

القلق التنافسي ومدى تأثيره على درجة التركيز في المنافسات الرياضية

عند عدائي ذوي الاحتياجات الخاصة

المركز الجامعي سوق أهراس

أ. لاوسين سليمان أ. موفق صالح

مقدمة وإشكالية البحث:

تعد الرياضة جزءاً هاماً من تاريخ الشعوب، فقد كان لها الفضل الكبير في الكثير من العلاقات بين الدول، وكم منها رفرر علمها بفضل رياضيتها بعد تحصلهم على النتائج الإيجابية، فالرياضة كما يقولون أصبحت ضرورية في حياتنا اليومية، فالعقل السليم في الجسم السليم، أصبح دائماً الشعار المعتاد في الحياة الرياضية اليومية⁽¹⁾.

إن الإنسان السوي يفرح ويحزن ويغضب ويكره ويحب ويثور ولكن في حدود المثيرات التي يتعرض لها، ومنه ما يفوق قدرة الفرد على التكيف كحياة الفئات المحرومة من أحد النعم التي وهبنا الله بها كالمعاقين سمعياً، وحركياً، وعقلياً... إلخ، ولعل ما يعيق هذه الفئة هي التواصل مع بقية المجتمع، حيث يعتبرون هدفاً للإتجاهات السلبية وعرضهم للممارسات التمييزية مما يدفعهم إلى العزلة فيكونوا عرضة لمختلف الضغوط، ومن بينها الضغوط النفسية والتي تعد من بين إحدى ظواهر الحياة.

فعلم النفس أحد أهم العلوم التي لا يمكن الإستغناء عنها في الميدان الرياضي، فهو يمدد من نظريات تعمل على تهيئة الرياضيين نفسياً في المنافسات الرياضية كي يظهرها بالمستوى المطلوب⁽²⁾.

لقد تغير مفهوم الإعاقة كثيراً خلال المدة الأخيرة، فبعد أن كان الناس ينظرون إليها على أنها عاهة دائمة، عقلية كانت أو جسدية، فقد أصبح اليوم الشخص الذي يعاني من عجز إنسان عادي، له احتياجاته الخاصة.

فالقلق خاصة التنافسي يعد من أهم الظواهر التي تلعب دوراً هاماً في التأثير على أداء العدائين، فقد يعتري العداء أثناء مشواره الرياضي بصورة عامة وأثناء المنافسة بصورة خاصة، وتختلف درجة تكيف الفرد بما يصادفه من صعوبات، ولكل مهارة رياضية مستوى أمثل من الإستشارة لتحقيق

(1) إبراهيم مرزوق، الموسوعة الرياضية، الدار الثقافية للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002، ص 03.

(2) محمد حسن علاوي، سيكولوجية الرياضة، دار المعارف، القاهرة، 1996، ص 46.

أقصى أدائه، ويواجه الرياضي العديد من المواقف التي ترتبط مباشرة بالقلق، إذ أن للقلق تأثير مباشر على سلوك الفرد وبالتالي تأثيره على مستوى أدائه، ولمعرفة كل الجوانب المتعلقة بالقلق يمكننا بالتالي من تربية وتنشئة الرياضي على الأسس السليمة التي تجعله يتعامل مع المواقف المختلفة سواءً في المجال الرياضي أو في الحياة العامة بتكليف وإستشارة طبيعية بعيدة عن مستوى القلق الذي يؤثر على السلوك والأداء مما يؤدي إلى الإحباط والصراع لدى الرياضيين على العموم ورياضيي ذوي الإحتياجات الخاصة على الخصوص⁽¹⁾.

لذا غالباً ما يتأثر رياضيو فئة ذوي الإحتياجات الخاصة بمجموعة من الظواهر النفسية والإنفعالات من بينها القلق الذي يعد من الإنفعالات التي تؤثر على أداء الرياضي أثناء تلك المنافسة، سواءً أكان هذا التأثير إيجابياً أو سلبياً وهذا ما سندرسه عند فئة الأكابر لبعض الأندية الرياضية للجزائر العاصمة مما جعلنا نولي إهتماماً كبيراً له في بحثنا هذا، وهذا ما جعلنا نطرح التساؤل التالي:

ما مدى تأثير القلق التنافسي على عدائي ألعاب القوى أكابر ذكور لذوي الإحتياجات الخاصة إختصاص 100 متر؟

ويندرج ضمن هذا التساؤل التساؤلين الفرعيين التاليين:

- هل فعلاً المنافسات الرياضية تزيد من حدة القلق لعدائي ألعاب القوى أكابر ذكور لذوي الإحتياجات الخاصة إختصاص 100 متر؟
- هل التحضير النفسي الجيد ينقص من حدة القلق في المنافسات الرياضية عند عدائي ألعاب القوى أكابر ذكور لذوي الإحتياجات الخاصة إختصاص 100 متر؟

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

للقلق تأثير على عدائي ألعاب القوى أكابر ذكور لذوي الإحتياجات الخاصة إختصاص 100 متر وبدرجة كبيرة خلال المنافسات الرياضية.

الفرضيات الجزئية:

- أثناء المنافسات الرياضية فإن حدة القلق ترتفع لعدائي ألعاب القوى أكابر ذكور لذوي

⁽¹⁾ أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص 141.

الإحتياجات الخاصة إختصاص 100 متر.

- التحضير النفسي الجيد ينقص من حدة القلق في المنافسات الرياضية عند عدائي ألعاب القوى أكابر ذكور لذوي الإحتياجات الخاصة إختصاص 100 متر.

أهمية وأهداف البحث:

يهدف بحثنا هذا إلى دراسة نفسية الرياضيين بتحديد الحالة الإنفعالية والتي تعرف بالقلق، بحيث أن هذه الأخيرة لها تأثير كبير في تندي مستوى العدائين، فالدراسة تصل بنا إلى:

- معرفة مصادر ودرجة ومستوى القلق، وبالتالي تسهيل مهمة تحضير رياضي هذه الفئة لخوض المنافسات التي من بينها الضغط النفسي عند المعاقين.
- الإلمام بخطورة الإضطرابات النفسية التي من بينها الضغط النفسي عند المعاقين.
- محاولة الوصول إلى فهم الظاهرة المدروسة من خلال أسبابها ونتائجها.

أما فيما يخص أهمية هذه الدراسة فتتجلى في تزويد المسؤولين في النوادي والجمعيات كل الهيئات الرياضية عامة والمدربين على وجه الخصوص بمفاهيم وطرق علمية أكاديمية ملموسة، لذلك من الإعداد النفسي المسبق للرياضيين نظرا لإهمال أو عدم معرفة معظم هؤلاء المختصين التقنيين لهذا المجال (علم النفس الرياضي)، قبل وبعد المنافسة لخفض مستوى القلق وذلك لتحقيق الأهداف المسطرة سواء من طرف الإداريين والمدربين بإعتبارهم فئة مؤثرة أو الرياضيين أنفسهم بإعتبارهم فئة متأثرة.

تحديد المفاهيم والمصطلحات الخاصة بالبحث:

1. المنافسات الرياضية.
2. التأثيرات والتفاعلات.
3. فئة ذوي الإحتياجات الخاصة.
4. المعاقين حركياً.
5. الأندية الرياضية لرابطة الجزائر العاصمة.
6. رياضة ألعاب القوى.
7. إختصاص 100 متر.

منهجية البحث المتبعة في الدراسة:

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، وتكون هذه الأسس منهجية وبمثابة المرشد الذي ينتابه الباحث حتى تتسم دراسته بالدقة والموضوعية، ويتم اختيار المنهج المناسب لدراسة ما حسب طبيعة هذه الدراسة، ومن خلال طرح الظاهرة المدروسة⁽¹⁾.

ولما كانت طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد نوع المنهج المتبع، ولما كنا بحاجة إلى وصف ظاهرة معينة وجمع بيانات ومعلومات حولها، وتحليل نتائج تلك البيانات قصد مقارنتها فيما بينها وإصداره لأحكام عليها ففي إطار هذا النوع من الدراسات إعتدنا المنهج الوصفي لإعتبارات خاصة بطبيعة الدراسة ومتطلباتها، حيث يعتبر المنهج الوصفي من المناهج المستخدمة في دراسات مجالات العلوم الإنسانية والاجتماعية، فقد كان إعتداد على هذا المنهج للمعطيات التي فرضته طبيعة الدراسة.

ويعرف المنهج الوصفي بأنه عبارة عن إستقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو التربوية أو النفسية التي تحدد العلاقة بين عناصر والعلاقة بينه وبين الظواهر الأخرى المرتبطة بها، بحيث يصف الظواهر المدروسة وتحويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات المستخلصة من المشكلة وتصنيفها وإخضاعها للدراسة العلمية الدقيقة⁽²⁾.

مجتمع الدراسة:

يمثل مجتمع الدراسة الفئة الاجتماعية المراد إقامة الدراسة التطبيقية عليه وفقا للمنهج المختار، والمناسب لهذه الدراسة، وفي دراستنا هذه يتمثل المجتمع الأصلي من كل النوادي الرياضية العاصمية لرياضة ألعاب القوى فئة ذوي الإحتياجات الخاصة المتواجدة على مستوى رابطة ولاية الجزائر، والتمثلة في الجدول التالي:

(1) وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب للطبع و النشر، الموصول، 1988، ص 153.
(2) طلعت همام، سيم وقيم المنهج العلمي، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1994، ص 162.

الرمز	النادي الرياضي
WBBSM	الوداد الرياضي لبلدية سيدي أمحمد
EL MANAR	نادي المنار باب الزوار
OMS	أولمبيك سيدي أمحمد
ASSN	الجمعية الرياضية للأمن الرياضي
GSP	المجمع البترولي
EL MOUSTAKBAL	مستقبل الجزائر
ROC	نادي الرويبة
NRAZ	النادي الرياضي لزرالدة
U.BARAKI	النادي الرياضي براقي
W.ALGER	نادي وفاق الجزائر

عيينة البحث:

العيينة هي جزء من الظاهرة الواسعة الماصدق* ، والمعبرة عنه كله، تستخدم كأساس لتقدير الكل الذي يصعب، أو يستحيل دراسته بصورة كلية لأسباب تتعلق بواقع الظاهرة أو بالكلفة أو الوقت، بحيث يمكن تعميم نتائج دراسة العينة على الظاهرة كلها⁽¹⁾.

إذن فالعيينة هي النموذج الذي يعتمد عليه الباحث في إنجاز عمله الميداني، وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية فإن العينة تكون عبارة عن العنصر البشري⁽²⁾.

إختارنا طريقة الإختيار العشوائي، والتي تم فيها جمع المعلومات على أساس عشوائي من المبحوثين وذلك بإعطاء جميع أفراد مجتمع البحث نفس الفرص المتكافئة للظهور في العينة، أما في كيفية إختيار النوادي الرياضية فقد كانت قصدية نظرا لإعتبارات عديدة من بينها عدم توفر رياضيي

* الماصدق هو الأفراد الذين يصدق عليهم الكلي.

⁽¹⁾ صلاح الدين شروخ، منهجية البحث العلمي للجامعيين، دار العلوم للنشر والتوزيع، عنابة، 2003، ص23.

⁽²⁾ وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتب للطبع والنشر، الموصل، 1988، ص 153.

بعض النوادي الرياضية نظرا لإرتباطاتهم سواءا على مستوى أنديةهم فيما يخص المنافسات الوطنية أو على مستوى النخبة فيما يخص المنافسات الدولية، وتمثلت عينة دراستنا على مجموعة من الرياضيين المعاقين حركيا الممارسين لألعاب القوى والمقدر عددهم بـ 20 رياضي، ومجموعة من المدربين والمقدر عددهم بـ 05 مدرب، تم إختيارهم على مستوى الأندية العاصمية والمقدر عددها بـ 05 نادي موزعين كما يوضحه الجدول التالي:

الرقم	النادي الرياضي	عدد الرياضيين	عدد المدربين
01	المجمع الرياضي البترولي	06	01
02	مستقبل الجزائر	05	01
03	الجمعية الرياضية للأمن الرياضي	04	01
04	أولمبيك سيدي أحمد	02	01
05	النادي الرياضي براقي	03	01
المجموع:		20	05

الأدوات والوسائل المستخدمة في الدراسة:

• الإستمارة الإستبائية:

إستعنا بأداة المهمة الأساسية في دراستنا والمتمثلة في أداة الإستبيان، والتي إستخدمناها في جمع المعلومات من العينة المبحوثة في إطار إنجازنا للجانب التطبيقي لهذا البحث.

بحيث الدكتور جودة محفوظ وظاهر الكلالدة الإستبيان على أنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في إستمارة ترسل لأشخاص معينين عن طريق البريد أو يجري تسليمها باليد تمهيداً للحصول على أجوبة متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق.⁽¹⁾

⁽¹⁾ جودة محفوظ، ظاهر الكلالدة، منهجية البحث العلمي في علوم التربية، دار الأفاق الجديدة، بيروت، 2004، ص 34.

والأسلوب المثالي في الإستبيان هو أن يحمل الباحث بنفسه إلى الأشخاص ويسجل بنفسه الأجوبة والملاحظات التي تثري البحث، ويكون عدد الأسئلة التي يحتوي عليها الإستبيان كافية ووافية لتحقيق أهداف البحث بصرف النظر عن عددها.

وبالتالي فقد وظفنا هذه الأداة في إستطلاع رأي عدائي ذوي الإحتياجات الخاصة إختصاص 100 متر للنوادي الرياضية السابقة الذكر وكذا مدربيهم حول موضوع القلق التنافسي ومدى تأثيره على درجة التركيز في المنافسات الرياضية عند عدائي ذوي الإحتياجات الخاصة، هذا بطبيعة الحال بعد توزيع الإستمارات على عينة الدراسة.

• المقابلة:

بالإضافة إلى إستخدام أداة الإستبيان، فإننا إستعنا بأداة أخرى مهمة في دراستنا والمتمثلة في أداة المقابلة، والتي إستخدمها الباحث في جمع المعلومات من الأشخاص الذين يملكون هذه المعلومات والبيانات غير الموثقة في أغلب الأحيان في إطار إنجاز البحث .

فقد قمنا بالإعتماد على المقابلة كأداة أخرى لجمع المعلومات حول الدراسة مع عدة أطراف وهم بعض المسؤولين في رياضة ذوي الإحتياجات الخاصة في الجزائر وبعض المختصين في مجالات علم النفس الرياضي، وكان ذلك بتصميم إستمارات مقابلة متكونة من مجموعة من الأسئلة خاصة بكل طرف، وفيما يخص المقابلة مع هؤلاء الأشخاص فكانت مباشرة، أما فيما يتعلق بنوع المقابلة التي إعتدناها فتمثلت في المقابلة الفردية، التي تعتبر " مقابلة بين الباحث والمبحوث، بحيث تمكن الباحث من الإعتماد على ما يقوله المبحوث فقط، فهو الذي يوجه السؤال وتأخذ منه الإجابة (أي المبحوث)(1) " .

• تحليل المضمون:

من أجل التوصل إلى نتائج صادقة من خلال إتباعنا للمنهج الوصفي وجب علينا إعتماد بعض الأدوات البحثية المهمة والتي تتناسب ودراستنا لهذا الموضوع، والأداة البحثية التي إستخدمناها كذلك هي أداة تحليل المضمون، حيث يعتبر تحليل المضمون أسلوب البحث الذي يهدف إلى وصف المضمون الظاهر للدراسة وصفاً موضوعياً ومنتظماً وكمياً، وعليه يعرفه Roger Mucchielli كما يلي: يتم تحليل مضمون وثيقة أو عملية إتصالية عن طريق مناهج مضمونة بالبحث عن المعلومات الموجودة في هذا المحتوى من أجل إستخراج المعنى أو المعاني المعروفة فيه بصياغة وتصنيف كل ما

(1) صلاح الدين شروخ، مرجع سابق الذكر، ص35.

يضمّنه محتوى الوثيقة أو العملية الإتصالية، وكل وثيقة سواء أكانت منطوقة، مكتوبة، أو مسموعة تحتوي كميّاً على معلومات حول شخصية المرسل أو الجماعة التي ينتمي إليها⁽²⁾.

ولا يفوتنا هنا التعريف الذي وضعه سمير محمد حسن والذي يعد تعريفاً شاملاً حيث يقول: "أن تحليل المضمون هو أسلوب أو أداة للبحث العلمي يمكن أن يستخدمه الباحثون على الأخص في الإعلام لوصف المحتوى الظاهر والمضمون الصريح للمادة الإعلامية المراد تحليلها من حيث الشكل والمضمون لتلبية الإحتياجات البحثية المصاغة في تساؤلات البحث"⁽³⁾، وقد إستخدمنا أداة تحليل المحتوى كأداة أولية من أجل دراسة إستطلاعية لبعض الجرائد الوطنية الناطقة باللغة العربية، وهذا قبل البدء مباشرة في الجانب التطبيقي، بحيث أجرينا خطوات أولية لازمة وذلك بالإعتماد على الإستطلاع الأولي بهدف إزالة اللبس ولغموض وتكوين رؤى ونظرة عن الموضوع المعالج، وكان إستخدام هذه الأداة من أجل تحليل مبدئياً كيفية تناول بعض الوسائل الإعلامية للمنافسات الرياضية سواء كانت وطنية أم إقليمية أو دولية أو أولمبية، والتطرق لكيفية تغطية مخلف هذه الأحداث ومدى مصداقية وصدق هذه الوسائل.

المعالجة الإحصائية للدراسة:

توظيفنا لتقنية الإحصاء في جمع المعطيات وتحليلها كان بهدف تجسيد النتائج المتوصل إليها حيث أن الإرتكاز على الدلائل الإحصائية تزيد البحث دقة وتؤكد النتائج المتوصل إليها، ويظهر ذلك من خلال إعتقادنا على المتغيرات التي تكون الجداول الإحصائية لهذا البحث، سمح لنا بجمع وتنسيق وقائع ووثائق وأخبار عديدة من أنواع مختلفة بحيث نحصل على نتائج عديدة مستقلة عن ظروف الصدفة، وإستعمالنا للتقنية الإحصائية يحل محل التجريب في دراسة الظواهر، والإحصاء هو الوحيد القابل للتطبيق على دراسة الظواهر التي لا يملك الباحث القدرة على تغيير ظروفها.

(2) تمار يوسف، تحليل المحتوى للباحثين والطلبة الجامعيين، الدراسات والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007، ص73.

(3) سمير محمد حسن، تحليل تأثيرات وسائل الإعلام الجماهيرية، دنيا الطباعة، بيروت، ص 67،

النسبة المئوية:

عدد الإجابات

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الكلي}}{100} \times 100.$$

العدد الكلي

• إختبار كاف تربيع⁽¹⁾:(ت و - ت م)²

$$\text{كا}^2 = \text{مج} \frac{\text{ت م}}{\text{ت م}}$$

ت م

حيث: ت و: التكرارات الواقعة.

ت م: التكرارات المتوقعة.

- إذا كانت قيمة كا^2 المحسوبة أكبر من قيمة كا^2 الجدولة فإننا نرفض الفرضية الصفرية بمعنى أن هناك دلالة إحصائية.
- إذا كانت قيمة كا^2 المحسوبة أصغر من قيمة كا^2 الجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية بمعنى أنه ليس هناك دلالة إحصائية.

تحديد متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: هو العامل الذي يظهر أو يختفي تبعا لظهور أو اختفاء أو تغير المتغير الذي يتحكم فيه الباحث ويعالجه تجريبيا، وفي بحثنا هذا يتمثل في القلق في المنافسات الرياضية.
- المتغير التابع: ويتمثل في بحثنا هذا في درجة التركيز، حيث نرمي إلى إيجاد كيفية معالجة القلق في المنافسات الرياضية لعدائي ذوي الإحتياجات الخاصة من خلال التسيير الجيد لدرجة التركيز خلال تلك المنافسات الرياضية.

مجالات البحث:

(1) مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 2003، ص113.

• **المجال المكاني:** أجرى دراسة النظرية بمكتبة معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله، والمكتبة الوطنية بالحامة وبعض المكاتب الوطنية، إضافة إلى مكتبة مركز البحث في الإعلام العلمي والتقني بين عكنون، أما في ما يخص الشطر الثاني من الدراسة والمتمثل أساسا في الجانب التطبيقي للبحث فقد أجري بمقرات النوادي الرياضية السالفة الذكر وبعض المنشآت الرياضية التابعة لها.

المجال الزمني: ينحصر المجال الزمني لهذا البحث في الفترة الممتدة من أواخر ديسمبر 2010 إلى غاية جانفي 2011.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

• **عرض ومناقشة أسئلة الإستبيان الموجه للعدائين:**

السؤال الأول: قبل دخولك المنافسة أو السباق بماذا تشعر؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
قلق وتوتر	10	50%	9,95	11,7	05	0,05	ليست دالة
خوف	03	15%					
فقدان الثقة	01	05%					
شعور عادي	03	15%					
النشاط	03	15%					
شيء آخر	00	00%					
المجموع	20	100%					

السؤال الثاني: بصفتك عداء، هل تلاحظ أن لنتائج المنافسة تأثير في ظهور حالة القلق عندك في المنافسات الموالية؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
دائماً	12	60%	7,38	5,99	02	0,05	دالة
أحياناً	05	25%					
إطلاقاً	03	15%					
المجموع	20	100%					

السؤال الثالث: كيف تكون درجة الضغط عليك في حالة مواجهة خصم قوي؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
عالية	13	65%	35,19	5,99	02	0,05	دالة
متوسطة	06	30%					
منعدمة	01	05%					
المجموع	20	100%					

• عرض ومناقشة أسئلة الإستیبان الموجه للمدربین:

السؤال الأول: هل التحضير النفسي لعدائیکم يتم من طرفکم؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	04	80%	1,79	5,99	02	0,05	ليست دالة
لا	01	20%					
حسب المنافسة	00	00%					
المجموع	05	100%					

السؤال الثاني: هل تعتقد أن طول فترة المنافسة تجعل العداء يفقد الإحتفاظ بدرجة عالية من الثقة

بالنفس وبالتالي القلق وعدم التركيز؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
دائماً	03	80%	0,65	5,99	02	0,05	ليست دالة
أحياناً	02	20%					
إطلاقاً	00	00%					
المجموع	05	100%					

السؤال الثالث: هل ترى أن إرتكاب العداء لبعض الأخطاء أثناء المنافسة يزيد من درجة قلقه؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
بنسبة قليلة	01	20%	1,45	5,99	02	0,05	ليست دالة
بنسبة متوسطة	01	20%					
بنسبة كبيرة	03	60%					
المجموع	05	100%					

تحليل نتائج الإستبيان ومناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة:

• المحور الأول الخاص بالفرضية الجزئية الأولى:

التي تتص على أن حدة القلق ترتفع لعدائي ألعاب القوى أكابر ذكور لذوي الإحتياجات الخاصة إختصاص 100 متر أثناء المنافسات الرياضية.

بعد تحليل نتائج الإستبيان الموجه لكل من العدائين والمدربين يتضح لنا من خلال الإجابة رقم 01 الخاصة بالعدائين التي تتص على أن أغلبهم يهتمون بالمنافسة الرياضية بنسبة 90%، وهذا ما يتطابق مع الإجابة رقم 15 الخاصة بالمدربين والذي ينص على أن جل العدائين يهتمون بالمنافسة أكثر من التدريب وذلك بنسبة 80%، كما يتضح في الإجابة رقم 02 أن معظم العدائين يشعرون بالقلق والتوتر وذلك بنسبة 50%، وهذا ما يتأكد مع الإجابة رقم 10 أن المنافسة تزيد من حالة القلق عند عدائي ألعاب القوى لذوي الإحتياجات الخاصة وذلك لعامل الخوف وهذا بنسبة 60%، وقد بين هذا العنصر بتأكيده له الدكتور محمد حسن علاوي⁽¹⁾، كما أن لنتائج المنافسة السابقة تأثير في ظهور حالة القلق عند العداء، وهذا ما نجده موضحا في الإجابة رقم 03 وذلك بنسبة 60%، وهذا ما يتطابق مع الإجابة رقم 12 الخاصة بالمدربين وهذا بنسبة 80%، كما أن نتائج الإجابة رقم 09 الخاصة بالعدائين تبين أن للقلق تأثير على الأداء والتركيز لدى العدائين في المنافسة وذلك بنسبة 85%، وهذا ما نجده في الإجابة رقم 14 الخاصة بالمدربين أين يتم ظهور القلق جراء الإخفاق في أول ظهور للعداء في المنافسة والأخطاء المرتكبة من طرفه وبالتالي ما يجعله يفقد التركيز، وبالتالي يؤثر على أدائه وذلك بنسبة 60%، كما أن المنافسة تجعل العداء يشعر بأن جسمه مشدود وذلك بسبب إرتفاع نسبة حمض اللاكتيك السام في جسمه، وذلك بسبب الجهد المبذول وكذا لظهور حالة القلق لديه، وهذا ما جاءت به الإجابة رقم 04 وذلك بنسبة 85% بالنسبة للعدائين، وهذا ما يتطابق مع الإجابة رقم 09 الخاصة بالمدربين وبنسبة 60% والتي تبين أن للمنافسة تأثير في زيادة حالة القلق عند العدائين، وبالتالي السبب الذي يجعلهم يعيشون نوعا من الضغوط النفسية، والتسبب في الزيادة من التنشيط الفيزيولوجي لديه فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك، ومن تلك الأعراض زيادة توتر العضلات، ومن خلال تحليل نتائج المحور الأول للإستبيانين إتضح جلياً صحة الفرضية الجزئية الأولى والتي تتص على أن حدة القلق ترتفع لعدائي ألعاب القوى أكابر ذكور لذوي الإحتياجات الخاصة إختصاص 100 متر أثناء المنافسات الرياضية.

(1) محمد حسن علاوي، سيكولوجية الرياضة، مرجع سابق الذكر، ص 21.

• المحور الثاني الخاص بالفرضية الجزئية الثانية:

التي تنص على أن التحضير النفسي الجيد ينقص من حدة القلق في المنافسات الرياضية عند عدائي ألعاب القوى أكابر ذكور لذوي الإحتياجات الخاصة إختصاص 100 متر.

بعد تحليل نتائج الإستبيان الموجه لكل من العدائين والمدربين يتضح لنا من خلال الإجابة رقم 05 الخاصة بالعدائين وبنسبة 85% والإجابة رقم 06 الخاصة بالمدرين وبنسبة 100% أن التحضير النفسي الجيد للمنافسة يساهم بشكل كبير في زيادة وتحسين أداء العدائين، كما تبين لنا كذلك في الإجابة رقم 08 بنسبة 75% الخاصة بالعدائين، والإجابة رقم 11 الخاصة بالمدرين وبنسبة 60% على أن جمهور الخصم يؤثر على الحالة النفسية للعداء، كما أن الخوف من المنافس يفقده التركيز وبالتالي يؤدي إلى قلقه وهذا راجع إلى النقص في التحضير النفسي، كذلك ما جاء في الإجابة رقم 10 الخاصة بالعدائين أن درجة الضغط النفسي عند العدائين تكون عالية عند مواجهتهم لخصم قوي، وهذا راجع دائما إلى النقص في الثقة بالنفس وكذلك نفس التحضير النفسي والذهني المسبق للعدائين، وهذا ما يتطابق مع الإجابة رقم 12 الخاصة بالمدرين والتي تؤكد بنسبة 80% أن طول فترة المنافسة تجعل العداء يفقد الثقة بالنفس وزيادة الضغط النفسي لديه، ومن خلال الإجابة رقم 12 الخاصة بالعدائين والتي تؤكد بنسبة 65% أن كل الإنفعالات النفسية منها القلق والإرتباك والخوف، راجع إلى نقص الإعداد النفسي، وهذا ما يتأكد من خلال مقارنةنا بالإجابة رقم 06 الخاصة بالمدرين بالنسبة الكاملة تبين أن التحضير النفسي الجيد دور في الحد من ظاهرة القلق عند عدائي ذوي الإحتياجات الخاصة.

ومنه فإن هذه النتائج توضح أن كل الضغوطات النفسية التي تنجم من جراء المنافسة الرياضية تعود إلى النقص في الإعداد النفسي لدى عدائي ألعاب لذوي الإحتياجات الخاصة، كون الجانب النفسي عامل أساسي في تحقيق توازن العداء، وبهذا يمكننا الحكم على صحة الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على أن التحضير النفسي الجيد ينقص من حدة القلق في المنافسات الرياضية عند عدائي ألعاب القوى أكابر ذكور لذوي الإحتياجات الخاصة إختصاص 100 متر.

الإستنتاج العام:

لقد إعتبر المختصين في علم النفس الرياضي أن القلق سلاح ذو حدين، قد يكون إيجابيا بلعبه دور المحفز وبالتالي يفيد الرياضي ويتحصل على النتائج الجيدة في المنافسات، أو سلبي بلعبه دور المعرقل

حيث يقف في طريق نجاح العداء ويعيقه في تحقيق أهدافه التي يصبو إلى تحقيقها خلال المنافسة وذلك بإفتقاده التركيز إما قبل أو أثناء أو بعد هذه المنافسة.

ومن خلال تحليل نتائج الإستبيان الموزعة على لكل من العدائين والمدربين ومناقشتها في ضوء فرضيات البحث توصلنا إلى نتائج مهمة يمكن تلخيصها كالآتي:

- أن المدربين أكدوا بأن أغلب العدائين تزداد عندهم درجة القلق بنسبة كبيرة نتيجة الخوف من المنافسات و الخصوم.

- أن حالة القلق عند عدائي ذوي الإحتياجات الخاصة تصل ذروتها أثناء فترة المنافسات الرياضية.

- إركاب عداء ذوي الإحتياجات الخاصة لبعض الأخطاء أثناء المنافسة حتى ولو كانت أخطاء صغيرة فإنها تزيد بنسبة كبيرة في درجة قلقه.

- تركيز المدربين على الجانبين البدني والتقني والخططي أكثر من الجانب النفسي في تحضير عداء ذوي الإحتياجات الخاصة للمنافسات الرياضية كونهم يعتبرونهم أكثر أهمية.

- شعور عدائي ذوي بمرحلة فراغ نفسي مؤقت قبل دخولهم إلى المنافسة الرياضية مما يؤدي إلى إرتفاع درجة قلقهم وتوترهم وعدم تركيزهم.

- النقص الكبير في التحضير النفسي عند النوادي الرياضية الجزائرية خاصة لفئة عدائي ذوي الإحتياجات الخاصة.

- التحضير النفسي الجيد يساهم بشكل كبير في زيادة التركيز وتحسين في الأداء عند عدائي ذوي الإحتياجات الخاصة أثناء المنافسات الرياضية.

- تتجم أعراض كثيرة عند إرتفاع درجة القلق نتيجة للنقص في الإعداد النفسي للرياضيين من بينهم الإضطراب، التوتر، الإرتباك...إلخ.

- لأهمية المنافسات الرياضية الرسمية دور كبير في الإرتفاع من حدة القلق التنافسي عند عدائي ذوي الإحتياجات الخاصة.

- لنتائج المنافسات الرياضية السابقة تأثير على ظهور حالة القلق عند عدائي ذوي الإحتياجات الخاصة وهذا راجع إلى طبيعة شخصيتهم.

الإقتراحات والتوصيات:

إن دراستنا لهذا الموضوع من خلال النتائج المحصل عليها، والتي أثبتت الدور السلبي لظاهرة إنفعالية حصرناها في القلق، جعلتنا نكشف نقائص كثيرة لها من الأهمية ما يعيق العمل مهما كان نوعه،

فأردنا صياغتها على شكل توصيات وإقتراحات من أخذها بعين الإعتبار من طرف السلطات الوصية بهذا الإختصاص لعلها تجد نوع من العناية والإهتمام لتبرز فعاليتها ويمكن تلخيصها فيما يلي:

- فتح تخصص النشاط البدني المكيف في النظام الجديد ل.م.د على مستوى معاهد وكليات النشاطات البدنية والرياضية يهتم بشريحة ذوي الإحتياجات الخاصة، هذا بعد توسع رقعة النظام على مستوى القطر الوطني.
- إعادة رسكلة مدربي ومربي فئة ذوي الإحتياجات الخاصة وتكوينهم على أيدي مختصة في هذا المجال.
- وجوب فتح منصب مختص نفسي رياضي في النوادي الرياضية الجزائرية لفئة الإحتياجات الخاصة.
- عقد إتفاقيات ما بين النوادي الرياضية الجزائرية لفئة الإحتياجات الخاصة مع مدارس وأكاديميات أوروبية ذات خبرة في هذا المجال من أجل أخذ هذه الخبرات والعمل عليها، ليس فقط في مجال التدريب ولكن في كل المجالات كالتسويق والتسيير والإدارة والتهيئة والتخطيط الرياضي...إلخ.
- تشجيع وتحفيز العدائين مادياً ومعنوياً للرفع من مردودهم في المنافسات الرياضية وإعادة الثقة فيهم والتوازن لديهم.
- إتباع طرق ومناهج عصرية مواكبة للتطورات الحاصلة على مستوى الرياضات التنافسية لذوي الإحتياجات الخاصة.
- العمل على تركيز إنتباه العداء المقبل على المنافسة الرياضية وصرف تركيزه عنها.
- تهيئة العداء قبل المنافسة من الناحية النفسية والبدنية والذهنية، وذلك بممارسة تمارين إسترخائية خاصة من أجل التقليل من التوتر والزيادة من الإستعداد.
- إعطاء كيفية تعامل الرياضي في المنافسة الرياضية وإستعمال التحفيز من أجل بعث روح التنافس والثقة بالنفس وبالتالي مطاردة القلق من ذهنه.

المراجع:

1. إبراهيم مرزوق، الموسوعة الرياضية، الدار الثقافية للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002.
2. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
3. تمار يوسف، تحليل المحتوى للباحثين والطلبة الجامعيين، الدراسات والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007.
4. جودة محفوظ، ظاهر الكلالدة، منهجية البحث العلمي في علوم التربية، دار الآفاق الجديدة، بيروت، 2004.
5. سمير محمد حسن، تحليل تأثيرات وسائل الإعلام الجماهيرية، دنيا الطباعة، بيروت.
6. صلاح الدين شروخ، منهجية البحث العلمي للجامعيين، دار العلوم للنشر والتوزيع، عنابة، 2003.
7. طلعت همام، سيم وقيم المنهج العلمي، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1994.
8. محمد حسن علاوي، سيكولوجية الرياضة، دار المعارف، القاهرة، 1996.
9. مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 2003.