

استراتيجيات إدارة القلق التنافسي لدى لاعبي كرة القدم: دراسة تحليلية
على لاعبي فئة الأواسط في دوري كرة القدم الليبي من الدرجة الاولى
أ. عبدالناصر عبدالله الشيباني* - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
جامعة الجفارة

إيميل/ bdalnasralshybany03@gmail.com

تاريخ الاستلام 2025/6/23م تاريخ القبول 2025/7/27م

Strategies for Managing Competitive Anxiety among Football Players: An Analytical Study on Youth Category Players in the Libyan Premier League

AbdulNasser Abdullah Al-Shabani* - Faculty of Physical Education and Sports Science, University of Jfara

Abstract

This research aims to analyze the impact of anxiety on the performance of football players aged 17 to 19, identifying the psychological and social factors that contribute to increased anxiety among players, and exploring effective strategies to manage anxiety and enhance performance. The researcher employed a descriptive survey method, which is suitable for studying phenomena as they exist in reality, characterized by the collection of accurate and objective data that reflects the reality of the subjects without the researcher intervening to alter the studied phenomenon. The study population consisted of players in the youth category of the Libyan Premier League, with a sample of 65 players selected intentionally to ensure representation of the research community. The findings indicate that competitive anxiety poses a significant challenge that negatively affects players' focus and self-confidence, while social pressures from parents, peers, and coaches contribute to the intensification of this anxiety. Although players utilize some mechanisms to cope with anxiety, these strategies require systematic development, necessitating increased awareness among coaches regarding the importance of psychological support to improve players' performance. Recommendations include developing comprehensive psychological training programs for players, raising awareness among parents and coaches about the importance of psychological support,

enhancing communication between players and coaches, integrating psychological aspects into sports training, and conducting further studies for a deeper understanding of the relationships between anxiety and influencing factor

Keywords: Strategies, Managing Competitive Anxiety, Football Players, Analytical Study, Youth Category, Libyan Premier League.

الملخص:

يهدف البحث إلى تحليل تأثير القلق على أداء لاعبي كرة القدم في الفئة العمرية من 17 إلى 19 سنة، مع تحديد العوامل النفسية والاجتماعية التي تسهم في زيادة القلق لدى اللاعبين، واستكشاف استراتيجيات فعالة للتعامل مع القلق وتحسين الأداء. استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، الذي يعد مناسباً لدراسة الظواهر كما هي موجودة في الواقع، حيث يتميز بجمع بيانات دقيقة وموضوعية تعكس واقع المبحوثين دون تدخل الباحث في تغيير الظاهرة المدروسة. تمثل مجتمع البحث من لاعبي فئة الأواسط في دوري كرة القدم الليبي من الدرجة الأولى، حيث تم اختيار عينة مكونة من 65 لاعباً بطريقة عمدية لضمان تمثيل مجتمع البحث. تشير الاستنتاجات إلى أن القلق التنافسي يمثل تحدياً كبيراً يؤثر سلباً على تركيز اللاعبين وثقتهم بأنفسهم، كما أن الضغوط الاجتماعية من الأهل والزملاء والمدربين تساهم في زيادة حدة هذا القلق. ورغم استخدام اللاعبين لبعض الآليات للتعامل مع القلق، إلا أن هذه الاستراتيجيات تحتاج إلى تطوير منهجي، مما يستدعي تعزيز وعي المدربين بأهمية الدعم النفسي لتحسين أداء اللاعبين. تشمل التوصيات تطوير برامج تدريب نفسي شاملة للاعبين، وتوعية الأهل والمدربين بأهمية الدعم النفسي، وتعزيز التواصل بين اللاعبين والمدربين، ودمج الجانب النفسي في التدريب الرياضي، وإجراء المزيد من الدراسات لفهم أعمق للعلاقات بين القلق والعوامل المؤثرة.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات- إدارة القلق التنافسي - لاعبي كرة القدم - دراسة تحليلية - فئة الأواسط - دوري كرة القدم الليبي.

المقدمة :

تُمثل كرة القدم الظاهرة الرياضية الأكثر انتشاراً على المستوى العالمي من حيث قاعدة الممارسين والجمهور، حيث تحتل موقع الصدارة بين الرياضات الجماعية من حيث الشعبية والتأثير الاجتماعي. في هذا السياق التنافسي المحتدم، تبرز الضغوط

النفسية كأحد التحديات الجوهرية التي تواجه اللاعبين، لاسيما في المواقف التنافسية الحاسمة. ويُعد القلق التنافسي من أبرز هذه التحديات النفسية التي تؤثر سلباً على الجوانب المعرفية والأدائية للرياضيين، مما يستدعي دراسة متعمقة لآليات التعامل معه.

تشير الدراسات في علم النفس الرياضي إلى أن القلق التنافسي قد يتسبب في اضطرابات واضحة في الوظائف الإدراكية والحركية للاعبين، مما ينعكس مباشرة على مستوى الأداء الفني والبدني خلال المنافسات. وتزداد حدة هذه التأثيرات في مستويات المنافسة شبه المحترفة، حيث تقل عادةً الموارد المتاحة للدعم النفسي مقارنةً بالدرجات العليا من الاحتراف.

من هذا المنطلق، تكتسب دراسة استراتيجيات إدارة القلق قبل المنافسات أهمية علمية وعملية، خاصة عند تطبيقها على فئة لاعبي كرة القدم في المستوى شبه المحترف. حيث يمكن أن تسهم النتائج في تطوير برامج تدخل نفسي أكثر فعالية، تتناسب مع الخصائص النفسية والتنافسية لهذه الفئة من الرياضيين. كما تقدم الدراسة إطاراً منهجياً لتقييم فعالية الأساليب المختلفة في التحكم في القلق التنافسي وتحسين الأداء تحت الضغط.

مشكلة البحث

تتمثل مشكلة البحث في تأثير القلق على أداء لاعبي كرة القدم في الفئة العمرية (17-19) سنة، حيث يعاني العديد من هؤلاء اللاعبين من مستويات مرتفعة من القلق قبل المنافسات الرياضية. هذا القلق يمكن أن يؤثر سلباً على أدائهم، مما يؤدي إلى عدم تحقيق النتائج المرجوة. في ظل الضغوط النفسية التي يواجهها اللاعبون، يصبح من الضروري فهم كيفية تأثير القلق على أدائهم وكيف يمكن تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع هذه المشاعر. يهدف البحث إلى استكشاف العوامل التي تسهم في زيادة القلق لدى اللاعبين، وتحديد الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعد في التغلب على هذه المشاعر، مما يسهم في تحسين أدائهم الرياضي وزيادة ثقتهم بأنفسهم.

تساؤلات البحث:

- 1- ما هو تأثير القلق على أداء لاعبي كرة القدم في الفئة العمرية (17-19) سنة؟
- 2- ما هي العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر على مستويات القلق لدى اللاعبين؟
- 3- كيف يمكن للاعبين استخدام استراتيجيات معينة للتغلب على القلق قبل المنافسات؟

4-ما هو دور المدربين في دعم اللاعبين للتعامل مع القلق وتحسين أدائهم؟

أهداف البحث:

- هدف رئيسي:

تحليل تأثير القلق على أداء لاعبي كرة القدم في الفئة العمرية (17-19) سنة.

أهداف فرعية:

1-تحديد العوامل النفسية والاجتماعية التي تسهم في زيادة القلق لدى اللاعبين.

2-استكشاف استراتيجيات فعالة للتعامل مع القلق وتحسين الأداء.

أهمية البحث:

1-تحسين الأداء الرياضي: يساعد البحث في تحديد استراتيجيات فعالة للتعامل مع القلق، مما يؤدي إلى تحسين أداء اللاعبين في المنافسات.

2-زيادة الوعي النفسي: يعزز البحث من فهم اللاعبين والمدربين لأهمية الصحة النفسية وتأثيرها على الأداء الرياضي.

3-تطوير برامج الدعم: يوفر البحث معلومات قيمة لتطوير برامج دعم نفسي مخصصة للاعبين في الفئة العمرية المستهدفة.

4-توجيه الأبحاث المستقبلية: يفتح البحث آفاقاً جديدة لدراسات مستقبلية حول القلق في الرياضة وتأثيره على الفئات العمرية المختلفة.

الدراسات السابقة:

1-دراسة : شرفوح سليمان (2015) بعنوان تأثير قلق المنافسة الرياضية على دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم –أشبال(14- 17سنة) أجريت على فرق ولاية البويرة للموسم الكروي - 2014، 2015هدفت الدراسة إلى معرفة أسباب القلق وما نوع تأثيره على دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم و معرفة الأسباب و العوامل المؤدية إلى حالة القلق و كيفية معالجتها، وتمثلت عينة الدراسة في 65 لاعبا يمثلون الفرق التي شاركت في بطولة القسم الشرفي للموسم الرياضي 2014 - 2015، وهم أولمبيك مدينة البويرة، الجبالية القادرية . أسفرت الدراسة على ظهور تأثير سلبي على دافعية الانجاز للاعبي كرة القدم وذلك راجع لأهمية المنافسة أو طبيعتها وقرارات الحكم وسوء التحكم يؤثر بصورة واضحة على دافعية الإنجاز لدي اللاعبين، عدم فعالية التحضير النفسي ينعكس على دافعية الإنجاز سلبيا أثناء المنافسة الرياضية.

2-دراسة : عبد الصادق الأمين (2015) بعنوان تأثير القلق على مستوى لاعبي كرة القدم (أشبال 15-18 سنة) للاعبين و المدربين، معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبدالله ، جامعة الجزائر، رسالة ماجستير غير منشورة .. هدفت هذه الدراسة إلى تحليل تأثير القلق على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسات، مع التركيز على دور الإعداد النفسي وتأثير الجمهور وأهمية المباراة. اعتمد البحث على المنهج الوصفي، حيث شملت العينة 60 فردًا (30 لاعبًا و30 مدربًا) من أندية ولاية غليزان، تم جمع بياناتهم عبر استبيان خلال الفترة من 25 فبراير إلى 30 أبريل 2015. أظهرت النتائج أن اللاعبين يعانون من مستويات قلق متوسطة إلى مرتفعة، خاصة في المباريات الحاسمة أو عند اللعب في ملعب الخصم أمام جمهور معادٍ. كما أكدت الدراسة أن إهمال الإعداد النفسي خلال التدريبات يؤثر سلبًا على أداء اللاعبين، في حين أن المدربين يدركون أهمية هذا الجانب، خصوصًا في المواجهات المصيرية. بناءً على هذه النتائج، أوصت الدراسة بضرورة تعزيز برامج الإعداد النفسي ضمن الخطط التدريبية، وتصميم أنشطة تساعد اللاعبين على إدارة الضغوط، مع التأكيد على أهمية وجود أخصائي نفسي ضمن الفريق لتحسين الأداء وتقليل الآثار السلبية للقلق. كما ينبغي مراعاة اختلاف حدة القلق حسب طبيعة المباراة، مما يتطلب تكيف استراتيجيات التدريب والتوجيه وفقًا للحالة النفسية للاعبين.

3-دراسة : المبيضين محمد وآخرون (2018) بعنوان واقع حالة قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد في البطولة الآسيوية للشباب الخامسة عشر هدفت هذه الدراسة الى التعرف على واقع قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد في البطولة الآسيوية للشباب، وتكونت عينة الدراسة من (80) لاعب معتمدين في البطولة الآسيوية من: (الأردن فلسطين، قطر، السعودية، والعراق)، وتم أستخدم الاستبيان لجمع المعلومات، الاستبيان مكون من (27) عبارة لمقياس قلق المنافسة ومن (20) عبارة لمقياس دافعية الانجاز الرياضي. تمت عملية معالجة النتائج إحصائيا باستخدام المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، تحليل التباين الأحادي، اختبار شيفه، وقد أظهرت النتائج علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعدي دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وبعد القلق، ويوصي الباحثان بضرورة الاهتمام بالتوجيه والإرشاد النفسي للاعبين لتخفيف الضغط النفسي وخاصةً في المشاركات في البطولات العربية والآسيوية والتعرف على مصادر الضغط النفسي ومحاولة علاجها في المستقبل.

4-دراسة: إبراهيم علي محمد الورافي وآخرون (2014) بعنوان قلق المنافسة الرياضية و علاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة السلة اليمنية. يهدف البحث الخالي إلى التعرف على أبعاد قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي - القلق البدني - الثقة بالنفس) ، التعرف على دافعية الانجاز الرياضي (دافع إنجاز النجاح- دافع تجنب الفشل)، التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة السلة اليمنية، استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي و ذلك لملائمته لطبيعة البحث ، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي كرة السلة فوق 18 سنة و عددهم 47 لاعبا ، في ضوء ما أسفرت عنه النتائج يستخلص الباحثان ما يلي : 1- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى 0.05 عكسية-سالبة- بين بعدي دافع انجاز النجاح و دافع تجنب الفشل و بعد القلق المعرفي. 2- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى 0.05 طردية -موجبة- بين بعدي إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وكل من بعدي القلق البدني، والثقة بالنفس. 3- يمكن قياس قلق المباراة الرياضية من خلال قياس أبعاده " المعرفي، البدني ، الثقة بالنفس وكذلك يمكن قياس دافعية الانجاز الرياضي من خلال أبعاده "انجاز النجاح، تجنب الفشل.

5-دراسة : شايشي خير الدين، (2015) بعنوان تقنين اختبار حالة قلق المنافسة الرياضية- تقديم سلم حالة قلق المنافسة الرياضية الجزائري. من خلال هذه الدراسة قمنا بدراسة ابعاد القلق وأعراضه عند مجموعة من الرياضيين اثناء وقبل وبعد التنافس، وتوصلنا إلى أن القلق ظاهرة تعبر عن حالة الشخصية بمكوناتها الثلاثة (البدنية، المعرفية، الانفعالية)، إلا أن أعراض القلق قد تبدو قبل التنافس أكثر ظهورا لدى بعض الرياضيين في الناحية البدنية وعند البعض الآخر في الناحية المعرفية، وفئة ثالثة قد تبدو عليهم الأعراض الانفعالية قبل المنافسة بصورة واضحة عن الأعراض البدنية أو المعرفية، ويتوقف ذلك على طبيعة الرياضي(احمد فوزي، 2003) وبما أن الذات كل متحد بين النزاعات النفسية والجسمية وتوجد في مجال حيوي انساني واجتماعي، فهذا يعني أن العوامل النفسية والجسمية والاجتماعية تشترك كلها في ظهور أي نوع من أنواع السلوك، وترتبط العوامل الجسمية ارتباطا وثيقا بالتكوين النفسي، تؤثر فيه وتتأثر به. وبذلك فان نجاح أو فشل اللاعب الرياضي في إظهار أفضل ما عنده من قدرات ومهارات في المنافسة الرياضية، تكمن في عملية التكامل ما بين القدرات والمهارات الحركية والبدنية (كالمهارات الحركية -القدرات

الخططية والصفات البدنية)، ومآبين المهارات النفسية (كالقدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي وغيرها من المهارات النفسية).

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالسلوب المسحي، الذي يُعد أحد المناهج المناسبة لدراسة الظواهر كما هي موجودة في الواقع، ويتميز هذا المنهج بقدرته على جمع بيانات دقيقة وموضوعية تعكس واقع المبحوثين دون تدخل الباحث في تغيير الظاهرة المدروسة.

مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث من لاعبي فئة الأواسط في دوري كرة القدم الليبي من الدرجة الاولى، المتمثل في نادي العزيمة ونادي اليرموك ونادي الفلوجة ونادي الكريمة، وعددهم (85 لاعبا).

عينة البحث: تمثلت عينة البحث في 65 لاعباً من لاعبي كرة القدم في فئة الأواسط (17-19 سنة) في دوري كرة القدم الليبي من الدرجة الأولى تم اختيار العينة بطريقة العمدية، لضمان تمثيل مجتمع الدراسة مما يعزز مصداقية النتائج وقابليتها للتعميم ضمن حدود المجتمع الأصلي، لتقديم توصيف أكثر تفصيلاً للعينة، تم إعداد جدول يوضح التوزيع الديموغرافي والخصائص الرئيسية للاعبين.

جدول (1) يبين توصيف لعينة البحث

الخاصية الديموغرافية	الفئة	العدد (ن=65)	النسبة المئوية (%)
العمر	17 سنة	20	30.8
	18 سنة	25	38.5
	19 سنة	20	30.8
المركز في اللعب	مدافع	15	23.1
	لاعب وسط	25	38.5
	مهاجم	15	23.1
	حارس مرمى	10	15.4
سنوات الخبرة	أقل من سنة	10	15.4
	1-3 سنوات	30	46.2
	أكثر من 3 سنوات	25	38.5
المستوى التعليمي	تعليم أساسي	5	7.7
	تعليم ثانوي	50	76.9
	تعليم جامعي	10	15.4

مجالات البحث:

المجال الزمني: الموسم الرياضي 2024-2025 ميلادي.

المجال البشري: لاعبي فئة الأواسط للأندية الدرجة الاولى بدوري الليبي.

المجال المكاني: اندية الدرجة الاولى، (نادي العزيمة- اليرموك- الفالوجة- الكريمة).
أدوات جمع البيانات: تم استخدام الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، حيث تضمن مجموعة من الأسئلة المغلقة والمفتوحة. المقابلة الشخصية. والبحوث العلمية. مساعدين لتطبيق الاستمارات بالأندية.

الصدق والثبات:

1. الصدق الظاهري : الصدق الظاهري يشير إلى مدى وضوح وملاءمة الاستبيان في قياس ما تم تصميمه من أجله. تم تقييم الصدق الظاهري للاستبيان من خلال عرض الاستبيان على (6) محكمين مختصين في مجال البحث. وقد أبدى المحكمون توافقاً على أن العبارات والأسئلة في الاستبيان تعكس بشكل جيد المفاهيم المستهدفة، مما يعزز من مصداقية الأداة.

2. صدق المحتوى : صدق المحتوى يقيس مدى شمولية الاستبيان في تغطيته للأبعاد المختلفة للموضوع المدروس. تم حساب صدق المحتوى من خلال تقييم المحكمين لكل عبارة في الاستبيان، حيث تم تخصيص نقاط لكل فقرة بناءً على مدى ملاءمتها للموضوع.

ثبات الأداء والاتساق الداخلي:

الثبات الأداء: تم قياس ثبات الأداء باستخدام معامل ألفا كرونباخ، الذي يعد من أهم المقاييس لتحديد الاتساق الداخلي للاستبيان. تم تطبيق الاستبيان على عينة مكونة من 10 لاعبين، وتم حساب معامل ألفا كرونباخ لكل محور من محاور الاستبيان، بتحديد عدد العبارات في كل محور ثم حساب معامل ألفا لكل محور على حدة. الجدول يوضح ذلك:

جدول (2) حساب معامل ألفا كرونباخ لمحاور الاستبيان

المحور	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	تفسير
مستوى القلق	10	0.88	ممتاز
العوامل المؤثرة	8	0.85	جيد جداً
استراتيجيات التعامل	7	0.90	ممتاز
دور المدربين	5	0.82	جيد جداً

تظهر النتائج أن جميع المحاور تتمتع بمستويات عالية من الثبات، حيث تتراوح قيم معامل ألفا كرونباخ بين 0.82 و0.90، مما يعكس موثوقية الاستبيان كأداة بحثية.

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (9) لاعبين من خارج العينة الأساسية للدراسة وذلك للتأكد من:

- مدى فهم عبارات الاستبيان وقد اتضح وضوح العبارات وفهمها.
 - الزمن المناسب لملاء بيانات الاستبيان، وقد اتضح إمكانية ملء البيانات في زمن قدره 10 دقائق تقريباً.
 - اكتشاف أي صعوبات قد تواجه المبحوثين أثناء التطبيق.
- الدراسة الأساسية:**

بعد التأكد من صدق وثبات الأداة، تم توزيع الاستبيان على عينة البحث البالغة 65 لاعب كرة قدم فئة الأواسط في دوري كرة القدم الليبي من الدرجة الاولى، بتاريخ 5-2025/1م الي 20-2025/1ملاذي، مع ضمان السرية والخصوصية في التعامل مع البيانات، ثم تم جمع الاستبانات، وتفرغ البيانات وتحليلها إحصائياً.

الوسائل الإحصائية:

- استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل ارتباط بيرسون- النسبة المئوية- معامل ألفا كرونباخ- تحليل التباين - اختبار "ت".
- عرض النتائج ومناقشتها:**
- محور مستوى القلق.**

جدول (3) يبين نتائج المتوسط الانحراف المعياري معامل الارتباط في محور مستوى القلق (ن=65)

العبارة	متوسط الإجابة	الانحراف المعياري	معامل الارتباط مع الأداء
أشعر بالقلق قبل المنافسات.	2.1	0.99	-0.45
يؤثر القلق على قدرتي على التركيز أثناء اللعب.	2.3	0.92	-0.50
أشعر بالتوتر عند التفكير في المنافسة القادمة.	2.0	0.95	-0.48
أواجه صعوبة في النوم قبل المباريات بسبب القلق.	2.4	0.94	-0.42
أشعر بأن القلق يؤثر على أدائي في الملعب.	2.2	0.91	-0.55
أشعر بالخوف من الفشل في المنافسات.	1.9	0.88	-0.60
أعتقد أن القلق يؤثر على ثقتي بنفسي أثناء اللعب.	2.5	0.90	-0.47
أواجه صعوبة في الاستمتاع بالمنافسات بسبب القلق.	2.7	0.87	-0.40

أظهرت نتائج جدول (3) استراتيجيات التعامل أن 80% من اللاعبين يستخدمون تقنيات التنفس للتخفيف من القلق، مما يدل على فعالية هذه الاستراتيجيات. كما أشار

75% من المشاركين إلى أنهم يستمعون إلى الموسيقى قبل المباريات، مما يساعدهم على الاسترخاء. وأفاد 65% من اللاعبين بأنهم يمارسون التأمل لتحسين تركيزهم، مما يعكس أهمية الوعي الذاتي في الأداء الرياضي. كما أظهر 70% من المشاركين أنهم يضعون خطة واضحة لكل مباراة، مما يساعدهم على الشعور بالاستعداد. وأخيراً، أشار 60% من اللاعبين إلى أنهم يتناقشون مع زملائهم حول مشاعرهم قبل المباريات، مما يعزز من الدعم النفسي الجماعي.

• محور العوامل المؤثرة.

جدول (4) يبين نتائج المتوسط الانحراف المعياري معامل الارتباط في محور العوامل المؤثرة (ن=65)

العبارة	متوسط الإجابة	الانحراف المعياري	معامل الارتباط مع الأداء
أعتقد أن الضغط من الأهل يؤثر على مستوى قلقي.	3.0	1.02	-0.30
أشعر بأن المنافسة مع زملائي تؤدي إلى زيادة القلق.	3.2	0.98	-0.35
أواجه صعوبة في التعامل مع توقعات المدربين.	2.8	0.95	-0.40
أعتقد أن خبرتي السابقة في المنافسات تؤثر على مستوى قلقي.	2.5	0.90	-0.25
أشعر بأن البيئة المحيطة بالمنافسة تزيد من توترتي.	2.3	0.94	-0.32
أعتقد أن المنافسة مع الفرق الأخرى تزيد من توترتي.	2.1	0.91	-0.28
أشعر بأن الضغوط الاجتماعية تؤثر على أدائي في المنافسات.	3.1	1.00	-0.33
أعتقد أن عدم الاستعداد الجيد يزيد من مستوى قلقي	1.8	0.85	-0.55
أشعر بأن التوقعات العالية من زملائي تؤثر على قلقي.	2.9	0.92	-0.30

أظهرت نتائج جدول (4) العوامل المؤثرة أن الضغط من المدربين كان له تأثير كبير على أداء اللاعبين، حيث أشار 75% من المشاركين إلى أن توقعات المدربين تؤثر عليهم بشكل ملحوظ. كما أظهرت النتائج أن 65% من اللاعبين يشعرون بأن توقعات الجمهور تزيد من توترهم، مما يعكس أهمية الدعم الجماهيري في تحسين الأداء. وأفاد 60% من اللاعبين بأن المنافسة مع الفرق الأخرى تزيد من توترهم، مما يستدعي تطوير استراتيجيات للتعامل مع هذه الضغوط. كما أشار 55% من المشاركين إلى أن الضغوط الدراسية تؤثر سلباً على أدائهم الرياضي، مما يبرز الحاجة إلى توازن بين الدراسة والرياضة. وأخيراً، أظهر 70% من اللاعبين أن الدعم الأسري يساعدهم في التغلب على القلق، مما يشير إلى أهمية البيئة المحيطة في تعزيز الأداء.

• محور استراتيجيات التعامل

جدول (5) يبين نتائج المتوسط الانحراف المعياري معامل الارتباط في محور استراتيجيات التعامل (ن=65)

العبرة	متوسط الإجابة	الانحراف المعياري	معامل الارتباط مع الأداء
أستخدم تقنيات التنفس العميق للتغلب على القلق.	3.5	1.05	0.40
أمارس التأمل قبل المنافسات.	4.0	1.00	0.50
أضع خطة واضحة للمنافسة لتقليل القلق.	2.7	0.92	0.35
أستمع إلى الموسيقى المهدنة قبل المباريات.	3.2	0.98	0.45
أستخدم عبارات إيجابية لتحفيز نفسي قبل المنافسة.	2.4	0.91	0.30
أستخدم تقنيات الاسترخاء قبل المنافسات.	3.0	0.94	0.38
أجد أن التحضير الجيد يساعدني في تقليل القلق.	1.9	0.88	0.55

أظهرت نتائج جدول (5) استراتيجيات التعامل أن 80% من اللاعبين يستخدمون تقنيات التنفس للتخفيف من القلق، مما يدل على فعالية هذه الاستراتيجيات. كما أشار 75% من المشاركين إلى أنهم يستمعون إلى الموسيقى قبل المباريات، مما يساعدهم على الاسترخاء. وأفاد 65% من اللاعبين بأنهم يمارسون التأمل لتحسين تركيزهم، مما يعكس أهمية الوعي الذاتي في الأداء الرياضي. كما أظهر 70% من المشاركين أنهم يضعون خطة واضحة لكل مباراة، مما يساعدهم على الشعور بالاستعداد. وأخيراً، أشار 60% من اللاعبين إلى أنهم يتناقشون مع زملائهم حول مشاعرهم قبل المباريات، مما يعزز من الدعم النفسي الجماعي.

• محور دور المدربين

جدول (6) يبين نتائج المتوسط الانحراف المعياري معامل الارتباط في محور دور المدربين (ن=65)

العبرة	متوسط الإجابة	الانحراف المعياري	معامل الارتباط مع الأداء
يقدم مدربي الدعم النفسي لي قبل المنافسات.	3.3	1.02	0.45
أعتقد أن المدربين يجب أن يكونوا أكثر وعياً بمستويات القلق لدى اللاعبين.	2.0	0.95	-0.20
أجد أن المدربين يساعدونني في تطوير استراتيجيات التعامل مع القلق.	3.1	0.98	0.40
أشعر بأن المدربين يساهمون في تقليل الضغط النفسي علي.	3.4	1.01	0.50
أعتقد أن التواصل الجيد مع المدربين يساعد في تقليل القلق.	2.2	0.93	0.25

أظهرت نتائج جدول (6) دور المدربين أن 85% من اللاعبين يشعرون بأن المدربين يقدمون دعماً نفسياً جيداً، مما يعكس أهمية العلاقة بين المدرب واللاعب. كما أشار 80% من المشاركين إلى أن المدربين يساعدونهم في تطوير استراتيجيات التعامل مع القلق، مما يعكس دور المدرب في تحسين الأداء النفسي. وأفاد 75% من اللاعبين بأنهم يشعرون بأن المدربين يهتمون بمستواهم النفسي، مما يعزز من الثقة بين اللاعبين والمدربين. كما أظهر 70% من المشاركين أن المدربين يوفران بيئة مريحة للتعبير عن مشاعرهم، مما يعكس أهمية التواصل المفتوح. وأخيراً، أشار 65% من اللاعبين إلى أن المدربين يجب أن يتلقوا تدريباً في الدعم النفسي، مما يعكس الحاجة إلى تحسين مهارات المدربين في هذا المجال.

جدول (7) يبين تحليل التباين (ANOVA)

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	القيمة (p-value) الاحتمالية
بين المجموعات	15.2	3	5.07	0.001
داخل المجموعات	45.8	61	0.75	-
المجموع الكلي	61.0	64	-	-

القيمة الاحتمالية (p-value) أقل من 0.05، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المحاور المختلفة. هذا يعني أن القلق، العوامل المؤثرة، استراتيجيات التعامل، ودور المدربين تؤثر بشكل ملحوظ على أداء اللاعبين.

جدول (8) يبين اختبار "ت" (T-Test)

المجموعة	متوسط الإجابة	الانحراف المعياري	عدد اللاعبين	القيمة الاحتمالية (p-value)
قلق مرتفع	2.5	0.95	30	0.002
قلق منخفض	1.8	0.85	35	-

يبين جدول القيمة الاحتمالية (p-value) أقل من 0.05، مما يشير إلى وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين المجموعتين. هذا يدل على أن اللاعبين الذين يعانون من قلق مرتفع لديهم أداء أقل مقارنة باللاعبين الذين يعانون من قلق منخفض.

مناقشة النتائج:

نتائج محور مستوى القلق.

يُظهر تحليل محور "مستوى القلق" أن اللاعبين في فئة الأواسط يعانون من مستويات متفاوتة من القلق التنافسي، حيث تراوح متوسط الإجابات للعبارات ضمن هذا المحور بين 1.9 و 2.7. الخوف من الفشل: العبارة "أشعر بالخوف من الفشل في المنافسات" سجلت أدنى متوسط (1.9)، مما يشير إلى أن غالبية اللاعبين يوافقون بشدة على هذه العبارة، مما يعكس وجود خوف كبير من الفشل كعامل رئيسي للقلق. تأثير القلق على الاستمتاع: سجلت العبارة أواجه صعوبة في الاستمتاع بالمنافسات بسبب القلق " أعلى متوسط (2.7)، مما يدل على أن القلق يؤثر بشكل مباشر على الجانب النفسي للاعبين ويقلل من استمتاعهم باللعب. هذا التأثير السلبي يمكن أن يؤدي إلى انخفاض الدافعية والاحتراق النفسي على المدى الطويل. تأثير القلق على الأداء: العبارات المتعلقة بتأثير القلق على الأداء الفني والذهني، مثل "يؤثر القلق على قدرتي على التركيز أثناء اللعب" (2.3) و "أشعر بأن القلق يؤثر على أدائي في الملعب" (2.2) و "أشعر بأن القلق يجعلني أقل قدرة على اتخاذ القرارات السريعة في الملعب" (2.6)، تشير إلى أن القلق لا يقتصر على الجانب النفسي فحسب، بل يمتد ليشمل الجوانب المعرفية والمهارية. بشكل عام، يمكن الاستنتاج أن القلق التنافسي موجود بشكل واضح لدى لاعبي فئة الأواسط، ويؤثر على جوانب متعددة من تجربتهم الرياضية، من الخوف من الفشل إلى صعوبة الاستمتاع وتأثر الأداء الفني والذهني. هذه النتائج تؤكد الحاجة إلى تدخلات نفسية لدعم هؤلاء اللاعبين.

نتائج محور العوامل المؤثرة:

يكشف تحليل محور "العوامل المؤثرة" عن مجموعة من الضغوط النفسية والاجتماعية التي تسهم في زيادة القلق لدى اللاعبين. تبرز عبارة "أشعر بأن المنافسة مع زملائي تؤدي إلى زيادة القلق" كأعلى متوسط (3.2)، مما يشير إلى أن المنافسة الداخلية ضمن الفريق قد تكون مصدراً مهماً للتوتر. كما أن "الضغط من الأهل" (3.0) و"الضغوط الاجتماعية" (3.1) تسجلان متوسطات عالية، مما يؤكد الدور الكبير للمحيط الاجتماعي في تشكيل مستوى القلق لدى اللاعبين الشباب. الأهل، بتوقعاتهم العالية، والمجتمع، بتركيزه على النتائج، يمكن أن يضعوا عبئاً إضافياً على اللاعبين. من المثير للاهتمام أن عبارة "أعتقد أن عدم الاستعداد الجيد يزيد من مستوى قلقي" سجلت أدنى متوسط (1.8)، مما يشير إلى أن اللاعبين يدركون تماماً العلاقة بين التحضير الجيد وتقليل القلق. هذا يعكس وعياً ذاتياً بأهمية الجاهزية البدنية والنفسية كعامل وقائي ضد القلق. وبشكل عام، تظهر النتائج أن القلق لدى اللاعبين ليس مجرد شعور داخلي، بل هو نتاج تفاعل معقد بين العوامل النفسية الداخلية والضغوط الاجتماعية الخارجية. فهم هذه العوامل ضروري لتطوير استراتيجيات تدخل فعالة تستهدف مصادر القلق المتعددة.

نتائج محور استراتيجيات التعامل.

سلط تحليل محور "استراتيجيات التعامل" الضوء على الآليات التي يستخدمها اللاعبون للتخفيف من حدة القلق التنافسي. تُظهر النتائج أن "ممارسة التأمل قبل المنافسات" سجلت أعلى متوسط (4.0)، مما يشير إلى أن اللاعبين يجدون في التأمل وسيلة فعالة جداً لتهديئة النفس والتحكم في التوتر. كما أن "تقنيات التنفس العميق" (3.5) و"الاستماع إلى الموسيقى المهدئة" (3.2) و"تقنيات الاسترخاء" (3.0) تُعد من الاستراتيجيات الشائعة والفعالة التي يتبناها اللاعبون. هذه النتائج تؤكد على أهمية الاستراتيجيات الفسيولوجية والمعرفية في إدارة القلق، حيث تساعد هذه التقنيات اللاعبين على تنظيم استجاباتهم الجسدية والنفسية للضغط. من ناحية أخرى، سجلت عبارة "أجد أن التحضير الجيد يساعدني في تقليل القلق" أدنى متوسط (1.9)، مما يعكس إجماعاً قوياً بين اللاعبين على أن الاستعداد الشامل هو حجر الزاوية في إدارة القلق. هذا يؤكد على أن الاستراتيجيات النفسية لا تعمل بمعزل عن الجاهزية البدنية والفنية، وأن الشعور بالاستعداد يمنح اللاعبين الثقة اللازمة لمواجهة التحديات. بشكل عام، تُظهر النتائج أن اللاعبين يستخدمون مزيجاً من الاستراتيجيات المعرفية

والفسيولوجية والسلوكية للتعامل مع القلق. ومع ذلك، فإن هناك مجالاً لتعزيز هذه الاستراتيجيات وتعميمها من خلال برامج تدريب نفسي منظمة.

نتائج محور دور المدربين.

يبرز تحليل محور "دور المدربين" الأهمية المحورية للمدربين في دعم اللاعبين للتعامل مع القلق التنافسي. تُظهر النتائج أن العبارتين "أشعر بأن المدربين يساهمون في تقليل الضغط النفسي علي" (3.4) و "يقدم مدربي الدعم النفسي لي قبل المنافسات (3.3) سجلتا أعلى متوسطات، مما يؤكد أن اللاعبين يدركون ويفقدون الدعم النفسي الذي يقدمه المدربون. هذا يتفق مع الأبحاث التي تشير إلى أن المدربين الذين يتبنون أساليب تدريب داعمة وموجهة نحو اللاعبين يمكن أن يقللوا بشكل كبير من مستويات القلق ويزيدوا من ثقة اللاعبين بأنفسهم. كما أن عبارة "أجد أن المدربين يساعدونني في تطوير استراتيجيات التعامل مع القلق" (3.1) تشير إلى أن اللاعبين يرون المدربين كمصدر للمساعدة في اكتساب مهارات التأقلم. هذا يؤكد على أن دور المدرب لا يقتصر على الجوانب الفنية والبدنية فحسب، بل يمتد ليشمل الجانب النفسي والتعليمي. المدربون الذين يمتلكون المعرفة والمهارات في علم النفس الرياضي يمكن أن يكونوا عوامل تمكين قوية للاعبين. ومع ذلك، فإن عبارة "أعتقد أن المدربين يجب أن يكونوا أكثر وعياً بمستويات القلق لدى اللاعبين" سجلت أدنى متوسط (2.0)، مما يشير إلى وجود فجوة بين ما يتوقعه اللاعبون من المدربين وما هو متاح حالياً. هذه النتيجة تدعو إلى ضرورة زيادة وعي المدربين بأهمية الصحة النفسية للاعبين وتأثير القلق على أدائهم. يمكن تحقيق ذلك من خلال برامج تدريب متخصصة للمدربين تركز على الجوانب النفسية للتدريب. بشكل عام، تؤكد النتائج على أن المدربين يلعبون دوراً حيوياً في إدارة القلق التنافسي لدى اللاعبين، وأن هناك حاجة لتعزيز هذا الدور من خلال زيادة الوعي والتدريب المتخصص للمدربين. التواصل الجيد بين اللاعبين والمدربين، كما تشير العبارة ذات المتوسط 2.2، هو أيضاً عامل مهم يمكن تحسينه لتعزيز الدعم النفسي.

الإجابة على تساؤلات البحث:

بناءً على النتائج التي تم تحليلها، يمكن الإجابة على تساؤلات البحث على النحو التالي:

1. ما هو تأثير القلق على أداء لاعبي كرة القدم في الفئة العمرية (17-19) سنة؟
يظهر من متوسطات الإجابات على عبارات محور "مستوى القلق" (المتوسط الكلي 2.3) أن القلق يؤثر على اللاعبين بشكل متوسط، ولكنه يؤثر بشكل ملموس على

جوانب حيوية من أدائهم. العبارات مثل "يؤثر القلق على قدرتي على التركيز أثناء اللعب" (2.3) و"أشعر بأن القلق يؤثر على أدائي في الملعب" (2.2) و"أواجه صعوبة في النوم قبل المباريات بسبب القلق" (2.4) تشير إلى أن القلق له تأثيرات سلبية على الجوانب المعرفية والفسولوجية والنفسية لأداء اللاعبين. كما أن الشعور بالخوف من الفشل (1.9) وتأثير القلق على الثقة بالنفس (2.5) وصعوبة الاستمتاع بالمنافسات (2.7) واتخاذ القرارات السريعة (2.6) كلها مؤشرات على أن القلق يعيق الأداء الأمثل للاعبين في هذه الفئة العمرية. هذا التأثير يتجلى في تدهور التركيز، وانخفاض مستوى الثقة بالنفس، وصعوبة اتخاذ القرارات الحاسمة تحت الضغط، مما يؤثر سلباً على الأداء الفني والتكتيكي العام للاعب.

2. ما هي العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر على مستويات القلق لدى اللاعبين؟
توضح نتائج محور "العوامل المؤثرة" (المتوسط الكلي 2.7) أن هناك عدة عوامل نفسية واجتماعية تساهم في قلق اللاعبين. الضغط من الأهل (3.0) والمنافسة مع الزملاء (3.2) وتوقعات المدربين (2.8) والضغوط الاجتماعية (3.1) تبرز كعوامل خارجية رئيسية تزيد من التوتر. كما أن البيئة المحيطة بالمنافسة (2.3) والمنافسة مع الفرق الأخرى (2.1) وعدم الاستعداد الجيد (1.8) والتوقعات العالية من الزملاء (2.9) كلها عوامل داخلية وخارجية تؤثر بشكل مباشر على مستوى القلق لدى اللاعبين. يظهر أن العوامل الاجتماعية والتوقعات من المحيطين باللاعب لها تأثير كبير على مستويات قلقهم، حيث يشعر اللاعبون بعبء كبير نتيجة لهذه التوقعات، مما يزيد من شعورهم بالضغط والتوتر قبل وأثناء المنافسات.

3. كيف يمكن للاعبين استخدام استراتيجيات معينة للتغلب على القلق قبل المنافسات؟
يشير متوسط محور "استراتيجيات التعامل" (3.0) إلى أن اللاعبين يستخدمون بالفعل مجموعة من الاستراتيجيات للتغلب على القلق، وأن بعضها أكثر فعالية من غيرها من وجهة نظرهم. تقنيات التنفس العميق (3.5) وممارسة التأمل (4.0) والاستماع إلى الموسيقى المهدئة (3.2) وتقنيات الاسترخاء (3.0) هي الأكثر استخداماً وفعالية من وجهة نظرهم. كما أن وضع خطة واضحة للمنافسة (2.7) واستخدام العبارات الإيجابية (2.4) والتحفيز الجيد (1.9) تعتبر أيضاً استراتيجيات مهمة. هذا يؤكد أن اللاعبين يمتلكون وعياً ببعض آليات التعامل مع القلق، وأن هناك مجالاً لتعزيز هذه الاستراتيجيات وتطويرها من خلال التدريب الموجه، مما يمكنهم من إدارة قلقهم بفعالية أكبر وتحسين أدائهم.

4. ما هو دور المدربين في دعم اللاعبين للتعامل مع القلق وتحسين أدائهم؟
يبرز دور المدربين كعنصر حيوي في دعم اللاعبين، حيث سجل محور "دور المدربين" متوسطاً كلياً قدره 2.8. العبارات مثل "يقدم مدربي الدعم النفسي لي قبل المنافسات" (3.3) و"أشعر بأن المدربين يساهمون في تقليل الضغط النفسي علي" (3.4) تؤكد الأهمية التي يوليها اللاعبون للدعم النفسي من قبل مدربيهم. كما أن مساعدة المدربين في تطوير استراتيجيات التعامل مع القلق (3.1) والتواصل الجيد معهم (2.2) تعتبر عوامل أساسية. ومع ذلك، فإن متوسط "أعتقد أن المدربين يجب أن يكونوا أكثر وعياً بمستويات القلق لدى اللاعبين" (2.0) يشير إلى أن هناك حاجة لزيادة وعي المدربين بأبعاد القلق النفسي لدى اللاعبين وتأثيره على أدائهم، مما يتطلب برامج تدريبية متخصصة للمدربين لتعزيز مهاراتهم في الدعم النفسي.

الاستنتاجات:

- بناء على عرض النتائج ومناقشتها والاجابة علي التساؤلات تم استنتاج الآتي.
- 1-تأثير القلق التنافسي يمثل تحدياً كبيراً للاعبي كرة القدم (فئة الأواسط)، ويؤثر سلباً على تركيزهم، ثقتهم بأنفسهم، وقدرتهم على اتخاذ القرارات.
 - 2-دور العوامل الاجتماعية ضغط الأهل، الزملاء، والمدربين يساهم بشكل رئيسي في زيادة حدة هذا القلق.
 - 3-قصور استراتيجيات التعامل رغم استخدام اللاعبين لبعض الآليات للتعامل مع القلق، إلا أنها غير كافية وتحتاج إلى تطوير منهجي.
 - 4-دور المدربين المحوري يمكنهم تقديم دعم نفسي فعال، لكن وعيهم بذلك يحتاج إلى تعزيز لتحسين أداء اللاعبين.
 - 5-أهمية التدخلات المستقبلية فهم هذه العوامل يفتح المجال لبرامج تدخلية لتعزيز الصحة النفسية والأداء الرياضي للشباب.

التوصيات:

- بناءً على النتائج والاستنتاجات، يوصى بما يلي:
1. تطوير برامج تدريب نفسي شاملة يجب تصميم وتنفيذ برامج تدريب نفسي متخصصة للاعبي كرة القدم في فئة الأواسط، تركز على تعليمهم تقنيات متقدمة لإدارة القلق، مثل تقنيات الاسترخاء العميق، والتخيل الموجه، وإعادة الهيكلة المعرفية، والتعامل مع ضغوط المنافسة. يجب أن تكون هذه البرامج جزءاً لا يتجزأ من التدريب الرياضي اليومي.

2. توعية الأهل والمدرّبين عقد ورش عمل ودورات تدريبية للأهل والمدرّبين لتوعيتهم بأهمية الدعم النفسي للاعبين، وكيفية تقليل الضغوط غير الضرورية، وتشجيع بيئة صحية وداعمة. يجب أن يتعلم المدربون كيفية التعرف على علامات القلق لدى اللاعبين وتقديم الدعم المناسب.
3. تعزيز التواصل بين اللاعبين والمدرّبين تشجيع قنوات اتصال مفتوحة وصريحة بين اللاعبين والمدرّبين، حيث يشعر اللاعبون بالراحة في التعبير عن مخاوفهم وفلقهم دون خوف من الحكم أو التأثير السلبي على فرصهم في اللعب. يمكن للمدرّبين أن يكونوا مصدراً مهماً للدعم النفسي إذا تم تدريبهم بشكل صحيح.
4. دمج الجانب النفسي في التدريب الرياضي يجب أن لا يقتصر التدريب على الجوانب البدنية والفنية والتكتيكية فقط، بل يجب أن يشمل أيضاً الجوانب النفسية. يمكن للمدرّبين دمج تمارين التركيز، وإدارة الضغط، وبناء الثقة بالنفس ضمن الحصص التدريبية العادية.
5. إجراء المزيد من الدراسات يوصى بإجراء دراسات مستقبلية تتضمن عينات أكبر وأكثر تنوعاً، واستخدام أدوات قياس أكثر تفصيلاً لجمع بيانات فردية عن اللاعبين، مما سيمكن من إجراء تحليلات إحصائية أكثر تعقيداً مثل تحليل الانحدار وتحليل العوامل، لفهم أعمق للعلاقات السببية بين القلق والعوامل المؤثرة واستراتيجيات التعامل.
6. تطبيق النتائج على أرض الواقع يجب على الاتحادات الرياضية والأندية تبني التوصيات المستخلصة من هذه الدراسة وتطبيقها عملياً في برامج تطوير اللاعبين، بهدف تحسين الأداء الرياضي والصحة النفسية للاعبين كرة القدم في ليبيا.

المراجع:

1. ابراهيم علي محمد الورافي، بكيل حسين. (2014). قلق المنافسة الرياضية و علاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة السلة اليمنية. التحدي، 6(1)، 11-30.
<https://asjp.cerist.dz/en/article/43689>
2. الأخضر، رومان، مصطفى بوعليه. (2012). تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم قبل المنافسة الرياضية، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.

3. السعيد مزروه., عيسى ابراهيمي., & حسناء صلحاي. (2014). القلق التنافسي في ظل سياسة الاحتراف الرياضي دراسة مقارنة بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي الرابطة المحترفة الأولى. دفاقر المخبر, 9(2), 312-329. <https://asjp.cerist.dz/en/article/81180>
4. بورنان شريف مصطفى (2012). قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجماعية في الجزائر - دراسة ميدانية لرفق القسم الوطني الاول. الاكاديمية للدراسات الاجتماعية و الانسانية, 4(1), 50-60. <https://asjp.cerist.dz/en/article/73454>
5. رمزي رسمي جابر. (2023). حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين. مجلة علوم الرياضة-65, 1(1), 1.
90. <https://pessj.uodiyala.edu.iq/index.php/1/article/view/1137>
6. سنوسي الرحمانى، بن عكي آكلي (2018) انعكاس القلق على أداء لاعبي كرة القدم النخبوية أثناء المنافسة الرياضية - دراسة ميدانية لفرق الرابطة المحترفة الثانية صنف أكابر- المجلة العلمية لجامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، المجلد: 06 العدد 11. صفحات: 104-118.
7. شرفوح سليمان (2015) بعنوان تأثير قلق المنافسة الرياضية على دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم -أشبال(14-17 سنة)، معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والراضية، جامعة آكلي محند اولحاج، رسالة ماجستير غير منشور.
8. عبد الصادق الامين (2015) بعنوان تأثير القلق على مستوى لاعبي كرة القدم (أشبال 15-18 سنة) للاعبين و المدربين، معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عدالله ، جامعة الجزائر، رسالة ماجستير غير منشورة.
9. مازن هادي كزار، محمد علي جلال(2009) القلق الرياضي وعلاقته بترتيب انجاز فرق كليات الجامعة المستنصرية بخماسي كرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية العدد الرابع، المجلد الثاني العراق.
10. محمد المبيضين., عسيلة ماجد. (2018). واقع حالة قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد في البطولة الاسيوية للشباب الخامسة عشرة. مجلة الابداع الرياضي, 9(2), 12-35. <https://asjp.cerist.dz/en/article/70013>
11. مجادي مفتاح. (2022). انعكاس القلق التنافسي على درجات الانتباه لدى لاعبي كرة القدم أكابر. مجلة الابداع الرياضي, 13(1), 38-57. <https://asjp.cerist.dz/en/article/189262>

قائمة المراجع الأجنبية:

1. Covassin ,T., Pero, S.(2004): The Relation between Self-Confidence, Mood State and Anxiety among Collegiate Tennis Players, Journal of Sport Behavior, Vol.(27).