

" دراسة القلق وبعض التغيرات الفسيولوجية المصاحبة له

لدى المصارعين "

د. / سلامة عبد الكريم سيد

المقدمة ومشكلة البحث :

إن علم النفس الرياضى من العلوم ذات العلاقة الوثيقة بدراسة وتحديد الحالة النفسية للاعبين ، كما يتيح للمدرب الكشف عن العديد من المشكلات النفسية التى تصاحب اللاعب قبل بداية المباريات التنافسية الفردية والجماعية على المستويين المحلى والدولى ، مثل القلق والعدوان والانتباه... الخ .

والمصارعة هى إحدى الرياضات الراهلية الفردية التى تجمع بين فرد وآخر فى مواجهة خاصة، ويصاحبها تغيرات نفسية وفسيولوجية .

ويعتبر القلق أحد هذه المظاهر النفسية المصاحبة للنشاط الرياضى بوجه عام وعلى رياضة المصارعة بوجه خاص ، كما له تأثير على النواحي الفسيولوجية .

حيث يشير محمد علاوى إلى أن القلق يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها كما قد يؤدي القلق - إذا زادت حدته - إلى فقدان التوازن النفسى . (٦ : ٣٧٩)

ويؤكد محمد العربى شمعون نقلا عن برايسون Briseon إلى أن الاستمرار فى القلق العالى يؤدي إلى انهيار فسيولوجى نتيجة إفساد الخلية ، وعن فريز Frez أن القلق يتضمن مستوى عال من الكف يؤثر على الحيوية العامة للاعب وبالتالي على مستوى الأداء . (٥ : ١٥)

* مدرس بكلية التربية الرياضية ببور سعيد - جامعة قناة السويس .

وقد اهتم الباحث في تلك الدراسة على دراسة بعض هذه المظاهر - القلق كحالة والقلق كسمة - لما لهذا الموضوع من أهمية كبرى للمدربين وكذلك ارتباطه بفسولوجية التدريب الرياضي ، وخاصة في هذه المظاهر المذكورة سابقاً .

حيث أن القلق يحدث نوعاً من عدم استقرار ضغط الدم ، وكذلك تغيرات في كل من القلب والكلى وغير ذلك من أعضاء الجسم الأخرى ، وكذلك تتأثر وظائف تلك الأعضاء عند حدوث القلق للاعب ، وبالتالي يتأثر أداء اللاعب بدنياً ومهارياً وخططياً ... الخ ، حيث أن منافسات المصارعة تتميز بالضغط النفسي والعصبي بما يتناسب مع المواقف المختلفة أثناء المباريات . (٨ : ٢٢٥) .

كما اهتم الباحث في دراسته على دراسة بعض المظاهر والتغيرات الفسيولوجية المصاحبة لظاهرة القلق ومنها : معدل النبض - ضغط الدم الانقباضى والانساطى - نسبة الحموضة والقلوية (PH) في البول وذلك في حالة الراحة ومدى ارتباطه بحالة اللاعبين في رياضة المصارعة .

وقد حاول الباحث في تلك الدراسة التعرف على الدلالات والارتباطات بين حالة لاعبي المصارعة نفسياً وفسيولوجياً عند التعرض للمواقف التي تسبب القلق ، وتأثير الجسم به في متغيرات معدل النبض وضغط الدم الانقباضى والانساطى ، وكذلك نسبة الحموضة والقلوية (PH) في البول ، وكذلك تأثير القلق في متغيرات الدراسة على فئات الأوزان في رياضة المصارعة (الخفيفة - خفيفة المتوسطة - المتوسطة - الثقيلة) .

ويرى الباحث اتفاقاً بين نتائج الدراسات التي أجريت في السنوات الأخيرة حول العلاقة بين القلق كسمة ، والقلق كحالة في المواقف الرياضية التنافسية ، حيث أظهرت هذه الدراسات علاقات موجبة بين قلق السمة ، وقلق الحالة في المواقف التنافسية المتعددة ، ومن هذه الدراسات دراسة نجاح التهامي (١٩٧٩) على عينة من الرياضيين المصريين في الأنشطة الرياضية المختلفة (١١) ، ودراسة حسن على زيد (١٩٨٢) على عينة من لاعبي ألعاب القوى (٢) ، ودراسة محمد عبد العزيز غنيم (١٩٨٧) على عينة من لاعبي الملاكمة (٩) ، ودراسة "حمدي عويس على" (١٩٩٩ م) على عينة من طلاب كلية التربية الرياضية في الأنشطة المختلفة الجماعية والفردية (٣) .

كما أشارت بعض الدراسات إلى علاقة القلق بالتواحي الفسيولوجية كدراسة "إفيلين جاى هل" (١٩٨٠م) (١٤) ، ودراسة "عويس على الجبالي" (١٩٨٤) على المنتخب القومى لألعاب القوى (٤) ، ودراسة كرسينا كاروسو (١٩٩٠م) (١٢) ، ودراسة "تارا إدوارد" (١٩٩٦م) (١٣) .

هذا مما دفع الباحث إلى اختيار القلق كسمة وكحالة والتعرف على ارتباطه بالتغيرات الفسيولوجية لدى المصارعين .

أهداف البحث :

- ١ - التعرف على القلق كحالة ، وكسمة لدى المصارعين .
- ٢ - التعرف على مستوى القلق كحالة وكسمة لدى فئات الأوزان المختلفة للمصارعين .
- ٣ - التعرف على العلاقة بين مستوى القلق كحالة وكسمة ، والتغيرات الفسيولوجية قيد البحث .
- ٤ - التعرف على العلاقة بين فسيولوجية القلق كحالة وكسمة لدى فئات الأوزان المختلفة للمصارعين .

فروض البحث :

- ١ - توجد علاقة دالة احصائياً بين القلق كحالة ، وكسمة لدى المصارعين ولصالح القلق كحالة .
- ٢ - توجد علاقة دالة احصائياً بين مستوى القلق كحالة ، وكسمة لدى فئات الأوزان المختلفة للمصارعين ولصالح مستوى القلق كسمة للأوزان الخفيفة والأوزان خفيفة المتوسط عن باقى الأوزان الأخرى للمصارعين .
- ٣ - توجد علاقة دالة احصائياً بين مستوى القلق كحالة ، وكسمة فى التغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة .
- ٤ - توجد علاقة دالة احصائياً بين فسيولوجية القلق كحالة ، وكسمة لدى فئات الأوزان المختلفة للمصارعين فى التغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة فى متغير ضغط الدم الانقباضى للأوزان الخفيفة وخفيفة المتوسط عن باقى الأوزان الأخرى للمصارعين .

الدراسات السابقة :

الدراسات العربية :

- ١ - أجرت نجاح التهامي سعد (١٩٧٩) دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين القلق لدى الرياضيين وبعض المتغيرات المختارة في أنشطة كرة السلة واليد والطائرة والقدم وألعاب القوى والسباحة ، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة احصائياً في كل من قلق الحالة وقلق السمة لدى الرياضيين تبعاً لمتغير نوع النشاط (١١).
- ٢ - قام حسن علي زيد (١٩٨٢) بدراسة عن القلق كحالة وكسمة لدى متسابقى ألعاب القوى وكان من بين أهداف الدراسة محاولة التعرف على الفروق بين اللاعبين واللاعبات في قلق المنافسات الرياضية وقام الباحث بتطبيق اختبار قلق المنافسة الرياضية على ٣٣٨ لاعبا ، ١٩٥ لاعبة يمثلون مختلف مسابقات الميدان المضمار . وكانت نتائج البحث وجود فروق دالة احصائيا بين اللاعبين واللاعبات في قلق المنافسة الرياضية لصالح اللاعبات (٢) .
- ٣ - قام "عويس على الجبالي" (١٩٨٤) بدراسة بعض التغيرات النفسية والوظيفية المصاحبة لحالة ما قبل المنافسة لدى لاعبي المنتخب القومي لألعاب القوى وأسفرت نتائج الدراسة إلى مصاحبة حالة البداية ظهور قلق الحالة التنافسي لدى متسابقى ألعاب القوى (جري - وثب - رمي) ، ومصاحبة مستوى القلق التنافسي سعة في ضربات القلب وارتفاع في معدل ضغط الدم الإنقباضي وانخفاض في معدل ضغط الدم الإنبساطي (٤) .
- ٤ - قام محمد عبد العزيز غنيم (١٩٨٧) بدراسة للتعرف على معدلات قلق السمة والحالة لدى ملاكبي الدرجة الأولى والناشئين ومدى تأثير مستوى القلق (المتوسط والمنخفض) على نتائج المباريات وأسفرت أهم النتائج عن وجود فروق دالة احصائياً في قلق الحالة ولصالح ملاكبي الدرجة الأولى عن الملاكبين الناشئين ، كما وجدت علاقة ارتباط طردية بين القلق كحالة وكسمة لدى كلا من ملاكبي الدرجة الأولى والناشئين (٩).

٥ - أجرى محمود حمدى إبراهيم (١٩٩٥) دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين القلق كحالة وكسمة ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة والتعرف على العلاقة بين المستوى البدنى ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة وأسفرت أهم النتائج عن وجود علاقة غير دالة احصائياً بين كل من قلق الحالة وقلق السمة ومستوى الأداء المهارى . (١٠)

٦ - قام " حمدى عويس على" (١٩٩٩) بدراسة للتعرف على العلاقة بين قلق المباراة الرياضية وقلق الامتحان لدى الناشئين فى بعض الأنشطة المختارة على عينة عددها (٢٥٠) لاعبا من طلاب كلية التربية الرياضية بالهرم وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين شدة واتجاه أبعاد قلق المباراه الرياضية فى بعض الأنشطة الرياضية المختارة ، وكذلك وجود علاقة إيجابية طردية دالة إحصائيا بين إتجاه أبعاد قلق الإمتحان واتجاه أبعاد قلق المباراه الرياضية لدى أفراد العينة المختارة . (٣)

٧ - قام إبراهيم خلاف وإبراهيم جزر (٢٠٠٠) بدراسة مقارنة عنوانها " قلق المنافسة الرياضية ودافعية الإنجاز لدى ممارسى بعض الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية ، وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية المخنفة على مستوى دافعية الإنجاز وشدة القلق واتجاهه لدى هؤلاء الممارسين والمقارنة بينهم فى ذلك ، وكانت عينة الدراسة بطريقة عمدية من لاعبي الدرجة الأولى (٣٠) لاعب لكل نشاط من الأنشطة الفردية (مصارعة- جودو - رفع أثقال - ملاكمة) ، (٢٥) لاعب لكل نشاط من الأنشطة الجماعية (كرة القدم - كرة طائرة - كرة اليد هوكى) ، وكان من أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة هو تميز لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية عن لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية فى قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاث كشدة واتجاه ودافعية الإنجاز . (١)

الدراسات الأجنبية :

٨ - قامت إيفلين جاى هل (١٩٨٠) بدراسة أثر سمة القلق على عملية إدراك الأفراد للنجاح والفشل فى أداء واجب حركى تنافسى على عينة من (٣٢) طالبا ، طبق عليهم قائمة قلق الحالة وقلق السمة لسيبلر جر قبل الأداء مباشرة وبعد الأداء ،

وأظهرت النتائج مصاحبة المشاعر الداخلية للفشل الى زيادة معنوية في قلق الحالة بعد الأداء كما توجد علاقة طردية دالة بين قلق السمة وقلق الحالة المصاحب للمشاعر الداخلية والخارجية سواء قبل الأداء أو بعده . (١٤) .

٩- قامت كرسيتينا كاروسو وآخرون (١٩٩٠) بدراسة للتعرف على العلاقة بين المكونات النفسية والفسولوجية لحالة القلق تجاه البعض وتجاه الأداء قبل وأثناء وبعد المنافسة على عينة من (٢٤) طالبا من المبتدئين في درس التربية الرياضية وتم تطبيق قائمة حالة القلق التنافسي وأشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباط بدرجة معقولة بين القلق المعرفي والقلق الجسمي ، ووجود ميول خطية قابلة للتفسير فيما بين القلق المعرفي والقلق الجسمي والأداء (١٢) .

١٠- قام تارا إدوارد وليبر هادي (١٩٩٦) بدراسة التفسيرات الإتجاهية لشدة أعراض القلق وتأثيره على الأداء في ظروف الاستفاداة الفسيولوجية العالية على عينة من (٤٥) لاعبة تمثل (٦) فرق كرة الشبكة، وأشارت النتائج الى أن شدة الثقة بالنفس كانت مرتبطة بشكل ملحوظ باتجاه القلق الجسمي ، واللاعبون يشعرون بأن القلق يكون أكثر معاونة من حيث الأداء (١٣)

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم :

المنهج الوصفي المنحى، وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الترسانة للمصارعة الدرجة الأولى وعددهم (٣٣) مصارع يمثلون فئات الأوزان المختلفة للمصارعة كالتالى (٦) في الأوزان الخفيفة - ١١ للأوزان خفيفة المتوسط - ٨ للأوزان المتوسطة - ٨ للأوزان الثقيلة) وذلك خلال الموسم الرياضى لعام (٢٠٠٠).

أدوات البحث :

قام الباحث باختيار إختبار قلق المنافسة لمارتير بهدف دراسة الفروق الفردية في سمة قلق المواقف التنافسية حيث أشار كل من حسن على زيد (١٩٨٢) وحمدي عويس (١٩٩٩) الى صدق وثبات الإختبار حيث تراوح معامل الثبات ما بين (٠,٧٨ — ٠,٨٨٠)، وتحقق صدق الإختبار للدراسين عن طريق الصدق التلازمي كسمة وحالة لسيلبرجر، والصورة العربية لاختبار قلق المنافسة لمارتير :

- ١ - قائمتي مارتير Martens لقياس (القلق كحالة ، والقلق كسمة) والتي أعدها في صورتها العربية محمد حسن علاوي (٧ : ٢٤٨)
 - (أ) (١٥) عبارة لقائمة مارتير لقياس قلق المنافسة الرياضية .
 - (ب) (١٠) عبارات لقائمة مارتير لقياس قلق الحالة التنافسية . مرفق (١)
- ٢ - جهاز ضغط الدم الزنبقي لقياس ضغط الدم أثناء الراحة .
- ٣ - سماعة طبيب لقياس النبض ، وضغط الدم .
- ٤ - جهاز فوتوميتر Voto meter لقياس نسبة الحموضة والقلق (PH) في البول .

تطبيق أدوات البحث :

تم تطبيق أدوات البحث قبل مباريات بطولة منطقة الجيزة للمصارعة وكان التطبيق كما يلي:

- (أ) قائمة مارتير لقياس قلق السمة في التدريب الأخير قبل المباريات .
- (ب) قائمة مارتير لقياس قلق الحالة التنافسية قبل المباريات بساعة واحدة .
- (ج) قياس نسبة الحموضة والقلوية (PH) في البول ، وكذلك قياس النبض وضغط الدم قبل المباريات بحوالي نصف ساعة .

الأسلوب الإحصائي المستخدم في البحث :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .

- اختبار (ت) T.Test .
- اختبار (ف) .
- L.S.D لحساب اقل فرق معنوى .

جدول (١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري لمتغيرات الدراسة
قيد البحث للأوزان ككل

ن = ٣٣

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
٢,٤٥	١٧,٣٤	قلق السمة
٦,٨	١٩,٩٣	قلق الحالة
٤,٦	٦٦,٣٨	النبض في الراحة
٠,٢٨	٥,٦٠	تغيرات البول (HP)
٤,٩٦	١١٦,٣٦	ضغط الدم الانقباضى
٤,٦	٦٦,٣٨	ضغط الدم الانبساطى

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري لمتغيرات الدراسة قيد
البحث للأوزان ككل .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الدراسة
للاعبي المصارعة في فئات الأوزان المختلفة

ن = ٣٣

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير	فئات الأوزان	عدد اللاعبين
-	١٢٠	ضغط الدم الانقباضي	الأوزان الخفيفة	٦
٥,٣٢	١١٥,٤٥		الأوزان خفيفة المتوسط	١١
٤,٦٢	١١٢,٥		الأوزان المتوسطة	٨
٤,٦٢	١١٧,٥		الأوزان الثقيلة	٨
٤,٩٦	١١٦,٣٦		الأوزان ككل	٣٣
١٠	٦٥,٣	النبض في الراحة	الأوزان الخفيفة	٦
٤,٩	٦٨		الأوزان خفيفة المتوسط	١١
٥,٥	٦٥,٧		الأوزان المتوسطة	٨
٥	٦٦,٥		الأوزان الثقيلة	٨
٤,٦	٦٦,٣٨		الأوزان ككل	٣٣
%٣٦	٥,٧٣	(PH) في البول	الأوزان الخفيفة	٦
%٣٧	٥,٦		الأوزان خفيفة المتوسط	١١
%٢٥	٥,٥٨		الأوزان المتوسطة	٨
%٢٥	٥,٤٨		الأوزان الثقيلة	٨
%٢٨	٥,٦٠		الأوزان ككل	٣٣
٤,٨٩	٢٨	قلق الحالة	الأوزان الخفيفة	٦
٥,٨٨	٢١,٣٦		الأوزان خفيفة المتوسط	١١
٣,٢١	١٥,١٢		الأوزان المتوسطة	٨
٤,٦٥	١٥,٢٥		الأوزان الثقيلة	٨
٦,٨	١٩,٩٣		الأوزان ككل	٣٣
٣,٧٢	١٦,٦٦	قلق السمعة	الأوزان الخفيفة	٦
١,٩٤	١٧,١٨		الأوزان خفيفة المتوسط	١١
٢,٤٤	١٨,٥		الأوزان المتوسطة	٨
٣٠,٧	١٧		الأوزان الثقيلة	٨
٢,٤٥	١٧,٣٤		الأوزان ككل	٣٣

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الدراسة للاعبي المصارعة في

فئات الأوزان المختلفة .

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمتغيرات الدراسة لكل فئة من فئات الأوزان المختلفة لعينة الدراسة كل على حدة

(ن = ٣٣)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة
قلق السمة	١٦,٦٦ (الخفيفة)	٣,٧٢	١٧,١٨ (خفيفة المتوسط)	٣,٧٢	٠,٣٢-
قلق الحالة	٢٨,٠٠ ن = ٦	٥,٣٦	٢١,٤٥ ن = ١١	٥,٣٦	٠,٢,٥١
النبض في الراحة	٦٥,٢٣	١,٠٢	٦٨,٠٠	١,٠٢	١,٧١-
تغيرات البول (PH)	٥,٧٣	٠,٣٦	٥,٦	٠,٣٦	٠,٧٤
الضغط الانقباضي	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	١١٥,٤٥	٠,٣٢	٠,٢,٨٩
قلق السمة	١٦,٦٦ (الخفيفة)	٣,٧٢	١٨,٥٠ (المتوسطة)	٣,٧٢	١,٠٥-
قلق الحالة	٢٨,٠٠ ن = ٦	٥,٣٦	١٥,١٢ ن = ٨	٥,٣٦	٠,٥,١٤
النبض في الراحة	٦٥,٢٣	١,٠٢	٦٥,٧٤	١,٠٢	٠,٢١-
تغيرات البول (PH)	٥,٧٣	٠,٣٦	٥,٥٨	٠,٣٦	٠,٨٤
الضغط الانقباضي	١٢٠,٣٣	٠,٠٠	١١٢,٥	٠,٣٢	٠,٤,٥٨
قلق السمة	١٦,٦٦ (الخفيفة)	٣,٧٢	١٧,٠٠ (الثقيلة)	٣,٧٢	٠,٢,٠-
قلق الحالة	٢٨,٠٠ ن = ٦	٥,٣٦	١٦,٢٥ ن = ٨	٥,٣٦	٠,٤,١٨
النبض في الراحة	٦٥,٢٣	١,٠٢	٦٦,٥٠	١,٠٢	٠,٦٣-
تغيرات البول (PH)	٥,٧٣	٠,٣٦	٥,٤٨	٠,٣٦	١,٤٢
الضغط الانقباضي	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	١١٧,٥٠	٠,٣٦	١,٥٣
قلق السمة	١٧,١٨ (خفيفة المتوسط)	١,٩٤	١٨,٥٠ (المتوسطة)	١,٩٤	١,٢٦-
قلق الحالة	٢١,٤٥ ن = ١١	٤,٦٧	١٥,١٢ ن = ٨	٤,٦٧	٣,٤٠
النبض في الراحة	٦٨,٠٠	٤,٩٨	٦٥,٧٥	٤,٩٨	٠,٩١
تغيرات البول (PH)	٥,٦	٠,٢٧	٥,٥٨	٠,٢٧	٠,١٨
الضغط الانقباضي	١١٥,٤٥	٥,٢٢	١١٢,٥	٥,٢٢	١,٣
قلق السمة	١٧,١٨ (خفيفة المتوسط)	١,٩٤	١٧,٠٠ (الثقيلة)	١,٩٤	٠,١٩
قلق الحالة	٢١,٤٥ ن = ١١	٤,٦٧	١٦,٢٥ ن = ٨	٤,٦٧	٢,٣١
النبض في الراحة	٦٨,٠٠	٤,٩٨	٦٦,٥٠	٤,٩٨	٠,٦٤
تغيرات البول (PH)	٥,٦	٠,٢٧	٥,٤٨	٠,٢٧	٠,٩٩
تغيرات البول (PH)	٥,٦	٠,٢٧	٥,٤٨	٠,٢٧	٠,٩٩
الضغط الانقباضي	١١٥,٤٥	٥,٢٢	١١٧,٥٠	٥,٢٢	٠,٩٠-

تابع جدول (٣)

الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
٠,٩٩	٠,٢٥	٥,٤٨	٠,٢٧	٥,٦	تغيرات البول (PH)
٠,٩٠-	٤,٦٢	١١٧,٥٠	٥,٢٢	١١٥,٤٥	الضغط الانقباضى
١,٣٢	٢,٠٧	١٧,٠٠ (القيمة)	٢,٤٤	١٨,٥٠ (المتوسطة)	قلق السمّة
٠,٥٣-	٤,٩٧	١٦,٢٥	٣,٤٤	١٥,١٢	قلق الحالة
٠,٢٨-	٥,٠٩	٦٦,٥٠	٥,٦	٦٥,٧٥	النض في الراحة
٠,٧٨	٠,٢٥	٥,٤٨	٠,٢٥	٥,٥٨	تغيرات البول (PH)
٠٢,١٦-	٤,٦٢	١١٧,٥٠	٤,٦٢	١١٢,٥	الضغط الانقباضى

قيمة " ت " الجدولية (٢,٠٣) عند (٠,٠٥)

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " لمتغيرات الدراسة لكل فئة من فئات الأوزان المختلفة لعينة الدراسة كل على حدة ، كما يتضح من الجدول وجود دلالة إحصائية لكل من قلق الحالة ، وضغط الدم الانقباضى لفئات الأوزان المختلفة .

جدول (٤)

تحليل التباين للمتغيرات قيد الدراسة لفئات الأوزان المختلفة

(الخفيفة - خفيفة المتوسط - المتوسطة - الثقيلة) لدى لاعبي المصارعة

ن = ٣٣

المتغيرات	المصدر	مجموع	متوسط	درجات	قيمة ف	الدلالات الإحصائية
قلق السمّة	بين المجموعات	١٤,٦٦٦	٤,٨٨٨	٣	٠,٧٩٢	غير دالة
	داخل المجموعات	١٨٧,٩٦٩	٦,١٧١	٢٩		
قلق الحالة	بين المجموعات	٧٠٩,١٤٠	٢٣٦,٣٨٠	٣	٠,١١,٠٧٢	دالة
	داخل المجموعات	٦١٩,١٠٢	٢١,٣٤٨	٢٩		
النض في الراحة	بين المجموعات	٣٧,٠٤٥	١٢,٣٤٨	٣	٠,٥٤٦	غير دالة
	داخل المجموعات	٦٥٤,٨٣٣	٢٢,٥٨٠	٢٩		
تغيرات في البول	بين المجموعات	-٠,٢٠٩	٠,٠٦٩	٣	٠,٨٨١	غير دالة
	داخل المجموعات	٢,٢٩٩	٠,٠٧٩	٢٩		
الضغط الانقباضى	بين المجموعات	٢١٥,١٥	٧١,٧١	٣	٠٣,٦٣	دالة
	داخل المجموعات	٥٧٢,٧٢	١٩,٧٤	٢٩		

قيمة ف الجدولية (٢,٠٥) عند (٠,٠٥)

يوضح جدول (٤) تحليل التباين للمتغيرات قيد الدراسة بين فئات الأوزان المختلفة (الخفيفة - خفيفة المتوسط - المتوسطة - الثقيلة) لدى لاعبي المصارعة .

وقد اتضح وجود دلالة احصائية في متغيرى القلق كحالة وضغط الدم الانقباض

جدول (٥)

L. S. D في متغير القلق كحالة في فئات

الأوزان المختلفة لدى لاعبي المصارعة

ن = ٣٣

فئات الأوزان	الخفيفة	خفيفة المتوسط	المتوسطة	الثقيلة
الخفيفة	-----	+٣,٩٧	+٤,٢٣	+٤,٢٣
خفيفة المتوسط		-----	+٣,٦٢	+٣,٦٢
المتوسطة			-----	+٣,٩
الثقيلة				-----

يوضح جدول (٥) نتائج L.S.D أقل فرق معنوى في متغير القلق كحالة في

فئات الأوزان المختلفة لدى لاعبي المصارعة .

جدول (٦)

L. S. D في متغير ضغط الدم الانقباضى في فئات

الأوزان المختلفة لدى لاعبي المصارعة

ن = ٣٣

فئات الأوزان	الخفيفة	خفيفة المتوسط	المتوسطة	الثقيلة
الخفيفة	-----	+٤,٦	+٤,٦	+٤,٠٣
خفيفة المتوسط		-----	+٤,٦	+٤,٥٥
المتوسطة			-----	+٤,٣٥
الثقيلة				-----

يوضح جدول (٦) نتائج L.S.D أقل فرق معنوى في متغير ضغط الدم

الانقباضى في فئات الأوزان المختلفة لدى لاعبي المصارعة .

تحليل النتائج ومناقشتها :

يتضح من جدول (١ ، ٢) أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات الدراسة قيد البحث للأوزان ككل ثم كل متغير على حدة .

فكان المتوسط الحسابي لضغط الدم الانقباضى يتراوح بين (١١٢,٥) لصالح الأوزان المتوسطة في مقابل (١٢٠) للأوزان فوق الثقيلة ، وكان الانحراف المعياري يتراوح بين (٥,٢٢) لصالح الأوزان الخفيفة في مقابل (٠) للأوزان خفيفة المتوسطة ويتضح من ذلك وجود دلالات احصائية في متغير ضغط الدم الانقباضى للاعبى المصارعة في الأوزان المختلفة .

كما يتضح أيضاً وجود دلالات احصائية في متغير قلق الحالة ولصالح الأوزان الخفيفة وخفيفة المتوسط ، أما في باقى المتغيرات فلم تكن هناك دلالات واضحة .

وهذا يعنى أن القلق كحالة لدى المصارعين وخاصة الأوزان الخفيفة وخفيفة المتوسط ، وكذلك ضغط الدم الانقباضى والذي تأثر بحالة القلق عند اللاعبين ، لا يمكن إرجاعه إلى الصدفة ، بل يعزوه الباحث إلى أن طبيعة النشاط والمواقف التى يتعرض لها اللاعبون أثناء المباريات ، والاحتكاك المباشر والمستمر طوال المباريات ، وتحمل المسؤولية ومواجهة مواقف المباريات ، وكذلك الشد العصبى والدهنى والنفسى يؤثر على حالة اللاعبين، بالتالى يتأثر ضغط الدم الانقباضى ، ويؤكد ذلك دراسة عويس الجبالي (١٩٨٤) (٤) ودراسة تارا إدوارد وليبر هادى (١٩٩٦) (١٣) .

كما يتضح من جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات الدراسة لكل فئة من فئات الأوزان المختلفة لعينة الدراسة كل على حدة ، ومقارنات بين فئات الأوزان المختلفة ، والتي قد أعطت نفس الدلالات السابقة ولصالح قلق الحالة ، وضغط الدم الانقباضى كما أشارت دراسة كرسينا كاروسو وآخرون (١٩٩٠) (١٢)

أما جداول (٤ ، ٥ ، ٦) فيتضح منهم تحليل التباين للمتغيرات قيد الدراسة بين فئات الأوزان المختلفة للمصارعين ، وكانت الدلالات أيضاً لصالح قلق الحالة وضغط الدم

الانقباضى ، وقد تم عمل L.S.D للمتغيرين الدالين لمعرفة أقل فرق معنى لهما والتي أثبتت وجود الدلالات السابقة .

أهم الاستخلاصات :

- ١ - وجود فروق دالة احصائياً في متغير القلق كحالة للاعبى المصارعة في فئات الأوزان المختلفة ولصالح الأوزان الخفيفة وخفيفة المتوسط لأن أعبائهم كثيرة في المباريات ، وبالتالي فهم يتعرضون لضغط عصبي وذهنى ونفسى أكثر من الأوزان الأخرى .
- ٢ - وجود فروق دالة احصائياً في متغير ضغط الدم الانقباضى للاعبى المصارعة في فئات الأوزان المختلفة ، ولصالح الأوزان الخفيفة وخفيفة المتوسط ، وذلك لأن أعبائهم كثيرة في المباريات ، وبالتالي فهم يتعرضون لضغط عصبي وذهنى ونفسى أكثر من الأوزان الأخرى .
- ٣ - لا توجد فروق دالة احصائياً في باقى متغيرات الدراسة .
- ٤ - وجود علاقة طردية وموجبة بين القلق كحالة وكسمة لدى لاعبى المصارعة في فئات الأوزان المختلفة .

أهم التوصيات :

- ١ - يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق كحالة وكسمة للاعبين بعد كل فترة وبصفة دورية وذلك بإجراء الاختبارات المستخدمة في الدراسة .
- ٢ - يحاول المدرب أن يجعل قلق اللاعب ميسراً له أثناء المباريات ليكون في أفضل حالة وأتم استعداد .
- ٣ - يجب على المدرب أن يعد لاعبيه إعداداً نفسياً يتلاءم مع حالة القلق قبل وأثناء المنافسات للوصول بهم إلى أفضل نتيجة ممكنة .
- ٤ - ينبغي على المدرب التعرف على مستوى القلق من خلال التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على المصارعين قبل المنافسة .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم خلاف أبو زيد ،
إبراهيم السيد أحمد جزر
: قلق المنافسة الرياضية ودافعية الانجاز لدى
ممارسى بعض الأنشطة الرياضية الفردية
والجماعية (دراسة مقارنة) ، المجلة العلمية
للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية
للبنين بالهرم، العدد(٣٤)، يوليو ٢٠٠٠م.
- ٢ - حسن على زيد
: القلق كسمة وكحالة لدى متسابقى ألعاب القوى
، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان، ١٩٨٢م .
- ٣- حمدى عويس على
: العلاقة بين قلق المباراة الرياضية وقلق الإمتحان
لدى الناشئين فى بعض الأنشطة المختارة ، رسالة
دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م .
- ٤ - عويس على الجيالى
: بعض التغيرات الوظيفية والنفسية المصاحبة لحالة
المنافسة الرياضية للمنتخب القومى فى ألعاب
القوى ، بحث منشور، جامعة حلوان، ١٩٨٤م .
- ٥- محمد العربي شمعون نصر
: سمة القلق فى المنافسات الرياضية وعلاقتها
بمستوى الأداء للناشئين فى رياضة الجمباز ،
النشرة العربية للاتحاد الدولى للتربية البدنية، العدد
(١١) ، السنة الثالثة ، تونس ١٩٨٣م.

- ٦- محمد حسن علاوى : مدخل فى علم النفس الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الثانية ، القاهرة ١٩٩٨ م .
- ٧ - محمد حسن علاوى : موسوعة الإختبارات النفسية للريلضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٨ - محمد حسن علاوى ، : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٩ م .
- ٩ - محمد عبد العزيز غنيم : القلق كسمة وكحالة وعلاقته بنتائج المباريات فى الملاكمة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ م .
- ١٠ - محمود حمدى إبراهيم : علاقة القلق والمستوى البدنى بالأداء المهارى فى كرة السلة ، المؤتمر العلمى الدولى ، كلية التربية ، ١٩٩٥ م .
- ١١ - نجاح التهامى سعد : القلق لدى الرياضية وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 12 - Caruse C.M.Cill,D.L.,A. Dzewalt - Oyski and Mcelroy M.A. (1990): Psychological and Physiological Changes in Competition and Competitive Success and Failure, Journal of Sport & Exercise Psychology, Vol. 12, No. 1.
- 13-Edward, T. and Hardy, L. (1996): The Interactive Effects of Intensity and Direction of Cognitive and Somatic Anxiety and Self-On Balance Upon Performance Journal of Sport & Exercise Psychology, Vol. 18 , No. 3, (Pp. 296-317)
- 14-Hall, Evelen Gay (1980): Comparison of Post Performance State Anxiety of Internals and Externals Following Failure of Success: A Simple Motor Task "Race Quart, Vol. 51, No. 2, Pp.306.

مرفق (١)

قائمة المنافسة الرياضية

تصميم : راينر ماتز Martens

تعريب : محمد حسن علاوي

م	العبارات	نادراً	أحياناً	غالباً
١	التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية .			
٢	قبل أن اشترك في المنافسة اشعر بأني مرتبك .			
٣	قبل اشتراكي في المنافسة اخشي من عدم توفقي في اللعب .			
٤	أتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة .			
٥	عندما اشترك في المنافسة اخشي من ارتكابي بعض الأخطاء .			
٦	قبل أن اشترك في المنافسة أكون هادئاً .			
٧	من المهم أن يكون لي هدف أثناء المنافسة .			
٨	قبل أن اشترك في المنافسة اشعر باضطراب في معدتي .			
٩	قبل اشتراكي في المنافسة اشعر بأن ضربات قلبي أسرع من المعتاد .			
١٠	احب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهوداً بدنياً .			
١١	قبل اشتراكي في المنافسة اشعر بالاسترخاء .			
١٢	قبل أن اشترك في المنافسة أكون عصيباً .			
١٣	الألعاب الرياضية الجماعية اكثر إثارة من الألعاب الفردية .			
١٤	أكون متوتراً عند انتظار بدء المنافسة .			
١٥	قبل أن اشترك في المنافسة اشعر بالضيق .			