

أثر حالة قلق المنافسة الرياضية على تركيز الانتباه وانعكاساتها على الأداء المهاري

الخططي الهجومي لدى أواسط كرة القدم U20

د/ بن رابح خير الدين
أستاذ محاضر المركز الجامعي بتيسمسيلت-الجزائر-
د/ بن نعجة محمد
أستاذ محاضر المركز الجامعي بتيسمسيلت - الجزائر-

ملخص الدراسة :

يواجه اللاعب في المجال الرياضي التنافسي العديد من المواقف والظروف والتي تؤثر مباشرة في قدراته ومهاراته حيث لا يؤدي جديدا أثناء المنافسة وكذلك على الحالة النفسية له كتغير مستوى القلق لديه، وتشتت تركيز الانتباه وبعض المظاهر النفسية الأخرى وهذا ما يظهر جليا في منافسات كرة القدم وخاصة كأس الجمهورية التي تتميز بطابع مميز عن المباريات الودية والمباريات الرسمية

وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي لدراسة هذا الموضوع ، وقد شملت عينة الدراسة ٤٦ لاعبا من فئة الأواسط (١٨-٢٠) سنة ينتمون للرابطة الوطنية المحترفة الأولى، وتم الاعتماد على أدوات بحث متمثلة في مقياس قلق المنافسة الرياضية واختبار شبكة تركيز الانتباه، واستمارة ملاحظة الأداء المهاري الخططي الهجومي، وتم التأكد من الأسس العلمية لأدوات البحث (الصدق، الثبات).

وأهم ما تم التوصل إليه هو وجود ارتباط معنوي عكسي بين متغيرات القلق المعرفي والجسمي وتركيز الانتباه قبل المنافسة بساعة، ووجود ارتباط معنوي عكسي بين متغيرات القلق المعرفي والجسمي والأداء المهاري الخططي قبل المنافسة بساعة بالإضافة إلى وجود ارتباط معنوي طردي بين تركيز والأداء المهاري الخططي الهجومي قبل المنافسة بساعة.

مقدمة

تعتبر المنافسات الرياضية مواقف لكشف بعض المستويات البدنية والنفسية والخططية لدى لاعب كرة القدم ومنة خلالها يتم تخطيط البرامج التدريبية المناسبة لتدارك النقائص الملاحظة في تلك المستويات ، ومن بين هذه المنافسات منافسة كأس الجمهورية التي تعتبر منافسة موزانية لبطولة الدوري وهي تقام بمشاركة عديد الفرق من خلال خوض مباريات فاصلة تكون نتيجها بعدها محددة لاستكمال المشوار في هذه الكأس أو التوقف والاكتفاء ببطولة الدوري .

طبيعة المنافسة في كأس الجمهورية تحتم على اللاعب بذل جهد بدني وخططي وعصبي ونفسي عالي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة بسبب حالة قلق المنافسة والعمليات العقلية المسيطرة عليه كتركيز الانتباه والتي تعتبر عوامل محددة لنتائج منافسة كأس الجمهورية .

وتوصلت دراسة محمد حسن معوض ٢٠٠٣ إلى أن قلق المنافسة تؤثر سلبا على تركيز الانتباه مقارنة بالأبعاد الأخرى، كما أسفرت النتائج بأن القلق يختلف من فريق إلى آخر وذلك حسب ترتيبه في المنافسة وحسب دراسة نورالدين طاجين ٢٠٠١ التي أجريت على المشاركين في سباقات المسافات القصيرة في بطولة إفريقيا الثانية عشر من ١٠ الى ١٤ جويلية ٢٠٠٠م المقامة في الجزائر بملعب جويلية، والذين مثلوا عدائي منتخبات الجزائر، تونس، المغرب في العاب القوى وأوضحت النتائج أنه تزداد حالة القلق

وضوحاً وأثراً في مرحلة المنافسات، وكلما زادت حالة القلق لدى العدائين كلما انخفض المستوى الرقمي لأدائهم، ويتأثر مظهر حدة الانتباه سلباً بزيادة حالة القلق لدى العدائين في مرحلة المنافسات. ويعتبر تركيز الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للاعبين، فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء حيث أن الكثير من اللاعبين يرجعون سبب انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة إلى فقدان التركيز.

ويعتبر الأداء المهاري الخططي الهجومي الجيد في كرة القدم عنصر فعال في تحقيق النتائج الإيجابية أثناء المنافسات الرياضية، وهو حصيلة وثمرة تواجد اللاعب في حالة بدنية ومهارية ونفسية جيدة دون إغفال هذه العلاقة بين هذه العوامل المتدخلة في الأداء، وهذا ما توضحه دراسة انتصار عوديه ٢٠٠٣ التي أجريت على عينة متمثلة في طالبات السنة الرابعة اختصاص كرة السلة وأوضحت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية طردية بين تركيز الانتباه ودقة التصويب من الرمية الحرة، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية قوية بين تركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز لدى طالبات المرحلة الرابعة.

ويرى أسامة راتب ١٩٩٠ أن لحالة الاستثارة للاعب خلال فترة ٤٨ ساعة التي تسبق المنافسة الرياضية أهمية كبيرة في استعداد اللاعب وتهيئته للأدوار في المنافسة بل لا نبالغ في القول إذ قررنا هنا أنها تعتبر من أهم فترات البرنامج التدريبي للرياضيين، لذلك ليس من المستغرب أن يطلق عليها بعض المتخصصين في مجالي الدراسات النفسية للرياضيين بأنها فترة الاستعداد الحرجة على أنه من الضروري أن يكون اللاعب في أفضل حالاته البدنية و العقلية.

ونظراً لعد الاهتمام بالجانب النفسي وعدم وجود محضر أو مرشد نفسي يوجه أواسط كرة القدم قبل منافسة كأس الجمهورية قد لاحظ الباحثان أثناء عملهما كمدرسين لفرق الأواسط أن هناك لاعبين يظهرون مستوى عالي من الأداء المهاري في التدريبات والمنافسات الودية ولكن عند أداء المنافسات الرسمية، خاصة منها منافسات كأس الجمهورية تظهر لدى هؤلاء اللاعبين أخطاء مهارة وخطئية كثيرة لم تكن موجودة أثناء الحصص التدريبية وفي المباريات الودية.

وكون الباحثان من المهتمين برياضة كرة القدم وقربها منها و شعورنا بوجود عدة مواقف من القلق و التوتر النفسي في منافسات كأس الجمهورية التي تؤدي إلى منع اللاعبين من تقديم ما عندهم من طاقات ومؤهلات، و عدم انتباه المدربين إلى حالات القلق التي تصيب اللاعبين قبل المباراة و خلالها، و هذا ما دفع الباحثان لإجراء هذه الدراسة .

ومن خلال كل ما سبق نطرح التساؤلات التالية :

٢-١ - التساؤل العام :

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

٢-٢- التساؤلات الفرعية الآتية:

- ١- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مكونات قلق المنافسة وتركيز الانتباه والأداء المهاري الخططي الهجومي بين المنافسات الودية ومنافسات كأس الجمهورية عند لاعبي الأواسط؟
 - ٢- هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حالة قلق المنافسة (قلق معرفي- قلق جسمي) وتركيز الانتباه لدى أواسط كرة القدم؟
 - ٣- هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حالة قلق المنافسة (قلق معرفي- قلق جسمي) والأداء المهاري الخططي الهجومي لدى أواسط كرة القدم؟
 - ٤- هل هناك علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين تركيز الانتباه والأداء المهاري الخططي الهجومي لدى أواسط كرة القدم؟
- ٣-فرضيات البحث: تتضمن فرضيات البحث ما يلي:

٣-١- الفرضية العامة:

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

٣-٢- الفرضيات الجزئية:

- ١- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مكونات قلق المنافسة وتركيز الانتباه والأداء المهاري الخططي الهجومي بين المنافسات الودية ومنافسات كأس الجمهورية عند لاعبي الأواسط؟
 - ٢- هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حالة قلق المنافسة (قلق معرفي- قلق جسمي) وتركيز الانتباه لدى أواسط كرة القدم.
 - ٣- هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حالة قلق المنافسة (قلق معرفي- قلق جسمي) والأداء المهاري الخططي الهجومي لدى أواسط كرة القدم.
 - ٤- هناك علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين تركيز الانتباه والأداء المهاري الخططي الهجومي لدى أواسط كرة القدم.
- ٤-١- أهداف البحث:

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

- ١- يهدف البحث إلى التعرف على مستوى القلق ودرجة التركيز والأداء المهاري الخططي الهجومي عند اللاعبين الأواسط في البطولة الأولى المحترفة.
- ٢- يهدف البحث إلى التعرف مدى تأثير قلق المنافسة على تركيز الانتباه وعلى مستوى الأداء المهاري الخططي.

5- تحديد مصطلحات البحث:**5-1 - حالة قلق المنافسة الرياضية:**

استجابة إلى موقف تنافسي وتشابه أعراضها حالة القلق العام، إلا أنها تنشأ كاستجابة لمثيرات في موقف تنافسي و هو نوع من التوتر و عدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمة ووهمية تثير الشعور بالقلق.(7: ٩٢)

5-2 - تركيز الانتباه:

يشار به إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إحدى محتويات الذاكرة الحركية، أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه.(9: ٢٠٨)

5-3 - الأداء المهاري - الخططي الهجومي:

هو وصول اللاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية الهجومية بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.(٣: ٦٨)

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

منهجية البحث:

منهج البحث: اتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة: تمثل مجتمع البحث في لاعبي الأواسط ١٨-٢٠ سنة لفرق التابعة للرابطة الوطنية

المحترفة الأولى والبالغ عددها 16 فريق للموسم الرياضي ٢٠١٤/٢٠١٥.

عينة الدراسة: هي جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي يتم اختيارها منه بطريقة

معينة قصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي. وقد شملت ٤٦ لاعبا من فئة ١٨ إلى ٢٠ سنة

أدوات القياس: استبيان قلق المنافسة: تم استعمال مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية الذي صممه

مارتنز وآخرون وقام **محمد حسن علاوي** بإعداد الصورة العربية لهذه القائمة، وتتضمن القائمة ثلاثة أبعاد

مرتبطة بقلق المنافسة وهي القلق المعرفي - القلق البدني - الثقة بالنفس.

وسيتم الاقتصار على بعدين فقط وهما القلق المعرفي والقلق البدني وهذا نظرا لارتباط بعد الثقة بالنفس

بمستوى الكفاية في الأداء المهاري الخططي الهجومي.

اختبار شبكة تركيز الانتباه: هذا الاختبار قدمه دورثي هاريس ١٩٨٤م، وقام بتعريبه **محمد حسن علاوي**

ويمكن أن يساعد في حسن اختيار اللاعبين الذين يستطيعون تركيز انتباههم بدرجة أفضل. ومدة الاختبار

دقيقة واحدة، ويطلب من اللاعب أن يشطب أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي

حدده المدرب الرياضي أو الأخصائي النفسي الرياضي، ويفضل أن يكون الرقم المحدد أقل من الرقم

ومما لاشك فيه أن اللاعب الذي يسجل أكبر عدد .مع مراعاة أن يكون تتابع الأرقام بطريقة متتالية (65)

من الأرقام بالمقارنة مع زملائه يكون لديه تركيز أكبر

استمارة ملاحظة الأداء المهاري الخططي الهجومي:

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

الإجراءات :

ثبات وصدق الاختبارات: يعرف ثبات الاختبار على أنه مدى الدقة أو الانسياق أو استقرار نتائجه فيما لو

طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين . (١٠:٥٦)

وللتأكد من ثبات الأداة قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من خارج عينة الدراسة متكونة من ١٠ لاعبي كرة القدم ١٨-٢٠ سنة، واستخدم الباحث لحساب ثبات الاختبار طريقة " تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه " للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار، وقام بحساب معامل الارتباط (بيرسون) وقد كانت قيمة معامل الثبات باستخدام هذه الطريقة كما هو موضح في الجدول لمختلف الأدوات المستعملة في البحث وهذه النسبة مقبولة لإجراء مثل هذه الدراسة.

الجدول رقم (٠١): يبين الصدق الذاتي لأدوات البحث (ن=١٠)

معامل الصدق الذاتي للاستبيان	معامل ثبات الاستبيان	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	القائمة
٠.٩٣	٠.٨٧	٠.٠٥	١٠	١٠	حالة قلق المنافسة الرياضية
٠.٩٤	٠.٨٩				اختبار تركيز الانتباه
٠.٩٥	٠.٩١				بطاقة ملاحظة الأداء

– الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 0.07$.

يتضح من الجدول (٠١) أن أدوات الدراسة المستعملة (مقياس حالة قلق المنافسة – اختبار شبكة تركيز الانتباه – بطاقة ملاحظة الأداء) تتميز بثبات وصدق عالي حيث كانت القيم المتحصل عليها قريبة من الواحد صحيح .

متغيرات البحث:

المتغير المستقل: المتغير المستقل في هذه الدراسة هو قلق المنافسة

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

الوسائل الإحصائية: تم حساب كل من المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية، وت (استودنت) ومعامل

الارتباط لبيرسون، وتم حساب هذه المعاملات باستخدام حزمة البرامج الإحصائية (SPSS Version

17.0).

النتائج ومناقشتها :

- عرض نتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مكونات قلق المنافسة وتركيز الانتباه والأداء المهاري الخططي الهجومي بين القياسين في المنافسات الودية و منافسات كأس الجمهورية لدى أواسط كرة القدم.
جدول رقم (٠٢) يبين "ت المحسوبة" في متغيرات البحث أثناء المنافسات الودية و منافسات الكأس لدى أواسط كرة القدم (ن=٤٦):

المتغيرات	وحدة القياس	المنافسة الودية		منافسة الكأس		ت
		ع	س	ع	س	
القلق المعرفي	درجة	١٩.١٩	٣.٢٩	٢٨.٠٨	٤.٩٦	*١٠.١٢
القلق الجسمي	درجة	٢٥.٣٤	١.٩٢	١٨.٧٣	٣.٤٦	*١١.٣
تركيز الانتباه	درجة	١٣.٩٧	١.٧١	٨.٠٦	١.٨٦	*١٥.٨
الأخطاء المهارة الخططية	درجة	٢.٤٥	١.٤٠	٥.٠٩	٢.٤٩	*٥.٩٣

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ ودرجة حرية ٤٤ قيمة (ت)=١.٦٨

للتأكد من صحة فرضيتنا الأولى من اعتقاد مفاده أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مكونات قلق المنافسة (معرفي - جسمي) بين القياسين أثناء المنافسة الودية و منافسة كأس الجمهورية، تبين لنا من النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (٠٢) أن الفروق بين القياسين أثناء المنافسة الودية و منافسة كأس الجمهورية هي فروق ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيم (ت) المحسوبة في كل متغيرات الدراسة أكبر من قيمة (ت) الجدولية (١.٦٨) عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ ودرجة الحرية ٤٥ ويعزو الباحثان ذلك أنه قد تم إجراء القياس واللاعبون في حالة راحة بعيدا عن المنافسة بشهر وهذا زمن كاف لعدم شعور اللاعب بأي انفعال خاص بالمنافسة، حيث كان اللاعبون بعيدين عن التفكير في البطولة والكأس، بالتالي لم يظهر أي انفعال يؤدي إلى تغيرات غير طبيعية، وترجع الدراسة ارتفاع القلق المعرفي والقلق الجسمي أثناء المنافسات الرسمية (كأس الجمهورية) إلى المنافسة بحد ذاتها وإلى معطيات أخرى وهي الخوف من المنافس المجهول لأن القواعد القانونية لهذه المنافسات تتضمن نظام القرعة، وبذلك فإن التوتر والخوف الذي يشعر به اللاعب قبل المنافسة من نظام القرعة يجعله قلقا ومرتبكا، ومظاهر القلق تكون واضحة في الناحية المعرفية حيث لم يكن لدى اللاعب القدرة على التركيز والتفكير وكذلك لأن الخسارة في هذه المنافسة الخروج من المنافسة مباشرة والإقصاء. ويرجع الباحثان أيضا هذه الفروق إلى إهمال التحضير النفسي الذي لم يأخذ نصيبه الوافر في منهاج الإعداد البدني والمهاري والخططي خلال مراحل التدريب السنوية الذي يؤثر بصفة مباشرة على تركيز الانتباه والأداء. وهذا ما أشار إليه محمد حسن علاوي ٢٠٠٢م إلى أن القلق من بين أبرز المظاهر التي تنتاب اللاعب الرياضي والذي قد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية قلق بدني أو في صورة متغيرات معرفية قلق معرفي أو متغيرات انفعالية كسرعة وسهولة الانفعال ويضيف أمين فوزي ٢٠٠٦م، ارتفاع مستوى القلق المعرفي يعوق الأداء حيث يؤثر في أداء متطلبات الحركية التي يحتاج إلى الدقة و تركيز الانتباه بينما القلق البدني يؤثر في أداء

متطلبات الحركية التي تطلب السرعة.

ويشير عبد العزيز سلامة ٢٠٠١م، إلى أن لاعب المنافسة التي تتميز بالإقصاء قد ينتابه شعور قوي بأنه غير قادر على السيطرة على مجريات المنافسة، وأن الأمور تسير على غير هواه أو ما سبق أن خطه مما يسبب الشعور بالقلق وظهور أعراضه.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة محمد حسن معوض ٢٠٠٣م بأن القلق يختلف من فريق إلى آخر وذلك حسب ترتيبه في المنافسة وتتفق كذلك مع نتائج دراسة علي سلوم جواد الحكيم ٢٠٠٦م حين أظهرت النتائج ارتفاع مستوى كل من سمة القلق النفسي وحالة القلق المعرفي وحالة القلق الجسدي لدى اللاعبين الذين لديهم مستوى حالة قلق عالي و بذلك تكون الدراسة قد توصلت إلى صحة الفرض الأول الذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مكونات قلق المنافسة وتركيز الانتباه والأداء المهاري الخططي بين القياسين في المنافسات الودية و منافسات كأس الجمهورية.

- عرض نتائج المتعلقة بالفرضية الثانية : هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حالة قلق

المنافسة (قلق معرفي- قلق جسدي) و تركيز الانتباه لدى أواسط كرة القدم.

جدول (٠٣) يبين نتائج معامل الارتباط بين مكونات قلق المنافسة وتركيز الانتباه في منافسة الكأس لدى أواسط كرة

القدم (ن=٤٦):

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط مع تركيز الانتباه	درجة الحرية
القلق المعرفي	٤٦	٢٨.٠٨	٤.٩٦	*.٥٦-	٤٥
القلق الجسدي	٤٦	٢٦.٠٢	٤.٠	*.٥٤-	٤٥

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ ودرجة حرية ٤٤ قيمة (ر)=٠.٢٨

للتأكد من صحة فرضيتنا الرابعة من خلال الجدول رقم (٠٣) نستنتج أن هناك علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين القلق المعرفي والجسدي وتركيز الانتباه في منافسات كأس الجمهورية، حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية.

ويعزو الباحثان هذه العلاقة العكسية إلى إثارة المنافسة بشكل واضح للقلق مع الخوف من المنافس و بذلك فإن التوتر و الخوف الذي يشعر به اللاعب قبل المنافسة يجعله قلقا و مرتبكا، و مظاهر القلق تكون واضحة في الناحية المعرفية حيث لم يكن لدى اللاعب القدرة على التركيز و التفكير و كذلك لأن الخسارة في هذه المنافسة أي الخروج من المنافسة مباشرة و الإقصاء و يشير محمد حسن علاوي ٢٠٠٢م، أن الكثير من المواقف ترتبط بالقلق و ذلك أثناء التدريب أو المنافسة الرياضية حيث تعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوة الفرد النفسية و الجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها كما قد يؤدي إلى فقد التركيز . ويضيف أحمد أمين فوزي ٢٠٠٦م، إلى أن القلق المعرفي يختلف في تأثيره عن القلق البدني، حيث يؤثر الأول في أداء المتطلبات الحركية التي يحتاج إلى الدقة وتركيز الانتباه، بينما الثاني في أداء المتطلبات الحركية التي تتطلب السرعة.

إذ كما يؤكد محمد حسن علاوي ١٩٩٨م، إلى أن من أعراض القلق هو السلوك الترددي سواء على المستوى الحركي أو الانفعالي أو العقلي، كسرعة التهيج والنرفزة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشرود الذهن.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة أحمد مكناي ٢٠٠٠م ومحمد حسن معوض ٢٠٠٣م حين أظهرت النتائج أن قلق المنافسة تؤثر سلبا على تركيز الانتباه مقارنة بالأبعاد الأخرى، كما أسفرت النتائج بأن القلق يختلف من فريق إلى آخر وذلك حسب ترتيبه في المنافسة.

وتتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة وليد محمد سيد احمد 2003م، عن علاقة بين قلق المنافسة وخصائص الانتباه، كما تتفق نتائجنا مع نتائج دراسة جمال رمضان موسى ٢٠٠٦ عن علاقة سلبية بين القلق المعرفي والجسمي ومظاهر الانتباه. وبذلك تكون الدراسة قد توصلت إلى صحة الفرض الثاني الذي ينص على هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حالة قلق المنافسة (قلق معرفي - قلق جسمي) و تركيز الانتباه لدى أواسط كرة القدم.

- عرض نتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة : هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حالة قلق

المنافسة (قلق معرفي - قلق جسمي) و الأداء المهاري الخططي الهجومي لدى أواسط كرة القدم.

جدول (٠٤): يبين نتائج معامل الارتباط بين مكونات قلق المنافسة و الأداء المهاري الخططي الهجومي في منافسة

الكأس لدى أواسط كرة القدم (ن=٢٢):

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط مع الأداء المهاري الخططي الهجومي	درجة الحرية
القلق المعرفي	٢٢	٢٨.٣٦	٤.٥٤	*٠.٥٣	٢١
القلق الجسمي	٢٢	٢٦.٠٤	٣.٢٨	*٠.٤٧	٢١

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ ودرجة حرية ٢٠ قيمة (ر) = ٠.٤١

للتأكد من صحة فرضيتنا الثالثة من خلال الجدول رقم (٠٤) نستنتج أن هناك علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين القلق المعرفي و الجسمي و تركيز الانتباه في منافسات كأس الجمهورية، حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية، ويعزو الباحثان هذه العلاقة بين قلق المنافسة والأداء المهاري الخططي الهجومي للعوامل الموقفية المختلفة للمنافسة والتي يتعرض لها لاعبو كرة القدم سببا في ظهور مثل هذه النتيجة لأن القلق يعد من أهم الانفعالات الهامة الأكثر ارتباطا بالأداء الرياضي، ويحدث هذا الشعور استجابة للمخاوف التي تتجم من الإحباط العقلي.

ويرى الشمعان ٢٠٠٠ أن القلق عبارة عن مشاعر وأحاسيس غريبة ومؤلمة تنتج عن سوء تكيف وعدم انسجام و توافق ويشير أيضا إلى أن القلق المرتفع هو العائق الأساسي لكل انجاز وأداء. ويعزو الباحث ذلك نتيجة الأفكار السلبية المتراكمة لدى اللاعب نتيجة إدراك مواقف طبيعية على إنها مواقف خطره وهذا ما يمثله البعد الانفعالي وهو البعد الذي يشعر به الفرد الرياضي خلال الأداء أو أثناء الأداء وهو البعد الأكثر أهمية بين البعدين (المعرفي والبدني) في تحديد استعداد اللاعب قبل الأداء. وفي هذا الصدد

يؤكد زهير الخشاب وآخرون ١٩٩٨م، أن المسابقات المختلفة تؤثر تأثيراً كبيراً على اللاعبين بشكل عام والأحداث منهم بشكل خاص، فالفريق الذي لا يحقق لابعوه الانتصار تضعف معنوياتهم وتتسرب إلى نفوسهم الشكوك في مقدرتهم الخاصة، وبالذات عندما يكون الخصم أعلى مستوى وأكثر استعداداً. وتوافق هذه النتائج إلى ما توصل إليه علي سلوم جواد الحكيم ٢٠٠٦م، عن علاقة معنوية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء مهارة الإرسال ودقة أداء مهارة الاستقبال.

وقد توصل محمد جاسم ٢٠٠٢م، في دراسته التي هدفت إلى التعرف إلى على علاقة مستوى القلق و أداء طلوع الدرجة الأمامية على عارضة التوازن علاقة ارتباطيه معنوية سلبية بين عامل القلق و مستوى الأداء بمهارة الطلوع بالدرجة على عارضة التوازن.

وتتفق هذه الدراسة مع ما اهتم به الباحثين و منهم الصباجة ٢٠٠٨م، و هياجنة ٢٠٠٦م، و مرار ١٩٩٣م، و سمرين وأبو حليلة ١٩٩٦م و برسلر و بيبر ١٩٩٢م، على أنه هناك علاقة عكسية بين مستوى القلق و الأداء الرياضي التنافسي، و بذلك تكون الدراسة قد توصلت إلى صحة الفرض الثالث الذي ينص على هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حالة قلق المنافسة (قلق معرفي- قلق جسمي) و الأداء المهاري الخططي الهجومي لدى أواسط كرة القدم.

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

جدول (٥٥): يبين نتائج معامل الارتباط بين تركيز الانتباه والأداء المهاري الخططي الهجومي في منافسة الكأس لدى أواسط كرة القدم (ن=٢٢):

المعالم الإحصائية العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط مع الأخطاء المهارة الخططية الهجومية	درجة الحرية
٢٢	٧.٩٠	١.٧٧	-٠.٦٢*	٢١
٢٢	٥.٠٩	١.٨٧		

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ ودرجة حرية ٢٠ قيمة (ر) = ٠.٤١

للتأكد من صحة فرضيتنا الرابعة من خلال الجدول رقم (٥٥) نستنتج أن هناك علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين تركيز الانتباه و الأخطاء المهارة الخططية في منافسات كأس الجمهورية، حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية.

حيث يعزو الباحثان ظهور الارتباط المعنوي السلبي بين درجة تركيز الانتباه و الأداء المهاري الخططي الهجومي إلى أن درجة تركيز الانتباه هي مؤشر للحالة النفسية للاعب وقت الراحة قبل المنافسة، حيث يعد الانتباه واحداً من أهم المشاكل المتعلقة بمستوى الإعداد النفسي للإنسان لذا فإن الهدوء النفسي وقوة الجهاز العصبي والقدرة على التركيز والتخلص من المؤثرات الداخلية والخارجية التي تعترض سبيل التركيز قبيل المنافسة تعد واحداً من العوامل المهمة في دقة التصويب.

كما يعتبر الانتباه أو التركيز أحد المهارات النفسية الهامة للاعبين ، فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة ، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء حيث أن الكثير من اللاعبين يرجعون سبب انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة إلى فقدان التركيز، وكثيراً ما نجد اللاعب بعد المنافسة يبهر ضعف مستوى أداءه أو فشلة بفقد القدرة على التركيز وتشتت الانتباه وعدم الاستقرار على حال معين في ظروف اللعب يجعل اللاعب زائغ البصر ينقل عيناه من مكان إلى آخر وهذا يؤدي إلى عدم مقدرته على أداء المهارات المتميزة بالصعوبة كالتصويب الدقيق على الهدف، أن تركيز الانتباه يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية. وتتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة **محمد لطفي ١٩٨٥م**، تحت عنوان خصائص الانتباه لدى لاعبي كرة القدم وعلاقتها بمستوى اللاعب و مركزه و استنتج اللاعب عن وجود علاقة بين تركيز الانتباه وكل من مستوى اللاعب بمركزه.

كما تتفق نتائجنا مع نتائج دراسة **أميرة حنا يرقص ١٩٨٩م**، عن وجود علاقة بين بعض مظاهر الانتباه والدقة في التصويب واستنتجت الباحثة عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين تركيز الانتباه و الدقة في التصويب ،كما تتفق نتائجنا مع نتائج دراسة **هاشم أحمد سلمان ١٩٨٨م**، عن وجود علاقة بين بعض تركيز الانتباه والدقة في التصويب في الرمية الحرة في كرة السلة واستنتج الباحث عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين تركيز الانتباه والدقة في التصويب و تزداد قوة العلاقة بين درجة تركيز الانتباه والدقة في التصويب كلما ازدادت درجة تركيز الانتباه ،و بذلك تكون الدراسة قد توصلت إلى صحة الفرض الرابع الذي ينص على **هناك علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين تركيز الانتباه والأداء المهاري الخططي الهجومي لدى أواسط كرة القدم .**

و بذلك تكون الدراسة قد توصلت إلى صحة الفرضية العامة التي تنص على أن : **تؤثر حالة قلق المنافسة على تركيز الانتباه وهناك انعكاس لكل من حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه على الأداء المهاري الخططي الهجومي لدى أواسط كرة القدم أثناء منافسة كأس الجمهورية.**

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

- ١-زيادة شدة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي أواسط كرة القدم متمثلة في (القلق المعرفي- القلق الجسمي) قبل المنافسة بساعة.
- ٢-انخفاض تركيز الانتباه لدى لاعبي أواسط كرة القدم متمثلة في درجة التركيز مما يؤدي في التأثير على الدقة في التصويب أثناء المنافسة بساعة.
- ٣- انخفاض في الأداء المهاري الخططي الهجومي لدى لاعبي أواسط كرة القدم أثناء المنافسة بساعة

وتفسير اللاعبين لانخفاض في الأداء المهاري الخططي الهجومي إلى المنافسة الرياضية (كأس الجمهورية) التي تسبب قلقاً مما يؤثر سلباً على تركيز الانتباه و بالتالي على الأداء.

٤- يوجد ارتباط معنوي عكسي بين متغيرات القلق المعرفي والجسمي وتركيز الانتباه قبل المنافسة بساعة.

٥- يوجد ارتباط معنوي عكسي بين متغيرات القلق المعرفي والجسمي والأداء المهاري الخططي الهجومي قبل المنافسة بساعة.

٦- يوجد ارتباط معنوي طردي بين تركيز والأداء المهاري الخططي الهجومي قبل المنافسة بساعة -التطبيقات: في إطار حدود هذه الدراسة واستناداً إلى نتائج التحليل الإحصائي واعتماداً على الإطار

المرجعي يتقدم الباحث بمجموعة من التوصيات تتركز حول النقاط التالية

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

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

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

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

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

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

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

المراجع:

- ١- أحمد أمين فوزي، ٢٠٠٦، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم، التطبيقات)، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ص ٢٧١-٢٩٢.
- ٢- أسامة كامل راتب ١٩٩٠، دوافع التفوق في النشاط الرياضي- المدرب- اللاعب- المربي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، ص ٧٧.
- ٣- حنفي محمود مختار ١٩٨٨، كرة القدم تدريب وخطط، دار الفكر العربي، القاهرة، ر، ت، ص ٦٨.
- ٤- زهير قاسم الخشاب وآخرون، ١٩٩٩ كرة القدم، الموصل، مطابع التعليم العالي، ص ٣٤١.
- ٥- سعد جلال، محمد حسن علاوي ١٩٧٨، علم النفس التربوي، الطبعة السادسة، دار المعارف، القاهرة، ص ٩٢.
- ٦- سعد رزوقي ١٩٧٧، موسوعة علم النفس. ط١، بيروت، الموسوعة العربية للدراسات والنشر، ص ١٠٨.
- ٧- محمد حسن علاوي ١٩٩٨، مدخل في علم النفس، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر، ص ١٩٢.
- ٨- محمد حسن علاوي ٢٠٠٢، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة ص ١١٢-١١٣.
- ٩- محمد عبد العزيز سلامة ٢٠٠١، مفاهيم في سيكولوجية التنافس الرياضي، الطبعة الأولى، دار الجامعيين للطباعة، الإسكندرية، ص ٢٠٨.
- ١٠- مقدم عبد الحفيظ ١٩٩٧، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، ص ٥٦.

11- Doroghy V. Harris and Bettel. Harris 1984: The Athlete's Guide to Sport Psychology, Mantel Skills for Physical People, Leisure press, New York, p31.

المجلات العلمية :

١- محمد حسن معوض ٢٠٠٣، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الثاني، ص ٤.

الرسائل العلمية :

- ١- انتصار عوديه ٢٠٠٣، علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب من القفز لدى لاعبات كرة السلة لقسم السنة الرابعة، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق للبنات، ص ١٢.
- ٢- خالد عبد المجيد عبد الحميد ١٩٨٩، تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال بالكرة الطائرة-رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، ص ٧٤.
- ٣- نورالدين طاجين ٢٠٠١، علاقة التركيز والحدة، كمظهرين للانتباه للقلق عند الرياضيين في المنافسات الرياضية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية (دالي إبراهيم). جامعة الجزائر، ص ١١.