

العلاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية

دراسة متمحورة حول أندية الدرجة الأولى (فئة الأكابر)

أ. محمد مهدي يحي الحوري

جامعة الحديدية اليمن

مقدمة:

اهتمت معظم دول العالم اهتماما خاصا بألعاب القوى، وذلك لأنها عصب الدورات الأولمبية القديمة والحديثة و تشغل أكثر من نصف عدد الأيام المقررة لهذه الدورات، وأم الألعاب انطلاقا من امتلاك متسابقها للأسس العامة للقدرة الحركية المتنوعة في عناصرها والشاملة لما تحتويه على العديد من السباقات المتنوعة، حيث تعتمد على القدرات الخاصة للاعب والمتمثلة في تطوير الإنسان لذاته للوصول للمستويات العالمية من الإنجاز، مما يساعد على النمو المتزن والمتكامل للفرد، وهو ما دعا إلى اعتبار ألعاب القوى من الأنشطة التربوية الأساسية في مختلف المؤسسات التربوية، ويتم خلال ممارستها تكوين الشخصية الناضجة انفعاليا (عويسي الحياي 1977، ص9).

ناهيك عن مفهوم الذات بمثابة الركيزة الأساسية في الشخصية الإنسانية، وهو أحد أهم عناصر التوجيه النفسي، فمفهوم اللاعب الرياضي عن ذاته ومعتقداته عن نفسه يكتسبها غالبا من تقديراته الشخصية عن نفسه، وكذلك عن طريق إدراك الكيفية التي يستجيب بها الآخرون تجاهه أو كيفية ردود أفعالهم نحو ما يقوم به من سلوك وأفعال، بمعنى أوضح أن اللاعب الرياضي يرى نفسه أنه لاعب ناجح وأن الآخرين يرون ذلك أيضا فإن ذلك يؤكد ويدعم هذه الصورة عن نفسه وعن ذاته (محمد علاوي 998، ص88-91).

وتعتبر (الذات الجسمية) أو البدنية من بين الأبعاد التي تلعب دورا مهما في مفهوم الذات وتحتل مكانة كبير في المجال الرياضي وهي التي يقوم فيها الفرد وجهة نظره عن جسمه، حالته الصحية مظهره البدني الخارجي، مهارته وجنسه.

فمفهوم الفرد عن ذاته الجسمية أو البدنية له أهمية تؤثر في النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد، كما يؤثر في مستوى أدائه الحركي (إخلاص عبد الحافظ 1984، ص 2-21). ومن ناحية القلق له آثار واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية الجسمية، أو كلاهما، وهو نوع من أنواع الانفعالات التي يسعر بها الفرد، والتي يصاحبها حالة الخوف غير الواضح سلبيا أو ايجابيا بوجود خطر أو عقاب، وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن القلق يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية

لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها، وفي المنافسات الرياضية تنتاب اللاعب الرياضي بعض مظاهر أبعاد حالات القلق أثناء اشتراكه الفعلي في المنافسة، وبصفة خاصة حالة القلق المعرفي وسرعة وسهولة الانفعال، إلا أن هذه المظاهر لا تظل ثابتة أثناء المنافسة، بل قد تتغير وتبديل طبقاً للعديد من العوامل مثل النتيجة المسجلة أثناء المباراة، أو الأداء الجيد، أو الأداء السيئ للاعب الرياضي، وهناك بعض أنواع المنافسات الرياضية التي لا يمكن فيها التأثير على حالة القلق للاعب الرياضي أثناء المنافسة، ومن أمثلتها المنافسات التي تستغرق وقتاً قصيراً، كما هي الحال بالنسبة بمسابقات المسافات القصيرة في ألعاب القوى، إذ لا يمكن في مثل هذه المسابقات ضبط أو تعديل حالة قلق اللاعب أثناء المنافسة (محمد علاوي 2002، ص314).

الإشكالية:

تعتبر مسابقات ألعاب القوى (والتي توصف بأنها عروس الألعاب) من الأنشطة المهمة والأساسية في التربية الرياضية لما تتميز به من تنوع فعاليتها كالجري والوثب والرمي... وتتنافس الدول المختلفة فيما بينها لاحتلال المراكز الأولى نظراً لكونها مظهراً من مظاهر التقدم الرياضي، ولا يتسنى ذلك إلا بتحقيق كل لاعب رياضي للأداء المطلوب أثناء المنافسة لأنها تعتمد على اللاعب نفسه، لذلك تعتبر هذه الرياضة مجالاً تطبيقياً خصباً لعلم النفس الرياضي بما ترتبط به من الظواهر والعوامل النفسية المختلفة، التي تؤثر على أداء اللاعبين ومستوياتهم الرقمية سواء في التدريب أم البطولات، إلا أننا نجد هذه الرياضة في الجمهورية اليمنية لا تسير التقدم الرياضي على المستوى الإقليمي والقاري والدولي، ويستدل على ذلك بقلة المشاركين، في حين أن بعض الدول العربية استطاعت أن تواكب هذا التقدم وأن يحصل لاعبوها على المراكز المتقدمة، مما يدل أن هنالك أسباب وراء تأخر مستوى رياضة ألعاب القوى اليمنية، ومن خلال الملاحظة الموضوعية للباحث أثناء مشاركته في ألعاب القوى لاحظ أن كثيراً من اللاعبين يتميزون بمستوى مقبول من الأداء الفني والمستوى الرقمي أثناء التدريب بمجرد اشتراك اللاعب في المنافسات يظهر عليه مواقف حرجية، وتتأبه حالة عدم التركيز، والتوتر والخوف، ونسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسة مما يؤدي إلى انخفاض مستوى أدائه الذي كان عليه أثناء التدريب، هذا كله من الممكن أن يكون بسبب زيادة قلقه أثناء المنافسة نتيجة افتقاره لمعلومات كافية حول منافسيه أو نقص إعداداته البدني أو ضعف الثقة في النفس، وذلك لاهتمام العديد من المدربين فقط بالإعداد البدني والمهاري والخططي داخل البرنامج التدريبي ويغفلون الجانب النفسي مما ينعكس بشكل سلبي على أداء اللاعبين ومستواهم الرقمي، ولحد من هذه الظاهرة والوصول برياضة ألعاب القوى اليمنية إلى المستوى المطلوب يتوجب استغلال كل القدرات المتاحة، ومن هذه القدرات الجوانب النفسية التي لم تحظ بالعناية الكافية من المدربين، حيث لا يزال هناك العديد من المشكلات النفسية المرتبطة بالشخصية الرياضية، وبالنشاط الرياضي، وذلك كله في حاجة ماسة إلى أن يتناولها الباحثون بالبحث والدراسة، ومن بينها الاهتمام

بالمحددات الشخصية للاعبين، وما يترتب عليه من ضعف أو قوة في إدراكهم لذاتهم البدنية من ناحية (المظهر الخارجي للجسم، القوة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة الرياضية، وقيمة الذات البدنية)، والتي قد تؤثر في رفع أو خفض حالة القلق أثناء المنافسات الرياضية في ألعاب القوى، والذي ينعكس بدوره على تحقيق مستوى الأداء و الإنجاز المطلوب، وهو ما يؤكد الباحث "أسامة كامل راتب" بأن القلق من أهم الظواهر النفسية التي تلعب دورا مهما في التأثير على أداء الرياضيين، وأن هذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفعه لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء (أسامة راتب 2000، ص157). كما يؤكد "محمد عزت كاشف" على أن الإعداد والتدريب النفسي واحد من أكثر الطرق تأثيرا وفعالية في المساعدة على تحقيق النمو المتوازن للأفراد والرياضة خاصة، حيث تثبت وجود مصداقية لفاعلية الإعداد النفسي خلال التدريبات والمسابقات الرياضية (عزت كاشف 1996، ص28). وانطلاقا مما سبق فإن الدراسة الراهنة تسعى للبحث والكشف عن أحد الجوانب النفسية لرياضي ألعاب القوى من خلال دراسة العلاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي، ومن أجل ذلك تم صياغة التساؤلات التالية:

السؤال العام: هل توجد علاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية؟

الأسئلة الفرعية:

1. هل توجد علاقة بين إدراك الذات نحو المظهر الخارجي للجسم وحالة القلق التنافسي لدى اللاعبين؟
2. هل توجد علاقة بين إدراك الذات نحو القوة البدنية وحالة القلق التنافسي لدى اللاعبين؟
3. هل توجد علاقة بين إدراك الذات نحو اللياقة البدنية وحالة القلق التنافسي لدى اللاعبين؟
4. هل توجد علاقة بين إدراك الذات نحو الكفاءة الرياضية وحالة القلق التنافسي لدى اللاعبين؟
5. هل توجد علاقة بين إدراك الذات نحو قيمة الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى اللاعبين؟

أهمية الدراسة:

1. تعتبر هذه الدراسة محاولة لدراسة جانب من الجوانب النفسية المهمة والمرتبطة بالمجال الرياضي وهو دراسة العلاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.
2. تعتبر هذه الدراسة كمحاولة لتوضيح أهمية إدراك الذات البدنية للاعبي ألعاب القوى وتأثيرها على مستوى حالة القلق التنافسي لديهم.

3. تعتبر دراسة العلاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي بداية لدراسات مستقبلية يمكن أن يتناولها الباحثون بمزيد من البحث سواء في المجال الرياضي أم في أي مجال علمي آخر.

أهداف الدراسة:

1. التعرف على مستوى إدراك الذات البدنية لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.
2. التعرف على مستوى حالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.
3. التعرف على العلاقة بين إدراك الذات البدنية وإبعادها (المظهر الخارجي للجسم، القوة البدنية واللياقة البدنية، الكفاءة الرياضية، وقيمة الذات البدنية) وحالة القلق التنافسي.
4. التعرف على العلاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى في الجمهورية اليمنية.

المفاهيم الدالة:

1- الإدراك: عبارة عن عملية تنظيم وتفسير المعطيات الحسية التي تصل (الأحاسيس) لزيادة الوعي بما يحيط بنا وبذواتنا، فالإدراك يشمل التفسير، وهذا مالا يتضمنه الإحساس، وفي بعض الحالات تبرز القدرات الحسية وظيفتها بينما تكون القدرات الإدراكية غير متطورة نسبياً، ويعد الإدراك من العمليات النشطة والمعقدة جداً، فهو يتضمن الإحساس والانتباه والوعي والذاكرة وتجهيز المعلومات واللغة (قاسم حسين 1998، ص42).

2- الذات: يقصد بالذات كما عرفها "سميث" على أنها التقويم الذي يقوم به الفرد لذاته ويحافظ عليه عادة وأيضاً عرفها "جيلمور" بأنه حكم ذاتي على الأهمية التي يشعر الفرد نحو ذاته (Gill.P.L.1993.P314)

3. الذات البدنية (الجسمية): هي الأنا البدنية التي استخدمها "فرويد" للتعبير عن ذلك الجانب من الذات الذي يستمد وجوده من مدركات تصله عن طريق جسمه، ويستخدم في دراسة العلاقة بين بنية الجسم وبعض الاعتبارات النفسية كالذهان. (أمين حولي وآخرون، 2004، ص128)

4. حالة القلق التنافسي: يدل على خوف من خطأ أو تهديد محتمل الوقوع نفسياً، والقلق يكون صفة لدى الفرد، ويكون حالة لديه نتيجة خوفه وإحساسه بالخسارة أو عدم الاستعداد الجيد لعلاقات الخصم، وتحصل هذه الحالة لدى اللاعبين عند اقتراب فترة المنافسات حيث يكون الرياضي في تفكير دائم وغير

مستقر نسبياً، يوجد في الإدراك ويعبر عن ميل الفرد إلى تكملة المثيرات، أو المعلومات الناقصة. (قاسم حسن حسين، 1998، ص630).

6. ألعاب القوى: يعرفها قاسم حسن حسين بأنها الارتباط المشترك بين الفعاليات الرياضية، كالمشي الجري الركض القفز والرمي، بحث قانون اللعبة يكون فيها نافذاً لأقصر فترة زمنية وأبعد مسافة أو ارتفاع أو نسبة الفعاليات الواحدة هذا وتعد فعاليات ألعاب القوى محور الألعاب الاولمبية، كما تعد فعاليات الركض والرمي والقفز أقدم التمرينات البدنية. (قاسم حسن حسين، 1998، ص97).

الدراسات السابقة والمثابرة:

في حدود ما تمكن الباحث من الوصول إليه من دراسات سابقة تم تقسيمها إلى الآتي:

- دراسات تناولت إدراك الذات البدنية.

- دراسات تناولت حالة القلق التنافسي.

- الدراسات التي تناولت إدراك الذات البدنية:

دراسة "زيون" (1965) "العلاقة بين الذات والذات الجسمية، للعرف على العلاقة بين الذات والذات الجسمية على طلبة السنة الأولى من كلية هامبولت بالولايات المتحدة الأمريكية: استخدم المنهج الوصفي، الدراسات المسحية، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من كلية هامبولت بالولايات المتحدة الأمريكية وبلغت مجموعها 200 طالب من السنة الأولى، واستخدم الباحث الأدوات الإحصائية التالية: مقياس "روبرت بلز" لمفهوم الذات، اختبار طور بواسطة "زيون" ويتكون من خمسة أبعاد من مقياس "جتمان" شمل أبعاد (الذات الواقعية، تقبل الذات، الذات المثالية والتباعد)، ومن أهم النتائج التي توصل إليها يوجد ارتباط دال إحصائياً بين الذات الجسمية المثالية ومفهوم الذات المثالي، ويوجد ارتباط دال إحصائياً بين مقياس التباعد ومفهوم الذات، وتوجد علاقة دالة إحصائياً بين مفهوم الذات ومفهوم الذات الجسمية في معظم الأبعاد المقيسة.

دراسة "كون" (1980) "العلاقة بين مفهوم الذات والخصائص الجسمية المختارة بين لاعبات الفرق الرياضية وغير المشتركين في النشاط الرياضي: هدفت إلى التعرف على مفهوم الذات والخصائص الجسمية المختارة بين اللاعبات وغير اللاعبات، والفرق بين اللاعبات في النشاط الرياضي وغيرهن في مفهوم الذات والخصائص الجسمية، وقد استخدم المنهج الوصفي، الدراسات المسحية، اشتملت العينة على 99 طالبة من اللاعبات، 51 طالبة من غير المشتركات في النشاط الرياضي، وقد استخدم مقياس تنسي لمفهوم الذات، جدول "شلدون" لتقييم النمط الجسمي، اختبار تكساس لقياس اللياقة البدنية والقدرة الحركية

للطالبات، من أهم النتائج التي تحصل عليها وجود فروق دالة إحصائية بين اللاعبات وغير المشتركات في النشاط الرياضي في أبعاد مفهوم الذات فيما عدا الذات الجسمية لصالح اللاعبات.

دراسة "ثائر رشيد حسن" (2005) بعنوان: الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة، أهداف البحث التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة، التعرف على دقة أداء المهارات الهجومية، فرضياتها وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات البدنية ودقة المهارات الهجومية، وجود علاقة ذات دلالة بين مستوى تقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الهجومية، عينة البحث 12 لاعب منتخب محافظة ديالى بالكرة الطائرة، أدوات البحث استخدم الباحث أدوات المقياس لتقدير الذات البدنية و المهارية واستخدم اختبارات المهارات الهجومية، المنهج المستخدم الوصفي بالأسلوب المسحي، نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية معنوية موجبة بين الذات المهارية والمهارات الهجومية، عدم وجود علاقة ارتباطية بين الذات ومهارة الإعداد، عدم وجود علاقة ارتباط بين الذات المهارية ومهارة الإعداد، ظهر أن هناك ضعفا في دقة أداء مهارة الإعداد، من خلال الارتباط الضعيف مع الذات البدنية والذات المهارية.

الدراسات التي تناولت القلق:

دراسة "حسن علي زيد" (1981) بعنوان: القلق كحالة وكسمة لدى متسابقين ألعاب القوى، تهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق بين مسابقات ألعاب القوى (الجري، الوثب، الرمي) في قلق السمة التنافسية وقلق الحالة ما قبل المنافسة عند كل من اللاعبين و اللاعبات، المنهجية المتبعة المنهج الوصفي، العينة المستهدفة لاعبات الدرجة الأولى، أدوات جمع البيانات مقياس القلق كحالة ومقياس القلق كسمة، أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مسابقات ألعاب القوى (الجري، الوثب، الرمي) وذلك في كل من قلق السمة التنافسية وقلق الحالة ما قبل المنافسة عند كل من اللاعبين و اللاعبات.

دراسة "حسن علي أحمد زيد" (1984) بعنوان: العلاقة بين شدة المنافسة وقلق الحالة التنافسية عند متسابقين ألعاب القوى، أهداف الدراسة التعرف على العلاقة بين شدة المنافسة وقلق الحالة عند متسابقين ألعاب القوى والتعرف على الفروق في قلق الحالة في أربعة مواقف تختلف في درجة صعوبتها وتهديدها للاعبين، المنهج المستخدم في الدراسة المنهج الوصفي، العينة المستهدفة 30 لاعبا منهم 14 لاعب في مسابقات العدو، و 5 لاعبين في مسابقات الجري، و 6 لاعبين في مسابقات الرمي، أدوات جمع البيانات اختبار قلق الحالة التنافسية "لمارتنز"، أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن مستوى قلق الحالة التنافسية عند لاعبي ألعاب القوى يتوقف على صعوبة وأهمية المنافسة، توجد علاقة موجبة دالة إحصائية بين قلق الحالة قبل المنافسة عند لاعبي ولاعبات ألعاب القوى.

دراسة "أحمد السيد أحمد" (1985) بعنوان: القلق كحالة وكسمة لدى الناشئين في مسابقات الميدان و المضمار، أهداف الدراسة التعرف على العلاقة بين القلق كحالة وكسمة، والمستوى الرقمي وعدد السنوات الممارسة من ناشئي وناشئات ألعاب القوى. المنهج المستخدم الوصفي، اشتملت العينة على 180 ناشئاً و 120 ناشئة من لاعبي ألعاب القوى، أدوات جمع البيانات مقياس القلق كحالة، مقياس القلق كسمة. أهم النتائج: توجد علاقة بين القلق كحالة ما قبل المنافسة والقلق كسمة تنافسية لدى الناشئين في الميدان والمضمار.

مناقشة الدراسات السابقة:

بالنسبة لمتغير الذات تحصلنا على دراسة "زيون" تهدف إلى التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات والذات الجسمية، دراسة "كون" التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات والخصائص الجسمية، ودراسة عربية ل "تأثر رشيد حسن" هدفت إلى التعرف على تقدير الذات البدنية و المهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية.

أما متغير القلق فتوصلنا إلى دراسات للباحثين "حسن علي زيد" تهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق بين متسابقات ألعاب القوى (الجري، الوثب، القفز) في قلق السمة التنافسية وقلق الحالة ما قبل المنافسة، الدراسة الثانية هدفت إلى التعرف على العلاقة بين شدة المنافسة وقلق الحالة عند متسابقي ألعاب القوى والتعرف على فروق قلق الحالة في أربعة مواقف تختلف في درجة صعوبتها وتهديدها للاعبين، والدراسة الثالثة ل "أحمد السيد أحمد" فقد هدفت إلى التعرف على العلاقة بين القلق كحالة وكسمة والمستوى الرقمي وعدد السنوات الممارسة من ناشئي وناشئات ألعاب القوى.

نستخلص من ذلك الآتي:

- الدراسات السابقة لم تتناول دراسة العلاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي.
- الدراسات السابقة التي تناولت الذات أو القلق كانت من جانب واحد من جوانب دراستنا.
- الدراسات السابقة تناولت القلق كمتغير مستقل.

هذا ما ساعد الباحث على دراسة العلاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى، وتحديد أهداف الدراسة ومنهجيتها والأدوات المستخدمة لنخرج بنتائج قد تسهم في معالجة مشكلة تتعلق بريضة ألعاب القوى.

الدراسة الاستطلاعية:

قد قام الباحث بتطبيق الاختبارين على نادي شباب الجيل بالحديدة، كعينة تجريبية أولية يمثلون إلى حد كبير مفردات العينة الأصلية التي ستجرى عليها الدراسة الميدانية.

منهج الدراسة:

يعد هذا البحث أحد البحوث الوصفية، التي تهتم بفهم وتحليل ووصف الظواهر النفسية لدى الأفراد، ولكون حالة القلق التنافسي وإدراك الذات البدنية ظاهرة نفسية يمكن الشعور بها وتحديد أبعادها، فإن هذا البحث يعتمد على المنهج الوصفي.

أدوات الدراسة: تتكون استمارة الاستبيان الموجهة إلى رياضي ألعاب القوى من استمارتين:

الاستمارة الأولى: تقيس حالة قلق المنافس الرياضي.

الاستمارة الثانية: تقيس إدراك الذات البدنية لدى الأفراد ويتضمن المقياس 5 أبعاد هي: المظهر الخارجي للجسم، القوة البدنية، الحالة البدنية (اللياقة البدنية)، الكفاءة الرياضية، قيمة الذات البدنية.

النتائج: للتأكد من ثبات الاستبيان قام الباحث بتوزيع الاستمارات الخاصة باختبار قلق المنافسة واختبار إدراك الذات البدنية على عينة صغيرة ممثلة بلاعبين ألعاب القوى بنادي (شباب الجيل)، وهو أحد أندية الدرجة الثانية بمحافظة الحديدة وعددهم 15 لاعب وهم يمثلون جزء من أفراد عينة المجتمع الحقيقي، ثم قمنا بجمع الاستمارات بعد إجاباتهم كلها وأعدنا توزيع هذه الاستمارة نهاية الأسبوع الثاني على نفس العينة، بعدما قمنا بدراسة استطلاعية على اللاعبين على مرحلتين اختبار قبلي واختبار بعدي، قمنا بحساب قيمة الثبات للمقياسين بطريقة "ألفا كرونباخ" وجدنا اختبار القلق درجته تقدر ب (0,73) وهو ما يدل على أن الاختبار ثابت، واختبار إدراك الذات البدنية تقدر درجته ب (0,77) وهو ثابت، يمكن تطبيق الاختبارين على العينة الأصلية.

اختبار الصدق:

للتأكد من صدق الاختبارين المكيفة لملائتهما على البيئة اليمنية استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي وهو (الجزء التربيعي لمعامل الثبات) حيث بلغت درجة الصدق للذات البدنية (0,87) أما درجة القلق التنافسي (0,85) يتضح بأن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية.

عينة الدراسة: ولقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية كون العينة تمثل أندية الدرجة الأولى.

مجالات الدراسة:

المجال البشري: اعتمدت هذه الدراسة على عينة مكونة من (70) لاعب ألعاب القوى من أندية الدرجة الأولى بالجمهورية اليمنية وجميعهم يمثلون المجتمع الأصلي للدراسة.

المجال المكاني: تم تحديد المجال المكاني لهذه الدراسة لمجموعة أندية الدرجة الأولى لألعاب القوى وعددها 10 أندية، والذي شاركوا في بطولة الجمهورية التي أقيمت في محافظة ذمار وهي: الهلال (محافظة الحديدة)، النصر (محافظة حجة)، هلال فوه والتضامن (محافظة حضرموت الساحل)، وحدة تريم (محافظة حضرموت الوادي)، شباب رخمة وسلام معبر (محافظة ذمار)، ريدان (محافظة شبوة)، التلال والوحدة (محافظة عدن).

المجال الزمني: الموسم الرياضي 2008م للفترة من 25-28 أغسطس.

الأدوات الإحصائية المستخدمة: لقد تم إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي وهذا قصد التحليل إلى المعالجة باستخدام حزمة البرامج الإحصائية، وذلك لحساب المعاملات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، اختبار كا² لدلالة الفروق، معاملات الارتباط كاندال، ومعامل الثبات ألفا كرونباخ، ومعامل الصدق الذاتي. (محمد رضوان، 2002، ص334).

عرض ومناقشة الدراسة الميدانية في ضوء الفرضيات

أولاً: عرض نتائج الدراسة الميدانية:

جدول (01) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بمحاور مقياس إدراك الذات البدنية

محور القياس القيمة	المظهر الخارجي للجسم	القوة البدنية	اللياقة البدنية	الكفاءة الرياضية	قيمة الذات البدنية	الذات البدنية ككل	المتوسط النظري للمحاور	المتوسط النظري ككل
المتوسط الحسابي	11,22	12,36	14,16	14,82	13,62	66	15	75
الانحراف المعياري	0,06	0,06	6,48	6,36	6,12	29,4		

يتضح من الجدول 01 الذي يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإدراك الذات البدنية للاعبين أن المتوسط الحسابي للمظهر الخارجي للجسم يقدر ب (11,22) والانحراف المعياري (0,06) وبالنسبة للقوة البدنية فقد بلغ المتوسط الحسابي (12,36) والانحراف المعياري (0,06) وبلغ المتوسط الحسابي

للياقة البدنية (14,16) وانحرافه (6,48) في حين بلغ المتوسط الحسابي للكفاءة الرياضية (14,82) والانحراف المعياري (6,36) وبلغ المتوسط الحسابي لقيمة الذات البدنية (13,62) والانحراف المعياري (6,12) أما بالنسبة للذات البدنية للاعبين ككل فقد بلغ المتوسط الحسابي (66) والانحراف المعياري (29,4). من خلال نتائج قيم المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأبعاد الذات البدنية ومقارنتها مع المتوسط النظري البالغ درجته (15) يتبين لنا أن المتوسط الحسابي للمظهر الخارجي للجسم القوة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية و قيمة الذات أقل من المتوسط النظري وهذا يدل على ضعف إدراك اللاعبين لذاتهم في هذه الأبعاد، وعليه كانت درجة إدراك لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية لذاتهم البدنية ككل أقل من المتوسط النظري البالغ درجته (75) وهو ما يؤكد ضعف إدراك اللاعبين لذاتهم البدنية لكن هذا لا ينفي وجود فروق فردية في مستويات إدراك الذات البدنية بين اللاعبين أي أن هناك بعض اللاعبين لديهم ضعف في إدراك لذاتهم البدنية والبعض الآخر لديهم إدراك عالي.

جدول (02) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بمحاور مقياس حالة القلق التنافسي

محور القياس القيمة	القلق المعرفي	القلق البدني	الثقة بالنفس	حالة القلق التنافسي ككل	المتوسط النظري للمحاور	المتوسط النظري ككل
المتوسط الحسابي	30,06	23,22	30,6	93,3	22,5	67,5
الانحراف المعياري	7,29	7,74	4,51	21,9		

يتضح من الجدول 2 الذي يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بحالة القلق التنافسي للاعبين أن المتوسط الحسابي للقلق المعرفي يقدر ب (30,06) والانحراف المعياري (7,29) وبالنسبة للقلق البدني فقد بلغ المتوسط الحسابي (23,22) والانحراف المعياري (7,74) وبلغ المتوسط الحسابي للثقة بالنفس (30,6) وانحرافه (4,51) أما بالنسبة للقلق التنافسي للاعبين ككل فقد بلغ المتوسط الحسابي (93,3) والانحراف المعياري (21,9). من خلال نتائج قيم المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأبعاد حالة القلق التنافسي ومقارنتها مع المتوسط النظري البالغ درجته (22,5) يتبين لنا أن المتوسط الحسابي للقلق المعرفي والقلق البدني والثقة بالنفس أكبر من المتوسط النظري وهذا يدل على إرتفاع مستوى القلق المعرفي والقلق البدني والثقة بالنفس عند اللاعبين وعليه كانت درجة حالة القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية ككل أكبر من المتوسط النظري البالغ درجته

(75) وهو ما يؤكد حالة ارتفاع مستوى القلق التنافسي لديهم أثناء منافسات ألعاب القوى ولكن هذا لا ينفي وجود فروق فردية في مستويات حالة القلق التنافسي بين اللاعبين أي أن هناك بعض اللاعبين لديهم انخفاض في حالة القلق أثناء المنافسات في ألعاب القوى والبعض الآخر لديهم حالة القلق عادية.

الجدول 3 يوضح قيمة كا² المحسوبة ومعامل الارتباط لمدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات نحو المظهر الخارجي للجسم وحالة القلق التنافسي في إجابات اللاعبين:

كا ² المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الخطأ	كا ² المجدولة	القرار	قيمة معامل الارتباط
84,38	09	0.05	16,92	توجد دلالة	-0,38

نلاحظ من خلال الجدول أن كا² المحسوبة تقدر ب (84,38) وهي أكبر من كا² المجدولة عند درجات الحرية (09) ومستوى الخطأ (0,05) والمقدرة ب (16,92)، وهو ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب إجابات اللاعبين لذاتهم نحو المظهر الخارجي للجسم وقلقهم أثناء المنافسة ومما يؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بينهما والمقدرة ب -0,38، إذ توجد علاقة عكسية قوية جدا بين إدراك الذات نحو المظهر الخارجي للجسم بأنها ضعيفة من ناحية قوة عضلاتهم أو قصر في أطوالهم أو أن أجسامهم نحيفة مقابل اللاعبين المنافسين لهم والذي ينعكس سلبا على حالتهم النفسية وزيادة حالة القلق التنافسي لديهم والعكس صحيح.

الجدول 4 يوضح قيمة كا² المحسوبة ومعامل الارتباط لمدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات نحو القوة البدنية وحالة القلق التنافسي في إجابات اللاعبين:

كا ² المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الخطأ	كا ² المجدولة	القرار	قيمة معامل الارتباط
71,2	09	0.05	16,92	توجد دلالة	-0,79

نلاحظ من خلال الجدول أن كا² المحسوبة تقدر ب (71,2) وهي أكبر من كا² المجدولة عند درجات الحرية (09) ومستوى الخطأ (0,05) والمقدرة ب (16,92)، وهو ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب إجابات اللاعبين بين إدراك الذات نحو القوة البدنية وحالة القلق التنافسي أثناء عند لاعبي ألعاب القوى ومما يؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بينهما والمقدرة ب -0,79 وهو ارتباط عكسي قوي جدا، إذ يمكن القول أنه توجد علاقة عكسية قوية جدا بين إدراك الذات نحو القوة البدنية وحالة القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى وترجع قوة العلاقة في كون اللاعبين لديهم شعور بضعف في قوتهم البدنية وأنهم غير قادرين على أداء الجهد البدني القوي جدا أثناء المنافسات في ألعاب القوى مما يسبب زيادة توترهم وقلقهم.

الجدول 5 يوضح قيمة كا² المحسوبة ومعامل الارتباط لمدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات نحو اللياقة البدنية وحالة القلق التنافسي في إجابات اللاعبين: (ن=70)

كا ² المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الخطأ	كا ² المجدولة	القرار	قيمة معامل الارتباط
33,69	09	0.05	16,92	توجد دلالة	-0,64

نلاحظ من خلال الجدول أن كا² المحسوبة تقدر ب (33,69) وهي أكبر من كا² المجدولة عند درجات الحرية (09) ومستوى الخطأ (0,05) والمقدرة ب (16,92)، وهو ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب إجابات اللاعبين بين إدراك الذات نحو اللياقة البدنية وقلقهم أثناء المنافسة ومما يؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بينهما والمقدرة ب -0,64 وهو ارتباط عكسي قوي، إذ يمكن القول أنه توجد علاقة عكسية قوية بين إدراك الذات نحو اللياقة البدنية وحالة القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى، إن حالات القلق التنافسي عند رياضي ألعاب القوى ترجع إلى ضعف في إدراك الذات نحو اللياقة البدنية ويرجع سبب ضعف اللاعبين لإدراك ذاتهم نحو اللياقة البدنية كونهم يشعرون في نقص إحدى مكونات اللياقة البدنية (القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، المطاولة) وخاصة أن بعض اللاعبين يدركون أن هناك لاعبين أفضل منهم لياقة مما ينعكس عليهم سلباً ويؤدي إلى ارتفاع حالة القلق أثناء المنافسة.

الجدول 6 يوضح قيمة كا² المحسوبة ومعامل الارتباط لمدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات نحو الكفاءة الرياضية وحالة القلق التنافسي في إجابات اللاعبين:

كا ² المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الخطأ	كا ² المجدولة	القرار	قيمة معامل الارتباط
42,81	09	0.05	16,92	توجد دلالة	-0,68

نلاحظ من خلال الجدول أن كا² المحسوبة تقدر ب (42,81) وهي أكبر من كا² المجدولة عند درجات الحرية (09) ومستوى الخطأ (0,05) والمقدرة ب (16,92)، وهو ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية (حسب إجابات اللاعبين) بين إدراك الذات نحو الكفاءة الرياضية وقلقهم أثناء المنافسة ومما يؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بينهما والمقدرة ب -0,68 وهو ارتباط عكسي قوي، إذ يمكن القول أن حالات القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى ترجع إلى ضعف في إدراك الذات نحو الكفاءة الرياضية أي أنهم يشعرون بضعف في كفاءتهم الرياضية من ناحية (القوة البدنية، اللياقة البدنية، النواحي النفسية، المهارية، الخطئية) نظير منافسيهم اللذين لديهم الإمكانيات الأفضل حسب نظرهم مما ينعكس عليهم سلباً بظهور حالات القلق التنافسي والذي يؤثر على مستوى انجازهم المطلوب تحقيقه.

الجدول 7 يوضح قيمة كا^2 المحسوبة ومعامل الارتباط لمدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات بقيمة الذات البدنية وحالة القلق التنافسي في إجابات اللاعبين:

كا^2 المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الخطأ	كا^2 المجدولة	القرار	قيمة معامل الارتباط
43,43	09	0.05	16,92	توجد دلالة	0,67

نلاحظ من خلال الجدول أن كا^2 المحسوبة تقدر بـ (43,43) وهي أكبر من كا^2 المجدولة عند درجات الحرية (09) ومستوى الخطأ (0,05) والمقدرة بـ (16,92)، وهو ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية (حسب إجابات اللاعبين) بين إدراك اللاعبين لذاتهم البدنية وحالة قلقهم أثناء المنافسة، ومما يؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بينهما والمقدرة بـ -0,67 وهو ارتباط عكسي قوي، إذا يمكن القول أن حالات القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى ترجع إلى ضعف في اللاعبين بقيمة ذاتهم البدنية، هذا ما يؤكد وجود علاقة بين إدراك الذات بقيمة الذات البدنية وحالات القلق التنافسي لأسباب هي شعور اللاعبين بضعف في قوتهم البدنية وكفاءتهم الرياضية في المواقف التي تتطلب إثبات وجودهم لتحقيق الأداء الأمثل أثناء المنافسات الرياضية وهذا ما ينعكس سلباً ويؤدي إلى ظهور حالة القلق التنافسي لديهم.

الجدول 8 يوضح قيمة كا^2 المحسوبة ومعامل الارتباط لمدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي في إجابات اللاعبين:

كا^2 المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الخطأ	كا^2 المجدولة	القرار	قيمة معامل الارتباط
59,27	09	0.05	16,92	توجد دلالة	-0,73

نلاحظ من خلال الجدول أن كا^2 المحسوبة تقدر بـ (59,27) وهي أكبر من كا^2 المجدولة عند درجات الحرية (09) ومستوى الخطأ (0,05) والمقدرة بـ (16,92)، وهو ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية (حسب إجابات اللاعبين) بين إدراك اللاعبين لذاتهم نحو الذات البدنية ككل وقلقهم أثناء المنافسة ومما يؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بينهما والمقدرة بـ -0,73 وهو ارتباط عكسي قوي، إذ يمكن القول أن حالات القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى ترجع إلى ضعف في إدراك الذات البدنية لديهم إذ توجد علاقة عكسية قوية بين إدراك الذات وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية، وترجع قوة هذه العلاقة إلى كون معظم اللاعبين سيشعرون بضعف في إدراكهم لذاتهم البدنية من ناحية (المظهر الخارجي للجسم، القوة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة الرياضية وقيمة الذات

البدنية) وهو ما أدى إلى زيادة حالة القلق التنافسي لديهم مما انعكس سلباً على مستوى أدائهم وإنجازهم وهو ما يفسر تواضع نتائجهم أثناء المنافسات المحلية و الدولية.

مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

مناقشة الفرضية الأولى: تشير نتائج الجدول رقم 03 إلى أن معامل الارتباط كان معنوياً ذات دلالة إحصائية عكسية بين إدراك المظهر الخارجي للجسم وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى. وهو ما يؤكد وجود علاقة عكسية قوية جداً بينهما، أي أن حالات القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى يرجع إلى ضعف في إدراكهم للذات نحو المظهر الخارجي للجسم، ولذا تم قبول هذه الفرضية.

مناقشة الفرضية الثانية: تشير نتائج الجدول رقم 04 إلى أن معامل الارتباط كان معنوياً ذات دلالة إحصائية عكسية بين إدراك بالقوة البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى. وهو ما يؤكد وجود علاقة عكسية قوية جداً بينهما، أي أن حالات القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى يرجع إلى ضعف في إدراكهم للذات نحو القوة البدنية، ولذا تم قبول هذه الفرضية.

مناقشة الفرضية الثالثة: تشير نتائج الجدول رقم 05 إلى أن معامل الارتباط كان معنوياً ذات دلالة إحصائية بين إدراك نحو اللياقة البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى. وهو ما يؤكد وجود علاقة عكسية قوية جداً بينهما، أي أن حالات القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى يرجع إلى ضعف في إدراكهم للذات نحو اللياقة البدنية، ولذا تم قبول هذه الفرضية.

مناقشة الفرضية الرابعة: تشير نتائج الجدول رقم 06 إلى أن معامل الارتباط كان معنوياً ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات نحو الكفاءة الرياضية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى. وهو ما يؤكد وجود علاقة عكسية قوية جداً بينهما، أي أن حالات القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى يرجع إلى ضعف في إدراكهم للذات نحو الكفاءة الرياضية، ولذا تم قبول هذه الفرضية.

مناقشة الفرضية الخامسة: تشير نتائج الجدول رقم 07 إلى أن معامل الارتباط كان معنوياً ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات نحو قيمة الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى. وهو ما يؤكد وجود علاقة عكسية قوية جداً بينهما، أي أن حالات القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى يرجع إلى ضعف في إدراكهم للذات نحو قيمة الذات البدنية، ولذا تم قبول هذه الفرضية.

مناقشة الفرضية العامة: تشير نتائج الجدول رقم 08 إلى أن معامل الارتباط كان معنوياً ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى. وهو ما يؤكد وجود علاقة عكسية قوية جداً بينهما، أي أن حالات القلق التنافسي عند لاعبي ألعاب القوى يرجع إلى ضعف في إدراكهم للذات البدنية، أي أنه كلما انخفض مستوى إدراك الذات البدنية لدى لاعبي ألعاب القوى ارتفع

مستوى حالة القلق التنافسي لديهم والعكس صحيح، وهو ما ينعكس سلبيًا على مستوى أدائهم وتواضع انجازهم الرقمي، ولذا تم قبول هذه الفرضية.

الاستنتاجات العامة:

1. توجد علاقة ارتباط معنوي ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات نحو المظهر الخارجي للجسم وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.
2. توجد علاقة ارتباط معنوي ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات نحو القوة البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.
3. توجد علاقة ارتباط معنوي ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات نحو اللياقة البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.
4. توجد علاقة ارتباط معنوي ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات الكفاءة الرياضية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.
5. توجد علاقة ارتباط معنوي ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات نحو قيمة الذات وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.
6. توجد علاقة ارتباط معنوي ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.

التوصيات:

- إعداد برنامج نفسي خاص للرفع من قيمة إدراك الذات نحو المظهر الخارجي للجسم قبل المنافسات للخفض من حالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى.
- إعداد برنامج نفسي خاص للرفع من قيمة إدراك الذات نحو القوة البدنية قبل المنافسات للخفض من حالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى.
- إعداد برنامج نفسي خاص للرفع من قيمة إدراك الذات نحو اللياقة البدنية قبل المنافسات للخفض من حالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى.

- إعداد برنامج نفسي خاص للرفع من قيمة إدراك الذات نحو الكفاءة الرياضية قبل المنافسات للخفض من حالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى.
- إعداد برنامج نفسي خاص للرفع من قيمة إدراك الذات نحو قيمة الذات البدنية قبل المنافسات للخفض من حالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى.
- إعداد برنامج نفسي خاص للرفع من قيمة إدراك الذات البدنية قبل المنافسات للخفض من حالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى.
- إعداد البرامج التدريبية لتشمل الإعداد (البدني، المهاري، الخططي والنفسي) لتشكل وحدة تدريبية متكاملة لتحقيق الأداء والانجاز المطلوب.
- ضرورة الاهتمام بتنمية شخصية اللاعبين من جميع جوانبها لتتوصل إلى نتائج ايجابية أثناء المنافسات الرياضية.
- ضرورة أن يرافق الفريق أخصائي نفسي ضمن الجهاز الفني التدريبي، والذي يعمل على خفض من الضغوط النفسية والتي ينتج عنها حالة القلق التنافسي عند اللاعبين.

المراجع باللغة العربية:

1. إخلاص محمد عبد الحافظ، مفهوم الذات وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق، رسالة دكتوراه، القاهرة: كلية التربية الرياضية للبنين، 1984م.
2. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
3. لأمين الحولي وآخرون، دائرة المعارف الرياضية وعلوم التربية البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
4. عويسي الحياي، ألعاب القوى (النظرية والتطبيق)، القاهرة، المكتب الاشتراكي للآلة الكاتبة، 1977م.
5. عزت محمد كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996م.
6. قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية وعلوم التربية البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998م.
7. محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998م.
8. محمد حسن علاوي، علم التدريب و المنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002م.

9. محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الوصفي في عوم التربية البدنية و الرياضية، ط1، ، القاهرة، درا الفكر العربي، 2002م.

المراجع باللغة الأجنبية:

1. Gill.P.L : competitiveness and competitive reorientation in Re each sport
« sport » inr.singert al psychology company New York. 1993. P314.