدراسة الأولى في بالجنوب الليبي عامة وبمنطقة أوباري خاصة بحدود علم الباحثان الذي يتناول موضوع مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري

- على 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.

مصطلحات البحث:

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 للتدريب المنظمة - لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس (أو منافسين آخرين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي (6)

قلق المنافسة الرياضية: الميل لأدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر (7)

الدراسات السابقة:

قام الأخضر وآخرون (2013) بدراسة هدفت الى معرفة أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم قبل المنافسات الرياضية، وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائمته لأهداف الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من لاعبي كرة القدم صنف أكابر (40) لاعب، ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحثون إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي الى تخفيض مستوى أداء اللاعبين، ولأهمية المنافسة الرياضية أثر سلبي على 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، وضورة خلق جو للمنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

قام بورنان (2012) 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 ذوي المستوى المنخفض وذوى المستوى المرتفع في قلق المنافسة الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لأهداف الدراسة، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث لا يوجد فروق فردية في دافعية الإنجاز بين لاعبي كرة القدم ذوي 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 انجاز النجاح، دافع تجنب الفشل)، وأجراء دراسات اخرى في موضوع الدراسة على العاب الجماعية وفردية.

قام جابر (2009) 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 (210) 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 " راينزمارتنز وآخرون " أعد صورتها العربية علاوي (1998) أظهرت نتائج الدراسة ما يلي: أحتل بعد الثقة بالنفس المرتبة الأولى، تلى ذلك بعد القلق المعرفي، فيما جاء بعد القلق البدني في المرتبة الثالثة والأخيرة، وكذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير المركز (هجوم ، دفاع)، وكذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير الدرجة (الممتازة، الأولى) .

وتميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة:

البحث الوحيد في حد علم الباحثان بالجنوب الليبي التي تناول موضوع مستويات القلق النفسي القبلي لدى لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري.

إجراءات البحث:

منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمته لأهداف وتساؤلات الدراسة.

مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم في منطقة أوباري 120 لاعباً، وذلك حسب سجلات الاتحاد الليبي لكرة القدم للعام 2024/2023م.
عينة البحث : تكونت عينة البحث الحالية من (45) من لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري

الجدول (1) توزيع عينة البحث حسب متغير النادي

النسبة المئوية%	التكرار	النادي
33.3	15	فارس بمنطقة قرافرة
33.3	15	التسامح بمنطقة بجرمة
33.3	15	أسامة بمنطقة الغريفة
100.0	45	المجموع

الجدول (2) توزيع عينة البحث حسب متغير مركز اللعب

النسبة المئوية%	التكرار	مركز اللعب
42.6	19	دفاع
26.2	12	وسط
31.1	14	هجوم
100.0	45	المجموع

الجدول (3) توزيع عينة البحث حسب متغير مدة اللعب في النادي

النسبة المئوية%	التكرار	الخبرة
34.4	15	أقل من 3 سنوات
37.7	17	أقل من 4-5 سنوات
27.9	13	أكثر من 5 سنوات
100.0	45	المجموع

أداة البحث:

قام الباحثان بالخطوات التالية من أجل بناء أداة البحث، وقاما بتطويرها لتصبح أداة لجمع المعلومات في هذا البحث، وذلك وفقاً للخطوات التالية:
إضافة إلى الاطلاع على الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة وقد روعي في بناء وتطوير الاستبانة أن تكون مناسبة لقياس المطلوب من البحث وتشتمل أداة البحث على جزئين رئيسيين هي :

الأول : ويتناول معلومات ديمغرافية عامة حول المستجيب على الاستبانة:
الثاني: فقد خصص لقياس مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري، واستخدم الباحثان مقياس ليكرت الخماسي الذي يحتسب أوزان تلك الفقرات على النحو التالي:

وللإجابة على سؤال البحث تم تحديد طول خلايا مقياس ليكرت الخماسي (الحدود الدنيا والعليا) المستخدم في محور البحث، تم حساب المدى (5-1=4)، ثم تقسيمه على عدد خلايا المقياس للحصول على طول الخلية الصحيح أي (4/5=0.80) 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 1 إلى 1.80 يمثل (ضعيفة جدا) نحو كل عبارة باختلاف المحور المراد قياسه.
- من 1.81 وحتى 2.60 يمثل (ضعيفة) نحو كل عبارة باختلاف المحور المراد قياسه.

- من 2.61 وحتى 3.40 يمثل (متوسطة) نحو كل عبارة باختلاف المحور المراد قياسه.

- من 3.41 وحتى 4.20 يمثل (عالية) نحو كل عبارة باختلاف المحور المراد قياسه.
- من 4.21 وحتى 5.00 يمثل (عالية جدا) نحو كل عبارة باختلاف المحور المراد قياسه.

صدق الاستبيان:

تم عرض أداة البحث 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 الاستبيان :

بعد التأكد من صدق أداة البحث تم استخراج معامل ثبات الأداة، باستخدام معادلة كرونباخ ألفا Cronbach's Alpha، والجدول (4) يبين معاملات الثبات لأداة البحث وفقراتها.

الجدول (4) معامل الثبات لأداة البحث

المجال الفرعي	عدد الفقرات	معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا
الدرجة الكلية	20	0.783

يتضح من الجدول (4) معامل الثبات عالي، مما يجعلها قابلة ومناسبة لأغراض البحث العلمي.

خطوات إجراء البحث:

- لقد تم إجراء هذا البحث وفق الخطوات الآتية:
- إعداد مقياس البحث بصورته النهائية.
 - تحديد أفراد عينة البحث.
 - قام الباحثان بتوزيع الأداة على عينة البحث، واسترجاعها، حيث تم توزيع (45)، وتم استرجاع (45) استبانة صالحة للتحليل، وهي التي شكلت عينة البحث.
 - إدخال البيانات إلى الحاسب ومعالجتها إحصائياً باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).
 - استخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها، ومقارنتها مع الدراسات السابقة، واقتراح التوصيات المناسبة.

الوسائل الإحصائية:

بعد تفريغ 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، تم تحليل بيانات البحث الناتجة عن الاستبانة باستخدام عدد من الأساليب الإحصائية.

1. النسبة المئوية %.
2. المتوسط الحسابي.
3. الانحراف المعياري.
3. معامل ارتباط ألفا كرونباخ لتحديد معامل ثبات أداة الدراسة.
4. اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) **One Way Analysis of Variance**.

عرض نتائج البحث ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول: ما مستوى قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري؟

الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري

م	الفقرة	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الدرجة (المشكلة)
1	التوتر الذي اشعر به قبل المنافسة يساعدي على الاجادة	3.400	0.962	68.00	عالية

عالية	72.00	1.321	3.600	كلما زادت أهمية المنافسة اشعر بأنني لن أستطيع اظهار أحسن ما عندي من قدرات	2
عالية	69.32	0.967	3.466	عندما ينصحنى المدرب في اخر لحظة قبل المنافسة ببعض النصائح فاني أجد سهولة في تنفيذ نصائحه اثناء المنافسة.	3
عالية	76.00	0.990	3.800	مستوى ادائي يصل الى القمة في المنافسات المهمة جدا	4
عالية	73.32	1.087	3.666	عندما ارتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعد على ارتياكي لفترة طويلة	5
عالية	76.00	1.057	3.800	قبل المنافسة المهمة اشعر بالخوف من الإصابة ويؤدي ذلك الى اطرابي وعدم اجادتي	6
عالية	68.00	1.031	3.400	قبل المنافسة وعندما تزداد دقائق قلبي او أحس ان تنفسي أسرع من المعتاد فذلك يساعد على تهيئتي لبذل اقصى جهدي	7
عالية	74.66	1.074	3.733	عندما أكون عصيبا او قلنقا قبل بدء المنافسة فإني لا أستطيع تركيز كل انتباهي اثناء المنافسة	8
عالية	74.66	0.863	3.733	عندما اشعر قبل المنافسة بأنني متوتر وخائف فإني أنجح في السيطرة على اعصابي اثناء المنافسة	9
عالية	76.00	1.120	3.800	اشتركي ضد منافس على درجة عالية من اللياقة والمهارة يساعد على زيادة حماسي اثناء المنافسة	10
عالية	74.66	0.863	3.733	التوتر الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الاجادة اثناء المنافسة	11
عالية	80.00	0.738	4.000	عند ارتكابي لبعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يدفعني لبذل اقصى جهدي لتعويض هذه الأخطاء	12
عالية	74.66	1.136	3.733	عندما ينصحنى المدرب في اخر لحظة قبل المنافسة ببعض النصائح فاني أجد صعوبة في تنفيذ نصائحه اثناء المنافسة	13
متوسطة	62.66	1.217	3.133	تظهر اجادتي في المنافسات الهامة او الحاسمة أكثر من اجادتي في المنافسات غير المهمة او التي لا تتميز بالحساسية	14

عالية	74.66	1.009	3.733	15	قبل المنافسة المهمة اشعر بأنني غير واثق من نفسي ولكن متى بدأت المنافسة ان ثقتي بنفسي تزداد
عالية	70.66	1.099	3.533	16	قد أكون عصيباً قبل المنافسة ولكن عندما تبدأ المنافسة فإنني أسي حالتي وارتركز على بدل أقصى جهدي في المنافسة
عالية	81.32	0.780	4.066	17	عندما تزداد دقات قلبي او اشعر ان تنفسي اسر من المعتاد فان ذلك لا يساعد على بذل أقصى جهدي في المنافسة
عالية	72.00	0.962	3.600	18	مستوى ادائي يقل بدرجة واضحة في المنافسات المهمة جدا
متوسطة	66.66	0.953	3.333	19	قبل المنافسة يظهر على التوتر والخوف واحتاج اثناء المنافسة الى فترة من الوقت لكي اعوذ الى حالتي الطبيعية
عالية	76.00	0.842	3.800	20	اشتركي ضد منافس على درجة عالية من اللياقة والمهارة يساعد على ارتبائي اثناء المنافسة
عالية	71.26	0.225	3.563		الدرجة الكلية

يتضح من الجدول رقم (5) أن مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري من وجهات نظرهم قد أتت بمستوى عالي (3.563) وانحراف معياري (0.225)، وبنسبة مئوية (71.26)، وهذا يدل على أن مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري كانت بدرجة عالية.

ويعزو الباحثان ذلك إلى إهمال المدربين والطاقم الفني في الأعداد النفسية الذي لم يأخذ نصيبه الوافر في منهاج الاعداد البدني والمهاري والخططي خلال مراحل التدريب السنوية، في المباريات المختلفة تؤثر تأثيراً كبيراً على اللاعبين بشكل عام والأحداث منهم بشكل خاص، فالفريق الذي لا يحقق لابعوه الانتصار تضعف معنوياتهم وتتسرب إلى 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 فتراهم مشغولون بالأعداد للمنافسة الرياضية ولا يخشون الفريق الخصم ويرون بأنهم قادرين على التركيز نحو

تحقيق الهدف وأرضا الآخرين عنهم. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة الأخضر وآخرون (2013)، وحلاوة (2011).

ثانياً - النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري تبعاً لمتغير مكان النادي؟

وللإجابة على هذا التساؤل استخدم الباحثان اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، ونتائج الجدول (6) تبين ذلك.

الجدول (6) يوضح دلالة الفروق في مستويات القلق النفسي القبلي لدى لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري من وجهات نظرهم وفق متغير النادي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
بين المجموعات	14.800	2	7.400	0.088	0.916
خلال المجموعات	3522.000	42	83.857		
المجموع	3536.800	44			

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتضح من الجدول (6) 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 ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري.

ويعزو الباحثان ذلك إلى عدم وجود فروق في مستويات قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري تبعاً لمكان النادي وذلك تعرض جميع اللاعبين إلى الضغوط النفسية بنفس الدرجة لأنهم يعيشون جو المباراة الرسمية وبالتالي يرتفع مستوى القلق لديهم ويتحول من قلق ميسر في وقت الراحة والاسترخاء إلى قلق معوق تحت ضغط المنافسة ويفقدوا التركيز على الهدف، في التالي يصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب والأداء أثناء المباراة.

وكذلك يعزو الباحثان عدم مقدرة اللاعبين على التكيف مع الظروف المحيطة بأجواء المنافسة (الجمهور، وسائل الاعلام) فضلاً عن ان التفكير في خوض منافسات متتالية في فترة زمنية قصيرة، مثل هذه الأوضاع تخلق عند اللاعب صعوبة في ايجاد التوازن مع ما هو مطلوب منه، مما يؤدي إلى ارتفاع العصبية لديهم، وبالتالي لا يعتبر متغير مكان النادي له تأثير على مستوى القلق النفسي. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كلا من (راتب، 2001)، (علاوي، 2004)، (جابر، 2009)

ثالثاً - النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية فيقلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري تبعاً لمتغير مركز اللعب؟

وللإجابة على هذا التساؤل استخدم الباحثان اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، ونتائج الجدول (7) تبين ذلك.

الجدول (7) يوضح دلالة الفروق في مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري تبعاً لمتغير مركز اللاعب.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
بين المجموعات	59.214	2	29.607	0.358	0.701
خلال المجموعات	3477.586	42	82.800		
المجموع	3536.800	44			

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتضح من الجدول (7) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري تبعاً لمتغير مركز اللاعب.

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

ويرى الباحثان كذلك إلى عدم وجود دوري منتظم لرياضة كرة القدم في منطقة أوباري، مما يتولد عن ذلك عدم القلق البدني لعدم وجود مباريات يخوضها لاعبي كرة القدم في ليبيا. حيث أن حالة القلق الجسمي ترتبط ارتباطاً شديداً 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، وهذا وتدل البراهين على أن المواقف التي تتضمن فشلاً كبيراً، أو تهديداً نحو تقدير الذات تعتبر مصادر أشد تأثيراً على الفرد مقارنة بالمواقف التي تتضمن ضرراً جسيماً. راتب (1997).

رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية فيقلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري تبعاً لمتغير الخبرة؟

وللإجابة على هذا التساؤل استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، ونتائج الجدول (8) تبين ذلك.

الجدول (8) يوضح دلالة الفروق في مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري تبعاً لمتغير الخبرة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
بين المجموعات	35.333	2	17.666	0.212	0.810
خلال المجموعات	3501.467	42	83.368		
المجموع	3536.800	44			

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتضح من الجدول (8) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري تبعاً لمتغير الخبرة.

ويعزو الباحثان ذلك الى ان جميع لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري لهم نفس المستوى من الخبرة، وكذلك قلة خوض المباريات وقلة التجهيزات بأجواء المنافسة والتي تعرضهم لمثل هذه الحالة من التوتر والتي ينتج عنها صعوبة في الاستمرار ومجاعة ظروف المنافسة، والقلق يؤدي الى تشتت الانتباه عن الواجبات المطلوب إنجازها فإنه من المتوقع أن زيادته تؤدي الى ضعف مستوى الأداء. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كلا من (بورنان، 2012)، (جابر، 2009).

الاستنتاجات:

يتضح من نتائج الدراسة الاستنتاجات الآتية:

– إن مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري كانت بدرجة عالية.

– 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 ببعض الأندية الرياضية بمنطقة أوباري من وجهات نظرهم
تعزى لمتغيرات مكان النادي، مركز اللعب، الخبرة.

التوصيات:

- 1- ضرورة اهتمام مدربي كرة القدم بالأعداد النفسي باعتباره أحد أعمدة أعداد اللاعبين ولدوره المهم في الحفاظ على مستوى قلق المنافسة (المعرفي والجسمي) ضمن حدوده الطبيعية (القلق الميسر) حتى في ظروف ضغط المنافسة.
- 2- العمل على تنمية مهارات ضبط النفس والتغلب على القلق لدى لاعبي كرة القدم، بغرض تعزيز القدرات النفسية لديهم.
- 3- ضرورة تأكيد المدربين على استخدام أسلوب التدريب الاسترخائي خلال جو المنافسة لدورها في خفض حدة التوتر لدى اللاعبين.
- 4- دراسة علاقة القلق بمتغيرات أخرى غير التي تناولتها الدراسة الحالية. إجراء مزيد من الدراسات بهدف التعرف على العلاقة بين مستويات القلق النفسي والاداء لدى اللاعبين.
- 5- ضرورة العمل على زيادة تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين من خلال منحهم السلطة التي تمكنهم من التعامل مع المشكلات التي تواجههم في اثناء اللعب.

الهوامش:

- 1- محمد علاوي (2004) مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الرابعة، القاهرة، مصر.
 - 2- أسامة كامل راتب 2001 م الإعداد النفسي للناشئين (دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
 - 3- أسامة كامل راتب (1997) قلق المنافسة ضغوط التدريب احتراف الرياضي دار الفكر العربي. ، و رومان الأخضر؛ بن عليه مصطفى (2013). تأثير القلق على الاداء الرياضي للاعبين كرة القدم قبل المنافسة الرياضية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرياح، ورقلة، رسالة ماجستير غير منشورة. مصطفى (2013).
 - 4- أسامة كامل راتب (2000) علم النفس الرياضي ط 2 دار الفكر العربي القاهرة.5- محمد علاوي، (2004).
 - 6- محمد حسن علاوي(1998): مدخل في علم النفس الرياضي، ط، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.7-
- وغيرها من المصادر والمراجع التي استعان بها الباحثان
- محمد حسن علاوي (1998). موسوعة الاختبارات النفسية، مركز الكتاب للنشر، ط:1، القاهرة، مصر.
 - أحمد فوزي (2003). مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم – التطبيقات)، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
 - رمزي رسمي جابر (2009). حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين، جامعة الأقصى، غزة، مجلة علوم الرياضة، المجلد 3، العدد الأول، ص45-65.
 - رامي صالح حلاوة (2011). الأعراض النفس جسدية قبل المنافسة الرياضية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لدى لاعبي ألعاب القوى العرب، دراسات، العلوم التربوية، المجلد 38، العدد 2، ص122-145.
 - شريف مصطفى بورنان.(2012). قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجامعية في الجزائر – دراسة ميدانية لفرق القسم الوطني الاول، الجزائر: الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية، المجلد 11، العدد الثاني، ص 100-112.
 - عبد الله أبو صايمة (1995). القلق والتحصيل الدراسي، المركز العربي للخدمات الطلابية، عمان، الاردن .
 - محمد العربي (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
 - محمد أحمد صوالحة (2004). علم نفس اللعب، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
 - يعقوب مرار (1993). العلاقة بين القلق الحالة والقلق السمة والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة البكالوريوس بالجامعة الاردنية واختلاف الجنس والمستوى الدراسي ونوع الكلية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، الاردن.
- Buckworth, Janet. Dishman, Rod.(2002). Exercise psychology of sports, Human Kinetics, Professional magazine, Britain.