

تأثير قلق المنافسة على أداء عدائي المسافات النصف الطويلة "دراسة  
وصفية تحليلية لعدائين صنف أكابر المشاركين في البطولة الوطنية  
المفتوحة أوت 2022

The impact of competition anxiety on performance of middle  
distance runners (descriptive study about runners  
participants in Algerian open championship (2022)

حارك مريم\*<sup>1</sup>، د. غنية خلول<sup>2</sup>

<sup>1</sup> جامعة الجليلي بونعامة، خميس مليانة (الجزائر)، مخبر الرياضة، الصحة والأداء meriem.harek@univ-dbkm.dz

<sup>2</sup> جامعة الجزائر 3 دالي ابراهيم (الجزائر)، مخبر علوم الأنشطة البدنية الرياضية والصحة العمومية kheloul.ghaniya@univ-alger3.dz

تاريخ النشر: 2024/06/10

تاريخ القبول: 2023/11/30

تاريخ الإرسال: 2023/06/30

الملخص:

تهدف الدراسة الى معرفة تأثير احدى المهارات النفسية والمتمثلة في التحكم في قلق المنافسة على أداء عدائي المسافات النصف الطويلة المشاركين في البطولة الوطنية المفتوحة لدورة أوت 2022، واستخدمنا المنهج الوصفي التحليلي على عينة تشمل 20 عداء و 10 مدرب، وأسفرت النتائج الى أن طبيعة المنافسة تؤثر على شدة قلق المنافسة، وأن المدرب لا يكمن لوحده ان يضمن عملية التحضير النفسي وفق الأسس العلمية.

الكلمات المفتاحية: قلق المنافسة؛ العدائين؛ الأداء؛ المسافات النصف الطويلة.

Abstract:

The study aims to find out the effect of one of the psychological skills represented in controlling competition anxiety on the performance of the half-distance (middle distance) runners participating in the National Open Championship for the August 2022 session. We used the descriptive analytical approach on a sample of 20 runners and 10 coaches, and the results revealed that the nature of the competition affects the intensity of competition anxiety, and according to scientific foundations the coach cannot alone guarantee the psychological preparation process.

**Keywords:** competition anxiety; runners; performance; middle distances

## 1- مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر قلق المنافسة حالة طبيعية يعيشها أي رياضي خلال المنافسة لكن بنسبة متفاوتة بين الرياضيين وهذا ما ينعكس بالسلب والإيجاب على تقدير ذاتهم ،فقدان الثقة في أنفسهم أو كسبها بالإضافة إلى الكفاءات البدنية والمهارية وكذلك إدراك نجاحهم، حيث يذكر "Weineck" أن رياضيي المستويات الرياضية العالية تتناهم درجة معينة من التوتر وقبل اشتراكهم في المنافسة وتختلف ديناميكية حالتهم النفسية أثناء المباريات، ولكل لاعب درجة معينة وغير ثابتة ومستقرة من التوتر والقلق وتعد مناسبة له كي يظهر أحسن ما يمكن من أداء ويحقق أقصى ما يستطيع من مستوى، ويطلق عليها درجة التوتر أو درجة القلق الملانمة ولكل لاعب درجة قلق مثلى (محمود، 2013، صفحة 80.81).

إذ أن التفوق الرياضي أصبح يتفوق على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة (كمال، 2004، صفحة 04)، وفي هذا الصدد تم تقسيم قلق المنافسة إلى نوعين معيق ومسير (حسن، 1997، الصفحات 275-276).

يرى إبراهيم عبد ربه خليفة وآخرون (2009) أن القلق من أهم الانفعالات التي تواجه الرياضيين سواء في حياتهم اليومية أو في مواقف المنافسة الرياضية ولا تكاد تخلو الحياة اليومية من التعرض للقلق نظرا لوجود بعض مشكلات التي يصعب حلها، كما أن مواقف المنافسة الرياضية مليئة بالعديد من المشكلات المسببة للقلق وتعدد أعراض مثل: الشعور بالخوف، عدم الراحة بالاستثارة الشديدة لأي مثير، عدم القدرة على تركيز

الانتباه، زيادة ضربات القلب، زيادة عدد مرات التنفس، ارتفاع ضغط الدم  
(خليفة، 2009)

وفي ظل ما ذكر كله رأى الباحث طرح التساؤل التالي: هل يؤثر قلق  
المنافسة على أداء عدائي المسافات النصف الطويلة المشاركين في البطولة  
الوطنية المفتوحة 2022؟

### التساؤلات الجزئية:

- هل طبيعة المنافسة تزيد من شدة القلق لدى عدائي المسافات النصف  
الطويلة المشاركين في البطولة الوطنية المفتوحة أوت 2022؟  
-هل يمكن للمدرب لوحدده أن يقلل من قلق المنافسة لدى عدائي المسافات  
الطويلة المشاركين في البطولة الوطنية المفتوحة 2022؟

### 2-فرضيات الدراسة:

#### 1.2-الفرضية العامة:

- يؤثر قلق المنافسة على أداء عدائي المسافات النصف الطويلة  
المشاركين في البطولة الوطنية المفتوحة .2022

#### 2.2-الفرضيات الجزئية:

- طبيعة المنافسة تزيد من شدة القلق لدى عدائي المسافات النصف  
الطويلة المشاركين في البطولة الوطنية المفتوحة أوت 2022.  
- المدرب لوحدده لا يستطيع ان يقلل من قلق المنافسة لدى عدائي  
المسافات النصف الطويلة المشاركين في البطولة الوطنية المفتوحة اوت  
2022.

### 3- أهداف الدراسة:

- معرفة مدى تأثير قلق المنافسة على أداء رياضيي المسافات النصف  
طويلة في منافسة ذات طابع وطني.

- معرفة مدى تأثير طبيعة المنافسة على مستويات قلق المنافسة لدى عدائي المسافات النصف الطويلة.

- ابراز اهمية الاستعانة بمختص في علم النفس الرياضي لتحضير النخبة الوطنية للمسافات النصف طويلة.

#### 4-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

##### 1.4-قلق المنافسة الرياضية:

**اصطلاحا:** هو الميل لإدراك المواقف التنافسية والاستجابة لها بمشاعر الخشية والتوتر ويتكون مقياس قلق المباراة الرياضية حسب ما أشار إليه محمد حسن العلوي من الأبعاد التالية: القلق المعرفي، القلق البدني، والانفعالية (سرعة وسهولة الانفعال)

##### 2.4-المسافات النصف الطويلة:

- **اصطلاحا:** هي تضم سباقات متوسطة معناه كل السباقات التي تقع ما بين المسافات القصيرة والمسافات الطويلة وهي من السباقات التي ترتبط بعنصر التحمل ارتباطا كبيرا.

**إجرائيا:** وهي تضم المسافات النصف الطويلة الأولمبية 800م،1500م و3000م موانع.

##### 3.4-الأداء:

- **اصطلاحا:** يعرفه عصام عبد الخالق انه عبارة عن انعكاسات القدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس نتائج التعلم، وهو وسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً ( أ.ك راتب،1997)

- **إجرائيا:** هي النتائج التي يحققها الرياضي خلال المنافسات الرياضية.

##### 5-الدراسات السابقة والمشابهة:

- دراسة (الدولت وحويلة والدولت ومساعدة، 2012)، "القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة وعلاقته بمستوى الانجاز"، هدفت التعرف إلى مستوى القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة وعلاقته بمستوى الانجاز تبعاً لمتغيرات (الجنس، العمر، المؤهل العلمي، مستوى اللاعب)، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي والاستبيان كأداة لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من جميع أفراد مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (50) لاعباً ولاعبة المسجلين في اتحاد الريشة الطائرة الأردني، وقد أظهرت نتائج الدراسة بأن مستوى القلق عند عينة الدراسة جاء بدرجة متوسطة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى القلق للذكور والإناث ولصالح الذكور حيث كان منخفضاً لديهم، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمتغيرات الأخرى، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين مستوى انخفاض مستوى القلق ومستوى الإنجاز.

- دراسة حسام أحمد خليفة، يوسف محمد كامل(2005) "العلاقة بين مستوى دافعية الانجاز ومستوى قلق المنافسة لدى لاعبي بعض الفرق المشاركة في أسبوع شباب الجامعات المصرية"، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مستوى دافعية الانجاز ومستوى قلق المنافسة لدى لاعبي بعض الفرق المشاركة في أسبوع شباب الجامعات المصرية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي حيث اشتمل مجتمع البحث على 14 جامعة من جامعات مصر ممثلة 123 لاعبا وجاءت أهم النتائج في وجود فروق دالة إحصائية في مستوى دافعية الانجاز بين لاعبي منتخبات جامعات مصر لصالح جامعة حلوان والقاهرة والمراكز المتقدمة، ووجود فروق دالة إحصائية بين دافعية الانجاز الرياضي بأبعاده وفاق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاث

لصالح المنتخبات التي حصلت على المراكز الأربعة الأولى على الترتيب.

-دراسة نشأت محمد منصور (2010) "العلاقة بين الذكاء الانفعالي وحالة قلق المنافسة الرياضية ونتائج البطولات لناشئي الجمباز"، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي وحالة قلق المنافسة الرياضية ونتائج البطولات لناشئي الجمباز واستخدم الباحث المنهج الوصفي حيث اشتملت عينة البحث على 93 ناشئا من ناشئي الجمباز منهم 53 ذكور و 40 إناث، وجاءت أهم النتائج في وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالي وقلق المنافسة الرياضية ونتائج البطولات لناشئي الجمباز، وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين القلق المعرفي والقلق البدني وذلك لناشئي الجمباز تحت 13 سنة.

#### 5. المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج في البحث العلمي هو مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وصفها من اجل الوصول إلى الحقيقة، وعبر عنه عمار بوحوش وآخرون على انه: "الطريقة التي يتبعها الباحثون في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة" (بوحوش والذنيبات، 1996، صفحة 89).

وباعتبار أن منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع العلمية المعالجة فإن دراسة الإشكال المطروح في بحثنا هذا، اقتضى علينا اختيار المنهج الوصفي التحليلي، حيث لجأ الباحث إلى استعمال مقياس قلق المنافسة لمرتينيز بالإضافة إلى استبيان موجه الى مدربي عدائي المسافات النصف الطويلة، وإذا كان المنهج الوصفي ينطلق من وصف الظاهرة كما هي في

---

الواقع، فانه لا يتوقف عند هذا الحد، حيث يقول محمد شفيق "الدراسة الوصفية لا تقف عند مجرد جمع البيانات والحقائق بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق والبيانات وتحليلها وتفسيرها، كميًا وكيفيًا بهدف الوصول إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها" (شفيق، 1998، صفحة 108).

### 7. الدراسة الاستطلاعية:

أول خطوة قمنا بها سبقت الدراسة الميدانية هو القيام بدراسة استطلاعية حيث كان الهدف منها هو التأكد من توفير أفراد العينة (عينة البحث) والتعريف على أهم الفروض التي يمكن إخضاعها للبحث العلمي وقد تم ذلك نتيجة عدة مقابلات في النوادي الرياضية وهذا مع مجموعة من العدائين، وعلى هذا الأساس قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من العدائين المقدرة بـ 5 عدائين، في بعض نوادي الجزائر وسط لغرض التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس القلق وتعديل أسئلة الاستبيان الموجه للمدربين.

### 8-متغيرات البحث:

#### 1.8-المتغير المستقل:

وهو العامل الذي يفرض الباحث أن يؤثر في المتغير التابع وهو يعرف أيضا باسم المتغير التجريبي وفي دراستنا هذه فإن المتغير المستقل يتمثل قلق المنافسة.

#### 2.8-المتغير التابع:

وهو عبارة عن نتيجة الحاصلة عن وجود المستقل. والمتغير التابع في هذه دراسة هو أداء عدائي المسافات النصف الطويلة.

### 10-أدوات البحث:

#### 1.10-مقياس قلق المنافسة الرياضية:

صممه راينر مارتينيز Rayner Martinez تحت اسم competition anxiety scale والمقياس المستعمل في بحثنا هذا متون من ثلاث أبعاد (البعد المعرفي، البعد الجسمي "البدني" وبعد الثقة بالنفس) كل بعد متكون من 9 عبارات لقياس قلق المنافسة الرياضية، حيث يقوم الرياضي بالإجابة على جميع العبارات طبقا لمقياس 4 درجات ( دائما، غالبا، أحيانا، أبدا) وتفسير النتائج وفق ما يلي:

الفئة	الدرجة	مستوى القلق
1	27 درجة	خالي من القلق
2	28 درجة إلى 54	قلق طبيعي
3	55 درجة إلى 81	قلق فوق المتوسط
4	82 درجة إلى 108	قلق شديد

#### 1.1.10- طريقة تنقيط مقياس القلق لمارتينيز:

بالنسبة لتنقيط العبارات نجد عبارات سالبة وموجبة:

العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	أبدا
السالبة	4	3	2	1
الموجبة	1	2	3	4

#### 2.10- الاستبيان:

يعتبر الاستبيان أحد وسائل البحث العلمي التي تستعمل على نطاق واسع من اجل الحصول على بيانات أو معلومات تتعلق بأحوال الناس أو ميولهم أو اتجاهاتهم ودوافعهم أو معتقداتهم.

"والاستبيان هو وسيلة من وسائل البحث المسحي في التربية الرياضية وعرفه جمال زكي و السيد ياسين بأنه وسيلة من وسائل جمع البيانات، وتعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة ترسل بواسطة البريد، أو تسلم إلى الأشخاص الذين تم اختيارهم لموضوع الدراسة، ليقوموا بتسجيل إجاباتهم على



الأسئلة الواردة بها، وإعادته ثانية، ويتم ذلك بدون مساعدة الباحث للأفراد سواء في فهم الأسئلة أو تسجيل الإجابات عليها" (إبراهيم: 1998، صفحة 98).

وقد تم تصميم الاستبيان وتحديد عناصره من خلال آراء عدد من الأساتذة والمختصين في مجال التدريب الرياضي، وقد تم اعتماده من طرف الأستاذ المشرف بعد عرضه على بعض الأساتذة المحكمين

### **11-مجتمع وعينة البحث:**

إن البحوث المعاصرة لا تعتمد على طريقة المسح الشامل لمجتمع البحث، بل تعتمد على دراسة العينة المختارة أو المحسوبة من مجتمع البحث. والعينة هي جزء من المجتمع أو مجموعة جزئية من المفردات الداخلة في تركيب المجتمع الذي يجري عليها البحث، وتعرف على أنها جزء من مجتمع الظاهرة قيد الدراسة تزمّن بطريقة معينة بحيث تكون ممثلة تمثيل صحيحا للمجتمع بقصد التعرف على خصائص هذا المجتمع.

### **1.11-العينة وكيفية اختيارها:**

إن مجتمع البحث هو المجتمع الكلي الذي تختار منه العينة في دراستنا الحالية، حيث وجدنا صعوبة للحصول على العدد الحقيقي للعدائين وقد تم اختيار عينة الدراسة أي العدائين بطريقة قصدية حيث أنهم ينتمون إلى أندية الجزائر وسط المشاركين في البطولة الوطنية المفتوحة 2022 المقدر ب 20 عداء، وعينة المدربين كان الاختيار مقصود كذلك.

### **12-مجالات البحث:**

#### **1.12-المجال الزمني:**

لقد تمت دراسة موضوعنا من شهر جوان إلى شهر أكتوبر في الموسم

الدراسي 2021. /2022

#### **2.12-المجال المكاني:**

لقد تم بحث موضوعنا ودراستنا الميدانية في بعض نوادي الجزائر العاصمة وسط.

### 13- الطرق الإحصائية المستعملة:

#### 13.1. المعالجة الإحصائية:

هي عبارة عن مجموعة من الأساليب المستعملة لجمع المعطيات الإحصائية وتحليلها رياضيا لغرض إظهار الاستدلالات العلمية التي قد تبدو في الغالب غير واضحة وعلى الباحث أن يكون ملما بالتقنيات الخاصة وأن يكون مدركا بأصل هذه المعطيات وكيف أخذت حتى يمكنه أن يستغلها استغلالا علميا. (حلمي، 1994، صفحة 24).

وقد صممت إجراءات الإحصائية وصفية تحليلية لعرض المعطيات تسمح بدراسة أهميتها بالنسبة إلى ما نريد التحقق منه.

#### - المعالجة التحليلية:

-النسبة المئوية

-قانون الكاف تربيع (ك<sup>2</sup>)

-المتوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

#### 14- الخصائص السيكومترية للمقياس:

##### 1.14-الثبات:

بصدد معرفة خاصية الثبات للمقياس والذي يعبر عنه بقدرة المقياس على قياس متغيرا إذا ما أعيد تكراره العينة وتكراره عدة مرات على نفس العينة ويقاس بطرق منها الصورة المتكافئة والتطبيق وإعادة التطبيق على طريقة التجزئة النصفية وذلك بكون البطولة تجرى مرة واحدة في السنة ولم يسعنا تطبيق اختبار ثاني حيث تم توزيع المقياس على عينة البحث، حيث تم توزيعها بطريقة عشوائية لتفادي عامل التحيز وقد اعتمد الباحث أثناء توزيع المقياس

---

على كتابة عنوان المقياس لتكون الإجابات نابعة من ذاتية المتعلم وليس تصنعاً لما يوافق عنوان المقياس وتم حسابه عن طريق معامل ألفا كرونباخ وقد تحصلنا على النتائج التالية:

0.7	معامل الثبات
-----	--------------

### 2.14- الصدق:

يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات وهو الدرجة أو المدى الذي يؤدي فيه اختبار الفرض الذي وضع من أجله، كما أن الصدق هو صدق التجربة للاختبار بالنسبة للدرجة الحقيقية التي حصلت في المقياس وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية الاختبار.

0.816	معامل الصدق
-------	-------------

### 3.14- صدق المضمون:

اعتمد الباحث لمعرفة صدق المحتوى على حصر وتحليل بعض الدراسات السابقة حيث ثبت من خلال نتائج الدراسات التي تناولت المقياس إلى توفير المعايير العلمية لهذه الأداة وبالتالي اطمأن الباحث إلى صدق مضمونه.

### 15- عرض، تحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

بعد الانتهاء من الإجراءات الميدانية للبحث والمتمثلة في توزيع مقياس قلق المنافسة الرياضية على الرياضيين والاستبيان على المدربين، تم الحصول على النتائج ثم عرضها وتحليلها

### 1.15- عرض نتائج مقياس قلق المنافسة لمارتينيز:

### الجدول رقم 01: نتائج المقياس الموزع على الرياضيين

العينة	البعد 1	البعد	البعد	المجمو	النسبة	متوسط	نتيجة مؤشر
--------	---------	-------	-------	--------	--------	-------	------------

تأثير قلق المنافسة على أداء عدائي المسافات النصف الطويلة "دراسة وصفية تحليلية لعدائين  
صنف أكابر المشاركين في البطولة الوطنية المفتوحة أوت 2022

القلق	الحسابي	المئوية	ع	3	2		(الرياضيين)
قلق طبيعي	15,6	44%	47	14	18	15	1
قلق فوق المتوسط	21,6	60%	65	19	26	20	2
قلق طبيعي	12,6	35%	38	11	12	15	3
قلق طبيعي	17,3	48%	52	21	29	22	4
قلق طبيعي	16,6	46%	50	18	17	15	5
قلق طبيعي	18	50%	54	17	20	17	6
قلق طبيعي	12,3	34%	37	16	11	10	7
قلق فوق المتوسط	24,3	68%	73	29	18	26	8
قلق فوق المتوسط	19,3	54%	58	20	21	17	9
قلق طبيعي	14	39%	42	16	15	11	10
قلق طبيعي	13,3	37%	40	15	15	10	11
قلق فوق المتوسط	21,3	59%	64	18	28	18	12
قلق طبيعي	16	44%	48	14	18	16	13
قلق طبيعي	15,3	43%	46	13	18	15	14
قلق طبيعي	17	47%	51	15	23	13	15
قلق فوق المتوسط	31,3	59%	64	19	27	18	16
قلق طبيعي	17,3	48%	52	17	20	15	17
قلق فوق المتوسط	18,3	51%	55	15	19	21	18
قلق فوق المتوسط	24	67%	72	35	18	19	19
قلق فوق المتوسط	19,3	54%	58	17	23	18	20
				18,1	19,	16,4	المتوسط

	5		الحسابي
	4,9		الانحراف
5,47	9	4,00	المعياري

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن النتائج المتحصل عليها مختلفة بين العدائين، فكل رياضي يتمتع بالقدرة على التحكم في قلق المنافسة الرياضية وتحويلها نحو السلب أو الإيجاب وهذا ما يظهر لنا من خلال النتائج التي تحصلنا عليها من طرف عدائي المسافات النصف الطويلة صنف أكابر الذين تتراوح أعمارهم من 20 إلى 30 سنة كأقصى حد بخبرة تزيد عن 10 سنوات.

فمن خلال النتائج تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الرياضيين في الأبعاد الثلاثة (القلق المعرفي، الجسمي والثقة بالنفس)، فنج أن 12 من العدائين كان مجموع أبعاد كل واحد منهم لا يتعدى 54 درجة دلالة على وجود قلق طبيعي قبل المنافسة؛ أما بالنسبة لبقية العدائين 8 فكان مجموع درجات الأبعاد أكثر من 54 درجة دلالة على وجود قلق فوق المتوسط قبل المنافسة الرياضية.

كذلك يبين الجدول أن أقل مجموع درجات الأبعاد كان 37 درجة وهو مؤشر جيد أي أن العداء يتمتع بقلق طبيعي قبل المنافسة أما بالنسبة لأكبر درجة كانت 72 درجة وهذا يدل على أنه مؤشر غير جيد ومقلق.

كذلك يبين الجدول أن بالنسبة للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع الرياضيين الخاص بكل بعد وجدنا في البعد 1 المعرفي 16.4 و 4 على التوالي أما بالنسبة للبعد 2 المتمثل في البعد جسمي وجدنا 19.5 و 4.99 على التوالي وفي البعد الأخير المتمثل في الثقة في النفس وجدنا 18.1 و 4.47 على التوالي.

ومن خلال ما رأيناه نستنتج أن البعد الجسمي البدني وجدنا فيه مجموع درجات مرتفع بالنسبة للأبعاد الأخرى أي انه يؤثر بشكل كبير على العدائين قبل

المنافسة وأقل الدرجات كان في البعد المعرفي أي أن العدائين يتحكمون فيه بشكل جيد.

## 2.15- عرض نتائج الاستبيان الموجه للمدربين:

### الجدول رقم02: نتائج الاستبيان الموزع على المدربين

درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة	ك <sup>2</sup>		النسبة المئوية		التكرار		الأجوبة
			الجدولية	المحسوبة	لا	نعم	لا	نعم	
1	0.05	دال	6.63	3.33	60	40	6	4	1
		دال		3.33	60	40	6	4	2
		دال		3.33	60	40	6	4	3
		غير دال		13.33	90	10	9	1	4
		دال		3.66	20	80	2	8	5
		دال		3.66	20	80	2	8	6

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن (4) من المدربين أجابوا ب" نعم " أي بنسبة 40% و6 من المدربين ب "لا" أي بنسبة 60% على السؤال 2، 1 و3 ؛ كما أجابوا 8 من المدربين ب" نعم " أي بنسبة 80% و2 من المدربين ب "لا" أي بنسبة 20% على السؤال 5 و6؛ بالإضافة إلى إجابة المدربين على السؤال 4 كانت ب 1 نعم و9 لا أي بنسبة 10% و 90% على التوالي.

وقد بينت نتائج الجدول أن نسبة ك<sup>2</sup> المحسوبة التي قدرت ب 3.33 بالنسبة للسؤال "1" و 13.33 بالنسبة للسؤال "2" كذلك 3.66 بالنسبة للسؤال "3" بينما ك<sup>2</sup> الجدولية 6.63 ولقد سجلت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة

0.01 ما يدفعنا إلى الاستنتاج بأن أغلب المدربين لا يقومون بالتحضير النفسي من طرف الأخصائي الذي لا يرافقهم حتى في المنافسات القارية بل يمهلونه، حتى أنهم لا يدرجونه ضمن التخطيط المنهجي المسبق. كما انه عنصر أساسي لتحقيق التتويج في المنافسات القارية.

### 3.15- مناقشة الفرضيات:

من خلال غرض وتحليل النتائج تمكنا من مناقشة الفرضيات على النحو التالي:

#### 1.3.15- الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال عرض وتحليل النتائج التي تحصلنا عليها والذي يشمل الفرضية الأولى المتمثلة في "نعم، طبيعة المنافسة تزيد من شدة القلق عند عدائي المسافات النصف الطويلة".

فمن خلال العبارات التي أجاب عليها العدائين في مقياس قلق المنافسة الرياضية على الأبعاد 3 (القلق المعرفي، القلق الجسمي، الثقة بالنفس) على الترتيب وجدنا المتوسط الحسابي لكل بعد (18.1/19.5/16.4) أي تباين واختلاف في نتائج العدائين في الأبعاد الثلاث حيث وجدنا أن البعد الجسمي وبعد الثقة بالنفس يؤثر بشكل كبير على الرياضي قبل المنافسة مما يزيد من شدة القلق حيث أن معظم أسئلة هذا البعدين كانت حول طبيعة المنافسة وحالة الرياضي قبل المنافسة وتأثيرهما

يشير وليم الخولي 1986 إلى أن القلق ينشأ كسائر الانفعالات من منبه بمثابة فقدان السيطرة والتوازن والاستقرار. كما ذكر مصطفى محمود حسن باهي فيما يخص الإجراءات الوقائية الحيوية للصحة العامة بما فيها النفسية إلى تهيئة البيئة الصالحة التي تؤدي إلى أفضل مستوى لنوع النشاط الرياضي الممارس لضمان مقاومة ضغوط الحياة. وساند هذا القول عزت محمود كاشف 1991 نقلا عن "ماركوف" حيث يقول إن عدم التعود في التدريب على

الظروف الشاقة والغير مناسبة قد يتسبب في تدني وهبوط بعض جوانب الإعداد النفسي للاعب لذلك يجب تنمية القدرة على إبراز أقصى قوة للفرد الرياضي أثناء الجري، الوثب والرمي، وذلك في ظروف تتطلب بذل جهد أكبر من المعتاد وفي ظل الظروف الصعبة.

وبضيف محمود كاشف أن الحالة النفسية للاعب قبل المنافسة تتأثر بمجموعتين من الظروف المحيطة منها الحالة المناخية وطبيعة مكان المسابقة مثلا ألوان خضراء، شاطئ البحر لها اثر على استرخاء الجهاز العصبي للرياضي.

انطلاقا مما سبق ذكره يمكننا القول أن الفرضية الأولى يمكننا قبولها، فإنها تحققت

### 2.3.15-الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال عرض وتحليل النتائج التي تحصلنا عليها والتي تشمل الفرضية الثانية المتمثلة في " لا، المدرب لا يقوم بالتقليل من قلق المنافسة نظرا لتأثيره على أداء العدائين "

من خلال المعالجة الإحصائية للجدول رقم (02)، نلاحظ أن المدربين يقومون بالاهتمام بمجال علم النفس الرياضي والجانب النفسي قبل المنافسة خاصة لمل له من تأثيرات سلبية وإيجابية على الرياضي كما انه تلعب دور كبير في تحقيق النتائج المرغوبة.

فمن خلال العبارات التي أجاب عليها المدربين (1،2،3،4،5،6) على الترتيب وجدنا أن 60% من المدربين لا يعتمدون على الإعداد النفسي للرياضيين للتقليل من قلق المنافسة ولا يعتمدون على التخطيط المنهجي المسبق لعملية التحضير النفسي قصير المدى لإعداد المنافسات، كما أنهم يعتمدون على أنفسهم لا على المحضر النفسي في عملية التحضير النفسي قبل المنافسة



كما استنتجنا أن أغلب المدربين الذي لا يرافقهم الأخصائي حتى في المنافسات القارية بل يهملونه، حتى أنهم لا يدرجونه ضمن التخطيط المنهجي المسبق. كما انه عنصر أساسي لتحقيق التتويج في المنافسات القارية وأصبح العامل الفاصل بين العدائين في المنافسات العالمية لتحقيق التتويج وهذا راجع لتقارب مستوى الرياضيين المشاركين في بطولات العالم والألعاب الاولمبية .

يرجع ارتفاع درجة قلق المنافسة الرياضية لعدة مصادر أهمها الخوف من الفشل والذي يعتبر من أهم الأسباب التي تجعل الرياضيون يشعرون بالعصبية والقلق، فتأثير الخوف من ضعف الأداء أثناء المنافسة يسبب زيادة التوتر والقلق لدى الرياضي حيث أن هنالك عدة أنواع من المخاوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي لمفهومه لذاته أو تقديره لذاته كما أنه من بين أهم مصادر زيادة القلق لدى الرياضيين هو الخوف من عدم كفاية قدرتهم على إكمال السباق كما هو مرغوب وذلك عند إدراكهم أن هناك نقصا معينا في استعداده سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة. كما تعزى الزيادة في القلق يوم المنافسة لعامل فقدان السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة المشتركة فيها وعدم قدرة الرياضي في السيطرة على العوامل الخارجية والعوامل الداخلية من عامل البيئة المحيطة بظروف إجرائها إلى مجموعة الأفكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه. أن عملية المنافسة بحد ذاتها حسب نموذج (مارتينز 1975) من خلال الموقف الموضوعي لها والمرتبط بجميع المثيرات المرتبطة بموقف المنافسة تعتبر بمثابة موقف تقويمي لقدرات الفرد.

انطلاقا مما سبق ذكره يمكننا القول أن الفرضية الثانية يمكننا قبولها، فإنها

تحققت

## 16-الاستنتاج العام:

انطلاقاً من صحة الفرضية الجزئية الأولى، والفرضية الجزئية الثانية، ينتج كنتيجة حتمية صحة الفرضية العامة، وفي ضوء حدود عينة البحث وخصائصها، والمزج المستخدم وأسلوب التحليل الإحصائي المتبع أمكن لنا التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- التحضير النفسي يلعب دوراً كبيراً في تحقيق النجاح خاصة قبل المنافسة الرياضية، حيث يجب على المدرب ان يضع برنامج خاص لأهميته في تطوير الرياضي.

- ضرورة المتابعة النفسية للرياضيين خاصة من جانب قلق المنافسة من طرف أخصائين.

- تزويد المدربين بالقواعد الأساسية للجوانب النفسية في حالة عدم قدرة الرياضيين لمتابعة أخصائي نفسي خاصة كيفية التقليل من قلق المنافسة الرياضية.

#### 17-الاقتراحات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة نقتراح ما يلي:

-إجراء دراسات حول علاقة قلق المنافسة الرياضية مع بعض السمات والأنماط الشخصية ومدى ملاءمتها مع متطلبات الرياضة الممارسة  
-الاهتمام الخاص ببرامج الإعداد النفسي مصاحباً بالإعداد المهاري والبدني تجنباً لأثر شدة المنافسة على الحالة النفسية والمعنوية للرياضيين.  
-ضرورة ملاحظة المدرب مظاهر قلق المنافسة عند الرياضيين وتقييمها من أجل التقليل منها .

-ضرورة تعلم الإجراءات الخاصة بكيفية توظيف القلق كعامل ايجابي في رفع مستوى الأداء الرياضي.

#### 18-خاتمة:

انطلاقاً من أهمية الموضوع تأثير قلق المنافسة الرياضية ولما لها من انعكاسات سلبية خطيرة على أداء الرياضي والمجال الرياضي ككل، نجد أن المدربين يفتقرون من حيث الجانب المعرفي إلى أهمية الإعداد النفسي وانعكاساته على النتائج الرياضية المتمثلة في الأداء فمن خلال خبرتنا المتواضعة في الميدان ومضمار ألعاب القوى لاحظنا الكثير من الرياضيين يصابون بنكوس وانخفاض في مستوى الأداء أثناء المنافسات الرياضية على عكس ما يظهر لديهم من أداء أثناء التدريبات لامتلاكهم قدرات عالية مهارية، بدنية والخطية وهذا ما جعلنا نختار موضوع دراساتنا هذه المتمثلة في تأثير قلق المنافسة على أداء عدائي المسافات النصف الطويلة.

ولازال هذا الموضوع أي قلق المنافسة يحتاج إلى دراسات أخرى معمقة وكذلك ابتكار بعض الأساليب التي تساعد الخفض منه وعلى هذا الأساس فإن الدراسة ما تزال مستمرة في مجال القلق لدى الرياضيين بعد القيام بالدراسة توصل الباحث إلى أن قلق المنافسة بعد واحد من العوامل المؤثرة على مستوى أداء العدائين في المنافسات أين أصبح الاهتمام باستخدام المقاييس التي تحدد القلق في المواقف الخاصة

#### - قائمة المراجع:

- \_ ابراهيم عبد ربه خليفة. (2009). علم النفس الرياضي. تأليف الاسس والمبادئ النظرية و التوجيهات المعاصرة. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- \_ اسامة كمال راتب. (2000). علم النفس الرياضة. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- \_ اسامة كمال راتب. (2000). قلق المنافسة الرياضية. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- \_ العلاوي محمد حسن. (1997). سيكولوجية التدريب و المنافسات. القاهرة، مصر: دار المعارف.

تأثير قلق المنافسة على أداء عدائي المسافات النصف الطويلة "دراسة وصفية تحليلية لعدائين  
صنف أكابر المشاركين في البطولة الوطنية المفتوحة أوت2022

---

- \_إبراهيم مروان عبد المجيد (1998). طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، الدار العلمية للنشر والتوزيع، عمان الأردن
- \_بوحوش عمار، الذنبيات محمد (1996). منهج البحث العلمي وطرائق اعداد البحوث، الطبعة الثانية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر
- \_راتب اسامة كمال. (2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- \_شفيق محمد (1998)، بالبحث العلمي، الخطوات المنهجية لاعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية
- \_طلعت الهمام. (1984). قيم المنهج العلمي. عمان، الاردن : مؤسسة الرسالة للطباعة و النشر و التوزيع.
- \_عبد القادر حلمي. (1994). تأليف مدخل الاحصاء. الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .
- \_غازي صالح محمود. (2013). اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي. عمان، الاردن: مكتبة المجتمع العربي.
- \_محمد حسن العلاوي. (2002). علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.