



القلق المعرفى والبدنى وعلاقته بفاعلية الأداء المهارى

لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد

*أ.د/ عبدالله فرغلى أحمد

** أ.م.د/ أحمد عبده حسن

*** أ.م.د/ طارق عبد المنعم على

* الباحث/ أحمد سعيد خالد

المقدمة ومشكلة الدراسة:

القلق المعرفى هو مجموعة من التغيرات من النواحي العقلية والمعرفية التى يدركها الفرد ويعبر عنها بصعوبة التركيز وعدم القدرة على إتخاذ القرارات، والشعور بعدم الأمان، وفرط الحساسية، والأرق والكوابيس، والتى تحدث نتيجة إدراك الفرد لمثير أو موقف أو حاد على أنه يمثل موقف تهديد لها (١٢:١٠٠).

فالقلق المعرفى يكون متطرفاً فى حكمه على الأشياء إذ يفسر الموقف بإتجاه واحد مما يسبب له التعاسة، وأيضاً لديه نوع من التصلب فى مواجهة المواقف المختلفة بطريقة واحدة من التفكير (٧:٤٨).

لذلك نجد الفرد للذى يعانى من القلق المعرفى دائماً ما يكون تفكيره غير سليم (أعوج) للذى يؤدى به والمجتمع إلى مديات بعيدة يشوبها عدم الواقعية و اللامنطقية والعجز عن تخفيف القدرات والإمكانيات المتاحة؛ وأن هذه المديات اللامنطقية غير العقلانية تؤدى بدورها إلى تعطيل التفكير المنتج العقلاني لدى الفرد (٦:٢).

وأن القلق المعرفى لدى الفرد يؤدى إلى تشويه أو تحريف معرفى لدى الفرد وذلك عن طريق تلك الاحداث والمواقف التى تحدث لدى الفرد منذ الطفولة، فهى ممكن أن تؤدى إلى تحريفات معرفية لاحقة، حيث أن النقص فى الخبرة أو للتدريب يمكن أن يؤدى إلى سبيل التفكير غير الواقعية وغير المنطقية، مثل تحديد أهداف غير واقعية أو القيام بإستنتاجات غير ملائمة فى حالات الضغط النفسى عندما يستيق الأفراد الموقف أو يدركونه على أنه مهدد وخطير، فإن أفكارهم يمكن أن تكون محرفة غير عقلانية (٥:١١٥).

ويرى أن القلق المعرفى يعد نتيجة للطريقة التى يفكر بها الفرد فى داخله وليست بالضرورة لخصائص خارجية مهددة، ويتم تفكير الفرد القلق معرفية بالمبالغة وتوقع الخطر فى المواقف المختلفة، وقد يتعلم الفرد طريقة وإتجاهاته للتفكير خاطئة (٢٢:٢١).



فقد أكد على دور المعرفة في حدوث القلق المعرفي، وما يؤكد ذلك ما توصلت إليه الدراسات منها دراسة (Butter, ١٩٨٩) ودراسة (Heimberg, ١٩٩٠) والتي أكدت على أن العوامل المعرفية تؤدي دوراً مهماً في المحتوى السلبي للخبرات المعرفية للفرد، وذلك من خلال التقدير والتخمين الخاطئ في توقع الأحداث والمواقف التي تواجهه (٣٩:٧، ٤٠).

وينتج عن هذا النوع من القلق زيادة المنبهات ولذلك فإن أي تغيرات معرفية قد يتعرض الفرد لها في الوسط الذي يعيش فيه يتم ترجمتها على أنها نوع من الخطر يؤدي به إلى التفكير المشتمت وبالتالي يثير إستجاباته الإنفعالية والسلوكية إذ يؤثر هذا النوع من القلق في قدرات الفرد المعرفية خاصة في التعامل مع الموقف الذي يشكل تهديداً له مما يسبب مشكلة في قدراته الذهنية.

فالقلق المعرفي هو الإنزعاج والتوتر والصمت وعدم القدرة على التركيز وتشتمت الإنتباه وهذا القلق يؤثر في العمليات المعرفية الذهنية للفرد وذلك يؤدي إلى زيادة الأفكار السلبية غير المرغوبة وعدم قدرة الفرد على التفكير المنطقي الصحيح (٢٢:١٥٢).

القلق البدني هو إدراك الإستثارة الفسيولوجية أو إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي الأوتونومي (اللا إرادى) كآلام المعدة وتصبب العرق وإرتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب (٢٠:١٩).

وأن القلق الجسمي يرتبط ببعض المظاهر الجسمية التي تظهر على اللاعب عند حدوث إنفعال القلق، مثل: برودة اليدين - زيادة نبضات القلب - اضطراب الهضم - العرق الشديد - شحوب لون الوجه - اضطراب عملية التنفس، بينما يرتبط القلق المعرفي ببعض الأفكار السلبية الغير مرغوب فيها، مثل: ضعف القدرة على التركيز والانتباه - فقدان الثقة بالنفس - زيادة الأفكار السلبية التي تجول في ذهن اللاعب عن توقعه للفشل في المنافسة - كيفية مواجهته للمدرب أو زملائه بعد الهزيمة - أن مهارته وقدرته تقل بكثير عن منافسيه، والجدير بالذكر أنه قد يظهر النوعين السابقين للقلق معاً، أو قد يكون أحدهما أكثر شيوعاً من الآخر، وقد يكون ظهور أحدهما سبباً لحدوث الآخر (٢:١٩٠).

فالقلق يحدث عادةً عندما يشعر اللاعب أو الممارس للنشاط البدني بالضعف أو عدم الأمان أو عدم القدرة على تحقيق أهدافه، وذلك عندما يواجه أعمال ومسئوليات يشعر بأنها تفوق قدراته وإستطاعته، أو في حالة إنزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه إنجاز (١٩:١٦٧).



ويفسر الباحثون ذلك أن القلق البدني ينشأ نتيجة للطريقة التي يفسر بها الرياضي ردود الأفعال الفسيولوجية التي تظهر عليه، مثل: عرق اليدين - زيادة نبضات القلب، كما يرتبط القلق الجسمي ببعض المظاهر الجسمية التي تظهر على اللاعب عند حدوث انفعال القلق، مثل: برودة اليدين - زيادة نبضات القلب - اضطراب الهضم - العرق الشديد - شحوب لون الوجه - اضطراب عملية التنفس، وهذه المستويات تزداد كلما اقتربنا من بدء المنافسة بغض النظر عن نوع اللعبة التي يمارسها فردية كانت أم جماعية؛ حيث يفسر لاعبي الألعاب الفردية والجماعية هذه الأعراض (أعراض القلق الجسمي) على أنها مظهر طبيعي للاستعداد للمنافسة. و أن مظاهر القلق الجسمي شيء متوقع قبل المنافسة لأن المنافسة موقف إختبار، وإن ذلك يحدث للرياضيين بإختلاف أعمارهم ومستواهم (٢:٢٠١).

ومن خلال ملاحظة للباحثون مقابلات (غير مقننه) مع بعض لاعبي ومدربي بعض فرق القسم الرابع لكرة القدم ومن خلال احتكاك الباحث باللاعبين مباشرة وجد أن كل لاعب قبل المنافسة الرياضية لديه مستوى ابتدائي معين من القلق والاستثارة بصورة تختلف عن اللاعب الأخر، وبالتالي يكون كل لاعب في حاجه إلى تدخلات معينة لضبط أو تعديل مستوى قلقه أو استثارته بصورة فردية أي أن اللاعب قد يحتاج إلي تدخل معين أو ضبط أو تعديل معايير للاعبين الآخرين. كما أن الأداء المهارى في رياضة كرة القدم يعتبر الشغل الشاغل للمدربين ويسعون إلي تحقيقه خاصة أثناء المنافسة الرياضية، فالمنافسة الرياضية هي المحك الحقيقي للنجاح أو عدم نجاح العملية التدريبية في جميع مراحلها، فعملية للتدريب بمفردها لا تتطوى على أى معنى ولكنها تكسب معناها من ارتباطها بإعداد بدني ومهارى وخططى ونفسى لكى يحقق أفضل ما يكون من مستوى المنافسة الرياضية، وتوفير مطلب الجاهزية البدنية والنفسية والعقلية يكون حاضر أثناء المنافسة وهو يزيد من حجم الضغط وما ينتج عنه حالة من القلق الذي هو عبارة عن إحساس بتوقع الخطر يؤدي إلي الشد والضغط النفسى ويتمركز القلق فى الرياضة، في خشية الرياضى من نتيجة المنافسة الرياضية أو الخوف من عدم قدرته علي إنجاز الواجب المكلف به.

وتشير وفاء محمد درويش (٢٠٠٧م) إلى أن نتائج الدراسات الحديثة التي طبقت على لاعبي المستويات العليا فى الولايات المتحدة الأمريكية أظهرت أهمية تطبيق الاختبارات النفسية لاكتشاف حالة القلق المعرفى والبدني قبل المنافسات الرياضية لأهميتها فى تحديد



مستويات القلق وأنواعه على لاعبي الأنشطة الفردية، مثل: السباحة - الجمباز - الكاراتيه، والأنشطة الجماعية، مثل: كرة قدم - كرة السلة (٢٥:٤١).

فالتعرف على تأثير حالة القلق لدى اللاعبين قبل وأثناء المنافسة أمر هام وضروري؛ من أجل معرفة إذا كانت هذه الحالة تؤثر إيجاباً أو سلباً على أدائهم أثناء هذه المنافسات. رغم تطور الأبحاث والدراسات الخاصة لاستقصاء مصادر وأنواع القلق (الموضوعي - العصبي - الذاتي - قلق الحالة - قلق السمة) ، والتفسيرات المباشرة والخاصة باللعبين ما زال قلق المنافسة الرياضية من حيث المصدر، والتأثير علي مستوى الأداء ، وطرق المعالجة يشكل أحد المواضيع الهامة في الرياضة التنافسية. وذلك لارتباط حالة القلق بمجموعة من العوامل الخاصة بحالة اللاعبين النفسية ، والعقلية ، والبدنية ، والمهارية ، بالإضافة إلي العوامل الخاصة ببنية الرياضة التنافسية ، وظروف المنافسة ، والعوامل الاجتماعية والمؤسسة الفاعلة في الرياضة التنافسية.

ومن خلال الاطلاع علي الدراسات السابقة مثل دراسة جمال رمضان موسى (٢٠٠١م) (٨) وعنوانها التعرف على العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية وفاعلية الأداء الهجومي في المباريات للاعبي كرة السلة، ودراسة جيلان أحمد هشام أحمد أبو صالح (٢٠١٦م) (٩) وعنوانها فاعلية برنامج إرشادي نفسي تربوي علي خفض حدة القلق المستقل المهني في المجال الرياضي ، وجد الباحثون أن تم التركيز في استقصاء قلق المنافسة علي اللاعبين واللاعبات من النخبة والمحترفين ، أو علي لاعبي ولاعبات الفرق الجامعية، أو علي الناشئين علي مستوى البطولات الدولية . كما أنها ركزت في معظمها على مجموعة من السمات الشخصية وعلاقة ذلك في إدراك وأثر القلق علي مستوى الأداء الرياضي ونظراً لوجود العوامل الشخصية من أثر في ارتفاع مستوى درجة قلق المنافسة في الرياضة التنافسية. حيث قام الباحثون بتحديد مشكلة الدراسة الحالية كمحاولة لقياس درجة شدة قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بفاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على القلق المعرفي والبدني وعلاقته بفاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد من خلال التعرف على:

١- العلاقة بين القلق المعرفي والبدني وفاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم

بمحافظة الوادي الجديد.



فروض الدراسة:

١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القلق المعرفي والبدني وفاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد.

المصطلحات الواردة في الدراسة:

القلق المعرفي: "Cognitive anxiety"

يعنى إدراك الرياضي للتهديدات من خلال المشاعر والانفعالات مقابل الاستجابات الفسيولوجية لحالة القلق الجسمي, يحدث هذا النوع من القلق بسبب التوقعات السلبية بالنجاح والتقييم السلبي وضعف التركيز وتشتت الانتباه والأفكار غير السارة (١٦:٤٤٢).

القلق البدني: "Physical anxiety"

هو إدراك الإستثارة الفسيولوجية أو إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي الأوتونومي (اللا إرادي) كآلام المعدة وتصبب العرق وإرتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب (٢٠:١٩).

فاعلية الأداء المهاري: " Level of skill performance "

هي قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية واختياره للمهارة المناسبة حتى تحقق الهدف من أدائها بنجاح خلال المباراة (١٤:٧).

منهج الدراسة:

سوف يستخدم الباحثون المنهج الوصفي في تطبيق المقياس وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة:

يشتمل مجتمع الدراسة على لاعبي فرق دوري القسم الرابع (المجموعة ١ / ٢) لكرة القدم موسم ٢٠١٩م/٢٠٢٠م والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم بمحافظة الوادي الجديد بإجمالي (١٠) فرق عددهم (٢٥٠) لاعب للموسم الرياضي ٢٠١٩م/٢٠٢٠م وهم (المجموعة الاولى/ نادي الوادي الجديد, مركز شباب الراشدة, مركز شباب باريس, نادي الداخلة الرياضي, مركز شباب غرب الموهوب) - (والمجموعة الثانية/ مركز شباب بلاط, نادي الهنداو, نادي الشبان المسلمين, مركز شباب الفرازة, مركز شاب القصر).



عينة الدراسة:

سوف يتم إختيار العينة بالطريقة العمدية من بعض أندية فرق القسم الرابع, تم تصوير عدد (٤) مباريات لعدد (٤) فرق وهم (نادى الوادي الجديد الرياضى, نادى الشبان المسلمين, مركز شباب باريس الرياضى, نادى الداخلة الرياضى) بواقع (٤٠) لاعب مع إستبعاد حارس المرمى من كل فريق فى تحليل المباريات وبذلك أصبح عدد اللاعبين الذى تم تحليل الأداءات المهارية لهم فى كل مباراة (١٠) لاعبين؛ وفريقين (٢) تم إستخدامهم للعينة الأستطلاعية من خلال تحليل المباريات وهم (مركز شباب الراشدة, ومركز شباب غرب الموهوب) وإستبعاد (٤) فرق وهم (نادى الهنداوى الرياضى, ومركز شباب الفرافرة, ومركز شباب القصر) لصعوبة التصوير على ملاحظها وعدم وجود مدرجات أو أماكن مرتفعة يمكن التصوير من خلاله. وجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١)

توصيف عينة البحث

نوع العينة	النادى	العدد	النسبة
العينة الأساسية	نادى الوادي الجديد	١٠	٪١٠٠
	نادى باريس	١٠	٪١٠٠
	نادى الداخلة الرياضى	١٠	٪١٠٠
	نادى الشبان المسلمين	١٠	٪١٠٠
العينة الإستطلاعية	مركز شباب الراشده	١٠	٪١٠٠
	مركز شباب غرب الموهوب	١٠	٪١٠٠

أدوات جمع البيانات:

- ١- تحليل المراجع والأبحاث العلمية.
- ٢- المقابلة الشخصية.
- ٣- مقياس قلق المنافسة الرياضية (إعداد الباحثون).
- ٤- استمارة قياس فاعلية الأداء المهارى (إعداد الباحثون).
- ٥- كاميرا تصوير فيديو.
- ٦- جهاز عرض داتا شو (data show).
- ٧- تلفزيون LED ماركة توشيبا.
- ٨- فلاشه ١٦ جيجا.



- ٩- برنامج VLC مشغل فيديو للعرض (عادي , بطيء, بطيء جداً).
أ- إستبيان القلق المعرفي والبدني للاعبين كرة القدم: إعداد الباحثون
- خطوات تصميم إستمارة الإستبيان:
- تحديد هدف الإستبيان:

تم تحديد هدف الإستبيان وقد تمثل في تصميم أداة للتعرف على القلق المعرفي والبدني لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد.

جدول (٢)

التكرار والنسبة المئوية لأراء السادة الخبراء في المحاور المقترحة

لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد (ن = ٩)

م	المحاور المقترحة	التكرار	النسبة المئوية
١	القلق المعرفي.	٩	١٠٠%
٢	القلق الجسمي (البدني).	٧	٧٧.٧٨%

يتضح من جدول (٢) أن النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول محاور الإستبيان تراوحت ما بين (٧٧.٧٨% : ١٠٠%)،
- إعداد عبارات الإستبيان:

من خلال الدراسات السابقة التي إطلع عليها الباحثون تم صياغة مجموعة من العبارات، وكذلك تحديد الشكل العام للإستبيان، وقد راعى الباحثون عند صياغة عبارات الإستبيان أن تكون العبارات سهلة وبسيطة ومفهومة وقد بلغ عدد عبارات الإستبيان في صورته المبدئية (٢٥) عبارة.

ثم قام الباحثون بعرض تلك العبارات على مجموعة من السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي قوامها (٩) خبراء وذلك للتعرف على مدى صلاحية العبارات.



التكرار والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في العبارات المقترحة للمحور الأول
القلق المعرفي لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد (ن = ٩)

م	العبارات	التكرار	النسبة المئوية
١	بالى مشغول من ناحية عدم إجادتى فى المباراة بما يتناسب مع مستوى.	٨	%٨٨.٨٩
٢	بالى مشغول من ناحية الهزيمة فى المباراة.	٩	%١٠٠
٣	أخشى من سوء الأداء نتيجة للضغط العصبى قبل المباراة.	٧	%٧٧.٧٨
٤	بالى مشغول من ناحية عدم تحقيق أهدافى فى المباراة.	٨	%٨٨.٨٩
٥	أجد صعوبة فى محاولة النوم عقب هزيمتى فى المنافسة.	٦	%٦٦.٦٧
٦	فكرى مشغول خوفاً من عدم إرضاء الهيئة الإدارية فى قيادتى للمباراة.	٧	%٧٧.٧٨
٧	بالى مشغول من ناحية عدم قدرتى على التركيز فى المباراة.	٩	%١٠٠
٨	بالى مشغول من ناحية نتيجة المباراة.	٨	%٨٨.٨٩
٩	بالى مشغول خوفاً من عدم رضا الهيئة الإدارية عن مستوى أداء فرىقى.	٧	%٧٧.٧٨
١٠	أخشى من عدم إجادتى للتعامل مع مجريات المباراة.	٨	%٨٨.٨٩
١١	أهمية المباراة تشتت تفكيرى.	٨	%٨٨.٨٩
١٢	أحس غالباً بالخوف قبل إشتراكى فى المنافسة مباشرة.	٥	%٥٥.٥٦
١٣	كلما فكرت فى المباراة كلما زاد إرتياكى.	٩	%١٠٠
١٤	أجد نفسى أفكر فى عدم قدرتى على ضبط اللاعبين فى المباراة.	٨	%٨٨.٨٩

يتضح من جدول (٣) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء فى العبارات المقترحة للمحور الأول القلق المعرفي لإستبيان قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد تراوحت ما بين (٥٥.٥٦% : ١٠٠%)، وأرضى الباحثون بقبول نسبة ٧٠% فأكثر من آراء السادة الخبراء وبذلك تم حذف العبارتين (٥، ١٢) وبذلك بلغ عدد عبارات المحور الأول (١٢) عبارة.



جدول (٤)

التكرار والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء المقترحة للمحور الثاني القلق الجسمي (البدني) لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد (ن = ٩)

م	العبارات	التكرار	النسبة المئوية
١	أشعر بالعصبية.	٩	٪١٠٠
٢	أشعر بالنرفزه.	٨	٪٨٨.٨٩
٣	أشعر أن جسمي متوتر.	٧	٪٧٧.٧٨
٤	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواة.	٦	٪٦٦.٦٧
٥	أشعر بتقلص في معدتي.	٧	٪٧٧.٧٨
٦	أشعر أن جسمي مسترخ.	٨	٪٨٨.٨٩
٧	قلبي ينبض (يدق) بسرعه.	٨	٪٨٨.٨٩
٨	أشعر بهبوط في معدتي.	٩	٪١٠٠
٩	أستمتع بتحمل أية مهمة صعبة.	٥	٪٥٥.٥٦
١٠	أشعر ببروده في اليدين.	٧	٪٧٧.٧٨
١١	أشعر أن جسمي مشدود.	٨	٪٨٨.٨٩

يتضح من جدول (٤) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في العبارات المقترحة للمحور الثاني القلق الجسمي (البدني) لإستبيان قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد تراوحت ما بين (٥٥.٥٦ ٪ : ١٠٠ ٪)، وأرتضى الباحثون بقبول نسبة ٧٠ ٪ فأكثر من آراء السادة الخبراء وبذلك تم حذف العبارتين (٤)، (٩) وبذلك بلغ عدد عبارات المحور الثاني (٩) عبارات.

صدق الإستبيان:

إستخدم الباحثون صدق الإتساق الداخلي لحساب معامل الصدق وذلك بهدف التحقق من صدق إستمارة الإستبيان، حيث تم تطبيق الإستبيان على مجموعة قوامها (٢٠) من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة الأساسية. لحساب صدق الإنسان الداخلي قام "الباحثون" بتطبيقه على عينة قوامها (٢٠) من العاملين من مجتمع الدراسة من غير العينة الأصلية للدراسة. وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات



الإرتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له، كما تم حساب معاملات الإرتباط بين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس والجدول (٥)، (٦)، (٧) يوضح هذه النتائج.

جدول (٥)

معاملات الإرتباط بين مجموع كل محور والمجموع الكلي
لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد (ن=٢٠)

م	المحور	قيمة ر المحسوبة
١	القلق المعرفي.	٠.٩٥
٢	القلق الجسمي (البدني).	٠.٩٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الإرتباط بين مجموع كل محور والدرجة الكلية للإستمارة تراوحت ما بين (٠.٩٠ : ٠.٩٨) وهي معاملات إرتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للاستمارة ككل

جدول (٦)

معاملات الإرتباط بين عبارات المحور الأول ومجموع المحاور المقترحة لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد (ن=٢٠)

م	العبارات	قيمة ر المحسوبة
١	بالى مشغول من ناحية عدم إجادتى فى المباراة بما يتناسب مع مستوى.	٠.٨١
٢	بالى مشغول من ناحية الهزيمة فى المباراة.	٠.٩٠
٣	أخشى من سوء الأداء نتيجة للضغط العصبى قبل المباراة.	٠.٩٣
٤	بالى مشغول من ناحية عدم تحقيق أهدافى فى المباراة.	٠.٩٤
٥	فكرى مشغول خوفاً من عدم إرضاء الهيئة الإدارية فى قيادتى للمباراة.	٠.٨٨
٦	بالى مشغول من ناحية عدم قدرتى على التركيز فى المباراة.	٠.٩٧
٧	بالى مشغول من ناحية نتيجة المباراة.	٠.٩٢
٨	بالى مشغول خوفاً من عدم رضا الهيئة الإدارية عن مستوى أداء فرىقى.	٠.٩١
٩	أخشى من عدم إجادتى للتعامل مع مجريات المباراة.	٠.٩٠
١٠	أهمية المباراة تشتت تفكيرى.	٠.٨٩
١١	كلما فكرت فى المباراة كلما زاد إرتباكى.	٠.٩٠
١٢	أجد نفسى أفكر فى عدم قدرتى على ضبط اللاعبين فى المباراة.	٠.٧٨



يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين عبارات المحور الأول والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٧٨ : ٠.٩٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى الإتساق الداخلي للمحور.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين عبارات المحور الثاني ومجموع المحاور المقترحة لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد (ن=٢٠)

م	العبارات	قيمة ر المحسوبة
١	أشعر بالعصبية.	٠.٩٦
٢	أشعر بالنرفزه.	٠.٩١
٣	أشعر أن جسمي متوتر.	٠.٨٠
٤	أشعر بنقلص في معدتي.	٠.٩٤
٥	أشعر أن جسمي مسترخ.	٠.٩٧
٦	قلبي ينبض (يدق) بسرعه.	٠.٨٧
٧	أشعر بهبوط في معدتي.	٠.٧٤
٨	أشعر ببروده في اليدين.	٠.٨٠
٩	أشعر أن جسمي مشدود.	٠.٩٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٧٤ : ٠.٩٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى الإتساق الداخلي للمحور.

النتائج:

لحساب الثبات لإستمارة إستبيان قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد، أستخدم الباحثون طريقة الثبات لمعامل ألفا كرونباخ للعينة السابق إستخدامها في حساب صدق الإتساق الداخلي، وجدول (٨) يوضح ذلك.



جدول (٨)

ثبات ألفا كرونباخ بين المحاور ومجموع

إستبيان قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد (ن=٢٠)

م	المحاور	معامل ثبات ألفا كرونباخ
١	القلق المعرفي.	٠.٧٢
٢	القلق الجسمي (البدني).	٠.٧٢
	مجموع الإستبيان	٠.٧٩

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الثبات (ألفا كرونباخ) بين المحاور ومجموع الإستمارة تراوحت ما بين (٠.٧٢ : ٠.٧٦) ، كما بلغ معامل الثبات (ألفا كرونباخ) لمجموع الإستبيان (٠.٧٩) مما يشير إلى أن الإستمارة تتمتع بثبات عالي.

ب- إستمارة فاعلية الأداء المهاري للاعبين كرة القدم: (من إعداد الباحثون)

قام الباحثون بتصميم إستمارة لفاعلية الأداء المهاري للاعبين كرة القدم من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والمراجع العلمية لمعرفة أهم مهارات كرة القدم والتي أستطاع من خلالها التعرف على فاعلية مستوى الأداء المهاري وأستخلص الباحثون عدد (٥) مهارات أساسية وهي (التمرير، التصويب، المراوغة، السيطرة على الكرة، ضرب الكرة بالرأس)، ثم قام الباحثون بعرض هذه المهارات على السادة الخبراء وعددهم (٥) خبراء من أساتذة كرة القدم بكليات التربية الرياضية بالجامعات المصرية وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٩)

آراء السادة الخبراء في أهم مهارات كرة القدم

المرتبطة بفعالية مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم (٥)

م	المهارات	التكرار	النسبة المئوية
١	التمرير.	٥	١٠٠%
٢	التصويب.	٥	١٠٠%
٣	المراوغة.	٥	١٠٠%
٤	السيطرة على الكرة.	٥	١٠٠%
٥	ضرب الكرة بالرأس.	٥	١٠٠%



يتضح من جدول (٩) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول أهم المهارات التي يمكن من خلالها قياس فاعلية مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم بلغت (١٠٠ %) فى جميع المهارات المقترحة، وعلى ذلك تم قبول جميع المهارات. المعاملات العلمية لإستمارة فاعلية مستوى الأداء المهارى:
الصدق:

إستخدم الباحثون صدق المحكمين لحساب معامل الصدق، حيث تم تطبيق الإستمارة على السادة الخبراء وعددهم (٥) خبراء و جدول (١٠) يوضح ذلك.
الثبات:

إستخدم الباحثون معامل الإتفاق والإختلاف بين الخبراء وعددهم (٣) محكمين لتحليل المباريات حيث أعتد الباحثون على معادلة كوبر لحساب نسبة الاتفاق و جدول (١٠) يوضح ذلك

جدول (١٠)

نسبة الإتفاق بين المحكمين فى إستمارة فاعلية مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد
(ن = ٣)

م	المتغير	تكرار الاتفاق	تكرار عدم الاتفاق	نسبة الاتفاق
١	التمرير.	٧٤	١٢	٨٦.٠٥
٢	التصويب	١٥	٢	٨٨.٢٤
٣	المراوغة.	٣٠	٢	٩٣.٧٥
٤	السيطرة على الكرة.	٤٠	٦	٨٦.٩٦
٥	ضرب الكرة بالرأس.	١٢	٠	١٠٠.٠٠
٦	الاستمارة ككل.	١٢٧	٢١	٨٥.٨١

يتضح من جدول (١٠) أن نسبة الإتفاق بين المحكمين فى محتوى إستمارة فاعلية مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد والإستمارة ككل تراوحت ما بين (٨٦.٠٥% : ١٠٠ %) وهى نسبة مرتفعة مما يشير إلى ثبات الاستبيان.



سادساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً ولحساب نتائج الدراسة فقد أستخدم الباحثون الأساليب الإحصائية التالية:

- ١- التكرار.
- ٢- النسبة المئوية.
- ٣- معامل الارتباط (بيرسون).
- ٤- معامل ألفا كرونباخ.
- ٥- معامل نسبة الإتفاق (كوبر).
- ٦- الدرجة المقدره (الوزن النسبي).
- ٧- المتوسط الحسابي.
- ٨- فترات الثقة.
- ٩- إختبار كا ٢.

وقد إستخدم الباحثون مستوى الدلالة ٠.٠٥ للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية



عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

جدول (١١)

الوزن النسبي والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي وإتجاه عبارات المحور الأول

القلق المعرفي لإستبيان قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد (ن=٤٠)

م	العبارات	دائماً بدرجه متوسط قليلة	دائماً بدرجه كبيرة	دائماً بدرجه قليلة	أحياناً	أبدأ	الوزن النسبي	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	إتجاه العبارة
١	بالي مشغول من ناحية عدم إجادتي في المباراة بما يتناسب مع مستواي.	١٤	٣	٩	١١	٣	١١٧	٥٨.٥٠	٢.٩٣	دائماً بدرجة قليلة
٢	بالي مشغول من ناحية الهزيمة (عدم الفوز) في المباراة.	١٠	١	٧	٤	١٨	١٤٨	٧٤.٠٠	٣.٧٠	دائماً بدرجة متوسطة
٣	أخشي من سوء الأداء نتيجة للضغط العصبي قبل المباراة.	١٠	١	٩	١٣	٧	١٣٥	٦٧.٥٠	٣.٣٨	دائماً بدرجة قليلة
٤	بالي مشغول من ناحية عدم تحقيق أهدافي في المباراة.	٣	٤	١٢	١٤	٧	١٣٧	٦٨.٥٠	٣.٤٣	دائماً بدرجة متوسطة
٥	فكرى مشغول خوفاً من عدم إرضاء الهيئة الإدارية في قيادتي للمباراة.	١٠	١٢	٤	١٠	٤	١٠٤	٥٢.٠٠	٢.٦٠	أحياناً
٦	بالي مشغول من ناحية عدم قدرتي على التركيز في المباراة	١٠	٨	١٤	٣	٥	١٠٧	٥٣.٥٠	٢.٦٨	دائماً بدرجة قليلة
٧	بالي مشغول من ناحية نتيجة المباراة.	٦	٤	٦	١٥	٩	١٣٩	٦٩.٥٠	٣.٤٨	دائماً بدرجة متوسطة
٨	بالي مشغول خوفاً من عدم رضا الهيئة الإدارية عن مستوى أداء فريقي.	١١	٧	٣	٧	١١	١٢١	٦٠.٥٠	٣.٠٣	دائماً بدرجة قليلة
٩	أخشي من عدم إجادتي للتعامل مع مجريات المباراة .	٧	٦	١٣	٨	٦	١٢١	٦٠.٥٠	٣.٠٣	دائماً بدرجة قليلة
١٠	أهمية المباراة تشتت تفكيري .	١٣	١٠	١٢	١	٤	٩٦	٤٨.٠٠	٢.٤٠	أحياناً
١١	كلما فكرت في المباراة كلما زادت إرتياكي.	٩	١٠	٨	٧	٦	١١٠	٥٥.٠٠	٢.٧٥	دائماً بدرجة قليلة
١٢	أجد نفسي أفكر في عدم قدرتي على ضبط اللاعبين في المباراة.	١٥	١٠	٩	٤	٢	٩٣	٤٦.٥٠	٢.٣٣	أحياناً
	مجموع المحور							٥٩.٥	٢.٩٨	دائماً بدرجة قليلة



يتضح من جدول (١١) أن النسبة المئوية لعبارات المحور الأول القلق المعرفي لإستبيان قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد تراوح ما بين (٤٦.٥٠% : ٧٤%)، والمتوسط الحسابي لإستجابات العينة تراوح ما بين (٢.٣٣ : ٣.٧٠)، وإتجاه العبارات (دائماً بدرجة قليلة).

جاءت العبارة رقم (٢) والتي تنص على (بالي مشغول من ناحية الهزيمة (عدم الفوز) في المباراة) في المرتبة الاولى بين استجابات العينة ككل بنسبة مئوية (٧٤,٠٠%) مما يعنى أنه في حالة عدم إنشغال اللاعب بالهزيمة (عدم الفوز) في المباراة يزيد من التركيز والإنتباه في الواجبات الحركية المطلوبة، ويوجد شبة إجماع بين إستجابات العينة ككل على إحتلال العبارة رقم (١٢) والتي تنص على (أجد نفسى أفكر في عدم قدرتى على ضبط اللاعبين في المباراة) في المرتبة الأخيرة بنسبة مئوية (٤٦,٥٠%) مما يعنى ضعف القائد وعدم قدرته على ضبط سلوك اللاعبين أثناء المباراة بما يؤثر على القدرة فى الإتصال بنفسه وبغيره من اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه **مصطفى حسين باهى، وسمير عبد القادر جاد (١٩٩٩م)** إلى أن زيادة شدة القلق المعرفي قبل المنافسة الرياضية تنتج من إدراك وتخوف الرياضى لمطالب موقف المنافسة الرياضية. (٢٣ : ٨٦،٨٥).

ويفسر **الباحثون** ذلك أن القلق المعرفي يأتى من خلال ما يشعر به الرياضى من إدراك وتخوف لمطالب مواقف المنافسة الرياضية؛ حيث تتميز رياضة كرة القدم بأن منافساتها تؤدى في فترة زمنية أطول فيتعرض خلالها اللاعب لعبء بدنى عالٍ؛ مما يتطلب ذلك منه إلى قدرة عالية على مجابهة الشعور بالتعب، كما قد يتعرض اللاعب من خلالها إلى العديد من المواقف الانفعالية القوية، مثل: القرارات الخاطئة للحكام ضده، أو عند إرتكابه للأخطاء الشخصية، أو تأرجح النتيجة ما بين المكسب والخسارة أثناء سير المباراة، وكذلك التعرض لبعض الهتافات غير اللائقة من الجماهير، وكذلك عند الأداء في ظروف مناخية سيئة كدرجات الحرارة العالية أو المنخفضة، وبذلك يتضح أن الأعباء والصعوبات والمعوقات والمواقف الإنفعالية القوية التي تواجه لاعبي الألعاب الجماعية تتميز بشدتها بصورة أكبر من لاعبي الألعاب الفردية، كل هذه الأمور تؤدى إلى إرتفاع مستوى شدة القلق المعرفي لدى لاعبي كرة القدم.

وتضيف **هالة مصطفى منصور (٢٠٠٨م)** أن إرتفاع شدة القلق المعرفي لدى اللاعبين قد يرجع إلى شحن المدرب الزائد للاعب وإعداده النفسى بالأسلوب الخاطى؛ مما يجعل اللاعب



يفكر بصفة مستمرة في المنافسة وكل تركيزه منصب على الفوز بصورة مغالى فيها؛ مما يؤثر بصورة سلبية على اللاعب، فضلاً عن عدم استخدام استراتيجيات التدخل المعرفى قبل المنافسة للحد من مواجهة حالة القلق المعرفى التى تنتاب اللاعبين قبل المنافسة (٢٤: ١٥٦). وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع دراسة أسامة كامل راتب (١٩٩٧) إلى أن القلق المعرفى يمثل القلق المعرفى الجانب العقلى للقلق، ويحدث عادة نتيجة التوقع أو التقييم للذاتى السلبى للرياضى نحو مستوى أدائه، ويظهر فى ضعف قدرته على التركيز والانتباه (٣: ١٧٨). كما أكد دراسة أسامة كامل راتب (١٩٩٩م)؛ إلى أن القلق المعرفى يؤدى إلى تشتت الانتباه عن الواجبات المطلوب إنجازها ومن المتوقع أن زيادته تؤدى إلى ضعف مستوى الأداء البدنى (٤: ٣٣٨).

فالقلق المعرفى ينتج من خلال ما يشعر به اللاعب من إدراك وتخوف لمطلب مواقف المنافسة الرياضية، وهذا الإحساس يتميز بفقدان الثقة بالنفس وعدم القدرة على التركيز فى الأداء أثناء المنافسة.

ويشير محمد حسن علاوى (١٩٩٨) إلى أن القلق المعرفى هو التوقع السلبى لمستوى اللاعب وإفتقاده للتركيز وتصور الفشل فى المنافسة الرياضية (١٦: ١٨).

ويؤكد محمد حسن علاوى (٢٠٠٢) إلى أن القلق المعرفى هو الإنزعاج أو الهم بالنسبة لأداء اللاعب، وهو الوعى الشعورى بإنفعالات غير سارة، أو الإهتمام المعرفى بنتائج الفشل فى الأداء (١٨: ٢٧).

كما جاءت إستجابات العينه ككل نحو المحور المرتبط بجانب (القلق المعرفى بإجمالى نسبة مئوية ٥٩,٥%) وهذا يدل على إرتفاع و إهتمام العينه بالجانب المعرفى المرتبط ببعض المهارات فى كرة القدم مما يسبب نوع من إنخفاض القلق المعرفى.



جدول (١٢)

الوزن النسبي والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي وإتجاه عبارات المحور الثاني
القلق الجسمي (البدني) لاستبيان قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد
(ن=٤٠)

م	العبارات	دائماً بدرجه كبيرة	دائماً بدرجه متوسطة	دائماً بدرجه قليلة	أحياناً	أبداً	الوزن النسبي	النسبة المئوية	المتوس ط الحس ابي	إتجاه العبارة
١	أشعر بالعصبية.	١٠	١٣	٤	١٠	٣	١٠٣	٥١.٥٠	٢.٥٨	أحياناً
٢	أشعر بالترفضه.	١٠	١٣	٣	٦	٨	١٠٩	٥٤.٥٠	٢.٧٣	دائماً بدرجة قليلة
٣	أشعر أن جسمي متوتر.	٨	١٦	٥	٩	٢	١٠١	٥٠.٥٠	٢.٥٣	أحياناً
٤	أشعر بتقلص في معدتي.	١٧	١٦	٥	٢	٠	٧٢	٣٦.٠٠	١.٨٠	أبداً
٥	أشعر ان جسمي مسترخ.	١٣	١١	١٠	٣	٣	٩٢	٤٦.٠٠	٢.٣٠	أحياناً
٦	قلبي ينبض (يدق) بسرعه.	٥	١٦	٨	٧	٤	١٠٩	٥٤.٥٠	٢.٧٣	دائماً بدرجة قليلة
٧	أشعر بمبوط في معدتي.	١٩	١٣	٥	٣	٠	٧٢	٣٦.٠٠	١.٨٠	أبداً
٨	أشعر ببروده في اليدين.	٢١	١٠	٩	٠	٠	٦٨	٣٤.٠٠	١.٧٠	أبداً
٩	أشعر أن جسمي مشدود.	٨	١٦	١٠	٥	١	٩٥	٤٧.٥٠	٢.٣٨	أحياناً
	مجموع المحور							٤٥.٦	٢.٢٨	أحياناً

يتضح من جدول (١٢) أن النسبة المئوية لعبارات المحور الثاني القلق الجسمي (البدني) لاستبيان قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد تراوح ما بين (٣٤ %) : (٥٤.٥ %)، والمتوسط الحسابي لاستجابات العينة تراوح ما بين (١.٧٠، ٢.٧٣)، واتجاه العبارات (أحياناً).

جاءت العبارة رقم (٢،٦) والتي تنص على (أشعر بالترفضه - قلبي ينبض (يدق) بسرعه في المرتبة الاولى بين استجابات العينة ككل بنسبة مئوية (٥٤,٥٠ %). ويوجد شبة إجماع بين إستجابات العينة ككل على احتلال العبارة رقم (٨) والتي تنص على (أشعر ببروده في اليدين) في المرتبة الاخيرة بنسبة مئوية (٣٤,٠٠ %).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه إبراهيم عبد ربه خليفة، وآخرون (٢٠٠٨م) أن القلق الجسمي يرتبط ببعض المظاهر الجسمية التي تظهر على اللاعب عند حدوث انفعال القلق،

مثل: برودة اليدين = زيادة نبضات القلب - اضطراب الهضم = العرق الشديد - شحوب لون



الوجه - اضطراب عملية التنفس، بينما يرتبط القلق المعرفي ببعض الأفكار السلبية الغير مرغوب فيها، مثل: ضعف القدرة على التركيز والانتباه - فقدان الثقة بالنفس - زيادة الأفكار السلبية التي تجول في ذهن اللاعب عن توقعه للفشل في المنافسة - كيفية مواجهته للمدرب أو زملائه بعد الهزيمة - أن مهارته وقدرته تقل بكثير عن منافسيه، والجدير بالذكر أنه قد يظهر النوعين السابقين للقلق معاً، أو قد يكون أحدهما أكثر شيوفاً من الآخر، وقد يكون ظهور أحدهما سبباً لحدوث الآخر (٢: ١٩٠).

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره محمد حسن علاوي (٢٠١٢م) أن القلق يحدث عادةً عندما يشعر اللاعب أو الممارس للنشاط البدني بالضعف أو عدم الأمان أو عدم القدرة على تحقيق أهدافه، وذلك عندما يواجه أعمال ومسئوليات يشعر بأنها تفوق قدراته واستطاعته، أو في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه إنجازها (١٩: ١٦٧).

ويفسر الباحثون ذلك أن القلق البدني ينشأ نتيجة للطريقة التي يفسر بها الرياضي ردود الأفعال الفسيولوجية التي تظهر عليه، مثل: عرق اليدين - زيادة نبضات القلب، كما يرتبط القلق الجسمي ببعض المظاهر الجسمية التي تظهر على اللاعب عند حدوث انفعال القلق، مثل: برودة اليدين - زيادة نبضات القلب - اضطراب الهضم - العرق الشديد - شحوب لون الوجه - اضطراب عملية التنفس، وهذه المستويات تزداد كلما اقتربنا من بدء المنافسة بغض النظر عن نوع اللعبة التي يمارسها فردية كانت أم جماعية؛ حيث يفسر لاعبي الألعاب الفردية والجماعية هذه الأعراض (أعراض القلق الجسمي) على أنها مظهر طبيعي للاستعداد للمنافسة. ويؤكد إلى ما أشار إليه إبراهيم عبد ربه خليفة، وآخرون (٢٠٠٨م) أن مظاهر القلق الجسمي شئ متوقع قبل المنافسة لأن المنافسة موقف إختبار، وإن ذلك يحدث للرياضيين بإختلاف أعمارهم ومستواهم (٢: ٢٠١).

ويشير محمد حسن علاوي (١٩٩٨) إلى أن القلق البدني هو إدراك الإستثارة الفسيولوجية ويتضمن أعراض التوتر ومتاعب المعدة وغيرها من إستجابات الجهاز العصبي الأوتونومي (١٦: ٢٢).

ويشير أسامه كامل راتب (١٩٩٧) إلى أن حالة القلق الجسمي ترتبط إرتباطاً شرطياً بمثيرات البيئة عند بداية المنافسة، والأفراد الذين يتميزون بمستويات مرتفعة من سمة القلق يدركون أغلب المواقف على أنها مهددة لهم، ويستجيبون لها بإستجابات مرتفعة الشدة من حالة



القلق، وذلك على نحو أكثر من الأفراد ذوي سمة القلق المنخفض؛ هذا وتدل البراهين على أن المواقف التي تتضمن فشلاً كبيراً، أو تهديداً نحو تقدير الذات تعتبر مصادر أشد تأثيراً على الفرد مقارنة بالمواقف التي تتضمن ضرراً جسيماً (٣:٢٠٦).

ويشير محمد حسن علاوي (٢٠٠٤) إلى أن القلق البدني هو إدراك الإستثارة الفسيولوجية أو إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي الأوتونومي (اللا إرادي) كآلام المعدة وتصبب العرق وإرتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب (١٩:٢٠٠).

ويؤكد أسامه كامل رلتب (١٩٩٧) إلى أن القلق الجسمي يمثل كلا من الجانبين الفسيولوجي والوجداني للقلق، ومن المظاهر المميزة لهذا النوع من القلق ما يحدث للرياضي من زيادة سرعة نبضات القلب، وزيادة سرعة التنفس، وتعرق اليدين، وإضطرابات في المعدة وتوتر العضلات (٣:٢٧٨).

وقد أظهر محمد حسن علاوي (١٩٧٩) بأن القلق يرافقه إضطرابات فسيولوجية ونفسية مختلفة تكون بمثابة مظاهر أو أعراض له (١٧:٤٨).

كما جاءت إستجابات العينه ككل نحو المحور المرتبط بجانب (القلق البدني بإجمالي نسبة مئوية ٤٥,٦%) وهذا يدل على تدني أو عدم إهتمام العينه بالجانب البدني المرتبط ببعض المهارات في كرة القدم مما يسبب نوع من القلق البدني. الفروق في مستوى فاعلية الأداء المهاري:

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين استجابات عينة الدراسة

في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد (ن = ٤٠)

٢٤	ضرب الكرة بالرأس		السيطرة على الكرة		المراوغة		التصويب		التمرير		المتغير
	لا يتحقق	يتحقق	لا يتحقق	يتحقق	لا يتحقق	يتحقق	لا يتحقق	يتحقق	لا يتحقق	يتحقق	
٢٥.٠١	٧٥	٨٩	٦٣	١١٢	٣٥	٧٩	٢٩	٢٤	١٤٦	٣٤٩	فاعلية مستوى الأداء المهاري

قيمة كا ٢٤ الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١٦.٩٢

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين إستجابات عينة البحث في فاعلية مستوى الأداء المهاري حيث بلغت قيمة (كا) المحسوبة (٢٥.٠١) وهي أكبر من قيمة (كا) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥.



توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات العينة الكلية عند مستوى ٠.٠٥٪ نحو مستويات الأداء المهاري وهذا يتفق مع إبراهيم حنفي شعلان، محمد كامل عفيفي على أن التدريب على الأداء المهاري والفني طريقة بناء مواقف اللعب وهي الطريقة التي يتشكل فيها التدريب وفق عوامل المساحة والمنطقة من الملعب ومجموعة من الزملاء والمنافسين بهدف الربط بين تلك العوامل وأداء المهارات بما يتلائم مع تلك المتغيرات وفي أقل زمن ممكن. (٤٦:١)

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين استجابات عينة الدراسة في مستوى

الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد وفقاً للأنديية (ن = ٤٠)

٢كا	نادي الشبان المسلمين		نادي الداخلة الرياضي		نادي باريس		نادي الوادي الجديد		المتغير
	لا يتحقق	يتحقق	لا يتحقق	يتحقق	لا يتحقق	يتحقق	لا يتحقق	يتحقق	
٣٣.٠٩	٥٣	٩٩	٤٨	٥٦	٢٤	٦٧	٢١	١٢٧	التمرير
١.٥٧	٦	٦	١٠	٦	٨	٥	٥	٧	التصويب
٢.٦٥	١٣	٢٢	٦	٢٤	٧	١٧	٩	١٦	المراوغة
٠.٥٨	١٩	٣٥	١٧	٢٥	١١	٢٣	١٦	٢٩	السيطرة على الكرة
٣.٢٤	٢٩	٢٥	١٤	٢٦	٢٢	٢٦	١٠	١٢	ضرب الكرة بالرأس
١٨.٨٥	١٢٠	١٨٧	٩٥	١٣٧	٧٢	١٣٨	٦١	١٩١	الأداء المهاري ككل

قيمة كا ٢ الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١٤.٠٧

يتضح من جدول (١٤) ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائية بين استجابات عينة البحث في فاعلية مستوى مهارة التمرير وفقاً للأنديية حيث بلغت قيمة (كا) المحسوبة (٣٣.٠٩) وهي أكبر من قيمة (كا) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥.
- وجود فروق دالة إحصائية بين استجابات عينة البحث في فاعلية مستوى الأداء المهاري مجمع وفقاً للأنديية حيث بلغت قيمة (كا) المحسوبة (١٨.٨٥) وهي أكبر من قيمة (كا) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥.



- وجود فروق غير دالة إحصائياً في فاعلية مستوى باقي المهارات وفقاً للأندية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (كا) المحسوبة ما بين (٠.٥٨ : ٣.٢٤) وهي أقل من قيمة (كا) (٢١) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥.

وهذا ما يشير إليه **حنفي محمود مختار (١٩٩٤م)** على ضرورة للتدريب على الأداء المهاري على أن يراعى المدرب الأداء المهاري تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه ما يحدث في المباراة (١١:١٣٢).

كما يذكر **محمد شوقي كشك (١٩٩١ م)** بأن كرة القدم من الأنشطة ذات المواقف المتغيرة المتميزة بتباين وتعقد طبيعة وظروف المنافسة بها فضلاً عن إحتوائها على مهارات فنية متعددة يتعين على اللاعب تنفيذها من الحركة للتغلب على سرعة وقوة إنقضاض الخصم، وأنة لكي يتحسن سرعة ودقة التوافق الحركي للاعب كرة القدم يلزم تطوير التركيبات المختلفة للأداء المهاري لدية أي شكل أداء المهارات خاصة التي يكثر اللاعب من أدائها خلال المباراة وذلك بتواليات حركية مختلفة (٢١ : ١١٠).

وذلك ما أتفق عليه **كلا من السيد محمد عبد المقصود (١٩٨٦م)** على أن مواقف اللعب المتنوعة في كرة القدم تفرض على اللاعبين استخدام أشكال كثيرة من الأداءات المهارية بالكرة لذا فمن الأمور الهامة استخدام الأشكال التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة (١٣:٩٤)

ويرى **حسن السيد أبو عبده (١٩٩٨)** أن الأداء المهاري يعتبر من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية اليومية، ويستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء للاعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته (١٠:١٥٢).

ومن أساليب وطرق التدريب على الأداء المهاري والفنى طريقة بناء مواقف اللعب وهي الطريقة التي يتشكل فيها التدريب وفق عوامل المساحة والمنطقة من الملعب ومجموعة من الزملاء والمنافسين بهدف الربط بين تلك العوامل وأداء المهارات بما يتلائم مع تلك المتغيرات وفي أقل زمن ممكن (١:٤٦)



الاستنتاجات:

- إختلاف نسب إجمالي مستويات القلق المعرفى والبدنى، فقد كانت نسبة اللاعبين ذوى المستوى المتوسط ٦٥٪، تليها نسبة ٢٧.٥٪ للاعبين ذوى المستوى المنخفض، بينما كانت أقل نسبة وهي ٧.٥٪ للاعبين ذوي المستوى المرتفع.
- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين فعالية الأداء المهارى ومستويات القلق المعرفى والبدنى.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين استجابات عينة الدراسة فى فاعلية مستوى مهارة التمرير وفقاً للأندية.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين إستجابات عينة الدراسة فى فاعلية مستوى الأداء المهارى.

التوصيات:

فى ضوء نتائج الدراسة والإستنتاجات يوصى الباحثون بما يلى:

- إستخدام مقياس القلق المعرفى والبدنى للاعبين أثناء المنافسات الرياضية، وذلك من أجل التعرف على الجوانب الإيجابية والسلبية فى عملية قلق المنافسة الرياضية فيما بين اللاعبين، وبين اللاعبين ومن يحيطون بهم أثناء المنافسات الرياضية، الأمر الذى قد يساعد على رفع مستوى فاعلية الأداء المهارى.
- الإهتمام بتنمية المهارات الأساسية للاعبى كرة القدم، حيث إنها من العوامل التى تساهم فى تطوير فاعلية أداء اللاعبين أثناء التدريب والمنافسات الرياضية.
- ضرورة التنسيق بين محاور القلق المعرفى والبدنى من حيث الشدة والإتجاه لدى لاعبي الفرق الرياضية المختلفة حتى يتسنى أن تكون العلاقة بينهم وبين فاعلية الأداء المهارى علاقة إيجابية.

قائمة المراجع

- ١- إبراهيم حنفي شعلان، محمد كامل عفيفى: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢- إبراهيم عبد ربه خليفة، وآخرون: علم النفس الرياضى الأسس والمبادئ النظرية والتوجيهات المعاصرة، القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠٨م.



- ٣- أسامة كامل راتب: قلق المنافسة (ضغوط التدريب, احتراق الرياضي), دار الفكر العربي, القاهرة, ١٩٩٧م.
- ٤- أسامة كامل راتب : دوافع التفوق فى النشاط الرياضى, القاهرة, دار الفكر العربي, ١٩٩٩م.
- ٥- إسماعيل عيسى زغبوش: العلاج النفسى المعرفى مدخل إلى تدبير صعوبات الحياة اليومية والتخفيف من المعاناة النفسية, دار جدار للكتاب العالمى, عمان, الأردن, ٢٠٠٩م.
- ٦- أمل عبد الرازق المنصوري: إعادة البناء المعرفى وتعديل أساليب التفكير الخاطئة بإستخدام طريقة (الدافع - المتعلل), رسالة دكتوراه, كلية التربية, جامعة البصرة, ٢٠٠٠م.
- ٧- ثامر محيبس محسن: الشخصية الشكوكة وعلاقتها بالقلق المعرفى لدى طلبة الجامعة المستنصرية, رسالة ماجستير, كلية التربية, جامعة المستنصرية, ٢٠١٢م.
- ٨- جمال رمضان موسى: قلق المنافسة وعلاقته بخصائص الانتباه وفاعلية الاداء في المباريات للاعبى كرة السلة, رسالة دكتوراه, كلية التربية الرياضية للبنات , جامعه حلوان, ٢٠٠١م.
- ٩- جيلان أحمد هشام: فاعلية برنامج إرشادي نفسى تربوي علي خفض حدة القلق المستقبل المهني في المجال الرياضي, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعه المنصورة, ٢٠١٦م.
- ١٠- حسن السيد أبو عبده: الأعداد المهارى في كرة القدم, منشأة المعارف, الإسكندرية, ١٩٩٨م.
- ١١- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم, دار الفكر العربي, القاهرة, ١٩٩٤م.
- ١٢- راهبة عباس العادلى: الإنفعالات نموها وإدارتها, دار الوثائق والكتب, بغداد, كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية, ٢٠١٠م.
- ١٣- السيد محمد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي الجوانب الأساسية للعملية التدريبيه, مكتبة الحساء, القاهرة, ١٩٩٤م.



- ١٤ - طارق عبد المنعم على: العلاقة بين بعض المبادئ الخطئية الهجومية الفردية وفاعلية الأداء المهارى للاعبى كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ١٩٩٨م.
- ١٥ - محمد حسن علاوى : مدخل علم النفس الرياضى، الطبعة الأولى، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٦ - محمد حسن علاوى : موسوعة الأختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨م.
- ١٧ - محمد حسن علاوى: علم النفس الرياضى، الطبعة الرابعة، دار المعارف، للقاهرة، مصر، ١٩٧٩م.
- ١٨ - محمد حسن علاوى: علم نفس للتدريب والمنافسة الرياضية، للقاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠٢م.
- ١٩ - محمد حسن علاوى: علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، القاهرة، مطبعة المدنى، ٢٠١٢م.
- ٢٠ - محمد حسن علاوى: مدخل في علم النفس الرياضى، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الرابعة، القاهرة، مصر، ٢٠٠٤م.
- ٢١ - محمد شوقي كشك: دراسة بعض القدرات الحركية وعلاقتها بالأداء الحركي لبعض الأنشطة ذات المواقف المتغيرة في المرحلة السنية من ٩:١٢ سنة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ٢٢ - محمد عادل عبدالله: العلاج المعرفى السلوكى أسس وتطبيقات، الطبعة الأولى، دار الرشاد، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٢٣ - مصطفى حسين باهى، سمير عبد القادر جاد: سيكولوجية التفوق الرياضى، تنمية المهارة العقلية، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٩٩م.
- ٢٤ - هالة مصطفى منصور: فسيولوجية قلق المنافسة الرياضية، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ٢٠٠٨م.
- ٢٥ - وفاء محمد درويش: إسهامات علم النفس الرياضى فى الأنشطة الرياضية، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ٢٠٠٧م.