

علاقة تركيز الانتباه وقلق المنافسة بدافعية الانجاز الرياضي لدى طالبات الكلية التربوية المفتوحة بالجمناستك

م.د. غادة عبدالجبار حمودي

الكلية التربوية المفتوحة / تربية نينوى / العراق

الباب الاول

١-التعريف بالبحث

١-٢- المقدمة وأهمية البحث:

علم النفس الرياضي والممارسة البدنية من العلوم التي احتلت في الفترة الاخيرة مكانة لائقة بين مختلف علوم النفس الاخرى، من حيث انه علم تطبيقي يهتم بسلوك الانسان وخبرته وعملياته العقلية في مختلف المجالات المرتبطة بالرياضة والممارسة البدنية. (محمد علاوي، ٢٠١٨، ٣)

ويعد علم النفس أحد القواعد المهمة في عملية التدريب وبدونه فانه من الصعب تحقيق مستوى إنجاز متكامل، فالأداء لا يستطيع وحدة تحقيق الفوز وانما هناك عوامل عدة تتحكم في الحصول على التفوق في المباراة ومنها مستوى المنافسة والظروف المحيطة والجمهور فضلاً عن تركيز الانتباه والتغلب على حالة القلق التي تواجه الرياضي اثناء المنافسة للفوز، وهذه العوامل جميعاً وغيرها من شأنها أن تقلب موازين المباراة اذ أن هذه العوامل لا يمكن السيطرة عليها وهي التي تدرج تحت ضوء الجانب النفسي. في حين نرى أن الجوانب الأخرى والمتمثلة بالجانب البدني والمهاري والخططي يمكن السيطرة عليها من خلال التدريب الجيد المبني على الأسس العلمية الحديثة، وكثيراً ما نسمع أن فريقاً متواضع القدرات البدنية والمهارية والخططية ولكنه يملك جانباً نفسياً عالياً تفوق على فريق أقوى منه وهذا يعود إلى تركيز الانتباه والسيطرة على مواجهة القلق التي من شأنها تحقيق الإنجاز الرياضي. (اسامة راتب، ٣٦١، ١٩٩٥)

ان دافعية الانجاز الرياضي تأسس لوصول الرياضي الى مستويات متقدمة ، والتي يقصد بها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق ، وهناك حالات ابداعية لاي لاعب تعرضه الى مواقف تنافسية سريعة وكثيرة، تستوجب منه التفكير الآني لغرض الوصول الى الهدف المنشود من التدريب أو المباراة. (احمد عزت، ١٩٩٤، ١١)

وتعد لعبة الجمناستك من الالعاب التي تتميز بقدرات عديدة منها البدنية والمهارية والخططية والعقلية وما لهذه القدرات من دور فاعل في تحقيق اعلى مستوى فني للعبة لذا بات من الضروري إيلاء تركيز الانتباه وقلق المنافسة اهمية كونها مؤشراً حقيقياً وعلمياً لتطور المستوى الفني لدى لاعبات الجمناستك. لكل نشاط من الأنشطة الرياضية متطلبات خاصة في تطوير الاداء ، ومن أجل النجاح

في نشاط رياضي محدد لا بد من توافر بعض المهارات النفسية المهمة ومن هذه المهارات النفسية تركيز الانتباه لدى الرياضيين ومستوى القلق، فالفرد الرياضي الذي يفتقر إلى تركيز انتباهه وتحكم في مستوى القلق أثناء المنافسة لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات وتحقيق الانجاز الرياضي نظراً لأن هذه المهارات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الأداء، التي من شأنها تحقيق الإنجاز الرياضي، والتغير في تركيز الانتباه وقلق المنافسة له تأثير على دافعية اللاعب ومستوى أدائه المهاري لأن هذا التغير يثير في اللاعب حالة من التوتر وعدم الاتزان النفسي. ومن هنا تتجلى أهمية البحث في كونه يحاول تسليط الضوء على طبيعة العلاقة بين تركيز الانتباه وقلق المنافسة وبين دافعية الانجاز الرياضي لدى طالبات الكلية التربوية المفتوحة بالجمناستك. ويمكن أن تقدم هذه الدراسة إضافة علمية إلى مكتبة التربية الرياضية.

٢-١ مشكلة البحث:

من ابرز العوامل التي دفعت الباحثة لاختيار موضوع البحث هو عدم اخضاع الرياضيين إلى اختبارات وتقييمات نفسية، بالإضافة إلى الاختبارات الفنية والبدنية والذي بدوره يؤثر على مستوى اداء المباراة بشكل عام، وهي بحد ذاتها مشكلة في تطور المستوى العام في الجمناستك ، حيث ان المدربين يركزون على الجوانب البدنية والمهارية والخططية دون الاهتمام بالجانب النفسي والمتمثل بتركيز الانتباه وقلق المنافسة، وان الجانب النفسي هو الحلقة الأضعف في فترة الاعداد البدني، وعدم تخصيص الوقت الكافي لتحسين قدرات اللاعبين النفسية على الرغم من أن الأداء الرياضي بصفة عامة يعتمد على القدرات البدنية والمهارية والخططية بالإضافة الى النفسية. ومن هنا تكمن مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل الاتي: هل هناك علاقة ارتباط معنوي بين تركيز الانتباه وقلق المنافسة وبين دافعية الانجاز الرياضي لدى طالبات الكلية التربوية المفتوحة بالجمناستك.

٧-١ اهداف البحث:

١-٣-١ التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه دافعية الانجاز الرياضي لدى طالبات الكلية التربوية المفتوحة بالجمناستك.

٢-٣-١ التعرف على العلاقة بين قلق المنافسة ودافعية الانجاز الرياضي لدى طالبات الكلية التربوية المفتوحة بالجمناستك.

٤-١ فرضا البحث:

١-٤-١ توجد علاقة ارتباطية بين تركيز الانتباه دافعية الانجاز الرياضي لدى طالبات الكلية التربوية المفتوحة بالجمناستك.

٢-٤-١ توجد علاقة ارتباطية بين قلق المنافسة دافعية الانجاز الرياضي لدى طالبات الكلية

التربوية المفتوحة بالجمناستك.

٥-١-٥-١ - مجالات البحث:

١-٥-١-١ - المجال البشري: طالبات المرحلة الدراسية الثانية، الكلية التربوية المفتوحة ، تربية نينوى،

للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩م.

١-٥-١-٤ - المجال الزمني: الفترة من ٢٠١٩/١/٢١م ولغاية ٢٠١٩/٣/٢٠م.

١-٥-١-٥ - المجال المكاني: ملاعب وقاعات الكلية التربوية المفتوحة تربية نينوى.

الباب الثاني

٣- الدراسات النظرية والمشابهة:

٢-٢- الدراسات النظرية:

٢-١-٢- تركيز الانتباه:

يعد الانتباه من المهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية، ويتمثل في قدرة الرياضي على توجيه إحساسه نحو موضوع معين من الموضوعات الموجودة في مجاله الحيوي، من أجل سرعة وسهولة إدراك عناصره والعلاقات القائمة بينها. ويستقبل الفرد من خلال الحواس المختلفة العديد من المعلومات أو المثيرات سواء من البيئة الخارجية أو من داخله فيما يعرف بعملية الإحساس، ويقوم الفرد بالتعرف على هذه المعلومات أو المثيرات فيما يعرف بعملية الإدراك، وعندما يدرك الفرد هذه المعلومات أو المثيرات سواء الخارجية أم الداخلية فإنه يستطيع بذلك اتخاذ قرار سواء بالاستمرار أم عدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو مثيرات أو معلومات محددة من بين هذه المثيرات أو المعلومات المدركة. وهذه العملية لاتخاذ القرار تتطلب الانتباه لهذه المدركات كلها أو بعضها. (محمد علاوي ٢٠٠٢، ٢٧٤)

٢-١-٣- قلق المنافسة:

أن القلق من المهارات النفسية الهامة للمنافسات الرياضية، والقلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر ويحدث عادة عندما يشعر الرياضي بالضعف عند مواجهة مواقف تفوق قدراته، ومن اعراضه التوتر وعدم الاستقرار وعدم الارتياح والنرفزة وضعف القدرة على التركيز أو الانتباه واعاقة الأداء ونقل الثقة بالنفس. (فاروق السيد، ٢٠٠١، ١٨)

١-٦- دافعية الانجاز:

دافعية الانجاز الرياضي يقصد بها محاولة تحقيق شيء صعب والاداء باكبر قدر من بذل جهد ومحاولة التغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين ومحاولة التفوق عليهم، فكان كمية دافعية الانجاز ينظر اليها على انها تمثل السعي والكفاح نحو مستوى معين من الامتياز والتفوق ويمكن تعريف دافعية الانجاز الرياضي بانها استعداد اللاعب او

الممارسة للنشاط البدني لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية، او مواقف الاداء البدني لمحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى او معيار معين من معايير او مستويات التفوق والامتياز. (محمد علاوي ٢٠١٨، ١٣٦)

١-٧- الدراسات المشابهة:

٢-٢-١- دراسة نغم خالد (٢٠٠٢) المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات الكرة الطائرة.

هدف الدراسة: التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والتحصيل المهاري والمعرفي في كرة الطائرة.

منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي.

عينة البحث: اشتملت عينة البحث على (٦٤) من طلاب السنة الدراسية الثانية من طلاب كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

استنتجت الباحثة: هناك مستويات مختلفة من الفروق لدى عينة البحث في مهارات التصور الذهني، وتركيز الانتباه، والقلق، فيما لم تظهر فروق معنوية في المهارات النفسية الأخرى.

وأوصت الباحثة: العمل على تطوير المهارات النفسية وتنميتها من خلال التدريب والإعداد النفسي المستمر للرياضيين والطلاب في الألعاب الرياضية المختلفة ومنها لعبة كرة الطائرة. (نغم خالد، ٢٠٠٢، ٧٦)

٢-٢-٣- دراسة أحمد محمد ، وتامر محمد (٢٠١٠) السمات الدافعية ودافعية الانجاز لدى لاعبي الملاكمة والمصارعة.

هدف الدراسة: مقارنة السمات الدافعية ودافعية الانجاز لدى لاعبي الملاكمة والمصارعة في الفئات الوزنية المختلفة.

منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي.

عينة الدراسة: تكونت عينة البحث من (٣٠) لاعبا، (١٥ ملاكم و، ١٥ مصارع).

أستنتج الباحثان: وجود فروق دالة احصائيا بين لاعبي الملاكمة في أبعاد المقياسين المستخدميين.

واوصى الباحثان: العمل على تطوير السمات الدافعية والإعداد النفسي المستمر لدى لاعبي

الملاكمة والمصارعة. (احمد محمد، وتامر محمد، ٢٠١٠، ٨)

2-2-2-Katab, Abdulwadood Ahmad (2009): The Effect of the Bio Psychological Rhythm on some of the Psychological Skills and the Skillful Performance in Basketball, India International Congress in

sport Psychology Excellence in sport and Live .

هدف الدراسة: التعرف على العلاقة ما بين المهارات النفسية والأداء المهاري بكرة السلة لدى لاعبي نادي الطوز الرياضي في يوم قعر الإيقاع الحيوي النفسي.

المنهج المستخدم: أستخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على (١٦) لاعبا يمثلون نادي الطوز الرياضي.

نتائج البحث: لاتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية ما بين المهارات النفسية والأداء المهاري بكرة السلة لدى لاعبي نادي الطوز الرياضي في يوم القعر للإيقاع الحيوي.

وقد أوصى الباحث: توعية اللاعبين على فهم الإيقاع الحيوي النفسي وتأثيره على مسيرتهم الرياضية وما له من دور كبير في تحسين أدائهم، أبعاد اللاعبين عن إجراء تدريبات عالية الشدة في أيام القعر للإيقاع الحيوي النفسي. (Katab, Ab, A, 66, 2009)

الباب الثالث

٣- إجراءات البحث:

٣-٢- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية.

٣-٢- مجتمع وعينة البحث:

احتوى مجتمع البحث على طالبات الكلية التربوية المفتوحة تربية نينوى والبالغ عددهن (٧٥) طالبة للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩م ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الثانية، الكلية التربوية المفتوحة باعمار تتراوح بين (١٩-٢٥)، والبالغ عددهن (٣٠) طالبة، وتم استبعاد (٥) طالبات لمشاركتهن في التجربة الاستطلاعية، ليستقر العدد النهائي على (٢٥) طالبة يمثلن عينة البحث ، وكما هو موضح في الجدول (١).

جدول (١) توصيف عينة البحث

اسم المرحلة	العدد الكلي	المستبعدون	عينة البحث
المرحلة الاولى	-	-	-
المرحلة الثانية	٣٠	٥	٢٥
المرحلة الثالثة	-	-	-
المرحلة الرابعة	-	-	-

٣-٣ تجانس افراد عينة البحث:

لغرض تحقيق التجانس بين أفراد عينة البحث قامت الباحثة بإجراء التجانس في (السن، الطول، الوزن). والجدول (٢) يوضح تفاصيل اجراءات التجانس لعينة البحث:

جدول (٢) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات (العمر - الطول - الوزن) لعينة البحث الكلية (ن=٢٥)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	٢٤,٦٠٥	١,٥٥٣	٠,٥٨٣
الطول	١٧١,٠٧١	٧,٩٦٧	٠,٠٩٠-
الوزن	٧٢,٨٥٧	٣,٨٧١	٠,٢٩٠-

يتضح من جدول (٢) إن قيم معاملات الالتواء في المتغيرات (السن - الطول - الوزن) قيد البحث قد انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه المتغيرات.

٣-١١- وسائل جمع المعلومات:

٣-١٠-١- المقابلة الشخصية:

تمت المقابلة الشخصية مع بعض الخبراء* في مجال التربية الرياضية للاستفادة من آرائهم فيما يخص المعلومات المتعلقة بموضوع البحث مثل علم النفس و الجمناستيك ، والاختبارات والمقاييس المستخدمة.

٣-١٠-٢- الاختبارات المستخدمة في البحث:

٣- اختبار شبكة تركيز الانتباه:

تم استخدام اختبار (شبكة تركيز الانتباه) لـ (Harris, 1984) قام بتعريبه محمد حسن علاوي،

ملحق (١). (محمد علاوي، ١٩٩٨، ٥٣٠)

٤- اختبار قلق المنافسة الرياضية:

*الخبراء

١- م.د. عصام عبدالوهاب

الكلية التربوية المفتوحة / تربية نينوى

٣- ا.م. محسن محمود

الكلية التربوية المفتوحة / تربية نينوى

٤- م.م. عامر علي سلطان

الكلية التربوية المفتوحة / تربية نينوى

تم استخدام اختبار قلق المنافسة الرياضية لـ (Martens) تعريب محمد حسن علاوي، ملحق (٢) (محمد علاوي، ١٩٩٨، ٢٤)

٥- اختبار دافعية الانجاز:

تم استخدام مقياس دافعية الانجاز الرياضي لـ (Willis, 1982) تعريب محمد حسن علاوي، ملحق (٣) (محمد علاوي، ١٩٩٨، ١٨١)

١٢-٣- صدق الاختبارات:

يقصد بصدق الاختبار أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه، ويعد الصدق "أهم شروط الاختبار الجيد فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله". (محمد حسنين، ١٩٩٥، ١٨٣)

وقد اعتمدت الباحثة على استخدام الصدق الظاهري، ولغرض التأكد من صدق الاختبارات حيث قامت الباحثة بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال العلوم النفسية والمجال الرياضي، وللتأكد من صلاحية الاختبارات لهذا الغرض، فقد تم استخدام النسب المئوية معياراً حول مدى صدق الاختبارات للغرض الذي وضع من أجله، إذ اتفقت آراء الخبراء بنسبة (٧٨%) على صلاحية الاختبارات لتمثيل الظاهرة المطلوب قياسها.

إذ يشير بلوم وآخرون (١٩٨٣) إلى أن على الباحث أن يحصل على نسبة اتفاق الخبراء في صلاحية الفقرات وإمكانية إجراء تعديلات بنسبة لا تقل عن (٧٥%). (بنجامين بلوم، ١٩٨٢، ١٢٦) علماً أن الباحثة لم تقم بتغيير عبارات الاختبارات وطبق كما أعدها وطبقها محمد علاوي على البيئة المصرية.

١٣-٣- ثبات الاختبارات:

يقصد بالثبات "الاستقرار بمعنى أن لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لبينت درجته شيئاً من الاستقرار ومعامل الثبات هو معامل ارتباط بين درجات الأفراد في الاختبار في مرات الإجراء المختلفة". والاختبارات مجرية ومستخدمة من قبل خبراء وباحثين سابقين في المجال الرياضي. (مصطفى باهي، ١٩٩٩، ٥)

١٤-٣- موضوعية الاختبارات:

الموضوعية تعني "وضوح التعليمات من حيث إدارة الاختبار وإعطاء الدرجة أي يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون، وهي عدم تدخل ذاتية الباحث وإرائه ومعتقداته في نتائج الاختبار. (عبدالله عبدالرحمن، ومحمد عبدالدايم، ١٩٩٩، ١٥٤) علماً أن الاختبارات التي استخدمتها الباحثة واضحة وسهلة الفهم من قبل أفراد العينة.

٣-١٥- الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة:-

- ميزان طبي.
- شريط قياس.
- ساعة توقيت.

٣-١٦- العينة الاستطلاعية

قامت الباحثة بأختبار المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٥) طالبات وذلك من أجل الوصول إلى أفضل طريقة للحصول على نتائج دقيقة قبل تطبيق الاختبارات، وتم ذلك في يوم الاربعاء الموافق ٢٧/٢/٢٠١٩ وكان الهدف من الاختبار هو:-

- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات والتأكد من مدى وضوحها.
- مدى استجابة العينة لفقرات الاختبارات.
- معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية.
- التعرف على ملاءمة الفقرات المعدة لهذا الغرض.

٣-١١- التجربة الرئيسية:

تم إجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث والبالغ عددها (٢٥) طالبة، من طالبات المرحلة الثانية الكلية التبروية المفتوحة تربية نينوى، في يوم الاثنين الموافق ٤/٣/٢٠١٩م، وتم عرض وشرح جميع مفردات اختبار شبكة تركيز الانتباه واختبار قلق المنافسة واختبار دافعية الانجاز الرياضي، كما تم توضيح كيفية الاجابة عن الاختبارات مع ضرورة قراءة الفقرات بدقة واعطاء الأجابة المناسبة لكل فقرة من الفقرات المطروحة، والتأكيد على الوقت المحدد بالنسبة لاختبار شبكة تركيز الانتباه.

٣-١٢- المعاملات الإحصائية:

استخدمت الباحثة في معالجة النتائج برنامج (SPSS) ويشمل الوسائل الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- المتوسط الفرضي.
- دلالة الفروق.

الباب الرابع

٤- عرض النتائج ومناقشتها:

٤-١- عرض النتائج:

٤-١-١- عرض نتائج العلاقة بين تركيز الانتباه وبين دافعية الانجاز الرياضي.

جدول (٣) معامل الارتباط البسيط بين تركيز الانتباه وبين دافعية الانجاز الرياضي

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	(ر) المحتسبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
١	تركيز الانتباه	١٣,٣٦	٤,١٠	١٤	٠,١٨٢	٠,٠٠٠	معنوي
٢	دافعية الانجاز الرياضي	١٦,٢٢	٤,١٤	١٦			

قيمة (ر) الجدولية (٠,٠٧١) عند درجة حرية (٢٣) ومستوى دلالة (٠,٠٠)

يتضح من خلال الجدول (٣) ان الوسط الحسابي لتركيز الانتباه هو (١٣,٣٦) والانحراف المعياري هو (٤,١٠)، اما فيما يخص دافعية الانجاز الرياضي فكان الوسط الحسابي هو (١٦,٢٢) والانحراف المعياري كان (٤,١٤) حيث بلغت قيمة ر المحتسبة (٠,١٩٧) وعند مقارنتها بمستوى الدلالة حسب البرنامج الاحصائي (spss) ظهر وجود علاقة ارتباط معنوي بين تركيز الانتباه وبين دافعية الانجاز عند مستوى (٠,٠٠٠) ، وعند الرجوع الى المتوسط الفرضي للانتباه والبالغ (١٤) نلاحظ ان الوسط الحسابي هو اقل من المتوسط الفرضي وهذا يدل على ان طالبات المرحلة الثانية الكلية التربوية المفتوحة تربية نينوى بالجمناستك لا يتمتعن بتركيز انتباه عال، وهذا يدل على وجود علاقة طردية بين تركيز الانتباه وبين دافعية الانجاز الرياضي كلما قل تركيز الانتباه كلما كانت القدرة على تحقيق الانجاز الرياضي بمستوى اقل.

٤-١-٢- عرض نتائج العلاقة بين قلق المنافسة وبين دافعية الانجاز الرياضي.
جدول (٤) معامل الارتباط البسيط بين قلق المنافسة وبين دافعية الانجاز الرياضي

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	(ر) المحتسبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
١	قلق المنافسة	١٤,٢٥	٣,٩٥	١٤	٠,٢٢	٠,٢١٠	غير معنوي
٢	دافعية الانجاز الرياضي	١٦,٢٢	٤,١٤	١٦			

قيمة (ر) الجدولية (٠,١١٤) عند درجة حرية (٢٣) ومستوى دلالة (٠,٠٠٠)

يتضح من خلال الجدول (٤) ان الوسط الحسابي لقلق المنافسة كان (١٤,٢٥) والانحراف المعياري كان (٣,٩٥)، اما فيما يخص دافعية الانجاز فإن الوسط الحسابي هو (١٦,٢٢) والانحراف المعياري كان (٤,١٤) حيث بلغت قيمة ر المحتسبة (٠,٢٢) وعند مقارنته بمستوى الدلالة حسب البرنامج الاحصائي (SPSS)، فقد ظهر عدم وجود علاقة ارتباط معنوي بين قلق المنافسة وبين دافعية الانجاز حيث بلغ مستوى الدلالة (٠,٢١٠) ، وعند الرجوع الى المتوسط الفرضي للقلق يتبين ان الوسط الحسابي هو اعلى من المتوسط الفرضي والبالغ (١٤)، وهذا يدل على ان طالبات المرحلة الثانية الكلية التربوية المفتوحة تربية نينوى بالجمناستك لديهن القدرة على مواجهة القلق اثناء المنافسة الرياضية او التدريب، وهذا يدل على وجود علاقة طردية لدى طالبا الكلية التربوية المفتوحة بين قلق المنافسة وبين دافعية الانجاز الرياضي كلما زادت السيطرة على مستوى قلق المنافسة كلما كانت القدرة على تحقيق الانجاز الرياضي بمستوى اعلى، يرى (Katab, Ab, A, 2009) أن الاسترخاء يؤدي الى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة على الوصول الى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول الى مستوى منخفض من التوتر القاعدي والوصول الى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي ورفع مستوى الانجاز. (Katab, Ab, A, 66, 2009)

٤-٢- مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج البحث الموضحة في الجدول (٣) وجود فروق دالة احصائيا بين تركيز الانتباه ودافعية الانجاز الرياضي ولصالح دافعية الانجاز، وهذا يدل ان عينة البحث ليس لديهم القدرة على تركيز الانتباه او التركيز بشكل عام ، وتتفق النتائج الموضحة في الدراسة الحالية مع دراسة كل من (Butler, J.R, 1997) و(نغم خالد، ٢٠٠٢)، والتي اشارت الى وجود مستويات مختلفة من الفروق لدى عينة البحث في مهارات التصور الذهني، وتركيز الانتباه، فيما لم تظهر فروق معنوية في المهارات النفسية الأخرى. حيث اشارت الدراسة الى ان السبب هو التأثير بالضغوط الخارجية. (Butler, J.R, 1997, 87) : (نغم خالد، ٢٠٠٢، ٦٧)

وبشير محمد حسن علاوي (١٩٩٧) ان المزيد من الضغوط الخارجية الواقعة على كاهل

اللاعب الرياضي قد تؤدي الى عدم قدرته على حسن الانتباه، كما هو في حالات الضوضاء او التشجيع المضاد للاعب من المتفرجين. (٣٢:٥٥)

كما اظهرت نتائج البحث الموضحة في الجدول (٤) المتعلقة بقلق المنافسة وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي عن عدم وجود فروق دالة احصائيا، وهذا يدل ان ان طالبات الكلية التربوية المفتوحة بالجمناستك لديهن تحكم بالقلق اثناء المنافسة الرياضية ، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من أحمد محمد ، وتامر محمد (٢٠١٠)، ودراسة نغم خالد (٢٠٠٢)، حيث اثبتت الدراستان ان هناك مستويات مختلفة من الفروق لدى عينة البحث في بعض المهارات فيما لم تظهر فروق معنوية في قلق المنافسة ، وهذا يدل ان عينة البحث لديهم القدرة على مواجهة القلق اثناء المواجهة او التدريب الرياضي. (احمد محمد ، وتامر محمد، ٢٠١٠، ٥٩)

ويشير (احمد امين فوزي، ٢٠٠٦) ان زيادة القلق عن القدر المطلوب يؤدي الى ارتباك الاداء الرياضي واعاقته، كما ان انخفاض مستوى القلق عن القدر المطلوب يؤدي الى اللامبالاة في مواجهة الموقف. (احمد امين، ٢٠٠٠، ٢٨٣)

الباب الخامس

٥- الخاتمة:

وقد استنتجت الباحثة ما ياتي: وجود علاقة ارتباط معنوي بين تركيز الانتباه ودافعية الانجاز الرياضي ولصالح دافعية الانجاز الرياضي. عدم وجود علاقة ارتباط معنوي بين قلق المنافسة ودافعية الانجاز الرياضي.

واوصت الباحثة على ما ياتي: ضرورة قيام المعنيين بتنمية وتطوير تركيز الانتباه ومواجهة قلق المنافسة للاعبات الجمناستك من خلال اخصائي نفسي لتحقيق عوامل النجاح وتحقيق افضل النتائج الرياضية. ضرورة التدريب على المهارات النفسية في عمر مبكر لما لذلك من تأثير على الانجاز الرياضي . القيام بدراسات مشابهة في تركيز الانتباه وقلق المنافسة الرياضية ودافعية الانجاز على مهارات رياضية مختلفة.

المصادر العربية والاجنبية:

- ١٤- أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦): مبادئ علم النفس الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٥- أحمد عزت راجح (١٩٩٤): أصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة.
- ١٦- أحمد محمد، و تامر محمد (٢٠١٠): السمات الدافعية ودافعية الانجاز لدى لاعبي الملاكمة والمصارعة، المؤتمر العلمي الثالث عشر، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ١٧- اسامة كامل راتب (١٩٩٥): علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- بنجامين بلوم، وأخرون (١٩٨٣): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد أمين المفتي وخرون، دار ماكروهي، القاهرة.
- ١٩- عبدالله عبدالرحمن، ومحمد عبدالدايم (١٩٩٩): مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الانسانية، ط٢، دار مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
- ٢٠- فاروق السيد عثمان (٢٠٠١): القلق والضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢١- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٢- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٣- محمد حسن علاوي (٢٠١٨): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مركز الكتاب الحديث، الطبعة الاولى، القاهرة.
- ٢٤- محمد صبحي حسانين (١٩٩٥): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الطبعة الثالثة، ج١، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٢٥- مصطفى حسين باهي (١٩٩٩): الاحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٦- نغم خالد (٢٠٠٢): المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- 28- Katab, Ab. A (2009): The Effect of the Bio Psychological Rhythm on some of the Psychological Skills and the Skillful Performance in Basketball, India International Congress in sport Psychology Excellence in sport and Live,
Butler, J. R (1997): Sport Psychology in performance, British library cataloguing in Publi