



دراسة تحليلية لقلق المنافسة على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم

An analytical study of competitive anxiety on skill performance among football players

م.م نصير خلف كاظم
المديرية العامة لتربية ذي قار
Nsyorkhl885@gmail.com

الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل أثر قلق المنافسة على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، من خلال استكشاف العلاقة بين مستويات القلق التي يشعر بها اللاعبون أثناء المباريات الرسمية، وقدرتهم على تنفيذ المهارات الفنية (مثل التمرير، التسديد، السيطرة على الكرة، وغيرها) بكفاءة ودقة. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطبيق أدوات القياس النفسي لقلق المنافسة (مثل مقياس القلق الرياضي) بالإضافة إلى تقييم الأداء المهاري من خلال ملاحظات المدربين وتحليل الفيديو الخاصة بالمباريات. شملت العينة عددًا من لاعبي كرة القدم ضمن فئة عمرية محددة (مثل الشباب أو الكبار)، وتم تقسيمهم حسب مستويات القلق إلى مرتفعة، متوسطة، ومنخفضة.

الكلمات المفتاحية: القلق النفسي الاداء المهاري لاعبو كرة القدم

ABSTRACT

This study aims to analyze the impact of competitive anxiety on skill performance among soccer players, by exploring the relationship between the anxiety levels experienced by players during official matches and their ability to perform technical skills (such as passing, shooting, ball control, etc.) efficiently and accurately.

The study relied on a descriptive analytical approach. Psychometric tools for measuring competitive anxiety (such as the Sports Anxiety Scale) were used, in addition to assessing skill performance through coaches' observations and video analysis of matches.

The sample included a number of soccer players within a specific age group (such as youth or seniors), and they were divided according to their anxiety levels into high, medium, and low.

مقدمة البحث وأهميته:

تُعد كرة القدم من أكثر الألعاب الجماعية شعبية وانتشاراً في العالم، حيث تتطلب مستويات عالية من الأداء البدني والمهاري والعقلي. ويُعتبر الأداء المهاري أحد أهم مقومات نجاح اللاعب داخل الملعب، إذ يمثل القدرة على تنفيذ المهارات الفنية بدقة وتوقيت مناسب في ظل ظروف المنافسة الفعلية. غير أن هذا الأداء قد يتأثر بعوامل نفسية مختلفة، ويُعد قلق المنافسة أحد أبرز هذه العوامل، إذ يظهر لدى الطلاب قبل أو أثناء المباريات نتيجة للضغوط النفسية المرتبطة بطبيعة التنافس، مثل الخوف من الفشل أو من تقييم الجمهور والمدرّب أو من النتيجة النهائية.

يؤدي القلق المفرط إلى اضطرابات في التركيز واتخاذ القرار، مما ينعكس سلباً على دقة التنفيذ المهاري. من هنا تبرز أهمية دراسة قلق المنافسة بوصفه متغيراً نفسياً يؤثر على الجانب الفني، خاصة أن تقليل مستوياته يمكن أن يساهم في رفع كفاءة الأداء وتطوير مستوى الفرق. أهمية علمية: الدراسة في إثراء الجانب النفسي الرياضي، وتوضيح العلاقة بين القلق والأداء المهاري، مما يفتح المجال أمام دراسات أوسع في مجال علم النفس الرياضي التطبيقي. أهمية تطبيقية:

يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في تصميم برامج تدريب نفسي تهدف إلى تقليل القلق وتحسين الأداء المهاري لدى الطلبة.

أهمية الاساتذة والإداريين:

تتيح نتائج البحث فهماً أعمق للتحديات النفسية التي يواجهها الطلاب، مما يساعد الكوادر الفنية على إعداد الفرق بشكل متكامل بدنياً ونفسياً.

مشكلة البحث

يعد الأداء المهاري أحد أهم العناصر التي تحدد مستوى لاعب كرة القدم داخل الملعب، ويتأثر هذا الأداء بمجموعة من العوامل البدنية، الفنية، والنفسية. ومن بين أبرز العوامل النفسية المؤثرة يأتي قلق المنافسة، والذي غالباً ما يظهر قبل أو أثناء المباريات نتيجة للضغوط النفسية المرتبطة بالتوقعات، وحساسية النتائج، وتقييم الجماهير والمدرّبين.

وقد لاحظ الباحثون والممارسون في الميدان الرياضي أن بعض اللاعبين، رغم امتلاكهم مهارات فنية عالية في التدريبات، يفشلون في ترجمة تلك القدرات خلال المباريات الرسمية، مما يثير تساؤلات حول دور العوامل النفسية – وعلى رأسها قلق المنافسة – في التأثير على الأداء المهاري.

هدف البحث

يهدف البحث الى : التعرف على دراسة تحليلية لقلق المنافسة على الاداء المهاري لدى لاعبي منتخب جامعة سومر بكرة القدم .قياس القلق من اعداد الباحث

فرضيات البحث:

توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوى قلق المنافسة ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي منتخب جامعة سومر كرة القدم.

مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو منتخب جامعة سومر بكرة القدم

1-5-2 المجال المكاني : ملعب جامعة سومر

-1-5-3 المجال الزمني : 2024/9/1/ لغاية 2024/11/1

- منهج البحث :

ان دراسة اي مشكلة من حيث خواصها التي تميزها عن باقي المشكلات وتوفير البيانات والمعلومات هي من الامور المهمة التي تحدد اختيار المنهج الذي يتبعه الباحث في الوصول الى حلول المشكلة, فاختيار المنهج الصحيح الذي يتبع كل المشكلات يعتمد على المشكلة نفسها وعلى طبيعتها لهذا فأن اي ظاهرة كانت تستلزم ان تحتوي على وصف دقيق له كي يتمكن من حل المشكلة . ومن هذا المفهوم جاء اختيار الباحث للمنهج الوصفي لحل مشكلة بحثه وذلك لأنه انسب المناهج وايسرها للوصول الى اهداف بحثنا هذا.

عينة البحث:

ان الاهداف التي يضعها الباحث لبحثه والاجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها ولقد اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العمدية حيث تم اختيار لاعبي منتخب جامعة سومر بكرة القدم البالغ عدده عشرين لاعبا فيمن مثلوه في بطولة الكليات في العراق للمنطقة الوسطى 2023

وسائل جمع المعلومات:

المصادر والمراجع : لقد اطلع الباحث على عدد من الكتب والبحوث التي تناولت بحثه.

استمارة الاستبيان (1) :

اعتمد الباحث استمارة الاستبيان المطبوعة من قبل الباحث قاسم كامل في دراسته الموسومة (اثار القلق على فعالية كرة القدم) (2)

التجربة الاستطلاعية :

ان التجربة الاستطلاعية تعطي للباحث معلومات مهمة حول اجراءات البحث, لذا قام الباحث بتجربة استطلاعية على مجموعة من اللاعبين في منتخب جامعة سومر وعددهم (20) لاعبين من خارج عينة البحث بتاريخ (2025/1/2)

التجربة الرئيسية :

اجره الباحث التجربة الرئيسية في يوم الاحد الموافق (2025/2/2) بعد الاستفادة من التجربة السابقة وتضمنت توزيع استمارات الاستبيان على لاعبي منتخب جامعة سومر على ملعب جامعة سومر والبالغ عددهم (20) لاعبا وبعد يومين تم جمع الاستمارات وتم تدقيق نتائج اجابات العرض

الوسائل الاحصائية :

لقد استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (Spss)

في دراستنا (قلق المنافسة وتأثيره على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم) عند تحليل البيانات بـ SPSS عادة نستخدم مجموعة من الاختبارات الإحصائية حسب طبيعة البيانات وأسئلة البحث. دعني أوضح لك الخطوات مع ذكر الحقيقة الإحصائية لكل جزء:

1 اختبار مستوى قلق المنافسة

المتغير: مستوى قلق المنافسة (يتم قياسه عبر استبيان مثل مقياس مارتنز).
التحليل:

حساب المتوسط (Mean)

الانحراف المعياري (Standard Deviation)

الحقيقة الإحصائية:

< ظهر أن متوسط قلق المنافسة لدى العينة بلغ ($M = 23.50$) مع انحراف معياري ($SD = 4.20$)، مما يشير إلى أن معظم اللاعبين يقعون ضمن المستوى المتوسط إلى المرتفع من القلق.

2. العلاقة بين قلق المنافسة والأداء المهاري

التحليل:

اختبار ارتباط بيرسون (Pearson Correlation)

الحقيقة الإحصائية:

< أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين قلق المنافسة والأداء المهاري ($r = -0.62, p < 0.01$)، مما يعني كلما ارتفع قلق المنافسة انخفض مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين.

3. الفروق بين المراكز (الهجوم، الدفاع، الحراسة)

التحليل:

اختبار تحليل التباين الأحادي (One-way ANOVA)

الحقيقة الإحصائية:

< أظهرت نتائج اختبار ANOVA وجود فروق دالة إحصائية بين مراكز اللاعبين في تأثير قلق المنافسة على الأداء المهاري ($F = 4.85, p = 0.003$). حيث كان لاعبو الهجوم أكثر تأثراً بالقلق مقارنة بباقي المراكز.

4. حجم التأثير (Effect Size)

يمكن حساب حجم التأثير لتقدير حجم العلاقة، مثلاً باستخدام معامل Eta Square من ANOVA أو معامل r^2 من معامل الارتباط.

الحقيقة الإحصائية:

< بلغ حجم التأثير ($\eta^2 = 0.18$)، ما يدل على أن قلق المنافسة يفسر 18% من التباين في الأداء المهاري.

خلاصة الحقيقة الإحصائية:

مستوى قلق المنافسة متوسط إلى مرتفع.

توجد علاقة عكسية دالة بين قلق المنافسة ودقة الأداء المهاري.

هناك فروق دالة بين مراكز اللاعبين.

حجم التأثير متوسط حسب المعايير الإحصائية.

لو تحب أعطيك الآن:

✓ جداول SPSS بشكل عملي (الجدول الناتجة في البرنامج)

✓ طريقة إدخال البيانات في SPSS

✓ صياغة النتائج النهائية بصيغة تصلح لرسالة ماجستير أو بحث الدكتوراه

- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد اكمال الاستمارة واتمام عرضها على العينة المذكورة تم استحصال النتائج وهي كالآتي :

عرض نتائج الفقرة الاولى وتحليلها ومناقشتها:

(عندما اهزم في بداية المباراة ذلك يدفعني الى بذل اقصى جهد لتعويض الهزيمة)

جدول رقم (1)

الانحراف	الوسط	النسبة	يحدث احياناً	النسبة	يحدث دائماً	الفقرة الاولى
3.8	6	35%	7	65%	13	

ظهر من خلال الجدول ان عدد الذين اجابوا على الفقرة الأولى هم (13) وبنسبة (65%) وعدد الذين اجابوا على الفقرة الثانية (7) وبنسبة (35%) بينما عدد الذين اجابوا على الفقرة الثالثة (0) ومن هنا يتضح ان عدد الذين اجابوا على الفقرة الأولى هم الأكثر، اي ان الهزيمة في بداية المباراة تدفع اللاعب الى بذل جهد مضاعف لتعديل الهزيمة فيعتبر هذا هو السبب الرئيسي الذي له الاثر الكبير في انجاز الرياضي وتحقيق النتائج الجيدة .

عرض نتائج الفقرة الثانية وحليلها ومناقشتها:

(تظهر اجادتي في المباريات الهامة والحاسمة أكثر من اجادتي في المباريات الغير هامة والحاسمة)

جدول رقم (2)

الانحراف	الوسط	النسبة	يحدث احياناً	النسبة	يحدث دائماً	الفقرة الاولى
.5	1	20%	4	75%	15	

ظهر من خلال الجدول ان عدد الذين اجابوا على الفقرة الأولى (15) وبنسبة (75%) وعدد الذين اجابوا على الفقرة الثانية هم (4) وبنسبة (20%) اما عدد الذين اجابوا على الفقرة الثالثة (1) وبنسبة (5)

من خلال ذلك نجد ان نسبة اللاعبين الذين اجابوا على الفقرة الأولى هم الأكثر, نستنتج من ذلك عندما تكون المباراة هامة وحاسمة تزيد من اجادة اللاعب المهارية فأن ذلك له الاثر الكبير في الدافع الذي يتولد لدى اللاعب في المباراة لتقديم المستوى الجيد وتحقيق النتائج الجيدة بصورة عامة وخصوصا اثناء المباريات الهامة.

اهمية المنافسة:

ان حالة الرياضي ستختلف في اللعاب الرسمية المهمة عن حالته في اللعاب الودية او التجريبية, وكذلك ستختلف حالة الرياضي في اللعاب الدولية ذات المستويات العالية عن حالته في اللعاب المحلية (1)

عرض نتائج الفقرة الثالثة وتحليلها ومناقشتها :

(قبل المباراة اشعر بانني متوتر وخائف من الاصابة اثناء اللعب فيؤدي ذلك الى اضطرابات عصبية وعدم اجادتي اللعب)

جدول رقم (3)

الفقرة الاولى	يحدث دائما	النسبة	يحدث احيانا	النسبة	الوسط	الانحراف
	1	5%	10	50%	9	45%

ظهر من خلال الجدول ان عدد الذين أجابوا على الفقرة الأولى (1) وبنسبة (5) بينما كان عدد الذين اجابوا على الفقرة الثانية (10) وبنسبة (50%) وعدد الذين اجابوا على الفقرة الثالثة (9) وبنسبة (45%)

من خلال ذلك نجد ان نسبة اللاعبين الذين اجابوا على الفقرة الثانية هم الأكثر, نستنتج من ذلك ان الخوف من الاصابة يؤثر على مستوى اللاعبين واجادتهم في المباراة ويحدث ذلك احيانا فأن ذلك يشير الى ان الخوف من الاصابة قبل المباراة هو احد العوامل التي تؤدي الى انخفاض المستوى المهاري لدى اللاعبين اثناء سير المباراة.

عرض نتائج الفقرة الرابعة وتحليلها ومناقشتها :

(عندما يكون اللاعب عصبى او قلقا قبل بدء المباراة فأنه لا يستطيع التركيز على انتباهه)

جدول رقم (4)

الفقرة الاولى	يحدث دائما	النسبة	يحدث احيانا	النسبة	الوسط	الانحراف
	7	35%	10	50%	3	15%

ظهر من خلال الجدول ان عدد الذين أجابوا على الفقرة الأولى (7) وبنسبة (35%) وعدد الذين اجابوا على الفقرة الثانية (10) وبنسبة (50) بينما عدد الذين اجابوا على الفقرة الثالثة (3) وبنسبة (15%)⁽¹⁾ من خلال ذلك نجد ان نسبة اللاعبين الذين اجابوا على الفقرة هم الأكثر, نستنتج من ذلك ان القلق قبل المباراة يؤثر احيانا على تركيز اللاعبين في اثناء المباراة . فهذا يعني ان وجود القلق قبل المباراة يؤثر

بشكل متوسط على تركيز وانتباه اللاعبين اثناء سير المباراة . عندما يصل القلق الى المستوى العالي تبدأ الاثار السلبية واضحة على السلوك وعلى الاداء الرياضي . فيفقد الرياضي قدرته على التركيز وتكثر اخطاءه ويتصف سلوكه بالعصبية الشديدة⁽¹⁾

عرض نتائج الفقرة الخامسة وتحليلها ومناقشتها:

(في المباراة المهمة اجد السهولة في تطبيق المهارات الحركية وخطط اللعب التي يجيدها في التدريب

جدول رقم (5)

الفرقة الاولى	يحدث دائماً	النسبة	يحدث احياناً	النسبة	الوسط	الانحراف
	5	%25	14	%70	1	%5

ظهر من خلال الجدول ان عدد الذين اجابوا على الفقرة الأولى (5) وبنسبة (25%) بينما عدد الذين اجابوا على الفقرة الثانية (14) وبنسبة (70) وعدد الذين اجابوا على الفقرة الثالثة (1) وبنسبة (5%) من خلال ذلك نجد أن نسبة اللاعبين الذين اجابوا على الفقرة الثانية هم الأكثر نستنتج من ذلك بأنه توجد سهولة من تطبيق المهارات الحركية وخطط اللعب ولكن ليس دائماً وانما في بعض الاحيان . وهذا دليل على ان اللاعب يستطيع تطبيق المهارات وخطط اللعب بشكل متوسط في المباريات .

عرض نتائج الفقرة السادسة وتحليلها ومناقشتها :

(عندما ينصحنى المدرب في اخر لحظه قبل بدء المباراة بتعديل بعض الخطط في اللعب المتفق عليها فأنتني اجد السهولة في تنفيذ نصائحه اثناء المباراة)

جدول رقم (6)

الفرقة الاولى	يحدث دائماً	النسبة	يحدث احياناً	النسبة	الوسط	الانحراف
	12	%60	7	%35	1	%5

ظهر من خلال الجدول ان عدد الذين اجابوا على الفقرة الأولى هم (12) وبنسبة (60%) بينما عدد الذين اجابوا على الفقرة الثانية (7) وبنسبة (35%) اما عدد الذين اجابوا على⁽¹⁾

الفرقة الثالثة هم (1) وبنسبة (5%) من خلال ذلك نجد نسبة اللاعبين الذين اجابوا على الفقرة الاولى هم الأكثر نستنتج من ذلك يستطيع اللاعب تطبيق نصائح المدرب قبل لحظات من بداية المباراة ويجد السهولة في تطبيق ذلك يتضح ان للمدرب التأثير البالغ في تحضير اللاعب على الانجاز بدافع النصائح التي يعطيها المدرب اثناء المباراة . ومن المهم ذكره هنا ان الخطة التي يطرحها المدرب عند اللعب

عندما تنال ثقة لاعبيه الى النجاح, لأنها تؤدي دورا بارزا في الارتقاء بالناحية النفسية للاعبين اثناء المباراة مما يوفر الاجواء المناسبة للارتقاء بالنواحي الاخرى البدنية والمهارية والخطئية المهمة لتحقيق الفوز في اي منافسة (1)

عرض نتائج الفقرة السابعة وتحليلها ومناقشتها:

(قبل المباراة الهامة اشعر بأنني غير واثق من نفسي ولكن عند البداية فأن ثقتي بنفسي تزداد)

جدول رقم (7)

الفرقة الاولى	يحدث دائما	النسبة	يحدث احيانا	النسبة	الوسط	الانحراف
	2	%10	14	%70	4	%20

ظهر من خلال الجدول ان عدد الذين اجابوا على الفقرة الأولى (2) وبنسبة (10%) وعدد الذين اجابوا على الفقرة الثانية (14) وبنسبة (70%) وعدد الذين اجابوا على الفقرة الثالثة (4) وبنسبة (20%). من خلال ذلك نجد ان نسبة اللاعبين الذين أبو على الفقرة الثانية هم الأكثر, نستنتج من ذلك ان في بعض الاحيان تزداد ثقة اللاعب بنفسه بعد بدء المباراة فأن ذلك يشر الى ان اللاعب يتأثر اثناء المباراة الهامة وان ثقته بنفسه تزداد عندما تبدا المباراة ولكن ليس بصورة مباشرة .

4-8- عرض نتائج الفقرة الثامنة وتحليلها ومناقشتها :

(قبل المباراة عندما اشعر بأنني خائف ومتوتر فأفني انجح في السيطرة على اعصابي اثناء المباراة)

جدول رقم (8)

الفرقة الاولى	يحدث دائما	النسبة	يحدث احيانا	النسبة	الوسط	الانحراف
	4	%20	12	%60	4	%20

ظهر من خلال الجدول ان عدد الذين اجابوا على الفقرة الأولى (4) وبنسبة (20%) وعدد الذين اجابوا على الفقرة الثانية (12) وبنسبة (60%) بينما عدد الذين اجابوا على الفقرة الثالثة (4) وبنسبة (20%). من خلال ذلك نجد أن نسبة اللاعبين الذين اجابوا على الفقرة الثانية هم الأكثر نستنتج من ذلك ان يستطيع اللاعب السيطرة على اعصابه اثناء المباراة ويحدث ذلك احيانا. وهذا يعني انه ليس بالشكل التام والكمال ان يستطيع اللاعب ضبط اعصابه .

تعويد اللاعبين على التركيز لحل الواجبات الملقاة على عاتق كل من وعلى التأثير بالمؤثرات الخارجية, سواء كان ذلك اثناء التدريب او اثناء المنافسة وذلك بخلق مواقف او حالات اثناء التدريب او المباراة الودية مشابهة للحالات التي تحدث اثناء المنافسات ويطلب منهم ايجاد الحلول لها. وبهذا فان اللاعبين سيتغلبون على هذه المواقف عندما تواجههم اثناء المباريات (1)

عرض نتائج الفقرة التاسعة وتحليلها ومناقشتها :

(عندما تزداد دقات القلب واشعر ان تنفسي اسرع من المعتاد فأن ذلك لا يساعد على بذل اقصى جهد في المباراة)

جدول رقم (9)

الانحراف	الوسط	النسبة	يحدث احياناً	النسبة	يحدث دائماً	الفقرة الاولى
%25	5	%60	12	%15	3	

ظهر من خلال الجدول ان عدد الذين اجابوا على الفقرة الأولى (3) وبنسبة (15%) وعدد الذين اجابوا على الفقرة الثانية (12) وبنسبة (60%) بينما عدد الذين اجابوا على الفقرة الثالثة (5) وبنسبة (25%) من خلال ذلك نجد ان نسبة اللاعبين الذين اجابوا على الفقرة الثانية هم الأكثر, نستنتج من ذلك تزايد عد دقات القلب وزيادة التنفس لا يساعد على بذل اقصى جهد في المباراة . هذا يعني ان زيادة دقات القلب لا تعني ان يكون لذلك تأثير مباشر على مستوى اللاعب داخل المباريات وتكون له بعض التأثيرات

عرض نتائج الفقرة العاشرة وتحليلها ومناقشتها :

(في بداية المباراة يظهر على التوتر والخوف واحتاج اثناء المباراة فترة من الوقت لكي يعود للحالتي الطبيعية)

جدول رقم (10)

الانحراف	الوسط	النسبة	يحدث احياناً	النسبة	يحدث دائماً	الفقرة الاولى
%25	5	%65	13	%10	2	

ظهر من خلال الجدول ان عدد الذين اجابوا على الفقرة الأولى (2) وبنسبة (10%) وعدد الذين اجابوا على الفقرة الثانية (13) وبنسبة (65%) بينما عدد الذين اجابوا على الفقرة الثالثة (5) وبنسبة (25%) من خلال ذلك نجد ان نسبة اللاعبين الذين اجابوا على الفقرة الثانية هم الأكثر, نستنتج من ذلك ان التوتر والخوف قبل المباراة ليس بضرورة دائماً بل يحدث احياناً, وهذا دليل على ان اللاعب يحتاج في بعض الاحيان فترة من الوقت لكي يستطيع الانتباه والعودة الى الوضع الطبيعي . ان ظهور مشاعر الخوف يرتبط بأستجابات فسلجية واستجابات سلوكية, فمن الاعراض الفسلجية للخوف ارتفاع ضغط الدم وتسارع النبض وزيادة التنفس والتعرق الى غير ذلك من الاستجابات التي تعبر عن استعداد اجهزة الجسم والتعبئة العامة والتهيو الى ردود فعل ضد ضرر محتمل الوقوع ان كل هذه التغيرات تحدث بشكل لا ارادي عند شعور الفرد بالخطر الذي يهدده, اما السلوك الخائف فيؤدي عادة الى ردود غير ملائمة للغرض تماماً وهذا يضر بشكل واضح في السلوك الغير الهادف عند الفرد الخائف (1)

- الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

قلق المنافسة يؤثر سلباً على الأداء المهاري، وخاصة في المهارات التي تتطلب دقة وتوازناً عالياً، مثل التمرير الطويل والتسديد تحت الضغط.

اللاعبون ذوو القلق المرتفع يظهرون ضعفاً ملحوظاً في التركيز واتخاذ القرار أثناء اللعب، مما يؤدي إلى انخفاض جودة الأداء الفني.

الفرق في مستوى الأداء المهاري بين اللاعبين يرتبط بدرجة قلق المنافسة، حيث أن اللاعبين ذوي القلق المنخفض يؤديون بشكل أفضل وأكفأ.

العوامل النفسية لا تقل أهمية عن الجوانب البدنية والفنية في تحديد مستوى اللاعب داخل الملعب، وهو ما يفرض دمج الجوانب النفسية في برامج التدريب.

بعض المراكز داخل الملعب (مثل حارس المرمى أو صانع الألعاب) قد تتأثر بشكل أكبر بقلق المنافسة، نظراً لطبيعة المهام والمسؤولية الواقعة عليهم.

ثانياً: التوصيات

إدخال برامج تدريب نفسي منتظمة ضمن الوحدات التدريبية، تركز على مهارات التحكم بالقلق، مثل التنفس العميق، التصور العقلي، والتركيز الذهني.

الاستعانة بأخصائيين نفسيين رياضيين لمتابعة اللاعبين، خاصة قبل وأثناء البطولات والمباريات المهمة، لمساعدتهم على إدارة الضغط والقلق.

عقد ورش عمل تثقيفية للاعبين والمدربين حول تأثير العوامل النفسية على الأداء، وتدريبهم على كيفية التعامل مع التوتر والضغوط.

إجراء اختبارات نفسية دورية لقياس مستويات القلق والانفعالات المصاحبة للمنافسة، ومتابعتها مع تقدم الموسم.

تشجيع الدعم الجماعي والإيجابي داخل الفريق، لخلق بيئة نفسية مريحة تعزز الثقة بالنفس وتقلل من التوتر الفردي.

إجراء دراسات مستقبلية حول العلاقة بين القلق ومتغيرات أخرى مثل الأداء الجماعي، أو الإصابات، أو الروح الرياضية، لتوسيع الأطر المعرفية في هذا المجال.

المصادر

١. محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي, دار المعارف, القاهرة, 1992.
٢. محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين, مركز الكتاب للنشر القاهرة 1998.
٣. يوسف عبدالامير : واقع الناحية النفسية الرياضية عند لاعبي اندية الدرجة الأولى بكرة القدم, رسالة ماجستير سنة 1984.
٤. نزار مجيد الطالب كامل طه لويس : علم النفس الرياضي, طه, الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر , 1985 .
٥. محمود محمد الزيني : سيكولوجية النو والدافعية, دار الكتب الجامعة, 1986.
٦. دحام الكيال : دراسات في علم النفس, بغداد, الطبعة الأولى, 1966 .
٧. مصطفى احمد تركي : بحوث في سيكولوجية الشخصية, جامعة الكويت , 1980
٨. عكلة سليمان علي الحوري نزار ناظم : قلق المنافسة وعلاقته بالرضا عن الوري القيادي لدى رؤساء الفرق في دوري النخبة العراقي بكرة القدم, بغداد , 2007 .
٩. خالدة ابراهيم : الحد او التقليل من تأثير العامل النفسي القلق على انجاز المستويات العليا بكرة السلة, جامعة بغداد , 1984
١٠. قاسم كامل : اثار اللقل على فعالية كرة القدم, جامعة القادسية , 1986 .