

الملخص العربي

لقد أصبحت دراسة سلوك الرياضيين، و استجاباتهم العاطفية لضغوط رياضات القمة في مجال التنافس، موضع اهتمام في مجال علم النفس الرياضي، و ذلك بإجماع الكثير من الباحثين في موضوع قلق الرياضيين في الأجواء التنافسية.

عادةً ما تتبع حالة القلق المصاحبة للتنافس نمطاً من شعور الرياضي بالتوتر، و عدم إذ أن مدى القدرة على مواصلة المباراة المرتبطين بتزايد نشاط الجهاز العصبي الذاتي و استمرارية حالة القلق تتفاوت حسب مقدار المنبهات المجهدة التي تواجه الرياضي و فترة شعور الرياضي بالخوف.

و قد بينت الدراسات أن قدرة الرياضي على التكيف مع القلق الزائد يعتبر جزءاً لا يتجزأ في نجاح الرياضات التنافسية و خاصة في مستوياتها العليا.

و تم تصميم هذا البحث بهدف تقييم القلق المصاحب للرياضات التنافسية في الرياضيين الناشئين في عدد من الرياضات قبل بدء المنافسة مع تسليط الضوء على أهمية هذا الاختبار في فرز الرياضيين المتنافسين قبل مشاركتهم في المباريات.

كما تهتم الدراسة بتحديد الفروق بين الرياضيين الذكور و الإناث و هل توجد علاقة لذلك باللياقة البدنية للرياضيين.

و قد شملت الدراسة على مائة و اثني عشر رياضياً ناشئاً تتراوح أعمارهم بين الخامسة عشر إلى أقل من التاسعة عشر من المترددين على مركز الطب الرياضي في مدينة نصر بالقاهرة في خلال فترة من سبتمبر إلى نوفمبر ٢٠٠٩

و قد تم تصنيف هؤلاء الرياضيين إلى مجموعتين طبقاً لأعمارهم:

١. المجموعة الأولى: تضم الرياضيين من سن الخامسة عشر إلى ما دون سن السابعة عشر .

٢. المجموعة الثانية: تضم الرياضيين من سن السابعة عشر إلى ما دون سن التاسعة عشر .

و كان عدد الذكور فى هذه الدراسة سبعة و ثمانين و عدد الإناث خمساً و عشرين.

- وقد تم تعريف الرياضيين مقدماً عن كيفية استيفاء الاستبيان لتقييم القلق المصاحب للمنافسة قبل بدء المباريات و قد اشتمل الاستبيان على العناصر التالية:

١. العنصر الأخلاقى.
٢. البيانات الشخصية.
٣. أسئلة لقياس مستوى القلق.

- كما تعرض كل رياضى لمجموعة من القياسات لقياس لياقته البدنية (قياسات الجسم البشرى, قيم معدلات القلب , قيم استهلاك الأكسجين)

- كذلك اشتملت الدراسة على قياس وظائف التنفس للرياضيين.

و قد أوضحت نتائج البحث أن قيم معدلات القلب كانت متساوية تقريباً بين المجموعتين العمريتين و لكن فى الرياضيين الإناث كانت أعلى منها فى معدل ضربات القلب أثناء الراحة (85 ± 6.70) عن الرياضيين الذكور (83 ± 5.33).

فى حين كانت قيم استهلاك الأكسجين فى المجموعتين العمريتين و كذلك فى الرياضيين من الجنسين تقريباً متساوية.

كما بينت الدراسة أيضاً أن المجموعة الأصغر سناً كان لديهم قيماً أعلى فى بعض وظائف التنفس عن المجموعة الأكبر سناً. و لكن كانت قيم السعة الحيوية القسرية أعلى فى الإناث (4.78 ± 0.11) عنها فى الذكور (4.29 ± 0.82).

و قد أظهرت نتائج البحث علاقة عكسية ($- 0.034$) بين مقياس مستوى القلق التنافسى و السن حيث تبين أن أفراد المجموعة الأصغر سناً كانوا يشعرون بقلق أكبر (67.86%) من أفراد المجموعة الأكبر سناً (32.14%). و قد اتضح أيضاً أن الرياضيين الذكور كانوا أكثر قلقاً و توتراً (77.68%) من الرياضيين الإناث (22.32%).

و من جهة أخرى أظهرت النتائج أن الرياضيين المشاركين في رياضات الاتصال الجماعية كانوا أكثر قلقاً نتيجة للمنافسة (٨٣.٩٢ %) عن المشاركين في الرياضات الفردية (١٦.٠٨ %).

كذلك كان هناك علاقة طردية بين مقياس مستوى القلق و قيم معدلات القلب , فقد كانت بالنسبة معدل ضربات القلب الراحة (+٠.٠٣٦) و (+٠.٢١٥) بالنسبة إلى معدل ضربات القلب القصوى و (+٠.٠٠٩) بالنسبة إلى معدل استرداد ضربات القلب.

في حين كانت هناك علاقة عكسية قوية بين مستوى القلق التنافسي و بعض قيم استهلاك الأكسجين.
فكان بالنسبة للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (-٠.٢١١) و (-٠.٢٥٠) بالنسبة للعتبة الهوائية و (-٠.٢٣٢) بالنسبة إلى الوقت اللازم لعتبة اللاهوائية.

في حين كانت هناك علاقة عكسية قوية بين بعض وظائف التنفس و مستوى القلق التنافسي.

على هذا يمكن أن نستنتج أنه كلما زادت اللياقة البدنية كلما تناقص مقياس مستوى القلق التنافسي لدى الرياضيين.
و كلما زادت قياسات وظائف التنفس كلما تناقص مستوى القلق التنافسي لدى الرياضيين.

و من ثم فإن هذه النتائج تدعم أهمية الحفاظ على اللياقة البدنية بالاستمرار في التمرينات الرياضية للحد من القلق السابق للمنافسة.