



## A Study of the Level of Sports Competition Anxiety Among Fencing Players

Omar Abdullah Hussein<sup>1\*</sup>

1- - College of Physical Education and Sports Sciences - University of Tikrit

### Article info.

#### Article history:

-Received: 24/5/2021

-Accepted: 6/6/2021

-Available online: 30/06/2021

#### Keywords:

- case level
- worry
- sport discussion
- fencing Abstract

©2021 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



### Abstract

The importance of this research lies in investigating the apparent anxiety and hidden anxiety and their impact on the player's performance within local or international competitions. Many psychological pressures accompany the player before and during the match, so the aim of the research is to identify the state of anxiety in sports competitions and its reflection on the player's performance. The researcher hypothesises a close correlation between anxiety and the player's performance and used the descriptive approach as well as a special questionnaire method to indicate the level of anxiety associated with the player's performance in competitions. The researcher concluded that there is an inverse relationship between anxiety and the player's performance, and the researcher recommended that athletes should be trained psychologically to face the state of anxiety and reduce its negative consequences on the player's performance.

Corresponding Author: [o.abdullah.h@tu.edu.iq](mailto:o.abdullah.h@tu.edu.iq), University of Tikrit - College of Physical Education and Sports Sciences \*

## دراسة مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي المباراة

م.م عمر عبدالله حسين

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2021/06/30

### الكلمات المفتاحية

- مستوى الحالة
- القلق
- المنافسة الرياضية
- المباراة

### الخلاصة:

تكمن أهمية البحث في دراسة حالة القلق الظاهر و القلق المستتر وأثرهما على أداء اللاعب ضمن المنافسات المحلية او العالمية لما يصاحبها من ضغوط نفسية تواجه اللاعب قبل وأثناء النزال، ويكمن هدف البحث في الكشف عن مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية وما هي اسبابها وايجاد الحلول المناسبة لها من اجل الحد من اثارها السلبية على أداء اللاعب , وافترض الباحث وجود نسبه مرتفعة من حالة قلق المنافسة الرياضية لدى افراد العينة. حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لبيان مستوى القلق المصاحب لأداء اللاعب في المنافسات. واستنتج الباحث وجود علاقة عكسية بين مستوى حالة القلق ومستوى أداء اللاعب، واوصى الباحث بوجود تدريب الرياضيين نفسيا لمواجهة حالة قلق المنافسات الرياضية للحد من نتائج السلبية على أداء اللاعب.

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعتبر حالة القلق من العوامل النفسية المهمة التي على المربي الرياضي الانتباه لها ، وذلك لمردودها السلبى على النتائج في حال عدم وجود تدريب نفسي للاعب لمواجهة هذه الحالة ، حتى وان كان اللاعب مهاري فلكل بطولة او نزال ظروفهما الخاصة والتي تسترعي الانتباه لها من قبل اللاعب والمربي الرياضي ايضا ، وان لحالة القلق في المباراة امثلة كثيرة نشاهدها في النزالات العالمية ومن قبل لاعبين متمرسين ، وللقلق مسببات نفسية اهمها الخوف سواء كان من جهوزية اللاعب او من حجم البطولة او من قدرات

وانجازات اللاعب المنافس ، " اذ تتمثل حالات القلق بالخوف الشديد وعدم القدرة على التركيز والاحساس الدائم بتوقع الهزيمة وعدم الثقة"<sup>(1)</sup> . ان كل ما ذكر يؤدي بعض الاحيان بالتسرع في اتخاذ القرارات الغير مدروسة نتيجة لحالة الارباك النفسي والقلق والذي قد يؤدي الى خسارة النزال ، ومن هنا تكمن اهمية البحث في دراسة حالة قلق المنافسة الرياضية والمسببات لها ووضع مستويات لهذ الحالة ، وهل لحالة قلق المنافسة الرياضية تأثير على اداء المتبارز ونتائجه اثناء المباريات ؟

## 1-2 مشكلة البحث :

من خلال اطلاع الباحث ومشاهدته لبعض المباريات ، لاحظ وجود علامات لحالة القلق الظاهر للمتبارز قبل وأثناء النزال ، ان حالة قلق المنافسة لها عدة اوجه يمر بها الرياضي بشكل عام والمتبارز بشكل خاص ، تجعله يفقد الكثير من اللمسات التي تسبب له خسارة النزال مع المتبارزين الاخرين . ومن هنا تحددت مشكلة البحث لوجود حالة من الارتباك والقلق لدى اللاعبين اثناء وقبل المباراة ومن اجل الخوض في غمار هذه المشكلة وايجاد الحلول لها توجب على الباحث البحث عن اسبابها ومسبباتها وايجاد الحلول والمعالجات الجذرية لها .

## 1-3 هدف البحث :

1-3-1 الكشف عن مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية وما هي اسبابها وايجاد الحلول المناسبة لها من اجل الحد من اثارها السلبية على اداء اللاعب .

## 1-4 فرض البحث :

1-4-1 افترض الباحث وجود مستوى عالي من حالة قلق المنافسة الرياضية لدى افراد عينة البحث .

## 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو المباراة فئة الشباب تحت 20 سنة في جمهورية العراق .

1-5-2 المجال الزمني : 2021/1/16 ولغاية 2021/3/20

1-5-3 المجال المكاني : قاعة الاتحاد العراقي للمبارزة في محافظة بغداد .

## 1- الدراسات النظرية :

## 1-2 مفهوم حالة قلق المنافسات الرياضية :

(1) حامد سليمان حمد ؛ علم النفس الرياضي ، ط1 (سوريا ، 2012، دار العرب ودار النور) ص 197.

ان في المجال الرياضي مواقف كثيرة يتعرض لها اللاعب سواء كانت هذه المواقف في التدريب او قبل واثناء المنافسة الرياضية والتي قد تؤثر على مستوى قدرات اللاعب . ولان " مستوى القلق المطلوب للرياضي لاستتفار افضل ما لديه من اداء هو مستوى يتميز بالخصوصية فقد اصبح من واجبات الاخصائي النفسي الرياضي تحديد مستوى القلق المناسب لكل رياضي" (1) . وقد عرفها (مارتنز) على انها "ميل اللاعب الى ادراك مواقف المنافسة الرياضية على انها مهددة له ، والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر" (2) . كما تعرفها (كاري هورن) الى انه " استجابة انفعالية موجهة الى المكونات الاساسية للشخصية" (3) . وايضا يعرف بانه "تعرض الفرد الى مزيج من الاستثارة الفسيولوجية والاضطراب المعرفي" (4) .

## 2-1-1-1 انواع قلق المنافسة الرياضية (5) :

2-1-1-1-1 حالة قلق ما قبل المنافسة الرياضية .

2-1-1-2 حالة قلق بداية المنافسة الرياضية .

2-1-1-3 حالة قلق المنافسة الرياضية .

2-1-1-4 حالة قلق ما بعد المنافسة الرياضية .

## 2-1-2 مصادر قلق المنافسة الرياضية (6) :

2-1-2-1 الخوف من الفشل .

2-1-2-2 الخوف من عدم الكفاية .

2-1-2-3 فقدان السيطرة .

2-1-2-4 الاعراض الجسمية والفسيولوجية .

(1) عامر سعيد الخيكاني واخرون ؛ علم النفس الرياضي- كتاب منهجي ، ط1 (النجف ، 2015 ، دار الضياء للطباعة والتصميم ص218 .

(2) هلال عبد الكريم صالح ؛ علم النفس الرياضي في التعلم ، الانجاز ، القياس النفسي ، ط1 (بغداد ، 2010 ، منشورات المكتبة الرياضية) ص 127 .

(3) محمد حسن علاوي ؛ مدخل في علم النفس الرياضي ، ط7 (القاهرة ، 2009 ، مركز الكتاب للنشر) ص382

(4) عبد الحكيم رزق عبد الحكيم واخرون ؛ علم النفس الرياضي مفاهيم وتطبيقات ، ط1 (القاهرة ، 2017 ، دار الفكر العربي) ص 106 .

(5) عزيمة عباس السلطاني ، حسين عمر سليمان الهروتي ؛ علم النفس الرياضي مفاهيم ومقاييس نفسيه ، ط1 (الاردن ،

2017 ، شركة الاكاديميين للنشر والتوزيع) ص 126-127 .

(6) صالح عبدالله الزعبي ، ماجد محمد الخياط ؛ علم النفس الرياضي ، ط1 (عمان ، 2011 ، دار الراية للنشر والتوزيع) ص113-114

(\*) استمارة استبيان قلق المنافسة الرياضية ملحق (1)

2- إجراءات البحث :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث .

3-2 مجتمع وعينه البحث:

تحدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبو المباراة في جمهورية العراق فئة الشباب تحت 20 عاما،

اما عينة البحث فتم اختيارهم عشوائيا والبالغ عددهم 38 لاعبا مثلون عينة البحث.

3-3 وسائل جمع المعلومات :

3-3-1 استمارة استبيان(\*) .

3-3-2 المصادر العلمية .

3-4 المعاملات العلمية للاختبار :

"ان اختبار قلق المنافسة الرياضية الذي صممه راينر مارتنز يعتبر مقياسا صادقا لقياس قلق

المنافسة للرياضيين ، اذ اجريت الكثير من الاختبارات التي تثبت صحة المقياس "(1)

3-5 إجراءات البحث :

تم عمل رابط وعن طريق برامج (Google Forms) (\*) لاستمارة استبيان اختبار حالة قلق المنافسة

الرياضية ، وبعد الاجابة عليها من قبل افراد عينة البحث تم تفريغها للحصول على النتائج لبيان مستوى

حالة قلق المنافسة الرياضية لدى افراد عينة البحث .

3-5-1 مقياس قلق المنافسة الرياضية :

اعتمد الباحث على مقياس راينر مارتنز لقياس حالة قلق المنافسة الرياضية والذي اعد صورته باللغة

العربية محمد حسن علاوي(2) ، اذ يتكون المقياس من (15) عبارة ، (10) عبارات هي لقياس حالة قلق

المنافسة الرياضية ، اما (5) عبارات التي تم وضعها في المقياس هي لمحاولة اخفاء الصدق الظاهري

للاختبار ، اي عدم اعطاء اللاعب الرياضي فكرة عن وجهة الاختبار وبالتالي تقليل من تحيزه للإجابة

عن العبارات (10) الاساسية للاختبار ، حيث تكون الاجابة من قبل المختبر ب (نادرا، احيانا ، غالبا).

(1) محمد حسن علاوي؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1 (القااهرة، 1998، مركز الكتاب للنشر) ص241-246 .

(\*) (Google forms) هو برنامج لجمع المعلومات عن طريق الاجابة عليها من قبل الافراد عن طريق الانترنت .

(2) غازي صالح محمود واخرون ؛ المقاييس النفسية في المجال الرياضي والتربوي ، ط1 ( العراق ، 2014 ، النبراس للطباعة والتصميم ) ص93.

3-5-2 التصحيح<sup>(1)</sup>:

ارقام العبارات التي تقيس سمة قلق المنافسة الرياضية هي: 2/3/5/6/8/9/11/12/14/15

في حين ارقام العبارات التي لا تحتسب هي : 1/4/7/10/13

حيث يتم تصحيح العبارات التي في اتجاه سمة قلق المنافسة الرياضية وارقامها هي :

2/3/5/6/8/9/12/14/15 نادرا = درجة واحدة ، احيانا = درجتان ، غالبا = 3 درجات .

كما يتم تصحيح العبارات التي في عكس اتجاه سمة قلق المنافسة الرياضية وارقامها هي :

6/11 فتحتسب لها الدرجة طبقا لما يلي : نادرا = 3 درجات ، احيانا = درجتان ، غالبا = درجة واحدة .

## 3-6 المعالجات الاحصائية :

(الجمع ، القسمة ، النسبة المئوية )

## 3- عرض ومناقشة النتائج :

## 4-1 عرض النتائج .

## 4-1-1 عرض نتائج اختبار قلق المنافسة الرياضية .

## جدول (1)

يبين اجابات عينة البحث على اختبار قلق المنافسة الرياضية بالنسبة المئوية

ت	العبارات	نادراً	أحياناً	غالباً
1.	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بانني مرتبك	21.05%	31.57%	47.38%
2.	قبل اشتراكي في المنافسة اخشى من عدم توفيقني في اللعب	26.31%	39.47%	34.21%
3.	عندما اشترك في المنافسة اخشى من ارتكابي بعض الاخطاء	31.57%	26.31%	42.12%
4.	قبل ان اشترك في المنافسة اكون هادئا	26.31%	34.22%	39.47%

(1) أسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات ، ط4 (القاهرة ، 2007، دار الفكر العربي) ص166.

5.	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر باضطراب في معدتي	%18.43	%42.10	%39.47
6.	قبل اشتركي في المنافسة اشعر بان ضربات قلبي اسرع من المعتاد	%23.69	%31.58	%44.73
7.	قبل اشتركي في المنافسة اشعر بالاسترخاء	%21.05	%28.95	%50
8.	قبل ان اشترك في المنافسة اكون عصبيا	%34.22	%39.47	%26.31
9.	اكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة	%23.68	%34.22	%42.10
10.	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بالضيق	%28.95	%39.47	%31.58

#### 4-1-2 مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبو المباراة

##### جدول (2)

يبين مستويات حالة قلق المنافسة الرياضية لدى افراد عينة البحث

ت	المستوى	النسبة المئوية	التكرارات
1.	عالي	%100-71	17
2.	متوسط	%70-51	10
3.	واطئ	%50 فأقل	11

#### 4-2 مناقشة النتائج .

من خلال الجدول (1) يتبين لنا ان العبارات (1,3,4,6,7,9) كانت اعلى اجابات من قبل افراد عينة البحث للفقرة (غالبا) . اما العبارات (2,5,8,10) فقد كانت اعلى اجابات من قبل افراد عينة البحث للفقرة (احيانا) . ويعزو الباحث ان اجابات عينة البحث بنسب مرتفعة على الفقرتين (غالبا ، احيانا ) وذلك لوجود نسبة مرتفعة من حالة قلق المنافسة الرياضية لدى افراد عينة البحث ، اذ ان مجموع اجابات عينة البحث كانت (814) وعند تقسيمها على عدد افراد عينة البحث وهم (38) لاعبا يكون ناتج القسمة (21.5) درجة ، " حيث يتراوح مدى الدرجات لمقياس حالة قلق المنافسة الرياضية من (10 الى 30 ) درجة فكلما اقتربت

درجة اللاعب الرياضي من الدرجة (30) اتسم اللاعب بسمة قلق المنافسة الرياضية والعكس صحيح<sup>(1)</sup> ان (21.5) تشكل نسبة (71.6%) من درجات المقياس وهي نسبة عالية لحالة قلق المنافسة الرياضية لدى افراد عينة البحث.

كما ويتبين من الجدول (2) مستويات قلق المنافسة الرياضية لعينة البحث ، "اذن ان هنالك ثلاث مستويات لحالة القلق ( المستوى المنخفض للقلق ، المستوى المتوسط للقلق ، المستوى العالي للقلق )"<sup>(2)</sup> ، حيث ان ما نسبته (71-100%) لهم مستوى عالي من حالة قلق المنافسة الرياضية وكان عددهم (17) لاعب يشكلون نسبة (44.73%) من افراد العينة ، و (51-70%) لهم مستوى متوسط من حالة قلق المنافسة الرياضية والبالغ عددهم (10) لاعبين يشكلون نسبة (26.31%) من افراد العينة ، اما ما نسبته (50% فأقل) لهم مستوى واطئ من حالة قلق المنافسة الرياضية وعددهم (11) لاعب يشكلون نسبة (28.94%) من افراد مجتمع البحث . من خلال ما سبق من النتائج تبين ان هنالك نسبة مرتفعة من مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية لدى افراد عينة البحث ، ويعزو الباحث ذلك الى اهمال التدريب النفسي المصاحب للتدريب البدني والمهاري للاعب ، لما للتدريب النفسي في القدرة على خفض حالة قلق المنافسة الرياضية لدى اللاعب وعن طريق برامج نفسية معدة لهذا الغرض .

## 5\_ الاستنتاجات والتوصيات :

### 5-1 الاستنتاجات :

#### 5-1-1 استنتج الباحث ما يلي :

(1) محمد حسن علاوي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 47.  
 (2) عبدالودود احمد الزبيدي ، حسين عمر سليمان الهروتي ؛ علم النفس الرياضي ، ط1 (الاردن ، 2017 ، شركة الاكاديميين للنشر والتوزيع ) ص 60-61.

- وجود نسبة مرتفعة لدى افراد عينة البحث تقدر ب (21.5 من 30) درجة من مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية وبنسبة (71.6%) .
- وجود مستوى عالي من حالة قلق المنافسة الرياضية لدى (17) لاعب من افراد عينة البحث .
- وجود علاقة عكسية بين مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية واداء اللاعب .

## 2-5 التوصيات :

### 1-2-5 يوصي الباحث ما يلي :

- اعتماد منهج تدريبي نفسي مصاحب للتدريب البدني والمهاري الذي من شأنه خفض الاثار النفسية السلبية كحالة قلق المنافسة الرياضية على اداء اللاعب .
- يجب ان يكون البرنامج التدريبي النفسي متكيف مع حجم المنافسة الرياضية التي سيخوضها اللاعب.
- ضرورة التأكيد على خفض مستوى القلق بأنواعه لدى اللاعب للأثار السلبية التي يتركها على أدائه .

## المصادر

- أسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة المفاهيم \_ التطبيقات ، ط4 (القاهرة ، 2007، دار الفكر العربي).
- حامد سليمان حمد ؛ علم النفس الرياضي ، ط1 (سوريا ، 2012، دار العرب ودار النور) .
- صالح عبدالله الزعبي ، ماجد محمد الخياط ؛ علم النفس الرياضي ، ط1(عمان ، 2011، دار الراية للنشر والتوزيع) .

- عامر سعيد الخيكاني و اخرون ؛ علم النفس الرياضي - كتاب منهجي ، ط1 (النجف ، 2015، دار الضياء للطباعة والتصميم) .
- عبد الحكيم رزق عبد الحكيم واخرون ؛ علم النفس الرياضي مفاهيم وتطبيقات ، ط1 (القاهرة ، 2017 ، دار الفكر العربي) .
- عبدالودود احمد الزبيدي ، حسين عمر سليمان الهروتي ؛ علم النفس الرياضي ، ط1(الاردن ، 2017 ، شركة الاكاديميين للنشر والتوزيع) .
- عظيمة عباس السلطاني ، حسين عمر سليمان الهروتي ؛ علم النفس الرياضي مفاهيم ومقاييس نفسيه ، ط1 (الاردن ، 2017 ، شركة الاكاديميين للنشر والتوزيع) .
- غازي صالح محمود واخرون ؛ المقاييس النفسية في المجال الرياضي والتربوي ، ط1 ( العراق ، 2014 ، النبراس للطباعة والتصميم )
- محمد حسن علاوي ؛ مدخل في علم النفس الرياضي ، ط7 (القاهرة ، 2009 ، مركز الكتاب للنشر).
- محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1(القاهرة ، 1998، مركز الكتاب للنشر) .
- هلال عبد الكريم صالح ؛ علم النفس الرياضي في التعلم ، الانجاز ، القياس النفسي ، ط1 (بغداد ، 2010، منشورات المكتبة الرياضية) .

## Sources

1. Osama Kamel Ratib; Sports Psychology, Concepts – Applications, 4th Edition  
(Cairo, 2007, Dar Al-Fikr Al-Arabi
2. Hamid Suleiman Hamad; Mathematical Psychology, 1st Edition (Syria, 2012,  
)Dar Al-Arab and Dar Al-Nour
3. Saleh Abdullah Al-Zoubi, Majed Mohammed Al-Khayat; Sports Psychology,  
)1st Edition (Amman, 2011, Dar Al-Raya for Publishing and Distribution
4. Amer Saeed Al-Khikani and others; Mathematical Psychology – A systematic  
)book, 1st ed. (Najaf, 2015, Dar Al-Diaa for printing and design
5. Abdul Hakim Rizk Abdul Hakim and others; Mathematical Psychology:  
)Concepts and Applications, 1st Edition (Cairo, 2017, Dar Al-Fikr Al-Arabi
6. Abdel-Wadoud Ahmed Al-Zubaidi, Hussein Omar Suleiman Al-Harouti; Sports  
Psychology, 1st Edition (Jordan, 2017, The Academics Company for Publishing  
and Distribution)
7. Azmeh Abbas Al-Sultani, Hussein Omar Suleiman Al-Harouti: Mathematical  
Psychology, Psychological Concepts and Measures, 1st Edition (Jordan, 2017,  
Academics Publishing and Distribution Company)
8. Ghazi Saleh Mahmoud and others; Psychological measures in the sports and  
educational field, 1st edition (Iraq, 2014, Al-Nibras for printing and design)
9. Muhammad Hassan Allawi; Introduction to Sports Psychology, 7th Edition  
(Cairo, 2009, Al-Kitab Center for Publishing)
10. Muhammad Hassan Allawi; Encyclopedia of Psychological Tests for Athletes,  
1st Edition (Cairo, 1998, Al-Kitab Center for Publishing).
11. Hilal Abdul Karim Saleh; Mathematical Psychology in Learning, Achievement,  
Psychometrics, 1st Edition (Baghdad, 2010, Mathematical Library Publications)

## ملحق (1)



جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استمارة استبيان ( قائمة المنافسة الرياضية )

تحية طيبة :

أرجو من حضراتكم الاجابة بوضع علامة (صح) امام العبارات في الاستبيان ، والاجابة بكل صراحة وصدق ليتسنى لنا معرفة المعلومات الصحيحة التي تفيد دراستنا ، شاكرين تعاونكم معنا خدمتاً للرياضة من اجل الارتقاء بها ووفاء لعراقنا الحبيب .

الجنس : ذكر  انثى 

العمر :

ت	العبارات	نادراً	أحياناً	غالباً
1.	التنافس مع الاخرين متعة اجتماعية			
2.	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بانني مرتبك			
3.	قبل اشتركي في المنافسة اخشى من عدم توفيقني في اللعب			
4.	اتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة			
5.	عندما اشترك في المنافسة اخشى من ارتكابي بعض الاخطاء			
6.	قبل ان اشترك في المنافسة اكون هادئاً			

			7. من المهم ان يكون لي هدف اثناء المنافسة
			8. قبل ان اشترك في المنافسة اشعر باضطراب في معدتي
			9. قبل اشترائي في المنافسة اشعر بان ضربات قلبي اسرع من المعتاد
			10. احب التنافس في الانشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا
			11. قبل اشترائي في المنافسة اشعر بالاسترخاء
			12. قبل ان اشترك في المنافسة اكون عصيبا
			13. الالعاب الرياضية الجماعية اكثر اثارة من الالعاب الفردية
			14. اكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة
			15. قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بالضيق