



Journal of Studies and Researches of Sport Education

jsrse.uobasrah.edu.iq



Competitive Anxiety prior to match Kickoff Among Football players

Author: Raad Abdullah saber  

Ministry of Education / General Directorate of Education in Basra / Al-Madina Education Department

Article information

Article history:

Received 04/01/2026

Accepted 11/04/2026

Available online 15, July ,2026

Keywords:

Psychology, competition anxiety,
football, start of the match

DOI:

<https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i4.1300>

Journal of Studies and Researches
of Sport Education

<https://jsrse.uobasrah.edu.iq/index.php/home/index>

Online ISSN: 2789-6560

Volume 36, Issue 4, 2026

Pages:372-386

Abstract

Psychological and p physical preparation are two basic episodes of a series of good player training sessions, and both episodes affect one another negatively or positively. The preparation of the player on a high psychological and physical level creates a state of psychological stability and emotional balance and dynamic and thus create strong will and readiness to compete in the high and overcome the potential difficulties faced by players, and the physical condition is affected by the psychological situation and vice versa in the balance under the normal circumstances of an adjusted personality.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



قلق المنافسة قبل بداية المباراة لدى لاعبي كرة القدم

رائد عبدالله صابر

وزارة التربية / المديرية العامة لتربية البصرة / قسم تربية المدينة

الملخص

الإعداد النفسي والبدني هما حلقتان أساسيتان من سلسلة من حلقات إعداد اللاعب الجيد وكلا الحلقتين تؤثران الواحدة على الأخرى سلباً أو إيجاباً. فإعداد اللاعب بشكل عالي على الصعيد النفسي والبدني يخلق حالة من الاستقرار النفسي واللاتزان الانفعالي والحركي وبالتالي خلق الإرادة القوية والاستعداد العالي لخوض المنافسات والتغلب على الصعوبات المحتمل إن يواجهها اللاعبون، وتتأثر الحالة الجسمية بالحالة النفسية والعكس صحيح في توازن تحت الظروف العادية لشخصية سوية متكيفة.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2026/01/04

القبول: 2026/04/11

التوفر على الانترنت: 15 تموز، 2026

الكلمات المفتاحية:

الوسائل التدريبية، اجواء تنافسية، الاداء الحركي المهارى.

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

<https://jsrse.edu.iq/index.php/home>

Online ISSN: 2789-6560

مجلة 36 – العدد 4 2026

الصفحات: 372-386

التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعتبر المنافسة الرياضية المحك الرئيسي الذي تترجم فيه فعلياً قدرات اللاعب البدنية والفسولوجية والفنية المهارية والنفسية، ومدى استعداداته بهدف تحقيق الفوز في لقاء تحكمه قواعد وقوانين اللعبة وغالباً ما تتميز المنافسات الرياضية بظهور مستوى مرتفع من التوتر العصبي والانفعالي مما ينعكس على الاعضاء عند اللاعبين (Parnabas et al., 2015; Vera et al., 2019) فالإعداد النفسي والبدني هما حلقتان أساسيتان من سلسلة من حلقات إعداد اللاعب الجيد وكلا الحلقتين تؤثران الواحدة على الأخرى سلباً أو إيجاباً. فإعداد اللاعب بشكل عالي على الصعيد النفسي والبدني والفسولوجي يخلق حالة من الاستقرار النفسي والالتزان الانفعالي والحركي وبالتالي خلق الإرادة القوية والاستعداد العالي لخوض المنافسات والتغلب على الصعوبات المحتمل إن يواجه اللاعب (Qadoume, 2025)، وتتأثر الحالة الجسمية بالحالة النفسية والعكس صحيح في توازن تحت الظروف العادية لشخصية سوية متكيفة. والإعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاح في الرياضة، والتي لها نصيب كبير في وصول الرياضي إلى أعلى المراتب الرياضية عن طريق أفضل السبل التي تجعله بأفضل حالاته النفسية والفسولوجية لتقبل الجرعات التدريبية وكذلك مقابلة المنافس، (Khazal et al., 2025; Saad & Haider, 2020) فلعبة كرة القدم تحتاج إلى إعداد نفسي لكي يتطور أداء اللاعبين أثناء اللعب وتعد كرة القدم من الألعاب التنافسية التي تظهر فيها المواجهة المباشرة بين اللاعبين وإن من العوامل التي تميز لاعب كرة القدم هو تماسكه نفسياً وبدنياً وفسولوجياً أثناء تنفيذ المهارة لإنجاح خطة هجومية أو لأحراز نقطة ضد الخصم. ومن هنا جاءت أهمية البحث في تقديم المعلومات العلمية الدقيقة الخاصة بالانفعالات النفسية ما قبل المباراة والتي تنتج عن الانفعالات النفسية والتي بدورها تؤثر على جسم الإنسان الرياضي لذا من المهم جداً أن يدخل اللاعب إلى المنافسة بأعلى قدر ممكن من الكفاية البدنية والنفسية ليستطيع تحمل ضغوط ومجريات اللعب. (Mashkoor & Othman, 2025; Mohammed & Mashkoor, 2006)

2-1 مشكلة البحث:

على المدرب إن لا يكون ملماً في نوع اللعبة التي يقوم بتدريبها فقط بل يجب عليه إن يكون لديه المعرفة بعدة علوم ومنها الإدارة وعلم النفس وعلم الفسلجة وغيرها من العلوم التي تساعد على إنجاز العملية التدريبية وتحقيق الأهداف المطلوبة، وإن هناك فناعة بدأت تترسخ يوماً بعد يوم في الأوساط الرياضية مفادها أن تحسين نوعية التدريب ومدى كفاءة النظام التدريبي وفعاليته وقدرته على تحقيق الأهداف الموضوعه له إنما يقررها مستوى الكفاءة والاقتدار لدى المدربين الذين يتولون قيادة اللاعبين وتطبيق البرنامج التدريبي وأدائه ومواجهة التحديات والمشكلات ومواقع الاختناق التي تعوق البرنامج التدريبي عن تحقيق أهدافه ويتخذون القرارات القيادية الرشيدة المرتكزة على أسس علمية وعملية وتحليل موضوعي ويجدون البدائل الإبداعية والمبتكرة لتلك التحديات والمشكلات، إن ضعف الإعداد النفسي يولد الخوف والقلق عند اللاعبين وينعكس ذلك على أدائهم المهاري والبدني والفسولوجي وكذلك ضعف الإعداد البدني سيولد

شعور بعدم الثقة بالأداء الجيد وينعكس ذلك سلباً على الاستقرار النفسي والتأثير المتبادل بينهما وتحدد المشكلة هنا في الوقوف على مستوى الاعراض النفسية قبل المباراة وعلى مستوى الاداء المهاري للاعبي كرة القدم الدرجة ٥ وعلى طبيعة واداء لاعبين بكرة القدم.

3-1 أهداف البحث:

يهدف البحث للتعرف على ما يلي:

- 1- التعرف على مستوى حالة ما قبل البداية للاعبي كرة القدم فريق جامعة البصرة.
- 2- الكشف عن مستويات حالة ما قبل البداية للاعبي كرة القدم فريق جامعة البصرة.
- 3- التعرف على واقع حالة ما قبل البداية للاعبي كرة القدم فريق جامعة البصرة.

4-1 فروض البحث: يفترض الباحث ما يلي:

- وجود مستويات مختلفة في حالة ما قبل البداية لدى لاعبي كرة القدم فريق جامعة البصرة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي فريق جامعة البصرة.

2-5-1 المجال المكاني: ملعب فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة.

3-5-1 المجال الزمني: للفترة من 20 / 10 / 2025 ولغاية 25 / 12 / 2025.

2- 2 منهج وعينة البحث: تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث وتمثلت عينة البحث بلاعبي منتخب جامعة البصرة، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية ممثلة ب (18) لاعب من فريق منتخب جامعة البصرة.

3-3 أدوات وأجهزة ووسائل البحث:

أدوات البحث: يحتاج الباحث إلى البيانات المختلفة لإتمام بحثه، ولابد إن يختار الأدوات المناسبة لجمع البيانات سواء كانت ثانوية أو أولية علماً أنه يوجد العديد من أدوات جمع البيانات والتي يمكن أن يختار الباحث ما يناسب بحثه (Fayez et al., 2010).

واستخدم الباحث الأدوات الآتية: -

الأجهزة المستخدمة في البحث:

- حاسبة الالكترونية نوع (Caston).

- حاسبة شخصية نوع (hp)

الوسائل المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

مفهوم الإعداد النفسي:

الإعداد النفسي هو مجموعة العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد إيجابياً كلا من الأداء البدني والمهاري والخططي للاعب واللاعب والفريق والوصول به إلى أعلى المستويات (Fayez et al., 2010) ويؤكد العلماء في مجال علم النفس الرياضي ان أعداد الرياضي للوصول إلى الهدف المطلوب، يتطلب الوصول الى مستويات العالية حتى يتحقق ذلك وان اللاعب يحتاج إلى فترة زمنية من التدريب قبل المشاركة في السباقات الرياضية ولابد من التخطيط والتنظيم لأعداد اللاعب من الناحية النفسية والتربوية والبدنية فعندما يكون اللاعب قد استكمل العملية التدريبية وقد توصل إلى مستوى مهاري وبدني عالي كان مستعداً لخوض المباراة وان الإعداد النفسي يهدف إلى خلق الدوافع والاتجاهات والمعارف العلمية وكذلك قوة الإرادة (Fayez et al., 2010).

و ترتبط طرق ووسائل تنمية الجوانب البدنية والمهارية والخططية بالجانب النفسي للاعب وخاصة المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالقوة والشدة والإثارة، ويصاحب ذلك تغيرات فسيولوجية لها تأثيراتها على أجهزة الجسم الوظيفية يجب ان لا نغفلها، فالجانب النفسي يمثل الضغوط العصبية التي يتعرض لها اللاعب أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما ... ولذا يجب على المدرب مراعاة قيمة الحمل النفسي وتأثيره على مستوى أداء اللاعب وحته على استخدامه قدراته العقلية لتحقيق الهدف من التدريب، (الإعداد النفسي) باستثارته لاستخدام القدرات الكامنة (Reysan, 1998). ولهذا فالإعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية الحتمية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة، وتكتسب العوامل النفسية للرياضيين في السنوات الأخيرة أهمية متزايدة فان ممارسة التربية البدنية والرياضية والتدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسياً (Mufti, 1998).

أهمية الإعداد النفسي:

- ❖ الحالة النفسية للاعب قد تكون إيجابية فتعزز الأداء، وقد تكون سلبية فتعوقه، لذا فالإعداد النفسي المبني على الأسس والمبادئ العلمية يسهم في إخراج اللاعب على أفضل مستوى بدني ومهاري وخططي.
- ❖ الإعداد النفسي يقي اللاعب من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي قد يتعرض لها.
- ❖ الإعداد النفسي يشكل ركناً أساسياً في إعداد اللاعب مثله مثل الإعداد البدني والمهاري والخططي، بل ان له الدور الفيصل في خروجه بصورة تعكس كفاءة التخطيط والتنفيذ (Mufti, 1998) وينقسم الإعداد النفسي للمنافسات الرياضية الهامة إلى نوعين هما:

1- الإعداد النفسي طويل المدى.

2- الإعداد النفسي قصير المدى.

وقد أثبتت التجارب والخبرات صحة الرأي الذي ينادي بضرورة التخطيط المنظم لعملية الإعداد النفسي من إذ أنها عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين، فكما ان التعليم والتدريب البدني والمهاري والخططي يسير

بمقتضى مخطط له وكذلك يجب ان يكون الحال بالنسبة للأعداد النفسي وان تسير جميع أنواع الإعدادات المختلفة للفرد الرياضي معا في نفس الوقت (Mohammed, 1969).

1- الإعداد النفسي طويل المدى: أن عملية الإعداد النفسي طويل المدى تستغرق فترة زمنية طويلة والعملية التدريبية التربوية عملية معقدة وليس بالعملية السهلة لأنها تستغرق في بعض الألعاب الرياضية لسنوات طويلة وكيف الحال إذا كان هدف الفريق الوصول إلى كأس العالم في كرة القدم أو الدورة الأولمبية التي تقام كل أربعة سنوات (Mayouf, 1987).

أن فترة الإعداد النفسي طويل المدى تبدأ متى ما يدرك الرياضي انه سيشارك في مسابقات على مستوى عالي (Nizar, 1976).

2- الإعداد النفسي قصير المدى:

يمر الفرد الرياضي قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بزمن قصير نسبياً في حالة معينة يطلق عليها في علم النفس التربوي الرياضي مصطلح "حالة ما قبل البداية" أو "حالة ما قبل المنافسة" (المباراة) وتتميز هذه الحالة ببعض المظاهر النفسية التي تؤثر على مستوى الفرد الرياضي في أثناء المباراة تأثيراً بالغاً، ويرى علماء النفس إن حالة ما قبل البداية ما هي الا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساساً إلى العمل على انتقال الفرد من حالة أي من حالة الانتظار السلبي كبيرة في اعداد الفرد لما سيقوم به من جهد (Mohammed, 1978).

ويعرف (مفتي ابراهيم حماد) الإعداد النفسي قصير المدى في التدريب الرياضي بأنه " تلك العمليات التي يبذلها قبل المنافسات بفترات تتراوح ما بين عدة أيام وعدد من الدقائق قبل المنافسة ويكون من شأنها التأثير الإيجابي على سلوك وتفاعل اللاعب في المنافسة (Mufti, 1998). أما (نزار الطالب) فيرى إن المقصود بالإعداد النفسي قصير المدى " هو أعداد الرياضي نفسياً قبيل اشتراكه بالمباراة وإيصاله إلى حالة من الاستعداد تؤهله لبذل أقصى مجهوده وتحقيق أحسن النتائج خلال السباق (Nizar & Kamil, 2000). أما (لويس) فقد كتب عن آراء العلماء في جمهورية ألمانيا الديمقراطية حول موضوع الإعداد النفسي قصير المدى والذي يتحدد بحالة ما قبل البداية عن (بوني) (وتعتبر هذه الحالة التي يمر بها الرياضي حالة طبيعية وذات أهمية كبيرة وتكون هذه الحالة على نوعين:

1-حالة ما قبل البداية السلبية.

2-حالة ما قبل البداية الإيجابية.

حالة ما قبل البداية السلبية وتشمل التهيج العصبي وهبوط المستوى المهاري وكثرة الأخطاء التقنية وحالة التذمر والإسراع في تنفيذ الواجبات وعدم القدرة على التنظيم الواعي وقلة الانتباه والتركيز .

أما حالة ما قبل البداية الإيجابية وهي عكس الحالة السلبية إذ يكون اللاعب في حالة مرح وممتز التفسير ولديه القدرة على تركيز الانتباه وتنفيذ الخطط.

أنواع حالات ما قبل البداية:

قام بعض العلماء بأجراء العديد من التجارب على مجموعات متعددة من الافراد الرياضيين في معظم أنواع الأنشطة الرياضية لمحاولة تحديد الاعراض التي تظهر على الافراد في اثناء الفترة الزمنية لحالة ما قبل البداية (حالة ما قبل

المنافسات) وقد اسفرت نتائج هذه التجارب على ان الفرد الرياضي بغض النظر عن نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه قد يمر قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسات (المباراة) بحالة معينة من الحالات الرئيسية التالية:

1-حالة حمى البداية.

2-حالة عدم المبالاة بالمبالاة.

3-حالة الاستعداد للكفاح.

وتتميز كل حالة من الحالات السابقة ببعض المظاهر والاعراض النفسية والفسولوجية التي تميزها عن غيرها من الحالات الأخرى، كما تؤثر كل حالة من هذه الحالات المختلفة على مستوى الفرد الرياضي بصورة معينة (Mufti, 1998).

وبالنسبة للمرحلة الأولى (حمى البداية) فان هذه الحالة تؤدي إلى ارتفاع الإثارة العصبية في مراكز متعددة من الجهاز العصبي المركزي فضلا عن ضعف في عمليات "الكبت" التي تؤدي إلى بطء أو توقف الإثارات العصبية.

ومن الأعراض الفسلجية لهذه الحالة ما يلي:

زيادة سرعة التنفس، زيادة سرعة دقات القلب، زيادة إفرازات العرق، ارتجاف الأعضاء كاليدين والرجلين، الحاجة الماسة للتبول وتكراره، الضعف العام.

أما الأعراض النفسية:

شدة الاستثارة والنرفزة القوية التي يمكن ملاحظتها، الاضطراب والارتباك وعدم الاستقرار، ضعف التذكر، إذ يشعر الفرد بأنه قد نسى خبراته السابقة، الشعور بالخوف من المنافسة والإحساس بفقدان الثقة في قدراته الفردية، عدم ثبات الحالات الانفعالية وسرعة تغييرها من حالة إلى أخرى فنجد يبتسم لحظة ثم تختفي الابتسامة، تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز فهو ينظر إلى الفراغ زائغ البصر (Mufti, 1998).

المرحلة الثانية: حالة عدم المبالاة في البداية: تعد حالة عدم المبالاة في البداية عكس حالة حمى البداية إذ تعزى إلى زيادة عمليات الكبت في المخ والهبوط الملحوظ في العمليات الإثارة العصبية (Mohammed, 1978).

ان أهم الأعراض الفسلجية لحالة عدم المبالاة ما يلي: الارتخاء في معظم عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة، الخمول الحركي والميل إلى التأوُّب، انخفاض في سرعة التنفس وفي سرعة نبضات القلب.

أما الأعراض النفسية لحالة عدم المبالاة تتلخص بما يلي (Nizar & Kamil, 2000).

عدم المبالاة وعدم الاكتراث وفقد الرغبة والميل للاشتراك في المنافسة، انخفاض درجة الاستثارة والاضطراب لدرجة الخمول، حاله انفعالية سلبية مصحوبة بالضجر وعدم الرضا، انخفاض في مستوى الإدراك والانتباه والتفكير والتذكير، ضعف الإرادة.

المرحلة الثالثة: وهي حالة الاستعداد للكفاح:

وتتميز بالتوازن التام أي توازن عمليات التهيج والتردد والأعراض النفسية قبل التوقع المتوتر ويجد الرياضي نفسه واثقا من الفوز ومستعدا للكفاح وتقديم جهد إضافي للوصول إلى الهدف (Mufti, 1998).

أن أهم الأعراض الفسلجية لحالة الاستعداد تكون معظم العمليات الفسلجية في حالتها الطبيعية وعلى أهبة الاستعداد للعمل الإرادي.

ومن أهم الأعراض النفسية المميزة لحالة الاستعداد للكفاح ما يلي:

الاستثارة معتدلة بسيطة لكي تسهم في القدرة على تعبئة الفرد لجميع قواه وطاقته، حالة انفعالية سارة، تركيز الانتباه في المباراة وانتظار البدء بتلهف، ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتذكير والتفكير للواجبات التي ينبغي على الفرد القيام بها، تصور الفرد لما سيجري في المباراة من مواقف وتصور استجابات المنافسين (Nizar & Kamil, 2000).

4-3 إجراءات البحث الميدانية: -

3-4-1 مقياس حمى البداية: -

تم استخدام مقياس حمى البداية للاعب الذي قام بأعداده (محمد حسن علاوي) (Mohammed, 1978). يتكون المقياس من (40) فقرة خصصت (30) فقرة منها لقياس الحالة السلبية وخصصت (10) فقرات منها لقياس الحالة الإيجابية وكانت العبارات {4، 8، 12، 16، 20، 24، 28، 32، 36، 40} وتتم الاستجابة باختيار أحد البدائل (كثيراً، قليلاً، لا يحدث) وعند تصحيح المقياس يراعى إعطاء الاستجابات السلبية ثلاث درجات في حالة (كثيراً) ودرجتين في حالة (قليلاً) ودرجة واحدة في حالة (لا يحدث)، ويراعى إعطاء الاستجابات الإيجابية ثلاث درجات في حالة (لا يحدث) ودرجتان في حالة (قليلاً) ودرجة واحدة في حالة (كثيراً).

3-4-2 إعداد المقياس والاختبارات المستخدمة في البحث: تم استخدام مقياس حمى البداية للاعب الذي

قام بأعداده (محمد حسن علاوي). وأراد الباحث تطبيقه على منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. ومن أجل التأكد من صلاحية المقياس كانت التجربة الاستطلاعية.

3-5 التجربة الاستطلاعية:

إن أفضل طريقة لاستكشاف مدى ملائمة أداة البحث المهمة هو اختبارها قبل تنفيذها أي إجراء استكشافية (استطلاعية) للتعلم من مشكلاتها). (Mufti, 1998). وقام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية كانت على عينة من نادي الاندلس بكرة القدم تكونت من (6) لاعبين وتم فيها تطبيق المقياس بتاريخ 2025/11/10 وتم إعادة التطبيق لهذه المقياس وهذه الاختبارات بتاريخ 2025 /11/17 أي بعد مرور سبعة أيام تقريباً.

3-6 الشروط العلمية للمقياس والاختبارات المستخدمة:

3-6-1 الصدق: ويكون الاختبار صادقاً إذا نجح في قياس مدى تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها، ويعرف

الصدق أيضاً أنه درجة الصحة التي تقترب منها بنجاح تام لقياس ما تريد قياسه (Safwat, 1980)

وقد عبر (ثورندايك) عن الاختبار الصادق بقوله هو الاختبار الذي يقيس ما تريد ان تقيسه به وكل ما تريد ان تقيسه به ولا شيء غير ما تريد ان تقيسه (Hanan, 2005)

- صدق المقياس النفسي: لتحقيق صدق المقياس قام الباحث بعرض الاستمارة التي تحوي المقياس المذكور على عدد من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي وكرة القدم والاختبارات والقياس وقد اتفق جميعهم على صلاحية المقياس للتطبيق على لاعبي كرة القدم.

3-6-2 الثبات: يعد الثبات من خصائص القياسين الأساسية للمقاييس النفسية مع اعتبار تقدم الصدق عليه، لأن المقياس الصادق يعد ثابتاً" بينما قد لا يكون المقياس الثابت صادقا"، ويمكن تعريفه الثبات " على أنه درجة الاتساق أو التجانس بين نتائج المقياس في تقدير صفة أو سلوك ما ". (Mohammed, 1995).

وقد تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق الاختبار وإعادةه ودرجة الارتباط بين الاختبارين والتي تبين درجة الثبات للمقياس المذكور هو (0.89) وهذا يدل على وجود معامل ثبات عالي.

3-7 الموضوعية: الموضوعية هي عدم تأثر الاختبار بتغيير المحكمين وأن يعطي الاختبار النتائج نفسها بغض النظر بمعنى من يقيم الاختبار وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي، إذ أنه كلما زادت الموضوعية في التحكيم قلت الذاتية (Mohammed, 1995). وتعد الموضوعية من العوامل المهمة التي يجب أن تتوافر في الاختبار الجيد، وهي تعني التحرر من التعصب وعدم ادخال العوامل الشخصية " وأن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها " (Marwan, 1999).

3-8 التجربة الرئيسة للبحث: بعد استكمال كافة المستلزمات العلمية للمقياس قام الباحث بتطبيق المقياس بصيغته النهائية ملحق (1) من خلال توزيع استمارات البحث في 2025/11/25.

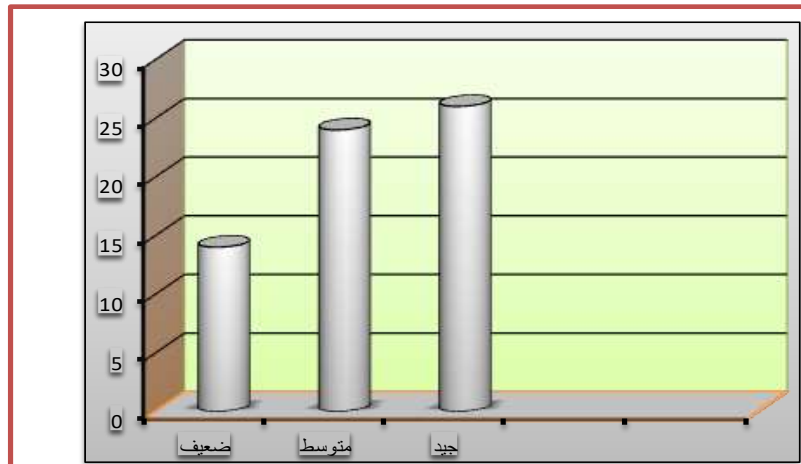
3-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية spss لإصدار 23.

4- عرض ومناقشة نتائج البحث

4-1 عرض نتائج مستويات حمى البداية للاعبين كرة القدم

الشكل (1)

مستويات حمى البداية



جدول (2)

يبين الدرجات الخام والمستويات والعدد والنسبة المئوية لحمى البداية

الدرجة الخام	المستوى	العدد	النسبة المئوية
93.34 – 120	ضعيف	4	% 22.22
66.68 – 92.34	متوسط	6	%33,33
40 – 65.68	جيد	8	%44.44

يبين جدول رقم (3) ان المستوى (ضعيف) اذ بلغ عدد اللاعبين في هذا المستوى هو (4) لاعباً وبنسبة مئوية مقداره (% 22.022).

وبين أيضاً ان المستوى (متوسط) إذ بلغ عدد اللاعبين في هذا المستوى هو (6) لاعباً وبنسبة مئوية مقداره (%33,3)، كما يبين المستوى جيد إذ بلغ عدد اللاعبين في هذا المستوى (8) لاعباً وبنسبة مئوية مقداره (%44.44).

ويرى الباحث سبب المستوى الضعيف لحالة حمى البداية إلى المدرب نتيجة أهمية دوره القيادي في تسير العملية التدريبية وتوجيهها نحو تحقيق غايتها وأهدافها بشكل فعال فالمدرب هو المسؤول عن توجيه وتحفيز اللاعبين ورفع المستوى البدني والمهارى والخططي والنفسي بصورة متكاملة وتوفير جميع الظروف الملائمة المادية والنفسية الممكنة لذلك، وكل هذه المسؤوليات تفرض على المدرب إن يكون لديه القدرة على تحمل المسؤولية والعمل بشكل دقيق وبخلاف ذلك سوف يكون التأثير سلبياً على اللاعب وبخاصة اللاعب قليل الخبرة الذي يكون أكثر عرضه للإصابة بهذه الحالة، ونتيجة عدم الاهتمام بالمنهاج التدريبي (ضعف التخطيط وتطبيق البرنامج)، ولاسيما الفترة التي تكون قريبة من المنافسات مع استخدام وسائل التخويف للاعبين من قبل المدرب لتحقيق إنجاز معين، كل هذه العوامل تفرز آثار نفسية تزيد من توتر اللاعب ولاسيما قبل المنافسة. وهنا يشير (عمار عبد الرحمن) إلى " ان عملية التدريب التي تنعكس على المتدربين بالذات، ولهذا يجب على المدرب ان يتحلى بأعلى درجات الانضباط النفسي في أصعب وأدق الحالات ويقابل الانفعال بالهدوء والتعصب والعناد بالصبر والغضب بالمدارة وفي حالة العكس وشعور المدرب بانفعالات اللاعبين نفسها فان ذلك يخلق نوعاً من الحساسية والشد النفسي بينه وبين اللاعبين مما يؤدي إلى الشعور بالعداوة والكراهية (Amr Allah', 1998). أما ظهور المستوى المتوسط من حالة حمى البداية فيعود إلى أسباب منها قيام المدرب بتخطيط التدريب الجيد للنواحي البدنية والمهارية والخططية مع إغفال الحالة النفسية والتي تمثل جزءاً لا يتجزأ من الحالة التدريبية إذ يركز المدرب على تحقيق الإنجاز العالي باستخدام طرق ووسائل تنمية حديثة لكن عدم اهتمام المدرب للاعبين والعاملين معه والعمل على تقوية العلاقات معهم إذ إن اللاعب يتعرض إلى الكثير من المشاكل التي هي خارج النطاق الرياضي كأن تكون مشاكل دراسية أو عائلية أو عاطفية، فهذه الأمور تفرض على المدرب ان يتفهم ظروف اللاعبين ويعمل على تقوية العلاقة معهم. وهنا يذكر (جلال العبادي) " ان القيادة كظاهرة اجتماعية استلزمها

حتمية التفاعل المشترك للوجود الإنساني ذلك لان الوجود المشترك للإنسان يخلق الحاجة إلى ضبط وتنظيم العلاقات التي تنشأ خلال عملية التفاعل الاجتماعي وبشكل خاص في عمل المدرب كمؤثر وأب ومعلم، إذ توفر الرياضة آفاقاً واسعة من التفاعل والتماسك الاجتماعي وإبراز القيم السليم (Jalal et al., 1989). أما بخصوص المستوى الجيد فهو نتيجة طبيعية لحرص المدربين على العمل الجاد الدقيق من أجل تحقيق الأهداف المنشودة إذ نجد ان الدور الذي يؤديه المدرب يفرض عليه التوفيق بين غايتين الأولى ان يتعامل مع كل لاعب كوحدة مستقلة قائمة بذاتها يختلف عن غيره من اللاعبين من إذ التربية والتعليم والعادات والمزاج والطباع والاتجاهات والأفكار وفي هذا يكمن سر صعوبة العملية التدريبية لأنه يصعب ان نجد شخصين حتى في التوائم يتفقان في كل شيء، والغاية الثانية تفرض عليه ان يتعامل مع الفريق ككيان واحد وتنظيم موجود بكل إمكانياته وطاقاته بالرغم ما يحتويه من تباين واختلاف محاولا ان ينطلق به في اتجاه الأهداف الموجودة لذلك لابد من ان تتوفر في المدرب مهارات قيادية تؤهله من إنجاز عملية التدريب بفعالية. وهنا يشير (مفتي ابراهيم) " ان إنجاز عمليات التدريب الرياضي ونجاحها يعتمد في الأساس على توافر خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات محددة لدى المدرب (Hanan, 2005). ومن خلال هذه المهارات يتمكن المدرب من التعامل مع كل فرد ويعمل على تطوير شخصيته من خلال المؤهلات البدنية الجيدة بالإضافة إلى السمات النفسية التي تتطلبها الفعالية. وهذا ما أكدته (مفتي ابراهيم) في تعريفه للشخصية بأنها " ذلك التنظيم الدينامي داخل الفرد للنظم النفسي - جسمية والتي تحدد تفاعلاته وسلوكه الفريد مع البيئة (Roger & Joseph, 1997). وأكد كذلك على ان تحقيق مستويات عالية في المجال الرياضي يتطلب درجات معينة في السمات الشخصية محددة نظرا لما تتميز به البيئة التنافسية من خصائص تختلف عن باقي البيئات.

5-1 الاستنتاجات:

- 1- أظهرت النتائج إلى أن حالة ما قبل البداية لدى اللاعبين المتقدمين هي ليست على مستوى واحد لديهم وهي على ثلاثة مستويات (جيد بنسبة 18.03% - متوسط بنسبة 34.39% - ضعيف بنسبة 42.62%).
- 2- استنتج الباحث ان المدرب يؤدي دوراً كبيراً في حالة ما قبل البداية للاعبين من خلال توجيه اللاعبين وإرشادهم إلى الطريق الصحيح بما يملبه عليهم من توجيهات فنية وتربوية سديدة وبحكم علاقتهم به.

5-2 التوصيات:

- 1- ضرورة التأكيد على حالة ما قبل البداية الإيجابية للاعبين والعمل على خلق المناخ المناسب لتطور هذه الحالة بما يخدم الأداء.
- 2- ضرورة العمل على تأهيل المدربين من خلال فتح دورات تدريبية في الجوانب الفنية والإدارية والنفسية فضلا عن الجوانب الخططية والتدريبية.

ملحق (1)

جامعة البصرة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

عزيزي اللاعب تحية طيبة:

بين يديك استمارة استبيان (قلق المنافسة قبل بداية المباراة لدى لاعبي كرة القدم) ونظرا لكونكم من المعنيين بهذا البحث لذا يرجى قراءة التعليمات أدناه وبعدها قراءة الاستبيان بدقة والاجابة عليها بكل صدق وموضوعية خدمة للبحث العلمي، شاكرين تعاونكم في مجال الحركة الرياضية والعلمية.

حالة ما قبل البداية:

- 1- حالة ما قبل البداية السلبية وتشمل التهيج العصبي وهبوط المستوى المهاري وكثرة الأخطاء التقنية وحالة التذمر والإسراع في تنفيذ الواجبات وعدم القدرة على التنظيم الواعي وقلة الانتباه والتركيز .
- 2- حالة ما قبل البداية الإيجابية وهي عكسي الحالة السلبية إذ يكون اللاعب في حالة مرح ومتزن التفكير ولديه القدرة على تركيز الانتباه وتنفيذ الخطط.

التعليمات:

1. عدم كتابة الاسم.
2. إن إجاباتكم ستحظى بسرية تامة ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث.
3. ضرورة الإجابة بصراحة ودقة عن فقرات المقياس.
4. عدم ترك أية فقرة من فقرات المقياس بدون إجابة لأنها ستهمل.
5. التأشير بعلامة (√) أمام الفقرة التي تناسب وجهة نظرك وتحت واحدة من نقاط السلم المناسب الموجودة في الاستمارة.

رقم العبارة	العبارة	كثيرا	قليل	لا يحدث
1	تشعر بتعب في جسمك			
2	تشرب الماء أكثر من المعتاد			
3	تشعر بتوتر داخلي			
4	يغلب عليك الهدوء			
5	تلاحظ زيادة العرق في اليدين			
6	تتضايق بسهولة من أشياء تعتبرها في أيام أخرى تافهة			
7	تشعر بدوخة			
8	تستطيع النوم كالمعتاد			
9	تشعر بالألم في الرأس			
10	تلاحظ حدوث ارتعاش في بعض أطرافك (اليدين أو الرجلين)			
11	تتضايق إذا أجيبك بعض طلباتك بالرفض			
12	تشعر بالتناول			
13	تشعر بالخوف من الإصابة أثناء اللعب			
14	تشعر بخفقان في القلب			
15	تحس أن أصابعك مشدودة			
16	تشعر بأنك في أحسن حالة ممكنة			
17	تتضايق عندما ينصحك المدرب بتعديل بعض الخطط المتفق عليها			
18	تشعر بضغط في معدتك			
19	تشعر بعدم الاستقرار			
20	تتقبل النقد من الآخرين بصدور رغب			
21	ينتابك الارق ليلا			
22	تتضايق وتثور وتغضب لأقل شيء			
23	شهيتك للطعام أقل من المعتاد			
24	تكون ثابتا ومطمئن الليال			
25	تشعر بأن دقائق قلبك أكثر من المعتاد			
26	تشعر بقلق			
27	تشعر بانقباض			
28	تحس أنك أحسن حالات النشاط			
29	تشعر ببعض الآلام في بعض أجزاء جسمك			
30	يزداد تنفسك أكثر من المعتاد			
31	لا تستطيع التركيز			
32	تقل على الطعام بشهية			
33	تشعر بأنك متشائم			
34	تشعر بجفاف بالحلق			
35	تحس بالصداع			
36	تستطيع أن تستمع إلى أحزان ومتاعب الزملاء دون أن تتضايق			
37	تشعر بالحساسية تجاه النقد			
38	تكثر من التبول			
39	تشعر بالاكنتاب			
40	تشعر بأن تنفسك طبيعي			

References

- Al-Basati, A. A. (1998). Foundations and principles of sports training and their applications. Alexandria: Al-Intisar Press.
- Al-Anani, H. A. M. (2005). Physical health (3rd ed.). Amman: Dar Al-Fikr.
- Al-Najjar, F. J., et al. (2010). Scientific research methods: An applied perspective (2nd ed.). Amman: Dar Al-Hamed.
- Al-Talib, N. (1970?). Principles of sports psychology. Baghdad: Al-Shaab Press.
- Al-Talib, N., & Lewis, K. T. (2000). Sports psychology (2nd ed.). Mosul: Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.
- Alawi, M. H. (1969). Psychology in sports training. Cairo: Dar Al-Maaref.
- Alawi, M. H. (1978). Psychology of training and competitions (2nd ed.). Cairo: Dar Al-Maaref.
- Khazal, H. J., Kadhum, W. H., Hussein, R. A., & Mohammed, F. H. (2025). Psychological and social pressures on people with various disabilities from the perspective of their teachers in Iraq. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(3), 48–60. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1078>
- Mashkoo, N. H., & Othman, I. A. (2025). The relationship of thinking patterns associated with the two halves of the brain to the skills of handling and suppression in indoor soccer for female students of the College of Physical Education and Sports Sciences. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(1), 57–75. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.1005>
- Mohammed, M. G., & Mashkoo, N. H. (2006). The arch of the foot and its relationship to self-control and performance level on the balance beam. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 19.
- Parnabas, V., Parnabas, J., & Parnabas, A. M. (2015). The relationship between cognitive anxiety and sport performances on Basketball. *The International Journal of Indian Psychology*, 2, 16–23.

- Qadoume, A. A. R. (2025). The degree of social anxiety among students at the college of physical education and sports sciences in Palestine Technical University – Kadoorie. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(3), 286–295. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1120>
- Saad, K. N., & Haider, O. Z. (2020). analytical study of the levels of psychological differentiation among handball players Premium class. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*,/(62), 22–36.
- Vera, J., Jiménez, R., Redondo, B., Madinabeitia, I., Madinabeitia, I., López, F. A., & Cárdenas, D. (2019). Intraocular pressure as an indicator of the level of induced anxiety in Basketball. *Optometry and Vision Science*, 96(3), 164–171.
- Hantoush, M. D. (1987). *Sports psychology: A methodological textbook for students of the College of Physical Education and Sports Sciences*. University of Mosul.
- Hassanein, M. S. (1995). *Measurement and evaluation in physical and sports education* (Vol. 1, 3rd ed.). Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Ibrahim, M. A. M. (1999). *Scientific foundations and statistical methods for tests and measurement in the College of Physical Education and Sports Sciences* (1st ed.). Amman: Dar Al-Fikr for Printing and Publishing.
- Majid, R. K. (1998). *General theories of training from childhood to adolescence*. Amman: Dar Al-Shorouq.
- Qabaa, A. A. R. (1999). *Sports medicine* (2nd ed.). Mosul: University of Mosul Press.
- Safwat, F. (1980). *The psychological scale* (1st ed.). Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Ubaid, J., et al. (1989). *Sports sociology: A methodological textbook*. University of Baghdad.