

مقارنة حالة قلق المنافسة (معرفي ، بدني ، ثقة بالنفس) بين لاعبي خطوط اللعبة المختلفة بكرة القدم

م. سامان حمد سليمان م.م. عوزير سعدي اسماعيل م.م. سرتيب
عمر عولا

جامعة صلاح الدين / كلية التربية الرياضية

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٥/٨/١٧ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٥/١١/٢

ملخص البحث :

هدف البحث إلى التعرف على الفروق بين حالات قلق المنافسة (معرفي ، بدني ، ثقة بالنفس) بين لاعبي خطوط اللعبة المختلفة (الدفاع والوسط والهجوم) بكرة القدم .
تمثلت عينة البحث من لاعبي نادي اربيل ودهوك الرياضي بكرة القدم وتم اختيارهما بالطريقة عمدية ، اما اداة البحث فتمثلت بمقياس حالة قلق المنافسة (معرفي ، بدني ، ثقة بالنفس) ويتكون المقياس من (٢٧) فقرة بواقع (٩) فقرات لكل حالة من حالات قلق المنافسة وتم التأكيد من توفر الاسس العلمية لاداة البحث وباستخدام الوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، وتحليل التباين) توصل الباحثون الى اهم الاستنتاجات في نهاية البحث وهي وجود فروق ذات دلالة معنوية في حالة قلق المعرفي بين لاعبي خطوط اللعبة الثلاث حين كان افضل الخطوط خط الوسط يليه خط الدفاع والهجوم .
وتوصل الباحثون الى اهم التوصيات في نهاية البحث إلى ضرورة اهتمام باعداد برامج نفسية تؤهل اللاعبين من المواجهة المواقف المختلفة في المنافسات الرياضية ، باقل الدرجات من حالات قلق المنافسة المعرفي والبدني والثقة بالنفس.

**The Compative Study for Status Competition Anxiety
Knowlement, Physiologic Self Valance) Between Different
Game Lines for Football.**

Assist. Prof.

**Sartep omar awla , Ozer sahdi ismahil & Saman hamad sliman
Slah Al-Deen University/ College of Basic Education**

Abstract:

The aims of studying are for knowing dissimilarities in the status of completions anxiety (knowledge, physiologic, self-value) between players of the different lines of the football.

There for the research sample representance from the players of (Erbil and Dohok for football, and we choice selecting by the random way, but the research tool representance by the measure of the status competition anxiety (knowledge, physiologic, self-value) the measurement component from (27) paragraph of the reality (9) paragraph for each the status from status of competition anxiety and have attempts to emphasized from the providing of scientifically bases for research tool and we are using the statistical means (the arithmetic mean, standard deviation, (ANOVA)) for the samples didn't volition - having dissimilarities abstract significance in knowledge between the three games where the best in line is middle line then the deference line after the attack line. just as reached up to a number of recommendation the end of the research, it is necessary to importance for preparing the physiological programs in order rehabilitate the player from fasting the difference position in the sporting completion at least the degree from the status of competition anxiety (knowledge and physiologic)

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة وأهمية البحث

تعد المنافسات الرياضية من أهم الفترات الحساسة خلال الموسم التدريبي، نظراً لتنوع أغراضها ما بين التحميل المرتفع لزيادة التكيف ثم الأعداد المباشر للرياضي لمواجهة كل الظروف والانفعالات التي يتعرض لها خلال المنافسات.

ويعد القلق أحد الانفعالات الهامة وينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين أثناء المنافسات وأن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعوق الأداء. أن المنافسات تتحد بدرجة كبيرة فيما يجب أن يفعله الفرد في إنجاز الأهداف المراد تحقيقها كال فوز على المنافس وموقف المنافس يتحدد من خلال متطلبات البيئية بالنسبة للفرد، وأن هذه المتطلبات تتضمن بعض مصادر القلق بالنسبة

لل فرد منها مايرتبط بالعوامل الاجتماعية ومنها مايرتبط بالعوامل البدنية ، ان المنافسة تعد بمثابة موقف تقويمي لقدرات وانفعالات الفرد فانه من المتوقع ان تتضمن مصادر تعد نوعا من القلق بالنسبة للفرد (راتب، ١٩٩٧:ص١٥٧) واغلب الدراسات اهتمت بدراسة قلق المنافسة كدراسة (كانل)ودراسة (سليبرجر، ١٩٩٧)والذي قدم نظرية قلق المنافسة كسمة وكحالة (علاوي، ١٩٩٤:ص٣٨٤)وذلك للتعرف على تباين او اختلاف سلوك الافراد من حيث كيف يدركون مواقف المنافسة كما يدركه هؤلاء الافراد انفسهم تبعا للنشاط الذي يمارسونه لاعبي كرة القدم وبالرغم من اهمية ذلك الا انه من الصعوبة التحقيق منه او قياسه بشكل مباشر انما يمكن الاستدلال عليه من بعض المؤشرات السلوكية الاخرى، من هذا المنطق يعد قلق المنافسة احد المؤشرات الهامة لادراك مواقف المنافسة بالنسبة للافراد الرياضيين في ضوء ذلك اهتمت الدراسة الحالية بالتعرف على الفروق بين لاعبي الخطوط اللعب المختلفة (دفاع وسط وهجوم)الذين يمثلون نادي اربيل ودهوك الرياضي بكرة القدم في حالات قلق المنافسة (معرفي ،بدني ،ثقة بالنفس).

٢-١ مشكلة البحث

يواجه الفرد الرياضي العديد من المواقف التي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق اثناء المنافسات الرياضية، وما يرتبط بها من مواقف واحداث ومثيرات .وقد يكون لها اثار واضحة ومباشرة على سلوك الفرد الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقته مع الآخرين . ومن هذا المنطق يتبين ان كل فرد لديه حالات معينة من القلق (معرفي،بدني .ثقة بالنفس)بصورة تختلف عن بقية الافراد المشاركين في المنافسات الرياضية وبالتالي يكون الفرد او اللاعب في حاجة الى تدخلات معينة لمحاولة ضبط او تعديل حالات القلق المتولدة لديه بما يتلائم وظروف وطبيعية ونوع المنافسة للنشاط الممارس ،لذا فان مشكلة البحث تمكن في الاجابة على التساؤل الاتي:ماهو مستوى حالات قلق المنافسة لدى لاعبي نادي اربيل ودهوك الرياضي بكرة القدم ؟ وهل هنالك فرق بين لاعبي خطوط اللعب المختلفة (دفاع و وسط وهجوم) بكرة القدم .

٣-١ هدف البحث

- التعرف على الفروق بين حالات قلق المنافسة (معرفي ،بدني،ثقة بالنفس)بين لاعبي خطوط اللعب المختلفة (دفاع و وسط وهجوم) بكرة القدم.

٤-١ فرض البحث

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي خطوط اللعب المختلفة (دفاع و وسط وهجوم) في حالة قلق المنافسة (معرفي ،بدني، ثقة بالنفس)

١-٥ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري / لاعبو نادين (اريل ودهوك) الرياضي بكرة القدم
- ٢-٥-١ المجال الزمني/ مدة ١ / ٤ / ٢٠٠٥ للغاية ١٧ / ٤ / ٢٠٠٥
- ٣-٥-١ المجال المكاني ملعب نادي اربيل ودهوك الرياضي بكرة القدم

١- الدراسات النظرية والمثابفة

١-٢ الدراسات النظرية

١-٢-١ قلق المنافسة

اهتم العديد من علماء النفس منذ زمن طويل بموضوع القلق ، وكانت مدرسة التحليل النفسي من اوائل المدارس النفسية التي اهتمت بموضوع القلق واشارات الى دورة الهام في نشأة بعض الامراض الجسمية المرتبطة بالعوامل النفسية وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب وخصوصا في المواقف المختلفة في المنافسات الرياضية حالات معينة من القلق ،وتعرف القلق المنافسة الرياضية وهي نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسات الرياضية وقد اشار العديد من الباحثين في المجال علم النفس الرياضي وبصفة خاصة (رايز مارتنز ،١٩٧٧) الى اهمية قلق المنافسة الرياضية ويعرفها على انها ميل اللاعب الرياضي الى ادراك مواقف المنافسة الرياضية على انها مهددة ، والاستجابة لهذا المواقف لمشاعر توقع الخطر والتوتر كما اشار الى انه يمكن التنبؤ بان اللاعب الرياضي الذي يتميز بدرجات ملائمة من قلق المنافسة الرياضية سوف يدرك مواقف المنافسة الرياضية على انها مهددة له وبالتالي يشعر بدرجات او مستويات عالية من قلق في المواقف بالمقارنة باللاعب الذي يتميز بدرجة منخفضة من قلق المنافسة الرياضية . ان اغلب البحوث التي اهتمت بدراسة العوامل المسببة لحدوث القلق في المنافسة اظهرت وجود مصدرين رئيسيين هما الخوف من الفشل والخوف من الضرر البدني وقد اشار من الباحثين في المجال وبصفة خاصة سبيكرجر ورايترمارتز ان قلق المنافسة الرياضية يمكن تصنيفه على انه سمة او حالة (علاوي ،١٩٩٤ :ص٣٨٤) .

١-٢-٢ حالة قلق المنافسة

اهتم الباحثون مع بداية الستينيات بتناول موضوع القلق على اساس انه بناء متعدد الابعاد اكثر من كونه بناء احادي البعد ، وقدم كل من (موريس وليبرت ، ١٩٧٦) ان للقلق بعدين هما القلق المعرفي والاثار الانفعالية وقد دعم هذا التقسيم البحوث التي قام بها كل من (اندلر ، ١٩٧٨) و (ديفدسون وشوارتر ، ١٩٧٦) و (بوركوفك ، ١٩٧٦) حيث تواصلوا الى مكونين رئيسيين للقلق هما القلق المعرفي والقلق الجسمي ، ويمثل القلق المعرفي الجانب العقلي للقلق ويحدث عادة نتيجة التوقع او التقييم الذاتي السلبي للرياضي نحو مستوى ادائه ويظهر في ضعف مقدرته على التركيز والانتباه (راتب ، ١٩٩٧ : ص ٧٥) وقد اشارت العديد من النتائج السابقة للدراسات والبحوث ان العامل الخاص بحالة قلق المعرفي انفصل الى عاملين احدهما امكن تسمية بحالة القلق المعرفي والاخر اطلق عليه الثقة بالنفس ويبدو ان كلا العاملين يمثلان طرفي النقيض المدرج المتصل للتقييم المعرفي احدهما ايجابي وهو حالة الثقة بالنفس والاخر سلبي وهو حالة قلق المعرفي (راتب ، ١٩٩٧ : ص ٧٦) اما القلق البدني فانه يمثل كلا الجانبين الفسيولوجي والوجداني للقلق ، ومن المظاهر الميزة لهذا النوع من القلق ما يحدث للرياضي من زيادة سرعة نبضات القلب وزيادة سرعة التنفس وترق اليدين واضطرابات في المعدة وتوتر العضلات وبالرغم من ان الافتراض النظري يشير الى استقلال كل نوع فانها تشترك معا في تأثيرها بالمواقف الضاعطة نظرا لان مثل هذه المواقف تمثل نوعا من الاثارة وينظر الى كلا من نوعي القلق المعرفي والبدني يمثلان بالنسبة للسلوك بعدين اساسيين احدهما يرتبط بالشدة الاخر يرتبط بالاتجاه كما تجدر بالاشارة الى ان هذين النوعين من القلق وخاصة في حالة ارتفاع درجة كل منهما تمثل خبرات غير سارة بالنسبة للفرد مقارنة ببعد الثقة بالنفس والتي تمثل في حالة ارتفاع درجتها الى الخبرات السارة للفرد (راتب ، ١١ : ١٩٩٧) .

٢-٢ الدراسات المشابهة

١-٢-٢ (دراسة صدقي، نور الدين و مصطفى، كاظم) ١٩٩٨

"القلق المعرفي والقلق البدني والثقة بالنفس لدى جامعة الامارات العربية المتحدة "

هدفت الدراسة الى:

- اختبار مقياس قلق التنافسي متعدد الابعاد على الطلبة جامعة الامارات العربية المتحدة التعرف على الفروق بين ابعاد مقياس القلق التنافسي (معرفي - بدني - ثقة بالنفس) لدى طلبة جامعة الامارات العربية المتحدة. وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالبا وطالبة من جامعة الامارات العربية المتحدة ، ثم اختبارها بطريقة عشوائية ، وتمثلت اداة البحث من مقياس القلق التنافس متعدد الابعاد الذي اعده مارتنز ، آخرون (١٩٩٠) وبعد الحصول على

البيانات ومعالجتها بالوسائل الاحصائية المناسبة توصل الباحثون الى العديد من الاستنتاجات ابرزها :

- ارتفاع مستوى القلق المعرفي والقلق البدني لدى كل من طلاب والطالبات .
صدق وصلاحيه استخدام مقياس قلق التنافس متعدد الابعاد في مجال الرياضية الجامعية بدولة الامارات العربية المتحدة.

٣- منهج البحث واجراءتيه الميدانية

٣-١ المنهج البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

اجريت الدراسة على لاعبي نادي (اربيل ودهوك) الرياضي بكرة القدم المشاركين في الدوري الاندية الممتاز للموسم (٢٠٠٤-٢٠٠٥) وبلغ عددهم ٤٨ لاعبا مجتمعاً للبحث (الاصل) وتم اختيارهما بطريقة عمدية وبعد استبعاد حراس المرمى ولاعبين غياب في التجربة النهائية، بذلك بلغ عدد العينة (٤٠) لاعبا موزعين على خطوط اللعب ثلاث (دفاع وسط وهجوم) بكرة القدم . كما هو مبين بجدل رقم (١).

الجدول (١)

يوضح توزيع افراد عينة الدراسة على خطوط اللعب المختلفة

عدد الاندية	١	٢
الاندية خطوط	اربيل	دهوك
خط الدفاع	٨	٨
خط الوسط	٨	٨
خط الهجوم	٤	٤
مجموع	٢٠	٢٠

٣-٣ اداة البحث:

تمثلت اداة البحث من مقياس حالة قلق المنافسة تكون المقياس من (٢٧) فقرة موزعة على ثلاثة ابعاد وهي (حالة القلق المعرفي- حالة القلق البدني- وحالة الثقة بالنفس) وتوزعت الفقرات بواقع (٩) فقرات لكل بعد من الابعاد الثلاثة (ملحق رقم ١) اما بدائل المقياس فتحدت

باربع بدائل (نادراً، احياناً، بدرجة متوسطة، بدرجة كبيرة جداً) اذ تحددت درجة اجابات اللاعبين بين (٣٦-٩) لكل مقياس فرعي و(١٠٨-٢٧) كدرجة حكمية للمقياس .
(راتب، ١٩٨٧:ص ١٣١)

٣-٤ الاسس العلمية للمقياس

١. صدق المحكمين: تم عرض المقياس على مجموعة الخبراء والمختصين^(*) للتأكد من مدى صلاحية وملائمة فقرات المقياس في قياس حالات قلق المنافسة لافراد عينة البحث " ان افضل وسيلة للتأكد من صدق الاداة هو ان يقرر عدد من المختصين مدى تغطية الفقرات لجوانب الصفة المراد قياسا وشموليتها" (Eble.R.I,1992:p559) واتفق اغلب الخبراء على صلاحية وملائمة فقرات المقياس لافراد عينة البحث، وبلغت درجة الاتفاق بين الخبراء (٨٠%) وهذا يؤكد صدق المقياس، اذ يشير (اسمر، ١٩٩٨، ص٦٩) الى ان الباحث يشعر بالارتياح لاعتماد الفقرات اذ كانت نسبة اتفاق المختصين (٧٠%) فاكثر.
٢. ثبات المقياس: تم تطبيق المقياس على (٦) لاعبين من مجتمع البحث الاصلي على لاعبي نادي اربيل الرياضي واختبروا بشكل عشوائي وعدم استبعادهم من التجربة الرئيسية وبعد فترة الاسبوع تم اعادة تطبيق المقياس، وبعد اجراء معامل الارتباط البسيط لتعبير عن قيمة معامل الثبات بلغت (٨٨%) وهذا ما يؤكد على ان المقياس يتميز بالثبات.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

- تم تطبيق التجربة الاستطلاعية بتاريخ ١ / ٤ / ٢٠٠٥ على عينة قوامها (٦) لاعبين من نادي اربيل الرياضي واختبروا بشكل عشوائي وعدم استبعادهم من التجربة النهائية وبمساعدة الفريق العمل^(*) وكا ن الهدف من التجربة لتجنب المعوقات والمصاعب التي تواجه الباحثون والتأكد من مدى وضوح فقرات المقياس لافراد عينة البحث.

(*) يتكون الخبراء والمختصين:

- أ.د. حازم علوان - جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية.
- أ.د. يوسف حمة صالح - جامعة صلاح الدين/ كلية التربية.
- أ.م.د. فؤاد ابراهيم السراج/ جامعة صلاح الدين/ كلية التربية الرياضية.
- أ.م.د. ضرغام جاسم محمد - جامعة الموصل/ كلية التربية الرياضية.
- أ.م.د. مكي محمود محمد - جامعة الموصل/ كلية التربية الرياضية.
- م.د. نالان قادر رسول - جامعة صلاح الدين/ كلية التربية الرياضية.

(*) يتكون الفريق العمل:-

- عمر مجيد اغا - ماجستير كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين.
- ابراهيم محمد عزيز - ماجستير كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين.

٦-٣ التجربة النهائية

بتاريخ ١٤-١٧ / ٤ / ٢٠٠٥ تم تطبيق التجربة النهائية لفترة المنافسات وذلك بعد ان تم جمع افراد عينة البحث والمتمثلة بلاعبي نادي اربيل ودهوك الرياضي بكرة القدم في ملعب نادي اربيل ودهوك الرياضي وبعدها وزعت استمارة الاستبيان الخاصة بالمقياس قبل المباراة بساعة على كل لاعب وبعد الانتهاء تم جمع الاستبيانات.

٧-٣ الوسائل الاحصائية

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- تحليل التباين .. (عودة والخليلي، ٢٠٠٠:ص ٦٥-٢٠١).

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل النتائج

الجدول (٣)

يبين خلاصة النتائج تحليل التباين في حالات قلق المنافسة (معرفي - بدني - ثقة بالنفس)

تحليل التباين	مجموع المربعات	درجة حرية	متوسطة المربعات	(ف) المحتسبة	(ف) الجدولية
بين	٠.١٩٢	٢	٠.٠٩٦	١٣٧.١٤	٣.٢٣
داخل	٠.٠٢٦	٣٧	٠.٠٠٧		
مجموع	٠.٢١٨	٣٩			

من خلال العمليات الاحصائية لتحليل التباين في الجدول رقم (٣) لمقياس حالات القلق (معرفي - بدني - ثقة بالنفس) حيث ظهر ان قيمة (ف) الجدولية بمستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجات حرية (٣٧.٢) والبالغة (٣.٢٣) هي اصغر من قيمة (ف) المحتسبة والبالغة (١٣٧.١٤) وهذا يدل على الفرق معنوي بين الخطوط الثلاث (الدفاع - الوسط - والهجوم).

تم استخدام اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) لمعالجة معنوي الفروق الموضحة من جدول رقم (٤) بين الاوساط الحسابية وعند المستوى دلالة (٠.٠٥).

الجدول (٤)

قيمة L.S.D الوسط الحسابي للاعبين الخطوط اللعب الثلاث في حالة قلق المنافسة (معرفي - بدني - ثقة بالنفس) لنادي اربيل دھوك الرياضي بكرة القدم

L.S.D	الهجوم	الوسط	الدفاع	الوسط الحسابي	قلق المنافسة معرفي-بدني-ثقة بالنفس
٠.٤٨	*٢.٥٧	*٢.٣٨	*٢.٤٧	٢.٤٧	الدفاع
	٠.١	*٠.٠٩	-	٢.٣٨	الوسط
	*٠.١٩	-	-	٢.٥٨	الهجوم
	-	-	-		

٤-٢ مناقشة النتائج وعرضها للاعبين نادي اربيل ودهوك الرياضي

يشير جدول (٣،٤) عن وجود فرقاً معنوياً عند المستوى دلالة (٠.٠٥) بين خطوط اللعب الثلاث في حالات قلق المنافسة (معرفي - بدني - ثقة بالنفس) للاعبين نادي اربيل ودهوك الرياضي بكرة القدم وان افضل الخطوط لكلا الناديين خط الوسط يليه خط الدفاع ثم خط الهجوم. السبب المحتمل (قلق المعرفي) نتيجة يعود الى مستوى الانجاز المهاري، فكلما كان اللاعب يتميز بمستوى المهاري افضل يظهر درجة اقل في حالة القلق المعرفي وزيادة درجة الشعور الثقة بالنفس، الخط الوسط لانهما حلقة الوصل بين الدفاع والهجوم فاللاعب خط الوسط هو القادر على القيام بالواجبات الدفاعية والهجومية من منتصف الملعب ومن هنا يجب ان يكون على درجة عالية من الثقة بالنفس اذ يشير (اكرم واخرون، ٢٠٠١:ص٩٤) الى "ان الرياضي ذو الخبرة القليلة والمهارة المحدودة يكون تركيزهم على المخاوف الداخلية مما يعكس اثاراً تؤدي الى انخفاض درجة ثقة بالنفس، بينما اذ يؤكد (سيمون ومارتيز، ١٩٩٠:ص٨٧) "ان الانشطة الرياضية ذات طابع الاحتكاكي تؤدي الى ارتفاع درجة حالة القلق لدى الممارسين مقارنة بالانشطة الرياضية التي لاتعتمد على الاحتكاك وبناء على ذلك تبين ارتفاع درجة حالة القلق المعرفي وثقة بالنفس وبدني للاعبين كرة القدم".

اذ يشير (اسامة كامل راتب، ١٩٨٧:ص٩٣) الى زيادة درجة حالة القلق الجسمي يعود الى زيادة الاستجابات الشرطية لهذا النوع من حالة القلق المرتبطة بزيادة كل من حالة القلق المعرفي والثقة بالنفس المرتبطة بموقف المنافسة.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث استنتج الباحثون ما يأتي :

١. وجود فروق ذات دلالة معنوية في حالة قلق المنافسة المعرفي بين لاعبي خطوط اللعب الثلاث حين كان افضل الخطوط خط الوسط يليه خط الدفاع ثم خط الهجوم لكلا نادين.
٢. وجود فروق ذات دلالة معنوية في حالة قلق المنافسة البدني والثقة بالنفس بين لاعبي خطوط اللعب الثلاث حين كان افضل الخطوط خط الوسط يليه خط الدفاع ثم خط الهجوم لكلا نادين .

٥-٢ التوصيات

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثون ما يأتي:

١. ضرورة الاهتمام باعداد برامج نفسية تؤهل اللاعبين من المواجهة المواقف المختلفة في المنافسات الرياضية باقل الدرجات من حالات قلق المنافسة المعرفي والبدني والثقة بالنفس
٢. التأكيد على رفع مستوى الانجاز المهاري لدى اللاعبين الامر الذي يزيد من درجة ثقة اللاعب بامكانيات وقدره واستعداداته في المواجه المواقف المختلفة اثناء المنافسات الرياضية
٣. اجراء بحوث مشابهه تقيس جوانب نفسية اخرى في المراحل المختلفة من التدريب او المنافسات وذلك لما لهما من اهمية كبيرة على رفع مستوى الانجاز الرياضي

المصادر العربية والاجنبية

١. اسمر ، محمد خضر (١٩٩٨) اثر استخدام المنافسات والتغذية الراجعة المقارن في الرضا الحركي والتحصيل بكرة القدم، اطروحة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل،
٢. اكرم ، فداء واخرون (٢٠٠١) دراسة مقارنة الذات الجسمية لدى بعض الالعب الفرقيه في اقليم كردستان العراق ، بحث منشور ، عدد ٢ ، مجلة جامعة دهوك.
٣. راتب ، اسامة كامل (١٩٩٧) قلق المنافسة (ضغوط التدريب- اختراق الرياضي) دار الفكر العربي ، جامعة حلوان.
٤. راتب ، اسامة كامل (١٩٨٧) علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، جامعة حلوان ، القاهرة.
٥. علاوي ، محمد حسن (١٩٩٤) مدخل علم النفس الرياضي ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة،
٦. عودة، احمد سليمان و الخليلي ، يوسف (٢٠٠٠) الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية ، دار الامل، جامعة اليرموك ، الاردن.
٧. نورالدين ، صدقي و كاظم ، مصطفى (١٩٩٨) القلق المعرفي والقلق البدني والثقة بالنفس لدى جامعة الامارات العربية المتحدة، المؤتمر العلمي الامارات العربية المتحدة.
8. Eble , R , (1992) Essenfional of education measurement 2 nd Edition Engle wood cliffs prentic hall jersey.
9. Martens , Etal (1990) Competifive anoiety in sport tluum kintics , Re , Qu

الملحق (١)

يبين قائمة مقياس حالة المنافسة (قلق المعرفي ، قلق البدني ، قلق الثقة بالنفس)

ت	الفقرات	نادرا	احيانا	درجة متوسطة	درجة كبيرة جدا
١	انا مهتم بهذه المنافسة				
٢	اشعر بالعصبية				
٣	اشعر بالهدوء				
٤	اشك في قدراتي				
٥	اشك بالنرفزة				
٦	اشعر بالراحة				
٧	اخشى من عدم استطاعي الاداء الجيد في هذه المنافسة				
٨	اشعر ان جسمي متوتر				
٩	اشعر بالثقة في نفسي				
١٠	اخشى الخسارة				
١١	اشعر بتقلص في معدني				
١٢	اشعر بأطمئنان				
١٣	اخشى من الاداء السيئ تحت ضغط المنافسة				
١٤	اشعر ان جسمي مسترخ				
١٥	لدى القدرة على مواجهة التحدي				
١٦	اخشى من ضعف مستوى ادائي				
١٧	قلبي ينبض بسرعة				
١٨	انا واثق من ادائي الجيد				
١٩	اهتم بتحقيق اهدافي				
٢٠	اشعر بهبوط في معدني				
٢١	اشعر بالاسترخاء الذهني				
٢٢	اخشى عدم الرضا من قبل الاخرين على ادائي				
٢٣	اشعر ببرودة اليدين				
٢٤	اشعر بالثقة لاستطاعتي تحقيق اهدافي				
٢٥	اخشى فقدان قدرتي على التركيز				
٢٦	اشعر ان جسمي مشدود				
٢٧	اثق في الوصول الى اهدافي تحت ضغط المنافس				