

قلق المنافسة الرياضية ودافعية الإنجاز لدى ممارسي بعض الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية (دراسة مقارنة)

* د / ابراهيم خلاف ابو زيد

** د / ابراهيم السيد احمد السعيد جزر

١ / ٠ المقدمة

١ / ١ مقدمة

لما كان الهدف من علم النفس الرياضى هو فهم السلوك الرياضى والتحكم فيه والتنسب به من أجل تطويره فإن دراسة دوافع هذا السلوك تساعد على التعرف على مقداره وقوته وشكله واتجاهه وبذلك يمكن تفسيره (٢ : ١٣٧) هذا ويمثل موضوع دافعية الإنجاز أهمية خاصة فى مجال علم النفس الرياضى ويرجع ذلك لأنه يهتم بأسباب ومحركات السلوك فلكل سلوك قوة دافعية معينة حيث يشير أسامة راتب (١٩٩٠) أن دراسة موضوع الدافعية يمثل أهمية أكيدة للمربى الرياضى وللاعب على السواء ، إذ إنها تعين المدرب واللاعب فى الإجابة على تساؤلات عديدة تمثل قيمة لنجاح عملية التدريب الرياضى ومن ثم تطوير الأداء الرياضى نحو الأفضل وتحقيق التفوق. (١٦ ، ١٥ : ٥)

ويذكر أحمد عبد الخالق ومايسة النيال أن الدافع للإنجاز يمثل الرغبة أو الميل إلى أداء المهام بسرعة وبأفضل طريقة ممكنة كما يتضمن الدافع للإنجاز أنماطاً وأنواعاً من السلوك ويتدخل فيه عنصر التحدى وهو الدافع إلى إنجاز شئ ذى شأن فضلاً عن كونه الحافز إلى حل مشاكل صعبة تتحدى الفرد وتعرض طريقه. (٣ : ٣٦٨)

ويشكل الدافع للإنجاز الرغبة فى الأداء الجيد وتحقيق النجاح فهو النجاح هدف ذاتى ينشط ويوجه السلوك ويوصف الأفراد الذين لديهم ودوافع الإنجاز بأنهم يميلون إلى بذل جادة وعديدة للوصول لقدر كبير من النجاح فى المواقف المختلفة .

ومن ثم فإن دوافع الإنجاز يعد مكوناً جوهرياً فى سعى الفرد تجاه تحقيق ذاته .
حيث يشعر الإنسان بتحقيق ذاته من خلال ما ينجزه وفيما يحققه من أهداف . (١ : ١٧)

* استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس .

** مدرس بكلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس .

ويعرف محمد علاوى (١٩٩٨) دافعيه الإنجاز Achievement motivation بأنها استعداد الفرد للتنافس فى موقف ما من مواقف الإنجاز فى ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز وكذلك الرغبة فى الكفاح والنضال للتفوق فى مواقف الإنجاز والتي ينتج عنها نوع معين من النشاط والفاعلية والمثابرة . (١٤ . ٢٥١)

ويعرفها محمود عنان (١٩٩٥) بأنها استعداد اللاعب للاقتراب من موقف المنافسة إيجابا ويتضمن ذلك عدة مفاهيم مثل الرغبة فى التفوق والسعى الجاد المخطط وأقيا لإنجاز النجاح فى المنافسة الرياضية وبناء الأهداف الدافعية من خلال مستويات الطموح الإيجابية (١٧ : ٢٣) وهناك العديد من النظريات فى مجال الإنجاز :

فنظرية ماك كليلاند McClelland فى الشخصية والدافعية والتي من خلالها يميز بين الدوافع والسمات والخطط التصورية العامة والدوافع هى الأنماط الداخلية للسلوك أما السمات فهى تصف الاتساقات فى السلوك أو أسلوب التوافق الذى يتبناه الفرد فى العادة لمواجهة المواقف المتكررة أما الخطط التصورية العامة فتشير إلى تصورات الفرد واتجاهاته نحو العالم ونحو نفسه وتتضمن هذه الخطط كل من الأفكار والقيم والاتجاهات والخصائص المميزة للفرد (١ : ٣٥ : ٣٦)

نظرية اتكنسون Atkinson والذى تؤكد على الدافعية المستتارة (السعى اتجاه نوع معين من الإشباع أو الهدف) وهذه الدافعية تعتبر دالة لمتغيرات ثلاثة هى قوة الدافع الأساسى وتوقع تحقيق الهدف والقيمة الحائزة المدركة (١ : ٣٩)

وهناك النظريات المعرفية الاجتماعية Social cognitive approaches ومعظمها ثم تقديمه فى الأصل للتطبيق أساساً فى المجال التعليمى أو الدراسى أو المجال المعرفة النظرية إلا أن العديد من الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى قاموا باستعارتها واقتباسها ومحاولة تطويعها لى تناسب التطبيق فى المجال الرياضى فاستمدت منها النماذج التالية نموذج فاعلية الذات Self-efficacy، نموذج دافعيه الكفاءة Competence motivation (Perceived motion)، نموذج الثقة الرياضية Sport confidence (١٤ : ٢٧٤)

ويعتبر القلق أحد أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على الرياضيين وقد يكون هذا التأثير إيجابياً يدفعهم لمزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعيق الأداء. حيث يشير محمد علاوى إلى أن القلق يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبه كل قوى الفرد النفسية و الجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات و الحفاظ عليها كما قد يؤدي القلق-إذا زادت حدته - إلى فقدان التوازن النفسى (٣٧٩:١٤) ويؤكد محمد العربى نقلا عن برايسون Briseon إلى أن الاستمرار فى القلق العالى يؤدي إلى انهيار فسيولوجى نتيجة إفساد الخلية، و عن فريز Frez إلى أن القلق يتضمن مستوى عال من الكف يؤثر على الحيوية العامة للاعب وبالتالي على مستوى الأداء (١٥:٩). وتؤكد ليندا Linda على الدور السلبي للقلق فتوضح أن كثير من اللاعبين لم يصلوا إلى المستويات العالية لعدم قدراتهم على التعامل مع القلق و بالتالى لم يتمكنوا من إخراج طاقتهم كاملة (٢٠٧:٢١) لذلك اتجه العديد من العلماء مثل مارتينز Martens و سبيلبرجر Spielberg و لاندز Landers لدراسة القلق و علاقته بمستوى الأداء كما اهتم مارتينز بدراسة القلق كسمة و كحاله لدى الرياضيين فى المواقف التنافسية ووضح اختبارات لقياس سمه و حاله القلق التنافسية فى المواقف المتباينة لشدة الأهمية (٢٠٧:٢١) ويرى الباحثان أن الرياضى يتعرض لكثير من المواقف المختلفة أثناء المنافسة الرياضية و تؤثر فى تكوين شخصيته و تكسبه صفات بدنيه و فسيولوجيه و سمات و قدرات نفسيه حسب متطلبات كل نشاط و تعمل أيضا على تعديل سلوك الرياضى بما يتفق مع المواقف التى تعود عليها أثناء الممارسة الرياضية وقد يكون هذا التعديل فى السلوك من أسس النجاح و الوصول للمستويات الرياضية العالية فى ذلك النشاط.

وقد تبني الباحثان مفهوم القلق كمتعدد الأبعاد (القلق البدنى somatic anxiety و القلق المعرفى cognitive anxiety والثقة بالنفس self confidence) حيث أشار أسامه كامل راتب اهتمام الباحثون بتناول موضوع القلق على أساس انه بناء متعدد الأبعاد multi-dimensional construct أكثر من كونه بناءً احادى البعد + uni-dimensional construct (١١:٦) وفى ضوء مفهوم القلق كمتعدد الأبعاد قام محمد علاوى (١٩٩٤) بتصميم (مقياس قلق المباراة الرياضية) متضمنا ثلاثة أبعاد هى :

- القلق البدنى : ويمثل الأعراض الجسمية للقلق كمتاعب المعدة و زيادة ضربات القلب و التوتر الجسمى و زيادة إفرازات العرق و عدم الراحة الجسمية.

- القلق المعرفى : ويقصد به توقع سوء المستوى و الفشل و عدم الاجاده فى المباراة .
- الانفعالية أو سرعة و سهوله الانفعال : و يقصد بها سرعة و سهوله حالات التوتر النفس والعصبية والنرفزه والاضطراب .

ويتفق كل من مورهاوس وميلر (Morehouse & Miller : ٢٦ : ٢١٨) ، ماس Mass (٢٤ : ١٤٢) ومحمد علاوى (١٢ : ٢٢) ومحمد أبوعببة (١٠ : ١٩٨) على أن ممارسة أى وجه من أوجه النشاط الرياضى المختلفة وبانتظام ولفترات طويلة نسبيا تكسب سمات وخصائص وقدرات نفسية معينة تساعد فى الوصول إلى المستويات الرياضية العالية .

ومما سبق يرى الباحثان أنه من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة قد يكون لها تأثير على مستوى دافعية الانجاز وشدة القلق واتجاهه وبذلك يمكن تحديد مشكلة البحث فى التساؤلات الآتية :

- ١- هل هناك فروق بين لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية ولاعبى الأنشطة الرياضية الجماعية فى متغيرات البحث (شدة القلق- اتجاه القلق- دافعية الانجاز).
- ٢- هل هناك فروق بين لاعبي الأنشطة الفردية فى متغيرات البحث (شدة القلق - اتجاه القلق - دافعية الانجاز).
- ٣- هل هناك فروق بين لاعبي الأنشطة الجماعية فى متغيرات البحث (شدة القلق - اتجاه القلق - دافعية الانجاز).
- ٤- هل هناك علاقة بين قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاث كشدة واتجاه و/أو دافعية الانجاز .

١ / ٢ أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى التعرف على

- ١ / ٢ / ١ - الفروق بين لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية فى شدة واتجاه قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاثة ودافعية الانجاز .

٢/٢/١ - الفروق بين لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية في شدة واتجاه قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاث ودافعية الانجاز.

٣/٢/١ - الفروق بين لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية في شدة واتجاه قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاث ودافعية الانجاز.

٤/٢/١ - العلاقة بين شدة واتجاه قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاث ودافعية الانجاز.

٣/١ - فروض الدراسة :

١/٣/١ - توجد فروق داله إحصائيا بين لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية في دافعية الانجاز وشدة واتجاه قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاثة.

٢/٣/١ - توجد فروق داله إحصائيا بين لاعبي الأنشطة الفردية في دافعية الانجاز وشدة واتجاه قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاثة.

٣/٣/١ - توجد فروق داله إحصائيا بين لاعبي الأنشطة الجماعية في دافعية الانتجاز وشدة واتجاه قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاث.

٤/٣/١ - توجد علاقة بين شدة واتجاه قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاث ودافعية الانجاز.

٠/٢ - الدراسات السابقة:

١/٢ - أجرت نجاح النهامي سعد دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين القلق لدى الرياضيين ببعض المتغيرات المختارة في أنشطة كرة السلة واليد والطنارة والقدم وألعاب القوى والسباحة، وقد أسفرت نتائج الدراسة على وجود فروق دالة إحصائيا في كل من قلق الحالة وقلق السمة لدى الرياضيين تبعاً لمتغير نوع النشاط. (١٨)

٢/٢ - أجرى احمد السنتريس (١٩٨٥م) دراسة للتعرف على أبعاد الدافعية الرياضية لدى لاعبي المستويات العالية لرياضيات (المصارع - الجودو - الكاراتيه) و أشارت أهم النتائج إلى عدم وجود فروق داله إحصائيا في أبعاد الحافز ، العدوان، التصميم، القيادة، الثقة بالنفس و القابلية للتدريب بين لاعبي المصارعة والجودو و الكاراتيه. (٤)

٣/٢ أجرى اليزور elizur (١٩٨٦) دراسة للتعرف على تطور سمه الدافع للإنجاز بالنسبة للاتجاهات الانجازيه فى المجال الرياضى و قد أشارت أهم النتائج إلى أن هناك ارتباط ايجابى و حل المشكلات والافتناع بالحاجة إلى النجاح (٢٠٤:٢٠٤-٢٢٤)

٤/٢ - أجرى محمد غنيم (١٩٨٧) دراسة للتعرف على معدلات قلق السمه و الحالة لدى ملاكمى الدرجة الأولى و الناشئين و مدى تأثير مستوى القلق (المتوسط و المنخفض) على نتائج المباريات و أسفرت أهم النتائج إلى وجود فروق داله إحصائيا فى قلق الحالة لصالح ملاكمى الدرجة الأولى عن الملاكمين الناشئين كما وجدت علاقة ارتباط طرديه بين القلق كحاله و سمه لدى كلا من ملاكمى الدرجة الأولى و الناشئين (١٥)

٥/٢ - أجرى محمود إبراهيم (١٩٩٥) دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين القلق كحاله و سمه و مستوى الأداء المهارى فى كرة السلة و التعرف على العلاقة بين المستوى البدنى و مستوى الأداء المهارى فى كرة السلة و أسفرت أهم النتائج عن وجود علاقة غير داله إحصائيا بين كل من قلق الحالة و قلق السمه و مستوى الأداء المهارى (١٦:٢٩٥-٣١٢)

٦/٢ - دراسة جراهام جونز Graham Jones، وشيلدون هانتون Sheldon Hanton (١٩٩٦م) بعنوان تفسير أعراض قلق المنافسة وتوقعات تحقيق الفوز. وتهدف الدراسة إلى التعرف على التوقعات الإيجابية للاعبين لتحقيق الهدف بتفسيرهم لأعراض القلق على أنها أكثر معاونة more facilitative من أولئك الذين لديهم توقعات سلبية أو يشعرون بالغموض بشأن الأهداف المطلوب تحقيقها. وتم استخدام قائمة حالة القلق التنافسى (CSAI-2) المعدل لقياس الاتجاه أما مقياس توقع بلوغ الهدف فتضمن ثلاثة أقسام هى النتيجة (المركز الذى تسعى لتحقيقه) - الأداء (الوقت الذى تسعى لانهاء السباق خلاله)، وأهداف عملية (البداية السريعة والضربات السريعة طول السباق)، وكانت أهم النتائج أن اتجاه القلق المعرفى البدنى معاونا للأداء بالنسبة للمجموعة ذوى التوقعات الموجبة ومعوق للأداء بالنسبة للمجموعة ذوى التوقعات السالبة وأن اتجاه القلق المعرفى هو الذى يشكل الاسهام الأكبر فى التأثير ولم تختلف شدة القلق المعرفى وشدة القلق البدنى بين المجموعتين. (٢٢)

٧/٢ - دراسة تارا ادوارد Tara Edwards وليوهاردى Lewhardy (١٩٩٦م) بعنوان التأثيرات المتفاعلة لشدة واتجاه القلق المعرفى والقلق البدنى والثقة بالنفس على الأداء وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على التفسيرات الاتجاهية لشدة أعراض

القلق الذى من شأنها تفسير حدوث مزيد من التغيرات فى الأداء وأن الثقة بالنفس سوف تتنبأ بالتفسير الاتجاهى لأعراض القلق المعرفى والبدنى وأن القلق المعرفى العالى سوف يكون له تأثير معاون على الأداء وتم استخدام اختبار النسخة المعدلة لمقياس القلق التنافسى CSAI-2 والاستئارة الفسيولوجية والتقويم الذاتى للأداء وكانت أهم النتائج إلى أن اتجاه القلق المعرفى لم يفسر وجود نسبة من التغير فى الأداء واتجاه القلق البدنى فسر ما نسبته ٤% فقط من التغير فى الأداء وأن شدة الثقة بالنفس كانت مرتبطة باتجاه القلق المعرفى والبدنى أى أنه كلما زادت الثقة بالنفس كلما شعر اللاعبون بأن القلق يكون معاوناً للأداء وارتبطت الثقة بالنفس بصورة عكسية مع شدة القلق المعرفى والبدنى. (١٩)

٨/٢- دراسة إمام مينارد Ian W. Mannard ومارتن سميث Martin D. Smith ولورانس واريك ايفانز Lawrence Warwick Evans (١٩٩٥م) بعنوان تأثيرات إستراتيجية تدخل معرفى على قلق الحالة التنافسى والأداء لدى لاعبي كرة القدم المحترفين وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير أسلوب التدخل المعرفى فى تقليل القلق والعلاقة بين القلق والأداء وتم استخدام مقياس القلق التنافسى CSAI-2 وتم تقسيم العينة إلى ثلاثة مجموعات المجموعة الأولى لاعبين ذوى قلق معرفى معوق والمجموعة الثانية لاعبين ذوى القلق البدنى المعوق والمجموعة الثالثة ذوى حالة القلق المعاون للأداء وكانت أهم النتائج تراجع قيم شدة القلق المعرفى وشدة القلق البدنى فى مجموعة القلق المعرفى المعوق بينما زادت شدة القلق المعرفى لديهم وزادت شدة الثقة بالنفس واتجاه الثقة بالنفس لمجموعة القلق المعرفى ومجموعة القلق البدنى، كما وجدت علاقة ارتباط موجبة دالة بين شدة القلق المعرفى والبدنى ووجود علاقة ارتباط سالبة بين الثقة بالنفس وبين شدة القلق المعرفى والبدنى.

٠/٣- إجراءات الدراسة :

١/٣- منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج الوصفى بالطريقة المسحية.

٢/٣ - عينه الدراسة :

تم اختيار العينة بالطريقة العمرية من لاعبي الدرجة الأولى على النحو التالي بالنسبة للاعبين الانشطة الفردية تم اختيار ٣٠ لاعب لكل نشاط رياضي قيد الدراسة خلال بطولات الجمهورية المقامة في الموسم الرياضي لعام ١٩٩٩م. بالنسبة للانشطة الجماعية تم اختيار ٢٥ لاعب لكل نشاط رياضي قيد الدراسة خلال الموسم الرياضي لعام ١٩٩٩م.

٣/٣ - ادوات جمع البيانات :

١ / ٣ / ٣ -قائمة الاتجاهات الرياضية (SAI) Sports Attitudes Inventory استخدام الباحثان قائمه الاتجاهات الرياضية و الذي وضعها جوولس GWILLIS وقام محمد حسن علاوى بتعريب القائمة في ضوء بعض التطبيقات الاولى في البيئة المصرية على عينات من اللاعبين الرياضيين و تم الاقتصار على بعدى دافع إنجاز النجاح و دافع تجنب الفشل و عدد ٢٠ عبارة فقط. و عبارات بعد دافع إنجاز النجاح هي ١٠/٨/٦/٤/٢ / ١٢/١٤/١٦/١٨/٢٠ وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد فيما عدا العبارات رقم ٨/٤ / ١٤ فهى عبارات في عكس اتجاه البعد و عبارات بعد تجنب الفشل هي ١١/٩/٧/٥/٣/١ / ١٣/١٥/١٧/١٩ و كلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد فيما عدا العبارات رقم ١١/١٧/١٩ فهى عبارات في عكس اتجاه البعد . (١٣:١٨١:١٨٥) و قد قام الباحثان بإيجاد معامل الاتساق الداخلى للاختبار عن طريق معامل ألفا على عينه قوامها ٤٠ لاعب وقد بلغ معامل ألفا (الثبات) ٠,٦٨٢ و كذا معامل صدق التمايز بين الرياضيين ذو دافعيه الإنجاز العالية و الرياضية ذو دافعيه الإنجاز الأقل و بلغ ٠,٤٩٣.

٢ / ٣ / ٣ الصورة المعدلة لقائمة حاله قلق المنافسة:

الصورة المعدلة لقائمة حاله قلق المنافسة الرياضية تعتبر بمثابة تعديل و اضافة لقائمة حاله قلق المنافسة (CSAI2) competitive sport anxiety inventory2 التى صممها مارتنز و أعوانه (١٩٩٠) و التى تفتصر على قياس شدة Intensity كل من حالات القلق البدنى و القلق المعرفى و الثقة بالنفس . و قام باقتباسه و تعديله محمد علاوى و الأساس الذى تم على ضوءه هذا التعديل يرجع إلى محاولة تبني نظريه حاله القلق الأفضل

optimum state anxiety التى تشير إلى أن لكل لاعب درجة معينة من القلق تعتبر مناسبة لكى يظهر احسن ما عنده من أداء فكأن حاله القلق الأفضل ناحية فرديه.

فى ضوء ذلك فان الأمر يتطلب ارتباط كل من شدة القلق بعامل اتجاه Direction القلق و يتم تصحيح متغير شدة القلق طبقاً لمقياس رباعى التدرج و درجة اتجاه القلق طبقاً لمقياس سباعى التدرج. تم حساب المعاملات العلمية القائمة على عينه قوامها ٤٠ لاعب و فيما يلى عرض طرق حساب قيمه المعاملات العلمية للقائمة. بلغ معامل الاتساق الداخلى للاختبار (معامل ألفا) على عينه قوامها ٤٠ لاعب ٠,٦٤. لبعء القلق البدنى ٠,٧٢. لبعء القلق المعرفى، ٠,٦٨. لبعء الثقة بالنفس ، كذا معامل الصدق المرتبط بالمحك عن طريق تطبيق القائمة بالتلازم مع اختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) و قد بلغ معامل الصدق بين الاختبارين ٠,٥٨. لبعء القلق البدنى، ٠,٦٢. لبعء القلق المعرفى، ٠,٥٣. لبعء الثقة بالنفس. كما أن للقائمة معاملات صدق و ثبات مقبولة (٢٥٩:١٣)

٣ / ٤ - المعالجة الاحصائية:

- ١- اختبار دلالة الفروق T- test
- ٢- معامل الارتباط (سبيرمان).
- ٣- تحليل التباين
- ٤- معامل ألفا كرونباخ.
- ٥- تحديد دلالة الفروق L.S.D.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الطول والوزن وعدد سنوات الممارسة لعينة الدراسة

رفع أثقال (ن = ٣٠)		جودو (ن = ٣٠)		ملاكمة (ن = ٣٠)		مصارعة (ن = ٣٠)		المتغيرات
ع±	س	ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٢.٠٦	١٨.٥٥	٢.٦٥	١٩.٢	١.٧٦	١٩.٧	٢.٠١	١٨.٣	١- السن
٦.٤١	١٧١.٩٧	٦.٤٨	١٧٦.٠٣	٨.٥٦	١٧٤.٨٣	٨.٤٠	١٧٣.١٣	٢- الطول
١٢.١٨	٧١.٢٣	٨.٤٩	٧٠.٨٧	١٢.٥٠	٦٩.٤٣	١٣.١٧	٧٠.٥٠	٣- الوزن
١.٤٦	٣.٤٠	٢.٩٥	٥.٨٣	١.٤٦	٣.٤٣	٢.٨٨	٦.٤٠	٤- عدد سنوات الممارسة
كرة قدم (ن = ٢٥)		هوكي (ن = ٢٥)		كرة يد (ن = ٢٥)		كرة طائرة (ن = ٢٥)		المتغيرات
ع±	س	ع±	س	ع±	س	ع±	س	
١.٩٨	١٩.٢٢	١.٩٥	٢٠.٦١	٢.١٣	١٨.٧٨	١.٨٨	١٩.٨٩	١- السن
٤.٣٨	١٧٦.٨٤	٦.٢٠	١٧٢.٤٠	٣.٨٩	١٨٧.٤٨	٤.٨٦	١٨٧.٦٤	٢- الطول
٣.٥٦	٧٣.٨٨	٦.٩٤	٦٨.٩٦	٣.١٠	٨٥.٦	٥.٦٧	٨٤.٤٨	٣- الوزن
١.٣٨	٦.٦٤	٣.٢٦	٦.٦٤	١.٥	٨	٣.٣٣	١٠	٤- عدد سنوات الممارسة

٠/٤ عرض و مناقشه النتائج :

١/٤- عرض النتائج :

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات حاله قلق المنافسه الرياضيه كشدته واتجاه
(القلق المعرفي - البدني - الثقة بالنفس) ودافعيه الإنجاز لدى لاعبي الأنشطة الفرديه

رفع أثقال (ن = ٣٠)		جودو (ن = ٣٠)		ملاكمة (ن = ٣٠)		مصارعه (ن = ٣٠)		المتغيرات
ع±	س	ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٢.٤٣	٢٠.٣٣	٣.٥١	٢٠.٩٣	٣.٣٩	٢١.٨٠	٣.٤٨	٢٤.٧	شده القلق البدني
٣.١٤	٢١.٧٧	٢.٣٩	١٦.٧٣	٥.٠١	٢٢.٢٣	٦.٥٣	٢٣.٥	شده القلق المعرفي
٤.٣٦	٢٦.٤٧	٣.٣٩	٢٧.٦٣	٢.٧٧	٢٩.٦٠	٤.٥٦	٢١.٩٣	شده الثقة بالنفس
٥.٤١	٢٦.٧٣	٩.٢٣	٣٨.٤٣	٣.٩١	٣٠.٧٠	٨.٦١	٣٤.٢٣	اتجاه القلق البدني
٥.٥١	٢٧.٣٣	١٠.٧٧	٣٣.٢٣	٣.٨٧	٢٧.٦٠	٧.٣٧	٣١.٦٧	اتجاه القلق المعرفي
٦.٤٥	٤٨.٥٣	٧.٦٠	٤٨	٥.٢٣	٤٤	٩.٢٧	٣١.٩٧	اتجاه الثقة بالنفس
٥.٣١	٧١.٤٧	٤.٤٥	٦٧.٧٧	٩.٤٣	٦٧.٩٠	٧.٦٠	٧٥.٥	دافعيه الإنجاز

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات حالة قلق المنافسة الرياضية
كشدة واتجاه (القلق البدني - القلق المعرفي - الثقة بالنفس) ودافعية الإنجاز
لدى لاعبي الأنشطة الجماعية

كرة يد (ن = ٢٥)		كرة قدم (ن = ٢٥)		كرة طائرة (ن = ٢٥)		هوكي (ن = ٢٥)		المتغيرات
ع ±	س ⁻	ع ±	س ⁻	ع ±	س ⁻	ع ±	س ⁻	
١.٩٩	٢٠.١٢	١.٩٥	١٨.٤٤	١.٨٨	١٨.٧٢	٣.٦٩	٢٠.٢٨	شدة القلق البدني
١.٦٦	١٨.٥٦	١.٨٢	١٧.٣٢	٢.٥١	١٦.١٦	٣.١١	١٩.٠٨	شدة القلق المعرفي
٣.٨٦	٢٨.٦٠	١.٨٠	١٩.٣٢	٢.٧٠	٢٨.٦٨	٢.٣٣	٢٨.٢٤	شدة الثقة بالنفس
٦.٨٠	٢٧.٢٨	٢.٩٦	٢١	٣.٨٦	٣٣.٣٢	٤.٨٩	٣١.٨٨	اتجاه القلق البدني
٢.٧٣	٣١.٨٨	٦.٨٥	٣٠.٠٨	٦.٢٩	٣٥.١٢	٤.٦٤	٣٥.٠٤	اتجاه القلق المعرفي
٣.٤٢	٥٦.٨٠	٣٦.٣	٥٣.٣٢	٨.٢٣	٥١.١٢	٤.٨٢	٤٥.٦٧	اتجاه الثقة بالنفس
٦.٣٠	٧٣.٢٠	٢.٧٢	٥٧.٧٢	٥.٧٩	٦٤.٧٤	٦.٩٦	٧٤.٦٤	دافعية الإنجاز

جدول (٤)

دلالة الفروق الإحصائية بين مجموعتي البحث الأنشطة الفردية (مصارعة - جودو - رفع أثقال - ملاكمة) ومجموعة الأنشطة الجماعية (كرة القدم- كرة طائرة- كرة اليد - هوكي) في دافعية الإنجاز وشدة واتجاه قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاثة

المتغيرات	مجموعة الألعاب الفردية (ن = ١٠٠)		مجموعة الألعاب الجماعية (ن = ١٢٠)		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
	س	ع±	س	ع±		
شدة القلق البدني	٢١.٩٤	٣.٦١	١٦.٣٩	١٠.٧٣	٥.٥٥	٤.٩٦
شدة القلق المعرفي	٢١.٠٦	٥.١٩	١٧.٧٨	٢.٥٨	٣.٢٨	٦.٠٧
شدة الثقة بالنفس	٢٦.٤١	٤.٧٣	٢٦.٢١	٤.٨٥	٠.٢٠	٠.٣٠
اتجاه القلق البدني	٣٢.٥٣	٨.٢٨	٢٨.٣٧	٦.٧٩	٤.١٦	٤.٠٨
اتجاه القلق المعرفي	٢٩.٩٦	٧.٦٩	٣٢.٦٤	٥.٧١	٢.٢٨	٢.٥١
اتجاه الثقة بالنفس	٤٤.٦٣	٨.٣١	٥١.٧٥	٦.٦٦	٧.١٢	٧.٠٥
دافعية الإنجاز	١٠٧.٦٢	١٨.٦٩	١١٦.٠١	١٣.٧٣	٨.٣٩	٣.٨٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٨ درجات الحرية = ٢١٨

جدول (٥)

تحليل التباين لمجموعه الالعاب الفرديه فى دافعية الانجاز وشدة واتجاه قلق المنافسة الرياضيه بأبعاده الثلاث

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف
شدة القلق البدنى	بين المجموعات	٣٣٦,٩٥	٣	١١٢,٣٢	١٠,٧٥
	داخل المجموعات	١٢١١,٦٤	١١٦	١٠,٤٥	
	المجموع	١٥٤٨,٥٩	١١٩		
شدة القلق المعرفى	بين المجموعات	٧٩٦,٤٨	٣	٢٦٥,٤٩	١٢,٧٦
	داخل المجموعات	٢٤١٤,١١	١١٦	٢٠,٨١	
	المجموع	٣٢١٠,٥٩	١١٩		
شدة الثقة بالنفس	بين المجموعات	٩٥١,٧٥	٣	٣١٧,٢٥	٢١,٥٤
	داخل المجموعات	١٧٠٩,٢٤	١١٦	١٤,٧٣	
	المجموع	٢٦٦٠,٩٩	١١٩		
اتجاه القلق البدنى	بين المجموعات	٢٢٤١,٠١	٣	٧٤٧	١٤,٦٦
	داخل المجموعات	٥٩١٠,٩١	١١٦	٥٠,٩٦	
	المجموع	٨١٥١,٩٢	١١٩		
اتجاه القلق المعرفى	بين المجموعات	٧٨٢,٨٨	٣	٢٦٠,٩٦	٤,٨٤
	داخل المجموعات	٦٢٥٥,٩١	١١٦	٥٣,٩٣	
	المجموع	٧٠٣٨,٧٩	١١٩		
اتجاه الثقة بالنفس	بين المجموعات	٢٠٥٢,٤٣	٣	٦٨٤,١٤	١٢,٨٦
	داخل المجموعات	٦١٧٠,٤٤	١١٦	٥٣,١٩	
	المجموع	٨٢٢٢,٨٧	١١٩		
دافعية الإنجاز	بين المجموعات	١٢٠١,٩٥	٣	٤٠٠,٦٥	٨,٢٣
	داخل المجموعات	٥٦٤٥,٠٤	١١٦	٤٨,٦٦	
	المجموع	٦٨٤٦,٩٩	١١٩		

قيمة ف عند مستوى $\alpha = ٠,٠٥ = ٤,٥٢$

جدول (٦)

معنوية الفروق بين المتوسطات لمجموعة الألعاب الفردية لمتغيرات البحث
باستخدام اختبار أقل فرق معنوي L.S.D

المتغيرات	قيمة LSD	مصارعة	ملاكمة	جودو	رفع أثقال
شدة القلق البدنى	١,٧١	مصارعة	→	→	→
		ملاكمة		٢,٧٧	٤,٣٧
		جودو		٠,٨٧	١,٤٧
		رفع أثقال			٠,٦٠
شدة القلق المعرفى	٢,٣٧	مصارعة	مصارعة	جودو	رفع أثقال
		ملاكمة		٦,٧٧	١,٧٣
		جودو		٥,٥٠	٠,٤٦
		رفع أثقال			٥,٠٤
شدة القلق بالنفس	١,٩٩	مصارعة	مصارعة	جودو	رفع أثقال
		ملاكمة		١,٩٧	٣,٦٣
		جودو			١,١٦
		رفع أثقال			٤,٥٧
اتجاه القلق البدنى	٣,٧٠	مصارعة	مصارعة	جودو	رفع أثقال
		ملاكمة		٧,٧٣	٣,٩٧
		جودو			١١,٧٠
		رفع أثقال			٧,٥٠
اتجاه القلق المعرفى	٣,٨٢	مصارعة	مصارعة	جودو	رفع أثقال
		ملاكمة		٥,٦٣	٠,٢٧
		جودو			٥,٩٠
		رفع أثقال			٤,٣٤

تابع جدول (٦)

رفق أنقال	جودو	ملاكمة	مصارعة	قيمة LSD	المتغيرات	
↑١٠.٥٦	↑١٠.٠٣	↑٦.٠٣		٣.٧٨	مصارعة	اتجاه النقطة بالنفس
↑٤.٥٣	↑٤.٠٠				ملاكمة	
٠.٥٣					جودو	
					رفق أنقال	
رفق أنقال	جودو	ملاكمة	مصارعة	قيمة LSD	المتغيرات	
→	→	→			مصارعة	دافعية الانجاز
٤.٠٣	٧.٧٣	٧.١٦		٣.٨١	ملاكمة	
٣.٥٧	٠.١٣				جودو	
٣.٧٠					رفق أنقال	

السهم يشير لصالح من

جدول (٧)

تحليل التباين لمجموعات الألعاب الجماعية في متغيرات دافعية الإنجاز وشدة واتجاه قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاث

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف
شدة القلق البدني	بين المجموعات	٢٢٣٢,٩١	٣	٧٤٤,٣٠	٧,٨٠
	داخل المجموعات	٩١٦٦,٨٨	٩٦	٩٥,٤٩	
	المجموع	١١٣٩٩,٠٧٩	٩٩		
شدة القلق المعرفي	بين المجموعات	١٢٨,٣٦	٣	٤٢,٧٩	١٣,٢١
	داخل المجموعات	٥٢٨,٨٠	٩٦	٥,٥١	
	المجموع	٦٥٧,١٦	٩٩		
شدة الثقة بالنفس	بين المجموعات	١٥٨٥,١٥	٣	٥٢٨,٣٨	٦٨,٤٤
	داخل المجموعات	٧٤١٦,٤٤	٩٦	٧,٧٢	
	المجموع	٢٣٢٦,٥٩	٩٩		
اتجاه القلق البدني	بين المجموعات	٢٣٠٨,١٩	٣	٧٦٩,٤٠	٣٢,٨١
	داخل المجموعات	٢٢٥١,١٢	٩٦	٢٣,٤٥	
	المجموع	٤٥٥٩,٣١	٩٩		
اتجاه القلق المعرفي	بين المجموعات	٤٦٠,٨٣	٣	١٥٣,٦١	٥,٣٢
	داخل المجموعات	٢٧٧٠,٠٨	٩٦	٢٨,٨٦	
	المجموع	٣٢٣٠,٩١	٩٩		
اتجاه الثقة بالنفس	بين المجموعات	١٦٠٦,١١	٣	٥٣٥,٣٧	١٨,٥٠
	داخل المجموعات	٢٧٧٨,٨٤	٩٦	٢٨,٩٤	
	المجموع	٤٣٨٤,٧٥	٩٩		
دافعية الإنجاز	بين المجموعات	٤٦٥٣,٨٤	٣	١٥٥١,٢٨	٤٨,٠٤
	داخل المجموعات	٣١٠٠,١٦	٩٦	٣٢,٢٩	
	المجموع	٧٧٥٤	٩٩		

قيمة ف = ٠,٠٥ = ٢,٤٥

جدول (٨)

معنوية الفروق بين المتوسطات لمجموعة الألعاب الجماعية لمتغيرات البحث

باستخدام اختبار أقل فرق معنوي L.S.D

المتغيرات	قيمة LSD	هوكي	طائرة	قدم	يد
شدة القلق البدني	٥,٥٨		١,٥٦	١,٨٤	٠,١٦
				٠,٢٨	١,٤
					١,٦٨
شدة القلق المعرفي	١,٣٣		→	١,٧٦	٠,٥٢
					↑٢,٤
					١,٢٤
شدة الثقة بالنفس	٠,٩٥		٠,٤٤	٨,٩٢	٠,٣٦
					→
				٩,٣٦	٠,٠٨
					↑٩,٢٨
اتجاه القلق البدني	٣,٦٣		→	→	١,٤٤
					→
				٧,١٢	↑٨,٣٦
					↑١٥,٤٨
اتجاه القلق المعرفي	٢,٧٧		١,٤٤	١٠,٨٨	٤,٦
					→
				١٢,٦٣	٦,٠٤
					↑٦,٢٨

تابع جدول (٨)

يد	قدم	طائرة	هوكى	قيمة LSD	المتغيرات	
→	→			٣,٠٧	هوكى	اتجاه الثقة بالنفس
٣,١٦	٤,٩٦	٠,٠٨			طائرة	
→	→				قدم	
٣,٢٤	٥,٠٤				يد	
١,٨						
يد	قدم	طائرة	هوكى	قيمة LSD	المتغيرات	
↑١١,١٣	↑٧,٥٦	↑٥,٥٤		٣,٠٧	هوكى	دافعية الاتجاز
↑٥,٦٨	٢,٠٩				طائرة	
↑٣,٤٨					قدم	
					يد	

جدول (٩)

الارتباطات البينية واتجاهات أبعاد قلق المنافسة الرياضية

المتغيرات	اتجاه القلق البدنى	اتجاه القلق المعرفى	اتجاه الثقة بالنفس
شدة القلق البدنى	*٠,١٩٨-	٠,٠٩	٠,١٥
شدة القلق المعرفى	*٠,٤١	*٠,٢١٤-	*٠,٣٠١
شدة الثقة بالنفس	٠,١١	٠,٠١	*٠,٥٧١

جدول (١٠)

الارتباطات البينية بين شدة واتجاه أبعاد قلق المنافسة الرياضية ودافعية الانجاز

المتغيرات	شدة القلق البدنى	شدة القلق المعرفى	شدة الثقة بالنفس	اتجاه القلق البدنى	اتجاه القلق المعرفى	اتجاه الثقة بالنفس
دافعية الاتجاز	٠,٠٩	٠,٠٤	٠,١٨	٠,٠٩	٠,١٣	٠,٠٦

بدراسة الجدول رقم (٤) يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي الأنشطة الفردية ولاعبى الأنشطة الجماعية فى شدة قلق المنافسة الرياضية لبعدى القلق البدنى و القلق المعرفى و كذا اتجاه القلق البدنى و اتجاه الثقة بالنفس لصالح لاعبي الأنشطة الفردية فى حين لم تظهر فروق فى شدة الثقة بالنفس كما يلاحظ أن هناك فروق دالة إحصائية فى اتجاه القلق المعرفى لصالح مجموعة الأنشطة الجماعية . وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه نجاح التهامى إلى وجود فروق دالة احصائياً فى كل من قلق الحالة وقلة السمة لدى الرياضيين تبعاً لنوع النشاط (١٨). وتتفق أيضاً مع ما أشار إليه أسامة راتب الى وجود فروق فى قلق المنافسة الرياضية كشده بين لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية مقارنة بلاعبى الأنشطة الجماعية (٩٩:٦) أما بالنسبة لاتجاه القلق فان هذا القلق يعتبر مساعدا جدا حيث اشار محمد علاوى عن فانك Vanek الى ان لاعبي المستويات الرياضيه العاليه تنتابهم درجات معينه من حاله القلق فى غضون المراحل التى تسبق اشتراكهم الفعلى فى المنافسات و لكل لاعب درجه معينه من حاله القلق تعتبر مناسبة لى يظهر احسن ما عنده من اداء و لى يحقق اقصى ما يستطيع من مستوى و اطلق على هذه الدرجه من القلق مصطلح حالة القلق الافضل State Anxiety optimum (٣٩٦-٣٩٥:١٤) كما يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة احصائيه فى دافعيه الانجاز لصالح لاعبي الأنشطة الجماعية عن لاعبي الأنشطة الفردية و يرجع ذلك الى ان الفروق فى دافعيه الممارسه الرياضيه تعتمد اساسا على مستوى وشده الممارسه الرياضيه وتعتبر دافعيه الانجاز هى المتغير الرئيسى وقد قدمت بت buff ثلاث فئات تمثل مصدر الدافعيه لدى المشاركين فى الأنشطة الرياضيه و تشير الى ان اساس سمات الدافعيه الفرديه هى العدوان aggression و الصراع العصابى Neurotic conflict والكفاح لاثبات الكفاءه competency strivingمغاللاعب الذى ترتبط دوافعه بالعدوان يمكن ان يتميز بالنشاط و الدافعيه القويه المتجهه بالتحديد الى محاوله التفوق على منافسه واما سمات الدافعيه الجماعيه تتمثل فى المنافسه competition والتعاون cooperation (١١١-١١٠:١٧) ويؤكد ذلك اسامه راتب ان الأنشطة التى تسمح قوانينها وقواعدها بالاحتكاك المباشر و ربما الاشتباك والالتحام مع المنافس من المحتمل ان تجذب نحوها الافراد الذين يتميزون بارتفاع درجه العدوانييه وان بعض الرياضيين يظهرون السلوك العدواني بالرغم من عدم رغبتهم فى

ذلك ولكن لان مثل هذه الاستجابات العدوانية فى تلك الاثشطة تقابل بالاستحسان والتشجيع من قبل المدرب والجمهور (الدافعية الخارجيه). (٢١٢:١١) وبذلك يتحقق الفرض الاول للدراسه والذى ينص على أنه توجد فروق داله إحصائيا بين لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية فى قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاث (البدنى - المعرفى - الثقة بالنفس) كشدّة وإتجاه ودافعية الإنجاز .

وبدراسه جدول (٥ ، ٦) يتضح لنا وجود تباين بين لاعبي الاثشطة الفرديه فى قلق المنافسه الرياضيه بأبعاده الثلاث (البدنى - المعرفى - الثقة بالنفس) كشدّه و إتجاه ودافعيه الانجاز حيث ظهرت فروق ذات دلالة احصائيه لبعء القلق البدنى كشدّه لصالح لاعبي المصارعه عن لاعبي الاثشطة الاخرى وكذلك بعء القلق المعرفى كشدّه لصالح لاعبي المصارعه عن لاعبي الجودو فى حين ظهرت فروق غير داله بين لاعبي المصارعه عن لاعب الجودو و رفع الاتقال فى بعء القلق المعرفى كشدّه وظهرت فروق لصالح الاثشطة الاخرى عن لاعبي المصارعه فى بعء الثقة بالنفس كشدّه وهذا يتفق مع ما اشار اليه اسامه راتب ان زياده درجه الرياضيين فى مقياس حاله القلق الجسمى تقترن بزياده درجاتهم فى مقياس حاله القلق المعرفى مقابل انخفاض درجاتهم فى مقياس حاله الثقة بالنفس (١٠٣:٦) اما بالنسبه لدافعيه الانجاز فقد تميز لاعبي المصارعه عن لاعبي الاثشطة الفرديه الاخرى فى دافعيه الانجاز وفى حدود علم الباحثان لم يتوصلا إلى إجراء مماثل فى الدراسات السابقة وإن كانت هذه النتائج منطقية حيث يتفق هذا مع ما أشار إليه محمد أبو عبية. وهذا يتفق مع ما اشار اليه محمد أبو عبيه الى انه مهما تعددت الاثشطة الرياضيه فان كل نشاط رياضى له خصائصه النفسيه التى ينفرد بها عن غيره من الاثشطة سواء بالنسبه لمكوناته او محتويات النشاط او بالنسبه لطبيعته المهارات الحركيه او القدرات الخططيه او سمات معينه يجب ان يتصف بها اللاعب . (١١٧:١٠) وبذلك يتحقق الفرض الثانى للدراسه والذى ينص على (توجد فروق داله إحصائيا بين لاعبي الأنشطة الفردية فى قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاث (البدنى - المعرفى - الثقة بالنفس) كشدّة وإتجاه ودافعية الإنجاز .

وبدراسه الجدول رقم (٧ ، ٨) يتضح لنا وجود تباين بين لاعبي الاثشطة الجماعيه فى قلق المنافسه الرياضيه بأبعاده الثلاث (البدنى - المعرفى - الثقة بالنفس) كشدّه وإتجاه ودافعيه الانجاز حيث ظهرت فروق ذات دلالة احصائيه فى قيمه ف المحسوبة باستخدام

تحليل التباين ولم تظهر فروق داله احصائيا باستخدام اختبار اقل فرق معنوى فى شدة القلق البدنى بينما ظهرت فروق داله فى شدة القلق المعرفى بين لاعبى الهوكى والكرة الطائرة لصالح لاعبى الهوكى وكذا لاعبى الهوكى وكره اليد لصالح لاعبى كره اليد وظهرت فروق فى شدة الثقة بالنفس لصالح لاعبى الهوكى عن لاعبى كره القدم وكذا لاعبى كره اليد عن لاعبى كره القدم اما بالنسبة لاتجاه القلق فظهرت فروق داله احصائيه فى اتجاه القلق البدنى واتجاه القلق المعرفى لصالح لاعب الهوكى عن لاعب القدم واليد وكذلك لاعب الطائرة عن لاعب القدم واما اتجاه الثقة بالنفس فظهرت فروق لصالح لاعب الطائرة واليد عن لاعبى الهوكى ولاعبى اليد عن لاعبى الطائرة والقدم. أما بالنسبة لدافعيه الانجاز فنجد تميز لاعبى الهوكى عن لاعب الطائرة والقدم ولاعب الطائرة عن اللاعب واليد عن اللاعب والمقدم ووجد ان ترتيب لاعبى الانشطة الرياضيه الجماعيه المختاره فى نتائج هذه الدراسه من حيث دافعيه الانجاز على النحو التالى لاعبى الهوكى فاليد فالطائرة وكره القدم ويمكن ارجاع ذلك لطبيعته نشاط الهوكى من حيث الاداء المستخدمه وصلابه الكره والخوف من بطش مضرب المنافس ويقيه بانه معرض للاصابه مما يدفعه الى انجاز واجبه الحركى فى اقصى سرعه لتجنب ذلك ويؤكد ذلك ما اشار اليه صابر عبد المولى نقلا عن مورى murray الى ان الحاجه الى الانجاز تظهر فى حرص الفرد على تاديه اعمال معينه بأسلوب جيد وسريع بقدر الامكان (٢٨:٨) كما يؤكد سنجر singer على ان كل نشاط رياضى له مقوماته وعوامله النفسيه التى قد يتوقف عليها نجاح الرياضيين فى خوض غمار المنافسه (٦٥:٢٣) ومن النتائج السابقه يتحقق الفرض الثالث للدراسه الذى ينص على (توجد فروق داله احصائيا بين لاعبى الأنشطة الجماعية فى قلق المنافسه الرياضيه بأبعاد الثلاث (البدنى - المعرفى - الثقة بالنفس) كشده واتجاه ودافعيه الإنجاز .

وبدراسة الجدول رقم (٩) والخاص بالارتباطات البيئية بين شدة واتجاه أبعاد قلق المنافسه الرياضيه عن وجود معاملات ارتباط سالبة وداله احصائيا بين شدة واتجاه القلق البدنى وكذلك بين شدة واتجاه القلق المعرفى مما يدل على وجود علاقة عكسيه بين الشدة والاتجاه فى كل من القلق البدنى والمعرفى وعلى ذلك فإنه كلما زادت شدة أعراض القلق البدنى كلما تناقصت درجة اتجاه القلق البدنى، أى أنه كلما زادت الشدة تراجعت التفسيرات الاتجاهية للمفاهيم المتعلقة بتلك الشدة على أنها معوقه للأداء والعكس صحيح فكلما تراجعت الشدة دل ذلك على أنها سوف تكون معاونه للأداء وأوضحت النتائج عن وجود معاملات ارتباط داله احصائيا بين شدة واتجاه الثقة بالنفس أى أنه كلما زادت الثقة بالنفس سوف

يكون أكثر معاونة للأداء الجيد. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة ايان مينار وآخرون
Ian W. Moynard (١٩٩٥م)، ودراسة تارا ادواردز Tara Edwards وليوهاردى
Lewhardy (١٩٩٦م) حيث توصلت تلك الدراسات إلى وجود علاقة ارتباط سالبة
(عكسية) بين شدة واتجاه البعد البدنى وكذلك شدة واتجاه البعد المعرفى وعلاقة ارتباط
موجب بين شدة واتجاه الثقة بالنفس (٢٥)، (١٩).

كما تتفق نتائج الدراسة مع دراسة بيرتون (١٩٩٨م) على أن القلق المعرفى مثل
علاقة خطية سالبة مع الأداء وأظهر الثقة بالنفس علاقة خطية موجبة مع الأداء.

ويوضح الجدول رقم (١٠) والخاص بالعلاقة بين شدة واتجاه قلق المنافسة
الرياضية بأبعاده الثلاثية ودافعية الانجاز عدم وجود علاقة ارتباطية بينهما.

٥/٠ - الاستخلاصات والتوصيات :

٥/١ - الاستخلاصات :

٥/١/١ - تميز لاعبي الانشطة الرياضيه الفرديه عن لاعبي الانشطه الرياضيه الجماعيه فى
قلق المنافسه الرياضيه بابعاده الثلاث كشدته واتجاه ودافعيه الانجاز .

٥/١/٢ - تميز لاعبي المصارعه عن لاعب الانشطه الفرديه المختاره فى شده القلق البدنى .
٥/١/٣ - تميز لاعبي المصارعه والملاكمه ورفع الاثقال عن لاعبي الجودو فى شده القلق
المعرفى.

٥/١/٤ - تميز لاعبي الملاكمه والجودو ورفع الاثقال عن لاعبي المصارعه فى شده الثقه
بالنفس .

٥/١/٥ - تميز لاعبي الجودو عن لاعبي المصارعه والملاكمه فى اتجاه القلق البدنى وكذا
لاعب الملاكمه والجودو عن لاعبي رفع الاثقال

٥/١/٦ - تميز لاعبي الجودو عن لاعبي المصارعه والملاكمه فى اتجاه القلق المعرفى وكذا
لاعب المصارعه ورفع الاثقال .

٥/١/٧ - تميز لاعبي المصارعه عن لاعبي الملاكمه والجودو ورفع الاثقال فى دافعيه
الانجاز .

٥/١/٨ - تميز لاعبي الهوكى عن لاعب الطانره فى شده القلق المعرفى ولاعب كره القدم
عن لاعب كره اليد .

- ٩/١/٥ - تميز لاعبي الهوكى والطائره واليد عن لاعبي كرة القدم فى شدة الثقة بالنفس .
- ١٠/١/٥ - تميز لاعبي الهوكى عن لاعبي الطائره والقدم فى اتجاه القلق البدنى وكذلك لاعبي الطائره واليد عن لاعبي كره القدم .
- ١١/١/٥ - تميز لاعبي الهوكى والطائره عن لاعبي القدم واليد فى اتجاه القلق المعرفى .
- ١٢/١/٥ - تميز لاعبي كره اليد عن لاعبي الهوكى والطائره فى اتجاه الثقة بالنفس و كذلك لاعبي القدم والطائره عن لاعبي الهوكى .
- ١٣/١/٥ - تميز لاعبي الهوكى فى دافعيه الانجاز عن لاعبي الطائره والقدم وكذا لاعبي اليد عن لاعبي الطائره والقدم .
- ١٤/١/٥ - وجود ارتباط بين شدة القلق المعرفى واتجاه القلق البدنى واتجاه الثقة بالنفس .
- ١٥/١/٥ - وجود ارتباط بين شدة الثقة بالنفس واتجاه الثقة بالنفس .
- ١٦/١/٥ - عدم وجود ارتباط بين شدة القلق واتجاه القلق بأبعاده الثلاثة ودافعية الانجاز .

٢/٥ - التوصيات :

- ١/٢/٥ - يجب على المدرب الرياضى التعرف الجيد على نظريه القلق المتعدد الابعاد حيث تعد نظريه حديثه نسبيا فى مجال تطبيقها والتميز بين القلق البدنى والقلق المعرفى حيث ان لكل منهما مظاهر واعراض مختلفه لها تاثيرها على اداء اللاعب .
- ٢/٢/٥ - يجب على المدرب المعرفه الجيده على ما يميز لاعبيه من ابعاد القلق المختلفه حتى ينتنى له استخدام الوسائل المعنيه لمواجهه بعد القلق الذى يظهر على اللاعب .
- ٣/٢/٥ - يجب استخدام التدريب الاسترخائى لمواجهه القلق البدنى كما يمكن استخدام التصور العقلى لمواجهه القلق المعرفى .
- ٤/٢/٥ - اجراء العديد من الدراسات والبحوث فى مجال نظريه القلق المتعدد الابعاد على لاعبي الأنشطة الرياضيه المختلفه .

قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية :

- ١- ابراهيم قشقوش، طلعت منصور : دافعيه الاتجاز وقياسها، مكتبه الأتجلو المصرية، القاهرة، ١٩٧٩م .
- ٢- أحمد امين فوزى : علم النفس الرياضى مبادئه وتطبيقاته ، الفنيه للطباعة والنشر، ١٩٩٢م .
- ٣- أحمد عبد الخالق، مايسة النيال : الدافع للإتجاز وعلاقته بالقلق والانبساط، دراسة نفسية، مجلة رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، أكتوبر، ١٩٩١م .
- ٤- أحمد محمد عبد المعز السنتريس : دراسته مقارنة للدافعيه الرياضيه للاعبى المنازلات (المصارعه -الجودو - الكاراتيه) المؤتمر الدولى ، كليه التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره ، يناير ١٩٨٥ .
- ٥- أسامه كامل راتب : دوافع التفوق فى النشاط الرياضى ، دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٢ .
- ٦- قلق المنافسه ، ضغوط التدريب، احتراق الرياضى، الطبعة الاولى، دار الفكر العربى ١٩٩٧ .
- ٧- علم نفس الرياضه، المناهج، التطبيقات، الطبعة الثانية، دار الفكر العربى ، ١٩٩٧ .
- ٨- صابر حجازى عبد المولى : دراسته لبعض انواع التفوق العقلى من حيث علاقته بالحاجه الى الاتجاز ومستوى الطموح ، رساله ماجستير غير منشوره ، كليه التربيه، جامعه عين شمس ١٩٧٨ .
- ٩- محمد العربى شمعون نصر : سمه القلق فى المنافسات الرياضيه وعلاقتها بمستوى الاداء للناشئين فى رياضه الجمباز ، النشره العربيه للاتحاد الدولى للتربيه البدنيه العدد ١١ السنه الثالثه ، تونس ١٩٨٣ .
- ١٠- محمد حسن أبو عيبه : المنهج فى علم النفس ، الطبعة الثانيه ، دار المعارف ، ١٩٨٦ .
- ١١- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، الطبعة الثالثه ، دار المعارف القاهرة ، ١٩٧٨ .

- ١٢- : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، الطبعة الخامسة ،
دار المعارف ، ١٩٨٣ .
- ١٣- : موسوعه الاختبارات النفسيه للرياضيين ، الطبعة الاولى
، مركز الكتاب للنشر ١٩٩٨ .
- ١٤- : مدخل فى علم النفس الرياضى ، مركز الكتاب للنشر
الطبعة الثانيه ، ١٩٩٨ .
- ١٥- محمد عبد العزيز غنيم : القلق كسمة وكحاله وعلاقته بنتائج المباريات فى الملاكمه
رساله دكتوراه غير منشوره . كلية التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره ،
جامعه حلوان ١٩٨٧ . الرياضيه للبنين بالهرم ١٩٩٥ .
- ١٦- محمود حمدى ابراهيم : علاقته القلق والمستوى البدنى بالاداء المهارى فى كره
السله ، المؤتمر العلمى الدولى ، كلية التربيه
- ١٧- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجيه التربيه البدنيه و الرياضيه النظرية والتطبيق
والتجريب ، دار الفكر العربى ، الطبعة الاولى ١٩٩٥ .
- ١٨- نجاح السهامى سعد : القلق لدى الرياضيين وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة ،
رساله دكتوراه غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه للبنات ، جامعه حلوان ،
١٩٧٩ م .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 19-Edward, T. And Hardy L.: The interactive effects of intensity and
direction of cognitive and somatic anxiety and self-confidence
upon performance. Journal of sports exercise psychology, Vol. 18,
No. 3, pp. 295-317, 1996.
- 20-Elizur, D : : So international review of applied psychology. Vol
35 (2) , 1986.
- 21-Grubrer, Joseph Beauhampdiane : Relevancy of the competitive
state and anxiety Inventory in a sport Environment, Res. Q,, Vol
50 . No2, 1979

- 22-Jones, G. and Hanton, S.: Interpretations of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectancies. Journal of sport exercise psychology, Vol. 18, No. 2, pp.145-157, 1996
- 23-Linda , K : The effect of anxiety and personal on performance psyching them not ant. in tinda k.ed . sport psychology. sandy. Sharpe. 1985.
- 24-Mass, G.D : The physique of athletes , Baltimore press, leiden.
- 25-Maynard, I.W., Smith, M.D., Warich-Evans, L.: The effects of a cognitive intervention strategy on competitive state anxiety and epf in semiprofessional soccer players. Journal of sport and exercise psychology, Vol. 17, No. 4, pp.424-446, 1995.
- 26-Morehouse L.E & Miller. : Skill physiology of exercise, 6 th, C.V. Mosby Company, san louis, 1971.
- 27-Singer, Robert N. : Coaching, athletics and psychology, mcgraw Hill Book company , New york . 1972 .