

The effect of sports anxiety on the level of achievement of Archery players in Syrian Arab Republic

Dr. Reem Muhammad Salman*

Issa Hamdan Hamdan**

(Received 21 / 12 / 2023. Accepted 15 / 5 / 2024)

□ ABSTRACT □

Sports anxiety is an important factor that may affect the achievement level in competitive sports like Archery. The study aimed at Knowing the effect of sport anxiety on achievement of Archery players. The study conducted on a sample of (11) male and female players from 15 - 17 years old out of (15) who participated in Archery competition in Syrian Arab Republic Sport season 2022/2023. The study was applied in Al-Assad Sport city (indoor halls). The descriptive approach was used and the sports anxiety questionnaire which was designed by KAFIFY, *et al.*, (1985) and then modified and shooting test to identify the level of players's achievement, due to its agreeability to the nature of this research. The arithmetic standard deviation, Cronbach's Alpha, Mann-Whitney test, Wilcoxon Test, T test and Pearson correlation coefficient were used. As a result, it was concluded that there is a weak adverse correlation between the variables of sports anxiety and achievement level.

Key words: anxiety, achievement in sport, Archery.



Copyright :Tishreen University journal-Syria. The authors retain the copyright under a CC BY-NC-SA 04

* Assistant Professor, Tishreen university, Faculty of physical Education, curriculum and Pedagogy Department. reem.muhammad.salman@tishreen.edu.sy

** PhD degree -, Tishreen university, Faculty of physical Education, curriculum and Pedagogy Department., issa.hamdan@tishreen.edu.sy

أثر القلق الرياضي على مستوى الإنجاز لدى لاعبي القوس والسهم في الجمهورية العربية السورية

د. ريم محمد سلمان*

عيسى حمدان حمدان**

(تاريخ الإيداع 21 / 12 / 2023. قبل للنشر في 15 / 5 / 2024)

□ ملخص □

يعد القلق الرياضي عاملاً مهماً قد يؤثر على مستوى الإنجاز في الرياضات التنافسية كلعبة القوس والسهم. هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة أثر القلق الرياضي على مستوى الإنجاز لدى لاعبي القوس والسهم. أجريت الدراسة على عينة قوامها (11) لاعب من الذكور والإناث تتراوح أعمارهم بين 15 و 17 سنة من أصل (15) لاعب ممن اشتركوا في بطولة الجمهورية العربية السورية للقوس والسهم للموسم الرياضي عام 2023/2022 في مدينة الأسد الرياضية (الصالات المغلقة)، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتم قياس القلق باستخدام استبانة القلق الرياضي من تصميم كفاي وآخرون (1985) المعدل واختبار الرماية لتحديد مستوى إنجاز اللاعبين لملائمتهم طبيعة هذا البحث. تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل ألفا كورنباخ واختبار مان وتني واختبار ويلكوكسن واختبار (ت) ومعامل الارتباط بيرسون. ومن خلال النتائج تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباط عكسي ضعيف بين متغيري القلق الرياضي، ومستوى الإنجاز.

الكلمات المفتاحية: القلق، الإنجاز في الرياضة، لعبة القوس والسهم.



حقوق النشر: مجلة جامعة تشرين - سورية، يحتفظ المؤلفون بحقوق النشر بموجب الترخيص CC BY-NC-SA 04

* مدرّسة، قسم المناهج وأصول التدريس، كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين، اللاذقية، سورية. reem.muhammad.salman@tishreen.edu.sy

** طالب دكتوراه، قسم المناهج وأصول التدريس، كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين، اللاذقية، سورية. issa.hamdan@tishreen.edu.sy

مقدمة

يعد انفعال القلق أثناء المنافسات الرياضية من أكثر الانفعالات التي تؤثر على مستوى الرياضي و نتائجه؛ إذ يرتبط القلق الرياضي بشكل وثيق مع أي رياضة جماعية أو فردية كلعبة القوس والسهم حيث يمكن أن يلاحظ تأثيره جلياً في هذه اللعبة كونها ذات بيئة تنافسية عالية تعتمد على قدرات الفرد الجسدية والنفسية بينهما والقدرة على التحكم بالأدوات التي تتطلبها هذه اللعبة عند الأداء بالدرجة الأولى؛ إذ قد يكون القلق الرياضي سلبي يؤثر على قدرة الرماة في ضبط أدائهم وحركاتهم مما ينعكس سلباً على نتائجهم بشكل عام ولا سيما على الناشئين في كثير من الأحيان. إضافةً إلى أن القلق الإيجابي قد يساعد الرماة في التنبيه و التركيز وضبط الأداء عند الرماية وتحقيق أفضل النتائج. أشار OSMAN (2008) إلى أن كل من الدراسات الآتية: CHARLES(1955) و MONTAGUE(1966) و SARAON(1952) أكدت على أن الأفراد ذوو القلق المرتفع يحتاجون إلى إزالة الضغوط النفسية وجو آمن حتى يتحسن أدائهم، وأن الأفراد ذوو القلق المنخفض يحتاجون إلى درجات معينة من الضغط التي تستثير لديهم القلق بشكل إيجابي مما ينعكس على تحسن مستوى أدائهم.

ويبرز دور وأهمية مقدرات الفرد في الموازنة والمواعاة ما بين قدراته الجسدية والنفسية في جميع الألعاب الرياضية، وهو ما يبرز عند اللاعبين في فترة المراهقة وخاصةً في الألعاب التي تستغرق أوقاتاً طويلةً في التدريب والمنافسة والتي تتطلب طبيعتها من اللاعبين الإنجاز تحت ضغط الوقت الضيق كما هو الحال في لعبة القوس والسهم التي يمارسها اللاعبون بغض النظر في بعض الأحيان عن عمرهم الزمني.

إن العمر الزمني يختلف عن العمر البيولوجي الذي "يرتبط بالجسم والحالة الوظيفية للأعضاء ما يعني كفاءة أجهزة الجسم وأعضائه مقارنةً بالعمر الزمني" (BAJBOUJ, 2023, p30).

إن فترة المراهقة بأطوارها المختلفة (Adolence) لا يوجد لها نوع واحد فكل فرد نوع خاص به حسب الظروف النفسية والجسدية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ويكون الفرد في هذه المرحلة المهمة قادراً على تحمل متطلبات التدريب بصورة أكبر من المراحل السابقة حيث يبدأ فيها الفرد بتنفيذ التمرينات التي تهدف إلى تنمية القدرات الضرورية في نوع النشاط الرياضي المختار ويجب هنا من المدرب توخي الحذر بكل ما يتعلق بشدة الأحمال التدريبية وما يتعلق بها من أمور نفسية أخرى.

أشار MUSA, et al. (2016) إلى أن لعبة القوس والسهم تستغرق أوقاتاً طويلةً في التدريب والمنافسة ولذلك يتوجب على الرماة تحقيق جوانب مختلفة من اللياقة والتي تسمح لهم بتكرار الأداء بدقة ودون إرهاق.

والتي تستوجب من الرماة إدراك وضعهم بدقة و استيعاب المنبهات والقدرة على عزلها والضبط الأمثل لحالتهم الجسدية والنفسية بما يضمن سيادتهم على سلوكهم عند أداء الرماية وتحقيق المستوى المطلوب من الإنجاز.

ذكر (2007) RATIB، و(1993) MURAR، و(1997) ALLAWI، و(1995) ABU SAIMA بأن أهم الأعراض الناتجة عن القلق تتمثل في أعراض فسيولوجية، وأعراض معرفية نفسية.

تؤثر كيفية استجابة رماة القوس والسهم للقلق على الأداء وليس وجود القلق بحد ذاته إذ أن "توجيه الانفعالات لدى الرياضيين يتوقف على طبيعتها الشخصية الرياضية وعلى طبيعة الموقف (OSMAN, 2008, p199).

إن السلوك الماهر يعتمد على مزيج من التنبؤات وردود الفعل الحسية لكل من جسم الفرد والأدوات التي يتفاعل معها لتقدير عواقب الاستجابة الحركية بدقة (WOLPERT & FLANAGAN, 2011).

مشكلة البحث:

بعد الاطلاع على محتويات المكتبات العلمية الوطنية في الجمهورية العربية السورية تم التأكد من عدم وجود دراسات محلية تناولت رياضة القوس والسهم والقلق الرياضي ولذلك قمنا بإجراء دراسة استطلاعية أولى وهي عبارة عن زيارة 3 أندية للعبة القوس والسهم اطلعنا من خلالها على عدد من الوحدات التدريبية المتبعة إضافة إلى ملاحظة أداء اللاعبين الناشئين والناشئات كما قمنا بإجراء مقابلة استطلاعية مع (5) من مدربي لعبة القوس والسهم. مما سبق ثبت وجود مشكلة بحثية تجسدت بالآتي: يعزو المدربون الفروق في مستوى إنجاز الرماة -الناشئين والناشئات- ما بين التدريب والمنافسة إلى التوترات والانفعالات المختلفة والتي تنطوي تحت مسمى القلق الرياضي وبالرغم من إدراكهم لأهمية وحساسية هذه الفئة إلا أنه لا يوجد لديهم تصور واضح عن طبيعة العلاقة بين القلق الرياضي ومستوى إنجاز الرماة إضافة إلى غياب المعايير الخاصة التي تمكنهم من التعرف على مستوى القلق الرياضي لدى الرماة ومن اعتماد برامج خاصة بالإعداد النفسي من خلال نتائجها.

أهمية البحث وأهدافه

أهمية البحث

تتجلى أهمية هذه الدراسة عدم وجود دراسات محلية حسب اطلعنا تناولت القلق الرياضي وأثره على مستوى الإنجاز لدى لاعبي القوس والسهم الناشئين في الجمهورية العربية السورية والوقوف على ضرورة الاهتمام بهذه الفئة العمرية وأهمية العلاقة بين متغيري الدراسة والإسهام في تعريف المدربين بضرورة الاهتمام بالحالة النفسية للاعبين وتوظيف كل جديد في عمليات إعدادهم النفسي لما لذلك من تأثير على إنجازهم.

أهداف البحث

- 1- التعرف على مستوى القلق الرياضي لدى لاعبي القوس والسهم الناشئين والمشاركين في بطولة الجمهورية العربية السورية.
- 2- التعرف على مستوى الإنجاز لدى لاعبي القوس والسهم الناشئين والمشاركين في بطولة الجمهورية العربية السورية.
- 3- التعرف على الفروق في مستوى القلق الرياضي بين لاعبي القوس والسهم الناشئين والمشاركين في بطولة الجمهورية العربية السورية تبعاً لمتغيري الجنس، والمستوى الرياضي.
- 4- التعرف على الفروق في مستوى الإنجاز الرياضي بين لاعبي القوس والسهم الناشئين والمشاركين في بطولة الجمهورية العربية السورية تبعاً لمتغيري الجنس، والمستوى الرياضي.
- 5- التعرف على طبيعة العلاقة بين القلق الرياضي ونتائج الأداء لدى لاعبي القوس والسهم الناشئين والمشاركين في بطولة الجمهورية العربية السورية.

فرضيات البحث

- 1- مستوى القلق الرياضي لدى لاعبي القوس والسهم الناشئين والمشاركين في بطولة الجمهورية العربية السورية منخفض.
- 2- مستوى الإنجاز لدى لاعبي القوس والسهم الناشئين والمشاركين في بطولة الجمهورية العربية السورية متوسط.

- 3- يوجد فروق في مستوى القلق الرياضي لدى لاعبي القوس والسهم الناشئين والمشاركين في بطولة الجمهورية العربية السورية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) ولصالح الذكور.
- 4- يوجد فروق في مستوى الإنجاز لدى لاعبي القوس والسهم الناشئين والمشاركين في بطولة الجمهورية العربية السورية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) ولصالح الإناث.
- 5- يوجد فروق في مستوى القلق لدى لاعبي القوس والسهم الناشئين والمشاركين في بطولة الجمهورية العربية السورية تبعاً لمتغير المستوى الرياضي (لاعب منتخب، لاعب نادي) ولصالح لاعبي النادي.
- 6- يوجد فروق في مستوى الإنجاز لدى لاعبي القوس والسهم الناشئين والمشاركين في بطولة الجمهورية العربية السورية تبعاً لمتغير المستوى الرياضي (لاعب منتخب، لاعب نادي) ولصالح لاعبي المنتخب.
- 7- إن طبيعة العلاقة بين القلق الرياضي ونتائج الأداء عكسية لدى لاعبي القوس والسهم الناشئين والمشاركين في بطولة الجمهورية العربية السورية.

مجالات البحث

- المجال البشري:** لاعبي القوس والسهم الناشئين والمشاركين في بطولة الجمهورية العربية السورية لعام 2023 م.
- المجال الزمني:** أجريت الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة بين 2023/1/22 إلى يوم 2023/1/27.
- المجال المكاني:** محافظة اللاذقية، مدينة الأسد الرياضية (الصالات المغلقة).

مصطلحات البحث:

القلق لغة:

"قلق: قلق الشيء: حركه؛ قلق: قلقاً؛ اضطراب و انزعج ؛ أقلقته: أزعجه". (MAALOUF, 2009, p651)

القلق اصطلاحاً:

- هو " انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف و توقع الخطر و هو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله؛ كما أشارت ماي MAY إلى القلق بأنه: " توجس يصحبه تهديد لبعض قيم الفرد التي يتمسك بها و يعتقد بأنها أساسية لوجوده" (ALLAWI, 1997, p379-381).
- ويوجد للقلق أنواع مختلفة يجب إيضاح الفروق فيما بينها:
- 1- قلق السمة: هو عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق؛ أي تشير إلى الاختلافات بين الناس ميلهم إلى الاستجابة اتجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة و ذلك بارتفاع في شدة القلق.
- 2- قلق الحالة: "هو حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية و شعورية بتوقع الخطر و التوتر مع ارتباطها بتنشيط أو استثارة في الجهاز العصبي (اللاإرادي) و تتغير من وقت لآخر بصورة تتناسب مع التهديد الذي يدركه الفرد في الموقف الذي يكون فيه" (ALLAWI, 1997, p284).
- 3- القلق العصابي: هو أعقد أنواع القلق يعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه إذ أنه رد فعل غريزي داخلي في الشخصية و له ثلاثة أنواع هي:
- أ- القلق الهائم الطليق: يتعلق بأية فكرة أو مناسبة أو شخص خارجي و المصابين به يتوقعون أسوأ النتائج.
- ب- قلق المخاوف الشاذة: هو عبارة عن مخاوف تبدو غير معقولة و لا يستطيع المريض أن يفسر معناها و يتعلق هذا النوع بشيء خارجي معين.

ت- قلق الهستريا: يبدو هذا النوع مرضي ففي بعض الأحيان يرافقه أعراض كالرعدة، والإغماء، وصعوبة التنفس و بذلك يصبح القلق غير واضح أو يزول الشعور به (ALLAWI, 1997, p281).

4- القلق الموضوعي: "يرى فرويد بأنه عبارة عن رد فعل لقلق خارجي معروف و يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي" (ALLAWI, 1997, p281).

5- القلق الذاتي العادي: "يفسر هنا القلق على أساس الجمع بين الناحية الوجدانية و الناحية الاجتماعية و يكون فيه القلق داخلي كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ و اعتزم الخطأ" (ALLAWI, 1997, p282;) .

القلق في التنافس الرياضي:

"يشمل القلق بالإضافة لدرجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة، فالقلق مركب مكون من شدة السلوك و اتجاه الانفعال، عرف مارتنز سمة قلق المنافسة بأنها هي الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد و الاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية و التوتر" (RATIB, 2007, p157).

الإنجاز في الرياضة:

ذكر (AL-OBAIDI (1985) بأن الإنجاز في الرياضة هو "أداء يقوم به اللاعب في الفعاليات الرياضية المختلفة والذي يمكن قياسه عن طريق درجات الاختبار أو الفوز أو تقدير الحكام (AL-DUWLAT *et al.*, 2012, p1062)

لعبة القوس والسهم:

إن أي موقف تقييمي أو تنافسي في رياضة القوس والسهم لا بُدّ من أن يضاف عليه القلق الذي يشتمل على أفكار كثيرة ومتعددة لا علاقة لها بالمهمة المطلوب تحقيقها وتستوجب هذه اللعبة من اللاعب استخدام طاقته العقلية والحركية والحسية وضبط حالته النفسية في الوقت ذاته ويمكن ممارسة هذه الرياضة ضمن الصالات أو في الهواء الطلق من الثبات وفي بعض أنواع هذه الرياضة تمارس من الحركة إذ يستخدم فيها القوس كأداة لرمي السهم من خلال اتجاه ومسافة معينين على هدف محدد ويقاس الإنجاز فيها عن طريق عدد النقاط التي يحققها اللاعب خلال محاولات الرمي.

إن لعبة القوس والسهم هي "رياضة معدات تتطلب سلوكيات مترابطة ومتناغمة تقنياً وقواعد معينة مثل رمي الجلة ورمي الرمح ورمي القرص وأن الهدف منها هو الحصول على نتائج دقيقة لرمية السهم وليس فقط نتائج نجاح عشوائية من خلال التدريبات الواعية والمنضبطة" (SEZER, 2017, p14).

طرائق البحث ومواده:

منهجية البحث

اعتمدنا في هذا البحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية.

مجتمع البحث

تمثل مجتمع البحث بـ (15) من الرماة الناشئين مقسمين إلى (8) ذكور و(7) إناث والممثلين لجميع لاعبي أندية القوس والسهم السورية المشاركين في بطولة الجمهورية للموسم الرياضي عام 2022 / 2023 م.

عينة البحث

يبين الجدول (1) توصيف عينة البحث حسب بعض المتغيرات.

جدول (1) توصيف العينة حسب المتغيرات (الجنس، العمر الزمني، المستوى الرياضي، العمر التدريبي، العين المهيمنة)

المتغيرات		اللاعبين	
العدد	النسبة المئوية	الذكور	الإناث
11		6	5
العمر الزمني		سنة 17-15	
منتخب		2	3
نادي		4	2
أقل من سنة		1	1
1- 5 سنوات		3	3
5- 10 سنوات		2	1
العين اليمنى		5	3
العين اليسرى		1	-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية والتي تكونت من لاعبي الرماية بالقوس والسهم والمشاركين في بطولة الجمهورية العربية السورية لعام 2022 م / 2023 م مقسمين إلى (6) ذكور و(5) إناث أعمارهم تراوحت بين (15-17) سنة وبلغ عدد العينة (11) من الرماة وذلك بنسبة (73.33%) من المجتمع الأصلي. وأجرينا التجانس لعينة البحث لمتغيري (المستوى الرياضي، العمر التدريبي) كما يبين الجدول (2).

جدول (2) تجانس عينة البحث حسب المتغيرات (المستوى الرياضي، العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المستوى الرياضي	رتبية (نادي، منتخب)	1.50	0.57	0.00
العمر التدريبي	رتبية (سنة)	2.00	0.00	0.00

يبين الجدول (2) بأن معامل الالتواء للمستوى الرياضي 0.00، و كان معامل الالتواء للعمر التدريبي 0.00، نلاحظ بأن قيم معامل الالتواء للمستوى الرياضي، و العمر التدريبي هي قيمة مثلى كونها تساوي الصفر أي أن التوزيع متناظر بالشكل الأمثل وهي ضمن ± 1 . مما سبق نلاحظ أن العينة متجانسة وتدرج تحت المنحنى الاعتمالي.

الأدوات ووسائل جمع البيانات المستخدمة في البحث

- مقياس القلق الرياضي الذي أعده (KAFIFY, et al., 1985).
- الاستمارة الصادرة عن الاتحاد الرياضي للعبة القوس والسهم لعام 2023م لتحديد مستوى نتائج الأداء.
- استبانة مقياس القلق الرياضي المحكم، و استمارة تسجيل نتائج أداء الرماة.
- أقواس وأسهم.
- لوحات تهديف (درئية) لمسافة 18 م.
- ساعة توقيت.

خطوات إجراء البحث

- تصميم الاستبيان المستخدم: بلغت عبارات الأداة 33 عبارة ذات اتجاه واحد، و استخدم مقياس ليكرت الثلاثي، ووزعت الدرجات كالاتي: (دائماً = 3، أحياناً = 2، نادراً = 1)، من 1-1.66 قلق منخفض، من 1.67-2.32 قلق متوسط، من 2.33-3 قلق مرتفع.

- المعاملات العلمية للاستبيان قيد البحث: أ- الصدق: أوجد (KAFIFY, et al., (1985) صدق المقياس باستخدام صدق التمييز، كما قمنا بعرض الاستبيان على 8 محكمين من المجال الرياضي و النفسي، اعتبرت موافقتهم مع ملاحظات 6 منهم بنسبة 75% على إجراء تعديلات لغوية دليلاً على صدق الاستبانة.

ب- الثبات: قمنا بدراسة ثبات الاستبانة عن طريق تطبيقها على عينة استطلاعية عددها 4 رماة ذكور وإناث إذ تم حساب معامل الاتساق الداخلي من خلال استخدام معامل ألفا كورنباخ للتأكد من ثبات الأداة، و بلغت (0.86) و هذا ما دل على ثبات الاستبيان.

- اختبار الرمي لمسافة (18م) المتعلق بنتائج الأداء:

غرض الاختبار: قياس مستوى نتائج الأداء

الأدوات اللازمة للاختبار: قوس عدد (1) وأسهم عدد (3) لكل لاعب، لوحة تهديف على بعد (18م) من خط الرمي، أهداف ورقية خاصة بمسافة الرمي (18م)، تم استخدام برنامج Archery Clock خاص باللعبة لتحديد وقت البدء وزمن كل إرسال وتنبية اللاعب للوقت المتبقي ووقت الانتهاء ويمكن استخدام ساعة إيقاف، شريط قياس، لوح تسجيل نتائج الأداء.

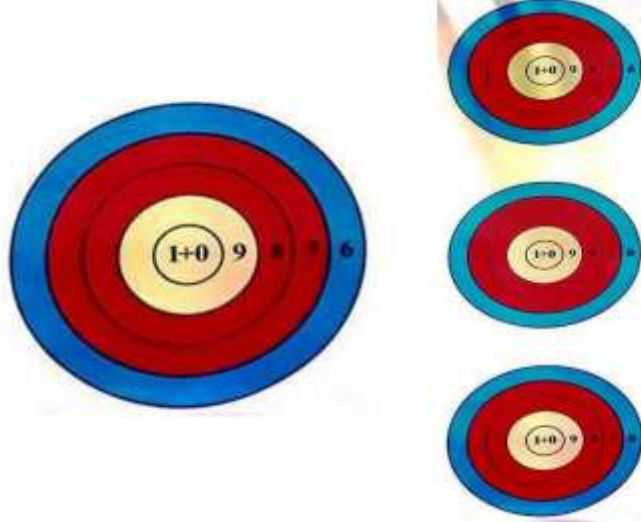
وصف الأداء وشروطه: يقف جميع اللاعبين على خط الرمي ويقومون بإجراء 20 إرسال عند سماع صافرة البدء حيث أن كل إرسال هو عبارة عن رمي (3) أسهم فقط على لوحة التهديف الخاصة به والتي تحتوي (3) أهداف على شكل حقول دائرية كل منها 2سم وبمعدل سهم واحد لكل هدف ولمسافة (18م) ومدة كل إرسال (120ثا) فقط. وتكون المسافة بين كل هدف وآخر على لوحة التهديف (6) سم وارتفاع الهدف عن الأرض 130 سم، ويتم إلغاء كل نتيجة تتجاوز هذا الوقت كما أنه في حال قام أحد الرماة برماية سهمين على نفس الهدف يتم حذف النقطة الأعلى وتحتسب النقطة الأقل.

حساب الدرجات: يقسم الهدف الورقي كما هو موضح في الشكل (1) إلى (10) حقول دائرية الشكل، ولكل منها لون خاص به، اللون الأزرق (6)، واللون الأحمر (7،8)، واللون الأصفر (9،10) وخارج هذه الدوائر تكون النتيجة صفر وتكون الدرجة العظمى لكل إرسال (30) نقطة، ويكون مجموع الإرسالات (600) نقطة ويتم تحديد مستوى نتائج الأداء لكل من الرماة الذكور والإناث كما هو مبين في الجدول (3) المذكور في الاستمارة الصادرة عن الاتحاد الرياضي للعبة القوس والسهم لعام 2023م لتحديد نتائج الأداء بما يتماشى مع المستوى اللوجستي في سورية فئة ناشئين وناشئات 15-17 عام.

الجدول (3) يبين نقاط تحديد نتائج الأداء للرماة الناشئين والناشئات 15-17 سنة

المشاركين في بطولة الجمهورية العربية السورية للموسم الرياضي 2023/2023 م.

الفئة	متوسط	جيد	جيد جداً	ممتاز
ذكور	460-469 نقطة	470-479 نقطة	480-489 نقطة	490 و ما فوق
إناث	450-459 نقطة	460-469 نقطة	470-479 نقطة	480 و ما فوق



الشكل (1) يوضح هدف الرمي لمسافة (18م)

متغيرات الدراسة

- أ- المتغير التابع: مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي القوس والسهم فئة الناشئين والناشئات.
- ب- المتغير المستقل: القلق الرياضي.
- ج- المتغيرات المتداخلة: الجنس، المستوى الرياضي.

الخطوات التنفيذية للبحث

تم اختيار عينة استطلاعية 4 رماة لاعبي منتخب ونادي 2 ذكور و 2 إناث للتأكد من معاملات الاستبيان العلمية. تمثلت الخطوات التنفيذية لإجراء الاستبيان بالآتي: بعد مراجعة الأدبيات المشابهة لدراستنا تم اختيار مقياس القلق الرياضي الذي أعده KAFIFY, et al., (1985) ثم قمنا بعرضه على (8) خبراء في المجال الرياضي والنفسي، ثم وزعنا الاستبيان على العينة الاستطلاعية واستخرجنا المعاملات العلمية له، ثم قمنا بتوزيع الاستبيان على أفراد العينة الأساسية قبل تطبيق اختبار الرماية المتعلق بنتائج الأداء.

- قمنا بحساب المعاملات العلمية للاستبانة بالاستفادة من البرنامج الإحصائي (SPSS) إذ بلغ معامل ثباتها باستخدام معامل ألفا كورنباخ Cronbach's Alpha (0.86)، و باستخدام طريقة التجزئة النصفية Spearman-Brown Coefficient بلغت (0.85)، وباستخدام طريقة جيتمان Guttman Split-Half Coefficient بلغت (0.91). الخطوات التنفيذية لإجراء الاختبار: تم تطبيق الاختبار المتعلق بنتائج الأداء على العينة الأساسية بعد تجهيز المعدات اللازمة لذلك مباشرة بعد الانتهاء من تطبيق استبيان القلق الرياضي عليها من تاريخ 2023/1/22 إلى يوم 2023/1/27 ثم أجرينا المعالجات الإحصائية للنتائج بواسطة البرنامج الإحصائي SPSS.

الوسائل الإحصائية

استخدم في هذا البحث لمعالجة البيانات البرنامج الإحصائي (SPSS): النسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعامل ألفا كورنباخ Cronbach's Alpha، وطريقة التجزئة النصفية، وطريقة جيتمان،

ومعامل الارتباط بيرسون Pearson، واختبار مان وتي Mann-Whitney U واختبار ويلكوكسن Wilcoxon Test، واختبار (T).

النتائج والمناقشة

عرض نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى القلق الرياضي لدى الرماة من فئة الناشئين والناشئات والمشاركين في بطولة الجمهورية العربية السورية للموسم الرياضي 2023/2023 جدول (4).

جدول (4) المتوسط الحسابي للقلق الرياضي الكلي لدى الرماة من فئة الناشئين والناشئات

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القلق الرياضي الكلي لدى الرماة من فئة الناشئين والناشئات
0.61	1.50	

يبين الجدول (4) أن المتوسط الكلي للقلق الرياضي لدى الرماة فئة الناشئين والناشئات هو (1.50) وبانحراف معياري هو (0.61).

بغية اختيار الإجراء الإحصائي الأنسب للقلق الرياضي تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الرياضي لدى الرماة من فئة الناشئين والناشئات قمنا بالتأكد من الإعتدالية والتوزيع الطبيعي لهذه النتائج جدول (5).

الجدول (5) اختبار Shapiro-Wilk للتأكد من الاعتدالية والتوزيع الطبيعي

للقلق الرياضي تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الرياضي لدى الرماة من فئة الناشئين والناشئات

Sig	Shapiro-Wilk	N	الاختبار		
0.01	0.73	6	ذكور	الجنس	القلق الرياضي
0.14	0.83	5	إناث		
0.15	0.83	5	منتخب	المستوى الرياضي	
0.04	0.79	6	نادي		

يبين الجدول (5) بأن قيمة Shapiro-Wilk للقلق الرياضي تبعاً لمتغير الجنس الذكور بلغت 0.73 عند مستوى دلالة 0.01 وهو أصغر من 0.05 أي أن البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي بينما بلغت قيمة الاختبار للإناث 0.83 عند مستوى دلالة 0.14 وهو أكبر من 0.05 أي أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي.

يبين الجدول (5) بأن قيمة Shapiro-Wilk للقلق الرياضي تبعاً لمتغير المستوى الرياضي لرماة المنتخب بلغت 0.83 عند مستوى دلالة 0.15 وهو أكبر من 0.05 أي أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي وبلغت قيمة الاختبار لرماة النادي 0.79 عند مستوى دلالة 0.04 وهو أصغر من 0.05 أي أن البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي.

عرض مواصفات تطبيق اختبار مان وتي Mann-Whitney U واختبار ويلكوكسن Wilcoxon Test للقلق الرياضي لدى الرماة فئة الناشئين والناشئات تبعاً لمتغير الجنس ومعالجة تحويل قيمه في Z.

الجدول (6) مواصفات تطبيق اختبار مان وتني Mann-Whitney U

واختبار ويلكوكسن Wilcoxon Test للقلق الرياضي لدى الرماة فئة الناشئين والناشئات تبعاً لمتغير الجنس ومعالجة تحويل قيمه في Z

Sig.	Z	Wilcoxon W	Mann-Whitney U	Sum of Ranks	Mean Rank	N	الجنس	الدرجة الكلية للقلق الرياضي
0.35	-0.92-	31.00	10.00	31.00	5.17	6	ذكور	
				35.00	7.00	5	إناث	

يبين الجدول (6) بأن حجم عينة الذكور هو 6 و متوسط رتبهم 5.17 ومجموع الرتب 31.00 في حين حجم عينة الإناث هو 5 بمتوسط رتب 7.00 ومجموع رتب 35.00 وتقدر قيمة اختبار Mann-Whitney U عند مستوى دلالة مقربة ومقدرة 0.35 وهي أكبر من 0.05 وهذه المعالجة توجهها صياغة الفرضين البديل H1 والصفري H0 على النحو الآتي:

$$0 \neq MR2-MR1 : H1$$

$$0 = MR2-MR1 : H0$$

وفي هذه الحالة نقبل الفرض الصفري ونرفض البديل ونقر بعدم وجود فروق جوهرية في القلق الرياضي بين متوسط عينة الرماة الذكور والإناث تبعاً لمتغير الجنس.

عرض مواصفات تطبيق اختبار مان وتني Mann-Whitney U واختبار ويلكوكسن Wilcoxon Test للقلق الرياضي لدى الرماة فئة الناشئين والناشئات تبعاً لمتغير المستوى الرياضي ومعالجة تحويل قيمه في Z.

الجدول (7) مواصفات تطبيق اختبار مان وتني Mann-Whitney U واختبار ويلكوكسن Wilcoxon Test

للقلق الرياضي لدى الرماة فئة الناشئين والناشئات تبعاً لمتغير المستوى الرياضي ومعالجة تحويل قيمه في Z

Sig.	Z	Wilcoxon W	Mann-Whitney U	Sum of Ranks	Mean Rank	N	المستوى الرياضي	الدرجة الكلية للقلق الرياضي
0.26	-1.10-	24.00	9.00	24.00	4.80	5	منتخب	
				42.00	7.00	6	نادي	

يبين الجدول (7) بأن حجم عينة رماة المنتخب هو 5 و متوسط رتبهم 4.80 ومجموع الرتب 24.00 في حين حجم عينة رماة النادي هو 6 بمتوسط رتب 7.00 ومجموع رتب 42.00 وتقدر قيمة اختبار Mann-Whitney U عند مستوى دلالة مقربة ومقدرة 0.26 وهي أكبر من 0.05 وهذه المعالجة توجهها صياغة الفرضين البديل H1 والصفري H0 على النحو الآتي:

$$0 \neq MR2-MR1 : H1$$

$$0 = MR2-MR1 : H0$$

وفي هذه الحالة نقبل الفرض الصفري ونرفض البديل ونقر بعدم وجود فروق جوهرية في القلق الرياضي بين متوسط عينة رماة المنتخب ومتوسط رماة النادي.

عرض نتائج الإنجاز لدى رماة القوس والسهم الذكور والمشاركين في بطولة الجمهورية العربية السورية

جدول (8) نتائج الإنجاز لدى رماة القوس والسهم فئة ناشئين وناشئات والمشاركين في بطولة الجمهورية العربية السورية

المتوسط العام	نتائج إنجاز الرماة (ناشئين)						
	303	124	151	244	380	415	504
تحت المتوسط	تحت المتوسط	تحت المتوسط	تحت المتوسط	تحت المتوسط	تحت المتوسط	ممتاز	المستوى

يبين الجدول (8) بأن نتائج إنجاز الرماة الذكور فئة الناشئين انحصر بين 124 و 504 بمتوسط حسابي عام بلغ 303 وهو يمثل المستوى تحت المتوسط.

عرض نتائج الإنجاز لدى رماة القوس والسهم فئة ناشئات والمشاركين في بطولة الجمهورية العربية السورية

جدول (9) نتائج الإنجاز لدى رماة القوس والسهم فئة ناشئين وناشئات والمشاركين في بطولة الجمهورية العربية السورية

المتوسط العام	نتائج إنجاز الرماة (ناشئات)				
	371.6	244	272	394	446
تحت المتوسط	تحت المتوسط	تحت المتوسط	تحت المتوسط	تحت المتوسط	ممتاز

يبين الجدول (9) بأن نتائج إنجاز الرماة الإناث فئة الناشئات انحصر بين 244 و 502 بمتوسط حسابي عام بلغ 371.6 وهو يمثل المستوى تحت المتوسط.

بغية اختيار الإجراء الإحصائي الأنسب لنتائج الإنجاز تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الرياضي لدى الرماة من فئة الناشئين والناشئات قمنا بالتأكد من الإعتدالية والتوزيع الطبيعي لهذه النتائج جدول (10).

الجدول (10) اختبار Shapiro-Wilk للتأكد من الاعتدالية والتوزيع الطبيعي

لنتائج الإنجاز تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الرياضي لدى الرماة من فئة الناشئين والناشئات

Sig	Shapiro-Wilk	N	الاختبار		
			الجنس	المستوى	الرياضي
0.58	0.93	6	ذكور		نتائج الإنجاز
0.56	0.92	5	إناث		
0.21	0.85	5	منتخب		
0.29	0.88	6	نادي		

يبين الجدول (10) بأن قيمة Shapiro-Wilk لنتائج الإنجاز تبعاً لمتغير الجنس الذكور بلغت 0.93 عند مستوى دلالة 0.58 وهو أكبر من 0.05 أي أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي بينما بلغت قيمة الاختبار للإناث 0.92 عند مستوى دلالة 0.56 وهو أكبر من 0.05 أي أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي.

وبين الجدول (10) بأن قيمة Shapiro-Wilk لنتائج الإنجاز تبعاً لمتغير المستوى الرياضي لرماة المنتخب بلغت 0.85 عند مستوى دلالة 0.21 وهو أكبر من 0.05 أي أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي بينما بلغت قيمة الاختبار لرماة النادي 0.88 عند مستوى دلالة 0.29 وهو أكبر من 0.05 أي أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي.

عرض نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الإنجاز لدى الرماة فئة الناشئين والناشئات تبعاً لمتغير الجنس

جدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الإنجاز لدى الرماة فئة الناشئين والناشئات تبعاً لمتغير الجنس

Sig	T	Std. Deviation	Means	N	الجنس	الدرجة الكلية لمستوى الإنجاز
					0.43	
		49.62	371.60	5	إناث	

يبين الجدول (11) بأن قيمة (T) = -0.82- عند مستوى دلالة = 0.43 وهو أكبر من 0.05 أي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الدرجات لمستوى الإنجاز لدى الرماة فئة الناشئين والناشئات تبعاً لمتغير الجنس.

عرض نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الإنجاز لدى الرماة فئة الناشئين والناشئات تبعاً لمتغير المستوى الرياضي

جدول (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الإنجاز لدى الرماة فئة الناشئين والناشئات تبعاً لمتغير الجنس

Sig	T	Std. Deviation	Means	N	المستوى الرياضي	الدرجة الكلية
0.38	0.91	157.41	375.40	5	منتخب	لمستوى
		114.63	300.16	6	نادي	الإنجاز

يبين الجدول (12) بأن قيمة $(T) = -0.91$ عند مستوى دلالة $= 0.38$ وهو أكبر من 0.05 أي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الدرجات لمستوى الإنجاز لدى الرماة فئة الناشئين والناشئات تبعاً لمتغير المستوى الرياضي.

عرض نتائج علاقة الارتباط بين قيم القلق الرياضي ومستوى الإنجاز لدى الرماة فئة الناشئين والناشئات.

جدول (13) علاقة الارتباط بين القلق الرياضي ومستوى الإنجاز لدى الرماة فئة الناشئين والناشئات

Sig	Pearson	طبيعة العلاقة
0.43	-0.26-	القلق الرياضي
		مستوى الإنجاز

يبين الجدول (13) بأن معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين $= -0.26$ وعند مستوى دلالة $\text{Sig} = 0.43$ وهو أكبر من (0.05) أي توجد علاقة ارتباط عكسي ضعيف غير معنوية ما بين المتغيرين لدى الرماة.

تحليل ومناقشة النتائج

بالنظر إلى النتائج السابقة تبين أن القلق الرياضي عند الرماة قابل المستوى تحت المتوسط ويمكن أن يعزى هذا لقلة الاهتمام النفسي أو التعامل الخاطيء معه من قبل اللاعبين وإعطاء الاهتمام للجوانب البدنية والمهارية على حساب من قبل المدربين في وحداتهم التدريبية المتبعة على الرغم من تأكيدهم على مدى ملاحظتهم لتأثيره على مستوى إنجاز اللاعبين. كما لا يوجد فروق بين متوسطي درجات القلق الرياضي تبعاً للجنس وقد يعزى ذلك إلى تعرض الرماة لتغيرات نفس المرحلة العمرية -مرحلة المراهقة الوسطى- وما تتسم به من جهة وإلى تشابه الظروف النفسية التي تنصف بها الوحدات التدريبية وضعف أثر الإعداد النفسي تبعاً لظروف ومستوى وحالة كل لاعب.

بينت النتائج عدم وجود فروق جوهرية في القلق الرياضي بين متوسط عينة رماة المنتخب ومتوسط رماة النادي، وقد يعزى ذلك إلى تشابه الظروف والأجواء التدريبية وطريقة الإعداد النفسي المتبعة من قبل المدربين بطريقة غير مقصودة في وحداتهم التدريبية والتي تفنقر إلى المعلومات حول مستوى القلق لدى كل لاعب و آلية التعامل معها في جو يتسم بغياب المعدات والتجهيزات والمقاييس والكوادر التي تؤمن دقة ذلك. يتفق ما سبق ذكره مع (RATIB 2007) والذي ذكر بأن الظروف التي يعيشها اللاعبون البيئات الاجتماعية والاقتصادية المتشابهة تبرر تقارب مستواهم النفسي.

إن مستوى الإنجاز لدى رماة القوس والسهم فئة الناشئين والناشئات هو المستوى تحت المتوسط وقد يعزى ذلك إلى تقارب مستويات القلق لديهم وتشابه ظروفهم التدريبية والصعبة النفسية لوحدهم التدريبية الغير مقصودة حيث أنه كان من الممكن إيصال مستويات إنجاز اللاعبين إلى مستوى أفضل بوجود تدريبات خاصة بالإعداد النفسي وبرامجه. وإن تقارب مستوى الإنجاز مع مستوى القلق الرياضي لدى الرماة الناشئين والناشئات يتفق مع دراسة كل من MAKNAI (2000) و AL-NADAWI (2005) الذين أشاروا إلى أن أصحاب المستوى المنخفض في حالة القلق قد حققوا إنجازاً رياضياً أعلى من أصحاب المستوى المرتفع في مستوى الأداء المهاري والإنجاز الرياضي.

لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الدرجات لمستوى الإنجاز لدى الرماة فئة الناشئين والناشئات تبعاً لمتغير الجنس وقد يعزى ذلك إضافة حساسية هذه المرحلة العمرية وتشابه الظروف التدريبية وضعف أثر الإعداد النفسي لدى الرماة إلى امتداد أثر مستوى القلق الرياضي ودفعه لعدة عمليات ارتباطية مؤثرة على مستوى الإنجاز. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الدرجات لمستوى الإنجاز لدى الرماة فئة الناشئين والناشئات تبعاً لمتغير المستوى الرياضي قد يرجع إلى التخوف أو الاستهتار أو الافتقار لمعرفة الاستخدام الأمثل لاستراتيجيات تقليل آثار القلق بغية تحقيق الإنجاز المطلوب وهو يؤدي إلى ضعف دافع تحقيق الإنجاز وإلى ضعف الانتباه وهو ما يتفق مع (DERAKSHAN & EYSENCK (2009).

وإن أي أداء يقع تحت ضغط الوقت الضيق يدفع القلق للبروز كعنصر أساسي للأداء الرياضي وهو ما يتفق مع (VICKERS & LEWINSKI (2012)

توجد علاقة ارتباط عكسي ضعيف غير معنوية ما بين المتغيرين لدى الرماة من فئة الناشئين والناشئات المشاركين في بطولة الجمهورية العربية السورية قد يعزى ذلك إلى خصوصية القلق وأثره الإيجابي والسلبي على مستوى إنجاز كل لاعب فالرماة الذين لديهم مستوى تحت المتوسط من القلق الرياضي لديهم مستوى تحت المتوسط من الإنجاز ويتفق ذلك مع (DERAKSHAN & EYSENCK (2009) حيث أشار إلى أنه من المبالغة في تبسيط الافتراض بأن آثار القلق على الأداء وما يترتب عليه تتحقق مباشرةً بواسطة القلق.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

- يعاني رماة القوس والسهم فئة الناشئين والناشئات من تشابه في مستوى القلق الرياضي وهو تحت المتوسط، وتشابه في مستوى الإنجاز وهو تحت المتوسط لديهم.
- إن تقارب نتائج الرماة في مستويات القلق تبعاً لمتغير الجنس والمستوى التدريبي (لاعب نادي، لاعب منتخب) يعكس افتقار الوحدات التدريبية لمساقات نفسية واضحة تراعي الفروق الفردية للرماة.
- إن تقارب نتائج الإنجاز لدى الرماة تبعاً لمتغير الجنس والمستوى التدريبي (لاعب نادي، لاعب منتخب) يعكس الظروف التدريبية المتشابهة وافتقار اللاعبين على قدرة ضبط القلق لديهم ونتائجه (خوف أو استهتار).
- إن علاقة الارتباط ضعيفة بين القلق الرياضي ومستوى الإنجاز لدى لاعبي القوس والسهم في الجمهورية العربية السورية.

التوصيات:

- توظيف نتائج دراستنا والعمل على إجراء دراسات مشابهة تستهدف تحسين مستوى الإنجاز لدى الرماة وربطها مع الأدوات الحركية المختلفة.
- إقامة الاتحاد الرياضي للعبة لدورات تثقيفية حولها ودورات تدريبية لصقل قدرات المدربين وتبيان ضرورة اعتماد مقاييس تحدد مستوى القلق الرياضي لدى لاعبي القوس والسهم وكيفية بناء وتنفيذ برامج تدريبية خاصة بالإعداد النفسي؛ القلق الرياضي، وإقامة المعسكرات التدريبية وزيادة عدد الفعاليات المتعلقة بهذه اللعبة.
- رفد كل نادي بأخصائي نفسي يرافق الرماة في تدريباتهم ومناقساتهم، والذي يعمل جنباً إلى جنب مع المدرب لوضع الرماة خلال وحداتهم التدريبية في مواقف نفسية مدروسة تتميز بنوعية وكثرة المثيرات المقلقة من جهة وضيق الوقت

المعطى لإنجاز الأداء من جهة أخرى والعمل على مساعدة اللاعبين في معرفة آلية التحكم الأنسب في حالات القلق الرياضي التي يمكن أن يتعرضوا إليها.

Reference

- أبو صايمة، عايمة. عبد الله. القلق و التحصيل الدراسي، المركز العربي للخدمات الطلابية، عمان، 1995، 200.
- ABU SAIMA, A. A. Anxiety and academic achievement, The Arab Center for Student Services, Amman, 1995, 200. (in Arabic)
- بجبوج، فؤاد. المنهج التدريبي أطفال، ناشئين، شباب"، دار نينوى للدراسات والنشر والتوزيع، دمشق، 2023، 146.
- Bajbouj, Fouad. Training Curriculum "Children, Juniors, Youths", Ninawa- publishing- house, Damascus, 2023, 146.(in Arabic)
- الدولات، عدنان؛ خويلة، قاسم؛ الدولات، فراس؛ مساعدة، جهاد. أثر القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة وعلاقته بمستوى الإنجاز. مجلة جامعة النجاح للبحوث (العلوم الإنسانية) [انترنت]. 2012 [تم الاستشهاد به في 22 كانون أول 2022]؛ 26 (5): 1078-1059. متاح على: https://journals.najah.edu/media/journals/full_texts/effect-anxiety-badminton-players-and-its-relationship-level-accomplishment.pdf
- AL-DUWLAT, ADNAN; KHWAILAH, KASEM; AL-DUWLAT, FIRAS, MSAADA, JIHAD. The effect of psychological anxiety of badminton players and its relation to the level of achievement. AL.Najah university journal for research (Humanties) [Internet]. 2012 [cited 2023 Des 22]; 26(5): 1059-1078. Available from: https://journals.najah.edu/media/journals/full_texts/effect-anxiety-badminton-players-and-its-relationship-level-accomplishment.pdf. (in Arabic)
- راتب، أسامة. كامل. علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات)، الطبعة (الرابعة) دار الفكر العربي، القاهرة، 2007، 448.
- RATIB, O. K. Sports Psychology (Concepts - Applications). (4nd. ed), Dar El Fikr El Arabi, Cairo, 2007. 448. (in Arabic)
- عثمان، فاروق. السيد. القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، مصر، 2008، 250.
- OSMAN, F. A. Anxiety and stress management, Dar El Fikr El Arabi, Egypt, 2008. 250. (in Arabic)
- علاوي، محمد. حسن. مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، 447.
- ALLAWI, M. H. Introduction to Sports Psychology, Markaz El-kitab for publishing, Cairo, 1997, 447. (in Arabic)
- كفاي، أحمد؛ صلاح الدين، وفاء؛ روبي، أحمد. بناء مقياس للقلق الرياضي. حولية كلية التربية قطر، 7 (7)، 1990، 575-603.
- KAFAY A, SALAHUDDIN, W; RUBY, A. *sport anxiety scale*. International yearbook of education, Qatar, Vol. 7, N. 7, 1990, 575-603. (in Arabic)
- مرار، نجاه. إلياس. العلاقة بين القلق الحالة و القلق السمة و التحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة البكالوريوس بالجامعة الأردنية واختلاف ذلك باختلاف الجنس و المستوى الدراسي و نوع الكلية [رسالة ماجستير على الانترنت]. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- الدراسات العليا: الجامعة الأردنية- الأردن؛ 1993. [تم الاستشهاد به في 12 أيار 2023] . متاح على: <http://search.mandumah.com/Record/551129>
- MURAR, N. E. Relationship Between Anxiety State and Anxiety Trait and Academic Achievement of a Sample of University Graduates and the Difference by Gender Academic Levels and Type of Faculty [master's thesis on the Internet]. Faculty of physical education and sports sciences - Graduate Studies: University of Jordan- Jordan; 1993. [cited 2023 May 12]. Available from: <http://search.mandumah.com/Record/551129>. (in Arabic)
- معلوف، لويس بن نقولا. ضاهر نجم . معجم المنجد الأبجدي عربي- عربي، المطبعة الكاثوليكية، بيروت، 2009، 1040-
- MAALOUF, L. D. AI-MUNAJJID ALPHABETICAL DICTIONARY ARABIC – ARABIC, Catholic Press, Beirut, 2009, 1040. (in Arabic)

- مكناي، إياد. مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطاولة في الأردن وعلاقتها بالإنجاز الرياضي [رسالة ماجستير غير منشورة] كلية التربية البدنية و علوم الرياضة- الدراسات العليا: الجامعة الأردنية-الأردن؛ 2000.
- Maknai, IAD. Levels of psychological anxiety before sports competition of table tennis players in Jordan and its relation to the athletic achievement. [un published Master's thesis] Faculty of physical Education and sports science - Graduate studies: Jordan University – Jordan; 2000.(in Arabic)
- النداوي، عمار. القلق وعلاقته بمستوى الإنجاز للاعبي كرة اليد. مجلة التربية الرياضية [انترنت]. 2005 [تم الاستشهاد به في 5 شباط 2023]؛ 14 (1): 35-56. متاح على: <https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-194641>
- AL- NADAWI, AMMAR. Anxiety and its relation to the performance of handball players. Journal of Physical Education [Internet]. 2005 [cited 2023 Feb 5]; 14(1): 35-56. Available from: <https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-194641>.(in Arabic)
- DERAKSHAN, NAZANIN; EYSENCK, MICHAEL. Anxiety, Processing Efficiency, and Cognitive Performance: New Developments from Attentional Control Theory. European Psychologist [Internet]. 2009 [cited 2023 May 22]; 14(2): 168-179. Available from: <https://psycnet.apa.org/record/2009-07642-007>.
- MUSA, RABIU; ABDULLAH, MOHAMAD; MALIKI, AHMAD; KOSNI, NORLAILA; HAQUE, MAINUL . The Application of Principal Components Analysis to Recognize Essential Physical Fitness Components among Youth Development Archers of Terengganu, Malaysia. Indian Journal of Science and Technology. [Internet]. 2016 [cited 2023 May 2]; 9(44): 1 - 6. Available from: <https://indjst.org/articles/the-application-of-principal-components-analysis-to-recognize-essential-physical-fitness-components-among-youth-development-archers-of-terengganu-malaysia> DOI: 10.17485/ijst/2016/v9i44/97045.
- SEZER, SÜREYYA. The Impact of Hand Grip Strength Exercises on the Target Shooting Accuracy Score for Archers. Journal of Education and Training Studies. [Internet]. 2017 [cited 2023 May 20]; 5(5): 6 - 16. Available from: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1139035.pdf> DOI: 10.11114/jets.v5i5.2194.
- VICKERS, J. N. & LEWINSKI, W. Performing under pressure: Gaze control, decision making and shooting performance of elite and rookie police officers. Human Movement Science [Internet]. 2012 [cited 2023 Feb 18]; 31(1): 101 - 117. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21807433/> doi: 10.1016/j.humov.2011.04.004. Epub 2011 Jul 31.
- WOLPERT, DANIEL; FLANAGAN, RANDALL . Motor prediction. Current Biology [Internet]. 2001 [cited 2023 Mar 13]; 11(18): PR729-R732. Available from: [https://www.cell.com/current-biology/pdf/S0960-9822\(01\)00432-8.pdf](https://www.cell.com/current-biology/pdf/S0960-9822(01)00432-8.pdf) DOI: 10.1016/s0960-9822(01)00432-8.

ملحق (1) أسماء الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم حول مدى صلاحية الاستبيان المحكم في قياس القلق الرياضي لدى لاعبي القوس والسهم في سورية

الاسم	الاختصاص ومكان العمل	اسم الجامعة
د. سام صقور	علم النفس التجريبي	سورية- جامعة تشرين
أ.د. أنساب شروف	علم نفس /ذوي الاحتياجات الخاصة/	
د. فؤاد جبجوج	التدريب الرياضي	
أ.د. منذر بويو	الإحصاء التربوي	
د. حيدرة أصلان	طرائق تدريس التربية الرياضية	
أ.د. صفاء صبح	الإرشاد النفسي	
أ. فادي أخرس	عضو في الاتحاد السوري للقوس والسهم - مدرّب نادي محافظة اللاذقية- ومدرّب منتخب سورية للقوس والسهم سابقاً	بيروت- الأكاديمية الوطنية للثقافة البدنية
أ. غسان بشبش	عضو في الاتحاد السوري للقوس والسهم- ومدرّب منتخب سورية للقوس والسهم سابقاً	مدرّب نادي دير عطية-

ملحق (2) استمارة استطلاع رأي المحكمين لمعرفة مدى صلاحية استبانة القلق الرياضي المقننة بصورتها الأولية وإمكانية اعتمادها في قياس مستوى القلق الرياضي لدى لاعبي القوس والسهم في سورية
السيد / الأستاذ / الدكتور :
المحترم.

تحية طيبة و بعد : نقوم بإجراء دراسة علمية بعنوان: (أثر القلق الرياضي على مستوى الإنجاز لدى لاعبي القوس والسهم في الجمهورية العربية السورية).

يرجى التكرم من حضرتكم في الاطلاع على استبانة القلق الرياضي من تصميم د. علاء الدين كفاي*، و د. وفاء صلاح الدين**، و د. أحمد عمر سليمان روبي*** و المقننة مسبقاً، مع العلم بأننا قمنا بإجراء بعض التعديلات اللغوية على العبارات المكونة له ليتناسب مع بحثنا، برجااء إبداء الملاحظات التي ترونها مناسبة حول مدى صلاحية استخدام وإمكانية اعتماد الاستبانة بالبحث بغية قياس مستوى القلق الرياضي لأفراد العينة التي تمثل مجتمع لاعبي القوس والسهم بشكل كامل والمشاركين في بطولة الجمهورية العربية السورية لعام 2023 - 2022.

(بيانات أولية) - الاسم: _____
السن: _____
اللعبة: _____
الجنسية: _____
المستوى الرياضي: _____
عدد سنوات الممارسة: _____
مستوى التعليم: _____
تاريخ تطبيق المقياس: _____
العمل: _____

* الدكتور/ علاء الدين كفاي/ قسم الصحة النفسية/ جامعة قطر.
** الدكتورة/ وفاء صلاح الدين/ قسم التربية الرياضية/ جامعة قطر.
*** الدكتور/ أحمد عمر سليمان روبي/ مركز البحوث التربوية/ جامعة قطر.

(تعليمات) - يتضمن هذا المقياس عدداً من العبارات التي تصف مشاعرك و انفعالاتك عندما تكون مقبلاً على مباراة رياضية. أقرأ كل عبارة بعناية و ضع علامة () أمام العبارة و تحت الوصف الذي ينطبق عليك أكثر من غيره مع ملاحظة أنه ليست هناك إجابة خاطئة أو إجابة صحيحة، و المهم أن تجيب عن كل عبارة بما يمثل حالتك بالفعل. أجب عن كل العبارات و لا تترك منها شيئاً، علماً بأن البيانات المستمدة من هذا المقياس لا تستخدم في غير أغراض البحث العلمي.

غير صالحة	صالحة	العبارات
		1- أفكر عندما أكون مقبل على منافسة هامة هل سيكون أداء الآخرين أفضل من أدائي؟
		2- لا أشعر بالثقة في نفسي قبيل اشتراكي في المنافسات.
		3- أشعر بتصبب العرق قبيل الدخول إلى الملعب لأداء المنافسات الهامة.
		4- أفكر أثناء المنافسات في النتائج التي تترتب على الفوز أو الخسارة.
		5- أشعر بحالة من الجمود و التبلد أثناء المنافسات.
		6- عندما يسوء أدائي في بداية المنافسة فأني لا أستطيع أن أستعيد مستواي و أن أودي الأداء المتوقع مني.
		7- حتى بعد المنافسات أجد نفسي متوتراً بسبب مستوى أدائي.
		8- قبل أن أبدأ المنافسة فأني أشعر بالخوف الشديد.
		9- أثناء المنافسات أفكر في أشياء لا علاقة لها بأدائي.
		10- كلما بذلت جهداً كبيراً في التدريب لإحدى المنافسات انخفض مستوى أدائي فيها.
		11- أن شعوري بذاتي (انتباهي إلى تصرفاتي) يقلل من مستوى أدائي في المنافسات.
		12- أشعر بالرغبة في استخدام الحمام كثيراً قبيل المنافسة.
		13- بعد أداء المنافسة أشعر بأنه كان في إمكاني أن أودي أداء أفضل.
		14- عندما ألعب في منافسة فإن انفعالاتي تؤثر في مستوى أدائي تأثيراً سلبياً.
		15- مشاعر العدا من الجمهور تقلل من مستوى أدائي إلى حد كبير.
		16- أكون قلق و متوتر أثناء المنافسات و أحاول التخلص من هذا القلق و لكني لا أستطيع.
		17- أنني لا أستعد للمنافسات الهامة أكثر مما أستعد للمنافسات الأخرى.
		18- أفكر قبيل المنافسات في الاعتذار خشية ضعف أدائي.
		19- أشعر أن المشرفين على الفريق لا يهتمون كثيراً بظروف اللاعب النفسية.
		20- أدائي أثناء التدريب أفضل منه أثناء المنافسات.
		21- أثناء المنافسات أصبح عصبي بدرجة تقلل من مستوى أدائي.
		22- أفكر أثناء المنافسات فيما إذا كان المدرب سيعجب بأدائي أم لا.
		23- أشعر بقلبي يدق بسرعة قبيل المنافسات الهامة.
		24- أعتقد أن الأداء الجيد للاعب يعتمد على حالته النفسية أكثر مما يعتمد على مهاراته في الرماية.
		25- وجود جمهور كبير في المنافسة يجعلني متوتراً أثناء اللعب.
		26- أفكر في مستوى أدائي أثناء المنافسة مما يؤثر على أدائي تأثيراً سلبياً.
		27- هتافات الجمهور في المنافسات تشتت انتباهي و تزيد من عصبيتي في ميدان الرماية.
		28- ينخفض حماسي في المنافسات الغير هامة و لذا يكون أدائي فيها أسوأ.
		29- أشعر أن الحكام بصفة عامة لا يراعون مشاعر اللاعبين و حالتهم النفسية.
		30- تشتت انتباهي و ضعف الروح المعنوية لدي يؤثر سلبياً على أدائي في المنافسات الهامة.
		31- أفقد شهيتي للطعام قبيل المنافسات.
		32- أشعر برعشة في يدي و قدمي قبيل المنافسات الهامة.

		33- أشعر بأنني في حاجة إلى تدريب إضافي قبل أي منافسة خاصة إذا كانت هامة.
		34- أخاف أن أصاب بنوبات غصص و اضطراب في المعدة قبل المنافسة أو أتناها.

ملحق (3) استبانة القلق الرياضي المقننة والمحكمة بصورتها النهائية

تحية طيبة و بعد : يقوم الطالب بإجراء دراسة علمية بعنوان: (أثر القلق الرياضي على مستوى الإنجاز لدى لاعبي القوس والسهم في الجمهورية العربية السورية). يرجى منك تعبئة البيانات الأولية ثم قراءة التعليمات الخاصة بالمقياس و الالتزام بها شاكرين تعاونكم.

(بيانات أولية) - الاسم: العمر: مستوى التعليم: ثانوية فما دون/ معهد/ بكالوريوس/ دراسات عليا. المستوى الرياضي: لاعبة نادي/ لاعبة منتخب. عدد سنوات الممارسة: أقل من سنة/ من 1- 5 سنوات/ من 5 - 10 سنوات/ 10 سنوات فأكثر .

(تعليمات) يتضمن هذا المقياس 33 فقرة تصف مشاعرك و انفعالاتك عندما تكون مقبلاً على منافسة رياضية. يجب قراءة كل عبارة بعناية و القيام بوضع علامة () أمام العبارة و تحت الوصف الذي ينطبق عليك أكثر من غيره مع ملاحظة أنه ليست هناك إجابة خاطئة أو إجابة صحيحة، و المهم الإجابة عن كل عبارة بما يمثل حالتك بالفعل. يتوجب منك الإجابة عن كل العبارات دون ترك شيء منها، علماً بأن البيانات المستمدة من هذا المقياس ستعامل بسرية و لن يتم استخدامها في غير أغراض البحث العلمي.

العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
1- أششى أن يكون أداء الآخرين أفضل من أدائي عندما أكون مقبلاً على منافسة هامة.			
2- أشعر بعدم الثقة في نفسي قبيل اشتراكي في المنافسات.			
3- أتصعب عرفاً قبيل الدخول إلى ميدان الرماية لأداء المنافسات الهامة.			
4- أثناء المنافسات تشغلني النتائج التي تترتب على الفوز أو الخسارة.			
5- أشعر بحالة من الجمود و التبدل أثناء المنافسات.			
6- عندما أشعر أن أدائي سيء في المنافسة فأنتي لا أستطيع استعادة السيطرة عليه.			
7- أشعر بالتوتر الشديد قبل بدء المنافسات.			
8- يستمر توتري بسبب أدائي السيئ إلى ما بعد المنافسات.			
9- خلال المنافسات تخطر لي أشياء لا علاقة لها بالرماية.			
10- ينخفض أدائي في الرماية رغم التدريب الجيد.			
11- تركيزي على ذاتي يقلل من مستوى أدائي في المنافسات.			
12- استخدم الحمّام كثيراً قبيل المنافسات.			
13- أشعر بأنه كان في إمكاني أن أودي أداء أفضل بعد انتهاء المنافسة.			
14- عندما ألعب في أي منافسة أشعر أن عصبيتي تؤثر في مستوى أدائي تأثيراً سلبياً.			
15- مشاعر العدا من الجمهور تجاهي تقلل من مستوى أدائي إلى حد كبير .			
16- أحاول التخلص من توتري أثناء الأداء دون جدوى.			
17- لا يختلف مستوى استعدادي للمنافسات مهما بلغت أهميتها.			
18- أفكر قبل المنافسات بالاعتذار عن الرماية خشية ضعف أدائي.			

			19- يهمل المشرفين على الفريق الظروف النفسية للاعبين.
			20- أدائي أثناء التدريب أفضل منه أثناء المنافسات.
			21- خلال المنافسات ينتابني شعور بالعصبية يقلل من مستوى أدائي.
			22- يشغلني أثناء المنافسات فيما إذا كان المدرب سيعجب بأدائي أم لا.
			23- أشعر بقلبي يدق بسرعة قبيل المنافسات الهامة.
			24- وجود جمهور كبير في المنافسة يجعلني متوتراً أثناء الرماية.
			25- تفكيري في مستوى أدائي أثناء المنافسة يؤثر على أدائي تأثيراً سلبياً.
			26- هتافات الجمهور في المنافسات تشتت انتباهي و تزيد من توتري في ميدان الرماية.
			27- ينخفض حماسي في المنافسات غير الهامة و لذا يكون أدائي فيها أسوء.
			28- أشعر أن الحكام بصفة عامة لا يراعون مشاعر الرماة و حالتهم النفسية.
			29- تشتت انتباهي يؤثر سلبياً على أدائي في المنافسات الهامة.
			30- أفقد شهيتي للطعام قبيل المنافسات.
			31- أشعر برعشة في يدي و قدمي قبيل المنافسات الهامة.
			32- أشعر بالحاجة إلى تدريب إضافي قبل أي منافسة خاصة إذا كانت هامة.
			33- حدث أن أصبت بنوبات مغص و اضطراب في المعدة قبل المنافسة أو أثناءها.