

# القلق المتعدد الأبعاد لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين

د. رمزي رسمي جابر\*

---

\* أستاذ علم النفس الرياضي المشارك/ كلية التربية البدنية والرياضة/ جامعة الأقصى/ غزة/ فلسطين.

**ملخص:**

هدفت الدراسة التعرف إلى القلق المتعدد الأبعاد لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغيري الدرجة - ومركز اللعب، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (٢٨٠) لاعباً وتمثل ما نسبته (٣٨,٨٪) من مجتمع الدراسة الأصلي البالغ عدده (٧٢٠)، ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها استخدم المنهج الوصفي، ومقياس القلق متعدد الأبعاد من تصميم علاوي (١٩٩٨). وأظهرت نتائج الدراسة أن القلق المتعدد الأبعاد لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين جاء بدرجة قليلة حيث وصلت النسبة المئوية إلى (٥١,٩٪). ويتضح من نتائج الدراسة كذلك أن بعد القلق المعرفي احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (٦٨,٥٪)، تلا ذلك - وفي المرتبة الثانية - بعد سرعة الانفعال وسهولته بوزن نسبي قدره (٤٤,٣٪)، ثم جاء بعد القلق البدني في المرتبة الثالثة بوزن نسبي قدره (٤٢,٩٪). ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق المتعدد الأبعاد لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيري الدرجة، ومركز اللعب.

## ***Abstract:***

*The study aimed to identify the multi- dimensional anxiety among the football players in Palestine according to two variables: class and playing position. To achieve this, the study was conducted on a sample of (280) players which from (38.8%) of the whole study population (720 players) .*

*The study used the descriptive method, the anxiety scale and Alawi's multi- dimensional design. The results of the multi- dimensional anxiety showed low percentage of (51.9%) . The results also showed that the anxiety related to knowledge was the highest rate (68.3%) , followed by the speed and easiness of emotion in the second rank (44.3%) , and then came the physical anxiety in the third rank (42.9%) . The results also showed that there are no statistically significant differences in multi- dimensional anxiety of football players in Palestine due to the variable of class or playing position.*

## مقدمة:

يحتل موضوع القلق مركزاً رئيساً في مجال علم النفس بصورة عامة، ومجال علم النفس الرياضي بصورة خاصة كحالة من آثار واضحة ومباشرة على اختلاف الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كلاهما.

ويعد القلق بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها، كما قد يؤدي القلق إذا زادت حدته إلى فقدان التوازن النفسي، الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي، واستفادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة. وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف التي ترتبط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بالقلق سواء في أثناء عمليات التدريب أم المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات، وقد يكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي، وعلى مستوى قدراته ومهاراته، وكذلك علاقاته مع الآخرين (علاوي، ٢٠٠٤، ص ٣٧٩).

ويعد القلق من العوامل النفسية ذات التأثير السلبي على حالة استعداد الرياضي خاصة عندما يكون على درجة عالية من الشدة، إذ يجعل صاحبه غير قادر على التركيز والتفكير السليم عند حل الواجبات الحركية والتصرف في المواقف التي تحدث خلال المنافسة (الزبيدي، ١٩٩٤، ص ١٥٠).

ويعد القلق من أهم المشكلات المعاصرة التي يتناولها علم النفس الرياضي، إذ يمثل احد الأبعاد الأساسية للخبرات الانفعالية للرياضي وعليه ينظر إلى القلق على انه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر في سلوك الإنسان بصورة عامة، والرياضي بصورة خاصة (الغريبي، ٢٠٠٠، ص ١٥). القلق حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر (فوزي، ٢٠٠٦، ص ٢٨٣).

وتعد رياضة كرة القدم واحدة من الألعاب الرياضية التي تتميز بسمة القلق المرتفع، لما لها من اهتمام عالمي متزايد بوصفها الأكثر شعبية ومتابعة على الصعيد الدولي والمحلي على حد سواء. ومع تطور رياضة كرة القدم في العصر الحالي، عصر الاحتراف الرياضي زادت الأعباء التدريبية بشكل ملحوظ سواء أكانت (بدنية، أم مهارية، أم خطئية) وأدت إلى زيادة نسبة القلق على اللاعب. والقلق دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعياً على إنها مهددة له، والاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب شدتها مع حجم الخطر الموضوعي (علاوي، ١٩٩٨، ص ٤٤٣).

ويضيف (حسنين، ١٩٧٩، ص ٢٤) أن القلق انفعال مؤلم يتضمن الخوف الشديد وتوقع الشر والفشل وسرعة الانفعال، وعدم الاستقرار والحساسية الزائدة لفقدان الغير.

والقلق هو حالة من التحسس الذاتي يدركها المرء على صورة من الشعور من الضيق وعدم الارتياح، مع توقع حدوث الضرر، وهذه الحالة أشبه ما تكون في طبيعتها الشعورية وانفعالاتها بالحالة المصاحبة للخوف (كمال، ١٩٨٨، ص ١٥٠).

ومن الناحية النفسية يرتبط القلق بجانب من جوانب الإجهاد وهو الخوف، وفي هذه الحالة تستعمل كلمة القلق لوصف مشاعر الخوف عندما يكون سبب الخوف مجهولاً (Wynn , 1970 , p420).

ويضيف (ياسين، ١٩٨١، ص ١٩٦) أن حالات القلق تتمثل بالخوف الشديد، وعدم القدرة على التركيز والإحساس الدائم بتوقع الهزيمة، وعدم الثقة، والرغبة في الهرب من الواقع عند مواجهة إي موقف من مواقف الحياة العامة»

وهناك اختلاف في درجة القلق قبل ظروف الشد النفسي المتعلق بالمسابقات الرياضية وخلالها وبعده، إذ إن التفكير بموقف يثير الشد والتوتر قبل حدوثه يؤثر في الوظائف الشخصية للرياضي، أما الاحتكاك الفعلي بذلك الموقف، فإنه يقلل من التأثير ودرجة انخفاض وارتفاع مستوى القلق الذي يعتمد على نوع النشاط الرياضي» (Grotty , 1983 , p117).

وفي ضوء ما تقدم يعد القلق واحداً من العوامل المؤثرة في مستوى الأداء الحركي الرياضي لذلك أصبح الاهتمام باستخدام المقاييس التي تقيسه في المواقف الخاصة من الأمور المهمة بدلاً من استخدام المقاييس التي تقيسه في مواقف الحياة العامة، ويعد القلق في المجال الرياضي من المشكلات النفسية التي تواجه الرياضي حيث الاضطراب الفكري والنفسي الذي يؤدي إلى عدم التوافق والتركيز والسيطرة فضلاً عن الاستثارة العصبية غير المثالية فيأتي الأداء خاطئاً (غزال، ١٩٩٧، ص ١٠٥).

ويتفق كلاً من (راتب، ١٩٩٥، ص ١٥٧) و (عنان، ١٩٩٥، ص ٢٧٢) على أن القلق المرتفع ينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر السلبية التي تؤثر على أداء الرياضيين.

ويوضح (الطالب، ١٩٧٦، ص ٥٩) تأثير المسابقات في خلق التوتر والقلق: ”فيقول وتعد المباريات موضع تهديد لمكانة الفرد الرياضي كلاعب. فقد زاد التركيز على المنافسة الرياضية إلى جانب الاهتمام بالإعداد البدني، والمهاري، والخططي، والنفسي حيث أصبح التوتر من المشكلات النفسية التي يواجهها الرياضي قبل بدء المنافسة، حيث يؤدي هذا التأثير على مستوى الانجاز».

وهناك تقسيم للقلق على أساس أنه متعدد الأبعاد وهو القلق المعرفي والقلق الجسمي، ويمثل القلق المعرفي الجانب العقلي للقلق، ويحدث عادة نتيجة التوقع أو التقويم الذاتي السلبي للرياضي نحو مستوى أدائه، ويظهر في ضعف قدرته على التركيز والانتباه، أما القلق الجسمي فإنه يمثل كلا الجانبين الفسيولوجي والوجداني للقلق، ومن المظاهر المميزة لهذا النوع ما يحدث للرياضي من زيادة سرعة نبضات القلب وزيادة سرعة التنفس وتعرق اليدين واضطرابات المعدة وتوتر العضلات، وكلا النوعين للقلق (المعرفي والجسمي) يشتركان معا في تأثيرهما بالمواقف الضاغطة، أي أن اللاعب يكون في حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها بالخوف والتوتر، وتتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر أيضاً (راتب، ١٩٩٧، ص ١١).

والبيئة الرياضية الفلسطينية مثلها مثل البيئات الرياضية المختلفة تعاني من زيادة في مستوى القلق خاصة فيما يتعلق بالقلق الناجم من الحكم الرياضي، والإعلام الرياضي، والجمهير الرياضية المتعصبة.

وهذا ما قد أشار إليه (راتب، ٢٠٠٠، ص ٤٤٢) بأن القلق استعداد شخصي مستقر نسبياً لإدراك مواقف بيئية معينة كمصدر للتهديد أو التوتر وتكون هذه المواقف بدرجات عالية من حالات القلق. وكذلك يمكن التأكيد على أن أكثر مصادر القلق لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تتمثل في عدم انتظام الدوري الفلسطيني لكرة القدم.

### مشكلة الدراسة:

يعد العامل النفسي أحد الأركان الأساسية في مجال التدريب الرياضي، والذي لم يلق اهتماماً كافياً عند المدربين، وخاصة عند الحديث عن الدوريات العربية عامة، والدوري الفلسطيني خاصة.

والقلق المتعدد الأبعاد هو أحد الانفعالات النفسية التي تؤثر استجاباتها على دقة الأداء المهاري، والتي لم تفسر بالطريقة الصحيحة عند المدربين، واللاعبين، والقائمين عن الرياضة الفلسطينية.

ومن جانب آخر فإن للحالة النفسية الأثر الكبير في الإنجاز الرياضي سواء أكان ذلك سلباً أم إيجاباً، إذ يعد القلق من أهم السمات الشخصية التي تؤثر في أداء اللاعب قبل المنافسات الرياضية وفي أثنائها. إذ أكد المتخصصون في مجال علم النفس الرياضي إن للقلق تأثيراً مباشراً في أداء اللاعب، ولذلك فإن هناك علاقة ارتباط بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي، والبعد البدني، وبعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء بعض المهارات الأساسية والثانوية على حد سواء لدى لاعبي كرة القدم.

وهذا ما يؤكد ويشدد عليه (فاضل وبسيوني، ١٩٩٤، ص ١٦٩) في أن مشكلة القلق في المجال الرياضي تعد من بين أهم المشكلات التي ينبغي الاهتمام بدراساتها لما لها من آثار واضحة على أداء الرياضيين، وبخاصة في مراحل ما قبل المنافسة الرياضية، وفي الأوقات الصعبة والحرارة من المباراة.

### أسئلة الدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة يضع الباحث الأسئلة الآتية:

١. ما مستوى القلق المتعدد الأبعاد لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين.
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في القلق المتعدد الأبعاد لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين، تعزى إلى متغير الدرجة (الممتازة - الأولى)؟.
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في القلق المتعدد الأبعاد لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغير مركز اللعب (هجوم - وسط - دفاع)؟.

### أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى:

١. مستوى القلق المتعدد الأبعاد لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين.
٢. الفروق في القلق المتعدد الأبعاد لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعاً إلى متغيري الدرجة ومركز اللعب.

### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة من الناحيتين النظرية والتطبيقية للمدربين واللاعبين والباحثين على النحو الآتي:

#### أولاً- من الناحية النظرية:

♦ تعد الدراسة الأولى في فلسطين والتي تتناول موضوع القلق المتعدد الأبعاد لدى لاعبي كرة القدم.

♦ تكمن أهمية الدراسة في كونها تتعرض لموضوع القلق المتعدد الأبعاد لدى لاعبي كرة القدم، بما قد يعمل على توفير بعض المعلومات، لتكون في متناول المدربين، ولاعبي كرة القدم في فلسطين.

## ثانياً من الناحية التطبيقية:

- ◆ تساهم نتائج الدراسة في الكشف عن القلق المتعدد الأبعاد لدى لاعبي كرة القدم لتدعيمها، وكذلك الكشف عن أنواع القلق المتعدد الأبعاد السلبية لمحاولة السيطرة عليها.
- ◆ ارتأى الباحث أن يسלט الضوء على الحالة النفسية للرياضي من خلال معرفة القلق بوصفه حالة شخصية، مستخدماً القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال).
- ◆ الحالة النفسية التي يمر بها لاعب كرة القدم حتماً سيكون لها تأثيرها على مستوى أداء اللاعب أكان إيجابياً أم سلباً بسبب عدم إعداده نفسياً ليكون حاضراً ذهنياً في المباراة.

## المصطلحات المستخدمة في الدراسة:

- ◀ القلق: انفعال يتميز بالشعور بخط مسبق وتوتر وحزن مصحوب بتيقظ الجهاز العصبي السمثاوي (الزيني، ١٩٦٨، ص ٤٢).
- ويعرفه الباحث إجرائياً: بأنه حالة من التوتر تصحبه تغيرات فسيولوجية داخلية وأعراض نفسية خارجية، غالباً ما تؤثر على اللاعبين سلباً.
- ◀ القلق المعرفي: هو المكون العقلي للقلق الذي يحدث نتيجة التوقعات السلبية بشأن النجاح أو نتيجة لتقويم الذات السلبي (راتب وآخرون، ٢٠٠٦، ص ٩٧).
- ◀ القلق البدني: يعني إدراك الاستئارة الفسيولوجية أو إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي أو الاتونومي (اللاإرادي) كآلام المعدة وتصبب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب (علاوي، ١٩٩٨، ص ٤٥٢).
- ◀ سرعة وسهولة الانفعال: تعني حالات التوتر النفسي، والعصبية، والنرفزة، والاضطرابات المصاحبة للقلق مع سرعة ظهورها (علاوي، ١٩٩٨، ص ٤٥٢).

## حدود الدراسة:

- المجال الجغرافي: أجريت الدراسة في محافظات قطاع غزة - فلسطين.
- المجال البشري: أجريت الدراسة على اللاعبين المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم.
- المجال الزمني: أجريت الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة ما بين ٩ / ٣ / ٢٠١١ إلى ٢٠ / ٧ / ٢٠١١.



## الدراسات السابقة:

أجرى الباحث دراسة مسحية للدراسات السابقة المرتبطة بمجال هذا البحث، وقد توصل الباحث إلى (١٣) دراسة، منها (٩) دراسات عربية، (٤) دراسات أجنبية، وقام الباحث بعرض تلك الدراسات وفقاً لتواريخ إجرائها من الأحدث إلى الأقدم على النحو الآتي:

دراسة جابر (٢٠١١) بعنوان «مدى شيوع القلق كحالة وكسمة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين» هدفت الدراسة التعرف إلى القلق كحالة وكسمة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغير الدرجة، عينة قوامها (١٨٠) لاعباً. وأستخدم المنهج الوصفي، واختبار القلق كحالة وكسمة من تصميم سبيلبرجر Spielberg وآخرون، وقام علاوي بإعداد الصورة العربية للاختبار (١٩٩٨). وأسفرت نتائج الدراسة عن أن القلق كحالة وكسمة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين جاءت قليلة حيث وصلت النسبة المئوية إلى (٥٥,٣٪). كما يتضح أن القلق كحالة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين كانت قليلة جداً حيث وصلت النسبة المئوية إلى (٤٨,٥٪). كما يتضح من نتائج الدراسة أن القلق كسمة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين كانت متوسطة حيث وصلت النسبة المئوية إلى (٦٢,٢٪). ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في القلق كحالة تعزى لمتغير الدرجة. كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في القلق كسمة تعزى لمتغير الدرجة.

دراسة جابر (٢٠٠٩) بعنوان «حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين» هدفت الدراسة التعرف إلى حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعاً إلى متغيري مركز اللاعب، والدرجة. وتكونت عينة الدراسة من (٢١٠) لاعباً، وأستخدم المنهج الوصفي، وقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية من تصميم «مارتنز» وتعريب علاوي (١٩٩٨). وأسفرت نتائج الدراسة عن أن حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين جاءت متوسطة، وكذلك أظهرت النتائج أن بعد الثقة بالنفس احتل المرتبة الأولى، تلا ذلك بعد القلق المعرفي، فيما جاء بعد القلق البدني في المرتبة الثالثة. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى إلى متغيري المركز والدرجة.

دراسة السلطاني، وعبد السادة (٢٠٠٩) بعنوان «مقارنة القلق لدى الطلبة الرياضيين والطلبة غير الرياضيين» هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى القلق بين الطلبة الرياضيين وغير الرياضيين في كلية الآداب/ جامعة بغداد، افترض الباحثان وجود فرق في مستوى

القلق بين الطلبة الرياضيين وغير الرياضيين، شملت الدراسة (٥٠) طالباً غير رياضي و (٥٠) طالباً رياضي من الذكور فقط من مجتمع كلية الآداب، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، ومقياس Spielberg. وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فرق في مستوى القلق لدى الطلبة غير الرياضيين والطلبة الرياضيين في كلية الآداب.

دراسة الغالي، وأميين (٢٠٠٩) بعنوان «دراسة مقارنة لمستوى قلق الحالة لدى بعض لاعبي الدرجة الأولى لكرة القدم بليبيا وتونس» هدفت الدراسة التعرف إلى حالة القلق لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الأولى لكرة القدم في ليبيا وتونس. ومقارنة قلق الحالة بين لاعبي كرة القدم للدرجة الأولى في بعض الأندية الليبية والتونسية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة. اشتملت عينة الدراسة على (٣٠) لاعباً لكل بلد. وقائمة حالة قلق المنافسة واتجاهات اللاعبين نحو المباراة الرياضية الذي قدمه (Martenes) في تطوير قائمة حالة قلق المنافسة. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى القلق كحالة كانت كبيرة، وكذلك أظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حالة القلق للأندية الليبية والأندية التونسية. نلاحظ أولوية الأندية التونسية في الأبعاد كافة على الأندية الليبية. أهمية المشاركات الدولية والقارية والاحتكاك بالفرق القوية لما له من دور في التحكم في درجة القلق وهو العنصر الذي تميز به اللاعب التونسي عن اللاعب الليبي. ويتضح من النتائج أن غالبية لاعبي الأندية الليبية والتونسية يستجيبون لبعد الثقة بالنفس أكثر من استجابتهم لبعد القلق المعرفي والقلق البدني.

دراسة جابر (٢٠٠٨) بعنوان «دراسة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين» هدفت الدراسة التعرف إلى واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٢) لاعباً، ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها استخدم المنهج الوصفي، واختبار قلق المنافسة الرياضية من تصميم «راينز مارتنز» أعد صورتها العربية علاوي (١٩٩٨). أظهرت نتائج الدراسة أن واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي المسافات المتوسطة في فلسطين كانت قليلة جداً لدى عينة البحث، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة لديهم إلى (٤٤,٧٪).

دراسة رابازا، وبارتولي (Robazza, Bortoli 2007) بعنوان «تأثير القلق والغضب على أداء اللاعبين في رياضة الركبي» هدفت الدراسة إلى تقويم أداء اللاعبين في رياضة الركبي تحت تأثير القلق والغضب، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٧) لاعباً إيطالياً، وأستخدم فيها المنهج الوصفي، وكذلك قام الباحثان بتصميم أداتي الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة

أن القلق المتعدد الأبعاد جاء متوسطاً لدى عينة الدراسة، كذلك أظهرت النتائج أن القلق المعرفي كان أكبر أنواع القلق تأثيراً على اللاعبين، وتميزت عينة الدراسة بالثقة العالية بالنفس، ويتضح كذلك من نتائج الدراسة أن هناك علاقة بين القلق المعرفي والغضب.

دراسة العزاوي (٢٠٠٦) بعنوان «القلق المتعدد الأبعاد وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة» هدفت الدراسة التعرف إلى القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة في العراق. وكذلك التعرف إلى دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة. وأيضاً التعرف إلى العلاقة بين القلق المتعدد الأبعاد ودقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة. استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية. وتكونت عينة من (٧٤) لاعباً. استخدم الباحث مقياس الذي أعده علاوي وهو (مقياس استبيان تقويم الذات) وتوصلت الدراسة إلى أن القلق المتعدد الأبعاد لدى لاعبي كرة الطائرة كان كبيراً، وكذلك أظهرت النتائج أن هناك علاقة دلالة إيجابية بين القلق المتعدد الأبعاد، ودقة أداء مهارة الإرسال من الأعلى (تنس). وهناك دلالة إيجابية بين القلق المتعدد الأبعاد ودقة أداء مهارة استقبال الإرسال بالذراعين (من الأسفل).

دراسة النداوي (٢٠٠٥) بعنوان «القلق وعلاقته بمستوى الإنجاز للاعبين كرة اليد»، هدفت الدراسة التعرف إلى درجة القلق العام، والقلق الرياضي لدى لاعبي كرة اليد، والتعرف إلى علاقة القلق بالإنجاز الرياضي للاعبين كرة اليد، واشتملت عينة الدراسة على (٣٠) لاعباً، وأستخدم فيها المنهج الوصفي، ومقياس القلق العام، والقلق الرياضي ترجمة وتقنين خالدة إبراهيم، وأظهرت النتائج أن لاعبي كرة القدم يتميزون بارتفاع مستوى القلق الرياضي، وأسفرت نتائج الدراسة كذلك عن وجود علاقة ارتباط بين القلق العام والإنجاز، وبين القلق الرياضي والإنجاز، وبين القلق العام والقلق الرياضي.

دراسة هانتون وآخرون (2004) بعنوان «مستوى حالة القلق في الأسبوع الأخير لانطلاق المنافسة الرياضية من حيث التردد وشدة التوتر» هدفت الدراسة إلى التعرف على حالة القلق في الأسبوع الأخير لانطلاق المنافسة الرياضية من حيث التردد وشدة التوتر، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٤) لاعباً، وأستخدم فيها المنهج الوصفي، ومقياس حالة القلق من إعداد الباحثون، وأظهرت نتائج الدراسة أن أيام الأسبوع الأخيرة من انطلاق المنافسة توزعت على أربع مراحل من حيث القلق والتردد وشدة التوتر وهي كالتالي: اليوم الأول والثاني كان مستوى القلق والتوتر كبيراً، وفي اليوم الثالث قل مستوى

القلق والتوتر، وفي اليوم الرابع والخامس زاد مستوى القلق والتوتر، وفي اليوم السادس ازدادت بنسبة القلق بشكل كبير جداً، وبخاصة في آخر ٣٠ دقيقة من انطلاق المنافسة.

دراسة هلايتشر (2002) Fletcher بعنوان «العلاقة بين المهارات النفسية والقلق التنافسي» هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة التي تربط المهارات النفسية والقلق النفسي لدى اللاعب الرياضي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠١) لاعب، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، ومقياس المهارات النفسية، ومقياس القلق التنافسي، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة بين المهارات النفسية والقلق النفسي لدى اللاعب الرياضي.

دراسة هانتون وكانتجهاون (2002) Hanton & Connaughton بعنوان «أثر التحكم في السيطرة على قلق المباراة وعلاقته بالثقة بالنفس والأداء الرياضي» هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر التحكم في السيطرة على قلق المباراة وعلاقته بالثقة بالنفس والأداء الرياضي، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٣) لاعباً، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، ومقياس الثقة بالنفس من إعداد الباحثان، وأظهرت نتائج الدراسة أن سمة الثقة بالنفس جاءت معتدلة، نتيجة قدرة اللاعب بالتحكم والسيطرة على حالة القلق. كذلك قدرته على ترشيد أفكاره ومشاعره بصورة إيجابية.

دراسة محمد، وتركي (١٩٨٨) بعنوان «قلق الحالة لدى لاعبي الدرجة الأولى لكرة اليد وعلاقته بمستوى الأداء» هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين حالة القلق ومستوى الأداء، كذلك دراسة الفرق في مستوى الأداء بين مجموعة اللاعبين ذوي القلق العالي والقلق المنخفض. شملت عينة الدراسة (٩٦) لاعباً من لاعبي الدرجة الأولى بكرة اليد، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي واختبار Spielberger وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتفاع سمة قلق الحالة لدى لاعبي كرة اليد، وكذلك أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين مستوى قلق الحالة ومستوى أداء اللاعبين في فعالية كرة اليد، كذلك وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي اللاعبين ذوي القلق المنخفض، واللاعبين ذوي القلق العالي، ولصالح اللاعبين ذوي القلق المنخفض.

دراسة عبد الكريم، وآخرون (١٩٨٨) بعنوان «علاقة القلق النفسي بمستوى الإنجاز في ظروف المسابقات المحلية والدولية للمنتخب الوطني لرفع الأثقال» هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين مستوى القلق وإنجاز لاعبي المنتخب الوطني لرفع الأثقال في ظروف المسابقات الحقيقية و المحلية والدولية. وتكونت عينة الدراسة جميع لاعبي المنتخب العراقي لرفع الأثقال والمشاركين في دورة سيئول الآسيوية (١٩٨٦)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واختبار spielberger وأسفرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة بين

ارتفاع مستوى القلق لدى الرباعيين سببه أهمية البطولة ومستوى الرباعيين المشاركين، وهناك علاقة بين ارتفاع مستوى القلق وانخفاض الإنجاز وبالعكس.

## التعليق على الدراسات السابقة:

١. يلاحظ ندرة الدراسات التي تناولت القلق متعدد الأبعاد لدى لاعبي كرة القدم.
٢. توصلت الدراسات العربية، والأجنبية عن معدلات عالية من حالات القلق لدى اللاعبين.
٣. توصلت الدراسات المحلية عن معدلات متوسطة من حالات القلق لدى لاعبي كرة القدم، والمسافات المتوسطة.
٤. تناولت الدراسات العربية، والأجنبية دراسة حالات القلق لدى اللاعب الرياضي، ولم تتقصَّ آثار المتغيرات المختلفة على القلق الرياضي لدى اللاعب بصورة مباشرة، حيث تم الاهتمام بنوعية قليلة من العوامل والمتغيرات الشخصية.
٥. توصلت دراسة الغالي، وأمين (٢٠٠٩)، ودراسة العزاوي (٢٠٠٦)، ودراسة النداوي (٢٠٠٥)، ودراسة محمد وتركلي (١٩٨٨) لدرجات عالية من القلق الرياضي لدى اللاعب الرياضي، بينما لم تشر دراسة جابر (٢٠١١)، ودراسة جابر (٢٠٠٩)، دراسة جابر (٢٠٠٨)، ودراسة (Robazza, Bortoli (2007)، ودراسة Hanton & Connaughton (2002) لدرجة عالية من القلق الرياضي لدى اللاعب الرياضي، وتوصلت دراسة الغالي، وأمين (٢٠٠٩)، ودراسة العزاوي (٢٠٠٦) إلى المشكلات المرتبة على القلق الرياضي. وحددت دراسة جابر (٢٠٠٩)، ودراسة الغالي، وأمين (٢٠٠٩)، ودراسة (Robazza, Bo (2007) مصادر القلق الرياضي لدى اللاعب الرياضي.

## إجراءات الدراسة:

### منهج الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي «أسلوب المسح» حيث إنه المنهج المناسب لطبيعة هذه الدراسة.

### مجتمع الدراسة وعينتها:

أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (٢٨٠) لاعباً، وتمثل ما نسبته (٣٨,٨٪) تقريباً من مجتمع الدراسة الأصلي والبالغ عددهم (٧٢٠) لاعباً والجدولين (١)، (٢) ببيان توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغيري الدرجة، ومركز اللعب.

## أ. متغير الدرجة:

## الجدول (١)

توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير الدرجة في اللعب

النسبة المئوية %	التكرار	الدرجة
٥٧,١	١٦٠	المتمازة
٤٢,٩	١٢٠	الأولى
١٠٠	٢٨٠	المجموع

## ب. متغير مركز اللعب:

## الجدول (٢)

توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير مركز اللعب

النسبة المئوية %	التكرار	مركز اللعب
٣٠,٣	٨٥	خط الهجوم
٣٦,٨	١٠٣	خط الوسط
٣٢,٩	٩٢	خط الدفاع
١٠٠	٢٨٠	المجموع

## أداة الدراسة:

استخدم الباحث مقياس القلق متعدد الأبعاد من تصميم علاوي (١٩٩٨). وتتضمن المقياس ثلاثة أبعاد وتتمثل في القلق المعرفي، والقلق البدني، وسرعة الانفعال وسهولته. ويتكون المقياس من ٤٥ عبارة ويقوم اللاعب بالإجابة عن عبارات المقياس على سلم استجابة رباعي التدرج (أبداً - أحياناً - غالباً - دائماً) وذلك في ضوء تعليمات المقياس.

## عبارات بعد القلق المعرفي كما يأتي:

العبارات الموجبة (في اتجاه البعد) أرقام: ٣، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٣،

٣٩، ٤٢.

العبارات السالبة (في عكس اتجاه البعد) أرقام: ٦، ٣٦، ٤٥.

وعبارات بعد القلق البدني كما يأتي:

العبارات الموجبة (في اتجاه البعد) أرقام: ٤، ٧، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٨، ٣١، ٣٤، ٣٧، ٤٠.

العبارات السالبة (في عكس اتجاه البعد) أرقام: ١، ١٠، ٢٥، ٤٣.

وعبارات بعد سرعة وسهولة الانفعال كما يأتي:

العبارات الموجبة (في اتجاه البعد) أرقام: ٢، ٥، ٨، ١١، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٥، ٤٤.

العبارات السالبة (في عكس اتجاه البعد) أرقام: ١٤، ١٧، ٣٢، ٣٨، ٤١.

التصحيح:

العبارات الموجبة في جميع الأبعاد يتم تصحيحها كما يأتي:

دائماً (٤ درجات)، غالباً (٣ درجات)، أحياناً (درجتان)، أبداً (درجة واحدة).

والعبارات السالبة في جميع الأبعاد يتم تصحيحها كما يأتي:

دائماً (درجة واحدة)، غالباً (درجتان)، أحياناً (٣ درجات)، أبداً (٤ درجات).

وفي الدراسة الحالية حسب الباحث صدق المقياس وثباته على النحو الآتي:

**صدق الاتساق الداخلي:**

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٢٩) فرداً من خارج عينة الدراسة، وحُسب معامل ارتباط بيرسون بين معامل ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول الآتي يوضح ذلك:

الجدول (٣)

معامل ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس

م	البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	القلق المعرفي	٠,٨٤	٠,٠٥
٢	القلق البدني	٠,٧٤	٠,٠٥
٣	سرعة وسهولة الانفعال	٠,٨٤	٠,٠٥

ر الجدولية عند درجة حرية (٥٠ - ٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٣٦٤

ر الجدولية عند درجة حرية (٥٠ - ٢) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٢٩٣

يتضح من الجدول السابق أن جميع أبعاد المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق.

### ثبات المقياس:

أوجد الباحث معامل الثبات على عينة مكونة من (٢٩) لاعباً بطريقة ألفا كرونباخ كما هو موضح بالجدول (٤).

#### الجدول (٤)

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (ن=٢٩)

عدد العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ألفا كرونباخ
٤٥	٩,٦٥	٩,٢٥١	٠,٨٦٢

يتضح من الجدول (٤) أن معامل ألفا كرونباخ لمقياس القلق المتعدد الأبعاد (٠,٨٦٢) وهو معامل ثبات قوي، وهذا يدل على ثبات فقرات مقياس القلق المتعدد الأبعاد.

للإجابة عن أسئلة الدراسة استخدمت المعالجات الأساليب الإحصائية الآتية:

١. المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية لها.

٢. اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين.

٣. تحليل التباين الأحادي.

◀ للإجابة عن السؤال الأول: ما طبيعة القلق المتعدد الأبعاد لدى لاعبي

كرة القدم في فلسطين؟

للإجابة عن السؤال الأول استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

والأوزان النسبية والترتيب لكل فقرة ولكل بعد من أبعاد مقياس القلق المتعدد الأبعاد.

**البعد الأول-القلق المعرفي:**



### الجدول (٥)

المتوسطات والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب  
في كل فقرة من فقرات بعد القلق المعرفي (ن=٢٨٠)

م	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
١	٣	أخشى الهزيمة	٣,٦٥	٠,٨١٢	٩١,٢	١
٢	٦	اشعر بالتفاوت بالنسبة لنتيجة المباراة	١,٤٥	٠,٦٠٤	٣٦,٢	١٠
٣	٩	بالي مشغول من ناحية نتيجة المباراة	٣,٦٥	٠,٥٨٧	٩١,٢	١
٤	١٢	أخشى من عدم التوفيق بالمباراة	٣,٥	٠,٦٠٦	٨٧,٥	٢
٥	١٥	فكري مشغول خوفاً من سوء مستواي في المباراة	٣,٢٥	١,٠١٩	٨١,٢	٤
٦	١٨	تراودني أفكار بعدم الاشتراك بالمباراة	١,٨	١,٠٠٥	٤٥	٩
٧	٢١	بالي مشغول بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائي	٢	٠,٩٧٣	٥٠	٨
٨	٢٤	أخشى من عدم إجادتي	٣,٠٥	٠,٩٩٨	٧٦,٢	٦
٩	٢٧	أهمية المباراة تشتت تفكيري	٣,٢٥	١,٠١٩	٨١,٢	٤
١٠	٣٠	كلما فكرت بالمباراة كلما زاد ارتباكي	٣,٣	٠,٨٠١	٨٢,٥	٣
١١	٣٣	ينتابني بعض التشاؤم	٣,١	١,٠٢٠	٧٧,٥	٥
١٢	٣٦	أشعر بانني سوف اظهر في أحسن حالاتي بالمباراة	١,٨	٠,٩٥١	٤٥	٩
١٣	٣٩	تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في المباراة	٢,٨٥	١,٠٨٩	٧١,٢	٧
١٤	٤٢	أجد نفسي أفكر في عدم قدرتي على استكمال المباراة	١,٥	٠,٨٢٧	٧٧,٥	٥
١٥	٤٥	عندي ثقة بالفوز بالمباراة	١,٤	٠,٨٢٠	٣٥	١١
		الدرجة الكلية لبعء القلق المعرفي	٢,٥١	٦,٥٦٥	٦٨,٥	

يتضح من الجدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات البعد الأول، قد تبين أن متوسط الفقرات قد تراوح بين (٣٥%-٩١,٢%).

## البعد الثاني- القلق البدني:

## الجدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب  
في كل فقرة من فقرات بعد القلق البدني (ن=٢٨٠)

م	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
١	١	اشعر بالاسترخاء في جسمي	١,٤	٠,٥٩٨	٣٥	٩
٢	٤	اشعر برعشة في بعض أطرافي	١,٣	٠,٨٠١	٣٢,٥	١٠
٣	٧	أحس بمغص أو توتر في معدتي	١,٠٥	٠,٢٢٣	٢٦,٢	١٢
٤	١٠	اشعر بأنني بأحسن حالاتي البدنية	١,٦٥	٠,٨١٢	٤١,٢	٦
٥	١٣	اشعر بان ريقني ناشف	١,٤	٠,٥٩٨	٣٥	٩
٦	١٦	دقات قلبي سريعة جداً (أسرع من المعتاد)	١,٧	٠,٨٠١	٤٢,٥	٥
٧	١٩	اشعر بان جسمي مشدود	١,٧٥	٠,٧٨٦	٤٣,٧	٤
٨	٢٢	اشعر بصدا ع بسيط في رأسي	٣,٨٥	٠,٤٨٩	٩٦,٢	١
٩	٢٥	اشعر بالراحة الجسمية	١,٨	١,٠٠٥	٤٥	٣
١٠	٢٨	اشعر بان جسمي متوتر	١,٦	٠,٨٨٢	٤٠	٧
١١	٣١	أحس بالتعب في بعض عضلاتي	٢,٥	٠,٨٢٧	٦٢,٥	٢
١٢	٣٤	أعاني من بعض العرق وخاصة في راحة يدي	١,٥	٠,٨٢٧	٣٧,٥	٨
١٣	٣٧	اشعر ببعض الضيق في التنفس	١,٧٥	٠,٨٥٠	٤٣,٧	٤
١٤	٤٠	أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي	١,٢٥	٠,٥٥٠	٣١,٢	١١
١٥	٤٣	اشعر بأنني مرتاح جسمياً	١,٣	٠,٨٠١	٣٢,٥	١٠
		الدرجة الكلية لبعد القلق البدني	١,٧٢	٥,٤٢٤	٤٢,٩	

يتضح من الجدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات البعد الثاني، قد تبين أن متوسط الفقرات قد تراوح بين (٩٦,٢-٢٦,٢٪).

## البعد الثالث سرعة الانفعال وسهولته:

### الجدول (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب  
في كل فقرة من فقرات بعد سرعة وسهولة الانفعال (ن=٢٨٠)

م	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
١	٢	اشعر بالنرفزة	١,٤	٠,٨٢٠	٣٥	٩
٢	٥	أحس بالاضطراب	١,٢٥	٠,٥٥٠	٣١,٢	١٠
٣	٨	أحس بعدم الاستقرار	١,٥٥	٠,٨٢٥	٣٨,٧	٧
٤	١١	أعصابي مشدودة	١,٦٥	٠,٨١٢	٤١,٢	٦
٥	١٤	روحي المعنوية مرتفعة	٢,٠٥	١,٢٣٤	٥١,٢	٣
٦	١٧	اشعر بالاطمئنان	١,٩	٠,٩٦٧	٤٧,٥	٥
٧	٢٠	أحس بالارتباك	١,٤	٠,٥٩٨	٣٥	٩
٨	٢٣	اشعر بالتوتر العصبي	١,٢	٠,٥٢٣	٣٠	١١
٩	٢٦	اشعر بالانزعاج	٢,٥	١,١٤٧	٦٢,٥	٢
١٠	٢٩	معنوياتي منخفضة	٢,٥	٠,٦٨٨	٦٢,٥	٢
١١	٣٢	اشعر بثقة في نفسي	١,٦٥	٠,٨١٢	٤١,٢	٦
١٢	٣٥	أحس بالعصبية	٢,٥٥	٠,٧٥٩	٦٣,٧	١
١٣	٣٨	اشعر بالأمان	١,٥	٠,٨٢٧	٣٧,٥	٨
١٤	٤١	أعصابي مسترخية	١,٥٥	٠,٨٢٥	٣٨,٧	٧
١٥	٤٤	اشعر بالضغط العصبي	١,٩٥	١,١٤٥	٤٨,٧	٤
		الدرجة الكلية لبعد سرعة وسهولة الانفعال	١,٧٧	٦,٢٦٦	٤٤,٣	

يتضح من الجدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على كل فقرة من فقرات البعد الثالث، قد تبين أن متوسط الفقرات قد تراوح بين (٦٣,٧%-٣٠%)

## الأبعاد الكلية للمقياس:

## الجدول (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب في أبعاد المقياس (ن=٢٨٠)

الترتيب	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الفقرات	البعد
١	٦٨,٥	٦,٥٦٥	٣٧,٧	١٥	القلق المعرفي
٣	٤٢,٩	٥,٤٢٤	٢٥,٨	١٥	القلق البدني
٢	٤٤,٣	٦,٢٦٦	٢٦,٦	١٥	سرعة وسهولة الانفعال
	٥١,٩	٩,١٢٧	٩٠,١	٤٥	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٨) أن بعد القلق المعرفي احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (٦٨,٥٪)، تلا ذلك- وفي المرتبة الثانية- بعد سرعة وسهولة الانفعال بوزن نسبي قدره (٤٤,٣٪)، ثم جاء بعد

القلق البدني في المرتبة الثالثة بوزن نسبي قدره (٤٢,٩٪).

من خلال نتائج الجدول (٨) يتبين أن بعد القلق المعرفي يمثل أعلى أنواع القلق لدى عينة البحث بوزن نسبي (٦٨,٥٪) وهذا يعني أن درجة القلق لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين جاءت متوسطة، ويعزو الباحث ذلك إلى أن أفراد عينة الدراسة يخشون الهزيمة وعدم التوفيق في المباراة، وكذلك من قدرتهم على الإجابة عند المواقف الصعبة أثناء المباراة إلى حد ما.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (جابر، ٢٠٠٩)، ودراسة (العزاوي، ٢٠٠٦)، ودراسة (Robazza, Bortoli (2007) في أن القلق المعرفي يمثل أعلى أنواع القلق لدى عينات الدراسات المختلفة. والقلق شعور ذاتي بالخوف أو التهديد، يلزمه أحياناً ارتفاع الاستثارة الفسيولوجية يشبه، ولكن ليس هو الخوف (راتب، ٢٠٠٠، ص ٤٢٧).

ويعد القلق الصادر عن الارتباك وفقدان التركيز أو تشتت الانتباه داخل الملعب من أهم أنواع القلق التي يجب التغلب عليها، وذلك من خلال الاهتمام بالارتقاء باللياقة البدنية والمهارية والخطية للاعب.

ويشير الباحث إلى أن القلق المعرفي هو توقع سوء المستوى والنتائج وعدم الإجابة في المباراة.

ويضيف راتب (٢٠٠٠) أن القلق المعرفي يعني إدراك الرياضي للتهديد من خلال المشاعر والانفعالات، مقابل الاستجابات الفسيولوجية لحالة القلق الجسمي، ويحدث هذا النوع من القلق بسبب التوقعات السلبية بالنجاح والتقويم السلبي وضعف التركيز وتشتت الانتباه والأفكار غير السارة».

ويشير فوزي (٢٠٠٣) إلى أن أعراض القلق المعرفي تتمثل في الظواهر المعرفية التالية: ضعف التركيز والانتباه في الواجبات الحركية المطلوبة - التوقع السلبي لنتيجة التنافس - زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس - عدم القدرة على التقويم المناسب للموقف الرياضي.

هذا وقد جاء بعد (سرعة وسهولة الانفعال) في المرتبة الثانية بوزن نسبي (٤٤,٣٪)، وهذا يعني أن درجة القلق لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين جاءت قليلة جداً، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى عدم وجود حمى المنافسات الرياضية، وذلك لتوقف مباريات الدوري بشكل مستمر، مما يفقد اللاعب حمى البداية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (جابر، ٢٠٠٩)، ودراسة (العزاوي، ٢٠٠٦) في عدم وجود قلق يتعلق بسرعة الانفعال وسهولته، وذلك لأن الانفعال الزائد عن الحد اللازم يجنب اللاعب التركيز والإبداع والابتكار داخل الملعب.

ويشير الباحث إلى أن سرعة الانفعال وسهولته تتمثل في حالات التوتر النفسي والعصبية والاضطراب والنرفزة.

ويضيف علاوي (١٩٩٨) أن سرعة الانفعال وسهولته تعني حالات التوتر النفسي والعصبية والنرفزة والاضطرابات المصاحبة للقلق مع سرعة ظهورها. ويضيف Jones, G 1995 أن الانفعال هو خبرة داخلية له جانب ذاتي، يشمل إحساس الفرد الداخلي بانفعالاته الخاصة مثل: الفرح أو الحزن أو الاضطرابات النفسية والنرفزة، وقد تتعدى المشاعر الذاتية، إضافة إلى جانب سلوكي واضح يشير إلى الحركات التعبيرية كتعبيرات الوجه أو التغييرات العضوية المصاحبة له مثل سرعة الغضب وارتفاع الصوت.

ويرى علاوي (١٩٩٨) أن الانفعال هو حالة شعورية ذاتية في الإنسان تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالباً عن نوع الانفعال. ويشير فوزي (٢٠٠٣) أن أعراض القلق الانفعالي تتمثل في الظواهر الانفعالية التالية: عدم الثقة بالنفس، وسرعة الاستثارة والغضب، والخوف من الواجبات الحركية المطلوبة.

هذا وقد جاء بعد (القلق البدني) في المرتبة الثالثة بوزن نسبي (٤٢,٩٪)، وهذا يعني أن درجة القلق لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين جاءت قليلة جداً، ويعزو الباحث ذلك

إلى تقارب اللاعبين عينة الدراسة في منسوب اللياقة البدنية. ويرجع السبب إلى عدم وجود مدرب متخصص في اللياقة البدنية في جميع الفرق الرياضية الفلسطينية لكرة القدم.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (جابر، ٢٠٠٩)، ودراسة (العزاوي، ٢٠٠٦) في عدم وجود قلق بدني، وذلك لأن الدوريات العربية تتميز باللعب البطيء التقليدي أما في الدوريات الأوروبية فتتميز بالسرعة الكبيرة بين اللاعبين.

ومن مفارقات هذه النتيجة في هذا المحور بأنه كلما كانت الدرجة أو النتيجة التي يحصل عليها اللاعب متقاربة؛ فأنها لا تبعث بأي نوع من القلق حتى لو كان هناك تدنٍ في المستوى.

ومن خلال تحليل نتائج المحور يتضح أن اللاعبين يتميزون إلى حد كبير بالاسترخاء، والراحة الجسمية، وعدم وجود رعشة وجسم مشدود في الأطراف والجسم.

ويشير الباحث إلى أن القلق البدني يتمثل في الأعراض الجسمية كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وإفرازات العرق. ويشير (راتب وآخرون، ٢٠٠٦، ص ٩٧) إلى أن القلق البدني يشير إلى العناصر الفسيولوجية والوجدانية لخبرات القلق التي تتطور مباشرة من الاستثارة الذاتية، والقلق البدني يعكس استجابات مثل سرعة ضربات القلب، وسرعة التنفس، وتقلص المعدة.

ويضيف فوزي (٢٠٠٣) أن أعراض القلق البدني تتمثل في الظواهر البدنية الآتية: زيادة عدد ضربات القلب، وزيادة إفراز العرق، وآلام واضطرابات المعدة، وزيادة سرعة التنفس، والشعور بتعب الجسم، وارتعاش الأطراف.

ويرى أبو عييه (١٩٧٧) أن هناك بعض الأعراض تظهر في البعد البدني مثل برودة اليدين وسرعة التنفس أو زيادته والشعور بالعجز والتعب والمرض وهذه الأعراض تؤدي إلى عدم التركيز والقدرة والنسيان. ويرتبط القلق البدني بالإحساس بالإرهاق، لذا نرى الرياضي أثناء التدريب أو المباراة يظهر عليه قصور في تأدية المهارات.

#### ◀ النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في القلق المتعدد الأبعاد لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تعزى لمتغير الدرجة (الممتازة، الأولى)؟

وللإجابة على التساؤل حُسبت الفروق وذلك باستخدام اختبار (T. test).

### الجدول (٩)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة «ت» تبعا لمتغير الدرجة

الأبعاد	الدرجة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة «ت»	قيمة الدلالة
القلق المعرفي	الممتازة	١٦٠	٣٧,٧	٦,٢٥٧	١,٤	غير دالة إحصائيا
	الأولى	١٢٠	٣٦,٣	٦,١٣٧		
القلق البدني	الممتازة	١٦٠	٢٥,٧	٥,٨٥٦	٠,٦	غير دالة إحصائيا
	الأولى	١٢٠	٢٥,١	٥,١٤٧		
سرعة وسهولة الانفعال	الممتازة	١٦٠	٢٦,٥	٦,٢٣٤	١,١	غير دالة إحصائيا
	الأولى	١٢٠	٢٥,٤	٦,٨٦٤		
الدرجة الكلية	الممتازة	١٦٠	٢٩,٩	٩,٣٧٣	١,٠	غير دالة إحصائيا
	الأولى	١٢٠	٢٨,٩	٩,٠٧٤		

دال إحصائيا دلالة عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0,05$ ) (ت) الجدولية (١,٩٦).

يتضح من الجدول (٩) أن قيمة «ت» المحسوبة أقل من قيمة «ت» الجدولية في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الدرجة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (جابر، ٢٠٠٩)، ودراسة (الغالي، وأمين، ٢٠٠٦)، ودراسة (محمد، وزكي) في عدم وجود فروق لدى عينات الدراسات المختلفة، وذلك لأن هناك علاقة بين أنواع القلق المتعددة ورياضة كرة القدم.

ويرى الباحث بان البيئة التي يعيش فيها اللاعب تمثل الركن الأساسي لزيادة مستوى القلق، لذلك جميع اللاعبين سواء كانوا يلعبون كرة القدم في الدرجة الممتازة أم الأولى، فهم يعانون من المعوقات نفسها والأسباب التي لا علاقة بالبيئة.

#### ◀ النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) في القلق المتعدد الأبعاد لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تعزى لمتغير مركز اللعب (خط الدفاع، خط الوسط، خط الهجوم) ؟  
وللإجابة عن التساؤل حُسبت الفروق، وذلك باستخدام تحليل التباين الأحادي.

## الجدول (١٠)

نتائج التحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق تبعا لمتغير مركز اللعب

الأبعاد	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	متوسط المربعات	« ف »	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة
القلق المعرفي	بين المجموعات	٢	١,٣٦	٠,٦٨	١,٣٦	٠,٢٥	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	١٨١	٦٩,٢٤	٠,٣٨			
	المجموع	١٨٣	٧٠,٦				
القلق البدني	بين المجموعات	٢	٠,٥٨	٠,٢٩	١,٢٨	٠,٣٢	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	١٨١	٧٨,٦٢	٠,٤٣			
	المجموع	١٨٣	٧٩,٢				
سرعة وسهولة الانفعال	بين المجموعات	٢	٠,٣١	٠,١٥	٠,١٨	٠,٨٩	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	١٨١	١٧٢,٨٥	٠,٩٥			
	المجموع	١٨٣	١٧٣,١٦				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٢	٢,٢٥	١,١٢	٠,٩٤	٠,٤٤	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	١٨١	٣٢٠,٧١	١,٧٧			
	المجموع	١٨٣	٣٢٢,٩٦				

دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0,05$ ) (ف) الجدولية (٢,٢٧).

يتضح من الجدول (١٠) أن قيمة «ف» المحسوبة أقل من قيمة «ف» الجدولية في جميع الأبعاد، وفي الدرجة الكلية، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مركز اللعب.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (جابر، ٢٠٠٩)، ودراسة (العزاوي، ٢٠٠٦) في عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير المركز.

## الاستنتاجات والتوصيات:

## أولاً- الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يمكن استنتاج الآتي:

١. يتضح من نتائج الدراسة أن مستوى القلق المتعدد الأبعاد لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين جاء منخفضاً حيث حصلت على نسبة مئوية قدرها (٥١,٩%).



٢. أن بعد القلق المعرفي احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (٠,٦٨,٥) ، يليه في المرتبة الثانية بعد سرعة الانفعال وسهولته بوزن نسبي قدره (٣,٤٤,٤) ، ثم جاء بعد القلق البدني في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (٩,٤٢,٤) .
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في القلق المتعدد الأبعاد لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغير الدرجة.
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في القلق المتعدد الأبعاد لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغير مركز اللعب.

### ثانياً. التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج فإن الباحث يوصي بالآتي:

١. ضرورة زيادة سمة الثقة بالفوز، وعدم الخوف من الهزيمة وعدم الإجابة في المباريات الرياضية.
٢. تأكيد الاهتمام بالقلق المتعدد الأبعاد بوصفه سمة شخصية فردية تؤثر استجاباتها في الرياضي، وتحديد البعد المؤثر في الأداء.
٣. القيام بمحاضرات نظرية تخص الإعداد النفسي للرياضي، وخاصة القلق للفرد الرياضي
٤. تأكيد معرفة علاقة القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي والبعد البدني وبعد سرعة وسهولة الانفعال) وبعض المهارات الأساسية في لعبة الكرة القدم وبقية الألعاب الأخرى لما له من أهمية في الإعداد النفسي للرياضيين.
٥. ضرورة وجود متابعة مستمرة للحالة النفسية للاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية.

### مقترحات مستقبلية:

١. إجراء دراسات تكميلية تتناول موضوع القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بمتغيرات أخرى.
٢. إجراء دراسات تتعلق بالقلق متعدد الأبعاد تعتمد على المقارنة بين اللاعبين في فلسطين، وبين اللاعبين في الدول العربية.
٣. إجراء دراسات متخصصة بالقلق متعدد الأبعاد خاصة بمدربي كرة القدم.

## المصادر والمراجع:

## أولاً- المراجع العربية:

١. الغالي، فرحات، ووليد أمين. (٢٠٠٩). دراسة مقارنة لمستوى قلق الحالة لدى بعض لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم بلبيبا وتونس، المؤتمر العلمي لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة السابع من ابريل، ليبيا ص١٤٨ - ١٥٩.
٢. السلطاني، سليمة، وطارق عبد السادة. (٢٠٠٩). مقارنة القلق لدى الطلبة الرياضيين والطلبة غير الرياضيين، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول، جامعة ديالي، العراق ص١٢٦ - ١٤٤.
٣. العزاوي، أياد. (٢٠٠٦). القلق المتعدد الأبعاد وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، العراق.
٤. النداوي، عمار. (٢٠٠٥). القلق وعلاقته بمستوى الانجاز للاعبي كرة اليد، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، جامعة بغداد، العراق ص ٣٥ - ٤٠.
٥. الغريبي، مؤيد. (٢٠٠٠). قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بعدد من المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
٦. الزبيدي، سعاد. (١٩٩٤). علم النفس التربوي الرياضي، ط١. طرابلس: منشورات جامعة قاريونس.
٧. أبو عيبيه، محمد. (١٩٧٧). المنهج في علم النفس. الإسكندرية: دار المعارف، مصر.
٨. الطالب، نزار. (١٩٧٦). مبادئ علم النفس الرياضي. بغداد: مطبعة الشعب.
٩. الزيني، محمود. (١٩٦٨). سيكولوجية النمو والدافعية. القاهرة: دار الكتب الجامعية.
١٠. جابر، رمزي. (٢٠١١). مدى شيوع القلق كحالة وكسمة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين، مجلة الزيتونة، المجلد الأول، العدد الأول، كلية الزيتونة للعلوم والتنمية. ص ١١١ - ١١٣.
١١. جابر، رمزي. (٢٠٠٩). حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالي، العراق ص ٦٧ - ٩٢.

١٢. جابر، رمزي. (٢٠٠٨). دراسة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين، مجلة جامعة الأزهر (العلوم الإنسانية) المجلد العاشر، العدد الأول، جامعة الأزهر، فلسطين ص ٨٥ - ١١٠.
١٣. حسنين، محمد. (١٩٧٩). التقويم والقياس في التربية البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
١٤. راتب، أسامة وآخرون. (٢٠٠٦). الرعاية النفسية للرياضيين «توجهات إرشادية»، ط ١. القاهرة: دار الفكر العربي.
١٥. راتب، أسامة. (٢٠٠٠). علم نفس الرياضة «المفاهيم - التطبيقات»، ط ٣. القاهرة: دار الفكر العربي.
١٦. راتب، أسامة. (١٩٩٧). قلق المنافسة «ضغوط التدريب - احتراق الرياضي». القاهرة: دار الفكر العربي.
١٧. راتب، أسامة. (١٩٩٧). علم نفس الرياضة، ط ٢ القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
١٨. راتب، أسامة. (١٩٩٥). علم نفس الرياضة «المفاهيم - التطبيقات»، ط ١. القاهرة: دار الفكر العربي.
١٩. علاوي، محمد. (١٩٩٤). مدخل في علم النفس الرياضي، ط ٤. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
٢٠. علاوي، محمد. (١٩٩٨). مدخل في علم النفس الرياضي، الطبعة الأولى. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
٢١. علاوي، محمد. (١٩٩٨). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
٢٢. علاوي، محمد. (١٩٩٨). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. القاهرة: دار الفكر العربي.
٢٣. عنان، محمود. (١٩٩٥). سيكولوجية التربية البدنية والرياضة (النظرية والتطبيق والتجريب). القاهرة: دار الفكر العربي.
٢٤. عبد الكريم، أياد وآخرون. (١٩٨٨). علاقة القلق النفسي بمستوى الإنجاز في ظروف المسابقات المحلية والدولية للمنتخب الوطني لرفع الأثقال، ملخصات المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق، الجزء الثاني، العراق.

٢٥. غزال، إيثار. (١٩٩٧). قلق الحالة لدى طلبة التربية الرياضية وعلاقته بمستوى الأداء المهاري لقفزة اليمين الأمامية على حسان القفز، مجلة الراغبين للعلوم التربوية، المجلد الثالث، العدد السابع، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
٢٦. فوزي، أحمد. (٢٠٠٦). مبادئ علم النفس الرياضي «المفاهيم-التطبيقات» ط٢. القاهرة: دار الفكر العربي.
٢٧. فوزي، أحمد. (٢٠٠٣). مبادئ علم النفس الرياضي «المفاهيم-التطبيقات» ط١. القاهرة: دار الفكر العربي.
٢٨. فاضل، باسم ومحمد بسيوني. (١٩٩٤). الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم. القاهرة: دار المعرفة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع للكتاب.
٢٩. كمال، علي. (١٩٨٨). النفس انفعالاتها وإمراضها وعلاجها، ط٢. بغداد: الدار القومية للطبع.
٣٠. محمد، حسن وعلي تركي. (١٩٨٨). قلق الحالة لدى لاعبي الدرجة الأولى لكرة اليد وعلاقته بمستوى الأداء، ملخصات المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق، الجزء الثاني، العراق.
٣١. ياسين، عطوف (١٩٨١)، قضايا نقدية في علم النفس المعاصر، ط١. بيروت: مؤسسة نوفل.

## ثانياً. المراجع الأجنبية:

1. Crotty, B. J. (1983). *Psychology in contemporary sport Guidelines for coaches and Athletics 2nd*, L. A.
2. Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). *The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. Psychology of Sport and Exercise*, 2, 89-101.
3. Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). *Perceived control of anxiety and its relationship to self- confidence and performance. Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73, 87-97.
4. Hanton, S., Thomas, O., & Maynard, I. (2004). *Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: The role of intensity, direction and frequency dimensions. Psychology of Sport and Exercise*, 5, 169-181.

5. Robazza, C, Bortoli, L. (2007) . *Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players, Psychology of Sport and Exercise* 8 , 875–896
6. Jones, G. (1995) . *more than , Just , a Game research development and tssues in completive anxiety in sport. British Journal of psychology* vol. 43, No. 2.
7. Wynn. F. Mpydyke Perry B , Jelmson. (1970) . *principles of modern physical education health and recreation holt , rinehant and winston. INC. USA.*