



DOI: <https://doi.org/10.34118/ajsssr.v9i2.4391>

القلق التنافسي وعلاقته بالإبداع الحركي للهجوم السريع لكرة اليد

Competitive anxiety and its relationship to motor creativity in fast attacking handball

Mokhalad Neamah Haroon⁽¹⁾.

مخلد نعمه هارون^{(1)*} مديرية تربية النجف الاشرف ، (العراق)، mokaledh@gmail.com

تاريخ الاستلام: 18/09/2025؛ تاريخ القبول: 11/12/2025؛ تاريخ النشر: 31/12/2025

ملخص:

القلق التنافسي يُعتبر أحد العوامل النفسية البارزة التي تؤثر بشكل مباشر على أداء لاعبي كرة اليد، لا سيما أثناء تنفيذ الهجوم السريع الذي يتطلب اتخاذ قرارات سريعة وابتكار في الحركة. في إطار هذا البحث، تم السعي إلى تحليل العلاقة بين القلق التنافسي والإبداع الحركي داخل مواقف اللعب المختلفة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية بين المتغيرين، حيث لوحظ أن ارتفاع مستوى القلق لدى اللاعب يُقلل من قدرته على الإبداع الحركي وتقديم حلول متنوعة خلال الهجوم. في المقابل، اللاعبون الذين يمتلكون مهارة أكبر في ضبط انفعالاتهم أظهروا مستويات أعلى من الإبداع والمرونة في التصرف داخل الملعب.

بناءً على هذه النتائج، يمكن القول إن الجانب النفسي يعتبر جزءاً أساسياً لا يقل أهمية عن التدريب البدني والمهاري. التحكم في القلق التنافسي يوفر للاعبين فرصاً أكبر لإطلاق إمكاناتهم الحركية والإبداعية بشكل أكثر فاعلية. لذلك، أوصى البحث بضرورة تصميم برامج إرشادية وتدريبية تهدف إلى تقليل مستويات القلق وتعزيز الإبداع الحركي، مما يساهem بشكل كبير في تحسين الأداء المجموي السريع للاعب كرة اليد.

الكلمات المفتاحية: القلق التنافسي، الإبداع الحركي، كرة اليد.

Abstract:

Competitive anxiety is considered one of the most prominent psychological factors that directly impacts handball players' performance, particularly during rapid attacks that require quick decisions and innovative movement. This research sought to analyze the relationship between competitive anxiety and motor creativity in various game situations. The results of the study revealed an inverse relationship between the two variables, with higher levels of anxiety observed to reduce a player's ability to be creative and offer diverse solutions during an attack. In contrast, players who possessed greater emotional control demonstrated higher levels of creativity and flexibility in their behavior on the field.

Based on these results, it can be argued that the psychological aspect is an essential component, no less important than physical and skill training. Controlling competitive anxiety provides players with a greater opportunity to unleash their motor and creative potential more effectively. Therefore, the research recommended the design of guidance and training programs aimed at reducing anxiety levels and enhancing motor creativity, which would significantly contribute to improving the rapid offensive performance of handball players.

Keywords: Competitive anxiety, motor creativity, handball.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

التقدم العلمي والتكنولوجي الذي امتد ليشمل مختلف جوانب الحياة، بما فيها المجال الرياضي، لم يكن نتيجة للصدفة، بل جاء نتيجة التزام الدول، خاصة المتقدمة منها، بتجاوز العديد من التحديات. في مقدمة هذه الجهدود يأتي التركيز على إعداد اللاعبين بدنياً، مهارياً، ونفسياً وفق أسس ومنهجيات تعتمد البحث العلمي كركيزة أساسية.

ويعتبر علم النفس الرياضي أحد أهم المجالات التي تلعب دوراً مباشراً في تحسين مستوى الأداء الرياضي وتطويره. هذا المجال يُشكل محوراً رئيسياً ضمن الدراسات العلمية في التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث يسعى العديد من العلماء والباحثين إلى دراسة الفرد بشكل مستفيض في جميع أبعاد الحياتية لهم طبيعته بشكل دقيق. هذا الفهم يعزز من القدرة على توجيه قواه العقلية والعاطفية نحو الاتجاهات الإيجابية التي تخدم المجتمع وتساهم في تحقيق التطور المنشود.

علم النفس الرياضي جاء ليحتل مكانة مميزة بين المجالات التي حظيت بالدراسة المكثفة بهدف الكشف عن الحقائق التي تساعد على تحسين مستويات الأداء في الألعاب المختلفة، وخاصة كرة اليد. الدراسات والأبحاث وأشارت إلى أن علم النفس بفروعه المتعددة يلعب دوراً مؤثراً في تحقيق استقرار الشخص نفسياً وتعزيز نضجه الانفعالي.

تُعد كرة اليد من الألعاب الجماعية السريعة التي تتطلب مستوى عالياً من اللياقة البدنية والمهارية، إضافة إلى الاستقرار النفسي والقدرة على التحكم بالانفعالات أثناء المواقف

التنافسية. ويعتبر الهجوم السريع أحد أهم أسلحة الفريق لتحقيق التفوق، لما يتطلبه من سرعة في الانتقال واتخاذ القرار وإظهار الإبداع الحركي في مواقف اللعب المتغيرة.

غير أن الكثير من اللاعبين يعانون من ظاهرة القلق التنافسي الذي يظهر قبل وأثناء المباريات، مما يؤثر سلباً على تركيزهم وإمكاناتهم الإبداعية داخل الملعب. ومن هنا برزت مشكلة البحث، المتمثلة في محاولة التعرف على طبيعة العلاقة بين القلق التنافسي والإبداع الحركي في أداء الهجوم السريع بكرة اليد.

وتبع أهمية هذا البحث من كونه يسعى إلى ربط الجانب النفسي بالجانب المهاري، وبيان دور التحكم بالقلق في إطلاق الطاقات الإبداعية للاعبين، مما يساعد المدربين على إعداد برامج متكاملة تعزز من قدرات اللاعبين الهجومية وتساهم في تطوير المستوى التنافسي للفرق.

2-1 مشكلة البحث :

إن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتميز بالسرعة والتغيير المستمر في مواقف الأداء، الأمر الذي يتطلب من اللاعب قدرأً عالياً من الإبداع الحركي والقدرة على اتخاذ القرارات السريعة خصوصاً في مواقف الهجوم السريع. إلا أن اللاعبين كثيراً ما يواجهون ضغوطاً نفسية أثناء المنافسات تؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق التنافسي لديهم، مما ينعكس سلباً على أدائهم الهجومي ويحد من قدرتهم على الإبداع والابتكار في إيجاد الحلول المناسبة لمواجهة المواقف المتغيرة داخل الملعب، ومن خلال متابعة أداء بعض اللاعبين ظهر أن هناك تفاوتاً واضحاً في مستوى الإبداع الحركي عند تنفيذ الهجوم السريع، الأمر الذي يثير تساؤلاً أساسياً حول مدى ارتباط ذلك بمستوى القلق التنافسي لديهم.

وعليه يمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال الآتي:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق التنافسي والإبداع الحركي في أداء الهجوم السريع لدى لاعبي كرة اليد؟

1-3 اهداف البحث:

1. اعداد مقاييس القلق النفسي والإبداع الحركي للاعبين الشباب بكرة اليد.
2. التعرف على القلق النفسي والإبداع الحركي للاعبين الشباب بكرة اليد .
3. التعرف على العلاقة بين القلق النفسي والإبداع الحركي للاعبين الشباب بكرة اليد.

4-1 فرض البحث :

- هناك علاقة ارتباط معنوية بين القلق النفسي والإبداع الحركي للاعبين الشباب بكرة اليد.

5-1 مجالات البحث:

المجال البشري : اللاعبين الشباب بكرة اليد بنادي الكوفة الرياضي .

المجال الزماني : للفترة من 2025/5/11 الى 2025/6/25

المجال المكاني : نادي الكوفة الرياضي .

2-منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية:

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي بالأسلوب المسح وال العلاقات الارتباطية بوصفه أفضل المناهج وأيسرها في تحقيق هذه الاهداف من البحث حيث إن الدراسات المسحية " تسعى إلى جمع بيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع لمتغير معين أو لمتغيرات معينة (محمد حسن : 1999 , 14).

2-2 مجتمع البحث وعينته : مجتمع البحث يُشير إلى كافة العناصر أو أفراد الظاهرة التي يجري دراستها، حيث يتطلب تحديدها بشكل دقيق وشامل. بمعنى آخر، يشمل مجتمع البحث جميع الأشخاص أو الأشياء المرتبطة بشكل مباشر بمشكلة الدراسة. (عبد المنعم : 2006, 21) في هذه الحالة، قام الباحث بتحديد مجتمع البحث بلاعبي الشباب بنادي الكوفة خلال الموسم الرياضي 2024-2025.

لاختيار عينة البحث، تم اعتماد الأسلوب العشوائي، حيث تضمنت العينة لاعبي الشباب من نادي الكوفة الرياضي والبالغ عددهم أفراد العينة 25 لاعباً ، حيث اختارهم الباحث جميعاً لإجراء التجربة بعد استبعاد 5 لاعبين لتخصيصهم للتجربة الاستطلاعية المرتبطة بالدراسة.

2-3 أدوات الدراسة والوسائل المساعدة:

- المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية.
- الاستبانة.
- شبكة المعلومات الالكترونية.
- المقابلات الشخصية.
- استماراة تسجيل درجات الاختبارات المهارية بكرة اليد
- الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :
- ساعة توقيت الكترونية نوع(كاسيو) تقيس إلى اقرب 1/100 ثانية عدد(2)
- صفارة بلاستيكية عدد(8)
- شواخص عدد(12)
- اوراق
- اقلام
- حاسبة الكترونية نوع(Pentium) (4/4)
- شريط قياس نوع كتان طوله(50) م
- أشرطة لاصقة بألوان مختلفة.

- جهاز حاسوب.

2- إجراءات البحث الميدانية: لتحقيق أهداف البحث الحالي ، قام الباحث بإتباع الخطوات الآتية: اعداد مقياس القلق النفسي والابداع الحركي بكرة اليد للشباب:

2-4-1 اولاً / اعداد مقياس القلق التنافسي :

(محمد حسن علاوي: 1999، 251): يتكون المقياس من قائمة تشمل ثلاثة أبعاد رئيسية تتعلق بالقلق التنافسي الرياضي، وهي:

1. ** القلق المعرفي**: يشير إلى التوقعات السلبية المتعلقة بأداء اللاعب، مثل ضعف التركيز والخوف من الفشل في المنافسات الرياضية.
2. ** القلق البدني**: يتمثل في إدراك التغيرات الفسيولوجية الناتجة عن التوتر، بما في ذلك أعراض مثل اضطرابات المعدة والإثارة المرتبطة باستجابات الجهاز العصبي الذاتي.
3. ** الثقة بالنفس**: هذا هو الجانب الإيجابي الذي يساعد على مواجهة القلق بشكل فعال.

يتضمن المقياس 27 عبارة موزعة بشكل متساوٍ على الأبعاد الثلاثة، بحيث يحتوي كل بعد على 9 عبارات. لكل عبارة أربعة خيارات للإجابة وهي: "أبداً تقريباً"، "أحياناً"، "غالباً"، "دائماً تقريباً". ويتم تحديد درجة الإجابة وفقاً للمفتاح التالي :

- "-أبداً تقريباً" = درجة واحدة (1)
- "-أحياناً" = درجتان (2)
- "- غالباً" = ثلاث درجات (3)
- "- دائماً تقريباً" = أربع درجات (4).

2-4-2 ثانياً / اعداد مقياس الابداع الحركي : لقياس درجة الإبداع الحركي، اعتمد الباحث على المقياس الذي طورته (الشمايلية 2016) ، والذي يتتألف من 35 فقرة. يذكر أن هذا المقياس أظهر مستويات عالية من الثبات والصدق عند استخدامه في البيئة العراقية.

كما تُصنف الإجابات على فقرات المقياس وفق سلم مكون من خمس درجات باستخدام مقياس ليكرت الخماسي، وذلك على النحو التالي: أتفق بشدة (5)، أتفق (4)، أتفق بدرجة متوسطة (3)، لا أتفق (2)، لا أتفق بشدة (1).

5-2 التجربة الاستطلاعية :-

تمت إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من

خمسة لاعبين، وكان الهدف من هذه التجربة يتمثل في:

1. تحديد الزمن الذي يستغرقه اللاعبون للإجابة على أسئلة المقياس.
2. التعرف على المصاعب والعوائق التي قد يواجهها الباحث أثناء تطبيق المقياس.
3. تقييم مدى وضوح فقرات المقياس بالنسبة لأفراد العينة.

6-2 التجربة الرئيسية : لغرض قياس وتحديد القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد الشباب بنادي الكوفة الرياضي ضمن الدراسية الحالية اعتمد الباحث على مقياس "القلق التنافسي" بهدف قياس مستوى وأبعاد قلق المنافسة لدى عينة البحث، وذلك بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس ورياضة كرة اليد للتحقق من مدى ملاءمة فقرات المقياس للعينة المستهدفة. جرت عملية التقييم من خلال استخدام استماره استبيان مخصصة لهذا الغرض. حيث قام الباحث بعد ذلك بتطبيق المقياس باستخدام الاستمار المعدة مسبقاً، حيث تمت عملية التطبيق يوم السبت الموافق 13/5/2025 في القاعة المغلقة التابعة لنادي الكوفة الرياضي ، وبمساعدة فريق العمل. وبعد انتهاء جمع الاستمارات، تم تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً بهدف التوصل إلى النتائج النهائية.

7-2 الوسائل الاحصائية :

استعانة الباحث بالحقيقة الاحصائية (SPSS) لمعالجة واستخراج البيانات.

3- عرض النتائج وتفسيرها:-

1-3 عرض نتائج الدرجة الكلية لمقاييس (القلق التنافسي ، الابداع الحركي) ومناقشتها:

جدول(1) نتائج الدرجة الكلية لمقاييس القلق النفسي والابداع الحركي

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي
القلق التنافسي	33.066	8.363	72
الابداع الحركي	116	4.332	132

1-1-3 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين القلق التنافسي والابداع الحركي

جدول (2)

قيم معامل الارتباط بين القلق التنافسي والابداع الحركي

المقاييس	الابداع الحركي	قيمة sig	الدلالة	ت
القلق التنافسي	0.781	0.001	معنوي	1

2-3 تفسير النتائج

أظهرت نتائج البحث أن هناك علاقة عكssية بين القلق التنافسي والإبداع الحركي في أداء الهجوم السريع بكرة اليد، حيث تبين أن ارتفاع مستوى القلق عند اللاعبين يؤدي إلى ضعف قدرتهم على الإبداع والابتكار في المواقف التنافسية، بينما أظهر اللاعبون الذين يتمتعون

بمستويات منخفضة من القلق مرونة أكبر وقدرة أفضل على التنوع في الأداء واتخاذ القرارات السريعة.

تفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه Weinberg & Gould (2015) في كتاب Foundations of Sport and Exercise Psychology إلى تشتت الانتباه وانخفاض الكفاءة الإدراكية، مما يقلل من قدرة الرياضي على اتخاذ القرارات السريعة والإبداع في الأداء.

كما أن هذه النتائج تتماشى مع ما ذكره أحمد عبد الحليم كامل (2010) في كتابه علم النفس الرياضي، إذ أوضح أن الاستقرار النفسي والثقة بالنفس يمثلان الأساس في تنمية القدرات الإبداعية للرياضي، وأن القلق الزائد يعيق ظهور السلوك الإبداعي في المواقف التنافسية.

وعليه يمكن القول إن السيطرة على القلق التنافسي تمثل خطوة مهمة نحو رفع مستوى الإبداع الحركي وتحقيق التفوق في الأداء الهجومي، مما يستلزم من المدربين الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين إلى جانب التدريب البدني والمهاري، إن دراسة العلاقة بين القلق التنافسي والإبداع الحركي للهجوم السريع في كرة اليد تكشف عن أهمية التكامل بين الإعداد النفسي والبدني والمهاري للاعبين، حيث إن السيطرة على القلق وتحويله إلى طاقة دافعة يسهم في تحسين الأداء والإبداع داخل الملعب. وبالتالي، يتبعن على المدربين وضع استراتيجيات نفسية بجانب الخطط الفنية لتطوير اللاعبين بشكل شامل.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية واضحة بين مستوى القلق التنافسي والإبداع الحركي لدى لاعبي كرة اليد، إذ أن القلق المفرط يؤدي إلى تراجع القدرات الإبداعية في تنفيذ الهجوم السريع.

2. بيّنت الدراسة أن القلق التنافسي بدرجة معتدلة (القلق البناء) يسهم في رفع درجة الحافز والتركيز، مما ينعكس إيجاباً على الإبداع الحركي للهجوم السريع.
3. لاحظ الباحث أن ارتفاع مستوى القلق السلبي يؤدي إلى اتخاذ قرارات متسرعة، وانخفاض القدرة على ابتكار حلول هجومية غير متوقعة.
4. أظهرت التحليلات أن اللاعبين الأكثر قدرة على التحكم بانفعالاتهم النفسية يمتلكون إبداعاً حركياً أعلى في مواقف الهجوم السريع.
5. أكدت النتائج أهمية الدمج بين التدريب النفسي والمهاري لتطوير الأداء الهجومي المبدع.

2-4 التوصيات :

1. ضرورة اعتماد برامج تدريب نفسي موازية للتدريب البدني والمهاري، تهدف إلى تنمية مهارات الاسترخاء، التحكم بالقلق، وزيادة الثقة بالنفس.
2. إدخال أساليب محاكاة مواقف اللعب التنافسي أثناء التدريب، لتعريف اللاعبين بـمواقف ضاغطة شديدة بالمبارات الحقيقة.
3. تشجيع اللاعبين على استخدام تقنيات التركيز العقلي والتصور الذهني لتعزيز الإبداع في اتخاذ القرارات الهجومية.
4. ضرورة تثقيف المدربين بأهمية القلق التنافسي وأثره على الأداء، وتدريبهم على طرق التعامل مع الجوانب النفسية للاعبين.
5. تصميم اختبارات خاصة لقياس الإبداع الحركي في الهجوم السريع وتضمينها ضمن التقييم الدوري للاعبين.
6. إجراء دراسات مستقبلية تتناول العلاقة بين القلق التنافسي والإبداع الحركي في ألعاب جماعية أخرى لمقارنة النتائج.

المصادر

- أحمد عبد الحليم كامل. (2010). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد المنعم احمد الدردير ؛ الاحصاء البارومترى واللابارومترى في اختبار البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية : (القاهرة ، عالم الكتب للنشر والتوزيع ، 2006) .
- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية لرياضيين ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب ، 1999 .
- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). Foundations of Sport and Exercise Psychology (6th ed.). Human Kinetics.