أثر حالة قلق المنافسة الرياضية على تركيز الانتباه وانعكاساتها على الأداء المهاري الخططي الهجومي لدى أواسط كرة القدم U20

د.بن رابح خيرالدين - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - المركز الجامعي بتيسمسيلت

1– مقــدمة:

في المجال الرياضي يواجه اللاعب بوجه عام العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بالقلق وخاصة في المنافسات الرياضية وما يرتبط بها من مواقف وأحداث ومثيرات، قد يكون لها أثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي بوجه عام وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقته مع الآخرين.

ومن بين الأطر النظرية التي اهتمت بدراسة القلق نجد**"كاتل"1966م** حيث يعد أول من أشار إلى أن هناك نوعين من القلق كحالة وكسمة، ولكن يعتبر **"سبيلبرجر"** هو الذي اهتم ببلورة كلا النوعين من القلق ووضع الأساس النظري للتفرقة بينهما حيث يتم إثارة حالة القلق في المواقف التي يدركها الفرد ويقيمها أنها مهددة وإن استمرار ودوام حالة الاستجابة وحالة القلق ترتبط باستمرار الفرد في تفسير الموقف المهدد، وأن الأفراد ذوي سمة القلق المرتفعة يدركون المواقف على أنها مهددة وتتضمن الإخفاق والفشل مقارنة بذوي سمة القلق المنخفض.

ويعتبر تركيز الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للاعبين، فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبياً على الأداء حيث أن الكثير من اللاعبون يرجعون سبب انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة إلى فقدان التركيز.

فإذا اقتصر المدرب في تحضير اللاعب على الإعداد المهاري أو الخططي أو البدني فإنه بذلك يكون قد تعامل مع نظامين فقط من شخصية اللاعب هما النظام العقلي والنظام البدني وتجاهل النظام الانفعالي لهذا اللاعب بالرغم من أن السلوك الحركي لا يصدر إلا من خلال التفاعل بين النظم الثلاثة الرئيسية للشخصية**(4 :75)** ولهذا أصبح التحضير النفسي للاعبين وخاصة للناشئين في كرة القدم عملية تربوية تهدف للوصول بالناشئ إلى مستوى التحضير المثالي للمنافسة الرياضية، والتي من بين أساليبه أساليب مواجهة توتر المنافسة، وأساليب تنظيم الطاقة النفسية، وتدريب العديد من المهارات النفسية كالتدريب الاسترخائي والتصور الذهني والتحكم في تركيز الانتباه والتي يمكن أن تتضمنها عمليات التدريب العقلي للرياضيين**(3 :173).**

ويشير أسامة كامل راتب 1995م أن للتدريب العقلي أهمية كبيرة في المجال الرياضي وتبرز أهميته في جعل الفعالية الرياضية أقل عرضة للاستثارة وأن تكون لديه مقدرة للتحكم والسيطرة على انفعالاته ومواجهة المواقف الصعبة والهدوء كما يؤخر من ظهور علامات التعب**(6: 278).**

فإنه إذا تم توجيه ممارسة النشاط في أولى فتراتها إلى الجانب الانفعالي الايجابي من شخصية الممارس أياً كانت المرحلة العمرية التي ينتمي إليها فإنه سوف يساعد كثيراً في تطوير باقي قدرات اللاعب في الاتجاه الصحيح**(1: 201).**

2- مشكلة البحث:

إن منافسات كأس الجمهورية من المنافسات التي يحتاج فيها اللاعب إلى حالة تدريبية مهارية وخططية وحالة نفسية عالية لمواجهة متطلباتها، الأمر الذي يجعل الاهتمام باللاعب بدنياً ومهارياً وخاصة نفسياً على جانب كبير من الأهمية لما لها من خصائص

وميزات، فمنافسات كأس الجمهورية ذات سمة كفاحية تثير التهيج النفسي المستمر والذي ممكن أن يسبب اضطراباً وخللاً لدى الرياضي وهذا ما نراه خلال مباريات كأس الجمهورية في كرة القدم حيث يبذل اللاعب جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة بسبب حالة قلق المنافسة وضغوط نفسية الواقعة عليه من جراء نوعية المنافسة.

ويرى **أسامة راتب 1990م**، أن حالة الاستثارة للاعب خلال فترة **48** ساعة التي تسبق المنافسة الرياضية أهمية كبيرة في استعداد اللاعب وتهيئته للأدوار في المنافسة بل لا نبالغ في القول إذ قررنا هنا أنها تعتبر من أهم فترات البرنامج التدريبي للرياضيين لذلك ليس من المستغرب أن يطلق عليها بعض المتخصصين في مجالي الدراسات النفسية للرياضيين بأنها فترة الاستعداد الحرجة على أنه من الضروري أن يكون اللاعب في أفضل حالاته البدنية والعقلية**(5: 77).**

وقد لاحظ الباحث أثناء عمله كمدرب لفرق الأواسط أن هناك لاعبين يظهرون مستوى عالي من الأداء المهاري في التدريبات والمنافسات الودية ولكن عند أداء المنافسات الرسمية، خاصة منها منافسات كأس الجمهورية تظهر لدى هؤلاء اللاعبين أخطاء مهارية وخططية كثيرة لم تكن موجودة أثناء الحصص التدريبية وفي المباريات الودية.

وكون الباحث من المهتمين برياضة كرة القدم وقربهم منها وشعورنا بوجود عدة مواقف من القلق والتوتر النفسي في منافسات كأس الجمهورية التي تؤدي إلى منع اللاعبين من تقديم ما عندهم من طاقات ومؤهلات، وعدم انتباه المدربين إلى حالات القلق التي تصيب اللاعبين قبل المباراة وخلالها، وهذا ما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة.

ومن خلال كل ما سبق نطرح التساؤلات التالية:

2-1- التساؤل العام:

هل تؤثر حالة قلق المنافسة الرياضية على تركيز الانتباه وهل هناك انعكاس لكل من حالة قلق المنافسة الرياضية وتركيز الانتباه على الأداء المهاري الخططي الهجومي لدى أواسط كرة القدم أثناء منافسة كأس الجمهورية؟

2-2- التساؤلات الفرعية الآتية:

1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مكونات قلق المنافسة وتركيز الانتباه والأداء المهاري الخططي الهجومي بين المنافسات الودية ومنافسات كأس الجمهورية عند لاعبي الأواسط؟

2- هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حالة قلق المنافسة (قلق معرفي- قلق جسمي- الثقة بالنفس) وتركيز الانتباه لدى أواسط كرة القدم؟

3- هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حالة قلق المنافسة (قلق معرفي- قلق جسمي- الثقة بالنفس) والأداء المهاري الخططي الهجومي لدى أواسط كرة القدم؟

4- هل هناك علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين تركيز الانتباه والأداء المهاري الخططي الهجومي لدى أواسط كرة القدم؟

3- فرضيات البحث:

تتضمن فرضيات البحث ما يلي:

3-1- الفرضية العامة:

تؤثر حالة قلق المنافسة على تركيز الانتباه وهناك انعكاس لكل من حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه على الأداء المهاري الخططي الهجومي لدى أواسط كرة القدم أثناء منافسة كأس الجمهورية.

3-2- الفرضيات الجزئية:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مكونات قلق المنافسة وتركيز الانتباه والأداء المهاري الخططي الهجومي بين المنافسات الودية ومنافسات كأس الجمهورية عند لاعبي الأواسط.

2- هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حالة قلق المنافسة (قلق معرفي- قلق جسمي- الثقة بالنفس) وتركيز الانتباه لدى أواسط كرة القدم.

3- هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حالة قلق المنافسة (قلق معرفي- قلق جسمي- الثقة بالنفس) والأداء المهاري الخططي الهجومي لدى أواسط كرة القدم.

4- هناك علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين تركيز الانتباه والأداء المهاري الخططي الهجومي لدى أواسط كرة القدم.

1-4- أهداف البحث:

لكل دراسة من الدراسات غاية وهدف تسعى لتحقيقه ومن خلال بحثنا هذا نسعى لتحقيق بعض الأهداف التي يمكن حصرها فيما يلي:

1- يهدف البحث إلى التعرف على مستوى القلق ودرجة التركيز والأداء المهاري الخططي الهجومي عند اللاعبين الأواسط في البطولة الأولى المحترفة.

2-يهدف البحث إلى التعرف مدى تأثير قلق المنافسة على تركيز الانتباه وعلى مستوى الأداء المهاري الخططي.

5- تحديد مصطلحات البحث:

5-1- حالة قلق المنافسة الرياضية:

استجابة إلى موقف تنافسي وتشابه إعراضها حالة القلق العام، إلا أنها تنشا كاستجابة لمثيرات في موقف تنافسي وهو نوع من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمة ووهمية تثير الشعور بالقلق**(15: 92).**

5-2- تركيز الانتباه:

يشار به إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إحدى محتويات الذاكرة الحركية، أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه**(16: 108).**

5-3- الأداء المهاري- الخططي الهجومي:

هو وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية الهجومية بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة**(8: 68).**

وهو قدرة اللاعب على استغلال مهاراته الهجومية بالكرة أو بدونها بغرض فتح ثغرة أو إتاحة فرصة له أو لزميل للتسجيل.

6- الدراسات المشابهة:

الدراسات المشابهة التي تناولت قلق المنافسة:

دراسة أحمد مكناي 2000م بعنوان مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطاولة في الأردن وعلاقتها بالإنجاز الرياضي وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطاولة في الأردن وعلاقتها بالإنجاز الرياضي تبعا لمتغيرات (العمر الزمني، سنوات الخبرة الرياضية) من ناحية؛ ومعرفة العلاقة بين مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية والانجاز الرياضي، واستخدام الباحث اختبار قلق المنافسة الرياضية **(لمارتنز)** على عينة قوامها 30 لاعباً، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى كل من سمة القلق النفسي وحالة القلق المعرفي وحالة القلق الجسمي لدى اللاعبين ذوي (العمر الزمني وسنوات الممارسة الرياضية الأقل وانخفاضه عند اللاعبين ذوي العمر الزمني وسنوات الممارسة الرياضية الأكبر كما أظهرت الدراسة أن اللاعبين أصحاب المستوى المنخفض في كل من (سمة القلق النفسي وحالة القلق المعرفي وحالة القلق الجسمي) قد حققوا انجازاً أعلى من الإنجاز الذي حققه اللاعبين أصحاب المستوى المرتفع في كل من الأبعاد سالفة الذكر.

دراسة إدوارد edwords، وهاردي hardy 1997م: بعنوان التأثيرات المتفاعلة لشدة واتجاه القلق المعرفي والقلق البدني والثقة بالنفس على الأداء.

هدفت الدراسة على التأكد من أن القلق المعرفي العالي سوف يكون له تأثير معاون على الأداء في ظل ظروف الاستثارة الفسيولوجية المنخفضة ويصبح هذا التأثير معوق على الأداء في ظل الاستثارة الفسيولوجية المرتفعة؛ واستخدما في هذه الدراسة قائمة

حالة القلق التنافسي وقياس الاستثارة الفسيولوجية (عن طريق معدل ضربات القلب) وأجريت الدراسة على عينة قوامها **(45)** لاعبة تمثل **6** فرق في كرة الشبكة من المشاركات في دوري الجامعات ودوري المناطق، وأوضحت النتائج أنه كلما زادت الثقة بالنفس لدى اللاعبة كلما قلت شدة أعراض القلق لديها وأن تفاعل القلق المعرفي والاستثارة الفسيولوجية فعندما تعرضت لاعبات كرة الشبكة لاستثارة فسيولوجية عالية فإن اللاعبات ذوي القلق المعرفي المنخفض كان أداؤهن بشكل أفضل من اللاعبات ذوي القلق المعرفي العالي وعند تعرض اللاعبات لاستثارة فسيولوجية منخفضة، فإن اللاعبات ذوي القلق المعرفي المنخفض كان أداؤهن بشكل أفضل من اللاعبات ذوي القلق المعرفي العالي**(25: 5).**

الدراسات المشابهة التي تناولت تركيز الانتباه:

دراسة نورالدين طاجين 2001م: بعنوان علاقة التركيز والحدة، كمظهرين للانتباه بالقلق عند الرياضيين في المنافسات القصيرة؛ هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه "حدة التركيز" بين القياس الأول والثاني، وكذلك تحديد العلاقة بين القلق كحالة والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة، والتعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه "حدة التركيز" بين عدائي (100م، 200م، 400م)، واستخدم الطالب المنهج الوصفي، من أجل الكشف عن الظاهرة وتشخيصها وتحديد العلاقة بين عناصرها، كما اعتمدت الأطروحة على عينة للدراسة بالطريقة العمدية للعدائين المشاركين في سباقات المسافات القصيرة في بطولة إفريقيا الثانية عشر من 10 الى14 جويلية 2000م المقامة في الجزائر بملعب 5جويلية والذين مثلوا عدائي منتخبات الجزائر، تونس، المغرب في ألعاب القوى.

وأوضحت النتائج أنه تزداد حالة القلق وضوحاً وأثراً في مرحلة المنافسات، وكلما زادت حالة القلق لدى العدائين كلما انخفض المستوى الرقمي لأدائهم، كما تقل حالة القلق عند عدائي**400**م في مرحلة بدء المنافسات القصيرة عنها عند عدائي**100**م و**200**م، ويتأثر مظهر حدة الانتباه سلباً بزيادة حالة القلق لدى العدائين في مرحلة المنافسات**(22: 11).**

دراسة انتصار عوديه 2003م: بعنوان علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب من القفز لدى لاعبات كرة السلة لقسم السنة الرابعة، هدفت إلى التعرف إن كان هناك علاقة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز لدى طالبات السنة الرابعة اختصاص كرة السلة، واستخدمت الباحثة اختبارات مهارية واختبار نفسي **(اختبار لندون)** على عينة عشوائية وشملت **(16)** طالبة السنة الرابعة اختصاص كرة السلة وأوضحت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية طردية بين تركيز الانتباه ودقة التصويب من الرمية الحرة، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية قوية بين تركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز لدى طالبات المرحلة الرابعة**(7: 12).**

7– منهجية البحث:

7–1 منهج البحث: اتبعت هذه الدارسة المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة هذه الدراسة.

7–2 متغيرات البحث:

المتغير المستقل: المتغير المستقل في هذه الدراسة هو قلق المنافسة.

المتغير التابع: المتغير التابع في هذه الدراسة هو "تركيز الانتباه والأداء المهاري الخططي الهجومي".

3-7 مجتمع الدراسة: تمثل مجتمع البحث في لاعبي الأواسط **18 - 20سنة** لفرق التابعة للرابطة الوطنية المحترفة الأولى والبالغ عددها **16** فريق للموسم الرياضي **2015/2014.**

عينة الدراسة:

هي جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي يتم اختيارها منه بطريقة معينة قصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي؛ وقد شملت 46 لاعبا من فئة **18** إلى **20** سنة.

4-7 أدوات البحث:

استبيان قلق المنافسة:

تم استعمال مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية الذي صممه **مارتنز وآخرون** وقام **محمد حسن علاوي** بإعداد الصورة العربية لهذه القائمة، وتتضمن القائمة ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة وهى القلق المعرفي- القلق البدني- الثقة بالنفس.

اختبار شبكة تركيز الانتباه:

هذا الاختبار قدمه **دورثي هاريس1984م**، وقام بتعريبه **محمد حسن علاوي** ويمكن أن يساعد في حسن اختيار اللاعبين الذين يستطيعون تركيز انتباههم بدرجة أفضل. ومدة الاختبار دقيقة واحدة، ويطلب من اللاعب أن يشطب أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي حدده المدرب الرياضي أو الأخصائي النفسي الرياضي، ويفضل أن يكون الرقم المحدد أقل من الرقم **(65)** مع مراعاة أن يكون تتابع الأرقام بطريقة متتالية؛ ومما لاشك فيه أن اللاعب الذي يسجل أكبر عدد من الأرقام بالمقارنة مع زملائه يكون لديه تركيز أكبر.

استمارة ملاحظة الأداء المهاري الخططي الهجومي:

واشتملت على بيانات خاصة بالأخطاء المهارية والأخطاء الخططية الهجومية الفردية بالكرة وبدون كرة خلال الشوط الأول فقط وذلك نظرا لتدخل عوامل أخرى في الأخطاء المهارية الخططية الهجومية ونذكر منها التعب والإرهاق، الإصابات المنافس، التحكيم...الخ، لهذا اضطر الباحث على ملاحظة الشوط الأول من المباراة من أجل التحكم في متغيرات البحث، كما استعان الباحث بكاميرا فيديو من أجل مساعدتنا في التحليل والملاحظة بدقة.

7-5 الأسس العلمية للاختبارات:

ثبات وصدق الاختبارات:

يعرف ثبات الاختبار على أنه مدى الدقة أو الانسياق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين**(56:21).**

وللتأكد من ثبات الأداة قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من خارج عينة الدراسة متكونة من **10** لاعبي كرة القدم **18-20 سنة**، واستخدم الباحث لحساب ثبات الاختبار طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار، وقام بحساب معامل الارتباط (بيرسون) وقد كانت قيمة معامل الثبات باستخدام هذه الطريقة كما هو موضح في الجدول لمختلف الأدوات المستعملة في البحث وهذه النسبة مقبولة لإجراء مثل هذه الدراسة.

الجدول رقم (1): يبين الصدق الذاتي لأدوات البحث.

القائمة	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاستبيان	معامل الصدق الذاتي للاستبيان
حالة قلق المنافسة الرياضية	10	10	0.05	**0.87**	0.93
اختبار تركيز الانتباه				**0.89**	0.94
بطاقة ملاحظة الأداء				0.91	0.95

"ر" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05=0.57.

يتضح من الجدول **(1)** وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين القياس الأول والقياس الثاني مجموعتي الدراسة الاستطلاعية في مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية واختبار تركيز الانتباه وبطاقة الملاحظة وهذا يشير إلى صدق وثبات أدوات البحث.

7 – 6 الوسائل الإحصائية:

تم حساب كل من المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية، و(ت) استودنت ومعامل الارتباط لبيرسون، وتم حساب هذه المعاملات باستخدام حزمة البرامج الإحصائية (SPSS Version 17.0).

- عرض نتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مكونات قلق المنافسة وتركيز الانتباه والأداء المهاري الخططي الهجومي بين القياسين في المنافسات الودية ومنافسات كأس الجمهورية لدى أواسط كرة القدم.

جدول رقم (2): يبين الفروق في متغيرات البحث أثناء المنافسات الودية ومنافسات الكأس:

*** معنوي عند نسبة خطأ ≤ (0.05) ودرجة حرية 44 قيمة (ت)=1.68**

المتغيرات	وحدة القياس	المنافسة الودية		منافسة الكأس		ت
		س	ع	س	ع	
القلق المعرفي	درجة	19.19	3.29	28.08	4.96	*10.12
القلق الجسمي	درجة	25.34	1.92	18.73	3.46	*11.3
الثقة بالنفس	درجة	17.91	2.22	26.02	4.0	*12.0
تركيز الانتباه	درجة	13.97	1.71	8.06	1.86	*15.8
الأخطاء المهارية الخططية	درجة	2.45	1.40	5.09	2.49	*5.93

للتأكد من صحة فرضيتنا الأولى من اعتقاد مفاده أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مكونات قلق المنافسة (معرفي- جسمي- ثقة بالنفس) بين القياسين أثناء المنافسة الودية ومنافسة كأس الجمهورية، تبين لنا من النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم **(2)** أن الفروق بين القياسين أثناء المنافسة الودية ومنافسة كأس الجمهورية هي فروق ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيم **(ت)** المحسوبة في كل متغيرات الدراسة أكبر من قيمة **(ت)** الجدولية **(1.68)** عند مستوى الدلالة **0,05** ودرجة الحرية **45.** ويعزو الباحث ذلك أنه قد تم إجراء القياس واللاعبون في حالة راحة بعيداً عن المنافسة بشهر وهذا زمن كاف لعدم شعور اللاعب بأي انفعال خاص بالمنافسة، حيث كان اللاعبون بعيدين عن التفكير في البطولة والكأس، بالتالي لم يظهر أي انفعال يؤدي إلى تغيرات غير طبيعية، وترجع الدراسة ارتفاع القلق المعرفي والقلق الجسمي وانخفاض في الثقة بالنفس أثناء المنافسات الرسمية **(كأس الجمهورية)** إلى المنافسة بحد ذاتها وإلى معطيات أخرى وهي الخوف من المنافس المجهول لأن القواعد القانونية لهذه المنافسات

تتضمن نظام القرعة، وبذلك فإن التوتر والخوف الذي يشعر به اللاعب قبل المنافسة من نظام القرعة يجعله قلقاً ومرتبكاً، ومظاهر القلق تكون واضحة في الناحية المعرفية حيث لم يكن لدى اللاعب القدرة على التركيز والتفكير وكذلك لأن الخسارة في هذه المنافسة الخروج من المنافسة مباشرة والإقصاء. ويرجع الباحث أيضا هذه الفروق إلى إهمال التحضير النفسي الذي لم يأخذ نصيبه الوافر في منهاج الإعداد البدني والمهاري والخططي خلال مراحل التدريب السنوية الذي يؤثر بصفة مباشرة على تركيز الانتباه والأداء؛ وهذا ما أشار إليه **محمد حسن علاوي2002م** إلى أن القلق من بين أبرز المظاهر التي تنتاب اللاعب الرياضي والذي قد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية قلق بدني أو في صورة متغيرات معرفية قلق معرفي أو متغيرات انفعالية كسرعة وسهولة الانفعال**(18: 112)**؛ وتتفق هذه النتائج إلى ما توصلت إليه **دراسة أحمد مكناي 2000م ومحمد حسن معوض2003م وعلي سلوم جواد الحكيم 2006م** حين أظهرت النتائج إرتفاع مستوى كل من سمة القلق النفسي وحالة القلق المعرفي وحالة القلق الجسمي لدى اللاعبين الذين لديهم مستوى حالة قلق عالي.

ويؤكد **هادلستون** و**جيل 1981م دراسة إدوارد edwords**، **وهاردي hardy 1997م** إلى وجود فروق معنوية بين متوسطي درجات قلق الحالة للعينة كلها قبل اللقاء بخمس وأربعين دقيقة وقبل السباق مباشرة لصالح قبل السباق.

وبذلك تكون الدراسة قد توصلت إلى صحة الفرض الأول الذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مكونات قلق المنافسة وتركيز الانتباه والأداء المهاري الخططي بين القياسين في المنافسات الودية و منافسات كأس الجمهورية.

- عرض نتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حالة قلق المنافسة (قلق معرفي- قلق جسمي- الثقة بالنفس) وتركيز الانتباه لدى أواسط كرة القدم.

جدول3 يبين نتائج معامل الارتباط بين مكونات قلق المنافسة وتركيز الانتباه لمجموعة البحث في منافسة الكأس: *معنوي عند نسبة خطأ ≤ (0.05) ودرجة حرية 44 قيمة (ر)=0.28

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	درجة الحرية
القلق المعرفي	46	28.08	4.96	*0.56-	45
القلق الجسمي	46	26.02	4.0	*0.54-	45
الثقة بالنفس	46	18.73	3.46	*0.52	45

للتأكد من صحة فرضيتنا الرابعة من خلال الجدول رقم **(03)** نستنتج أن هناك علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين القلق المعرفي والجسمي وتركيز الانتباه في منافسات كأس الجمهورية، حيث كانت قيمة **(ر)** المحسوبة أكبر من قيمة **(ر)** الجدولية، وهناك علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس وتركيز الانتباه، حيث كانت قيمة **(ر)** المحسوبة أكبر من قيمة **(ر)** الجدولية.

ويعزو الباحث هذه العلاقة العكسية إلى إثارة المنافسة بشكل واضح للقلق مع الخوف من المنافس وبذلك فإن التوتر والخوف الذي يشعر به اللاعب قبل المنافسة يجعله قلقا ومرتبكا، ومظاهر القلق تكون واضحة في الناحية المعرفية حيث لم يكن لدى اللاعب القدرة على التركيز والتفكير وكذلك لأن الخسارة في هذه المنافسة أي الخروج من المنافسة مباشرة والإقصاء؛ ويشير **محمد حسن علاوي 2002م**، أن الكثير من المواقف ترتبط بالقلق وذلك أثناء التدريب أو المنافسة الرياضية حيث تعتبر بمثابة إنذار

أو إشارة لتعبئة كل قوة الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها كما قد يؤدي إلى فقد التركيز.**(18: 113)**

وتوصلت دراستنا إلى ما توصل إليه **وليد محمد سيد احمد 2003م**، عن علاقة بين قلق المنافسة وخصائص الانتباه. كما تتفق مع نتائج دراسة **جمال رمضان موسى 2006** عن علاقة سلبية بين القلق المعرفي والجسمي ومظاهر الانتباه وعن علاقة طردية بين الثقة بالنفس ومظاهر الانتباه. وبذلك تكون الدراسة قد توصلت إلى صحة الفرض الرابع الذي ينص على هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حالة قلق المنافسة (قلق معرفي- قلق جسمي- الثقة بالنفس) وتركيز الانتباه لدى أواسط كرة القدم.

– عرض نتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حالة قلق المنافسة (قلق معرفي- قلق جسمي- الثقة بالنفس) والأداء المهاري الخططي الهجومي لدى أواسط كرة القدم.

جدول(4): يبين نتائج معامل الارتباط بين مكونات قلق المنافسة والأداء المهاري الخططي الهجومي لمجموعة البحث في منافسة الكأس:

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط المحسوبة	درجة الحرية
القلق المعرفي	22	28.36	4.54	*0.53	21
القلق الجسمي	22	26.04	3.28	*0.47	21
الثقة بالنفس	22	18.0	2.69	*0.64-	21

***معنوي عند نسبة خطأ ≤ (0.05) ودرجة حرية 20 قيمة (ر)=0.41**

للتأكد من صحة فرضيتنا الثالثة من خلال الجدول رقم **(4)** نستنتج أن هناك علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين القلق المعرفي والجسمي وتركيز الانتباه في منافسات كأس الجمهورية، حيث كانت قيمة **(ر)** المحسوبة أكبر من قيمة **(ر)** الجدولية، وهناك علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس وتركيز الانتباه، حيث كانت قيمة **(ر)** المحسوبة أكبر من قيمة **(ر)** الجدولية.

ويعزو الباحث هذه العلاقة بين قلق المنافسة والأداء المهاري الخططي الهجومي للعوامل الموقفية المختلفة للمنافسة والتي يتعرض لها لاعبوا كرة القدم سبباً في ظهور مثل هذه النتيجة؛ لأن القلق يعد من أهم الانفعالات الهامة الأكثر ارتباطاً بالأداء الرياضي ويحدث هذا الشعور استجابة للمخاوف التي تنجم من الإحباط العقلي.

وتوافق هذه النتائج إلى ما توصل إليه **علي سلوم جواد الحكيم2006م**، عن علاقة معنوية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي – البعد البدني – بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء مهارة الإرسال ودقة أداء مهارة الاستقبال.

وقد توصل **محمد جاسم 2002م**، في دراسته التي هدفت إلى التعرف إلى على علاقة مستوى القلق وأداء طلوع الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن علاقة ارتباطيه معنوية سلبية بين عامل القلق ومستوى الأداء بمهارة الطلوع بالدحرجة على عارضة التوازن.

وتتفق هذه الدراسة مع ما إهتم به الباحثين ومنهم **الصبابحة 2008م**، و**هياجنة 2006م**، و**مرار 1993م**، و**سمرين** و**أبو حليمة 1996م** و**برسلر وبيبر1992م**، على أنه هناك علاقة عكسية بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي.

- عرض نتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة: هناك علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين تركيز الانتباه والأداء المهاري الخططي الهجومي لدى أواسط كرة القدم.

جدول(05): يبين نتائج معامل الارتباط بين تركيز الانتباه والأداء المهاري الخططي الهجومي لمجموعة البحث في منافسة الكأس:

المعالم الاحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	درجة الحرية
تركيز الانتباه	22	7.90	1.77	*0.62-	21
الأخطاء المهارية الخططية	22	5.09	1.87		

***معنوي عند نسبة خطأ ≤ (0.05) ودرجة حرية 20 قيمة (ر)=0.41**

للتأكد من صحة فرضيتنا الرابعة من خلال الجدول رقم **(5)** نستنتج أن هناك علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين تركيز الانتباه والأخطاء المهارية الخططية في منافسات كأس الجمهورية، حيث كانت قيمة **(ر)** المحسوبة أكبر من قيمة **(ر)** الجدولية.

حيث يعزو الباحث ظهور الارتباط المعنوي السلبي بين درجة تركيز الانتباه والأداء المهاري الخططي الهجومي إلى أن درجة تركيز الانتباه هي مؤشر للحالة النفسية للاعب وقت الراحة قبل المنافسة، حيث يعد الانتباه واحداً من أهم المشاكل المتعلقة بمستوى الإعداد النفسي للإنسان لذا فإن الهدوء النفسي وقوة الجهاز العصبي والقدرة على التركيز والتخلص من المؤثرات الداخلية والخارجية التي تعترض سبيل التركيز قبيل المنافسة تعد واحداً من العوامل المهمة في دقة التصويب**(24: 31)**؛ كما يعتبر الانتباه أو التركيز أحد المهارات النفسية الهامة للاعبين، فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبياً على الأداء حيث أن الكثير من اللاعبون يرجعون سبب انخفاض مستوى أدائهم

في المنافسة إلى فقدان التركيز، وكثيراً ما نجد اللاعب بعد المنافسة يبرر ضعف مستوى أداءه أو فشلة بفقده القدرة على التركيز.

إن تشتت الانتباه وعدم الاستقرار على حال معين في ظروف اللعب يجعل اللاعب زائغ البصر ينقل عيناه من مكان إلى أخر وهذا يؤدي إلى عدم مقدرته على أداء المهارات المتميزة بالصعوبة كالتصويب الدقيق على الهدف، أن تركيز الانتباه يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية**(9: 74).**

وتنطبق هذه النتائج مع نتائج دراسة **محمد لطفي1985م**، تحت عنوان خصائص الانتباه لدى لاعبي كرة القدم وعلاقتها بمستوى اللاعب ومركزه واستنتج اللاعب عن وجود علاقة بين تركيز الانتباه وكل من مستوى اللاعب بمركزه.

كما تتفق مع دراسة **أميرة حنا يرقص1989م**، عن وجود علاقة بين بعض مظاهر الانتباه والدقة في التصويب واستنتجت الباحثة عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين تركيز الانتباه والدقة في التصويب.

7-7 الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وإجراءاته وفي حدود ما توافر للباحث من بيانات وعينة البحث والبرنامج المطبق والاختبارات المستخدمة وبناء على ما أسفرت عنه النتائج تم التوصل للاستنتاجات التالية:

1- زيادة شدة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي أواسط كرة القدم متمثلة في (القلق المعرفي- القلق الجسمي) وتراجع الثقة بالنفس قبل المنافسة بساعة.

2- انخفاض تركيز الانتباه لدى لاعبي أواسط كرة القدم متمثلة في درجة التركيز مما يؤدي في التأثير على الدقة في التصويب أثناء المنافسة بساعة.

3- انخفاض في الأداء المهاري الخططي الهجومي لدى لاعبي أواسط كرة القدم أثناء المنافسة بساعة وتفسير اللاعبين لانخفاض في الأداء المهاري الخططي الهجومي إلى المنافسة الرياضة(كأس الجمهورية) التي تسبب قلقاً مما يؤثر سلباً على تركيز الانتباه وبالتالي على الأداء.

4- يوجد ارتباط معنوي عكسي بين متغيرات القلق المعرفي والجسمي وتركيز الانتباه وارتباط طردي بين الثقة بالنفس وتركيز الانتباه قبل المنافسة بساعة.

5- يوجد ارتباط معنوي عكسي بين متغيرات القلق المعرفي والجسمي والأداء المهاري الخططي الهجومي وارتباط طردي بين الثقة بالنفس والأداء المهاري الخططي الهجومي قبل المنافسة بساعة.

6- يوجد ارتباط معنوي طردي بين تركيز والأداء المهاري الخططي الهجومي قبل المنافسة بساعة.

8-7 التوصيات والاقتراحات:

في إطار حدود هذه الدراسة واستناداً إلى نتائج التحليل الإحصائي واعتماداً على الإطار المرجعي يتقدم الباحث بمجموعة من التوصيات تتركز حول النقاط التالية

1- التعرف على طبيعة تأثير القلق على كل لاعب وخاصة مستوى القلق (كسمة وكحالة تنافسية) ونوع القلق (جسمي – معرفي)، كما ينبغي ملاحظة مظاهر القلق لدى اللاعبين، حيث إن ذلك يساعد على حسن إعداد اللاعبين وتوجيههم، والتنبؤ بفاعلية أدائهم في المنافسات.

2- ضرورة أن يعد المدرب أو الأخصائي النفسي اللاعبين إعداداً نفسياً يتلاءم مع حالة القلق قبل أو أثناء المنافسة.

3- ينبغي على المدرب أو الأخصائي النفسي التركيز على أهمية كل مباراة، أو منافسة رياضية يشترك فيها اللاعب، بحيث يكون القلق الذ ي يتعرض له اللاعب متماثلاً مع كل المباريات التي يشترك فيها، بمعنى آخر أنه من الأهمية أن يعتاد اللاعب التعامل مع كل مباراة بإعداد نفسي متقارب.

4- الانتباه والتصور العقلي للمهارات الصعبة يفيد في استرجاع ملامح الأداء الصحيحة وعلى المدرب دور هام في مساعدة اللاعبين على التصور العقلي لتلك المهارات.

5- للمدرب دور حاسم في المحافظة على هدوء اللاعب واسترخائه عند أداء المهارات الحركية التي تتطلب التركيز والانتباه حيث أن الاستثارة العالية تؤثر سلبياً على الأداء.

6- على المدرب أو الأخصائي النفسي تتبع الاستجابات النفسية للاعبين أثناء التدريب وقبل وبعد المنافسات لمعرفة الخصائص النفسية الايجابية واستخدام أساليب الإعداد النفسي المناسبة لمواجهة الخصائص النفسية السالبة.

7- أهمية أن تتضمن برامج التدريب للاعبي الأواسط في التدريبات والتمرينات النوعية الخاصة بتنمية تركيز الانتباه لديهم، وأن يكون مطلعاً على الأساليب الحديثة في التدريب والمستعملة في الإعداد النفسي.

الهوامش والإحالات:

1. أحمد السيد لطفي: القلق كحالة وكسمة لدى الناشئين في مسابقات الميدان والمضمار، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقاقيق، جامعة الزقاقيق، 1985م.

2. أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم، التطبيقات)، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة 2006م.

3. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، دليل المدربين وأولياء الأمور، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، 1995م.

4. أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي القاهرة، 2000م.

5. أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي- المدرب- اللاعب- المربي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، 1990م.

6. أسامة كامل راتب: دوافع التفوق من النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995م.

7- انتصار عوديه: علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب من القفز لدى لاعبات كرة السلة لقسم السنة الرابعة، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق للبنات، 2003م.

8. حنفي محمود مختار: كرة القدم تدريب وخطط، دار الفكر العربي، القاهرة، ر، ت، 1988م.

9. خالد عبد المجيد عبد الحميد: تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال بالكرة الطائرة - رسالة ماجستير، جامعة الموصل كلية التربية الرياضية، 1989م.

10. خيري محمود الصبابحة: القلق وعلاقته بمستوى الأداء للرياضات الفردية لدى طلبة كلية التربية البدنية والرياضية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية، المؤتمر العلمي الدولي الثاني، مجلد البحوث، 2008م.

11. رمزي جابر: دراسة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين، مجلة علوم الرياضة العدد الأول 2009م.

12- زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1999م.

13. سامان حمد سليمان وعوزير سعدي إسماعيل وسرتيب عمر عولا: مجلة أبحاث كلية التربة الأساسية، المجلد6 العدد4، 2005 م.

14- سعاد خيري كاظم، صبيحة سلطان محمد: مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد الثالث 2010م.

15- سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي، الطبعة السادسة، دار المعارف، القاهرة، 1978م.

16. سعد رزوقي: موسوعة علم النفس. ط1، بيروت، الموسوعة العربية للدراسات والنشر، 1977م.

17- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر، 1998م.

18- محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 2002.

19. محمد حسن معوض: مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الثاني، 2003م.

20. محمد عبد العزيز سلامة: مفاهيم في سيكولوجية التنافس الرياضي، الطبعة الأولى، دار الجامعيين للطباعة الإسكندرية، 2001م.

21. مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، 1997م.

22- نورالدين طاجين: علاقة التركيز والحدة، كمظهرين للانتباه للقلق عند الرياضيين في المنافسات الرياضية (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية (دالي إبراهيم)، جامعة الجزائر، 2001م.

1- Champman,C., Jan,A., BrierleyT., and Terry,P.,: Anxiety, self-confidence and performance in tai-kwon-do. Perceptual Motor skills, Dec; vol., 85, N°3pt2,1997.

2- DoroghyV.Harris and Bettel. Harris: The Athlete's Quid to Sport Psychology, Mantel Skills for Physical People, Leisure press, New York, 1984

3- Edwards,T.,and Hardy, L.,: Theintractive effects of intensity and direction of cognitive and somatic anxiety and self confidence upon performance, Journal of sports and exercise psychology, vol., 18, N°3, 1996.