

مستوى القلق وعلاقته بتركيز الانتباه لدى طلبة مساق المباراة

د. زينب حلمي أبو معيلي^{1*}، أ.د. منال موفق البيات².

^{1,2} كلية علوم الرياضة، الجامعة الأردنية.

تاريخ القبول: 22- تشرين ثاني-2025

تاريخ الاستلام: 28- حزيران-2025

الملخص :

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى القلق وعلاقته بتركيز الانتباه لدى طلبة مساق المباراة، استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (54) طالبًا وطالبة من مساق المباراة في كلية علوم الرياضة / الجامعة الأردنية، حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم جمع البيانات من خلال مقياس تايلور للقلق و(ACS) Concentration and Attention Control Scale، بعد التأكد من خصائصهما السيكومترية (الصدق والثبات)، وقد أظهرت النتائج أن مستوى القلق لدى طلبة مساق المباراة كان مرتفعًا بمتوسط بلغ (29.59)، فيما جاء مستوى تركيز الانتباه بدرجة متوسطة بمتوسط قدره (12.67). كما بينت الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى القلق وتركيز الانتباه؛ فكلما زاد مستوى القلق قل تركيز الانتباه، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (0.630). وجاءت أهم التوصيات بضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لأنه يساعد على خفض مستوى القلق ويزيد من مستوى تركيز الانتباه في رياضة المباراة.

الكلمات المفتاحية: القلق، تركيز الانتباه، المباراة، الطلبة.

المقدمة :

تُعَدّ العمليات العقلية من الموضوعات الجوهرية في علم النفس الرياضي المعاصر، لما لها من دور فاعل في تحديد مستوى أداء الرياضي في مختلف الأنشطة والفعاليات الرياضية، إذ يُعَدّ العقل قائد السلوك والمتحكم الأول في حركة الجسم، وتشكل الكفاءة العالية للقدرات العقلية كال تفكير والتذكر والانتباه وتركيز الانتباه والإدراك عاملاً رئيساً في تحقيق أفضل مستويات الإنجاز الحركي (محمد وعلي، 2021).

والانتباه هو من أهم العمليات العقلية التي تسهم في النمو المعرفي للفرد، إذ تمكنه من انتقاء المنبهات الحسية ذات الصلة مما يساعده على اكتساب المهارات وتكوين العادات السلوكية السليمة التي تسهم في تكيفه مع بيئته المحيطة، كما يعتبر الانتباه في جوهره استجابة عقلية حسية منظمة تسهم في توجيه الإدراك نحو مثير معين (التميمي وآخرون، 2018). وفي هذا السياق يُنظر إلى الانتباه بوصفه مفهوماً عاماً، بينما يُعَدّ التركيز جوهر هذا المفهوم؛ إذ يُمثّل قدرة الفرد الرياضي على توجيه جميع عملياته الفكرية نحو هدف محدد أو نقطة معينة بما يُمكنه من تنفيذ الأداء المهاري المطلوب بكفاءة، فالتركيز هو عملية ذهنية تتطلب انسحاباً مؤقتاً من المشتتات الخارجية للتمكن من أداء أدق المهارات الحركية (سعد الله، 2015).

ويُشير البياتي (2016) إلى أنّ التركيز من المهارات النفسية الرئيسة التي يحتاجها الرياضي لتحقيق النجاح في التعلم أو التدريب أو المنافسة بجميع أشكالها؛ لذا فإن تشتت الانتباه أو ضعف التركيز يُعَدّ من العوامل التي تؤثر سلباً في الأداء الرياضي.

وفيما يتعلق بالعوامل المؤثرة في الانتباه والتركيز، يشير سرباب (2020) إلى أنّ القلق يُعدّ من الانفعالات الرئيسة التي تؤثر في أداء الرياضيين، وقد يكون تأثيره إيجابياً عندما يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو سلبياً عندما يُضعف الأداء، ويُستخدم مصطلح القلق في وصف حالة مركبة تشمل شدة السلوك واتجاه الانفعال، وغالباً ما يكون هذا الاتجاه سلبياً لما يسببه من مشاعر غير سارة.

وقد أظهرت العديد من الدراسات السابقة وجود علاقة عكسية دالة بين القلق وتركيز الانتباه لدى الرياضيين، حيث أكّد عبد الجيد (2022) أنّ ارتفاع قلق المنافسة يؤدي إلى ضعف تركيز الانتباه لدى حكام الجودو، وهو ما يتفق مع ما توصل إليه مجادي (2022) أنّ القلق التنافسي يؤثر سلباً على درجات الانتباه لدى لاعبي كرة القدم. كما أشارت صالح (2021) إلى أنّ الحكام ذوي القلق المنخفض يتمتعون بتركيز انتباه أعلى، ما يعكس علاقة عكسية بين المتغيرين. وقد دعمت هذه النتائج أيضاً دراسة (Jatra & Raibowo, 2021) التي أجريت على لاعبي التنس، حيث وُجد أنّ ارتفاع القلق يقلّل من تركيز الانتباه، وكذلك نتائج عوفي (2016) الذين أكّدوا أنّ انخفاض مستوى القلق لدى حكام كرة القدم في الضفة الغربية ينعكس إيجاباً على تركيز الانتباه لديهم.

وفي سياق البرامج النفسية والتدخلات التدريبية، أكّد شرف (2023) فاعلية برنامج عقلي قائم على الاسترخاء وتركيز الانتباه في خفض كل من قلق المنافسة وقلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية الرياضية، مع تحسّن ملحوظ في القدرة على الاسترخاء والانتباه. كما أظهر فهمي وآخرون (2022) أنّ التدريبات البصرية أثّرت إيجابياً على مظاهر الانتباه والأداء المهاري لدى لاعبي المباراة، وهو ما يتسق مع ما توصل إليه الحنفي ومحمد (2020)، حيث أكّد أنّ التدريبات الذهنية ترفع من كفاءة تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية ودقة الأداء في رياضة المباراة.

وقد أضاف إبراهيم (2015) بُعدًا نفسيًا يتمثل في تأثير المهارات النفسية - كالقدرة على الاسترخاء والتصور العقلي - على الصلابة العقلية ودقة اللمسة لدى ناشئي المبارزة، مؤكّدًا وجود تحسن في مؤشرات تركيز الانتباه. أمّا البحيري (2009)، فقد خلص إلى أن تطوير القدرات السيكوحركية يسهم في تحسين خصائص الانتباه ودقة الأداء المهاري لدى نفس الفئة. فسلوكيات الإدارة الذاتية للرياضيين تؤثر بشكل إيجابي في تقليل القلق وزيادة تركيز الانتباه (Jun et al., 2023) واستخدام الأنظمة الإلكترونية الحديثة كأدوات موثوقة في قياس وتحسين مؤشرات الاستجابة والانتباه في المبارزة، مما يُعزّز إمكانية تطوير الأداء من خلال أدوات دقيقة وموضوعية (De Giorgio et al., 2021).

وفي هذا السياق، تبرز رياضة المبارزة كإحدى الرياضات الفردية التي تتطلب قدرًا عاليًا من التركيز الذهني والانضباط النفسي، نظرًا لطبيعتها التنافسية السريعة والمعتمدة على ردود الفعل الدقيقة، وتمثل هذه الرياضة إحدى أقدم الرياضات ذات الأصول القتالية، وتُمارس على نطاق واسع عالميًا إذ تُقام لها بطولات محلية ودولية، وتقوم رياضة المبارزة على قواعد محددة تتعلق بنوع السلاح المستخدم، سواء سلاح الشيش (فلوريه)، أو سلاح المبارزة (إيبه)، أو سلاح السيف (سابر)، ولكل نوع منها قواعد وملابس خاصة به، ويُشبهها البعض بلعبة الشطرنج من حيث استراتيجيتها ولكن باستخدام العضلات (أبو غوش، 2021).

ورعاية المبارزة من الرياضات التي تتطلب تركيزًا بصريًا وذهنيًا عاليًا، إلى جانب القدرة على ضبط النفس والانفعال لا سيما أثناء النزال ومع ذلك لم تُعطَ هذه الرياضة الاهتمام الكافي من حيث الدراسة النفسية وبخاصة في البيئة الجامعية. ومن هنا، تتجلى أهمية هذه الدراسة باهتمامها بمتغيرين نفسيين ومعرفيين أساسيين في مجال التربية الرياضية، هما تركيز الانتباه والقلق، لما لهما من أثر مباشر في تحسين جودة الأداء المهاري والمعرفي للطلبة داخل المسابقات التطبيقية، ولا سيما في رياضة المبارزة التي تتطلب دقة عالية في الملاحظة والاستجابة واتخاذ القرار. كما تُسهم هذه الدراسة في إثراء الأدب التربوي والنفسي من خلال تسليط الضوء على العلاقة بين هذين المتغيرين في البيئة الجامعية العربية، التي ما زالت تفتقر إلى دراسات معمقة في هذا المجال.

وتبرز أهمية النتائج المتوقعة أيضًا في إمكانية توظيفها لتطوير برامج تعليمية وتدريبية تهدف إلى تنمية مهارات تركيز الانتباه لدى الطلبة، والحدّ من مستويات القلق لديهم أثناء الممارسة، مما ينعكس إيجاباً على أدائهم الأكاديمي والرياضي على حد سواء. كما يمكن أن تشكل هذه النتائج قاعدة معرفية تساعد المدربين والمعلمين في تصميم استراتيجيات تدريس تراعي الجوانب النفسية للطلبة أثناء تعلم المهارات الحركية المعقدة مثل المبارزة.

مشكلة الدراسة :

تُعَدّ رياضة المبارزة من الأنشطة التي تتطلب مستوى عاليًا من التركيز الذهني والانتباه الانتقائي، نظرًا لما تنسم به من سرعة الإيقاع وتغيّر المواقف، مما يستدعي من المتعلم قدرة دقيقة على متابعة المثيرات الحركية واتخاذ قرارات فورية أثناء الأداء. ويُعَدّ تركيز الانتباه عنصرًا معرفيًا أساسيًا يمكن الممارز من التعامل بكفاءة مع متطلبات الموقف، في حين يُعَدّ القلق أحد أهم المتغيرات الانفعالية التي قد تُضعف هذه القدرة، عبر التأثير في العمليات الذهنية والتحكم المعرفي وزيادة التشويش الداخلي.

وبالنظر إلى الطبيعة المهارية والنفسية الخاصة بمساق المبارزة، تبرز الحاجة إلى فهم أعمق لكيفية تفاعل القلق مع تركيز الانتباه لدى الطلبة أثناء تعلم المهارات وأدائها، ولا سيما أنّ الأداء في هذا المساق يعتمد بصورة مباشرة على القدرة على تنظيم الانتباه في ظل ضغوط الموقف. ومن هنا تتحدّد مشكلة هذه الدراسة في الكشف عن طبيعة العلاقة بين مستوى

القلق وتركيز الانتباه لدى طلبة مساق المبارزة، واستقصاء ما إذا كان القلق قد يسهم في التأثير على كفاءة توجيه الانتباه أثناء الأداء المهاري.

أهداف الدراسة :

- سعت هذه الدراسة التعرف الى:
- مستوى القلق لدى طلبة مساق المبارزة.
- مستوى تركيز الانتباه لدى طلبة مساق المبارزة.
- العلاقة بين مستوى القلق وتركيز الانتباه لدى طلبة مساق المبارزة.

تساؤلات الدراسة :

- هدفت هذه الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات التالية:
- ما مستوى القلق لدى طلبة مساق المبارزة؟
- ما مستوى تركيز الانتباه لدى طلبة مساق المبارزة؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في العلاقة بين مستوى القلق وتركيز الانتباه لدى طلبة مساق المبارزة؟

محددات الدراسة :

- المحدد المكاني: كلية علوم الرياضة، الجامعة الأردنية.
- المحدد الزمني: الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2024/2023.
- المحدد البشري: طلبة مساق المبارزة في كلية علوم الرياضة، الجامعة الأردنية.

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته أهداف وتساؤلات الدراسة.

مجتمع الدراسة :

تكوّن مجتمع الدراسة من طلبة مساقات المبارزة وعددهم (80) طالبًا وطالبة كلية علوم الرياضة في الجامعة الأردنية.

عينة الدراسة :

تكوّنت عينة الدراسة من (54) طالبًا وطالبة من مساق المبارزة في كلية علوم الرياضة، وتم اختيارهم بالطريقة القصدية.

أدوات جمع البيانات :

مقياس القلق

تم استخدام "مقياس تايلور للقلق" الذي صمّمته العالمة الفرنسية جانيت تايلور في عام (1953) وترجمه إلى العربية فهمي وغالي (1992) كما يظهر في ملحق رقم (1)، حيث يتكون المقياس من (50) فقرة، تتناول كل فقرة عَرَضًا من أعراض القلق، يلي كل فقرة خياران (نعم) أو (لا) والإجابة بنعم تعني وجود العَرَض أما الإجابة ب (لا) تعني عدم وجود العَرَض، ومن بين ال (50) عبارة هناك (10) عبارات عكسية وهي (3،13،17،20،22،29،32،38،48،50) (Taylor, 1953). وتم استخدام المقياس في العديد الدراسات منها (العمش، 2023؛ سواعد، 2021؛ 2020؛ Evren et al., 2020؛ عثمان، 2018؛ مكي وآخرون، 2017).

طريقة تصحيح المقياس:

(نعم) تأخذ درجة واحدة، (لا) تأخذ صفر.
والعبارات العكسية، (نعم) تأخذ صفر، (لا) تأخذ درجة واحدة.
ثم يتم جمع الدرجات وتُصنف وفقًا للتالي:

الدرجة	المستوى
0- أقل من 17	قلق مُنخفض جدًا
17- أقل من 20	قلق مُنخفض (طبيعي)
20- أقل من 25	قلق مُتوسط
25- أقل من 30	قلق فوق المُتوسط
30 فما فوق	قلق مُرتفع

مقياس تركيز الانتباه :

تم استخدام مقياس **Concentration and Attention Control Scale (ACS)** لقياس قدرة الأفراد على التحكم في تركيز انتباههم في بيانات تحتوي على مشتتات، ويتألف المقياس من 20 فقرة حيث يتم تقييم إجابات الأفراد باستخدام مقياس ليكرت الخماسي الذي يتراوح من "لا أوافق أبدًا" إلى "أوافق تمامًا" (Derryberry & Reed, 2001).

طريقة تصحيح المقياس:

يتم جمع النقاط التي يحصل عليها الفرد في كل فقرة، ويتم حساب المتوسط الكلي للنقاط لتحديد مستوى التحكم في تركيز الانتباه لدى الشخص، كلما كانت الدرجات أعلى كان ذلك مؤشرًا على قدرة أفضل في التحكم في تركيز الانتباه.

الدرجة	مستوى تركيز الانتباه
أقل من 10	تركيز منخفض
10- أقل من 15	تركيز متوسط
15 فما فوق	تركيز مرتفع

المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات :

صدق أدوات جمع البيانات :

الصدق البنائي:

للتأكد من مؤشرات الصدق البنائي لمقياسي الدراسة، تم توزيع أداتي الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (15) طالب من مساق المباراة من كلية علوم الرياضة (مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة، وتم حساب معاملات الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين كل فقرة والمقياس الذي تنتمي إليه ، والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1): معاملات الارتباط بين كل فقرة والمقياس الذي تنتمي إليه وارتباطها بالمقاييس كل

رقم الفقرة	الارتباط مع المقياس / القلق	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	الارتباط مع المقياس / القلق	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	الارتباط مع المقياس / القلق	مستوى الدلالة
1	0.700*	0.051	26	0.755**	0.01	1	0.446*	0.037
2	0.526*	0.012	27	0.739**	0.00	2	0.514*	0.014
3	0.566**	0.006	28	0.499*	0.07	3	0.462*	0.030
4	0.752*	0.02	29	0.516*	0.017	4	0.665*	0.044
5	0.479*	0.024	30	0.458*	0.032	5	0.720**	0.000
6	0.601**	0.003	31	0.538**	0.010	6	0.658**	0.001
7	0.514*	0.014	32	0.556**	0.007	7	0.533*	0.011
8	0.754**	0.000	33	0.440*	0.041	8	0.569**	0.006
9	0.531*	0.011	34	0.478*	0.024	9	0.612*	0.050
10	0.704**	0.000	35	0.417	0.050	10	0.514*	0.014
11	0.770*	0.011	36	0.645*	0.05	11	0.665**	0.001
12	0.560*	0.030	37	0.412*	0.050	12	0.510*	0.015
13	0.676**	0.001	38	0.563**	0.006	13	0.514*	0.014
14	0.566**	0.006	39	0.628**	0.002	14	0.720**	0.000
15	0.537**	0.010	40	0.725*	0.014	15	0.676**	0.001
16	0.494*	0.020	41	0.703*	0.00	16	0.462*	0.030
17	0.600**	0.003	42	0.572**	0.005	17	0.285	0.198
18	0.698**	0.000	43	0.440*	0.041	18	0.509*	0.016
19	0.446*	0.038	44	0.669*	0.027	19	0.510*	0.015
20	0.88**	0.00	45	0.592**	0.004	20	0.626*	0.013
21	0.663**	0.001	46	0.690*	0.043			
22	0.449*	0.036	47	0.566	0.017			
23	0.85*	0.00	48	0.593**	0.004			
24	0.458*	0.032	49	0.762**	0.002			
25	0.668**	0.001	50	0.407	0.060			

يظهر من الجدول (2) أنَّ معاملات الارتباط بيرسون بين كل فقرة والمقياس ككل التي تنتمي إليه الفقرة قد تراوحت بين (0.412-0.770)، وهي معاملات ارتباط دالة ومقبولة لتطبيق هذه الدراسة.

ثبات أدوات جمع البيانات :

للتأكد من مؤشرات الثبات لمقياس الدراسة، تم توزيع أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (15) طالب من مساق المباراة من كلية علوم الرياضة، تم اختيارهم من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وتمَّ حساب معامل الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) للمقاييس الدراسة، والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول رقم (2): معاملات كرونباخ ألفا والثبات الخاصة بمقاييس الدراسة

الرقم	المقياس	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
1	مقياس القلق	50	0.84
2	مقياس تركيز الانتباه	20	0.89

يظهر من الجدول (1) أنَّ معاملات كرونباخ ألفا لمقياس القلق قد بلغ (0.84) وبلغ معامل كرونباخ ألفا لمقياس تركيز الانتباه (0.89)، وجميع معاملات الثبات مرتفعة ومقبولة لأغراض تطبيق هذه الدراسة، حيث يعد معامل الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) مقبول إذا زاد عن (0.70).

المعالجة الإحصائية :

للإجابة عن أسئلة الدراسة استخدمت الباحثان الأساليب الإحصائية الآتية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
- معامل ارتباط بيرسون
- معادلة كرونباخ ألفا

عرض النتائج ومناقشتها :

التساؤل الأول: ما مستوى القلق لدى طلبة مساق المباراة في كلية علوم الرياضة- الجامعة الأردنية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى القلق لدى طلبة مساق المباراة في كلية علوم الرياضة- الجامعة الأردنية، ويمكن عرض النتائج على النحو الآتي:

الجدول رقم (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى القلق لدى طلبة مساق المباراة في كلية علوم الرياضة- الجامعة الأردنية (ن=54)

المتغير	عدد العينة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التصنيف
مستوى القلق	54	10	46	29.59	10.22	متوسط

يظهر جدول (3) أنَّ المتوسطات الحسابية لمقياس "القلق" لدى طلبة مساق المباراة في كلية علوم الرياضة- الجامعة الأردنية قد بلغت (29.59) وبدرجة فوق المتوسط، بينما كان الانحراف المعياري بلغ (10.22) درجة، وكانت أدنى درجة في مقياس القلق (10) درجات بينما بلغت أعلى قيمة (46) درجة. وتعزو الباحثان هذه النتيجة إلى عدة عوامل محتملة، من أبرزها طبيعة مساق المباراة الذي يتطلب مهارات خاصة وغير مألوفة بالنسبة لكثير من الطلبة، ما قد يولد

لديهم نوعاً من التوتر أو عدم الأمان خلال الأداء، كما أنّ البيئة الجامعية الرياضية تجمع بين متطلبات أكاديمية وأداء بدني تنافسي؛ ممّا قد يسهم في رفع مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أورده الهيئي (2019) من أن العصر الراهن يشهد تصاعداً في مستويات القلق لدى الأفراد بسبب الضغوط المجتمعية والتعليمية، كما تدعمها نتائج دراسات سابقة (مثل صالح، 2021؛ عوفي، 2016) التي أشارت إلى وجود تباين في مستوى القلق باختلاف طبيعة النشاط الرياضي، ما يدل على أنّ مستوى القلق قد يتأثر بخصائص البيئة التعليمية والرياضية المحيطة.

التساؤل الثاني: ما مستوى تركيز الانتباه لدى طلبة مساق المباراة في كلية علوم الرياضة- الجامعة الأردنية ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى تركيز الانتباه لدى طلبة مساق المباراة في كلية علوم الرياضة- الجامعة الأردنية، ويمكن عرض النتائج على النحو الآتي:

الجدول رقم (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى تركيز الانتباه لدى طلبة مساق المباراة في كلية علوم الرياضة- الجامعة الأردنية (ن=54)

المتغير	عدد العينة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التصنيف
تركيز الانتباه	54	3	20	12.67	4.12	متوسط

يظهر الجدول (4) أنّ المتوسطات الحسابية لمقياس " تركيز الانتباه" لدى طلبة مساق المباراة في كلية علوم الرياضة- الجامعة الأردنية قد بلغ (12.67) وبدرجة تركيز متوسطة، بينما كان الانحراف المعياري بلغ (4.12) درجة، وكانت أدنى درجة في مقياس تركيز الانتباه (3) درجات بينما بلغت أعلى قيمة (20) درجة. وتغزو الباحثان هذه النتيجة إلى أنّ الطلبة يمتلكون قدرة معتدلة على التركيز خلال الأنشطة المرتبطة بالرياضة المباراة، وهي رياضة تتطلب يقظة ذهنية واستجابة حركية سريعة، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنّ الطلبة ما زالوا في مرحلة اكتساب المهارات الذهنية المتقدمة المرتبطة بالرياضة، إذ إنّ المباراة بما تنطوي عليه من سرعة في اتخاذ القرار ورد فعل أي تتطلب تطوراً في القدرات المعرفية والانتباهية لا يتحقق إلا بالتدريب المستمر، كما أنّ تفاوت الخبرات الرياضية السابقة لدى الطلبة قد يسهم في تباين قدراتهم على تركيز الانتباه؛ ممّا ينعكس على المتوسط الكلي ويُبقية ضمن المستوى المتوسط.

ويبدو أنّ مستوى تركيز الانتباه لدى هؤلاء الطلبة لم يصل بعد إلى المستوى المرتفع الذي يُلاحظ عادةً في الرياضيين ذوي الخبرة أو في سياقات تتطلب جاهزية معرفية عالية، كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عروسي والجندي (2022) التي بينت تباين مستويات الانتباه بحسب نوع الرياضة، ومدى الاعتياد عليها، ومستوى التدريب العقلي المصاحب لها.

التساؤل الثالث: هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في العلاقة بين مستوى القلق وتركيز الانتباه لدى طلبة مساق المباراة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع متغيرات الدراسة ومعامل الارتباط بيرسون، ويمكن عرض النتائج على النحو الآتي:

الجدول رقم (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع متغيرات الدراسة ومعامل الارتباط بيرسون (ن=54).						
المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	النتيجة	
مستوى القلق	29.59	10.22	0.630**	0.00	دالة إحصائياً	
مستوى تركيز الانتباه	12.67	4.12				

يبين الجدول (5) وجود علاقة مرتفعة بين مستوى تركيز الانتباه ومستوى القلق لدى طلبة مساق المباراة في كلية علوم الرياضة- الجامعة الأردنية ، حيث بلغت المتوسط الحسابي لمستوى تركيز الانتباه (12.67) درجة بينما بلغ المتوسط الحسابي لمستوى القلق (29.59) بمستوى مرتفع حيث كلما زاد مستوى القلق كلما كان تركيز الانتباه أقل حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.630)، وتعتبر هذه العلاقة ذات دلالة إحصائية، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة أقل من (0.00)، وبالتالي فإنه توجد علاقة بين متغيرين القلق وتركيز الانتباه لدى طلبة مساق المباراة في كلية علوم الرياضة- الجامعة الأردنية. وتعزو الباحثان هذه النتيجة إلى ما توصلت إليه الأدبيات النفسية حيث أكدت أن القلق المرتفع يُضعف من أداء العمليات المعرفية والانتباهية نتيجة لتداخل الأفكار السلبية والانشغال الذهني؛ مما يؤدي إلى تشتت الانتباه وضعف التركيز على المهمات الآتية.

ويُفسر المستوى المتوسط لتركيز الانتباه في ضوء هذه العلاقة بأن تأثير القلق لم يكن حاداً بما يكفي لخفض مستوى الانتباه إلى مستوى متدنٍ، ولكنه كان كافياً لإبقائه ضمن المستوى المتوسط؛ ما يعكس حالة من التذبذب الذهني والانفعالي لدى الطلبة، وتُعزز هذه النتيجة ما أورده دراسات سابقة مثل دراسة صالح (2021) ودراسة (Jatra & Raibowo 2021)، اللتان أشارتا إلى أن الارتفاع في القلق يرتبط بانخفاض في مستوى تركيز الانتباه، بينما تختلف عن نتائج دراسات أخرى مثل دراسة عوفي (2016) التي وجدت أن انخفاض القلق لدى بعض الفئات (مثل الحكام الرياضيين) أدى إلى تحسن في التركيز، مما يؤكد أن العلاقة بين المتغيرين تعتمد على السياق ومستوى التدريب ونوع المهمة المطلوبة.

الاستنتاجات :

- في ضوء نتائج الدراسة، فقد أمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:
- ارتفاع مستوى القلق لدى طلبة مساق المباراة في كلية علوم الرياضة/ الجامعة الأردنية، مما يؤكد الحاجة إلى تعزيز الاهتمام بالجانب النفسي في بيئة التعلم والتدريب الخاصة بهذا المساق.
 - جاء تركيز الانتباه بدرجة متوسطة لدى طلبة مساق المباراة في كلية علوم الرياضة/ الجامعة الأردنية، مما يشير إلى أن قدراتهم في هذا المجال ما تزال في نطاق يمكن تطويره، بما يستلزم إدماج استراتيجيات تعليمية وتدريبية تستهدف تنمية مهارات تركيز الانتباه لديهم.
 - هناك علاقة عكسية بين مستوى القلق وتركيز الانتباه لدى طلبة مساق المباراة في كلية علوم الرياضة/ الجامعة الأردنية، إذ يرتبط ارتفاع مستوى القلق بانخفاض قدرة الطلبة على توجيه انتباههم أثناء الأداء المهاري.

التوصيات :

- في ضوء نتائج الدراسة، توصي الباحثان بالآتي:
- الاهتمام بالجانب النفسي لأنه يساعد على خفض مستوى القلق ويزيد من مستوى تركيز الانتباه في رياضة المباراة.
 - إجراء دراسات مشابهة مع اختلاف المقاييس لمستوى القلق وتركيز الانتباه.
 - إجراء الدراسة على رياضات أخرى.

المراجع العربية

- إبراهيم، محمد عبد العزيز. (2015). تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على الصلابة العقلية ودقة اللمسات لدى ناشئي المباراة. *مجلة بحوث التربية الرياضية*، مج52، ع98، 139-162.
- أبو غوش، سماح حسين عبد العزيز. (2021). أثر برنامج تدريبي مقترح في دقة مهارة الطعن لدى ناشئي المباراة في فلسطين [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- البحيري، وائل جلال والأسيوطي، عبد المقصود. (2009). تأثير تطوير بعض القدرات السيکوحركة على خصائص الانتباه ودقة اللمسات لدى ناشئي المباراة. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، ج58، ع58، 455-483.
- البياتي، علي يوسف حسين. (2016). *دراسات متقدمة في علم النفس الرياضي* (ط¹). دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.
- التميمي، ياسين علوان والتميمي، علي ياسين والريعي، حيدر عباس وسعيد، سليم كلاي. (2018). *علم النفس التربوي الرياضي* (ط¹). الدار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الحنفي، حاتم فتح الله محمد ومحمد، أسماء عبد العزيز عبد المجيد. (2020). تأثير برنامج تدريبي عقلي على تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية للدفاع والرد ودقة إحراز اللمسات للاعبين المباراة. *مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية*، مج1، ع53، 194-243.
- سرلاب، خيرة. (2020). *مقياس علم النفس الرياضي والتدريب* (ط¹). دار الأيام للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- سعد الله، فرات جبار. (2015). *أساسيات في التعلم الحركي* (ط¹). دار الرضوان للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- سواعد، هادي كمال. (2021). *القلق والاكتئاب وتقدير الذات وجودة الحياة لدى الأفراد ونوي الإعاقه الحركية* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة عمان الأهلية، السلط، الأردن.
- شرف، إسلام أحمد فؤاد. (2023). فاعلية الاسترخاء وتركيز الانتباه على قلق المنافسة الرياضية وقلق الامتحان لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر. *مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية*، ج65، ع2، 363-404.
- صالح، دنيا نجاه رشيد. (2021). العلاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الكردستاني لكرة السلة. *مجلة علوم التربية الرياضية*، مج14، ع1، 346-358.
- عبد الجيد، يحيى محمد محمد علي. (2022). حالة القلق وعلاقتها بالثقة بالنفس وتركيز الانتباه لدى حكام الجودو. *مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية*، ع60، ج4، 361-380.
- عثمان، سهام عبد الحليم محمد. (2018). تأثير برنامج للألعاب الترويحية على خفض متوى القلق للمترددات على الأندية الصحية. *المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية*، ج35، ع35، 222-237.
- عروسي، عبد الرزاق والجنيدي، سعود. (2022). مستوى تركيز الانتباه واتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم: الرابطة الولائية المسيلة. *مجلة التحدي*، مج14، ع1، 369-381.
- عوفي، معاذ عارف يوسف. (2016). العلاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- فهمي، مصطفى وغالي، محمد أحمد. (1992). ترجمة مقياس تايلور للقلق إلى العربية وتقنيته على عينة من الطلبة المصريين. *مجلة علم النفس*، مج58، ع1، 1-10.

- لعمش، عبد الله. (2023). دراسة مشكلة القلق عند المراهقين الناجم عن جائحة "كورونا كوفيد 19" باقتراح ممارسة نشاط الركض الترويحي. *مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية*، مج24، ع1، 13-28.
- مجاوي، مفتاح. (2022). انعكاس القلق التنافسي على درجات الانتباه لدى لاعبي كرة القدم أكابر. *مجلة الإبداع الرياضي*، مج13، ع1، 38-57.
- محمد، مروة رمضان وعلي، محمد سيد حامد (2021). تأثير تدريبات التصور الذهني وفق التنظيم الإدراكي على بعض العمليات العقلية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئات الكرة الطائرة. *مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية*، مج3، ع59، 712-732.
- مكي، عادل محمد عبد المنعم وأحمد، محمود عصمت والسيد، أحمد جمال عثمان ولولي، شيماء محمد علي. (2017). بناء برنامج إرشادي نفسي لخفض مستوى القلق لدى مبدئي رياضة السباحة. *مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية*، مج3، ع45، 96-111.
- الهيتمي، مصطفى عبد السلام. (2019). *القلق: دراسات عن القلق والأمراض النفسية الشائعة* (ط.1). دار آمنة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

المراجع الأجنبية

- De Giorgio, A., Iuliano, E., Turner, A. N., Millevolte, C., Čular, D., Ardigò, L. P & Padulo, J. (2021). Validity and Reliability of a Light-Based Electronic Target for Testing Response Time in Fencers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(9), 2636–2644. <https://doi.org/10.1519/jsc.00000000000003160>
- Derryberry, R & Reed, R. D. (2001). Concentration and Attention Control Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 25(6), 559–577. <https://doi.org/10.1023/A:1012516702059>
- Evren, C., Evren, B., Dalbudak, E., Topcu, M & Kutlu, N. (2020). Measuring Anxiety Related to COVID-19: A Turkish Validation Study of the Coronavirus Anxiety Scale. *Death Studies*, 46(5), 1052–1058. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1774969>
- Jatra, R & Raibowo, S. (2021). Anxiety and Concentration of Tennis Athlete. *Journal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(3), 580–589. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i3.17500>
- Jun, M., Oh, K & Choi, C. (2023). Effects of Self-Management Behavior of Closed Sports Athletes on Concentration and Competition State Anxiety. *Sport Mont Journal*, 21(2), 25–32. <https://doi.org/10.26773/smj.230704>
- Taylor, J. A. (1953). A Personality Scale of Manifest Anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 48(2), 285–290. <https://doi.org/10.1037/h0056264>

Anxiety Level and Its Association with Concentration in Fencing Course Students

ABSTRACT:

This study aimed to examine the level of anxiety and its relationship with concentration among students enrolled in a fencing course. A descriptive correlational design was employed to address the research objectives. The study sample consisted of 54 male and female students enrolled in the fencing course at the School of Sport Sciences, University of Jordan. Participants were selected using a purposive sampling technique. Data were collected using Taylor's Manifest Anxiety Scale and the Attention and Concentration Control Scale (ACS), following the establishment of their validity and reliability. The findings indicated that students exhibited a high level of anxiety, with a mean score of 29.59, while their level of concentration was moderate, with a mean score of 12.67. Moreover, the results revealed a statistically significant inverse relationship between anxiety and concentration, as reflected by a Pearson correlation coefficient of -0.630, indicating that higher levels of anxiety are associated with lower levels of concentration. Based on these findings, the study highlights the importance of addressing psychological factors in sports education. It recommends increased attention to psychological preparation programs aimed at reducing anxiety and enhancing concentration, thereby contributing to improved performance in fencing.

Keywords: Anxiety, Concentration, Fencing, Students.