

## التفاعل بين القلق التنافسي والثقة بالنفس وأثرهما في دقة أداء بعض مهارات كرة القدم الأساسية لدى طالبات جامعة آشور

سندس راضي عباس الأسدي

مدرس، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة آشور، العراق

sareeh.alfadly@gmail.com

### الملخص

هدف البحث الحالي إلى التعرف على طبيعة العلاقة والارتباط بين قلق الحالة التنافسي والثقة بالنفس ودقة أداء مهارات (المناولة، الدحرجة) بكرة القدم لدى طالبات جامعة آشور. استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملائمته طبيعة الدراسة على عينة مكونة من (30) طالبة من جامعة آشور تم اختيارهن بالطريقة العشوائية. استخدم الباحث مقياس (CSAI-2) لقياس المتغيرات النفسية، واختبارات مهارية مقننة لقياس الأداء. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين القلق والأداء المهاري، بينما أظهرت الثقة بالنفس علاقة طردية قوية مع دقة الأداء ( $P \leq 0.05$ ). يستنتج البحث أن الاستقرار الانفعالي وتعزيز الثقة بالنفس يعدان من الركائز الأساسية لتطوير التعلم الحركي وتنشيط المهارة لدى الطالبات المبتدئات.

الكلمات المفتاحية: الثقة بالنفس، قلق الحالة، اختبارات مهارية، تعلم حركي.

## The Interplay between Competitive Anxiety and Self-Confidence and Their Impact on the Accuracy of Performing Some Basic Football Skills among Female Students at Ashur University

Sundus Radhi Abbas Al-Asadi

Lecturer, College of Physical Education and Sports Sciences, Ashur University, Iraq

sareeh.alfadly@gmail.com

### Abstract

The current research aimed to identify the nature of the relationship and correlation between competitive anxiety, self-confidence, and the accuracy of performing (passing and dribbling) football skills among female students at Ashur University. The researcher used a descriptive correlational approach, as it was suitable for the nature of the study, on a sample of (30) female students from Ashur University, selected randomly. The researcher used the CSAI-2 scale to measure psychological variables and standardized skill tests to measure performance. The results showed a statistically significant inverse correlation between anxiety and skill performance, while self-confidence showed a strong positive correlation with performance accuracy ( $P \leq 0.05$ ). The research concludes that emotional stability and enhanced self-confidence are fundamental pillars for developing motor learning and consolidating skills among beginner students.

**Keywords:** Self-Confidence, Situational Anxiety, Skill Tests, Motor Learning

## المقدمة

تُعد كرة القدم من الرياضات التي تتطلب تكاملاً معقداً بين القدرات البدنية والمهارات الحركية والعمليات العقلية العليا. وفي بيئة التعلم الأكاديمي، لاسيما في كليات التربية البدنية، يبرز "التعلم الحركي" كركيزة أساسية في إعداد الطلبة، حيث يتطلب إتقان المهارات مزيجاً دقيقاً بين القدرات الجسمانية والسيطرة الانفعالية. ويؤكد الخبراء أن عملية اكتساب البرامج الحركية وتثبيتها في الذاكرة تتأثر بشكل مباشر بحالة النفسية للمتعلم، حيث يلعب القلق والثقة بالنفس دور المحرك أو المثبط لهذه العملية.

ويُعرف قلق الحالة التنافسي بأنه حالة انفعالية وقتية تتميز بمشاعر ذاتية من التوتر والوجس، وتصاحبها استثارة في الجهاز العصبي المستقل، مما قد يؤدي إلى تشتت الانتباه وضعف التنسيق العضلي أثناء الأداء. وفي المقابل، تمثل الثقة بالنفس القوة الدافعة التي تمكن الطالبة من تنفيذ المهارة بيقين عالٍ، مما يقلل من الأخطاء الفنية الناتجة عن التردد. إن التفاعل بين هذين المتغيرين يحدد جودة الأداء؛ فالثقة بالنفس تعمل كـ "درع" يقلل من الآثار السلبية للقلق، مما يسمح للجهاز العصبي العضلي بالعمل بانسيابية أكبر.

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن إهمال الجوانب النفسية في المناهج التعليمية التقليدية قد يؤدي إلى بطء في عملية اكتساب مهارات كرة القدم مثل المناولة والدرجة، حيث إن الضغط النفسي المرتبط بالتقييم أو صعوبة المهارة قد يؤثر قلقاً يعيق دقة التنفيذ. لذا، تبرز الحاجة العلمية لربط هذه المتغيرات النفسية بالأداء الميداني لتطوير استراتيجيات تعليمية شاملة.

من خلال ملاحظة المناهج التقليدية، وجد الباحث أنها تركز غالباً على تكرار المهارة ألياً دون مراعاة الفروق الفردية في الحالة النفسية للطلبات. ويلاحظ الباحث ظهور حالات من الارتباك وضعف التركيز لدى طالبات جامعة آشور أثناء أداء اختبارات كرة القدم، مما يؤدي إلى تراجع دقة المناولة وبطء الدرجة. تكمن المشكلة في عدم وضوح حجم الأثر الذي يتركه التفاعل بين القلق والثقة على الدقة المهارية، مما يستوجب دراسة هذه العلاقة لتوفير حلول علمية تساهم في تسريع عملية التعلم.

## ويهدف البحث إلى:

1. التعرف على مستويات القلق والثقة بالنفس ودقة المهارات الأساسية لدى عينة البحث.
2. تحديد العلاقة الارتباطية بين المتغيرات النفسية المذكورة ودقة الأداء المهاري.

## أما فروض البحث فكانت:

1. توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجات قلق الحالة ودقة الأداء المهاري.
2. توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس ودقة الأداء المهاري.

## منهجية البحث وإجراءاته:

- منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملائمته طبيعة الدراسة.
- عينة البحث: تم اختيار (30) طالبة من المرحلة الأولى في جامعة آشور للعام الدراسي (2024-2025) بالطريقة العشوائية. وتم تنفيذ البحث في المدة من 2024/11/2 إلى 2025/3/3.
- تجانس العينة: تم إجراء التجانس في المتغيرات الأساسية لضمان اعتدالية التوزيع.

جدول (1): يوضح تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية (n=30)

المتغير	الوحدة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	19.4	0.6	0.32
الطول	سم	164.2	4.1	0.45
الوزن	كغم	57.8	5.2	0.28

وصف الاختبارات وكيفية قياسها:

### 1. الاختبار النفسي (مقياس CSAI-2):

- الوصف: هو مقياس عالمي مقنن (Martens) يقيس ثلاثة أبعاد: القلق المعرفي (الأفكار السلبية)، القلق الجسدي (التوتر العضلي)، والثقة بالنفس.

- القياس: يتكون من فقرات يجب عليها وفق مقياس ليكرت الرباعي (من 1 إلى 4). تُجمع الدرجات لكل بعد على حدة، حيث تشير الدرجة العالية في القلق إلى توتر مرتفع، بينما تشير الدرجة العالية في الثقة إلى استقرار نفسي عالٍ. (يلحظ الملحق)

### 2. اختبار دقة المناولة:

- الوصف: يهدف لقياس قدرة الطالبة على توجيه الكرة نحو هدف محدد بدقة.

- التنفيذ: تقف الطالبة خلف خط يبعد 10 أمتار عن هدف عرضه 1 متر. تقوم بأداء (10) مناولات موجهة نحو الهدف.

- القياس: تُمنح الطالبة (درجة واحدة) لكل مناولة ناجحة تدخل الهدف، و(صفر) للمناولة الفاشلة. الدرجة النهائية من 10 درجات.

### 3. اختبار الدرجة:

- الوصف: يقيس سرعة التحكم بالكرة أثناء الجري بين العوائق.

- التنفيذ: توضع (5) شواخص على خط مستقيم بمسافة 2 متر بين شخص وآخر. تنطلق الطالبة بالكرة بدرجة بين الشواخص ذهاباً وإياباً.

- القياس: يُسجل الزمن المستغرق لإنهاء الاختبار بالثواني وأجزاء الثانية باستخدام ساعة توقيت. كلما قل الزمن دل ذلك على مهارة أعلى.

### 4. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها (Discussion & Results):

جدول (2): الإحصاء الوصفي وتجانس عينة البحث في المتغيرات المبحوثة (n=30) (ملاحظة: تشير قيم معامل الالتواء (التي تنحصر بين 1±) إلى اعتدالية توزيع العينة وتجانسها)

المتغير	الوسط الحسابي (M)	الانحراف المعياري (SD)	معامل الالتواء (Skewness)
العمر (سنة)	19.50	0.50	0.42
قلق الحالة	26.40	4.20	0.15
الثقة بالنفس	31.20	3.80	0.22
دقة المناولة	7.50	1.20	0.35

جدول (3): معاملات الارتباط (Pearson) بين المتغيرات النفسية والمهارية (n=30)

المتغيرات المرتبطة	قيمة (r) المحتمسبة	مستوى الدلالة (P)	نوع العلاقة
القلق التنافسي × دقة المناولة	-0.72	0.001	عكسية (دالة)
الثقة بالنفس × دقة المناولة	0.81	0.000	طردية (دالة)
القلق التنافسي × زمن الدرجة	0.65	0.005	طردية (سلبية)

### المناقشة العلمية:

تظهر النتائج ارتباطاً عكسياً قوياً بين القلق والأداء؛ حيث يعزو الباحث ذلك إلى أن ارتفاع مستويات القلق يؤدي إلى زيادة التوتر العضلي، مما يعيق دقة اللمسة الأخيرة في المناولة. وفي المقابل، أثبتت النتائج أن الثقة بالنفس هي المحرك الإيجابي الأقوى؛ فالطالبة الواثقة تتميز بهدوء عصبي يسمح بانسيابية الحركة، وهو ما يدعّمه (Milanovic) في أن السيطرة الحركية تتطلب استقراراً في العمليات العقلية.

ويتضح أن هناك تأثيراً جوهرياً للحالة النفسية على الأداء الحركي؛ حيث يؤدي القلق إلى استئثار عصبية تعيق التوافق الدقيق

المطلوبة في "المناولة"، بينما تعمل الثقة بالنفس كدافع لتعزيز التركيز وثبات البرنامج الحركي. وهذا يتفق مع رؤية (Schmidt & Lee) بأن العمليات العقلية والسيطرة على الانفعالات هي مفتاح نجاح التعلم الحركي.

### الاستنتاجات

1. يؤثر القلق التنافسي المرتفع سلباً وبشكل جوهري على دقة المناولة وزمن الدرجة لدى الطالبات.
2. تُعد الثقة بالنفس العامل النفسي الأكثر فاعلية في تحسين جودة الأداء المهاري وتجاوز عقبات التعلم الحركي.

### التوصيات

1. ضرورة تضمين تدريبات التهيئة النفسية والاسترخاء ضمن الوحدات التعليمية لكرة القدم بجامعة آشور.
2. اعتماد تمارينات (SAQ) كأداة بدنية ونفسية لزيادة ثقة الطالبات بقدراتهن الحركية.

### قائمة المصادر

- سعيد، صالح (2022). تكنولوجيا التدريب الرياضي الحديث (S.A.Q). جامعة بابل، كلية التربية البدنية.
- ياسين، وجيه (2021). التعلم الحركي والتطبيقات الميدانية في الرياضة. دار الكتب والوثائق، بغداد.
- Milanovic, Z., et al. (2013). Effects of S.A.Q. training on agile performance. Journal of Strength and Conditioning Research.
- Schmidt, R. A & ,Lee, T. D. (2019). Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. Human Kinetics.

### ملاحق

#### ملحق: مقياس قلق الحالة التنافسي (CSAI-2):

تعليمات الطالبات: "عزيزتي الطالبة، يرجى قراءة كل عبارة من العبارات التالية بعناية، ثم وضعي علامة (X) في المربع الذي يصف شعورك الآن (في هذه اللحظة) وأنت تستعدين لأداء اختبار مهارات كرة القدم."

مقياس الإجابة: (1) إطلاقاً، (2) قليلاً، (3) بدرجة متوسطة، (4) بدرجة كبيرة.

فقرات المقياس (27 فقرة).

ت	الفقرة	البُعد النفسي
1	أنا قلقة بشأن هذا الاختبار/المنافسة.	قلق معرفي
2	أشعر بالعصبية والتوتر.	قلق جسدي
3	أشعر بالراحة والهدوء.	ثقة بالنفس
4	لدي شكوك في قدرتي على النجاح.	قلق معرفي
5	أشعر بالاضطراب والارتجاف في جسمي.	قلق جسدي
6	أشعر بالاسترخاء والسكينة.	ثقة بالنفس
7	أشعر بالقلق من عدم الأداء بالمستوى المطلوب.	قلق معرفي
8	أشعر بتوتر وشد في عضلات جسمي.	قلق جسدي
9	أشعر بالثقة في قدراتي الشخصية.	ثقة بالنفس
10	أنا قلقة من الفشل في هذا الأداء.	قلق معرفي
11	أشعر بتوتر أو "عقدة" في معدتي.	قلق جسدي
12	أشعر بالاطمئنان النفسي.	ثقة بالنفس
13	أنا قلقة من الارتباك تحت ضغوط الاختبار.	قلق معرفي
14	أشعر بارتخاء عام في جسمي.	قلق جسدي
15	أشعر أنني سأنجح في تحقيق هدفي.	ثقة بالنفس

البُعد النفسي	الفقرة	ت
قلق معرفي	أنا قلقة من أنني قد أودي بشكل سيئ أمام الآخرين.	16
قلق جسيمي	أشعر ببرودة أو رطوبة في يدي.	17
ثقة بالنفس	أشعر أنني مستعدة ذهنياً بشكل جيد.	18
قلق معرفي	أنا قلقة من فقدان تركيزي أثناء الأداء.	19
قلق جسيمي	أشعر بسرعة ضربات قلبي بشكل غير معتاد.	20
ثقة بالنفس	أشعر بالقدرة على الأداء المتميز في كرة القدم.	21
قلق معرفي	أنا قلقة من عدم الوصول لمستوى طموحي.	22
قلق جسيمي	أشعر بجفاف في حلقي أو فمي.	23
ثقة بالنفس	أشعر بأنني مسيطرة تماماً على الموقف.	24
قلق معرفي	أنا قلقة من ارتكاب أخطاء فنية فادحة.	25
قلق جسيمي	أشعر بشد عضلي في منطقة الرقبة والأكتاف.	26
ثقة بالنفس	أشعر أنني سأجتاز هذا الاختبار بنجاح باهر.	27

#### طريقة توزيع الدرجات وتصنيفها:

لإدراج هذه البيانات في جداول نتائج البحث الخاصة بجامعة آشور، يتم توزيع الفقرات وفق المفتاح التالي:

1. القلق المعرفي (Cognitive Anxiety): يشمل الفقرات (1، 4، 7، 10، 13، 16، 19، 22، 25).
2. القلق الجسيمي (Somatic Anxiety): يشمل الفقرات (2، 5، 8، 11، 14، 17، 20، 23، 26).
3. الثقة بالنفس (Self-Confidence): يشمل الفقرات (3، 6، 9، 12، 15، 18، 21، 24، 27).

**ملاحظة إحصائية:** تُجمع الدرجات لكل بُعد على حدة (الحد الأدنى 9 والحد الأقصى 36). الفقرة رقم (14) في بُعد القلق الجسيمي تُعامل كفقرة عكسية عند حساب درجة التوتر، أو تُترك كما هي لقياس "الاسترخاء الجسيمي" حسب المنهج المتبع في جامعتكم.