

Received on (25-07-2023) Accepted on (26-09-2023)

<https://doi.org/10.33976/IUGJEPS.32.5/2024/1>

Identify the level of competitive sports anxiety among handball players in Palestine

Dr. Rizk Ismail Mosalam

Islamic University of Gaza

*Corresponding Author: rmosalam@iugaza.edu.ps

Abstract:

The study aimed to identify the level of competitive sports anxiety among handball players in Palestine, and the researcher followed the descriptive survey approach due to its suitability to the nature of the study. The level of anxiety was average with a percentage of (50.34) on the indifference domain, and it was average with a percentage of (51.42) on the field of onset fever, and it was very high with a percentage of (94.84) on the field of sports struggle. The study recommended a set of recommendations, most notably: Paying attention to the problems that cause the competitive anxiety, and working to address them, appointing psychologist sport as part of the training staff assisting the technical staff of the players, paying attention to put training programs for the players in a way that is commensurate with their abilities and psychological preparations.

Keywords: competitive sports anxiety, handball players

مستوى القلق الرياضي التنافسي لدى لاعبي كرة اليد بفلسطين

د. رزق إسماعيل مسلم
الجامعة الإسلامية - غزة

المخلص:

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى القلق الرياضي التنافسي لدى لاعبي كرة اليد بفلسطين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة، حيث بلغت عينة الدراسة (112) لاعباً من لاعبي فرق الدرجة الممتازة لكرة اليد بمحافظة فلسطين الشمالية والجنوبية. واستخدم الباحث استبانة مكونة من ثلاث مجالات هي (اللامبالاة، حمى البداية، والكفاح الرياضي) لجمع بيانات الدراسة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى القلق جاء متوسطاً بنسبة مئوية (50.34%) على مجال اللامبالاة، وجاء متوسطاً بنسبة مئوية (51.42%) على مجال حمى البداية، وجاء كبيراً جداً على ونسبة مئوية (94.84%) على مجال الكفاح الرياضي، وأوصى الباحث بالاهتمام بالمشكلات المسببة للقلق التنافسي، والعمل على معالجتها، وتعيين أخصائي نفسي رياضي كجزء من الجهاز التدريبي المعاون للأجهزة الفنية للاعبين، والاهتمام بوضع برامج التدريب للاعبين بما يتناسب مع قدراتهم واستعداداتهم النفسية.

كلمات مفتاحية: القلق التنافسي الرياضي، لاعبو كرة اليد.

مقدمة:

شهدت العملية التدريبية تطورات متلاحقة في الآونة الأخيرة، وأصبحت تركز على النواحي العلمية لتحقيق الأهداف الرياضية من خلال وضع البرامج التدريبية العلمية، ومن هنا فإن الفرق الرياضية بحاجة ماسة لاستخدام البرامج العلمية السليمة التي تعتمد على ما هو جديد في العلوم الرياضية، ومن هذه العلوم علم النفس الرياضي الذي يعمل على تنمية المهارات النفسية المطلوبة للتنافس الرياضي لتمكين اللاعب من خوض المنافسات الرياضية بإمكانات بدنية ونفسية تؤهله للمحافظة على مستواه الحقيقي والوصول الى أفضل أداء رياضي.

ومن أبرز هذه المهارات النفسية هو القلق التنافسي الذي يرتبط بالمنافسة الرياضية ومدى إدراك اللاعب للمواقف التنافسية، ومدى شعوره بأن هذه المواقف مهددة ويستجيب لها بمشاعر الخطورة، وما يترتب على هذا السلوك من تأثير على مستوى اللاعب (علاوي، 2012م، 172)

وللقلق صلة بسلوك الناس جميعا ولا يقتصر على فئة من الناس دون الأخرى، وينسحب ذلك بشكل كبير على اللاعبين في المنافسات الرياضية وفي القلق يحدث تفاعل بين اللاعب ومحيطه الخارجي ويؤدي ذلك إلى التغيير في استجابات اللاعب من الناحية النفسية والسلوكية ويؤدي إلى استجابات سلوكية وردود أفعال اما سلبية او إيجابية تختلف من لاعب إلى آخر. ويوضح فوزي وبدر الدين أن اللاعبين الذين يمارسون أي نشاط رياضي يحتاجون إلى امتلاك العديد من القدرات العقلية والنفسية أو ما يطلق عليه بالمهارات النفسية كالقدرة على مواجهة القلق وغيرها من المهارات، لذا فقد اهتم علماء النفس الرياضي بتنمية هذه المهارات للاستفادة منها قدر الإمكان في المجال الرياضي التنافسي (فوزي وبدر الدين، 2015م، 208).

وأشار أسامة راتب الى ان قلق المنافسة واعراضها مرتبطة بطبيعة كل لاعب فهي مختلفة من لاعب إلى، وهي ترتبط غالبا بالخوف من الفشل وما يتصوره اللاعب عن إمكاناته وقدراته، وكلما زاد مستوى واهمية المنافسة كلما زادت الضغوط وزاد القلق لدى اللاعب وقد تظهر هذه السمة لدى لاعبي الألعاب الفردية بشكل أكثر وضوحا من لاعبي الألعاب الجماعية (راتب، 2017م، 123).

ويشير كرسيتيان Christian ان المدربين يعملون على الحد من ظاهرة القلق التنافسي، ويتخذون في مواجهة هذا النوع من القلق مجموعة من الإجراءات التي تخفف من توتر اللاعب وتؤدي الى حالة من الاسترخاء لدى اللاعب، لتعزيز الذات والحصول على ردود أفعال إيجابية اثناء المواقف التنافسية (Christian, 133, 2016).

واكد كيشور ان قدرة اللاعب على الاحتفاظ بالأداء المثالي في ظل ارتفاع مستوى المنافسة وازدياد الضغوط النفسية على اللاعبين انما يتطلب مهارات نفسية معينة، وان التغيير في الثبات الانفعالي للاعبين يعود في الدرجة الأولى الى المتغيرات النفسية للاعبين (Kishore, 2017).

ويرى علام ان إدارات الفرق الرياضية لم تعد اليوم تختار لاعبيها على أسس تميزهم في الناحية المهارية فحسب، وانما أصبحت تلك الإدارات تنظر للناحية النفسية باهتمام بالغ، وتنتظر لما يمتلكه اللاعب من مهارات نفسية تؤهلهم لتقبل وتحمل الضغوط النفسية التي تواجه اللاعبين خاصة في المنافسات الرياضية ذات المستوى العالي وما تتطلبه من سمات نفسية وعقلية (علام، 2023م، 161).

وعليه فان العملية التدريبية لا بد ان تهتم بتنمية المهارات النفسية وعلى رأسها القلق التنافسي لما لهذه المهارة من أهمية ولما لها من تأثير على مستوى اللاعبين وعلى قدرتهم في الاحتفاظ بمستوياتهم المهارية وقدراتهم التنافسية، ولكي يخطط المدربون لفرقهم بشكل صحيح وعلى أسس علمية كان لا بد من تحديد مستوى القلق لديهم حتى يتم وضع البرامج التدريبية والنفسية التي تناسب مستوياتهم، وتتعامل معهم بشكل صحيح.

مشكلة الدراسة:

ومن خلال متابعة الباحث باعتباره عضواً في الاتحاد الفلسطيني لكرة اليد ومتابعاً لرياضة كرة اليد الفلسطينية وما طرأ عليها من تطور في الآونة الأخيرة وارتفاع مستوى منافسات الدوري الممتاز على مستوى محافظات الوطن، وما صاحب ذلك من اهتمام ومتابعة جماهيرية لمنافسات اللعبة، لاحظ الباحث ان كل ذلك وضع اللاعبين امام تحد كبير، وأصابهم بنوع من القلق والخوف، وشعر اللاعبون بأن هذه المنافسات هي مصدر تهديد نفسي ومصدر من مصادر الخبرات المرتبطة بالفشل أحياناً، ومن خلال خبرتي الطويلة في لعبة كرة اليد والخبرات الطويلة التي مررت بها كلاعب في منتخبات الناشئين و فرق الدرجة الممتازة ومنتخب فلسطين لكرة اليد مروراً بخبرتي في مجال التدريب سابقاً وصولاً الى عضويتي في الاتحاد الفلسطيني لكرة اليد لاحظت ان العديد من لاعبي كرة اليد تظهر عليهم اعراض الخوف والقلق في المواقف التنافسية، وما يترتب على ذلك من تراجع مستوى بعض اللاعبين وتغير الأداء بالمقارنة بين التدريب والمنافسات الرسمية.

لذا فإننا نحاول من خلال هذه الدراسة الوقوف على مستوى القلق لدى لاعبي كرة اليد على مستوى المحافظات الفلسطينية.

سؤال الدراسة:

ما مستوى القلق لدى لاعبي كرة اليد بفلسطين؟

هدف الدراسة:

التعرف الى مستوى القلق لدى لاعبي كرة اليد بفلسطين.

أهمية الدراسة:

معرفة مستوى القلق لدى لاعبي كرة اليد يسهل على المدرب وإدارة الفريق اتخاذ الإجراءات الوقائية والعلاجية اللازمة لمواجهة حالة القلق لدى اللاعبين، حيث ان حالة القلق تؤدي الى تراجع مستوى اللاعبين وتعرقل أدائهم اثناء المنافسات الرياضية.

مصطلح الدراسة:

قلق المنافسة الرياضية: قلق المنافسة الرياضية هو القلق الناجم عن مواقف المنافسة (المباراة) الرياضية، وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب بارتباطه بمواقف المباريات او المنافسات الرياضية، وذلك بالمقارنة مع نوع القلق كسمة وكحالة طبقاً لمفهوم سبيلبرجر والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعتبره الفرد مهدداً له (حسام وآخرون، 2019م، 480).

التعريف الاجرائي:

الحالة النفسية التي تصيب اللاعبين نتيجة ارتباطها بمواقف اللعب التي تؤدي إلى ظهور بعض السمات النفسية لديهم مثل عدم الراحة والقلق واللامبالاة والكفاح وغيرها من السمات التي تؤثر على أداء اللاعبين.

حدود الدراسة:

- **الحد الزمني:** تم اجراء الدراسة في الموسم الأخير 2022 / 2023م.
- **الحد البشري:** لاعبو فرق الدرجة الممتازة بكرة اليد.
- **الحد المكاني:** المحافظات الفلسطينية الشمالية والجنوبية.
- **الحد الموضوعي:** اقتصرت الدراسة على تحديد مستوى القلق الرياضي التنافسي لدى لاعبي كرة اليد بفلسطين.

الدراسات السابقة:

دراسة إبراهيم (2022م) والتي هدفت إلى بناء برنامج نفسي مقترح لتدريب المهارات النفسية والتعرف إلى فاعلية البرنامج في تنمية المهارات النفسية الخاصة برياضة الكاراتيه، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، بلغت عينة الدراسة

(21) لاعب ولاعبة، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير نوعي للبرنامج في تنمية المهارات النفسية الخاصة وزيادة القدرة على مواجهة القلق.

دراسة الباز وياسين (2020م) والتي هدفت التعرف إلى مستوى قلق المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم، اتبع الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، بلغت عينة الدراسة (88) لاعبا، تم استخدام الاستبيان كأداة للدراسة، أشارت نتائج الدراسة إلى ان مستوى القلق المرتبط بحمي البداية جاء في الدرجة الأولى، يليه في ذلك مجال الاستعداد للكفاح، يليه مجال اللامبالاة. دراسة ريفانثيرا والحسنة Hasanah & Refanthira (2020) والتي هدفت التعرف إلى القلق التنافسي للاعبين وسبل الحد منه، اتبع الباحثان المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة الدراسة، تم إجراء تحليل للدراسات والمقالات التي تناولت موضوع القلق، أشارت نتائج الدراسة إلى بعض الإجراءات التي يمكن اتباعها للحد من القلق التنافسي ومن هذه الإجراءات هو استخدام اليوجا والاسترخاء والتخيل والصور وغيرها.

دراسة رشيد واخرون (2019م) والتي هدفت التعرف إلى العلاقة بين الصلابة العقلية والمنافسة الرياضية وقلق المنافسة، استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، واستخدموا الاستبيان والاختبار كأداتين لجمع البيانات، خلصت الدراسة إلى أن اللاعبين يتمتعون بمستوى منخفض من الصلابة النفسية، ومستوى متوسط إلى مستوى مرتفع من القلق التنافسي. دراسة الرحماني واكلي (2018م) والتي هدفت التعرف إلى العلاقة بين القلق وأداء لاعبي كرة القدم النخبوية اثناء المنافسة الرياضية، استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، بلغت عينة الدراسة (88) لاعبا، استخدم الاستبيان كأداة للدراسة، أشارت نتائج الدراسة إلى ان أهمية المنافسة لها دور كبير في زيادة حدة القلق لدى عينة الدراسة، وللتحضير النفسي أهمية كبيرة في الحد من مستوى القلق لدى افراد العينة.

التعليق على الدراسات السابقة:

اتفقت الدراسات السابقة على وجود مستوى من القلق التنافسي لدى اللاعبين واختلفت في مستوى هذا القلق. اتفقت الدراسات السابقة على أهمية استخدام الأساليب الحديثة في تدريس مهارات التربية الرياضية.

استفاد الباحث من الدراسات السابقة في العديد من النقاط أهمها:

1. تحديد مشكلة البحث.
2. تحديد النقطة التي بدأ منها البحث الحالي.
3. بناء واستخدام الأداة الملائمة للبحث.
4. تحديد واختيار عينة الدراسة.
5. معرفة النتائج التي توصل إليها الباحثون في مجال البحث الحالي.

الإجراءات المنهجية:

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة. **مجتمع الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي الدرجة الممتازة بكرة اليد بمحافظات فلسطين الشمالية والجنوبية والبالغ عددهم (180) لاعباً.

عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة (112) لاعباً من لاعبي كرة اليد بالمحافظات الشمالية والجنوبية.

أداة الدراسة: في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها، استخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات واستخدم الباحث استبانة مستوى القلق على لاعبي الدرجة الممتازة بكرة اليد وتكونت من (25) عبارة موزعة على ثلاث مجالات هي (اللامبالاة، وحمي البداية، والكفاح الرياضي)، وتم استخدام مقياس ليكرت الخماسي على النحو التالي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة).

الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

أولاً: صدق الاتساق الداخلي

تم تطبيق الاستبانة على عينة استطلاعية بلغت (20) فرداً من خارج عينة الدراسة، وذلك للتحقق من صدق الاتساق

الداخلي للاستبانة على النحو التالي:

1- تم حساب معاملات الارتباط من خلال معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (1)

معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال

المجال الثالث			المجال الثاني			المجال الأول		
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة
0.01	0.807	1	0.05	0.464	1	0.01	0.724	1
0.01	0.861	2	0.01	0.880	2	0.01	0.798	2
0.01	0.868	3	0.01	0.897	3	0.01	0.648	3
0.01	0.823	4	0.01	0.828	4	0.01	0.729	4
0.01	0.881	5	0.01	0.896	5	0.01	0.923	5
0.01	0.835	6	0.01	0.810	6	0.01	0.804	6
0.01	0.888	7	0.01	0.810	7	0.01	0.828	7
0.01	0.781	8	0.05	0.474	8	0.01	0.884	8
0.01	0.870	9						

قيمة (ر) الجدولية (درجات حرية= 18) عند مستوى دلالة $0.05 = 0.444$ ، وعند مستوى دلالة $0.01 = 0.561$

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط لجميع فقرات الاستبانة تراوحت ما بين (0.464 - 0.923) وأنها ترتبط مع الدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه ارتباطاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05، 0.01) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي.

2- تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لكل مجال من مجالات الاستبانة والدرجة الكلية للاستبانة كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (2)

معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمجال والدرجة الكلية للاستبانة

م	مجالات الاستبانة	عدد الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	اللامبالاة	8	0.884	0.01
2	حمى البداية	8	0.828	0.01
3	الكفاح الرياضي	9	0.837	0.01

يتضح من الجدول السابق أن جميع مجالات الاستبانة ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً مع الدرجة الكلية للاستبانة، مما يدل أيضاً على صدق الاتساق الداخلي للاستبانة.

ثبات الاستبانة:

أولاً: طريقة التجزئة النصفية:

تم تجزئة فقرات المقياس إلى جزئيين: الفقرات ذات الأعداد الفردية والفقرات ذات الأعداد الزوجية، وتم حساب سبيرمان للفقرات الزوجية وجتمان للفقرات الفردية، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (3)

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

م	المحور	عدد الفقرات	معامل الثبات
1	اللامبالاة	8	0.893
2	حمى البداية	8	0.871
3	الكفاح الرياضي	9	0.881
	الدرجة الكلية	25	0.887

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوحت ما بين (0.871-0.893) ما يدل على أن الاستبانة تتميز بثبات مرتفع.

ثانياً: طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب معامل الثبات للاستبانة بطريقة ألفا كرونباخ، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (4)

معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

م	المحور	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
1	اللامبالاة	8	0.864
2	حمى البداية	8	0.895
3	الكفاح الرياضي	9	0.890
	الدرجة الكلية	25	0.873

يتضح من الجدول السابق أن ومعامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية يساوي 0.873 وهو معامل ثبات مرتفع، وأن جميع معاملات معامل ألفا كرونباخ للمجالات تراوحت ما بين (0.864-0.895) وتدل هذه القيم على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

الإجراءات الإدارية:

ابتغ الباحث في الدراسة الحالية الإجراءات الإدارية التالية:

1. استخراج الثبات لأداة الدراسة.
2. تحديد عينة الدراسة الممثلة بأعبي فرق الدرجة الممتازة على مستوى محافظات الوطن الشمالية والجنوبية.
3. تم توزيع الاستبانة من خلال الاستعانة بمدربي فرق كرة اليد في الدرجة الممتازة.
4. تم جمع البيانات وادخالها في الحاسوب ومعالجتها إحصائياً باستخدام الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)
5. تم تحليل البيانات وعرض النتائج ومناقشتها والتوصل إلى التوصيات.

المعالجات الإحصائية:

للإجابة على تساؤل الدراسة تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك من خلال:

إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بتساؤل الدراسة والذي ينص على ما مستوى القلق الرياضي لدى لاعبي كرة اليد بـفلسطين؟

للإجابة على هذا التساؤل استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لاستجابات اللاعبين لكل فقرة ولكل مجال من مجالات المقياس ونتائج الجدول (5) تبين ذلك، ومن أجل تفسير النتائج، ونظراً لأن الموضوع يعبر عن درجة القلق، اعتمدت النسب المئوية الآتية:

- (70%) فأعلى درجة قلق كبيرة جداً.
- (60 – 69,9%) درجة قلق كبيرة.
- (50 – 59,9%) درجة قلق متوسطة.
- من (40 – 49,9%) درجة قلق قليلة.
- أقل من (40%) درجة قلق قليلة جداً.

الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لدرجة القلق لدى لاعبي كرة اليد بـفلسطين (ن=112).

الدرجة	النسبة %	انحراف معياري	متوسط	الفقرة	الرقم	المجال
قليلة	46.0	1.02	2.30	اشعر بالخموم في بداية المباريات الهامة.	1	اللامبالاة
قليلة	44.4	0.89	2.22	أتجاهل قرارات الحكم في أول المباراة.	2	
قليلة	44.3	1.14	2.21	اتسم بالعصبية عند الدخول للمباراة.	3	
متوسطة	57.3	1.39	2.87	اشعر بالخوف من الإصابة في بداية المباراة.	4	
متوسطة	58.2	1.44	2.91	اشعر بالقلق عند خروج زميلي مصابا.	5	
قليلة	48.0	1.17	2.40	تظهر اخطائي المهارية في بداية المباراة.	6	
متوسطة	53.4	1.31	2.67	أتأثر بالأحاديث الجانبية لزملائي في بداية المباراة.	7	
متوسطة	51.0	1.40	2.55	ينتابني القلق قبل بدء المباراة.	8	
متوسطة	50.34	1.30	2.52	الدرجة الكلية للمجال		
كبيرة	64.6	1.13	3.23	اشعر بالخموم في بداية المباريات الهامة	1	على البداية
قليلة	44.2	1.21	2.21	أتثناءب قبل المباريات الهامة.	2	
قليلة	44.1	1.27	2.20	اتسم بالعصبية عند الدخول للمباراة.	3	
متوسطة	55.0	1.63	2.75	اشعر بالقلق عند خروج أحد أعضاء فريقي مصابا	4	
قليلة	47.9	1.54	2.40	تظهر اخطائي المهارية في بداية المباراة.	5	
متوسطة	55.4	1.71	2.77	اشعر بالخوف من الإصابة في بداية المباراة.	6	
متوسطة	54.1	1.78	2.70	أتأثر بالأحاديث الجانبية لزملائي في بداية المباراة.	7	
قليلة	46.0	1.79	2.30	ينتابني القلق قبل بدء المباراة.	8	
متوسطة	51.42	1.51	2.57	الدرجة الكلية للمجال		

كبيرة جدا	92.7	1.45	4.64	1	تزيد قدرتي التنافسية كلما قل توتري اثناء المباراة.
كبيرة جدا	94.7	1.46	4.73	2	أشجع زملائي لبذل أقصى جهد اثناء المباراة.
كبيرة جدا	95.0	1.57	4.75	3	اسعى لان يكون أعضاء فريقي متماسكين.
كبيرة جدا	96.5	1.59	4.82	4	ارفض الفشل في المباريات.
كبيرة جدا	94.7	1.67	4.73	5	اشعر بالحماس الكبير اثناء المباريات.
كبيرة جدا	93.1	1.85	4.65	6	احول النتيجة السلبية لدافع نحو الفوز.
كبيرة جدا	93.8	1.89	4.69	7	لا ترهيني هتافات الجمهور العدائية.
كبيرة جدا	96.3	1.95	4.81	8	استمتع بالعمل الرياضي الشاق في التدريب والمباريات.
كبيرة جدا	96.8	2.03	4.84	9	لدي القدرة على التحدي للفرق الكبيرة.
كبيرة جدا	94.84	1.72	4.74	الدرجة الكلية للمجال	
		68.3	1.60	3.42	درجة مستوى القلق

الكفاح الرياضي

يتضح من الجدول (5) ان مستوى القلق لدى لاعبي كرة اليد بفلسطين تبعا للمجالات والدرجة الكلية كان على النحو التالي:

- **مجال اللامبالاة:** جاءت درجة القلق المرتبطة باللامبالاة قليلة على الفقرة (3) والتي نصت على (اسعى لان يكون أعضاء فريقي متماسكين)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة على هذه الفقرة (44.3)، وكانت متوسطة على الفقرة رقم (5) والتي نصت على (اشعر بالقلق عند خروج زميلي مصابا) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (58.2)، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال القلق المرتبط باللامبالاة فقد كانت متوسطة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على المجال ككل (50.42).

- **مجال حمى البداية:** جاءت درجة القلق المرتبطة بحمى البداية قليلة على الفقرة (3) والتي نصت على (اتسم بالعصبية عند الدخول للمباراة)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة على هذه الفقرة (44.1)، وكانت كبيرة على الفقرة (1) والتي نصت على (اشعر بالخمول في بداية المباريات الهامة) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة على هذه الفقرة (64.6)، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال حمى البداية فقد كانت متوسطة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على المجال ككل (51.42).

- **مجال الكفاح الرياضي:** جاءت درجة القلق المرتبطة بالكفاح الرياضي كبيرة جدا على جميع فقرات المجال وخاصة الفقرة رقم (9) والتي نصت على (لدي القدرة على التحدي للفرق الكبيرة) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة على هذه الفقرة (96.8)، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال الكفاح الرياضي فقد كانت كبيرة جدا، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على المجال ككل (94.84).

أما عن الدرجة الكلية لمستوى القلق لدى لاعبي كرة اليد بفلسطين كانت كبيرة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة (68.3). ويعزو الباحث ذلك إلى خلو فرق كرة اليد الفلسطينية من المعد النفسي الذي يعمل التقليل من قلق المنافسات لدى اللاعبين، وما يجعل الفرق غير مهتمة بتعيين معد نفسي للفرق هو الضائقة المالية التي تمر بها الرياضة الفلسطينية بشكل عام ورياضة كرة اليد بشكل خاص.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة إبراهيم (2022)، ريفانثيرا والحسنة (2020)، الباز واخرون (2020)، رشيد واخرون (2019)، فوزي وبدر الدين (2015)، حول وجود القلق الرياضي التنافسي لدى لاعبي الألعاب المختلفة.

استجابات الدراسة:

- درجة القلق المرتبطة باللامبالاة متوسطة بنسبة (50.34).
- درجة القلق المرتبطة بحمی البداية متوسطة بنسبة (51.42).
- درجة القلق المرتبطة بالكفاح الرياضي كبيرة جدا بنسبة (94.84).

توصيات الدراسة:

- الاهتمام بالمشكلات المسببة للقلق التنافسي للاعبين، والعمل على معالجتها.
- تعيين أخصائي نفسي رياضي كجزء من الجهاز التدريبي المعاون للأجهزة الفنية للاعبين.
- الاهتمام بوضع برامج التدريب للاعبين بما يتناسب مع قدراتهم واستعداداتهم النفسية.
- زيادة فرص الاحتكاك والمنافسات الرياضية من أجل تدعيم الخبرات الميدانية للاعبين بهدف زيادة الثقة بالنفس والتخلص من القلق.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- إبراهيم، مدحت (2022). برنامج نفسي مقترح لمواجهة قلق المنافسة الرياضية والارتقاء بمستوى تقدير الذات لدى لاعبي المنتخب القومي لرياضة الكراتيه، *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، 94 (1) 44-62.
- الباز أيمن، والبيومي، أحمد، صالح، محمد، ياسين، وهيب (2020). قياس قلق المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم، *مجلة كلية التربية الرياضية*، (37)، 87-108.
- حسام، بشير، وسعادنة، ضياء الدين، ونواصرية، منى (2019). اثر التحضير النفسي في مواجهة قلق المنافسة الرياضية وتنمية بعض المهارات النفسية خلال مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر، *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، 86 (1) 124-152.
- راتب، أسامة (2017). 10 مهارات عقلية لنجاح المنافسة، القاهرة: دار الفكر العربي.
- الرحماني سنوسي، واكلي، بن عكي (2018). انعكاس القلق على أداء لاعبي كرة القدم النخبوية اثناء المنافسة الرياضية، *المجلة العلمية لجامعة الجزائر*، 6 (11) 232-256.
- علام، احمد (2023). دالة التمايز لبعض المهارات النفسية وفقا لمقياس الصلابة العقلية للاعبين بعض الأنشطة الرياضية، *مجلة تطبيقات علوم الرياضة*، (116)، 157-184.
- علاوي، محمد (2012). علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- فوزي، احمد، وبدر الدين، طارق (2015). سيكولوجية الفريق الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.

ثانياً: قائمة المراجع الأجنبية والمرومنة:

- Allam, A. (2023). The differentiation function of some psychological skills according to the mental toughness scale of the players of some sports activities, *Sports Science Applications Journal*, (116), 157-184.
- Allawi, M. (2012). *Psychology of sport and physical exercise*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Christian, T. (2016). *la bible de la préparation mental (de la théorie à la pratique)*, amphora, Paris.
- El-Baz, A; Albayoumy A; Saleh, M; Yasin, W. (2020). Measuring sports competition anxiety for soccer players, *Journal of the College of Physical Education*, (37), 87-108.
- Fawzi, A. Badr El-Din, T. (2015). *Psychology of the Sports Team*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Hasanah, U. & Refanthira, N. (2020). Competitive Anxiety in Sport Performer and Various Treatments to Reduce It. *Atlantis Press SARL*. (395) 144-148.

- Hossam, B. Saadna D.; Nawasriya, M. (2019). The effect of psychological preparation in facing the anxiety of sports competition and the development of some psychological skills during the stage of competition among soccer players senior class, *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 86, (1). 124-152.
- Ibrahim, M. (2022). A proposed psychological program to confront the anxiety of sports competition and raise the level of self-esteem among the players of the national team for karate sport, *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 94 (1), 44-62.
- Kishore , V. (2017) . Psychological hardiness at different paying position among football Players . *Indian Journal of Research* , 6 (1) , 831-832
- Rahmani S. Wakli, A (2018). Reflection of anxiety on the performance of elite football players during sports competition, *Scientific Journal of the University of Algiers*, 6 (11), 232-256.
- Rasyid & other (2019). Relationship Between Mental Toughness, Sports Competition Anxiety and Performance among Women's Hockey Team, *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, (362) 94-97.
- Rateb, O. (2017). *10 mental skills for competitive success*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo