

بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة ل أداء الرياضي و علاقتها بحالة القلق أثناء المنافسة لدى

### رياضي الصم والبكم في ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية

جامعة صنعاء الجمهورية اليمنية

د. بكييل حسين ناصر الصوفي

#### الملخص:

تهدف الدراسة اولة التطرق الى بعض الجوانب العقلية (النفسية) المهمة والمرتبطة بأداء الرياضي التي يتم من خلالها التعرف على مس توى الجوانب العقلية (النفسية) ومعرفة مس توى حالة القلق أثناء المنافسة لدى رياضي ذوى الاحتياجات الخاصة (الصم والبكم) في ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية، أيضاً معرفة العلاقة بين محاور الجوانب العقلية النفسية الس توى (القدرة على التصور الذهني، القدرة على الاسترخاء القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على الثقة بالنف، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على دافعية الانجاز الرياضي) وحالات القلق أثناء المنافسة وهي (القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنف)، لذا تم اختيار عينة الدراسة فئة الناشئين لذوى الاحتياجات الخاصة (الصم، البكم) لبعض فعاليات الجري (133,133,233 الريمي) رمى الجلة، رمي القرص، رمى الرمح) لندية بعض محافظات الجمهورية (وعدد 11) رياضي، اس تخدم المنهج الوصفي، و أستنتج الباحث من الدراسة أنها: توجد علاقة بين القدرة على التصور الذهني وحالة القلق أثناء المنافسة، توجد علاقة القدرة على الاسترخاء وحالة القلق أثناء المنافسة لدى الرياضيين توجد علاقة القدرة على تركيز الانتباه وحالة القلق أثناء المنافسة، توجد علاقة بين القدرة على الثقة بالنف وحالة القلق أثناء المنافسة توجد علاقة بين القدرة على مواجهة القلق وحالة القلق أثناء المنافسة لدى رياضي ذوى الاحتياجات الخاصة في ألعاب القوى، توجد علاقة القدرة على دافعية الانجاز الرياضي وحالة القلق أثناء المنافسة، توجد علاقة بين الجوانب العقلية النفسية وحالة القلق أثناء المنافسة لدى رياضي ذوى الاحتياجات الخاصة (الصم، والبكم) في ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.

#### المداخلة:

##### مقدمة ومشكلة الدراسة:

تخطي رياضة ذوى الاحتياجات الخاصة حديثاً بمختلف جوانبها رعايئة تامة من خلال توجيه المسؤولين في الدولة لتوفير لهم كافة احتياجاتهم بشكل عام، وبشكل خاص في الجانب الرياضي فقد أولو الاتحادات الرياضية بذلك منها الاتحاد العام لألعاب القوى اليمني جل اهتمامه من خلال عمل أنشطة وبطولات خاصة بهم ضمن برامجهم المخصصة، فالأنشطة والبطولات الرياضية تعمل على إشباع هوايات المعاقين وإظهار إبداعاتهم وتفريغ طاقاتهم المكبوتة لديهم، أيضاً تعتبر الأنشطة أسلوباً علاجياً للتغلب على المشكلات النفسية الناتجة عن الشعور بالنقص وعدم التكافؤ مع الآخرين، وبذلك تتولد الانفعالات منها حالة القلق التي تظهر أثناء المنافسة الرياضية لديهم فهي وقتية غير مستمرة حيث أنها تعمل على إعاقه الأداء من خلال التأثير السلبي على نفسية رياضي (الصم، والبكم)، ومن المعلوم أيضاً أن المنافسة الرياضية تمثل مصدراً هاماً للقلق النفسي، وتعتبر من أبرز المظاهر التي تنتاب الرياضيين والتي قد تظهر في صورة متغيرات فيزيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) أو متغيرات انفعالية " السرعة وسهولة الانفعال" (أسامة كامل راتب، 1997، ص15). فدراستنا الحالية تطرقت إلى بعض الجوانب العقلية النفسية والتي تعتبر جزءاً لا يتجزأ من إعداد الرياضيين المصابين وغير المصابين وذلك للاشتراك في المنافسات الرياضية وتوجيههم بصورة تسمح بإستخدام كل إمكانياتهم وطاقاتهم واستثمارها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسة الرياضية (صبري العدوي، 1977، ص10).

فمن خلال خبرة الباحث في ميدان ألعاب القوى فقد لاحظ وجود كثير من رياضي ذوى الاحتياجات الخاصة (الصم، البكم) لا يركزوا انتباههم على لحظة انطلاق السباق وخروجهم من أماكنهم المحددة في حارات المضمار، أيضاً عدم تركيزهم على توجيه الحكام بالإذن بالرمي، أو خروجهم من منطقة الرمي بطريقة غير قانونية، حيث تظهر عليهم حالات نفسية متعددة أدي ذلك إلى دراستها والخروج بصياغة مشكلة وتحديدها في التساؤل الآتي:

**التساؤل:** هل لبعض الجوانب العقلية النفسية الهامة بالأداء الرياضي علاقة بحالة القلق أثناء المنافسة لدى رياضي الصم، والبكم في ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية؟

الفرض العام: لبعض الجوانب العقلية النفسية الهامة بالأداء الرياضي علاقة بجالة القلق أثناء المنافسة لدى رياضي الصم، البكم في ألعاب القوى بالجمهورية الجينية.

الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة بين القدرة على التصور الذهني وحالة القلق أثناء المنافسة لدى رياضي الصم، البكم بالجمهورية الجينية.
- توجد علاقة بين القدرة على الاسترخاء وحالة القلق أثناء المنافسة لدى رياضي الصم، البكم بالجمهورية الجينية.
- توجد علاقة بين القدرة على تركيز الانتباه وحالة القلق أثناء المنافسة لدى رياضي الصم، البكم بالجمهورية الجينية.
- توجد علاقة بين القدرة على مواجهة القلق وحالة القلق أثناء المنافسة لدى رياضي الصم، البكم بالجمهورية الجينية.
- توجد علاقة بين القدرة على الثقة بالنفس وحالة القلق أثناء المنافسة لدى رياضي الصم، البكم بالجمهورية الجينية.
- توجد علاقة بين القدرة على دافعية الانجاز وحالة القلق أثناء المنافسة لدى رياضي الصم، البكم بالجمهورية الجينية.

#### أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى بعض الجوانب العقلية النفسية الهامة بالأداء الرياضي لدى رياضي الصم والبكم لفئة الناشئين في ألعاب القوى بالجمهورية الجينية.

- التعرف على مستوى حالة القلق أثناء المنافسة لدى رياضي الصم والبكم لفئة الناشئين في ألعاب القوى بالجمهورية الجينية.

- التعرف على علاقة بعض الجوانب العقلية النفسية الهامة بالأداء الرياضي وحالة القلق أثناء المنافسة لدى رياضي الصم والبكم لفئة الناشئين في ألعاب القوى بالجمهورية الجينية.

#### المفاهيم الدالة:

##### 1. بعض الجوانب العقلية (النفسية):

يعرفها الباحث من وجهة نظره بأنها: القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز الرياضي وتعني بالجمال العام (المهارات العقلية - النفسية).

ويعرفها " علاوي " بأنها عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب، فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالرمي، التصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك، وينطبق ذلك أيضًا على المهارات النفسية العقلية فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها وتدرّب عليها فكأن المهارة النفسية العقلية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالنجاح في أداء هذا العمل أو السلوك كما يمكن تعلم وإتقان المهارة النفسية العقلية عن طريق عمليات التعلم والمران والتدريب (محمد حسن علاوي، 2002، ص 192).

2. الصم والبكم: الأصم: هو الشخص الذي لا يقدر على التكلم أو التحدث مع الأشخاص الآخرين إلا عبر الكتابة أو الإشارة.

الأبكم: هو الشخص الذي لا يسمع حديث الآخرين إلا عبر الإشارات.

3. حالة قلق المنافسة: صفة مؤقتة تتغير من وقت إلى آخر، وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الفرد يدركون فيها عدد أكبر من المواقف (أسامة كامل، 1998، ص 170).

4. ألعاب القوى: تعرف على أنها تمارين وحركات رياضية تهدف إلى تنمية جسدية متناسقة مع تنمية ذهنية للإنسان، فهي تعتبر أساسا لكل الألعاب الرياضية، ومقياسا للقدرة البشرية في تحدى الزمن والمسافة والثقل " (أميل بديع، 1996، ص 16).

#### الدراسات السابقة أو المشابهة:

من خلال اطلاع الباحث على الأديبات والمؤلفات في دراسات عن الصم والبكم، لم يحظ بدراسات تناولت الدراسة الحالية، بل وجد دراسة مشابهة تخص المهارات النفسية وأخرى تخص حالة القلق أثناء المنافسة ولكن في ألعاب فردية وجماعية مختلفة.

الدراسة الأولى: تأثير تدريب المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيه في تخصص القتال الفعلي للكاراتيه

رسالة ماجستير، للباحث/عبد العزيز الوصالي، 2005/2004. هدفت الدراسة إلى تحديد مدى تأثير المهارات النفسية على نسبة قلق المنافسة عند الرياضيين، إبراز مدى أهمية المهارات تدريب المهارات النفسية العقلية لرياضي الكاراتيه، وتكونت عينة الدراسة من 50 مدربا جزائريا و 20 مدربا عربيا في رياضة الكاراتيه و 20 لاعبا كاراتيه تخصص قتال كوميتية يمثلون نادي مولودية الجزائر ونادي الأمن الوطني بالجزائر العاصمة، وكانت نتائج الدراسة بأنه هناك تأثير المهارات النفسية وذلك بزيادة أو خفض أو الحفاظ على نسبة قلق المنافسة المناسب عند رياضي الكاراتيه.

الدراسة الثانية: حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين، رمزي رسمي جابر، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول، جامعة الأقصى- فلسطين، قطاع غزة، 2009م. هدفت إلى التعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعاً للمتغيرات الآتية (هجوم، دفاع، درجة ممتازة، درجة أولى)، تكونت عينة الدراسة (210) لاعبا من لاعبي الدوري الفلسطيني الممتاز والأول لكرة القدم، واستخدام المنهج الوصفي، وأسفرت النتائج ما يلي: أحتل بعد الثقة بالنفس المرتبة الأولى، تلي ذلك بعد القلق المعرفي فيما جاء بعد القلق البدني في المرتبة الثالثة والأخيرة، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (05.0) في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير المركز هجوم، دفاع، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (05.0) في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير الدرجة الممتازة، الأولى.

#### مناقشة الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال ما سبق عرضه من دراسات سابقة ومشابهة فقد وجد أن الدراسة الأولى قد اتفقت مع دراستنا من حيث النتائج بأنه توجد علاقة بين المهارات النفسية وحالة القلق أثناء المنافسة ولكنها تختلف في العينة ونوع اللعبة، أما الدراسة الثانية فقد تطرقت إلى حالة قلق المنافسة الرياضية فهي تختلف تماما عن دراستنا وبذلك أدى هذا التباعد إلى دراسة المهارات النفسية وحالة القلق أثناء المنافسة على رياضي الصم والبكم وهي الأولى في حد ذاتها بالجمهورية اليمنية.

**الدراسة الاستطلاعية:** قام الباحث بتوزيع استمارتين: الاستمارة الأولى تقيس حالة قلق المنافسة الرياضية، والأخرى هي استمارة المهارات العقلية النفسية، حيث اقتصر الاختبارات على رياضي نادي واحد من أندية العاصمة صنعاء وهو (نادي الشعب)، ويعتبر عينة من مجتمعنا يمثلون إلى حد كبير مفردات العينة الأصلية التي ستجرى عليها الدراسة الميدانية .

**منهج الدراسة:** استخدم في الدراسة المنهج الوصفي.

#### أدوات الدراسة:

أستخدم في الدراسة اختبارين هما: الاختبار الأول لقياس حالة قلق المنافسة تتضمن ثلاثة أبعاد مرتبطة بحالة قلق المنافسة الرياضية، القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنفس، الاختبار الثاني: بالنسبة لأدوات الاختبار الثاني والمتمثل في قياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهي القدرة على التصور الذهني القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز الرياضي.

#### اختبار الصدق:

للتأكد من صدق الاختبارات لملائته على البيئة اليمنية، استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي وهو الجذر التربيعي لـ (معامل الثبات) حيث بلغت درجة الصدق لحالة القلق أثناء المنافسة بـ (0.75)، أما درجة المهارات العقلية النفسية بـ (0.78) واللذين يوضحان بأن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية.

#### الثبات:

للتأكد من ثبات استمارة حالة قلق المنافسة الرياضية وكذلك استمارة المهارات العقلية النفسية، قمنا بتوزيع الاستمارات الخاصة بهذه الاختبارات على مجموعة من رياضي العاب القوى الصم والبكم لأحد أندية العاصمة صنعاء (الشعب الرياضي) عدد (10) رياضي، ثم قمنا بجمع الاستمارات بعد إجاباتهم عليها، واعدنا توزيع هذه الاستمارات في نهاية الأسبوع الثاني على نفس العينة، وجمعت هذه الاستمارات واستخدم الباحث معامل الصدق الذاتي بحساب قيمة الثبات للاستمارتين بطريقة كرونباخ (&) وجدناها تقدر بـ (0.86) لاستمارة حالة قلق المنافسة، أما استمارة المهارات العقلية النفسية وجدناها تقدر بـ (0.88) وهذا يدل على أن الاختبارين ثابتين ويمكن تطبيقها على العينة النهائية.

**عينة الدراسة:** تم اختيار عينة الدراسة وهم رياضي فئة الناشئين لألعاب القوى لذوي الاحتياجات الخاصة (الصم والبكم) وعددهم 55 رياضي لفئة الناشئين وكما هي موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (1) يوضح المحافظات والأندية وعدد الرياضيين المشاركين في اللعبة

م	المحافظة	النادي	عدد الرياضيين	المجموع
1	ذمار	ش.رخمه- سلام معبر	10-10	20
2	عدن	الوحدة	5	5
3	لحج	الشرارة	5	5
4	حضر موت	ح/ الوادي - ح/ الساحل	10-10	20
5	صنعاء	الأمانة	5	5
55	المجموع الكلي لرياضي الصم والبكم لفئة الناشئين			

## مجالات الدراسة:

- المجال المكاني: ملعب 22 مايو / محافظة عدن.
  - المجال الزمني: 27-30 / فبراير / 2011م.
  - الأدوات الإحصائية المستخدمة: تم إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي، قصد تحليلها ومعالجتها باستعمال حزمة البرامج الإحصائية (spss) وهذا لحساب كل من:
    - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري
    - مربع كاي - معامل الارتباط كندل.
    - حساب الثبات (معامل ألفا (& لكروناخ).
- عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

## 1. وصف بعض الجوانب العقلية النفسية لرياضي الصم والبكم في ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية:

جدول رقم (2) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بمحاور بعض الجوانب العقلية النفسية لرياضي الصم والبكم

محور المقياس القيمة	التصور الذهني	الاسترخاء	تركيز الانتباه	مواجهة القلق	الثقة بالنفس	دافعية الانجاز	بعض الجوانب العقلية النفسية ككل	المتوسط النظري للمحاور	المتوسط النظري ككل
المتوسط الحسابي	16.2	18.2	16.2	15.16	15.12	16.44	95.04	14	84
الانحراف المعياري	3.04	4.00	3.4	3.04	3.76	3.96	22.08		

يتضح من الجدول (2) الذي يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بمحاور المهارات النفسية لرياضي الصم والبكم، حيث أن المتوسط الحسابي لمتغير التصور الذهني يقدر بـ (16.2) وانحراف معياري (3.04) وبالنسبة للقدرة على الاسترخاء قد بلغ المتوسط الحسابي (18.2) وانحراف معياري (4.00)، وبلغ المتوسط الحسابي لمتغير تركيز الانتباه (3.04) وانحراف معياري (3.4)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لمتغير مواجهة القلق (15.16) وانحراف معياري (3.04)، وبلغ المتوسط الحسابي لمتغير الثقة بالنفس (15.12) وانحراف معياري (3.76)، وبلغ المتوسط الحسابي لمتغير دافعية الانجاز (16.44) وانحراف معياري (3.96) أما بالنسبة لبعض الجوانب العقلية النفسية للرياضيين ككل فقد بلغ المتوسط الحسابي (95.04) وانحراف معياري (22.08)، وبمقارنة نتائج قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد بعض الجوانب العقلية النفسية مع المتوسط النظري البالغ درجته (14) يتبين أن المتوسط الحسابي للقدرة على التصور والقدرة على الاسترخاء، وتركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس دافعية الانجاز أكبر من المتوسط النظري، بينما كان المتوسط الحسابي لمحور المهارات النفسية ككل أكبر من المتوسط النظري البالغ درجته (84)، وبذلك كان تهيئتهم النفسية جيدة، ولكن هذا لا يعني وجود فروق فردية في رياضي ذوي الاحتياجات الخاصة (الصم، البكم) في مستوى لبعض جوانبهم العقلية النفسية، بمعنى أن هناك بعض الرياضيين الذين لديهم تهيئة نفسية ضعيفة ومتوسطة، والبعض الآخر جيدة.

2.2. وصف جوانب حالة القلق أثناء المنافسة لرياضي الصم والبكم في ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية:

جدول رقم (3) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بمحاور حالة القلق أثناء المنافسة للرياضيين

محاو المقياس القيمة	القلق المعرفي	القلق البدني	الثقة بالنفس	حالة القلق أثناء المنافسة ككل	المتوسط النظري للمحاور	المتوسط النظري ككل
المتوسط الحسابي	20.34	19.71	18.09	58.05	22.5	67.5
الانحراف المعياري	3.42	5.94	7.38	16.74		

يتضح من خلال الجدول (3) الذي يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بحالة القلق التنافسي- للرياضي الصم والبكم حيث أن المتوسط الحسابي لمتغير القلق المعرفي للرياضيين بلغ (20.34) وانحراف معياري (3.42)، وبلغ المتوسط الحسابي لمتغير القلق البدني (19.71) وانحراف معياري (5.94)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لمتغير الثقة بالنفس (18.09) وانحراف معياري (7.38)، أما بالنسبة لحالة القلق التنافسي للرياضيين ككل فقد بلغ متوسطهم الحسابي (58.05) بانحراف معياري (16.74).

انطلاقاً من نتائج الجدول للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد حالة القلق التنافسي- ومقارنتها مع المتوسط النظري البالغ (22.5)، يتبين أن المتوسط الحسابي للقلق المعرفي، والقلق البدني، والثقة بالنفس اقل من المتوسط النظري، بينما نجد أيضاً المتوسط الحسابي للمحور ككل اقل من المتوسط النظري البالغ (67.5)، وبذلك نجد أن الرياضيين لديهم قلق معرفي وقلق بدني والثقة بالنفس منخفضة وحالة القلق التنافسي ككل منخفضة، ولكن هذا لا يعني وجود فروق فردية بين الرياضيين في مستوى قلقهم أثناء المنافسات بمعنى أن هناك بعض الرياضيين لديهم حالة قلق أثناء المنافسة منخفضة، والآخر متوسط والبعض الآخر جيد.

1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: توجد علاقة بين القدرة على التصور الذهني وحالة القلق أثناء المنافسة لدى رياضي الصم والبكم.

جدول (4) يوضح ك<sup>2</sup> المحسوبة والمجدولة ودرجات الحرية وقيمة معامل الارتباط بين القدرة على التصور الذهني، حالة القلق التنافسي

ك <sup>2</sup> المحسوبة	درجات الحرية	مستوي الخطأ	ك <sup>2</sup> المجدولة	القرار	قيمة معامل الارتباط
58.40	15	0.05	25	توجد دلالة	- 0.72

نلاحظ من خلال الجدول أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر بـ (58.40) وهي أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة عند درجات الحرية (15) ومستوى الخطأ (0.05) و المقدر بـ (25)، وهو ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية (حسب إجابات رياضي الصم والبكم) بين قدرة الرياضيين على التصور الذهني وقلقهم أثناء المنافسة، وما يؤكد ذلك هي قيمة معامل الارتباط بينها والمقدرة بـ (-0.72) وهو ارتباط عكسي قوى جداً.

يذكر "علاوي" أن قوى الفرد وطاقته النفسية التي يستهلكها في التفكير الدائم في نواحي القوة والضعف بالنسبة للمنافسين في تصور المنافسة، وما سيجري فيها من أحداث وغير ذلك من النواحي التي تثقل تفكير الفرد الرياضي وتؤدي إلى استثارته وقلقه (محمد حسن علاوي، 1997، ص 371). يستخلص الباحث مما ذكر سابقاً على أن توجد علاقة بين القدرة على التصور الذهني وحالة قلق المنافسة الرياضية وبذلك أدى إلى قبول الفرضية الأولى.

2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: توجد علاقة بين القدرة على الاسترخاء وحالة القلق أثناء المنافسة لدى رياضي الصم والبكم

(5) يوضح ك<sup>2</sup> المحسوبة والمجدولة ودرجات الحرية وقيمة معامل الارتباط بين القدرة على الاسترخاء، حالة القلق التنافسي

ك <sup>2</sup> المحسوبة	درجات الحرية	مستوي الخطأ	ك <sup>2</sup> المجدولة	القرار	قيمة معامل الارتباط
54.10	15	0.05	25	توجد دلالة	- 0.78

يتضح من خلال هذا الجدول أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر بـ (54.10) وهي أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة عند درجات الحرية (15) ومستوى الخطأ (0.05) و المقدر بـ (25)، وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية (حسب إجابات رياضي الصم والبكم) بين القدرة على الاسترخاء والقلق التنافسي عند رياضي ألعاب القوى، وما يؤكد ذلك هي قيمة معامل الارتباط بينها والمقدرة بـ (-0.78) وهو ارتباط عكسي- قوي

جداً، إذ يمكن القول أنه توجد "علاقة عكسية قوية" بين القدرة على الاسترخاء و حالة القلق التنافسي- عند رياضي ألعاب القوى للصم والبكم.

تذكر "سلوى عز الدين" أن تدريبات الاسترخاء العضلي تُعد أساساً هاماً في الإعداد النفسي للأنشطة التنافسية، فهي تعمل على زيادة القوى المحركة للجسم، ورفع الروح المعنوية وتعمل على تنمية وتعميق الإحساس والشعور بالنجاح والفوز وبالتالي تسهم في تحسين مستوى الأداء (سلوى عز الدين فكري، 1991، ص21).

وفي نفس السياق ما أوضحت دراسة "ناش وسولين" أن الاسترخاء يساعد على تنمية الجوانب الفسيولوجية والبدنية والنفسية ومنها زيادة القدرة على العمل في فترات طويلة وتقليل التعب والقدرة على الاسترخاء العضلي أثناء الضغط العصبي (Nash, 1995, peag22).  
(Solim). كله ما ذكر سابقاً يتفق مع رأي الباحث وهذا يدل على قبول الفرضية الثانية.  
3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

"توجد علاقة بين القدرة على الانتباه وحالة القلق أثناء المنافسة لدى رياضي الصم والبكم"

جدول (6) يوضح 2ك المحسوبة والمجدولة ودرجات الحرية وقيمة معامل الارتباط بين القدرة على تركيز الانتباه حالة القلق التنافسي

2ك المحسوبة	درجات الحرية	مستوي الخطأ	2ك المجدولة	القرار	قيمة معامل الارتباط
50	15	0.05	25	توجد دلالة	- 0.79

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن 2ك المحسوبة تقدر بـ (50) وهي أكبر من 2ك المجدولة عند درجات الحرية (15)، ومستوى الخطأ (0.05)، والمقدرة بـ (15)، وهو ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية (حسب إجابات رياضي الصم والبكم) بين قدرة الرياضيين على تركيز الانتباه وقلقهم أثناء المنافسة، وما يؤكد ذلك هي قيمة الارتباط بينها والمقدرة بـ (- 0.79) وهو ارتباط عكسي- قوي جداً، إذ يمكن القول أنه توجد علاقة بين القدرة على تركيز الانتباه وحالة القلق أثناء المنافسة، يذكر "علاوي" على أن الرياضيين الذين يتسمون بالقلق العالي يجدون صعوبة واضحة في القدرة على تركيز الانتباه، في ضوء ذلك ينبغي على المدرب الرياضي تقليل الضغوط النفسية الشديدة التي يمكن أن تقع على كاهل الرياضي لأنها تعمل على الحد من قدرات الرياضي على الانتباه (محمد حسن علاوي، 1997، ص350).

وفي نفس السياق أشار أيضا "أسامه راتب" أن تركيز الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين ولاغرو في ذلك فهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فقتشت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبيا على الأداء (أسامة كامل راتب، 1998، ص361).

4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة: توجد علاقة بين القدرة على مواجهة القلق وحالة القلق أثناء المنافسات لدى رياضي الصم والبكم في ألعاب القوى

جدول (7) يوضح 2ك المحسوبة والمجدولة ودرجات الحرية وقيمة معامل الارتباط بين القدرة على مواجهة القلق، حالة القلق التنافسي

2ك المحسوبة	درجات الحرية	مستوي الخطأ	2ك المجدولة	القرار	قيمة معامل الارتباط
62.29	15	0.05	25	توجد دلالة	- 0.82

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن 2ك المحسوبة تقدر بـ (62.29) وهي أكبر من 2ك المجدولة عند درجات الحرية (15) ومستوى الخطأ (0.05) والمقدرة بـ (25)، وهو ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية (حسب إجابات الرياضيين) بين قدرة الرياضيين على مواجهة القلق وقلقهم أثناء المنافسة، وما يؤكد ذلك هي قيمة الارتباط بينها والمقدرة بـ (- 0.82) وهو ارتباط عكسي قوي جداً تشير النتائج التي توصل إليها من دراسة "سافوي سي" والتي تشير إلى أنه من الضروري مواجهة القلق والعمل على خفض حدته والذي يهدد الطريق إلى زيادة تركيز الانتباه وبالتالي تحقيق أفضل الانجازات الرياضية، ويتم ذلك عن طريق برامج التدريب العقلي ويمثل الحافز الدافعي الشخصي- لمزاولة اللعبة والكفاح للنجاح من أجل التفوق والامتنياز وبذلك يعتبر مقياساً لجدية المحاولة من قبل الرياضيين للوصول لمستوى أفضل (savoy.c, 1993, peag173)، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسات "حسن السيد"، "صباح على" والتي أشارت إلى أن القلق يعتبر من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية حيث يلعب دوراً هاماً في التأثير على أداء الرياضيين وخاصة الناشئين منهم نتيجة لتطلعاتهم للفوز بنتيجة البطولات وعدم الخسارة (حسن السيد أبو عبيد، 1993، ص12) (صباح على صقر، 1994، ص21)

يستخلص الباحث أنه توجد علاقة عكسية قوية بين القدرة على مواجهة القلق و حالة القلق أثناء المنافسة عند رياضي ألعاب القوى للصم والبكم هذا ما أدى إلى تحقيق الفرضية الرابعة.

5. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

توجد علاقة بين الثقة بالنفس وحالة القلق أثناء المنافسة لدي رياضي الصم والبكم في ألعاب القوى جدول (8) يوضح كالمحسوبة والمجدولة ودرجات الحرية وقيمة معامل الارتباط بين الثقة بالنفس، حالة القلق التنافسي

كالمحسوبة	درجات الحرية	مستوي الخطأ	كالمجدولة	القرار	قيمة معامل الارتباط
35.62	15	0.05	25	توجد دلالة	- 0.64

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن كالمحسوبة تقدر بـ (35.62) وهي أكبر من كالمجدولة عند درجات الحرية (15) ومستوى الخطأ (0.05) و المقدر بـ (25) ، وهو ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( حسب إجابات الرياضيين ) بين ثقة رياضي ألعاب القوى في الثقة بالنفس وقلقهم أثناء المنافسة، وما يؤكد ذلك هي قيمة معامل الارتباط بينها والمقدرة بـ (- 0.64) وهو ارتباط عكسي- قوى، يذكر ذلك "أسامه كامل" على أن الثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي توقع عملها، (أسامة كامل، 1998، ص339). بينما تشير نتائج دراسة "صديقي نور" والتي أشارت إلى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظراً لتأثيرها على أداء الرياضيين، وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدراً إيجابياً هاماً لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية (صديقي نور الدين، 1994، ص20). يستخلص الباحث بما ذكر سابقاً على أنها توجد علاقة بين القدرة على الثقة بالنفس وحالة القلق أثناء المنافسة للرياضيين، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الخامسة.

6. عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة:

توجد علاقة بين دافعية الانجاز الرياضي وحالة القلق أثناء المنافسة لدي رياضي الصم والبكم.

جدول (9) يوضح كالمحسوبة والمجدولة ودرجات الحرية وقيمة معامل الارتباط بين القدرة على دافعية الانجاز وحالة القلق التنافسي

كالمحسوبة	درجات الحرية	مستوي الخطأ	كالمجدولة	القرار	قيمة معامل الارتباط
50.04	15	0.05	25	توجد دلالة	- 0.66

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن كالمحسوبة تقدر بـ (50.04) وهي أكبر من كالمجدولة عند درجات الحرية (15) ومستوى الخطأ (0.05) و المقدر بـ (25)، وهو ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( حسب إجابات الرياضيين ) بين دافعية الانجاز الرياضي و حالة القلق أثناء المنافسة وما يؤكد ذلك هي قيمة معامل الارتباط بينها والمقدرة بـ (- 0.66) وهو ارتباط عكسي- قوى. يذكر "أسامة كامل" على أن دافعية الانجاز الرياضي هي دافعية التفوق تعتبر من أقوى الدوافع التي تمكن خلف كل نجاح أو تفوق في الأداء الرياضي، وأنه لا بد من تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن يجب على الأفراد أن تتوفر فيهم السمات الدافعية وهي المشاركة في الأداء المتميز بالفاعلية، الأداء بمعدل مرتفع، معرفة الرياضيين لواجباتهم، الواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة أو المخاطرة، الأداء في المواقف التي تتطلب التحدي (أسامة كامل راتب، 1990، ص23). يستخلص الباحث على أنه توجد علاقة بين القدرة على دافعية الانجاز الرياضي وحالة القلق أثناء المنافسة الرياضية، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية.

7. عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة: لبعض الجوانب العقلية النفسية الهامة بالأداء الرياضي علاقة بحالة القلق أثناء المنافسة لدي رياضي الصم والبكم في ألعاب القوى بالجمهورية الميمنية.

جدول (10) يوضح كالمحسوبة والمجدولة ودرجات الحرية وقيمة معامل الارتباط بين الجوانب العقلية النفسية، حالة القلق التنافسي

كالمحسوبة	درجات الحرية	مستوي الخطأ	كالمجدولة	القرار	قيمة معامل الارتباط
49.53	15	0.05	25	توجد دلالة	- 0.70

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن كالمحسوبة تقدر بـ (49.53) وهي أكبر من كالمجدولة عند درجات الحرية (15) ومستوى الخطأ (0.05) و المقدر بـ (25)، وهو ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( حسب إجابات الرياضيين ) بين بعض الجوانب العقلية النفسية لرياضي الصم والبكم لفئة الناشئين في ألعاب القوى وقلقهم أثناء المنافسة، وما يؤكد ذلك هي قيمة الارتباط بينها والمقدرة بـ (- 0.70) وهو ارتباط عكسي قوى. يذكر "spiel-Berger" على أن للجوانب العقلية النفسية دوراً كبيراً في عملية التحسين والرفع من الأداء

للرياضي والفريق، فهو يكسب الرياضي نوعاً من الإرادة القوية في تحمل شدة الحمل أثناء التدريب، أما أثناء المنافسة فهناك مساعدة على مواجهة صعابها، فالإرادة القوية والمداومة النفسية والتوجيه الأيمن للاتجاهات الرياضية والرفع من مستوى الدافعية وتحسين طرق الاتصال بين الأفراد في الفريق، واستعمال معظم تقنيات الجوانب النفسية يستلزم المعرفة الجيدة التي تظهر أهميتها أثناء التوجيه والإعداد العقلي للنظريات التي يركز عليها التحضير النفسي، أيضاً تستعمل هذه التقنيات لتخفيف القلق الذي يظهر عند النزوات الغريبة من الأنا المكبوتة في الفرد الرياضي، وبذلك تصبح مهددة بالتدهور شخصيته، ومن ثم يهبط مستواه الرياضي (spiel-Berger,1972,peag72).

وفي نفس السياق أيضاً " علاوى " على أنه تساهم في تطوير الرياضيين في قدرتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية، ويعمل الإعداد النفسي على تنمية الدوافع والاتجاهات التي تتركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة (محمد حسن علاوى، 1994، ص 139) يستخلص الباحث على أنه توجد علاقة عكسية بين بعض الجوانب العقلية النفسية وحالة القلق أثناء المنافسة لدى رياضي الصم والبكم في الجمهورية اليمنية لألعاب القوى وبذلك دل على قبول صحة الفرضية العامة.

#### الاستنتاجات:

- توجد علاقة بين القدرة على التصور الذهني وحالة القلق أثناء المنافسة لدى رياضي الصم والبكم في ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.
- توجد علاقة بين القدرة على الاسترخاء وحالة القلق أثناء المنافسة لدى رياضي الصم والبكم في ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.
- وجد علاقة بين القدرة على تركيز الانتباه وحالة القلق أثناء المنافسة لدى رياضي الصم والبكم في ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.
- توجد علاقة بين القدرة على الثقة بالنفس وحالة القلق أثناء المنافسة لدى رياضي الصم والبكم في ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.
- توجد علاقة بين القدرة على مواجهة القلق وحالة القلق أثناء المنافسة لدى رياضي الصم والبكم في ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.
- توجد علاقة بين القدرة على دافعية الانجاز الرياضي وحالة القلق أثناء المنافسة لدى رياضي الصم والبكم في ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.
- توجد علاقة بين بعض الجوانب العقلية النفسية الهامة بالأداء الرياضي وحالة القلق أثناء المنافسة لدى رياضي الصم والبكم في ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.

#### التوصيات:

- إعداد برنامج نفسي- خاص رياضي ذوى الاحتياجات الخاصة الصم والبكم للحد من ظاهرة القلق ( البدني والمعرفي والثقة بالنفس) استعداداً للمنافسة الرياضية.
- إعداد برنامج خاص بالجوانب العقلية النفسية (التصور الذهني وعملية الاسترخاء وتركيز الانتباه و مواجهة القلق و الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي وذلك لرفع من مستوى هذه الجوانب الضرورية لتحقيق الانجاز المطلوب والتخفيف من حدة القلق الناتج عنها.
- مرافقة أخصائي نفسي إلى جانب مدرب الفريق لاكتشاف الظواهر النفسية التي قد تحدث أثناء المنافسات الرياضية وكيفية التعامل معها من خلال وضع البرامج الخاصة بها.
- استخدام أدوات علمية حديثة أثناء عمل البرنامج الخاصة بالجوانب العقلية النفسية وذلك لتنميتها.

#### المراجع باللغة العربية:

- أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، القاهرة: دار الفكر، 1990م.
- أسامة كامل راتب، ضغوط التدريب واحترق الرياضي، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997م.
- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية (المفاهيم، التطبيقات)، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998م.
- أميل بديع يعقوب، موسوعة كنوز المعرفة الرياضية، بيروت: دار نظير عبود 1996م.
- محمد حسن علاوى، سيكولوجية التدريب المنافسات الرياضية، ط7، القاهرة: دار المعارف، 1994م.
- محمد حسن علاوى، علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، ط1، القاهرة: دار المعارف، 1997م.
- محمد حسن علاوى، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، ط1، القاهرة: دار المعارف، 2002 م.
- محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة: دار الفكر، 2002م.

#### الدراسات والمجلات:



- حسن أبو عبيد، دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي وبعض مصادر الضغط النفسي لدى ناشي كرة القدم، المجلة العلمية، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية في الوطن العربي، القاهرة: جامعة حلوان، 1993م.
- سلوى عز الدين فكرى، تأثير برنامج لتمرينات الاسترخاء على تحسين كل من القدرة على الاسترخاء ودقة تصويب الرمية الجزائئية من السقوط في كرة اليد، تطبيقات ونظريات عدد10، جامعة الإسكندرية، كلية الرياضة للبنات، 1991م.
- صباح على صقر، قلق المنافسة الرياضية والسمات الانفعالية وعلاقتها بنتائج البطولات لدى المبارزين، المجلة العلمية، بحوث ومؤتمرات الرياضة، القاهرة حلوان، 1994م.
- صبري احمد العدوى، حالة ما قبل البداية (ما قبل المنافسة) لدى لاعبي كرة القدم رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة 1977م.
- صدقي نور الدين، العلاقة بين الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم، المجلة العلمية، المؤتمر العلمي للرياضة، القاهرة: حلوان 1994م.

#### المراجع الأجنبية:

- Spiel-berger.c.anxiety current tends in theory and research academic,1972.p72.
- Savoy.C: Ayearly mental training program for psychologist (Champaign)(2)june.1993.p:173.
- Nash Solin :Aguid for Relaxation and Inner Mental Training .1995.peag22