

قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بالمتغيرات الفسيولوجية في ظل الأداء الرياضي

– دراسة ميدانية على مصارعي ولاية قسنطينة –

Stress competition and its relation to physiological variables under athletic performance -Field study on the westers of Constantine state-

عمر شليحي*، جامعة أم البواقي، الجزائر .

ulianodz@yahoo.fr

حسام بشير، جامعة أم البواقي، الجزائر .

houssamsprot@yahoo.com

تاريخ التسليم: (2019/12/30)، تاريخ المراجعة: (2020/02/14)، تاريخ القبول: (2020/04/16)

Abstract :

This study aimed to find the relationship between sports competition anxiety and some physiological variables in light of athletic performance, our study sheds light on the relationship between stress of competition and some physiological parameters and its nature. We have used a descriptive approach in order to understand and interpret the underlying difference to determine the nature of this relation. The sampling was performed using the unintentional method based on 55 athletes from different teams in the senior category taking part in the judo championship of Constantine state for the sportive season 2016/2017. To achieve the goals of the study, the measurement of the stress competition by Rainer Martins has been used, often a physiological measures (arterial blood pressure, cardiac frequency, respiratory frequency, and blood glycaemia) for normal status and one hour before competition begun, noting that all the tests enjoy with honesty, and objectivity, and high stability.

The analysis of research results using statistical program SPSS version 21 was performed to demonstrate the significant statistical difference between normal status and the onset of competition for all variables of the study as well as the establishment of a positive correlation between stress of competition and the physiological parameters of the study.

Keywords: stress, competition, athletic performance, judo, physiological variables.

ملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية وبعض المتغيرات الفسيولوجية في ظل الأداء الرياضي، حيث استعمل الباحث المنهج الوصفي لمحاولة فهم و تفسير ذلك الفرق مع استبيان طبيعة العلاقة بينهما كما استخدم الباحث مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية، و قد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية و تألفت من (55 مصارع) يمثلون لاعبي رياضة الجودو موزعين على مختلف الفرق الناشطة بولاية قسنطينة لدى فئة الأكاير و المشاركين في البطولة الولائية للوجود للموسم الرياضي 2016/2017. لأجل الوصول لأهداف الدراسة تم إستخدام مقياس قلق المنافسة الرياضية لرينارمارتنز بالإضافة للقياسات الفسيولوجية والمتمثلة في قياس ضغط الدم الانقباضي و الانبساطي، قياس معدل النبض في الدقيقة، عدد مرات التنفس في الدقيقة، قياس مستوى السكر في الدم و ذلك خلال المرحلة الطبيعية وقيل المنافسة بساعة مع العلم أن كل الاختبارات تتمتع بصدق و موضوعية وثبات عالية. تم تحليل نتائج الدراسة باستخدام البرنامج في المعالجة الإحصائية اللازمة أين توصلنا (Spss) الإحصائي على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح حالة قبل بداية المنافسة بساعة في جميع متغيرات الدراسة. **الكلمات المفتاحية:** قلق المنافسة الرياضية، الأداء الرياضي، الجودو، المتغيرات الفسيولوجية.

* المؤلف المراسل: عمر شليحي، الإيميل: ulianodz@yahoo.fr

المقدمة:

إن التطور الرياضي الحاصل في مختلف الألعاب الرياضية، ما هو إلا حصيلة جهود علمية مختلفة ساهمت فيه العديد من العلوم لضمان التطور على مختلف الأصعدة، ومن تلك العلوم نجد علم النفس الرياضي والذي اهتم بدراسة الشخصية الرياضية من خلال دراسة مختلف الظواهر النفسية والخوف والاستتارة، ومدى علاقتها بالإنجاز الرياضي الذي يتأثر سلباً أو إيجاباً بالعامل النفسي.

انطلاقاً من ذلك لم تتوقف الدراسات في هذا المجال إلى هذا الحد، بل تجاوزته إلى دراسة علاقة تلك الظواهر النفسية المختلفة بالمتغيرات الفسيولوجية، وهو ما أدى إلى ظهور فرع يسمى بعلم النفس الفسيولوجي، الذي يدرس الموضوعات ذات الصلة بوظائف الأعضاء التي تثير في السلوك الإنساني ومن أهم موضوعاته الجهاز العصبي وتركيبه والوظائف التي يقوم بها، لذا تدفعنا المعلومات الفسيولوجية وتحليل السلوك تحليلاً فسيولوجياً إلى تعميق المفاهيم القديمة عن السلوك وعقله، ويساعدنا في التحقيق العلمي من صحة بعض الفروض العلمية التي نضعها لتفسير السلوك (العيسوي، 2005، ص 11).

إذا كانت طبيعة النشاط الرياضي تجعل من الفوز في المنافسات المعيار الوحيد للنجاح، فإن الفوز يتوقف على عدة عوامل، منها مستوى التحضير ومستوى المنافس والظروف المحيطة والجمهور، كما يقدم لنا المجال الرياضي التنافسي الدليل على أنه ليس دائماً الأداء الجيد هو الذي سيحقق الفوز (شمعون، 1999، ص 45) فلم يعد التركيز على التدريب الرياضي من حيث التلاعب بمكونات الحمل كافياً في تطوير شامل كامل لقدرات الرياضي البدنية، المهارية، الخطئية والنفسية. فالإنجازات الرياضية المتحققة في عالمنا الرياضي هذه الأيام، تشير إلى ذلك، فتحقيق إنجاز رياضي عالي تطلب تسخير كلما يطلبه ويحتاجه الرياضيين من إمكانات مادية ومعنوية ابتداءً من تنظيم حياته الأسرية مروراً بتأمين مستقبله ووصولاً إلى القمة الرياضية وكيفية الحفاظ عليها، والصحة النفسية للرياضي هي أحد تلك العوامل التي يجب توفيرها والعناية بها، والقلق الرياضي هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التي يجب المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع إيجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية. ويعد القلق الرياضي واحداً من العوامل المؤثرة على مستوى الأداء الحركي وبذلك أصبح الاهتمام باستخدام المقاييس التي تحدد القلق في المواقف الخاصة، بدلاً من استخدام المقاييس التي تقيس القلق في مواقف الحياة العامة.

من خلال تجربة الباحث البسيطة في مجال التدريب في رياضة الجودو تم ملاحظة اختلاف في الأداء الرياضي يوم المنافسة بين الأفراد بالرغم من التحضيرات البدنية والمهارية التي قاموا بها سويًا، فكم من مصارع يبهر خلال الحصص التدريبية أو المنافسات التطبيقية ولكن يعجز عن إظهار إمكانياته فيخفق أثناء المنافسة، ومن هنا تبادر إلى ذهن الباحث الغوص في العوامل النفسية المصاحبة للمنافسة وبالأخص قلق المنافسة الذي له تأثير كبير على مستوى الأداء خلالها. إن من بين الإشكالات التي تعترض تطوير قدرات لاعب الجودو هو مستوى التحضير النفسي والذي يعد مجالاً مهملاً من قبل معظم

مدربي الاختصاص، لذا وجب على الباحث من خلال هذه الدراسة الوقوف على أهمية إجراء هذا البحث كونه ضمن التوجيهات المعاصرة للتدريب الرياضي في مجال علم النفس الرياضي.

2- مشكلة البحث :

يتعرض الرياضي بشكل عام ولاعب الجودو بشكل خاص إلى الكثير من الضغوطات البدنية والنفسية خلال الحصص التدريبية وبصفة أكبر خلال المنافسات، وكون هذه الرياضة رياضة فردية تتسم بالمواجهة المباشرة مع الخصم فإن اللاعب يتحمل نتائج منازلته سواء كانت ناجحة أو فاشلة، حيث يترتب على هذا الضغط أو التوتر عدة اضطرابات نفسية ومن أهمها قلق المنافسة، والذي يصاحبه عدة أعراض فسيولوجية (اضطرابات في الجهاز الدوري التنفسي واستقلابي) وانفعالية التي تختلف لدى مصارعي الجودو وحسب صفاتهم البدنية والفسيولوجية وكذا حسب مختلف مستوياتهم ومن هنا تبرز مشكلة البحث المتمثلة في ما يلي:

☞ هل يؤدي التعرض لمواقف المنافسة الرياضية إلى تغير في درجة قلق المنافسة الرياضية وعدد من المتغيرات الوظيفية ؟

☞ هل توجد علاقة بين قلق المنافسة وبعض الجوانب الفيسيولوجية، وما طبيعة هذه العلاقة إن وجدت ؟.

3- أهداف الدراسة: يهدف البحث التعرف على:

1- قياس مستوى قلق المنافسة الرياضية و بعض المتغيرات الوظيفية (ضغط الدم ،معدل سرعة النبض ، عدد مرات التنفس، مستوى السكر في الدم) لدى فئة الأكاير لرياضي الجودو في الحالة الطبيعية وقبل المنافسة .

2- معرفة العلاقة وطبيعتها بين مستوى قلق المنافسة وبعض المتغيرات الوظيفية لدى فئة الأكاير لرياضي الجودو في الحالة الطبيعية وقبل المنافسة .

4- فروض البحث:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة قلق المنافسة الرياضية و المتغيرات الوظيفية (ضغط الدم ،معدل النبض عدد مرات التنفس، مستوى السكر في الدم) لدى رياضي الجودو في الحالة الطبيعية وقبل المنافسة بساعة .

2- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة قلق المنافسة الرياضية و بعض المتغيرات الوظيفية (ضغط الدم، معدل سرعة النبض، عدد مرات التنفس، مستوى السكر في الدم) لدى رياضي الجودو قبل المنافسة.

5- الدراسات والبحوث السابقة:

1) دراسة هالة مصطفى إبراهيم جمعة (2003) بعنوان: " تأثير قلق المنافسة الرياضية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيو كيميائية لبعض لاعبي المستويات العالية " هدفت الدراسة إلى التعرف

على متغيرات قلق المنافسة الرياضية (الشدة-الاتجاه) لدى لاعبي (المصارعة-الجودو-الملاكمة) والتعرف على تأثير متغيرات قلق المنافسة الرياضية (الشدة-الاتجاه) على بعض المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض في الدقيقة عدد مرات التنفس في الدقيقة) والبيو كيميائية (مستوى تركيز هرمون النورإينفرين في الدم) لبعض لاعبي المستويات العالية (المصارعة-الجودو-الملاكمة) وكذلك معرفة العلاقة بين متغيرات قلق المنافسة الرياضية (الشدة-الاتجاه) والمتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض في الدقيقة عدد مرات التنفس في الدقيقة) والبيو كيميائية (مستوى تركيز هرمون النورإينفرين في الدم) أين أجريت الدراسة على عينة من (15) لاعبا من لاعبي المستويات العالية في المصارعة والجودو والملاكمة بواقع (05) لاعبين لكل اختصاص حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي أدوات جمع البيانات التالية: قائمة حالة المنافسة الرياضية لمارتنز، القياسات الوظيفية لكل من (معدل النبض في الدقيقة، عدد مرات التنفس في الدقيقة؛ مستوى تركيز هرمون النورإينفرين في الدم) أين أسفرت النتائج عن: ارتفاع شدة القلق المعرفي والقلق البدني وانخفاض شدة الثقة بالنفس للاعبي المصارعة والجودو والملاكمة بساعة قبل المنافسة ووجود علاقة بين المتغيرات الفسيولوجية وبعضها وبين المتغيرات الفسيولوجية ومستوى تركيز هرمون النورإينفرين في الدم .

2) دراسة فيلر وآخرون FILAIRE et AL (2001) بعنوان "الضغط النفس فسيولوجي في رياضة الجودو أثناء المنافسات" . هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقات بين المتغيرات الفسيولوجية بواسطة مقارنة الاستجابات الفسيولوجية (تركيز الكورتيزون، والتستوستيرون)، والاستجابات النفسية (مستوى القلق لدى اللاعبين) أين أجريت الدراسة على عينة قوامها (12) لاعب جودو من المستوى العالي واستخدم الباحث المنهج الوصفي أدوات جمع البيانات التالية: الصورة المعدلة لقائمة حالة قلق المنافسة قبل المنافسات، القياسات الفسيولوجية والمتمثلة في معرفة تركيز الكورتيزون والتستوستيرون من خلال عينات الدم المسحوبة خلال الراحة، قبل وبعد المنافسات حيث أشارت النتائج إلى: زيادة القلق المعرفي والقلق الجسمي في البطولة العالمية مقارنة بالبطولة المحلية حيث تقل الثقة بالنفس وزيادة مستويات الكورتيزون في كل المنافسات مع عدم تغير في مستويات التستوستيرون كما وجدت علاقة موجبة بين مكونات القلق (القلق المعرفي والقلق الجسمي) والكورتيزون في كل البطولات .

3) دراسة عباس جمال (2001) بعنوان: "علاقة قلق المنافسة الرياضية بأنماط الجسم عند الرياضيين الجزائريين ذوي المستوى العالي" . هدفت الدراسة إلى معرفة مدى ارتباط قلق المنافسة الرياضية مع مختلف أنماط الجسم (النحيف، العضلي والسمين) وتحديد درجة القلق التي يتميز بها كل نمط جسم عند أفراد الرياضات الفردية والرياضات الجماعية أين لفت انتباه المدرب خلال عملية الانتقال والتوجيه لدى بعض لاختصاصات. استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث حيث اشتملت العينة على (60) فرد يمثلون (30) فرد للرياضات الفردية ونفس العدد للرياضات الجماعية بمعدل (10) أفراد لكل نمط جسمي واستخدم أدوات جمع البيانات التالية: استبيان حالة المنافسة الرياضية (استبيان

تقييم الذات) والقياسات الأنتروبومترية حيث أشارت النتائج إلى: وجود اختلاف بين أنماط الجسم فيما يخص درجة قلق المنافسة الرياضية سواء في الرياضات الجماعية والفردية وارتفاع درجة القلق لدى أفراد الرياضات الفردية مقارنة مع أفراد الرياضات الجماعية كما وجدت علاقة ارتباطية بين نمط الجسم ودرجة قلق المنافسة لدى أفراد الرياضات الفردية خاصة عند أفراد النمط العضلي ، أما بالنسبة لأفراد الرياضات الجماعية فتكون لدى نمطي النحيف والعضلي وبدرجة متوسطة.

4) دراسة علي مالك حميد الشوك (2008) بعنوان: "دراسة مقارنة لمستوى القلق لدى سباحي المسافات القصيرة وسباحي المسافات المتوسطة (سباحة حرة) وعلاقتها بالإنجاز". هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى القلق لدى سباحي المنتخب الوطني العراقي في المسافات القصيرة والمسافات المتوسطة للسباحة الحرة وكذلك مقارنة مستوى القلق لدى سباحي المنتخب الوطني العراقي في المسافات القصيرة والمسافات المتوسطة للبحر حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح كما اشتملت عينة البحث على سباحي المنتخب الوطني العراقي في المسافات القصيرة والمتوسطة للمتقدمين وتم إختيارهم بالطريقة العمدية وعددهم (16) سباح يمثلون (3)سباحين، (400م) حرة، (3) سباحين(800) م ، (5) سباحين(50) م حرة، (5) سباحين (100) م حرة أين إستخدم الباحث مقياس القلق الذي وضعه كل من نزار الطالب والدكتور محمد حسن علاويلقياس القلق الميسر والمعوق لدى الرياضيين ويتألف من مقياس أول يشمل على (10) بنود تقيس مدى إسهام القلق في الارتقاء بمستوى الأداء للرياضي والثاني يتألف من (10) بنود تقيس مدى إعاقه القلق لمستوى أداء اللاعب في المنافسات الرياضية.وأشارت النتائج إلى أن سباحي (400م) حرة كانوا أفضل في مستوى القلق كحالة من سباحي (100) م حرة. كما أن سباحي (100) م حرة كانوا أفضل في مستوى القلق الميسر من سباحي (800) م حرة إلا أن سباحي (400) م حرة كانوا أفضل في مستوى القلق المعوق من سباحي (100) م حرة .

5) دراسة باسم سامي شهيد (2010) بعنوان: «علاقة القلق كحالة وكسمة بأداء الرمية الحرة للاعبين كرة السلة». هدفت الدراسة إلى التعرف على القلق وأداء الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة و التعرف على العلاقة بين القلق كحالة وكسمة وأداء الرمية لحة لدى لاعبي كرة السلة حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وتكونت من لاعبي كلية التربية الرياضية جامعة ذي قار للعام الدراسي (2009/2010) وكان عدد العينة (13) لاعبا.وكانت أدوات البحث التالية: مقياس قلق الحالة و مقياس قلق السمة، اختبارات مهارات التصويب بكرة السلة (اختبار الرمية الحرة) أين أشارت النتائج إلى: ظهور نتائج مختلفة لتأثير قلق الحالة وقلق السمة على اللاعبين في أداء الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة وبدرجات متوسطة ومرتفعة وظهر علاقة ارتباط غير معنوية بين قلق الحالة والرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة و كذلك ظهور علاقة ارتباط معنوية بين قلق السمة والرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة.

التعليق على الدراسات السابقة: أفادت الدراسات السابقة الباحث من حيث تحديد مشكلة البحث ومنهج المستخدم في الدراسة ووسائل وأدوات جمع البيانات مع استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة كما أن جميع الدراسات المرتبطة بموضوع قلق المنافسة الرياضية اعتمدت في دراستها على الجانب النفسي مع ربط مستوى القلق بالجوانب النفسية الأخرى أو ربطه بالأداء أما الدراسات التي اهتمت بالجانب الوظيفي للجسم فكانت قليلة و كلها عبارة عن دراسات أجنبية لذا ارتأى الباحث التطرق إلى الجانب الوظيفي للجسم المصاحب لقلق المنافسة الرياضية والذي يعتبر دالا حقيقيا لتفسير معظم السلوكيات للإنسان .

2- منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

تمهيد :

لدراسة ظاهرة ما ،لا بد من الباحث جمع المعلومات الدقيقة عنها مع إتباع المنهج الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع و يعبر عنها تعبيراً كفيماً أو تعبيراً كمياً، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها ،أما التعبير الكمي فيعطيها وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى(بوحوش،الذنيبات،1995، ص129) 2-1-منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لمناسبتها مع طبيعة هذه الدراسة ، حيث يمكن تعريف المنهج الوصفي بأنه" إجراء من أجل الحصول على حقائق وبيانات مع تفسير لكيفية ارتباط هذه البيانات بمشكلة الدراسة(بوداود،2010،ص9).

2-2-عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت في لاعبي رياضة الجودو لدى فئة الأكبر المشاركين في البطولة الولائية للجودو للموسم الرياضي (2016/2017)، وقد بلغ عدد العينة في الشكل النهائي(55) مصارعاً ينتمون لفئة الأكبر موزعين على مختلف الفرق الناشطة بولاية قسنطينة 2-3-شروط اختيار العينة:

1 - أن يكون اللاعب متطوع لإجراء قياسات الدراسة عليه.

2 - أن يكون اللاعب خالي من الأمراض و من غير المدخنين.

3 - ألا يقل العمر التدريبي للاعب عن (05) سنوات.

4 - المشاركة في (03) منافسات محلية على الأقل.

2-4-وسائل جمع البيانات: نظراً لشمولية الدراسة على قلق المنافسة الرياضية و عدد من المتغيرات الوظيفية فقد تطلب استخدام الاختبار والقياس والتحليل وجمع المعلومات المتوفرة كوسائل لجمع البيانات. 2-4-1-القياسات الأساسية: اشتملت على الطول والوزن حيث تم استخدام جهاز الرستاميتير لقياس الطول أين يقف اللاعب على القاعدة الخشبية وبحرك المؤشر على القائم الرأسي إلى أن يلامس الرأس وتأخذ القراءة مع تسجيل الطول لأقرب سم، أما بالنسبة للوزن فقد تم استخدام الميزان الطبي المستعمل لأخذ الوزن قبل المنافسة حيث يتم تسجيل القراءة لأقرب(100 جم).

2-4-2 - مقياس قلق المنافسة الرياضية:

أ- وصف المقياس: اختبار قلق المنافسة الرياضية صممها راينر مارتنز (Reiner Martins) أستاذ علم النفس الرياضي بجامعة الينوي بالولايات المتحدة الأمريكية عام (1977) تحت عنوان (sport competition anxiety test) (scat)، والمقياس معد لغرض قياس قلق المنافسة الرياضية قبل أداء المباراة و لكلا الجنسين بعمر (15) سنة فما فوق بهدف توفير أداة قياس صادقة وثابتة لدراسة الفروق الفردية في سمة قلق المنافسة الرياضية وذلك بقياس ميل اللاعب الرياضي أو نزعتة نحو إدراك المواقف التنافسية بمستويات متباينة من شدة حالة قلق المنافسة، وقد أعد الصورة المعدلة للصورة العربية للمقياس (محمد حسين علاوي) يتكون المقياس من (15) عبارة منها (10) عبارات حقيقية تقيس درجة قلق المنافسة الرياضية و(5) عبارات أخرى أضيفت لكي لا تعطي المفحوص فكرة عن وجهة المقياس، وتلك العبارات لا تدخل في مجال حساب درجة القلق، والمقياس يصحح وفق ثلاث بدائل هي (نادرا ، أحيانا ، غالبا) حيث تعطى (3) درجات عند الإجابة بالبديل (نادرا) ودرجتين عند الإجابة بالبديل (أحيانا) ودرجة واحدة عند الإجابة بالبديل (غالبا) ما عدا فقرتين من المقياس هما (6،11) إذ تعطى الدرجات بالعكس أي درجة واحدة للإجابة بالبديل (نادرا) ودرجتين عند الإجابة بالبديل (أحيانا) وثلاث درجات عند الإجابة بالبديل (غالبا) وبهذا الإجراء الإحصائي سوف يكون الحد الأعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص (30) درجة أما الحد الأدنى سوف يكون (10) درجات (علاوي، 1998، ص 241) كما تم عرضه على مجموعة من المختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية والرياضية بغية الحصول على صدق المقياس وإمكانية تطبيقه في البيئة الجزائرية وقد أجمع السادة المختصين حول مدى صدق المقياس وقابلية تطبيقه للغرض الذي وضع من أجله.

2-3-4- القياسات الفسيولوجية: حيث اشتملت على قياس المتغيرات الوظيفية التالية: ضغط الدم (الانقباضي والانبساطي)، معدل سرعة النبض في الدقيقة، عدد مرات التنفس في الدقيقة ومستوى السكر في الدم .

3- عرض ومناقشة النتائج:

3-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى:

الفرق في درجة قلق المنافسة الرياضية وبعض المتغيرات الفسيولوجية في الحالة الطبيعية وقبل المنافسة بساعة .

3-1-1- عرض نتائج الفروق في مقياس قلق المنافسة الرياضية:

جدول رقم (1): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي T المحسوبة والجدولية للقياسات القبلية والبعدي لاختبار قلق المنافسة الرياضية لمجموعة البحث

**دالة عند $0.01 \geq$

دلالة الفروق	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية 0.01	الانحراف المعياري \pm ع	المتوسط الحسابي س	درجة الحرية ن	المعالم الإحصائية
						درجة قلق المنافسة
معنوي	11.44**	2.66	2.11	18.62	54	الاختبار القبلي
			2.46	21.98		الاختبار البعدي

يتضح من خلال نتائج الجدول (1) أن المتوسط الحسابي لدرجة قلق المنافسة الرياضية بلغ (18.62) في الإختبار القبلي أي قبل المنافسة بشهر بانحراف معياري قدره (2.11) أما في الاختبار البعدي أي قبل المنافسة بساعة فقد بلغ المتوسط الحسابي (21.98) بانحراف معياري قدره (2.46). وبمقارنة الفروق في المتوسطات الحسابية نلاحظ ارتفاع درجة قلق المنافسة الرياضية للاختبار البعدي قبل المنافسة بساعة عن الاختبار القبلي أي في الحالة الطبيعية، كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي بالنسبة لدرجة قلق المنافسة الرياضية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (11.44) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة عند مستوى الدلالة (0.01) بلغت (2.66).

3-1-2- عرض نتائج المتغيرات الوظيفية :

جدول رقم (2) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمتي T المحسوبة والجدولية للقياسات القلبية والبعدي لاختبار ضغط الدم الانقباضي لمجموعة البحث

دلالة الفروق	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية 0.01	الانحراف المعياري \pm ع	المتوسط الحسابي س	درجة الحرية ن	المعالم الإحصائية
						ضغط الدم الانقباضي
معنوي	6.16**	2.66	8.85	131.20	54	الإختبار القبلي
			8.27	141.13		الاختبار البعدي

****دالة عند $0.01 \geq$**

يتضح من خلال نتائج الجدول (1) أن المتوسط الحسابي لضغط الدم الانقباض يبلغ (131.2) في الإختبار القبلي أي قبل المنافسة بشهر بانحراف معياري قدره (8.85) أما في الإختبار البعدي أي قبل المنافسة بساعة فقد بلغ المتوسط الحسابي (141.13) بانحراف معياري قدره (8.27)، وبمقارنة الفروق في المتوسطات الحسابية نلاحظ ارتفاعها بالنسبة لضغط الدم الانقباضي في الإختبار البعدي أي قبل المنافسة بساعة عن الإختبار القبلي أي في الحالة الطبيعية ، كما يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي بالنسبة لضغط الدم الانقباضي حيث بلغت قيمة T المحسوبة (6.16) و هي أكبر من قيمة T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 حيث بلغت (2.66)

جدول رقم (3) : يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية و قيمتي T المحسوبة والجدولية للقياسات القبلية والبعدي لاختبار ضغط الدم الانبساطي لمجموعة البحث

المعالم الإحصائية	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
ضغط الدم الانبساطي						
الإختبار القبلي	54	72.65	6.56	2.66	2.92**	معنوي
الاختبار البعدي		75.82	5.87			

****دالة عند $0.01 \geq$**

يتضح من خلال نتائج الجدول (3) أن المتوسط الحسابي لضغط الدم الانقباضي يبلغ (72.65) في الإختبار القبلي أي قبل المنافسة بشهر بانحراف معياري قدره (6.56) ، أما في الإختبار البعدي أي قبل المنافسة بساعة فقد بلغ المتوسط الحسابي (75.82) بانحراف معياري قدره (5.85) ، و بمقارنة الفروق في المتوسطات الحسابية نلاحظ ارتفاعها بالنسبة لضغط الدم الانبساطي في الإختبار البعدي أي عن الإختبار القبلي .

كما يتضح من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي بالنسبة لضغط الدم الانقباضي حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (2.92) و هي أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.01) حيث بلغت (2.66) .

جدول رقم (4) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي T المحسوبة والجدولية للقياسات القلبية والبعدي لاختبار معدل النبض لمجموعة البحث

المعالم الإحصائية	درجة الحرية	المتوسط الحسابي — س	الانحراف المعياري ±ع	قيمة ت الجدولية 0.01	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق	معدل النبض
							الإختبار القبلي
	54	63.55	5.16	2.66	12.79 **	معنوي	
		85.45	12.71				الإختبار البعدي

**دالة عند $0.01 \geq$

يتضح من خلال نتائج الجدول (4) أن المتوسط الحسابي لمعدل النبض بلغ (63.55) في الإختبار القبلي أي قبل المنافسة بشهر بانحراف معياري قدره (5.16) أما في الإختبار البعدي أي قبل المنافسة بساعة فقد بلغ المتوسط الحسابي (85.45) بانحراف معياري قدره (12.71) ، و بمقارنة الفروق في المتوسطات الحسابية نلاحظ ارتفاعها بالنسبة لمعدل النبض في الإختبار البعدي أي قبل المنافسة بساعة عن الإختبار القبلي أي في الحالة الطبيعية .

يتضح من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي بالنسبة لمعدل النبض حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (12.71) و هي أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) بلغت (2.00) و عند مستوى الدلالة (0.01) بلغت (2.66) .

جدول رقم (5) : يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية و قيمتي T المحسوبة والجدولية للقياسات القبلية والبعدي لاختبار عدد مرات التنفس لمجموعة البحث

المعالم الإحصائية	درجة الحرية ن	المتوسط الحسابي — س	الانحراف المعياري \pm ع	قيمة ت الجدولية 0.01	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
الإختبار القبلي	54	20.07	1.76	2.66	15.98**	معنوي
الاختبار البعدي		25.96	2.51			

**دالة عند $0.01 \geq$

يتضح من خلال نتائج الجدول (5) أن المتوسط الحسابي لعدد مرات التنفس في الدقيقة بلغ (20.07) في الإختبار القبلي أي قبل المنافسة بشهر بانحراف معياري قدره (1.76) أما في الإختبار البعدي أي قبل المنافسة بساعة فقد بلغ المتوسط الحسابي (25.96) بانحراف معياري قدره (2.51)، و بمقارنة الفروق في المتوسطات الحسابية نلاحظ ارتفاعها بالنسبة لعدد مرات التنفس في الدقيقة في الإختبار البعدي أي قبل المنافسة بساعة عن الإختبار القبلي أي في الحالة الطبيعية . كما يتضح من الجدول ذاته وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي بالنسبة لعدد مرات التنفس حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (-15.98) و هي أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 أين بلغت (2.66) .

جدول رقم (6) : يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية و قيمتي T المحسوبة والجدولية للقياسات القبلية والبعدي لاختبار مستوى السكر

المعالم الإحصائية	درجة الحرية ن	المتوسط الحسابي — س	الانحراف المعياري \pm ع	قيمة ت الجدولية 0.01	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
الإختبار القبلي	54	1.04	0.13	2.66	15.98**	غير معنوي
الاختبار البعدي		1.07	0.2			

**غيردالة عند $0.01 \geq$

يتضح من خلال نتائج الجدول (6) أن المتوسط الحسابي لمستوى السكر في الدم بلغ (1.03) في الإختبار القبلي أي قبل المنافسة بشهر بانحراف معياري قدره (0.12) أما في الإختبار البعدي أي قبل المنافسة بساعة فقد بلغ المتوسط الحسابي (1.07) بانحراف معياري قدره (0.2) ، وبمقارنة الفروق في المتوسطات الحسابية نلاحظ ارتفاعها بالنسبة لمستوى السكر في الدم في الإختبار البعدي أي قبل المنافسة بساعة عن الإختبار القبلي أي في قبل المنافسة بساعة ، كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي بالنسبة لمستوى السكر في الدم حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (1.12) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.01) حيث بلغت (2.66) .

3-2- عرض نتائج الفرضية الثانية : علاقة قلق المنافسة بالمتغيرات الفسيولوجية.

جدول رقم(7): يوضح علاقة قلق المنافسة بمتغير ضغط الدم الانقباضي

مستوى الدلالة	معامل الارتباط ر	الانحراف المعياري \pm ع	المتوسط الحسابي س	درجة الحرية	المعالم الإحصائية
					المتغيرات
**دال إحصائيا	**0.78	2.68	21.89	54	قلق المنافسة الرياضية
		8.25	141.87		ضغط الدم الانقباضي

**دالة عند $0.01 \geq$

يتضح من خلال نتائج الجدول (7) ما يلي:

بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدرجة قلق المنافسة الرياضية (21.89) بانحراف معياري قدره (2.68) ، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لمتغير ضغط الدم الانقباضي (141.87) وانحرافا معياريا قدره (8.25) ، كما بلغت قيمة معامل الارتباط (0.78) ، مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية قوية بين درجة قلق المنافسة الرياضية و ضغط الدم الانقباضي ، وهو ارتباط طردي أي أنه كلما زادت درجة قلق المنافسة الرياضية زادت قيمة الضغط الانقباضي .

جدول رقم (8): يمثل علاقة قلق المنافسة بمتغير ضغط الدم الانبساطي

مستوى الدلالة	معامل الارتباط ر	الانحراف المعياري ع±	المتوسط الحسابي س	درجة الحرية	المعالم الإحصائية
					المتغيرات
**دال إحصائيا	**0.78	2.68	21.89	54	قلق المنافسة الرياضية
		5.77	75.82		ضغط الدم الانبساطي

**دالة عند $0.01 \geq$

يتضح من خلال نتائج الجدول (8) ما يلي:

بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدرجة قلق المنافسة الرياضية (21.89) بانحراف معياري قدره (2.68)، كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي لمتغير ضغط الدم الانبساطي (75.82) وانحرافا معياريا قدره (5.77)، أما بالنسبة لقيمة معامل الارتباط فبلغت (0.51)، مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة قلق المنافسة الرياضية وضغط الدم الانبساطي، وهو ارتباط طردي أي أنه كلما زادت درجة قلق المنافسة الرياضية زادت قيمة الضغط الانبساطي .

جدول رقم(9): يمثل علاقة قلق المنافسة بمتغير معدل النبض

مستوى الدلالة	معامل الارتباط ر	الانحراف المعياري ع±	المتوسط الحسابي س	درجة الحرية	المعالم الإحصائية
					المتغيرات
دال إحصائيا	**0.71	2.68	21.89	54	قلق المنافسة الرياضية
		12.49	85.45		معدل النبض

**دالة عند $0.01 \geq$

يتضح من خلال نتائج الجدول(9) ما يلي:

بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدرجة قلق المنافسة الرياضية (21.89) بانحراف معياري قدره (2.68)، كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي لمتغير معدل النبض (85.45) بانحراف معياري قدره (12.49)، أما بالنسبة لقيمة معامل الارتباط فبلغت (0.70)، مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية قوية بين درجة قلق المنافسة الرياضية و معدل النبض ، و هو ارتباط طردي أي أنه كلما زادت درجة قلق المنافسة الرياضية زادت قيمة معدل النبض.

جدول رقم(10): يمثل علاقة قلق المنافسة بمتغير عدد مرات التنفس

مستوى الدلالة	معامل الارتباط ر	الانحراف المعياري \pm ع	المتوسط الحسابي س	درجة الحرية	المعالم الإحصائية
					المتغيرات
دال إحصائيا	0.68	2.68	21.89	54	قلق المنافسة الرياضية
		2.46	25.96		عدد مرات التنفس

**دالة عند ≥ 0.01

يتضح من خلال نتائج الجدول (10) ما يلي:

بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدرجة قلق المنافسة الرياضية (21.89) بانحراف معياري قدره (2.68)، كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي لمتغير عدد مرات التنفس في الدقيقة (25.96) وانحراف معياري قدره (2.46) أما بالنسبة لقيمة معامل الارتباط فبلغت (0.70)، مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية قوية بين درجة قلق المنافسة الرياضية عدد مرات التنفس في الدقيقة، وهو ارتباط طردي أي أنه كلما زادت درجة قلق المنافسة الرياضية زادت قيمة عدد مرات التنفس في الدقيقة.

جدول رقم(11): يمثل علاقة قلق المنافسة بمتغير مستوى السكر في الدم

مستوى الدلالة	معامل الارتباط ر	الانحراف المعياري \pm ع	المتوسط الحسابي س	درجة الحرية	المعالم الإحصائية
					المتغيرات
غير دال إحصائيا	**0.06	2.68	21.89	54	قلق المنافسة الرياضية
		0.2	1.07		مستوى السكر في الدم

**غير دالة عند ≥ 0.01

يتضح من خلال نتائج الجدول (11) ما يلي:

بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدرجة قلق المنافسة الرياضية (21.89) بانحراف معياري قدره (2.68)، كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي لمتغير مستوى السكر في الدم (1.07) وانحراف معياري قدره (0.2)، أما بالنسبة لقيمة معامل الارتباط فبلغت (0.06)، وهي تقترب من الصفر مما يدل على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة قلق المنافسة الرياضية ومستوى السكر في الدم.

4- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

1-4 - مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة قلق المنافسة الرياضية وعدد من المتغيرات الوظيفية (ضغط الدم، معدل سرعة النبض، عدد مرات التنفس، مستوى السكر في الدم) لدى رياضيي الجودو في الحالة الطبيعية وقبل المنافسة بساعة .

من خلال إطلاع الباحث على الأدبيات النظرية والتي تناولت موضوع القلق في المجال الرياضي ، وجد أن المنافسة الرياضية " تعد مصدرا خصباً للعديد من المواقف الانفعالية المتغيرة و قد تكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدها في حالة تقييم اللاعب لها على أنها غير مهددة أو تتميز بالإيجابية كما يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على سلوك وأداء اللاعب وهي بذلك تعد من أهم مصادر الضغوط النفسية (علاوي، 1998، ص25)

يعد ارتفاع درجة قلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة بساعة يرجع لعدة مصادر أهمها الخوف من الفشل والذي يعتبر من أهم الأسباب التي تجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق. فتأثير الخوف من ضعف الأداء أثناء المنافسة يسبب زيادة التوتر والقلق لدى الرياضي حيث أن هناك 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 الكفاية 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 المشترك فيها وعدم قدرة الرياضي في السيطرة على كل من العوامل الخارجية والعوامل الداخلية من عامل البيئة المحيطة بظروف إجرائها إلى مجموعة الأفكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه. إن عملية المنافسة بحد ذاتها حسب نموذج (مارتينيز 1975) من خلال الموقف الموضوعي لها والمرتبطة بجميع المثيرات المرتبطة بموقف المنافسة تعتبر بمثابة موقف تقويمي لقدرات الفرد والتي تتضمن بعض مصادر التهديد بالنسبة لهم ما يزيد من الضغط على الرياضي وبالتالي زيادة القلق لديه. أما من خلال الرسم البياني للشكل رقم (7) نلاحظ تباين في الإستجابة لقلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة بساعة وبدرجات مختلفة ومن خلال الإطلاع على مختلف الأدبيات النظرية يتضح لنا مختلف أسباب هذا التباين حيث يشير علاوي إلى تلك العوامل المؤثرة في حالة قلق ما قبل بداية المنافسة أين يعتبر النمط العصبي للفرد من أهم أسباب ذلك التباين في درجة القلق، فهناك الأفراد الذين يتميزون بالهدوء والقدرة على ضبط انفعالاتهم وهناك من يتميزون بالاستثارة السريعة، كما أن لعامل الخبرة دور أساسي فاللاعب ذو المستوى الدولي يتسم بدرجة معتدلة من قلق المنافسة مقارنة بلاعب ذو مستوى أدنى الذي يتسم بدرجة عالية من القلق التنافسي، زيادة على أن اللاعب الناشئ تزيد درجة القلق لديه يوم المنافسة عن اللاعب الأكثر خبرة نظرا لاكتساب هذا الأخير القدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف لمروره بالعديد من التجارب والخبرات التنافسية .

إن التدريب الرياضي الحديث يبني على مبدأ الفروق الفردية ومنه ، يوم المنافسة كل لاعب يأتي بمستوى معين من التحضير البدني و النفسي وهذا ما يستدل عليه كذلك في تفسير التباين الحاصل في درجة قلق المنافسة الرياضية مثلها مثل مستوى المنافسة وطبيعتها حيث تمثل التجربة الأساسية قياس درجة القلق الرياضي خلال البطولة اللوائية للجودو والتي تعد مرحلة أساسية للمرور للبطولة الجهوية ومنه للبطولة الوطنية، وهو ما يفسر ارتفاع درجة القلق الرياضي لدى المصارعين لما تمثله البطولة من محطة هامة في تكلمة مشوار الموسم الرياضي، فعدم تأهل الرياضي للمحطة المقبلة يعني انتهاء الموسم بالنسبة له و هو ما يسهم في ارتفاع درجة قلق المنافسة، كما أن طبيعة المنافسة التي تعتمد على المواجهة المباشرة مع الخصم أين يشير(راتب، 2000، ص190) إلى أن الأنشطة الرياضية التي تتميز بدرجة الاحتكاك الجسماني مثل رياضة الجودو يزداد فيها القلق قبل بداية المنافسة الرياضية لخوف الرياضي من الإصابة التي تحدث خلال المنافسة بالإضافة إلى نقص مقدرة الرياضي في السيطرة على العوامل الداخلية (الأفكار السلبية والانتفاعات التي تحدث داخل الرياضي) والعوامل الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة (الحالة المناخية،مكان المنافسة،الجمهور) مما يؤدي إلى زيادة مستوى القلق الرياضي. إن نظام المنافسة في رياضة الجودو يلزم الفوز للمرور للدور المقبل مما يزيد من الضغوط على اللاعب لأن الفوز لا يرتبط فقط بقدرات اللاعب بل يرتبط أيضا بقدرات المنافسين وهو الأمر الذي يقع خارج نطاق تحكم اللاعب الرياضي وبالتالي مطالبة اللاعب بإحراز نتائج يصعب عليه تحقيقها في مواجهة منافسين أفضل منه(علاوي، 1998، ص25).

من خلال نتائج الجدول (05) يتبين للباحث الحقيقة العلمية لما ورد سلفا إذ يتبين الارتفاع في درجة القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية قبل بداية المنافسة الرياضية عن الحالة الطبيعية وهو ما يتفق في النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من (هالة 2003) إذ توصلت إلى فروق ذات دلالة معنوية في قلق الحالة التنافسية بين الحالة الطبيعية وقبل المنافسة من خلال ارتفاع شدة القلق المعرفي والقلق البدني للاعب المصارعة والجودو والملاكمة قبل المنافسة بساعة، ولصالح القلق قبل بداية المنافسة، كما تتفق مع دراسة (بزوي، 2009) إذ توصل إلى وجود فرق معنوي لدرجة قلق سمة المنافسة الرياضية و قلق حالة المنافسة الرياضية قبل التدريب وقبل بداية المباراة لصالح درجة القلق قبل المباراة، وتتفق أيضا مع دراسة (حمرش، 2004) إذ توصل إلى أنه تم تسجيل ارتفاع في درجة قلق سمة المنافسة الرياضية وظهور درجة أكبر من حالة القلق خاصة فيما يخص البعد المعرفي والبعد البدني كما أظهرت الدراسة ارتفاع حالة قلق المنافسة الرياضية باقتراب موعد المنافسة، كما تتفق مع دراسة (مجيدي 2007) إذ توصل إلى وجود مستوى عالي لحالة القلق لدى اللاعبين، خاصة لحالة القلق الجسمي يليها حالة القلق المعرفي بينما كان مستوى الثقة بالنفس ضئيلا لدى لاعبي كرة السلة قبل بداية المباراة مقارنة مع الحالة الطبيعية ،كما أن نتائج دراسة (فيلر وآخرون 2001) تحت عنوان "الضغط النفسفسيولوجي في رياضة الجودو أثناء المنافسات " جاءت في نفس اتجاه نتائج الدراسة حيث أشارت النتائج إلى زيادة القلق المعرفي والقلق

الجسمي في البطولة العالمية مقارنة بالبطولة المحلية حيث تقل الثقة بالنفس. ويعزو الباحث ارتفاع مستوى درجة قلق المنافسة الرياضية إلى أسباب عديدة ، ولعل أهم تلك الأسباب غياب الإعداد النفسي لدى أفراد عينة البحث فمن خلال المعلومات التي حصل عليها الباحث من السادة المدربين لم يشمل المخطط السنوي التدريبي على أي برنامج مخصص للجانب النفسي إلا من خلال بعض الحصص التدريبية يستعان ببعض العبارات أو التوجيهات التي لم تكن ضمن برنامج مؤسس علميا وهنا يشير (فوزي، 2003، ص124) إلى أن الإعداد النفسي يهدف إلى تحمل الأعباء البدنية و النفسية للتدريب و التكيف مع ظروف التنافس من أجل استطاعة الرياضي تحقيق أفضل مستوى ممكن له من الإنجاز الرياضي، كما يشير (علاوي، 1998، ص302) إلى أن اللاعب الرياضي يمر قبل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية بحالة معينة أطلق عليها مصطلح "حالة ما قبل المنافسة الرياضية" والتي قد تتميز ببعض المظاهر النفسية و الفسيولوجية مثل التركيز الواعي و الانفعالات السارة أو بعض المظاهر السلبية مثل زيادة القلق و الاستشارة أو الانفعالات السلبية غير السارة لذا فالإعداد النفسي يمكن تنمية وتطوير السمات النفسية لدى اللاعبين لمالها من الأثر في تطوير مستوى الإنجاز من حيث زيادة الثقة بالنفس والأداء الفني والخطط بشكل سليم فوق الميدان .

بعد استعراض الباحث النتائج التي توصل إليها و الموضوعة في الجداول رقم (05،06،07) ، 08، 09) التي تمثل قيم المتغيرات الوظيفية في الحالة الطبيعية و قبل بداية المنافسة بساعة حيث استدل الباحث وفي حدود نتائج البحث ارتفاع قيم المتوسطات الحسابية لجميع المتغيرات الوظيفية مع ظهور فروق ذات دلالة معنوية ما عدا الجدول رقم (09) الذي يمثل متغير (مستوى السكر في الدم) إذ لم تظهر فيها فروق ترتقي إلى مستوى المعنوية كما في المتغيرات الأخرى ويعزو الباحث الزيادة في المتغيرات الفسيولوجية لمجموعة الدراسة قبل المنافسة بساعة إلى استثارة الجهاز العصبي السمبثاوي من خلال الآلية العصبية والهرمونية حيث يقوم بإرسال إشارات إلى نخاع الغدة الكظرية التي تقوم بإفراز هرموني الأبنوفرين والنورابنوفرين المسبب لارتفاع معدل النبض و زيادة عدد التنفس في الدقيقة ، وارتفاع ضغط الدم و ذلك لإمداد اللاعب بالطاقة البدنية اللازمة له لمواجهة مواقف المنازلة المختلفة . بالنسبة لضغط الدم الانقباضي و المتمثل في الجدول رقم (06) ترجع زيادته قبل المنافسة عن الحالة الطبيعية إلى التقصص الوعائي في الأوعية الدموية بشكل خاص الأوعية الدموية المغذية للجلد والكليتين والقناة الهضمية و الأحشاء الأخرى نتيجة لزيادة هرمون الأبنوفرين كون القلب من أكثر المناطق التي تتأثر بالخبرة الانفعالية(هالة مصطفى إبراهيم ، 2003، ص50)، كما تعود الزيادة لارتفاع معدل سرعة النبض لدى أفراد عينة البحث كما يوضحه الجدول (08) إذ أنه كلما ارتفع معدل النبض ارتفع ضغط الدم الانقباضي و ذلك لأن معدل سرعة النبض يمثل أحد العاملين الرئيسيين الذين يعتمد عليهما الناتج القلبي(الحسنات، 2009، ص53) ، ويشير (خريبط، 1997، ص224) أن حالة ما قبل البداية يحدث فيها تغيرات وظيفية منها ارتفاع ضغط الدم الانقباضي. أما من خلال الجدول (07) يعود ارتفاع ضغط

الدم الانبساطي إلى أن قيمته تعتمد على نوع المقاومة التي يلاقيها الدم عند مروره من البطين الأيسر إلى البطين الأيمن فكلما تظهر الأوعية مقاومة أكبر يزداد الضغط الانبساطي (كماش، أبو خيط ، ص75) . ومن خلال نتائج الجدول (08) يتضح انه هناك فروق ذات دلالة معنوية في معدل سرعة النبض بين الحالة الطبيعية و قبل بدية المنافسة لصالح القياس الثاني ويعزو الباحث الزيادة في معدل سرعة النبض إلى الانفعالات المرتبطة بالمنافسة التي يمر بها اللاعب والتي تزيد حدتها قبل المنافسة وذلك عن طريق الإثارات العصبية الناتجة عن تحفيز القشرة المخية والتي تنتقل بواسطة تحت المهاد إلى المركز الوعائي والذي يثير الغدة الكظرية مما يؤدي إلى ارتفاع تركيز هرموني الأبنفرين والنورابنفرين ولما كان لهذين الهرمونين تأثير على زيادة نبضات القلب فإنه بالإمكان قبولهما كألية لتفسير تلك الزيادة. يتضح من خلال الجدول (09) أن هناك ارتفاع في عدد مرات التنفس في الدقيقة قبل المنافسة مع وجود فرق معنوي مقارنة بالحالة الطبيعية ويعزو الباحث ذلك إلى الزيادة في التهوية الناتجة عن الإثارة العصبية الناتجة عن تحفيز القشرة المخية والموجهة إلى المراكز التنفسية بسبب توقع الرياضي لما سيقوم به من جهد فتؤدي تلك الإثارات على إفراز هرموني الأبنفرين والنورابنفرين اللذان يعدان من العوامل المسيطرة على عمق ومعدل التنفس ويؤدي زيادتها، كما أن زيادة معدل سرعة النبض و ضغط الدم لضخ كميات كبيرة من الدم إلى العضلات نتيجة إفراز هرمون الأبنوفرين يصاحبه ارتفاع في معدل التنفس وذلك لتزويد الدم بكمية كافية من الأكسجين. ومن خلال نتائج الجدول (10) يتضح أن ليس هناك فرق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمستوى السكر في الدم بين القياس الأول في الحالة الطبيعية والقياس الثاني قبل المنافسة ويعزو الباحث ذلك إلى آلية تنظيم السكر في الدم من خلال غدة البنكرياس عبر هرموني الجلوكاجون والأنسولين اللذان يحافظان على المستوى الطبيعي لنسبة السكر في الدم ، كما يمكن أن يكون لعامل إنقاص الوزن لدى المصارعين سببا في عدم وجود تلك الدلالة المعنوية. وقد اتفقت نتائج الدراسة مع ما توصلت إليه (هالة 2003) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية في بعض المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض في الدقيقة وضغط الدم وعدد مرات التنفس) بين الحالة الطبيعية وقبل المنافسة و لصالح القياس الثاني ، كما تتفق مع ما توصل إليه (فيلر وآخرون 2001) والتي أشارت إلى ارتفاع في مستوى الكورتيزون في المنافسة عن الحالة الطبيعية حيث أن زيادة مستوى الكورتيزون يرفع من ضغط الدم، ويزيد الاستجابة للأدرينالين والنورادريالين اللذين يرفعان من ضغط الدم ويسببان انقباض القلب والأوعية الدموية. إذا فالزيادة في معدل النبض في الدقيقة وعدد مرات التنفس في الدقيقة وضغط الدم الانقباضي والانبساطي قبل المنافسة بساعة هي نتيجة زيادة فعالية الجهاز العصبي السمبتاوي الذي يقوم بإرسال إشارات إلى نخاع الغدة الكظرية التي تقوم بزيادة إفراز هرمونات الكاتيكولامين المسببة في ارتفاع معدل النبض، ضغط الدم الانقباضي وعدد مرات التنفس في الدقيقة . أما بالنسبة لمستوى السكر في الدم فعدم وجود دلالة معنوية راجع لألية تنظيم السكر في الدم فتسجيل تزايد في نسبة السكر في الدم نظرا للتهيئة الجسمية حيث يعمل هرمون القليكو كورتيتويد

(الكورتيزون) في الحفاظ على مستوى عالي لإنتاج السكر لتوفير الطاقة اللازمة في المدى المتوسط للعضلات والقلب وكذلك المخ، ومع عدم استعمال تلك الطاقة في المجهود العضلي يأتي دور الأنسولين الذي يعمل على خفض مستوى السكر في الدم إلى مستواه الطبيعي.

وبذلك تكون الدراسة قد توصلت إلى صحة الفرض الأول الذي ينص على أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في درجة قلق المنافسة الرياضية و عدد من المتغيرات الوظيفية (ضغط الدم الانبساطي، ضغط الدم الانقباضي، معدل النبض، عدد مرات التنفس) ما عدا بالنسبة لمستوى السكر في الدم فلم توجد فروق ذات دلالة معنوية لدى رياضي الجودو في الحالة الطبيعية و قبل المنافسة بساعة.

4-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية: هناك علاقة ارتباط معنوي بين درجة قلق المنافسة الرياضية وبعض المتغيرات الوظيفية (ضغط الدم، معدل سرعة النبض، عدد مرات التنفس، مستوى السكر في الدم) لدى رياضي الجودو قبل المنافسة.

بعد استعراض الباحث النتائج التي توصل إليها و الموضوعة في الجداول (11، 12، 13، 14، 15،) والتي تمثل علاقة درجة قلق المنافسة الرياضية بالمتغيرات الوظيفية أين تبين وجود علاقة بين درجة قلق المنافسة وكل من معدل سرعة النبض ، ضغط الدم الانقباضي وضغط الدم الانبساطي ، عدد مرات التنفس وعدم ظهور علاقة بين درجة قلق المنافسة الرياضية و مستوى السكر في الدم وذلك قبل بداية المنافسة بساعة ، من هنا تظهر لنا الحقيقة العلمية أن القلق الرياضي يصاحبه تغيرات جسمية في عديد من الوظائف الحيوية والتي تجلت في دراستنا الحالية.و يعزو الباحث وجود تلك العلاقة إلى المنافسة الرياضية التي تتميز بنوع من الضغوط النفسية التي تسبب زيادة في التنشيط لدى الرياضي قبل المنافسة فتظهر بعض الأعراض الجسمية كزيادة معدل النبض ، زيادة عدد مرات التنفس، ارتفاع ضغط الدم ، اضطراب في المعدة وإن تفسير هذه الأعراض يمكن أن يكون بصورة إيجابية أو سلبية.(راتب،2000،ص193). وتشير (هالة 2008) أن السبب يعود إلى إدراك اللاعب الرياضي للمثيرات الحسية في البيئة التنافسية عن طريق القشرة المخية حيث يبدأ رد فعل القلق على مستوى التكوين الشبكي لأنه يقوم باستقبال المثيرات الحسية الموجودة بموقف المنافسة الرياضية و إرساله عن طريق التكوين الشبكي الصاعد إلى الهيبوثالاموس ثم القشرة المخية التي تقوم بترجمة و تفسير هذه المثيرات ، كما أنه و في نفس الوقت ينشط الجهاز العصبي السمبتاوي الذي يؤثر على القلب والدورة الدموية وضغط الدم والتنفس، فنتيجة تنبيه الأعصاب السمبتاوية للأوعية الدموية والقلب يزداد حجم الدم في الدورة الدموية ويزداد معدل النبض، بينما ارتفاع ضغط الدم يرجع إلى زيادة الدفع القلبي الذي يؤدي إلى زيادة الدم في الشرايين فيزداد الضغط داخل الأوعية الدموية و عليه زيادة كمية الدم المدفوعة إلى جميع أنحاء الجسم مما يتطلب زيادة كمية الأكسجين الذي يحتاجها الجسم فترسل الأوعية السمبتاوية أمر للجهاز التنفسي ليزيد من عدد مرات التنفس(هالة،2003، ص137).

كما يشير (البشتاوي، 2006) أن الجهاز العصبي الودي يهيأ الجسم للقيام بنشاط ومجهود كبير عند بداية المباريات الرياضية فتزداد فاعليته مما يسبب زيادة عمل القلب حيث تزداد قوة تقلص البطينين وتتضيق الأوعية الدموية مما يزيد في دوران الدم، كما تتوسع فتحات الرغامي والقصيبات والقصبات بسبب ارتخاء عضلاتها للمساء فتزيد عملية التنفس في الجسم. (البشتاوي، ومحمود إسماعيل، ص 48). ويؤكد (جلال الدين، 2004) أن حالة المنافسة وكافة العوامل البيئية المحيطة، بها مثيرات قوية للمنعكسات الشرطية بالنسبة للرياضي وأن نتيجة ذلك ظهور متغيرات في تلك المنعكسات الشرطية بجسم الرياضي قبل و أثناء المنافسة و هي اكثر قوة و تأثيرا عنها في حالة التدريب حيث تعرف هذه الظواهر بمصطلح "الاستعداد" wind up و التي تؤدي إلى ازدياد معدل النبض وتردد التنفس وكذلك ضغط الدم و هذا راجع لشدة تنبيه الجهاز الحشوي المصحوب بإفراز كثيف لهرمونات فوق الكلوية (الأدرينالين، والكورتيكوستيرويد-هرمون القشرة الكظرية). وتتم التغيرات بواسطة قشرة المخ عن طريق المنعكسات الشرطية. وهنا تشترك المراكز العصبية الحشوية والغدد الصماء في فعل المنعكسات الشرطية. (علي جلال الدين، ص 98).

وهذا ما يؤكد (Cox 2007، 112) و الذي يربط بين قلق المنافسة و المتغيرات الفسيولوجية بقوله "على عكس الجهاز الباراسمبتاوي الذي يتصرف بطريقة مختصة على الأعضاء أو الغدد، فإن الجهاز السمبتاوي يعمل كوحدة كاملة تتصرف بطريقة انفجارية قوية عن طريق تنبيه الهيپوثلامس وذلك للإجابة لمواقف الضغط و الخوف والهلع والتي تكون نتيجتها رد فعل جسمي عام يسمى رد فعل الإنذار أو الصراع أو الهرب و ذلك عن طريق الزيادة في كل من: الأيض الخلوي، نبضات القلب و الضغط الدموي. من خلال هذه التأكيدات وفي ضوء نتائج البحث يتضح لنا جليا طبيعة العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية و المتغيرات الفسيولوجية المدروسة وهي علاقة طردية أي أنه كلما اتسم الرياضي بدرجة قلق مرتفعة من خلال التوجس والنظرة السلبية للمنافسة كلما ارتفعت مؤشرات الفسيولوجية (ضغط الدم الانقباضي، ضغط الدم الانبساطي، معدل النبض، عدد مرات التنفس في الدقيقة). بذلك تكون الدراسة قد توصلت إلى صحة الفرض الثاني والذي ينص على أن هناك علاقة ارتباط معنوي بين درجة قلق المنافسة الرياضية وبعض المتغيرات الوظيفية (ضغط الدم، معدل سرعة النبض، عدد مرات التنفس) لدى رياضيي الجودو قبل المنافسة ما عدا بالنسبة لمستوى السكر في الدم أين لم تظهر علاقة بينهما.

خاتمة:

بعد القيام بالدراسة توصل الباحث إلى أن القلق الرياضي يعد واحدا من العوامل المؤثرة على مستوى الأداء الحركي أين أصبح الاهتمام باستخدام المقاييس التي تحدد القلق في المواقف الخاصة، بدلا من استخدام المقاييس التي تقيس القلق في مواقف الحياة العامة، ولم تتوقف الدراسات والبحوث في هذا المجال بل تجاوزت ذلك إلى دراسة علاقة بعض تلك الظواهر النفسية المختلفة بالمتغيرات الوظيفية (الفسيولوجية) انطلاقا من حقيقة أن الإنسان هو وحدة عضوية متكاملة تجمع فيها مقومات الحالات

الجسمية والنفسية المتباينة و التي لا يمكن عزلها عن بعضها البعض أين جاءت هذه الدراسة لتجيب على الفرق في قلق المنافسة الرياضية بين الحالة الطبيعية وقيل المنافسة بالإضافة إلى دراسة العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية وبعض المتغيرات الفسيولوجية، حيث استعمل الباحث المنهج الوصفي لمحاولة فهم و تفسير ذلك الفرق مع استبيان طبيعة العلاقة بينهما، حيث أسفرت الدراسة على الكثير من النتائج المهمة التي تم التطرق إليها سابقا مما دفع الباحث إلى الوصول الكثير من التوصيات نذكر منها: * ضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية خاصة لدى لاعبي الرياضات القتالية وكذا في جميع الأنشطة الرياضية الأخرى.

* وضع طرق قياس جديدة خلال المنافسة تعتمد على القواعد العلمية الموضوعية.
* تزويد المدربين والمربين الرياضيين في جميع الاختصاصات والرياضات بالمعرفة بالجوانب النفسية للرياضيين.
* المتابعة النفسية للاعبين.

قائمة المراجع:

أولا - المراجع باللغة العربية:

- أحمد أمين فوزي.(2003)، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم-التطبيقات)، الطبعة الأولى، دارالفكر العربي، القاهرة.
- أسامة كامل راتب.(2000)، علم نفس الرياضة (المفاهيم-التطبيقات)، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة .
- أسامة كامل راتب.(1997)، قلق المنافسة الرياضية (ضغوط التدريب-احتراق رياضي)، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- بوداود عبد اليمين.(2010)، مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر .
- رمضان ياسين.(2008)، علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان.
- صالح عبد الله الزعبي، وماجد محمد الخياط.(2011)، علم النفس الرياضي، دار الراية للنش، عمان.
- صدقي نور الدين محمد.(2004)، علم نفس الرياضة(المفاهيم النظرية-التوجيه والإرشاد-القياس)، الطبعة الأولى، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية.
- صلاح الدين محمود علام.(2000)، القياس والتقويم التربوي النفسي، أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبد السلام فاروق وآخرون.(1992)، مدخل إلى الإرشاد التربوي والنفسي، دار الهدى للنشر والتوزيع، الرياض.

- عبد اللطيف حسين فرج.(2009)، الاضطرابات النفسية، الخوف - القلق - التوتر - الانفصام - الأمراض النفسية للأطفال، الطبعة الثانية، دار الحامد للنشر والتوزيع ، مكة المكرمة.
- عزت محمود كاشف.(1991)، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- علاء الدين كفاي.(2012)، الصحة النفسية والإرشاد النفسي، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان.
- علي كمال.(1996)، النفس انفعالها، أمراضها، علاجها، دار المعرفة، مصر .
- علي محمود كاظم الجبوري.(2010)، علم النفس الفسيولوجي، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- 15- عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات.(1995)، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر .
- غازي صالح محمود.(2011)، علم النفس الرياضي (سيكولوجية التدريب والمنافسات) ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.
- فتح الله بركات.(د.ت)، جودو، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد.(2008)، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- محمد العربي شمعون.(1999)، علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- محمد حسين علاوي.(2003)، الإعداد النفسي في كرة اليد (نظريات_تطبيقات)، المركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- محمد حسين علاوي.(1998)، سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- محمد حسين علاوي.(1998)، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، الطبعة الأولى ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- محمد عبد الرحمان العسوي.(2005)، علم النفس الفسيولوجي، دار المعرفة الجامعية ،الإسكندرية.
- مروان عبد المجيد إبراهيم.(2002)، إدارة البطولات والمنافسات الرياضية، الدار العلمية الدولية للنشر، عمان.
- ناهد رسن سكر.(2002)، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، الطبعة الأولى، الدار العلمية الدولية للنشر، عمان.
- هالة مصطفى إبراهيم.(2008)، فسيولوجيا قلق المنافسة الرياضية، الطبعة الأولى، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية .
- ثانيا - المراجع باللغة الأجنبية:

- Hervé Le Deuff.(2002),entrainement mental du sportif, amphora,paris .
- JürgenWeineck,(1997),manuel d'entrainement,4eme édition vigot,paris.

-
- M. Vanek et J. Cratty.(1972),psychologie sportive etcompétition,édition universitaire, paris.
 - Matviev , (1983),Aspects fondamentaux de l'entraînement, édition vigot, Paris .
 - Platonov,(1982), L'entraînement sportif théorie etméthodologie, édition revue EPS, Paris .
 - Patrick Vial et all,(1988),lejudo,évolution de la compétition,édition vigot,paris.
 - Richard.B, Alderman,(1990), manuel de la psychologie du sport, édition vigot, paris.
 - Richard.H.Cox,(2007),psychologie du sport,traduit par Christophe Billon, 1ereédition,de Boeck, Bruxelles.