

حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين

د. رمزي رسمي جابر

أستاذ علم النفس الرياضي المساعد بكلية التربية الرياضية

جامعة الأقصى/ فلسطين - قطاع غزة

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى التعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعا للمتغيرات الآتية (هجوم ، دفاع ، درجة ممتازة ، درجة أولى) . ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢١٠) لاعبا من لاعبي الدوري الفلسطيني الممتاز والأول لكرة القدم ، ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي ، وقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية من تصميم " راينز مارتنز وآخرون " أعد صورتها العربية علاوي (١٩٩٨) أظهرت نتائج الدراسة ما يلي :

- ١- أحتل بعد الثقة بالنفس المرتبة الأولى ، تلى ذلك بعد القلق المعرفي ، فيما جاء بعد القلق البدني في المرتبة الثالثة والأخيرة.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير المركز (هجوم ، دفاع) .
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير الدرجة (الممتازة ، الأولى) .

State of concern in competitive sports of soccer players in Palestine

Research Summary

Study aimed at identifying the status of concern in competitive sports of soccer players in Palestine according to the following variables (attack, defense, excellent degree, first degree). To achieve this study was conducted on a sample of (210) players from league players and the first Palestinian excellent football, and data collection study and achieve its objectives were used descriptive approach, and a list of case concerned the design of athletic competition "Ryanz Martins and others" prepared image of Arab Allawi (1998) showed Results of the study include:

- 1 - came after the self-confidence ranked first, followed by a post-cognitive concern, with concern came after physical ranked third and last.
- 2 - No statistically significant differences at the level (0.05) in the case of sports competition concerns due to a changing status (attack, defense).
- 3 - there was no statistically significant differences at the level (0.05) in the case of sports competition concerns due to a variable degree (class I).

مقدمة ومشكلة الدراسة :

يحتل موضوع القلق مركزاً رئيسياً في علم النفس وعلم النفس الرياضي بخاصة لما له من آثار واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كلاهما (علاوي ، ٢٠٠٤ : ٣٧٩) .

ويشير فوزي (٢٠٠٣) إلى أن القلق هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ، ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تنبعث من داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر .

و يؤكد علاوي (٢٠٠٢) إلى أن القلق من بين أبرز المظاهر التي تنتاب اللاعب الرياضي والذي قد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) أو متغيرات انفعالية كسرعة وسهولة الانفعال .

ويشير علاوي (٢٠٠٤) إلى أن قلق المنافسة الرياضية هو القلق الناجم في مواقف المباراة الرياضية . وهو نوع من القلق يحدث للاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المباريات . ويشير راتب (١٩٩٧) إلى أن حالة قلق المنافسة هي استجابة القلق التي تظهر نتيجة لموقف تنافسي معين ، وتشابه أعراضها حاله القلق العامة إلا إنها تنشأ كاستجابة لمثيرات موقف رياضي محدد .

ويشير الطالب والويس (٢٠٠٠) أن قلق الحالة يمثل نوعاً من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمة ووقتيية تثير الشعور بالقلق ، لذا فإننا نتوقع ارتفاعاً بدرجة قلق الرياضي قبل المباراة مباشرة وهذا ما يطلق عليه بقلق الحالة فهو قلق وقتي يزول بزوال السبب .

ويشير علاوي (٢٠٠٤) إلى أن حالة القلق بداية المنافسة هي حالة القلق التي تستغرق الفترة الزمنية القصيرة قبيل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية وتحدث عادة في حالة الاتصال المباشرة مع جو أو بيئة المنافسة . .

ويؤكد علاوي (١٩٨١) إلى أن الحالة الانفعالية قبل المباراة قد تؤدي إلى رفع مستوى الأداء أو تؤدي إلى عكس ذلك ، الأمر يتوقف على درجة انفعال اللاعب في فترة ما قبل المنافسة .

ويشير العربي (١٩٩٦) إلى أن اللاعب إذا أصبح في درجة عالية من الاستثارة قبل المنافسة بوقت طويل ، فيجب الاشتراك في بعض الأنشطة التي تسمح بالجانب البدني للتخلص من التوتر غير المرغوب هذا إلى جانب الأنشطة الترويحية مثل تنس الطاولة والسباحة والمشي . وقد تكون القراءة أو الكتابة ومشاهدة التلفزيون من العوامل التي تساهم في خفض التوتر .

وهنا تكمن مشكلة هامة ، وهي أن كل لاعب قبل المنافسة الرياضية لديه مستوى ابتدائي معين من القلق والاستثارة بصورة تختلف عن اللاعب الآخر . وبالتالي يكون كل لاعب في حاجة إلى تدخلات معينة لضبط أو تعديل مستوى قلقه أو استثارته بصورة فردية – أي أن اللاعب قد يحتاج إلى تدخل معين أو ضبط أو تعديل مغاير للاعبين الآخرين .

ومما سبق تتضح مشكلة الدراسة في التعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي الدوري الفلسطيني الممتاز والأول لكرة القدم .

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في كونه الأول في حدود علم الباحث الذي يتناول موضوع تأثير سمة قلق المنافسة على لاعبي المسافات المتوسطة بقطاع غزة .

وعلى ضوء ما سبق من الأهمية تحديد اتجاه ومستوى القلق الملانم للرياضي قبل المنافسة حتى يحقق أفضل أداء له .

أهداف الدراسة :

- ١- التعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين .
- ٢- التعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعاً لبعض المتغيرات (درجة ممتازة ، درجة أولى ، هجوم ، دفاع) .

تساؤلات الدراسة :

- س/ ما حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين .
- س/ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تعزى لمتغير المركز (هجوم ، دفاع) ؟
- س/ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تعزى لمتغير الدرجة (الممتازة ، الأولى) ؟

مصطلحات الدراسة :-

١-قلق المنافسة الرياضية :- الميل لأدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر (راتب ، ١٩٩٧ : ١٥٧)

٢-القلق :- هو توجس يصبح تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده (علاوي ، ١٩٩٤ : ٢٧٨)

٣- **المنافسة الرياضية** :- موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها ، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات - كنتيجة التدريب المنظمة - لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس (أو منافسين آخرين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي(علاوي ، ٢٠٠٢ : ٢٩)

٤- **حالة قلق المنافسة** :- حالة انفعالية للاعب الرياضي في مواقف المنافسة تتميز بمشاعر ذاتية وشعورية بتوقع الخطر والتوتر مع ارتباطها بتنشيط أو استثارة الجهاز العصبي الأوتونومي (اللا إداري) وتغيير تتغير من منافسة لأخرى بصورة تتناسب مع التهديد الذي يدركه اللاعب في مواقف المنافسة الرياضية موقف إلى الآخر (علاوي ، ٢٠٠٤ : ٤٣٩) .

حدود الدراسة :-

المجال الجغرافي :- أجريت الدراسة على ملاعب كرة القدم في فلسطين .

المجال البشري :- أجريت الدراسة على لاعبي الدوري الفلسطيني الممتاز ، والأول لكرة القدم .

المجال الزمني :- أجريت الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة بين ٢٠٠٨/١/٢٠ إلى ٢٠٠٨/٥/٢٥ .

القراءات النظرية :

يقسم قلق المنافسة الرياضية إلى قلق السمة التنافسية وقلق الحالة التنافسية . ويعرف قلق الحالة التنافسية بالميل إلى رؤية الظروف التنافسية بأنها مهددة وأن الرياضي يستجيب إلى هذه الظروف بأحاسيس تدل على الشد والتخوف . ويجب فرق بين قلق الحالة وقلق السمة في المنافسات الرياضية والنشاط البدني . أما قلق السمة التنافسية فهو ميل في الشخصية الذي تم اكتشافه عن طريق الخبرة . وترجع الفروقات الفردية في سمة القلق التنافسية بأنها مهددة . ومن جانب آخر يعبر قلق الحالة التنافسية عن مستوى رد الفعل الذي يحدث نسبه إلى المثير الذي يعد مصدر التهديد الذي قد يأتي من مصادر داخلية أو خارجية (انويا ، ٢٠٠٢ : ٣٤) .

وعندما نتحدث عن القلق وعلاقته بالأداء الرياضي فمن المناسب أن نناقش نوعين من القلق أولهما يرتبط بالاضطرابات الجسمية ، ويطلق عليها (القلق الجسمي) أما النوع الثاني من القلق فيطلق عليه (القلق المعرفي) ويحدث داخل العملية العقلية للاعب ، وقد يكون له أعراض خارجية ، أو ليس له أعراض خارجية (راتب ، ١٩٩٠ : ١١٣) .

وتجدر الإشارة إلى النوعين السابقين من القلق قد يظهران معا للناشئ الرياضي ، كذلك من المناسب أن تفرق بين حالات قلق المنافسة والتي منها حالة قلق ما قبل المنافسة وهي عبارة عن الأيام القليلة قبل اشتراك اللاعب في المنافسة ويحددها البعض بفترة ٤٨ ساعة قبل المسابقة ، وتعني حالة قلق المنافسة فترة الاشتراك الفعلي للاعب في المنافسة أو المسابقة وما يصاحبها من مثيرات من المنافسين أو الجمهور أو تغيرات في النتائج ومستوى الأداء وتختلف هذه الفترة تبعاً لنظام وزمن المسابقة من ثوان قليلة إلى العديد من الساعات (راتب ، ٢٠٠١ : ٤٢) .

و اللاعب الرياضي تتناوبه بعض المظاهر المعينة سواء قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية أو إثناء أو بعد انتهاء المنافسة الرياضية والتي يمكن أن تؤثر على مستوى أدائه بصورة واضحة . ويعتبر القلق من بين أبرز هذه المظاهر التي تتناوب اللاعب الرياضي والذي قد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) أو متغيرات انفعالية (كسرعة وسهولة الانفعال) (علاوي ، ٢٠٠٢ : ٣١١) .

والتصنيف التالي يوضح الارتباط بين حالات قلق المنافسة الرياضية بعضها ببعض الآخر .

- حالة قلق ما قبل بداية المنافسة :- يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة بزمن قصير نسبياً (عدة أسابيع إلى يومين تقريباً) .

- حالة قلق بداية المنافسة :- هي الحالة التي تستغرق الفترة الزمنية القصيرة (من يوم إلى بضعة دقائق) قبيل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية ، كما أشار بعض الباحثين أنها تبدو وبصورة أكثر وضوحاً في حالة الاتصال المباشر للاعب الرياضي مع جو أو بداية المنافسة ، كما هو الحال عند توجه اللاعب الرياضي إلى مكان المنافسة الرياضية .

- حالة القلق أثناء المنافسة :- هي الحالة التي ترتبط بالفترة الزمنية التي يشترك فيها اللاعب الرياضي في المنافسة الرياضية ، وما قد يحدث فيها من إحداث ، وما قد يرتبط بها من تغييرات أو متغيرات . وتسري هذه الحالة على كل من اللاعبين الأساسيين (المشتركين فعلاً في المنافسة الرياضية) واللاعبين الاحتياطيين .

- حالة قلق ما بعد المنافسة :- يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي في فترة ما بعد انتهاء المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من خبرات نجاح أو فشل أو فوز أو هزيمة أو أداء جيد أو أداء سيء واستعداده للاشتراك في المنافسة القريبة التالية (علاوي ، ٢٠٠٢ : ٣١١-٣١٣) .

فالرياضيون الذين يتسمون بحالة قلق المنافسة فهي استجابة القلق التي تظهر نتيجة لموقف تنافسي معين ، وتشابه أعراضها حالة القلق إلا أنها تنشأ كاستجابة لمثيرات موقف رياضي محدد (راتب ، ١٩٩٧ : ١٥٧) .

ويمكن أن تظهر على اللاعب الرياضي في حالة ما قبل بداية المنافسة وحالة بداية المنافسة بعض مظاهر الأنواع المختلفة للقلق (قلق بدني ، وقلق معرفي ، وسرعة وسهولة الانفعال) والتي تتراوح في شدتها ما بين الشدة العالية (قلق مرتفع) أو الشدة المتوسطة (قلق متوسط) أو الشدة المنخفضة (قلق منخفض) . وشدة أبعاد القلق قد تؤثر على اللاعب الرياضي في بداية اشتراكه في المنافسة الرياضية إما إيجاباً أو سلباً ، وذلك طبقاً للحالة المعينة من القلق المنافسة للاعب الرياضي لكي يظهر أحسن ما عنده من أداء ، والتي يطلق عليها مصطلح (حالة القلق الأفضل للاعب) فكأن حالة القلق الأفضل ناحية فردية لأبعد مدى نظراً لأن الخبرات التطبيقية أوضحت أن هناك بعض اللاعبين يحتاجون لإظهار درجة عالية نسبياً من القلق في حين أن آخرين يتطلبون درجة أقل من القلق حتى يمكنهم إظهار أفضل ما لديهم من قدرات ومهارات . وهذا يعني أن ظهور درجات عالية نسبياً من حالة القلق لدى اللاعب قد تكون ظاهرة صحيحة أو إيجابية ، نظراً لأن القلق الأفضل للاعب يتطلب ذلك في حين إن مثل هذه الدرجات من حالة القلق (شدة القلق) قد تكون بالنسبة للاعب لا يتناسب مع هذه الشدة من حالة القلق . وفي ضوء ذلك يمكن للأخصائي النفسي الرياضي استخدام الوسائل المناسبة لتعديل حالة القلق لدى اللاعب ارتفاعاً أو انخفاضاً حتى يمكن إن تصل إلى حالة القلق الأفضل لدى اللاعب الرياضي . (علاوي ، ٢٠٠٢ : ٣١٣) .

الدراسات السابقة المرتبطة :-

دراسة رمزي جابر (٢٠٠٨) بعنوان " دراسة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين "هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين . ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٢) لاعبا ، ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي ، و اختبار قلق المنافسة الرياضية من تصميم " راينز مارتنز " أعد صورتها العربية علاوي (١٩٩٨) . أظهرت نتائج الدراسة أن واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي المسافات المتوسطة في فلسطين كانت قليلة جداً لدى عينة البحث حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة لديهم إلى (٤٤,٧ %) . وقد أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالأعداد النفسية واستخدام الأساليب الحديثة في التغلب على زيادة القلق مثل التدريب على الاسترخاء والاسترخاء العقلي .

دراسة أحمد هياجنة (٢٠٠٦) بعنوان " مصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات كرة اليد في الأردن " هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات كرة اليد في الأردن ، وتكونت عينة الدراسة من (٩٠) لاعبا ولاعبة ، وأظهرت النتائج أن مصدر (الحكام) جاء بالمرتبة الأولى على أنه مصدر من مصادر القلق ، وجاء مصدر (الإعلام الرياضي) بالمرتبة الأخيرة . وكذلك جاءت النتائج لصالح الذكور في مصدر (إدارة المنتخب واللاعبين) ، ولصالح الإناث في (مصدر التدريب والإعلام) . وبالنسبة لمتغير العمر جاءت النتائج لصالح الفئة العمرية (٢٠-٢٥ سنة) في مصدر (الحوافز) ، ولصالح الفئة العمرية (٢٦ سنة فأكثر) في مصدر (الجمهور الرياضي، الإعلام الرياضي، اللاعبين، والإمكانات) . وبالنسبة لمتغير سنوات الخبرة جاءت الفروق لصالح ذوي الخبرة (٦ سنوات فأكثر) في مصدري (الحكام ، والإعلام الرياضي) ، ولصالح ذوي الخبرة (٢-٦ سنوات) في مصدر (جهاز التدريب ، وإدارة المنتخب ، والإمكانات) . وبالنسبة لمتغير المؤهل العلمي جاءت الفرق لصالح ذوي المؤهل العلمي (البكالوريوس) في مصدر (جهاز التدريب ، إدارات المنتخب ، والجمهور الرياضي ، والإمكانات المادية) ، وبالنسبة لمتغير الحالة الاجتماعية أظهرت النتائج عدم وجود فروق إحصائية في مصادر القلق يعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية . وبالنسبة لمتغير الدخل الشهري يتبين وجود فروق إحصائية ولصالح ذوي الدخل الشهري (٤٠٠ دينار فأكثر) .

دراسة عبد الستار جاسم (٢٠٠٢) بعنوان " علاقة القلق بمستوى أداء الدرجة الأمامية بالطلوع على عارضة التوازن " بحث مسحي على طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد ، هدفت الدراسة للتعرف على علاقة القلق بمستوى أداء الدرجة الأمامية بالطلوع على عارضة التوازن ، استخدام الباحث المنهج المسحي لملاءمته لطبيعة المشكلة وانه من الوسائل الجيدة لتحقيق. شملت عينة البحث على المجتمع الكلي وهن طالبات المرحلة الرابعة (اختصاص جمناستك فني) وعددهن (10) طالبات واختيرت بالطريقة العمدية . واستخدم الباحث أدوات البحث الآتية :- استمارة الاستبيان - المقابلات الشخصية ، وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي :

ظهور علاقة ارتباط معنوية سلبية بين عامل القلق ومستوى الأداء بمهارة الطلوع بالدرجة على عارضة التوازن. - تبين ومن خلال النتائج الإحصائية لعامل القلق بأن مستوى القلق لمعظم أفراد العينة كان بالحدود الطبيعية - تبين ومن خلال نتائج البحث بأن بعض أفراد العينة حصلوا على درجة عالية في الأداء بالرغم من ارتفاع مستوى القلق لديها.

دراسة أحمد مكناي (٢٠٠٠) بعنوان " مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطاولة في الأردن وعلاقتها بالإنجاز الرياضي " هدفت الدراسة إلى التعرف مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطاولة في الأردن وعلاقتها بالإنجاز

الرياضي تبعا لمتغيرات (العمر الزمني ، سنوات الخبرة الرياضية) من ناحية وكذلك معرفة العلاقة بين مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية والانجاز الرياضي ، واشتملت العينة على (٣٠) لاعبا ، واستخدم اختبار قلق المنافسة الرياضية (لمارتنز) حيث أظهرت النتائج ارتفاع مستوى كل من سمة القلق النفسي وحالة القلق المعرفي وحالة القلق الجسمي لدى اللاعبين ذوي (العمر الزمني وسنوات الممارسة الرياضية الأقل وانخفاضه عند اللاعبين ذوي العمر الزمني وسنوات الممارسة الرياضية الأكبر) ، كما وأظهرت الدراسة أن اللاعبين أصحاب المستوى المنخفض في كل من (سمة القلق النفسي وحالة القلق المعرفي وحالة القلق الجسمي) قد حققوا انجازا أعلى من الإنجاز الذي حققه اللاعبين أصحاب المستوى المرتفع في كل من الأبعاد سالفة الذكر .

دراسة ستراشن (Stration, 1995) بعنوان " مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها اللاعبون بالمنافسة " هدفت الدراسة إلى معرفة أهم مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها اللاعبون بالمنافسة ، واشتملت عينة الدراسة على (٨٤) لاعبا من فريق المدرسة العليا في ولاية شامبيون في الولايات المتحدة الأمريكية ، واستخدم الباحث الاستبيان لعرض جميع المعلومات ، ولقد أظهرت النتائج أن أهم مصادر الضغط النفسي كانت تدور حول عامل الانتقاد من الآخرين ، واختلاف وتنوع التقدير والاحترام من قبل المدرب والأهل والزلاء بالفريق والمصورين .

دراسة محمد قنديل (١٩٩١) بعنوان " العلاقة بين مستوى القلق و سرعة التعليم ومستوى الأداء المهاري للمبتدئين في رياضة الجمباز " هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير مستويات القلق على سرعة التعليم لمهارة القفز داخلا على جهاز القفز لدى المبتدئين في رياضة الجمباز ، وطبقت الدراسة على عينة عمدية قوامها (٣٤) طالبا من خلال المستوى الأول بقسم التربية الرياضية بجامعة قطر ، وقد استخدم الباحث مقياس القلق الرياضي الذي اعتمد على مقياس " تاييلور " وقد استخلص الباحث أن مجموعة القلق المتوسط والقلق المنخفض تفوقتا في مستوى الأداء المهاري عند مجموعة القلق المرتفع وأظهرت النتائج أيضا أن هناك ارتباطا سلبيا (عكسي) قوي بين مستوى القلق كونه يؤثر بصورة سلبية على مستوى الأداء المهاري .

دراسة التكريتي وعبد الغفور (١٩٩٠) بعنوان " تقويم قلق الحالة لدى قافزي المظلات المبتدئين " هدف البحث إلى تقويم حالة القلق لدى المظليين المبتدئين بعد القفزة الأولى مباشرة خلال مراحل القفز المختلفة وكذلك معرفة المراحل التي تزيد من القلق لدى قافزي المظلات . وقد اجري البحث على عينة قوامها (٢٠) مظليا يمثلون الدورة الثانية من مظليي طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل للعام ١٩٩٠ ، وقد تكونت استمارة الاستبيان من (٦) محاور هي : واستنتج الباحثان ما يأتي : ان من أكثر المراحل التي تثير القلق لدى القافز المظلي المبتدئ - رزم المظلة من قبل الغير واللحظات التي تسبق القفز من الطائرة .

دراسة كمال وآخرون (Kamal, Wilson & Parson, 1985) بعنوان " العلاقة بين القلق وبعض المتغيرات " هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القلق وبعض المتغيرات مثلا لسن ، سنوات الممارسة وعدد ساعات التدريب الأسبوعية للاعبين السباحة في الدنمارك ، حيث شملت عينة الدراسة على (٣٠) سباحا ، وتم استخدام مقياس القلق لسبيلبيرجر قبل الفترة التدريبية وبعدها ، وقد دلت النتائج على وجود فروق دالة إحصائيا لمتغير الجنس، أما متغيرا العمر وسنوات الممارسة فقد دلت النتائج على أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين اللاعبين إلا أنه يوجد فروق دالة إحصائيا بين اللاعبين في هذين المتغيرين .

دراسة سنج (Singh , 1985) بعنوان سمة القلق لدى لاعبي المنافسات الرياضية في الهند " هدفت الدراسة إلى التعرف على سمة القلق لدى لاعبي المنافسات الرياضية في الهند للتعرف على العلاقة بين القلق والعمر والخبرة والجنس ، واشتملت عينة الدراسة على (١٢٥) لاعبا ، وقسمت عينة الدراسة إلى (٨٠) لاعبا من المستويات العليا و (٤٥) لاعبا من المشاركات في الدورات الآسيوية والاولمبية ، واستخدم الباحث مقياس مارتينيز ، وقد أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في الجنس والخبرة ولصالح اللاعبين ، حيث أظهرت أن اللاعبين أكثر قلقا ، وأنه كلما زادت الخبرة قل القلق لدى اللاعبين واللاعبات .

دراسة هادلستون وجيل (Gil & Huddleston , 1981) و تهدف هذه الدراسة إلى تحديد ما العلاقة بين درجات قلق الحالة التنافسية والمستوى الرقمي للاعبات ألعاب القوى واشتملت العينة على ١٩ لاعبة تم تقسيمهم لمجموعتين أحدهما ذات المهارة العالية والأخرى مجموعة المهارة الأقل وتم تطبيق مقياس (c o s o A o T) لمارتنز وذلك في أوقات مختلفة من التدريب وقبل السباق ، وأشارت النتائج إلى وجود فروق معنوية بين متوسطي درجات قلق الحالة للعينة كلها قبل اللقاء بخمس وأربعين دقيقة وقبل السباق مباشرة لصالح قبل السباق وأن درجات قلق الحالة لدى مجموعة المهارة الأقل تزيد عن مجموعة المهارة الأعلى في معظم القياسات .

دراسة ماهوني وافينر (Mahoney & Avenner 1980) بعنوان " أنماط القلق في مواقف البطولة بين لاعبي الجمباز " هدفت الدراسة إلى التعرف على أنماط القلق في مواقف البطولة بين لاعبي الجمباز ، وشملت عينة الدراسة اللاعبين المشاركين في التصفيات النهائية لاختيار الفريق الذي يمثل الولايات المتحدة الأمريكية في البطولات الدولية ، حيث استخدم مقياس القلق لمدة (٤٨) ساعة قبل البطولة ، بالإضافة إلى تسجيل اللاعبين لمستويات القلق على مقياس ليكرت في توقيتات مختلفة ، دلت النتائج على وجود فروق في أنماط القلق بين اللاعبين .

دراسة مارتنز و سيمون (Simon, J. A. & Martens, R. (1979) وتهدف الدراسة للتعرف على العلاقة بين سمة القلق وحالة القلق التنافسية في مواقف تنافسية رياضية وأخرى غير

رياضية باستخدام قائمة مارتنز (الحالة التنافسية ، قائمة قلق المنافسة الرياضية) على (٧٤٩)
(تلميذ وتلميذة من الصف الرابع للثامن وأظهرت النتائج وجود ارتباط قوي في درجات قائمة قلق
الحالة التنافسية ودرجات اختبار قلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة مباشرة .

مناقشة الدراسات السابقة

من خلال ما سبق عرضه من دراسات سابقة سيقوم الباحث بمناقشتها من حيث الأهداف - المنهج
المستخدم- وأهم النتائج المستخلصة منها بهدف عرض أوجه الشبه والاختلاف بينها وبين الدراسة
الحالية .

يتضح أن معظم هذه الدراسات قد حاولت التعرف على القلق لدى اللاعبين. وهذا ما اتبعه الباحث
في دراسته .

ومن جانب آخر استخدمت الدراسات السابقة مقاييس مختلفة للتعرف على القلق واستخدم الباحث
مقياس مارتنز وآخرون.

وقد اتفقت نتائج معظم الدراسات السابقة على الدور السلبي للقلق على اللاعبين.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة :-

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة
، موضوع الدراسة ، وتحليل بياناتها ، وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها ،
والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها .

مجتمع الدراسة وعينتها :-

تكون مجتمع الدراسة من (٢١٠) لاعبا من لاعبي الدوري الفلسطيني الممتاز و الأول لكرة القدم ،
وتم أخذ العينة بطريقة عشوائية ، موزعين كالأتي :

جدول رقم (1)

جدول يوضح توصيف أفراد عينة البحث

العدد	المتغيرات
84	درجة ممتازة
126	درجة أولى
98	هجوم
112	دفاع

لقد وصلت حصيلة الجمع إلى (210) لاعبا ، و تم إجراء التحليل الإحصائي لهم .

أداة الدراسة :

صمم مارتنز وآخرون قائمة لقياس حالة قلق المنافسة الرياضية ، وتتضمن القائمة ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية وهي : القلق المعرفي ، القلق البدني ، الثقة بالنفس . وقام علاوي بإعداده للصورة العربية (١٩٩٨) .

وتتضمن القائمة ٢٧ عبارة وفيها يطلب من المفحوص وصف شعوره قبل المنافسة الرياضية بعده أيام على مقياس مدرج من أربعة تدريجات (أبدا تقريبا ، أحيانا ، غالبا ، دائما تقريبا) . وتشتمل القائمة على ٩ عبارات لكل بعد من الأبعاد الثلاثة على حدة .

التصحيح :

أرقام عبارات بعد القلق المعرفي هي : ١/٤/٧/١٠/١٣/١٦/١٩/٢٢/٢٥ .

أرقام عبارات بعد القلق البدني هي : ٢/٥/٨/١١/١٤/١٧/٢٠/٢٣/٢٦ .

أرقام عبارات بعد الثقة بالنفس هي : ٣/٦/٩/١٢/١٥/١٨/٢١/٢٤/٢٧ .

وجميع عبارات القائمة في اتجاه كل بعد فيما العبارة رقم ١٤ في بعد القلق البدني فإنها في عكس اتجاه البعد . ويتم تصحيح العبارات التي في اتجاه البعد كما يلي :

أبدا تقريبا = درجة واحدة ، أحيانا = درجتان ، غالبا = ٣ درجات ، دائما تقريبا = ٤ درجات .

أما العبارة التي في عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي :

أبدا تقريبا = ٤ درجات ، أحيانا = ٣ درجات ، غالبا = درجتان ، دائما تقريبا = درجة واحدة .

وتكون سلم الاستجابة على فقرات المقياس من (٥) استجابات وهي :

80% فما فوق درجة كبيرة جدا

70% إلى 79% درجة كبيرة

60% إلى 69% متوسطة

50% إلى 59% قليلة

أقل من 50% درجة قليلة جدا

وبناء على هذا التصنيف سيتم التعليق عليها في مناقشة نتائج الدراسة

وفي الدراسة الحالية حسبت الباحث صدق المقياس وثباته على النحو الآتي :

أولاً: صدق المحكمين:

عرض المقياس على خمسة من أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية الرياضية في جامعة

الأقصى ، واتفق على صلاحية المقياس للبيئة الفلسطينية .

ب - صدق الاتساق الداخلي :

جدول رقم (2)

معامل ارتباط كل محور من محاور المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس

م	المحور	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	القلق المعرفي	0.623	0.01
4	القلق البدني	0.437	0.01
5	الثقة بالنفس	0.398	0.01

يتضح من الجدول السابق أن جميع محاور المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذو دلالة

إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق

الداخلي .

ثبات القائمة :

تم تقدير ثبات الاستبانة على أفراد العينة وذلك باستخدام طريقتي معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية .

١- طريقة التجزئة النصفية :

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات الاستبانة بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل فقرات الاستبانة وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات ، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون فأوضح أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية قبل التعديل (٠,٥٥٠) وأن معامل الثبات بعد التعديل (٠,٧٦٥) وهذا يدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية جدا من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة .

٢- طريقة ألفا كرونباخ :

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات ، وذلك لإيجاد معامل ثبات الاستبانة ، حيث حصلت على قيمة معامل ألفا (٠,٧١٢) وهذا يدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة .

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

- ١- التكرارات والنسب المئوية
- ٢- لإيجاد صدق الاتساق الداخلي للمقياس تم استخدام معامل ارتباط بيرسون .
- ٣- لإيجاد معامل ثبات المقياس تم استخدام معامل ارتباط سبيرمان براون للتجزئة النصفية المتساوية ، ومعامل ارتباط ألفا كرونباخ .
- ٤- تم استخدام أسلوب "T. test"

نتائج الدراسة وتفسيرها

تهدف الدراسة الحالية لمعرفة حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين ، وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة.

ينص السؤال الرئيسي على:

ما حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين .

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بإيجاد المتوسطات والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل محور من محاور المقياس والجداول التالية توضح ذلك :

المجال الأول : القلق المعرفي

جدول (3)

ترتيب كل فقرة من فقرات الجدول الأول " القلق المعرفي " تبعاً لمجموع الاستجابات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي والترتيب (ن = 210)

الترتيب	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع الاستجابات	رقم الفقرة في المقياس	رقم الفقرة
3	66.5	0.802	2.66	560	1	1
8	43.2	0.944	1.73	364	4	2
6	58.2	0.884	2.33	490	7	3
4	61.5	0.973	2.46	518	10	4
5	60	1.037	2.4	504	13	5
7	56.5	0.691	2.26	476	16	6
2	67.5	1.055	2.7	567	19	7
7	56.5	1.014	2.26	476	22	8
1	78.2	0.628	2.13	448	25	9

يتضح من الجدول (3) الاستجابات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المجال الأول وعلى متوسط فقراته ، وقد تبين أن متوسط الفقرات قد تراوح بين (1.73-2.13) .

المجال الثاني : القلق البدني

جدول (4)

ترتيب كل فقرة من فقرات الجدول الثاني " القلق البدني "

تبعاً لمجموع الاستجابات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي والترتيب

(ن 210)

رقم الفقرة	رقم الفقرة في المقياس	مجموع الاستجابات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	2	364	1.73	0.868	43.2	6
2	5	476	2.26	0.944	56.5	2
3	8	448	2.13	0.819	53.2	3
4	11	294	1.4	0.621	35	7
5	14	602	2.86	0.879	71.5	1
6	17	392	1.86	0.819	46.5	5
7	20	280	1.33	0.479	33.2	8
8	23	382	1.86	1.041	46.5	5
9	26	406	1.93	0.944	48.2	4

يتضح من الجدول (4) الاستجابات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المجال الأول وعلى متوسط فقراته ، وقد تبين أن متوسط الفقرات قد ترامح بين (1.33-2.86) .

المجال الثالث : الثقة بالنفس

جدول (5)

ترتيب كل فقرة من فقرات الجدول الثالث " الثقة بالنفس "
تبعاً لمجموع الاستجابات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي والترتيب
(ن = 210)

رقم الفقرة	رقم الفقرة في المقياس	مجموع الاستجابات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	3	560	2.66	0.802	66.5	4
2	6	546	2.6	0.723	65	5
3	9	686	3.26	0.868	81.5	1
4	12	518	2.46	0.730	61.5	6
5	15	616	2.93	0.944	73.2	3
6	18	630	3	0.830	75	2
7	21	476	2.26	0.583	56.5	7
8	24	630	3	0.830	75	2
9	27	630	3	0.742	75	2

يتضح من الجدول (5) الاستجابات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المجال الأول وعلى متوسط فقراته ، وقد تبين أن متوسط الفقرات قد تراوح بين (2.26-3.26) .

جدول (6)

ترتيب كل بعد من أبعاد المقياس تبعاً لمجموع الاستجابات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي والترتيب (ن = 210)

الأبعاد	العدد	مجموع الاستجابات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
البعد المعرفي	9	4403	20.93	4.014	60.9	2
البعد البدني	9	3654	17.36	3.707	48.2	3
الثقة بالنفس	9	5292	25.17	3.526	69.9	1

يتضح من الجدول (6) أن بعد الثقة بالنفس قد احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي (69.9%)، تلي ذلك وفي المرتبة الثانية البعد المعرفي بوزن نسبي (60.9%) ، ثم جاء البعد البدني في المرتبة الثالثة بوزن نسبي (48.2%) .

مناقشة نتائج الدراسة :

كما يشير جدول رقم (6) إلى معرفة حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين .إلى أن البعد (الثقة بالنفس) يمثل أعلى حالات القلق لدى عينة البحث بوزن نسبي (69.9%) وهذا يعني أن درجة حالة القلق لدى عينة البحث متوسطة ، ويعزو الباحث الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين إلى زيادة الجانب المعرفي ، وكذلك الجانب البدني ، مما يتولد من ذلك الثقة بالنفس لدى اللاعبين .

ويشير محمد حسن علاوي (1998) إلى أن الثقة بالنفس هو البعد الايجابي في مواجهة القلق . ويشير محمد علاوي (2004) إلى أن الثقة الرياضية هي الاعتقاد أو درجة التأكد واليقينية بأن الفرد يملك القدرة لكي يكون ناجحاً في الرياضة . وقد تكون الثقة الرياضية سمه مميزة للاعب . أشار محمد (١٩٩٤) إلى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظراً لتأثيرها على أداء اللاعبين وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدراً ايجابياً هاماً لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية .

حيث يشير راتب (٢٠٠٠٢) أن الثقة بالنفس هي درجة الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح ولا شك أن توقع الرياضي لنتائج أدائه يعتبر عاملاً هاماً من حيث التأثير

على نتائج الأداء، كما أن الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر استعداداً للبدل والعطاء، وكلما زادت درجة التوقع وأصبح الرياضي أكثر ثقة كلما ضاعف ذلك من قدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله أو المشكلات التي تعترضه وبصبح ليس من السهل عليه أن يستسلم للهزيمة أو أن يفقد الأمل وتساوده أيضاً على تركيز الانتباه في المباراة وتستثير قدراته الكامنة، ويتميز أداءه بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة وتساوده على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء ورباطة الجأش وخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة.

- هذا وقد جاء البعد (القلق المعرفي) في المرتبة الثانية بوزن نسبي (60.9%) وهذا يعني أن درجة حالة القلق لدى عينة البحث متوسطة، ويعزو ذلك الباحث إلى فقد لاعبي كرة القدم التركيز اللازم للمباريات بسبب الظروف الاقتصادية والسياسية التي يعيشها الشعب الفلسطيني. وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة مكناي (٢٠٠٠)، ودراسة التكريتي وعبد الغفور (١٩٩٠)، ودراسة قنديل (١٩٩٥).

ويشير محمد حسن علاوي (1998) إلى أن القلق المعرفي هو التوقع السلبي لمستوى اللاعب وافتقاده للتركيز وتصور الفشل في المنافسة الرياضية.

ويشير فوزي (٢٠٠٣) إلى أن القلق المعرفي يختلف في تأثيره عن القلق البدني، حيث يؤثر الأول في أداء المتطلبات الحركية التي يحتاج إلى الدقة وتركيز الانتباه، بينما الثاني في أداء المتطلبات الحركية التي تتطلب السرعة.

ويشير محمد حسن علاوي (٢٠٠٤) إلى أن القلق المعرفي هو الانزعاج أو الهم بالنسبة لأداء اللاعب، وهو الوعي الشعوري بانفعالات غير سارة، أو الاهتمام المعرفي بنتائج الفشل في الأداء. ويؤكد راتب (١٩٩٧) إلى أن القلق المعرفي يمثل القلق المعرفي الجانب العقلي للقلق، ويحدث عادة نتيجة التوقع أو التقييم الذاتي السلبي للرياضي نحو مستوى أدائه، ويظهر في ضعف قدرته على التركيز والانتباه.

ويؤكد عبد الحفيظ (٢٠٠٢) إلى أن العصر الحالي يتميز بأنه عصر الضغوط النفسية والقلق، الأمر الذي يتطلب منا الاهتمام بمواجهة العوامل المسببة لها، والتصدي لها لمساعدة الفرد على التكيف مع الواقع الذي نعيش فيه، ووصولاً به إلى الصحة النفسية السليمة.

كما يؤكد (مياسا، ١٩٩٧) أن من أعراض القلق وجود ضغط أو شدة يشعر بها الشخص القلق، ويشعر معها بالكدر، ويظهر هذا الشعور مرافقاً لشعور العجز، وشعور بالعزلة والانفراد والعداوة، فضلاً عن شعور بخوف وتوقع المصائب وبهذه هذا التوقع هزاً قوياً يمس ثقته بنفسه، ويؤدي إلى وجود صعوبة في تركيز الانتباه لديه.

ويضيف (مياسا) بميل القلق إلى توتر الأعصاب والاضطراب ، فالصوت الضعيف يزعجه والحركة البسيطة تثيره ويميل إلى تأويل ما يظهر حوله تأويلاً يتوقع فيه نحو التشاؤم وسوء الظن ، وقد ترتبط حالة القلق بأفكار خاصة أو موضوعات خاصة كالموت ، والسرطان ، والمصائب ، وفي حالات من هذا النوع يتأثر سلوك القلق تأثراً قوياً وظاهراً بموضوع قلقه ، وكثيراً ما تتكرر زيارته للأطباء دون ان يطمئن على الرغم من كل ما يقوله له الأطباء في نفي وجود مرض خاص به (مياسا ، ١٩٩٧ ، ٩٨) .

- هذا وقد جاء البعد (القلق البدني) في المرتبة الثالثة بوزن نسبي (48.2%) وهذا يعني أن درجة حالة القلق لدى عينة البحث قليلة جداً ، ويعزو ذلك الباحث إلى عدم وجود دوري منتظم لرياضة كرة القدم في فلسطين ، مما يتولد عن ذلك عدم القلق البدني لعدم وجود مباريات يخوضها لاعبي كرة القدم في فلسطين .

و لا تتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة مكناي (٢٠٠٠) ، ودراسة التكريتي وعبد الغفور (١٩٩٠) ، ودراسة قنديل (١٩٩٥) .

ويشير محمد حسن علاوي (1998) إلى أن القلق البدني هو إدراك الاستثارة الفسيولوجية ويتضمن أعراض التوتر ومتاعب المعدة وغيرها من استجابات الجهاز العصبي الأوتونومي . ويشير راتب (١٩٩٧) إلى أن حالة القلق الجسمي ترتبط ارتباطاً شرطياً بمثيرات البيئة عند بداية المنافسة ، والأفراد الذين يتميزون بمستويات مرتفعة من سمة القلق يدركون أغلب المواقف على أنها مهددة لهم ، ويستجيبون لها باستجابات مرتفعة الشدة من حالة القلق ، وذلك على نحو أكثر من الأفراد ذوي سمة القلق المنخفض . هذا وتدلل البراهين على أن المواقف التي تتضمن فشلاً كبيراً ، أو تهديداً نحو تقدير الذات تعتبر مصادر أشد تأثيراً على الفرد مقارنة بالمواقف التي تتضمن ضرراً جسماً .

ويشير محمد حسن علاوي (2004) إلى أن القلق البدني هو إدراك الاستثارة الفسيولوجية أو إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي الأوتونومي (اللا إرادي) كآلام المعدة وتصبب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب .

ويؤكد راتب (١٩٩٧) إلى أن القلق الجسمي فانه يمثل كلا من الجانبين الفسيولوجي والوجداني للقلق ، ومن المظاهر المميزة لهذا النوع من القلق ما يحدث للرياضي من زيادة سرعة نبضات القلب ، وزيادة سرعة التنفس ، وتعرق اليدين ، واضطرابات في المعدة وتوتر العضلات .

وقد أظهر علاوي (١٩٧٩) بأن القلق يرافقه اضطرابات فسيولوجية ونفسية مختلفة تكون بمثابة مظاهر أو أعراض له ، إذ يشير (علاوي ، ١٩٧٩) إلى ان من أعراض القلق هو السلوك الترددي

سواء على المستوى الحركي أو الانفعالي أو العقلي ، كسرعة التهيج والنرفزة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشرود الذهن ، وسرعة النبض واضطراب التنفس وارتفاع الضغط

ثانيا : نتائج ومناقشة التساؤل الثاني و ينص على ما يلي :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تعزى لمتغير المركز (هجوم ، دفاع) ؟
وللتحقق من صحة هذا التساؤل تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة من اللاعبين (هجوم - دفاع) على كل محور من محاور المقياس المستخدم في الدراسة الحالية ، وذلك باستخدام اختبار (T . test) والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (7)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" تعزى لمتغير المركز في حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تعزى لمتغير المركز (هجوم ، دفاع)

الأبعاد	المركز	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة
القلق المعرفي	هجوم	20.67	3.944	0.69	غير دال إحصائياً
	دفاع	21.36	3.70		
القلق البدني	هجوم	17.11	3.635	-0.49	غير دال إحصائياً

		3.577	17.6	دفاع	
غير دال إحصائياً	-0.92	3.285	24.68	هجوم	الثقة بالنفس
		3.663	25.6	دفاع	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المركز (هجوم ، دفاع) .
 ويعزو الباحث ذلك إلى أن حالة قلق المنافسة الرياضية تعتبر من السمات المميزة و يتحلى بها لاعبي الهجوم ، ولاعبي الدفاع على حد سواء .

ثالثاً : نتائج ومناقشة التساؤل الثالث و ينص على ما يلي :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تعزى لمتغير الدرجة (الممتازة ، الأولى) ؟
 وللتحقق من صحة هذا التساؤل تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة من اللاعبين (الممتازة - الأولى) على كل محور من محاور المقياس المستخدم في الدراسة الحالية ، وذلك باستخدام اختبار (T . test) والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (8)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" تعزى لمتغير الدرجة في حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تعزى لمتغير الدرجة (الممتازة ، الأولى)

الأبعاد	الدرجة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة
القلق المعرفي	الممتازة	21.98	3.178	1.67	غير دال إحصائياً
	الأولى	20.31	4.116		

غير دال إحصائياً	2.4	3.259	18.8	المتمازة	القلق البدني
		3.633	16.4	الأولى	
غير دال إحصائياً	1.64	2.774	26.14	المتمازة	الثقة بالنفس
		3.874	24.5	الأولى	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الدرجة (المتمازة ، الأولى) .

ويعزو الباحث ذلك إلى أن حالة قلق المنافسة الرياضية بغض النظر عن الدرجة فهي من الأمور الطبيعية بالنسبة للاعبين الدرجة الممتازة ، والأولى على حد سواء .

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : نتائج الدراسة :

١- يتضح من نتائج الدراسة أن بعد الثقة بالنفس قد احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (69.9%) ، تلي ذلك وفي المرتبة الثانية البعد المعرفي بوزن نسبي (60.9%) ، ثم جاء البعد البدني في المرتبة الثالثة بوزن نسبي (48.2%) .

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير المركز (هجوم ، دفاع) .

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير الدرجة (المتمازة ، الأولى) .

ثانياً : التوصيات :

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج ، فإن الباحث يوصي بالتالي :-

١-الاهتمام بالأعداد النفسي وبصفة خاصة قبل المنافسات واستخدام الأساليب الحديثة في التغلب على زيادة القلق في هذه اللحظات الحرجة من بداية البطولة مثل التدريب على الاسترخاء والاسترخاء العقلي والتي تعمل على عزل اللاعب والتركيز على الأداء

٢- أهمية العمل على تزويد المدرب بالمعلومات والمعارف حول حالات القلق قبل المنافسة حتى يتمكن من التعرف عليها واستخدام الأسلوب الأمثل في معالجتها حتى يمكنه مساعدة اللاعب على تحقيق مستوى أفضل في الأداء

٣- تبصير اللاعبين بالآثار السلبية لزيادة التوتر في فترة ما قبل المنافسة وإمدادهم بالمعلومات والوسائل التي تعمل على مساعدتهم في التغلب عليها مثل التدريب الذاتي والمقاومة الانفعالية

٤- وضع اللاعبين في صورة البطولة في فترة الإعداد للمنافسات بجانب زيارة الملعب المقام فيه البطولة مرات متكررة حتى يمكن للاعبين التغلب على زيادة التوتر الحادث نتيجة للمفاجأة نحو الملاعب

٥- ضرورة عقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين ويعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة من الممكن أن تنخفض شدتها أثناء المنافسة ذاتها ، إذ أنه من المفيد للرياضيين أن يفهموا أن القلق لا يكون معوقاً للأداء الجيد وبذل الجهد في المنافسة .

قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- ١- العربي ، محمد ، ١٩٩٦ ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، مصر .
- ٢- انويا ، تيرس ، ٢٠٠٢ ، دليل الرياضي للإعداد النفسي ، دار وائل للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، عمان ، الأردن .
- ٣- الطالب ، نزار مجيد والويس ، كامل . (٢٠٠٠) . علم النفس الرياضي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .

- ٤- التكريتي ، وديع ياسين وعبد الغفور ، رافع إدريس . (١٩٩٠) . تقويم قلق الحالة لدى قافزي المظلات المبتدئين ، وقائع المؤتمر العلمي السادس لكليات وأقسام التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- ٥- جابر ، رمزي ، ٢٠٠٨ ، دراسة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين ، مجلة جامعة الأزهر - بغزة (العلوم الإنسانية) ، جامعة الأزهر ، غزة ، فلسطين .
- ٦- جاسم ، عبد الستار ، ٢٠٠٢ ، علاقة القلق بمستوى أداء الدرجة الأمامية بالطلوع على عارضة التوازن ، مجلو الرياضة العاصرة ، المجلد الأول ، العدد الأول ، العراق .
- ٧- راتب ، أسامة ، ١٩٩٧ ، علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، القاهرة
- ٨- راتب ، أسامة ، ١٩٩٠ ، دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٩- راتب ، أسامة ، ٢٠٠١ ، الإعداد النفسي للناشئين (دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- ١٠- رضوان ، محمد ، ٢٠٠٢ ، الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- ١١- صدقي نور الدين محمد : العلاقة بين الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الأوليمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤
- ١٢- علاوي ، حسن ، ١٩٩٨ ، موسوعة الاختبارات النفسية ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، مصر
- ١٣- علاوي ، حسن ، ٢٠٠٢ ، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- ١٤- علاوي ، محمد ، ١٩٩٨ ، سيكولوجية الجماعات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، مصر
- ١٥- عبد الحفيظ ، إخلص ، ٢٠٠٢ ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، مصر
- ١٦- علاوي ، محمد ، ١٩٩٢ ، علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، الطبعة الثانية عشرة ، القاهرة ، مصر .

- ١٧- علاوي ، محمد ، ١٩٨١ ، سيكولوجية التدريب والمنافسات ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، مصر .
- ١٨- علاوي ، محمد ، ٢٠٠٤ ، مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الرابعة ، القاهرة ، مصر
- ١٩- علاوي ، محمد ، راتب ، أسامة ، ١٩٩٩ ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- ٢٠- راتب ، أسامة ، ١٩٩٧ ، قلق المنافسة (ضغوط التدريب - احتراق الرياضي) دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، مصر .
- ٢١- علاوي ، محمد ، ١٩٧٩ ، علم النفس الرياضي ، ط٤ ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٢٢- فوزي ، أحمد ، ٢٠٠٣ ، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات) ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، مصر
- ٢٣- قنديل ، محمد ، ١٩٩١ ، العلاقة بين مستوى القلق و سرعة التعليم ومستوى الأداء المهاري للمبدئين في رياضة الجمباز ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد ١٢ ، جامعة حلوان ، القاهرة ، مصر .
- ٢٤- مكناي ، أحمد ، ٢٠٠٠ ، مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطاولة في الأردن وعلاقتها بالإنجاز الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان ، المملكة الأردنية الهاشمية .
- ٢٥- هياجنة ، أحمد ، ٢٠٠٦ ، مصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات كرة اليد في الأردن ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، جامعة البحرين ، المجلد ٧ ، العدد ٤ ، البحرين .
- ٢٦- مياسا ، محمد ، ١٩٩٧ ، الصحة النفسية والأمراض النفسية والعقلية وقاية وعلاجاً ، دار الجبل ، بيروت .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 27- Simon, J. A. & Martens, R. (1979). Children's anxiety sport and nonsupport evaluative activities Journal of sport psychology, 1 , 160-169 .
- 28- Kamal, A., Wilson, N. & Parson, G. (1985). Social environment and Anxiety: A study of Competitive Swimmers, Paper Presented to Thomas the World Denmark, P (43).
- 29- Mahoney, M. & Avenier, M. (1980). Psychology of the elite athlete: An study. Cognitive Therapy and Research.51 (1), 77-89.
- 30- Singh, A. (1985). Sport competitive anxiety of lindian a fanchion of their age, playing experience and sex. Paper Presented to the world Congress in Spore Psychology Copenhagen, Denmark.
- 31- Stration, R. (1995). Perceived sources of stress in chmPion high school athletes. Journal of Sport and Exercise Psychology. 161, 101-110.

مجلة علوم الرياضة
جامعة ذي قور