

## دراسة تحليلية لمستويات قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بمستوى الإنجاز لدى السباحين الناشئين

\*د/ أحمد محمد عبد المنعم علام

\*\*د/ محمد عبد العزيز عرفة محمد سالم

### المخلص :

يهدف البحث إلى تحليل مستويات قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بمستوى الإنجاز لدى السباحين الناشئين، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظرا لملاءمته لطبيعة البحث، واشتمل مجتمع الدراسة على لاعبي السباحة الناشئين بالإسكندرية والمسجلين بالاتحاد المصري للسباحة والمشاركين ببطولة منطقة الإسكندرية الصيفية للسباحة للموسم الرياضى ٢٠٢١/٢٠٢٢ بإجمالى حجم العينة ١٩٢ لاعب والمقيدين بأندية (سموحة، الاتحاد السكندري، البنك الاهلى المصرى، نادى المؤسسة العسكرية)، واستخدم الباحثان اختبار قلق المنافسة الرياضية والذى صممه راينز مارتينز Martens، وكانت من أهم النتائج أن مجموع سمة قلق المنافسة بلغت لدى السباحين عينة البحث ٦٥,٣٣ %، حيث حقق المستوى المرتفع لسمة قلق المنافسة نسبة ٢١,٧١ % والمستوى المتوسط ٦٤,٠٥ % بينما حقق المستوى المنخفض لسمة قلق المنافسة ٣٢,٢٤ %، جاءت نسب الموافقة على معظم عبارات سمة قلق المنافسة ما بين متوسطة ومرتفعة حيث تراوحت ما بين ٤٨,٦٧ % لأقل سمة و ٨٢,٠٠ % لأعلى سمة، كما توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض سمات قلق المنافسة ومستوى الإنجاز للسباحين.

**الكلمات المفتاحية :** قلق المنافسة الرياضية، مستوى الإنجاز للسباحين

\* أستاذ مساعد بقسم أصول التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية - مصر .

\*\* مدرس دكتور بقسم الرياضات المائية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية - مصر .

### Abstract

The research aims to analyze levels of sports competition anxiety and its relationship to the level of achievement for junior swimmers , and the researchers used the descriptive survey method due to its suitability to the nature of the research. 192 players registered with clubs (Smouha, Ittihad of Alexandria, National Bank of Egypt, Military Institution Club), The researchers used the sports competition anxiety test designed by Reinz Martens, and one of the most important results was that the sum of the competition anxiety trait among the swimmers, the research sample, reached 65.33%. 32.24%, the percentage of approval for most of the expressions of competition anxiety trait was between medium and high, ranging between 48.67% for the lowest trait and 82.00% for the highest trait, and there is a statistically significant relationship between some traits of competition anxiety and the level of achievement of swimmers.

**Keywords:** Sports Competition Concern , swimmers achievement level

## المقدمة ومشكلة البحث:

شهدت السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي وأصبح الاهتمام بالإعداد النفسي يقف على نفس المكانة والأهمية التي يوليها المدربون لوضع برامج التدريب البدني والمهاري والخططي، وأن كل هذه العناصر أصبحت منظومة متكاملة لا يمكن إغفال جانب منها لحساب الجانب الآخر، ويكون الهدف النهائي من هذه المنظومة المتكاملة هو تكوين اللاعب القادر على تلبية متطلبات الأداء أو النشاط الرياضي الذي يمارسه مع إكسابه القدرات التي تمكنه من مواجهة مختلف المواقف التي يتعرض لها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي سواء كانت هذه المواقف بدنية أو مهارية أو خططية أو نفسية.

وأصبح علم النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة عظيمة في مجال المنافسة الرياضية ونال اهتماماً كبيراً من العاملين في الحقل الرياضي، وذلك للكشف عن الإيجابيات والسلبيات النفسية لدى اللاعبين في المنافسات الرياضية. (٨).

ويقرر معظم رياضي المستوى العالي أن تفوقهم في مواقف المنافسة الرياضية يعتمد أساساً على مدى استفادتهم من قدراتهم العقلية، وأن هذه القدرات العقلية هي التي تجعلهم يستطيعون تعبئة قدراتهم وطاقاتهم حتى أقصى درجة ممكنة، فالأداء الرياضي الناجح هو نتاج كل من القوى البدنية والعقلية، وهما كوجهي العملة لا نستطيع أن نفرص بينهما ويؤكد الواقع العملي أن الاهتمام بالإعداد البدني والفني مقابل عدم الاهتمام بالإعداد النفسي يؤدي إلى عدم استقرار أداء اللاعب في المنافسات، فضلاً عن فشل اللاعب في إخراج أحسن وأفضل أداء له. (٩: ١٣)

ويذكر "محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل" (٢٠٠١) أن المنافسة الرياضية تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجهاً لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية وتحتل المنافسة أهمية متميزة ضمن خصائص النشاط الرياضي باعتبار أن عملية التدريب بمفردها تفقد قيمتها إذا لم تُتَّوَجَّح باختبارات تنافسية لتقييم حصائل الأداء البدني والحركي والمهاري والخططي، وقلق المنافسة الرياضية هو شكل خاص من القلق كنتيجة للمواقف التنافسية أو أنه القلق المتولد في مواقف المنافسة الرياضية. (١٨: ٢٥، ١٠٥)

ويحتل موضوع القلق Anxiety مركزاً رئيسياً في علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة على اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية

أو كلاهما، وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن القلق بمثابة إنذار لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها، كما يؤدي القلق إذا زادت حدته إلى فقدان التوازن النفسى الأمر الذى يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسى واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية. (٢٠: ٣٧٩)

ويعتبر القلق من بين أبرز المظاهر التي تنتاب اللاعب الرياضى والذي قد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدنى) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفى) أو متغيرات انفعالية (كسرعة وسهولة الانفعال) وذلك سواء قبل اشتراكه الفعلى في المنافسات الرياضية أو أثناء أو بعد انتهاء المنافسة الرياضية والتي يمكن أن تؤثر على مستوى أدائه بصورة واضحة. (١٩: ٣١١)

ويشير أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣) إلى أن القلق هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها، ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفسيولوجي والنفسى الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تنبعث من داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر. (٤: ٢٤٣)

وللقلق أعراض متعددة لعل من بين أهمها التوتر وعدم الاستقرار وعدم الارتياح والنرفزة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشروذ الذهن وسرعة النبض وخفقان القلب وفقد الشهية للطعام والأرق وارتفاع ضغط الدم والتحدث عن أفكار مزعجة أو الانشغال بها وهذه الأعراض لا تظهر جميعها لدى اللاعب الرياضى عندما ينتابه القلق بل تظهر عليه بعض من هذه الأعراض، وكلما زادت حدة القلق كلما ارتبط ذلك بالمزيد من الأعراض وبالمزيد من شدة هذه الأعراض. (٢٠: ٣٧٩ : ٣٠٨)

**مستويات القلق:**

**المستوى المنخفض للقلق :**

في هذا المستوى يحدث تنبيه عام للفرد مع ارتفاع درجة حساسيته تجاه الأحداث الخارجية، وتزداد درجة تأهبه واستعداده لمواجهة مصادر الأخطار المحيطة به.

**المستوى المتوسط للقلق :**

تقل قدرة الفرد في هذا المستوى على السيطرة على نفسه، إذ أن سلوكه سوف يفقد مرونته وقدرته على الإستجابة للمواقف المتعددة المحيطة به، مما يقود الفرد إلى بذل المزيد من الجهد ليحافظ على السلوك الملائم وردة الفعل المناسبة تجاه المواقف المتعددة.

### المستوى العالى للقلق :

يؤثر هذا المستوى على التنظيم السلوكي للفرد بشكل سلبي، ويمكن أن يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المتعددة، ولا يستطيع التمييز بين المنبهات والمثيرات المختلطة ويصاحبه عدم القدرة على الإنتباه والتركيز والسلوك العشوائي وسرعة التهيج. (٢٠: ٣٨٣) وتتفق العديد من الدراسات على أن القلق والضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية تعوق قدرة الرياضي في المحافظة على هدوءه وتركيزه وعدم قدرته على استغلال الإمكانيات والقدرات التي يمتلكها وان لم يستطع الفرد السيطرة عليها فإنها تؤثر على مستوى أدائه بشكل كبير، وبالتالي فإن الفوائد القلقوالضغوط المعوقة للأداء تؤدي إلى نتائج إيجابية للمنافسة. (٣٥) (٣٧) (٤٣) (٤٤) (٤٦)

والسباحة التنافسية بمستوياتها المختلفة تتطلب من السباح أن يكون مدركاً لكلاً من طاقاته وإمكاناته وقدراته، حيث إنها من الرياضات التي تتطلب التعبئة الكلية لكل طاقات الجسم سواء في التدريب أو المنافسة حيث أن التحسن نحو مستوى رقمي أفضل في السباحة لا يأتي من خلال الإعداد البدني والمهاري فقط ولكن من خلال إعداد عقلي ونفسي أفضل أثناء التدريب والمنافسة. (٣٩: ٧١) (٧: ٣٧٢) (٢٢: ٣٢٩) ويوضح كلاً من "أبو العلا عبد الفتاح، حازم سالم" (٢٠١١) ان سباحي المسافات المختلفة يتم تقسيمهم إلى مجموعات حسب نوع وطبيعة السباق مثل سباحي السرعة، والمسافات المتوسطة، والمسافات الطويلة، ويجب على هؤلاء السباحين المحافظة على الأداء الفني الصحيح والمهارات الأساسية في السباحات الاربعة، مع الاهتمام بالاعتبارات النفسية والعوامل الخارجية التي تؤثر على الإنجاز الرقمي. (٣: ٨٥)

ويضيف محمد علاوى (٢٠٠٢) ان اللاعب الرياضى عندما يؤدي مهارة حركية أو قدرة خطية فإنه لا يؤدي ذلك بجسمه فقط أو بعضلاته، أو باستخدام الرجلين أو اليدين أو الرأس مثلاً ولكن يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره معاً. (١٩: ١٩٨) ويتفق معه في ذلك (Roure,R (2006) ان التوازن بين الوظائف البدنية والوظائف العقلية يساعد على تحقيق أفضل اداء في المنافسة الرياضية. (٥١)

ويتفق كل من "أبو العلا أحمد، محمد حسنين (١٩٩٧) مع موسى فهمي" (١٩٩٦) أن التطور الحاصل في لعبة السباحة من حيث الأداء الفني والمستوى الرقمي والابتكار هو تطور هائل لا يمكن أن يكون سببه فقط تطور في النواحي البدنية لولا وجود تطور في النواحي النفسية وإختيار سليم للمؤهلين وتناسب خصائصهم النفسية مع متطلبات اللعبة، وحتى ضمن

لعبة السباحة فأن وجود تعددية في الحمامات والأدوات هذا يعني أن هناك فوارق في المتطلبات النفسية لكل منها لذا يجب أن ينتبه لها المختصون بالتعليم والتدريب. (١: ١٠٢) (٣٠: ١١٨)

ويرى أسامة راتب، على زكى (٢٠٠٩) أن الوصول لمستوى أفضل فى السباحة يتطلب أعداد بدنى ومهارى وعقلى جيد أثناء التدريب والمنافسات، لمساعدة السباح على التكيف وتعبئة القدرات والطاقات المطلوبة للعملية التدريبية. (١٣: ٤٢)

وتشير منى الشاهد (٢٠٠٦) أن سباحة المنافسات من الأنشطة التي تتميز بالأداء الحركى السريع، مع زيادة الضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها والتي من شأنها أن تؤثر على الأداء المهارى والخططى للسباح، لذلك يجب الأهتمام بالناحية النفسية للسباح (٢٧)

ويعد القلق احد الظواهر النفسية المهمة التي تؤثر على سلوك السباح الحركي والانفعالي حيث يؤدي الى الاختلال في توافقه العصبي والفعلية مما يؤثر على مستوى ادائه اثناء المسابقات الرياضية ويلعب القلق دورا مهما في الانجاز والنتيجة التي يمكن أن يحصل عليها السباح، فإنه سلاح ذو حدين بين ان يفوز السباح وبين ان يكون القلق سلاحا يهبط نفسية السباح مما يحول دون حصوله على الانجاز الحقيقي له نتيجة القلق الذي يراوده من جراء المعاناة والضغوط النفسية التي تتوارد عليه نتيجة ضغط الجمهور مثلاً وضغط المنافسين وضغوط التدريب الأخرى فالسباح يمر بحالة من القلق النفسي قبل الاشتراك في السباق مما يؤثر على ادائه. (١٧)

وتوصلت خيري الصباحه (٢٠٠٧) الى وجود علاقة بين القلق والأداء بشكل عام حيث كانت هذه العلاقة ذات دلالة إحصائية في رياضة السباحة وقريبة من المعنوية في رياضة الجمباز وبعيدة عن المعنوية في رياضة ألعاب القوى. (١١)

ولقد شهدت السنوات الأخيرة تقدماً وتحسناً واضحاً في مختلف الأنشطة الرياضية بصفة عامة وفي رياضة السباحة بصفة خاصة على المستوى العالمي والأولمبي، والذي يعتبر نتاج التطور العلمي لأساليب التدريب الرياضي الحديث المتعدد الأهداف الذي تسعى إليه جميع دول العالم، وذلك لإعداد مدربيها ومن ثم لاعبيها بهدف الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالمية. (١: ٢٤) (١: ٩٧)

كما أن المنافسة في رياضة السباحة تعني الرغبة في تحقيق الفوز والحصول على أفضل انجاز ويشترط في تحقيق الفوز والحصول على أفضل الانجازات الرياضية تنفيذ

الواجبات والحركات والتغلب على المشاكل، والصعوبات التي يواجهها السباحون تتطلب من كل سباح بذل جهودا غير اعتيادية لتحقيق النتائج الجيدة والتي لا يمكن تحقيقها والوصول إليها الا باحتلال مستوى عالي من المكافحة والثبات والقدرة على تحقيق الافضل بدنيا ونفسياً. (١٧)

يرى أسامة كامل راتب (٢٠٠٧) أن المدرب يمكن أن يتوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضي من خلال الآتي:

- ١- اللاعب الذي يتميز بأداء جيد خلال التدريب، ثم يضعف أثناء المنافسة بشكل واضح وتزداد أخطاؤه فإن ذلك مؤشر على ازدياد حالة القلق.
- ٢- ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء الحاسمة، كتضييع اللاعب الضرية جزاء حاسمه لفريقه في آخر المباراة عندما تكون النتائج متقاربة.
- ٣- عدم التزام اللاعب بالخطط والواجبات المكلف بها أثناء المنافسة، مؤشر لارتفاع حالة القلق عنده.
- ٤- ميل اللاعب للدعاء بإصابته قبل المافسة، مؤشر لقلق المنافسة الرياضية. (٦)

#### أهم الخصائص النفسية لمسابقات السباحة :

- \* تحظى مسابقات السباحة بالكثير من الثناء والتشجيع والعطف والحماس.
- \* تتميز مسابقات السباحة دون سائر الأنشطة الأخرى بوضوح تأثير الفوز والهزيمة أو النجاح والفشل.
- \* تتفرد مسابقات السباحة بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين ويختلف أثر الجمهور على الرياضي وفقا للسمات النفسية المميزة للرياضي.
- \* تجرى مسابقات السباحة وفقا للوائح وقوانين محددة من قبل اتحاد اللعبة موضع المنافسة؛ مما يترتب عليه تحديد النواحي الفنية والتنظيمية لنوع النشاط الرياضي.
- \* تتطلب مسابقات السباحة ضرورة تعبئة الرياضي لبذل أقصى قدراته البدنية والنفسية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى رقمي ممكن، الأمر الذي يسهم في تطوير وتنمية السمات النفسية وبخاصة السمات الخلقية والإرادية للرياضي.
- \* يرى بعض الرياضيين أن التنافس الرياضي في لعبة السباحة بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز على الآخرين وتسجيل الأرقام، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية من النواحي التي يسعى إليها آل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد. (٢ : ٨)

وتشير وفاء محمد درويش (٢٠٠٧) إلى أن نتائج الدراسات الحديثة التي طبقت على لاعبي المستويات العليا في الولايات المتحدة الأمريكية أظهرت أهمية تطبيق الاختبارات النفسية لاكتشاف حالة القلق المعرفي والبدني قبل المنافسات الرياضية لأهميتها في تحديد مستويات القلق وأنواعه على لاعبي الأنشطة الفردية، مثل: السباحة- الجمباز- الكاراتيه، والأنشطة الجماعية، مثل: كرة قدم - كرة السلة (٣٣: ٤١).

ونظرا للأهمية البالغة لظاهرة القلق كأحد المتغيرات النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية عموما والتنافسية خصوصا ولذلك ارتأي الباحثان القيام بهذه الدراسة للتعرف على مستويات قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بمستوى الإنجاز لدى السباحين الناشئين والمسجلين بالاتحاد المصري للسباحة والمشاركين ببطولة الاسكندرية الصيفية للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢١ من خلال ايجاد البيانات الخاصة بحالات القلق التي يمر بها السباحين خلال المنافسات والتعرف عليها من اجل تدليلها لغرض تحقيق افضل الانجازات للسباحين والوصول الى المستويات العالية، حيث يؤكد ديفيد رايت، جارث جيلمور ٢٠٠٢ David Wright & Garth Gilmore مدى صعوبة حالة القلق التي يعيشها سباحي المستويات العليا وخاصة خلال اللحظات التي يعيشونها قبل المنافسة مباشرة حيث يتعرضون لمظاهر قلق متعددة ولا يجول بخاطرهم سوى الحلم بتحقيق الطموح للبطولة التي عانى في سبيل الوصول اليها كما هائلاً من الضغوط البدنية والاجتماعية والنفسية على مدى سنوات تدريبية شاقه، ويوضحون أن هذه الحالة من القلق توضح مدى الجهد الملقى على عاتق المدربين للنجاح في بناء قدرة سباحيهم وتهيئتهم للبطولة المناسبة لقدراتهم. (٥٣: ١٠٧ - ١٠٩)

وهذا أيضا ما أكده عصام حلمي (١٩٩٧) أن التفوق في سباحة المنافسات والاستمرار في الارتقاء بالمستوى الرقمي للسباحين الناشئين يتطلب إهتمام المدربين ليس فقط بمحتوى التدريب وشدته ولكن بالعديد من الجوانب منها التغذية والتهيئة النفسية والراحة ومحاولة تجنب أي ضغوط زائدة قد تؤدي إلى تعرضهم للإرهاك ومن ثم صعوبة تحقيق الارتقاء المنشود، حيث أن محاولة السباح الناشئ للتفوق في كافة المجالات دون إحداث التوازن المناسب يؤدي الى تعرضه لأنواع مختلفة من الضغوط ومنها الضغط النفسي الناتج من الخوف والإرهاق والقلق وعدم رضا الوالدين أو المدربين، لذا تعرضه لكل ذلك ينتج عنه فشلاً في التكيف، ومن ثم يكون من الحكمة للإدارة الفنية أن تعمل على توفير البيئة النفسية المناسبة لكل سباح وفق قدراته وإمكاناته وتجنب درجات التوتر والخوف والقلق الغير مناسبة كإخفاقه في تحقيق مراكز متقدمة وأرقام جديدة أو الحصول على ميداليات، حيث أن السعي نحو توفير مناخ بيئي



مناسب لكل سباح يمكنه من الاسترخاء والتحفيز المناسب مما يمكنه من بلوغ الأهداف الموضوعية لمشاركاته التنافسية والمتلائمة وفق قدراته وإمكاناته البدنية والنفسية. (١٦: ٢٣٣ - ٢٣٥).

ويتفق كلا من أسامة راتب (٢٠٠١)، محمد علاوي (٢٠٠٢) ومارتن وجيل Martin and Gill (١٩٩١)، وادوارد وهاردى Edwards, and Hardy (١٩٩٦)، ستيجر وبانجلون STAGER , BABINGTON (١٩٩٧)، وميلين Mullen (٢٠٠١)، ديفيد رايت، جارث جيلمور David Wright & Garth Gilmore (٢٠٠٢) ان للقلق دور هام لدى الرياضيين فقد يكون قوة دافعه إيجابية أي قلق ميسر ينعف اللاعب لبذل مزيد من الجهد وتعبئة القوى، وقد يكون له قوة سلبية أو قلق معوق يؤدي الى إعاقة اللاعب والتقليل من ثقته بنفسه وقدراته ودافعيته ومن ثم يتأثر مستواه الرياضى. (٨) (١٩) (٤٧) (٤٢) (٤٨) (٥٢) (٥٣)

كل هذه الدراسات السابقة التي تشير إلى موضوع قلق المنافسة ومدى إرتباطه وتأثيره على مستوى اللاعبين خلال المنافسات الرياضية المختلفة تؤكد على أهمية البحث والضرورة الملحة إلى دراسة مستويات قلق المنافسة وعلاقتها بمستوى الإنجاز الرقمية وخاصة في رياضة السباحة حيث إنها رياضة فردية رقمية قد تتأثر كثيراً بالعوامل المترتبة على قلق المنافسة والتي تؤثر على الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كلاهما، هذا التأثير الذي ينعكس بالضرورة على المستويات الرقمية للسباحين.

**مصطلحات البحث :**

### **قلق المنافسة الرياضية : Sports competition concern**

هو القلق الذي يحدث في مواقف المنافسة الرياضية، وهو نوع خاص من القلق يحدث للاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسة الرياضية. (١٩)

### **قلق المنافسة الرياضية: Sports competition concern:**

هو ميل اللاعب إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له، والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر بحيث يمكن التنبؤ بأن اللاعب الذي يتميز بدرجات مرتفعة من سمة قلق المنافسة الرياضية سوف يدرك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له، وبالتالي يشعر بدرجات أو مستويات عالية من القلق في المواقف المقارنة باللاعب. (٥: ٢٤٥)

## مستوى الإنجاز للسباحين : "تعريف إجرائي "

هو الترتيب الذي يحققه السباح للسباقات المشترك بها خلال البطولة.

### هدف البحث:

يهدف البحث إلى :

- تحليل مستويات قلق المنافسة الرياضية لدى السباحين الناشئين.
- دراسة العلاقة بين قلق المنافسة ومستوى الإنجاز للسباحين الناشئين.

### تساؤلات البحث:

- ما هي مستويات قلق المنافسة الرياضية لدى السباحين الناشئين؟
- هل توجد علاقة معنوية بين عبارات قلق المنافسة ومستوى الإنجاز للسباحين الناشئين؟

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي في تطبيق المقياس وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

#### مجتمع الدراسة :

اشتمل مجتمع الدراسة على لاعبي السباحة الناشئين بالإسكندرية والمسجلين بالاتحاد المصري للسباحة والمشاركين ببطولة منطقة الإسكندرية الصيفية للسباحة للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢١.

#### عينة البحث:

إجمالي حجم العينة ١٩٢ لاعب والمقيدين بأندية (سموحة، الاتحاد السكندري، البنك الاهلي المصري، نادي المؤسسة العسكرية) مقسمين الى ٤٠ لاعب لايجاد المعاملات العلمية للاختبار، ١٥٢ للدراسة الأساسية.

- المجال الزمني:

تم إجراء البحث خلال الفترة من ٢٠٢٢/٧/١م الي ٢٠٢٢/٩/١٥.

#### أدوات جمع البيانات:

- تم تحديد اختبار قلق المنافسة الرياضية صممه راينز مارتينز Martens. مرفق (١) (٢٤١:٢١:٢٤٩)

جدول رقم (١)  
التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث

الدلالات الإحصائية المنحدرات	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
السن	(سنة)	١١,٨١	١٧,١٤	١٣,٧٨	١,٢٩	٠,٨٠	-٠,٠٥
عدد السباقات الفردية المشترك بها في أخر بطولة	(عدد)	١,٠٠	٥,٠٠	٤,٦٥	٠,٩٠	-١,١٦	٧,٩٤

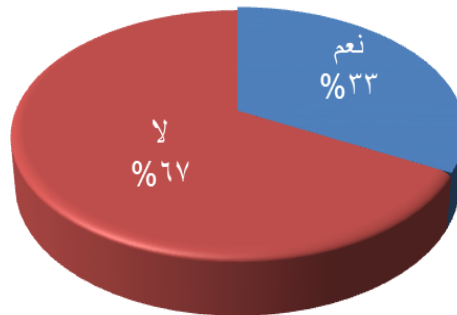
يتضح من الجدول رقم (١) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-١,١٦، ٠,٨٠) وهذه القيم تقترب من الصفر، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (٢)

يوضح التكرار والنسبة المئوية للتساؤل هل تم الاشتراك في سباقات التتابع؟ قيد البحث ن = ١٥٢

النسبة المئوية %	التكرار	هل تم الاشتراك في سباقات التتابع؟
٣٢,٩٠%	٥٠	نعم
٦٧,١٠%	١٠٢	لا

يتضح من الجدول رقم (٢) والشكل البياني رقم (١) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية للتساؤل هل تم الاشتراك في سباقات التتابع؟ قيد البحث لعينة البحث حيث بلغ تكرار (نعم) (٥٠ فرد بنسبة مئوية ٣٢,٩٠%) وبلغ تكرار (لا) (١٠٢ فرد بنسبة مئوية ٦٧,١٠%).



المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس سمة قلق المنافسة الخاص بعينة البحث

الشكل البياني رقم (١)

الخاص بالتكرار والنسبة المئوية للتساؤل هل تم الاشتراك في سباقات التتابع؟ قيد البحث لعينة البحث

## جدول (٣)

معامل الإتساق الداخلى ومعامل ألفا كرونباخ بعد حذف العبارات ومعامل ألفا كرونباخ الكلى  
لعبارات مقياس سمة قلق المنافسة ن = ٤٠

م	العبارات	معامل الاتساق الداخلى	معامل ألفا كرونباخ بعد حذف العبارة	معامل ألفا كرونباخ للمحور
١	قبل أن أشارك فى المنافسة أشعر بأننى مرتبك.	*٠,٦٦٨	٠,٨٠٦	٠,٨٢٧
٢	قبل أشارك فى المنافسة أخشى من عدم توفيقى فى اللعب	*٠,٦٢٥	٠,٨١٣	
٣	عندما أشارك فى المنافسة أخشى من ارتكابى بعض الأخطاء.	*٠,٧١٠	٠,٨٠١	
٤	قبل أن أشارك فى المنافسة أكون هادئاً.	*٠,٦٢٨	٠,٨١١	
٥	قبل أن أشارك فى المنافسة أشعر باضطراب فى معدتى.	*٠,٥٩٢	٠,٨١٧	
٦	قبل أن أشارك فى المنافسة أشعر بأن ضربات قلبى أسرع من المعتاد.	*٠,٦٧٨	٠,٨٠٦	
٧	قبل أشارك فى المنافسة أشعر بالاسترخاء.	*٠,٤٤٠	٠,٨٢٦	
٨	قبل أن أشارك فى المنافسة أكون عصبياً.	*٠,٥٣١	٠,٨٢٢	
٩	أكون متوتراً عند انتظار بدء المنافسة.	٠,٦٧٦	٠,٨٠٥	
١٠	قبل أن أشارك فى المنافسة أشعر بالضيق.	*٠,٦٨٥	٠,٨٠٤	

\* قيمة (ر) معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣١٢

يتضح من جدول (٣) والخاص بمعامل الإتساق الداخلى ومعامل ألفا كرونباخ بعد حذف العبارات لعبارات مقياس سمة قلق المنافسة ومعامل ألفا كرونباخ الكلى، أن قيم معامل الإتساق الداخلى تراوحت ما بين (٠,٤٤٠ إلى ٠,٧١٠) وهي أكبر من قيمة (ر) معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣١٢، كما يتضح أن قيمة معامل ألفا كرونباخ بلغت ٠,٨٢٧ وهذه القيمة أكبر من ٠,٧٠ مما يشير إلى ثبات المقياس.

التحليل العاملى لمتغيرات مقياس سمة قلق المنافسة قيد البحث:

## جدول رقم (٤)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعياري وقيمة معاملات الإلتواء والتفاح لمتغيرات مقياس سمة قلق المنافسة قيد البحث ن = ٤٠

المتغيرات الإحصائية	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفاح
X1	٢,٣٣	٠,٧٣	-٠,٦٠	-٠,٨٦
X2	٢,١٨	٠,٨١	-٠,٣٤	-١,٤٠
X3	٢,١٨	٠,٧٥	-٠,٣٠	-١,١١
X4	٢,١٥	٠,٧٤	-٠,٢٥	-١,٠٧
X5	٢,٢٥	٠,٨١	-٠,٥٠	-١,٢٨
X6	٢,١٣	٠,٨٢	-٠,٢٤	-١,٤٨
X7	٢,٦٨	٠,٥٣	-١,٣٢	٠,٨٦
X8	١,٥٥	٠,٧٥	٠,٩٨	-٠,٤٨
X9	٢,٥٠	٠,٧٥	-١,١٥	-٠,١٩
X10	١,٥٥	٠,٧٥	٠,٩٨	-٠,٤٨

يتضح من الجدول رقم (٤) الخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معاملات الالتواء والتقلطح لمتغيرات مقياس سمة قلق المنافسة قيد البحث أن جميع معاملات الالتواء للمتغيرات تقترب من الصفر مما يؤكد اعتدالية القيم بين أفراد عينة البحث.

#### جدول رقم (٥)

مصفوفة الارتباط البينية بين متغيرات مقياس سمة قلق المنافسة قبل التدوير لعينة البحث

المتغيرات	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10
X1	١,٠٠٠									
X2	٠,٣٧٧	١,٠٠٠								
X3	٠,٤١٠	٠,٤٥٥	١,٠٠٠							
X4	٠,٣٨٤	٠,٢٩٨	٠,٤٦٤	١,٠٠٠						
X5	٠,٢٩٣	٠,٢٨٣	٠,٢٢٣	٠,٢٨٠	١,٠٠٠					
X6	٠,٤٤٣	٠,٢٣٥	٠,٤٢٢	٠,٢٦٥	٠,٣٧٦	١,٠٠٠				
X7	٠,٤٨٣	٠,٢٥٧	٠,٢١٤	٠,١٩٦	-٠,٠٤٥	٠,٣٣٤	١,٠٠٠			
X8	٠,٢٢٧	٠,٣٠١	٠,٢٣٦	٠,٣١٢	٠,١٩٠	٠,٢١٨	٠,٣٣٥	١,٠٠٠		
X9	٠,٣٩٨	٠,٢٧٣	٠,٤٣٤	٠,٤١٨	٠,٥٠٧	٠,٥١٩	٠,١٦٢	٠,٠٩١	١,٠٠٠	
X10	٠,٢٢٧	٠,٣٨٥	٠,٥٥٦	٠,٣١٢	٠,٤٤٤	٠,٣٨٥	٠,٠٧٥	٠,٤٥٢	٠,٣٦٤	١,٠٠٠

\*معنوى عند مستوى ٠,٠٥ \*\*معنوى عند مستوى ٠,٠١

#### جدول رقم (٦)

قيم الشيوخ لمتغيرات مقياس سمة قلق المنافسة للعينة قيد البحث

المتغيرات	قيم الشيوخ
X1	٠,٦٩٠
X2	٠,٤٥٩
X3	٠,٥٤٧
X4	٠,٤٠٢
X5	٠,٦٣٥
X6	٠,٥٨٩
X7	٠,٨١٣
X8	٠,٧٠٣
X9	٠,٧٤١
X10	٠,٧٥١
.Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy	
	٠,٧٦٧

يتضح من الجدول رقم (٦) الخاص بقيم الشيوخ للمتغيرات لمقياس سمة قلق المنافسة للعينة قيد البحث حيث تراوحت قيم الشيوخ للمتغيرات ما بين (٠,٨١٣ ، ٠,٤٠٢).

## جدول رقم (٧)

الجذور الكامنة لمتغيرات مقياس سمة قلق المنافسة قبل التدوير (ن=٤٠)

العوامل	الجذور الكامنة الأولية		الجذور المستخلصة من عملية التحليل	
	القيمة	نسبة التباين المفسر %	القيمة	نسبة التباين المفسر %
١	٣,٩٥٤	%٣٩,٥٣٧	٣,٩٥٤	%٣٩,٥٣٧
٢	١,٢٩٢	%١٢,٩٢١	١,٢٩٢	%١٢,٩٢١
٣	١,٠٨٥	%١٠,٨٤٨	١,٠٨٥	%١٠,٨٤٨
٤	٠,٨٢١	%٨,٢١٤		
٥	٠,٧٢٤	%٧,٢٣٥		
٦	٠,٦٩٣	%٦,٩٣٤		
٧	٠,٤٥٢	%٤,٥٢٢		
٨	٠,٣٨٧	%٣,٨٧٤		
٩	٠,٣٢٧	%٣,٢٦٦		
١٠	٠,٢٦٥	%٢,٦٤٩		

مقياس سمة قلق المنافسة

يتضح من الجدول رقم (٧) الخاص بالجذور الكامنة لمتغيرات مقياس سمة قلق المنافسة قبل التدوير وجود ثلاث عوامل فقط يُفسر التباين الكلي، بعد إهمال العوامل الأخرى لأن جذورها الكامنة تقل عن قيمة الواحد الصحيح حيث أن قيمة الجذر الكامن الذي يمكن أن يُفسر التباين الكلي لا تقل قيمته عن واحد صحيح وبذلك يمكن القول أن التحليل العاملي قد كشف عن وجود ثلاث عوامل تفسر ما بين (%٣٩,٥٣٧، %١٢,٩٢١، %١٠,٨٤٨) من تباين أداء أفراد العينة في مقياس سمة قلق المنافسة.

## جدول رقم (٨)

مصفوفة العوامل وقيم التشعب قبل التدوير لمتغيرات مقياس سمة قلق المنافسة قيد البحث (ن=٤٠)

م	المتغيرات	التشعب على العوامل الثلاثة		
		العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
١	X1	٠,٦٧٧	-	-
٢	X2	٠,٦١٤	-	-
٣	X3	٠,٧٣١	-	-
٤	X4	٠,٦٣٢	-	-
٥	X5	٠,٥٧٥	-٠,٥٤٨	-
٦	X6	٠,٦٨٢	-	-٠,٣٥١
٧	X7	٠,٤٣٩	٠,٧٩٥	-
٨	X8	٠,٥٠٣	-	٠,٥٩٨
٩	X9	٠,٦٨٧	-	-٠,٣٩٩
١٠	X10	٠,٦٨٥	-	٠,٤٤٩
	الجذر الكامن	٦,٣٣١ = مج		
	النسبة المئوية لتباين العوامل قبل التدوير %	٣٩,٥٣٧	١٢,٩٢١	١٠,٨٤٨

يتضح من الجدول رقم (٨) الخاص بمصفوفة العوامل وقيم التشعب قبل التدوير لمتغيرات مقياس سمة قلق المنافسة قيد البحث أن التحليل العاملي قبل التدوير لمصفوفة المتغيرات قيد البحث أظهر تشعبات زادت قيمتها عن (٠,٣٥) على العوامل الثلاثة فهي

تشبعت دالة إحصائياً حيث أن التشبع المقبول والذال إحصائياً يجب ألا تقل قيمته عن (٠,٣٥) وبلغت النسبة المئوية لتباين العامل الأول ٣٩,٥٣٧% والعامل الثاني ١٢,٩٢١% والعامل الثالث ١٠,٨٤٨%.

### جدول رقم (٩)

الجذور الكامنة لمتغيرات مقياس سمة قلق المنافسة بعد التدوير (ن=٤٠)

العوامل	الجذور الكامنة الأولية		الجذور المستخلصة من عملية التحليل	
	القيمة	نسبة التباين المفسر %	القيمة	نسبة التباين المفسر %
١	٣,٩٥٤	٣٩,٥٣٧%	٢,٤٦٦	٢٤,٦٦٢%
٢	١,٢٩٢	١٢,٩٢١%	٢,١٥٢	٢١,٥٢٣%
٣	١,٠٨٥	١٠,٨٤٨%	١,٧١٢	١٧,١٢٢%
٤	٠,٨٢١	٨,٢١٤%		
٥	٠,٧٢٤	٧,٢٣٥%		
٦	٠,٦٩٣	٦,٩٣٤%		
٧	٠,٤٥٢	٤,٥٢٢%		
٨	٠,٣٨٧	٣,٨٧٤%		
٩	٠,٣٢٧	٣,٢٦٦%		
١٠	٠,٢٦٥	٢,٦٤٩%		

يتضح من الجدول رقم (٩) الخاص بالجذور الكامنة لمتغيرات مقياس سمة قلق المنافسة بعد التدوير وجود ثلاث عوامل فقط يُفسر التباين الكلي، بعد إهمال العوامل الأخرى لأن جذورها الكامنة تقل عن قيمة الواحد الصحيح حيث أن قيمة الجذر الكامن الذي يمكن أن يُفسر التباين الكلي لا تقل قيمته عن واحد صحيح وبذلك يمكن القول أن التحليل العاملي قد كشف عن وجود ثلاث عوامل تفسر ما بين (٢٤,٦٦٢%، ٢١,٥٢٣%، ١٧,١٢٢%) من تباين أداء أفراد العينة في مقياس سمة قلق المنافسة.

### جدول رقم (١٠)

مصفوفة العوامل وقيم التشبع بعد التدوير لمتغيرات مقياس سمة قلق المنافسة قيد البحث (ن=٤٠)

م	المتغيرات	التشبع على العوامل الثلاثة		
		العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
١	X1	٠,٧٢٦	-	٠,٦٩٣
٢	X2	-	٠,٥٩١	-
٣	X3	٠,٤٦٩	٠,٥٢٤	-
٤	X4	٠,٤٠٩	٠,٤١٧	-
٥	X5	٠,٧٣٦	-	-
٦	X6	٠,٦٣٨	-	٠,٤٠٥
٧	X7	-	-	٠,٨٨٠
٨	X8	-	٠,٨٠٥	-
٩	X9	٠,٨٣٩	-	-
١٠	X10	٠,٤٢٢	٠,٧٤٥	-
	الجذر الكامن	٢,٤٦٦	٢,١٥٢	١,٧١٢
	النسبة المئوية لتباين العوامل قبل التدوير %	٢٤,٦٦٢	٢١,٥٢٣	١٧,١٢٢

يتضح من الجدول رقم (١٠) الخاص بمصفوفة العوامل وقيم التشبع بعد التدوير لمتغيرات مقياس سمة قلق المنافسة قيد البحث أن التحليل العاملي بعد التدوير لمصفوفة المتغيرات قيد البحث أظهر تشبعات زادت قيمتها عن (٠,٣٥) على العوامل الثلاثة فهي تشبعات دالة إحصائياً حيث أن التشبع المقبول والذال إحصائياً يجب ألا تقل قيمته عن (٠,٣٥) وبلغت النسبة المئوية لتباين العامل الأول ٢٤,٦٦٢% والعامل الثاني ٢١,٥٢٣% والعامل الثالث ١٧,١٢٢%.

#### الدراسة الأساسية :

تمت الدراسة الأساسية خلال الفترة من ٢٠٢٢/٧/١ الي ٢٠٢٢/٩/١٥ من خلال تطبيق اختبار قلق المنافسة الرياضية على عينة البحث.

#### المعالجات الإحصائية:

تم اجراء المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS Version 25 وذلك عند مستوى ثقة (٠,٩٥) يقابلها مستوى دلالة (احتمالية خطأ) ٠,٠٥ وهي كالتالى :

- أقل قيمة.
- أكبر قيمة.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل التفلطح.
- معامل الإتساق الداخلي.
- معامل ألفا كرونباخ.
- التحليل العاملي.
- النسبة المئوية %
- مربع كاي.
- معامل ارتباط بيرسون.
- عرض ومناقشة النتائج:

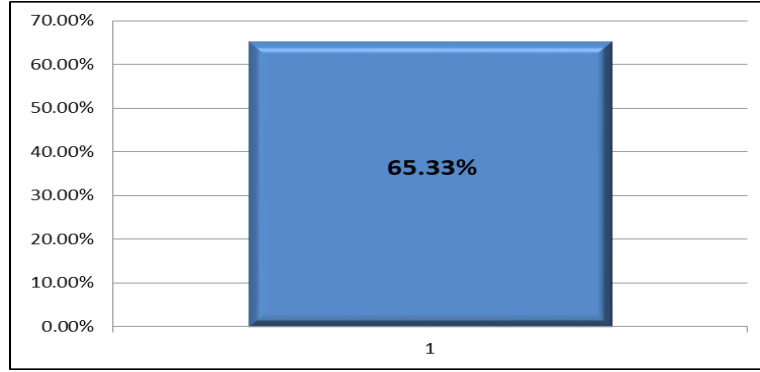
#### جدول رقم (١١)

التوصيف الإحصائي لمجموع سمة قلق المنافسة قيد البحث لدى عينة الدراسة الأساسية ن = ١٥٢

المتغيرات	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	عدد العبارات	المتوسط المرجح	نسبة الموافقة %
سمة قلق المنافسة	١٠,٠٠	٣٠,٠٠	١٩,٥٨	٤,٨٧	٠,١١	١٠	١,٩٦	٦٥,٣٣%

يتضح من الجدول رقم (١١) الخاص بالتوصيف الإحصائي لمجموع سمة قلق المنافسة قيد البحث لدى عينة الدراسة الأساسية أن قيمة معامل الالتواء جاءت قريبة من الصفر حيث بلغت قيم معامل الالتواء (٠,١١).





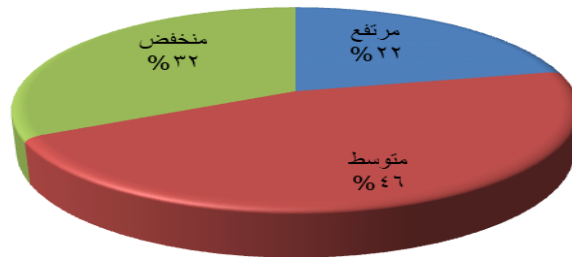
الشكل البياني رقم (٢) الخاص بنسبة الموافقة لمقياس سمة المنافسة

### جدول رقم (١٢)

يوضح التكرار والنسبة المئوية لمقياس سمة المنافسة لعينة البحث طبقاً للمستويات ن = ١٥٢

المستويات	التكرار	النسبة المئوية %
مرتفع	٣٣	٢١,٧١%
متوسط	٧٠	٤٦,٠٥%
منخفض	٤٩	٣٢,٢٤%

\*مرتفع من ٢٣,٣٤ الى ٣٠,٠٠ \*متوسط من ١٦,٦٧ الى ٢٣,٣٣ \*منخفض من ١٠ الى ١٦,٦٦  
 يتضح من الجدول رقم (12) والشكل البياني رقم (3) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية لمقياس سمة المنافسة لعينة البحث طبقاً للمستويات حيث بلغ تكرار (مرتفع) ٣٣ فرد بنسبة مئوية ٢١,٧١%) وبلغ تكرار (متوسط) (٧٠ فرد بنسبة مئوية ٤٦,٠٥%) وبلغ تكرار (منخفض) (٤٩ فرد بنسبة ٣٢,٢٤%).



الشكل البياني رقم (٣) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية لمقياس سمة المنافسة لعينة البحث طبقاً للمستويات

## عرض النتائج الخاصة بمقياس سمة قلق المنافسة لعينة البحث

جدول (١٣)

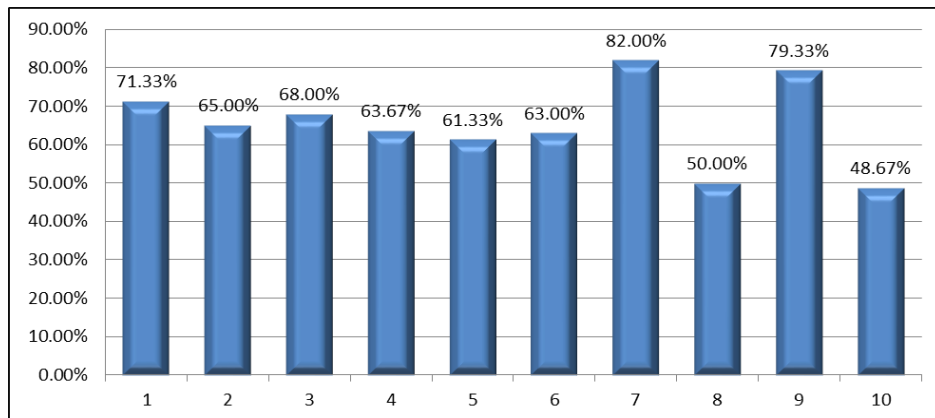
يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس سمة قلق

المنافسة لعينة البحث ن = ١٥٢

الترتيب	نسبة الموافقة %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان	مربع كاي	نادرا		أحيانا		غالبا		الدلالات الإحصائية رقم العبارة
					%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	
٣	%71.33	٠,٧٠	٢,١٤	*٢١,٨٨	%١٨,٤٢	٢٨	%٤٩,٣٤	٧٥	%٣٢,٢٤	٤٩	١
٥	%65.00	٠,٧٨	١,٩٥	٢,٥٤	%٣٢,٨٩	٥٠	%٣٨,٨٢	٥٩	%٢٨,٢٩	٤٣	٢
٤	%68.00	٠,٧٦	٢,٠٤	٥,٦٢	%٢٦,٩٧	٤١	%٤٢,١١	٦٤	%٣٠,٩٢	٤٧	٣
٦	%63.67	٠,٧٩	١,٩١	٢,٧٨	%٢٦,٩٧	٤١	%٣٦,٨٤	٥٦	%٣٦,١٨	٥٥	٤
٨	%61.33	٠,٨٦	١,٨٤	*١٢,٠٥	%٤٦,٠٥	٧٠	%٢٣,٦٨	٣٦	%٣٠,٢٦	٤٦	٥
٧	%63.00	٠,٨٢	١,٨٩	٢,٥٤	%٣٨,٨٢	٥٩	%٣٢,٨٩	٥٠	%٢٨,٢٩	٤٣	٦
١	%82.00	٠,٦٩	٢,٤٦	*٤٨,٥٧	%٥٧,٢٤	٨٧	%٣١,٥٨	٤٨	%١١,١٨	١٧	٧
٩	%50.00	٠,٧٠	١,٥٠	*٦٠,٣٧	%٦١,٨٤	٩٤	%٢٦,٣٢	٤٠	%١١,٨٤	١٨	٨
٢	%79.33	٠,٧٣	٢,٣٨	*٣٣,٢١	%١٤,٤٧	٢٢	%٣٢,٨٩	٥٠	%٥٢,٦٣	٨٠	٩
١٠	%48.67	٠,٧١	١,٤٦	*٧٦,٦٧	%٦٦,٤٥	١٠١	%٢١,٠٥	٣٢	%١٢,٥٠	١٩	١٠

\*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية ٢=٥,٩٩

يتضح من الجدول رقم (١٣) والشكل البياني رقم (٤) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس سمة قلق المنافسة لعينة البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معظم العبارات، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) عند درجة حرية ٢=٥,٩٩، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين (٤٨,٦٧% إلى ٨٢,٠٠%).



الشكل البياني رقم (٤) الخاص بنسب الموافقة لعبارات مقياس سمة قلق المنافسة للمجموعة التجريبية

جدول رقم (١٤)  
العلاقة بين عبارات ومجموع سمة قلق المنافسة والمتغيرات قيد البحث

المتغيرات	قبل أن أشترك في المنافسة أشعر بأنني مرتبك.	قبل أشتركي في المنافسة أخشى من عدم توثيقي في اللعب.	عندما أشترك في المنافسة أخشى من ارتكابي بعض الأخطاء.	قبل أن أشترك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتي.	قبل أن أشترك في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبي أسرع من المعتاد.	قبل أشتركي في المنافسة أشعر بالاسترخاء	قبل أن أشترك في المنافسة أكون عصبيا	أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة	قبل أن أشترك في المنافسة أشعر بالضيق	مجموع سمة قلق المنافسة
عدد السباقات الفردية المشترك بها في آخر بطولة	-٠,٠٤٧	-٠,١١٨	-٠,٠٩٣	٠,٠٦٨	٠,٠٣٠	-٠,٠٣٢	-٠,١٠٨	-٠,٠٥٠	٠,٠١٢	-٠,٠٦٢
للسباق الأول	٠,٠١٧	٠,١٥٢	*٠,٢١٢	٠,١٤١	-٠,٠٠٨	-٠,٠٩٣	-٠,٠٢٥	٠,١٥٦	٠,١٠١	٠,١٣٧
للسباق الثاني	-٠,٠٥٨	٠,٠٩١	*٠,٢٠٦	٠,٠٨٩	-٠,٠٧٩	٠,٠٧٢	-٠,٠٨٣	٠,٠٩٠	٠,٠١٥	٠,٠٥٥
الترتيب للسباق الثالث	٠,٠١٣	٠,١٠٣	٠,١٥٧	٠,١٢٠	٠,٠١٣	٠,١٤٩	-٠,٠٨٨	٠,١١٥	-٠,٠٣٥	٠,١٠٨
الترتيب للسباق الرابع	-٠,٠١٠	*٠,١٨٤	**٠,٢٤٨	٠,١٠٤	-٠,٠٥١	٠,٠٨٢	-٠,٠٤٣	٠,١٢٢	٠,٠٥١	٠,١٠٧
الترتيب للسباق الخامس	٠,٠١٣	٠,١٠٨	٠,١٦٣	٠,١٠٣	-٠,٠٣٠	٠,٠٦٦	-٠,٠٩٥	٠,٠٧٥	-٠,٠٢٥	٠,٠٨٠

\*معنوي عند مستوى ٠,٠٥ \*\*معنوي عند مستوى ٠,٠١

ينتضح من الجدول رقم (١٤) الخاص بالعلاقة بين عبارات ومجموع سمة قلق المنافسة والمتغيرات قيد البحث وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض العبارات ومجموع سمة قلق المنافسة والمتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠,١٨٤)، (٠,٣٠٨) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ حيث كانت على النحو التالي

يوجد علاقة طردية بين كل من :

- \* عبارة (قبل اشتراكى فى المنافسة أخشى من عدم توفيقى فى اللعب) والترتيب للسباق الرابع.
- \* عبارة (عندما أشارك فى المنافسة أخشى من ارتكابى بعض الأخطاء) والترتيب للسباق الأول.
- \* عبارة (عندما أشارك فى المنافسة أخشى من ارتكابى بعض الأخطاء) والترتيب للسباق الثانى.
- \* عبارة (عندما أشارك فى المنافسة أخشى من ارتكابى بعض الأخطاء) والترتيب للسباق الرابع.

#### ثانياً: مناقشة النتائج :

أولاً: مناقشة النتائج المرتبطة بالتساؤل الأول" ما هي مستويات قلق المنافسة الرياضية لدى السباحين الناشئين؟"

يتضح من جدول (١١) أن نسب الموافقة لمجموع سمة قلق المنافسة كانت ٦٥,٣٣% وبالنظر إلى جدول (١٢) الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية لمقياس سمة المنافسة لعينة البحث طبقاً للمستويات نجد أن ٣٣ فرد كان تكرر إجابتهم (مرتفع) بنسبة مئوية ٢١,٧١%، وبلغ تكرر (متوسط) ٧٠ فرد بنسبة مئوية ٤٦,٠٥%، بينما بلغ تكرر (منخفض) ٤٩ فرد بنسبة ٣٢,٢٤% كل هذه النتائج تشير إلى وجود سمة قلق المنافسة لدى السباحين بصورة أو بأخرى سواء كان مستوى هذه السمة مرتفع أو متوسط أو منخفض.

وهذا ما تؤكدته نتائج دراسة مختار أمين (٢٠٠٩) والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي السباحة والكرة الطائرة وكرة السلة فى بعد قلق المنافسة ولصالح لاعبي السباحة. (٢٣)

كما تشير نتائج دراسة خيرى محمود الصباحة (٢٠٠٧) إلى وجود علاقة بين القلق والاداء حيث كانت هذه العلاقة ذات دلالة إحصائية فى رياضة السباحة وقريبة من المعنوية فى الكاراتيه وبعيدة عن المعنوية فى العاب القوى. (١١)

كما يتضح من جدول (١٣) والذي يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس سمة قلق المنافسة أن العبارة رقم (٧) ونصها "قبل اشتراكى فى المنافسة أشعر بالاسترخاء" حصلت على اعلى نسبة موافقة بنسبة ٨٢%، بينما جاءت العبارة رقم (٩) "أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة" فى المرتبة الثانية بنسبة موافقة ٧٩,٣٣% وجاءت فى المرتبة الثالثة العبارة رقم (١) "قبل أن أشارك فى المنافسة أشعر بأننى مرتبك"

بنسبة موافقة ٧١,٣٣% وفي المرتبة الرابعة جاءت العبارة رقم (٣) "عندما أشتري فى المنافسة أخشى من ارتكابى بعض الأخطاء" بنسبة موافقة ٦٨,٠٠%، وجاءت العبارة رقم (٢) "قبل أشتري فى المنافسة أخشى من عدم توفيقى فى اللعب" فى المرتبة الخامسة بنسبة موافقة ٦٥,٠٠% وفي المرتبة السادسة جاءت العبارة رقم (٤) "قبل أن أشتري فى المنافسة أكون هادئاً" بنسبة موافقة ٦٣,٦٧% وفي المرتبة السابعة جاءت العبارة رقم (٦) "قبل أن أشتري فى المنافسة أشعر بأن ضربات قلبى أسرع من المعتاد" وبنسبة موافقة ٦٣,٠٠%، وفي المرتبة الثامنة جاءت العبارة رقم (٥) "قبل أن أشتري فى المنافسة أشعر باضطراب فى معدتى" بنسبة موافقة ٦١,٣٣%، وفي المرتبة التاسعة جاءت العبارة رقم (٨) "قبل أن أشتري فى المنافسة أكون عصبياً" بنسبة موافقة ٥٠,٠٠% وفي المرتبة العاشرة جاءت العبارة رقم (١٠) "قبل أن أشتري فى المنافسة أشعر بالضيق" بنسبة موافقة ٤٨,٦٧%.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره كل من نجاه مرار (١٩٩٣) (٣١) ومحمد علاوي (٢٠٠٧) (٢٠) وعبد الله أبو صايمة (١٩٩٥) (١٥) إلى أن أهم الأعراض الناتجة عن القلق تتمثل في أعراض فسيولوجية مثل سرعة دقات القلب، وبرودة الأطراف، جفاف الحلق، ضيق النفس، وأعراض نفسية كالشعور بالضيق والخوف الشديد من المنافس والمنافسة. وتوقع الأذى والمصائب والشعور بعدم الثقة.

كما أن هذه المظاهر المرتبطة بقلق المنافسة للسباحين تدفعنا إلى ضرورة دراستها والإهتمام بها حيث تشير نتائج دراسة كلا من "وليد جبر (٢٠٠٤) (٣٤)، إيمان محمد (٢٠٠٨) (١٠)، نيكولاس هولت (2006) Nicholas L. Holt (٤٩)، كاورى أراكى وآخرون (2006) Kaori Araki & all (٤٥) إلى ضرورة الإهتمام بالتدريب على المهارات الأساسية للتدريب العقلي (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، حديث الذات لما لها من أهمية قصوى تؤثر بصورة ايجابية على المظاهر النفسية السلبية كالقلق والضغط والتوتر والإنهاك النفسي وتحسين مستوى الأداء المهارى.

ثانياً : مناقشة النتائج المرتبطة بالتساؤل الثانى "هل توجد علاقة معنوية بين عبارات قلق المنافسة ومستوى الإنجاز للسباحين الناشئين؟"

يتضح من خلال الجدول رقم (١٤) والذى يشير إلى العلاقة بين عبارات ومجموعة سمة قلق المنافسة والمراكز المحققة للسباحين خلال السباقات المشتركين فيها نجد أن هناك علاقة طردية داله إحصائياً بين عبرة (عندما أشتري فى المنافسة أخشى من ارتكابى بعض الأخطاء) تراوحت ما بين (٠,٢٠٦ - ٠,٢٤٨) كما أن هناك عالقة طردية ما بين العبارة

عبارة (قبل أشتراكى فى المنافسة أخشى من عدم توفيقى فى اللعب) بلغت (١٨٤,٠) هذه العلاقة الطردية توضح أن وجود بعض سمات قلق المنافسة ليس بالضرورة أن يكون لها تأثير سلبي على السباح بل من الممكن أن هذه السمات مثل الخوف من ارتكاب الأخطاء والخوف من عدم التوفيق يكون لها دور فى تحفيز السباح وتجميع قواه للخوف من الوقوع فيها وعدم ارتكابها وبالتالي تساعده فى تحقيق مستويات جيدة.

حيث يشير نور الدين صدوقى (٢٠٠٤) أن قلق المنافسة الرياضية يعد نتاج شعور الرياضى بالتهديد والضغط والذي يعبر عنه "مارتينز" بأنه الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر (٣٢: ٢٨٨)

ويوضح أسامه كامل راتب (٢٠١٥) إلى أن قلق المنافسة الرياضية هو ميل اللاعب إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له، والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر بحيث يمكن التنبؤ بأن اللاعب الذي يتميز بدرجات مرتفعة من سمة قلق المنافسة الرياضية سوف يدرك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له، وبالتالي يشعر بدرجات أو مستويات عالية من القلق فى المواقف المقارنة باللاعب. (٥: ٢٤٥)

ويرى محمد حسن علاوي (٢٠٠٧) أن القلق الرياضى هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغى المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع إيجابي لتعديل حالة القلب لدى اللاعب ارتفاعاً أو انخفاضاً حتى يمكن أن تصل إلى حالة القلب الأفضل لدى اللاعب الرياضى. (٢٠: ٣٧٨ - ٣٨٦)

وتشير نتائج دراسة شيا وآخرون (٢٠١١) Chia, et al وهى دراسة تطبيقية لنظرية أن الأفراد الأكثر قلقاً أقل كفاءة، وهل يمكن تعويض ذلك عن طريق بذل مزيد من الجهد فى إنجاز المهمات، وتم إختبار مستوى القلق لدى عينة وإخضاعهم إلى برنامج تدريبي، وأظهرت نتائج الدراسة أن اللاعبين الأكثر قلقاً وتدريبوا لفترة زمنية أطول أظهروا أداء جيداً بينما اللاعبون الذين أكثر قلقاً وتدريبوا لفترة زمنية قصيرة قدموا أداء سيئاً، هذا يعنى أن القلق موجود ولكن تأثيره الإيجابي أو السلبي يتوقف على تدريب اللاعب على إستغلال القلق بصورة إيجابية. (٤٠)

ويعد القلق من المتغيرات النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين خاصة الناشئين والذي قد يدفع البعض منهم إلى حد العزوف عن الممارسة ويعبر عن هذا بالقلق المعوق، ويرى بعض الباحثين أن درجة مثلي من القلق قد تدفع بالرياضى إلى بذل المزيد من الجهد وهو ما يعرف بالقلق الدافع (٢٩ : ٤٦).

كما تشير نتائج دراسة مصطفى سامى (٢٠٠٨) والتي طبقت على عينة من سباحى منتخب مصر ومنتخب الجامعة وسباحى نادى الصيد إلى وجود علاقة إرتباطية بين القدرة على مواجهة القلق والمستوى الرقى لعينة البحث وخاصة لاعبى المنتخب القومى ومنتخب الجامعة. (٢٦)

ويؤكد مصطفى حسين باهى وآخرون (٢٠٠٧) إلى أن القلق يعتبر إشارة الخطر التي تضى كل من موارد الفرد الجسمية والنفسية في سبيل الحفاظ على الذات والدفاع عنها، وقد يكون القلق في الوقت نفسه دليلاً على الاختلال الذى يؤدي إذا ازدادت حدته إلى اضطراب ونقص الوظائف تؤدي إلى القلق بمختلف مستوياته وفي درجات متفاوتة إلى فقدان التوازن النفسى مما يحفز الكائن الحي إلى محاولة إعادة السيطرة على هذا التوازن واستعادة مقوماته بأساليب سلوك مختلفة. (٢٥)

وتتفق كلا من زكية فتحي ٢٠٠٥ (١٢)، Powers, S ,and Howley ٢٠٠١ (٥٠)، و Burton , D. 2016 (٣٨) أن فترة المنافسات ترتبط بالعديد من الضغوط على السباحين التي تظهر في صورة بعض الأعراض نتيجة لزيادة في التنشيط الفسيولوجي مثل اضطرابات المعدة، سرعة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، زيادة معدل التنفس، وزيادة إفرازات العرق وزيادة إفراز هرمون الأدرينالين، ويؤدي الخلل في افراز الهرمونات إلى اضطرابات متعددة فالزيادة في معدلها تؤدي إلى زيادة ضربات القلب وسرعة التنفس وارتفاع ضغط الدم والشعور بالقلق، بينما النقص في هذا المعدل يؤدي إلى الخمول والتبلد الانفعالي، ويجدر بالإشارة إلى أن هذه الأعراض يمكن أن تكون تأثيرها ايجابي ويمكن أن تؤثر سلبيا على مستوى الأداء.

وعلى الرغم من النتائج التي تشير إلى وجود معظم سمات قلق المنافسة لدى جميع السباحين تعد ال ٦٠% وهذا الذى وضحه الجدول رقم (١٣) والذى يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس سمة قلق المنافسة، إلا أننا وبالرجوع إلى الجدول (١٤) والذى يشير إلى العلاقة بين عبارات ومجموعة سمة قلق المنافسة والمراكز المحققة للسباحين خلال السباقات المشتركين فيها نجد أن معظم هذه السمات بخلاف السمتين المشار إليهم سابقاً لا ترتبط بشكل دال إحصائياً بمستوى السباحين، أى أن وجود إمتلاك السباحين لهذه السمات المتعلقة بقلق المنافس لا يؤثر بالضرورة على مستوى السباحين ومستوى السباقات وهذه النتائج تتفق مع توصلت إليه نتائج دراسة كريستينا وآخرون (١٩٩٨) Cristina et al والتي هدفت التعرف إلى العلاقة بين مستوى قلق ما قبل المنافسة ومستوى

الأداء لدى لاعبي كرة الطاولة، حيث أظهرت النتائج انه ليس هناك علاقة بين مستوى القلق وأداء اللاعبين، فبعض اللاعبين أظهروا مستوى قلق عالي وأدوا بشكل جيد، ولاعبون آخرون لديهم مستوى قلق منخفض وأدوا أيضا بشكل جيد، وأن لكل لاعب إستراتيجيته في التعامل مع القلق، وليس هناك مستوى قلق مثالي للعبة تنس الطاولة. (٤١)

كما يربط الباحثان بين نتائج الجدول رقم (١٤) والجدول رقم (١٣) حيث حصلت سمة قبل أشتراكى فى المنافسة أشعر بالاسترخاء" على اعلى نسبة موافقة بنسبة ٨٢% وهذا يشير أن سمة الإسترخاء تساعد السباحين فى الخفض من تأثير السمات الأخرى للقلق على مستوى الأداء فى المنافسات حيث تشير منى محمد كمال (٢٠١٥) أن الاسترخاء يعتبر أحد الأبعاد الأساسية فى اجراءات الاستعداد للمنافسات حيث يساهم فى خفض حدة التوتر والاستثارة غير المطلوبة التي يمكن أن تنشأ فى مثل هذه الظروف، كما يعتبر الاسترخاء القاسم المشترك فى جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الأساسي للاسترجاع العقلي. (٢٨)

ويشير محمد العربى شمعون وماجدة إسماعيل (٢٠٠١) أن الاسترخاء هو انسحاب مؤقت من النشاط غايته إعادة الشحن، وترجع أهمية الاسترخاء كأحد المهارات العقلية فى المجال الرياضى إلى أنها تساعد على الوصول إلى حالة عقلية Mental State والتي يمكنها منع الأفكار السلبية وتشتيت الانتباه المتداخل معالأداء البدن (١٨ : ٨١)

كما يؤكد العديد من العلماء ان الاسترخاء التعاقبي له أساليب عديدة إلا أنها جميعا تستند إلى الطريقة التي قدمها ادموند حاكبسون Edmond Jacobson " والتي تعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها،استرخاء، والغرض من ذلك مساعدة الرياضى فى التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر (عند الانقباض العضلي) والإحساس بالاسترخاء العضلي، وسمي بالاسترخاء التعافي لأنه يشمل التقادم من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسة (٦ : ٢٨٤) (١٣ : ١١٦) (١٤ : ١٢٢)

ومن خلال عرض ومناقشة النتائج السابقة والتي تشير إلى وجود سمة قلق المنافسة لدى السباحين وإرتباط بعض مظاهر القلق بمستويات السباحين لذا وجب التنويه على أهمية المتغيرات النفسية ودرجات تأثيرها على اللاعبين خلال البطولات المختلفة الأمر الذى يستوجب ضرورة وضعه فى الاعتبار بصورة دائمة خلال برامج الإعداد المختبفة لضمان عدم تأثيرها السلبى على مستوى السباحين أو إستغلالها للمساعدة بشكل إيجابى فى تحقيق مستويات جيدة حيث يشير بابى شىجنشا Baby Shijansha (٢٠١٨) إلى ان المتغيرات النفسية لها دور مهم فى الأداء الرياضى، وتختلف المتغيرات النفسية اعتمادا على طبيعة



النشاط المحدد ومدى الاقبال عليه، فالرياضة تُحدث تغييرات في سلوك ومواقف الأفراد من خلال التدريب والمنافسة ودائماً ما يكون لدى اللاعب الذي يتمتع ببنية نفسية مثالية فرصة أفضل للفوز بالمنافسة ويتم تسهيل النجاح في الرياضة من خلال الثقة بالنفس، والالتزام بالأنماط الشخصية المثالية قبل المنافسة والانفعالات التنافسية وأقصى مستوى من الالتزام والتصميم. (٣٦)

#### الاستنتاجات:

في حدود هدف البحث والنتائج التي تم التوصل إليها يمكن استخلاص ما يلي :

- بلغ مجموع سمة قلق المنافسة لدى السباحين عينة البحث ٦٥,٣٣%، حيث حقق المستوى المرتفع لسمة قلق المنافسة نسبة ٢١,٧١% والمستوى المتوسط ٦٤,٠٥% بينما حقق المستوى المنخفض لسمة قلق المنافسة ٣٢,٢٤%.
- جاءت نسب الموافقة على معظم عبارات سمة قلق المنافسة ما بين متوسطة ومرتفعة حيث تراوحت ما بين ٤٨,٦٧% لأقل سمة و ٨٢,٠٠% لأعلى سمة.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض سمات قلق المنافسة ومستوى الإنجاز للسباحين حيث بلغت بين سمة (عندما أشارك في المنافسة أخشى من إرتكابي بعض الأخطاء) وبين المستوى الرقمي للسباحين تراوحت ما بين (٠,٢٠٦ - ٠,٢٤٨) وكذلك بين سمة (قبل إشتراكى في المنافسة أخشى من عدم توفيقى في اللعب يحث بلغت قيمة الإرتباط (٠,١٨٤) وهذه العلاقة كانت طردية وتعنى أن وجود هذه السمات من قلق المنافسة تؤثر إيجابياً على المستوى الرقمي للسباحين.

#### التوصيات :

إنطلاقاً من الدراسات النظرية والنتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بما يلي:

- ضرورة الاهتمام بالتعرف على مستويات قلق المنافسة الرياضية للسباحين.
- الاهتمام بإجراء دراسات أخرى وذلك لإعداد برامج وأساليب لمعالجة ومواجهة ظاهرة قلق المنافسة الرياضية للسباحين.
- الدمج بين الاعداد النفسي والتدريب البدني والمهارى لتحقيق أقصى استفادة من قدرات الفرد الكامنة والوصول إلى أفضل النتائج للسباحين.
- خلق جو للمنافسة اثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- الاستعانة بالمعد النفسي الرياضي المؤهل علمياً ضمن الطاقم الفني لتنفيذ وتطبيق برامج تنمية المهارات النفسية لإعداد السباحين الناشئين وضبط حالات قلق المنافسة الرياضية



- ١١- **خيري محمود الصباحه:** القلق وعلاقته بمستوى الأداء للرياضات الفردية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الهاشمية، إنتاج علمي، المؤتمر العلمي الدولي الثاني "المستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضة"، جامعة اليرموك، مجلة جامعة النجاح للأبحاث - للعلوم الإنسانية. ٢(٣٢)، ٢٢١-٢٥٦، ٢٠٠٧.
- ١٢- **زكية أحمد فتحي:** أسس الصحة العامة للرياضيين، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ١٣- **صباح علي محمد صفر:** تأثير برنامج تمرينات للاسترخاء التدريجي على مستوى الأداء المهاري في رياضة للمبارزة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، ١٩٩٦، جامعة الإسكندرية، العدد ١١.
- ١٤- **عبد العزيز عبد المجيد:** سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ط ٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ٢٠٠٧.
- ١٥- **عبد الله أبو صايمة:** القلق والتحصيل الدراسي، عمان، الأردن: المركز العربي للخدمات الطلابية، ١٩٩٥.
- ١٦- **عصام حلمي:** اتجاهات حديثة في تدريب السباحة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧.
- ١٧- **علي مالك حميد الشوك:** دراسة مقارنة لمستوى القلق لدى سباحي المسافات القصيرة وسباحي المسافات المتوسطة (سباحة حرة) وعلاقتها بالإنجاز، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، المجلد ٢٠، العدد الثالث، ٢٠٠٨.
- ١٨- **محمد العربي شمعون ماجدة إسماعيل:** اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٩- **محمد حسن علاوى:** علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢.
- ٢٠- **محمد حسن علاوى:** مدخل في علم النفس الرياضي، ط ٦، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٧.
- ٢١- **محمد حسن علاوى:** موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.

- ٢٢- محمود عبد الفتاح عنان: قلق المنافسة الرياضية لدى السباحين طبقا لبعض متغيرات الممارسة، مجلة علوم وفنون الرياضة كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ١٩٨٩.
- ٢٣- مختار أمين عبد الغنى: دراسة مقارنة للمهارات النفسية لدى لاعبي المستويات العليا في بعض الألعاب الجماعية والفردية، بحث منشور، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية، جامعة أسيوط، مج ١ - ٢٨٤، ٢٠٠٩.
- ٢٤- مصطفى الزناتي محجوب: "تأثير برنامج تدريبي ايزوكينتك على مستوى القدرة العضلية لدى ناشئي السباحة" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، مصر، ٢٠٠٩.
- ٢٥- مصطفى باهى وآخرون: الاتجاه نحو الحاسب الآلي وعلاقته بالكفاءة الذاتية والقلق، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٩.
- ٢٦- مصطفى سامي عميرة: حالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لدى لاعبي السباحة، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مج ١٨ - ع ٧٣، ٢٠٠٨.
- ٢٧- منى سعيد خليل الشاهد: المهارات النفسية المميزة لسباحي وسباحات المنافسات، بحث منشور بمجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٢٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٦.
- ٢٨- منى محمد كمال حجازي: فعالية برنامج للاسترخاء التعاقبي على قلق المنافسة في رياضة المبارزة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين، العدد ٧٤، ٢٠١٥.
- ٢٩- منى عبد الحليم: مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي (مفاهيم - تطبيقات)، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، ٢٠٠٩.
- ٣٠- موسى فهمي إبراهيم: اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، الإعداد البدني، دار الفكر العربي، ١٩٩٦.
- ٣١- نجاة إلياس يعقوب مرار: العلاقة بين القلق الحالة والقلق السمة والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة البكالوريوس بالجامعة الأردنية واختلاف ذلك باختلاف

- الجنس والمستوى الدراسي ونوع الكلية، رسالة ماجستير غير منشورة،  
الجامعة الاردنية، الاردن، ١٩٩٣
- ٣٢- نور الدين صدوقي: علم النفس الرياضي، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية،  
٢٠٠٤.
- ٣٣- وفاء محمد درويش: إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية، دار الوفاء  
الدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٧.
- ٣٤- وليد أحمد جبر: فاعلية الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء  
مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش (دراسة تحليلية) رسالة دكتوراه،  
كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٤.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 35- Athan, A. N. & Sampson, U. I. (2013). Coping with pre-competitive anxiety in sports competition. European Journal of Natural and Applied Sciences, 1(1), 1-9.
- 36- Baby Shijansha KP (2018): Relationship of selected psychological variables to the performance in kerate and Kalaripayattu: ISSN: 2956-0057: Journal of Sports
- 37- Bull, S., Shambrook, C., James, W., & Brooks, J. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. Journal of Applied Sport Psychology, 17, 209-227.
- 38- Burton, D. (2016): Do anxious swimmers swim slower ? Reexamining the elusive anxiety - performance . Journal of Sport and Exercise Psychology , Pages : 45-61
- 39- Cecil M. Colwin (1999): "Swimming Dynamics", Published by Master Press, U.S.A.
- 40- Chia-Jung Lin, Yuh-Yuh Li, Chia-Yi Lin, Chiu-Ju Lu (2011). Young table Calvo processing efficiency theory. The 12th ITTF Sports Science Congress May 5-7, Rotterdam. The Netherlands.

- 41- **Cristina, Akiko Iizuka, Welber, Marinovic, Afonso, Antonio Machado, and Luiz. Henrique Porto Vilan (1998).** Anxiety and performance in youngtable tennis players. Unpublished, University of Queensland Queensland, Australia.
- 42- **Edwards, T & Hardy, L. (1996):** The interactive effects of intensity and direction of cognitive and Somatic anxiety and Self confidence upon performance . Journal of sport & Exercises psychology vol. 18, No. 3 (pp . 296 - 317) .
- 43- **Janelle, C.M. (2002).** Anxiety arousal and visual attention: A mechanistic account of performance variability. Journal of Sports Sciences vol 26, 237-251
- 44- **Jones, G. & Hanton, S. (2001).** Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretation. Journal of Sports Sciences, 19, 385-395
- 45- **Kaori Araki, Joseph K. Mintah, mick G. mack, Sharon Huddleston, Laura Larson and Kiley Jacobs (2006):** "Belief in Self- talk and Dynamic Balance Performance Athletic Insight, 8".
- 46- **Kuan, G. & Roy, J. (2007).** Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among wushu athletes. Journal of Sports Science and Medicine, 6, 28-33
- 47- **Martin, J.J. & Gill, D. L (1991):** The relationships among, Competitive Orientation Sport confidence, self efficacy, anxiety and performance, Journal of Sport and Exercise-Psychology Vol . 13, (pp. 149–159).
- 48- **Mullen , P.H. (2001):** Gold in The Water, Thomas Dunne Books, New York U.S.A. (pp . 1-17) .

- 49- Nicholas L. Holt (2006):** "Coping in professional Sport" Acase study of an Exptieneced cricket player: Journal of Sport psychology.
- 50- Powers , S, and Howley , E. , (2001):** "Exercises physiology- theory and Application to fitness and performance " Fourth Edition , MC Grow – Hill.
- 51- Roure, R., et., al. (2006):** Imagery quality estimated by autonomic response is correlated to sporting performance enhancement (physiol Behav, 66 (1): 63-72, Mar
- 52- Stager, J. M. & Babington, J.P. (1997) :** Somatic traits in the selection of potential elite suimmers, kinesiology, Indiana University, USA vol. 2, No 1, (pp. 39-50).
- 53- Wright D & Gitmar G, (2002) :** Swim to the Top , Oxford : Meyer and Meyer, UK, (pp . 23-33 , 107-109 ).