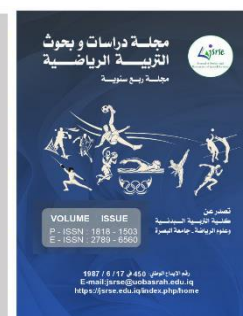




## Journal of Studies and Researches of Sport Education

[spo.uobasrah.edu.iq](http://spo.uobasrah.edu.iq)



### Sports anxiety and its relationship to the level of accuracy of shooting by jumping high in handball among fourth-stage students at the University of Baghdad

Author: Mustafa Ahmed Obaid<sup>1</sup>  

Abbas Hussein Khalifa<sup>2</sup>  

University of Baghdad/ College of Physical Education and Sports Sciences<sup>1,2</sup>.

#### Article information

##### Article history:

Received 02/11/2025

Accepted 10/12/2025

Available online 15, Mar ,2026

##### Keywords:

athletic anxiety, aiming accuracy,  
handball, jumping high.

Journal of Studies and Researches  
of Sport Education

Online ISSN: 2789-6560

Volume 36, Issue 2, 2026

Page:215-227



website

#### Abstract

This research aims to study the relationship between sports anxiety and accuracy of aiming when jumping high in handball, considering that anxiety is one of the most important psychological factors affecting the skill performance of athletes, especially in precise and complex tasks. The study relied on the descriptive associative approach, where data were collected from a sample of fourth-stage students at the Faculty of physical education and sports sciences at the University of Baghdad for the academic year (2024–2025), numbering (16) students, and anxiety levels were measured using standardized scales, in addition to evaluating the accuracy of aiming when jumping high according to specific technical standards. The results showed that the average anxiety level of the players was  $(45.31 \pm 5.86)$ , while the average accuracy of aiming was  $(12.19 \pm 2.93)$ . The results also revealed a statistically significant negative correlation between sports anxiety and aiming accuracy ( $r = -0.58$ ), a value that exceeds the tabular value (0.497), indicating that increased anxiety is associated with a decrease in performance accuracy. This result was explained by the fact that anxiety consumes attentional resources and distracts concentration, also increases muscle tension and affects visual-motor coordination, which impairs the ability to accurately execute the aiming skill when jumping. She recommended that psychological training programs such as relaxation exercises, mindfulness, and simulating stress situations should be integrated into the players' physical and skill preparation plans.



# مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



## القلق الرياضي وعلاقته بمستوى دقة التصويب بالقفز عالياً في كرة اليد لدى طلبة المرحلة الرابعة في جامعة بغداد

عباس حسين خليفه<sup>2</sup>

مصطفى احمد عبيد<sup>1</sup>

جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### المخلص

يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين القلق الرياضي ودقة التصويب عند القفز عالياً في كرة اليد، باعتبار أن القلق يعد من أبرز العوامل النفسية المؤثرة في الأداء المهاري للرياضيين، وخاصة في المهام الدقيقة والمعقدة. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، حيث جُمعت البيانات من عينة من طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد للعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهم (16) طالب، وتم قياس مستويات القلق باستخدام مقاييس مقننة، إضافة إلى تقييم دقة التصويب عند القفز عالياً وفق معايير فنية محددة. أظهرت النتائج أن متوسط مستوى القلق لدى اللاعبين بلغ  $(5.86 \pm 45.31)$ ، بينما بلغ متوسط دقة التصويب  $(2.93 \pm 12.19)$ . كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين القلق الرياضي ودقة التصويب  $(r = -0.58)$ ، وهي قيمة تفوق القيمة الجدولية  $(0.497)$ ، مما يشير إلى أن زيادة القلق ترتبط بانخفاض دقة الأداء. وقد فسرت هذه النتيجة بأن القلق يستهلك الموارد الانتباهية ويؤدي إلى تشتيت التركيز، كما يزيد من التوتر العضلي ويؤثر على التنسيق البصري-الحركي، وهو ما يضعف القدرة على التنفيذ الدقيق لمهارة التصويب عند القفز. حيث أوصت بضرورة دمج برامج التدريب النفسي - كتمارين الاسترخاء، اليقظة الذهنية، ومحاكاة مواقف الضغط - ضمن خطط الإعداد البدني والمهاري للاعبين.

### معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2025/11/26

القبول: 2026/02/10

التوفر على الانترنت: 15 آذار، 2026

### الكلمات المفتاحية:

القلق الرياضي، دقة التصويب، كرة اليد، القفز عالياً، الأداء النفسي-المهاري

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة واهمية البحث:

تُعدّ الألعاب الجماعية من أهم الأنشطة الرياضية التي تتطلب تكاملاً بين القدرات البدنية والمهارية والذهنية للاعبين. ومن بين هذه الألعاب تحتل كرة اليد مكانة بارزة، إذ تتميز بسرعتها العالية وكثرة مواقفها المتغيرة، مما يفرض على اللاعبين مستوى متقدماً من التحكم النفسي والانتباه الحركي من أجل الأداء الناجح. إن دقة الأداء الهجومي، ولا سيما في مهارة التصويب على المرمى، تُعد من أهم المحددات التي تفصل بين الفوز والخسارة، لكونها تُترجم الجهد الخططي والبدني إلى أهداف فعلية على لوحة التسجيل (Reda & Reda, 2021)(Metan & Küçük, 2022).

يبرز علم النفس الرياضي كأحد التخصصات التي تهتم بدراسة العوامل الانفعالية والمعرفية المؤثرة في أداء الرياضيين. ومن أبرز هذه العوامل يأتي القلق الرياضي، إذ يمكن أن يؤدي ارتفاعه إلى انخفاض الانتباه والتركيز، وضعف التحكم الحركي، وخاصة أثناء تنفيذ مهارات معقدة مثل التصويب من القفز. وينقسم القلق الرياضي عادة إلى بعدين رئيسيين: القلق المعرفي، الذي يتمثل في الأفكار السلبية والخوف من الفشل، والقلق البدني/الجسمي، الذي يظهر في صورة أعراض فسيولوجية مثل تسارع ضربات القلب وزيادة التوتر العضلي (Parnabas et al., 2015)(Eysenck et al., 2007).

وقد أوضحت الأدبيات أن القلق الرياضي ينقسم عادةً إلى بُعدين رئيسيين:

القلق المعرفي (Cognitive Anxiety): يتمثل في الأفكار السلبية والتشكيك في القدرة على النجاح والخوف من الفشل. القلق البدني/الجسمي (Somatic Anxiety): يظهر في صورة أعراض جسدية مثل الارتجاج، وتسارع ضربات القلب، وزيادة التعرق. وقد قَدّم نموذج التحكم الانتباهي (Attentional Control Theory) تفسيراً رصيناً لتأثير القلق على الأداء؛ حيث يؤكد أن ارتفاع مستوى القلق يقلل من كفاءة النظام الانتباهي، فيوجه الانتباه إلى منبهات غير مرتبطة بالمهمة (مثل الجمهور أو نتيجة المباراة)، مما يؤدي إلى إضعاف السيطرة على المهارات الدقيقة كالتصويب على المرمى (Coombes et al., 2009). (Qadoume, 2025) وتزداد أهمية هذا العامل النفسي في رياضة كرة اليد تحديداً، إذ أن لحظة التصويب من القفز عالياً غالباً ما تأتي في ظل ضغط مدافعين وزمن قصير، ما يجعل اللاعب عرضةً لتشتت الانتباه وفقدان الدقة. وقد أظهرت دراسات ميدانية على لاعبي كرة اليد في أوروبا أنّ إدارة القلق النفسي عبر برامج التدريب الذهني وأساليب الاسترخاء قد أسهمت في رفع الثقة بالنفس وتحسين دقة التسديد (Jakšić et al., 2022).

من جهة أخرى، بيّنت بحوث حديثة أن مستوى القلق الرياضي يختلف تبعاً لمتغيرات عدة مثل العمر، الجنس، الخبرة التنافسية، ودعم المدرب. فعلى سبيل المثال، وُجد أن اللاعبين الشباب أكثر عرضة لارتفاع القلق التنافسي مقارنة بالمحترفين، وأن الدعم الاجتماعي والتغذية الراجعة الإيجابية يقللان من القلق ويزيدان من الكفاءة الذاتية والأداء الهجومي (Metan & Küçük, 2022).

أما من الناحية المهارية، فقد أثبتت الدراسات البيوميكانيكية أن دقة التصويب من القفز عالياً تعتمد بدرجة كبيرة على التوافق العضلي العصبي، وضبط زوايا الذراع والمعصم أثناء التنفيذ، وهو ما يمكن أن يتأثر سلباً عند ارتفاع مستويات القلق بسبب زيادة التوتر العضلي وضعف الضبط الحركي (van den Tillaar et al., 2023).

تشير الدراسات الحديثة إلى أن القلق الرياضي يُؤثر بشكل ملحوظ على الأداء المهاري في كرة اليد. على سبيل المثال، أظهرت دراسة أجراها do Nascimento وآخرون (2023) هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين القلق الرياضي وبعض الخصائص الفردية مثل العمر، الجنس، ومدة الممارسة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد. أظهرت النتائج وجود ارتباطات

ذات دلالة إحصائية بين هذه المتغيرات ومستويات القلق الرياضي، مما يشير إلى تأثير العوامل الفردية على تجربة القلق لدى الرياضيين.

واستهدفت دراسة van den Tillaar (2023) تأثير صعوبة المهمة على أداء الرميات واستراتيجيات التكيف لدى لاعبي كرة اليد. أظهرت النتائج أن زيادة صعوبة المهمة أدت إلى انخفاض في دقة الرميات، مما يبرز أهمية التحكم في القلق والتوتر أثناء الأداء تحت الضغط.

وفي دراسة اجراها Koyunoğlu وآخرون (2023) والتي هدفت إلى تقييم مستويات القلق والاكتئاب لدى لاعبي كرة اليد المحترفين خلال جائحة كوفيد-19. أظهرت النتائج أن اللاعبين الذكور الذين يتدربون أقل من 10 ساعات أسبوعياً كانوا أكثر عرضة لمستويات أعلى من القلق والاكتئاب، مما يبرز أهمية الدعم النفسي والتدريب المنتظم في الحفاظ على الصحة النفسية.

وتفسر دراسة Domínguez-González وآخرون (2024) على ان تحليل الملف النفسي الرياضي، القلق الرياضي، الثقة بالنفس، وحالة التدفق لدى لاعبي كرة اليد. أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين القلق الرياضي وحالة التدفق، مما يشير إلى أن القلق المرتفع قد يعوق تجربة التدفق ويؤثر سلباً على الأداء.

يشكل الأداء الهجومي في كرة اليد، ولا سيما مهارة التصويب على المرمى، عنصراً أساسياً في تحديد نتائج المباريات. ويتأثر هذا الأداء بعدة عوامل، منها البدنية والمهارية، إضافة إلى العوامل النفسية التي تلعب دوراً بارزاً في مدى نجاح اللاعب في تنفيذ المهارات تحت ضغط المنافسة. (Neamah AL-Jadaan et al., 2024) ويعد القلق الرياضي من أبرز هذه العوامل النفسية، حيث يمكن أن يؤثر ارتفاعه على الانتباه والتركيز، ويضعف التحكم الحركي والدقة أثناء التصويب، فيما يمكن لمستوياته المعتدلة أن تعمل كعامل محفز للتركيز والأداء. وعلى الرغم من كثرة الدراسات العالمية التي تناولت تأثير القلق على الأداء الرياضي، إلا أن الدراسات المحلية في العراق التي تناولت العلاقة المباشرة بين القلق الرياضي ودقة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد لدى طلبة الجامعات ما زالت محدودة، الأمر الذي يبرر الحاجة إلى هذه الدراسة. (Dhiya et al., 2024; Naji, 2018) ومن هنا تتبع مشكلة البحث، والتي تتمثل في الحاجة إلى التعرف على مستوى القلق الرياضي لدى هؤلاء اللاعبين، وفهم العلاقة بين هذا القلق ودقة التصويب من القفز عالياً، بهدف سد الفجوة البحثية في هذا المجال محلياً وتقديم توصيات علمية وتطبيقية تدعم الأداء الرياضي الجامعي. (Hbeeb Abass, 2020; Jassim et al., 2025).

تبرز أهمية هذا البحث من الناحيتين العلمية والتطبيقية، حيث يسعى إلى سد فجوة معرفية موجودة في الأدبيات المحلية حول العلاقة بين القلق الرياضي ودقة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد لدى طلبة الجامعات. فمن الناحية العلمية، يضيف البحث معلومات جديدة حول تأثير القلق الرياضي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد، ويقدم بيانات محلية يمكن مقارنتها بالدراسات الأجنبية الحديثة، مثل الدراسات التي أجراها do Nascimento وآخرون (2023) و van den Tillaar (2023) و Domínguez-González وآخرون (2024)، والتي أظهرت تأثير القلق على دقة الأداء وثقة اللاعبين بأنفسهم. كما يسهم البحث في اختبار صلاحية مقاييس علمية معتمدة مثل SAS-2 و CSAI-2R في البيئة الجامعية العراقية، ما يعزز من إمكانية استخدام هذه الأدوات في البحوث المستقبلية.

أما من الناحية التطبيقية، فإن نتائج البحث توفر للمدربين وأساتذة التربية الرياضية مؤشرات دقيقة حول مستوى القلق لدى اللاعبين، مما يمكنهم من تصميم برامج تدريبية ونفسية تهدف إلى الحد من القلق وتحسين التحكم الذهني وزيادة دقة التصويب على المرمى. كما تساعد نتائج البحث الطلبة اللاعبين على فهم تأثير حالتهم النفسية على أدائهم، وتعزيز القدرة على التكيف

مع الضغوط التنافسية. وبذلك، يساهم البحث في تطوير الأداء الرياضي الجامعي بشكل عام، ويدعم بناء بيئة رياضية متكاملة تجمع بين الجانب البدني والمهاري والنفسي للاعبين.

يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين القلق الرياضي ودقة التصويب من القفز عالياً لدى لاعبي كرة اليد من طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد. ويركز البحث على قياس مستوى القلق الرياضي لدى اللاعبين، وتقييم دقة التصويب أثناء القفز، وتحليل العلاقة بين المتغيرين لمعرفة مدى تأثير القلق على التحكم الحركي والأداء المهاري، وتقديم توصيات علمية وتطبيقية لتحسين الأداء الهجومي.

ويفترض البحث أن لاعبي كرة اليد من طلبة المرحلة الرابعة يعانون من مستويات متفاوتة من القلق الرياضي، وأن دقة التصويب من القفز عالياً تتأثر بشكل سلبي بارتفاع مستوى القلق، بحيث يؤدي ارتفاع القلق إلى انخفاض دقة الأداء، بينما يعزز انخفاض القلق التحكم الحركي والدقة أثناء التصويب.

### منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وهو الأقرب لمعالجة طبيعة مشكلة البحث. حيث اشتمل مجتمع البحث من طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد للعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهم (34) طالب والذي ينتمون إلى شعبة (ك)، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (16) طالب، وتم استبعاد (4) طلاب من تجربة البحث لاستخدامهما في التجربة الاستطلاعية وكذلك عدد من الطلبة الراسبون والطلبة الذين يمثلون الكلية أو الجامعة في الألعاب الرياضية وكذلك الذين يمارسون لعبة الكرة الطائرة في الأندية أو المؤسسات الرياضية، حيث بلغت نسبة العينة 47% من مجتمع الأصل.

تم اعتماد مقياس القلق الرياضي (Sport Anxiety Scale-2 – SAS-2) الذي طوره Smith وآخرون (2006)، وهو مقياس جاهز ومقنن، وقد أثبت صدقه وثباته في العديد من الدراسات السابقة. يهدف هذا المقياس إلى قياس ثلاثة أبعاد رئيسية للقلق الرياضي: القلق الجسدي (Somatic Anxiety)، القلق المعرفي (Worry)، واضطراب التركيز (Concentration Disruption). ويتميز المقياس بكونه معتمداً وموثوقاً، إذ أظهرت الدراسات الدولية صلاحيته وثباته بين الرياضيين في عدة دراسات، بما في ذلك الدراسات الكورية والبولندية (Cho et al., 2018; Tomczak et al., 2022). ويحتوي المقياس 15 سؤالاً يُجيب عنها اللاعب باستخدام مقياس ليكرت من خمس درجات، حيث تشير الدرجات الأعلى إلى مستوى أعلى من القلق.

كذلك تم استخدام الأدوات التالية في الدراسة:

• برنامج SPSS V26

• Surface laptop

• قاعة كرة اليد.

• (10) كرات يد

• استمارة تسجيل بيانات

• شريط قياس

• صافرة

اختبار التصويب من القفز عالياً. (Alkhatat & Abdulkareem, 1988):

وصف الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس دقة التصويب من القفز عالياً لدى اللاعبين. الأدوات المستخدمة: هدف كرة يد، ملعب كرة يد، كرات قانونية، أربعة مربعات حديدية بقياس 60×60 سم، وسبعة شواخص. طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف أول شاخص من الشواخص الموضوعة على خط عمودي باتجاه الهدف، بحيث تكون المسافة بين الشواخص متر واحد. عند سماع الإيعاز، يقوم اللاعب بأداء حركة الطبطبة بين الشواخص لمسافة 9 أمتار، ثم يقفز عالياً فوق حاجز ارتفاعه 40 سم، ويقوم بالتصويب على الأهداف الأربعة المعلقة في زوايا الهدف، بدءاً من الزاوية العليا اليمنى، ثم الزاوية العليا اليسرى، فالزاوية السفلى اليمنى، وأخيراً الزاوية السفلى اليسرى. يُكرر اللاعب الأداء مرتين. إدارة الاختبار: يتولى المسجل نداء أسماء اللاعبين وتسجيل النتائج لكل منهم.

#### طريقة التسجيل:

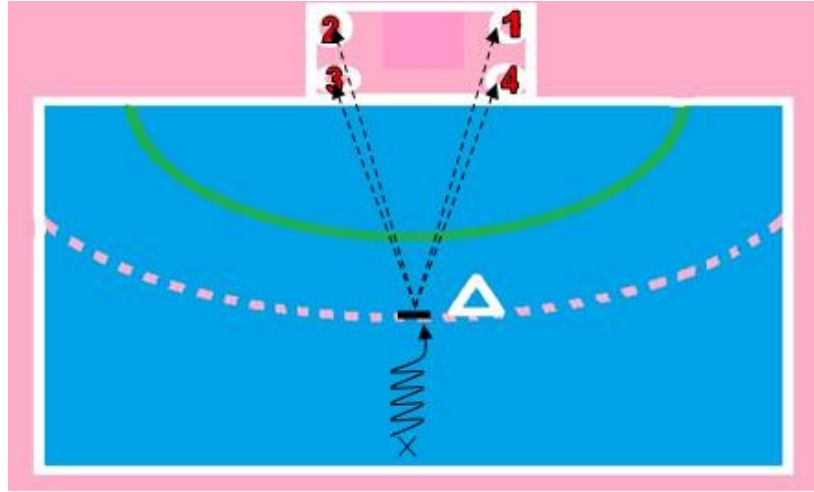
تُمنح درجتان عند دخول الكرة داخل أي مربع.

تُمنح درجة واحدة إذا لمس الكرة حدود المربع.

تُمنح صفر إذا كانت الكرة خارج المربع.

المجموع الكلي للدرجات:

يمثل مجموع درجات دقة التصويب الكلية، ويتراوح بين 0 و16 درجة. كما يوضح الشكل (1) توزيع مربعات الهدف وأماكن التصويب.



شكل (1) يوضح اختبار دقة التصويب من القفز عالياً.

ولغرض تحديد الأدوات المطلوبة والمدة الزمنية اللازمة لتنفيذ التجربة الرئيسية، قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد الموافق (2025/02/04) على عينة من طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد، والبالغ عددهم (4) طلاب، وذلك بغية التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة وانسجامها مع طبيعة البحث. وبعد الانتهاء من إجراءات التجربة الاستطلاعية ومعالجة ملاحظاتها، تم تنفيذ التجربة الرئيسية يوم الأحد الموافق 2025/02/11 في القاعة الرياضية وعلى ملعب كرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد، حيث قام الباحثان بتطبيق مقياس القلق الرياضي على أفراد عينة البحث، أعقبه مباشرة إجراء اختبار دقة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد، وذلك وفق الشروط والإجراءات نفسها المعتمدة في التجربة الاستطلاعية، وبما يضمن توحيد ظروف القياس ودقة النتائج.

وقد استخدم الباحثان برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات واستخراج النتائج النهائية، من خلال اعتماد الأساليب الإحصائية الآتية:

النسبة المئوية.

الوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

#### النتائج:

**جدول 1.** يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير القلق الرياضي ودقة التصويب من القفز في كرة اليد

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغير
5.86	45.31	القلق الرياضي
2.93	12.19	دقة التصويب

**جدول 2.** معامل الارتباط (r) والقيمة الجدولية لمتغير القلق الرياضي ودقة التصويب من القفز في كرة اليد

القيمة الجدولية	معامل الارتباط (r)	المتغير
0.497	-0.58	القلق الرياضي - دقة التصويب

\* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 14

#### المناقشة:

من خلال ملاحظة الجدول رقم (1) الذي يظهر نتائج العلاقة بين القلق الرياضي ودقة التصويب من القفز عالياً حيث تشير النتائج إلى أن المتوسط الحسابي للقلق الرياضي لدى المشاركين بلغ 45.31 مع انحراف معياري 5.86، مما يدل على وجود درجة متوسطة إلى مرتفعة من القلق بين اللاعبين، مع تشتت محدود حول هذا المتوسط. من الناحية العلمية، يُعرف القلق الرياضي بأنه حالة من التوتر النفسي التي تنشأ نتيجة الضغط المرتبط بالأداء، وهو قادر على التأثير مباشرة على الانتباه والتركيز والتحكم الحركي. القلق المفرط يزيد من مستوى التوتر العضلي ويستنزف الموارد الانتباهية، مما يقلل قدرة الرياضي على التحكم الدقيق في حركاته، كما أشارت الدراسات الحديثة (Zhao et al., 2024) إلى أن القلق المرتفع قبل الأداء يقلل دقة التصويب بسبب تأثيره على التحكم العصبي الذاتي والتركيز (Khazal et al., 2025).

بلغ متوسط دقة التصويب 12.19 مع انحراف معياري 2.93، مما يشير إلى أن أداء اللاعبين كان متقارباً نسبياً حول المتوسط. دقة التصويب في القفز عالياً تعتمد على التنسيق العضلي، والتوقيت، والتحكم في الجسم أثناء الهواء، وهي مهارة حساسة للتغيرات النفسية. القلق الزائد يمكن أن يعيق التحكم الحركي الدقيق، حيث يسبب توتراً عضلياً مفرطاً وتشتت الانتباه، مما يزيد من احتمال ارتكاب الأخطاء. وقد دعمت دراسة Yang et al (2024) هذه النتائج، مبينة أن الضغط النفسي والبيئات المجهد تقلل من دقة التصويب لدى الرياضيين (Mashkoo et al., 2019).

بينما أظهر معامل الارتباط بين المتغيرين -0.58 وجود علاقة عكسية متوسطة إلى قوية، مما يعني أن ارتفاع مستوى القلق يرتبط بانخفاض أداء دقة التصويب لدى المشاركين. تدعم هذه النتائج فرضية منحنى الأداء المقلوب (Inverted-U Hypothesis)، التي تقترح أن الأداء يتحسن مع زيادة القلق حتى نقطة معينة، وبعدها يبدأ في التدهور. دراسة Gruda لـ

(2023) أظهرت أن القلق قبل المباراة يمكن أن يحسن الأداء لدى بعض اللاعبين، ولكن تأثيره يعتمد على الخبرة والوقت الذي قضاه اللاعب في المباراة.

وتشير الدراسات أخرى إلى أن التدخلات النفسية مثل التدريب على المهارات النفسية (Psychological Skills Training) والتدريب على الانتباه يمكن أن تحسن الأداء الرياضي. كدراسة لـ Lee وآخرون (2023) أظهرت أن التدريب على المهارات النفسية يمكن أن يحسن الأداء العقلي والفيولوجي للرياضيين، مما يساهم في تحسين دقة التصويب (Othman et al., 2025). النتائج تعكس أهمية التحكم النفسي في الأداء الرياضي. التدخلات النفسية مثل التدريب على المهارات النفسية، التنفس العميق، وتقنيات الانتباه والتركيز أثبتت فعاليتها في تحسين التحكم العضلي والدقة أثناء الأداء تحت الضغط (Lee et al., 2023). منطقياً، هذه التدخلات تعمل على تقليل تأثير القلق على الموارد الانتباهية والتحكم الحركي، مما يسمح للاعب بالحفاظ على دقة التصويب حتى في مواقف الضغط العالي.

أما في الجدول (2) فقد أظهرت نتائج التحليل وجود معامل ارتباط سلبي ( $r = -0.58$ ) بين القلق الرياضي ودقة التصويب، مما يعني أن زيادة القلق ترتبط بانخفاض الأداء. هذا الارتباط السلبي يتوافق مع نظرية منحني الأداء المقلوب (Inverted-U Hypothesis)، التي توضح أن الأداء يتحسن عند مستويات معتدلة من القلق، لكنه يبدأ في التدهور عند مستويات مرتفعة. منطقياً، يمكن تفسير هذه العلاقة بأن القلق العالي يستهلك الموارد الانتباهية الضرورية لأداء المهارة الدقيقة، ويزيد من التوتر العضلي، مما يقلل من كفاءة القفز والتصويب (Gruda, 2023). وهذا يشير أيضاً إلى أن زيادة مستويات القلق ترتبط بانخفاض دقة التصويب. هذا يتفق مع نتائج دراسة Smith (1978)، التي وجدت أن القلق المرتبط بالحالة النفسية يؤثر سلباً على أداء التصويب لدى لاعبات كرة السلة الجامعيات. كما تشير نتائج دراسة Wilson et al (2009) إلى أن القلق يؤثر على التحكم الانتباهي البصري، مما يقلل من دقة التصويب في كرة السلة.

القلق الرياضي يُعتبر من العوامل النفسية المؤثرة سلباً على الأداء الحركي، خاصة في المهام الدقيقة مثل التصويب أثناء القفز. دراسة Gutiérrez-Capote et al (2025) أظهرت أن زيادة مستويات القلق تؤدي إلى تدهور الأداء الحركي، خاصة في ظل الضغوط البيئية. كما تشير دراسة Cao et al (2022) إلى أن الضغط الناتج عن المنافسة يمكن أن يؤدي إلى القلق، مما يؤثر على الانتباه والأداء الرياضي.

القلق يؤثر على التحكم الانتباهي، مما يؤدي إلى تشتت الانتباه وزيادة في الحركات غير الضرورية. دراسة Ren وآخرون (2022) أظهرت أن القلق المرتفع يؤثر سلباً على التوقع الحركي الديناميكي، مما يقلل من قدرة الرياضي على التفاعل بسرعة وبدقة مع المواقف المتغيرة.

تُظهر الدراسات الحديثة أن استراتيجيات التحكم العاطفي، مثل التدريب على اليقظة الذهنية (Mindfulness) وتنظيم العواطف، يمكن أن تحسن الأداء الرياضي تحت الضغط. دراسة Lulu et al (2025) أظهرت أن استخدام استراتيجيات تنظيم العواطف ساعدت في تحسين أداء التصويب لدى الرياضيين، مما يشير إلى أهمية دمج هذه الاستراتيجيات في برامج التدريب الرياضي. بالإضافة إلى ذلك، تشير القيمة الجدولية  $r=0.497$  إلى الحد الأدنى لمعامل الارتباط المطلوب لتكون العلاقة بين المتغيرين دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 لعينة البحث. وبما أن معامل الارتباط الفعلي ( $r=-0.58$ ) أكبر من القيمة الجدولية، فإن العلاقة بين القلق الرياضي ودقة التصويب تعتبر ذات دلالة إحصائية قوية. هذا يعني أن النتائج لم تظهر بالصدفة، وأن القلق الرياضي يفسر جزءاً مهماً من التباين في دقة التصويب بين اللاعبين.

يمكن تفسير ظهور النتيجة بهذا الشكل من عدة مبررات علمية متكاملة: أولاً، تأثير القلق على الموارد الانتباهية، حيث يحول القلق العالي الانتباه من عملية التحكم الحركي الدقيقة إلى التفكير في النتيجة أو الخوف من الفشل، ما يقلل القدرة على

ضبط التوقيت والتوجيه أثناء القفز والتصويب وفقاً لنظرية التحكم الانتباهي (Attentional Control Theory). ثانياً، الآثار الفسيولوجية للقلق مثل زيادة التوتر العضلي وتسارع ضربات القلب تؤثر على التوافق العضلي العصبي، وتضعف ضبط زوايا الذراع والمعصم أثناء الرمية. ثالثاً، تقصير فترة التركيز البصري قبل التنفيذ (Quiet Eye) يقلل من جودة المراقبة البصرية للهدف ويضعف الدقة. رابعاً، خبرة اللاعبين والتكيف النفسي تلعب دوراً مهماً، حيث يمتلك بعض اللاعبين القدرة على التكيف مع مستويات معتدلة من القلق، لكن الارتفاع الشديد للقلق يتجاوز قدرتهم على التعامل، ما يؤدي إلى تراجع الأداء. (Riyadh et al., 2023) خامساً، العوامل البيئية والمنافسية مثل ضغط المنافسة ووجود المدافعين تزيد من مستويات القلق، ما يقلل التحكم في الأداء ويظهر في انخفاض دقة التصويب.

تلخص هذه الدراسة علاقة سلبية ومهمة إحصائياً بين القلق الرياضي ودقة التصويب عند القفز عالياً في كرة اليد (معامل الارتباط  $r = -0.58$ ؛ تباين مفسراً تقريبياً  $r^2 \approx 33.6\%$ ). تعني هذه النتيجة أن جزءاً جوهرياً من تباين أداء التصويب يمكن إرجاعه إلى اختلاف مستويات القلق لدى اللاعبين، مما يؤكد أن القلق ليس مجرد ظاهرة هامشية، بل عامل مؤثر عملياً في مهام تتطلب توقيتاً دقيقاً وتنسيقاً بصرياً-حركياً.

أهمية النتائج تنبع من بعدها النظري والتطبيقي: نظرياً، تدعم النتائج توقعات نماذج الأداء تحت الضغط (مثل منحني Yerkes–Dodson ونظريات التحكم الانتباهي) وتوسع تطبيقاتها إلى قالب خاص هو القفز عالياً مع تصويب في كرة اليد؛ عملياً، تشير إلى أن تدخلات منهجية لمعالجة القلق (برامج التدريب على المهارات النفسية، تمارين اليقظة والتنفس، محاكاة مواقف الضغط، ومتابعة مؤشرات فسيولوجية مثل HRV) يمكن أن تحسن دقة التصويب بنسب ذات مغزى. كذلك، تفتح الدراسة الباب أمام استخدام تقييمات القلق كأداة إرشادية في تصميم حصص التدريب والتخطيط التكتيكي خلال المباريات الحاسمة (Alsaed et al., 2025). ورغم وضوح العلاقة المكتشفة وأهميتها التطبيقية، تبقى الحاجة ماسة لإثبات السببية عبر دراسات تجريبية وطولية وتقييم فعالية تدخلات محددة بقياسات أدائية وفسيولوجية موضوعية. من الناحية العملية، توصي هذه الخاتمة بدمج تقييمات الحالة الانفعالية وبرامج التحكم النفسي ضمن برامج إعداد لاعبي كرة اليد، لأن الحد من القلق لا يحسن فقط الأداء اللحظي، بل يعزز أيضاً الاعتمادية والأداء تحت الضغط على المدى المتوسط والطويل. وتجدر الإشارة إلى أن نتائج العلاقات الارتباطية التي توصل إليها الباحثين لا تهدف إلى التعميم المطلق، وإنما تقتصر على عينة البحث المدروسة، ولا يمكن تعميمها إلا في حدود الخصائص البدنية والمهارية والنفسية المتشابهة، وهو ما يتفق مع طبيعة الدراسات الارتباطية التي تركز على تفسير العلاقة بين المتغيرات ضمن سياق محدد دون الادعاء بالسببية أو التعميم الشامل.

#### الاستنتاجات:

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين القلق الرياضي ودقة التصويب عند القفز عالياً في كرة اليد، حيث تبين أن ارتفاع مستوى القلق يقترن بانخفاض ملحوظ في دقة الأداء. ويعكس ذلك أن القلق يمثل عاملاً نفسياً مؤثراً يفسر نسبة معتبرة من التباين في الكفاءة الحركية، خصوصاً في المهارات الدقيقة والمعقدة التي تتطلب تنسيقاً بصرياً-حركياً عالياً. تتوافق هذه النتيجة مع الأطر النظرية مثل نظرية التحكم الانتباهي وقانون Yerkes–Dodson، التي تؤكد أن القلق المرتفع يشتت الانتباه ويزيد التوتر العضلي، مما يضعف القدرة على التركيز والتنفيذ الدقيق. ومن الناحية التطبيقية، تبرز أهمية إدماج برامج التدريب النفسي (كالاسترخاء، تنظيم الانفعالات، واليقظة الذهنية) ضمن الإعداد الرياضي، لما لها من دور في تحسين الأداء تحت ظروف الضغط التنافسي.

وبذلك تخلص الدراسة إلى أن الجانب النفسي، وعلى رأسه القلق الرياضي، يعد محددًا رئيساً لأداء دقة التصويب، مما يستدعي مزيداً من البحث والتطبيقات العملية لتطوير استراتيجيات فعالة في التحكم بالقلق وتعزيز الأداء المهاري.

#### التوصيات:

توصي هذه الدراسة بضرورة إدماج الإعداد النفسي في برامج تدريب لاعبي كرة اليد، من خلال تطبيق تقنيات الاسترخاء، والتنفس العميق، والتصور العقلي، إضافة إلى تنمية مهارات التركيز الذهني مثل اليقظة الذهنية وفترة "العين الهادئة"، للحد من أثر القلق وتحسين دقة التصويب تحت الضغط. كما توصي بمحاكاة ظروف المنافسة أثناء التدريب لزيادة جاهزية اللاعبين، وبمتابعة حالتهم النفسية والفسيولوجية بصورة دورية للكشف المبكر عن مستويات القلق المرتفعة. ويُعد إشراك المدربين في تقديم الدعم النفسي جانباً مهماً مكملاً للإعداد البدني والمهاري. وأخيراً، تدعو الدراسة إلى إجراء مزيد من الأبحاث التجريبية والطولية للتحقق من فعالية استراتيجيات إدارة القلق وتوسيع تطبيقاتها على رياضات مختلفة.

#### مقياس القلق في الرياضة

#### مقياس القلق في الرياضة - الإصدار الثاني (Sport Anxiety Scale-2)

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة،

يهدف هذا المقياس إلى التعرف على مستوى قلق الأداء الرياضي لديك قبل أو أثناء المشاركة في المنافسات الرياضية. يرجى قراءة كل عبارة بعناية، ثم اختيار الإجابة التي تعبر عن درجة شعورك المعتادة قبل أو أثناء المنافسة، وذلك بوضع علامة (✓) أو دائرة حول الرقم المناسب. تعبر الأرقام عن شدة الشعور كما يأتي:

1 = أبداً

2 = قليلاً

3 = كثيراً

4 = كثيراً جداً

لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، فجميع الإجابات صحيحة ما دامت تعبر عن شعورك الحقيقي.

يرجى الإجابة على جميع الفقرات بكل صدق ودقة، علماً أن المعلومات ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

ت	العبارة	أبداً	قليلاً	كثيراً	كثيراً جداً
1	من الصعب عليّ التركيز في اللعب	1	2	3	4
2	أشعر بتوتر في جسمي	1	2	3	4
3	أقلق من أنني لن أؤدي بشكل جيد	1	2	3	4
4	من الصعب عليّ التركيز على ما يفترض أن أقوم به	1	2	3	4
5	أقلق من أنني سأخذل الآخرين	1	2	3	4
6	أشعر بتوتر في معدتي	1	2	3	4
7	أفقد تركيزي أثناء اللعب	1	2	3	4
8	أقلق من أنني لن أقدم أفضل ما لدي	1	2	3	4
9	أقلق من أنني سأؤدي أداءً سيئاً	1	2	3	4
10	أشعر بأن عضلاتي ترتجف	1	2	3	4
11	أقلق من أنني سأرتكب أخطاء أثناء اللعب	1	2	3	4
12	أشعر باضطراب في معدتي	1	2	3	4
13	لا أستطيع التفكير بوضوح أثناء اللعب	1	2	3	4
14	أشعر بأن عضلاتي مشدودة بسبب توترتي	1	2	3	4
15	صعوبة في التركيز على ما يقوله لي المدرب	1	2	3	4

## References

- Alsaeed, R., Hashem, A. T., & Khalaf, Y. H. (2025). Biomechanical analysis of some variables of the straight front punch in boxing and its relationship to the accuracy of performance. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(2), 622–632.
- Dhiya, A. A., Qasim, Muhammad Sayah, & Atheer, A. M. (2024). Analysis of handball strategies for the Iraqi League 2022. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1), 113–130. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.450>
- Hbeeb Abass, k. (2020). Relationship of emotional traits to some basic skills Handball for advanced. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 30(4), 291–306. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/154>
- Jassim, A. H., Ali, M. M., & Ali, S. A. (2025). The effect of tactical approach exercises on developing some offensive handball skills. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 35(1), 163–174.
- 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>
- Mashkour, N., Qusay, A., & Lewis, W. (2019). Effect of exercises using rubber ropes and water on some types of strength and completion of the effectiveness of discus. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 61.
- Naji, H. (2018). The effect of mixed exercise according to the system of comfort (intensive and distributed) to learn some basic skills offensive handball). *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34–25. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/631>
- Neamah AL-Jadaan, D. A. A.–S., Alsaeed, R., Nazary, R., Munahi, K. S., & Mustafa, U. S. (2024). An analytical study of the index of some biomechanical variables for the shooting skill of forearm handball players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2), 385–397. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.557>
- Othman, I. A., Mashkour, N. H., Muhmmmed, L. H., & Khalaf, Y. H. (2025). The effect of sensorimotor games and brain-directed motor exercises on developing children's creative abilities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(2).
- 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>
- Reda, S. S. A. R. A., & Reda, I. S. A. R. A. (2021). Self-concept and its relationship to the accuracy of shooting handball among the players of the Mesopotamian College team. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 31(3), 52–60.
- Riyadh, N. A., Muhammad, A. R., & Alsaeed, R. (2023). Designing and standardizing the proficiency test for knot tying, as well as the open knot tying test, for scout troops in high schools. *Journal of Studies and*

Researches of Sport Education Introduction and the importance of research. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 2023. <https://doi.org/10.55998/jrsrse.v33i1.419@Authors>

- Ahmed Obaid, M., Hussein Khalifa, A., & Saad Rabeea, M. (2024). The Effect of an Electronic Device Designed to Measure the Knee Bending Angle in Developing the Skill of Catch and Clearance the High Ball for Football Goalkeepers. *Annals of Applied Sport Science*, 12(2), 0–0.
- Al-Khayyat, D., & Qasim, A. K. (1988). Handball. Mosul University: Dar Al-Fikr for Printing and Publishing.
- Cao, S., Geok, S. K., Roslan, S., Sun, H., Lam, S. K., & Qian, S. (2022). Mental Fatigue and Basketball Performance: A Systematic Review. *Frontiers in psychology*, 12, 819081. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.819081>
- Cho, S., Choi, H., Eklund, R. C., & Paek, I. (2018). Validation and reliability of the Korean version of the sport anxiety scale–2. *Journal of human kinetics*, 61, 217. 10.1515/hukin–2017–0138
- Coombes, S. A., Higgins, T., Gamble, K. M., Cauraugh, J. H., & Janelle, C. M. (2009). Attentional control theory: Anxiety, emotion, and motor planning. *Journal of anxiety disorders*, 23(8), 1072–1079. 10.1016/j.janxdis.2009.07.009
- Do Nascimento, A. M. M., Gaia, J. W. P., Ferreira, R. W., & Pires, D. A. (2023). Cross-sectional associations between competitive anxiety and individual characteristics among handball athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(7), 1599–1605. 10.7752/jpes.2023.07196
- Domínguez-González, J. A., Reigal, R. E., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2024). Analysis of the Sports Psychological Profile, Competitive Anxiety, Self-Confidence and Flow State in Young Football Players. *Sports (Basel, Switzerland)*, 12(1), 20. <https://doi.org/10.3390/sports12010020>
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336. 10.1037/1528–3542.7.2.336
- Gruda, D., & Ojo, A. (2023). All I do is win, win, win no matter what? Pre-game anxiety and experience predict athletic performance in the NBA. *Current Research in Behavioral Sciences*, 5, 100120. <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2023.100120>
- Hussein Khalifa, A., Ahmed Obaid, M., & Adnan Hadi, Z. Motor Response Time and Biomechanical Factors in Stationary Handball Shooting Accuracy Among University Players. *Annals of Applied Sport Science*, 0–0.
- Jakšić, D., Trbojević Jocić, J., Maričić, S., Mičooğullari, B. O., Sekulić, D., Foretić, N., Bianco, A., & Drid, P. (2022). Mental skills in Serbian handball players: In relation to the position and gender of players. *Frontiers in psychology*, 13, 960201. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.960201>
- Kareem Fadhil, M. A., Ahmed Obaid, M., & Karim Fadhil, M. A. A Comparative Study of the Average Motor Response Time for the Arms and Legs of Handball, Basketball, and Volleyball Players Aged 14–16 Years. *Annals of Applied Sport Science*, 0–0.
- Khalifa, A. H., & Obaid, M. A. (2024). A Comparative Analytical Study of Some Biomechanical Variables and Their Relationship to The Accuracy of The Performance of The Shooting Skill of Jumping High in The Weak and Strong Foot the Players for Youth Handball. *Wasit Journal of Sports Sciences*, 18(1), 313–326. <https://doi.org/10.31185/wjoss.443>

- Khalifab, M. A. O. A. H., & Jabbar, R. H. (2023). The effect of an electronic device designed to measure the degree of bending of the knee angle in developing the skill of catch and Clearance the high ball for football goalkeepers under (15 years). *J Xi'an Shiyu Univ Nat Sci Ed*, 19(11), 751-764.
- Koyunoğlu, T., Atalay, E., & Aras, Ö. (2023). Evaluation of handball players' anxiety and depression levels and anxiety about catching the novel coronavirus during the COVID-19 pandemic. *Spor Hekimliği Dergisi*, 58(3), 102-107. <https://doi.org/10.47447/tjism.0662>
- Lee, G., Ryu, J., & Kim, T. (2023). Psychological skills training impacts autonomic nervous system responses to stress during sport-specific imagery: An exploratory study in junior elite shooters. *Frontiers in psychology*, 14, 1047472. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1047472>
- Lulu, Z., Huimin, L., & Hua, S. (2025). Effect of emotional regulation on performance of shooters during competition: An ecological momentary assessment study. *PLoS one*, 20(3), e0318872. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0318872>
- Metan, H., & Küçük, V. (2022). The Effect of Psychological Skill Training Program and Positive Feedback on Handball Player's Self-Efficacy Beliefs and their Shot. *Annals of Applied Sport Science*, 10(3), 10.52547/aassjournal.1060
- Obaid, M. A. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sporda şiddet ve istenmeyen davranışlara ilişkin görüşlerinin incelenmesi (Balıkesir Üniversitesi örneği) (Master's thesis, Balıkesir University (Turkey)).
- Rabeea, M. S., Khalifa, A. H., & Obaid, M. A. (2024). The Effect Of Suggested Exercises On Developing Some Mental Abilities For Children Aged 4-6 Years. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(4), 473-483. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.681>
- Ren, P., Song, T., Chi, L., Wang, X., & Miao, X. (2022). The Adverse Effect of Anxiety on Dynamic Anticipation Performance. *Frontiers in psychology*, 13, 823989. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.823989>
- Sadiq, A. J., & Obaid, M. A. (2024). The effect of rehabilitative exercises according to some kinematic variables in relieving lower back pain for women aged 25-35 old. *Wisdom Journal for Studies & Research*, 4(04), 1327-1343. <https://orcid.org/0009-0007-4354-121X>
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 479-501. Retrieved Sep 6, 2025, from <https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>
- Tomczak, M., Kleka, P., Walczak, A. et al. Validation of Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) among Polish athletes and the relationship between anxiety and goal orientation in sport. *Sci Rep* 12, 12281 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-16418->
- van den Tillaar, R., & Hope, C. (2023). Effect of difficulty of task on throwing performance and coping strategies in team handball. *Frontiers in sports and active living*, 5, 1107861. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1107861>
- Yang, L., Tian, Y., & Wang, Y. (2024). Noisy condition and three-point shot performance in skilled basketball players: the limited effect of self-talk. *Frontiers in sports and active living*, 5, 1304911. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1304911>
- Zhao, C., Wang, K., Li, D. et al. Relationship between state anxiety, heart rate variability, and shooting performance in adolescent shooters. *BMC Psychol* 12, 736 (2024). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02062-4>