



البروفيل النفسي لقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة الطائرة

م.م حسام حازم حسن حسين المريم المديرية العامة لتربية نينوى

hussamhazem990@gmail.com

DOI:10.52113/7/SJPE/2026-14-1/54-62

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٦/١/٤

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٦/١/٢٠

الكلمات المفتاحية: قلق المنافسة الرياضية ، البروفيل النفسي

مستخلص البحث :

القلق تأثيرا مما يعكس النمط المعرفي السلبي لدة اللاعبين واوصى الباحث تصميم وتنفيذ برامج تدريب نفسي متخصصة للاعبين الكرة الطائرة تركز على التدريب على مهارات التكيف المعرفي والقياس الدوري والمستمر بالاعتماد على مقياس القلق المنافسة الرياضية.

Psychological profile of competitive anxiety among players of the Nineveh Education Directorate volleyball team

Assist. Instructor: Husam Hazim
Hasan Husayn Almaryam

Abstract

The current research aimed to identify the level of sports competition anxiety among the players of the Nineveh Education Directorate volleyball team and to analyze the scale's axes and their direction. The researchers used the descriptive method as it was suitable for the nature of the research, as the current research population consisted of 33 players from the Nineveh Education Directorate

هدف البحث الحالي الى التعرف على درجة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة الطائرة وتحليل درجة محاور المقياس واتجاهها واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث، حيث تكون مجتمع البحث الحالي من لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة الطائرة والبالغ عددهم ٣٣ لاعب من المشاركين والمنتظمين في التدريب حيث تم التطبيق على المجتمع الكلي كون الاعداد قليلة ، حيث بلغت عينة البحث ٢٥ لاعب اما عينة الثبات فقد بلغت ٨ لاعبين . كما استخدم الباحث الحقيقية الاحصائية Spss في تحليل البيانات واعتمد الوسائل الإحصائية الملائمة وتمثلت بـ (الوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، اختبار t-test للعينات المستقلة غير المرتبطة ، اختبار t-test) لعينة واحدة ، معادلة الفا كرونباخ ، معامل الارتباط البسيط person ، النسبة المئوية. واستنتج الباحث ارتفاع درجة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة لمنتخب تربية نينوى وتصدر القلق المعرفي كأكثر مكونات



١-١ المقدمة واهمية البحث

لم يعد التدريب الرياضي الحديث يعتمد على الجانب البدني والمهاري فحسب، بل أصبح الإعداد النفسي ضلعاً أساسياً في مثلث الإنجاز الرياضي. وتشهد الساحة الرياضية تطوراً متسارعاً يفرض على اللاعبين ضغوطاً نفسية متباينة، أبرزها قلق المنافسة الذي يُعد استجابة انفعالية قد تكون محفزة إذا كانت في حدودها المثلى، أو معيقاً مدمراً إذا تجاوزت الحد، وتُعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية ذات الطابع الخاص؛ فهي تتطلب توافقاً عصبياً عضلياً دقيقاً، وسرعة في اتخاذ القرار في أجزاء من الثانية، وتتميز بتبادل سريع للأدوار بين الدفاع والهجوم وعدم احتكاك مباشر مع الخصم، مما يجعل "الخطأ الشخصي" فيها واضحاً ومؤثراً بشكل مباشر على النتيجة، من هنا، يتناول هذا البحث مفهوم قلق المنافسة بشقيه (المعرفي والبدني) وتأثيره على لاعبي الكرة الطائرة، محاولاً فهم الديناميكية النفسية التي تسبق وترافق المباريات، وكيف يمكن لهذا المتغير النفسي أن يرسم الفارق بين الفوز والخسارة في النقاط الحاسمة. وتكمن أهمية البحث كونه يقدم دليلاً علمياً جديداً حول السيكولوجية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة، وهي فئة تحتاج لمزيد من الدراسات مقارنة بألعاب أخرى ككرة القدم فضلاً عن أهميته التطبيقية كأداة للمدربين تزودهم المدربين بمؤشرات واقعية عن الحالة النفسية للاعبين، مما يساعدهم في تقنين الأحمال النفسية خلال التدريب لتحاكي ظروف المنافسة، وكذلك

volleyball team The participants and regular trainees were included in the study, which was applied to the entire population due to the small number of participants. The research sample consisted of 25 players, while the reliability sample consisted of 8 players. The researcher used the SPSS statistical package to analyze the data and employed appropriate statistical methods, including the arithmetic mean, standard deviation, independent samples t-test, one-sample t-test, Cronbach's alpha, and correlation coefficient Simple person, percentage. The researcher concluded that competitive anxiety was high among the volleyball players of the Nineveh Education Directorate team, with cognitive anxiety being the most influential component. This reflects a negative cognitive pattern among the players. The researcher recommended designing and implementing specialized psychological training programs for volleyball players, focusing on training in cognitive coping skills and periodic and continuous assessment using a sports competitive anxiety scale.

Keywords: Sports competitive anxiety, psychological profile



٢-١ اهداف البحث

- التعرف على درجة قلق المنافسة الرياضية للاعبين منتخب تربية نينوى لكرة الطائرة .
- التعرف على المجالات المؤثرة في قلق المنافسة الرياضية للاعبين منتخب تربية نينوى لكرة الطائرة

٣-١ مجالات البحث

- المجال البشري : لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة الطائرة
- المجال الزمني : العام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥
- المجال المكاني : منتدى شباب الاندلس

٤-١ مصطلحات البحث

قلق المنافسة الرياضية : حالة انفعالية سلبية تتسم بالشعور بالعصبية والقلق والتوجس، وترتبط بزيادة في الاستثارة (النشاط) الفسيولوجي للجسم. (Weinberg, R& Gould, D, 2023) ، وقد أشار موران وتونر في طرحهما النقدي إلى أن قلق المنافسة ينشأ أساساً عندما يدرك الرياضي وجود عدم توازن بين متطلبات الموقف وقدراته الشخصية على الاستجابة لها (Moran, A., & Toner, J. 2017)

٢- الدراسات السابقة

دراسة بدوية محمد سعد السعيد رضوان "سمة قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بالكمالية والتحمل النفسي

مساعدة اللاعبين على التعرف على مستويات قلقهم الشخصية، مما يمهد الطريق لتعلم استراتيجيات التنظيم الذاتي والاسترخاء لضمان حالة التدفق أثناء المباراة. وتبلورت مشكلة البحث من خلال ملاحظة ميدانية دقيقة، مدعومة بالحاجة العلمية للتفسير. من خلال متابعة الباحث للمنافسات والتدريبات في رياضة الكرة الطائرة، لوحظ وجود تباين واضح في مستوى أداء اللاعبين بين الحصص التدريبية والمباريات الرسمية. فغالباً ما يمتلك اللاعبون قدرات بدنية ومهارية عالية تظهر بوضوح أثناء التدريب، ولكن هذه القدرات تتراجع أو تتذبذب بشكل غير مبرر عند الدخول في جو المنافسة الحقيقية، خاصة في النقاط الحساسة أو أشواط الحسم ، هذا التراجع يطرح تساؤلاً جوهرياً حول "العامل الخفي" المؤثر، وهو الجانب النفسي وتحديداً قلق المنافسة. فهل يعاني لاعبو الكرة الطائرة من مستويات قلق تعيق أدائهم؟ وما هي مظاهر هذا القلق (هل هو قلق أفكار وتردد؟ أم قلق توتر عضلي وتعرق)؟ لذا، تتبلور مشكلة البحث في محاولة الإجابة عن التساؤل الرئيسي: "ما هو مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة، وما مدى تأثيره على استقرارهم الأدائي ونتائجهم؟" وهو ما يستوجب دراسة علمية دقيقة لتشخيص هذا الواقع ووضع الحلول المناسبة له.



دراسة (شليحي، بشير ٢٠٢٠) " قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بالمتغيرات الفسيولوجية في ظل الأداء الرياضي

- هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية وبعض المتغيرات الفسيولوجية ،اعتمد الباحث المنهج الوصفي وتم استخدام مقياس قلق المنافسة الرياضية، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية و تكونت من (٥٥) مصارع يمثلون لاعبي رياضة الجودو موزعين على فرق مختلفة بولاية قسنطينة والمشاركين في البطولة الولائية للجودو للموسم الرياضي ٢٠١٧/٢٠١٦ ولأجل تحقيق اهداف الدراسة استخدم مقياس قلق المنافسة اضافة الى القياسات الفسيولوجية (ضغط الدم الانقباضي و الانبساطي، قياس معدل النبض في الدقيقة، عدد مرات التنفس في الدقيقة خلال المراحل الطبيعية وقبل المنافسة و تم تحليل نتائج الدراسة بالحقيبة الاحصائية (Spss) واطهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح حالة قبل بداية المنافسة في جميع المتغيرات المستخدمة في الدراسة.

لدى الرياضيين (دراسة فارقة تنبؤية) " (رضوان، بدوية ٢٠١٨).

- هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين سمة قلق المنافسة الرياضية والكمائية والتحمل النفسي لدى الرياضيين ، وفقا لمستويات الكمالية (اللاتوافقية - السوية - اللاكمالية) وستغيري الجنس ونوع الفعالية ، وتكونت عينة البحث من (٢٦٣) رياضيا من طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية المشاركين في دوري الجامعات ، (١٢٧) ذكور ، (١٣٠) إناث من تراوحت أعمارهم بين (١١ - ٢٥) و تم استخدام مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية ، ومقياس الكمالية ومقياس التحمل النفسي وشارت النتائج الى وجود علاقة معنوية بين قلق المنافسة الرياضية والكمالية والتحمل النفسي ، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس قلق المنافسة الرياضية وفقا لمستويات وفقا لمتغير الجنس ولصالح الإناث ، ومتغير نوع الفعالية لصالح الألعاب الفردية. كما اظهرت الدراسة إمكانية التنبؤ بسمة قلق المنافسة الرياضية من خلال التحمل النفسي وانتهى البحث بمجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة .

السلبية ، اما الدرجة العليا للمقياس قيمتها ١٠٨ واقل درجة ، وبلغت قيمة المتوسط الفرضي ٦٧,٥ .

٣-٣-٢ صدق المقياس:

لغرض التعرف على صدق الاداة ومدى قدرتها لقياس ما وضعت لاجله تم تصميم استبانة وعرضها على الخبراء ، ملحق (١) ، وحصلت على موافقة السادة الخبراء بنسبة %١٠٠.

٣-٤ ثبات المقياس:

"هو اتساق درجات الاختبارات والمقاييس لمجموعة من الأفراد عبر الزمن وثمة طرق عديدة لكيفية احتساب درجة الثبات" (Abdulbaqi, O. N. 2019) استخدم الباحث طريقة إعادة تطبيق الاختبار، وتأكد التوصل الى تم تطبيق اختبار ثبات المقياس على ٨ لاعبين تم استبعادهم من عينة البحث ، ثم اعادة تطبيق القياس مرة ثانية بعد مرور ١٥ يوما ، وتم استخراج معامل الارتباط البسيط و كانت قيمته ٠,٨٠، مما يشير الى ثبات المقياس، ان طريقة تطبيق الاختبار واعادته تعتبر اكثر الطرق شيوعاً لاسيما في مجال العلوم الرياضية وذلك بتطبيق الاختبار على عينة المستبعدة لأغراض ثبات المقياس ثم اعادته مرة اخرى بمدة زمنية لا تقل عن أسبوعين (فرحات، ٢٠٠١، ١٥٤ - ١٥٥).

٣-٥ الوسائل الاحصائية

تم التحليل البيانات باستخدام الحقيبة الاحصائية spss واستخدمت فيه الوسائل الاحصائية التالية :

٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث

في البحث الحالي تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث ، ان المنهج الوصفي يحدد الشيء كما هو عليه . (ايغور، ١٩٩٣، ٨٥)

٣-٢ مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث الحالي من لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة الطائرة والبالغ عددهم ٣٣ لاعب من المشاركين والمنظمين في التدريب حيث تم التطبيق على المجتمع الكلي كون الاعداد قليلة ، حيث بلغت عينة البحث ٢٥ لاعب اما عينة الثبات فقد بلغت ٨ لاعبين ، "ويجب أن تكون العينة ممثلة للمجتمع ممثلة للمجتمع الكلي اوجزه منه حيث ان النتائج التي يتوصل اليها الباحث تعتمد على العينة المختارة" . (عبد الباقي، ٢٠٢٥).

٣-٣ ادوات البحث

٣-٣-١ مقياس قلق المنافسة الرياضية

تبنى الباحث المقياس الذي اعده مارتنز وزملاؤه ١٩٩٠ تعريب اسامه كامل راتب والذي يتضمن ثلاثة ابعاد هي (القلق المعرفي ، القلق الجسمي ، الثقة بالنفس) بلغت فقرات المقياس ٢٧ ويتم تصحيح المقياس من خلال ٤ بدائل (كثيرا جدا ، بدرجة متوسطة ، أحيانا ، نادرا) تأخذ وزن درجات ١,٢,٣,٤ للعبارات الإيجابية ٤,٣,٢,١ للعبارات

٤-١-٢ التعرف على المجالات المؤثرة في قلق المنافسة الرياضية للاعبين منتخب تربية نينوى لكرة الطائرة .

الجدول (٢)

يبين القيم الإحصائية لمحاور قلق المنافسة الرياضية والوزن المنوي وتسلسل واتجاه المحور

ت	المتغيرات	س-	ع±	الوزن المنوي	تسلسل المحور	اتجاه المحور
١	القلق المعرفي	٢٨,١٥	٢,٠١	٦٣,٣٣	١	أحياناً
٢	القلق الجسمي	١٨,٤٨	١,٢٥	٤١,٥٨	٣	نادراً
٣	الثقة بالنفس	٢٤,٠٦	١,٤٩	٥٤,١٣	٢	بدرجة متوسطة

٤-٢ مناقشة النتائج

بناءً على ما توصل إليه البحث من نتائج والتي أشارت إلى أن المحور الخاص بالقلق المعرفي هو الأكثر تأثيراً في تكوين قلق المنافسة لدى لاعبي الكرة الطائرة، ومن ثم يليه تأثير المحور الخاص بالثقة بالنفس كعامل وقائي، ثم محور القلق الجسمي، ان التباين الحاصل خلال هذه النتائج هو دليل قوي يؤكد على أن الأداء التنافسي في هذه الفعالية الجماعية ذات المهارات المتغيرة السريعة

- الوسط الحسابي.
- معامل الارتباط البسيط
- النسبة المئوية.
- الانحراف المعياري.
- اختبار t لعينة واحدة

٤ عرض النتائج ومناقشتها

٤-١-١ التعرف على درجة قلق المنافسة الرياضية للاعبين منتخب تربية نينوى لكرة الطائرة .

الجدول (١)

يبين القيم الإحصائية لدرجة قلق المنافسة الرياضية وقيمة (t) ومستوى الدلالة

المتغيرات	س-	ع±	المتوسط الفرضي	t المحتسبة	sig
قلق المنافسة	٧٠,٦٩	٢,٨٩	٦٧,٥	٦,٣٣٥	٠,٠٠٠

يتبين من الجدول (١) ان الوسط الحسابي للمقياس بلغ ٧٠,٦٩ وبانحراف معياري ٢,٨٩ وبالمقارنة بمستوى الدلالة البالغة ٠,٠٠٠ وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة ٠,٠٠٥، مما يدل ارتفاع درجة قلق المنافسة لدى اللاعبين.

- والمتمتعة يُحكم بالدرجة الاساس عبر العمليات العقلية المعرفية للاعب حيث اشارة الأثر الأكبر للقلق المعرفي يعني أن لاعبي الكرة الطائرة يتأثرون بشكل أساسي بالاجترار السلبي للأفكار "حيث تشكل المنافسات للرياضي عبئاً على الجانب نفسي ينسحب الى شخصيته ، فهو يتأثر بالضغوطات والتغيرات المتسارعة التي دائماً ما تسبب ضغوطات وصراعات نفسية والتي تقترن بأجواء المنافسات واهميتها" (عبدالباقي، ٢٠٢٥) هذا بالاضافة الى تشتت الانتباه والخوف من التقييم وهذا ما يتفق مع النماذج الحديثة في علم نفس الرياضة التي تعد بأهمية المكون المعرفي للقلق وتأثيره المباشر والمهدد على وظائف الذاكرة النشطة و عملية صنع القرار في المواقف الحرجة (Martens, Burton, Vealey,) (Bump, & Smith, 1990) بالمقابل، يبرز دور مهارة الثقة بالنفس كعامل حاسم في تعديل هذا التأثير السلبي للعمليات المعرفية ، إذ تعكس قدرة اللاعب على التعافي العقلي والرجوع السريع والحد من الأخطاء والاحتفاظ بالتركيز على المهمة، مما يجعل التدخلات النفسية التي تركز على إعادة البناء المعرفي و بناء الكفاءة الذاتية هي الأكثر فاعلية في بيئة المنافسة بالكرة الطائرة (Jones, 1995) ،يجب ان توجه التدخلات النفسية مباشرة نحو استراتيجيات التحكم المعرفي كالتنظيم الذاتي و عملية إعادة الهيكلة المعرفية لرفع الكفاءة الذاتية للاعب في التعامل مع الضغوط التنافسية (Gould & Weinberg, 2019).
- ٥- الاستنتاجات والتوصيات
- ١-٥ الاستنتاجات
- ارتفاع درجة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة لمنتخب تربية نينوى.
 - تصدر القلق المعرفي كأكثر مكونات القلق تأثيراً مما يعكس النمط المعرفي السلبي لدة اللاعبين.
 - يتأثر مستوى الأداء في الكرة الطائرة بشدة بمدى قدرة اللاعب على التحكم في الانتباه واتخاذ القرار.
 - تعد الثقة بالنفس عامل حماية محوري، حيث تعمل ك منظم معرفي يساعد اللاعبين على تفسير الاستشارة الجسدية كطاقة استعداد إيجابية بدلاً من اعتبارها دليلاً على الفشل.
- ٥-٢ التوصيات
- تصميم وتنفيذ برامج تدريب نفسي متخصصة للاعبين الكرة الطائرة تركز على التدريب على مهارات التكيف المعرفي .
 - القياس الدوري والمستمر بالاعتماد على مقياس القلق المنافسة الرياضية.
 - التركيز على بناء الثقة بالنفس بشكل ممنهج عبر تجارب الإتقان الناجحة .
 - تدريب المدربين على فهم العلاقة بين القلق المعرفي وأخطاء اللعب، وتجنب استخدام أساليب نقدية تزيد من الضغط التقييمي على اللاعبين.



المصادر

- 8 Gould, D., & Weinberg, R. S. (2019). Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.). Human Kinetics.
- 9 Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. British journal of psychology, 86(4), 449-478.
- 10 Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), Competitive anxiety in sport (pp. 117-190). Human Kinetics.
- 11 حازم علي غازي . I. A. N. A. . (2024). The effect of (S.N.I.p.S) strategy in divergent thinking style in learning the skills of serving and preparing Volleyball for students. Mustansiriyah Journal of Sports Science, 323-332. <https://doi.org/10.62540/mjss.Conf.4th.2023.20>
- 12 Moran, A., & Toner, J. (2017). A critical introduction to sport psychology: A critical introduction. Routledge.
- 13 Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). Foundations of sport and exercise psychology. Human kinetics.
- 14 Abdulbaqi, O. N. D. (2019). The effect of an educational program using human engineering applications on learning some offensive basketball skills among primary school pupils in Mosul City. Journal of Basic Education College Research, University of Mosul, 14, 2395-2436.
- ١ أسامه كامل راتب (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية، ط١، دار الفكر العربي القاهرة، ص١٨١-١٨٢.
- ٢ رضوان، بدوية محمد سعد السعيد رضوان. (٢٠١٨). سمة قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بالكمالية والتحمل النفسى لدى الرياضيين (دراسة فارقة تنبؤية). مجلة كلية التربية فى العلوم النفسية، ٤٢(٤)، ١٠٥-٢١٦.
- ٣ شليحي، عمر، بشير، & حسام. (٢٠٢٠). قلق المنافسة الرياضية و علاقته بالمتغيرات الفسيولوجية في ظل الأداء الرياضي دراسة ميدانية على مصارعي ولاية قسنطينة. مجلة العلوم الانسانية لجامعة أم البواقي، ٧(٣)، ٧٠٥-٧٢٧.
- ٤ فرحات، ل. س. (٢٠٠١). القياس والاختبار في التربية الرياضية (ص. ١٥٤-١٥٥). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- ٥ كون ، ايغور (١٩٩٣)، البحث عن الذات ، دراسة في الشخصية ووعي الذات ، ترجمة ، غسان نصر ، دار معد للنشر والتوزيع ، دمشق.
- ٦ عمر نذير ذنون عبد الباقي. (٢٠٢٥). حرية الإرادة لدى طلاب المرحلة الإعدادية لمدارس المتميزين. مجلة علوم الرياضة، ١٧(٦٤)، ١١٩-١٣٢.
- ٧ عبدالباقي، عمر نذير ذنون (٢٠٢٥). فاعلية برنامج إرشادي نفسي في تنمية التفاوض الرياضي لدى لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة القدم. مجلة علوم التربية الرياضية، ١٨(١)، ١٣٧-١٥٧. جامعة بابل - كلية التربية الرياضية.



			أشعر بالثقة لاستطاعتي تحقيق أهدافي	24
			أخشى فقدان قدرتي على التركيز	25
			أشعر أن جسمي مشدود	26
			أثق بالوصول إلى هدفي تحت ضغط المنافسة	27

مقياس قلق المنافسة

ت	الفقرات	نادراً	أحياناً	متوسطة جداً	درجة متوسطة	درجة كبيرة
1	أنا مهتم بهذه المنافسة					
2	أشعر بالعصبية					
3	أشعر بالهدوء					
4	أشك في قدراتي					
5	أشعر بالنزفرة					
6	أشعر بالراحة					
7	أخشى من عدم استطاعتي الأداء الجيد في هذه المسابقة					
8	أشعر أن جسمي متوتر					
9	أشعر بالثقة في نفسي					
10	(أخشى الخسارة (الهزيمة					
11	أشعر بتقلص في معدتي					
12	أشعر بالاطمئنان					
13	أخشى من الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة					
14	أشعر أن جسمي مسترخ					
15	لدي القدرة على مواجهة التحدي					
16	أخشى من ضعف مستوى أدائي					
17	قلبي ينبض بسرعة					
18	أنا واثق من أدائي الجيد					
19	أهتم بتحقيق أهدافي					
20	أشعر بهبوط في معدتي					
21	أشعر بالاسترخاء الذهني					
22	أخشى عدم رضا الآخرين عن أدائي					
23	أشعر ببرودة اليدين					