

"قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بتركيز الانتباه والأداء المهاري في كرة اليد"

د. إبراهيم خلاف أبو زيد

د. جلال كمال علي سالم

المقدمة ومشكلة البحث :-

يعتبر القلق النفسى أحد مظاهر الانفعالات النفسية التى قد تحول دون حدوث استجابة عقلية وبدنية سريعة ، وما قد يترتب على ذلك من اختلال فى تآزر الحركات الإرادية ، مما يؤثر بدرجة واضحة على مستوى أداء الفرد أثناء المباراة أو المنافسة الرياضية مهارياً وخططياً .

ولهذا يلعب القلق دوراً هاماً لدى الرياضيين ، فقد يكون للقلق قوة دافعة إيجابية positive motivating force ويطلق عليه فى هذه الحالة قلق ميسر ، إذ يؤثر بصورة إيجابية على أداء الفرد الرياضى ويدفعه لبذل المزيد من الجهد وتعبئة كل قواه ويؤدى إلى زيادة ثقة اللاعب فى قدراته . ومن ناحية أخرى قد يكون للقلق قوة دافعة سلبية Negative motivating force ويطلق عليه فى هذه الحالة قلق معوق ، إذ يسهم فى إعاقة أداء اللاعب ويقلل من ثقته ومستواه (١٣ : ٢٨٠) .

ويشير حلمى الجمل (١٩٨٧م) إلى أن نتائج المسابقات فى الأنشطة الرياضية ترتبط بالقلق الذى غالباً ما يؤدى إلى عدم الثقة فى النفس ، كما يسهم فى نقصان الجرأة والإقدام والفشل فى أداء مهارات حركية سبق أن أتقنها الفرد الرياضى أثناء مراحل التدريب المختلفة (٧ : ٢٨٩) ، هذا وتؤكد دراسات كلا من يركس وديسون Yerkes and Dedson على أنه عندما تكون إثارة القلق معتدلة فإن الفرد يعبئ أقصى طاقاته ويقدم أفضل أداء ممكن مستغلاً إمكانياته أقصى درجة ممكنة ، بينما يتدهور الأداء المهارى إذا كانت آثار القلق عميقة (١١ : ٥٨) .

ويرى اسامة راتب (١٩٩٧م) أن الرؤية المستقبلية لبحوث قلق المنافسة الرياضية ، وخاصة بعدما توصلت نتائج التحليل العاملى إلى مقاييس فرعية ثلاثة لقياس حالة قلق المنافسة الرياضية هى ، (حالة القلق المعرفى ، وحالة القلق الجسمى ، وحالة الثقة بالنفس) (٥ : ٧٧) .

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

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

ويشير محمد علاوى (١٩٨٧م) إلى أن للقلق أعراض متعددة من أهمها عدم الارتياح وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشروء الذهن (١٣: ٢٧٧) ، هذا ويرى أسامة راتب (١٩٩٧م) أن القلق المعرفى يمثل الجانب العقلى للقلق ، ويحدث نتيجة التوقع أو التقييم الذاتى السلبى للفرد الرياضى لمستوى أدائه ، بحيث يظهر فى ضعف مقدرة على التركيز والانتباه (٥: ١١) .

وبذلك يعتبر الانتباه أحد أهم معوقات الإعداد النفسى للرياضى ، كما ان قياس بعض مظاهره لدى الرياضيين يعطى مؤشرا حقيقيا للتغيرات التى قد تطرأ على الحالة النفسية للاعب فى لحظة او فترة معينة ، حيث يرى أحمد خاطر وعلى البيك (١٩٧٦م) ان مظاهر الانتباه تحدث بدرجات مختلفة من القوة ، بحيث نجد أنه مع القيام بأداء مهارات حركية خلال ممارسة النشاط الرياضى فإن حدة الانتباه تتغير ما بين لحظة وأخرى ، وانه مع حلول التعب يقل الانتباه ، وقد ينعدم فى حالة الإجهاد العصبى الذى بدوره يؤدي إلى قصوره فى دقة العمليات الحادثة على القشرة الداخلية للمخ (٤: ٤١٦) .

ويذكر عبد الحميد أحمد (١٩٧٣م) ان الرياضيين يتميزون بخصائص معينة من الانتباه ، تنمو بالتدريب تبعاً لشدة وحجمه ونوعه ، وتختلف طبقاً لطبيعة ونوع النشاط الممارس ، كما تتضح أهميه الانتباه فى كافة الأنشطة الرياضية نظراً لما تحتاج إليه خلال مختلف المواقف الإدراكية التى تتطلب أن يكون اللاعب على درجة عالية من الانتباه (٩: ٣١٩-٣٢٥) ، كما أشار إلى أن مظاهر الانتباه لها دور فعال ومؤثر على سلوك اللاعبين وادائهم خلال ممارستهم لمختلف الأنشطة الرياضية (٨: ٢١٢) .

ويرى روديك Rudik (١٩٧٣م) أن الانتباه فى المجال الرياضى يشمل على عدة مظاهر تتمثل فى : الحدة ، الثبات ، التركيز ، التوزيع ، التحويل ، الحجم ، وأن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتوقف إلى حد كبير على نمو وارتقاء هذه المظاهر ، وان كل نشاط يحتاج لهذه المظاهر بدرجات متفاوتة تبعاً لطبيعته ومكوناته (٢٤: ٢١٣) .

ونظراً لأن كرة اليد من الألعاب الجماعية التى طرأ عليها تطوراً ، من حيث سرعة الأداء واستحداث خطط اللعب ، واتسام منافساتها بمستوى إنفعالى عال ، لذا فإن الأمر يستلزم من اللاعبين حسن التفاعل مع مختلف مواقف المباريات ، وما يتطلبه ذلك من توافق جيد فيما بين العمليات العصبية والجهاز العضلى وقدراته العقلية ، حتى يتمتع اللاعبون بمستوى عال من ضبط التوتر ، وزيادة القدرة على تركيز الانتباه ، الأمر الذى يحملهم على خوض غمار المنافسة مع الاستعداد لما تتطلبه ، ولهذا وجد الباحثين ضرورة القيام بهذه الدراسة ، وذلك

للتحقق من مدى العلاقة التي تربط قلق المنافسة بكلام من تركيز الانتباه والأداء المهارى ، الأمر الذى قد يسهم فى الارتقاء بمستوى لعبة كرة اليد .

أهداف الدراسة :-

- ١- التعرف على العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية وتركيز الانتباه .
- ٢- التعرف على العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية والأداء المهارى فى كرة اليد .
- ٣- التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه والأداء المهارى فى كرة اليد .
- ٤- التعرف على الفروق بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية خلال الفترات الزمنية المختارة .

الدراسات السابقة : -

أجرت نجاح التهامى (١٩٧٩) دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين القلق لدى الرياضيين ببعض المتغيرات المختارة فى أنشطة كرة السلة واليد والطائرة والقدم وألعاب القوى والسباحة وقد أسفرت نتائج الدراسة على وجود فروق داله إحصائيا فى كل من قلق السمة لدى الرياضيين تبعا لمتغير نوع النشاط (١٧) .

قام عثمان رفعت وعويس الجبالى (١٩٨٧) بدراسة تهدف إلى التعرف على أثر المواقف المختلفة للمنافسة (الراحة - قبل المنافسة - خلال المنافسة) فى ألعاب القوى على متغيرات تركيز الانتباه وأسفرت النتائج عن أن معدلات تركيز الانتباه تتخفف قبل اشتراك اللاعب فى المنافسة وكذا خلال المنافسة عنها فى حالة الراحة وتزداد معدلات تركيز الانتباه خلال المنافسة عنها قبل الاشتراك فى المنافسة (١٠) .

أجرى محمود حمدى إبراهيم (١٩٩٥) دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين القلق والمستوى البدنى بالأداء المهارى فى كرة السلة وقد أسفرت نتائج الدراسة على عدم وجود علاقة بين القلق (كحالة وكسمة) ومستوى الأداء المهارى (١٦) .

قام كلافورا Klavora (١٩٧٨) بدراسة للتعرف على العلاقة بين الأداء فى كرة السلة والقلق كحاله وسمة وأظهرت النتائج أن القلق المرتفع جدا أو المنخفض جدا يرتبط بالأداء الضعيف وارتبط الأداء الجيد بحاله القلق المثالية (٢٢) .

قام كنو رولمير Kenow Rwilliams (١٩٩٢) بدراسة تهدف إلى التعرف على العلاقة بين القلق والثقة بالنفس وسلوكيات القيادة فى رياضة كرة السلة وأظهرت النتائج ان

اللاعبات، اللاتي حققن معدلات مرتفعة في قلق المنافسة والقلق الذهني ومعدلات منخفضة من الثقة بالنفس يرون ان المدرب لديه نبيه تؤثر ذهني عالية (٢١) .

وأجرى بارفت وهاردى Parfit, Hardy (١٩٩٣) دراسة للتعرف على مدى تأثير القلق التنافسي في مجال الذاكرة ومهام متابعة الكرة المرتدة من اللوحة بين لاعبي كرة السلة وكانت نواحي الأداء تتمثل في عمل متعلق بالذاكرة قصيرة المدى وأظهرت النتائج وجود علاقات عكسية بين القلق الذهني والقلق الجسمي وكذا بين القلق الذهني ومهارة متابعة الكرة المرتدة ووجود أثر سلبي للقلق الجسمي على المهارة نفسها* (٢٣) .

الاستفادة من الدراسات النظرية السابقة :-

- تحديد متغيرات الدراسة (القلق المعرفي - القلق الجسمي -- الثقة بالنفس) وتركيز الانتباه والأداء المهاري .
- ندرة الدراسات والبحوث العربية لاستخدام مقياس حاله قلق المنافسة الرياضية باعادة المختلفة (القلق المعرفي - القلق الجسمي - الثقة بالنفس) .

فروض الدراسة :-

- ١- توجد علاقة داله إحصائيا بين المقاييس الفرعية الثلاثة لحاله قلق المنافسة الرياضية وتركيز الانتباه .
- ٢- توجد علاقة داله إحصائيا بين المقاييس الفرعية الثلاثة لحاله قلق المنافسة الرياضية والأداء المهاري في كرة اليد .
- ٣- توجد علاقة داله إحصائيا بين تركيز الانتباه والأداء المهاري في كرة اليد .
- ٤- لا توجد فروق داله إحصائيا بين المقاييس الفرعية الثلاثة لحاله قلق المنافسة الرياضية في الفترات الزمنية المقترحة .

إجراءات الدراسة :-

المنهج : استخدام الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة .

العينة : اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتكونت من (٤٠) لاعب من لاعبي كرة اليد باندية (المصري - بورسعيد) بمحافظة بورسعيد .

أدوات جمع البيانات :-

أولاً : قياس حالة المنافسة الرياضية - ٢ :

تم استخدام قائمة حاله قلق المنافسة - ٢
Competitive (CSA-2) Sport Anxiety Inventory - 2 التى وضعها مارتنز
وأخرون وقام بتعريبها أسامة راتب وقد صححت هذه القائمة لقياس كل من حالة القلق
المعرفى ، حاله القلق الجسمى ، حاله الثقة بالنفس فى مواقف المنافسة . وتتضمن القائمة
(٢٧) عبارة بواقع (٩) عبارات لكل مقياس فرعى من المقاييس الثلاثة (حاله القلق المعرفى
- حاله القلق الجسمى - حاله الثقة بالنفس) هذا ويتراوح مدى الدرجات لكل مقياس فرعى
بين (٩ ، ٣٦) حيث تعنى الدرجة (٩) أقل مستوى والدرجة (٣٦) أعلى مستوى ويعكس
ارتفاع الدرجة زيادة حاله القلق للابعد الثلاثة .

ويقيس حاله القلق المعرفى العبارات التسع التالية :

١ - ٤ - ٧ - ١٠ - ١٣ - ١٦ - ١٩ - ٢٢ - ٢٥

ويقيس حاله القلق الجسمى العبارات التسع التالية :

٢ - ٥ - ٨ - ١١ - ١٤ - ١٧ - ٢٠ - ٢٣ - ٢٦

ويقيس حاله الثقة بالنفس العبارات التسع التالية :

٣ - ٦ - ٩ - ١٢ - ١٥ - ١٨ - ٢١ - ٢٤ - ٢٧ (٥ : ١٣٧)

وقد اشتملت اجراءات تطبيق القائمة الفترات الثلاثة المقترحة التالية : مرفق رقم (١)

١- عدم المنافسة Non - Competition : يومان قبل المنافسة .

٢- قبل المنافسة Pre - Competition : خلال ساعة قبل المنافسة .

٣- منتصف المنافسة Mid - Competition : ثم التطبيق بعد انتهاء المباراة مباشرة حيث
طلب من كل لاعب استرجاع وصف حالته الانفعالية التى كان يشعر بها أثناء المنافسة وقد
استخدم الباحثان هذا الإجراء نظرا لتعذر تطبيق القائمة على اللاعبين فى منتصف المباراة
(المنافسة) .

قام الباحثان بإيجاد معامل الثبات لقائمة حاله قلق المنافسة الرياضية - ٢ بطريقة

إعادة الاختبار بعد ثلاثة أيام من تطبيقه الاول وإيجاد صدق بين قائمة حاله القلق المنافسة

الرياضية الذى وضعة مارتنز Martens وقام بتعريبه فى البيئة العربية بواسطة محمد علاوى واستخدم فى العديد من البحوث والدراسات السابقة (١٩٧٧) مرفق رقم (٢) .
وقد تم تطبيق الاختبارات على (٢٠) فردا من مركز شباب بورفؤاد من خارج عينة البحث وكانت النتائج كالتالى :

جدول (١)

ثبات قائمة حاله القلق للمنافسه الرياضيه - ٢ بطريقه إعادة الاختبار

$$n = 20$$

المتغيرات	القياس الأول		القياس الثاني		قيمة "ت" المحسوبة
	س	ع [±]	س	ع [±]	
حاله القلق المعرفى	٢٠,١٥	٢,٣١	٢٠,٤٦	٢,٧٩	,٣٦
حاله القلق الجسمى	١٨,٨٥	٢,٧٨	١٩,٥٤	٣,١٢	,٧٠
حاله الثقة بالنفس	٢١,١٥	٢,٧٤	٢٠,٠٥	٢,٩٩	١,١٦

قيمه "ت" الجدوليه عند مستوى معنويه * $٢,٠٩ = ,٠٥$

** $٢,٨٦ = ,٠١$

جدول (٢)

صدق لقائمة حاله القلق للمنافسه الرياضيه - ٢

$$n = 20$$

المتغيرات	حاله القلق		المحك		معامل الارتباط
	س	ع [±]	س	ع [±]	
حاله القلق المعرفى	٢٠,١٥	٢,٣١	٢٠,٢٥	٣,٢٢	,٨٨ **
حاله القلق الجسمى	١٨,٨٥	٢,٧٨	٢٠,٢٥	٣,٢٢	,٨٧ **
حاله الثقة بالنفس	٢١,١٥	٢,٧٤	٢٠,٢٥	٣,٢٢	,٦٥ **

قيمه "ر" عند مستوى معنويه * $,٤٢٣ = ,٠٥$

** $,٥٣٧ = ,٠١$

من الجدول (١) ، (٢) يتبين لنا ثبات وصدق قائمة حاله القلق للمنافسه الرياضيه - ٢

ثانيا : قياس تركيز الانتباه :

تم استخدام اختبار بوردن أنفيمون Bordon En Femoof لقياس تركيز الانتباه والاختبار عبارة عن نموذج مطبوع يحتوى على (٣١) سطرا من الحروف اللاتينية ويشمل كل سطر على (٤٠) حرفا وبذلك يكون مجموع ما يحتوية النموذج من الحروف (١٢٤) حرفا وقد تم توزيع حروف السطر الواحد فى شكل مجموعات تتكون كل مجموعه من (٣ - ٥) أحرف وضعت وفقا لنظام معين لتفادى احتمالات حفظها . والاختبار يتمتع بمعاملات صدق وثبات مقبولة ، فقد استخدم الاختبار على نطاق واسع فى العديد من الدراسات والبحوث منها على سبيل المثال دراسة إبراهيم خلاف (١٩٨٧) (١) ودراسة عثمان رفعت وعويس الجبالي (١٩٨٧م) (١٠) مرفق رقم (٣) .

ثالثا : مستوى الأداء المهارى :

بعد الاطلاع على المراجع المتخصصة والدراسات السابقة اختار الباحثان المقياس الذى وضعه محمد الوليلى عام (١٩٧٧) (١٥) للاعبى الدورى الممتاز وقد رأى الباحثان استخدام هذا المقياس عن غيرة للأسباب التالية :

* انه مقنن على عينة مصرية .

* استخدم المقياس فى العديد من الدراسات العلمية السابقة منها على سبيل المثال

المثال دراسة جلال سالم (١٩٩٢) (٦) إبراهيم غريب (١٩٩٠) (٢) .

اختبارات مستوى الأداء المهارى :

- اختبار التمرير والاستلام .
- اختبار الجرى الزجراجى بالكرة ٣٠ م .
- اختبار رمى كره يد لأبعد مسافة ممكنة .
- اختبار التصويب بالوثب على هدف محدد .
- اختبار التصويب من أسفل بثنى الجذع .
- اختبار التصويب بالوثب من ارتفاع ٢٠٠ سم .

تقنين الاختبارات المهارية :

١- الثبات : قام الباحثان بتطبيق الاختبارات واعداد تطبيقها Test - Re - Test بعد أسبوع على مجموعه من اللاعبين مطابقة لكل مواصفات أفراد العينة وكان عددها (٢٠) لاعبا ، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني . جدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

معاملات الارتباط للاختبارات المهارية

ن = ٢٠

م	الاختبارات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	معامل الارتباط
		ع±	س ⁻	ع±	س ⁻		
١	التمرير والاستلام	١,٣٤	٢٥	١,٨٢	٢٤,٦٠	٠,٤٠	٠,٦٧
٢	الجرى الزجاجى بالكرة ٣٠ م	١,٠١	١٢,٠٢	٠,٩٩	١١,٩٧	٠,٠٦	٠,٨٦
٣	رمى كرة يد لأبعد مسافة ممكنه	٣,٠٥	٤٤,٠٥	٢,٨٦	٤٣,٥٠	٠,٥٥	٠,٩٦
٤	التصويب بالوثب على هدف محدد	١,٠٢	٣,٠١	١,٠٠	٣,٠٥	٠,٠٤	٠,٦٧
٥	التصويب الكراباجى من اسفل بثنى الجذع	١,٣٦	٢,٤٥	١,٢٧	٢,٦٠	٠,١٥	٠,٧٨
٦	التصويب بالوثب أعلى ارتفاع ٢٠٠ سم	١,٠٥	٢,٥٠	١,٠٥	٢,٥٥	٠,٠٥	٠,٦٤

يتضح من جدول (٣) أن معاملات ثبات الاختبارات المهارية تراوحت من (٠,٦٤) إلى (٠,٩٦) وتعتبر درجات الارتباط بين نتائج التطبيقين درجات مرتفعة مما يزيد من ثبات الاختبارات .

٢- الصدق : استخدم الباحثان صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعتين إحداهما متقدمة المستوى وتجيد مهارات كرة اليد ، أما المجموعة الأخرى مبتدئة وكان عددها (٢٠) لاعبا ، و جدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)
صدق الاختبارات المهارية

ن = ٢٠

م	الاختبارات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت' المحسوبة
		ع+	ع-	ع+	ع-		
١	التمرير والاستلام	٢٥	١,٣٤	٢٠,٧٠	٢,٤١	٤,٣٠	**٦,٨٣
٢	الجرى الزجاجى بالكرة ٣٠ م	١٢,٠٣	١,٠١	١٣,٩٤	,٧٩	١,٩١	**٦,٥٩
٣	رمى كرة يد لأبعد مسافة ممكنه	٤٤,٠٥	٣,٠٥	٣١,٨٥	٤,٨٠	١٢,٢٠	**٩,٣٨
٤	التصويب بالوثب على هدف محدد	٣,٠١	١,٠٢	١,٣	,٩٨	١,٧١	**٥,٣٤
٥	التصويب الكراباجى من اسفل بثى الجذع	٢,٤٥	١,٣٦	,٨٠	,٧٠	١,٦٥	**٤٤,٧١
٦	التصويب بالوثب أعلى ارتفاع ٢٠٠ سم	٢,٥٠	١,٠٥	١,٠٠	,٦٥	١,٥٠	**٥,٣٦

يتضح من جدول (٤) أن هناك فروقا داله إحصائيا بين المتقدمين والمبتدئين فى جميع الاختبارات المهارية ، مما يؤكد قدرة الاختبارات على التميز بين أصحاب القدرة العالية والقدرة المنخفضة .

وبالتحقيق من ثبات وصدق الاختبارات اصبح فى الإمكان تطبيقها على عينة البحث .

- وقد تم اجراء قياسات الدراسة ابتداء من يوم السبت الموافق ١٠/١/١٩٩٨ حتى الجمعة الموافق ٢٣/١/١٩٩٨ وفقاً للترتيب التالى :

(١) قياس حاله قلق المنافسة الرياضية - ٢ فى الفترات المقترحة .

(٢) قياس تركيز الانتباه .

(٣) قياس الاختبارات المهارية .

المعالجات الإحصائية :

تم استخدام الأسلوب الإحصائي التالي لمناسبته للدراسة وهو :

- ١- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري .
- ٢- حساب معامل الارتباط .
- ٣- تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية ت باستخدام المعاملات التالية .

$$١٠ \frac{(س - س) (-س - س)}{ع} + ٥٠$$

$$١٠ \frac{(س - س) (-س - س)}{ع} + ٥٠ \quad (١٤ : ١٧٧ ، ١٧٨)$$

٤- تحليل التباين .

٥- حساب قيمة أقل فرق معنوي L . S . D .

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة حاله قلق المنافسة الرياضية -٢ خلال الفترات الزمنية المقترحة وتركيز الانتباه

تركيز الانتباه	منتصف المنافسة			قبل المنافسة			عدم المنافسة			
	حاله	حاله	حاله	حاله	حاله	حاله	حاله	حاله	حاله	
	الثقة	القلق	المعرفى	الثقة	القلق	المعرفى	الثقة	القلق	المعرفى	
س-	١٨,٤٣	٢٢,٩٨	١٥,٤٨	٢٠,٠٥	٢٣,٣٥	١٨,٣٥	١٩,٢٨	٢٣,٨٨	١٦,٥٣	٢٠,٢
ع±	٤,٨٣	٣,٧٠	٢,٤١	٣,٢٩	٣,٨٦	٢,٤٦	٣,٨١	٤,٠٤	٢,٤٩	٣,٧٢

يتضح من جدول (٥) أن المتوسط الحسابى والانحراف المعياري لحاله القلق المعرفى $20,2 + 3,72$ فى عدم المنافسة بينما كان $19,28 + 3,81$ فى قبل المنافسة وكان $20,05 + 3,29$ فى منتصف المنافسة ، أما حاله القلق الجسمى فكان $16,53 + 2,49$ فى عدم المنافسة بينما كان $18,35 + 2,46$ فى قبل المنافسة وكان $15,48 + 2,41$ فى منتصف المنافسة ، أما حاله الثقة بالنفس فكانت $23,88 + 4,04$ فى عدم المنافسة بينما كانت $23,35 + 3,86$ فى قبل المنافسة وكانت $22,98 + 3,7$ فى منتصف المنافسة ، أما تركيز الانتباه فكان المتوسط الحسابى له $18,43$ والانحراف المعياري $4,83$.

جدول (٦)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري لمتغيرات الاداء المهارى فى كرة اليد

المتغيرات	التمرير والاستلام	الجرى الزجاجى	رمى كرة يد لأبعد مسافة ممكنة	التصويب بالوثب على هدف محدد	التصويب الكرياجى من أسفل	التصويب بالوثب من ارتفاع ٢٠٠ سم
س -	٢٩,٢٥	١٠,٠١	٤٥,٦	٤,٠٨	٣,٦٨	٣,٦٥
± ع	١,٤٣	,٦١	٢,٨٢	,٩٣	,٩٣	,٨٢

يتضح من جدول (٦) ان المتوسط الحسابى والانحراف المعياري لاختبار التمرير والاستلام $1,43 + 29,25$ وفى اختبار الجرى الزجراجسى بالكرة $10,01 + 0,61$ وفى اختبار رمى كرة يد لأبعد مسافة ممكنة $45,6 + 2,82$ بينما كان اختبار التصويب بالوثب على هدف محدد $4,08 + 0,93$ وفى اختبار التصويب الكرجاجى من أسفل $3,68 + 0,93$ وفى اختبار التصويب بالوثب من ارتفاع 200 سم $3,65 + 0,82$.

جدول (٧)

معاملات الارتباط للمقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة حاله قلق المنافسة الرياضية

٢ - خلال الفترات الزمنية المقترحة وتركيز الانتباه

ن = ٤٠

منصف المنافسة			قبل المنافسة			عدم المنافسة			
حاله	حاله	حاله	حاله	حاله	حاله القلق	حاله	حاله	حاله	
الثقة	القلق	القلق	الثقة	القلق	المعرفى	الثقة	القلق	القلق	
بالنفس	الجسمى	المعرفى	بالنفس	الجسمى		بالنفس	الجسمى	المعرفى	
-0,19	0,04	-0,51	-0,09	0,24	-0,40**	-0,08	0,04	-0,36*	تركيز الانتباه

* قيمة "ر" عند مستوى معنوية $0,05 = 0,304$.

** قيمة "ر" عند مستوى معنوية $0,01 = 0,393$.

جدول (٨)

معاملات الارتباط للمقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة

الرياضية - ٢ ومتغيرات الأداء المهارى فى كرة اليد

ن = ٤٠

الاختبارات	التمرير والاستلام	الجرى الزجاجى	رمى كرة يد لأبعد مسافة ممكنة	التصويب بالوثب على هدف محدد	التصويب الكرجاجى من أسفل	التصويب بالوثب من ارتفاع ٢٠٠ سم
	١	٢	٣	٤	٥	٦
عدم المنافسة						
القلق المعرفى	,٨٠	,٩٠	,٤٠	,٠٣-	,١٨-	,٩١٠
القلق الجسمى	,١١-	,٢٢-	,٠٥	,٠٢-	,٠١-	,٢٣-
الثقة بالنفس	**٠,٤٩	,٠١	,١٧	*٠,٣٢	,٠٧-	,٠٤-
قبل المنافسة						
القلق المعرفى	,٠٩-	**٠,٤٦-	,٢١	,٠٤-	,١٣-	,٠٩
القلق الجسمى	,١٩-	,٢٠-	,٠٧	,٠٢-	,٠١-	,٢٧-
الثقة بالنفس	*٠,٣٦	,٠١-	,٢٩	**٠,٤٥	,٢١	,٠٦-
منتصف المنافسة						
القلق المعرفى	,١٣-	,٢٦-	,١١	,٠٢	,١٠-	,١٨
القلق الجسمى	,٠٧-	,٢٣-	,١٧	,٠١	,٠٤	,٢٢-
الثقة بالنفس	*٠,٣١	,٠٢	*٠,٣٨	**٠,٤٤	,١٤	,٠١

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين تركيز الانتباه ومتغيرات الأداء المهارى فى كرة اليد

ن = ٤٠

اختبارات الأداء المهارى	التمرير والاستلام	الجرى الزجراجى	رمى كرة يد لأبعد مسافة	التصويب بالوثب على هدف محدد	التصويب الكرجاجى من أسفل	التصويب بالوثب من ارتفاع ٢٠٠ سم
	١	٢	٣	٤	٥	٦
تركيز الانتباه	**٠,٥٣	٠,٠١	٠,٠٤	*٠,٣٨	*٠,٣١	*٠,٣٥

من الجدول (٧) يتضح أن به عدد (٩) معاملات ارتباط للمقاييس الفرعية لحالة قلق المنافسة الرياضية وتركيز الانتباه منهم عدد (٦) معاملات ارتباط غير معنوية كانت بين حالة القلق الجسمى وحالة الثقة بالنفس فى الفترات الزمنية المقترحة وتركيز الانتباه بينما كان معامل الارتباط بين حالة القلق المعرفى فى الفترات الزمنية المقترحة وتركيز الانتباه ذو دلالة معنوية عكسية حيث كان (-٠,٣٦) فى فترة عدم المنافسة معنوى عند (٠,٠٥) وكان قبل المنافسة (-٠,٤٠) فى فترة قبل المباراة ، (-٠,٥١) فى منتصف المنافسة مما سبق يتضح وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين حالة القلق المعرفى وتركيز الانتباه . حيث يشير أسامة راتب (١٩٩٧) أن القلق المعرفى يمثل الجانب العقلى للقلق ويحدث عادة نتيجة التوقع أو التقييم الذاتى السلبى للرياضى نحو مستوى أدائه ، ويظهر فى ضعف مقدراته على التركيز والانتباه (٥ : ١١) ويؤكد محمد علوى (١٩٧٨) أن للقلق أعراض متعددة من أهمها عدم الارتياح وسرعة النرفزة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشروء الذهن (١٣ : ٢٧٧) .

ومن الجدول (٨) يتضح أن به عدد (٤٥) معامل ارتباط منهم عدد (٢٦) معامل ارتباط موجب ، (١٩) معامل ارتباط سالب ، منهم عدد (٣٧) معامل ارتباط معنوى ، عدد (٨) معاملات ارتباط ذو دلالة معنوية .

فى فترة عدم المنافسة اتضح عدم وجود ارتباط معنوى فى جميع المقاييس الفرعية لحالة القلق ومتغيرات الأداء المهارى ماعدا الثقة بالنفس واختبارى التمرير والاستلام

والتصويب بالوثب على هدف محدد ، بينما في فترة قبل المنافسة اتضح عدم وجود ارتباط معنوي في جميع المقاييس الفرعية لحالة القلق ومتغيرات الأداء المهاري ماعدا حالة القلق المعرفي والجزاجي حيث ظهرت علاقة عكسية بينهم في حين ظهر ارتباط معنوي ايجابي بين حالة الثقة بالنفس والتمرير والاستلام والتصويب بالوثب على هدف محدد ، إما في فترة منتصف المنافسة اتضح عدم وجود ارتباط معنوي في جميع المقاييس الفرعية لحالة القلق ومتغيرات الأداء المهاري في حين ظهر ارتباط معنوي ايجابي بين حالة الثقة بالنفس واختبار التمرير والاستلام ورمى كرة اليد لأبعد مسافة ممكنة وكذا التصويب بالوثب على هدف محدد.

مما سبق يتضح وجود علاقة عكسية معنوية بين حالة القلق المعرفي واختبار الجري الجزاجي بالكرة ٣٠م في فترة قبل المنافسة وقد اقترنت العلاقة إلى المعنوية في فترة منتصف المنافسة عنها في فترة عدم المنافسة حيث وصل أعلى مستوى للقلق المعرفي لفراد العينة قيد الدراسة إلى (٢٠,٠٥) في فترة منتصف المنافسة وأقل مستوى إلى (١٩,٢٨) في فترة قبل المنافسة .

ويتفق ذلك مع دراسة كلافورا (١٩٧٨) التي أظهرت نتائجها أن للقلق المرتفع جدا والمنخفض جدا ارتباطا بالأداء الضعيف وارتبط الأداء الجيد بحالة القلق المتألية (٢٢) كما يتفق ذلك مع دراسة وين Wine (١٩٨٠) نقلا عن أسامة راتب حيث أظهرت نتائجها أن القلق المعرفي يؤدي إلى تشتت الانتباه عن الواجبات المطلوب إنجازها ومن المتوقع أن زيادته تؤدي إلى ضعف مستوى الأداء (٥ : ١١٧) .

في حين ظهرت علاقة طردية معنوية بين حالة الثقة بالنفس واختبار التمرير والاستلام والتصويب بالوثب على هدف محدد في جميع الفترات الزمنية المختارة ، حيث أن مهارتي التمرير والاستلام والتصويب بالوثب من المهارات الأساسية التي تحصل على الزمن الأكبر خلال الوحدات التدريبية مما يكسب اللاعب الثقة بالنفس لتأدية هذه المهارات ، ويتفق ذلك مع دراسة موريس وفولمر Morris Fulmer (١٩٧٦) حيث أظهرت وجود علاقة موجبة دالة بين حالة الثقة بالنفس والتوقع الإيجابي للنجاح ، ودراسة باندورا Bandura (١٩٧٧) ، وفيلتر Feltz (١٩٨٢) أن نوع التوقع يؤثر على الأداء فكلما توقع أن يتحسن الأداء كلما زادت حالة الثقة بالنفس (٥ : ١١٧) .

ومن الجدول (٩) يتضح أن به عدد (٦) معاملات ارتباط منهم اثنان غير معنويان وعدد (٤) معاملات ارتباط معنوي بين تركيز الانتباه والتمرير والاستلام والتصويب بالوثب

على هدف محدد وكذا التصويب الكرابجى من أسفل والتصويب بالوثب ، وبذلك تكون نتائج الدراسة قد أوضحت وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين مقياسى تركيز الانتباه وبين مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة اليد قيد الدراسة حيث يؤكد محمد علوى (١٩٧٥) أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط فقط بمؤهلات التدريب بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه (١٢ : ٥٥) ويذكر كل من كوير Coober وسيدنتوب Sidentop (١٩٧٥) ، ايرت Ebert وشيتوم Cheatm (١٩٨٢) أن التركيز يعنى فى المقام الأول القدرة على العزل التام حيال ما يقع أو يحيط بمناطق التركيز البصرية على الهدف (١٠٥:٢٠) (٧٨:١٩) وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة وديع ياسين (١٩٧٨) من حيث أهمية تركيز الانتباه ونتيجة الرفعمة وكذلك تمتع الرباعين ذو المستويات العالية بدرجة كبيرة من تركيز الانتباه (١١٢:١٨) ودراسة أحمد الشاذلى (١٩٨٩) التى أظهرت نتائجها وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين مقياس القدرة على التركيز كأحد عناصر الانتباه وبين مستوى الأداء المهارى على جميع أجهزة الجمباز (٣ : ١٣) .

جدول (١٠)

تحليل التباين للمقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة

الرياضة - ٢ الفترات الزمنية المختارة

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د . ح	التباين	قيمة " ف "
حالة القلق المعرفى	بين المجموعات	٢٠,١	٢	١٠,٠٥	,٣٣
	داخل المجموعات	١١١,٩	٣٧	٣٠,٢٤	
حالة القلق الجسمى	بين المجموعات	١٧٩,٧٩	٢	٨٩,٨٩	*٣,٤٨
	داخل المجموعات	٩٥٤,٨٨	٣٧	٢٥,٨١	
حالة الثقة بالنفس	بين المجموعات	١٦,٦	٢	٨,٣	,١٨
	داخل المجموعات	١٧٥٩,٢٧	٣٧	٤٧,٤	

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى معنوية * ٠,٠٥ = ٣,٢٣

** ٠,١ = ٥,١٨

جدول (١١)

دلالة الفروق بين حالات القلق الجسمى خلال الفترات الزمنية المقترحة

حالة القلق الجسمى	عدم المنافسة	قبل المنافسة	منتصف المنافسة
عدم المنافسة	—	١,٨٢	١,٠٥
قبل المنافسة	—	—	*٢,٨٧
منتصف المنافسة	—	—	—

قيمة L. S. D عند مستوى معنوية * $٢,٣ = ,٠٥$

$٣,٠٩ = ,٠١$ * *

يتضح من الجدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين حالة القلق المعرفى خلال الفترات الزمنية المقترحة وكذا حالة الثقة بالنفس بينما ظهرت فروق معنوية فى حالة القلق الجسمى خلال الفترات الزمنية المختارة .

وتشير هذه النتائج إلى الاستقرار النسبى لحالة القلق المعرفى خلال القياسات الثلاثة وعدم تغير اللاعب نحو أدائه وتوضح النتائج إلى انخفاض حالة القلق المعرفى فى فترة قبل المنافسة عنها فى فترتى عدم المنافسة ومنتصف المنافسة . كما تتقارب إلى حد كبير درجات حالة الثقة بالنفس حيث يتضح أن هناك استقراراً نسبياً لحالة الثقة بالنفس خلال الفترات الزمنية المختارة فى حين أن فترة منتصف المنافسة كانت أقل نسبياً ولكن هذا النقص لا يعكس وجود فروق دالة إحصائية . أما بالنسبة لحالة القلق الجسمى فقد ظهرت فروق دالة إحصائية خلال القياسات الثلاثة حيث كانت قيمة F المحسوبة (٣,٤٨) معنوية عند مستوى (٠,٠٥) وبذلك أمكن إجراء مقارنات فردية بواسطة L. S. D .

بينما يوضح الجدول (١١) أن حالة القلق الجسمى قد زادت قبل المنافسة عنها فى عدم المنافسة ومنتصف المنافسة ويرجع ذلك إلى أن حالة القلق الجسمى قبل المنافسة تزداد بصورة واضحة عندما يصل اللاعب لمكان المنافسة وقد ترجع هذه الزيادة نتيجة القلق الشرى (٥ : ١١٠) ويتفق ذلك مع دراسة موريس ، ديفز وهوتشينجر (١٩٨١) حيث تشير نتائجهم بأن حالة القلق الجسمى تحدث لفترة قصيرة قبل الاختبار مباشرة ثم سرعان ما تنقص بشكل واضح عندما يبدأ الاختبار (٥ : ١٠٤) .

الاستخلاصات :

- ١- توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين كل من حالة القلق المعرفى فى الفترات الزمنية المختارة وتركيز الانتباه بينما توجد علاقة غير دالة بين حالتى القلق الجسمى والثقة بالنفس وتركيز الانتباه .
- ٢- توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين حالة القلق المعرفى فى فترة قبل المنافسة واختبار الجرى الزجاجى .
- ٣- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين حالة الثقة بالنفس فى جميع الفترات المختارة واختبارى التمرير والاستلام والتصويب بالوثب على هدف محدد .
- ٤- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين حالة الثقة بالنفس فى فترة منتصف المنافسة واختبار رمى كرة يد لأبعد مسافة ممكنة .
- ٥- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين تركيز الانتباه واختبارات التمرير والاستلام والتصويب بأنواعه .
- ٦- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين حالة القلق المعرفى خلال الفترات الزمنية المختارة وكذا حالة الثقة بالنفس .
- ٧- توجد فروق دالة إحصائياً بين حالة القلق الجسمى فى فترة قبل المنافسة عنها فى فترات عدم المنافسة ومنتصف المنافسة .

التوصيات :

- ١- يجب على المدربين أن يكونوا على دراية كاملة بأبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية التى يمكن أن تحدث للاعبين .
- ٢- الاهتمام بالإعداد النفس بجانب الإعداد البدنى والمهارى فى محاولة الوصول للحالة النفسية المثالية أثناء المنافسات .
- ٣- استخدام مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية - ٢ فى الأبحاث والدراسات .
- ٤- وضع معايير للأنشطة الرياضية المختلفة لمقياس حالة قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاثة .
- ٥- ضرورة معرفة المدربين لأساليب وطرق كيفية خفض ورفع حالة القلق حسب مواقف المنافسات المختلفة .

المراجع العربية :

- ١- إبراهيم خلاف أبو زيد : مظاهر الانتباه لدى لاعبي كرة الماء ج. م. ع. رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، ١٩٨٧ م .
- ٢- إبراهيم محمود غريب : تأثير برنامج تطبيقي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على المستوى المهارى لناشئ كرة اليد، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠ م .
- ٣- أحمد فؤاد الشاذلى : ارتباط القلق بمقياسى القدرة على التركيز الدال على كفاءة المهارات الحركية فى الجمباز ، المجلد الأول ، العدد الثالث كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٨٩ م .
- ٤- أحمد خاطر ، على البيك : القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٦ م .
- ٥- أسامة كامل راتب : قلق المنافسة ، دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٧ م .
- ٦- جلال كمال على سالم : أثر برنامج تدريبي مقترح للارتقاء ببعض النواحي البدنية والمهارية للاعبى كرة اليد للمرحلة السنوية تحت ١٦ سنة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٢ م .
- ٧- حلمى لطفى الجميل : علاقة المستوى العام للقلق النفسى بنتائج المباريات لدى المصارعين فى بعض المراحل السنية ، المؤتمر العلمى (تطور علوم الرياضة) جامعة المنيا ، المجلد الأول ، ١٩٨٧ م .
- ٨- عبد الحميد أحمد محمد : حالة ما قبل بداية الاختبار العملى وأثرها على بعض مظاهر الانتباه لدى طلاب الصف الرابع

بكلية التربية الرياضية ، مجلة دراسات وبحوث ،
المجلد الثالث ، العدد الأول ، جامعة حلوان ،
١٩٨٠م .

٩- _____ : الملاكمة لمعاهد التربية الرياضية والعاملين في حقل
الملاكمة ، دار النشر للجامعات المصرية ، القاهرة ،
١٩٧٣م .

١٠- عثمان رفعت ، عويس الجبالي : أثر مواقف المنافشة في ألعاب القوى على تركيز
الانتباه وبعض الوظائف الفسيولوجية ، المؤتمر
العلمي الأول (التربية الرياضية والبطولة) ، المجلد
الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ،
١٩٨٧م .

١١- علاء الدين كفاقي ، مقياس القلق الرياضى ، حولية كلية التربية ، السنة
وفاء صلاح الدين ، أحمد عمر الروبي: السابعة ، جامعة قطر ، ١٩٩٠م .

١٢- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثالثة ، دار
المعارف بمصر ، ١٩٧٥ .

١٣- _____ : علم النفس الرياضى ، الطبعة السابعة ، دار
المعارف ، ١٩٨٧م .

١٤- محمد حسن علاوى ، الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى ،
نصر الدين رضوان : القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٩م .

١٥- محمد توفيق الوليلى : وضع مجموعة اختبارات لقياس المهارات الحركية
الأساسية فى كرة اليد ، رسالة ماجستير ، غير
منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة
حلوان ، ١٩٧٧م .

١٦- محمود حمدى محمد إبراهيم : علاقة القلق والمستوى البدنى بالأداء المهارى فى
كرة الصلة . المؤتمر العلمى الدولى (التتمية البشرية
واقصاديات الرياضة - التجسيديات والطموحات) ،
المجلد الثانى ، ١٩٩٥ .

١٧- نجاح التهامى سعد : القلق لدى الرياضيين وعلاقته ببعض المتغيرات

المختارة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩م .
١٨- وديع ياسين محمد خليل : تركيز الانتباه في مسابقات رفع الأثقال قبل البدء في الرفع ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، ١٩٧٨م .

المراجع الأجنبية :

- 19- Frances Ebert & Billy Cheatum : Basketball , five player, W. B. Saunders Co., U. S. A., 1982 .
- 20- John Cooper & Daryl Siedentop : The theory and Science of basket ball, second Ed., Hea febiger, philadelphia., U. S. A., 1975 .
- 21- Kenow Rwilliams : Relation ship between anxiety self confidence and evluation of coaching behaviors, sport psychologist (champion , 111.) 6.4 Des, 1992
- 22- Klovara P. A. N : Attempt to derive invertedu-corves based on the relation ship between anxisty and athletic performance in . D : m. londre's and R . W 1978 .
- 23- Parfitt, G. Hardy, L : The effect of competitive anxiety on. Monry sponand rebound shooting tosks in basket ball players' . journd of sports scinces (london) . 11.6, Des, 1993 .
- 24- Rudik, I . n : Pecekhologia Saverenemi Sport, Ezd. Vo. Fe. S. n., 1973 .