

دراسة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات
المتوسطة في فلسطين

Study reality feature athletic competition concerns when
hostile medium distances in Palestine

رمزي رسمي جابر

كلية التربية الرياضية - جامعة الأقصى

تاريخ الاستلام ٢٠٠٧/١٠/٢٨ تاريخ القبول ٢٠٠٨/٠٣/٣٠

ملخص البحث:

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 جدا لدى عينة البحث حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة لديهم إلى (٤٤.٧%). وقد أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي واستخدام الأساليب الحديثة في التغلب على زيادة القلق مثل التدريب على الاسترخاء والاسترخاء العقلي والتي تعمل على عزل اللاعب والتركيز على الأداء.

Research Summary: Study aimed at identifying the reality of a sports competition concerns when hostile medium distances in Palestine. To achieve this study was conducted on a sample of (32) as a player, and data collection study and achieve their objectives were used descriptive method, and testing concern sports competition to design "Ryanz Martins" prepared image Arab Allawi (1998). Results of the study showed that the reality of a concern when athletic competition for medium-distance players in Palestine were very few among a sample search hitting percentage of the response to have to (44.7%). The researcher recommended that need attention to the

preparation of psychological and use modern techniques to overcome the increasing concern such as relaxation training and mental relaxation, which is working to isolate and concentrate on player performance.

المقدمة :

لقد حظيت جميع الظواهر والأعمال في المجتمعات البشرية خلال هذا القرن للبحث العلمي الدقيق والدراسة الهادفة، ولقد كانت العلوم الرياضية جانباً كبيراً من هذه النهضة العلمية للتعرف على إمكانية الإنسان وقدراته عند أدائه الحركات الرياضية.

ويتميز العصر الحالي 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 (عبد الحفيظ، ٢٠٠٢ : ٩).

ويشير علاوي (١٩٩٨) إلى أن موضوع القلق يعتبر أحد المظاهر النفسية مركزاً هاماً في علم النفس العام وفي علم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كليهما وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف التي ترتبط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بالقلق سواء أثناء التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منهما من مواقف وأحداث ومثيرات، وقد يكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي ومستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين.

ويؤكد فوزي (٢٠٠٣) إلى أن مفهوم 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.

ويؤكد علاوي (٢٠٠٢) إلى أن القلق يعتبر 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 راتب (١٩٩٥) أن القلق أحد الانفعالات الهامة، والذي ينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، وأن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفع الرياضيين لبذل المزيد من الجهد، أو سلبياً يعيق أداءهم.

(٨٦).....مجلة جامعة الأزهر - غزة، سلسلة العلوم الإنسانية ٢٠٠٨، المجلد ١٠، العدد ١-B

دراسة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين.....

ويشير راتب (١٩٩٧) إلى أن الرياضيين الذين يتسمون بسمة قلق المنافسة يدركون عدداً أكبر من المواقف التنافسية كتهديد لهم ويشعرون بقلق عالي المستوى في مثل تلك المواقف عند مقارنتهم بالرياضيين الآخرين ، أما حالة قلق المنافسة فهي استجابة القلق التي تظهر نتيجة لموقف تنافسي معين، وتشابه أعراضها حالة القلق العامة إلا أنها تنشأ كاستجابة لمثيرات موقف رياضي محدد.

ويعرف راتب (١٩٩٧) سمة قلق المنافسة بأنها الميل لإدراك مواقف المنافسة كمهدد والاستجابة لهذه المواقف بحالة القلق. واستعراض الجانب الإجرائي لبناء سمة قلق المنافسة يمثل أهمية لفهم السلوك في المجال الرياضي، وخاصة لفهم أي المواقف الرياضية التي يمكن إدراكها كمثير تهديد، وكيف يستجيب الشخص لهذا التهديد. لقد ذكر كل من مرار (١٩٩٣) وعلاوي (١٩٩٤) وأبو صايمة (١٩٩٥) إلى أن أهم الأعراض الناتجة عن القلق تتمثل في أعراض فسيولوجية مثل سرعة دقات القلب، وبرودة الأطراف، جفاف الحلق، ضيق النفس، وأعراض نفسية كالشعور بالضيق والخوف الشديد، توقع الأذى والمصائب والشعور بعدم الثقة.

ومن جانب آخر يعتبر الواقع الرياضي الفلسطيني واقعا صعبا وذلك بسبب قلة الإمكانيات الرياضية والحوافز المادية وعدم الاستقرار السياسي والاقتصادي والاجتماعي في المجتمع الفلسطيني ولاسيما المجتمع الرياضي الذي يعيش بتخبط مستمر مما يعود بالسلب على مستوى الرياضة الفلسطينية عاما ولألعاب القوى خاصا، وكذلك لعدم انتظام المسابقات الرياضية بسبب الخلافات السياسية بين الفصائل الفلسطينية والاحتلال الصهيوني.

مشكلة الدراسة:

تتركز مشكلة الدراسة في التعرف على واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين، ومن خلال عمل الباحث في المجال التدريبي والأكاديمي لاحظ أن هناك قلقا واضحا لمتسابقين المسافات المتوسطة، مما دفع الباحث إلى دراسة هذه الحالة من الناحية العلمية والتي ستعود على المتسابقين بالنفع، وكذلك المدربين، بالإضافة إلى ذلك، الاتحاد الفلسطيني لألعاب القوى. و تمثل سمة قلق المنافسة

الرياضية انتشارا واسعا في السنوات الحديثة ويتوقع زيادة حدوثها في السنوات القادمة نظرا لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية المنافسات الرياضية.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في كونها الأولى في حدود علم الباحث الذي يتناول موضوع واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين مما قد يعمل على توفير بعض المعلومات، لتكون في متناول المسؤولين القائمين على الاتحاد الفلسطيني لألعاب القوى، وربما يساهم في التعرف على أهم المشاكل التي يعاني منها عداءو المسافات المتوسطة في فلسطين. وكذلك التعرف على مفهوم سمة قلق المنافسة وأعراضها ومصادرها ليستطيع أن يتلasha مستقبلا، إضافة إلى أن أهمية البحث قد تمتد إلى أن نتائج هذا البحث قد تسهم في إكساب المعرفة اللازمة لسمة قلق المنافسة الرياضية من قبل المدربين واللاعبين للمسافات المتوسطة. وتعتمد المسافات الفردية على الذات لإظهار قدرة الفرد لتحقيق الفوز في نهاية المسابقة. ونظرا لعظم المسؤولية ونيل ثقة الآخرين وحب الانتصار عند الإنسان كثيرا ما ينتاب المتسابق عدده عوامل نفسية وفسولوجية وعقلية قبل بدء المنافسة مما ينعكس سلبا على أداء المتسابق أثناء المنافسة. ونظرا لما تتطلبه منافسات المسافات المتوسطة في ألعاب القوى من مجهود بدني كبير وتركيز ذهني متميز، نرى العديد من المتسابقين يفشلون في إنهاء السباق أو تحقيق الانجازات التي سبق لهم تحقيقها نظرا لعدم قدرة المتسابق في التغلب على تلك العوامل وخاصة في المسابقات الكبرى.

هدف الدراسة:

التعرف على واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين.

تساؤل الدراسة:

س/ ما هو مستوى قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين؟

مصطلحات الدراسة:

١. قلق المنافسة الرياضية: الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه

المواقف بمشاعر الخشية والتوتر (راتب، ١٩٩٧ : ١٥٧)

٢. القلق: هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها

أساسية لوجوده (علاوي، ١٩٩٤ : ٢٧٨)

حدود الدراسة:

- المجال الجغرافي: أجريت الدراسة على ملاعب العباب القوى في فلسطين.
- المجال البشري: أجريت الدراسة على عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين.
- المجال الزمني: أجريت الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة بين ١٢/٦ / ٢٠٠٧ إلى ٢٠٠٨/١/٥.

أدبيات الدراسة:

لقد اهتم بعض الباحثين ومنهم الصباحة (٢٠٠٧) و هياجنة (٢٠٠٦) و مرار (١٩٩٣) و سمرين وأبو حليلة (١٩٩٦) و Bresler & Pieper, 1992 بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم عن أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، وقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مساعدة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز المتوقع منه، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين مرجعه طبيعة الشخص الرياضي في تقديره الذاتي، وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه. كما أسفرت ملاحظات العاملين في حقل الإعداد النفسي للرياضيين، أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءا من أسلوبه في الحياة ونمطا سلوكيا اعتاد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس. ومن جهة أخرى فإن هناك بعض الرياضيين الذي تتنابهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات إيجابية

لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي (فوزي، ٢٠٠٣ : ٢٥٢) ويعتبر القلق من بين أبرز هذه 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) (علاوي، ٢٠٠٢ : ٣١١) وهناك مكونان رئيسان للقلق هما: القلق المعرفي، والقلق الجسمي. 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. أما القلق الجسمي فإنه يمثل كلا من الجانبين الفسيولوجي والوجداني للقلق (راتب، ١٩٩٧ : ١١) وحالة القلق الجسمي ترتبط ارتباطاً شرطياً بمثيرات البيئة عند بداية المنافسة، فإنه من المفترض أن يكون تأثيرها أقوى على الواجبات الحركية ذات المدة القصيرة (مثل : مسابقات العدو) وأن يقل هذا التأثير على الواجبات ذات المدة الطويلة (مثل : مسابقات المسافة)، وخاصة أن المنافسين في مسابقات المسافة التي تتطلب مدة أطول يكون عادة لديهم سعة من المواقف تسمح بالتخلص من أعراض القلق الجسمي أثناء المنافسة (راتب، ١٩٩٧ : ١١٨-١١٩) 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 المخفضة (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 أن 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 أن تصل إلى حالة القلق الأفضل لدى اللاعب الرياضي (علاوي، ٢٠٠٢ : ٣١٣) وهذا ما يؤكد به بطل العالم في سباق ١٠٠ متر عدوا في أوائل الثمانينات عن أحاسيس ومشاعر اللاعبين قبل بداية المسابقات، (أن انتظر بداية السباق أو المنافسة قد يكون أصعب بكثير من أداء السباق نفسه (كاشف، ١٩٩٤ : ٢٨٦) واللاعب الرياضي تتأثر به بعض المظاهر المعينة سواء قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية أو إنشاء أو بعد انتهاء المنافسة الرياضية والتي يمكن أن تؤثر على مستوى أدائه بصورة واضحة. فالرياضيون الذين يتسمون بسمة قلق المنافسة يدركون عددا أكبر من المواقف التنافسية كتهديد لهم ويشعرون بقلق عالي المستوى في مثل تلك المواقف عند مقارنتهم بالرياضيين الآخرين، أما حالة 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) وقد يفسر البعض زيادة درجة القلق الرياضي قبل المنافسة الهامة، بأنه نوع من اهتمام الرياضي بهذه المنافسة، أو أن الرياضي لديه دافعية زائدة وأن ذلك الاهتمام أو تلك الزيادة في درجة الدافعية سوف يسهمان في استعداده النفسي على نحو أفضل (راتب، ١٩٩٧ : ١٩٧) ومتسابقو الألعاب الخماسية في ألعاب القوى وكذلك العداءون الموجهون (اختراق الضاحية أو الماراتون) عليهم قطع مسافات طويلة نوعاً ما فهؤلاء الرياضيون يشتركون في هذه الحالة في قطع مسافات طويلة. لكن ظروف المنافسة أو المسابقة تتطلب منهم أنواعاً مختلفة من التذكر ليتمكن كل واحد منهم من اختيار الطريقة (التكنيك) المناسبة والسليمة، لكي يوزع طاقاته بما يناسب ظروف المسابقة أو المنافسة وهو ما يتطلب أن يكون الرياضي ذا ذاكرة دقيقة (رشدي، ١٩٨٦ : ١٦) وقد أظهرت أغلب البحوث التي اهتمت بدراسة العوامل المسببة لحدوث حالة القلق في المنافسة أظهرت وجود مصدرين رئيسيين هما: الخوف من الفشل والخوف من الضرر البدني وأن هناك العديد من العوامل الأخرى التي تؤثر في حالات القلق في مواقف المنافسة الرياضية والتي منها على سبيل المثال طبيعة واجبات المنافسة، والظروف المحيطة التي يؤدي فيها الشخص المنافسة، إضافة إلى ذلك مستوى قدرات الرياضي

ومستوى المنافسة ، وكذلك نوع وكمية المكافآت المرتبطة بالاشتراك في المنافسة... الخ (راتب، ١٩٩٧ : ٢٢) ويكتسب الإعداد النفسي للرياضيين بصفة عامة و لمتسابقين ألعاب الميدان والمضمار أهمية خاصة في الوقت الراهن، حيث تعادلت وتساوت كافة جوانب الإعداد (البديني - المهاري - الخططي) لأفضل لاعبي العالم، ومن هنا فإن مقدرة اللاعب على التحكم في ذاته وأحاسيسه قبل بدء المسابقات مباشرة والتركيز الشديد على كيفية تنفيذ أداء الحركات والتمرينات سواء أكانت في (العدو أو الرمي أو الوثب)، وتحديد جميع مشتتات الانتباه أو بعض الآثار المترتبة عن أداء الأحمال العالية الشدة على ذلك من شأنه أن يساعد اللاعب على الأداء بتوافق حركي عالي مع منافسين أقوياء (كاشف، ١٩٩١ : ١٠٧).

الدراسات السابقة:

أولا : الدراسات العربية:

- دراسة خيرى محمود الصباحه (٢٠٠٧) بعنوان "القلق وعلاقته بمستوى الأداء للرياضيات الفردية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على القلق وعلاقته بمستوى الأداء لدى طلبة الألعاب الفردية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية. وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية والمسجلين لمساق الألعاب الفردية، حيث بلغ عدد الطلبة الذكور (١٧) طالبا والإناث (٣٣) طالبة. استخدم الباحث مقياس القلق الذي وضعه سبيلبرجر وآخرون. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة بين القلق والأداء بشكل عام حيث كانت هذه العلاقة ذات دلالة إحصائية في رياضة السباحة وقريبة من المعنوية في رياضة الجمباز وبعيدة عن المعنوية في رياضة ألعاب القوى.
- 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 مصدر (الحكام، والإعلام الرياضي)، ولصالح ذوي الخبرة (٢-٦ سنوات) في مصدر (جهاز التدريب، وإدارة المنتخب، والإمكانات) وبالنسبة لمتغير المؤهل العلمي جاءت الفروق 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 لصالح ذوي الدخل الشهري (٤٠٠ دينار)

- دراسة رافع عبد الغفور (٢٠٠٤) بعنوان "بناء مقياس القلق لدى قافزي المظلات في العراق" وقد هدفت الدراسة إلى بناء مقياس القلق لدى قافزي المظلات في العراق، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته وطبيعة الدراسة، وقد شمل مجتمع البحث (٢٧٠) قافزاً مظلياً موزعين على (٧) أندية رياضية تحتضن رياضة القفز بالمظلات، وقد توصل الباحث إلى عدد من الاستنتاجات كان من بينها: - التوصل إلى بناء مقياس القلق لدى قافزي المظلات في العراق - بناءً على نتائج التحليل العاملي، تم استخلاص (٦) عوامل مثلت مقياس القلق لدى قافزي المظلات في العراق وقد تشبع على هذه العوامل (٢١) فقرة.

- دراسة عبد الرحمن بن مساعد الزهراني (١٤٢٣هـ) بعنوان "تأثير حالة القلق والثقة علي تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل لدى حكام الكرة الطائرة السعوديين" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير حالة القلق (جسمي، معرفي) والثقة بالنفس على تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل الاختياري لدى حكام الكرة الطائرة السعوديين. وتكونت عينة الدراسة من ٥١ حكماً. وقد تم قياس حالة القلق (جسمي، معرفي) والثقة

بالنفس بواسطة "قائمة قياس حالة قلق المنافسة الرياضية" — مارترز وآخرين (١٩٩٠م). وتم قياس تركيز الانتباه لدى عينة الدراسة بواسطة "اختبار مهارات تركيز الانتباه لدى الحكام في الأنشطة الرياضية" لـ واينبرج، وريتشاردسون (١٩٩٠م). وقد أسفرت تحليل البيانات عن وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين كل من حالة القلق الجسمي وحالة القلق المعرفي وبين تركيز الانتباه لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين حالة الثقة بالنفس وتركيز الانتباه لدى عينة الدراسة. كما أسفرت النتائج عن عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين كل من حالة القلق الجسمي وحالة القلق المعرفي وحالة الثقة بالنفس وبين سرعة رد الفعل الاختياري لدى عينة الدراسة. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين حكام الدرجة الأولى، الثانية، الثالثة وبين الحكام المستجدين، لصالح المستجدين في متغير حالة القلق الجسمي وكذلك متغير حالة القلق المعرفي. ووجود فروق دالة إحصائياً بين حكام الدرجة الأولى، الثانية، الثالثة وبين الحكام المستجدين، لصالح حكام الدرجة الأولى، الثانية، الثالثة في متغير حالة الثقة بالنفس وكذلك متغير تركيز الانتباه. ووجود فروق دالة إحصائياً بين حكام الدرجة الأولى وبين حكام الدرجة الثانية، الثالثة، لصالح حكام الدرجة الثانية، الثالثة في متغير سرعة رد الفعل الاختياري.

- دراسة هاني سمرين و فائق أبو حليمة عام (١٩٩٦) بعنوان "مستويات ومصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات منتخبات الألعاب الجماعية الوطنية في الأردن" هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات ومصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات منتخبات الألعاب الجماعية الوطنية في الأردن، وتكونت عينة الدراسة من ٩٨ لاعبا ولاعبة، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي المسحي، واستخدم الباحث أدوات البحث التالية: قائمة تقييم الذات (أ) لقياس قلق الحالة، وقائمة تقييم الذات (ب) لقياس قلق السمة سبيلبرجر، بالإضافة إلى مقياس مصادر القلق حيث تم بناؤه من قبل الباحثين. وقد اتضح للباحثين النتائج التالية: جاء مستوى قلق الحالة أثناء المنافسة بدرجة كبيرة لدى اللاعبين واللاعبات، وكانت أهم مصادر القلق لدى اللاعبين واللاعبات، الإمكانيات، اللاعبين، الحكام، الحوافز، الإعلام الرياضي، إدارة المنتخب، الجمهور الرياضي، جهاز التدريب.

ثانيا : الدراسات الأجنبية:

- دراسة برابا فيسيس وكارون **prapavessis & carron, 1996** و التي هدفت إلى التعرف على أثر تماسك المجموعة على حالة قلق المنافسة وقد أجريت الدراسة على (١١٠) رياضيا منى الألعاب الجماعية، واستخدم الباحثون مقياس حالة قلق المنافسة، واستبيان بيئة المجموعة لكارون وآخرين، وأشارت النتائج إلى تناقص حالة القلق بالنسبة للمجموعة ذات التماسك المنخفض نتيجة لانخفاض قيمة الزميل بالفريق وانخفاض درجة الشعور بالمسؤولية، بالإضافة إلى وجود حالات مختلفة مرافقة لحالة قلق المنافسة منها أهمية الحدث، الفترة للمنافسة، وخبرات النجاح والفشل السابقة.
- دراسة ويلسون وسكوت **Wilson & Scott, 1994** و التي هدفت للتعرف على درجة القلق لعينة مكونة من (٣٦) رياضيا من الشباب، وقد استخدم الباحثان في هذه الدراسة مقياس حالة القلق ومقياس سمة القلق لسيلبيرجر إلى جانب مقياس النقاط الستة ليلكرت لقياس عدم الجدية في المباريات، وأظهرت النتائج ارتفاع معدل القلق لدى الأطفال في المباراة الصعبة مقارنة مع المباراة السهلة، كذلك ارتفاع مستوى عدم الجدية عند الشباب أثناء المباراة الصفية.
- دراسة بارفت وهاردي **Parfitt & Hardy, 1993** والتي هدفت لمعرفة تأثير القلق التنافسي في مجال الذاكرة ومهام متابعة المرتدة من اللوحة بين لاعبي كرة السلة وكانت نواحي الأداء تتمثل في عمل متعلق بالذاكرة قصير المدة، والخاص بنقل المعلومات بمهارة متابعة الكرة المرتدة من اللوحة، وأظهرت نتائج عن وجود علاقة عكسية (سلبية) ذات دلالة بين القلق الذهني وبين القلق الجسدي، ووجود علاقة إيجابية ذات دلالة بين القلق الذهني ومهارة متابعة الكرة المرتدة من اللوحة كما اتفقت نتائج تحليل التباين مع هذه النتيجة ، وتبين أن هناك أثراً سلبياً (اقترب من الدلالة الإحصائية) للقلق الجسدي على المهارة قيد البحث.
- دراسة برسler وبيبر **Bresler & Pieper, 1992** بعنوان التعرف على القلق التنافسي ومصادر القلق بين لاعبي ألعاب القوى وكرة القدم في المدارس الثانوية)، واستخدم الباحثان اختبار القلق التنافسي للرياضيين وذلك للتعرف على العلاقة بين المصادر المعروفة للتكيف مع القلق التنافسي، وتظهر أهمية هذه الدراسة بصفة خاصة

في معرفة الارتباط بين مصادر التكيف والقلق للاعبين ألعاب القوة وكرة القدم، وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الدرجات التي تحققت في الاختبارين، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار أن معيارين من قائمة مصادر التكيف للقلق وهما (الثقة والقبول) كانت عوامل لها قيمة تنبؤية لخاصية القلق التنافسي.

• **دراسة هادليستون وجيل Gil & Huddleston , 1981** وتهدف هذه الدراسة إلى تحديد ما العلاقة بين درجات قلق الحالة التنافسية والمستوى الرقمي للاعبين ألعاب القوى واشتملت العينة على ١٩ لاعبة تم تقسيمهم لمجموعتين إحداهما ذات المهارة العالية والأخرى مجموعة المهارة الأقل وتم تطبيق مقياس (c 0 s 0 A0 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 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.

التعليق على الدراسات السابقة :

يتضح لنا من العرض السابق للدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة باهتمامات الدراسات الحالية أنها تميزت بما يلي:

١. اهتم عدد من هذه الدراسات بدراسة سمة قلق المنافسة الرياضية ومصادره ومستوياته.

٢. تعدد البيئات التي أجريت فيها الدراسات فمنها العربية والأجنبية.

٣. معظم الدراسات حديثة حيث أجريت بعد التسعينيات عدا دراستان في الثمانينات والسبعينات.

وقد تم الاستفادة من الدراسة السابقة في:

١. تحديد مشكلة الدراسة.
٢. صياغة تساؤل الدراسة.
٣. تحديد مفاهيم الدراسة.
٤. تحديد المعالجات الإحصائية منها المتوسطات الحسابية.
٥. يمكن أن تساعد نتائج هذه الدراسات في تفسير نتائج الدراسة الحالية والاسترشاد بها في مناقشة هذه النتائج.

وتتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في:

- تناولها لسمة قلق المنافسة الرياضية.
 - استخدام المنهج الوصفي كمنهج للدراسة.
- فيما تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أن الموضوع الذي تناولته الدراسة لم تتناوله الدراسات السابقة من حيث أداة البحث.

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: يتكون مجتمع الدراسة من (40) عداء مسجلين في الاتحاد الفلسطيني لألعاب القوى.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (32) عداء من عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين وتم أخذ العينة بطريقة عمدية موزعين كالأتي :

جدول رقم (1) : جدول يوضح توصيف أفراد عينة البحث

نادي خدمات رفح	نادي شباب رفح	نادي دير البلح	نادي خدمات الشاطئ	نادي الزيتون
8	8	8	4	4

لقد وصلت حصيلة الجمع إلى (40) عداء ، استبعد منها (8) عدائين بسبب عدم استكمال شروط الاستجابة وبهذا تم إجراء التحليل الإحصائي على (32) عداء.

أداه الدراسة :-

اختبار قلق المنافسة الرياضية صممه راينز مانتز ، وقام بتعريبه محمد حسن علاوي (١٩٩٨) ويتكون الاختبار من ١٥ عبارة، منها ١٠ عبارات لقياس سمة قلق المنافسة الرياضية، و ٥ عبارات تم وضعها لمحاولة إخفاء الصدق الظاهري للاختبار، ويقوم اللاعب بالاستجابة على جميع عبارات الاختبار طبقا لمقياس ثلاثي التدرج (نادر، أحيانا، غالبا).

أرقام العبارات التي تقيس سمة قلق المنافسة هي: ٢، ٣، ٥، ٦، ٨، ٩، ١١، ١٤، ١٢، ١٥. وأرقام العبارات التي لا تحتسب لها درجات هي: ١، ٤، ٧، ١٠، ١٣. ويتم تصحيح العبارات التي في اتجاه سمة قلق المنافسة الرياضية وأرقامها هي ٢، ٣، ٥، ٨، ٩، ١٢، ١٤، ١٥ وفقا لما يلي: نادر = ١، أحيانا = ٢، غالبا = ٣. كما يتم تصحيح العبارات التي في عكس اتجاه سمة قلق المنافسة الرياضية وأرقامها: ٦، ١١ فتحتسب لها الدرجة وفقا لما يلي: نادر = ٣، أحيانا = ٢، غالبا = ١ 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 حسب 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.

ثانياً : الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية على عينة مشابهة لمجتمع البحث قوامها (١٠) عدائين من داخل عينة البحث من عدائي المسافات المتوسطة وذلك:

دراسة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين.....

١. للتأكد من صدق وثبات القائمة على عينة البحث المختارة لموضوع البحث.
٢. معرفة مدى ملائمة القائمة لواقع وعينة البحث.
٣. التعرف على المشكلات والمواقف التي قد تتعرض لها الباحثات أثناء تطبيق القائمة على عينة البحث.
٤. وضع الحلول والتعديلات المطلوبة في حالة وجود ما يعترض الباحثات أثناء تطبيق القائمة في الدراسة الاستطلاعية.
٥. معرفة متوسط الزمن المتطلب للإجابة على القائمة.
٦. الوصول إلى أنسب الطرق المنظمة لتحديد هيكل العمل المطلوب والقائم على توزيع وجمع القائمة وتنفيذ القائمة بدقة وسهولة ويسر على عينة البحث.

ثالثاً: صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (10) عدايين من داخل أفراد عينة الدراسة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (2): معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=10)

م	الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
1	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بأنني مرتبك	0.743	دالة عند 0.01
2	قبل اشتراكي في المنافسة أخشى عدم توفيق في اللعب	0.863	دالة عند 0.01
3	عندما أشترك في المنافسة أخشى من ارتكابي بعض الأخطاء	0.370	دالة عند 0.01
4	قبل أن أشترك في المنافسة أكون هادئاً	0.648	دالة عند 0.01
5	قبل أن أشترك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتي	0.876	دالة عند 0.01
6	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بان ضربات قلبي أسرع من المعتاد	0.863	دالة عند 0.01
7	قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بالاسترخاء	0.867	دالة عند 0.01
8	قبل أن اشترك في المنافسة أكون عصيباً	0.929	دالة عند 0.01
9	أكون متوتراً عند انتظار بدء المنافسة	0.505	دالة عند 0.05
10	قبل أن أشترك في المنافسة أشعر بالضيق	0.600	دالة عند 0.01

مجلة جامعة الأزهر - غزة، سلسلة العلوم الإنسانية ٢٠٠٨، المجلد ١٠، العدد ١-B..... (٩٩)

يتضح من الجدول السابق أن جميع فقرات 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 المقياس:

ويقصد بثبات القائمة أن تعطي القائمة النتائج نفسها تقريباً إذا أعيد تطبيقها على العينة نفسها مرة ثانية، ولقد قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقتين هما:

أ - طريقة التجزئة النصفية:

حيث تم تجزئة فقرات كل بعد من أبعاد القائمة إلى جزأين الأسئلة التي تنتمي للنصف الأول والأسئلة التي تنتمي للنصف الثاني، ثم حسب معامل ارتباط بيرسون بين النصف الأول والنصف الثاني، وبعد ذلك تم تصحيح معامل الارتباط باستخدام معادلة سبيرمان براون. ولقد كان معامل الارتباط قبل التعديل = 0.945 وبعد التعديل = 0.972 وهو معامل ثبات عالي يدل إلى ثبات القائمة وصلاحيته.

ب - طريقة ألفا كرونباخ:

حيث تم حساب الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ الموضحة فيما يلي:

$$\text{معامل ألفا كرونباخ} = \frac{N}{N-1} \left(1 - \frac{\sum E^2}{N^2} \right)$$

حيث N = عدد عبارات القائمة.

E^2 = تباين القائمة ككل.

$\sum E^2$ = المجموع الكلي لتباين كل عبارة من عبارات القائمة.

ولقد كان معامل ألفا كرونباخ = 0.966 وهو معامل ثبات عال يدل على ثبات القائمة وصلاحيته للدراسة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

١. التكرارات والنسب المئوية

٢. لإيجاد صدق الاتساق الداخلي للمقياس تم استخدام معامل ارتباط بيرسون .

دراسة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين.....

٣. لإيجاد معامل ثبات المقياس تم استخدام معامل ارتباط سبيرمان براون للتجزئة النصفية المتساوية ، ومعامل ارتباط ألفا كرونباخ .

نتائج الدراسة ومناقشتها :

تهدف الدراسة الحالية لمعرفة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين ، وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة.

ينص السؤال الرئيسي على:

• ما هو مستوى قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين؟
وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بإيجاد مجموع الاستجابات والمتوسطات والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المقياس والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (3) : مجموع الاستجابات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي

للمقياس (ن-32)

م	العبرة	مجموع الاستجابات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأنني مرتبك	80	2.5	0.816	50	3
2	قبل اشتراكي في المنافسة أخشى عدم توفيق في اللعب	78	2.5	0.816	50	3
3	عندما أشارك في المنافسة أخشى ارتكابي بعض الأخطاء	72	2.25	0.774	45	4
4	قبل أن أشارك في المنافسة أكون هادئاً	72	2.25	0.939	35	8
5	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتي	64	2	0.966	40	6
6	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبي	84	2.62	0.718	52.5	2

مجلة جامعة الأزهر - غزة، سلسلة العلوم الإنسانية ٢٠٠٨، المجلد ١٠، العدد ١-B..... (١٠١)

					أسرع من المعتاد	
7	37.5	0.885	1.875	60	قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بالاسترخاء	7
5	43.8	0.834	2.178	70	قبل أن أشارك في المنافسة أكون عصبيا	8
1	53.8	0.904	2.687	86	أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة	9
6	40	0.933	2	64	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بالضيق	10

يتضح من الجدول (3) أن العبارة "أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة" قد احتلت المرتبة الأولى وبوزن نسبي مقداره (٥٣.٨%) بينما جاءت العبارة "قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبي أسرع من المعتاد" في المرتبة الثانية وبوزن نسبي مقداره (٥٢.٢%) بينما جاءت العبارتان "قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأنني مرتبك" و "قبل اشتراكي في المنافسة أخشى من عدم توفيق في اللعب" مكرر في المرتبة الثالثة بوزن نسبي مقداره (٥٠%)، تلى ذلك العبارة المتعلقة "عندما أشارك في المنافسة أخشى ارتكابي بعض الأخطاء" في المرتبة الرابعة بوزن نسبي (٤٥%)، فيما جاءت العبارة المتعلقة بـ "قبل أن أشارك في المنافسة أكون عصبيا" في المرتبة الخامسة بوزن نسبي (٤٣.٨%)، بينما جاءت العبارتان "قبل أن أشارك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتي" و "قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بالضيق" مكرر في المرتبة السادسة بوزن نسبي مقداره (٤٠%)، تلى ذلك العبارة المتعلقة "قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بالاسترخاء" في المرتبة السابعة بوزن نسبي (٣٧.٥%)، فيما جاءت العبارة المتعلقة بـ "قبل أن أشارك في المنافسة أكون هادئا" في المرتبة الثامنة بوزن نسبي (٣٥%).

مناقشة نتائج الدراسة :

أولا : من حيث فقرات المقياس :

كما يشير جدول رقم (3) إلى معرفة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين . إلى أن الفقرة التاسعة " أكون متوترا عند انتظار

دراسة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين.....

بدء المنافسة " يمثل أعلى العبارات لدى عينة البحث بوزن نسبي (٥٣.٨ %) وهذا يعني أن درجة سمة قلق المنافسة الرياضية لدى عينة البحث قليلة ويعزو الباحث ذلك إلى أن التوتر يعني مؤشرا دالا لإدراك نتيجة الأداء، وإدراك تأثير التوتر على الأداء. ويشير "كولي" (١٩٨٧) إلى أن سمة قلق المنافسة يعتبر مؤشرا دالا لكل من نتائج الأداء.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة مارتنز و سيمون Simon, J. A. &

Martens, R. 1979 وكذلك مع نتائج دراسة ويلسون وسكوت Wilson & Scott,

1994 اللتان تؤكدان أن اللاعب يكون متوترا كلما كانت المنافسة صعبة.

بينما احتلت الفقرة " قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبي أسرع من المعتاد "، في المرتبة الثانية بوزن نسبي (٥٢.٥) وهذا يعني أن درجة سمة قلق المنافسة الرياضية لدى عينة البحث قليلة ويعزو الباحث ذلك إلى وجود حالة قلق المنافسة لدى لاعبي المسافات المتوسطة كلما اقترب الوقت من المنافسة.

ولا تتفق النتائج الحالية مع دراسة كل من " تشتام " و " روستنريج " ١٩٨٢ التي أكدت على عدم وجود علاقة بين سمة قلق المنافسة ونبض القلب.

ويشير راتب (١٩٩٧) إلى أن النبض يعتبر أحد القياسات الفسيولوجية للإثارة.

بينما احتلت الفقرتين " قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بأنني مرتبك " و " قبل اشتراكي في المنافسة أخشى من عدم توافقي في اللعب " المرتبة الثالثة مكرر بوزن نسبي (٥٠) وهذا يعني أن درجة سمة قلق المنافسة الرياضية لدى عينة البحث قليلة ويعزو الباحث ذلك إلى نقص الإعداد النفسي لعدائي المسافات المتوسطة في فلسطين.

ويشير علاوي (١٩٩٨) إلى أن الكثير من المواقف ترتبط بالقلق وذلك أثناء التدريب أو المنافسات الرياضية حيث تعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوة الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها كما قد يؤدي إلى فقد التوازن النفسي.

ويؤكد علاوي (٢٠٠٢) على أن اللاعب الرياضي تتناوبه بعض المظاهر المعينة سواء قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية أو أثناء أو بعد انتهاء المنافسة الرياضية والتي يمكن أن تؤثر على مستوى أدائه بصورة واضحة (علاوي ، ٢٠٠٢ : ١١٣).

وتتفق نتائج دراسة الصباحيه (٢٠٠٧) بعنوان " القلق وعلاقته بمستوى الأداء للرياضيات الفردية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية " مع نتائج الدراسة الحالية.

بينما احتلت الفقرة "عندما أشارك في المنافسة أخشى ارتكابي بعض الأخطاء"، في المرتبة الرابعة بوزن نسبي (٤٥) وهذا يعني أن درجة سمة قلق المنافسة الرياضية لدى عينة البحث قليلة جدا ويعزو الباحث ذلك إلى نقص القدرات المهارية والخطئية لمتسابقى المسافات المتوسطة وهذا ما تؤكدته الدراسات العلمية في علم النفس الرياضي بأن الخطأ وارد في جميع الألعاب الرياضية بدون استثناء.

بينما احتلت الفقرة "قبل أن أشارك في المنافسة أكون عصبيا"، في المرتبة الخامسة بوزن نسبي (٤٣.٨) ويعزو الباحث ذلك إلى فقدان ثقة اللاعب بنفسه.

وهذا ما يؤكد فوزي (٢٠٠٣) إلى أن هناك بعض الرياضيين الذي تتنبهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات إيجابية لاستعدادهم النفس الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفس.

بينما احتلت الفقرتين "قبل أن أشارك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتي" و "قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بالضيق"، المرتبة السادسة مكرر بوزن نسبي (٤٠) وهذا يعني أن درجة سمة قلق المنافسة الرياضية لدى عينة البحث قليلة جدا ويعزو الباحث ذلك إلى قلة سمة القلق لدى اللاعبين وذلك لعدم وجود مسابقات معتمدة ومنظمة من الاتحاد الفلسطيني لألعاب القوى .

ويفسر كراتي (Cratty) ذلك بأنه عند وصول القلق إلى مستوى معين يبدأ معه الاضطراب والانهيار الفسيولوجي والنفسي للاعب مما يؤدي إلى قلة كفاءة مستوى الأداء المهاري .

ويشير راتب (١٩٩٠) إلى أن الشعور بالاستجابة للمخاوف والصراعات والهموم، التي تتجم عن الإحباط الفعلي أو المتوقع للجهود المبذولة من أجل إرضاء الحاجات وما يتصل من دوافع.

دراسة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين.....

بينما احتلت الفقرة "قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بالاسترخاء"، في المرتبة السابعة بوزن نسبي (٣٧.٥) وهذا يعني أن درجة سمة قلق المنافسة الرياضية لدى عينة البحث قليلة جدا ويعزو الباحث ذلك إلى زيادة ثقة اللاعب بنفسه والسبب قلة الممارسين لمسابقة المسافات المتوسطة.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج الدراسة التي أجرتها بثينة فاضل (١٩٩٩) على ناشئات كرة اليد حيث توصلت إلى تمييزهن بدافعية الإنجاز الرياضي والقدرة على تركيز الانتباه والثقة بالنفس والقدرة على مواجهة القلق.

بينما احتلت الفقرة " قبل أن أشارك في المنافسة أكون هادئاً " ، في المرتبة الثامنة بوزن نسبي (٣٥) وهذا يعني أن درجة سمة قلق المنافسة الرياضية لدى عينة البحث قليلة جدا ويعزو الباحث ذلك إلى عدم وجود تنافس بين اللاعبين وذلك لقلة الممارسين لسباق المسافات المتوسطة .

وتتفق نتائج الدراسة إجمالاً مع نتائج الدراسات العلمية من حيث الاستقرار النفسي لحالة القلق خلال الفترة التي تسبق المنافسة حيث لم تشهد النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية في كل من قياس عدم المنافسة وقياس قبل المنافسة .

وتتفق نتائج دراسة عبد الرحمن بن مساعد الزهراني (١٤٢٣هـ —) بعنوان " تأثير حالة القلق والثقة على تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل لدى حكام الكرة الطائرة السعوديين " مع نتائج الدراسة الحالية.

ثانياً : من حيث المقياس ككل :

كما يشير جدول رقم (3) إلى معرفة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين . يتضح من الجدول السابق إلى أن أفراد عينة البحث حصلوا على مستوى قليل جداً من سمة قلق المنافسة الرياضية حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة لديهم إلى (٤٤.٧ %) . ويعزو الباحث ذلك إلى عدم انتظام مسابقات المسافات المتوسطة في فلسطين .

ويعرف راتب (١٩٩٧) سمة قلق المنافسة بأنها الميل لإدراك مواقف المنافسة كمهدد والاستجابة لهذه المواقف بحالة القلق . واستعراض الجانب الإجرائي لبناء سمة قلق

المنافسة يمثل أهمية لفهم السلوك في المجال الرياضي، وخاصة لفهم أي المواقف الرياضية التي يمكن إدراكها كمثير تهديد ، وكيف يستجيب الشخص لهذا التهديد . ويشير " كولي " (١٩٨٧) إلى أن سمة قلق المنافسة يعتبر مؤشرا دالاً لكل من نتائج الأداء وتأثير التوتر على الأداء .

ويشير علاوي (١٩٩٨) إلى أن الكثير من المواقف والتي ترتبط بالقلق وذلك أثناء التدريب أو المنافسات الرياضية حيث تعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوة الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها كما قد يؤدي إلى فقد التوازن النفسي.

وهذا ما يؤكد فوزي (٢٠٠٣) إلى أن هناك بعض الرياضيين الذي تتنبأهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات إيجابية لاستعدادهم النفس الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفس.

وقد ذكر كل من مرار (١٩٩٣) وعلاوي (١٩٩٤) وأبو صايمة (١٩٩٥) إلى أن أهم الأعراض الناتجة عن القلق تتمثل في أعراض فسيولوجية مثل سرعة دقات القلب، وبرودة الأطراف، جفاف الحلق، ضيق النفس، وأعراض نفسية كالشعور بالضييق والخوف الشديد، توقع الأذى والمصائب والشعور بعدم الثقة.

ويفسر كراتي (Cratty) ذلك بأنه عند وصول القلق إلى مستوى معين يبدأ معه الاضطراب والانهيار الفسيولوجي والنفسي للاعب مما يؤدي إلى قلة كفاءة مستوى الأداء المهاري.

نتائج الدراسة :

يستنتج الباحث من خلال الدراسة ما يلي :

أظهرت نتائج الدراسة أن واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين كانت قليلة جدا حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة لديهم إلى (٤٤.٧%).

التوصيات :

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

١. الاهتمام بالإعداد 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 .
٣. تصوير 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 حتى يمكن للاعبين التغلب على زيادة التوتر الحادث نتيجة للمفاجأة نحو الملاعب.
٥. يوصي الباحث اللاعبين بعدم التوتر والارتباك قبل بدء المنافسة الرياضية والتفكير في الجوانب الإيجابية لهم مثل الأصدقاء والأقارب .

قائمة المراجع :

أولا : المراجع العربية :

١. أحمد، بسطويسي، (١٩٩٧)، سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم - تكنيك - تدريب)، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
٢. الزهراني، عبد الرحمن، (١٤٢٣هـ)، تأثير حالة القلق والثقة علي تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل لدي حكام الكرة الطائرة السعوديين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
٣. الصبايح، خيرى، (٢٠٠٧)، القلق وعلاقته بمستوى الأداء للرياضيات الفردية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية، المؤتمر العلمي الدولي الثاني، مجلد البحوث.

٤. أبو صايمه، عبد الله، (١٩٩٥)، القلق والتحصيل الدراسي، المركز العربي للخدمات الطلابية، عمان، الأردن.
٥. راتب، أسامة، (١٩٩٧)، قلق المنافسة (ضغوط التدريب - احتراق الرياضي) دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
٦. راتب، أسامة، (١٩٩٧)، علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية، القاهرة.
٧. راتب، أسامة، (١٩٩٥)، علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
٨. رشدي، محمد، (١٩٨٦)، علم النفس التجريبي الرياضي، الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع والإعلان، الطبعة الأولى، ليبيا.
٩. رضوان، محمد، (٢٠٠٢)، الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
١٠. سمرين، هاني، أبو حليلة، فائق، (١٩٩٦)، مستويات ومصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات منتخبات الألعاب الجماعية الوطنية في الأردن، وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثالث، الجزء الأول، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
١١. علاوي، حسن، (١٩٩٨)، موسوعة الاختبارات النفسية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
١٢. علاوي، حسن، (٢٠٠٢)، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
١٣. علاوي، محمد، (١٩٩٤)، علم النفس الرياضي، الطبعة التاسعة، دار المعارف، القاهرة.
١٤. علاوي، محمد، (١٩٩٨)، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
١٥. علاوي، محمد، راتب، أسامة، (١٩٩٩)، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
١٦. عبد الحفيظ، إخلاص، (٢٠٠٢)، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.

دراسة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين.....

١٧. عبد الغفور، رافع، (٢٠٠٤)، بناء مقياس القلق لدى قافزي المظلات في العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، العراق.
١٨. فوزي، أحمد، (٢٠٠٣)، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات)، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
١٩. فاضل بثنينة، (١٩٩٩)، الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقاً لنتائج المباريات، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد ٢٧، مصر.
٢٠. كاشف، عزت، (١٩٩١)، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، مصر.
٢١. كاشف، عزت، (١٩٩٤) التخطيط في التدريب الرياضي، مكتبة النهضة المصرية، مصر.
٢٢. مرار، يعقوب، (١٩٩٣)، العلاقة بين القلق الحالة القلق السمة والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة البكالوريوس بالجامعة الأردنية واختلاف ذلك باختلاف الجنس والمستوى الدراسي ونوع الكلية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
٢٣. هياجنة، أحمد، (٢٠٠٦)، مصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات كرة اليد في الأردن، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، المجلد ٧، العدد ٤، البحرين.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

24. Bresler, S & Pieper, W, (1992) Competition trait anxiety and coping resources for stress in high school athletes and football : Appired research coaching and athletes annual (Boston, mass).
25. Cratty., :Movement Behavior and Motor Learning , 3rd Lea & Febiger Publisher , Philadelphia, 1979.
26. Prapavessis, H. & Albert V . (1996). The Effect of Group cohesion on competitive State Anxiety. Journal of Sport and Exercise Psychology, vol. 18 . No. 1 . pp . 66 72 .
27. Parfitt, G, Hardy, L, (1993) "The effects of competitive anxiety on memory span and rebound shooting tasks in basketball players, journal of sports sciences (London), 11 , 6 Dec .
28. Simon, J. A. & Martens, R. (1979). Children's anxiety in sport and nonsupport evaluative activities Journal of sport psychology, 1 , 160-169 .

مجلة جامعة الأزهر - غزة، سلسلة العلوم الإنسانية ٢٠٠٨، المجلد ١٠، العدد ١-B..... (١٠٩)

29. Wilson, R. & Gregory, S . (1994). The Effect of anxiety on youth sport participants as a function of age , gender and experience differences , Ozone of optimal function theory. Indiana university pp. 905 .

المرفقات:

عزيزي اللاعب:

يقوم الباحث بدراسة علمية حول " واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين " لذا نرجو من سيادتكم التكرم بمساعدتنا بملء الاستمارة المرفقة والتي تتضمن عدد من العبارات التي تعكس رأيك الشخصي .

م	الفقرة	نادرا	أحيانا	غالباً
١	التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية			
٢	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأثني مرتبك			
٣	قبل اشتراكي في المنافسة أخشى عدم توفيق في اللعب			
٤	أتمتع بروح رياضية عالية عندما أشارك في المنافسة			
٥	عندما أشارك في المنافسة أخشى ارتكابي بعض الأخطاء			
٦	قبل أن أشارك في المنافسة أكون هادئاً			
٧	من المهم أن يكون لي هدف أثناء المنافسة			
٨	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتي			
٩	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبي أسرع من المعتاد			
١٠	أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهوداً بدنياً			
١١	قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بالاسترخاء			
١٢	قبل أن أشارك في المنافسة أكون عصبياً			
١٣	الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية			
١٤	أكون متوتراً عند انتظار بدء المنافسة			
١٥	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بالضيق			