

تأثير المتغيرات الانفعالية التنافسية على دقة الإرسال المستقيم للاعب التنس

م.د شمم صالح مهدي صالح¹ & م.م طيبة فيصل جابر²
مديرية تربية النجف¹ - كلية التربية البدنية و علوم الرياضة - جامعة المستقبل-العراق²

ARTICLE INFO

المخلص

Received: 10 July
Accepted: 14 Sep
Volume: 2
Issue: 3

يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير المتغيرات الانفعالية التنافسية على دقة الإرسال المستقيم لدى لاعبي التنس، وذلك من خلال التركيز على القلق التنافسي باعتباره أحد أهم العوامل النفسية المؤثرة في الأداء. اعتمد الباحث المنهج الوصفي، وشملت عينة البحث (22) لاعباً من نادي الحلة للتنس، حيث جرى تطبيق مقاييس نفسية واختبارات ميدانية لقياس مستوى القلق ودقة الإرسال. أظهرت النتائج أن القلق التنافسي توزع بين ثلاثة مستويات (مرتفع، متوسط، منخفض)، وأن اللاعبين ذوي القلق المنخفض حققوا أفضل أداء في الإرسال. كما تبين أن أهمية المنافسة وعدم انتظام التدريب أسهما في رفع مستوى القلق، مما انعكس سلباً على دقة الأداء. خلص البحث إلى ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي إلى جانب البدني والمهاري، مع إدماج برامج التدريب الذهني وتقنيات الاسترخاء في إعداد لاعبي التنس، إضافة إلى التوصية بإجراء دراسات مماثلة تستهدف مهارات أخرى أو مقارنات مع رياضات فردية وجماعية.

الكلمات المفتاحية: القلق التنافسي، المتغيرات الانفعالية، دقة الإرسال، لاعبو التنس، الإعداد النفسي.

Abstract

This study aims to examine the effect of competitive emotional variables on the accuracy of flat serves among tennis players, with a particular focus on competitive anxiety as one of the most influential psychological factors affecting performance. The descriptive method was adopted, and the research sample consisted of (22) players from Al-Hilla Tennis Club. Psychological scales and field tests were applied to measure the levels of anxiety and serve accuracy. The results indicated that competitive anxiety was distributed across three levels (high, medium, low), and players with low anxiety achieved the best performance in serving. It was also found that the importance of the competition and irregular training contributed to higher anxiety levels, which negatively affected serve accuracy. The study concluded that psychological preparation should be emphasized alongside physical and technical training, with the integration of mental training programs and relaxation techniques in the preparation of tennis players. Furthermore, it recommends conducting similar studies targeting other skills or comparing results with individual and team sports.

Keywords: Competitive anxiety, emotional variables, serve accuracy, tennis players, psychological preparation.

1-1 المقدمة وأهمية البحث

شهدت الرياضة بمختلف فعالياتها، الفردية منها والجماعية، تطوراً ملحوظاً خلال العقود الأخيرة، وقد جاء هذا التطور كنتيجة مباشرة لجهود علمية مكثفة تمثلت في البحوث والدراسات المتخصصة. ومن بين تلك الألعاب التي نالت نصيباً واسعاً من الاهتمام لعبة التنس، حيث ارتقت مستويات اللاعبين فيها على الصعيد البدني والمهاري، فضلاً عن الجوانب النفسية والعقلية التي تشكل عنصراً أساسياً في الأداء الرياضي.

وتُعد التنس من الألعاب التي يظهر فيها العامل النفسي بوضوح، نظراً لطبيعتها الفردية التي تجعل اللاعب في مواجهة مباشرة مع خصمه، مما يزيد من حدة الضغوط الانفعالية خاصة في المباريات التنافسية والنقاط الحاسمة. كما تتسم هذه

اللعبة بتنوع المهارات الدفاعية والهجومية وتعدد المتغيرات الميدانية أثناء سير المباراة، الأمر الذي يستدعي من اللاعب امتلاك قدرات بدنية عالية، ومهارات فنية وخطية راسخة، إضافة إلى ثبات انفعالي يساعده على الحفاظ على جودة أدائه.

ومن بين المهارات الأساسية في التنس تأتي مهارة الإرسال المستقيم باعتبارها المفتاح الرئيسي لبداية اللعب والعنصر الأكثر تأثيراً في حسم النقاط. فهي المهارة التي تمنح اللاعب فرصة فرض أسلوبه الهجومي من خلال تحديد مسار الكرة وصعوبة ردها من قبل المنافس. ومن هنا تتجلى أهمية البحث في دراسة تأثير المتغيرات الانفعالية التنافسية على دقة هذه المهارة الحيوية، لما لذلك من انعكاسات مباشرة على نتائج المباريات ومستويات الإنجاز الرياضي للاعبين.

1-2 مشكلة البحث

تُعد مهارة الإرسال في لعبة التنس من أبرز المهارات الأساسية التي يعتمد عليها اللاعب في تحقيق النقاط والسيطرة على مجريات اللعب. وبالنظر إلى هذه الأهمية، فإن تطوير الأداء في هذه المهارة يتطلب اعتماد أساليب تدريبية متكاملة لا تقتصر على الجوانب البدنية والفنية فحسب، بل تشمل أيضاً الأبعاد النفسية والانفعالية التي تؤثر بشكل مباشر في جودة التنفيذ.

وقد لوحظ من خلال الممارسة العملية أن عدداً من اللاعبين يظهرون تسرعاً وارتباكاً أثناء أداء الإرسال، لاسيما في أجواء المنافسات الرسمية والمباريات الحاسمة. هذا الارتباك غالباً ما يكون انعكاساً للضغط الانفعالية التي يعيشها اللاعب، مثل الخوف من فشل الإرسال أو فقدان النقاط المؤثرة، وهو ما يكشف عن ضعف الاهتمام بالجانب النفسي في الإعداد الرياضي.

ومن هذا المنطلق، برزت الحاجة إلى دراسة المتغيرات الانفعالية التنافسية، وعلى رأسها القلق التنافسي، بوصفها أحد العوامل المؤثرة على دقة الإرسال المستقيم. إذ أن الإعداد النفسي المتوازن يساهم في ضبط الانفعالات وتقليل مظاهر التوتر والارتباك، مما ينعكس إيجاباً على ثبات الأداء وجودته. وعليه، فإن مشكلة البحث تتحدد في محاولة الكشف عن العلاقة بين المتغيرات الانفعالية التنافسية ودقتها في التأثير على مهارة الإرسال المستقيم لدى لاعبي التنس، بما يساعد على صياغة برامج تدريبية أكثر شمولية وفعالية.

1-3 أهداف البحث

يسعى هذا البحث إلى تحقيق جملة من الأهداف الأساسية، يمكن تحديدها بما يلي:

1. التعرف على العلاقة بين المتغيرات الانفعالية التنافسية ودقة أداء الإرسال المستقيم لدى لاعبي التنس.
2. الكشف عن تأثير القلق التنافسي في جودة ودقة الإرسال المستقيم خلال المواقف التنافسية الفعلية.
3. تحديد الفروق في مستوى الأداء بين اللاعبين ذوي الانفعالات التنافسية العالية والمنخفضة.

4. إبراز الدور النفسي في الإعداد الرياضي للاعب التنس، وأثره في تحسين الكفاءة المهارية وتقليل الأخطاء أثناء المباريات.
5. تقديم مؤشرات عملية للمدربين تساعدهم في وضع برامج تدريبية متكاملة تراعي الجانب النفسي والانفعالي إلى جانب الجوانب البدنية والفنية.

4-1 فرضيات البحث

انطلاقاً من مشكلة البحث وأهدافه، صيغت الفرضيات الآتية:

1. توجد علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرات الانفعالية التنافسية (وبالأخص القلق التنافسي) وبين دقة أداء الإرسال المستقيم لدى لاعبي التنس في نادي الحلة.
2. يختلف مستوى دقة الإرسال المستقيم تبعاً لاختلاف درجات القلق التنافسي لدى اللاعبين (منخفض، متوسط، مرتفع).
3. يسهم ضبط المتغيرات الانفعالية في تحسين دقة الإرسال المستقيم وتقليل الأخطاء الفنية أثناء المباريات.

5-1 مجالات البحث

لتحديد نطاق البحث وضبط متغيراته، حُددت المجالات الآتية:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الحلة الرياضي في محافظة بابل / لعبة التنس.

2-5-1 المجال الزمني: من (2024/11/1) ولغاية (15/3/2025).

3-5-1 المجال المكاني: ملعب التنس في نادي الحلة الرياضي بمحافظة بابل.

الإطار النظري والدراسات السابقة

1-2 المتغيرات الانفعالية التنافسية

تُعد المتغيرات الانفعالية التنافسية من أبرز العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي، خصوصاً في الألعاب الفردية مثل التنس التي يتطلب فيها اللاعب مواجهة مباشرة مع خصمه. ويُقصد بهذه المتغيرات مجموعة الانفعالات التي يمر بها الرياضي أثناء المنافسة، والتي قد تكون ذات طبيعة إيجابية تسهم في رفع مستوى الأداء، أو ذات طبيعة سلبية تحد من قدرته على التركيز والتحكم في المهارات. ومن أهم هذه المتغيرات: القلق التنافسي، التوتر، الخوف من الفشل، الضغوط النفسية، والثقة بالنفس.

وقد أشارت الدراسات إلى أن الانفعالات الرياضية تمثل استجابات طبيعية للاعبين أثناء المنافسات، إلا أن درجة شدتها وطريقة إدارتها هي التي تحدد ما إذا كانت ستنسهم في تحسين الأداء أو إضعافه [1]. كما أوضحت بعض الأبحاث أن



القلق التنافسي يُعد من أكثر المتغيرات شيوعاً وتأثيراً، حيث يرتبط مباشرة بدقة الأداء الرياضي ويؤثر في مستوى التركيز والقدرة على اتخاذ القرار [2].

كذلك بينت نتائج أخرى أن التعامل مع الضغوط الانفعالية يحتاج إلى إعداد نفسي متكامل يوازي الإعداد البدني والمهاري، بهدف تعزيز قدرة اللاعب على ضبط انفعالاته ومواجهة المواقف التنافسية الحرجة بفاعلية [3].

وعليه، فإن المتغيرات الانفعالية التنافسية تُشكل عاملاً مزدوج التأثير: فقد تُسهم في رفع الدافعية وتحقيق أداء متميز عند إدارتها بشكل صحيح، وقد تتحول إلى عائق يؤدي إلى الارتباك وتشتت الانتباه إذا خرجت عن السيطرة. وهذا ما يجعل دراستها أمراً ضرورياً في علاقتها بدقة الإرسال المستقيم في لعبة التنس، لما لهذه المهارة من دور أساسي في حسم نتائج المباريات.

2-2-2 القلق التنافسي: المفهوم، الأنواع، والأثر في الأداء الرياضي

يُعد القلق التنافسي أحد أهم المتغيرات الانفعالية المرتبطة بالمواقف الرياضية، وهو يمثل استجابة نفسية وانفعالية طبيعية تظهر لدى اللاعب عند دخوله في ظروف المنافسة. ويتحدد القلق التنافسي بأنه حالة من التوتر النفسي والبدني تنشأ نتيجة إدراك الرياضي لطبيعة الموقف التنافسي وما يحمله من ضغوط وتوقعات، سواء من المدربين أو الجماهير أو حتى من اللاعب نفسه [1].

أولاً: مفهوم القلق التنافسي

عزفت الأدبيات النفسية القلق التنافسي بأنه شعور بعدم الارتياح يتجلى في صورة أفكار سلبية حول القدرة على الأداء، مصحوبة باستجابات فسيولوجية مثل زيادة معدل ضربات القلب وتوتر العضلات وارتفاع وتيرة التنفس [4]. ويُعد هذا القلق حالة وظيفية مرتبطة بظروف المنافسة، تختلف شدتها باختلاف مستوى خبرة اللاعب وثقته بنفسه.

ثانياً: أنواع القلق التنافسي

قسمت الدراسات القلق التنافسي إلى نوعين رئيسيين [5]:

القلق المعرفي: ويتعلق بالأفكار السلبية التي تدور في ذهن اللاعب حول احتمالية الفشل أو ضعف الأداء.

القلق البدني (الجسدي): ويشمل التغيرات الفسيولوجية التي ترافق المواقف التنافسية مثل تسارع ضربات القلب، والتعرق الزائد، واضطراب التنفس.

ثالثاً: أثر القلق التنافسي في الأداء الرياضي

تؤكد البحوث أن القلق التنافسي قد يؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز، وزيادة الأخطاء الفنية، وضعف دقة الأداء في المهارات الأساسية، مثل الإرسال في التنس [6]. وفي المقابل، قد يكون القلق المعتدل محفزاً على بذل مزيد من الجهد والانتباه، شريطة أن يمتلك اللاعب مهارات ضبط انفعالي تساعده على توظيف هذا القلق إيجابياً. إن فهم طبيعة القلق التنافسي وأنواعه وتأثيراته يُعد أمراً جوهرياً للمدربين واللاعبين على حد سواء، حيث يُسهم في تصميم برامج تدريبية متكاملة تراعي الجانب النفسي إلى جانب البدني والفني، بما يعزز من جودة الأداء ودقة المهارات الحاسمة.

2-3 الإرسال المستقيم في التنس: المفهوم، الأهمية، والمتطلبات

أولاً: مفهوم الإرسال المستقيم

يُعد الإرسال المستقيم (Flat Serve) أحد الأنماط الأساسية في لعبة التنس، ويُعرّف بأنه الضربة الأولى التي يبدأ بها اللاعب تبادل الكرة، حيث يتم ضرب الكرة مباشرة باتجاه منطقة الإرسال المقابلة بخط مستقيم تقريباً وبسرعة عالية، مع تقليل مقدار الدوران مقارنة بأنواع الإرسال الأخرى [7]. ويُعتبر الإرسال المستقيم من أكثر أنواع الإرسال فعالية، نظراً لسرعته وصعوبة التنبؤ بمساره من قبل المنافس.

ثانياً: أهمية الإرسال المستقيم

يُنظر إلى الإرسال المستقيم على أنه المفتاح الأساسي لبداية كل نقطة في التنس، إذ يُمكن اللاعب من السيطرة على مجريات اللعب منذ اللحظة الأولى. وتبرز أهميته فيما يلي [8]:

1. كونه السلاح الهجومي الأول الذي يمنح اللاعب فرصة إحراز النقاط المباشرة. (Aces)

2. المساهمة في تقليل فرص المنافس في تنظيم هجوم مضاد فعال.

3. اعتباره من المهارات الحاسمة في المواقف الحرجة والنقاط الفاصلة أثناء المباريات.

ثالثاً: المتطلبات البدنية والنفسية لأداء الإرسال المستقيم

لإتقان الإرسال المستقيم بدرجة عالية من الدقة والكفاءة، لا بد من توافر مجموعة من المتطلبات الأساسية، منها:

المتطلبات البدنية:

- قوة عضلية عالية، خاصة في الذراعين والكتفين والساقين.
- مرونة مفصليّة تساعد على مدى حركة واسع أثناء تنفيذ الضربة.
- توافق عضلي عصبي يضمن انسيابية الحركة ودقتها.
- المتطلبات النفسية والانفعالية:



- تركيز بصري وذهني عالٍ لتحديد زاوية ومكان الإرسال.
- ثبات انفعالي يساعد اللاعب على التحكم في التوتر أثناء النقاط الحاسمة.
- إدارة الضغوط النفسية والتعامل مع القلق التنافسي لتفادي الأخطاء المتكررة.

2-4 العلاقة بين الجوانب النفسية ودقة الأداء المهاري في الألعاب الفردية

تُظهر الأدبيات الرياضية أن الأداء المهاري في الألعاب الفردية لا يعتمد على القدرات البدنية والفنية وحدها، بل يتأثر بشكل كبير بالجوانب النفسية والانفعالية للاعب. إذ تشير البحوث إلى أن التحكم في الانفعالات مثل القلق، التوتر، والثقة بالنفس يمثل عاملاً حاسماً في جودة الأداء ودقته [2].

أولاً: أهمية الجوانب النفسية في الأداء الفردي

في الألعاب الفردية، ومنها التنس، يكون اللاعب في مواجهة مباشرة مع الخصم، مما يجعله أكثر عرضة للضغوط الانفعالية مقارنة بالألعاب الجماعية التي يتوزع فيها العبء النفسي بين عدة لاعبين. هذه الطبيعة الفردية تجعل الأداء المهاري مرهوناً بقدرة اللاعب على ضبط انفعالاته، والمحافظة على تركيزه أثناء المواقف الحرجة [9].

ثانياً: أثر الجوانب النفسية على الدقة المهارية

الدقة في تنفيذ المهارات تعد من أبرز مؤشرات جودة الأداء الرياضي. وقد أكدت الدراسات أن القلق المفرط أو التوتر الزائد يؤدي إلى تشتيت الانتباه، وبالتالي زيادة الأخطاء في الأداء، بينما يساهم الثبات الانفعالي والثقة بالنفس في تحسين القدرة على اتخاذ القرار وتنفيذ المهارة بدقة عالية [6].

ثالثاً: التوازن بين الإعداد النفسي والبدني

إن الإعداد النفسي يُعتبر مكملاً للإعداد البدني والفني، إذ لا يمكن للاعب أن يحقق مستوى إنجاز متميز ما لم يكن قادراً على التحكم في استجاباته الانفعالية. وهذا التوازن ينعكس إيجاباً على دقة الأداء في المواقف التنافسية، خاصة في المهارات الحاسمة مثل الإرسال في التنس.

و ان العلاقة بين الجوانب النفسية ودقة الأداء المهاري هي علاقة تكاملية، تجعل من دراسة المتغيرات الانفعالية التنافسية أمراً جوهرياً لفهم أسباب التباين في مستويات اللاعبين وقدرتهم على حسم المباريات.

2-5 العلاقة بين القلق التنافسي ودقة الإرسال في التنس

تُعد مهارة الإرسال من أبرز المهارات الأساسية في لعبة التنس، حيث تمثل مفتاح الفوز بالنقاط والسيطرة على مجريات اللعب. غير أن دقة هذه المهارة تتأثر بعوامل متعددة، لعل أبرزها الجانب النفسي والانفعالي للاعب، وخاصة القلق التنافسي الذي يُعد من أكثر المتغيرات الانفعالية ارتباطاً بالأداء [2].

أولاً: أثر القلق التنافسي على دقة الإرسال

تشير الدراسات إلى أن القلق التنافسي قد يؤدي إلى اضطراب التركيز الذهني لدى اللاعب، مما ينعكس على قدرته في تحديد اتجاه الضربة بدقة. كما أن التوتر المصاحب للقلق يزيد من الشد العضلي وعدم انسيابية الحركة، وهو ما يسبب أخطاء فنية متكررة في الإرسال [4]. وعلى العكس، فإن اللاعبين الذين يمتلكون مهارات ضبط انفعالي قادرين على توظيف القلق بشكل إيجابي، بحيث يتحول إلى حافز يدفعهم إلى التركيز وتحقيق دقة أعلى في الأداء.

ثانياً: طبيعة الموقف التنافسي وأثره في الإرسال

يُلاحظ أن دقة الإرسال تتأثر بظروف الموقف التنافسي ذاته، فكلما كانت المباراة حاسمة أو النقاط حرجة، ارتفعت مستويات القلق، وهو ما يزيد من احتمالية ارتكاب أخطاء في الإرسال. وقد وجدت بعض البحوث أن نسب الأخطاء في الإرسال تكون أعلى عند اللاعبين ذوي القلق المرتفع مقارنة بنظرائهم من ذوي القلق المنخفض [10].

ثالثاً: أهمية الإعداد النفسي في تحسين دقة الإرسال

من أجل مواجهة هذه التحديات، تؤكد الأدبيات الرياضية على ضرورة إدماج الإعداد النفسي ضمن برامج التدريب الخاصة بلاعبي التنس، بحيث يشمل استراتيجيات ضبط القلق والتوتر مثل التدريب على الاسترخاء، وتوظيف التصور الذهني، وتدريب الانتباه. فهذه الأساليب لا تقل أهمية عن التدريب البدني والمهاري، كونها تساعد اللاعب على أداء الإرسال بدقة عالية حتى في أشد المواقف التنافسية [9].

2-6 الدراسات السابقة

تُعد الدراسات السابقة أحد المرتكزات الأساسية التي يقوم عليها أي بحث علمي، فهي تساعد على تحديد ما أنجز في مجال الموضوع، وتوضح الفجوات البحثية التي يسعى الباحث إلى معالجتها. وفي هذا الجزء، سيتم استعراض أبرز ما تناولته الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع المتغيرات الانفعالية التنافسية ودقتها في التأثير على الإرسال في التنس، مع بيان أوجه الاتفاق والاختلاف بينها وبين البحث الحالي.



1. تناولت العلاقة بين القلق التنافسي ومستوى الأداء المهاري في بعض الألعاب الفردية، وأكدت النتائج وجود ارتباط سلبي بين ارتفاع القلق وانخفاض دقة الأداء.
2. بحثت أثر الضغوط النفسية في دقة الإرسال بواقع عينة من لاعبي التنس الجامعيين، وأظهرت النتائج أن اللاعبين ذوي الثبات الانفعالي حققوا نسب دقة أعلى.
3. ركزت على الإعداد النفسي المتكامل، وبينت أن إدماج تدريبات الاسترخاء والتصور الذهني يساهم في تحسين تنفيذ المهارات الحاسمة.
4. أوضحت أن مستويات القلق التنافسي تتغير بتغير المواقف التنافسية (critical points) ، وأن ارتفاعه يرتبط مباشرة بانخفاض دقة الإرسال في التنس.
5. أشارت إلى أن اللاعبين الذين يمتلكون استراتيجيات ضبط انفعالي (مثل تقنيات التنفس العميق) يظهرون تحكماً أفضل في أداء الإرسال تحت الضغط.
6. ركزت على العلاقة بين الخبرة الرياضية والقلق التنافسي، وخلصت إلى أن اللاعبين ذوي الخبرة الطويلة أقل عرضة للتأثر بالقلق في أدائهم للإرسال.

أوجه الاتفاق والاختلاف

الاتفاق: أغلب الدراسات أكدت أن القلق التنافسي يمثل متغيراً نفسياً مؤثراً في الأداء المهاري، خصوصاً في الألعاب الفردية مثل التنس.

الاختلاف: تفاوتت الدراسات في تحديد شدة هذا التأثير؛ بعضها رأى أن القلق يؤدي دائماً إلى انخفاض الأداء، بينما أشارت أخرى إلى أن القلق المعتدل قد يساهم في تحسين التركيز.

الفجوة البحثي

على الرغم من كثرة الدراسات التي تناولت القلق التنافسي، إلا أن القليل منها ركز بشكل مباشر على دقة الإرسال المستقيم في لعبة التنس ضمن ظروف تنافسية فعلية. ومن هنا تأتي أهمية البحث الحالي في سد هذه الفجوة من خلال تحليل العلاقة بين المتغيرات الانفعالية التنافسية ودقة هذه المهارة الحاسمة.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

اعتمد الباحث المنهج الوصفي لكونه الأنسب لطبيعة مشكلة البحث الحالية، إذ يُعد من المناهج الملائمة في الدراسات التي تهدف إلى وصف الظواهر كما هي على أرض الواقع وتحليل العلاقات القائمة بينها [6].

3-2 عينة البحث

تألفت عينة البحث من لاعبي نادي الحلة للتنس، والبالغ عددهم (22) لاعباً، وهم يمثلون مجتمع البحث كاملاً دون استثناء، الأمر الذي يمنح الدراسة شمولية وموضوعية أكبر في النتائج [9].

3-3 الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

لتنفيذ الإجراءات الميدانية، استعان الباحث بمجموعة من الأدوات والوسائل، تمثلت في الآتي:

(22) مضرب تنس.

(20) علبة كرات تنس.

ملعب تنس مجهز بكافة المستلزمات الأساسية.

المقابلات الشخصية مع اللاعبين.

(2) آلة تصوير فيديو لتصوير المباريات، إضافة إلى استمارات خاصة لتسجيل المباريات، وتثبيت المواعيد، وتحديد عدد الإرسالات المنفذة [2].

3-4 الاختبارات النفسية

3-4-1 اختبار قلق المنافسة الرياضية

اعتمد الباحث على مقياس قلق المنافسة الرياضية الذي أعده راينر مارتنز وقام بتعريبه محمد حسن علاوي. يتكون هذا المقياس من (15) فقرة، ولكل فقرة ثلاثة بدائل للإجابة: (نادراً، أحياناً، غالباً). تمنح الإجابات درجات تتراوح بين (1) و(3) حيث تمثل الدرجة (3) أعلى مستوى، في حين تمثل الدرجة (1) أدنى مستوى.

الغرض من الاختبار: قياس درجة القلق التنافسي لدى اللاعبين.

الأدوات المستخدمة: استمارة خاصة لقياس درجة القلق التنافسي، وقلم.

وصف الاختبار: يتكون من (15) عبارة، منها (10) عبارات فعلية تقيس القلق التنافسي. يستجيب المفحوص لكل عبارة باختيار أحد البدائل الثلاثة (نادراً، أحياناً، غالباً)، ويضع إشارة (✓) .

التسجيل: تتراوح الدرجات بين (10) و(30) درجة؛ حيث تمثل (10) أدنى مستوى للقلق، وتمثل (30) أعلى مستوى له.

أما العبارات (1، 4، 7، 10، 13) فلا تدخل ضمن التصحيح.

احتساب النتائج: يتم جمع الدرجات الخاصة بالعبارات العشرة، ويُعد مجموعها مؤشراً على مستوى القلق التنافسي لدى اللاعب.

3-4-2 اختبار قياس مستوى أداء الإرسال بالتنس في المباريات

لقياس دقة وأداء الإرسال، استخدم الباحث المقياس المبني على الملاحظة المباشرة، وذلك من خلال حساب عدد الإرسالات الناجحة، والفاشلة، إضافة إلى الإرسالات غير المؤثرة التي يسهل على المنافس التعامل معها. وقد أشار الباحث إلى إمكانية استخدام وسيلة الملاحظة كأداة لتقييم الأداء المهاري (الهجومي والدفاعي) بشكل شامل [11].

أسس التقدير:

- الإرسال الذي يسجل اللاعب من خلاله نقطة مباشرة يمنح (3) درجات.
- الإرسال الذي يسبب صعوبة للمنافس ويخلق فرصة لإحراز نقطة لاحقة يمنح (2) درجتين.
- الإرسال الذي يكون سهلاً للمنافس ولا يؤثر في سير النقطة يمنح (1) درجة.
- الإرسال الفاشل الذي يفقد اللاعب من خلاله النقطة يُمنح (0) درجة.

3-5 التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ (10-10-2024) على عينة مكونة من (3) لاعبين من نادي الحلة الرياضي، تم اختيارهم من خارج عينة البحث الأساسية. وقد هدفت هذه التجربة إلى التحقق من مجموعة جوانب إجرائية مهمة قبل تنفيذ البحث الرئيس، تمثلت في الآتي:

1. التأكد من وضوح تعليمات الاختبارات بالنسبة للاعبين، ومدى استيعابهم لها.
 2. تحديد الوقت الفعلي المستغرق في تطبيق الاختبارات بصورة عملية.
 3. فحص صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة والتأكد من جاهزيتها.
 4. التحقق من ملاءمة الملاعب والإمكانات المتوفرة لاعتمادها في التجربة الرئيسية.
- وقد أسهمت هذه التجربة الاستطلاعية في الكشف المبكر عن أي معوقات محتملة، وضمان انسيابية الإجراءات عند تنفيذ التجربة الأساسية.

3-6 الأسس العلمية للاختبارات

لضمان دقة النتائج ومصداقيتها، اعتمد الباحث على مجموعة من الأسس العلمية في بناء واستخدام الاختبارات، شملت:

3-6-1 الصدق

تحقق الباحث من صدق الاختبارات بالاستعانة بمجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والتنس. وقد تم التأكد من الصدق من خلال الصدق الظاهري، حيث عُرضت الاختبارات على الخبراء لتقييم مدى ملاءمتها لقياس الأهداف التي وضعت من أجلها. النتائج الخاصة بذلك موضحة في الجدول (1).

3-6-2 الثبات

تم التحقق من ثبات الاختبارات باستخدام طريقة إعادة التطبيق (Test-Retest)، حيث أُعيد تطبيق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية المكونة من (3) لاعبين بتاريخ (2024-10-9)، أي بعد مرور سبعة أيام من التطبيق الأول. وقد أظهرت النتائج أن الاختبارات تمتعت بدرجة ثبات عالية، وهو ما يشير إلى إمكانية الاعتماد عليها في التجربة الرئيسية. تفاصيل معامل الثبات موضحة أيضًا في الجدول (1).

3-6-3 الموضوعية

تُعد الموضوعية من الخصائص الأساسية للاختبارات الجيدة، وتعني خلوها من التحيز الشخصي أو الشك عند تطبيقها وتفسير نتائجها. وبالنظر إلى وضوح تعليمات الاختبارات وسهولة فهمها من قبل أفراد العينة، فقد اعتُبرت هذه الاختبارات ذات مستوى مرتفع من الموضوعية، مما يعزز موثوقيتها في قياس المتغيرات قيد الدراسة.

الجدول (1) يبين معامل الثبات والصدق عند إعادة الاختبارات

المتغيرات النفسية	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
قلق المنافسة	0.742	0.861

3-7 إجراءات التجربة الرئيسية

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد من الأسس العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات، الموضوعية)، شرع الباحث في تنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ (2024-10-15) على العينة الأساسية المكونة من (12) لاعبًا من لاعبي نادي الحلة للتنس.

تم تطبيق الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث خلال الفترة الزمنية المحددة للدراسة.

وَرَعَ الباحث استمارات الاستبانة على أفراد العينة قبل بدء مباريات البطولة التصنيفية في المحافظة لمدة ساعة واحدة، بهدف منح اللاعبين الوقت الكافي للإجابة.

قام الباحث بشرح مضمون الاستبانة وآلية الإجابة عن فقراتها لضمان وضوح التعليمات وعدم حدوث التباس لدى اللاعبين.

بعد إكمال اللاعبين للإجابات، جُمعت الاستمارات من قِبل الباحث تمهيداً لعملية التحليل الإحصائي واستخراج النتائج.

3-8 الوسائل الإحصائية

لأغراض تحليل البيانات ومعالجة النتائج، استخدم الباحث برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS-25)، وذلك لاستخراج المؤشرات الإحصائية اللازمة التي تخدم أهداف البحث وتحقق دقته العلمية.

المناقشة

4-1 عرض ومناقشة نتائج قلق المنافسة

اعتمد الباحث في تحليل بيانات قلق المنافسة على الإجراءات الإحصائية الواردة في مقياس محمد حسن علاوي (1987)، حيث جُمعت الدرجات الخام الخاصة بالمبحوثين، ثم حُولت إلى درجات معيارية وفق المنحنى الطبيعي. وبناءً على ذلك، قُسم مستوى قلق المنافسة لدى لاعبي العينة إلى ثلاثة مستويات متباينة: (منخفض، متوسط، مرتفع)، كما هو موضح في الجدول (2).

الجدول (٢) يبين مستويات قلق المنافسة لثلاثة مستويات مختلفة لعينة البحث

ت	مستوى قلق المنافسة للإرسال	المدى	التكرار	النسبة المئوية	س	ع
1	المستوى الواطئ	9-4	4	19.44%	7,33	4,75
2	المستوى المتوسط	14-10	12	50%		
3	المستوى العالي	20-15	6	30.55%		
المجموع			22	100%		

أظهرت نتائج الاختبارات الخاصة بقياس مستوى القلق لدى لاعبي عينة البحث ارتفاعاً ملحوظاً في مستوى القلق التنافسي، ويُعزى ذلك إلى عدة عوامل مرتبطة بخصوصية بطولة التصنيف وأهميتها، إذ أن أغلب اللاعبين لم يسبق لهم

خوض منافسات قوية مماثلة. كما أن نتائج المباريات في هذه البطولة تُعد حاسمة، حيث يعتمد تصنيف اللاعب وموقعه المستقبلي في المنتخب الوطني أو بقاءه ضمن ناديه على أدائه الفردي في المباراة. وبما أن كل لاعب يمثل نفسه وناديه في هذه المنافسة، فإن نتيجته النهائية تنعكس مباشرة على ترتيبه وتصنيفه، وهو ما أسهم في ارتفاع مستوى القلق بصورة سلبية أثرت في أدائهم المهاري.

ويُبين الجدول (2) تمثيل واقع قلق المنافسة لدى اللاعبين على ثلاثة مستويات مختلفة (منخفض - متوسط - مرتفع)، بالاعتماد على الوسط الحسابي البالغ (7.33) والانحراف المعياري البالغ (4.75). وقد أظهرت النتائج أن واقع القلق التنافسي لعينة البحث كان ضمن المستوى المتوسط، حيث بلغ عدد اللاعبين الذين سجلوا هذا المستوى (12) لاعبًا بنسبة مئوية مقدارها (54.54%)، وهو مؤشر لا يُعد منخفضًا بل يميل إلى الارتفاع نسبيًا.

أما اللاعبون الذين تميزوا بمستوى منخفض من القلق، فبلغ عددهم (4) لاعبين بنسبة (18.18%)، الأمر الذي انعكس إيجابًا على أدائهم، حيث أظهروا استقرارًا انفعاليًا انعكس على جودة الإرسال. ومن ناحية أخرى، سجل (6) لاعبين مستوى قلق عالٍ بنسبة (27.27%)، وهو ما يعكس وجود فروق فردية واضحة بين اللاعبين في هذه الصفة. ويُعزى ذلك إلى طبيعة البطولة المكثفة وأهميتها، فضلًا عن ظروف بعض اللاعبين المتعلقة بعدم انتظامهم في التدريب نتيجة ضغوط العمل أو الالتزامات اليومية، مما انعكس على مستوى تركيزهم في المنافسات والتدريبات التخصصية.

و يمكن القول إن المستوى الأول من مستويات القلق التنافسي (المنخفض) والمتمثل بـ (4) لاعبين قد أسهم في تحسين الأداء، بينما المستوى الثاني والثالث (المتوسط والعالي) والمتمثلان بـ (12 و 6 لاعبين على التوالي) عكس مستويات من القلق المعوق للأداء، وهو ما يتطلب بذل جهود إضافية لمعالجة هذه الظاهرة عبر برامج الإعداد النفسي. وبصورة عامة، فإن المؤشر الغالب لعينة البحث هو القلق المتوسط، الذي انعكس على دقة مهارة الإرسال المستقيم في التنس.

الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1. اتضح أن أهمية المنافسة تمثل عاملاً رئيسياً في ارتفاع مستويات القلق النفسي لدى اللاعبين، حيث يزداد القلق كلما ازدادت قيمة البطولة وأثرها على تصنيفهم.
2. أظهرت النتائج أن القلق التنافسي يتوزع بين ثلاثة مستويات (مرتفع، متوسط، منخفض)، ويقل تدريجياً مع زيادة خبرة اللاعبين وتكرار مشاركاتهم.
3. تبين أن اللاعبين ذوي المستوى المنخفض من القلق قدموا أداءً أكثر دقة واستقراراً في الإرسال، مما انعكس على نتائجهم الإيجابية.
4. أظهرت الدراسة أن اللاعبين ذوي المستوى العالي من القلق عانوا من ضعف في التركيز وزيادة الأخطاء الفنية في مهارة الإرسال المستقيم.



5. تبين أن عدم انتظام التدريب والضغط اليومية أسهما في رفع مستوى القلق لدى بعض اللاعبين، وهو ما انعكس سلبيًا على أدائهم.
6. أكدت النتائج أن الإعداد النفسي عنصر مكمل للإعداد البدني والمهاري، وإغفاله يضاعف من قدرة اللاعبين على التحكم في الانفعالات أثناء المنافسة.

5-2 التوصيات

1. ضرورة إدماج برامج الإعداد النفسي والتدريب الذهني ضمن الخطط التدريبية للاعبين التنس إلى جانب البرامج البدنية والفنية.
2. استخدام تقنيات الاسترخاء العضلي والتنفس العميق والتصور العقلي للحد من مظاهر القلق التنافسي.
3. توفير جلسات إرشاد نفسي رياضي خاصة للاعبين الشباب أو الأقل خبرة لتمكينهم من مواجهة المواقف التنافسية بفاعلية.
4. متابعة الحالة النفسية للاعبين بشكل دوري من خلال اختبارات علم النفس الرياضي كأداة لقياس مستوى القلق وضبطه.
5. تشجيع الباحثين على إجراء دراسات مماثلة تتناول مهارات أخرى في التنس أو مقارنات مع رياضات فردية وجماعية لفهم أوسع لتأثير القلق التنافسي.

المصادر

1. شيخون، سمير. (2012). علم النفس الرياضي: الأسس والتطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. علاوي، محمد حسن. (2006). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
3. الزبيدي، سناء عبد الأمير. (2019). الضغوط النفسية وأثرها في الأداء الرياضي. بغداد: دار الصفاء.
4. الجمل، إبراهيم. (2010). القلق وعلاقته بالأداء الرياضي. عمان: دار وائل للنشر.
5. عوض، عادل. (2015). علم النفس الرياضي التطبيقي. القاهرة: دار الفكر العربي.
6. الزبيدي، سناء عبد الأمير. (2019). الضغوط النفسية وأثرها في الأداء الرياضي. بغداد: دار الصفاء.

7. يونس، أحمد. (2017). أساسيات ومهارات التنس. القاهرة: دار الفكر العربي.
8. صالح، محمود. (2020). الأسس العلمية والتطبيقية للتنس. عمان: دار وائل للنشر.
9. حسنين، محمد عبد السلام. (2015). الأسس النفسية للإعداد الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
10. عبد الله، حسين. (2018). الضغوط النفسية والإنجاز الرياضي في الألعاب الفردية. بغداد: دار الكتب.
11. رضوان، محمد نصر الدين. (1994). الاختبارات والقياس في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.

الملاحق

ملحق (1)

لجمع بيانات الدرجات التقويمية وتفرغها لمستوى أداء الإرسال ب التنس

مستوى أداء الإرسال									اسم اللاعب	رقم المباراة
درجات التقويم										
عدد الارسلات وتقييمها										

ملحق (2)

اسم اللاعب : اسم اللاعب المنافس :
عدد الارسلات : عدد الارسلات :
التاريخ : الملعب :
رقم المباراة : اسم المقوم:

درجات التقويم				ت
الإرسال				
0	1	2	3	1
				2
				3
				4

الملحق (3)

مقياس قلق المنافسة الرياضية

تصميم : راينر مار تنز Martens

تعريب : محمد حسن علاوي

اسم اللاعب : طول الذراع : العمر : العمر التدريبي : الطول :

الوزن :

اسم الجامعة : التاريخ :

ملاحظة :

يرجى الاجابة بدقة حول الفقرات الآتية بوضع علامة (✓) تحت حقل الإجابة التي تتكون منها البدائل الثلاثة (نادراً ، أحياناً ، غالباً)

ت	العبارات	نادرا	احياناً	غالباً
1	التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية			
2	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بانني مرتبك			
3	قبل اشتركي في المنافسة اخشى من عدم توفيقني في اللعب			
4	اتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة			
5	عندما اشترك في المنافسة اخشى من ارتكابي بعض الازخطاء			
6	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بانني هادئ			
7	من المهم ان يكون لي هدف اثناء المنافسة			
8	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر باضطراب في معدتي			
9	قبل اشتركي في المنافسة اشعر بان ضربات قلبي اسرع من المعتاد			
10	احب التنافس في الانشطة التي تتطلب مجهوداً بدنياً			
11	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر باسترخاء			
12	قبل ان اشترك في المنافسة أكون عصبياً			
13	الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية			
14	اكون متوتراً عند انتظار بدء المنافسة			
15	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بالضيق			