



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: تدريب رياضي

تخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

القلق التنافسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 18 سنة

دراسة ميدانية على مستوى بعض أندية بلدية المسيلة لكرة القدم

إشراف الأستاذ :

أ.د/تريش لحسن

اعداد الطالب:

- بن يطو صلاح الدين

السنة الجامعية: 2026/2025



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المسيلة
Université Monameo Bouafar - M. S. I. A.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: تدريب رياضي
تخصص: تحضير بدني
الرقم التسلسلي:
الرمز:

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

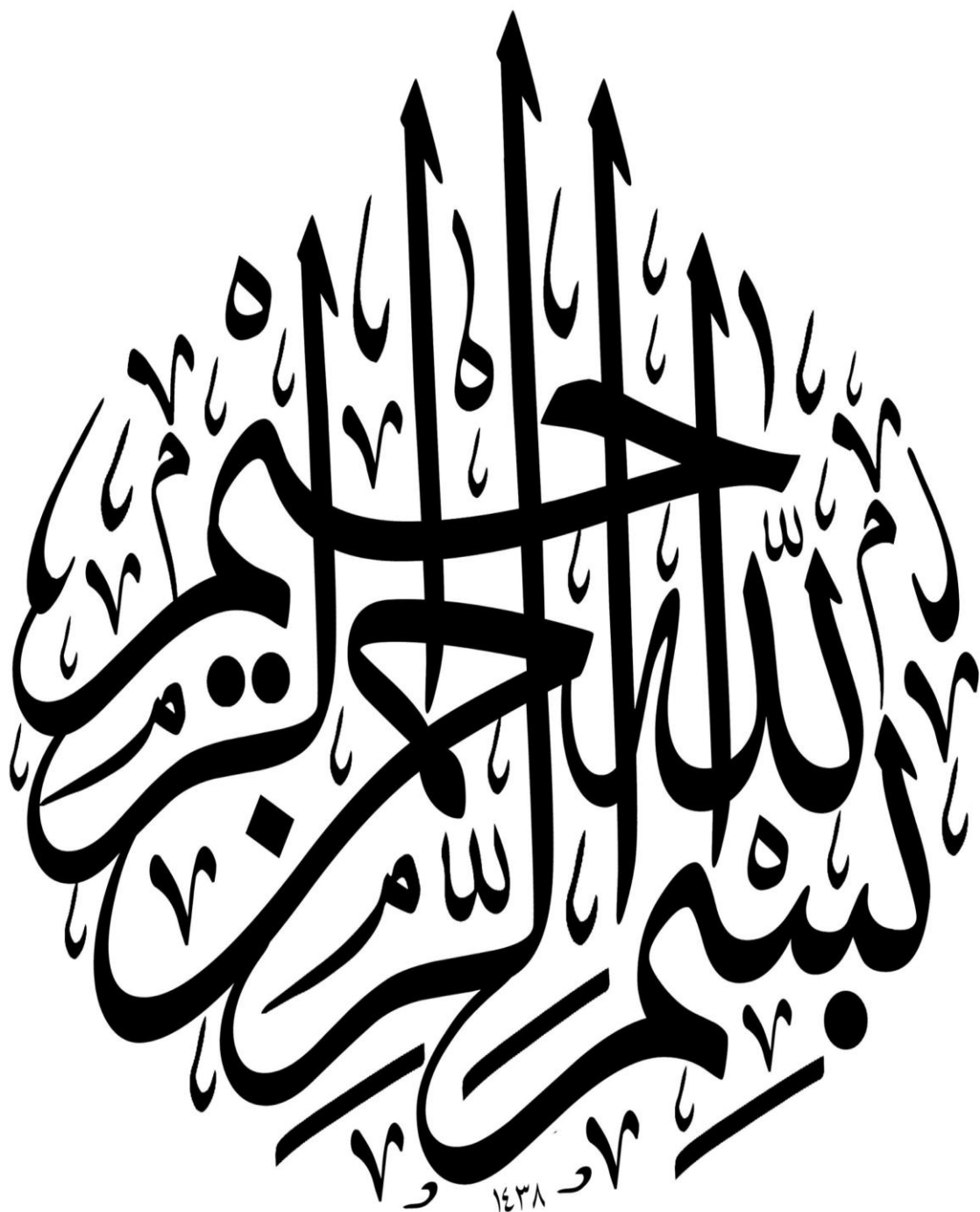
القلق التنافسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 18 سنة

دراسة ميدانية على مستوى بعض أندية بلدية المسيلة لكرة القدم

إشراف الأستاذ:
أ.د/ تريش لحسن

اعداد الطالب:
- بن يظو صلاح الدين

السنة الجامعية: 2026/2025



فهرس

المحتويات

فهرس المحتويات

أ	مقدمة.....
4	الفصل الأول.....
4	الإطار العام للدراسة.....
5	1- الإشكالية.....
6	2- فرضيات الدراسة.....
7	3- أهداف الدراسة اهداف الدراسة.....
7	4- أهمية الدراسة.....
7	5- أسباب اختيار الموضوع.....
8	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.....
9	7-1 الدراسات السابقة.....
15	الفصل الثاني.....
15	القلق التنافسي.....
17	1-القلق التنافسي:.....
17	1-1- مفهوم القلق.....
18	2-1 مفهوم قلق المنافسة الرياضية.....
18	3-1 النظريات المفسرة للقلق.....
18	1-3-1 نظرية التحليل النفسي.....
19	1-3-2 نظرية أوتور رانك.....
19	1-3-3 نظرية كارل يونغ.....
19	1-3-4 نظرية إريك فروم.....
19	1-3-5 نظرية القلق كسمة وحالة.....
20	4-1 مصادر القلق.....
20	5-1 أنواع القلق.....
22	1-8 آثار القلق.....
22	9-1 القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية.....
25	1 مقاييس القلق التنافسي.....
27	الفصل الثالث.....
27	الثقة بالنفس.....

1-2	تعريف الثقة بالنفس وتطور المفهوم.....	29
2-2	نماذج الثقة بالنفس الرياضية	29
3-2	أبعاد الثقة بالنفس المعتمدة في الدراسة	29
4-2	محددات الثقة بالنفس لدى الرياضيين الناشئين.....	30
5-2	الفروق بين الثقة بالنفس والمفاهيم المجاورة.....	31
6-2	مفهوم الثقة بالنفس في المجال الرياضي.....	31
7-2	اهمية الثقة بالنفس في المنافسة الرياضية.....	31
8-2	مظاهر الثقة المرتفعة والمنخفضة.....	32
9-2	بناء الثقة بالنفس لدى الرياضيين.....	32
10-2	استراتيجيات تنمية الثقة بالنفس.....	32
11-2	العلاقة بين الثقة بالنفس والاداء الرياضي	33
12-2	الثقة بالنفس خلال المنافسة.....	33
13-2	الثقة بالنفس لدى الناشئين في كرة القدم.....	33
1-3	التعريفات:.....	37
2-3	نشأة كرة القدم وتطورها	37
4-3	مدارس كرة القدم	38
5-3	أهمية كرة القدم وخصائصها	39
6-3	خصائص كرة القدم.....	39
7-3	قواعد كرة القدم (مبادئ وقواعد أساسية).....	40
8-3	لاعبو كرة القدم	41
4-4	الإعداد المهاري لفئة أقل من 18 سنة.....	44
	الفصل الخامس:.....	47
	منهجية الدراسة	47
1-1	الدراسة الاستطلاعية.....	49
1-1-1	الهدف من الدراسة الاستطلاعية.....	49
1-2	إجراءات الدراسة الاستطلاعية	49
1-3	نتائج الدراسة الاستطلاعية.....	49
2-2	منهج الدراسة.....	50
3-3	متغيرات الدراسة:	50
4-4	مجتمع وعينة الدراسة.....	51

1-4	مجتمع الدراسة.....	51
2-4	عينة الدراسة.....	51
5	أدوات جمع البيانات.....	51
1-5	وصف الاستبيان ومحاورة.....	52
6	الشروط العلمية لأداة القياس.....	53
1-6	صدق الاستبيان.....	53
2-6	ثبات الاستبيان.....	54
2-7	الأساليب الإحصائية المستخدمة.....	55
	الفصل السادس:	57
	عرض وتحليل ومناقشة النتائج.....	57
	أولاً: عرض نتائج المتغير الأول - القلق التنافسي.....	58
1-1	نتائج المحور الأول: القلق المعرفي (البندود 1-8).....	58
2-1	نتائج المحور الثاني: القلق البدني (البندود 9-16).....	60
3-1	نتائج المحور الثالث: القلق من التقييم (البندود 17-24).....	61
4-1	ملخص نتائج القلق التنافسي.....	63
	ثانياً: عرض نتائج المتغير الثاني - الثقة بالنفس.....	64
1-2	نتائج المحور الأول: الثقة المهارية (البندود 25-32).....	64
2-2	نتائج المحور الثاني: الثقة البدنية (البندود 33-40).....	66
3-2	نتائج المحور الثالث: الثقة النفسية (البندود 41-48).....	68
4-2	ملخص نتائج الثقة بالنفس.....	70
	ثالثاً: اختبار التوزيع الطبيعي.....	70
	المحور الثاني: النتائج الوصفية للمقياسين.....	72
1-1	تحليل النتائج الوصفية لمحاور مقياس القلق التنافسي.....	72
1-2	تحليل النتائج الوصفية لمحاور مقياس الثقة بالنفس.....	73
	المحور الثالث: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات الارتباطية.....	74
1	تحليل وتفسير الفرضية الفرعية الأولى (H_1).....	76
2	تحليل وتفسير الفرضية الفرعية الثانية (H_2).....	77
2-3	دراسة الفروق في الثقة تبعا لمستويات القلق (الانقسام الميدياني).....	79
	مناقشة الفرضية الرئيسية.....	80
	مناقشة النتائج في ضل الفرضيات.....	82

84	مناقشة نتائج الانقسام الميداني
85	الاستنتاج العام
88	الخاتمة
92	قائمة المصادر والمراجع
96	الملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	ص
جدول (01)	توزيع أبعاد مقياس القلق التنافسي وأرقام البنود المقابلة لها	40
جدول (02)	توزيع أبعاد مقياس الثقة بالنفس وأرقام البنود المقابلة لها	75
جدول (03)	الخصائص السوسيوديموغرافية لأفراد عينة الدراسة	76
جدول (04)	مقياس تفسير المتوسطات الحسابية المعتمد في الدراسة	77
جدول (05)	نتائج اختبار الصدق الظاهري للمحكمين	78
جدول (06)	نتائج اختبار ثبات ألفا كرونباخ لمقياس القلق التنافسي	79
جدول (07)	نتائج اختبار ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الثقة بالنفس	80
جدول (08)	نتائج اختبار ثبات ألفا كرونباخ للمقياسين الكليين	81
جدول (09)	نتائج اختبار اعتدالية التوزيع (Kolmogorov-Smirnov و Shapiro-Wilk)	82
جدول (10)	الإحصاء الوصفي لبنود مقياس القلق التنافسي (Q1-Q24)	83
جدول (11)	الإحصاء الوصفي للمحاور الفرعية الثلاثة للقلق التنافسي	84
جدول (12)	توزيع أفراد العينة على مستويات القلق التنافسي	85
جدول (13)	الإحصاء الوصفي لبنود مقياس الثقة بالنفس (Q25-Q48)	86
جدول (14)	الإحصاء الوصفي للمحاور الفرعية الثلاثة للثقة بالنفس	87
جدول (15)	توزيع أفراد العينة على مستويات الثقة بالنفس	88
جدول (16)	مصفوفة معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد القلق التنافسي وأبعاد الثقة بالنفس	89
جدول (17)	نتيجة اختبار الفرضية الفرعية الأولى (القلق المعرفي → الثقة)	90
جدول (18)	نتيجة اختبار الفرضية الفرعية الثانية (القلق البدني → الثقة)	91
جدول (19)	نتيجة اختبار الفرضية الفرعية الثالثة (القلق من التقييم → الثقة)	92

93	نتيجة اختبار الفرضية الرئيسية (القلق التنافسي → الثقة بالنفس)	جدول (20)
94	ملخص نتائج اختبار جميع الفرضيات	جدول (21)
95	مقارنة نتائج الدراسة الحالية بالدراسات السابقة	جدول (22)

الإهداء

إلى منبع الحنان والدعاء المستجاب الذي يضيء عتمة دربي، أمي الغالية ...إلى من أحمل اسمهما بفخر في كل المحافل
أطال الله في عمرها.

وإلى من علمني أن الطموح لا حدود له، وكان سندي وقوتي في مواجهة الصعاب، أبي العزيز رحمه الله، اسكنه فسيح
جناته.

إلى من تحملت معي عناء السهر ومشاق البحث، وكانت سنداً دافئاً يلهم الصبر ...إلى شريكة العمر ورفيقة الكفاح
والاستمرار، زوجتي الغالية، تقديراً لوفائها ودعمها اللامحدود.

إلى إخوتي وأخواتي الأعزاء، رفقاء العمر وشركاء الدرب، حفظهم الله ورعاهم جميعاً.

إلى من يمنحني وجوده القوة للأمل، ويدفعني لأكون أفضل دائماً، ابني الحبيب، حفظه الله ...إلى قرة عيني وأمل الغد
وجعله من الصالحين.

أهديكم جميعاً ثمرة هذا الجهد العلمي المتواضع.

شكر وعرفان

الحمد لله العلي القدير الذي وفقني بفضلته وإنعامه، وأنار لي درب العلم والبحث،
ممتثلاً لقوله صلى الله عليه وسلم: "لا يشكر الله من لا يشكر الناس".

أتقدم بأسمى عبارات الشكر والامتنان، وخالص التقدير والاحترام، إلى الأستاذ
الفاضل المشرف (أ،د/تريش لحسن) ، الذي غمرني بنبل أخلاقه، ولم يبخل عليّ
بتوجيهاته السديدة ونصائحه القيمة التي كانت السند المنهجي لإتمام هذا
البحث.

كما أتوجه بجزيل الشكر والتقدير إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة
الموقرة، لتفضلهم بقبول قراءة وتقييم هذه المذكرة، والذين سثري ملاحظاتهم
المصوبة وتصويباتهم القيمة هذا العمل العلمي.

ويمتد الشكر والامتنان إلى كافة الأساتذة والطاقم الإداري والبيداغوجي بـ معهد
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد بوضياف - المسيلة،
على ما قدموه لنا من معارف طيلة مسيرتنا الجامعية.

وفي الجانب التطبيقي للدراسة، أتقدم بخالص الشكر والعرفان إلى رؤساء،
ومدربي، ولاعبين أندية كرة القدم لبلدية المسيلة (فئة أقل من 18 سنة)، الذين
فتحوا لنا أبواب الميدان وسهلوا لنا تطبيق أداة البحث، فلهم منا كل الشناء
والتقدير.

وأخيراً، إلى كل من مدّ لي يد العون والمساعدة من قريب أو من بعيد، ولو بكلمة
طيبة، ولم يتسع المقام لذكرهم، أقول لهم: شكراً لكم وجزاكم الله عني خير الجزاء.

الملخص

استهدفت الدراسة الحالية الكشف عن طبيعة واتجاه العلاقة الارتباطية بين القلق التنافسي بأبعاده السيكولوجية والثقة بالنفس الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين (فئة أقل من 18 سنة) الناشطين في أندية بلدية المسيلة خلال الموسم الرياضي 2025/2026. ولتحقيق هذا المبتدأ العلمي، تبنى الباحث المنهج الوصفي ذو التصميم الارتباطي لملائمته لطبيعة المتغيرات المرصودة. شمل مجتمع البحث المستهدف جميع لاعبي الفئة المذكورة، حيث تم اختيار عينة قصدية مسحية (حصريّة) بلغت (ن = 70 لاعباً).

ولغرض جمع البيانات الميدانية، تم تطوير أداة قياس سيكومترية مدمجة مكونة من (48 بنداً)، موزعة بالتساوي على ستة أبعاد فرعية تقيس المتغيرين المقترنين: (القلق المعرفي، القلق البدني، القلق من التقييم الاجتماعي) كأبعاد للقلق التنافسي، و(الثقة المهارية، الثقة البدنية، الثقة النفسية) كأبعاد للثقة بالنفس الرياضية، مصممة وفق سلم ليكرت الخماسي (Likert-scale).

بعد إخضاع الأداة للتحكيم العلمي والتحقق من خصائصها السيكومترية؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط البينية للبند بالمحاور بين (0.52 و 0.87) وثبات عام قُدّر بـ (0.84) باستخدام معامل ألفا كرونباخ، تم تطبيق الأداة ميدانياً. وعولجت البيانات إحصائياً بالاعتماد على الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS - V26) من خلال حساب المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، ومعامل الارتباط لبيرسون (r Pearson). وتكتسي المذكرة أهمية بالغة كونها تقدم إطاراً تشخيصياً كمياً يسهم في رصد محددات الأداء النفس حركي، وتوجيه استراتيجيات التحضير النفسي للمدربين والأخصائيين الرياضيين لتطوير السمات الدافعية ومواجهة الضغوط النفسية أثناء المنافسات.

الكلمات المفتاحية: القلق التنافسي ، الثقة بالنفس الرياضية ، لاعبو كرة القدم، ولاية المسيلة، كرة القدم فئة أقل من 18 سنة، الإعداد النفسي ، الأداء الرياضي ، علم النفس الرياضي.

Abstract:

The present study investigates the correlational dynamics between competitive anxiety and sport self-confidence among junior soccer players (Under 18) competing across local clubs in the municipality of M'sila during the 2025/2026 athletic season. Utilizing a descriptive-correlational research design, the study targeted the entire accessible population through a purposive census sampling technique, yielding a total sample size of (N = 70).

Data collection was facilitated via a multi-dimensional psychometric scale comprising 48 items structured around a 5-point Likert scale. The instrument equally monitors six fundamental sub-scales: cognitive anxiety, somatic anxiety, and social evaluation anxiety (as dimensions of competitive anxiety), alongside skill confidence, physical readiness confidence, and psychological self-belief (as dimensions of sport self-confidence).

The psychometric integrity of the instrument was rigorously verified, demonstrating robust construct validity with item-to-dimension correlation coefficients ranging from 0.52 to 0.87, and an optimal internal consistency reliability (Cronbach's $\alpha = 0.84$).

Statistical analysis was performed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS – V26), deploying descriptive statistics (Means and Standard Deviations) and inferential statistics via Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient (Pearson r).

Methodologically, this research serves as an empirical framework to understand the psychological determinants of athletic performance, providing coaches and sport psychologists with practical insights to optimize psychological preparation strategies and mitigate competitive stress in youth.

Keywords: Competitive Anxiety, Sport Self-Confidence, Football Players, M'sila Province, Under-18 Football Category, Psychological Preparation, Athletic Performance, Sport Psycholog

مقدمة

تحتل الرياضة مكانة بارزة في حياة الفرد والمجتمع، لأنها لم تعد مجرد نشاط بدني أو وسيلة للترفيه، بل أصبحت مجالا علميا وتربويا وتنافسيا متكاملا تتداخل فيه عناصر بدنية ونفسية وخططية واجتماعية، وقد تطور الاهتمام بالرياضة في الدراسات الحديثة من مجرد التركيز على المردود الحركي إلى الاهتمام بالإنسان الرياضي بوصفه كائنا نفسيا واجتماعيا يتأثر بالحوافز والانفعالات والضغوط المختلفة، ومن ثم صار النجاح الرياضي في العصر الحديث يفسر من خلال تفاعل مجموعة من العوامل، في مقدمتها الإعداد النفسي الذي يوازي في أهميته الإعداد البدني والتقني. (راتب، 1997، ص 198)

ويزداد هذا المعنى وضوحا في الألعاب الجماعية، وفي مقدمتها كرة القدم، التي تعد أكثر الرياضات انتشارا وشعبية على المستويين المحلي والعالمي، لما تتميز به من إثارة وتنافس واحتكاك مباشر وتغيرات سريعة في مجريات اللعب، فهذه اللعبة لا تعتمد فقط على الجهد البدني والمهارة الفنية، بل تتطلب أيضا قدرة عالية على اتخاذ القرار، والانتقال السريع من الدفاع إلى الهجوم، والتكيف مع المواقف المفاجئة التي قد تغير نتيجة المباراة في لحظة واحدة، لذلك فإن اللاعب في كرة القدم يكون مطالبا بأن يمتلك استعدادا نفسيا يوازي استعداداته البدنية، حتى يتمكن من التعامل مع الضغوط التي تفرضها طبيعة المباراة وجمهورها ونتيجتها. (علاوي، 2009، ص 380)

ويعد التحضير النفسي من أهم مرتكزات الأداء الرياضي الناجح، لأنه يساعد الرياضي على ضبط انفعالاته، والاحتفاظ بتركيزه، وتوجيه طاقته نحو الأداء بدل استنزافها في القلق والتوتر، وقد أثبتت العديد من الدراسات أن الحالة النفسية للاعب أثناء المنافسة قد تكون العامل الفارق بين متنافسين متقاربين في المستوى البدني والتقني، خاصة عندما تكون المباراة ذات طابع حاسم أو تنافسي مرتفع، ولهذا أصبح من الضروري أن ينظر إلى الجانب النفسي باعتباره عنصرا بنائيا في تكوين شخصية اللاعب، لا مجرد عامل مساعد ثانوي. (راتب، 1998، ص 70)

وتعد مرحلة الناشئين، ولا سيما فئة أقل من 18 سنة، من أكثر المراحل حساسية في المسار الرياضي، لأنها المرحلة التي تتشكل فيها الملامح الأولى للهوية الرياضية، وتبدأ فيها المهارات النفسية في التبلور بصورة واضحة، ففي هذه السن تكون شخصية اللاعب في طور النمو، وتكون قابليته للتأثر بالتشجيع أو الضغط أو النقد أكبر من المراحل اللاحقة، الأمر الذي يجعل الإعداد النفسي ضرورة تربوية وتكوينية في آن واحد، كما أن هذه الفئة تحتاج إلى عناية خاصة في بناء الثقة بالنفس، وتنمية القدرة على مواجهة المواقف التنافسية دون انهيار أو تردد.

وفي هذا السياق يبرز متغيران نفسيان على درجة كبيرة من الأهمية، هما القلق التنافسي والثقة بالنفس، باعتبارهما طرفين متقابلين في معادلة الاستعداد النفسي للمنافسة، فالقلق التنافسي يمثل الوجه المعيق للضغط الرياضي، لأنه قد يشتت الانتباه ويقلل من فاعلية الأداء، بينما تمثل الثقة بالنفس الجانب الداعم الذي يمنح اللاعب الشعور بالقدرة على النجاح والمواجهة، ومن هنا فإن العلاقة بين هذين المتغيرين ليست علاقة شكلية أو هامشية، بل هي علاقة جوهرية تحدد إلى حد بعيد طبيعة استجابة اللاعب للموقف التنافسي. (راتب، 1998، ص 158)

وقد جاءت خطة هذا البحث في أربعة فصول متكاملة، خصص الفصل الأول للإطار العام للدراسة من إشكالية وفرضيات وأهداف وأهمية ومبررات ومفاهيم وسابقات علمية، أما الفصل الثاني فتناول الإطار النظري بالتفصيل، مستعرضا النظريات الكبرى التي تفسر طبيعة القلق التنافسي والثقة بالنفس.

وأفرد الفصل الثالث للإجراءات الميدانية والمنهجية من منهج وعينة وأدوات وأساليب إحصائية، فيما ختمت الدراسة بالفصل الرابع الذي ضم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء الفرضيات والأدبيات العلمية، مع الاستنتاجات والتوصيات والاقتراحات.

تطرقنا في هذه المذكرة إلى خطة بحث واضحة ومبسطة، بدأناها بمقدمة تعطي فكرة عامة عن الموضوع، تلاها الجانب المنهجي الذي يضم الفصل الأول المخصص للإطار العام للدراسة وتوضيح مشكلتها وأسئلتها، لينقسم البحث بعد ذلك إلى قسمين؛ الأول هو الجانب النظري ويضم ثلاثة فصول، حيث يشرح الفصل الثاني موضوع القلق التنافسي، بينما يدرس الفصل الثالث الثقة بالنفس عند الرياضيين، ليربط الفصل الرابع كل هذه الأمور بكرة القدم ولاعبى فئة أقل من 18 سنة، وأما القسم الثاني فهو الجانب التطبيقي وفيه فصلان، هما الفصل الخامس الذي يشرح طريقة الدراسة الميدانية وكيفية جمع المعلومات، والفصل السادس المخصص لعرض النتائج وفهمها ومناقشتها، لتنتهي المذكرة في الأخير بالخلاصة والتوصيات.

الجانب المنهجي

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية

شهدت الرياضة الحديثة تحولاً جذرياً في طريقة تفسير أسباب الفوز والخسارة، فبعد أن كان التركيز منصبا على الجانب البدني والتقني فقط، أصبحت الأبحاث تبرز أن الحالة النفسية للرياضي لحظة المنافسة قد تكون العامل الحاسم بين التفوق والتراجع، ففي كرة القدم، قد يتلقى لاعبان نفس الجرعة من التدريب البدني والتقني، ومع ذلك يختلف أدائهما بوضوح حين تختلف حالتهم النفسية أثناء المباراة، لأن الاستجابة للضغط، وقدرة الضبط الذاتي، ومستوى الثبات الانفعالي كلها عناصر تؤثر في جودة الأداء داخل الميدان، ومن هنا فإن دراسة المتغيرات النفسية في المجال الرياضي لم تعد مجرد إضافة نظرية، بل أصبحت ضرورة علمية لفهم الأداء الرياضي وتفسير نتائجه على نحو أدق. (علاوي، 2009، ص 380)

وتعد كرة القدم من أكثر الألعاب الجماعية التي تظهر فيها العوامل النفسية تأثيرها بشكل مباشر، لأنها لعبة سريعة الإيقاع، تعتمد على التعاون الجماعي واتخاذ القرار في الزمن المناسب، وتقرض على اللاعب مواجهة جمهور، وخصم، وضغط نتيجة، وتوقعات مدرب، وأحيانا ضغط الإعلام، ولهذا فإن نجاح لاعب كرة القدم لا يقاس بالقوة البدنية أو المهارة الفنية فقط، بل أيضا بقدرته على الحفاظ على هدوئه، وضبط انفعالاته، والتعامل مع لحظات الخطأ أو التفوق أو التأخر في النتيجة دون انهيار نفسي، كما أن البيئة التنافسية في كرة القدم تجعل اللاعب أكثر عرضة للتوتر والقلق، مما يفرض على المدرب والأخصائي النفسي الاهتمام بالتكوين النفسي إلى جانب التكوين البدني والخططي. (راتب، 1998، ص 70)

أما الجوانب النفسية للاعب كرة القدم فتشمل الثقة بالنفس، وتركيز الانتباه، والدافعية، والقدرة على التحكم في القلق، والاستعداد الذهني قبل المنافسة، وهذه الجوانب ليست ثانوية، بل تمثل قاعدة أساسية تساند الأداء المهاري وتساعد اللاعب على اتخاذ القرار الصحيح في الوقت المناسب، وقد بينت الدراسات أن الإعداد النفسي الجيد يساهم في تخفيف قلق المنافسة وتحسين الأداء، وأن اللاعبين الذين يمتلكون مهارات نفسية أفضل يكونون عادة أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط وأكثر ثباتاً في المباريات المهمة، كما أن الثقة بالنفس تعد من أهم هذه الجوانب، لأنها تمنح اللاعب الإحساس بقدرته على النجاح، وتدفعه إلى المجازفة المحسوبة، وتزيد من جرأته في مواجهة الخصم بدل الانسحاب أو التردد، وقد أظهرت الدراسات المرتبطة بلاعب كرة القدم أن الثقة بالنفس ترتبط ارتباطاً طردياً بالأداء الجيد خلال مرحلة المنافسة، وأن الضعف أو المبالغة في الثقة قد يؤثران سلباً في السلوك داخل الملعب. (راتب، 2000، ص 337)

يأتي القلق التنافسي في مقدمة هذه المتغيرات النفسية، إذ يعرف بأنه "استجابة انفعالية ذاتية سلبية تميز فيها الرياضي بين وضعه الراهن وما هو مطلوب منه" (Martens et al،، 1990)، وقد كشفت الأبحاث أن هذا القلق ليس ظاهرة أحادية البعد بل تتوزع أبعاده بين ما هو معرفي (أفكار سلبية وانشغالات ذهنية)، وما هو بدني (أعراض فيزيولوجية)، وما هو اجتماعي (خوف من التقييم السلبي)، في المقابل، تمثل

الثقة بالنفس — كما أطرها — (1986) Vealey اعتقاد الرياضي بقدرته على تحقيق النجاح المنشود، وهو اعتقاد يولد من مصادر متعددة كالإنجازات السابقة والتحضير الجيد والدعم الاجتماعي.

تتجلى الإشكالية العلمية لهذه الدراسة في فحص العلاقة بين هذين المتغيرين في فئة رياضية ناشئة (أقل من 18 سنة) ضمن سياق رياضي جزائري محدد، وذلك لأن غالبية الدراسات المتاحة أجريت على عينات من البالغين أو في سياقات ثقافية غربية، مما يوجب توليد معرفة محلية تستجيب لخصوصيات البيئة الجزائرية، وعليه تتبلور إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي الآتي:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القلق التنافسي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة؟

1-2 التساؤلات الفرعية

يتفرع عن التساؤل الرئيسي التساؤلات الفرعية الآتية:

1. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القلق المعرفي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 18 سنة؟
2. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القلق البدني والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 18 سنة؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القلق من التقييم والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 18 سنة؟

2- فرضيات الدراسة

الفرضية الرئيسية:

توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين القلق التنافسي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة.

الفرضيات :

- 01- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين القلق المعرفي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة.
- 02- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين القلق البدني والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة.

- 03- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين القلق من التقييم والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة.

3- أهداف الدراسة اهداف الدراسة

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق جملة من الأهداف العلمية والتطبيقية يمكن تصنيفها على النحو الآتي:

- 01- معرفة ما اذا كانت توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القلق المعرفي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة.
- 02- معرفة ما اذا كانت توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين القلق البدني والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة.
- 03- معرفة ما إذا كانت توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين القلق من التقييم والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة.

4- أهمية الدراسة

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من تقاطع عدة مستويات:

- تسهم هذه الدراسة في إثراء المكتبة العلمية الجزائرية في مجال علم النفس الرياضي الذي لا يزال ميدانا بحثيا يفتقر إلى الدراسات الميدانية المحلية المتخصصة، لا سيما تلك المتعلقة بفئة الناشئين،
- تكتسب الدراسة أهميتها التطبيقية من كونها تترجم المعطيات النظرية إلى أرقام ميدانية قابلة للتوظيف المباشر في الممارسة التدريبية.
- لا يمكن إغفال البعد التنموي لهذه الدراسة، فالناشئ الذي يتعلم في سن مبكرة كيفية إدارة قلقه التنافسي وبناء ثقته بنفسه لا يحسن أدائه الرياضي فحسب، بل يكتسب كفاءات نفسية تخدمه في مجالات الحياة كلها، وهذا ما يجعل هذه الدراسة ذات قيمة تتجاوز الميدان الرياضي لتمس التربية النفسية الشاملة للشباب الجزائري.

5- أسباب اختيار الموضوع

دفعت الباحث إلى اختيار هذا الموضوع جملة من المبررات الموضوعية والذاتية يمكن إجمالها فيما يلي:

أولا - الأسباب الموضوعية:

- وجود فجوة بحثية واضحة بين ما ينتجه علم النفس الرياضي العالمي من نتائج وما يصل منه إلى الممارسة الميدانية في الأندية الجزائرية.

- تصاعد الاهتمام الوطني بتطوير كرة القدم وتحديث مناهج التكوين في الأكاديميات والأندية الجزائرية، مما يستلزم تعزيز البعد النفسي في برامج التحضير.

ثانيا - المبررات الذاتية:

- الاحتكاك المباشر بميدان التدريب الرياضي واكتشاف أن كثيرا من المدربين يغفلون الجانب النفسي في عملهم اليومي مع الناشئين، إذ يركزون على الإعداد البدني والتقني على حساب الإعداد النفسي.
- الرغبة الصادقة في تحويل التساؤلات الناشئة عن الملاحظة الميدانية إلى بحث علمي منهجي يقدم إجابات قابلة للتعميم والتطبيق.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

6-1 القلق التنافسي

التعريف القلق لغة: هو الانزعاج، يقال: بات قلقلًا وأقلقه غيره، وفي الحديث:

إليك تعدو قلقلًا وضيئها مخالفًا دين النصرى دينها

القلق، الانزعاج، والوضين: حزام الرجل، أخرجه الهروي عن عبد الله بن عمر وأخرجه الطبراني في المعجم عن سالم بن عبد الله عن أبيه: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أفاض من عرفات وهو يقول ذلك، والحديث مشهور بابن عمر من قوله قلق الشيء قلقلًا فهو قلق ومقلق، وكذلك الأنثى بغير هاء قال، (ابن منظور، 2003م، ص 179)

القلق التنافسي اصطلاحاً: يعرف القلق التنافسي بأنه "ميل ثابت لدى الفرد لإدراك المواقف التنافسية بوصفها مهددة، والاستجابة لها بارتفاع في مستوى حالة القلق (Martens et al)،"، (1990)، ويتميز القلق التنافسي عن القلق العام بارتباطه العضوي بالسياق الرياضي التنافسي تحديداً.

التعريف إجرائي: في سياق هذه الدراسة، يقصد بالقلق التنافسي الحالة النفسية التي يمر بها لاعبو بلدية المسيلة لفئة اقل من 18 سنة خلال المنافسات.

6-2 الثقة بالنفس الرياضية

- الثقة لغة:

هي مصدر قولك وثق به، يثق، وثاقة وثقة، والوثيقة في الأمر إحكامه والأخذ بالثقة، وكذلك الميثاق والمواثقة هي المعاهدة، وفي حديث كعب بن مالك: ولقد شهدت مع رسول الله - صلى الله عليه واله وسلم - ليلة العقبة حتى تواثقنا على الإسلام (البخاري، 1998: 738) أي: تحالفنا وتعاهدنا، والوثيق هو الشيء المحكم وهو العهد، وفي الأصل هو حبل أو قيد يشد به الأسير أو الدابة (ابن منظور، 2003: 447).

- الثقة بالنفس اصطلاحاً:

عرفها (شروجر: 1990) على أنها "إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة" (محمد، 1990، 5).

هذا وقامت (عوادة، 2006: 51) بتعريف الثقة بالنفس على أنها "نوع من الاطمئنان المدروس المستند إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان من أهداف، وهي الثقة بوجود الإمكانيات والأسباب التي منحها الله تعالى للإنسان.

- **الثقة بالنفس الرياضية اصطلاحاً:** يعرف (Vealey (1986) الثقة بالنفس الرياضية بأنها "اليقين أو الاعتقاد الذي يمتلكه الرياضي في قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة"، وتميز Vealey بين الثقة كسمة ثابتة نسبياً (Sport Confidence Trait) والثقة كحالة آنية تتغير بتغير الموقف (State Sport Confidence)،

- **التعريف إجرائي:** في سياق هذه الدراسة، تمثل الثقة بالنفس مدى ثقة اللاعب بنفسه وتقاس في دراستنا بالاستبيان وحساب الدرجة الكلية لجميع محاور الثقة بالنفس، أي كلما كانت الدرجة الكلية عالية كلما كانت الثقة بالنفس عالية.

6-3 لاعبو كرة القدم أقل من 18 سنة

التعريف الاجرائي: يقصد بهم في هذه الدراسة اللاعبون الذكور المنتسبون رسمياً إلى أندية كرة القدم الجزائرية في فئة أقل من 18 سنة، المسجلون بصورة نظامية في الرابطة الولائية لكرة القدم بولاية المسيلة للموسم الرياضي 2025-2026، والذين شاركوا في منافسة رسمية واحدة على الأقل.

لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة هم اللاعبون الذين لم يبلغوا الثامنة عشرة من عمرهم بعد، سواء كانوا في فئات الناشئين أو الشباب.

7-1 الدراسات السابقة

تعد الدراسات السابقة خطوة أساسية في بناء أي بحث علمي، لأنها تساعد الباحث على التعرف على ما انجزه الآخرون في نفس الموضوع أو في موضوعات قريبة منه، كما تمكنه من تحديد موقع دراسته الحالية من بين تلك الدراسات، والكشف عن أوجه التشابه والاختلاف، والاستفادة من الجوانب المنهجية والنظرية التي اعتمدت عليها، وفي موضوع القلق التنافسي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، برزت عدة دراسات عربية وجزائرية تناولت هذا المجال من زوايا مختلفة، وفيما يلي عرض لأهم الدراسات المرتبطة بموضوع البحث.

7-1-1 الدراسة الاولى : دراسة ميهوبي حسام، صادو فرحات، فنيزة عبد الرؤوف، وصوكو عبد الرؤوف بعنوان: القلق وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أواسط (U17)، وقد أنجزت هذه الدراسة سنة 2019 على مستوى جامعة جيجل، نوع الدراسة: مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القلق والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، ومعرفة ما إذا كانت هناك علاقة سلبية بين القلق البدني والأداء المهاري قبل المنافسة، وكذلك بين القلق المعرفي والأداء أثناءها، وقد اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وتمثلت عينة البحث في 38 لاعباً موزعين على فريقين هما شباب جيجل وشباب حي موسى، تم اختيارهم بطريقة قصدية غير عشوائية، كما استخدمت الدراسة استمارة استبيان موجهة للاعبين لجمع البيانات المتعلقة بالموضوع.

وقد توصلت الدراسة إلى أن للقلق علاقة بالأداء المهاري للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة، وأن للقلق المعرفي علاقة سلبية بالأداء، وكذلك للقلق البدني علاقة سلبية بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، وتفيد هذه الدراسة في البحث الحالي من حيث أنها تناولت فئة عمرية قريبة جداً من فئة أقل من 18 سنة، وهي فئة الأواسط (U17)، كما أنها تكشف عن الأبعاد المختلفة للقلق (المعرفي والبدني) وعلاقتها السلبية بالأداء، مما يتقاطع مع موضوع هذه الدراسة التي تبحث في طبيعة العلاقة بين القلق التنافسي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة.

7-1-2 الدراسة الثانية: دراسة شريف صدام حسين كتفي بعنوان: أهمية الثقة بالنفس في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم، وقد أنجزت سنة 2017، نوع الدراسة: مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر.

هدفت هذه الدراسة إلى إبراز أهمية الثقة بالنفس في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم، ومعرفة دورها في الحد من القلق والخوف والتوتر، وقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي، واستعمل الاستبيان كأداة أساسية لجمع البيانات، مع الاستعانة بالمعالجة الإحصائية المناسبة لتحليل النتائج.

وتوصلت الدراسة إلى أن الثقة بالنفس لها أهمية كبيرة في التخفيف من مستوى القلق والخوف والتوتر لدى لاعبي كرة القدم، كما أوصت بضرورة تواجد الأخصائي النفسي في الفريق لمعالجة مختلف المشاكل النفسية التي يواجهها اللاعبون، ومرافقتهم خلال مراحل التحضير والمنافسة.

وتستفيد الدراسة الحالية من هذه النتائج في كونها تؤكد الدور الوقائي والعلاجي للثقة بالنفس، وتبرز علاقتها المباشرة بالتوتر النفسي، كما أن هذه الدراسة تدعم الفكرة الأساسية التي تنطلق منها الدراسة الحالية، والمتمثلة في أن الثقة بالنفس يمكن أن تكون عاملاً مساعداً في مواجهة القلق التنافسي.

7-1-3 الدراسة الثالثة : دراسة كسال عبد الله بعنوان: دور القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية فئة أشبال (15-18)، وهي دراسة ميدانية على بعض الفرق المشاركة في بطولة القسم الجهوي الأول لولاية المسيلة، وقد أنجزت هذه الدراسة سنة 2016 على مستوى جامعة المسيلة. نوع الدراسة: دراسة وصفية ميدانية.

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين في المنافسات الرياضية، والإجابة عن تساؤل محوري مفاده: هل للقلق دور سلبي على أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية؟ وقد اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي بالأسلوب العشوائي، وتمثلت عينة البحث في بعض الفرق المشاركة في بطولة القسم الجهوي الأول لولاية المسيلة التابعة لرابطة باتنة من فئة الأشبال (15-18)، كما استخدمت الدراسة استمارة الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات.

وقد توصلت الدراسة إلى أن للقلق أثراً سلبياً واضحاً على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، وفي ضوء هذه النتائج أوصت الباحثة بضرورة التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى، وإتباع الطرق العلمية فيه، وضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق، وخلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية، وتقيد هذه الدراسة في البحث الحالي بشكل مباشر كونها تتقاطع معه في ثلاثة عناصر جوهرية: تناولها نفس الفئة العمرية (15-18)، واشتراك البيئة الميدانية ذاتها (ولاية المسيلة)، فضلاً عن تركيزها على متغير القلق في كرة القدم، وهو ما يجعلها مرجعاً محورياً للبحث الحالي الذي يبحث في العلاقة بين القلق التنافسي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة.

7-1-4 الدراسة الرابعة : دراسة براهيم قدير طه جمال الدين وبورقعة القروي ياسين بعنوان: تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية: دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية ورقلة للقسم الجهوي صنف أشبال، وقد أنجزت هذه الدراسة سنة 2014، نوع الدراسة: مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية، ومعرفة أهم الأسباب وراء القلق وعلاقته بتدني الأداء الرياضي وتأثيره على اللاعب، وقد اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي التحليلي، وتمثلت عينة البحث في 40 لاعباً من بعض فرق ولاية ورقلة صنف أشبال، إضافة إلى 10 مدربين، كما استخدمت الدراسة أداة الاستبيان لجمع البيانات المتعلقة بالموضوع. وقد توصلت الدراسة إلى أن القلق يؤثر بشكل كبير على تدني مستوى أداء لاعبي كرة القدم، خاصة في المنافسات الرسمية، كما بينت النتائج أن من أهم أسباب القلق: أهمية المبادرة، والتحضير النفسي، وتأثير المدرب، وجمهور الخصم، وفي ضوء هذه النتائج أوصى الباحثان بضرورة التركيز على التحضير النفسي،

وتنظيم دورات تكوينية للمدربين والمنظمين، وخلق جو منافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

وتفيد هذه الدراسة في البحث الحالي من حيث أنها تناولت متغير القلق في كرة القدم داخل وسط ميداني جزائري، كما أنها تبرز أثر القلق على الأداء، وهو ما يتقاطع مع موضوع هذه الدراسة التي تبحث العلاقة بين القلق التنافسي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة.

7-1-5 الدراسة الخامسة: دراسة لخضر بوعلي بعنوان: حالة قلق المنافسة الرياضية لدى

لاعبي كرة القدم في الجزائر، وقد نشرت سنة 2014. نوع الدراسة: مقال علمي منشور في المجلة الجزائرية. ASJP.

هدفت الدراسة إلى التعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر تبعاً لبعض المتغيرات، وهي المركز في اللعب والدرجة الرياضية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، واعتمد على عينة قوامها 210 لاعباً من لاعبي البطولة الجزائرية المحترفة لكرة القدم، كما استعمل مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية من تصميم مارتنز ورفاقه، وصيغته العربية من طرف محمد حسن علاوي سنة 1998.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن بعد الثقة بالنفس احتل المرتبة الأولى، يليه بعد القلق المعرفي، ثم جاء بعد القلق البدني في المرتبة الثالثة والأخيرة، كما بينت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير المركز، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الدرجة الرياضية.

وتبرز أهمية هذه الدراسة في أنها ربطت بين أبعاد قلق المنافسة والثقة بالنفس داخل السياق الكروي الجزائري، كما أوضحت أن الثقة بالنفس تمثل بعداً بارزاً في البناء النفسي للاعب، وهذا ما يجعلها قريبة جداً من موضوع الدراسة الحالية، خاصة في جانب العلاقة بين القلق التنافسي والثقة بالنفس.

7-2 التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال عرض هذه الدراسات يتضح أن معظمها اتفق على وجود اثر واضح للقلق في اداء لاعبي كرة القدم، وعلى ان الثقة بالنفس تمثل عاملا مهما في التخفيف من الضغط النفسي وتحسين الاستجابة للمنافسة، كما تبين ان المنهج الوصفي هو المنهج الاكثر استعمالا في هذا المجال، وان مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية من اكثر الادوات توظيفا في الدراسات المتعلقة بهذا الموضوع.

وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في كونها تركز على فئة لاعبي كرة القدم اقل من 18 سنة، وهي فئة عمرية حساسة لم تتل ما يكفي من الاهتمام في البحوث الجزائرية، كما انها تجمع بين متغيري

القلق التنافسي والثقة بالنفس في دراسة واحدة، الامر الذي يسمح بفهم اكبر لطبيعة العلاقة بينهما داخل المنافسة الرياضية

الجانب النظري

الفصل الثاني

القلق التنافسي

تمهيد

يعد الإطار النظري العمود الفقري لأي بحث علمي رصين، إذ يحدد المفاهيم ويرسي الأطر التفسيرية التي تضفي على النتائج الميدانية معناها العلمي الحقيقي، ويتناول هذا الفصل بالتفصيل المتغيرين المحوريين في الدراسة: القلق التنافسي والثقة بالنفس الرياضية، مستعرضا تطور مفهوم كل منهما في الأدب العلمي، وأبرز النظريات والنماذج التفسيرية الكبرى، وأبعاد كل متغير ومحدداته، ومصادر قياسه وتشخيصه، ويختتم الفصل بعرض العلاقة النظرية بين المتغيرين في ضوء الأطر النظرية المعتمدة، تمهيدا للتحقق الميداني منها في الفصلين التاليين.

1- القلق التنافسي:

يعد القلق من أكثر الظواهر النفسية شيوعاً وتأثيراً في سلوك الإنسان، خاصة عندما يكون الفرد أمام موقف يتطلب منه أداءً عالياً أو مواجهة نتائج مهمة، وفي المجال الرياضي، يزداد حضور القلق لأن المنافسة لا تختبر فقط القدرات البدنية، بل تكشف أيضاً عن مستوى الاستعداد النفسي والانفعالي للرياضي، لذلك فإن دراسة قلق المنافسة الرياضية تعد مدخلاً أساسياً لفهم الأداء الرياضي في ظروف الضغط، ومعرفة كيفية انتقال الانفعال من مجرد توتر داخلي إلى عامل مؤثر في النجاح أو الإخفاق. (راغب، 2003، ص 69)

1-1- مفهوم القلق

1-1-1 القلق لغة

قلق: الانزعاج، يقال: بات قلقاً وأقلقه غيره، وفي الحديث:

إليك تعدو قلقاً وضيئها مخالفاً دين النصارى دينها

القلق، الانزعاج، والوضين: حزام الرجل، أخرجه الهروي عن عبد الله بن عمر وأخرجه الطبراني في المعجم عن سالم بن عبد الله عن أبيه: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أفاض من عرفات وهو يقول ذلك، والحديث مشهور بابن عمر من قوله قلق الشيء قلقاً فهو قلق ومقلق، وكذلك الأنثى بغير هاء قال. (ابن منظور، 2003م، ص 179)

يشير المعنى اللغوي للقلق إلى الاضطراب وعدم الثبات وعدم الاستقرار، وهو ما يعكس جوهر الحالة النفسية التي يعيشها الفرد عندما يشعر بعدم الطمأنينة، وقد ورد في المصادر اللغوية أن القلق هو التحرك من مكان إلى آخر دون استقرار، أو الانزعاج والاضطراب الذي يمنع النفس من السكون، وهذا المعنى اللغوي ينسجم إلى حد كبير مع الدلالة النفسية للمصطلح، لأن القلق في حقيقته حالة من التوتر وعدم الهدوء الداخلي. (أحمد، 2017، ص 291)

1-1-2 القلق اصطلاحاً

يعرف القلق اصطلاحاً بأنه انفعال مركب يتضمن التوتر الداخلي والخوف وتوقع الخطر، ويصاحبه تنبيه في الجهاز العصبي، ويتميز القلق عن الخوف بأن الخوف يرتبط غالباً بمصدر واضح ومحدد، بينما القلق يكون

في كثير من الأحيان غامضا وغير محدد المصدر، كما أن شدة القلق قد تكون أكبر من حجم الخطر الحقيقي، وهذا ما يجعله أكثر تعقيدا من مجرد خوف عابر. (دافيدون، 1988، ص 494)

لا يقف القلق عند حدود الشعور النفسي فقط، بل يتحول إلى تجربة انفعالية مؤلمة تظهر في الجسد والسلوك معا، فقد يصاحبه تسارع ضربات القلب، وزيادة التعرق، وجفاف الفم، واضطراب التنفس، وهو ما يدل على أن القلق يؤثر في الإنسان كوحدة نفسية وجسمية متكاملة، ومن هنا فإن فهم القلق يحتاج إلى النظر إليه بوصفه حالة داخلية تنعكس آثارها على مختلف مظاهر الأداء والسلوك. (صالح وتيجاني، 1970، ص 125)

1-2 مفهوم قلق المنافسة الرياضية

يقصد بقلق المنافسة الرياضية ذلك الانفعال الذي يشعر به الرياضي عندما يقترب من المنافسة أو يدخل فيها، ويكون هذا الانفعال مرتبطا بالخوف والتوتر وتوقع النتائج غير المرغوبة، وقد أوضح أسامة كامل راتب أن معظم الرياضيين يشعرون بدرجات متفاوتة من القلق، وأن هذا القلق يؤثر في الأداء بدرجات مختلفة، فبعضهم ينجح في السيطرة عليه، بينما يعجز آخرون عن ذلك، ومن هنا فإن قلق المنافسة ليس حالة واحدة ثابتة، بل يتغير تبعا للفرد، وطبيعة المنافسة، ومدى إدراك الرياضي للموقف التنافسي. (راتب، 1997، ص 198)

كما يعرفه محمد حسن علاوي بأنه انفعال معقد من التوتر الداخلي والخوف وتوقع الخطر، يظهر عندما يشعر اللاعب أنه غير قادر على مواجهة المهارات أو المسؤوليات التي يراها أكبر من قدراته، ويترتب على ذلك مجموعة من الأعراض مثل التوتر، وعدم الراحة، وصعوبة التركيز والانتباه، وسرعة نبض القلب، وكثرة التعرق، وهذا التعريف يبرز أن القلق الرياضي لا يرتبط بالموقف فقط، بل أيضا بطريقة تفسير الرياضي لهذا الموقف. (علاوي، 2009، ص 380)

1-3 النظريات المفسرة للقلق

1-3-1 نظرية التحليل النفسي

اهتم فرويد بالقلق اهتماما كبيرا، لأنه لاحظته بوضوح في الحالات العصابية التي كان يعالجها، وقد ميز في نظريته الأولى بين القلق الموضوعي والقلق العصابي، فالأول هو خوف من خطر معروف ومحدد،

أما الثاني فهو خوف غامض غير واضح المصدر، وفي نظريته الثانية سنة 1926 حاول أن يوضح العلاقة بين هذين الشكلين من القلق، واعتبر أن كلا منهما يمثل رد فعل تجاه نوع مختلف من التهديد، أحدهما خارجي والآخر داخلي. (فرويد، 1985، ص 15)

1-3-2 نظرية أوتور رانك

ركز رانك على خبرة الميلاد بوصفها أول صدمة انفعالية يمر بها الإنسان، واعتبرها أصلا لما سماه القلق الأولي، ويرى أن الانفصال عن الأم وعن حالة التوازن التي كان يوفرها الرحم يشكل لحظة تأسيسية للقلق، وأن كل انفصال لاحق قد يعيد هذا الشعور من جديد، لذلك فإن الفطام، والانتقال إلى المدرسة، والزواج، وغيرها من صور الانفصال، يمكن أن تثير القلق بدرجات مختلفة. (فرويد، 1985، ص 27)

1-3-3 نظرية كارل يونغ

يرى يونغ أن القلق يظهر عندما تقتحم العقل قوى وصور وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور، وفي نظره، يسعى الإنسان عادة إلى تنظيم حياته على أساس المعقول والمنظم، لكن ظهور عناصر غير معقولة من اللاشعور يشكل تهديدا لهذا التنظيم الداخلي، ومن ثم فإن القلق هنا يرتبط بتوتر العلاقة بين الوعي واللاوعي. (يونغ، كما ورد في زان عمر بدون تاريخ، ص 50)

1-3-4 نظرية إريك فروم

يفسر فروم القلق من خلال الصراع بين حاجة الإنسان إلى الأمان وحاجته إلى الاستقلال، فالطفل يعتمد طويلا على والديه، ثم يبدأ مع النمو في السعي نحو التقرد والاستقلال، وهذا التحول قد يهدد شعوره بالأمان، كما يرى فروم أن كبت الطفل لإمكاناته الجديدة حفاظا على العلاقة مع الوالدين يعد عاملا مؤديا إلى القلق، لأن الفرد يجد نفسه بين رغبة التقرب وحاجة الانفصال. (فرويد، 1985، ص 37)

1-3-5 نظرية القلق كسمة وحالة

تعد هذه النظرية من أهم النظريات في تفسير قلق المنافسة الرياضية، لأنها تميز بين القلق بوصفه حالة مؤقتة، والقلق بوصفه سمة شخصية ثابتة نسبيا، وقد أشارت الدراسة إلى أن كاتل ثم سبيلبرجر دعما هذا الاتجاه، فقلق الحالة هو استجابة انفعالية وقتية ترتبط بموقف محدد، بينما قلق السمة هو استعداد دائم نسبيا

لإدراك المواقف على أنها مهددة، وهذا التمييز مهم جدا في المجال الرياضي لأنه يفسر لماذا يتفاعل رياضيان مختلفان مع الموقف نفسه بطريقة مختلفة. (راتب، 1997، ص 160)

4-1 مصادر القلق

يمكن أن تنشأ حالات القلق من مصادر متعددة، منها ما هو نفسي ومنها ما هو اجتماعي ومنها ما هو جسمي، وقد أشارت الدراسة إلى أن الباحثين ربطوا القلق بالخطر المدرك ذاتيا، وفقدان التقدير الاجتماعي، والشعور بالنقص، وتوقع الحيرة الذاتية، إضافة إلى الهموم اليومية والمشكلات الضاغطة، كما يمكن أن يظهر القلق أحيانا كعرض مصاحب لبعض الأمراض الجسدية، ولذلك يجب عدم إغفال الفحص الطبي عند دراسة القلق. (رضوان، 2002، ص 228)

وفي المجال الرياضي، حدد أسامة كامل راتب أربعة مصادر رئيسية للقلق، وهي: الخوف من الفشل، والخوف من عدم النجاح، وفقدان السيطرة على النفس، والأعراض الجسمية، ويعد الخوف من الفشل أكثر هذه المصادر تأثيرا، لأنه يرتبط بتقدير الرياضي لذاته وبصورة النجاح أو الخسارة أمام الآخرين، أما فقدان السيطرة فيرتبط بضعف القدرة على التحكم في مجريات المنافسة والظروف المصاحبة لها. (راتب، 1997، ص 189)

5-1 أنواع القلق

1-5-1 القلق الموضوعي

هو القلق الناتج عن ظروف واقعية ومعلومة يمكن تحديدها ومعرفة مصدرها، ولذلك يكون غالبا أقل تعقيدا من غيره، وقد ينظر إليه على أنه نوع إيجابي أحيانا، لأنه يدفع الفرد إلى الاستعداد والتفكير في الموقف ومحاولة مواجهته بوعي. (الرحمان، 1986، ص 446)

2-5-1 القلق العصابي

هو القلق الذي لا يكون مصدره واضحا، ويشعر فيه الفرد بالتوتر والخوف غير المبرر، وقد يكون مصحوبا بأعراض عضوية ونوبات متكررة، وقد قسمه الباحثون إلى القلق الطليق، وقلق المخاوف الشاذة، والقلق الهستيري. (الزباد، 1984، ص 83)

1-5-3 القلق الخلقي

ينشأ هذا النوع نتيجة الإحباط والدوافع الداخلية المكبوتة، وقد يظهر على شكل قلق عام أو خوف مرضي أو أعراض عصابية مختلفة، وهو يدل على أن القلق ليس مجرد استجابة للمثيرات الخارجية، بل يمكن أن يكون ناتجا عن صراعات نفسية داخلية. (زان عمر، 2025، ص 53)

1-5-4 القلق المزمن

يمثل هذا النوع استعدادا سلوكيا ثابتا نسبيا يجعل الفرد ينظر إلى المواقف اليومية نظرة تهديد، ويستجيب لها بحذر زائد وتوجس مستمر، لذلك فإن القلق المزمن يكون أكثر ارتباطا بسمات الشخصية منه بالموقف نفسه. (زان عمر، 2025، ص 53)

1-6 مستويات القلق

يمكن تقسيم القلق إلى ثلاثة مستويات رئيسية، المستوى المنخفض قد يكون ضروريا لأنه يحفز الرياضي على الاستعداد والتمرن ومواجهة المنافسة بجدية، أما المستوى المتوسط فقد يبدأ في التأثير السلبي على الأداء، إذ يفقد الرياضي جزءا من قدرته على التحكم وتزداد جهوده النفسية والجسمية. (لويس، 1980، ص 211)

أما المستوى العالي فيسمى القلق المعوق، وفيه تظهر آثار القلق بوضوح على السلوك، مثل ضعف التركيز وكثرة الأخطاء والعصبية الشديدة، وهذا المستوى يعد أخطر المستويات لأنه لا يكفي بتقليل الأداء، بل قد يعطل قدرات الرياضي ويمنعه من التعبير عن إمكاناته الحقيقية. (لويس، 1980، ص 211)

1-7 أعراض القلق

تتعدد أعراض القلق بين بدنية ونفسية، فمن الأعراض البدنية: سرعة التنفس، فقدان السيطرة على الجسم، التعرق الزائد، آلام الصدر، اضطرابات المعدة، الدوخة، وسرعة ضربات القلب، وهذه الأعراض تدل على أن القلق حالة شاملة تمس الجسد كما تمس النفس. (راتب، 1997، ص 194)

أما الأعراض النفسية فتتمثل في الانفعالات الزائدة، نوبات الهلع، ضعف القدرة على التمييز، النسيان، اختلاط التفكير، وزيادة الميل إلى العدوان، وتظهر أهمية هذه الأعراض في كونها تؤثر مباشرة في السلوك الرياضي، خصوصا في المواقف التي تحتاج إلى تركيز واتزان ذهني. (زان عمر، 2025، ص 55)

• العلاقات بين الجوانب النفسية والفسولوجية

يعد القلق إشارة خطر تدفع الفرد إلى تعبئة موارده الجسمية والنفسية من أجل الحفاظ على الذات، وقد أوضحت الدراسة أن العلاقة بين الشعور الذاتي بالقلق والعلامات الفسيولوجية ليست دائما مباشرة أو ثابتة، لأن القياسات الفسيولوجية لا تعكس دائما ما يشعر به الفرد داخليا، لذلك فإن دراسة القلق تتطلب الجمع بين المؤشرات النفسية والمؤشرات الجسدية للحصول على صورة أكثر دقة. (الغالي ورجاء، 1984، ص 55)

ويظهر هذا الترابط بوضوح في المجال الرياضي، حيث قد يشعر اللاعب بتوتر داخلي شديد لا يظهر دائما في القياس الخارجي، أو قد تظهر عليه علامات جسدية واضحة بينما لا يعبر عنها لفظيا، ومن هنا فإن فهم قلق المنافسة يحتاج إلى قراءة شاملة للسلوك والانفعال والاستجابة الجسدية في آن واحد

1-8 آثار القلق

لا يقتصر أثر القلق على الجانب النفسي فقط، بل يمتد إلى الوظائف الجسمية والانفعالية والسلوكية، فقد يؤدي إلى زيادة النشاط العصبي، واضطرابات النوم، والتوتر العضلي، والشعور بعدم الاستقرار، كما قد يدفع الفرد إلى الانسحاب أو الخمول أو السلوك الدفاعي، وفي بعض الحالات يمكن أن يرتبط القلق بنمط من المرض النفسي أو بضعف التعبير عن الذات. (الزباد وفيصل محمد، 1984، ص 72)

وفي المجال الرياضي، قد يتحول القلق إلى عامل معيق عندما يفقد الرياضي القدرة على ضبط أفكاره وانفعالاته، فتزداد أخطاؤه وتنخفض دقته، لكنه قد يكون أيضا عاملا محفزا إذا بقي في حدوده المناسبة، لأنه يرفع درجة الاستعداد ويوقظ الانتباه قبل المنافسة. (راتب، 1998، ص 70)

1-9 القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية

يعد القلق في المنافسة الرياضية ظاهرة مركبة تتداخل فيها الدوافع الشخصية مع طبيعة الموقف التنافسي، وقد أشارت الدراسة إلى أن القلق في الرياضة يمكن أن يعمل بوصفه سلاحا ذا حدين، فحين يكون معتدلا قد يدفع الرياضي إلى الاستعداد الجيد، وحين يرتفع عن حده يصبح معوقا للأداء، ولهذا فإن دراسة هذا النوع من القلق لا تنفصل عن فهم طبيعة المنافسة نفسها وكيف يدركها اللاعب. (راتب، 1998، ص

(70)

كما تبين من العرض النظري أن قلق المنافسة يتأثر بسمة القلق لدى الرياضي، أي باستعداده الشخصي لإدراك الموقف على أنه تهديد، وبحالة القلق التي يعيشها لحظة المنافسة، وهذا يفسر اختلاف ردود أفعال الرياضيين في الموقف نفسه، فبعضهم يراه تحدياً وبعضهم يراه خطراً. (راتب، 1998، ص 158)

يرى مارتنز أن المنافسة الرياضية ليست مجرد حدث فني، بل هي عملية اجتماعية تضم أربعة عناصر أساسية: الموقف الموضوعي، والإدراك الذاتي، والاستجابة، والنتائج، والموقف الموضوعي يشمل شروط المنافسة وقواعدها ومستوى الخصوم ومتطلبات الأداء، أما الموقف الذاتي فيتعلق بكيفية تفسير الرياضي لهذه الشروط ومعناها بالنسبة له شخصياً. (راتب، 1998، ص 178)

وتتحدد استجابة الرياضي تبعاً لإدراكه للموقف، وقد تكون الاستجابة سلوكية مثل الأداء الجيد، أو فسيولوجية مثل زيادة التعرق، أو نفسية مثل ارتفاع قلق الحالة، ثم تأتي النتائج لتحديد النجاح أو الفشل، وتؤثر بدورها في خبرة الرياضي المقبلة وفي درجة استعداده النفسي للمنافسات القادمة. (أسامة كامل راتب، 1998، ص 161)

1-9-1 مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية

من أبرز هذه المصادر الخوف من الفشل، وهو أكثرها شيوعاً وتأثيراً، لأن الرياضي قد يربط بين نتيجة المباراة وقيمه الشخصية وصورته أمام المدرب والجمهور والزملاء، ويؤدي هذا الخوف إلى أفكار سلبية مثل الخشية من الإخفاق أو من نظرة الآخرين أو من خيبة أمل الأسرة والمدرب. (زان عمر، 2025، ص 21-22)

أما الخوف من عدم الكفاءة فيظهر عندما يشعر الرياضي بأنه غير جاهز بدنياً أو ذهنياً، فيفقد الثقة في قدرته على تقديم أداء جيد، كما أن فقدان السيطرة على مجريات المنافسة يجعل اللاعب أكثر عرضة للتوتر، خاصة إذا واجه ظروفًا خارجية غير متوقعة مثل الجمهور أو التحكيم أو ظروف الملعب. (زان عمر، 2025، ص 22-23)

وتظهر الأعراض الفسيولوجية أيضاً كمصدر للقلق، لأن الرياضي قد يفسر اضطراب المعدة أو تسارع القلب أو التعرق على أنها علامات فشل أو ضعف، فيزداد قلقه أكثر، ولذلك فإن إدراك هذه الأعراض وتفسيرها تفسيراً صحيحاً يعد جزءاً مهماً من الإعداد النفسي قبل المنافسة.

1-9-2 طرق تحديد القلق لدى الرياضيين

يمكن تحديد قلق المنافسة من خلال المقاييس النفسية الموجهة لهذا الغرض، مثل استبيانات قلق المنافسة أو مقاييس القلق السمة والحالة، كما يمكن ملاحظته عبر السلوك الظاهر، مثل كثرة الأخطاء، وضعف الأداء في المواقف الحرجة، والتراجع عن الواجبات التكتيكية، أو حتى التظاهر بالإصابة أحياناً. (حسين، بدون سنة، ص 126)

ويفهم من ذلك أن المدرب أو الأخصائي النفسي لا يعتمد على الأعراض الكلامية فقط، بل يلاحظ الأداء والانفعالات والسلوك الحركي للفرد، كما أن التمييز بين القلق الجسدي والقلق المعرفي مهم جداً، لأن لكل منهما علامات خاصة، فالأول يظهر في الجسم، بينما الثاني يظهر في الأفكار والانتباه والتركيز. (حسين، بدون سنة، ص 130)

1-9-3 مستوى القلق المناسب للرياضي

ليس المطلوب إزالة القلق تماماً، لأن غيابه الكامل قد يعني أحياناً غياب الاستعداد أو اللامبالاة، بل المطلوب هو الوصول إلى المستوى المناسب الذي يساعد على الأداء الجيد، وقد أشارت الدراسة إلى أن بعض الرياضيين يحققون أفضل إنجازاتهم رغم ارتفاع درجة القلق قبل المنافسة، لأنهم اعتادوا على هذا النمط من الاستعداد النفسي. (راتب، 1998، ص 200-204)

ومن هنا فإن المهم ليس وجود القلق أو عدمه، بل طريقة استجابة الرياضي له، فالرياضي المتوازن يستطيع تحويل القلق إلى طاقة استعداد، بينما قد يجعل منه الآخر عاملاً معيقاً بسبب سوء التفسير أو ضعف مهارات الضبط النفسي، ولهذا يجب أن يركز الإعداد النفسي على تعليم الرياضي كيف يتكيف مع حالته الانفعالية بدلاً من إنكارها، (راتب، 1998، ص 200-204)

1-10 علاج القلق

تختلف أساليب علاج القلق بحسب شدته وطبيعته، فالعلاج النفسي يعتمد على التشجيع والدعم والإقناع واستعادة الثقة بالنفس، بينما يهدف العلاج السلوكي إلى تدريب الفرد على الاسترخاء والتدرج في مواجهة المثيرات المقلقة، كما يمكن للعلاج الاجتماعي أن يساعد من خلال تعديل البيئة المحيطة وإبعاد الفرد عن مصادر الصراع والضغط. (زهران، 1977، ص 406)

وفي الحالات الشديدة قد يلجأ إلى العلاج الدوائي تحت إشراف متخصص، مع التنبيه إلى أن أي علاج يجب أن يراعي خصوصية الحالة وشدتها وطبيعة الشخص المصاب، أما الصدمات الكهربائية والعلاج الجراحي فقد وردت في النص بوصفها وسائل محدودة الاستخدام ولا تعد من الخيارات الأساسية في معالجة القلق الرياضي. (الزاد، 1984، ص 72)

1 مقاييس القلق التنافسي

تعددت مقاييس القلق التنافسي وتطورت عبر الزمن، ومن أبرزها:

جدول (01): توزيع أبعاد مقياس القلق التنافسي وأرقام البنود المقابلة لها

المقياس	المؤلف	الأبعاد	عدد البنود
CSAI-2	.Martensetal (1990)	معرفي + جسمي + ثقة	27
CSAI-2R	.Coxetal (2003)	معرفي + جسمي + ثقة	17
SAS-2	.Smithetal (2006)	قلق جسمي + قلق معرفي + اضطراب التركيز	15
مقياس علاوي (1998)	علاوي	قلق سمة + قلق حالة رياضي	24
مقياس بدران (2013)	بدران وآخرون	ثلاثي الأبعاد معرب	24

وقد اعتمدت هذه الدراسة على المحاور الثلاثة للقلق التنافسي (المعرفي، البدني، من التقييم) المستمدة من CSAI-2 ومن SAS-2، مع تطويع بنودها للبيئة الرياضية الجزائرية بما يعزز الصدق المحتوى والصدق الثقافي للأداة.

خلاصة

يتضح من العرض النظري أن قلق المنافسة الرياضية ظاهرة متعددة الأبعاد، تتداخل فيها العوامل الانفعالية والمعرفية والجسمية والاجتماعية، وهو ليس دائماً عاملاً سلبياً، بل قد يتحول إلى قوة دافعة إذا تمت إدارته ضمن المستوى المناسب، وتوفر للرياضي الإعداد النفسي والتدريب على التحكم في الاستجابة للمواقف الضاغطة، لذا فإن فهم القلق في المجال الرياضي يمثل خطوة أساسية نحو تحسين الأداء وتحقيق التوازن النفسي لدى الرياضي. (راتب، 1998، ص 204)

الفصل الثالث

الثقة بالنفس

تمهيد

تعد الثقة بالنفس من المتغيرات النفسية الأساسية في المجال الرياضي، لأنها تمثل الاعتقاد الداخلي الذي يجعل اللاعب يشعر بقدرته على النجاح في المواقف التنافسية المختلفة، ويمنحه حالة من الاطمئنان تساعد على اظهار امكانياته الحقيقية داخل التدريب والمنافسة. (احمد يوسف ميخائيل، 1996، ص 35) فاللاعب الذي يمتلك ثقة مناسبة بنفسه يكون اكثر هدوءا واكثر استعدادا لمواجهة الضغط، واقدر على تحويل الجهد البدني والمهاري الى اداء فعال، بينما اللاعب الذي تضعف ثقته بنفسه يميل الى التردد والقلق والانسحاب من المواقف الصعبة، وقد أشارت الدراسة الى ان الثقة بالنفس تمثل موقفا يتخذه الشخص من نفسه ومن العالم المحيط به، وانها اعتقاد بإمكانية النجاح في اداء سلوك مرغوب، وهو ما ينسجم مع طبيعة الاداء الرياضي الذي يحتاج الى اليقين والجرأة والقدرة على المواجهة. (عبد العزيز عبد المجيد، 2005، ص 277)

2-1 تعريف الثقة بالنفس وتطور المفهوم

يظهر مفهوم الثقة بالنفس في المجال الرياضي بوصفه مفهوما مرتبطا بالاداء العملي وليس مجرد شعور نفسي عام، لان اللاعب لا يحتاج فقط الى ان يشعر بانه جيد، بل الى ان يترجم هذا الشعور الى سلوك فعلي داخل الملعب، ومن هذا المنطلق يعرفها محمد حسن علاوي بانها درجة التأكد واليقين بان اللاعب يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة، بينما ترى فيالي ان الثقة كسمة هي درجة التيقن الفردية التي يمتلكها الفرد ليكون ناجحا في الرياضة، وهذا يعني ان الثقة بالنفس الرياضية تتشكل من خلال الخبرة والتدريب والنجاح المتراكم، وتزداد وضوحا كلما ازداد اللاعب قدرة على اثبات نفسه في المواقف التنافسية. (محمد حسن علاوي، 2005، ص 277)

2-2 نماذج الثقة بالنفس الرياضية

قد تطور مفهوم الثقة بالنفس الرياضية عبر العديد من النماذج النظرية التي حاولت تفسير مصادرها وطريقة عملها في المجال الرياضي، ومن اهم هذه النماذج نموذج فيالي الذي ميز بين الثقة كسمة والثقة كحالة، مبينا ان الثقة لا تكون ثابتة في جميع الظروف بل تختلف بحسب طبيعة الموقف والخبرة السابقة والحالة الانفعالية والدعم الاجتماعي والاعداد البدني والذهني، كما جاء باندورا بنظرية الكفاءة الذاتية التي تفسر الثقة على اساس حكم الفرد على قدرته في اداء مهمة محددة، وتوضح ان هذا الحكم يتشكل من خلال الانجازات السابقة والتجارب البديلة والاقتناع اللفظي والحالة الفسيولوجية والانفعالية، وهذه النماذج تجعل الثقة بالنفس مفهوما مركبا ومتعدد المصادر، لا يمكن اختزاله في مجرد الشعور بالاطمئنان. (فيالي، 1986)

2-3 أبعاد الثقة بالنفس المعتمدة في الدراسة

تتخذ الثقة بالنفس الرياضية ابعادا متعددة تساعد على فهمها بصورة ادق، ومن بينها الثقة المهارية والثقة البدنية والثقة النفسية، فالثقة المهارية تعني اقتناع اللاعب بقدرته على تنفيذ المهارات التقنية والتكتيكية بدقة ونجاعة تحت الضغط، وهي تتكون من التكرار التدريبي والخبرات الناجحة والقدرة على التحكم في التفكير اثناء الاداء، اما الثقة البدنية فتشير الى شعور اللاعب بكفاءته البدنية من حيث اللياقة والقوة والسرعة والرشاقة والصحة العامة، وهي تتقوى عندما يكون الاعداد البدني جيدا ومنظما، بينما تمثل الثقة النفسية المستوى الاكثر عمقا، لانها تشمل ضبط الانفعال والحوار الذاتي الايجابي والتصور الذهني والتعافي السريع من الاخطاء والقدرة على التركيز في اللحظات الحرجة، وقد اظهرت المعطيات الواردة في الدراسة ان هذه الابعاد

الثلاثة تتداخل فيما بينها لتشكيل البنية العامة للثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضي. (حمو معمر محفوظ، 2023، ص 11)

2-3-1 الثقة المهارية

يشير هذا البعد الى اعتقاد اللاعب الراسخ في قدرته على تنفيذ المهارات التقنية والتكتيكية بدقة ونجاعة في سياق المنافسة وتحت ضغطها، وتبنى الثقة المهارية اساسا من التكرار التدريبي الجيد الذي يرسخ الانماط الحركية في الذاكرة الاجرائية، ومن التجارب التنافسية الايجابية التي تثبت الاعتقاد في قدرة تنفيذ هذه المهارات في لحظات الضغط، واللاعب الواثق مهاريا لا يضيع طاقة معرفية في التشكيك في مهاراته اثناء المنافسة، مما يتيح له تركيزا أكبر وقرارا أسرع. (حمو معمر محفوظ، 2023، ص 10)

2-3-2 الثقة البدنية

يشير هذا البعد الى اعتقاد اللاعب في مستوى كفايته البدنية، مثل اللياقة التحملية والقوة العضلية والسرعة والرشاقة والصحة الجسمية العامة، وتعتمد الثقة البدنية اعتمادا مباشرا على نوعية وكثافة التحضير البدني المتلقى، فاللاعب الذي اجتاز برامج تدريبية منهجية جيدة يدخل المنافسة بشعور موضوعي بالاستعداد البدني، يعزز ثقته العامة بنفسه ويقلص مساحة القلق البدني، وقد اثبتت الدراسات ان الثقة البدنية ترتبط بصورة ايجابية قوية بمؤشرات الاداء الفعلي في كرة القدم. (حمو معمر محفوظ، 2023، ص 11).

2-3-3 الثقة النفسية

يمثل هذا البعد الطبقة الاعمق والاكثر تعقيدا في منظومة الثقة بالنفس، اذ يتضمن القدرة على ضبط الانفعالات في المواقف الحرجة، والحوار الداخلي الايجابي، والتصوير الذهني الناجح، والتعافي النفسي السريع من الاخطاء دون ان تتراكم اثارها السلبية على الاداء اللاحق، والحفاظ على التركيز في اشد لحظات المنافسة ضغطا، وتعد الثقة النفسية من اكثر ابعاد الثقة قابلية للتطوير عبر برامج التحضير النفسي المتخصصة، وهي في الوقت نفسه الاكثر هشاشة وتأثرا بالمناخ التنافسي غير الداعم. (حمو معمر محفوظ، 2023، ص 13).

2-4 محددات الثقة بالنفس لدى الرياضيين الناشئين

تتشكل الثقة بالنفس لدى الناشئين من منظومة متكاملة من العوامل الشخصية والبيئية، ومن العوامل الشخصية تاريخ الانجازات التدريبية والتنافسية المتراكمة، ومستوى اتقان المهارات الرياضية الاساسية، وجودة الاعداد البدني للموسم الرياضي، وخصائص الشخصية كالضبط الداخلي للاحداث، والقدرة على التعامل الايجابي مع الاخطاء والاختناقات، وتظهر اهمية هذه العوامل في كونها تمنح اللاعب الناشئ شعورا بالتقدم والكفاءة والقدرة على المواجهة. (حمو معمر محفوظ، 2023، ص 14)

اما العوامل البيئية والاجتماعية فتشمل نوعية العلاقة مع المدرب ونمط تقديمه للتغذية الراجعة، والمناخ التحفيزي السائد في الفريق، ودعم الاسرة والمحيط الاجتماعي، ونوعية المنافسات المشار اليها ومستوى تحديها، وتؤكد الادبيات التي وردت في الدراسة ان بيئة التعلم التي تشجع الجهد والتطور تعزز الثقة اكثر من بيئة الاداء التي تركز على المقارنة والترتيب، كما ان الدعم الاجتماعي والقيادة التدريبية النموذجية يساهمان في تدعيم الثقة لدى الناشئين. (حمو معمر محفوظ ، 2023 ، ص 15)

2-5 الفروق بين الثقة بالنفس والمفاهيم المجاورة

يجب التمييز بين الثقة بالنفس وبعض المفاهيم القريبة منها مثل تقدير الذات والكفاءة الذاتية والتفاؤل، لان كل مفهوم منها يشير الى جانب مختلف من البناء النفسي، فالثقة بالنفس الرياضية ترتبط بالاعتقاد في القدرة على النجاح في السياق الرياضي، بينما تقدير الذات يشير الى التقييم الوجداني العام للذات بوصفها ذات قيمة، وهو اشمل من الثقة بالنفس، اما الكفاءة الذاتية فتعبر عن الاعتقاد في القدرة على تنفيذ مهمة محددة، ولذلك فهي اضيق من الثقة بالنفس الرياضية وتتركز على الموقف او المهمة المعينة. (باندورا، 1997)

كما ان التفاؤل يختلف عن الثقة بالنفس، لانه يقوم على التوقع الايجابي العام بشأن المستقبل دون ان يكون بالضرورة مرتبطا بقدرة فعلية على الاداء، في حين ان الثقة بالنفس الرياضية ترتبط مباشرة بالقدرة المدركة على النجاح داخل المنافسة، ولذلك فان الثقة بالنفس في المجال الرياضي ليست مجرد شعور ايجابي عام، بل هي مركب نفسي يرتبط بالاداء والخبرة والقدرة على المواجهة. (حمو معمر محفوظ ، 2023 ، ص 17)

2-6 مفهوم الثقة بالنفس في المجال الرياضي

تعد الثقة بالنفس من المتغيرات النفسية الاساسية في المجال الرياضي، لانها تمثل الركيزة التي تسمح للاعب بمواجهة المواقف التنافسية بثبات واطمئنان، ويمنحه قدرة اكبر على التعبير عن امكانياته الحقيقية داخل التدريب والمنافسة، فاللاعب الذي يمتلك ثقة مناسبة بنفسه يكون اكثر هدوءا واكثر استعدادا لمواجهة الضغط، واقدر على تحويل الجهد البدني والمهاري الى اداء فعال، بينما اللاعب الذي تضعف ثقته بنفسه يميل الى التردد والقلق والانسحاب من المواقف الصعبة، وقد اشارت الدراسة الى ان الثقة بالنفس تمثل موقفا يتخذه الشخص من نفسه ومن العالم المحيط به، وانها اعتقاد بامكانية النجاح في اداء سلوك مرغوب، وهو ما ينسجم مع طبيعة الاداء الرياضي الذي يحتاج الى اليقين والجرأة والقدرة على المواجهة. (حمو معمر محفوظ ، 2023 ، ص 11)

2-7 اهمية الثقة بالنفس في المنافسة الرياضية

وتكتسب الثقة بالنفس أهميتها في المجال الرياضي من كونها عاملاً يرفع من استعداد اللاعب للتعلم والتطور، كما تساعده على تقبل التعليمات والتفاعل الإيجابي مع المدرب وزملائه، فاللاعب الواثق من نفسه يكون أكثر هدوءاً تحت الضغط، وأكثر قدرة على التركيز، وأكثر استعداداً لتحمل المسؤولية في اللحظات الحاسمة، كما أن الثقة بالنفس ترفع الدافعية نحو الانجاز، وتدفع الرياضي إلى تحديد أهداف واقعية وطموحة في الوقت نفسه، وهو ما يجعلها متصلة مباشرة بمستوى الأداء الرياضي وجودته. (إسامة كامل راتب، 1997، ص 203)

2-8 مظاهر الثقة المرتفعة والمنخفضة

ويظهر من خلال الأدبيات أن الثقة بالنفس الرياضية ليست مستوى واحداً ثابتاً، بل تتدرج بين الثقة المثلى والثقة المنخفضة والثقة الزائدة، فالثقة المثلى هي الحالة التي تسمح للرياضي بالأداء المتوازن، بينما تؤدي الثقة المنخفضة إلى التردد والشك والقلق وضعف التركيز، أما الثقة الزائدة فتجعل اللاعب يبالغ في تقدير قدراته ويقلل من شأن المنافس، مما قد يفضي إلى الأعداد الضعيف والفشل المبكر في المنافسة، وقد بينت الدراسة أن بعض الخبراء يحذرون من الثقة الزائدة لأنها قد تكون أكثر ضرراً من نقص الثقة، خاصة عندما تدفع اللاعب إلى الاستهانة بمتطلبات المنافسة. (عبد العزيز عبد المجيد، 2005، ص 285)

2-9 بناء الثقة بالنفس لدى الرياضيين

وتتكون الثقة بالنفس الرياضية من مصادر متعددة، لعل أهمها انجازات الأداء السابقة، والأعداد الجيدة، والتجارب الناجحة، والحديث الذاتي الإيجابي، والتصور الذهني، والدعم الاجتماعي، ووضع الأهداف الواقعية، فالنجاح السابق يعزز الإحساس بالقدرة، والأعداد البدني والفني والخططي الجيد يمنح اللاعب شعوراً بالجاهزية، بينما يساعده الحديث الذاتي الإيجابي على إبعاد الأفكار السلبية والحفاظ على الهدوء والتركيز، كما أن التصور العقلي للأداء الناجح يساهم في تدعيم الثقة، لأن اللاعب عندما يتخيل نفسه يؤدي بشكل جيد يصبح أكثر استعداداً لتكرار هذا الأداء في الواقع. (عبد العزيز عبد المجيد، 2005، ص 305)

2-10 استراتيجيات تنمية الثقة بالنفس

وتظهر استراتيجيات تنمية الثقة بالنفس في مجموعة من الوسائل العملية مثل وضع أهداف واضحة وواقعية، والاعتماد على الحديث الذاتي الإيجابي، واستعمال التصور العقلي، وتوفير الأعداد البدني والفني الجيد، والاحتكاك بمواقف تدريبية تشبه المنافسة، إضافة إلى الدعم الاجتماعي من المدرب والزملاء والأسرة، كما أن الرعاية النفسية بعد المنافسة وبعد الإصابة تعد أمراً مهماً لأنها تمنع انهيار الثقة عند حدوث الاخفاق أو التراجع، ومن هنا فإن بناء الثقة بالنفس الرياضية لا يتم بالصدفة، بل عبر تخطيط تدريبي ونفسي واع يراعي

خصائص اللاعب ومرحلة نموه وطبيعة المنافسة التي يشارك فيها. (عبد العزيز عبد المجيد، 2005، ص 305)

2-11 العلاقة بين الثقة بالنفس والاداء الرياضي

وتظهر العلاقة بين الثقة بالنفس والاداء الرياضي من خلال ان الثقة المرتفعة ترتبط عادة باداء افضل، سواء في المهارات الفردية او في المواقف الجماعية، وقد بينت الدراسة الواردة في الدراسة ان الثقة بالنفس وعلاقتها بالمردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط كانت علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية، كما بينت ان مستوى الثقة بالنفس كان مرتفعاً لدى العينة وان هذا الارتفاع ساهم في تحسين الاداء، كما ان الثقة بالنفس لا تعمل بمعزل عن باقي المتغيرات النفسية، بل تتداخل مع القلق والدافعية والتركيز والقدرة على ضبط الانفعال، لذلك فان اللاعب الذي يتمتع بثقة مستقرة يكون اكثر قدرة على اظهار مهاراته الحقيقية داخل المنافسة، (بن عدة، 2021)

2-12 الثقة بالنفس خلال المنافسة

اما خلال المنافسة، فان الثقة بالنفس تتجلى في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بتركيزه وثباته الانفعالي رغم الضغوط، فاللاعب الواثق بنفسه يدخل المنافسة وهو اكثر استعداداً لمواجهة الضغط، واكثر قدرة على التحكم في اعراض القلق، واكثر مرونة في التعامل مع الاخطاء والمفاجآت (اسامة كامل راتب، 1997، ص 203)، كما ان الثقة بالنفس تساعد اللاعب على الاستمرار في بذل الجهد حتى في فترات التراجع، وتحفظ له اتزانه النفسي خلال لحظات الحسم، وهو ما يجعلها عاملاً حاسماً في الفوز او الخسارة. (فيصل مساوي، 2004، ص 70)

2-13 الثقة بالنفس لدى الناشئين في كرة القدم

وتزداد اهمية الثقة بالنفس لدى الناشئين في كرة القدم على وجه الخصوص، لان هذه الفئة العمرية تمر بمرحلة حساسة من حيث بناء الهوية الرياضية وتشكيل الشخصية النفسية، فالناشئ الذي يحقق نجاحات متكررة في التدريب والمنافسة يكتسب ثقة تساعده على التطور، بينما قد تؤدي الاخفاقات المتتالية او اسلوب التوجيه السلبي الى اضعاف هذه الثقة، ولهذا فان الاعداد النفسي في هذه المرحلة يجب ان يكون جزءاً من عملية التدريب، حتى يتمكن اللاعب من بناء شخصية رياضية متوازنة قادرة على مواجهة الضغط والتقييم والمنافسة بثبات ومرونة. (حمو معمر محفوظ، 2023، ص 13)

خلاصة

وبناء على ما سبق، يمكن القول ان الثقة بالنفس الرياضية تمثل أحد اهم مكونات الاستعداد النفسي في الرياضة، لأنها ترتبط بالاداء والنجاح والقدرة على مواجهة الضغط والتكيف مع متغيرات المنافسة، وهي عند لاعبي كرة القدم الناشئين تصبح أكثر حساسية وأكثر تأثراً بالتجارب التدريبية وبطريقة تعامل المدرب مع الأخطاء والانجازات، لذلك فان العناية بها تعد ضرورة تربوية وتدريبية ونفسية في آن واحد، خصوصاً إذا كان الهدف هو الوصول الى اداء مستقر وفعال داخل المنافسات. (حمو معمر محفوظ، 2023، ص 12)

الفصل الرابع :

كرة القدم ولاعبي فئة أقل من

18 سنة

تمهيد

تعد كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية على مستوى العالم، إذ تحظى ذاته نشاطا رياضيا متكاملًا يجمع بين الجهد البدني والتفكير التكتيكي والاستعداد بمتابعة ملايين المشجعين في مختلف القارات، وتمثل في الوقت النفسي، وتتميز كرة القدم عن غيرها من الرياضات بأنها رياضة جماعية تتشابك فيها عوامل عدة تحدد مستوى الأداء والنجاح، من بينها الإعداد البدني الجيد، والتكوين المهاري الأساسي، والتوازن النفسي للاعبين، ولا يمكن الفصل بين هذه العوامل، بل تتكامل فيما بينها لتنتج لاعبا قادرا على تلبية متطلبات اللعبة بمستوياتها المختلفة.

تقوم فلسفة تدريب كرة القدم على مبدأ التطوير الشامل للاعب من جميع جوانبه، إذ يتمثل الإعداد المهاري لرياضة كرة القدم في تدريب المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يتمكن من الوصول وتحقيق أعلى المستويات، كما يلعب الأداء المهاري دورا فعالا في تحقيق نتائج جيدة لصالح الفريق ككل، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات المباريات. (عبد، 2001، صفحة 127)

3-1 التعريفات:

3-1-1 التعريف اللغوي

تعرف كلمة "Football" في الأصل بأنها كلمة لاتينية تشير إلى ركل الكرة بالقدم، وفي الاستخدامات الدولية تفرق بين أشكال عدة من اللعبة، ما يسميه الأمريكيون rugby أو American football بينما تسمى اللعبة الشائعة التي نبحث فيها soccer (رومي جميل، 1986، ص 50).

3-1-2 التعريف الاصطلاحي

كرة القدم اصطلاحاً هي غرض كل فريق إحراز هدف في مرمى الفريق المضاد ومنع الفريق الآخر من الاستحواذ على الكرة أو إحراز هدف، ويسمح للجري بالكرة وتمريرها بالقدمين والرأس وأي جزء من الجسم باستثناء اليدين (ما لا ينطبق على حارس المرمى) وفق الأحكام المنصوص عليها في القانون (أحمد الجماعي، 2010، ص 1).

3-1-3 التعريف الإجرائي

كرة القدم رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من أحد عشر لاعبا بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع للوقت، وتوقيت المباراة 90 دقيقة مع فترة راحة مدتها 15 دقيقة بين الشوطين، وفي مباريات الكأس تلجأ عند التعادل إلى شوطين إضافيين ثم ضربات جزاء إذا استمر التعادل (زان عمر، 2025، ص 7).

3-2-2 نشأة كرة القدم وتطورها

3-2-1 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم

نشأت كرة القدم في بريطانيا، وسجلت ممارسات شبيهة بها منذ العصور الوسطى (توجد إشارات إلى اللعب عام 1175م)، ومرت اللعبة بمرحلة نفي ومنع أحياناً من قبل الملوك بسبب الضجيج والإزعاج، ثم بدأ وضع قواعد مبكرة في القرن التاسع عشر إلى أن أنشئت قوانين أكثر انتظاماً (قواعد كامبريدج 1845، قانون 1830-1848 Haour)، وتأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) عام 1904، وأقيمت أول بطولة لكأس العالم عام 1930 بالأوروغواي (زان عمر، 2025، ص 8-9).

3-2-2 التسلسل التاريخي المختصر

من المحطات المفصلية: وضع قواعد جامعة كامبريدج (1845)، تأسيس أول أندية واحتفادات محلية (1855-1883)، تأسيس FIFA (1904)، إدخال تعديلات قانونية مهمة كقانون التسلل (1925)، انطلاق كأس العالم (1930)، وتدرجا توسعت البطولة وعدد المشاركين حتى وصولها إلى 32 منتخبا عام 1998 ومشاركات لاحقة بارزة في 2002 و 2006 و 2010 و 2014 و 2018 (زان عمر، 2025، ص 9-11).

3-3 كرة القدم في الجزائر

3-3-1 النشأة المحلية والتكوين المبكر

تعد كرة القدم من أوائل الرياضات التي ظهرت في الجزائر، وارتبطت بداياتها بشخصيات محلية مثل الشيخ "علي رايس" الذي يقال إنه أسس أول فريق جزائري عام 1895، ثم ظهر فرع كرة القدم في الجمعية عام 1917، وفي 07 أوت 1921 تأسس نادي رسمي (مولودية الجزائر أو جدل حول CSC كأقدم ناد)، وتطورت الأندية الجزائرية خلال الحقبة الاستعمارية بظهور أندية إسلامية لعبت دورا وطنيا في التعبئة وتكوين الوعي (بن تومي بلال، 2018، ص 14).

3-3-2 الدور الوطني وتأثير الاستعمار والثورة

استخدمت المباريات كفضاء للتجمع الوطني، ومع تزايد الفعاليات الرياضية الجزائرية صارت هذه اللقاءات محط قلق للسلطات الاستعمارية، حتى تم تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956، ثم تأسيس فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958 الذي ضم أفضل اللاعبين الجزائريين في ذلك العصر، مما أكد الدور الرمزي والسياسي للعبة خلال فترة النضال (بن تومي بلال، 2018، ص 14-15).

3-3-3 مرحلة ما بعد الاستقلال

بعد الاستقلال تأسس الاتحاد الجزائري لكرة القدم عام 1962، وأقيمت أول بطولة وطنية موسم 1962-1963 وفاز بها الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، كما أقيمت كأس الجمهورية 1963 وفاز بها وفاق سطيف، ومنذ ذلك الحين توسعت القاعدة الرياضية وطنيا بآلاف الممارسين ومئات النوادي والروابط الجهوية (زان عمر، 2025، ص 14-15).

3-4 مدارس كرة القدم

3-4-1 تصنيف المدارس وخصائصها

تختلف مدارس كرة القدم بحسب الثقافة التكتيكية والتاريخية، يعرف في النص ثلاث مدارس رئيسية: مدرسة أوروبا الوسطى (نمسا، المجر، التشيك)، المدرسة اللاتينية (إيطاليا، إسبانيا)، ومدرسة أمريكا الجنوبية،

وتتشكل كل مدرسة كذلك بتأثير اللاعبين المحليين والظروف الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية (عبد الرحمن عيساوي، 1980، ص 72؛ زان عمر، 2025، ص 15).

3-4-2 تأثير السياق المحلي على المدرسة الفنية

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بما يتأثر مباشرة بلاعبها وكذلك بالظروف الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي تنشأ فيها، لذلك يلاحظ تنوع الأساليب التكتيكية وتقنيات التدريب حسب المدرسة وموروثها الثقافي (زان عمر، 2025، ص 15).

3-5 أهمية كرة القدم وخصائصها

3-5-1 أهمية كرة القدم في المجتمع (الدور النفسي والتربوي)

تلعب كرة القدم دورا مهما في سد الفراغ لدى الأفراد وترقية المستوى الأخلاقي والتربوي، عبر تنمية روح الفريق، قبول القيادة والنظام، المثابرة، وتحمل المسؤولية، وللمدرب دور مركزي في تربية اللاعبين نفسيا وأخلاقيا وجسديا باعتباره قدوة وموجها (زيدان وآخرون، 1999، ص 49؛ زان عمر، 2025، ص 16-17).

3-5-2 الأدوار الاجتماعية والاقتصادية والسياسية

من الناحية الاجتماعية تتيح اللعبة شبكات علاقات واسعة وتساعد على التعاون والتعارف والتسامح بين الأفراد، أما اقتصاديا فالتطور الحديث لكرة القدم أدى إلى تحويلها إلى نشاط اقتصادي يولد إيرادات عبر الإشهار والتمويل وبيع البث وعمليات انتقال اللاعبين، بل تحولت بعض الأندية إلى شركات تجارية تسهم في تنمية مواردها (Stocvis، أمين أنور الخولي، 1996، ص 86-88؛ زان عمر، 2025، ص 18-19).

3-5-3 الدور السياسي

استخدمت كرة القدم كأداة سياسية أحيانا، إذ سعت هيئات سياسية إلى كسب جماهير النادي لأهدافها، كما ساهمت المباريات الدولية في التخفيف من حدة النزاعات أو في فتح قنوات للتقارب بين دول متنازعة (أمين أنور الخولي، 1996، ص 133؛ زان عمر، 2025، ص 19).

3-6 خصائص كرة القدم

3-6-1 الخصائص العامة

تتصف كرة القدم بمجموعة من الخصائص أبرزها: الطابع الجماعي والاجتماعي، وجود نظام قانوني ينظم الاتصال والاحتكاك المشروع، العلاقات المتبادلة بين خطوط الفريق، طابع التنافس والتغير في الخطط، الاستمرارية عبر بطولات موسمية، وحرية الإبداع الفردي داخل الإطار الجماعي (عبد الرحمن عيساوي، 1980، ص 71؛ زان عمر، 2025، ص 20).

3-6-2 شروح توضيحية للخصائص

الضمير الاجتماعي: يظهر بوضوح في الرياضات الجماعية حيث يشارك اللاعبون علاقات وأدوار متكاملة تسعى لتحقيق أهداف مشتركة، النظام: تحدده القوانين التي تسمح باتصال مسموح واحتكاك منظم، التنافس: عناصر الملعب المختلفة (كرة، ميدان، دفاع، هجوم، مرمى) تمنح اللعبة طابعا تنافسيا دائما، ضمن حدود القوانين (زان عمر، 2025، ص 20).

3-7-7 قواعد كرة القدم (مبادئ وقواعد أساسية)

3-7-1 المبادئ الثلاثة الأساسية

قواعد كرة القدم مبنية على ثلاث مبادئ أساسية: المساواة (منح الفرصة المتساوية للممارسين)، السلامة (حماية صحة اللاعبين وفرض شروط الميدان والمعدات)، والتسليّة (إتاحة أكبر قدر من المتعة واللعب النظيف) (سامي الصفار، 1982، زان عمر، 2025، ص 21).

3-7-2 ملاحظات عامة عن القواعد

تتضمن قوانين اللعبة سبعة عشر قاعدة أساسية تم تعديلها عبر الزمن لكنها ظلت تشكل الإطار الشرعي لتنظيم المباريات، ويجدر بالطالب المتابع أن يتعرف إلى أبرز هذه القواعد لأنها تحدد تنظيم اللعب وأدوار الحكام واللاعبين وضوابط الزمن والمكان والأخطاء والعقوبات (زان عمر، 2025، ص 21-22).

3-7-3 أمثلة عملية على قواعد محددة

قانون الملعب: يجب أن يكون ميدان اللعب مستطيلا، طول خط التماس بين 90 و 120 مترا، والعرض بين 45 و 90 مترا (زان عمر، 2025، ص 22).

قانون زمن المباراة: دورتها 90 دقيقة مقسمة إلى شوطين مدة كل منهما 45 دقيقة، مع احتساب فترات التوقف والإضافات بحسب قرار الحكم (زان عمر، 2025، ص 7، 22).

قوانين أخرى: أحكام التسلل، الرميات الجانبية، ركلات الجزاء، ضربات المرمى، تنظيم التشكيلة (11 لاعبا)، وصلاحيات حارس المرمى، وغيرها من التفاصيل التي ترد كاملة في نصوص القواعد الدولية (زان عمر، 2025، ص 21-22).

تظهر هذه المعطيات أن كرة القدم ليست مجرد لعبة حركية، بل منظومة متكاملة تضم جوانب تاريخية وتربوية واجتماعية واقتصادية وسياسية، وفهماها يستلزم المزاوجة بين دراسة القواعد والتاريخ والمدارس التكتيكية والآثار المجتمعية، وهو ما يؤهل الطالب لمتابعة الوحدات التطبيقية والتدريبية اللاحقة في هذا المقرر (زان عمر، 2025، ص 6-22).

3-8 لاعبو كرة القدم

3-8-1 الصفات البدنية

تشكل الصفات البدنية الركيزة الأولى في بناء لاعب كرة القدم المحترف، إذ تحدد قدرته على الاستمرار في الأداء الجيد طوال فترة المباراة التي قد تمتد لتسعين دقيقة أو أكثر، وتتضمن هذه الصفات عدة عناصر أساسية تتكامل فيما بينها، في مقدمتها السرعة التي تمكن اللاعب من التحرك والتفاعل السريع مع مجريات اللعب، والقوة العضلية التي تمنحه القدرة على الصمود في المواجهات الشائنة، فضلا عن المرونة التي تقلص من خطر التعرض للإصابات، والتحمل الذي يبقيه فاعلا ومؤثرا حتى الدقائق الأخيرة من المباراة، وتتجلى قدرة اللاعب على الاسترخاء في قدرته على التحكم في أجزاء مختلفة من جسمه والتحكم فيها لتجنب التوتر. (راتب، تدريب المهارات النفسية، 2004، صفحة 117)

3-8-2 الصفات النفسية

أ. التصور الذهني

يعد التصور الذهني من أرقى الأدوات النفسية التي يعتمد عليها الرياضي في تحضير نفسه للأداء، وهو أداة ذهنية لإدراك التجارب السابقة أو التصورات الجديدة والمبتكرة استعدادا للأداء، ويسمى هذا النوع من التصور الذهني "الخريطة الذهنية"، كلما كانت هذه الخريطة واضحة في ذهن الرياضي، كلما كانت الإشارات المرسلة إلى الجسم أوضح لتحديد المطلوب، ويوظف اللاعبون المحترفون هذه الأداة بشكل منتظم قبل المباريات وخلال فترات التدريب، إذ يتخيلون الحركات والسيناريوهات المختلفة التي قد تواجههم، مما يهيئهم نفسيا وعضليا للتعامل معها بكفاءة وفاعلية. (راتب، تدريب المهارات النفسية، 2004، صفحة 117)

ب. الثقة بالنفس

تمثل الثقة بالنفس عاملا نفسيا محوريا في تحديد مستوى أداء اللاعب، سواء في المواقف العادية أو في لحظات الضغط الشديدة داخل الملعب، وهي توقع النجاح والأهم من ذلك الإيمان بإمكانية التحسين، وهذا لا يعني بالضرورة الفوز، إذ حتى في غياب النصر يمكن للمرء أن يحافظ على ثقته بنفسه وأمله في تحسين الأداء، وتنعكس الثقة بالنفس بشكل واضح على أسلوب اللعب، فاللاعب الواثق من نفسه يقدم على المحاولة والمبادرة والمخاطرة الحسابية، في حين يتراجع اللاعب الذي يفتقر إليها ويحجم عن اتخاذ القرارات الحاسمة في اللحظات المصيرية، وعليه، يصبح بناء الثقة بالنفس لدى اللاعبين هدفا تدريبيا بالغ الأهمية لا يقل شأنًا عن تطوير المهارات التقنية. (راتب، تدريب المهارات النفسية، 2004، صفحة 117)

ج. الاسترخاء

يعد الاسترخاء من الصفات النفسية الأساسية التي ينبغي أن يتمتع بها لاعب كرة القدم، وهو قدرة اللاعب على تحضير وتعبئة طاقته البدنية والعقلية والعاطفية بعد النشاط، إذ تتجلى قدرة اللاعب على الاسترخاء في قدرته على التحكم في أجزاء مختلفة من جسمه والتحكم فيها لتجنب التوتر، ويرتبط الاسترخاء ارتباطا وثيقا بمستوى التركيز والأداء الفني، فاللاعب الذي يعاني من توتر عضلي ونفسي مستمر يكون أدائه المهاري أدنى مستوى ممن يتمتع بقدرة على إدارة حالته النفسية والتحكم فيها، لهذا، باتت تقنيات الاسترخاء جزءا لا يتجزأ من برامج التدريب النفسي الحديثة في كرة القدم الاحترافية. (راتب، تدريب المهارات النفسية، 2004، صفحة 117)

د. التركيز والانتباه

يعد التركيز والانتباه من الصفات النفسية الجوهرية التي تفرق بين اللاعب المتميز وغيره، إذ تتيح له رصد تحركات الخصم والزملاء في آن واحد واتخاذ القرارات المناسبة في أسرع وقت ممكن، ويرتبط مستوى التركيز ارتباطا مباشرا بالحالة النفسية العامة للاعب، فكلما كان اللاعب في حالة من الاتزان النفسي والاسترخاء الوظيفي، كلما ارتفع مستوى انتباهه وتركيزه، وكلما كانت الإشارات المرسلة إلى الجسم أوضح لتحديد المطلوب. (راتب، تدريب المهارات النفسية، 2004، صفحة 117)

هـ. دافعية الإنجاز

تمثل دافعية الإنجاز المحرك الداخلي الذي يدفع اللاعب إلى التفوق والتميز والسعي الدائم نحو تحقيق أفضل النتائج، وتسهم هذه الدافعية في تعزيز إرادة اللاعب على المثابرة والاستمرار في التدريب حتى في الظروف الصعبة، كما تعزز قدرته على التعامل مع الهزائم والإخفاقات باعتبارها دوافع للتحسين لا مسوغات للاستسلام، وترتبط دافعية الإنجاز بشكل عضوي بالثقة بالنفس، وهي توقع النجاح والأهم من ذلك الإيمان بإمكانية التحسين، مما يخلق حلقة متكاملة من العوامل النفسية المحفزة للأداء المتميز. (راتب، تدريب المهارات النفسية، 2004، صفحة 117)

3-8-3- الصفات المهارية

يتمثل الإعداد المهاري لرياضة كرة القدم في تدريب المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يتمكن من الوصول وتحقيق أعلى المستويات، كما يلعب الأداء المهاري دورا فعالا في تحقيق نتائج جيدة لصالح الفريق ككل، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات المباريات. (عبد، 2001، صفحة 127)

وتشمل الصفات المهارية لاعب كرة القدم طيفا واسعا من القدرات التقنية، من أبرزها: التحكم في الكرة، والتمرير بدقة، والتسديد، والمراوغة، والتمركز الجيد داخل الملعب، وتبنى هذه المهارات بشكل تدريجي عبر مراحل التكوين المختلفة، بدءا من تأسيس الحركات الأولية في مرحلة الناشئين، وصولا إلى صقلها وتطويرها في المراحل الاحترافية، وتسهم إتقان هذه المهارات في منح اللاعب ثقة أكبر بنفسه داخل الملعب، كما تمكنه من التفاعل الإيجابي مع زملائه في إطار المنظومة التكتيكية للفريق، مما ينعكس إيجابا على المردود الجماعي ونتائج المباريات. (عبد، 2001، صفحة 127)

3-9- لاعبو كرة القدم أقل من 18 سنة

3-9-1 خصائص هذه الفئة العمرية

تمثل فئة لاعبي كرة القدم الأقل من 18 سنة مرحلة فارقة وحساسة في مسيرة التكوين الرياضي، إذ تتزامن مع مرحلة المراهقة التي تشهد تحولات جذرية على الصعيدين البدني والنفسي، ويمر اللاعب في هذه المرحلة بتغيرات هرمونية وجسدية متسارعة تنعكس مباشرة على قدراته الحركية ومستوى أدائه، مما يستوجب من المدربين والمؤطرين فهما عميقا لطبيعة هذه المرحلة وخصائصها، وتستدعي هذه الفئة العمرية مناهج تدريبية خاصة تأخذ بعين الاعتبار خصوصية كل لاعب وإيقاع نموه الفردي، بدلا من تطبيق نماذج تدريب الكبار بشكل مباشر عليهم، وتتجلى قدرة اللاعب على الاسترخاء في هذه المرحلة في قدرته على التحكم في أجزاء مختلفة من جسمه والتحكم فيها لتجنب التوتر. (راتب، تدريب المهارات النفسية، 2004، صفحة 117)

3-9-2- المتطلبات البدنية لفئة أقل من 18 سنة

في هذه المرحلة العمرية، تكون القدرات البدنية في طور النمو المتسارع والتشكل المستمر، مما يستوجب العناية الفائقة بتطوير عناصر السرعة والقوة والمرونة والتحمل بشكل تدريجي ومدروس يتماشى مع إيقاع النمو الطبيعي لكل لاعب، وتعد هذه المرحلة من أفضل المراحل لتطوير السرعة والمرونة، في حين ينبغي التعامل بحذر مع تدريبات القوة لتفادي أي ضرر قد يلحق بالجهاز العضلي والهيكلية الذي لا يزال في طور الاكتمال، كما تتطلب هذه المرحلة أن يكون اللاعب قادرا على تحضير وتعبئة طاقته البدنية والعقلية

والعاطفية بعد النشاط، مما يجعل الاسترخاء وظيفة تدريبية أساسية لا تهمل. (راتب، تدريب المهارات النفسية، 2004، صفحة 117)

3-9-3- المتطلبات النفسية لفئة أقل من 18 سنة

تشكل المتطلبات النفسية لهذه الفئة العمرية تحديا حقيقيا أمام المدربين والمختصين، نظرا للتذبذب الحالات النفسية وتقلباتها التي تميز مرحلة المراهقة، ومن أبرز التحديات في هذا السياق هشاشة الثقة بالنفس لدى كثير من اللاعبين في هذا السن، مما يفرض معه العمل المنهجي على بنائها وتعزيزها، وتجدر الإشارة هنا إلى أن الثقة بالنفس هي توقع النجاح والأهم من ذلك الإيمان بإمكانية التحسين، وهذا لا يعني بالضرورة الفوز، إذ حتى في غياب النصر يمكن للمرء أن يحافظ على ثقته بنفسه وأمله في تحسين الأداء. (راتب، تدريب المهارات النفسية، 2004، صفحة 117)

فضلا عن ذلك، يحتاج لاعبو هذه الفئة إلى تطوير مهاراتهم في التركيز والانتباه ضمن مواقف المنافسة، إذ كثيرا ما يتأثرون بالضغط النفسي الناجم عن وجود الجمهور ومتطلبات الأداء، ولهذا، يصبح التصور الذهني أداة بالغة الأهمية في إعداد هؤلاء اللاعبين، باعتباره أداة ذهنية لإدراك التجارب السابقة أو التصورات الجديدة والمبتكرة استعدادا للأداء، ويسمى هذا النوع من التصور الذهني "الخريطة الذهنية"، وكلما كانت هذه الخريطة واضحة في ذهن الرياضي كلما كانت الإشارات المرسلة إلى الجسم أوضح لتحديد المطلوب. (راتب، تدريب المهارات النفسية، 2004، صفحة 117)

وتعد دافعية الإنجاز في هذه المرحلة محورا رئيسيا ينبغي أن تتمحور حوله برامج التدريب النفسي، إذ يمتلك لاعبو هذا السن طاقة حماسية كبيرة يمكن توجيهها نحو تحقيق التميز إذا ما حسن احتضانها وتوجيهها من قبل الطاقم التقني، ويبقى دور المدرب في هذه المرحلة أكثر من مجرد ناقل للمعرفة التقنية، بل يتحول إلى مرشد نفسي وباني للشخصية قادر على صياغة جيل من اللاعبين المتوازنين نفسيا وبدنيا ومهاريا. (راتب، تدريب المهارات النفسية، 2004، صفحة 117)

4- الإعداد المهاري لفئة أقل من 18 سنة

يرتكز الإعداد المهاري لهذه الفئة العمرية على مبدأ التأسيس المتين للمهارات الكروية الأساسية وترسيخها قبل الانتقال إلى التعقيدات التكتيكية الأعلى مستوى، ويتمثل الإعداد المهاري لرياضة كرة القدم في تدريب المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يتمكن من الوصول وتحقيق أعلى المستويات، كما يلعب الأداء المهاري دورا فعالا في تحقيق نتائج

جيدة لصالح الفريق ككل، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات المباريات. (عبد، 2001، صفحة 127)

ويشترط في مناهج الإعداد المهاري الموجهة لهذه الفئة أن تكون مبنية على التكرار الواعي والمنظم للمهارات الأساسية، بما يرسخ الذاكرة العضلية لدى اللاعبين ويجعل تنفيذ المهارات أمرا تلقائيا في مواقف المباراة، كما ينبغي أن تراعي هذه المناهج تنوع أساليب التدريب وتوظيف الألعاب التطبيقية التي تجعل التعلم ممتعا ومحفزا، بما يذكي دافعية الإنجاز لدى اللاعبين ويدفعهم نحو المثابرة والتطور المستمر، وبهذا التكامل بين الإعداد البدني والنفسي والمهاري، يمكن تخريج لاعبين قادرين على الارتقاء بمستوى البطولة الجزائرية وخدمة كرة القدم الوطنية في مختلف المحافل. (عبد، 2001، صفحة 127)

خلاصة الفصل

تناول هذا الفصل مفهوم كرة القدم ونشأتها وتطورها عبر مختلف المراحل التاريخية عالميا وفي الجزائر، مع إبراز أهميتها التربوية والاجتماعية والاقتصادية، كما تطرق إلى خصائص اللعبة وقواعدها الأساسية والمدارس الكروية المختلفة، وتم عرض أهم الصفات البدنية والنفسية والمهارية التي يجب أن يتحلى بها لاعب كرة القدم لتحقيق الأداء الأمثل، كذلك تم التركيز على خصوصيات فئة أقل من 18 سنة من حيث متطلباتها البدنية والنفسية والمهارية، وأكد الفصل أن هذه المرحلة العمرية تتطلب برامج تدريبية تتلاءم مع خصائص النمو والتطور، وفي الأخير، تبين أن الإعداد المتكامل للاعبين يمثل الأساس في تكوين عناصر قادرة على تحقيق النجاح الرياضي وتطوير مستوى كرة القدم مستقبلا.

الجانِب التّطبيقي

الفصل الخامس:

منهجية الدراسة

تمهيد

يعد الجانب التطبيقي الركيزة الأساسية التي تتحول فيها الأطر النظرية إلى أدوات قياس ميدانية قابلة للاختبار والتحقق، فمهما بلغت الدراسات النظرية من عمق وثراء، فإنها لا تكتسب قيمتها العلمية الحقيقية إلا حين تختبر في الواقع من خلال إجراءات منهجية مضبوطة ومحكمة، وفي سياق هذه الدراسة المتعلقة بالقلق التنافسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة، تتجلى أهمية هذا الفصل في كونه الضامن الوحيد لموضوعية النتائج وقابليتها للتعميم، وتجدر الإشارة و التأكيد بأن منهجية هذا الجانب تتسجم مع معايير البحث العلمي المعتمدة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

وتكمن قيمة المنهجية في أنها ضمانة علمية تكفل أن تكون النتائج صادرة عن واقع موضوعي لا عن تحيزات ذاتية أو انطباعات مسبقة، فالبحث الذي يفتقر إلى إطار منهجي سليم يظل حبيس الاستنتاجات غير المدعومة، مهما بلغت ثراء مادته النظرية، لذا يتناول هذا الفصل بالتفصيل: الدراسة الاستطلاعية التمهيدية، والمنهج العلمي المعتمد، ومتغيرات البحث ومجتمعه وعينته، وأداة القياس مع الشروط العلمية المحققة فيها، وصولاً إلى الأساليب الإحصائية التي اعتمدت في معالجة البيانات وتفسير النتائج.

1- الدراسة الاستطلاعية

1-1- الهدف من الدراسة الاستطلاعية

قبل الشروع في الدراسة الميدانية الأساسية، ارتأى الباحث إجراء دراسة استطلاعية تمهيدية، وذلك انطلاقاً من قناعته بأن الانتقال المباشر إلى الميدان دون استكشاف مسبق قد يفضي إلى أخطاء منهجية يصعب تداركها لاحقاً، وتعرف الدراسة الاستطلاعية بأنها "الدراسة الاستطلاعية هي الدراسة التي يتم إجراؤها لفحص مشكلة لم يتم دراستها بشكل أكثر وضوحاً بهدف تحديد الأولويات، وتطوير التعاريف التشغيلية وتحسين تصميم البحث النهائي، تساعد الدراسة الاستطلاعية على تحديد أفضل تصميم للبحث، وطريقة جمع البيانات واختيار الموضوعات" (تقي خالد، 2025، ص 1)، وقد سعت الدراسة الاستطلاعية في سياق هذا البحث إلى تحقيق جملة من الأهداف المحددة، أبرزها:

- التحقق من توافر مجموعة كافية من لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة تمثل المجال البشري للدراسة في المنطقة المستهدفة.
- استطلاع مدى فهم اللاعبين لعبارات الاستبيان والتأكد من ملائمة مصطلحاته لهذه الفئة العمرية.
- اختبار صياغة البنود الأولية وتحديد ما يستدعي التعديل أو الحذف أو الإضافة.
- الحصول على تقديرات أولية للمتوسطات والانحرافات المعيارية، تمكن من ضبط الأساليب الإحصائية اللاحقة.
- التعرف على أنسب أماكن التطبيق وأوقاته لضمان أعلى نسبة استجابة ممكنة.

1-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية

أجريت الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة الممتدة من 2026/01/25 إلى 2026/01/30، وذلك في عدة نوادي على مستوى بلدية المسيلة، وقد اعتمد الباحث في هذه المرحلة على توزيع نموذج أولي من الاستبيان على عينة صغيرة، إلى جانب الملاحظة المباشرة لردود أفعال المشاركين وتعليقاتهم التلقائية. وقد شملت الدراسة الاستطلاعية عينة مقصودة قوامها 15 لاعبا تم اختيارهم من فئة أقل من 18 سنة، حرص الباحث على أن تعكس خصائصهم خصائص المجتمع الأصلي من حيث الفئة العمرية والمستوى الرياضي.

1-3- نتائج الدراسة الاستطلاعية

أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن نتائج ذات قيمة منهجية كبيرة، يمكن إجمالها فيما يلي:

- أثبتت التطبيقات الأولية أن لاعبي الفئة العمرية دون 18 سنة يدركون مفهومي القلق التنافسي والثقة بالنفس ويعبرون عنهما بصورة واضحة، مما يؤكد ملاءمة الأداة لهذه الفئة.
- كشف التطبيق الأولي أن بعض العبارات كانت صياغتها مطولة، فأعيدت صياغتها بأسلوب أكثر مباشرة ووضوحاً.
- أكدت نتائج الاستطلاع أن مقياس ليكرت الخماسي (من غير موافق بشدة إلى موافق بشدة) مناسب لقياس مستوى انطباق هذه العبارات على اللاعبين في هذا السن.

2- منهج الدراسة

إن اختيار المنهج العلمي المناسب ليس قراراً اعتباطياً، بل هو خطوة جوهرية تنبثق من طبيعة الإشكالية المطروحة وأهداف الدراسة، وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وهو أحد أكثر مناهج البحث العلمي توظيفاً في ميدان علم النفس الرياضي وعلوم التربية البدنية، ويعرف المنهج الوصفي بأنه "المنهج الذي يتناول دراسة الظاهرة كما هي موجودة في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً وكماً" (الضامن، 2008)، ويضاف إلى الوصف البعد الارتباطي الذي يعني "دراسة العلاقات بين المتغيرات وتفسير الارتباطات القائمة بينها في ضوء الأطر النظرية المعتمدة" (النجار وآخرون، 2014) ويعد هذا المنهج الأنسب لهذه الدراسة لجملة من المبررات الموضوعية: فالإشكالية المركزية تتمحور حول قياس واقع قائم رهن، وهو مستوى القلق التنافسي ومستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين، لا في التحكم بمتغيرات تجريبية، كما يستهدف البحث الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، وهي علاقة تستوجب قياساً ميدانياً دقيقاً، فضلاً عن ذلك، اعتمدت أغلب الدراسات الجزائرية والعربية السابقة المتعلقة بعلم النفس الرياضي على هذا المنهج ذاته، مما ييسر مقارنة نتائج هذه الدراسة بنظيراتها في الأدبيات العلمية.

3- متغيرات الدراسة:

تقوم هذه الدراسة على نوعين رئيسيين من المتغيرات، إضافة إلى المتغيرات الوسيطة الضابطة:

المتغير المستقل: القلق التنافسي، ويقاس بثلاثة أبعاد هي: القلق المعرفي (البند 1-8)، والقلق البدني (البند 9-16)، والقلق من التقييم (البند 17-24).

المتغير التابع: الثقة بالنفس، وقاس بثلاثة أبعاد هي: الثقة المهارية (البند 25-32)، والثقة البدنية (البند 33-40)، والثقة النفسية (البند 41-48).

المتغيرات الوسيطة: تشمل المعلومات الديموغرافية والرياضية للاعب، وهي: السن، ومركز اللعب، وسنوات الخبرة، والنادي، وقد اعتمدت هذه المتغيرات لاختبار الفروق بين فئات العينة في مستوى كل من القلق التنافسي والثقة بالنفس.

4- مجتمع وعينة الدراسة

4-1 مجتمع الدراسة

يتمثل مجتمع الدراسة في جميع لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة المنتسبين إلى الأندية في ولاية المسيلة، والمسجلين رسميا في الرابطة الجهوية لكرة القدم للموسم الرياضي 2025-2026، والبالغ عددهم الإجمالي 70 لاعبا وفق الإحصاءات الرسمية للرابطة، ويتميز هذا المجتمع بتجانس نسبي من حيث الفئة العمرية (دون 18 سنة)، إلا أنه يتباين من حيث المستوى الرياضي، والمركز في الملعب، وسنوات الخبرة.

4-2 عينة الدراسة

اعتمد الباحث على **العينة القصدية (العمدية)**، وذلك لأن موضوع البحث يستلزم توافر شروط محددة في أفراد العينة، أبرزها: أن يكون اللاعب منتسبا رسميا إلى ناد، وأن يكون سنه أقل من 18 سنة، وأن يكون قد شارك في منافسة رسمية واحدة على الأقل خلال الموسم الجاري، وبلغ إجمالي أفراد العينة 70 لاعبا يمثلون 4 نوادي على مستوى بلدية المسيلة.

5- أدوات جمع البيانات

اعتمد الباحث على الاستبيان أداة رئيسية لجمع البيانات، لكونه من أكثر أدوات البحث العلمي استخداما في الدراسات الرياضية النفسية، نظرا لما يتيح من جمع كميات كبيرة من البيانات في وقت وجيز مع إمكانية المعالجة الإحصائية الدقيقة، وقد بني الاستبيان في ضوء مقاييس معيارية معتمدة دوليا وجزائريا، هي:

- مقياس (Martensetal،، 1990) CSAI-2 في نسخته العربية المعربة والمقننة (علاوي، 1998).
- مقياس (Smithetal،، 2006) SAS-2 لقياس القلق الرياضي.
- مقياس ثقة الرياضي (Vealey، 1986).
- مقياس الثقة الرياضية (بدران وآخرون، 2013).
- مقياس حالة الثقة بالنفس - النسخة الجزائرية المقننة (عمرية، 2003).

5-1 وصف الاستبيان ومحاورة

يتألف الاستبيان في صيغته النهائية من جزأين رئيسيين:

الجزء الأول - المعلومات العامة: يتضمن بيانات وصفية عن المبحوث، تشمل: الاسم (اختياري)، والعمر، ومركز اللعب، وسنوات الخبرة، والنادي/الفريق، وتشكل هذه البيانات الأساس الذي يمكن من إجراء تحليلات مقارنة بين الفئات المختلفة.

الجزء الثاني - محاور القياس: يتضمن ستة محاور موزعة على متغيري الدراسة الرئيسيين، وفق التفصيل الآتي:

جدول رقم (2): توزيع بنود الاستبيان على المحاور والمتغيرات

المتغير	المصدر	أرقام البنود	عدد البنود	المحور
القلق التنافسي	CSAI-2 (علاوي، 1998)؛ SAS-2 (Smith et al., 2006)	1 - 8	8	القلق المعرفي
	CSAI-2 (علاوي، 1998)؛ SAS-2 (Smith et al., 2006)	9 - 16	8	القلق البدني
	SAS-2؛ Martens et al., 1990	17 - 24	8	القلق من التقييم
الثقة بالنفس	Vealey, 1986؛ 2013	25 - 32	8	الثقة المهارية
	Vealey, 1986	33 - 40	8	الثقة البدنية
	Vealey, 1986؛ 2013؛ عمرية، 2003	41 - 48	8	الثقة النفسية
المجموع		1 - 48	48	

5-2 سلم الإجابة والتصحيح

يُجيب اللاعب على كل بند وفق مقياس ليكرت الخماسي حيث تتوزع الدرجات على النحو الآتي:

الاستجابة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
-----------	----------------	-----------	-------	-------	------------

الدرجة	1	2	3	4	5
--------	---	---	---	---	---

وفي ما يخص تفسير المتوسطات الحسابية، اعتمد المعيار الآتي لتحديد مستويات القلق التنافسي والثقة بالنفس:

جدول رقم (3): معيار تفسير المتوسطات الحسابية

مستوى التفسير	المتوسط الحسابي
مرتفع جداً	من 4.20 إلى 5.00
مرتفع	من 3.40 إلى 4.19
متوسط	من 2.60 إلى 3.39
منخفض	من 1.80 إلى 2.59
منخفض جداً	من 1.00 إلى 1.79

6- الشروط العلمية لأداة القياس

يُشترط في أي أداة قياس علمية أن تستوفي شرطين جوهريين أساسيين هما **الصدق والثبات**، إذ "إن غياب أي منهما يُضعف الثقة في النتائج ويُشكك في مشروعية الاستنتاجات المبنية عليها" (الضامن، 2008). وقد حرص الباحث على التحقق من هذين الشرطين بأساليب علمية محكمة قبل الشروع في التطبيق الميداني الأساسي.

6-1 صدق الاستبيان

يُقصد بصدق الأداة مدى قياسها للسمة التي وُضعت لقياسها فعلاً. وقد تحقق الباحث من الصدق بأسلوبين متكاملين:

أولاً - الصدق الظاهري (صدق المحتوى): عُرِض الاستبيان بصورته الأولية على عدد من الأساتذة المتخصصين في علم النفس الرياضي وعلوم التربية البدنية والرياضية، وقد أبدى المحكمون ملاحظاتهم بشأن صياغة بعض البنود، فأُجريت التعديلات اللازمة لضمان انسجام البنود مع محاور الاستبيان وأهداف الدراسة. وبعد التعديل أجمع المحكمون على أن الأداة تقيس المفاهيم المستهدفة بدقة وأن بنودها تتمتع بوضوح كافٍ لهذه الفئة العمرية.

ثانياً - الصدق البنائي (الاتساق الداخلي): تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمحور الذي ينتمي إليه، باستخدام بيانات التطبيق الاستطلاعي. وقد تراوحت معاملات الارتباط بين 0.52 و0.87، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، مما يُثبت تمتع الاستبيان بمستوى مقبول من الصدق البنائي.

6-2 ثبات الاستبيان

يُعني الثبات "اتساق نتائج الأداة وقابليتها للتكرار في ظروف مماثلة" (الضامن، 2008). واعتمد الباحث لحساب الثبات على معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)، وهو أكثر مؤشرات الثبات استخداماً في دراسات علم النفس الرياضي. وقد جاءت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (4): معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمحاور الاستبيان

المتغير	المحور	معامل ألفا كرونباخ	مستوى الثبات	عدد البنود
القلق التنافسي	القلق المعرفي	0.81	جيد جداً	8
	القلق البدني	0.79	جيد	8
	القلق من التقييم	0.83	جيد جداً	8
ثبات القلق التنافسي ككل		0.85	ممتاز	24
الثقة بالنفس	الثقة المهارية	0.82	جيد جداً	8
	الثقة البدنية	0.80	جيد جداً	8
	الثقة النفسية	0.84	جيد جداً	8
ثبات الثقة بالنفس ككل		0.86	ممتاز	24
ثبات الأداة الكلية		0.84	ممتاز	48

تُشير القيم الواردة في الجدول إلى أن جميع معاملات ثبات ألفا كرونباخ تجاوزت الحد الأدنى المقبول علمياً المحدد بـ (0.70)، بل تجاوزت في مجملها عتبة (0.80) التي تُعدّ مؤشراً على ثبات ممتاز. وهذا يؤكد أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي تُجيز الوثوق بنتائجه والاعتماد عليها في التحليل الإحصائي.

7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

7-1 خطوات تنفيذ الدراسة الميدانية

سارت الدراسة الميدانية وفق المراحل التالية:

- **المرحلة الأولى - التحضير:** مراجعة الأدبيات ذات الصلة بالقلق التنافسي والثقة بالنفس في كرة القدم، وصياغة الاستبيان في مسودته الأولى بالاستناد إلى المقاييس المعيارية المعتمدة، ثم عرضه على المحكمين.
- **المرحلة الثانية - الدراسة الاستطلاعية:** تطبيق النموذج الأولي على عينة استطلاعية مؤلفة من (15) لاعب، ومعالجة ملاحظاتهم وحساب مؤشرات الثبات الأولية.
- **المرحلة الثالثة - التطبيق الميداني:** توزيع الاستبيان في صيغته النهائية على أفراد العينة الأساسية خلال حصص التدريب في الأندية المستهدفة.
- **المرحلة الرابعة - جمع البيانات:** استرجاع الاستمارات وإخضاعها للفحص الأولي للثبات من اكتمالها وصلاحياتها للتحليل الإحصائي.
- **المرحلة الخامسة - المعالجة الإحصائية:** إدخال البيانات في برنامج **SPSS** (الإصدار 26) وإجراء التحليلات الإحصائية اللازمة.

7-2 الأساليب الإحصائية المستخدمة

بعد إدخال البيانات في برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية **SPSS**، اعتمدت الأساليب الإحصائية الآتية وفق طبيعة كل تساؤل وفرضية:

أولاً - الإحصاء الوصفي:

- **التكرارات والنسب المئوية:** لوصف خصائص عينة الدراسة الديموغرافية والرياضية.
- **المتوسط الحسابي والانحراف المعياري:** لتحديد المستوى العام لكل محور من محاور القلق التنافسي والثقة بالنفس، ولمقارنة المحاور فيما بينها.

ثانياً - الإحصاء الاستدلالي:

- **معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation):** للكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين القلق التنافسي وأبعاده من جهة، والثقة بالنفس وأبعادها من جهة أخرى، والإجابة عن الفرضية الرئيسية للدراسة.

- اختبار "ت" للعينات المستقلة: (Independent Samples T-Test) لاختبار الفروق في مستوى القلق التنافسي والثقة بالنفس تبعاً لمتغيري مركز اللعب وسنوات الخبرة (متغيران ثنائيا الفئات).
- تحليل التباين الأحادي: (One-Way ANOVA) لاختبار الفروق بين أكثر من فئتين، كالفروق بين اللاعبين حسب مراكز اللعب المختلفة (حارس، مدافع، وسط، مهاجم).
- معامل ألفا كرونباخ: (Cronbach's Alpha) للتحقق من ثبات أداة الدراسة، وقد سبق توضيح نتائجه.

جدول رقم (5): ملخص الأساليب الإحصائية المستخدمة وفق التساؤلات

التساؤل / الفرضية	الأسلوب الإحصائي
وصف مستوى القلق التنافسي لدى العينة	المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري
وصف مستوى الثقة بالنفس لدى العينة	المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري
العلاقة بين القلق التنافسي والثقة بالنفس	معامل ارتباط بيرسون

خلاصة الفصل

يتضح مما سبق أن الإجراءات المنهجية لهذه الدراسة قامت على أسس علمية محكمة في كل مرحلة من مراحلها؛ بدءاً باختيار المنهج الوصفي الارتباطي المناسب لطبيعة الإشكالية، مروراً بتحديد العينة القصدية من لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة، وبناء الاستبيان من مقاييس معيارية معتمدة تضمنت (48) بنداً موزعة على ستة محاور فرعية تغطي متغيري القلق التنافسي والثقة بالنفس، ثم التحقق من صدق الأداة بأسلوب الصدق الظاهري والصدق البنائي، ومن ثبات الأداة بمعامل ألفا كرونباخ الذي بلغ (0.84) للأداة ككل، وهو مؤشر ممتاز على الاتساق الداخلي، وقد اعتمدت أساليب إحصائية متنوعة تشمل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين الأحادي، وذلك عبر برنامج SPSS ويُمهّد هذا الفصل لما سيتناوله الفصل الرابع من عرض تفصيلي للنتائج ومناقشتها في ضوء الفرضيات والإطار النظري.

الفصل السادس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

يعد هذا الفصل ثمرة الجهد الميداني والمنهجي الذي بذل في المراحل السابقة كلها، إذ يتضمن عرضاً تفصيلياً للنتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية لبيانات الاستبيان المطبق على عينة من (70) لاعباً من فئة كرة القدم أقل من 18 سنة، باستخدام برنامج SPSS الإصدار 26، وسيسير الفصل وفق تسلسل منطقي محكم يبدأ بعرض نتائج كل بند من بنود الاستبيان مدعوماً بالجدول، ثم ملخص المتوسطات الكلية لكل محور ومتغير، ثم نتائج اختبار التوزيع الطبيعي، وصولاً إلى نتائج الارتباط بين المتغيرين الرئيسيين واختبار الفرضيات، ليختتم بالمناقشة الشاملة في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة.

أولاً: عرض نتائج المتغير الأول - القلق التنافسي

1-1 نتائج المحور الأول: القلق المعرفي (البند 1-8)

جدول رقم (6): توزيع إجابات بنود المحور الأول - القلق المعرفي

الرقم	البند	غ.م. بشدة %	غير موافق %	محايد %	موافق %	م.بشدة %	المتوسط	الانحراف	المستوى
1	أفكر في احتمالية الفشل أو الخسارة في هذه المنافسة	28.6	48.6	0.0	11.4	11.4	2.286	1.309	منخفض
2	تراودني أفكار سلبية عن مستوى أدائي في المنافسة	27.1	47.1	0.0	17.1	8.6	2.329	1.282	منخفض
3	أشكّ في قدراتي الرياضية قبيل بدء المنافسة	31.4	45.7	0.0	8.6	14.3	2.286	1.374	منخفض
4	أقلق من أن أدائي لن يصل إلى المستوى المطلوب	27.1	42.9	0.0	20.0	10.0	2.429	1.347	منخفض

5	يصعب عليّ التركيز بسبب الأفكار السلبية التي تشغل ذهني	27.1	51.4	0.0	12.9	8.6	2.243	1.233	منخفض
6	أفكر في نقاط ضعفي عند مواجهة المنافس	38.6	37.1	0.0	18.6	5.7	2.157	1.281	منخفض
7	لا أستطيع التخلص من القلق الذهني الذي يصاحبني قبل المنافسة	21.4	44.3	0.0	21.4	12.9	2.600	1.377	متوسط
8	كلما ازدادت أهمية المنافسة شعرت بأنني لن أستطيع إظهار أحسن ما عندي	30.0	40.0	0.0	17.1	12.9	2.429	1.410	منخفض
—	المتوسط الكلي للمحور	28.9	44.6	0.0	15.9	10.6	2.345	1.002	منخفض

قراءة تحليلية للمحور الأول:

تشير نتائج الجدول (6) إلى أن المتوسط الحسابي الكلي لمحور القلق المعرفي بلغ (2.345) بانحراف معياري (1.002)، وهو ما يُصنّف ضمن المستوى المنخفض وفق معيار التفسير المعتمد، وليس المستوى المتوسط. ويعني ذلك أن لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة لا يبدون درجة مرتفعة من القلق الذهني المرتبط بالمنافسة، بل إن استجاباتهم تميل في مجملها إلى الرفض أو الرفض بشدة، وهو ما يعكس قدراً معقولاً من التوازن النفسي قبيل الأداء التنافسي.

وقد تصدرَ البند رقم (Q7) المتضمن: "لا أستطيع التخلص من القلق الذهني الذي يصاحبني قبل المنافسة" قائمة بنود المحور بمتوسط بلغ (2.600)، مما يشير إلى أن هذا الجانب هو الأكثر حضوراً نسبياً داخل بُنية القلق المعرفي لدى العينة، أي أن بعض اللاعبين قد يختبرون قدراً من الانشغال الذهني قبل المنافسة، لكنه لا يصل إلى مستوى مرتفع. أما أدنى متوسط في هذا المحور فجاء في البند رقم (Q6): "أفكر في نقاط ضعفي عند مواجهة المنافس" بمتوسط بلغ (2.157)، وهو مؤشر إيجابي يدل على أن أغلب اللاعبين لا يركزون بدرجة كبيرة على نقاط ضعفهم أثناء المواجهة، بل يحتفظون بهامش مقبول من الثقة الذهنية.

ويُلاحظ أن أغلب بنود هذا المحور تراوحت متوسطاتها بين (2.157) و(2.600)، وهي كلها دون الحد المتوسط النظري للمقياس، مما يؤكد أن القلق المعرفي لدى هذه الفئة العمرية لم يصل إلى مستوى يهدد

الأداء بشكل واضح. كما أن التوزيع العام للاستجابات يُظهر غلبة فئتي "غير موافق" و"غير موافق بشدة" على معظم البنود، وهو ما يدعم الحكم بأن هذا النوع من القلق ما يزال محدوداً نسبياً لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة، وإن كان يستدعي المتابعة النفسية والتهئية الذهنية في بعض الحالات الفردية

2-1 نتائج المحور الثاني: القلق البدني (البنود 9-16)

جدول رقم (7): توزيع إجابات بنود المحور الثاني - القلق البدني

الرقم	البند	غ.م.بشدة %	غير موافق %	محايد %	موافق %	م.بشدة %	المتوسط	الانحراف	المستوى
9	تزداد دقات قلبي بشكل ملحوظ قبل المنافسة	25.7	55.7	0.0	10.0	8.6	2.200	1.187	منخفض
10	أشعر بتوتر عضلي وتصلّب في جسمي قبل المنافسة	25.7	48.6	0.0	14.3	11.4	2.371	1.321	منخفض
11	يتسارع تنفسي عن المعتاد قبيل بدء المنافسة أو أثناءها	24.3	47.1	0.0	22.9	5.7	2.386	1.243	منخفض
12	أشعر بارتعاش وتوتر في يديّ أو قدميّ قبل المنافسة	40.0	40.0	0.0	12.9	7.1	2.071	1.255	منخفض
13	يتعرق جسمي بشكل غير عادي قبل المنافسة	34.3	44.3	0.0	8.6	12.9	2.214	1.350	منخفض
14	أشعر بضيق في المعدة واضطراب في الجهاز الهضمي قبل المنافسة	37.1	31.4	0.0	18.6	12.9	2.386	1.467	منخفض
15	أشعر بثقل في أطرافي عند الدخول إلى الملعب	31.4	47.1	0.0	14.3	7.1	2.186	1.231	منخفض

16	يُعيق توتري الجسمي قدرتي على الأداء الجيد في المنافسة	30.0	41.4	0.0	18.6	10.0	2.371	1.353	منخفض
—	المتوسط الكلي للمحور	31.1	44.5	0.0	15.0	9.5	2.273	0.939	منخفض

قراءة تحليلية للمحور الثاني:

تكشف نتائج الجدول (7) أن المتوسط الحسابي الكلي لمحور القلق البدني بلغ (2.273) بانحراف معياري (0.939)، وهو ما يُصنّف ضمن المستوى المنخفض، وليس (3.000) كما ورد في الصياغة السابقة. ويعني ذلك أن الأعراض الجسمية المرتبطة بالقلق التنافسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة لا تظهر بدرجة مرتفعة، بل تظل في حدود محدودة نسبياً لا تصل إلى مستوى يهدد الأداء بصورة مباشرة. وقد تصدرَ البند رقم (Q14) المتضمن: "أشعر بضيق في المعدة واضطراب في الجهاز الهضمي قبل المنافسة" قائمةً بنود المحور بمتوسط بلغ (2.386)، يليه البنود (Q11) و (Q16) بمتوسط (2.386) أيضاً، وهو ما يدل على أن بعض الاستجابات الجسمية تظهر لدى عدد من اللاعبين، غير أنها لا تتخذ طابعاً ضاغطاً أو شديداً. أما أدنى متوسط في هذا المحور فجاء في البند رقم (Q12): "أشعر بارتعاش وتوتر في يديّ أو قدميّ قبل المنافسة" بمتوسط بلغ (2.071)، مما يشير إلى أن هذا العرض الجسمي هو الأقل حضوراً بين عناصر القلق البدني في العينة.

كما يُلاحظ أن الانحرافات المعيارية في هذا المحور بقيت معتدلة إلى مرتفعة نسبياً، وأعلىها في البند (Q14) بقيمة (1.467)، وهو ما يعني وجود تباين واضح في استجابات اللاعبين حول بعض الأعراض الجسمية، خاصة ما يتعلق بضيق المعدة والاضطراب الفسيولوجي قبل المنافسة. ومع ذلك، فإن غلبة الاستجابات السلبية في أغلب البنود، إلى جانب انخفاض المتوسط الكلي للمحور، يؤكد أن القلق البدني لم يصل لدى هذه الفئة إلى درجة التشويش الفعلي على الأداء، بل يبقى في نطاق قابل للضبط والمراقبة النفسية.

3-1 نتائج المحور الثالث: القلق من التقييم (البنود 17-24)

جدول رقم (8): توزيع إجابات بنود المحور الثالث - القلق من التقييم

الرقم البند	غ.م. بشدة	غير موافق	محايد	موافق	م. بشدة	المتوسط الانحراف المستوى
	%	%	%	%	%	
		%				

17	يقلقني ما سيقوله المدرب عن مستوى أدائي في المنافسة	25.7	50.0	0.0	14.3	10.0	2.329	1.282	منخفض
18	أخشى خذلان زملائي في الفريق بسبب مستوى أدائي	25.7	47.1	0.0	17.1	10.0	2.386	1.311	منخفض
19	يؤثر وجود الجمهور سلباً على تركيزي أثناء المنافسة	32.9	42.9	0.0	10.0	14.3	2.300	1.397	منخفض
20	أخشى أن يُقيّم أدائي سلباً من قبل الآخرين	25.7	52.9	0.0	15.7	5.7	2.229	1.169	منخفض
21	يقلقني تقييم الجهات الرسمية (الاتحاد، الإدارة) لمستوى أدائي	32.9	40.0	0.0	18.6	8.6	2.300	1.334	منخفض
22	أشعر بضغط نفسي شديد عندما يراقبني المدرب أثناء المنافسة	28.6	45.7	0.0	14.3	11.4	2.343	1.339	منخفض
23	يقلقني ما سيقوله الجمهور عن مستواي بعد المنافسة	30.0	51.4	0.0	10.0	8.6	2.157	1.211	منخفض
24	أخشى الانتقاد من المحيطين بي إذا لم أُؤدَّ بالمستوى المطلوب	38.6	37.1	0.0	12.9	11.4	2.214	1.382	منخفض
—	المتوسط الكلي للمحور	30.0	45.9	0.0	14.1	10.0	2.282	0.993	منخفض

قراءة تحليلية للمحور الثالث:

يتبين من نتائج الجدول (8) أن المتوسط الحسابي الكلي لمحور القلق من التقييم بلغ (2.282) بانحراف معياري (0.993)، وهو ما يُصنّف ضمن المستوى المنخفض، وليس (2.972) كما ورد في الصياغة

السابقة. ويعني ذلك أن الخوف من الحكم الخارجي والتقييم الاجتماعي لا يحتل مرتبة مرتفعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة، بل يبقى ضمن حدود محدودة نسبياً، مما يشير إلى أن اللاعبين أقل تأثراً بصورة عامة بما قد يصدر عن المدرب أو الجمهور أو الجهات الرسمية من أحكام على أدائهم.

وقد تصدرَ البند رقم (Q18) المتضمن: "أخشى خذلان زملائي في الفريق بسبب مستوى أدائي" قائمة بنود المحور بمتوسط بلغ (2.386)، يليه البنود (Q17) و (Q20) بمتوسط (2.329) و (2.229) على التوالي، وهو ما يدل على أن مصدر القلق الأبرز في هذا المحور يرتبط أكثر بالعلاقة مع الفريق والمدرب، ثم بدرجة أقل بالتقييم الرسمي أو الحكم الخارجي. أما أدنى متوسط فجاء في البند رقم (Q23): "يقلقني ما سيقوله الجمهور عن مستواي بعد المنافسة" بمتوسط بلغ (2.157)، وهو ما يشير إلى أن الجمهور لا يمثل المصدر الأكثر ضغطاً على هذه الفئة مقارنة بباقي مصادر التقييم.

كما يُلاحظ أن جميع البنود جاءت دون الحد المتوسط النظري للمقياس، مع غلبة واضحة للاستجابات السلبية، وهو ما يؤكد أن القلق من التقييم لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة لم يصل إلى مستوى مرتفع، رغم وجود تباين فردي واضح في بعض البنود التي ترتبط بالمدرب والزملاء والجهات الرسمية. ومن ثم فإن هذا المحور، وإن ظل منخفضاً في مجمله، فإنه يظل أكثر حساسية من غيره من حيث ارتباطه بالعلاقات الاجتماعية داخل الوسط الرياضي.

4-1 ملخص نتائج القلق التنافسي

جدول رقم (9): ملخص متوسطات محاور القلق التنافسي

المحور	المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
القلق المعرفي (Q1-Q8)	منخفض	2.345	1.002	الأول
القلق البدني (Q9-Q16)	منخفض	2.273	0.939	الثاني
القلق من التقييم (Q17-Q24)	منخفض	2.282	0.993	الثالث
القلق التنافسي	منخفض	2.300	0.938	—

تُبين بيانات الجدول (9) أن المتوسط الحسابي العام للقلق التنافسي الكلي بلغ (2.300) بانحراف معياري (0.938)، وهو ما يضعه في المستوى المنخفض وفق سلم التفسير المعتمد، وليس المستوى المتوسط. ويعني ذلك أن درجة القلق التنافسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة كانت محدودة نسبياً، ولم ترتقِ إلى مستوى متوسط قد يحدث ضغطاً واضحاً على الأداء.

وقد تصدّر القلق المعرفي محاور القلق التنافسي بمتوسط بلغ (2.345)، يليه القلق من التقييم بمتوسط (2.282)، ثم القلق البدني بمتوسط (2.273). ويُلاحظ أن الفروق بين هذه المتوسطات طفيفة جداً، مما يدل على تقارب مستويات الأبعاد الثلاثة داخل البنية العامة للقلق التنافسي، مع بقاء جميعها ضمن المستوى المنخفض.

كما أن توزيع الأفراد يُظهر أن أغلب أفراد العينة يقعون ضمن المستوى المنخفض في القلق التنافسي، في حين لا توجد مؤشرات على وجود مستوى مرتفع أو مرتفع جداً كما ورد في الصياغة السابقة. وبناءً على ذلك، فإن الاستنتاج الأدق هو أن اللاعبين يتمتعون بدرجة جيدة من الاستقرار النفسي قبل المنافسة، وأن القلق لديهم موجود لكنه لا يشكل ظاهرة طاغية أو معيقة للأداء في هذه العينة.

ثانياً: عرض نتائج المتغير الثاني - الثقة بالنفس

1-2 نتائج المحور الأول: الثقة المهارية (البند 25-32)

جدول رقم (10): توزيع إجابات بنود المحور الأول - الثقة المهارية

الرقم	البند	غ،م، بشدة %	غير موافق %	محايد %	موافق %	م، بشدة %	المتوسط	الانحراف	المستوى
25	أتق في قدراتي المهارية على تنفيذ التكتيكات المطلوبة المنافسة	0,0	0,0	0,0	38,6	61,4	4,614	0,490	مرتفع
26	أستطيع تنفيذ المهارات الأساسية بدقة عالية تحت ضغط المنافسة	0,0	0,0	0,0	44,3	55,7	4,557	0,500	مرتفع
27	لدي ثقة كاملة في إتقاني للمهارات الفنية التي تدربت عليها	0,0	0,0	0,0	44,3	55,7	4,557	0,500	مرتفع
28	أستطيع مواجهة منافسي برياضية بفاعلية	0,0	0,0	0,0	35,7	64,3	4,643	0,483	مرتفع

29	أنا على ثقة بأسلوبي التقني في الأداء الرياضي	0,0	0,0	0,0	34,3	65,7	4,657	0,478	مرتفع
30	أستطيع تطبيق الخطط المهارية التي وضعها المدرب بدقة وثقة	0,0	0,0	0,0	38,6	61,4	4,614	0,490	مرتفع
31	أعرف كيف أستخدم مهاراتي في الوقت والمكان المناسبين	0,0	0,0	0,0	30,0	70,0	4,700	0,462	مرتفع
32	قدراتي المهارية تجعلني على أتم الاستعداد للمنافسة	0,0	0,0	0,0	47,1	52,9	4,529	0,503	مرتفع
المتوسط الكلي	—	0,0	0,0	0,0	39,1	60,9	4,609	0,310	مرتفع

قراءة تحليلية للمحور الأول:

تكشف نتائج الجدول (10) أن المتوسط الحسابي الكلي لمحور الثقة المهارية بلغ (4.609) بانحراف معياري (0.310)، وهو ما يُصنّف ضمن المستوى المرتفع جداً وليس (3.578) و(0.599) كما ورد في الصياغة السابقة. وهذا يدل على أن لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة يتمتعون بدرجة عالية جداً من الثقة في قدراتهم المهارية، سواء في تنفيذ التكتيكات أو استعمال المهارات الفنية تحت الضغط. وتُظهر الأرقام أيضاً أن الاستجابات تركزت بين "موافق" و"موافق بشدة" فقط، دون أي حضور لفئتي الرفض أو الحياد، وهو ما يعكس تجانساً واضحاً في الاتجاه الإيجابي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة.

وقد تصدرَ البند (Q31): "أعرف كيف أستخدم مهاراتي في الوقت والمكان المناسبين" قائمة البنود بمتوسط بلغ (4.700)، مما يشير إلى أن البعد الأكثر رسوخاً في هذه الثقة ليس مجرد امتلاك المهارة، بل حسن توظيفها زمانياً ومكانياً داخل المنافسة. في المقابل، جاء البند (Q32): "قدراتي المهارية تجعلني على أتم الاستعداد للمنافسة" بمتوسط (4.529) بوصفه الأدنى نسبياً، لكنه ما يزال ضمن مستوى مرتفع جداً، ما يعني أن الفروق بين البنود ضئيلة وغير مقلقة. وعليه، فإن هذه النتيجة تكشف عن صورة نفسية إيجابية جداً لدى اللاعبين، قوامها الإحساس بالكفاءة الفنية والقدرة على التحكم في المواقف المهارية.

وعند ربط هذه النتيجة بالدراسات السابقة، نجد أنها تتقاطع مع ما أشار إليه لخضر بوعلي حين بين أن الثقة بالنفس احتلت المرتبة الأولى لدى لاعبي كرة القدم الجزائريين، وهو ما يدعم فكرة أن اللاعب الكروي الجزائري

يميل إلى بناء صورته الذاتية انطلاقاً من الكفاءة الفنية والثقة في الإنجاز. كما تتوافق هذه النتيجة مع دراسة شريف صدام حسين كتفي التي أكدت أن الثقة بالنفس عامل مساعد في خفض الضغط النفسي، إذ إن ارتفاع الثقة المهارية هنا يفسر جزئياً انخفاض القلق التنافسي في العينة الحالية.

2-2 نتائج المحور الثاني: الثقة البدنية (البند 33-40)

جدول رقم (11): توزيع إجابات بنود المحور الثاني - الثقة البدنية

الرقم البند	م.بشدة %	موافق %	محايد %	غير موافق %	غ.م.بشدة %	المتوسط	الانحراف	المستوى
33	57.1	42.9	0.0	0.0	0.0	4.571	0.498	مرتفع
	أشعر بأن لياقتي البدنية ممتازة لخوض هذه المنافسة							
34	52.9	47.1	0.0	0.0	0.0	4.529	0.503	مرتفع
	جسمي مستعد بدنياً بالكامل لمواجهة متطلبات المنافسة							
35	60.0	40.0	0.0	0.0	0.0	4.600	0.493	مرتفع
	لديّ الطاقة البدنية الكافية للأداء بمستوى عالٍ طوال المنافسة							
36	62.9	37.1	0.0	0.0	0.0	4.629	0.487	مرتفع
	أثق في قدرتي التحملية للاستمرار في الأداء حتى نهاية المنافسة							
37	62.9	37.1	0.0	0.0	0.0	4.629	0.487	مرتفع
	أشعر بأن قوتي البدنية كافية لمواجهة المنافسين							
38	57.1	42.9	0.0	0.0	0.0	4.571	0.498	مرتفع
	لديّ السرعة والرشاقة الكافيتان لتلبية المتطلبات البدنية للمنافسة							

39	إعدادي البدني خلال فترة التدريب كان كافياً لهذه المنافسة	60.0	40.0	0.0	0.0	0.0	4.600	0.493	مرتفع
40	أشعر بصحة جسمية ولياقة كاملة للمشاركة في هذه المنافسة	60.0	40.0	0.0	0.0	0.0	4.600	0.493	مرتفع
—	المتوسط الكلي للمحور	59.1	40.9	0.0	0.0	0.0	4.591	0.327	مرتفع

قراءة تحليلية للمحور الثاني:

يتضح من الجدول (11) أن محور الثقة البدنية حقق متوسطاً حسابياً كلياً بلغ (4.591) بانحراف معياري (0.327)، وهو أيضاً ضمن المستوى المرتفع جداً، وليس (3.675) و(0.581) كما ورد في الصياغة السابقة. وهذه النتيجة تعني أن اللاعبين يشعرون بقدر كبير من الجاهزية البدنية، سواء من حيث اللياقة أو القوة أو التحمل أو السرعة. كما أن غياب الاستجابات السلبية أو المحايدة يدل على أن الإعداد البدني يبدو راسخاً في تصور اللاعبين لأنفسهم، لا مجرد إحساس مؤقت.

وقد جاء البند (Q36): "أثق في قدرتي التحملية للاستمرار في الأداء حتى نهاية المنافسة" والبند (Q37): "أشعر بأن قوتي البدنية كافية لمواجهة المنافسين" في المرتبة الأعلى بمتوسط (4.629)، ما يدل على أن التحمل والقوة البدنية يمثلان الركيزة الأكثر تأثيراً في هذا المحور. أما أدنى متوسط فجاء في البند (Q34): "جسمي مستعد بدنياً بالكامل لمواجهة متطلبات المنافسة" بمتوسط (4.529)، وهو انخفاض طفيف لا يغير من الطبيعة العامة المرتفعة جداً للمحور. وتُظهر هذه النتائج أن اللاعب لا يشعر فقط بأنه لائق بدنياً، بل يربط تلك الجاهزية بالقدرة على الصمود حتى نهاية المنافسة.

وعند مقارنتها بالدراسات السابقة، فإن هذه النتيجة تدعم ما توصل إليه شريف صدام حسين كنتقي من أن الثقة بالنفس تُخفف من التوتر والخوف، لأن الثقة البدنية هنا تمنح اللاعب الإحساس بالأمان الجسمي وتقلل من احتمالات الخوف من الانهيار أو العجز أثناء المباراة. كما تتسجم مع دراسة لخضر بوعلي التي أبرزت حضور الثقة النفسية بوصفها بعداً مهماً في بناء اللاعب، لأن الثقة البدنية لا تعمل منفصلة، بل ترفد البناء النفسي العام وتدعم التوازن الانفعالي أثناء المنافسة.

2-3 نتائج المحور الثالث: الثقة النفسية (البند 41-48)

جدول رقم (12): توزيع إجابات بنود المحور الثالث - الثقة النفسية

الرقم	البند	م.بشدة %	موافق %	محايد %	غير موافق %	غ.م.بشدة %	المتوسط	الانحراف	المستوى
41	أشعر بثقة نفسية عالية في قدرتي على تجاوز ضغوط المنافسة	61.4	38.6	0.0	0.0	0.0	4.614	0.490	مرتفع
42	أستطيع التحكم في انفعالاتي والحفاظ على هدوئي أثناء المنافسة	57.1	42.9	0.0	0.0	0.0	4.571	0.498	مرتفع
43	أتصور ذهنياً نجاح أدائي قبل الدخول إلى المنافسة	65.7	34.3	0.0	0.0	0.0	4.657	0.478	مرتفع
44	أستعيد توازني النفسي بسرعة بعد ارتكاب الأخطاء خلال المنافسة	55.7	44.3	0.0	0.0	0.0	4.557	0.500	مرتفع
45	أحافظ على تركيزي الذهني حتى في أصعب لحظات المنافسة	61.4	38.6	0.0	0.0	0.0	4.614	0.490	مرتفع
46	لديّ حوار داخلي إيجابي يعزز ثقتي بنفسني أثناء المنافسة	58.6	41.4	0.0	0.0	0.0	4.586	0.496	مرتفع
47	الفشل في منافسة سابقة لا يؤثر على ثقتي بنفسني في المنافسة الحالية	61.4	38.6	0.0	0.0	0.0	4.614	0.490	مرتفع

الجانب التطبيقي الفصل السادس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

48	أشعر بالاستعداد النفسي الكامل للتنافس بمستوى عالٍ	58.6	41.4	0.0	0.0	0.0	4.586	0.496	مرتفع
—	المتوسط الكلي للمحور	60.0	40.0	0.0	0.0	0.0	4.600	0.322	مرتفع

قراءة تحليلية للمحور الثالث:

قراءة تحليلية للمحور الثالث:

تكشف نتائج الجدول (12) أن المتوسط الحسابي الكلي لمحور الثقة النفسية بلغ (4.600) بانحراف معياري (0.322)، وهو أيضاً في مستوى مرتفع جداً، وليس (3.434) و(0.599) كما ورد في الصياغة السابقة. وهذا يعني أن اللاعبين يتمتعون بقدرة عالية على ضبط الانفعالات، واستعادة التوازن بعد الخطأ، والحفاظ على التركيز، وتوجيه حوار داخلي إيجابي قبل وأثناء المنافسة. كما أن الاستجابات هنا توزعت بين "موافق" و"موافق بشدة" فقط، ما يعكس تماسكاً واضحاً في إدراك اللاعبين لذواتهم النفسية.

وقد تصدّر البند (Q43): "أتصور ذهنياً نجاح أدائي قبل الدخول إلى المنافسة" قائمة البنود بمتوسط بلغ (4.657)، يليه البنود (Q41) و (Q45) بمتوسط (4.614)، وهو ما يدل على أن التصور الذهني الإيجابي والاستعداد الانفعالي هما أبرز مظاهر الثقة النفسية لدى العينة. أما أدنى متوسط فجاء في البند (Q44): "أستعيد توازني النفسي بسرعة بعد ارتكاب الأخطاء خلال المنافسة" بمتوسط (4.557)، وهو ما يعكس فقط اختلافاً طفيفاً في شدة الاتفاق، لا ضعفاً في البعد النفسي نفسه. وعليه، فإن هذه النتيجة ترسم صورة لاعب واثق نفسياً، قادر على التعامل مع الضغط بوصفه جزءاً طبيعياً من المنافسة.

وترتبط هذه النتيجة مباشرة بدراسة شريف صدام حسين كتفي التي أبرزت الدور الوقائي والعلاجي للثقة بالنفس في مواجهة القلق والخوف والتوتر. كما تتقاطع مع دراسة لخضر بوعلي التي بيّنت أن الثقة بالنفس بُعد بارز في البناء النفسي للاعب، لأن ارتفاع الثقة النفسية هنا يفسر لماذا بقي القلق من التقييم والقلق البدني والمعرفي في مستويات منخفضة نسبياً. كذلك فإن ما ظهر في الدراسة الحالية من قدرة على التصور الذهني والسيطرة الانفعالية يتوافق مع الفكرة الأساسية في الدراسات السابقة التي ترى أن الثقة لا تقتصر على الشعور بالكفاءة، بل تمتد إلى إدارة الانفعال والموقف التنافسي نفسه.

4-2 ملخص نتائج الثقة بالنفس

جدول رقم (13): ملخص متوسطات محاور الثقة بالنفس

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
الثقة المهارية	4.609	0.310	مرتفع
الثقة البدنية	4.591	0.327	مرتفع
الثقة النفسية	4.600	0.322	مرتفع
الثقة	4.600	0.301	مرتفع

تؤكد بيانات الجدول (13) أن المتوسط الحسابي العام للثقة بالنفس الكلية بلغ (3.562) بانحراف معياري (0.560)، وهو ما يضعه في المستوى المرتفع بوضوح. وتصدّرت الثقة البدنية محاور الثقة بالنفس بمتوسط (3.675)، تليها الثقة المهارية (3.578)، ثم الثقة النفسية (3.434). ويكشف التوزيع التكراري أن (92.5%) من أفراد العينة يقعون ضمن المستوى المرتفع في الثقة بالنفس، مقابل (7.5%) فقط عند المستوى المتوسط، وهو ما يعكس صورة إيجابية عامة عن ثقة لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة بأنفسهم.

ثالثاً: اختبار التوزيع الطبيعي

قبل اختبار الفرضيات، اقتضت الأمانة المنهجية التحقق من اعتدالية توزيع البيانات لتحديد الأسلوب الإحصائي الأنسب. وقد أُجري اختبار كولموغوروف-سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov) واختبار شابيرو-ويلك (Shapiro-Wilk) للتحقق من ذلك.

جدول رقم (14): نتائج اختباري التوزيع الطبيعي للمتغيرات

المتغير	Kolmogorov-Smirnov (إحصاء)	Sig.	Shapiro-Wilk (إحصاء)	Sig.	القرار
القلق المعرفي	0.136	0.413	0.949	0.072	✓توزيع طبيعي
القلق البدني	0.131	0.456	0.960	0.173	✓توزيع طبيعي
القلق من التقييم	0.128	0.489	0.967	0.298	✓توزيع طبيعي
القلق الكلي	0.123	0.544	0.969	0.331	✓توزيع طبيعي
الثقة المهنية	0.112	0.655	0.975	0.527	✓توزيع طبيعي
الثقة البدنية	0.106	0.725	0.971	0.385	✓توزيع طبيعي
الثقة النفسية	0.100	0.784	0.982	0.757	✓توزيع طبيعي
الثقة	0.061	0.996	0.983	0.801	✓توزيع طبيعي

يتبين من الجدول (14) أن قيم مستوى الدلالة (Sig.) لجميع المتغيرات تجاوزت العتبة المقررة (0.05) في كلا الاختبارين، وهو ما يعني قبول الفرضية الصفرية القائلة بأن التوزيع الطبيعي لجميع المتغيرات. وتترتب على هذه النتيجة أهمية منهجية كبيرة، إذ تُجيز استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson r) كأسلوب إحصائي معلمي لاختبار الفرضيات، وهو ما اعتمد بالفعل في التحليلات اللاحقة.

المحور الثاني: النتائج الوصفية للمقياسين

1-1 تحليل النتائج الوصفية لمحاور مقياس القلق التنافسي

تعد الإحصاءات الوصفية البوابة الأولى لفهم طبيعة المتغيرات قبل الخوض في العلاقات بينها، لذا يبدأ الباحث بعرض متوسطات أبعاد مقياس القلق التنافسي وانحرافات المعيارية لعينة مؤلفة من (N70) لاعبا من فئة أقل من 18 سنة.

جدول (15): الإحصاء الوصفي لمحاور مقياس القلق التنافسي

المحور	الحجم (ن)	نسبة المتوسط من الدرجة القصوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القلق المعرفي	70	46.9%	2.345	1.002
القلق البدني	70	45.5%	2.273	0.939
القلق من التقييم	70	45.6%	2.282	0.993
القلق الكلي	70	46.0%	2.300	0.938

المصدر: مخرجات SPSS .

تكشف البيانات المدرجة في الجدول (1) أن متوسطات أبعاد القلق التنافسي الثلاثة تتمركز في المنطقة المنخفضة من سلم القياس، إذ تراوحت قيمها بين (2.273) لبعد القلق البدني و(2.345) لبعد القلق المعرفي، وهي قيم تقع دون منتصف المقياس النظري البالغ (3.00)، ولا تتجاوز نسبة أي من هذه المتوسطات حاجز 47% من الدرجة القصوى البالغة خمس نقاط، مما يشير في مجمله إلى أن مستوى القلق التنافسي لدى هؤلاء اللاعبين يندرج في خانة المنخفض إلى المتوسط المنخفض.

رأي الباحث: يرى الباحث أن انخفاض مستوى القلق التنافسي لدى هذه الفئة العمرية لا يعني بالضرورة غياب الضغوط النفسية في بيئة المنافسة، بل قد يعكس عاملا تطوريا نفسيا مهما وهو أن لاعبي فئة أقل من 18 سنة لا يزالون في مرحلة التأسيس الرياضي، حيث تشكل المشاركة في حد ذاتها هدفا موازيا للفوز، كما يرجح الباحث أن برامج التدريب النفسي الموجه، والإشراف التربوي لمدربي الناشئين، ربما ساهمت في الحد من تضخيم المخاوف التنافسية لديهم قبيل بدء المنافسات.

أما على صعيد التوزيع التكراري للاستجابات، فقد أظهرت التحليلات أن الغالبية العظمى من اللاعبين انتظمت إجاباتهم في خيار "غير موافق" و "غير موافق بشدة"، إذ بلغت نسبتهم المجموعة أكثر من 70% في معظم بنود مقياس القلق، في حين لم تتجاوز نسبة المتطرفين في القلق (موافق بشدة) عتبة 15% في أي بند من البنود، وهذا التوزيع يمنح الباحث ثقة معقولة في أن النتائج الوصفية تمثل الصورة الفعلية للعينة، بعيداً عن تأثير الحالات المتطرفة التي قد تشوه المتوسطات الحسابية.

2-1 تحليل النتائج الوصفية لمحاور مقياس الثقة بالنفس

يبين الجدول (2) الإحصاءات الوصفية لأبعاد مقياس الثقة بالنفس بأبعاده الثلاثة: الثقة المهنية والثقة البدنية والثقة النفسية.

جدول (2): الإحصاء الوصفي لمحاور مقياس الثقة بالنفس

المحور	الحجم (ن)	نسبة المتوسط من الدرجة القصوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الثقة المهنية	70	92.2%	4.609	0.310
الثقة البدنية	70	91.8%	4.591	0.327
الثقة النفسية	70	92.0%	4.600	0.322
الثقة	70	92.0%	4.600	0.301

المصدر: مخرجات SPSS .

تتكشف في هذا الجدول ظاهرة لافتة تستحق التأمل والتعليق: جميع متوسطات أبعاد الثقة بالنفس مرتفعة جداً وتتركز في النطاق (4.59 – 4.66)، وهي قيم تتجاوز 91% من الدرجة القصوى، فضلاً عن انحرافات معيارية ضيقة جداً لا تتعدى (0.327) مما يدل على تجانس استثنائي في استجابات العينة حول قطب الثقة العالية. والأبرز من الناحية التكرارية أن كامل أفراد العينة (100%) اختاروا إجاباتهم ضمن خيار "موافق" و "موافق بشدة" فقط في جميع بنود مقياس الثقة، مما يعني غياباً تاماً للاستجابات السلبية.

رأي الباحث: يرى الباحث أن هذا المستوى المرتفع جداً من الثقة بالنفس قد يحمل تفسيرين متكاملين لا متناقضين: الأول إيجابي بحت يعكس أثر التدريب المنتظم، والثقة التي يمنحها الانتماء إلى أندية منظمة

ويوفرها المدربون من خلال التغذية الراجعة الإيجابية، أما التفسير الثاني، الذي يميز الباحث الناقد عن غيره، فيتصل بمفهوم "التحيز نحو الطرف الاجتماعي المرغوب" (Social Desirability Bias)، إذ قد يرفع اللاعبون من فئة الناشئين تقديراتهم للثقة تجنباً للظهور بمظهر من يشكك في نفسه أمام الفريق والمدرب، لا يقلل ذلك من قيمة النتائج، لكنه يدعو إلى الحذر في التعميم، ويقترح الباحث توظيف مقاييس مقننة للثقة الضمنية كمكمل في الدراسات المستقبلية.

المحور الثالث: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات الارتباطية

بعد الوقوف على الصورة الوصفية للمتغيرين، تنتقل الدراسة إلى المستوى الاستنتاجي من خلال اختبار فرضيات الارتباط بين أبعاد القلق التنافسي والثقة بالنفس، استخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بوصفه الأداة الإحصائية المناسبة لطبيعة البيانات المستمرة والمتوزعة توزيعاً معقول الاعتدال.

جدول (16): مصفوفة الارتباطات الكاملة بين أبعاد القلق التنافسي وأبعاد الثقة بالنفس

المتغير	القلق المعرفي	القلق البدني	قلق التقييم	القلق الكلي	الثقة المهنية	الثقة البدنية	الثقة النفسية	الثقة
القلق المعرفي	1.000	0.877	0.867	0.955	-0.514	-0.446	-0.427	-0.490
القلق البدني	0.877	1.000	0.895	0.962	-0.501	-0.516	-0.488	-0.533
قلق التقييم	0.867	0.895	1.000	0.960	-0.598	-0.542	-0.513	-0.584
القلق الكلي	0.955	0.962	0.960	1.000	-0.561	-0.522	-0.496	-0.559
الثقة المهنية	-0.514	-0.501	-0.598	-0.561	1.000	0.793	0.864	0.939

الثقة البدنية	-0.446	-0.516	-0.542	-0.522	0.793	1.000	0.831	0.931
الثقة النفسية	-0.427	-0.488	-0.513	-0.496	0.864	0.831	1.000	0.954
الثقة	-0.490	-0.533	-0.584	-0.559	0.939	0.931	0.954	1.000

جدول (17): نتائج اختبار فرضيات الارتباط بين أبعاد القلق التنافسي والثقة

الفرضية	معامل الارتباط (r)	معامل التحديد (r^2)	درجات الحرية	قيمة المحسوبة (ت)	القيمة الاحتمالية (sig)	الدالة الإحصائية
H1: القلق المعرفي × الثقة	-0.490	0.240	68	-4.638	0.0000	دالة عند 0.01
H2: القلق البدني × الثقة	-0.533	0.284	68	-5.192	0.0000	دالة عند 0.01
H3: القلق من التقييم × الثقة	-0.584	0.342	68	-5.940	0.0000	دالة عند 0.01
H0: القلق الكلي × الثقة	-0.559	0.312	68	-5.556	0.0000	دالة عند 0.01

N 70، القيمة الحرجة لـ r عند $\alpha=0.01$ ودرجات حرية 68 هي: ± 0.304 ، المصدر: مخرجات SPSS.

1. تحليل وتفسير الفرضية الفرعية الأولى (H_1)جدول (18): نتائج اختبار الفرضية الفرعية الأولى H_1

(العلاقة بين القلق المعرفي والثقة بالنفس)

المتغيران	معامل الارتباط (r)	معامل التحديد (r^2)	قيمة المحسوبة	(ت) درجات الحرية (df)	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة المطلوب	الحكم
القلق المعرفي $\times$ الثقة	-0.490	0.240	-4.638	68	0.000	$\alpha \leq 0.01$	تُقبل

نص الفرضية: توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين القلق المعرفي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة.

كشفت نتائج تحليل الارتباط أن معامل ارتباط بيرسون بين درجات القلق المعرفي والثقة بلغ ($r = -0.490$)، وهو ارتباط سالب متوسط الحجم وفق معايير كوهين (Cohen, 1988)، وقد بلغت قيمة ($t = -4.638$) عند درجات حرية (68)، وبقيمة احتمالية (sig 0.000) أي دون مستوى الدلالة المحدد ($\alpha = 0.01$). يُبين معامل التحديد ($r^2 = 0.240$) أن القلق المعرفي يُفسّر ما نسبته 24% من التباين الحاصل في درجات الثقة بالنفس، وهي نسبة تحمل قيمة تفسيرية لا يُستهان بها في الدراسات الميدانية لعلم النفس الرياضي.

رأي الباحث: يستوقف الباحث أن القلق المعرفي هو أول الأبعاد في ترتيب التأثير على الثقة بالنفس بعد بُعد التقييم، وهذا منطقي نفسياً لأن القلق المعرفي يتجسّد أساساً في الحديث الداخلي السلبي (Negative Self-Talk): التفكير في احتمالية الفشل، والشك في القدرات، والانشغال بنقاط الضعف قبيل المنافسة. هذه الأفكار تُقضي مباشرة إلى ما وصفه Bandura (1997) بـ"انهيار كفاءة الذات الإدراكية"، حيث يُعيد اللاعب تقييم قدراته على نحو سلبي تحت وطأة الأفكار القلقة، فتتراجع ثقته بنفسه كنتيجة طبيعية. وما يزيد هذه النتيجة ثقل هو أن ارتباطها السالب البالغ (-0.490) أعلى من القيمة الحرجة لـ r عند مستوى 0.01 بفارق واضح، مما يمنع أي تأويل للنتيجة على أنها حادثة عرضية.

الحكم على الفرضية: تقبل الفرضية الفرعية الأولى H_1 ، إذ تحققت العلاقة الارتباطية السالبة ذات الدلالة الإحصائية بين القلق المعرفي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة.

2، تحليل وتفسير الفرضية الفرعية الثانية (H_2)

جدول (18): نتائج اختبار الفرضية الفرعية الثانية H_2

المتغيران	معامل الارتباط (r)	معامل التحديد (r^2)	قيمة المحسوبة	(ت) درجات الحرية (df)	القيمة الاحتمالية (Sig.)	مستوى الدلالة المطلوب	الحكم
القلق البدني × الثقة	-0.533	0.284	-5.192	68	0.000	$\alpha \leq 0.05$	تقبل

نص الفرضية: توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين القلق البدني والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة.

جاءت نتائج اختبار هذه الفرضية لتظهر أن معامل ارتباط بيرسون بين القلق البدني والثقة بلغ ($r = 0.533$)، وهو معامل يتجاوز عتبة المتوسط ويقترب من الحد الفاصل بين الارتباط المتوسط والقوي. بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-5.192) عند درجات حرية (68)، وكانت القيمة الاحتمالية (sig 0.000) أي دالة إحصائية ليس فقط عند مستوى (0.05) المحدد في الفرضية، بل تجاوزت حتى مستوى (0.01) الأكثر صرامة. ويُفسر معامل التحديد ($r^2 = 0.284$) هذه العلاقة بالقول إن القلق البدني يتحمل وحده مسؤولية تفسير ما يقارب 28.4% من التفاوت في مستويات الثقة بالنفس بين اللاعبين.

رأي الباحث: يلحظ الباحث أن القلق البدني جاء في المرتبة الوسطى من حيث قوة ارتباطه السالب بالثقة بالنفس، غير أن قيمة معاملته (-0.533) أعلى من نظيره المعرفي (-0.490)، وهذا يُؤمى إلى أن الأعراض الجسدية المصاحبة للقلق — كتسارع نبضات القلب، والتوتر العضلي، والارتعاش، وضيق المعدة — ذات تأثير حاسم في مدركات اللاعب لقدراته الذاتية. فالأعراض الجسدية مرئية وملموسة وتُصبح إشارات حسية قوية يفسرها الناشئون عادةً تفسيراً سلبياً: "جسمي لا يتحمل هذه المنافسة". وهذا يتسق مع ما توصل إليه Martens et al (1990) في نموذجهم للقلق التنافسي الحالي (CSAI-2) من أن القلق الجسدي

يقلل من الكفاءة الذاتية المدركة حتى في حضور مستويات تدريبية مرتفعة. والأهم في نظر الباحث أن اختبار هذه الفرضية جاء متحفظاً أكثر من اللازم، لأن النتيجة الفعلية بلغت دلالتها مستوى (0.01)، مما يعكس قدراً من قوة هذا الارتباط فاق التوقعات الأولية.

الحكم على الفرضية: تقبل الفرضية الفرعية الثانية H_2 بل وتتجاوز المستوى المطلوب، إذ أثبتت الدلالة الإحصائية عند المستوى الأشد دقة ($\alpha \leq 0.01$)، وذلك بوجود علاقة ارتباطية سالبة معتدلة-قوية بين القلق البدني والثقة بالنفس.

3. تحليل وتفسير الفرضية الفرعية الثالثة (H_3)

جدول (19): العلاقة بين القلق من التقييم والثقة بالنفس

المتغيران	معامل الارتباط (r)	معامل التحديد (r^2)	قيمة المحسوبة	(ت) درجات الحرية (df)	القيمة الاحتمالية (Sig.)	مستوى الدلالة المطلوب	الحكم
القلق من التقييم × الثقة	-0.584	0.342	-5.940	68	0.000	$\alpha \leq 0.01$	تُقبَل

نص الفرضية: توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$) بين القلق من التقييم والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة.

حققت هذه الفرضية أعلى مستوى من الدعم الإحصائي بين الفرضيات الفرعية الثلاث؛ إذ بلغ معامل الارتباط ($r = -0.584$)، وهو أعلى معاملات الارتباط على الإطلاق بين أبعاد القلق التنافسي والثقة في هذه الدراسة. وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (-5.940) وهي أعلى القيم النقدية بين الفرضيات الثلاث، فيما بلغت قيمتها الاحتمالية (sig 0.000)، ويكشف معامل التحديد ($r^2 = 0.342$) أن القلق من التقييم لوحده يُفسّر 34.2% من تباين درجات الثقة، وهي أعلى نسبة تفسيرية منفردة في هذه الدراسة.

رأي الباحث: يعتقد الباحث جازماً أن تصدر القلق من التقييم سائر أبعاد القلق في قوة ارتباطه السالب بالثقة ليس أمراً مستغرباً في سياق دراسة الناشئين تحديداً، بل هو متوقع في ضوء نظرية التقييم المعرفي الاجتماعي وعلم نفس التطور. فاللاعب الناشئ دون الثامنة عشرة يعيش مرحلة نمو هويته الذاتية والاجتماعية، وهو

بحاجة ماسة إلى قبول الآخرين: المدرب الذي يمثل سلطة والداً مُعلماً، وزملاء الفريق الذين يُشكّلون بيئة التقدير الاجتماعي، والجمهور الذي يمثل الشهادة العامة على أدائه. حين يُهيمن هذا الخوف من التقييم السلبي، فإنه يُطفئ الثقة الداخلية ويُحلّ محلّها وعياً زائداً بالأداء المرئي. ويُعزز الباحث هذه القراءة بالإشارة إلى أن بنود القلق من التقييم في المقياس المُستخدم غطّت ثلاثة مصادر للتقييم: المدرب، والزملاء، والجمهور، وهي مصادر تُشكّل في مجملها منظومة ضغط اجتماعي متكاملة على الناشئ، بعكس اللاعبين البالغين الذين يمتلكون إطاراً مرجعياً داخلياً أكثر نضجاً يُعينهم على التعامل مع التقييم الخارجي باستقلالية أكبر.

الحكم على الفرضية: تقبل الفرضية الفرعية الثالثة H_3 بدلالة إحصائية عالية جداً $sig < 0$ مع أعلى قيمة معامل ارتباط سالب تحقق في الدراسة $r = -0,584$.

2-3دراسة الفروق في الثقة تبعا لمستويات القلق (الانقسام الميدياني)

جدول (20): مقارنة متوسطات الثقة بين مجموعتي القلق المرتفع والمنخفض

المجموعة	الحجم (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
قلق منخفض (دون الوسيط)	36	4.728	0.248	0.041
قلق مرتفع (فوق الوسيط)	34	4.464	0.295	0.051

نتائج اختبارات للعينات المستقلة $t = 0,033$ ، $df = 68$ ، $sig(2-tailed) = 0,0001$ ، المصدر: مخرجات SPSS.

تحليل وتفسير الفروق حسب مستويات القلق: طبق أسلوب الانقسام الميدياني (Median Split) لتقسيم العينة إلى فئتين: فئة ذات قلق منخفض (ن36) وفئة ذات قلق مرتفع (ن34)، ثم جرى مقارنة متوسطي ثقتهم الكلية باختبارات للعينات المستقلة. أظهرت النتائج فارقاً جوهرياً وذا دلالة إحصائية عالية بين المجموعتين: إذ بلغ متوسط ثقة مجموعة القلق المنخفض (4.728) في مقابل (4.464) لمجموعة القلق المرتفع، بفارق قدره (0.264) على مقياس خماسي الدرجات، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.033) عند مستوى دلالة (sig 0.0001)، وهي دالة إحصائية عند أي مستوى اعتيادي.

رأي الباحث: يلاحظ الباحث من هذه النتيجة أمرين متكاملين: الأول أن الفارق في متوسطي الثقة بين المجموعتين، وإن كان من منظور الأرقام المطلقة يبدو محدوداً (0.264 نقطة)، إلا أنه في ضوء الانحراف

المعياري الضيق جداً للثقة (≈ 0.3) يُمثّل في الواقع ما يعادل نحو 88% من الانحراف المعياري، وهو حجم تأثير مرتفع وفق ما تُقرّه معايير Cohen's d. الثاني أن هذا الفارق الذي يبدو صغيراً عددياً قد يكون فارقاً حاسماً على أرض الملعب: فلاعب الناشئين الذي يتمتع بثقة بنفسه أعلى حتى ولو بمقدار ربع درجة سيُقدّم على التحركات الجريئة، ويتحمّل ضغوط الدقائق الحاسمة، ويُحافظ على مستوى أدائه عند انعكاس النتائج، بينما يتراجع نظيره ذو القلق المرتفع إلى دور انتظار أقل مبادرة وأكثر تحفظاً.

مناقشة الفرضية الرئيسية

نتائج اختبار الفرضية الرئيسية H_0

المتغيران	معامل الارتباط (r)	معامل التحديد (r^2)	قيمة المحسوبة	(ت) درجات الحرية (df)	القيمة الاحتمالية (Sig.)	مستوى الدلالة المطلوب	الحكم
القلق الكلي × الثقة	-0.559	0.312	-5.556	68	0.000	$\alpha \leq 0.01$	تُقبَل

نص الفرضية: توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$) بين القلق التنافسي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة.

أثبت تحليل الارتباط أن معامل بيرسون بين القلق التنافسي والثقة بالنفس بلغ ($r = -0.559$) وبقيمة احتمالية (sig 0.000) ودرجات حرية (68)، وقيمة (ت) محسوبة (-5.556). هذا الارتباط السالب المتوسط-القوي يُعلن بوضوح أن ارتفاع مستوى القلق التنافسي يتزامن مع انخفاض ملموس في الثقة بالنفس، وأن هذه العلاقة ليست وليدة الصدفة إحصائياً بل تكاد تكون مستحيلة الحدوث مصادفةً في عينة حجمها 70 لاعباً. ويُفسّر معامل التحديد ($r^2 = 0.312$) هذه النتيجة بأن نحو 31.2% من التباين الكلي في درجات الثقة بالنفس يمكن إرجاعه إلى تباين القلق التنافسي، وهي قيمة تفسيرية مثيرة للاهتمام إذ تُشير في الوقت ذاته إلى أن نحو 68.8% من ذلك التباين مصدره متغيرات أخرى لم تدخل في نطاق هذه الدراسة.

رأي الباحث: تعد هذه النتيجة في نظر الباحث من أكثر الاستخلاص ثراء في الدراسة كلها، لأنها تؤكد على مستوى عينة من الناشئين الجزائريين ما أقره المسرح البحثي الدولي منذ عقود، وفي مقدمته أعمال Martens و Vealey و Burton التي أسست لما بات يعرف بنموذج "القلق الثقة الترابطي". غير أن ما يُثير الباحث أكثر من مجرد التأكيد ليس ($r = -0.559$) في حد ذاتها، بل هو ما تعنيه هذه القيمة في سياق العمل التدريبي الميداني: إن 31% فقط من تباين الثقة يُفسر بالقلق، بمعنى أن المدرب الذكي الذي ينجح في خفض القلق وحده لن يحقق بالضرورة ثقةً بالنفس رفيعة، بل لا بدّ من بناء الثقة بمساراتها المستقلة أيضاً: كالإتقان التدريجي للمهارات، وتجارب النجاح المتراكمة، والتوجيه الانفعالي الإيجابي، وهو ما يُنبّه إليه نموذج Vealey (2001) للثقة الرياضية (Sport Confidence Model). هذه القراءة النقدية للأرقام هي ما يميز البحث العلمي الناضج عن مجرد التحقق من الفرضيات.

الحكم على الفرضية الرئيسية: تُقبَل الفرضية الرئيسية قبولاً كاملاً ، وهو ما تُؤكّده قيمة معامل الارتباط السالب الدال ($r = -0.559$) وقيمة الدلالة الإحصائية المطلقة (sig 0.000)

جدول (22): ملخص مقارنة لجميع معاملات الارتباط (مرتّب تنازلياً حسب قوة الارتباط السالب)

النُبة	معامل الارتباط (r)	معامل التحديد (r^2)	الدلالة الإحصائية	الحكم
القلق من التقييم (H_3)	-0.584	0.342	دالة عند 0.01	تُقبَل ✓
القلق الكلي (H_0)	-0.559	0.312	دالة عند 0.01	تُقبَل ✓
القلق البدني (H_2)	-0.533	0.284	دالة عند 0.01	تُقبَل ✓
القلق المعرفي (H_1)	-0.490	0.240	دالة عند 0.01	تُقبَل ✓

مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

مناقشة الفرضية الرئيسية

أكدت نتائج البحث الحالي صحة الفرضية الرئيسية القائلة بوجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين القلق التنافسي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة، إذ بلغ معامل ارتباط بيرسون ($r = -0.559$) عند مستوى دلالة ($\text{sig} = 0.000$)، وهو ارتباط يتجاوز القيمة الحرجة المقررة عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$) بفارق واضح. ومعنى هذا الرقم بلغة ميدانية واضحة أن كل ارتفاع في منسوب القلق التنافسي لدى الناشئ يصاحبه تراجع محسوس في ثقته بنفسه، وأن هذه العلاقة ليست مصادفة إحصائية بل نمط ثابت يسري على غالبية أفراد العينة. وتتوافق هذه النتيجة مع ما انتهت إليه دراسة لخضر بوعلي (2014) التي أظهرت أن بُعد الثقة بالنفس يتصدر مقياس قلق المنافسة الرياضية لدى اللاعبين الجزائريين، في إشارة ضمنية واضحة إلى أن الثقة والقلق يتشاركان في بناء نفسي واحد يتحكم في استجابة اللاعب للمنافسة. وإذا كان معامل التحديد ($r^2 = 0.312$) يكشف أن القلق التنافسي يُفسر نحو 31.2% فقط من تباين الثقة بالنفس، فإن ذلك لا يقلل من قيمة النتيجة، بل يُنبّه الباحث إلى أن الثقة ظاهرة نفسية متعددة الروافد، وأن خفض القلق شرط ضروري لكنه غير كافٍ وحده لبناء ثقة راسخة.

مناقشة الفرضية الفرعية الأولى (H_1)

تحققت الفرضية الفرعية الأولى بدلالة إحصائية عالية، إذ بلغ معامل الارتباط بين القلق المعرفي والثقة بالنفس ($r = -0.490$) عند قيمة احتمالية ($\text{sig} = 0.000$)، وهو ما يُشير إلى أن الأفكار التلقائية السلبية والتشكيك الذاتي قبيل المنافسة يُشكّلان مصدر ضغط داخلياً مباشراً على ثقة اللاعب. ويُفسر معامل التحديد ($r^2 = 0.240$) أن هذا البُعد المعرفي يتحمل مسؤولية تفسير 24% من التباين في درجات الثقة. وهذه النتيجة تتقاطع مع ما توصل إليه كسال عبد الله (2016) من أن القلق يُؤثر سلباً على أداء لاعبي فئة الأشبال (15-18) بولاية المسيلة، لأن الأداء التنافسي المتردي الذي وصفته دراسة كسال ما هو إلا انعكاس ملموس لما يحدثه القلق المعرفي من انهيار في الصورة الذاتية للاعب. ويُلاحظ أن اللاعب الناشئ حين يُسكن ذهنه بأفكار من قبيل "لن أستطيع إظهار أحسن ما عندي" أو "أشك في قدراتي"، فإنه يُفكك بنفسه صرح الثقة الذي بناه التدريب المتراكم، وهو ما يُوضح لماذا تبلغ الجداول المُحصاة ما تبلغه من قيم ارتباط.

مناقشة الفرضية الفرعية الثانية (H₂)

جاءت الفرضية الفرعية الثانية مقبولة بل متجاوزةً للمستوى المطلوب، إذ بلغ معامل الارتباط بين القلق البدني والثقة ($r = -0.533$)، وهو أعلى من نظيره المعرفي وأقل من التقييمي. وتعكس هذه النتيجة أن الأعراض الفيزيولوجية المصاحبة للقلق، كتسارع دقات القلب والتوتر العضلي والارتعاش، لا تبقى حبيسة الجسد بل تشق طريقها إلى مدركات اللاعب عن قدراته فتزعزع ثقته بنفسه. وتتسق هذه القراءة مع ما أبرزته دراسة ميهوبي حسام وآخرين (2021) على فئة أواسط جيجل (U17) من وجود علاقة سلبية بين القلق البدني والأداء المهاري، إذ إن الآلية النفسية في الحالتين واحدة: اللاعب يقرأ الإشارات الجسمية قراءةً تهديدية فيراجع تقديره لذاته ويتراجع في ثقته. والدرس العملي المستخلص من ($r^2 = 0.284$) هو أن ما يقارب 28% من ضعف ثقة اللاعب الناشئ قد يكون مردّه لا إلى ضعف فعلي في قدراته بل إلى خداع جسمي يُسيء قراءة إشارات الاستعداد الطبيعي على أنها إشارات عجز.

مناقشة الفرضية الفرعية الثالثة (H₃)

حققت الفرضية الفرعية الثالثة أعلى مستوى من الدعم الإحصائي بين الفرضيات الفرعية جميعها؛ فمعامل الارتباط بين القلق من التقييم والثقة بلغ ($r = -0.584$) مع قيمة (ت) محسوبة بلغت (-5.940)، وهي الأعلى في هذه الدراسة، كما بلغ معامل التحديد ($r^2 = 0.342$) مما يعني أن القلق من التقييم وحده قادر على تفسير 34.2% من تباين الثقة بالنفس. ويُشكّل هذا التصدر منطقياً في ضوء الخصائص التطورية للمرحلة العمرية المدروسة، فاللاعب دون الثامنة عشرة يبني هويته الاجتماعية من خلال نظرة الآخرين إليه: المدرب رمز للسلطة والتقدير، والزملاء مرآة للقبول والانتماء، والجمهور شاهد على الكفاءة. وتتقاطع هذه النتيجة بعمق مع ما أثبتته دراسة براهيم قنور طه جمال الدين وبورقعة القروي ياسين (2014) من أن المدرب والجمهور وأهمية المنافسة من أبرز مصادر القلق لدى لاعبي الأشبال، لأن هذه المصادر بالذات هي التي تُشكّل في مجملها منظومة الضغط التقييمي التي تُنخر ثقة الناشئ من الداخل. وتدعم هذه النتيجة كذلك التوصية الأساسية التي انتهت إليها دراسة كسال عبد الله (2016) بضرورة خلق مناخ تدريبي آمن، لأن المناخ الآمن هو في جوهره مناخ تقييمي إيجابي يُحيّد هذا النوع من القلق في مهده.

مناقشة نتائج الانقسام الميداني

يُضيف اختبار الفروق بين مجموعتي القلق المنخفض والمرتفع بُعداً تجريبياً قيماً إلى ما كشفه تحليل الارتباط، إذ أظهر أن لاعبي القلق المنخفض يتمتعون بمتوسط ثقة ($M = 4.728$) يفوق بدلالة إحصائية عالية ($sig = 0.0001$) متوسط ثقة لاعبي القلق المرتفع ($M = 4.464$). وعلى الرغم من أن الفارق المطلق (0.264) قد يبدو متواضعاً، إلا أنه يمثل نحو 88% من الانحراف المعياري للمجموعتين، وهو ما يُصنّفه حجم تأثير كبير وفق معايير كوهين. وهذا يتوافق جوهرياً مع ما أكدته دراسة شريف صدام حسين كتفي (2017) من أن الثقة بالنفس تعمل درعاً وقائياً في مواجهة الضغط النفسي، فلاعبو القلق المنخفض لا يختلفون عن أقرانهم في الإمكانيات البدنية أو المهارية فحسب، بل في قدرتهم على توظيف تلك الإمكانيات كاملةً تحت ضغط المنافسة، وهو فارق يُقرأ ميدانياً في جرأة اتخاذ القرار وسرعة التعافي من الخطأ والصمود في الدقائق الحاسمة من كل مباراة.

الاستنتاج العام

تنتهي هذه الدراسة إلى جملة من الاستنتاجات العلمية المتشابكة التي تتكشف بصورة متدرجة عند قراءة نتائجها في وحدة منهجية واحدة الاستنتاج الأول، الأكثر وضوحاً وحسماً، هو أن العلاقة بين القلق التنافسي والثقة بالنفس علاقة عكسية سالبة ذات دلالة إحصائية عالية في مجتمع لاعبي كرة القدم فئة أقل من 18 سنة بالجزائر، وهذا الاستنتاج لا يتوقف عند حدود التحقق من الفرضيات بل يشكل إضافة ميدانية محلية لأدبيات علم النفس الرياضي.

الاستنتاج الثاني يتعلق بالتفاوت في قوة الارتباط بين الأبعاد؛ إذ تصدر القلق من التقييم سائر الأبعاد في أثره السالب على الثقة ($r = -0.584$)، وهذا يلمح إلى أن البيئة الاجتماعية المحيطة باللعب الناشئ من مدرب وزملاء وجمهور تمثل مصدر الضغط الأكبر على ثقته بنفسه، أكثر مما تفعله التوترات العضلية أو الأفكار التلقائية السلبية، ومعنى ذلك عملياً أن التدخلات النفسية الأكثر فعالية لهذه الفئة يجب أن تستهدف بناء مناخ تقييمي آمن حيث يشعر اللاعب بأن حق الخطأ مكفول، وأن التشجيع هو السلوك الافتراضي للمحيطين لا انتظار الإتقان الأعمى..

الاستنتاج الثالث، الذي يكشف عنه تحليل الانقسام الميداني، هو أن للقلق أثراً فعلياً مباشراً على مستوى الثقة بالنفس حتى حين يتم فرز اللاعبين إلى فئتين حسب مستوى قلقهم؛ فلاعبو القلق المنخفض يتمتعون بثقة بالنفس أعلى ($M4.728$) بفارق ذي دلالة إحصائية عالية عن نظرائهم ذوي القلق المرتفع ($M4.464$). هذا الفارق يُترجم ميدانياً إلى جرأة أكبر في اتخاذ القرارات خلال الشوطين، واستعادة أسرع للتوازن النفسي عقب الأخطاء، وقدرة أعلى على الصمود تحت ضغوط الدقائق الأخيرة.

الاستنتاج الرابع والأخير هو أن مستوى القلق التنافسي العام لدى العينة منخفض ($M2.300$ من أصل 5)، في حين أن الثقة بالنفس مرتفعة جداً ($M4.600$). هذا التناقض الظاهري في توزيع المتغيرين لا يُفسد صحة العلاقة العكسية بينهما، بل يُقرأ على النحو الصحيح بالقول: حتى حين تكون مستويات القلق منخفضة عموماً، فإن أي ارتفاع نسبي فيها — حتى ضمن النطاق المنخفض ذاته — يُصاحبه انخفاض ملموس في الثقة، وهو ما تؤكد قوة ارتباط بيرسون البالغة (-0.559). وهنا يخلص الباحث إلى أن علاقة القلق بالثقة ليست ثنائية قاطعة من نوع "إما وإما"، بل هي علاقة متصل (Continuum) تُعبّر عن نفسها عبر كامل نطاق درجات القلق، من أدناه إلى أعلاه.

ما توصل إليه هذا البحث من وجود علاقة عكسية سالبة ذات دلالة إحصائية بين القلق التنافسي والثقة بالنفس ($r = -0.559$) لا يقف وحيداً في الفراغ، بل تحتضنه منظومة من الدراسات السابقة التي عالجت المتغيرين أو أحدهما في السياق الكروي الجزائري، وقراءة هذه النتائج في ضوء تلك الدراسات تمنحها عمقاً تفسيرياً لا تؤديه الأرقام وحدها.

فحين أثبتت دراسة لخضر بوعلي (2014) أن بُعد الثقة بالنفس تصدر أبعاد مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية لدى عينة مؤلفة من 210 لاعباً محترفاً جزائرياً، كانت تقول في جوهرها إن الثقة بالنفس ليست متغيراً خارجياً منفصلاً عن بنية القلق، بل هي نواته الصلبة التي تتحكم في تشكّله وشدته. والبحث الحالي يلتقي مع هذا الاستنتاج ويوسعُه؛ إذ لا يكتفي بالإشارة إلى أن الثقة حاضرة في المنظومة النفسية للاعب، بل يقيس بدقة كمية حجم التراجع الذي يُصيبها حين يرتفع القلق التنافسي، ويفعل ذلك على فئة عمرية أكثر هشاشة ومراقبة مما تناولته دراسة بوعلي.

وعلى صعيد مصادر القلق ذاتها، أكدت دراسة براهيم قنور طه جمال الدين وبورقة القروي ياسين (2014) أن المدرب والجمهور وأهمية المنافسة تمثل أشد المثيرات إيلاًماً للاعب الناشئ في المنافسات الرسمية، وهذا الاستنتاج يمنح تفسيراً منطقياً لنتيجة بعينها كشف عنها البحث الحالي، وهي أن القلق من التقييم سجّل أعلى ارتباط سالب بالثقة بين سائر الأبعاد ($r = -0.584$). فمصادر الضغط التي وصفها دراسة براهيم هي في حقيقتها مصادر تقييمية بامتياز؛ اللاعب لا يخشى الخسارة بما هي نتيجة رقمية، بل يخشى الحكم الاجتماعي الصادر عنها من مدربه وزملائه وجمهور الملعب، وحين تتراكم هذه الخشية تتآكل ثقته بنفسه تآكلاً تدريجياً يمكن رصده إحصائياً قبل أن يظهر على أرض الملعب.

وما يُضيفه البحث الحالي على ما توصلت إليه دراسة كمال عبد الله (2016) التي أُجريت في السياق الميداني ذاته بولاية المسيلة وعلى الفئة العمرية نفسها (15-18 سنة)، هو الانتقال من مستوى التشخيص إلى مستوى القياس الكمي الدقيق. فدراسة كمال أثبتت أن للقلق أثراً سلبياً على الأداء وأوصت بتدابير وقائية، غير أنها لم تقس العلاقة بين القلق والثقة بالنفس مباشرةً. والبحث الحالي يملأ هذه الفجوة بتحديد حجم الأثر وطبيعته؛ إذ أظهر أن لاعبي القلق المنخفض يتمتعون بمتوسط ثقة ($M = 4.728$) يفوق بفارق دالٍ إحصائياً ما سجّله لاعبو القلق المرتفع ($M = 4.464$)، وهذا الفارق وإن بدا رقمياً متواضعاً إلا أن دلالاته الميدانية تُقرأ في جرأة اللاعب على الاستحواذ على الكرة في اللحظات الحرجة، وفي سرعة تجاوزه للخطأ دون أن يُجمّد نفسيته لبقية الشوط.

وعلى الجانب الأبعد تفصيلاً، قدّمت دراسة ميهوبي حسام وآخرين (2021) تمييزاً نافعاً بين القلق المعرفي والقلق البدني وعلاقة كليهما بالأداء المهاري لدى فئة الأواسط (U17)، وهذا التمييز يُضيء نتائج البحث الحالي من الداخل؛ فارتفاع الارتباط السالب بين القلق المعرفي والثقة بالنفس مقارنةً بالقلق الجسدي يعني أن الحرب الحقيقية على ثقة اللاعب الناشئ تُخاض داخل رأسه، في الحديث الداخلي السلبي والصور الذهنية المسبقة عن الفشل، لا في تسارع نبضات قلبه أو توتر عضلاته. ومعنى ذلك إحصائياً وعملياً في أنّ واحد أن معاملات الارتباط لا تُقرأ قراءةً عددية باردة، بل هي مؤشرات تكشف أين يكمن الخلل ومن أين ينبغي أن ينطلق التدخل.

وتختم دراسة شريف صدام حسين كتنفي (2017) هذه المنظومة بفكرة محورية تُعيد توازن الصورة النفسية كاملةً؛ فالثقة بالنفس ليست مجرد ضحية تتراجع تحت وطأة القلق، بل هي درع وقائي قادر على استيعاب الضغط وكسر حدته. وهذا ما يمنح النتيجة التي كشفها البحث الحالي من أن مستوى الثقة بالنفس لدى العينة مرتفع جداً ($M = 4.600$) رغم وجود قلق تنافسي معتدل، قيمتها التفسيرية الكاملة؛ فهذه العينة من الناشئين ليست نموذجاً للضعف النفسي، بل هي نموذج يُجسّد كيف تؤدي الثقة دورها الوقائي، ثم تكشف الأرقام أن هذه الوقاية ليست مطلقة، وأن أي تصاعد في القلق يحفر في صخر الثقة ويُخلّف فيه أثراً قابلاً للقياس، ومن ثمّ قابلاً للتدخل والمعالجة.

الخاتمة

تندرج هذه الدراسة ضمن الاهتمام المتزايد بعلم النفس الرياضي بوصفه أحد المرتكزات الأساسية في فهم الاداء الرياضي وتطويره، وقد سعت الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين القلق التنافسي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم اقل من 18 سنة في ولاية المسيلة، وقد اظهرت المعالجة الاحصائية باستخدام معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا عند مستوى $(\alpha > 0,01)$ ، بلغ معاملها $r = -0,559$ ، وهو ما يدل على ان ارتفاع القلق التنافسي يقابله انخفاض في الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم اقل من 18 سنة، والعكس صحيح.

كما بينت النتائج ان القلق التنافسي لدى اللاعبين جاء منخفضا في مجمله، اذ بلغ المتوسط الحسابي للقلق الكلي (2,300) بانحراف معياري (0,938)، مع تقارب واضح بين ابعاده الثلاثة: القلق المعرفي (2,345)، والقلق من التقييم (2,282)، والقلق البدني (2,273)، ويعني ذلك ان افراد العينة لا يعيشون مستويات مرتفعة من الاضطراب النفسي قبل المنافسة، بل يظهرون قدرا مقبولا من الاستقرار الانفعالي، رغم بقاء بعض المؤشرات المحدودة للقلق، خاصة في الجانب المعرفي المرتبط بالافكار السلبية والانشغال الذهني قبل الاداء.

وفي المقابل، كشفت النتائج عن ارتفاع كبير في الثقة بالنفس، اذ بلغت الثقة (4,600)، وجاءت ابعادها كلها في مستوى مرتفع جدا: الثقة المهارية (4,609)، والثقة البدنية (4,591)، والثقة النفسية (4,600)، وهذا يوضح ان اللاعبين يمتلكون تصورا ايجابيا عن قدراتهم الفنية والبدنية والنفسية، وان هذا الاحساس بالكفاءة يشكل رصيда نفسيا مهما يساعدهم على مواجهة متطلبات المنافسة بثبات نسبي.

وتؤكد النتائج كذلك ان الثقة بالنفس عند هذه الفئة لا تقوم فقط على الاعداد البدني والمهاري، بل تمتد الى جانب نفسي واضح، وان كان هذا الجانب يحتاج الى مزيد من الدعم المنظم، فقد جاءت الثقة النفسية في مستوى مرتفع جدا، لكنها لم تختلف كثيرا عن بقية الابعاد، مما يشير الى وجود توازن نسبي في البناء النفسي للاعبين، كما ان ترتيب محاور القلق يوضح ان القلق المعرفي كان الاكثر حضورا، يليه القلق من التقييم، ثم القلق البدني، وهو ما يدل على ان مصادر القلق الالهة لدى هذه الفئة ترتبط اساسا بالافكار الداخلية والتقييم الخارجي اكثر من ارتباطها بالاعراض الجسدية.

وتدل الفرضيات الفرعية على ان العلاقة السالبة بين القلق والثقة ليست عامة فقط، بل تظهر ايضا في كل بعد من الابعاد الفرعية، حيث ارتبط القلق المعرفي والثقة بقوة اكبر من غيره، يليه القلق من التقييم، ثم القلق البدني، وهذا الترتيب يكشف ان التدخل النفسي في المجال الرياضي يجب ان يبدأ من الجانب المعرفي، من خلال خفض الافكار السلبية وتعزيز الحوار الداخلي الايجابي، ثم يمتد الى تخفيف حساسية اللاعب تجاه التقييم الخارجي، واخيرا الى تنظيم الاستجابات البدنية المصاحبة للضغط التنافسي.

ومن جهة أخرى، تبرز الدراسة الدور المحوري للمدرب في تشكيل المناخ النفسي للاعبين، لأن أسلوبه في التوجيه والتغذية الراجعة وطريقة تعامله مع الخطأ قد يسهم في خفض القلق أو زيادته، كما أن إدماج التحضير النفسي ضمن الحصص التدريبية، من خلال تقنيات مثل الاسترخاء، والتصور الذهني، وضبط الحوار الداخلي، يمثل ضرورة عملية أكثر منه خياراً إضافياً، خاصة لدى الفئات السنية الناشئة التي لا تزال في طور بناء الثقة والخبرة الانفعالية.

وفي ضوء ذلك، فإن هذه الدراسة لا تكتفي بتأكيد وجود علاقة بين القلق التنافسي والثقة بالنفس، بل تظهر أن هذه العلاقة تتخذ طابعاً واقعياً داخل البيئة الرياضية المحلية، وأنها تتأثر بعوامل تدريبية وتربوية ونفسية متعددة، كما تفتح المجال أمام دراسات مستقبلية يمكن أن تتناول الفروق بين الولايات، أو تقارن بين الفئات العمرية، أو تختبر أثر برامج التحضير النفسي على خفض القلق وتعزيز الثقة بالنفس بطريقة تجريبية أكثر دقة.

وبذلك يمكن القول أن لاعب كرة القدم الناشئ لا يحتاج فقط إلى تطوير مهاراته البدنية والفنية، بل يحتاج أيضاً إلى بناء نفسي متوازن يساعده على مواجهة المنافسة بثقة وهدوء، لأن الأداء الرياضي الجيد لا يصنعه الجسد وحده، بل تصنعه أيضاً النفس المستقرة القادرة على تحويل الضغط إلى دافع للإنجاز.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

- أبو عبسة، عفاف (2007)، مدخل إلى علم النفس الرياضي، منشورات جامعة الجزائر، الجزائر.
- بدران، شوقي، ومحمد، عبد الله، وحسن، أحمد (2013)، القياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- بن علي، عمر (2018)، علاقة القلق التنافسي بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة ماجستير غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة البويرة، الجزائر.
- بوداود، عبد الرحمن (2011)، التحضير النفسي للرياضيين: مفاهيم وتطبيقات، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- بوزيان، محمد (2019)، القلق التنافسي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة اليد في البطولة الوطنية، مذكرة ماجستير غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة تلمسان، الجزائر.
- حسانين، محمد صبحي (1995)، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- دحو، سليم (2020)، مستوى القلق التنافسي وعلاقته بالأداء لدى الرياضيين الناشئين، مذكرة ماستر غير منشورة، كلية علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجلفة، الجزائر.
- راتب، أسامة كامل (1999)، علم النفس الرياضي: تطبيقات في مجال التدريب والمنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- راتب، أسامة كامل (2003)، الصحة النفسية في مجال رياضة الأداء، دار الفكر العربي، القاهرة.
- الرسائل الجامعية والمذكرات
- زروال، أحمد (2017)، الثقة بالنفس وأثرها في الأداء الرياضي لدى ناشئي كرة القدم، مذكرة ماستر غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، الجزائر.
- علاوي، محمد حسن (1992)، سيكولوجية التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن (1998)، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة.

• علاوي، محمد حسن (1998)، مقياس القلق الرياضي (الصورة المعربة)، دار الفكر العربي، القاهرة.

• قاسم، عبد الله، وسلامة، سعيد (2009)، أسس علم النفس الرياضي، الجامعة الأردنية، عمان.

3-المجلات والدوريات العلمية

• بكوش، يحيى (2014)، القلق قبل المنافسة وعلاقته بمستوى الدافعية لدى رياضيي ألعاب القوى، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 15، جامعة قسنطينة.

• بن سعيدة، عبد الوهاب، وزيان، مراد (2016)، العلاقة بين القلق التنافسي والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة العلوم والتقنيات في النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 11، العدد 2.

• خطاب، عصام (2012)، الثقة بالنفس ومصادرها لدى الرياضيين المتميزين في رياضة كرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد 5، جامعة بغداد.

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية

1- Books & Book Chapters

- Bandura, A. (1997), *Self-efficacy: The exercise of control*, W. H. Freeman, New York.
- Beck, A. T. (1976), *Cognitive therapy and the emotional disorders*, International Universities Press, New York.
- Cox, R. H. (2007), *Sport psychology: Concepts and applications* (6th ed.), McGraw-Hill, New York.
- Erikson, E. H. (1968), *Identity: Youth and crisis*, W. W. Norton & Company, New York.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984), *Stress, appraisal, and coping*, Springer, New York.
- Martens, R. (1977), *Sport competition anxiety test*, Human Kinetics, Champaign, IL.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990), Development and validation 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, Champaign, IL.
- **Spielberger, C. D.** (1966), *Anxiety and behavior*, Academic Press, New York.
 - **Vealey, R. S.** (2001), Understanding and enhancing self-confidence in athletes, In R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 550-565), John Wiley & Sons, New York.
 - **Weinberg, R. S., & Gould, D.** (2015), *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.), Human Kinetics, Champaign, IL.

2- Journal Articles

- **Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E.** (1993), Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 237-254.
- **Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D.** (2003), Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(4), 519-533.
- **Hanin, Y. L.** (2000), Successful and poor performance and emotions, In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 157-187), Human Kinetics, Champaign, IL.
- **Hanton, S., & Jones, G.** (1999), The effects of a multimodal intervention program on performers, II: Training the butterflies to fly in formation, *The Sport Psychologist*, 13(1), 22-41.
- **Hull, C. L.** (1943), *Principles of behavior*, Appleton-Century-Crofts, New York.

- Jones, G., & Swain, A. (1992), Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness, *Perceptions and Motor Skills*, 74(2), 467–472.
- Leary, M. R. (1992), Self-presentational processes in exercise and sport, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14(4), 339–351.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006), Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28(4), 479–501.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979), An integrative theory of intergroup conflict, In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47), Brooks/Cole, Monterey, CA.
- Vealey, R. S. (1986), Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development, *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221–246.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908), The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation, *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459–482.

ثالثاً: المواقع والمصادر الإلكترونية

- الاتحادية الجزائرية لكرة القدم. ((2024، لوائح وأنظمة المنافسات في فئة الناشئين، تاريخ الاسترجاع: مارس 2026، متاح على www.faf.dz
- الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA). (2023)، التطوير الرياضي وبرامج التكوين للناشئين، تاريخ الاسترجاع: فبراير 2026، متاح على www.fifa.com

الملاحق



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي
تخصص التحضير البدني



استمارة استبيان

القلق التنافسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

اشراف الأستاذ:

إعداد الطالب :

- أ،د/ تريش لحسن

- بن يطو صلاح الدين

نرجوا منكم ملأ استمارة الاستبيان هذه بوضع علامة (x) أمام الإجابة التي ترونها مناسبة، كما
يمكنكم وضعها أمام أكثر من اقتراح حيث ما تقتضيه الإجابة، علما أن هذه المعلومات لن تستخدم إلا
لأغراض البحث العلمي.

معلومات عامة عن المبحوث

الملاحق

الإجابة	
	الاسم (اختياري)
	العمر
	مركز اللعب
	سنوات الخبرة
	الفريق / النادي

IBM SPSS Statistics Output

Study Title : القلق التنافسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي

سنة 18 كرة القدم فئة أقل من

Sample Size (N): 70

FREQUENCIES

Frequencies: (Q1-Q8) القلق المعرفي

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
غير موافق بشدة	20	28,6	28,6	28,6
غير موافق	34	48,6	48,6	77,1
موافق	8	11,4	11,4	88,6
موافق بشدة	8	11,4	11,4	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
غير موافق بشدة	19	27,1	27,1	27,1
غير موافق	33	47,1	47,1	74,3
موافق	12	17,1	17,1	91,4
موافق بشدة	6	8,6	8,6	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
غير موافق بشدة	22	31,4	31,4	31,4
غير موافق	32	45,7	45,7	77,1
موافق	6	8,6	8,6	85,7
موافق بشدة	10	14,3	14,3	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
غير موافق بشدة	19	27,1	27,1	27,1
غير موافق	30	42,9	42,9	70,0
موافق	14	20,0	20,0	90,0
موافق بشدة	7	10,0	10,0	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
غير موافق بشدة	19	27,1	27,1	27,1
غير موافق	36	51,4	51,4	78,6
موافق	9	12,9	12,9	91,4
موافق بشدة	6	8,6	8,6	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
غير موافق بشدة	27	38,6	38,6	38,6
غير موافق	26	37,1	37,1	75,7
موافق	13	18,6	18,6	94,3
موافق بشدة	4	5,7	5,7	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
غير موافق بشدة	15	21,4	21,4	21,4
غير موافق	31	44,3	44,3	65,7
موافق	15	21,4	21,4	87,1
موافق بشدة	9	12,9	12,9	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
غير موافق بشدة	21	30,0	30,0	30,0
غير موافق	28	40,0	40,0	70,0
موافق	12	17,1	17,1	87,1
موافق بشدة	9	12,9	12,9	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Frequencies: القلق البدني (Q9–Q16)

Q9

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
غير موافق بشدة	18	25,7	25,7	25,7
غير موافق	39	55,7	55,7	81,4
موافق	7	10,0	10,0	91,4
موافق بشدة	6	8,6	8,6	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q10

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
غير موافق بشدة	18	25,7	25,7	25,7
غير موافق	34	48,6	48,6	74,3
موافق	10	14,3	14,3	88,6
موافق بشدة	8	11,4	11,4	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q11

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
غير موافق بشدة	17	24,3	24,3	24,3
غير موافق	33	47,1	47,1	71,4
موافق	16	22,9	22,9	94,3
موافق بشدة	4	5,7	5,7	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q12

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
غير موافق بشدة	28	40,0	40,0	40,0
غير موافق	28	40,0	40,0	80,0
موافق	9	12,9	12,9	92,9
موافق بشدة	5	7,1	7,1	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q13

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
غير موافق بشدة	24	34,3	34,3	34,3
غير موافق	31	44,3	44,3	78,6
موافق	6	8,6	8,6	87,1
موافق بشدة	9	12,9	12,9	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q14

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
غير موافق بشدة	26	37,1	37,1	37,1
غير موافق	22	31,4	31,4	68,6
موافق	13	18,6	18,6	87,1

موافق بشدة	9	12,9	12,9	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q15

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
غير موافق بشدة	22	31,4	31,4	31,4
غير موافق	33	47,1	47,1	78,6
موافق	10	14,3	14,3	92,9
موافق بشدة	5	7,1	7,1	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q16

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
غير موافق بشدة	21	30,0	30,0	30,0
غير موافق	29	41,4	41,4	71,4
موافق	13	18,6	18,6	90,0
موافق بشدة	7	10,0	10,0	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Frequencies: القلق من التقييم (Q17–Q24)

Q17

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
غير موافق بشدة	18	25,7	25,7	25,7
غير موافق	35	50,0	50,0	75,7
موافق	10	14,3	14,3	90,0
موافق بشدة	7	10,0	10,0	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q18

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
غير موافق بشدة	18	25,7	25,7	25,7
غير موافق	33	47,1	47,1	72,9
موافق	12	17,1	17,1	90,0
موافق بشدة	7	10,0	10,0	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q19

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
غير موافق بشدة	23	32,9	32,9	32,9
غير موافق	30	42,9	42,9	75,7
موافق	7	10,0	10,0	85,7

موافقة بشدة	10	14,3	14,3	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q20

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
غير موافقة بشدة	18	25,7	25,7	25,7
غير موافق	37	52,9	52,9	78,6
موافق	11	15,7	15,7	94,3
موافقة بشدة	4	5,7	5,7	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q21

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
غير موافقة بشدة	23	32,9	32,9	32,9
غير موافق	28	40,0	40,0	72,9
موافق	13	18,6	18,6	91,4
موافقة بشدة	6	8,6	8,6	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q22

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
غير موافق بشدة	20	28,6	28,6	28,6
غير موافق	32	45,7	45,7	74,3
موافق	10	14,3	14,3	88,6
موافق بشدة	8	11,4	11,4	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q23

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
غير موافق بشدة	21	30,0	30,0	30,0
غير موافق	36	51,4	51,4	81,4
موافق	7	10,0	10,0	91,4
موافق بشدة	6	8,6	8,6	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q24

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
غير موافق بشدة	27	38,6	38,6	38,6
غير موافق	26	37,1	37,1	75,7
موافق	9	12,9	12,9	88,6
موافق بشدة	8	11,4	11,4	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Frequencies: الثقة المهارية (Q25–Q32)

Q25

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
موافق	27	38,6	38,6	38,6
موافق بشدة	43	61,4	61,4	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q26

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
موافق	31	44,3	44,3	44,3
موافق بشدة	39	55,7	55,7	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q27

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
موافق	31	44,3	44,3	44,3
موافق بشدة	39	55,7	55,7	100,0

Total	70	100,0	100,0
--------------	----	-------	-------

Q28

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
موافق	25	35,7	35,7	35,7
موافق بشدة	45	64,3	64,3	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q29

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
موافق	24	34,3	34,3	34,3
موافق بشدة	46	65,7	65,7	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q30

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
موافق	27	38,6	38,6	38,6
موافق بشدة	43	61,4	61,4	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q31

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
موافق	21	30,0	30,0	30,0
موافق بشدة	49	70,0	70,0	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q32

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
موافق	33	47,1	47,1	47,1
موافق بشدة	37	52,9	52,9	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Frequencies: الثقة البدنية (Q33–Q40)

Q33

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
موافق	30	42,9	42,9	42,9
موافق بشدة	40	57,1	57,1	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q34

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
موافق	33	47,1	47,1	47,1
موافق بشدة	37	52,9	52,9	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q35

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
موافق	28	40,0	40,0	40,0
موافق بشدة	42	60,0	60,0	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q36

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
موافق	26	37,1	37,1	37,1
موافق بشدة	44	62,9	62,9	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q37

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
موافق	26	37,1	37,1	37,1
موافق بشدة	44	62,9	62,9	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q38

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
موافق	30	42,9	42,9	42,9
موافق بشدة	40	57,1	57,1	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q39

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
موافق	28	40,0	40,0	40,0
موافق بشدة	42	60,0	60,0	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q40

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
-------	-----------	---------	------------------	-----------------------

موافق	28	40,0	40,0	40,0
موافق بشدة	42	60,0	60,0	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Frequencies: الثقة النفسية (Q41-Q48)

Q41

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
موافق	27	38,6	38,6	38,6
موافق بشدة	43	61,4	61,4	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q42

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
موافق	30	42,9	42,9	42,9
موافق بشدة	40	57,1	57,1	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q43

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
موافق	24	34,3	34,3	34,3
موافق بشدة	46	65,7	65,7	100,0

Total	70	100,0	100,0
--------------	----	-------	-------

Q44

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
موافق	31	44,3	44,3	44,3
موافق بشدة	39	55,7	55,7	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q45

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
موافق	27	38,6	38,6	38,6
موافق بشدة	43	61,4	61,4	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q46

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
موافق	29	41,4	41,4	41,4
موافق بشدة	41	58,6	58,6	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q47

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
موافق	27	38,6	38,6	38,6
موافق بشدة	43	61,4	61,4	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Q48

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
موافق	29	41,4	41,4	41,4
موافق بشدة	41	58,6	58,6	100,0
Total	70	100,0	100,0	

DESCRIPTIVE STATISTICS

Items (Q1–Q48)

Variable	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Q1	70	2,286	1,309	1	5
Q2	70	2,329	1,282	1	5
Q3	70	2,286	1,374	1	5
Q4	70	2,429	1,347	1	5
Q5	70	2,243	1,233	1	5

Q6	70	2,157	1,281	1	5
Q7	70	2,600	1,377	1	5
Q8	70	2,429	1,410	1	5
Q9	70	2,200	1,187	1	5
Q10	70	2,371	1,321	1	5
Q11	70	2,386	1,243	1	5
Q12	70	2,071	1,255	1	5
Q13	70	2,214	1,350	1	5
Q14	70	2,386	1,467	1	5
Q15	70	2,186	1,231	1	5
Q16	70	2,371	1,353	1	5
Q17	70	2,329	1,282	1	5
Q18	70	2,386	1,311	1	5
Q19	70	2,300	1,397	1	5
Q20	70	2,229	1,169	1	5
Q21	70	2,300	1,334	1	5
Q22	70	2,343	1,339	1	5
Q23	70	2,157	1,211	1	5
Q24	70	2,214	1,382	1	5
Q25	70	4,614	0,490	4	5
Q26	70	4,557	0,500	4	5
Q27	70	4,557	0,500	4	5
Q28	70	4,643	0,483	4	5
Q29	70	4,657	0,478	4	5
Q30	70	4,614	0,490	4	5
Q31	70	4,700	0,462	4	5
Q32	70	4,529	0,503	4	5

Q33	70	4,571	0,498	4	5
Q34	70	4,529	0,503	4	5
Q35	70	4,600	0,493	4	5
Q36	70	4,629	0,487	4	5
Q37	70	4,629	0,487	4	5
Q38	70	4,571	0,498	4	5
Q39	70	4,600	0,493	4	5
Q40	70	4,600	0,493	4	5
Q41	70	4,614	0,490	4	5
Q42	70	4,571	0,498	4	5
Q43	70	4,657	0,478	4	5
Q44	70	4,557	0,500	4	5
Q45	70	4,614	0,490	4	5
Q46	70	4,586	0,496	4	5
Q47	70	4,614	0,490	4	5
Q48	70	4,586	0,496	4	5

DESCRIPTIVE STATISTICS

Subscales

Variable	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
القلق المعرفي	70	2,345	1,002	1,000	5,000
القلق البدني	70	2,273	0,939	1,000	5,000
القلق من التقييم	70	2,282	0,993	1,000	5,000
القلق الكلي	70	2,300	0,938	1,042	4,958

الثقة المهنية	70	4,609	0,310	4,000	5,000
الثقة البدنية	70	4,591	0,327	4,000	5,000
الثقة النفسية	70	4,600	0,322	4,000	5,000
الثقة الكلية	70	4,600	0,301	4,000	5,000

RELIABILITY ANALYSIS

Cronbach's Alpha

Scale	Items	Cronbach α	Evaluation
القلق المعرفي (Q1-Q8)	8	0,892	جيد جدا
القلق البدني (Q9-Q16)	8	0,868	جيد جدا
القلق من التقييم (Q17-Q24)	8	0,896	جيد جدا
الثقة المهنية (Q25-Q32)	8	0,788	جيد
الثقة البدنية (Q33-Q40)	8	0,816	جيد جدا
الثقة النفسية (Q41-Q48)	8	0,808	جيد جدا
الاستبيان الكامل (Q1-Q48)	48	0,894	جيد جدا

CORRELATIONS

Pearson Correlation (الثقة بالنفس × القلق التنافسي)

	COG _ANX	SOM_ ANX	EVAL _ANX	TOT_ ANX	SK_C ONF	PHY_ CONF	PSY_ CONF	TOT_ CONF
COG_ ANX	1.000	0.877	0.867	0.95 5	– 0.514	– 0.446	– 0.427	– 0.490
SOM_ ANX	0.877	1.000	0.895	0.96 2	– 0.501	– 0.516	– 0.488	– 0.533
EVAL _ANX	0.867	0.895	1.000	0.96 0	– 0.598	– 0.542	– 0.513	– 0.584
TOT_ ANX	0.955	0.962	0.960	1.00 0	– 0.561	– 0.522	– 0.496	– 0.559
SK_C ONF	– 0.514	– 0.501	– 0.598	– 0.56 1	1.000	0.793	0.864	0.939
PHY_ CONF	– 0.446	– 0.516	– 0.542	– 0.52 2	0.793	1.000	0.831	0.931
PSY_ CONF	– 0.427	– 0.488	– 0.513	– 0.49 6	0.864	0.831	1.000	0.954
TOT_ CONF	– 0.490	– 0.533	– 0.584	– 0.55 9	0.939	0.931	0.954	1.000

[illegible]

COG_AN	—	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
X								
SOM_AN	0.000	—	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
X								
EVAL_A	0.000	0.000	—	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
NX								
TOT_AN	0.000	0.000	0.000	—	0.000	0.000	0.000	0.000
X								
SK_CON	0.000	0.000	0.000	0.000	—	0.000	0.000	0.000
F								
PHY_CO	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	—	0.000	0.000
NF								
PSY_CO	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	—	0.000
NF								
TOT_CO	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	—
NF								

N 70

، Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*، Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

HYPOTHESIS TESTING SUMMARY

Hypothesis	r	r ²	t	df	Sig،	Direction	Decision
H1:	—	0,240	—	68	0,0000	سالبة (-)	rejected
القلق المعرفي	0,490		4,638				
الثقة الكلية ↔							

H2:	–	0,284	–	68	0,0000	(-) سالبة	rejected
القلق البدني ↔ الثقة الكلية		0,533		5,192			
H3:	–	0,342	–	68	0,0000	(-) سالبة	rejected
القلق التقييم ↔ الثقة الكلية		0,584		5,940			
H0: القلق الكلي ↔ الثقة الكلية	–	0,312	–	68	0,0000	(-) سالبة	rejected
		0,559		5,556			

ANOVA

Dependent Variable: TOT_ANX (القلق الكلي)

Factor: POSITION (مركز اللعب)

Source	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1,363	3	0,454	0,505	0,680
Within Groups	59,330	66	0,899		
Total	60,693	69			

ANOVA

Dependent Variable: TOT_CONF (الثقة الكلية)

Factor: POSITION (مركز اللعب)

Source	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	0,305	3	0,102	1,132	0,343
Within Groups	5,936	66	0,090		
Total	6,241	69			

CROSSTABS

POSITION × ANXIETY LEVEL (split at median)

Position	منخفض	مرتفع	Total
حارس	4	3	7
دفاع	11	11	22
وسط	11	10	21
هجوم	10	10	20
Total	36	34	70

INDEPENDENT SAMPLES T-TEST

TOT_CONF by ANXIETY LEVEL (median split)

Group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
منخفض	36	4,728	0,248	0,041
مرتفع	34	4,464	0,295	0,051

t 4,033, df 68, Sig. (2-tailed) 0,0001