

٨ / ٠ ملخص البحث

٨ / ١ ملخص البحث باللغة العربية .

٨ / ٢ ملخص البحث باللغة الإنجليزية .

١ / ٨ ملخص البحث باللغة العربية

*- مشكلة البحث وأهميته :-

تحتل ظاهرة القلق مركزاً رئيسياً في علم النفس بعامة . وعلم النفس الرياضي بخاصة . لما لها من آثار مباشرة على الوظائف النفسية او الجسمية او كلاهما معا ، وبالتالي امكانية تأثيرها ايجابيا او سلبيا على اداء او سلوك الفرد .

وقد اعتمدت معظم دراسات القلق في المجال الرياضي التي بدأت منذ السبعينات على مقاييس القلق كسمة وكحالة "سبيلرجر" ومقاييس سمة القلق . وحالة القلق في مواقف المنافسة الرياضية "لمارتنز واخرون" .

وفي حوالى الثمانينات ظهرت بعض الاتجاهات الجديدة التي تنظر للقلق على انه يرتبط بموقف معين . اى يأخذ صورة سمة من سمات الشخصية تغلب على تصرفات وسلوك الفرد في مواقف معينة . وهو ما يطلق عليه "سمة شخصية في موقف خاص" .

ومن ناحية اخرى اظهرت بعض الدراسات ان القلق يتضمن بعض الابعاد الفرعية . بعد ان كان ينظر إليه على ان له درجة كلية فقط .

وتعتبر المباريات الرياضية والامتحانات مظهرا من مظاهر النشاط الانساني وهى تتطلب ضرورة تعبئة الفرد لاقصى قواه وقدراته النفسية والعقلية والبدنية والمهارية لتحقيق افضل مستوى ممكن وخاصة في المواقف التقويمية الضاغطة والتي ترتبط بالعديد من المواقف الانفعالية المتابينة فى قوتها وشدتها كما انها تعتبر مصدرا لكثير من المواقف الانفعالية ذاتها . وعلى ذلك يجب ان ندرك تماما اهمية شدة القلق واتجاهه . لدى ممارسى الأنشطة الرياضية المختلفة سواء فى المجال الرياضى أو التربوى . نظرا لان عددا من الرياضيين يعانون من مشكلة القلق الامر الذى يؤثر على ادائهم فى المجال الرياضى . او انجازهم فى المجال التربوى .

وانطلاقا من النظرة الشمولية لتكامل جوانب شخصيه الفرد الرياضى باعتباره انسان . تبنى الباحث هذا المفهوم فى دراسته الحالية عن العلاقة بين

قلق المباره الرياضيه . وقلق الامتحان لدى الناشئين فى بعض الانشطه الرياضيه المختاره .

وتعتبر الدراسه الحاليه -الى حد علم الباحث -اول دراسه فى المجال الرياضى تستخدم مقاييس للقلق متعدد الابعاد .لم يسبق تطبيقها فى البيئه المصريه .تعتبر عوننا للمربين والباحثين فى المجال الرياضى والتربوى .بالاضافه الى اهميه السعى لتقديم مزيد من الدعم والتاييد العملى لنظريه القلق متعدد الابعاد .

هذا من ناحيه .ومن ناحيه اخرى فان معظم الدراسات السابقه فى هذا المجال .ركزت على التعرف على شدة (تكرار) اعراض ابعاد القلق فى المواقف السابقه أو التعرف على مستوي شدة أعراض ابعاد القلق فقط .واهملت الكيفيه التى يفسر بها اللاعب هذه الاعراض من حيث تأثيراتها المعوقه او المعاونه على الاداء (اى الادراكات الاتجاهيه للقلق) اما الدراسه الحاليه فسوف تضيف عاملا هاما هو عامل "اتجاه القلق " لما له من اهميه فى التعرف على تاثير شدة أعراض ابعاد القلق على اداء الفرد .

وقد يدعم ذلك ما اشارت اليه دراسات "جونز واخرون " وبصوره متكرره .ومن انه يجب على البحوث المستقبلية ان تبحث تفسيرات اللاعبين لاعراض القلق لديهم من حيث تأثيراتها المحتملة على الاداء لان البحوث الحاليه قليله .ولم تقدم الدعم النظرى الكافى فى هذا المجال وانها اجريت على عينات صغيره فى انشطه رياضيه محدده .وليست متنوعه ومن ثم فلن الامر يتطلب القيام بتلك الدراسه كأحد الجهود العمليه .التى تحاول ان تسد احدى الثغرات العلميه .لاحدى الظواهر النفسيه الهامه فى المجال الرياضى والتربوى .

*. اهداف البحث :-

يهدف البحث الى محاوله التعرف على :-

- ١- العلاقة بين شدة واتجاه ابعاد قلق المباره الرياضيه لدى الناشئين فى بعض الانشطه الرياضيه المختاره (العينه الكليه) .
- ٢- العلاقة بين شدة واتجاه ابعاد قلق الامتحان لدى الناشئين فى بعض الانشطه الرياضيه المختاره (العينه الكليه) .

٣- العلاقة بين شدة ابعاد قلق المباراة الرياضية وشدة ابعاد قلق الامتحان لدى الناشئين فى بعض الانشطة الرياضية المختارة (العينة الكلية) .

٤- العلاقة بين اتجاه ابعاد قلق المباراة الرياضية واتجاه ابعاد قلق الامتحان لدى الناشئين فى بعض الانشطة الرياضية المختارة (العينة الكلية) .

*. فروض البحث:

١- توجد علاقة سالبة دالة احصائيا بين شدة واتجاه ابعاد قلق المباراة الرياضية لدى الناشئين فى بعض الانشطة الرياضية المختارة (العينة الكلية)

٢- توجد علاقة سالبة دالة احصائيا بين شدة واتجاه ابعاد قلق الامتحان لدى الناشئين فى بعض الانشطة الرياضية المختارة (العينة الكلية)

٣- توجد علاقة ايجابية دالة احصائيا بين شدة ابعاد قلق المباراة الرياضية وشدة ابعاد قلق الامتحان لدى الناشئين فى بعض الانشطة الرياضية المختارة (العينة الكلية)

٤- توجد علاقة ايجابية دالة احصائيا بين اتجاه ابعاد قلق المباراة الرياضية واتجاه ابعاد قلق الامتحان لدى الناشئين فى بعض الانشطة الرياضية المختارة (العينة الكلية) .

*. عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب الصف الاول والثانى بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان وتتراوح اعمارهم من ١٦ الى ١٩ سنة . وذلك لاعلى المستويات الرياضية للانشطة المختارة (الدولى - الممتاز - الدرجة الاولى - المناطق) حيث مثلت لاعبين من اندية القاهرة والجيزة والقليوبية وبنى سويف والفيوم وكان عددهم ٢٥٠ لاعبا

*. ادوات البحث :

- تم استخدام مقياسين لقياس ظاهرة القلق متعدد الابعاد فى موقف المباراة الرياضية وهما:-

* قائمة حالة القلق التنافسى (CSAI-2) -مارتنز وآخرون

* مقياس قلق المباراة الرياضية -علاوى .

وتم استخدام مقياس واحد لقياس ظاهرة القلق متعدد الابعاد فى موقف الامتحان وهو :- قائمة قلق الامتحان

*. الاسلوب الاحصائي المستخدم :-

-الاحصاء الوصفى ويتضمن :المتوسط الحسابى والانحراف المعياري.
والمدى والخطأ المعياري والتفليطح والالتواء .
-معامل ارتباط "بيرسون" من البيانات الخام
-معاملات الارتباط المتعدد لدراسة العلاقات المتعددة بين متغيرات البحث .
-هذا بالاضافة الى انه قد تم استخدام الارتباط المتعدد لحساب الصدق المرتبط بالمحك

-واستخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب الاتساق الداخلى
-وحساب الثبات باستخدام معامل الفا Coefficient -Alpha -وفقا لتعديل
"كرونباك " لمعادلة "كيودر-ريتشاردسون "
وقد تمت المعالجات الاحصائية لعينات البحث فى احد المكاتب
المتخصصة باستخدام البرنامج الاحصائى State View II وذلك على
اجهزة الحاسب الالى من طراز Apple Mackintouche .
*.الاستنتاجات :-

- ١- توجد علاقة ارتباط سالبة (عكسية) دالة احصائيا بين شدة واتجاه ابعاد قلق المباراة الرياضية لدى الناشئين فى بعض الانشطة الرياضية المختارة (العينة الكلية)
 - ٢- توجد علاقة ارتباط سالبة (عكسية) دالة احصائيا بين شدة واتجاه ابعاد قلق الامتحان لدى الناشئين فى بعض الانشطة الرياضية المختارة (العينة الكلية)
 - ٣- توجد علاقة ايجابية (طردية) دالة احصائيا بين شدة ابعاد قلق المباراة الرياضية وشدة ابعاد قلق الامتحان لدى الناشئين فى بعض الانشطة الرياضية المختارة (العينة الكلية)
 - ٤- توجد علاقة ايجابية (طردية) دالة احصائيا بين اتجاه ابعاد قلق الامتحان واتجاه ابعاد قلق المباراة الرياضية لدى الناشئين فى بعض الانشطة الرياضية المختارة (العينة الكلية)
- *.التوصيات :-

- ١- اجراء المزيد من الابحاث عن العلاقات بين الشدة والاتجاه بين المجموعات عينة البحث حيث ان لكل مجموعة خصائصها المميزة لها والتي تجعلها تختلف عن المجموعات الاخرى بدلا من العينة الكلية

- (جميع الأنشطة المختارة) بالإضافة الى دراسة العلاقات بين الشدة والاتجاه لكل نشاط رياضي على حدة داخل تلك المجموعات .
- ٢- الاهتمام بدراسة الفروق في شدة واتجاه ابعاد القلق سواء في موقف المباراة الرياضية . او في موقف الامتحان . لدى ممارسي كل نشاط رياضي على حدة داخل كل مجموعه من مجموعات الأنشطة الرياضية (قيد البحث) وكذلك بين المجموعات عينة البحث .
- ٣- دراسة العلاقة بين الشدة والاتجاه (التقويم الذاتي لتأثير شدة القلق على اداء الفرد) لكل بعد من ابعاد قلق المباراه الرياضية على حدة مع مستوى الاداء المطلق (عن طريق تحويل الاداء المطلق الى نسب مئوية) وليس الاعتماد فقط على العلاقة بين الشدة والاتجاه
- ٤- اجراء دراسات مشابهة على عينات من الجنسين في اعمار سنية مختلفة ومستويات فكرية وثقافية مختلفة للتعرف على اوجه الاختلاف او الاتفاق ان وجدت .
- ٥- اجراء دراسات مقارنة لظاهرة القلق قبل ووسط وبعد المسابقة . فقلق المباراه الرياضية لا يقتصر على موقف المباراه فقط . بل ان هناك مقاييس لقلق ما قبل المباراه مقاييس لقلق ما بعد المباراه الرياضية وهذا ما تتجه اليه الدراسات الاجنبية في الفترة الاخيرة .
- ٦- اجراء دراسات مختلفة للتعرف على المسببات الحقيقية . سواء للعوامل البيئية او الشخصية التي تؤدي الى ارتفاع شدة ابعاد القلق في المجال التربوي والرياضي وخاصة في كل نشاط على حدة للعمل على تلافيها قبل حدوثها وتلك خطوة هامة وفقا للمبدأ القائل الوقاية خير من العلاج .
- ٧- عمل دراسات مقارنة بين القياسات الفسيولوجية للقلق واختبارات الورقة والقلم ودراسة الفروق في المتطلبات الفسيولوجية للأداء في الأنشطة الرياضية التي تعتبر الاستثارة الفسيولوجية المتزايدة هي مطلب اساسي للأداء الجيد (مثل العاب القوى والسباحة) . وارتفاع درجة او شدة أعراض القلق البدني (الجسمي) في تلك الأنشطة . حيث أنه من الممكن ان يتم تفسير الزيادات المحتملة في الاستثارة الفسيولوجية على انها قلق جسمي حسبما جرى قياسه بواسطة مقاييس القلق .
- ٨- ضرورة اهتمام الباحثين والمدرسين بتصميم برامج للاسترخاء البدني في حالة ارتفاع القلق البدني ، وبرامج للتدريب او التصور العقلي والذهني

فى حالة ارتفاع القلق المعرفى لدى ممارسى الأنشطة الرياضية من ذوى القلق المعرفى المرتفع . وكذلك تصميم برامج التدخل المتماثل باستخدام نوع واحد (كالأسترخاء الجسمى فقط . أو التدريب أو التصور العقلى فقط ، لأنواع القلق المعرفى والبدنى وسهولة الانفعال . ثم عمل مقارنات أو دراسات للفروق بين أثر البرامج المنفصلة لكل نوع من القلق على حدة ، أو البرامج المتماثلة لأنواع القلق معاً . (مثل اعطاء برنامج فى الأسترخاء البدنى فقط ، لأنواع القلق الثلاثة وهى المعرفى والبدنى وسهولة الانفصال) .

٩- ضرورة اهتمام المدربين والباحثين عما اذا كان هناك حالة قلق مثلى تتطلبها الأنشطة الرياضية الممارسة وضرورة تواجدها عند اللاعب ، وما هى تلك الدرجة مع الاهتمام ببرامج التنشيط لرفع درجة القلق والوصول لتلك الدرجة المثلى فى مختلف الأنشطة الرياضية .

١٠- ضرورة اهتمام المدربين والباحثين بطبيعة المنافسات وظروفها الموضوعية والأعراض الأكثر ظهوراً التى قد تتأب اللاعب الرياضى ، حيث قد تكون الأعراض المعرفية أو البدنية هى الأكثر ظهوراً على اللاعب فى منافسات معينة او قد تكون الأعراض البدنية هى الأكثر ظهوراً فى منافسات اخرى وهكذا . ثم بحث النتائج المترتبة عن ذلك سواء فى الاتجاه الموجب المعاون أو الاتجاه السالب المعوق ايضاً .

مستخلص البحث

أسم الباحث : حمدى عويس على جمعه
 عنوان البحث : " العلاقة بين قلق المباراة الرياضية وقلق الأمتحان لدى
 الناشئين فى بعض الأنشطة الرياضية المختارة " .
 جهة البحث : قسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية للبنين -
 القاهرة - جامعة حلوان .

دراسة قام بها حمدى عويس على جمعة . تهدف الى دراسة العلاقات
 بين شدة واتجاه ابعاد قلق المباراه الرياضية وشدة واتجاه ابعاد قلق الامتحان
 . وبين شدة ابعاد قلق المباراه وشدة ابعاد قلق الامتحان . وكذلك بالنسبة
 للاتجاه وقد جرت الدراسة على عينة عشوائية من لاعبي الأنشطة الرياضية
 (عينة البحث) من طلاب الصف الاول والثانى بالكلية قوامها ٢٥٠ لاعب
 وتتراوح اعمارهم ما بين ١٦ الى ١٩ سنة " واستخدم الباحث اختبارين
 لقياس قلق المباراه الرياضية واختبار واحد لقياس قلق الامتحان . وأشارت
 اهم النتائج الى : وجود علاقة سالبة داله احصائيا بين شدة واتجاه كل من
 ابعاد قلق المباراه الرياضية وكذلك بين شدة واتجاه ابعاد قلق الامتحان
 . وعلاقة موجبة داله احصائيا بين شدة ابعاد قلق المباراه الرياضية وشدة
 ابعاد قلق الامتحان . وكذلك بالنسبة للاتجاه لدى ممارسى جماعات الأنشطة
 الرياضية المختاره