



سمة قلق المنافسة وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى اللاعبات المتقدّمات في الساحة والميدان

م.م دنيا صاحب جمعة
كلية التربية الرياضية للنساء/ جامعة بغداد
2012 م

الخلاصة

يعد الاعداد النفسي احد الاعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية اضافة إلى عناصر التدريب الاخرى، ومن اهم العوامل النفسية التي يجب ان يتمتع بها لاعب او لاعبة الساحة والميدان هو الاتزان الانفعالي و سمة قلق المنافسة لأنهما يفسران حالة الاستقرار النفسي الذي يتمتع به اللاعبون اثناء المنافسة . حيث هدفت الدراسة الى التعرف على هذين العاملين (سمة قلق المنافسة والاتزان الانفعالي) لدى لاعبات الساحة والميدان المتقدّمات، ومعرفة العلاقة بين هذين العاملين. وقد تكونت عينة البحث من (23) لاعبة من المتقدّمات . واستخدمت الباحثة لقياس متغيرات البحث مقياسي سمة قلق المنافسة (لاسامة كامل راتب) والمتضمن 15 عبارة وكذلك مقياس الاتزان الانفعالي (لمها صبري) والمتضمن 50 عبارة، وتم توزيع الاستمارات على اللاعبات اثناء المنافسة. وبعد جمع الاستمارات ومعالجتها احصائيا خرجت الباحثة بثلاث استنتاجات هي:

- انخفاض سمة قلق المنافسة لدى اللاعبات المتقدّمات في العاب الساحة والميدان.
 - تمتع لاعبات الساحة والميدان المتقدّمات باتزان انفعالي عالي .
 - وجود ارتباط معنوي عالي وعكسي بين سمة قلق المنافسة والاتزان الانفعالي للاعبات الساحة والميدان المتقدّمات.
- وتوصلت الباحثة في ضوء هذه النتائج الى عدد من الأستنتاجات والمقترحات والتوصيات لبحوث مستقبلية في هذا المجال

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعتبر الساحة والميدان (عروس الألعاب) احدى الألعاب التي نالت اهتماماً كبيراً من قبل العديد من دول العالم كونها نموذجاً للألعاب الفردية ذات المهارات المتعددة والمعقدة والأساس لجميع الألعاب الأخرى والتي تتطلب من اللاعب ان يمتلك استجابات انفعالية متوازنة لتنفيذ الواجبات المناطة به.

كما ان العامل النفسي يلعب دوراً في غاية الاهمية لتحقيق نتيجة أفضل من خلال توفر بعض السمات منها الرغبة والارادة والواقعية وغيرها من السمات لغرض مواجهة المواقف والظروف المتغيرة أثناء المنافسات.

ولهذا يعد الاعداد النفسي احد الاعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية اضافة إلى عناصر التدريب الأخرى "لذا اتجه العلماء والخبراء إلى الاهتمام بالعوامل النفسية المرتبطة بممارسة الأنشطة الرياضية" (1: 59)

ومن اهم العوامل النفسية التي يجب ان يتمتع بها لاعب او لاعبة الساحة والميدان هو الاتزان الانفعالي لأنه يفسر حالة الاستقرار النفسي، الذي يطلق عليه أصحاب نظرية التحليل النفسي بمبدأ الثبات الانفعالي ، إذ يرون أن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة . فالإنسان عندما يتعرض لمنبه أو مثير معين يتحول إلى حالة من التوتر أي يكون في حالة استثارة أو عدم اتزان انفعالي ، مما يدفعه هذا إلى القيام بنشاط معين والوصول إلى حالة الاتزان (4: 4).

و فعاليات الساحة والميدان تتطلب من اللاعب التمتع باتزان انفعالي جيد وعالي للتغلب على كل الظروف والمؤثرات الخارجية التي تؤثر على اللاعب اثناء المنافسات المحلية والدولية، ولاهمية هذا العامل ارتأت الباحثة دراسة علاقة هذا العامل المهم وهو

الاتزان الانفعالي بسمة قلق المنافسة الرياضية، التي هي أحد الانفعالات الهامة والذي ينظر اليها على اساس انها من اهم الظواهر النفسية التي تؤثر على اداء الرياضيين وان هذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفع باللاعب لبذل المزيد من الجهد أو سلبيا يعيق اداءه. (5: 78)

1-2 مشكلة البحث:

تمثل سمة قلق المنافسة الرياضية انتشارا واسعا في السنوات الحديثة ويتوقع زيادة حدوثها في السنوات القادمة نظرا لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية المنافسات الرياضية، ولاهمية الاتزان الانفعالي للاعب الساحة والميدان وضرورة تمتع اللاعبين به اثناء المنافسات الرياضية لتحقيق افضل الانجازات والتغلب على كل الصعوبات والمواقف التي قد تواجه اللاعبين واللاعبات خلال المنافسة ارتأت الباحثة دراسة هذين العاملين المهمين ومعرفة العلاقة بينهما للوقوف على الاسباب والمعوقات ومحاولة معالجتها للوصول باللاعبين واللاعبات الى افضل المستويات وتحقيق افضل الانجازات.

1-3 أهداف البحث:

- 1- التعرف على سمة قلق المنافسة لدى اللاعبات المتقدمات في العاب الساحة والميدان.
- 2- التعرف على الاتزان الانفعالي اثناء المنافسة للاعبات الساحة الميدان.
- 3- التعرف على العلاقة بين سمة قلق المنافسة والاتزان الانفعالي لدى اللاعبات المتقدمات في الساحة والميدان.

1-4 فرض البحث:

- 1- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين سمة قلق المنافسة والاتزان الانفعالي للاعبات المتقدمات في فعاليات الساحة والميدان.

1-5 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري : بعض اللاعبات المتقدمات لأندية العراق في فعاليات الساحة والميدان.
- 2- المجال المكاني: ملاعب الساحة والميدان في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد – الجادرية.
- 3- المجال الزمني : من 2012/4/26 لغاية 2012/5/30

1-6 تعريف المصطلحات:

سمة قلق المنافسة: يعرفها (مارننز) على " إنها ميل الرياضي إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على إنها مهددة له " (11: 385)

الاتزان الانفعالي: قدرة الشخص بالسيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات. (2: 22)

2- الدراسات النظرية والمشابهة:

2-1 الدراسات النظرية:

➤ الاتزان الانفعالي

إن الشخصية السوية وحالة الاستقرار النفسي غاية يندس كل شخص الوصول إليها ، فلا بد أن تتكون شخصية الإنسان تكوناً معتدلاً ، سليماً ، بحيث لا يطغى فيها جانب على حساب جانب آخر ولا يغفل فيها جانب بسبب الاهتمام الزائد بجوانب أخرى غيره ، بل ينبغي له أن يرسم لنفسه منهجاً متوازناً معتدلاً يحفظ له استقراره واتزانه الانفعالي.

أن مفهوم الاتزان الانفعالي تفسير لحالة الاستقرار النفسي، الذي يطلق عليه أصحاب نظرية التحليل النفسي بمبدأ الثبات الانفعالي ، إذ يرون أن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة للإنسان عندما يتعرض لمنبه أو مثير معين يتحول إلى حالة من التوتر أي يكون في حالة استثارة أو عدم اتزان انفعالي ، مما يدفعه هذا إلى القيام بنشاط معين من التوتر والوصول إلى حالة الاتزان. (4: 49)

فالشخص الصحيح نفسياً والذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته والتعبير عنها حسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ويدخل ذلك في عدم اللجوء إلى كبت هذه الانفعالات أو إخفائها أو الخجل منها من ناحية أو الخضوع لها تماماً بالمبالغة في إظهارها من ناحية أخرى ، وهذا من شأنه يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه. (15: 93-40)

وهناك تعريفات عديدة حول مفهوم الاتزان الانفعالي فعرفه عبد الغفار بأنه الاعتدال في إشباع الفرد لحاجاته البيولوجية ، وكذلك الاعتدال في إشباع الفرد لحاجاته النفسية، والاعتدال في تحقيق قيمه ، أو تحقيق ذلك الجانب من الشخصية الذي أهمله الآخرون، ويقصد به الجانب الروحي من الشخصية. (10: 220-221)

ويشير ريبير Reber الى ان الاتزان الانفعالي يستخدم لوصف حالة الشخص الناضج انفعاليا ولديه مرونة بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للموقف ومتناغمة معه من حيث الظروف. (8: 10)

وعرف ايضا "بأنه قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته المختلفة، والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب والمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات، بالإضافة الى ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة". (3: 495) ويرى الخالدي، أنه يمكن اعتبار الاتزان الانفعالي سمة تميز الفرد الذي يتفاعل بدون تطرف للمواقف الانفعالية وأن انعدام الاتزان الانفعالي يعني استعداد الفرد لتقديم استجابة انفعالية مضطربة وسريعة التغير. (4: 51) من خلال التعريفات السابقة يتضح لنا أن الفرد المتزن انفعالياً يستجيب للمواقف والمشاكل التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة وعدم التطرف والمبالغة والاندفاع أو المغالاة في الاستجابة للمواقف الانفعالية المختلفة فهو شخص يشعر بالتفاؤل، والبشاشة، والاستقرار النفسي والتحرر إلى حد كبير من الشعور بالإثم



والقلق، والوحدة النفسية، بينما الشخص غير المتزن هو شخص اندفاعي ومتقلب المزاج، تسهل استثارته وتتسم جميع انفعالاته بالتطرف وعدم النضج يشعر بالكآبة والتشاؤم. وبهذا يتضح لنا أن الاتزان الانفعالي سمة عامة تفرق بين الأسوياء وغير الأسوياء وبالتالي فإن الباحثة ترى أن الاتزان الانفعالي هو حالة التروي والمرونة في المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يتمتعون به الأكثر سعادة وثباتاً للمزاج، وسهولة في تنفيذ جميع الواجبات. أما الأفراد الذين يكون اتزانهم الانفعالي قليل اوضاعهم تسهل إثارتهم، ويشعرون بالانقباض، وتقلب المزاج وصعوبة في اداء ابسط الواجبات وفي اسهل المواقف.

➤ قلق المنافسة الرياضية

يقصد بقلق المنافسة الرياضية القلق الناجم في مواقف المنافسة (المباراة الرياضية). (5: 195-194) وهو نوع خاص من القلق الذي يحدث للرياضيين بارتباطه بمواقف المنافسات الرياضية وذلك بالمقارنة بنوع القلق بوصفه سمة وحالة طبقاً لمفهوم (سبيل برجز) والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعده الفرد مهدداً له. (13: 242) وفي ضوء ما تطرق إليه في قلق المنافسة الرياضية يمكن تقسيم قلق المنافسة الرياضية بشكل عام الى نوعين (سمة قلق المنافسة الرياضية وحالة قلق المنافسة).

➤ سمة قلق المنافسة الرياضية:

يعرفها (مارتنز) على " إنها ميل الرياضي إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على إنها مهددة له ".

➤ حالة قلق المنافسة الرياضية:

وهذه " الحالة موجودة لدى الرياضي أثناء المنافسات الرياضية ولكن تزول هذه الحالة بزوال أو انتهاء المنافسات الرياضية وتختلف هذه (أي حالة القلق) من لاعب لآخر". (11: 385) فسمّة قلق المنافسة تعني الميل الذي يدركه اللاعب للمواقف المتغيرة للمنافسة كمهدد والاستجابة لهذه المواقف بحالة القلق، وان استعراض الجانب الاجرائي لبناء سمة قلق المنافسة يمثل اهمية بالغة لفهم السلوك في المجال الرياضي، وخاصة لفهم أي المواقف الرياضية يمكن ادراكها كمثير تهديد، وكيف يستجيب الشخص لهذا التهديد.

لقد استرشد (مارتنز وزملاءه ، 1990) بأسس نظرية في محاولة بناء مقياس قلق المنافسة الرياضية يمكن اجمالها على النحو الآتي (6: 15)

- 1- تعد النظرية التفاعلية للشخصية افضل في التنبؤ بالسلوك.
 - 2- ان بناء مقياس سمة القلق لموقف خاص / نوعي (منافسة) يسهم في تحقيق التنبؤ على نحو افضل مقارنة بمقاييس سمة القلق العام.
 - 3- الاعتماد على نظرية قلق السمة والحالة والتي تميز بين نوعي القلق كسمة وكحالة .
 - 4- تطوير نموذج نظري لدراسة المنافسة على اساس انها عملية اجتماعية.
- 2-2 الدراسات المشابهة

دراسة ضرغام جاسم النعيمي ((دراسة مقارنة سمة وحالة قلق المنافسة لدى بعض الالعاب الفرقية النسوية)) (2001) (9: 2001) هدف البحث التعرف على سمة وحالة القلق للاعبات اندية الفتاة ب (كرة القدم والطائرة والسلة) والمقارنة بين هذه الالعاب في هذه الجوانب النفسية والتي تعد في بعض الاحيان مؤشراً حقيقياً للتنبؤ بنتيجة المباراة لكون حالة القلق ترتبط بثلاثة ابعاد (المعرفي والبدني والثقة بالنفس) ، اجريت الدراسة على اندية الفتاة للالعاب الفرقية (كرة القدم ، والسلة ، والطائرة) والبالغ عددهن (120) لاعبة ، وتم استخدام المقابلة والاستبيان كأداة لقياس حالة وسمة القلق ، وتم استنتاج ارتفاع درجة سمة قلق المنافسة لدى لاعبات كرة السلة مقارنة بالفرق الاخرى.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1- منهج البحث:

أستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة البحث، كما إنه " يعطي صورة للواقع الحالي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية " (16: 263).

3-2 عينة البحث

قامت الباحثة بأختيار بعض لاعبات اندية العراق المتقدّمات في ألعاب الساحة والميدان في بطولة العراق التي اقيمت في بغداد للموسم (2011-2012) الدور الثاني، وشملت اندية بعض المحافظات وكما موضح في الجدول (1)، وكان اختيار اللاعبات بصورة عشوائية وبلغت عينة البحث (23) لاعبة من مجموع (37) لاعبة، وتم اختيار فعالية الاركاض (القصيرة والمتوسطة والطويلة والموانع).

جدول (1) يوضح توزيع عينة البحث حسب الاندية والمحافظات

ت	المحافظات	الاندية	عدد اللاعبات
1	بغداد	الجيش، فتاة بغداد، الصيد	4
2	الموصل	الفتاة	2
3	البصرة	الميناء	2
4	سليمانية	بيشمركة سليمانية	6
5	اربيل	بيشمركة اربيل	2
6	كركوك	الفتاة	1
7	ذي قار	الناصرية	2
8	بابل	الحلة	2
9	ديالى	ديالى	2
10	المجموع	10	23

3-3 وسائل جمع المعلومات :

للحصول على المعلومات والبيانات اللازمة لحل المشكلة يتم اختيار الأجهزة والأدوات بعناية فائقة بأسلوب علمي دقيق يتوافق ونوع الدراسة والمنهج المتبع، إذ أستعانّت الباحثة بالوسائل الاتية:

- المصادر العربية والاجنبية.
- شبكة الانترنت الدولية.
- مقياس سمة قلق الحالة.
- مقياس الاتزان الانفعالي.

3-4 اجراءات البحث:

➤ مقياس سمة قلق المنافسة:

اعتمدت الباحثة مقياس سمة قلق المنافسة (اعداد اسامة كامل راتب) (6: 46) المقنن على البيئة العراقية من قبل الباحث ضرغام جاسم النعيمي (9: 50)، تكون المقياس من (15) عبارة تعبر عن مستوى القلق الذي تتعرض له اللاعبات أثناء المنافسة وانقسمت العبارات الى عشرة حقيقية هي (3، 2، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15) ويتم تصحيح هذه العبارات بينما لا يتم تصحيح العبارات الزائفة المتبقية (13، 10، 7، 4، 1)، وتحددت اجابات اللاعبات بثلاثة بدائل هي (نادراً، احياناً، غالباً) وبواقع (10-30) درجة كحد ادنى واعلى.



➤ مقياس الاتزان الانفعالي:

اعتمدت الباحثة مقياس الاتزان الانفعالي لـ (مها صبري) والذي يتكون من (50) عبارة, ويتضمن المقياس (16) عبارة ايجابية و(34) عبارة سلبية وتضمن مفتاح التصحيح (5) بدائل وكان تصحيح العبارات الايجابية تنازليا (1,2,3,4,5) اما العبارات السلبية فكان تصاعديا (5,4,3,2,1) وكلما ارتفعت درجة المقياس للاعبة كلما زاد اتزانها الانفعالي. (12: 200)

➤ التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية على بعض اللاعبات وذلك بتاريخ 2012/4/27 وعددهن (6) لاعبات من فرق الساحة والميدان وتم اختيارهن بصورة عشوائية فتم توزيع (3) استمارات لمقياس سمة قلق المنافسة و(3) استمارات لمقياس الاتزان الانفعالي وتم استبعادهن من التجربة الرئيسية, لتشخيص السلبيات والمعوقات التي قد تواجه الباحثة ولمعرفة الزمن الذي ستستغرقه اللاعبات في ملئ الاستمارات لان الاستمارات وزعت على اللاعبات أثناء فترة الاستراحة , وقد استغرق زمن ملئ استمارة سمة قلق المنافسة (10 دقائق) واستمارة الاتزان الانفعالي (15) دقيقة

التجربة الرئيسية:

قامت الباحثة بتوزيع استمارتي سمة قلق المنافسة والاتزان الانفعالي على اللاعبات المشاركات في بطولة العراق للساحة والميدان وتم توزيع استمارتي البحث على اللاعبات بعد مقابلتهن في فترة الاستراحة وبعد الانتهاء من ملئ الاستمارات قامت الباحثة بجمع الاستمارات من اللاعبات وتمت عمليتي توزيع وجمع الاستمارات في يومي (27 و28/4/2012) في يومي السباق وفي الدورين الصباحي والمساءلي.

3-5 الوسائل الاحصائية:

- للتوصل إلى نتائج البحث ، تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الوسائل الإحصائية التالية:-
- الوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري .
 - معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

4- عرض النتائج ومناقشتها:

➤ جدول (2) يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث (سمة قلق المنافسة والاتزان الانفعالي) لعينة البحث ، حيث بلغ الوسط الحسابي لسمة قلق المنافسة (16.24) وانحراف معياري (2.28), اما الاتزان الانفعالي فبلغت قيمة الوسط الحسابي (235.67) وانحراف معياري (5.82) , ومن قيم الأوساط الحسابية نلاحظ انخفاض قيمة سمة قلق المنافسة لدى لاعبات الساحة والميدان أثناء المنافسة , بينما نلاحظ ارتفاع قيمة الاتزان الانفعالي لدى اللاعبات .

جدول (2) يمثل قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لسمة قلق المنافسة والاتزان الانفعالي لعينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
سمة قلق المنافسة	16.24	2.28
الاتزان الانفعالي	235.76	5.82

➤ جدول (3) يوضح قيمة معامل الارتباط بين سمة قلق المنافسة والاتزان الانفعالي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.98) وهذا يدل على وجود ارتباط معنوي عكسي بين متغيري البحث حيث كلما انخفضت سمة قلق المنافسة للاعبة كلما زاد اتزانها الانفعالي وبالعكس اذا زادت قيمة قلق المنافسة قل الاتزان الانفعالي للاعبات.

جدول (3) يمثل قيمة معامل الارتباط بين سمة قلق المنافسة والاتزان الانفعالي

المتغيرات	معامل الارتباط	الدلالة
سمة قلق المنافسة	-0.98	ارتباط معنوي
الاتزان الانفعالي		

وتوعز الباحثة وجود الارتباط المعنوي لدى اللاعبات المتقدمات في الساحة والميدان في سمة قلق المنافسة والاتزان الانفعالي الى الخبرة التي يتمتعن بها والى التدريب المتواصل ,حيث كانت اغلبهن من اللاعبات الممارسات للعبة اي ان عمرهن التدريبي اطول وهذا بدوره ينعكس على قدرتهن في ادراك مواقف المنافسة بشكل اكبر كالخوف من الخسارة او الاداء دون المستوى والذي يدفعهن للاداء بشكل افضل ومرضي. ويؤكد ذلك (محمد حسن علاوي 1998) " ان اللاعب الذي يتميز بدرجات مرتفعة من سمة قلق المنافسة الرياضية سوف يدرك مواقف المنافسة على انها مهددة له وبالتالي يشعر بدرجات عالية من القلق في مواقف المنافسة المختلفة بالمقارنة باللاعب الذي يتميز بدرجة منخفضة من سمة قلق المنافسة الرياضية " . (14: 386)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

- انخفاض سمة قلق المنافسة لدى اللاعبات المتقدمات في العاب الساحة والميدان.
- تمتع لاعبات الساحة والميدان المتقدمات باتزان انفعالي عالي .
- وجود ارتباط معنوي عالي وعكسي بين سمة قلق المنافسة والاتزان الانفعالي للاعبات الساحة والميدان المتقدمات.

5-2 التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بمتغيري سمة قلق المنافسة والاتزان الانفعالي للاعبات الساحة والميدان ولكل الفئات.
- اجراء بحوث مقارنة بين اللاعبين واللاعبات في الاتزان الانفعالي وقلق المنافسة الرياضية لفئتي المتقدمين والشباب.
- اجراء بحوث لدراسة العلاقة بين الاتزان الانفعالي ومتغيرات نفسية اخرى على لاعبي ولاعبات الساحة والميدان.
- الاهتمام بالجانب النفسي للاعبات للسيطرة على المواقف التي قد تحدث لهن اثناء المنافسة.
- ضرورة التشجيع المستمر للاعبات لدعمهن ولزيادة الثقة في النفس.



المصادر

1. ابو العلا احمد، احمد عمر: انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي: القاهرة: عالم الكتب: 1986
2. أحمد ، سهير كامل : الصحة النفسية والتوافق : مركز الإسكندرية للكتاب : الإسكندرية: 1999
3. احمد عيد مطيع : التكيف مع الضغوط النفسية : ط1: عمان: دار الشروق للطباعة والنشر: 2010.
4. أديب الخالدي: المرجع في الصحة النفسية : ط ٢ : الدار العربية للنشر والتوزيع : المكتبة الجامعية: غريان : ليبيا : 2002
5. أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة : ط ٢: دار الفكر العربي: القاهرة: 1995
6. أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة ، ط2 ، دار الفكر العربي ، جامعة حلوان ، القاهرة : 1997.
7. أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة : دار الفكر العربي: القاهرة: 2000 .
8. صالح فؤاد الشعراوي: فعالية برنامج إرشادي عقلائي – انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي : مجلة الإرشاد النفسي : جامعة عين شمس : العدد السادس عشر : السنة الحادية عشر : 2003
9. ضرغام جاسم النعيمي: دراسة مقارنة قلق المنافسة الرياضية كسمة وحالة لدى بعض الاندية الفرعية في اقليم كوردستان : جامعة الموصل: 2010.
10. عبد الغفار ، عبد السلام : مقدمة في الصحة النفسية : القاهرة : دار النهضة العربية : ١٩٧٦ .
11. محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي : ط1: مركز الكتاب للنشر : القاهرة : 1998.
12. مها صبري حسن : العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الاداء على عارضة التوازن: رسالة ماجستير: كلية التربية الرياضية للبنات: جامعة بغداد: 2000
13. مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .
14. محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998 .
15. مصطفى خليل الشراوي: علم الصحة النفسية : بيروت : دار النهضة العربية : 1983
16. وجيه محجوب؛ جدول البحث العلمي ومنهجه. ط1: (عمان، دار المناهج، 2002).



ملحق (1)

مقياس سمة قلق المنافسة

عزيزتي اللاعبة:

في النية القيام بالبحث الموسوم (سمة قلق المنافسة وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى اللاعبات المتدمات في الساحة والميدان)

يرجى تعاونك معنا في ملئ الاستمارة ولكم جزيل الشكر والامتنان

الباحثة

غالباً	احياناً	نادراً	الفقرات
			1 التنافس مع الاخرين متعة اجتماعية
			2 قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بانني مرتبك
			3 قبل ان اشترك 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 لبعض الأخطاء
			6 قبل ان اشترك في المنافسة اكون هادئاً
			7 من المهم ان يكون لي هدف اثناء المنافسة
			8 قبل ان اشترك في المنافسة اشعر باضطراب في معدتي
		اسرع	9 قبل ان اشترك في المنافسة اشعر ان ضربات قلبي 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 اكون عصبياً
			13 الالعاب الرياضية الجماعية اكثر اثاره من الالعاب الفردية
			14 اكون متوتراً عند انتظار بدء المنافسة
			15 قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بالضيق



Competition trait anxiety and emotional relationship with the players' emotional equanimity in track and field **Researcher**

Dunya Sahib

Collage of Physical Education for Girls / University of Baghdad

Abstract

Is the psychological one of the pillars that underpin the training process in addition to elements of other training, and most important psychological factors that must be enjoyed by the player or player arena and the field is to balance emotional and trait anxiety of competition because they explain the case of psychological stability enjoyed by the players during competition.

Where the study aimed to identify these two factors (trait anxiety and emotional balance of competition) has players track and field applicants, and to know the relationship between these two factors. The sample of research (23) Player of the applicants. The researcher used to measure the research variables trait anxiety standard competition (full salary for Osama), containing 15 words, as well as a measure of emotional stability (for Maha Sabry), containing 50 words, the forms were distributed to the players during competition. After collecting the forms and processed statistically researcher came out with three conclusions are:

- Low trait anxiety has players competing applicants in the games arena and the field.
- Players enjoy the track and field high emotional equanimity applicants
- A high and significant correlation between trait anxiety reverse competition and the emotional equilibrium of the players' track and field applicants . The researcher reached in the light of these results to a number of conclusions, proposals and recommendations for future research in this area.