

تقييم قلق المنافسة لدى سباحي منتخب الآمال

جامعة قسنطينة

أ. أحمد رضا حمروش

الملخص:

ان للعوامل النفسية دور في التأثير على الأداء في المنافسات ومن أهم هذه العوامل قلق المنافسة والتي هي نتيجة لعوامل موقفية وبيئية وفي نفس الوقت استجابة لميل إدراك مواقف المنافسة كتهديد أو مسهل ل الأداء. ومن المتوقع أن تكون حالة وسمة قلق المنافسة مصدر داخل بعض الصفات الشخصية للفرد وبهذا أردنا الأخذ بعين الاعتبار الأدوار المترابطة لل عوامل الشخصية والعوامل الموقفية في تقييم أثر حالة قلق المنافسة على التنبؤ بالأداء في المنافسة. بالرغم من كثرة البحوث التي أجريت إلا أن الحاجة تبقى ملحة علي مواصلة البحث لموضوع القلق في المجال الرياضي بهدف ترقية وتطوير كل من اختبار قلق المنافسة الرياضية وقائمة حالة قلق المنافسة 1 ومن تم المزيد من الثقة والدقة في البناء المعرفي المرتبط ببحوث قلق المنافسة.

المداخلة:

مقدمة

إن للعوامل النفسية دور في التأثير على الأداء في المنافسات ومن أهم هذه العوامل قلق المنافسة والتي هي نتيجة لعوامل موقفية وبيئية وفي نفس الوقت استجابة لميل إدراك مواقف المنافسة كتهديد أو مسهل للأداء. ومن المتوقع أن تكون حالة وسمة قلق المنافسة مصدر داخل بعض الصفات الشخصية للفرد وبهذا أردنا الأخذ بعين الاعتبار الأدوار المترابطة لكل من العوامل الشخصية والعوامل الموقفية في تقييم أثر حالة قلق المنافسة على التنبؤ بالأداء في المنافسة.

بالرغم من كثرة البحوث التي أجريت إلا أن الحاجة تبقى ملحة علي مواصلة البحث لموضوع القلق في المجال الرياضي، بهدف ترقية وتطوير كل من اختبار قلق المنافسة الرياضية وقائمة حالة قلق المنافسة 2 ومن تم المزيد من الثقة والدقة في البناء المعرفي المرتبط ببحوث قلق المنافسة.

إذا كانت طبيعة النشاط الرياضي تجعل من الفوز في المنافسات المعيار الوحيد للنجاح، فإن الفوز يتوقف على عدة عوامل، منها مستوى التحضير ومستوى المنافس والظروف المحيطة والجمهور، كما يقدم لنا المجال الرياضي التنافسي الدليل أنه ليس دائما الأداء الجيد هو الذي يحقق الفوز (شمعون 1999).

إن الملاحظات الميدانية أكدت في العديد من المرات عدم تقارب، واختلاف بين نتائج السباحين أثناء المنافسة، وذلك رغم تقارب مستواهم من حيث المؤهلات البدنية والتقنية والنفسية. كما أفرزت ذات الملاحظات أن الكثير من السباحين لا يحققون أرقاما قياسية على الرغم من أنهم بدلو كل ما في وسعهم، وكانوا الأفضل خلال فترات من السباق غير أنهم أخفقوا في فترات أخرى مما تسبب في تسجيلهم لنتائج سلبية.

ورغم التطور الملحوظ لمنهجية التدريب الرياضي، ودقة أساليبها الحديثة في القياس، وتنقية السباحين بغية التنبؤ بمستوى الأداء إلا أنه مازالت هناك صعوبات جمة لتأكيد إمكانية القدرة على التنبؤ بمستوى الأداء في المنافسات الرياضية. ومن ناحية أخرى فقد تميزت السنوات الأخيرة بزيادة عدد البطولات المهمة التي يشارك فيها السباح خلال الموسم الواحد أو السنة التدريبية الواحدة، ولهذا غدت عملية تخطيط الموسم التدريبي من العمليات الصعبة، وخاصة في ضوء زيادة حجم حمل التدريب وكثافته مما يجعل السباح عرضة للإصابة بحالة الإجهاد أو الحمل الزائد هذا بالإضافة إلى العوامل المتعلقة بطبيعة المهارة من حيث درجة الصعوبة ومجموعة أجهزة الطاقة المستخدمة فيها ومتطلباتها من صفات بدنية وطاقية وتقنية وخطوية ونفسية. ويمكن الفارق عند أغلبية السباحين ذو المستوى العالي حسب رأي أغلبية المدربين يوم المنافسة في الجانب النفسي وبما أن للتدريب دور في تنمية السباح نفسيا إلا أن الدور الأهم يبقى للمنافسة في صقل نفسية الرياضي بهدف

تحسين أداءه وانطلاقاً من هذا كانت حالة قلق المنافسة الرياضية من أهم المؤشرات الصادقة التي تعطي تقيماً دقيقاً للحالة النفسية للرياضي يوم المنافسة. هذا بدوره أدى إلى ضرورة البحث عن مناهج جديدة لتحقيق أهداف عملية التدريب وتجنب التأثيرات السلبية.

ورغم التطور الملحوظ لمنهجية التدريب الرياضي، ودقة أساليبها الحديثة في القياس، وتنقية السباحين بغية التنبؤ بمستوى الأداء إلا أنه مازالت هناك صعوبات جمة لتأكيد إمكانية القدرة على التنبؤ بمستوى الأداء في المنافسات الرياضية. ومن ناحية أخرى فقد تميزت السنوات الأخيرة بزيادة عدد البطولات المهمة التي يشارك فيها السباح خلال الموسم الواحد أو السنة التدريبية الواحدة، ولهذا غدت عملية تخطيط الموسم التدريبي من العمليات الصعبة، وخاصة في ضوء زيادة حجم حمل التدريب وكثافته مما يجعل السباح عرضة للإصابة بحالة الإجهاد أو الحمل الزائد هذا بالإضافة إلى العوامل المتعلقة بطبيعة المهارة من حيث درجة الصعوبة ومجموعة أجهزة الطاقة المستخدمة فيها ومتطلباتها من صفات بدنية وطاقية وتقنية وخطية ونفسية. ويمكن الفارق عند أغلبية السباحين ذو المستوى العالي حسب رأي أغلبية المدربين يوم المنافسة في الجانب النفسي وبما أن للتدريب دور في تنمية السباح نفسياً إلا أن الدور الأهم يبقى للمنافسة في صقل نفسية الرياضي بهدف تحسين أداءه وانطلاقاً من هذا كانت حالة قلق المنافسة الرياضية من أهم المؤشرات الصادقة التي تعطي تقيماً دقيقاً للحالة النفسية للرياضي يوم المنافسة. هذا بدوره أدى إلى ضرورة البحث عن مناهج جديدة لتحقيق أهداف عملية التدريب وتجنب التأثيرات السلبية.

ولقد أصبحت الحاجة ماسة إلى توافر قياس موضوعي يستطيع تقييم وترتيب السباحين وفقاً لقدراتهم النفسية والمعرفية، ويعمل كأساس صادق للتنبؤ بالنجاح في المستقبل. وقد نشطت حركة البحث وزاد الاهتمام بين الباحثين نحو تحقيق هذا الهدف واستخدمت طرق وأساليب متعددة لبناء الاختبارات النفسية الموضوعية المتخصصة في المجال الرياضي.

إشكالية الدراسة:

للعوامل النفسية تأثير بالغ الأهمية على نوعية أداء السباح أثناء المنافسة الرياضية. وتباين طبيعة هذا التأثير سلباً أو إيجاباً تبعاً للانفعالات النفسية التي يشعر بها السباح خلال فترة المنافسات، التي يصاحبها عموماً شعور بالقلق. وقد جرت محاولات عديدة للتعرف على طبيعة القلق من ناحية، وتفسير العلاقة بين القلق والأداء الرياضي من ناحية أخرى FAMOSE (1993).

وتشير نتائج البحوث في هذا المجال بشكل عام إلى أن درجة القلق المعتدلة تعتبر الأفضل لأداء المهارات الحركية المختلفة، بينما يؤدي ارتفاع شدة القلق إلى حدوث تأثيرات سلبية على أداء المهارات الحركية خاصة المركبة والمعقدة أو تلك التي تتطلب قدراً كبيراً من الانتباه والتركيز والالتزان. لذا تعتبر مقدرة الفرد في المحافظة على مستوى معتدل للقلق قبل خوض المنافسات مطلباً ضرورياً لتحقيق مستويات الأداء العالية. (WEINBERG 1997).

يؤثر أسلوب تقويم أداء المهارة على مستوى قلق الفرد عند أدائه لها. فالمهارات التي تكون فيها معايير النجاح والفشل واضحة وموضوعية غالباً ما تؤدي إلى ارتفاع شدة القلق، والتي تسبب بدورها في زيادة الأخطاء للمحاولات اللاحقة. حيث يعتبر الخوف من الفشل من أهم مصادر القلق ويحدث الخوف المباشر نتيجة توقع خسارة السباق بسبب تدخل عوامل ذاتية كالاستعداد البدني والمهاري والنمط العصبي والسمات الشخصية ومستوى الدافعية والحالة النفسية يوم المنافسة وخبرة الرياضي، وعوامل موقفية كطبيعة المنافسة وأهميتها ونظام المسابقة وحجم الجمهور وخصائص مكان المنافسة وطبيعة ونمط المهارة ودرجة الصعوبة ومجموع العضلات المستخدمة والخصائص البدنية المطلوبة.

إن تفاعل هذه العوامل يؤدي في تأثيرها إلى إدراك المهدد (راتب 1995). وما هو جدير بالذكر أن ما جاء في فرضية الدافع و فرضية "أليو" المقلوبة يمكن اعتباره حكماً عاماً لا يصلح بالضرورة لتوقع الأداء الحقيقي لشخص ما على مهارة معينة، حيث أن هناك بضع متغيرات ذاتية وموقفية، تدخل في تحديد أكثر دقة للعلاقة ما بين القلق و الأداء (النقيب، 1995).

ونظراً للمفهوم الحديث لحالة قلق المنافسة وأبعاده الثلاثة : حالة القلق المعرفي، حالة القلق الجسمي، وحالة الثقة بالنفس، هل نستطيع القول أن مواقف المنافسة تستثير حالة القلق المعرفي والجسمي؟ وما دور كل من مسافة السباق والسمات الشخصية في التأثير على أبعاد قلق المنافسة، وبالتالي على الأداء في المنافسة؟

فرضيات الدراسة:

للإجابة عن مختلف التساؤلات الواردة في الإشكالية وأهداف الدراسة المذكورة أعلاه وضعت الفرضيات التالية:

- يعاني السباحون من قلق المنافسة الرياضية.
- يزداد قلق المنافسة الرياضية كلما اقترب موعدھا.
- تزداد درجة قلق المنافسة الرياضية تبعاً لبعض الصفات الشخصية.
- تزداد درجة حالة قلق المنافسة الرياضية كلما ازدادت درجة سمة قلق المنافسة الرياضية.
- تؤثر حالة القلق المعرفي والجسدي على أداء سباحي المسافات الطويلة والقصيرة.

عينة البحث :

اختيار العينة :

تم اختيار أفراد العينة عن طريقة العينة الحصصية أي تعيين الأفراد من بين الجماعات أو الفئات ذات الخصائص المعينة وبصورة أكثر إيضاحاً على أساس انتمائهم إلى الفرق الوطنية أ و ب. وفريق الآمال كما تم انتقاء أحسن السباحين من مختلف الأندية على المستوى الوطني. نجد أن أغلبية السباحين أمال وهذه المرحلة حساسة وهامة من ناحية الأداء والنتائج لكونها تحدد مصير السباح في عملية انتقائه وتموقعه في الفرق الوطنية. وبالتالي نجدهم أكثر عرضة من غيرهم لحالة القلق في المواقف التنافسية.

خصائص العينة :

تتزامن مرحلة المراهقة الثانية مع مرحلة التعليم الثانوي وبداية التعليم الجامعي أي الفترة الممتدة ما بين 16-19، حيث يصعب تحديد بداية ونهاية المرحلة، إنها مرحلة إكمال النضج الجنسي وهي بذلك تعتبر مرحلة اكتمال نهائي ونضج ورشد للمراهق ليس جنسياً فقط بل جسمياً وعقلياً واجتماعياً وبذلك يبدأ المراهق في تغيير ثوب الطفولة لارتداء ثوب الرجولة ... ثوب الاستقرار والترفق والانسجام الحركي...والذي يظهر علي أوجهه في نهاية المرحلة والمرحلة الموالية لها.

متوسط عمر العينة 16.41 والانحراف المعياري للعينة 1.28 معدل خبرة العينة في ممارسة السباحة 10 سنوات. أما مستواهم الدراسي فأغلبية العينة ذات مستوى ثانوي من المشكلات التي واجهت اختيار وضبط العينة هو تقلص العدد الأولي من 37 إلى 27 بسبب صعوبة أوقات التأهيل للمسابقات في البطولة الصيفية.

- أدوات جمع البيانات :

- اختبار حالة قلق المنافسة scai-2 :

تعتبر قائمة حالة قلق المنافسة أداة صممت بغرض قياسات حالات القلق المعرفي والجسدي، وحالة الثقة بالنفس في مواقف المنافسة. والهدف الأساسي لبناء هذه القائمة هو غرض البحث بينما لم يتحدد بعد فائدتها كأداة تشخيصية لأغراض الإكلينيكية.

- اختبار قلق المنافسة الرياضية scat :

يعتبر اختبار قلق المنافسة الرياضية بمثابة قائمة لقلق السمة صمم لقياس الاستعداد المسبق للاستجابة بمستويات مختلفة لسمة القلق في مواقف المنافسة الرياضية.

قائمة فرايبورج للشخصية :

قائمة فرايبورج للشخصية وضعها في الأصل جوكن فارنبرج وهربرت سيلج واينز هامبل من أساتذة علم النفس بجامعة فرايبورج بألمانيا الغربية عام 1970 وأعد صورتها العربية د.محمد حسن علاوى. وتهدف القائمة إلى قياس 9 أبعاد عامة للشخصية و تتضمن 56 عبارة، والأبعاد

- تنظيم البحث :

تم تطبيق اختبار فرايبورج للشخصية واختبار قلق المنافسة الرياضية بصورة فردية في ظروف حيادية (قبل المنافسة بشهر) مع احترام تطبيق كل التعليمات الخاصة لكل اختبار والمسجلة في أعلى كل مقياس من المقاييس، وليس للاختبار وقت محدد للإجابة.

- إجراءات تطبيق اختبار حالة قلق المنافسة-2

تم تطبيق قائمة حالة قلق المنافسة-2 على العينة خلال وقتين مختلفين قبل المنافستين على النحو التالي:

- 24 ساعة قبل البطولة الشتوية.
- ساعة قبل البطولة (السباق) الشتوية.
- 24 ساعة قبل البطولة الصيفية.
- ساعة قبل البطولة (السباق) الصيفية.

وتجدر الإشارة إلى أنه تم تطبيق القائمة في التوقيت (1-3) عند وصول السباحين إلى مكان المنافسة في حصص تدريبية لتعرف على المسبح خلال الإحماء.

بينما تم التطبيق في التوقيت (2-4) قبل بداية المسابقة بساعة حسب كل اختصاص (اختصاصات المسافات القصيرة والطويلة). تبعا للبرنامج المسطر من طرف الفدرالية الوطنية للسباحة والذي يحتوي في كل منافسة على 6 حصص في كل حصة 10 سباقات تصفوية في الحصص الصباحية و نهائية في الحصص المسائية. تم تحديد تطبيق اختبار حالة قلق المنافسة -2 في إطار الدراسة بالنسبة لسباقات المسافات القصيرة

(50م) ذكور وإناث وسباقات المسافات الطويلة (400م-800م) إناث و (400م-1500م) ذكور وذلك خلال ساعة قبل الانطلاق (فترة الإحماء).

- معيار التنقيط الرسمي لنتائج الأداء للاتحادية الجزائرية للسباحة.

تم تقييم أداء السباحين في المنافسة باستخدام معيار التنقيط الرسمي للاتحادية الجزائرية للسباحة ويستعمل لتنقيط نتائج السباحين الزمنية بهدف ترتيبهم حسب المستوى والمسافات والاختصاصات والجنس وتتراوح نقاط معيار التقييم من 1 نقطة إلى 1200 نقطة وهو معيار دقيق للغاية وقدر المتوسط الحسابي للعينة ككل وفي كل السباقات م=619.04 في المنافسة الأولى و م=633.09 للمنافسة الثانية و م=610.04 كأحسن نتيجة للموسم السابق ومن خلال نتائج التقنية نلاحظ تحسن أداء السباحين ككل في المنافسة الثانية بالمقارنة للمنافسة الأولى و أحسن أداء سباحي العينة ككل للمواسم الفارطة. كما تم حساب مجموع تنقيط الأداء لكل المسافات القصيرة والطويلة.

المحور الأول: درجة معاناة السباحين من قلق المنافسة :

يتبين من خلال الجدول (1) نتائج اختبارات سمة القلق، وأبعاد حالة القلق في المنافستين، في ما يخص مقياس سمة القلق للعينة ككل نجد متوسط حسابي م=20.70 وانحراف معياري ع=4.94 ويعتبر مستوى منخفض عموما. أما حالة القلق المعرفي قبل المنافسة الأولى فنجد متوسط حسابي م=19.30 وانحراف معياري ع=4.09 ويعتبر مستوى متوسط. وترتفع حالة قلق المنافسة خلال المنافسة الأولى بمتوسط حسابي م=22.44 وانحراف معياري ع=5.26 وهو مستوى متوسط. وتنعكس هذه التغيرات في المنافسة الثانية حيث نجد حالة القلق المعرفي قبل المنافسة الثانية م=22.76 وانحراف معياري ع=4.76 ويعتبر مستوى متوسط. وينخفض خلال المنافسة الثانية بمتوسط م=20.41 وانحراف معياري ع=4.73 وعموما فهي مستويات متوسطة. الأمر الذي يدعم صحة الفرض النظري على توقع وجود قلق لدى السباحين في ظروف تنافسية.

الجدول (1) نتائج اختبار قلق المنافسة الرياضية ومقياس أبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية لفترات المنافستين لعينة السباحين.

	سمة	قلق	قبل المنافسة الأولى			خلال المنافسة الأولى			قبل المنافسة الثانية			خلال المنافسة الثانية		
			حالة	حالة	حالة	حالة	حالة	حالة	حالة	حالة	حالة	حالة	حالة	حالة
ن=27	قلق	القلق	الثقة	القلق	الثقة	الثقة	القلق	الثقة	الثقة	القلق	الثقة	الثقة	القلق	الثقة
الرقم	المنافسة	المعرفي	الجسمي	بالنفس	المعرفي	الجسمي	بالنفس	المعرفي	الجسمي	بالنفس	المعرفي	الجسمي	بالنفس	المعرفي
م	20,70	19,30	16,26	26,78	22,44	17,93	24,9	22,59	17,93	25,6	20,41	16,37	26,33	
ع	4,94	4,09	4,27	5,38	5,26	3,99	6,57	4,76	4,95	6,48	4,73	4,45	5,82	

المحور الثاني: درجة ازدياد قلق المنافسة الرياضية عند الاقتراب من موعدها :

يبين الجدولين رقم (2)، (3). قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة البحث في المقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة-2

وقد دعت الحاجة في المعالجة الإحصائية إلى استخدام طريقة تحليل التباين المتعدد المتغيرات لنتائج تكرار القياس (anova) وذلك لتحديد هل توجد فروق دالة إحصائية بين الأوقات المقترحة لقياس حالة قلق المنافسة وهي فترة ما قبل وخلال المنافسة الشتوية والصيفية.

ولقد جاءت النتائج موضحة التأثير الدال لزيادة درجة قلق المنافسة الرياضية عند اقتراب موعد المنافسة حيث أظهرت النتائج الخاصة بكل مقياس فرعي دلالة إحصائية لكل من حالة القلق المعرفي للمنافسة الشتوية قيمة $F = (4.35)$ دالة عند مستوى (0.01) وكذلك فقد بينت دلالة لمقياس حالة الثقة بالنفس $F = (3.21)$ دالة عند مستوى (0.03) بينما لم تسفر نتائج الإجراءات الإحصائية دلالة لمقياس حالة القلق الجسمي.

جدول (2) معاملات التباين بين فترات المنافسة الشتوية وأبعاد حالة قلق المنافسة.

المنافسة الشتوية					
فترات المنافسة		قبل		خلال	
		التيابن			
أبعاد القلق		ف	ع	م	ع
حالة القلق المعرفي		0,01	4,35	5,26	22,44
حالة القلق الجسمي		0,06	2,47	3,99	17,93
حالة الثقة بالنفس		0,03	3,21	6,57	24,96

أما بالنسبة للنتائج الخاصة بالمنافسة الصيفية فقد أظهرت المعالجة الإحصائية دلالة لمقياس حالة القلق المعرفي $F = (2.66)$ دالة عند نقطة (0.05) أما فيما يتعلق بمقياس حالة القلق الجسمي $F = (3.36)$ دالة عند نقطة (0.02) وبخصوص مقياس حالة الثقة بالنفس $F = (6.21)$ دالة عند مستوى (0.001) . وتثبت النتائج صحة الفرض المتوقع بارتفاع حالة قلق المنافسة كلما اقترب من موعدها.

جدول (3) معاملات التباين بين فترات المنافسة الصيفية وأبعاد حالة قلق المنافسة.

المنافسة الصيفية					
فترات المنافسة		قبل		خلال	
		التيابن			
أبعاد القلق		ف	ع	م	ع
حالة القلق المعرفي		0,04	2,66	4,73	20,41
حالة القلق الجسمي		0,02	3,36	4,45	17,93
حالة الثقة بالنفس		0,00	6,21	5,82	26,33

المحور الثالث: تأثير بعض الصفات الشخصية على درجة قلق المنافسة الرياضية.

جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الصفات الشخصية لفرايبرغ وسمّة قلق المنافسة الرياضية للعينة.

ن=27

مقياس فرايبرغ	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العصبية	10,89	2,14
العدوانية	9,44	1,58
الاكتئابية	11,04	1,85
القابلية	11,11	1,72
الاجتماعية	10,22	1,60
الهدوء	11,37	1,90
ضبط الكف	10,74	1,29
السيطرة	11,41	1,39
سمّة قلق المنافسة الرياضية	20,70	4,94

سمة		القلق		27=
الارتباط	الدلالة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قياس فرايورغ
0,21	0,29	2,14	10,89	العصبية
-0,24	0,22	1,58	9,44	للعنوانية
**0.57	0,00	1,85	11,04	لاكتئابية
0,09	0,65	1,72	11,11	للاستشارة
0,10	0,62	1,60	10,22	للاجتماعية
*-0.38	0,05	1,90	11,37	للهدوء
-0,04	0,83	1,29	10,74	للكف أو الضبط
**0.56	0,00	1,39	11,41	للسيطرة
-	-	4,94	20,70	سمة قلق المنافسة الرياضية

الصفات الشخصية لفر ابورخ	قبل	المنافسة الأولى	خلال	المنافسة الأولى	قبل	المنافسة الثانية	خلال	المنافسة الثانية	حالة	المنافسة الثالثة
القلق	حالة	حالة	حالة	حالة	القلق	حالة	حالة	حالة	حالة	حالة
المعرفي	الجسمي	بالنفس	المعرفي	الجسمي	بالنفس	المعرفي	الجسمي	بالنفس	المعرفي	الجسمي
السيطرة	0.0	0.21	-0.11	0.0	0.25	0.25	0.0	0.3	0.0	0.1
الكف أو الضبط	0.16	0.27	0.00	0.27	-0.03	-0.07	-0.0	-0.0	0.16	0.0
الهدوء	-0.4	-0.32	0.51**	-0.4	-0.48	0.53**	-0.25	0.0	0.4*	-0.35
الاجتماعية	0.11	0.19	0.03	-0.04	0.13	0.07	0.03	0.2	0.0	0.3
القابلية للاستشارة	0.2	0.20	0.13	0.11	0.22	0.13	0.19	0.0	0.1	0.20
الاستثنائية	0.35	0.501**	-0.18	0.33	0.548**	-0.33	0.20	0.31	-0.3	0.36
المدونية	-0.06	0.05	0.27	-0.23	-0.13	0.27	-0.02	0.02	0.31	-0.11

المقاييس الفرعية لقائمة	اختبار			سمة قلق		المنافسة الرياضية
	قبل المنافسة 1	خلال المنافسة 1	قبل المنافسة 2	خلال المنافسة 2	المنافسة	الرياضية
حالة قلق المنافسة						
حالة القلق المعرفي	**0.66	**0.70	**0.70	**0.78		
حالة القلق الجسدي	**0.49	**0.66	**0.73	**0.61		
حالة الثقة بالنفس	0,08	- 0,17	- 0,18	- 0,16		

- المحور الرابع: تؤثر سمة قلق المنافسة على أبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية :

جدول (7) علاقة الارتباط بين سمة قلق المنافسة الرياضية وأبعاد حالة قلق المنافسة

*دالة عند المستوى 0.05 ** دالة عند المستوى 0.01

تجدر الإشارة إلى ما أسفرت عنه نتائج الجدول (7) من حيث وجود معاملات ارتباط دالة إحصائياً بين المقاييس الثلاثة الفرعية لقائمة حالة قلق المنافسة واختبار قلق المنافسة الرياضية بالنسبة لحالة القلق المعرفي قبل المنافسة الشتوية (الأولى) كانت نتائج معاملات الارتباط $r = (0.66)$ دالة عند نقطة (0.01) وحالة القلق الجسدي قبل المنافسة الشتوية كانت $r = (0.49)$ دالة عند النقطة (0.01). هذا ما يثبت ارتفاع حالة القلق المعرفي والجسدي قبل المنافسة عند سباحي سمة قلق المنافسة المرتفع.

أما معاملات الارتباط في ما يخص حالة القلق المعرفي خلال المنافسة الشتوية $r = (0.70)$ دالة عند النقطة (0.01) وحالة القلق الجسدي $r = (0.66)$ دالة عند النقطة (0.01) نجد معامل الارتباط قد ارتفع قليلاً بالنسبة لهذه الفترة أي خلال المنافسة هذا ما يؤكد دور العوامل الموقفية والبيئية في التأثير على ارتفاع حالة القلق المعرفي والجسدي أثناء المنافسة. وهي غير دالة إحصائياً بالنسبة لحالة الثقة بالنفس في كلتا المرحلتين المقترحتين.

أما حالة القلق المعرفي قبل المنافسة الصيفية (الثانية) فنجد أن معاملات الارتباط $r = (0.70)$ دالة عند مستوى (0.01) وفي ما يخص حالة القلق الجسدي قبل المنافسة الصيفية $r = (0.73)$ دالة عند مستوى (0.01) وبخصوص حالة القلق المعرفي خلال المنافسة الصيفية $r = (0.78)$ دالة عند مستوى (0.01) وقد قدر في ما يخص حالة القلق الجسدي خلال المنافسة الصيفية $r = (0.61)$ دالة عند مستوى (0.01).

أما في ما يخص حالة الثقة بالنفس فالارتباط غير دال إحصائياً حيث كان سلبياً ومنخفضاً في جميع الفترات، ويمكن تفسير ذلك حيث أن العلاقة التي تجمع حالة القلق المعرفي وحالة الثقة بالنفس هي علاقة منعكسة فكلما ارتفعت أحدها انخفضت الأخرى وتتفق النتائج بشكل عام مع فرضية البحث.

المحور الخامس: درجة تأثير حالة القلق المعرفي والجسدي على أداء سباحي المسافات القصيرة والطويلة :

يوضح الجدول رقم (8). نتائج معاملات الارتباط بين أبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة الأولى والأداء في مسابقات السباحة تبعاً للمحك المقترح. حيث أسفرت المعالجات الإحصائية عن وجود ارتباط سلبي دال إحصائياً $r = (-0.34)$ عند النقطة (0.05) بين كل من مقياس حالة الثقة بالنفس قبل المنافسة الأولى وجميع مسابقات (50م و100م)، في حين لم تسفر الإجراءات الإحصائية عن وجود دلائل إحصائية أخرى

جدول (8) قيم معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية وأداء مسابقات السباحة قبل المنافسة الأولى للعيننة.

قبل المنافسة الأولى	نتيجة السباقات	حالة القلق	المعرفي	حالة القلق	الجسمي	حالة الثقة بالنفس
نوع المسابقات	متوسط	ر	الدالة	ر	الدالة	ر
المسابقات ككل	619.04	- 0,029	0,785	0,206	0,056	- 0,11 0,325
50 م حرة	620.93	- 0,105	0,721	0,225	0,44	- 0,06 0,852
50م 100م حرة	616.64	- 0,197	0,404	0,191	0,419	- 0,02 0,932
جميع مسابقات 50م 100م	657.07	0,194	0,256	0,24	0,159	*- 0,044 0,338
مسابقات 400 م حرة	542.11	- 0,036	0,926	0,319	0,403	0,633 0,067
مسابقات 800 م و 1500م حرة	592.89	- 0,397	0,29	0,241	0,531	0,578 0,103

ويبين الجدول (9). نتائج معاملات الارتباط بين أبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية خلال المنافسة الأولى والأداء في مسابقات السباحة تبعا للمحك المقترح. حيث أسفرت المعالجات الإحصائية عن وجود ارتباط دال إحصائيا $r = 0.53$ (عند النقطة 0.01) لمقياس حالة الثقة بالنفس خلال المنافسة الأولى وجميع مسابقات (50 م و 100 م)، كذلك مع مقياس حالة القلق المعرفي خلال المنافسة الأولى ومسابقات (800 م و 1500 م)، سباحة حرة حيث $r = -0.67$ (عند النقطة 0.05). في حين لم تسفر الإجراءات الإحصائية عن وجود دلالات إحصائية أخرى.

جدول (9) قيم معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية وأداء مسابقات السباحة خلال المنافسة الأولى للعيينة.

خلال المنافسة الأولى	نتيجة السباقات	حالة القلق المعرفي		حالة القلق الجسدي		حالة الثقة بالنفس		خلال المنافسة
		الدلالة	ر	الدلالة	ر	الدلالة	ر	
نوع المسابقات	متوسط	الدلالة	ر	الدلالة	ر	الدلالة	ر	
المسابقات ككل	619.0	-	0,17	0,006	0,916	-0,08	0,44	
	4	0,147	1					
50 م حرة	620.9	0,25	0,38	0,015	0,96	-0,27	0,345	
	3		9					
50 م 100 م حرة	616.6	-	0,10	-	0,123	0,124	0,603	
	4	0,373	5	0,356				
جميع مسابقات 50 م 100 م	657.0	0,26	0,12	0,083	0,631	**0.5	0,001	
	7		5					
مسابقات 400 م حرة	542.1	-	0,09	0,06	0,878	0,306	0,424	
	1	0,589	5					
مسابقات 800 م و 1500 م حرة	592.8	*-	0,05	-	0,783	0,581	0,101	
	9	0,666		0,107				

وبين الجدول (10). نتائج معاملات الارتباط بين أبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة الثانية والأداء في مسابقات السباحة تبعا للمحك المقترح. حيث أسفرت المعالجات الإحصائية عن وجود ارتباط دال إحصائيا $r = -0.35$ عند النقطة (0.05) لمقياس حالة الثقة في النفس قبل المنافسة الثانية وجميع مسابقات (50 م و 100 م) في حين لم تسفر الإجراءات الإحصائية عن وجود دلائل إحصائية أخرى. جدول (10) قيم معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية وأداء مسابقات السباحة قبل المنافسة الثانية للعيينة.

قبل المنافسة الثانية	نتيجة السباقات	حالة القلق المعرفي		حالة القلق الجسدي		حالة الثقة بالنفس	
نوع المسابقات	متوسط	الدلالة	ر	الدلالة	ر	الدلالة	ر
المسابقات ككل	633.09	0,13 -	0,227	0,05 -	0,644	0,01 -	0,899
50 م حرة	637.86	0,077	0,793	0,104	0,724	0,33 -	0,257
50 م100م حرة	620.50	0,006 -	0,979	0,065 -	0,784	0,12 -	0,615
جميع مسابقات 50 م100م	690.71	0,077	0,655	0,08	0,643	0.347 *-	0,038
مسابقات 400 م حرة	523.11	0,43 -	0,247	0,167	0,667	0,399	0,288
مسابقات 800 م و1500م حرة	607.22	0,545 -	0,129	0,351 -	0,355	0,578	0,103

وبين الجدول (11). نتائج معاملات الارتباط بين أبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية خلال المنافسة الثانية والأداء في مسابقات السباحة تبعا للمحك المقترح. حيث أسفرت المعالجات الإحصائية عن وجود ارتباط دال إحصائيا $r = 0.34$ (عند النقطة 0.05) لمقياس حالة القلق المعرفي خلال المنافسة الثانية وجميع مسابقات (50 م و 100 م)، كما أسفرت الإجراءات الإحصائية عن وجود دلالة إحصائية $r = 0.82$ عند النقطة 0.006 فيما يخص مقياس حالة الثقة في النفس خلال المنافسة الثانية ومسابقات (800 م و 1500 م). سباحة حرة. في حين لم تسفر الإجراءات الإحصائية عن وجود دلائل إحصائية أخرى. وإجمالاً فإن النتائج المستخلصة لا تتفق مع التنبؤات الفرضية المتوقعة إلا في بعض الحالات أين نجد التأثير الإيجابي لحالة الثقة بالنفس في المسافات الطويلة في حين نجد العكس بالنسبة للمسافات القصيرة أين تؤثر حالة القلق المعرفي إيجابيا على الأداء.

جدول (11) قيم معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية وأداء مسابقات السباحة خلال المنافسة الثانية للعينه.

خلال المنافسة الثانية	نتيجة السباقات	حالة القلق	المعرفي	حالة القلق	الجسمي	حالة الثقة بالنفس
نوع المسابقات	متوسط	ر	الدالة	ر	الدالة	ر
المسابقات ككل	633.09	- 0,039	0,715	0,015	0,892	0,018
50 م حرة	637.86	0,286	0,321	- 0,147	0,617	- 0,19
50 م 100 م حرة	620.50	- 0,113	0,636	- 0,418	0,067	- 0,03
جميع مسابقات 50 م 100 م	690.71	*0.34 3	0,041	0,214	0,21	0,293
مسابقات 400 م حرة	523.11	- 0,141	0,717	0,338	0,374	0,32
مسابقات 800 م و 1500 م حرة	607.22	0,641	0,063	- 0,055	0,889	*0.82 2

وتشير جداول المحور الخامس من الدراسة بأن أغلبية السباحين الذين يتميزون بارتفاع القلق المعرفي والجسمي يحصلان على نتائج سلبية ونجد العكس بالنظر إلى حالة الثقة بالنفس حيث كلما زادت درجاته تحسنت نتائج السباحين وذلك حسب المحك المقترح. وقد أعطت نتائج المعالجات الإحصائية بخصوص أبعاد حالة قلق المنافسة ونتيجة الأداء لبعض المسافات القصيرة والطويلة مايلي:

- وجود مستويات منخفضة لحالة الثقة في النفس قبل المنافسة الأولى وأحسن نتائج سباحي مسابقات 50 م و 100 م كل أنواع السباحة .
- وجود مستويات مرتفعة دالة إحصائيا لحالة الثقة في النفس خلال المنافسة الأولى وأحسن نتائج سباحي مسابقات 50 م و 100 م كل أنواع السباحة .
- وجود مستويات منخفضة دالة إحصائيا لحالة القلق المعرفي خلال المنافسة الثانية وأحسن نتائج سباحي مسابقات 50 م و 100 م كل أنواع السباحة .
- وجود مستويات منخفضة دالة إحصائيا لحالة الثقة في النفس قبل المنافسة الثانية وأحسن نتائج سباحي مسابقات 50 م و 100 م كل أنواع السباحة .
- وجود مستويات منخفضة دالة إحصائيا لحالة القلق المعرفي خلال المنافسة الأولى وأحسن نتائج سباحي مسابقات 800 م و 1500 م سباحة حرة .

- وجود مستويات مرتفعة دالة إحصائياً لحالة الثقة في النفس خلال المنافسة الثانية وأحسن نتائج سباحي مسابقات 800 م و 1500 م سباحة حرة .
 - هذا وبشكل عام أظهرت النتائج البيانية على ما يلي:
 - وجود علاقة مرتفعة بين كل من حالة القلق المعرفي والأداء في المسافات القصيرة.
 - وجود علاقة منخفضة بين كل من حالة الثقة في النفس والأداء في المسافات القصيرة.
 - وجود علاقة منخفضة بين كل من حالة القلق المعرفي والأداء في المسافات الطويلة.
 - وجود علاقة مرتفعة بين كل من حالة الثقة في النفس والأداء في المسافات الطويلة.
- الأمر الذي يدعم صحة الفرض النظري الخامس عن علاقة التأثير والتأثر بين كل من أبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية والأداء في المسافات القصيرة والطويلة.

مناقشة النتائج

لقد كان الهدف من بحثنا هو محاولة تقييم قلق المنافسة لعينة السباحين وذلك بتوضيح طبيعة العلاقة بين المتغيرات المستقلة كالصفات الشخصية لاختبار فرايبورغ وسمة المنافسة والأبعاد الثلاثة لحالة قلق المنافسة، وما درجة تأثيرهم على المردود الجيد للمتغير التابع وهو الأداء، ففي حالة وجود علاقة ارتباطية عالية بين متغيرين يكون الصدى إيجابياً على تحسين الأداء وبالتالي التنبؤ بالأداء في المنافسة، أو أنه يمكن أن يكون متغير ثالث يعزى إليه سبب ارتفاع الارتباط بين المتغيرين، وفي هذا الصدد أشار "مولي" **mouly** إلى أن الارتباط بين متغيرين عادة لا يعدو أكثر من انعكاس لعامل ثالث، ويقول كوهن ^{cohan} "العلاقات جوهر العلم" أن الوقائع العلمية علاقات فان تأسست علاقة بين متغيرتين انقلبت الوقائع ويقول نورثروب في مناقشته للمفاهيم والوقائع أن الطريقة الوحيدة للحصول على وقائع صافية مستقلة عن كل المفاهيم وعن النظرية هي في أن نبدأ معاينة تلك الوقائع بعد تجميد ذلك الجانب من إدراكنا الذي يعمل على التشويه.

إن محاولة معرفة المستوي الأفضل للسباح يساعد على تسجيل أحسن النتائج ومن منطلق أن لبعض الصفات الشخصية وسمة قلق المنافسة وحالة قلق المنافسة دور في التنبؤ بالأداء، وذلك بالبحث عن المستوي الأمثل لحالة قلق المنافسة بهدف تحقيق أحسن النتائج، مع الأخذ بعين الاعتبار كل من طبيعة ونوع الأداء، المدة والمسافة.

ومن ناحية أخرى تم اختبار قدرة مقياس قلق المنافسة الرياضية **scat** ومقياس حالة قلق المنافسة-2 (scai-2) على التنبؤ بالمستقبل. ومن أجل إعطاء أكثر مصداقية للقدرة التنبؤية تم القيام بربط أداء الاختبار بمحك للأداء سعياً لمعرفة قيمة درجات الاختبار في التنبؤ بمستوي الأداء في المستقبل.

ومن خلال اختبار فرضية البحث الأولى أسفرت النتائج على مستويات متوسطة لكل من سمة قلق المنافسة أما حالة القلق المعرفي والجسمي فكانت مستوياً ما بين متوسطة ومنخفضة تماشياً مع العوامل الموقفية في حين سجلت النتائج ارتفاع مستوى حالة الثقة في النفس ويمكن أن نرجعه إلى المستوي المتفوق للعينة حيث ينتمون في غالبيتهم إلى الفريق الوطني آمال.

ومن خلال فرضية البحث الثانية تم توقع أن بمجرد الاقتراب من المنافسة تختلف استجابات السباحين في ما يخص حالة قلق المنافسة الرياضية، وهذا لدخول عدة متغيرات تزداد أو تنقص على أثرها درجات حالة القلق المعرفي والجسمي. ولهذا شملت دراستنا مقارنات بين فترات قبل المنافسة بيوم وخلال المنافسة أي قبل المسابقة بساعة إلى أربع ساعات. وقد أظهر اختلاف توقيت تطبيق مقياس حالة قلق المنافسة حدوث مستويات مختلفة لأبعاد حالة قلق المنافسة، هذا ما دعمته الإجراءات الإحصائية وقد دعت الحاجة إلى استخدام تحليل التباين المتعدد المتغيرات لنتائج تكرار القياس (anova) وذلك لتحديد هل توجد فروق دالة بين فترات المنافسة وما بين المنافستين في كل من المقاييس الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة-2 وجاءت النتائج موضحة التأثير الدال لزيادة مستوى درجة كل من حالة القلق المعرفي والجسمي قبل المنافسة بيوم ثم يحدث أن تزداد زيادة واضحة عند مكان السباق. المتمثلة في الجداول رقم (2/8)، (3/8) كما توضح نتائج المقارنات لأبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية الفرق الدال إحصائياً لصالح قياس فترة خلال المنافسة الشتوية مقارنة بقياس فترة قبل نفس المنافسة ويزداد هذا الفارق بالنسبة للمنافسة الصيفية . هذا ما دعم فرضية البحث الثانية ومفادها أن كلما اقتربنا من موعد المنافسة يزداد حالة قلق المنافسة الرياضية إضافة إلى أن الأشكال (1/8) و (2/8) تبين صحة الفرض النظري.

كما اشتملت إجراءات دعم الفرضية الثالثة حساب قيم معاملات الارتباط لاختبار قلق المنافسة الرياضية مع مقياس الصفات الشخصية لفرايبورغ المفترض أنها ترتبط بسمة وحالة قلق المنافسة الرياضية، وقد أظهرت النتائج أن قيم معاملات الارتباط دالة بين اختبار قلق المنافسة الرياضية وبعض الصفات الشخصية كصفة الاكتئابية وتتفق هذه النتائج مع التنبؤات النظرية المتوقعة حيث أن سباحي الدرجة

العالية على هذا البعد يتصفون بالعدوانية والانفعالية والاندفاع وعدم القدرة على السيطرة. أما في ما يخص صفة السيطرة فقد دلت معاملات الارتباط، على ارتفاع درجات سمة قلق المنافسة بالتوازي مع ارتفاع درجات صفة السيطرة وبهذا تثبت التنبؤات النظرية المتوقعة وذلك بالنظر إلى خصوصيات صفة السيطرة المثلثة خاصة في العدوانية والميل إلى السلطة مما يجعلهم في حالة توتر عالية وبالتالي معاناتهم من قلق حاد بسبب خوفهم من انتقاد الآخرين لهم أو سوء تقديرهم إياهم ويؤدي هذا إلى قابليتهم للاستثارة والسيطرة ومظاهر عصبية زائدة واكتئابية وزيادة علامات الارتباك والخوف المعرفي والجسدي الذي قد يكون سببا في تدني أدائهم في المنافسة رغم ما يبذل من جهد في التدريبات ورغم ما يتمتع به فعلا من قدرات وإمكانيات تقنية بسبب أعراض حالة القلق المعرفي أهمها شرود الذهن وعدم التركيز. والعكس بالنسبة لأصحاب الدرجة المنخفضة حيث يتميزون بالإعتدالية وهذا يتماشى مع سمة قلقهم المنخفضة. وبخصوص صفة الهدوء فقد أعطت معاملات الارتباط دلالة إحصائية، وهذا ما يتميز به أصحاب الدرجة المرتفعة من صفة الهدوء أهمها الثقة بالنفس وهي صفة معاكسة لسمة قلق المنافسة الرياضية لهذا كان الارتباط سالبا بينما كانت دالة موجبة بالنسبة لحالة الثقة في النفس. بينما لم تسفر النتائج عن وجود ارتباط دال مع بقية الصفات الشخصية الأخرى.

حقق اختبار سمة قلق المنافسة الرياضية أعلى علاقة مع المقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية -2 وتبدو هذه النتيجة منطقية حيث أن اختبار قلق المنافسة الرياضية يعتبر مقياسا نوعيا لسمة القلق في مواقف المنافسة الرياضية.

أما فيما يخص فرضية البحث الرابعة فقد أظهرت المعالجة الإحصائية بين اختبار حالة قلق المنافسة الرياضية -2 ومقياس سمة قلق المنافسة الرياضية قبل وخلال المنافستين وجود معاملات ارتباط دالة تتراوح بين (0.49 و 0.78) وهي قيم مرتفعة الأمر الذي يدعم صحة الفرض المصاغ في البحث والذي مفاده ارتفاع درجات حالة القلق المعرفي والجسدي في حين لم تعطي دلالة إحصائية في ما يخص حالة الثقة في النفس إلا أن النتائج كانت ذات معاملات سلبية الأمر الذي يوضح إلى حد ما الطبيعة المتضادة لكل من سمة قلق المنافسة الرياضية وحالة الثقة في النفس ومن جهة أخرى حالة القلق المعرفي والجسدي وحالة الثقة في النفس وتنسق هذه النتائج لدرجة كبيرة مع النظريات المعرفية الحديثة الخاصة بالقلق والثقة في النفس والتي تناولها كل من "باندورا" Bandura 1977، "اليس" Ellis 1969، "مينشنوم" Meichenbaum 1977، "وين" Wine 1971. حيث نجد أن إحدى البعدين إيجابي وهو حالة الثقة في النفس و الآخر سلبي وهو حالة القلق المعرفي وينظر لحالة الثقة في النفس بمثابة غياب لحالة القلق المعرفي والعكس صحيح إلى حد كبير بمعنى أن ارتفاع درجة القلق المعرفي يقابله انخفاض درجة الثقة في النفس ومن ثم محاولة تدعيم الصدق التنبئي باستخدام درجات الاختبار للتنبؤ بأداء السباحين في المستقبل ومن ثم الصدق التلازمي للاختبارين وتبدو هذه النتيجة منطقية حيث أن تحليل محتوى عبارات مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية يفيد أن أربع عبارات تقيس الجانب الجسمي، وعبارتين تقيس الجانب المعرفي، وعبارة واحدة تقيس الثقة في النفس.

وتدعينا للنموذج التفاعلي فإنه من المتوقع أن الأفراد ذو سمة قلق المنافسة المرتفع يظهرون درجة أكبر في حالة القلق مقارنة بالأفراد ذوي سمة قلق المنافسة المنخفض، وخاصة في المواقف التنافسية. هذا ما توصل إليه كل من "مارتنز" و "بورتون" و "فيلي" و "بومب" و "سميت" 1982 حيث أن أغلبية بحوثهم تعضد العلاقة الدالة بين سمة قلق المنافسة وكل من حالة القلق المعرفي والجسمي. في حين لم تعطي النتائج دلالة إحصائية في ما يخص قدرة اختبار قلق المنافسة الرياضية على التأثير بالزيادة أو النقصان على حالة الثقة بالنفس في مواقف المنافسة. هذا ما أشارت إليه بحوث "فيلي" 1986.

وتجدر الإشارة إلى أن دعم الفرضية الرابعة للبحث كان من خلال تسجيل ارتفاع درجات أبعاد حالة القلق المعرفي والجسمي قبل المنافسة وانخفاضها نسبيا خلال المنافسة بالمقابل نجد عكس ذلك بالنسبة لحالة الثقة بالنفس هذا بالنسبة لمستوي درجات سمة قلق المنافسة الرياضية للعينة.

أما بالنسبة لحالة القلق الجسمي فتظهر النتائج أنه يأخذ في غالبية الأحيان شكل منحني أي أنه يزداد في الارتفاع قبل المنافسة وخاصة في المسافات القصيرة ثم ينخفض المنحني تدريجيا خلال المنافسة تماشيا مع نظرية "اليو" المقلوبة في حين نجد استقرار حالة القلق المعرفي خاصة في المسافات الطويلة. ونستطيع تفسير ذلك بأن الزيادة في حالة القلق الجسمي هي نتيجة القلق الشرطي الذي أشار إليه "بور كوفيك" 1976borkovek ويدعم صحة ذلك الرأي أن حالة القلق المعرفي لا تتبع هذا النمط من الزيادة، وإنما تظل مستقرة. ونستطيع تفسير ذلك إلى أن معظم السباحين حسنوا نتائجهم وهذا يمكن أن يرجع إلى تحسين مستواهم في التدريبات والتي كان لها الصدى في توقعات إيجابية بالنسبة لأدائهم في المنافسة مما زاد في استقرار حالة القلق المعرفي. وانطلاقا من هذا يمكن أن ندعم مبدأ استقلالية كل من حالة القلق المعرفي وحالة القلق الجسمي.

إن الهدف من اختبار الفرضية الخامسة هو إيجاد معاملات الارتباط بين كل من أبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية ونتائج أداء المسافات القصيرة والطويلة. ولقد أظهرت النتائج من خلال تطبيق اختبار حالة قلق المنافسة -2 ومحك الأداء للمسافات القصيرة والطويلة على وجود علاقة سلبية مرتفعة دالة إحصائية بين نتائج جميع مسابقات (50م و100م) وحالة الثقة بالنفس قبل المنافسة الأولى $r = -0.34$ ، عند النقطة (0.05) نفس النتيجة بالنسبة لحالة الثقة في النفس قبل المنافسة الثانية $r = -0.35$ ، عند النقطة (0.05) وهذا يعني أن السباحين الذين كانت لديهم حالة الثقة بالنفس منخفضة قبل المنافسة قد تحسّنوا على أحسن النتائج أما خلال المنافسة الأولى فقد حدث العكس أي أن سباحي السرعة (50م و100م كل الأنواع) تحسّنوا على معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية $r = 0.53$ عند النقطة (0.001) حيث كانت لديهم أعلى درجات حالة الثقة في النفس وقد تحسّنوا على أحسن النتائج في المسافات القصيرة. هذا يعني أن فقدان ثقة سباحي السرعة في أنفسهم كان بسبب حملهم بالمنافس وتخوفهم من عدم القدرة بالظهور على أحسن وجه وقد ازدادت ثقتهم خلال المنافسة وهذا بعد احتكاكهم بالمنافسين وتعرفهم على الخصم وظروف المنافسة، وذلك من خلال السباقات التصفوية المؤهلة للنهائيات أين تم تطبيق اختبارات حالة قلق المنافسة الرياضية بساعة قبل انطلاقها.

أما بالنسبة لحالة القلق المعرفي فتوجد علاقة مرتفعة دالة إحصائية في ما يخص مسابقات المسافات القصيرة خلال المنافسة الثانية $r = 0.34$ عند النقطة (0.05).

أما مسابقات المسافات الطويلة (800م و1500م سباحة حرة) نلاحظ علاقة مرتفعة دالة إحصائية لحالة القلق المعرفي خلال المنافسة الأولى. وتأتي هذه النتائج كاستجابة على طبيعة أهداف المنافسة الثانية المثبتة في انتقاء أحسن السباحين للدخول في تربص بهدف المشاركة في ألعاب البحر الأبيض المتوسط ومن أجل هذا كان واجب على المنافسين تحقيق الأوقات المشروطة للالتحاق بالفريق الوطني هذا ما أثر في إرتفاع حالة القلق المعرفي لديهم قبل الإنطلاق في السباق، وبالتالي تحسّن نتائج الأداء بصفة عامة.

كما أظهر البحث وجود علاقة مرتفعة دالة إحصائية لحالة الثقة بالنفس خلال المنافسة الثانية. أما مقاييس الأبعاد الأخرى وخاصة بعد حالة القلق الجسمي، فلم تظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائية في قياس فترات ما قبل وخلال المنافستين. ويمكن تفسير ذلك على ضوء احتكاك السباحين ببعضهم البعض واكتساب معلومات تنقص نوعا ما من الأفكار السلبية التي كانت تكنف مخيلتهم قبل الوصول إلى مكان المنافسة وبالتالي كان لها وقعها في تأثيرها على تغيير توقعات السباحين نحو الأداء. ومن ثم انعكس ذلك في ارتفاع درجة حالة الثقة في النفس خلال المنافسة الثانية حيث كان العكس تماما في المنافسة الأولى أين زادت درجة القلق المعرفي وعلى هذا النحو تتفق دراستنا مع نتائج دراسة "موريس" Morris و "ديفر"، Davis و "هيتشينج" hutching 1981 التي تؤكد أن تغير القلق المعرفي يتوقف على مدى تغير توقع الفرد نحو أدائه.

كما أن لتحسين أداء السباحين في المنافسة الثانية دورا في طريق اثبات وجود علاقة سببية بين الأداء وأبعاد حالة القلق الرياضي، وبالتالي الصدق التنبؤي لمقياس حالة قلق المنافسة -2 واتفاق البحث إلى حد ما مع فرضية القلق والأداء.

وإجمالا فإن ما تشير له الرسوم البيانية للمحور الخامس من البحث بخصوص تأثير أبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية على المسافات القصيرة والطويلة، تبرز الأثر السلبي لحالة القلق المعرفي بالمقارنة مع حالة القلق الجسمي على نتائج المسافات الطويلة أكثر منه على المسافات القصيرة أما حالة الثقة بالنفس فتتأثر مع التنبؤات التي ترجح التأثير الإيجابي للثقة بالنفس على الأداء. وتتماشى هذه النتائج مع نظرية "أكسندين" 1970 (علاوى، 2001). التي تقرر أن العلاقة بين قلق المنافسة والأداء تختلف تبعا لنمط الرياضة.

التوصيات

- تدخل هذه الاقتراحات في إطار الإعداد النفسي قصير المدى أي إعداد رياضي مباشرة قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية:
- يجب النظر إلا على الأداء الجيد والأداء السيئ للسباح قبل وخلال المنافسة، والابتعاد عن التأكيد والتعبئة النفسية على النتيجة كهدف أساسي فقط.
- تحديد أهداف المنافسة تماشيا مع مستوى السباح حتى لا يولد إحباطا وبالتالي تعمره حالة من القلق المعرفي والجسمي التي قد تكون سبب في سلوكيات لا تخدم الأداء الجيد.
- يجب استعمال كل وسائل التهذئة بالنسبة لسباحي المسافات الطويلة والعكس في ما يخص سباحي المسافات القصيرة لأنها تساعد السباح في الإدراك الدقيق لكل طاقاته والتصور الدقيق لكل تقنيات نوع السباحة وخطة الانطلاق والسباق.
- يجب الاهتمام بخفض حمولة التدريب بطريقة علمية تسمح للسباحين باسترجاع ثقتهم في أنفسهم وخاصة عند سباحي المسافات الطويلة.
- الحذر وعدم المغالاة في افتعال زيادة مستوى السباح لأن ذلك قد لا يساعده وخاصة عند التسابق مع سباحي ذو مستوى عالي.

- في حالة ارتفاع حالة قلق المنافسة يستحسن استعمال طريقة الكلام الذاتي الرياضي الإيجابي، وإيقاف التفكير في النقاط السلبية خاصة بالنسبة لسباحي المسافات الطويلة.
- محاولة القيام بعملية التدليك والارتخاء في حالة قلق جسدي لأن ذلك سيؤثر على عملية التوازن بين العضلات المتضادة مما قد يولد اضطرابات في قوة وسرعة السباح مع خفض الحمولة.
- محاولة الوصول بالسباح إلى المنافسة في حالته النفسية المثلى عن طريق التحكم في كل انفعالاته وشعوره لأن نتائج الدراسة أثبتت أن السباحين الذين يدركون أنهم متحكمون في الوضع وذو سيطرة على أي موقف في المنافسة يكونوا أقل قلقاً إما في حالة ارتفاع القلق المعرفي فمحاولة الدخول في حالة نسيان لكل العوامل الخارجة عن إطار المنافسة تستطيع أن تخفف نوعاً ما من قلقهم.
- إن لارتفاع حالة القلق الجسدي دور في إفرازات للأدرينالين وبعض الهرمونات التي تزيد من حيوية وانفعالية السباح ومن أجل عدم تبديد هذه الطاقة فمن المستحسن استغلالها في التركيز الدقيق والتحضير العقلي باسترجاع كل النقاط الحساسة التقنية والخطئية للسباق قبل الانطلاق.
- وضع حد ضد فكرة الألم والتعب والإرهاق لدى سباحي المسافات القصيرة خاصة لأن ذلك لا يخدم عملية التعبئة لمواصلة بدل كل الجهود خلال السباق حتى الوصول.
- إن لخلق جو من الشعور بالمتعة واللذة والتفاؤل عن طريق تجسيد شخصية البطل خلال المنافسة دور في مواجهة كل العوامل الموقفية والخارجية التي يمكن أن يكون لها دور سلبي في إدخال الشكوك والظن في قدرات وتحضير السباح.
- في حالة انخفاض مستوى حالة القلق الجسدي لدى سباحي المسافات القصيرة يستحسن عندها استغلال كل الأمور التي يعتقد السباح أنها تحفز في الظهور بقوة كالغطس أو التسابق مع أحسن السباحين. مع إبعاد كل الأمور والعوامل التي قد تنقص من عزيمة السباح في إثبات نفسه.
- خصوصية وفردية الإحساء لكل سباح حسب الاختصاص والمسافة وطبيعته الشخصية ومستوى حالة القلق المعرفي والجسدي.
- محاولة افتعال نفس ظروف وضغوط المنافسة الحقيقية من أجل التأقلم على المواقف التنافسية الضاغطة في إطار التحضير النفسي الطويل المدى.

12-1- قائمة المراجع باللغة العربية :

- (1) أسامة كامل راتب (1995): علم النفس الرياضي. دار الفكر العربي.
- أسامة كامل راتب (1999): النمو الحركي. دار الفكر العربي.
- (2) أسامة كامل راتب (1997): احتراق الرياضة بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي، دار الفكر العربي.
- (3) أسامة كامل راتب (1980): دوافع التفوق في المجال الرياضي. دار الفكر العربي.
- (4) أسامة كامل راتب (1994): الأسس النفسية لبناء الهدف في المجال الرياضي. دار الفكر العربي القاهرة.
- (5) أسامة كامل راتب (1992): محمد زكي. الأسس العلمية لتدريب السباحة. دار الفكر العربي.
- (6) أسامة كامل راتب (1998): الأسس العلمية للسباحة. تدريب تخطيط. برامج. تحليل حركي. دار الفكر العربي. القاهرة.
- (7) أحمد أمين فوزي، صادق محمد بدر الدين (2001): سيكولوجية الفريق الرياضي. دار الفكر العربي.
- (8) أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1994): تدريب السباحة للمستويات العليا. دار الفكر العربي ط1.
- (9) ابن منظور (1988): "معجم لسان العرب". المجلد 3 من القاف إلى الياء لسان العرب. بيروت.
- (10) أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1994): مستويات التدريب لسباحي المستوى العالي، دار الفكر العربي.
- (11) حامد عبد السلام زهران (1988): "الصحة النفسية والعلاج النفسي" مطبعة دار العالم العربي. القاهرة.
- (12) حسن أحمد الشافعي وسوزان أحمد علي مرسى (1995): مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. منشأة المعارف بالإسكندرية.
- (13) ديانا هيلز وروبيرت هيلز (1999): تعريب، عبد العالي الجسباني. العناية بالعقل والنفس، الدار العربية للعلوم. طبعة 1. بيروت.

- (14) ريان حريط. محمد زاهر (1988): علم النفس في التدريب والمنافسات الرياضية. البصرة جامعة الموصل.
- (15) رأفت عبد الفتاح (2001): سيكولوجية التدريب وتنمية الموارد البشرية. دار الفكر العربي.
- (16) زهير أحمد السباعي. د.شيخ إدريس عبد الكريم (1999): القلق وكيف تتخلص منه. دار القلم. بيروت.
- (17) سجموند فرويد (1985): ترجمة محمد عثمان تيجاني، الكف، العرض، والقلق، ديوان المطبوعات الجامعية ط3.
- (18) سعد جلال (1985): القياس النفسي، دار الفكر العربي.
- (19) طوني غووبول هوك (1994): تعريب سمير شيخاني.التقييم الذاتي، دار الآفاق الجديدة، ط1.
- (20) علي بيك (2000): نقله إلى العربية عادل مصطفى راجعه حسان يعقوب، العلاج المعرفي و الاضطرابات الانفعالية. دار النهضة العربية طبعة.
- (21) علي البيك.د.هشام محيب د. علاء عليوة (1994): راحة الرياضي. منشأة المعارف بالإسكندرية.
- (22) فاخر عاقل (1988): أسس البحث العلمي في العلوم السلوكية دار العلم للملايين.
- (23) كالتن هال (1992): ترجمة د.محمد فتحي الشنيطي "أصول علم النفس الفرويدي" دار النهضة العربية.
- (24) فاخر (1977): "معجم علم النفس" دار العلم للملايين بيروت لبنان طبعة.
- (25) لطفي عبد العزيز الشربيني (1999): كيف تتغلب على القلق. دار النهضة العربية.
- (26) ميخائيل إبراهيم أسعد (1988): فنون البحث في علم النفس. دار الآفاق الجديدة بيروت.
- (27) محمد صبحي حسنين (2001): التقويم في التربية البدنية والرياضة. دار الفكر الرياضي. جزء الثاني.
- (28) محمد العربي شمعون (1999): علم النفس الرياضي والقياس النفسي. مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
- (29) محمد حسن علاوة محمد نصر الدين رضوان (1987): الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي. طبعة الأولى.
- (30) محمد حسن علاوى (2001): سيكولوجية التدريب والمنافسات الرياضية. دار المعارف.
- (31) محمد حسن علاوى (1969): علم النفس في التدريب الرياضي. دار المعارف مصر.
- (32) مدحت عبد الحميد عبد اللطيف (1986): الصحة النفسية والتفوق الدراسي. دار النهضة العربية.
- (33) محمد حسن علاوى (2001): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. دار الفكر العربي.
- (34) معتمد غوتوق (1994). السباحة تعليم-تدريب-تنظيم. مكتب المراكز التدريبية المركزي.
- (35) مصطفى كاظم، أبو العلا عبد الفتاح،، أسامة كامل راتب (1998): السباحة من البداية إلى البطولة. القاهرة دار الفكر العربي.
- (36) محمد شحاتة ربيع (1995): قياس الشخصية. دار المعرفة الجامعية. مصر
- (37) محمد حسن علاوى (1977): علم النفس الرياضي، ط1، دار المعارف. ا
- (38) محمد شحاتة ربيع (1995): قياس الشخصية. دار المعرفة الجامعية. مصر
- (39) محمد حسن علاوى (1997): علم النفس الرياضي، ط2، دار المعارف.
- (40) يحيى كاظم النقيب (1998): علم النفس الرياضي. معهد إعداد القادة اللجنة السعودية للتربية البدنية و الرياضية.