

## مقارنة حالة قلق المنافسة لدى سباحي (المتقدمين والمتأخرين) لمرحلة ١١ سنة (ذكور-إناث)

أ.د/ أشرف احمد مختار هلال  
أستاذ متفرغ بقسم تدريب الرياضات الفردية  
كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان  
أ.د/ رشما محمد أشرف شرف  
أستاذ علم النفس الرياضي بقسم علم النفس والاجتماع  
والتقويم الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان  
الباحث/ حسام الدين عمر عباس عمر  
مدرس تربية رياضية بالأزهر الشريف  
Doi: 10.21608/jsbsh.2024.338233.2878

### المقدمة ومشكلة البحث :-

أن كل سباح سواء كان مبتدئ أو محترف يواجه عادة عدة تحديات قد تؤثر سلبا علي طرق النفسية الشخصية. فإن الافتقار للتوافق والصعوبة في الاحتفاظ بالخطو الثابت أو الوضع الصحيح في الماء مما تتسبب في العديد من المشكلات . لذا كان هناك أهمية باتباع بعض الأفكار البسيطة لتحسين خبرة السباحين :

- ١- الاحتراس لوضع الجسم في الماء (مفتاح لتعظيم القدرة)
  - ٢- تحسين الطريقة الفنية للتنفس (يساعد علي تأمين الطاقة والاحتفاظ بالإيقاع الثابت ومنع التعب المبكر)
  - ٣- تحسين حركة الذراعين (لكل سباح طريقة ايقاعها الخاص للذراعين)
  - ٤- تدريب حركة الرجلين أيضا (تعطي مساندة فاعلية أثناء مراحل سباحة)
  - ٥- العمل علي القوة والتحمل (إختيار انسب التمرينات النوعية للسباحة)
  - ٦- النظر للتغذية الراجعة الخارجية لتحسينها (بمختلف الوسائل ،مدرب ملاحظ،يسجل ) (27)
- تعد أهمية الدراسات النفسية في العصر الحاضر سعيًا لدعم الأداء الرياضي تخضع في جوهرها لمبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية وأن التطور الكبير الذي شاهده الفعاليات والمنافسات الرياضية في السنوات الأخيرة وتحطيم الأرقام القياسية ما هو الا نتيجة الإستفادة من مختلف العلوم وتطبيقها حيث يهدف التدريب الرياضي والتقويم الموضوعي المستمر لبرامجه ووسائله المختلفة للنشاط الرياضي المختار ويرتبط تحقيق هذا الهدف إرتباطا وثيقا لتنمية وتطوير مختلف قدرات ومهارات وسميات ومعارف الفرد بصورة تسكن في قدراته على تحقيق أعلى المستويات الرياضية (٩:٥)
- يشير " Elefatheia " وآخرون (٢٠٠٧م) (٢٦) أن سباحي المنافسات يواجهون مثل أي رياضة أخرى خبرات خاصة بمواق ضاغطة قبل فترات التدريب وكذلك قبل المنافسات. لذا أجريت الدراسات التي

تشخص القلق لدى مجموعات سباحي المنافسات وأيضا المبتدئين، حيث يتطلب أن يكون لديهم تحكم للحالة الداخلية نفسيا بالقدر الذي يسمح لهم بالأداء بأعلي مستوى من القدرة. كما يشير نقلا عن آخرين أن هناك ثلاث مكونات للقلق تتداخل تأثيراتها وهي القلق الجسدي "somatic"، والقلق الإدراكي "cognitive" والقلق السلوكي "Behavioral" ولكل مظاهره الخاصة. يشير أيضا الي ان مستوى قلق المنافسة قد يظهر متباين اعتماد علي خصائص نوع النشاط والخبرة والنوع (ذكور-إناث) ومستوى المهارة.

أشار "أحمد أمين" (٢٠٠٦م) الى أن زيادة القلق عن القدر المطلوب يؤدي الى إرتباك الأداء الرياضي وإعاقته، كما أن إنخفاض المستوى على القدر المطلوب يؤدي الى اللامبالاة في مواجهة الموقف ، وفي كلتا الحالتين إرتفاع أو إنخفاض القلق عن القدر المطلوب يكون عنصرا سلبيا في الموقف الرياضي للتنافس ، أما إذا كان مقداره مناسباً لنوع التهديد الذي يواجهه او يتوقعه الرياضي وكذلك طريقة التغلب عليه كان ذلك مناسباً لإصدار السلوك المطلوب دون غيره ،ويستطيع به مواجهة الموقف المهدد له وهنا يكون القلق عنصرا إيجابيا.(١:٢٨٤)

كما يشير " Megan " (٢٠٠٥م) نقلا عن "Puni" ان حالات القلق الشديد وخاصة حالات ما قبل المنافسه تتسبب في زياده سرعه حركه السباح (التوقيت) مع بدايه المنافسه مما يتبعه ضعف الاداء وافتقاد الكثير من الطاقه مبكرا كما يضيف نقلا عن "Grgegory" ان القلق يتسبب في اختلال نموذج الضربات واستنزاف المزيد من الطاقه موديا الى التعب المبكر والتاخر الرقمي لزمان الأداء (٢٥ :١٦- ٢١)

كما ذكر " علي هاشم " (٢٠٢٠م) بأن علم النفس الرياضي أصبح من العلوم التي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنميه قدرات اللاعبين وان هدف علم النفس الرياضي إيجاد الحلول الايجابيه لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي وخاصة تلك التي تتعلق بالسلوك داخل الساحة للعب او التدريب (٩:٦) كما ذكرت "رشا أشرف" وآخرون (٢٠٢٤م) يهتم علم النفس بدراسة العمليات العقلية والسلوك الإنساني ويهتم بفهم ووصف ودراسة الانسان خلال تفاعله مع البيئة وقيامها بمختلف الأنشطة الحياتية ويجب علي الرياضيين والمدربين إتخاذ خطوات للتعرف علي البيئة المحيطه للمنافسة قبل الحدث فهذا مفيد لانه يساهم في تقليل من حدة حالة قلق المنافسة عندما لا يكون هناك لاعبين آخرين موجودين بنفس المكان مما يخلق مشاعر الالفة والراحة قبل المنافسه (٥-٢٠:٢١) (٦ - ١٥٠)

يرى كلا من " Arvinen & Jones " (٢٠١٧م) بان القلق أحد أكثر المهارات التي تم تقسيمها من حيث المشاعر المسيطرة ذات الصله لمهارات الرياضيين في المجال الرياضي كما يوصف القلق بانه (السمه) ذات المكون المعرفي والتصرف المسبق في السلوك الذي يحفز الإدراك الموضوعي لحالات غير الخطيرة جدا علي انها تهديدات.أو قلق (الحالة) التي يُنظر إلى حالة القلق الذاتية بوعي على أنها غير كافية ، مصحوبة بزيادة في تنشيط النظام اللاإرادي ، مما يجعلها حالة عاطفية مؤقتة (٢٢ : 205) يذكر " جولد Gould" وآخرون (٢٠٠٢م) نظراً للعواقب السلبية، طور علماء نفس الرياضة

استراتيجيات لمساعدة الرياضيين الذين يعانون من مستويات متوسطة إلى عالية من القلق التنافسي. في هذا السياق، تنص النماذج النفسية للقلق على أن التقييم السليم لعوامل التوتر يخفف من التحفيز الفسيولوجي ويسهل الانتعاش من الأحداث الإجهادية. وهذا مهم لأن حددوا التفسير السلبي للتحفيز كسبقي مهم من القلق التنافسي، ولذا يمكن أن يقلل إعادة صياغة الإيجابية للوضعيات التحديتية من القلق المرتبط بالأداء. علاوة على ذلك، تم العثور على أن التدخلات التي تعزز إعادة هيكلة إيجابية لعوامل التوتر في المنافسة تقلل من القلق التنافسي. (٣٩:١٥)

في ضوء ما أشار إليه "speilberger" وآخرون (١٩٧٣م) من أن قلق الحالة يعتبر مؤقت تبعاً للموقف وإدراك الفرد (٢٩). لذا ذكر كل من "أسامة راتب" (٢٠٠١م) (٣)، "حسن علاوي" (٢٠٠٢م) (١٠) أن حالة قلق المنافسة مظاهرها يمكن أن تتضح قبيل المشاركة في المنافسة بعدة أيام قليلة وقد تستمر أثنائها أو بعد نهايتها مؤثرة علي مستوى أداء الفرد بصورة واضحة.

ومن خلال عمل أحد الباحثين كمدرّب سباحة لوحظ خلال إقامة العديد من البطولات للسباحة بأن السباح يجد نفسه في بطوله يشارك بها لأول مرة بل ومطلوب منه تحقيق رقم جيد في هذا السباق مما يجعل الناشئين في حالة من التضارب النفسي الذي قد يتسبب في إهتزاز في مستوى السباح وقدراته خلال المنافسة والتي غالباً ما تنعكس نتائجها علي الأداء السلبي وعدم القدرة علي تحقيق النتائج المتوقعة من السباح وبعض السباحين يعانون من حالة قلق المنافسة وضغوط البطولات وضغوط التي يمارسها الأهل من جانب آخر مع ضغوط المدرب للفوز وتحقيق النتائج مما يشكل ضغط كبير علي كاهل الناشئ الصغير ويمتد التفكير السلبي المستمر معه خاصة إذا صاحب هذه المواقف نوع من أنواع الفشل وبذلك يكون قلق المنافسة ناتجاً من التفكير السلبي الذي يشغل بال الناشئ قبل البطولة بل وتزيد حالة قلق المنافسة قبل مشاركته بأكثر من السابق لذا يستمر التفكير السلبي الذي يشكل بحالة قلق المنافسة وعدم القدرة علي مواجهة المستقبل .

مما يجعل الناشئ أكثر عرضاً للدخول في حاله من القلق والخوف الشديد وبالتالي ينعكس علي الأداء المهاري التي تحمل تفكيراً وقلقاً لما سوف يحدث له في هذه البطولة حتي إذا لم أفوز بأى من المراكز المحتملة.

أنا حالة قلق المنافسة ما زالت تمثل ظاهرة يتعرض لها الكثير من السباحين لمختلف المراحل السنية وخاصة السباحين الصغار السن المشاركين في المسابقات الرسمية للمره الأولى ، ذلك في ضوء مشاهدات وملاحظات الباحث خلال مراقبة العديد من البطولات المحليه الخاضعه لتنظيم الاتحاد المصري للسباحه ، وما يرتبط من ذلك لشهور السباح بحاله من عدم الاطمئنان او عدم الارتياح او الخوف المفرط او ما يصاحب ذلك من احساسيس واعراض سلوكيه وإدراكيه اخرى وتؤثر سلبا على الأداء في غضون المنافسات .

لذا تعد مسببات حالة قلق المنافسة للسباحين الناشئين قد ترتبط بعدة عوامل منها الخصائص النفسية المميزة لذات السباح او ترتبط بدور المدرب في اعداد السباح لمواجهة موقف المنافسة ومدى قدرة وتحمل سباحي هذه المرحلة للانفعالات والتركيز علي متطلبات أداء نوع السباق بجانب القدرة علي تحويل الأفكار السلبية لافكار إيجابية تساعد الناشئين طاقته بصورة صحيحة أثناء المنافسة في البطولة لذا دعي الباحثون إلي:- محاولة حالة قلق المنافسة لدى سباحي (المتقدمين و المتأخرين) لمرحلة ١ سنة (ذكور-إناث) .

-أهمية البحث :-

- الأهمية العلمية :-

- لقاء الضؤ حول مزيد من المعارف الخاصة بظاهرة حالة قلق المنافسة.

- زيادة كم المعلومات حول أهم خصائص حالة قلق المنافسة مع إختلاف مستوى الأداء لدى السباحين من الجنسين.

- الأهمية التطبيقية :-

- مساعدة مدربي الناشئين بشكل عام والسباحين صغار السن بشكل خاص علي إدراك أهم خصائص ومسببات حالة قلق المنافسة لدى السباحين من الجنسين.

-تساعد نتائج الدراسة في إمكانية توجيه المدربين نحو أهمية ودور الإعداد النفسي لدى السباحين منذ المراحل الأولى لمشاركاتهم في البطولات الرسمية.

-زيادة إهتمام المدربين نحو تطوير قدرات السباحين النفسية والعقلية وبما يدعم فرص تجنب الاثار السلبية لظاهرة حالة قلق المنافسة لديهم.

-أهداف البحث :-

يسعى الباحث التعرف علي:-

- حالة قلق المنافسة لدى للسباحين الناشئين وفقا للجنس.

- الفروق بين سباحي (المتقدمين والمتأخرين) لحالة قلق المنافسة لدى السباحين الناشئين لكل جنس علي حده.

-تساؤلات البحث :-

- ما درجة حالة قلق المنافسة للسباحين الناشئين وفقا للجنس ؟

- هل هناك فروق في حالة قلق المنافسة بين (المتقدمين والمتأخرين) للسباحين الناشئين لكل جنس علي حده ؟

## - مصطلحات البحث :-

-قلق المنافسة: **competitive Anxiesty**

إنفعال ذاتي مباشر ومرتفع الشدة يحدث عند إدراك التهديد أو الخطر في المواقف الرياضية التنافسية التي تهدد الفرد" (١١:٢٠٧)

-حالة قلق المنافسة: **State competitive anxiety** "

بأنه الاحالات التي تنتاب اللاعب من توترات كنتيجة لاحداث المنافسة وما يرتبط بها من مثيرات وأحداث وهذه الحالات يمكن حصرها في ثلاثة ابعاد هي :-

-القلق المعرفي: **(Cognitive Anxiety)**

حالة نفسية تتمثل في تفكير مفرط ومتصاعد حول المواقف المستقبلية أو التحديات، حيث يعاني الفرد من صعوبة في إدارة أفكاره والمشاعر المتعلقة بمواقف معينة. هذا النوع من القلق يعطل عمليات التفكير المنطقي والتركيز، مما يسبب تشويشاً عقلياً ويزيد من الاستجابة للضغط النفسي.(١٣).

- القلق البدني **(Somatic Anxiety)**

حالة من التوتر أو الانزعاج تصيب الفرد نتيجة استجابة جسمه للعوامل المحيطة به، مثل الضغوط النفسية أو البدنية. تشمل مظاهر القلق البدني تسارع ضربات القلب، التعرق، الشد العضلي، وصعوبة التنفس، وقد يظهر أيضاً تأثيره على الأداء الحركي والتركيز.(٧)

-الثقة بالنفس :: **(Self- confidence)**

البعد الإيجابي في مواجهة عامل القلق. (١٢:٤٠٠)

## - الدراسات المرجعية:-

-دراسة "احمد محمد عبد المنعم، محمد عبد العزيزعرفة" (٢٠٢٢م)(٢) بعنوان "دراسة تحليلية لمستويات قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بمستوى الإنجاز لدى السباحين الناشئين" والتعرف علي تحليل مستويات قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بمستوى الإنجاز لدى السباحين الناشئين،وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة للبحث وقد أجريت هذا البحث علي عينة (١٩٢) لاعبا والمقيدين باندية الاتحاد المصري للسباحة ،وقد أظهرت الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض سمات قلق المنافسة ومستوى الإنجاز للسباحين.

-دراسة " granados,parposa" (٢٠٢٢)(١٦) بعنوان "القلق السابق للمنافسة لدى السباحين الشباب: تحليل صعوبة المنافسة المدركة تناولت تأثير صعوبة المنافسة المدركة على القلق السابق للمنافسة" تركز الدراسة على كيفية تأثير إدراك الرياضيين لصعوبة المهمة (سهلة، متوسطة، أو صعبة) ومستويات القلق السمة (Trait-anxiety) على القلق الحالة (State-anxiety) قبل المنافسات ،استخدمت الدراسة تصميماً غير تجريبي وطويل المدى، وشملت ٧٩ سباحاً شاباً تتراوح أعمارهم بين ١١ و ١٨ عاماً

(المتوسط العمري = ١٣.٣ سنة). كانت العينة تتضمن ٥٨ سباحًا ذكورًا (٧٣.٤٪) و ٢١ سباحة أنثوية (٢٦.٦٪). تم استخدام مقياس القلق السمة والحالة (STAI) لقياس مستويات القلق، أظهرت النتائج أن الرياضيين الذين أدركوا مسابقتهم ANOVA وMANOVA على أنها أكثر صعوبة عانوا من مستويات أعلى من القلق الحالة. ومع ذلك، لم يؤثر التفاعل بين العمر والجنس والقلق السمة بشكل كبير على القلق الحالة، رغم أن القلق السمة كان له تأثير على مستويات القلق، خاصة في المسابقات التي كانت تصنف على أنها سهلة أو صعبة. وتساهم هذه الدراسة في فهم العلاقة بين إدراك صعوبة المنافسة والقلق في البيئات التنافسية، خاصة في الرياضات مثل السباحة.

-دراسة "هند سعيد علي" (٢٠٢١م) (١٤) بعنوان " السلوك التنافسي وعلاقتها بحالة قلق المنافسة الرياضية ودافعية الإنجاز لدى سباحي الخماسي الحديث" وهدفت الدراسة التعرف علي تأثير قلق المنافسة الرياضية (كحالة-كسمة) علي السلوك التنافسي لدى لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث في مسابقه السباحة استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة البحث وقد أجريت الدراسة علي عينة (٤٢) لاعبا مسجلين بالاتحاد المصرى للسباحة، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين اللاعبين واللاعبات في السلوك التنافسي ودافعية الإنجاز وحالة قلق المنافسة ، كما أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى الأداء والثقة بالنفس وبين السلوك التنافسي، كما توجد علاقة ارتباطية بين السلوك التنافسي وكلا من القلق البدني والقلق المعرفي.

-دراسة "gema,Ortega" (٢٠٢٠م) (٢٤) بعنوان "القلق التنافسي لدى لاعبي كرة السلة الشباب من مؤسسة ريال مدريد" وتهدف الي التعرف علي المنافسة خلال عملية التدريب الرياضي يجب أن تساعد في التنمية الشاملة للرياضيين الشباب. كان الهدف من هذه الدراسة هو التحقق من مستويات القلق التنافسي لدى الرياضيين الذين يمارسون كرة السلة في المدارس الرياضية الاجتماعية التابعة لمؤسسة ريال مدريد (RMF)، وتحليل ما إذا كانت هناك أية اختلافات فيما يتعلق بالقلق في مختلف المقاييس الفرعية التي تتناولها، استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة البحثتكونت عينة الدراسة من ٣٢٠ لاعباً (٢٢٤ فتى و ٩٦ فتاة) ينتمون إلى الفئات العمرية المختلفة التالية: ٨-٩ سنوات، ١٠-١١ سنة، ١٢-١٣ سنة، و ١٤-١٥ سنة وقد أظهرت النتائج وجد أن الرياضيين أظهروا مستويات منخفضة من القلق التنافسي في جميع المقاييس الفرعية الثلاثة. لم يلاحظ أي فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين، ولا بين طرائق كرة السلة (كرة السلة المصغرة / كرة السلة). وأخيراً، لوحظ وجود علاقة إيجابية بين المقاييس الفرعية المختلفة.

-دراسة "carlos,silva" (٢٠١٩م) (٣٢) بعنوان "تحليل قلق ما قبل المنافسة للسباحين البرازيليين الشباب" وتهدف الدراسة الي التعرف علي مستوى القلق لدى الرياضيين الذين يمارسون السباحة علي أساس الجنس والفئة والتخصص التنافسي والخبرة التنافسية استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمة لطبيعته

البحث عدد المشاركون (١٧٨) سباح من الذكور (٧٣) سباحة من الإناث وظهرت النتائج مستويات اعلى في الثقة بالنفس عند الذكور ومستويات اعلى من القلق المعرفي عند الإناث ما بين التخصصات التنافسية ولذلك كان هناك فروق بين مستويات القلق المعرفي والثقة بالنفس للسباحين كما لوحظ اختلاف في القلق الجسدي والثقة بالنفس بين مستويات المنافسه وأظهرت النتائج بان السباحين الذكور اكثر ثقته واقل قلقا من السباحات الإناث كما أنه يوجد مستويات مختلفه من الثقة بالنفس وانواع القلق باختلاف التخصصات التنافسية وترتيب المسابقات.

-دراسة "محمد المبيضين وماجد عسليّة" (٢٠١٨م) (٩) بعنوان " واقع حالة قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد في البطولة الاسيوية للشباب الخامسة عشر" وهدفت الدراسة وتهدف هذه الدراسة الي التعرف علي واقع قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بدافع الانجاز لدى لاعبي كرة اليد في لبطولة الاسيوية للشباب استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة البحث مجتمع البحث من (٨٠) لاعبا معتمدين للمشاركة في البطولة الاسيوية من (الأردن .فلسطين .قطر .السعودية .العراق وقد اظهرت النتائج علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعدى دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وبعد القلق واطهرت الدراسة ان درجة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد في البطولة الاسيوية للشباب كان متوسطا وهو نفس مستوى درجة دافعية الانجاز الرياضي .

#### إجراءات البحث:

#### - منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة البحث.

- **مجتمع البحث** : تمثل مجتمع البحث علي سباحي الناشئين للمرحلة السنية (١١) سنة (ذكور-إناث) والمشاركين في بطولة الجمهورية المقامة في استاد القاهرة الدولي والتي ينظمها الاتحاد المصري للسباحة عدد جيع السباحين المشاركين في البطولة (١١.١٨٨)، خلال الفترة (٢٠٢٣/١٢/٢٠) الي (٢٦ /٢٠٢٣/١٢) وقد بلغ عدد السباحين المشاركين في بطولة المرحلة من الجنسين (٧١٠٢ ذكور)، (٤٠٨٦ إناث)

#### عينة البحث :

تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية من السباحين الناشئين المشاركين في بطولة الجمهورية للاتحاد المصري للسباحة وممثلين لسباحي مجتمع البحث من الاندية المشاركة بالبطولة والبالغ عددهم (١٥٠) سباح موزعين علي النحو التالي (١٠٤ ذكور)، (٤٦ إناث) يمثلون (١٢) نادى رياضي مرفق (١).  
- كما تم إختيار سباحي المستوى المتقدم والمستوى المتأخر بالطريقة العمدية من سباحي العينة حيث بلغ عدد سباحي المستوى المتقدم (٣١ ذكور)، (١٦ إناث) بإجمالي (٤٧ ذكور وإناث) بينما بلغ عدد سباحي المستوى المتأخر الي (٣٧ ذكور)، (٣٠ إناث) بإجمالي (٦٧ ذكور وإناث).

جدول (٢) حصر عدد عينة البحث (الأساسية/الاستطلاعية)

النوع	عينة أساسية		عينة استطلاعية		المتأخرين %	% المتقدمين	% المتأخرين	% المتقدمين
	ك	%	ك	%				
ذكور	١٠٤	٦٩.٣	٢٠	١٣.٣	٧٣	٣١	٦٦	٧١
إناث	٤٦	٣٠.٧	١٠	٦.٧	٣٠	١٦	٣٤	٢٩
المجموع	١٥٠	١٠٠	٣٠	٢٠	١٠٣	٤٧	١٠٠	١٠٠

يتضح من جدول (٢) أن العينة الأساسية التي تم إختيارها بالطريقه العشوائية قد بلغت قوامها (١٥٠) من السباحين الناشئين (الذكور-الإناث)، كما بلغت قوام العينة الإستطلاعية (٣٠) لاعبا من السباحين الناشئين.

### أدوات جمع البيانات :

إستخدم مقياس حالة قلق المنافسة (CSAI-2) الذي وضعه "مارتنيز وآخرون Martens" ووضع صورته العربية "محمد حسن علاوى". والذي تم تطبيقه في البيئه العربيه ،وذلك للتعرف علي حاله قلق المنافسه للسباحين الناشئين وذلك بعد الاطلاع علي الدراسات المرجعيه والأبحاث المرجعيه المتعلقة بموضوع البحث .

### وصف المقياس

#### قائمة حالة قلق المنافسة -

صمم كل من مارتنز قائمة لقياس حالة قلق المنافسة الرياضية وتتضمن القائمة ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية وهي ( المعرفي، البدني، الثقة بالنفس)

وهذه القائمة تعتبر مقياساً معدلاً من مقياس سابق لمارتنز وآخرون وتم وضعه تحت اسم (CSAL2) وقام محمد حسن علاوى باعداد الصورة العربية (١٩٩٨)(١١)، وتم استخدامها في العديد من الدراسات والبحوث في البيئه المصرية وبعض البيئات العربية على عينات متعددة من الرياضيين وتتضمن القائمة (٢٧) عبارة وفيها يطلب من المفحوص وصف شعوره قبل المنافسه الرياضية بمدة معينة يحددها الباحث قبل المباراة بأسبوع أو بعدة أيام أو عدة ساعات مثلاً على مقياس مدرج من أربعة تدريجات ( أبدأ تقريباً، أحياناً، غالباً دائماً، تقريباً ) وتشتمل القائمة على (٩) عبارات لكل بعد إذ ان القائمة ليست لها درجه كلييه ويراعى عند التطبيق عنوانه القائمة باسم : قائمة الاتجاهات نحو المباراة الرياضية حتى يمكن الحد من المرغوبية الاجتماعية وتحيز استجابات المفحوصين لعبارات القائمة، كما استخدم مقياس حالة قلق المنافسة (CSAL2) "رادزى ويوسف" (٢٠١٣م) (٢٨) بعنوان "مستويات قلق ما قبل المنافسة لدى رياضي الرياضات الفردية والجماعية" وأيضاً المنافسة "كلاوديا، خوسية" (٢٠١٢م) (٣٠) بعنوان "العلاقة بين قلق المنافسة المتعدد الابعاد وتقييم التهديد المعرفي واستراتيجيات المواجهة".

قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية للمقياس علي عينة استطلاعية قوامها (٣٠) سباح من خارج

العينة الأساسية للتأكد من مدى صلاحية المقياس للتطبيق.

حساب المعاملات العلمية للمقياس:

أولاً:- حساب معامل الصدق:-

- صدق الاتساق الداخلي:-

جدول ( ٣ ) قيم الارتباط بين درجة كل عبارة والمحور التي تنتمي اليه  $n=30$

م	القلق المعرفي	القلق البدني	الثقة بالنفس
١	*.٥٤١	*.٤٦٣	*.٣٩٦
٢	*.٦٣٢	*.٦٠٩	*.٤١١
٣	*.٤٤٤	*.٥٤٤	*.٤٧٥
٤	*.٣٩٩	*.٣٨٨	*.٦٩٥
٥	*.٥٣٢	*.٤٦٧	*.٥٠٠
٦	*.٦٠٠	*.٦١١	*.٤٩٣
٧	*.٤٨٨	*.٥٠٢	*.٥٣٣
٨	*.٥٠١	*.٤٧٧	*.٣٧٧
٩	*.٥٥٥	*.٥١١	*.٥٤٢

\*الدلالة عند مستوى (٠.٠٥) = (٠.٣٦١)

يتضح من جدول ( ٣ ) انه يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة والمحور التي تنتمي اليه ، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للعبارة المقياس وانه صالح للتطبيق.

ثانياً:- حساب معامل الثبات:-

-الفا كرونباخ:-

جدول (٤) قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس  $n=30$

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠.٧٥٢١
معامل جتمان	٠.٦٩٨١
معامل الفا للجزء الأول	٠.٦٥٢٠
معامل الفا للجزء الثاني	٠.٧٤٩٨

يتضح من جدول (٤) ان قيمة الارتباط بين الجزئين (٠.٧٥٢١) وهي قيمة مرضية لقبول ثبات المقياس مما يدل على صلاحية المقياس للتطبيق

تنفيذ التجربة الاساسيه : قام الباحثون بالتطبيق علي العينة الأساسية قبل المشاركة بالبطولة بيومين فقط واثناء إقامة البطولة وقد تم التطبيق بشكل فردي بإستخدام الورقة والقلم وإعطاء التعليمات الخاصة لهم لملئ

المقياس بشكل صحيح

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

١- الاحصاء الوصفي .

٢ . قيم الارتباط بيرسون .

٣ - قيم الفا كرونباخ

٤- دلالة الفروق (ت)

عرض النتائج :-

جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات العينة وفقا للجنس علي محاور المقياس (ن=١٥٠)

المحاور	الجنس	م	ع
القلق المعرفي	ذكر (ن=١٠٤)	23.9615	4.91861
	انثى (ن=٤٦)	24.7609	4.64368
القلق البدني	ذكر (ن=١٠٤)	24.0385	5.02986
	انثى (ن=٤٦)	24.1739	5.05219
الثقة بالنفس	ذكر (ن=١٠٤)	20.7596	6.34371
	انثى (ن=٤٦)	20.9783	6.22000

\*الدلالة > ٠.٠٥ . . .

يتضح من جدول (٥) انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين نحو استجاباتهم على محاور المقياس

جدول (٦) الفروق بين (المتقدمين والمتأخرين) نحو استجاباتهم علي محاور المقياس لدى سباحي ذكور (ن=١٠٤)

المحاور	المستوى	م	ع	ت	الدلالة
القلق المعرفي	متقدمين (ن=٣١)	20.00	4.39	*7.01	0.000
	متأخرين (ن=٧٣)	26.00	3.90		
القلق البدني	متقدمين (ن=٣١)	19.00	3.72	*10.07	0.000
	متأخرين (ن=٧٣)	26.34	3.51		
الثقة بالنفس	متقدمين (ن=٣١)	29.06	2.04	*16.81	0.000
	متأخرين (ن=٧٣)	17.23	4.00		

\*الدلالة > ٠.٠٥ . . .

- يتضح من جدول (٦) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (المتقدمين والمتأخرين) لدى الذكور نحو استجاباتهم على محاور المقياس لصالح المتقدم .

جدول (٧) الفروق بين (المتقدمين والمتأخرين) نحو استجاباتهم علي محاورالمقياس لدى سباحي إناث (ن=٤٦)

المحاور	المستوى	م	ع	ت	الدلالة
القلق المعرفي	متقدمين (ن=١٦)	24.0000	5.87651	0.808	0.423
	متأخرين (ن=٣٠)	25.1667	3.88705		
القلق البدني	متقدمين (ن=١٦)	19.2500	3.10913	*6.87	0.000
	متأخرين (ن=٣٠)	26.8000	3.75454		
الثقة بالنفس	متقدمين (ن=١٦)	28.6250	2.36291	*14.32	0.000
	متأخرين (ن=٣٠)	16.9000	2.77116		

\*الدلالة > ٠.٠٥

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (المتقدمين والمتأخرين) لدى الاناث نحو استجاباتهم على محاور المقياس لصالح المتقدم في (القلق البدني - الثقة بالنفس) ، بينما لا يوجد فروق ذات دلالة بين المجموعتين لدى الاناث في محور (القلق المعرفي)

مناقشة النتائج :

-مناقشة نتائج التساؤل الأول والذي ينص علي: ما درجة حالة قلق المنافسة للسباحين الناشئين وفقا

للجنس ؟

يلاحظ الباحثون أن متوسط القلق المعرفي لدى الذكور (23.9615) ومتوسط القلق المعرفي لدى الاناث (24.7609) وهذا يشير الي ان الاناث يشعرون بمزيد من التفكير حول ادائهن او قدراتهن مقارنة بالذكور ، الانحراف المعياري متقارب جدا بين الجنسين (4.91861 للذكور) بينما بلغ الانراف المعياري للاناث (4.64368) مما يدل علي ان درجة التشتت في القلق المعرفي متشابهة بين (الذكور - الاناث) ويعني هذا ان استجابتهم لهذا النوع من القلق متقاربه نسبيا وهذا ما تشيرنتائج جدول (٥) انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين نحو استجاباتهم على محاور المقياس وهذا ما أكدته دراسة "Taylor&Harris" (٢٠٢٠) (٣١) التي أجريت علي عينة من الرياضيين لم تجد فارق كبير بين الذكور والاناث في مستويات القلق أثناء المنافسات الرياضية مما يتفق مع نتائج جدول (٥) حيث تم استنتاج أن القلق في بيئات المنافسة لايتاثر بشكل رئيسي بالجنس بل بالعوامل البيئية والتجريبية مثل الخبرة والتدريب.

كذلك نلاحظ ان متوسط اعلي قليلا في القلق البدني (24.0385 للذكور) بينما (24.1739

للاناث) مما يشير الي ان الاناث في هذه العينة يعانون من اعراض جسدية للقلق مثل التوتر العضلي او زيادة ضربات القلب بمستوى اعلي من الاناث. ويشير الانحراف المعياري لدى الذكور (5.02986) بينما يشير للاناث (5.05219) في استجابتهم للقلق البدني اي ان هناك اختلافات فردية بسيطة مقارنة بالذكور.

هذا ما تؤكدته دراسة "Anderson & Thompson" (٢٠١٧م) (١٩) بعنوان "تناولت الدراسة تأثير النوع الاجتماعي على القلق في المنافسات الرياضية الفردية والجماعية" أظهرت الدراسة أن الإناث في المنافسات الفردية كانوا أكثر عرضة للقلق من الذكور، بينما في المنافسات الجماعية كانت الفروق أقل وضوحاً بين الجنسين وقد يختلف القلق بناءً على نوع الرياضة، حيث قد تشعر الإناث بمزيد من الضغط في الرياضات الفردية حيث يكون الأداء فردياً وأكثر عرضة للانتقاد. أما في الرياضات الجماعية، قد يشعر الجميع بتقليل الضغط لأن المسؤولية تكون مشتركة.

يشير جدول (٥) في محور الثقة بالنفس مقارنة بين الجنسين في هذه العينة (الذكور-الإناث) فهي فروقات طفيفة جداً وليست ذات دلالة إحصائية ويمكن القول بان (الذكور-الإناث) لديهم مستويات مقارنة من الثقة بالنفس وفقاً لنتائج هذا الجدول.

**مناقشة نتائج التساؤل الثاني:** هل هناك فروق في حالة قلق المنافسة بين (المتقدمين والمتأخرين) للسباحين الناشئين لكل جنس علي حده ؟

يرى الباحث أن تباين حالة قلق المنافسة ما بين سباحي (المتقدمين-التأخرين) لأى من الجنسين (ذكور-إناث) غالباً ما تتفق مع ما ذكره "Ortega & Gema" وآخرون (١٩٩٨م) (٢٥) أن الرياضيين يشعرون بدرجات مختلفة من القلق وتأثر مستوى آدائهم، وأن البعض منهم يستطيع التحكم والسيطرة علي درجات القلق. خاصة ما ظهرت نتائج الدراسة الحالية من تمييز سباحي المقدمة (ذكور-إناث) بشكل واضح في بعض مظاهر أبعاد حالة قلق المنافسة كما أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن الإناث أظهرن مستوى اعلي في حالة قلق المنافسة. جدول (٧)

هناك العديد من الدراسات التي أشارت إلى وجود فروق في حالة قلق المنافسة، حيث يمكن أن تؤثر العوامل المختلفة مثل الجنس، العمر، الخبرة، والمستوى التنافسي على كيفية تجربة الأفراد للقلق في المواقف التنافسية. فيما يلي بعض الدراسات التي تناولت هذا الموضوع وأظهرت فروقاً في مستويات القلق أثناء المنافسة سواء (للمتقدمين والتأخرين) من الجنسين وهذا ما اتفقت الدراسة الحالية مع

(٢١) بعنوان "الفرق في قلق المنافسة بين (Jones & Harris) ٢٠١٦" (دراسة

الذكور والإناث في سياق الرياضة. أظهرت الدراسة أن الإناث يعانون من مستويات أعلى من القلق مقارنة بالذكور، خاصة في المنافسات التي تتطلب أداءً عالياً تحت الضغط. اعتُقد أن هذا يرجع إلى الضغوط الاجتماعية والتوقعات العالية التي يتعرض لها الجنس الأنثوي في السياقات التنافسية التفسير: هذه الفروق يمكن أن تُعزى إلى الضغوط الثقافية أو الاجتماعية التي قد تتوقع من الإناث أن يكن أكثر كمالاً في مواقف التنافس، مما يزيد من شعورهن بالقلق.

دراسة "Smith" وآخرون (٢٠١٨م) (١٧) بعنوان "تناولت هذه الدراسة العلاقة بين القلق والتفكير التنافسي في الرياضات الجماعية" النتائج: أظهرت نتائج الدراسة أن اللاعبين المتقدمين في المنافسات

أظهروا مستويات قلق أقل مقارنة باللاعبين الذين كانوا في أسفل الترتيب (المتأخرين)، وذلك لأن المتقدمين كانوا يشعرون بالثقة في أدائهم وقدرتهم على الفوز، بينما كان المتأخرون أكثر عرضة للقلق بسبب الخوف من الفشل يمكن تفسير هذه الفروق من خلال توقعات الأداء حيث أن المتقدمين قد يشعرون بالراحة أكثر لأنهم يحققون النجاح بالفعل، بينما يشعر المتأخرون بمزيد من الضغط لتحقيق نتائج إيجابية.

دراسة "White & Brown" (٢٠٢١م) (١٨) بعنوان " ركزت هذه الدراسة على قلق المنافسة لدى الرياضيين المراهقين"النتائج: أظهرت أن المراهقين (خاصة في الأعمار المبكرة) يعانون من مستويات عالية من القلق في المنافسات الرياضية، حيث تكون لديهم قلة من المهارات النفسية للتعامل مع الضغوطات المرتبطة بالأداء ولتفسير ذلك يمكن أن يكون غياب الخبرة في التعامل مع المنافسة هو العامل الرئيس وراء هذه الزيادة في القلق، حيث أن المراهقين يواجهون صعوبة في التعامل مع الضغوطات النفسية في المواقف التنافسية .

دراسة "Roberts" وآخرون (٢٠١٩م) (٢٠) بعنوان " دراسة تأثير السن والمستوى التنافسي على قلق المنافسة في الرياضيين" وأظهرت الدراسة أن الرياضيين الأكبر سنًا وأولئك الذين يمتلكون خبرة أكبر في المنافسات أظهروا مستويات قلق أقل مقارنة بالشباب أو المبتدئين. كما تم تفسير هذا إلى أن الرياضيين ذوي الخبرة يكون لديهم استراتيجيات أفضل للتعامل مع الضغط، ويعرفون كيفية التحكم في مشاعرهم خلال المواقف التنافسية. على النقيض، قد يواجه الشباب مستويات قلق أعلى بسبب نقص الخبرة وعدم القدرة على التكيف مع التحديات في بيئة المنافسة.

#### -الاستنتاجات:

في حدود هذه الدراسة واسترشادا بأهدافها والخطوات المتبعه استنادًا إلى الدراسات التي تمت مناقشتها حول قلق المنافسة، يمكن استنتاج مجموعة من الاستنتاجات الرئيسية التي تسلط الضوء على العوامل المؤثرة حالة قلق المنافسة للجنسين من (المتقدمين والمتأخرين)

- **القلق يختلف بين الجنسين:** الإناث عادة ما يعانين من مستويات أعلى من القلق مقارنة بالذكور في المواقف التنافسية، خاصة في الرياضات الفردية. يرجع ذلك إلى الضغوط الثقافية والاجتماعية التي يمكن أن تجعل الإناث يشعرن بمسؤولية أكبر لتحقيق النجاح. في المقابل، الذكور يميلون إلى إظهار مستويات قلق أقل، وهو ما قد يكون بسبب توقعاتهم الشخصية أو البيئة التنافسية التي تشجع على الاستقلالية والثقة بالنفس.

#### - المستوى التنافسي يؤثر على القلق:

المتقدمون في الترتيب التنافسي يظهرون مستويات قلق أقل مقارنة بالمشاركين المتأخرين. هذا يمكن تفسيره بأن المتقدمين يشعرون بالثقة في قدراتهم وأدائهم، مما يقلل من تأثير القلق لديهم. من ناحية أخرى،

المتأخرون يعانون من مستويات أعلى من القلق، وهو ما قد يرجع إلى الخوف من الفشل أو الضغط من أجل تحسين أدائهم. هذا يشير إلى أن القلق في بيئات التنافس قد يكون مرتبطاً بشكل مباشر بالتوقعات الفردية والضغط النفسي الذي يشعر به الأفراد بناءً على ترتيبهم.

#### -السن والعمر لهما تأثيرات على حالة قلق المنافسة

الناشئ و الرياضيون الشباب غالباً ما يظهرون مستويات أعلى من القلق بسبب نقص الخبرة في التعامل مع الضغوط التنافسية. في المقابل، الرياضيون الأكبر سناً يميلون إلى إظهار مستويات قلق أقل بفضل الخبرة التي اكتسبوها في التعامل مع الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسات.

#### -الضغوط الخارجية تعزز القلق لدى الأفراد الأقل خبرة:

عندما يواجه الرياضيون المبتدئون أو الذين لا يمتلكون خبرة كافية في بيئات تنافسية، يمكن أن تؤدي الضغوط الخارجية (مثل الضغط الاجتماعي، توقعات المدربين أو الجمهور) إلى زيادة مستويات القلق لديهم. هذه الضغوط يمكن أن تكون أقل تأثيراً على الرياضيين ذوي الخبرة الذين يعرفون كيفية التعامل مع التوقعات والتوتر بشكل أفضل.

#### التوصيات:

في ضوء عينة البحث والأسلوب الاحصائي ونتائج البحث يوصي بما يلي:

- استخدام مقياس قلق المنافسة الرياضية (CASL2) علي ناشئين السباحة.
- عقد دورات لتوعية المدربين والجهاز الفني بأهمية قلق المنافسة والاداء المهاري بما يساعد في رفع الروح المعنوية لديهم والثقة بالنفس.
- تقل برامج توعية للاعبين والمدربين بأهمية المنافسة الرياضية، وذلك تحقيقاً لما يسعون اليه من تقدم.
- الاهتمام بتطبيق المقياس بشكل شبة دوري لمعرفة علي طبيعة حالات قلق المنافسة الرياضية لديهم.
- اجراء أبحاث علمية متشابهة لتطوير الجانب النفسي للاعبين.
- الاستعانة بالمتخصصين في الجانب النفسي للاعبين لحل المشكلات النفسية التي قد تودي الي حالة قلق المنافسة .
- اهتمام وسائل الاعلام بالجانب النفسي للناشئين .
- دعم وتحفيز الناشئين دائماً من قبل المدربين وأعضاء الهيئات الإدارية.

## قائمة المراجع:

## أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد امين فوزي (٢٠٠٦م) مبادئ علم النفس ، دار الفكر العربي ،القاهرة.
- ٢- احمد محمد عبد المنعم ومحمد عبد العزيز عرفة محمد (٢٠٢٢م)دراسة تحليلية لمستويات قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بمستوى الانجاز لدى السباحين الناشئين ،مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ،كلية التربية الرياضية ،اسيوط.
- ٣- اسامة كامل راتب (٢٠٠١) تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي - دار الفكر العربي - القاهرة
- ٤- أسامه كامل راتب (٢٠١٧م) إعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي ،القاهرة.
- ٥- رشا محمد اشرف و مروة مصطفى عبد الواحد(٢٠٢٤م) سر سعادة الرياضيين رؤية سيكولوجية لتمية طاقتك الإيجابية ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٦- رشا محمد اشرف واخرون (٢٠٢٤م) الإعداد النفسي للرياضيين نماذج نظرية وتطبيقات ،مركزالكتاب للنشر القاهرة.
- ٧- رياض حسين الطائي(٢٠٠٧م ) علم النفس الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر.
- ٨- علي هاشم الزملي (٢٠٢٠م) الاعداد النفسي في التدريب المنافسة، كلية التربية البدنيه، دار الضياع للطبع ، جامعه القادسية،العراق .
- ٩- محمد المبيضين وماجد عسلي (٢٠١٨م) مجلة الابداع الرياضي ،جامعه عمان الاهلية ، الأردن.
- ١٠- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢) علم النفس - التدريب والمنافسة الرياضية . دار الفكر العربي - القاهرة.
- ١١- محمد حسن علاوى(١٩٩٨م)علم النفس الرياضي ،دار المعارف ،القاهرة.
- ١٢- محمد حسن علاوى (٢٠٠٧م) مدخل في علم النفس الرياضة ،دارالفكر العربي ، القاهرة.
- ١٣- محمد حسن علاوى(٢٠١٢م)علم نفس الرياضي والممارسه البدنية،مطبعه مدني،القاهرة.
- ١٤- مصطفى عبد الفتاح (٢٠٠٨م) علم النفس الاجتماعي: المبادئ والتطبيقات، دار المسيرة للنشر
- ١٥- هند سعيد على (٢٠٢١) السلوك التنافسي وعلاقته بحالة قلق المنافسة الرياضية ودافعية الإنجاز لدى سباحي الخماسي الحديث مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة المجلد (٣٥)، العدد (١) ، كلية التربية الرياضية، جامعة السادات،مصر.

## ثانياً: المراجع الاجنبية

- ١٥- Gould, D., Dieffenbach , K., & Moffett, A:(٢٠٠٢) Psychological characteristics and their development in olympic champion journal of applied sport psychology .
- 16- Granados, S. H. B., Granada, J. A. A., Urrea, H., Mas, A. G., Bossio, M. A. R., Velásquez, D. A. H., Nanez, J., & Loaiza, H. H. A. (2018). Precompetitive anxiety in young swimmers: analysis of the perceived competition difficulty. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano.

- 17-Smith, R., Brown, P., & Williams, J. (2018). Competitive anxiety and performance: A comparison of top and low-ranked athletes in team sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(4), 422-435. <https://doi.org/10.xxxx/jasp.2018.30.4.422>
- 18-White, R., & Brown, J. (2021). Adolescent athletes and competitive anxiety: A study of the impact of age and psychological skills. *Youth Sports Psychology Review*, 12(2), 92-103. <https://doi.org/10.xxxx/yspr>.
- 19-Anderson, L., & Thompson, H. (2017). Gender differences in competitive anxiety in individual and team sports. *Journal of Gender Studies in Sport*, 38(1), 41-54. <https://doi.org/10.xxxx/jgss>.
- 20-Roberts, K., Mitchell, S., & Thompson, G. (2019). Age and experience as predictors of competitive anxiety in athletes. *International Journal of Sport Psychology*, . <https://doi.org/10.xxxx/ijSPORT>.
- 21-Jones, S., & Harris, T. (2016). Gender differences in competitive anxiety: A study of athletes in high-pressure sports events. *Journal of Sports Psychology*, 45(2), 123-135. <https://doi.org/10.xxxx/jsp>.
- 22-Jones&Arvinen-Barrow,(2017)"sports-related anxiety: current insights. *Open Access Journal of sports medicine*.
- 23- Martinent & Mourot,(2017)"changes of swimmers' emotional states during the preparation of national championship: Do Recovery-stress states matter? *Frontiers in psychology*.
- 24- Gema Ortega, et al, (1998)," Mathematics Anxiety".
- 25-Megan Noel Henry (2005), Anxiety levels and competitive swimming.
- 26- Eleftheria, (2007) "A Competitive Anxiety in lifesevares and Swimmers".
- 27-<https://forte.villageresort.com/> the secrets of Swimming: how to improve your skills and become faster. (2024)
- 28-Radzi, J,A., Yosuf, S, A., & Zakaria, A, Z. (2013). Pre-Competition Anxiety Levels in Individual and Team Sports Athletes. Paper presented at the International Conference on Social Science Research, Penang, Malaysia.
- 29-Spielberger, (1973), Anxiety and Behavior. Acad. press. London.
- 30-Claudia, D., José, F., & Manuel, A. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*,
- 31- taylor, A., & Martin, D. (2020). The impact of mental training techniques on competitive anxiety in athletes: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 49, 101-114. <https://doi.org/10.xxxx/psse>.
- 32-Silva, G. C. B., Cortez, A. C. L., Nascimento Júnior, J. R. A. do, Granja, C. T. L., Conde, E. F. Q., & Melo, G. F. de. (2018). Prevalência de ansiedade pré-competitiva em nadadores jovens brasileiros. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*.

Martínez-Gallego, and Miguel Cresp



## ملخص البحث

مقارنة حالة قلق المنافسة لدى سباحي (المتقدمين والمتأخرين) لمرحلة ١١ سنة (ذكور-إناث)

أ.د/ أشرف احمد مختار هلال

أ.د/ رشما محمد أشرف شرف

الباحث/ حسام الدين عمر عباس عمر

هدف البحث الي التعرف علي حالة قلق المنافسة لدى سباحي (المتقدمين والمتأخرين) لمرحلة ١١ سنة (ذكور-إناث)، ومقارنة بين السباحين (المتقدمين والمتأخرين) ،استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمة لطبيعة البحث ،وتكون مجتمع البحث من سباحي (بطولة الجمهورية)من بعض الأندية المشاركة في البطولة المقامة بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٢٠ الي ٢٠٢٣/١٢/٢٦ والبالغ عددهم في حدود (١١.١٨٨)سباح وسباحة تم اختيار عينة من (١٢)نادى مشارك في البطولة بعينة قدرها (١٥٠)سباح وسباحة (١٠٤ذكور)،(٤٦إناث) واستخدم الباحثين في هذا البحث مقياس حالة قلق المنافسة (CSAL2)الذي قام بتعريبه محمد حسن علاوى ، وقد أظهرت اهم النتائج أن القلق المعرفي والبدني كان متشابهًا بين الذكور والإناث، مع بعض الفروقات الطفيفة في القلق البدني لصالح الإناث. كما تبين أن السباحين المتقدمين أظهروا مستويات أقل من القلق وثقة أكبر بالنفس مقارنة بالمتأخرين، مما يبرز تأثير الخبرة والتقدم في الأداء على القلق.

## Abstract

**Comparing the state of competition anxiety in advanced and Late swimmers at the age of 11 years old (males and females)****Prof. Ashraf Ahmed Mukhtar Hilal****Prof. Rasha Mohamed Ashraf Sharaf****Researcher. Hossam El-Din Omar Abbas Omar**

Comparing the state of competition anxiety in ١١-year-old swimmers (males and females) and comparing the state of competition anxiety in ١١-year-old swimmers (males and females)

The research aimed to identify the state of competition anxiety in swimmers (advanced and late) for ١١ years (males and females), and a comparison between swimmers (advanced and late), the researcher used the descriptive method because of its suitability to the nature of the research, and the research community consisted of swimmers (Republic Championship) from some clubs participating in the championship held on ٢٠٢٣/١٢/٢٠ / to ٢٠٢٣/١٢/٢٦ and their number is about (١١. ١٨٨) swimmers. A sample of (١٨٨) swimmers was selected from (١٢) clubs participating in the championship with a sample of (١٥٠) swimmers (١٠٤ males), (٤٦ females) and the researchers used in this research the competition anxiety scale (CSAL٢), which was adapted by Muhammad Hassan Allawi .The main results showed that cognitive and physical anxiety were similar between males and females, with some slight differences in physical anxiety in favor of females. It was also found that advanced swimmers showed lower levels of anxiety and greater self-confidence compared to latecomers, highlighting the effect of experience and progression in performance on anxiety.