

٤٤  
١٤

أثر الفلق والتوجه الدافعي نحو الرياضة على الأداء  
الحركي الرياضي في ظروف تجريبية متباينة من  
حيث الضغط

إعداد

جوزيف عواد البوالصة

٤٤  
١٩  
٣٨  
جوزيف عواد البوالصة  
المشرف

المشرف

الدكتورة ياسمين حداد

المشرف المشارك

الدكتور يعقوب خلاد

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة  
الماجستير في علم النفس

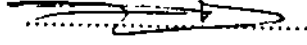
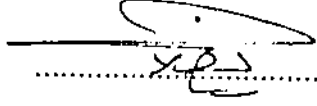
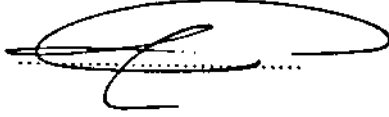
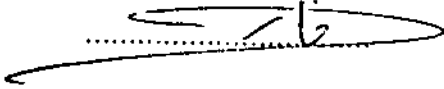
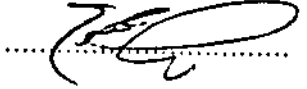
تعتمد كلية الدراسات العليا  
هذه النسخة من الرسالة  
التوقيع التاريخ

الجامعة الأردنية

كلية الدراسات العليا

كانون الأول / ٢٠٠٢

## التوقيع

## أعضاء لجنة المناقشة

الدكتورة ياسمين حداد

مشرفاً ورئيساً

الدكتور يعقوب خالد

المشرف المشارك

الأستاذ الدكتور موفق الحمداني

عضواً

الدكتور فارس حلمي

عضواً

الأستاذ الدكتور عدنان العتوم

عضواً

الإهداء

إلى معنى حياتي .. وعنوان وجودي ..  
أبي الحبيب وأمي الأغلى

إلى رموز عزتي واقتخاري ..  
أخوتي وأخواتي

أقدم جهدي هذا

الباحث

## شكر وتقدير

بعد حمد الله عز وجل الذي يسر لي إتمام هذا العمل الذي بدأته متكلاً على الله سبحانه وتعالى، وعلى دعم من أدين لهم بحياتي . . والدي الأحباء، فإنه لا يسعني إلا أن أتقدم بخالص الشكر وعظيم العرفان إلى الدكتور ياسمين حداد المشرف الرئيس على هذه الرسالة لما أولته لي من اهتمام خلال مراحل الدراسة، وما قدمته من جهد ووقت وإرشادات طيلة فترة إعداد هذا البحث، فكانت بحق خير من أستعين بعلمه لإنجاز هذه الرسالة فلها مني كل محبة واحترام وتقدير .

كما أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الدكتور يعقوب خلاد المشرف المشارك على هذه الرسالة الذي ما توانى يوماً في تقديم النصح والمعونة والإرشاد خلال مراحل الدراسة وطيلة فترة إعداد هذا البحث فكان بحق خير من أستعين بتوجيهاته لإنجاز هذا الرسالة فله مني كل محبة واحترام وتقدير .

وكل الشكر والعرفان لأساتذتي في قسم علم النفس، الأساذ الدكتور موفق الحمداني، والدكتور فارس حلمي، والأساذ الدكتور عدنان العتوم على تفضلهم بمناقشة هذه الرسالة .

ولا يفوتني أن أشكر زملائي من قسم علم النفس . . وليد المومني، خولة البقور، ونسرین الشهوان، وجميع أصدقائي الذين كانوا خير عون لي . . فلهم ولكل من قدم أية مساعدة لإنجاز هذه الرسالة كل الشكر والمحبة .

الباحث

## المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	● قرار لجنة المناقشة
ج	● الإهداء
د	● الشكر والتقدير
ز + ح	● فهرس الجداول
ط	● فهرس الملاحق
ي	● فهرس الأشكال
ك - م	● الخلاصة باللغة العربية
١ - ٣٢	● الفصل الأول:
١	- مقدمة الدراسة
٣	- القلق
٨	- المنافسات الرياضية
١٠	- القلق والمنافسة الرياضية
٢٠	- دوافع ممارسة النشاطات الرياضية
٢٦	- الدراسة الحالية أهدافها وفرضياتها
٣٣ - ٦٢	● الفصل الثاني: الطريقة
٣٣	- مجتمع الدراسة
٣٣	- عينة الدراسة
٤٠	- المقاييس
٥٥	- إجراءات التطبيق

## المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
٧٤ - ٦٣	● الفصل الثالث: النتائج
٦٣	- الإحصاءات الوصفية لمتغيرات الدراسة
٦٦	- العلاقة بين متغيرات الدراسة
٦٨	- نتائج تحليل التباين
٨٣ - ٧٥	● الفصل الرابع: مناقشة النتائج والتوصيات
٩١ - ٨٤	● المصادر والمراجع
١٠٣ - ٩٢	● الملاحق
١٠٥ - ١٠٤	● المنخص باللغة الإنجليزية

## فهرس الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٣٦	أعداد الطلبة المشاركين في الدراسة وتوزيعهم على المدارس في المحافظات المختلفة	جدول (١)
٣٧	توزيع المشاركين في الدراسة حسب العمر	جدول (٢)
٣٧	توزيع المشاركين في الدراسة حسب الجنس	جدول (٣)
٣٨	توزيع المشاركين في الدراسة حسب عدد سنوات ممارسة النشاط الرياضي	جدول (٤)
٤٠	توزيع المشاركين على مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية بحسب الجنس	جدول (٥)
٤٣	معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية لمقياس القلق التنافسي (SCAT)	جدول (٦)
٤٤	معاملات تشبع فقرات مقياس القلق التنافسي بالعامل الذي تمحورت حوله	جدول (٧)
٤٧	معاملات ارتباط فقرات مقياس التوجه الدافعي نحو المنافسة مع الدرجة الكلية للمقياس	جدول (٨)
٤٨	معاملات ارتباط فقرات مقياس التوجه الدافعي نحو الفوز مع الدرجة الكلية للمقياس	جدول (٩)
٤٨	معاملات ارتباط فقرات مقياس التوجه الدافعي نحو تحقيق الأهداف الشخصية مع الدرجة الكلية للمقياس	جدول (١٠)
٥٠	معاملات تشبع فقرات مقياس التوجه الدافعي حول العوامل الذي دارت حولها	جدول (١١)

## فهرس الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٦٥	الإحصاءات الوصفية لمتغيرات الدراسة وقيمة للمقارنات بين الجنسين	جدول (١٢)
٦٦	مصفوفة معاملات الارتباط البسيطة بين متغيرات الدراسة	جدول (١٣)
٦٩	نتائج تحليل التباين	جدول (١٤)
٦٩	المتوسطات المتصلة بالآثار الرئيسة للمتغيرات المستقلة	جدول (١٥)
٧٢	المتوسطات المتصلة بالتفاعل الثنائي الدال بين القلق والمنافسة	جدول (١٦)
٧٣	المتوسطات المتصلة بالتفاعل الثلاثي الدال بين القلق والجنس والموقف	جدول (١٧)



## فهرس الملاحق

رقم الصفحة	موضوع الملحق	رقم الملحق
٩٢	اختبار قلق المنافسات الرياضية ( SCAT )	ملحق (١)
٩٤	تصحیح اختبار قلق المنافسات الرياضية ( SCAT )	ملحق (٢)
٩٦	مقياس التوجه الدافعي نحو الرياضة (SOQ)	ملحق (٣)
١٠٠	تصحیح مقياس التوجه الدافعي نحو الرياضة (SOQ)	ملحق (٤)

## فهرس الأشكال

رقم الملحق	موضوع الشكل	رقم الصفحة
شكل (١)	اتجاه التفاعل الشائني بين القلق والمنافسة	٧٢

## الخلاصة

أثر القلق والتوجه الدافعي نحو الرياضة على الأداء الحركي الرياضي  
في ظروف تجريبية متباينة من حيث شدة الضغط

إعداد

جوزيف عواد البوالصة

أشراف الدكتورة ياسمين حداد

المشرف المشارك الدكتور يعقوب خلاد

هدفت الدراسة الحالية إلى استقصاء أثر القلق التنافسي والتوجهات الدافعية التي يملكها الأفراد نحو ممارسة النشاطات الرياضية على الأداء الحركي في ظروف تجريبية تختلف من حيث شدة الضغط الممارس فيها في الموقف الذي يتم فيه تنفيذ الأداء الحركي، حيث تم الافتراض أن تأثير القلق والتوجه الدافعي يعتمد على شدة الضغط الممارس على الفرد في المواقف الرياضية.

وقد تم في هذه الدراسة توظيف مقاييس نفسية متخصصة في مجال ممارسة النشاطات الرياضية والتنافس فيها، فتم استخدام مقياس مارتنز (Martens, 1977) لقلق التنافس الرياضي (SCAT)، ومقياس جيل وديتير (Gill & Deeter, 1988) للتوجه الدافعي نحو الرياضة (SOQ)، وذلك بعد استخراج دلالات الصدق والثبات اللازمة لهذه المقاييس، مما برر استخدامها لغايات الدراسة الحالية.

تكونت عينة الدراسة من (٣٠٦) مشاركا، من طلبة الصف الأول الثانوي في مجموعة من المدارس الخاصة، تضمنت (١٤٨) من الذكور، و(١٥٨) من الإناث. وقد توزعت عينة الدراسة على ستة محافظات (اربد، الزرقاء، عمان، البلقاء، مادبا، الكرك) من محافظات المملكة.

وبناء على درجات المفحوصين على مقياس القلق التنافسي تم تصنيفهم إلى مجموعتين تمثل الأولى مستوى القلق التنافسي العالي، والثانية مستوى القلق التنافسي المنخفض. ومن ثم جرى تقسيم المشاركين إلى مجموعتين متساويتين، مجموعة ضابطة قدمت اختبار الأداء الحركي (الرمية الحرة في لعبة كرة السلة) في موقف غير ضاغط، ومجموعة تجريبية قدمت اختبار الأداء الحركي في موقف تنافسي ضاغط. وقد تمت

معالجة الضغط لغايات الدراسة الحالية بناء على مراجعة شاملة لأدبيات الموضوع حول مصادر الضغط والتوتر النفسي أثناء المنافسات الرياضية.

ولاختبار فرضيات الدراسة فقد تم إجراء تحليل تباين وفق نموذج ٢ (القلق التنافسي: عالي، منخفض)  $\times$  ٢ (التوجه الدافعي نحو المنافسة: عالي، منخفض)  $\times$  ٢ (الموقف الذي تم فيه تنفيذ الاختبار: ضاغط، غير ضاغط)  $\times$  ٢ (الجنس: ذكور، إناث) كمتغيرات مستقلة، على الأداء الحركي كمتغير تابع.

أسفرت نتائج هذا التحليل عن دليل قوي يدعم الفرضية الرئيسية في الدراسة الحالية والقائلة بأن شدة الضغط الممارس على الفرد في الموقف تلعب دوراً حاسماً في تحديد مستوى أدائه، حيث ظهر أثر واضح للمعالجة التجريبية التي تم من خلالها استحداث الضغط على الأفراد، ففاق أداء مجموعة الضغط المنخفض أداء نظرائهم الذين لم يخضعوا لضغط شديد.

كما ظهر أثر رئيس لعامل القلق التنافسي حيث أدى الأفراد ذوو القلق المنخفض أداء أفضل من أداء الأفراد ذوو القلق العالي، كما ظهر أثر رئيس للتوجه الدافعي نحو المنافسة يشير إلى تفوق أداء الأفراد ذوو التوجه العالي على أداء الأفراد ذوو التوجه المنخفض على هذا الصعيد. كذلك فإن الأثر الرئيس الذي ظهر لعامل الجنس أشار إلى تفوق أداء الذكور بوجه عام على أداء الإناث. غير أن التفاعل الثلاثي الذي تمتع بالدلالة الإحصائية المقبولة بين عوامل الموقف والقلق والجنس أشار إلى أن الفروق بين الذكور والإناث تبرز في الموقف الضاغط لدى مجموعة القلق العالي على وجه الخصوص.

غير أن الموقف التجريبي - ومقدار الضغط الذي مورس فيه بالتالي - فسر (٠,٧٤) من التباين في أداء الأفراد في حين أن العوامل الأخرى مجتمعة فسرت ما مقداره (٠,٠٥) من التباين فقط.

وإذا ما سلمنا أن مواقف المباريات الرياضية لا تخلو من الضغط فإنه يكون من الضروري مراعاة المتغيرات الشخصية لتدريب اللاعبين على تدبير هذه الضغوط. ولكن مواقف التدريب الرياضي يمكن أن تعالج على نحو يقلل فيها الضغط على الأفراد ليتمكنوا من تعلم المهارات الرياضية وتطويرها بشكل أمثل.

وقد تم تفسير النتائج حول تأثيرات المواقف التنافسية الضاغطة ومستويات القلق التنافسي والتوجهات الدافعية نحو ممارسة النشاطات الرياضية في ضوء الأبعاد النظرية والامبريقية لأدب الموضوع.

# الفصل الأول

## المقدمة

## الفصل الأول

### المقدمة

أخذت دراسة القلق قدرا كبيرا من اهتمام الباحثين في مجال علم النفس الرياضي نظرا لما ظهر لأعراض القلق بشكل عام والقلق الذي يصاحب المنافسات الرياضية بشكل خاص من آثار على الأداء الحركي، حيث أظهرت نتائج العديد من الدراسات التذبذب الكبير في أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية تبعا للحالة النفسية والانفعالية التي تعترى هؤلاء اللاعبين أثناء أدائهم للمهارات الرياضية (Martens, 1977; Andersen, & Williams, 1987; Halvari, & Gjesme, 1995).

وفي العقدين الأخيرين اتجهت الأبحاث لدراسة دوافع الأفراد نحو ممارسة النشاط الرياضي والتنافس فيه، بعد أن أظهرت نتائج مثل هذه الدراسات وجود علاقة بين توجه الفرد الدافعي نحو ممارسة النشاط الرياضي وبين مستوى الأداء الذي يتم تحقيقه (Gill & Deeter, 1988; Kang, Gill, Acevedo, & Deeter, 1990).

وبالإضافة إلى الدور الذي تلعبه المتغيرات الشخصية في الأداء الرياضي، مثل القلق التنافسي والتوجه الدافعي لدى اللاعبين، فإن الضغوط الموقفية التي تحيط باللعبين تترك أثرا خاصا يحتاج إلى الدراسة والاستقصاء (Bard, Fleury, & Goulet, 1994). ولا تقتصر المواقف الضاغطة على المواقف الخاصة بالمنافسات - أي حينما تتم المنافسة بحضور الجمهور - فالشروط التي يتم بها التدريب هامة للرياضيين لأنهم يتعلمون مهاراتهم ويطورونها في ظلها. وبالتالي فإن مقدار الضغط الذي ينطوي عليه الموقف

الرياضي يمثل عاملاً حاسماً في تطور المهارات الرياضية وفي أدائها فيما بعد. ومما لا شك فيه أن الخبرات النفسية التي تصاحب التدريب والأداء الرياضييين تحدد مقدار القلق الذي يعتري اللاعب وهو يؤدي المهارة الرياضية المعينة، أو حين يواجه المدرب، أو الجمهور فيما بعد. فارتباط الأداء الرياضي بظروف ضاغطة - خارج إطار مواجهة الجمهور على الأقل - قد يعيق تعلم المهارة إلى الحد الأقصى الذي يستطيع اللاعب الوصول إليه من جهة، وقد يعمل على ربط الأداء الرياضي بمشاعر التوتر والقلق من جهة أخرى.

ومن هنا فإن الدراسة الحالية تهدف إلى استقصاء دور كل من القلق كسمة شخصية، والتوجه الدافعي لدى الفرد نحو ممارسة النشاطات الرياضية في مستوى الأداء الحركي الذي يحققه. كما تهدف هذه الدراسة إلى استقصاء دور هذين المتغيرين الشخصيين في موقف رياضي يختلف من حيث مقدار الضغط الممارس فيه على الفرد لتحقيق أداء حركي. حيث أن معظم البحوث التي أجريت في هذا المجال قد انصبّت على استقصاء دور كل من المتغيرين الشخصيين موضوع الاهتمام هنا كل على حدة، وفي ظروف النشاط الرياضي التنافسي (الضاغطة)، ولم تتناول دورهما معاً في ظروف رياضية ضاغطة مقارنة بظروف رياضية غير ضاغطة على النحو الذي تحققه الدراسة الحالية. ولا بد لنا بداية من استعراض الخلفية النظرية والبحثية لهذه المتغيرات لتبرير اهتمامنا بدراستها، ولما سنضعه بشأنها من فرضيات.



## القلق (Anxiety)

يعتبر القلق واحداً من أهم الانفعالات النفسية التي يعيشها الفرد في حياته وأكثرها تكراراً، فهو ليس بالشعور الجديد على أي فرد حتى وإن تباين في شدته، كما أنه ليس بالانفعال المقصور على الذكور دون الإناث، أو الكبار دون الصغار، فمسألة التعميم في أن يعاني أي فرد في يوم ما من القلق هي أهم ما يميز هذا الانفعال السلبي في معظم الأحيان، بغض النظر عن شدة هذه المعاناة وشكلها.

وقد عرف فرويد (1913) القلق بأنه استجابة أو خبرة انفعالية مؤلمة يمر بها الفرد، وتصاب هذه الخبرة الانفعالية استثارة عدد من أجهزة الجسم الداخلية التي تخضع للجهاز العصبي مثل القلب، والجهاز التنفسي، والغدة الدرقية وهذه الاستجابات الفسيولوجية تمثل ردة الفعل الطبيعية للأفراد عند شعورهم بالخطر أو بتهديد الذات.

وكان كاتيل (Cattell, 1967) قد أشار إلى القلق على أنه خاصية ثابتة نسبياً في شخصية الأفراد، ولكن هناك اختلاف بين الأفراد في استجاباتهم للقلق، وهذه الاختلافات تعود إلى فروق فردية في الشخصية ووفقاً لما اكتسبه كل فرد في طفولته من الخبرات السابقة، ويعتبر القلق واحداً من سمات الشخصية التي يكشف عنها اختبار المعروف باسم اختبار عوامل الشخصية الستة عشر (16PF)، وكان كاتيل أول من اقترح تصنيف القلق إلى نوعين هما حالة القلق (State Anxiety)، وسمه القلق (Trait Anxiety).

أما سبيلبرجر (Spielberger, 1972) فقد عرف حالة القلق على أنها "استجابة انفعالية موقفية ومؤقتة غير سارة تتسم بمشاعر ذاتية لدى الفرد، وتنطوي على التوتر والخشية والعصبية والانزعاج". وهذه الاستجابات التي قدمها سبيلبرجر في تعريفه

تتصف بتنشيط الجهاز العصبي وزيادة تنبيهه، وتحدث هذه المجموعة من الاستجابات عندما يدرك الفرد تهديدا خارجيا أو موقفا معينا قد يؤدي إلى إيذائه أو إحاطته بخطر من الأخطار، وتختلف حالة القلق في شدتها وتتغير عبر الزمن تبعا لتكرار المواقف التي يواجهها الفرد وتؤدي إلى مثل هذه الاستجابات. أما سمة القلق فيعرفها سبيلبرجر (Spielberger, 1972) على أنها " دافع أو استعداد سلوكي مكتسب ينزع بالفرد إلى إدراك المواقف التي يتعرض لها على أنها مواقف مقلقة بدرجة أو بأخرى " .

ويصف آدم وفان وايرنغن (Adam & Van Wieringen, 1988) القلق بأنه الميل العام لدى الأفراد للاستجابة إلى المنغصات النفسية بردود فعل متطرفة تختلف في شدتها بين الأفراد، ولدى الفرد الواحد من وقت لآخر. أما سمة القلق كما يراها الباحثان فهي تشير إلى فروق ثابتة نسبيا عند الفرد للنزعة إلى الشعور بالقلق.

ويقول رودريجو وزميلاه (Rodrigo, Lusiardo, & Pereira, 1990, p. 114) في تعريفهم للقلق: " ..أن حالة القلق هي ظرف مؤقت يرتبط بموقف محدد ويختلف في الشدة والاستمرارية بين الأفراد بشكل كبير، أما القلق كسمة فيمكن فهمه على أنه سمة شخصية عند جميع الأفراد وهذه الفكرة تقترح أنه ناحية دائمة في مزاج الأفراد.. " .

المراجعة أعلاه لأدبيات الموضوع تظهر أن الباحثين في هذا المجال يميزون بين نوعين من القلق هما حالة القلق وسمة القلق، فحالة القلق تشير إلى رد الفعل الانفعالي الذي يستثار لدى الفرد عند تعرضه لموقف ضاغط، حيث يفسر الفرد هذا الموقف على أنه مهدد له شخصيا. وفي وضع كهذا يكون رد الفعل آنيا وناجما عن موقف معين أدى إلى حدوث توتر نفسي واستثارة عصبية تتسبب في محصلتها إلى حدوث تغيير في اتزان

الحالة النفسية عند الفرد، والذي غالباً ما يقود إلى نتائج سلبية في قيام الفرد بنشاطاته اليومية على اختلاف أشكالها.

أما سمة القلق فتشير إلى سمة ثابتة نسبياً في شخصية الأفراد، كما تشير إلى فروق ثابتة نسبياً في الاستعداد للقلق. فهذه السمة موجودة لدى جميع الأفراد ولكن بمقادير مختلفة، لذلك فهي تتباين في تأثيراتها على استجابات الأفراد للمواقف الضاغطة في حياتهم والتي تؤدي إلى حدوث القلق. وهذا الاختلاف في المقادير يعني أن هناك فروقاً بين الأفراد في الميل لإدراك المواقف على أنها خطيرة أو مهددة لهم، وبالمحصلة وجود فروق في درجات القلق بين الأفراد لنفس المواقف.

وقد أشارت أبحاث عديدة إلى مفهوم القلق، فقد استخدم باين وكورلي (Payne, & Corley, 1994) المفهوم الواسع للقلق لتفسير ردود الفعل المختلفة التي يقدمها الأفراد عندما يتعرضون لحالات من التوتر والضغط وفي المواقف التي يكون فيها تهديد للذات، وخصوصاً تلك الضغوط الناتجة عن توقع إنجاز مهمة أكبر من قدرات الفرد، وجميع هذه الضغوط تكون متبوعة بشيء من الضيق الأمر الذي يدفع الفرد نحو التخلص من هذا الوضع.

ويشير رودريجو وزميلاه (Rodrigo, Lusiardo & Pereira, 1990) إلى أن القلق بناء داخلي بمكونات معقدة متعددة الأبعاد، ويتضمن هذا البناء مجموعة من الاستجابات النفسية مثل الشعور بالخوف، والخشية والتوتر؛ والاستجابات الفسيولوجية مثل ارتفاع معدل ضربات القلب؛ والاستجابات السلوكية مثل الشعور بعدم الاسترخاء. ويشير كل من كوربيتا وبارلو (Chorpita, & Barlow, 1998) إلى أن الأعراض النفسية

للقلق العام تظهر في عدد من الأشكال مثل الشعور بالضيق والخوف الشديد، والشعور بالعجز والعزلة، وتوقع الأذى والمصائب، وعدم الثقة بالنفس، وعدم الاطمئنان، وتشنت الانتباه، والشعور بالاكنتاب، وتوتر الأعصاب والاضطراب، وانخفاض قابلية الفرد للعمل. فالقلق انفعال نفسي داخلي يتميز بشعور الفرد بخطر مسبق وشيك الحدوث، وغالبا ما يكون موضوع القلق غير واضح، وشدته أكبر من حجم الخطر المتوقع.

أما كوكس (Cox, 1994) فيشير إلى أنه يمكن تصنيف أعراض القلق الفسيولوجية إلى نوعين هما أعراض فسيولوجية ظاهرة، وأعراض فسيولوجية غير ظاهرة. الأعراض الفسيولوجية الظاهرة هي تلك الأعراض التي يستطيع الشخص الشعور بها ووعياها، مثل سرعة دقات القلب، برودة الأطراف، جفاف الحلق، ضيق التنفس، تسبب العرق، الصداع، اضطرابات المعدة والهضم، الأرق، فقدان الشهية للطعام أو الإفراط في تناوله، والميل للتبول. أما الأعراض الفسيولوجية غير الظاهرة فهي تلك الأعراض التي لا يعيها الشخص، حيث يعمل الجسم على مواجهة الظروف الجديدة عن طريق تعديل خاص يجريه في أجهزة الإفراز الأساسية ومنها الزيادة في إفراز الأدرينالين. وتشير دافيدوف (1980) إلى أن مثل هذه الأعراض الفسيولوجية المرتبطة بالانفعالات تزود الأفراد بالاستجابات السلوكية المناسبة لمواجهة الموقف الذي أدى إلى حدوث الحالة الانفعالية أو القلق.

ويشير هالفاري وجيسي (Halvari, & Gjesme, 1995) إلى أن النشاطات الرياضية هي مواقف اجتماعية تتضمن في جوهرها أشكالا مختلفة من مسببات القلق، والسبب في ذلك كما يشير هذان الباحثان أن المنافسات الرياضية تتضمن خوف وتهديد

من الفشل أو من التقييم السلبي للذات، لذلك نجد أن استجابة الأفراد لمثل هذه المواقف تتمثل بحالة شديدة من القلق ومشاعر من الخشية والتوتر مرتبطة بنشاط أو استثارة في الجهاز العصبي. وهذا التوتر وفقا لما يقوله الباحثان ناتج عن الرغبة في تقديم أفضل أداء ممكن أو الرغبة في التفوق على الخصم. وتظهر الدراسات أن مصادر هذا القلق متعددة في المواقف الرياضية التنافسية وجميعها تؤثر على الأفراد ولكن بدرجات متفاوتة، ومثال ذلك كما يقترح جيمس وكولنز (James & Collins, 1997) من أن وجود الآخرين أثناء الأداء الحركي، والمدرّب بالذات، يعتبر من أهم الضغوط التي تؤثر على اللاعب وعلى مستوى الأداء الحركي الذي يقدمه. أما باين وكورلي (Payne, & Corley, 1994) فقد افترضوا أن شدة الضغوط التنافسية عند الأفراد تزداد في المواقف التي تتطلب تقديم أداء حركي متعلم سابقا ولكن بمستوى عال، أي تلك المواقف التي نتوقع فيها من الفرد إنجاز مهمة أكبر بكثير من قدراته الحقيقية.

يمكن الاستنتاج مما تقدم وكما يفترض هالفاري وجيسمي (Halvari, & Gjesme, 1995) أن المنافسات الرياضية هي مواقف اجتماعية خاصة تتضمن في جوهرها العديد من مسببات القلق والتوتر، وفي مثل هذه المواقف فإن الأفراد يتعرضون لأشكال مختلفة من التهديد والخوف من الفشل، بالإضافة إلى التقييم السلبي من قبل الشخص ذاته أو من قبل الآخرين. واستجابات الأفراد لمثل هذه المواقف تأتي في حالات مختلفة الشدة من القلق والضغط النفسي ومشاعر متفاوتة من الخشية والتوتر.

## المنافسات الرياضية (Sport Competitions)

يشير مفهوم التنافسية إلى رغبة الأفراد في الفوز في المواقف بين شخصية

(Interpersonal Situations)، أي تلك المواقف الاجتماعية التي يسعى فيها الأفراد إلى

التفوق على الآخرين عندما يتم مقارنتهم بهم، وهذه الرغبة في التفوق تأتي لأهداف

مختلفة تتباين في شدتها بين الأفراد، وهذا التفوق تصاحبه رغبة الأفراد في الحصول على

الاستحسان الاجتماعي، والتقدير المرتفع للذات، وتحقيق الأهداف الشخصية.

ويصف هيوستن وزميلاه (Houston, Carter, & Smither, 1997) المنافسة

كمتغير في الشخصية يؤثر في التفاعل الاجتماعي والحياة الشخصية والمهنية للأفراد. كما

ينظر علماء السلوك إلى المنافسة على أنها نموذج غامض من التفاعل الاجتماعي في حياة

الأفراد، ويكمن هذا الغموض في التباين في شدة السلوك التنافسي وعدم قدرة الباحثين

على التنبؤ الدقيق به، لذلك نجد أن أهم ما يميز هذا المتغير في الشخصية هو الفروق

الفردية في تأثيراته على الأفراد. ووفقا لهيوستن وزميليه فإنه يمكن النظر إلى المنافسة

على أنها نموذج خاص من السلوك الاجتماعي غير الوظيفي

(Dysfunctional Social Behavior Pattern)، والذي عادة ما يقود إلى نتائج نفسية

سلبية، مثل القلق، والعدوان، والتقدير المنخفض للذات. كما يمكن النظر إلى المنافسة على

أنها شكل خاص من أشكال الدافع الرياضي نحو الإنجاز، فهي شكل خاص لأنها من

الصفات الشخصية عند الأفراد الذين يشتركون في الرياضات التنافسية، وهي دافع نحو

الإنجاز لأن المشاركة في المنافسات الرياضية مدفوعة بتحقيق أهداف ذاتية لدى

المشاركين، ويرغب هؤلاء بتحقيق هذه الأهداف من خلال المشاركة في المنافسات

الرياضية. لذلك نجد أن هيوستن وزميليه (Houston, Carter, & Smither, 1997) في النهاية يعززون الرغبة في دخول الرياضات التنافسية والاشتراك فيها ومن ثم الرغبة في الفوز إلى الفروق الفردية في التنافسية. هذا التركيز من قبل علماء الشخصية دفع كل من فييلي (Vealey, 1988) وهول (Hall, 1980) للاقتراح بأن التوجه التنافسي عند الأفراد يمكن تعريفه بالفروق الفردية بين الأفراد في تعريفهم للنجاح والفشل، أو في محاولة الأفراد إشباع حاجاتهم من المنافسة إما بالفوز أو بتقديم أداء حركي جيد. ومن منطلق آخر فقد نظر بلاتو وشيف (Platow, & Shave, 1995) إلى المنافسة من منظور اجتماعي على أنها تشير إلى الرغبة في الاستمتاع مع الآخرين من جهة والرغبة في تحقيق موقع أفضل منهم من جهة أخرى.

أما تريباتي (Tripathi, 1992) فيرى أن التنافسية واحدة من العمليات المعرفية الانفعالية الوظيفية للبشر، وأنها تصدر عن حاجة الإنسان لتقييم ذاته وهذه الحاجة تدفع الفرد باستمرار نحو البحث عن السلوكيات التنافسية الجديدة كتحد لقدراته الذاتية ورغبة منه في تعزيز تقديره لذاته. وبناء على هذا التعريف فقد قسم تريباتي المنافسات الرياضية إلى نوعين، منافسة مباشرة ومنافسة غير مباشرة. ففي المنافسة المباشرة (Direct Competition) يتنافس الفرد مع فرد آخر أو تتنافس مجموعة مع مجموعة أخرى، فيرى كل منهما الآخر ويتنافس معه رغبة في التفوق عليه. أما المنافسة غير المباشرة (Indirect Competition) فإن الفرد يتنافس مع معايير محددة مسبقاً مثل أداء سابق لفرد أو لمجموعة من الأفراد، فالرياضي هنا يتنافس مع معيار أدائي أو زمني للاعب سابق دون أن يراه.

وقد استخدم تريباتي (Tripathi, 1992) هذا التقسيم في دراسته التي هدفت إلى التعرف على نوع المنافسة وطبيعتها وعلاقة ذلك بمستوى أداء الفرد للمهمة الحركية، والتزامه في الاشتراك في المنافسات الرياضية، وإنجاز المهمة الحركية بدافع داخلي قوي. وفي هذه الدراسة قام الباحث بتوزيع المشاركين عشوائياً إلى مجموعتين، مجموعة يتنافس أفرادها مع معيار أدائي تم بناؤه على أساس أداء أفراد من نفس العمر (منافسة غير مباشرة)، أما المجموعة الثانية فكان كل فرد من أفرادها يتنافس مع فرد آخر منافسة مباشرة. وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن المنافسة مع معيار أدائي - أي المنافسة غير المباشرة - تولد دافعا أقوى للاشتراك في المنافسات. كذلك فقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أن مستوى الأداء في المنافسة المباشرة كان أعلى من مستوى الأداء في المنافسة غير المباشرة. وقد فسّر تريباتي ذلك بالقول بأن الأفراد في المنافسة المباشرة يخشون مواقف تنافسية ضاغطة أكثر لإنجاز مستوى أعلى من الأداء، فهم يشعرون بالتهديد أكثر نحو تقديرهم لذاتهم وهذه العوامل جميعها تقود إلى مستوى أعلى من الإثارة ومن ثم مستوى أفضل من الأداء الحركي. ومن النتائج التي أظهرتها هذه الدراسة أيضا أن الأفراد عندما يتعرضون لضغط وتوتر عالي في المنافسة، فإن التزامهم نحو الأداء يكون إيجابيا أكثر ودافعهم يكون أكبر من عدم وجود مصدر للضغط والتوتر.

هذا التباين في تعريف مفهوم المنافسة يأتي من التنوع في المقاييس المستخدمة لقياسها، ففي حين يميل الباحثون في مجال علم النفس الاجتماعي والشخصية إلى وصفها كسمة ثابتة تغطي إطارا واسعا من النشاطات البين شخصية، نجد أن الباحثين في مجال علم النفس الرياضي يحتكرون هذا المفهوم لأنفسهم في هذا المجال. فهم يرون المنافسة



كمفهوم نفسي رياضي خاص يتعلق بجزء صغير من التفاعلات الاجتماعية التي تحدث أثناء المنافسات الرياضية (Houston, Carter, & Smither, 1997)، وسواء أكانت المنافسة من الخصائص الشخصية عند الأفراد، أم كانت محصورة في ميادين علم النفس الرياضي، فإنه وفي كلتا الحالتين تبقى المنافسة والسلوك التنافسي تعتمد على الفروق الفردية في الشخصية والعوامل البيئية المحيطة بالموقف التنافسي.

### القلق والمنافسة الرياضية (Anxiety and Sport Competition)

لقد ربط هالفاري وجيسمي (Halvari, & Gjesme, 1995) بين المنافسات الرياضية والقلق النفسي الذي يعاني منه الأفراد عند اشتراكهم في مثل هذه المنافسات، بالقول أن المنافسات الرياضية هي مواقف تتضمن خوفاً وتهديداً بالفشل أو من التقييم السلبي للذات، وأن الأفراد الذين يتسمون بالقلق العالي يستجيبون لمثل هذه المواقف بحالة شديدة من القلق ومشاعر من الخشية والتوتر ترتبط بنشاط في الجهاز العصبي. كما أكد الباحثان على العلاقة بين السلوك التنافسي كمتغير في الشخصية والقلق النفسي كسمة أو كحالة عند المشاركين في المنافسات الرياضية. وانطلاقاً من حقيقة معاناة الأفراد من القلق خلال اشتراكهم في المنافسات الرياضية فقد أشار مارتنز (Martens, 1977) إلى أنه يمكن تقسيم القلق الرياضي الذي يعاني منه الأفراد عند اشتراكهم في المنافسات الرياضية إلى نوعين هما القلق المعرفي والقلق الجسمي. القلق المعرفي (Cognitive Anxiety) يحدث نتيجة للتأثير السلبي بشأن النجاح المتوقع أو بواسطة التأثير السلبي للتقييم الذاتي للاعب من قبل الآخرين المهمين كالمدرّب الرياضي، ويعمل هذا النوع من القلق على

وجود ثلاثة أنواع من الاستثارات الأساسية الضاغطة في المنافسات الرياضية هي الأذى أو الخسارة، والتهديد، والتحدي.

الأذى أو الخسارة (Harm / Loss) تصف حالة من الأذى البدني أو النفسي حدث فعلا للفرد، ومثالها تعرض اللاعب لإصابة أثناء المنافسة أو فقدانه لتقديره لذاته نتيجة لمستوى منخفض من الأداء الحركي، والذي غالبا ما يكون أقل بكثير من المستوى المتوقع. أما التهديد (Threat) فيصف حالة الاستثارة التي تحدث نتيجة لتوقع اللاعب للخسارة أو الإصابة، وهذا التوقع ينتج من خبرات معرفية سابقة في ذات المجال. أما التحدي (Challenge) فيشير إلى المنفعة المحتملة أو إلى فرصة التطور واكتساب الخبرة في مجال المنافسة، وهنا فنحن نتحدث عن أهداف شخصية يرغب الفرد في تحقيقها.

وعن القلق بنوعيه يقول بيرتون (Burton, 1988) أن للقلق المعرفي والجسمي مقدمات أو شروطا مسبقة (Antecedents) مختلفة قبل المنافسة، وهذه المقدمات تخلق اتجاهات تنافسية مختلفة لدى الأفراد. ويقول بيرتون إن مثل هذه الإشارات التنافسية تثير القلق الجسمي ولكن لمدة زمنية بسيطة وهي هنا عبارة عن استجابات شرطية لمثيرات مختلفة مثل التحضيرات التي يقوم بها اللاعبون داخل غرف الغيار، والجمهور المتواجد على المدرجات، والإحماء قبل المنافسة. ولكن بيرتون يؤكد أن هذه الإشارات جميعها تفقد أهميتها لحظة بدء المنافسة حيث يتحول انتباه اللاعبين واهتمامهم نحو المنافسة ذاتها ونحو سعي اللاعبين لتقديم أفضل أداء حركي ممكن أثناء المنافسة. ولأن مثل هذه المقدمات يتكرر حدوثها في كل مرة يشترك فيها اللاعبون في أي منافسة، فإن القلق الجسدي يظهر في نموذج واحد من التغييرات التي تطرأ على اللاعب، حيث يرتفع

تدريجياً مع اقتراب موعد المنافسة، ثم يصل إلى قمته مع البداية الفعلية للمنافسة، وأخيراً ينخفض بسرعة.

ويشير بيرتون (Burton, 1988) إلى مقدمات القلق المعرفي بأنها العوامل في المحيط أو البيئة التنافسية والتي تؤثر على توقعات اللاعبين بالنجاح، فالقلق المعرفي يرتفع عندما تصبح توقعات اللاعب عن النجاح سلبية ومن هنا نستطيع تفسير حالة القلق التي يعاني منها اللاعبون حتى قبل بدء المنافسة بأيام، وهذا النوع المعرفي من القلق يبقى ثابتاً قبل وأثناء المنافسة ما لم تتغير هذه التوقعات نتيجة لتغييرات تحدث أثناء المنافسة مثل تعرض اللاعب لإصابة خلال المنافسة، أو إجراء تمرين تدريبي أثر بشكل جيد أو سيئ على اللاعبين، أو بسبب تعديل في خطة اللعب أحدث تغييراً أفضل أو أسوأ مما هو متوقع. كما أشار كل من هادلستون وجل (Huddleston, & Gill, 1981) إلى أن مستوى القلق عند اللاعبين يكون أشد ما يمكن قبل المنافسة وخلال توقع المنافسة لكن هذا المستوى المرتفع يعود وينخفض عند بدء المنافسة، وتفسير ذلك كما يقول الباحثان بأن تركيز الفرد قبل المنافسة يكون متجهاً نحو المنافسة ذاتها، ولكن عند بدء المنافسة فإن تركيزه يتجه نحو تقديم أفضل مستوى من الأداء الحركي.

أما بنغ (Ping, 1993) فقد ذكر أن القلق المعرفي يشير إلى نواح معرفية عند الفرد تتعلق بجودة الأداء الحركي، والخوف من نتائج الفشل، وفحص الكفاية في قدرات الفرد البدنية. في حين يشير القلق الجسمي إلى جميع النتائج الفسيولوجية التي تحدث نتيجة لحالة الاستثارة التي يمر بها الفرد عند اشتراكه في المنافسات الرياضية. وبالرغم من وجود نوعين من القلق ولكل منهما تأثيراته على الأفراد، إلا أن رودريجو وزميله

(Rodrigo, Lusiardo, & Pereira, 1990) افترضوا وجود علاقة ذات دلالة بين

مكونات القلق بالرغم من كونها مكونات منفصلة، ولكن وبالرغم من وجود هذه العلاقة

يبقى القلق المعرفي أكثر تأثيراً على الأداء الحركي الرياضي من القلق الجسدي.

ويربط آدم وفان وايرنغن (Adam & Van Wieringen, 1988) بين القلق

والعمليات المعرفية عند الأفراد، فقد أظهرت نتائج أبحاثهما أن استجابات الأفراد المعرفية

نحو الموقف التنافسي هي التي تحدد الدرجة التي يتأثر بها مستوى القلق عند هؤلاء

الأفراد، أي أن الفرد يصل إلى درجة محددة من القلق تتناسب مع قدرة الفرد على إدراك

الموقف التنافسي، فآثار القلق الذي يتعرض له الأفراد يرتبط بتفسيرهم لهذا القلق

والمواقف المسببة له. كما أظهرت نتائج دراسة آدم وفان وايرنغن

(Adam & Van Wieringen, 1988) التي هدفت إلى التعرف على أثر القلق بنوعيه

المعرفي والجسدي من جهة والحالة الانفعالية للأفراد من جهة أخرى على الأداء الحركي

الرياضي، أن المكون المعرفي للقلق أكثر تأثيراً على الأداء من المكون الجسدي الذي

يصبح في المواقف التنافسية الشديدة محدوداً، كما ربطت نتائج هذه الدراسة بين الأفكار

السلبية حول القدرات الذاتية عند الأفراد وبين الدرجات العالية من القلق.

ويشير كروكر وجراهام (Crocker & Graham, 1995) إلى أن تقدير الموقف

الذي يسبب الانفعال وتقييم هذا الموقف من قبل الأفراد يأتي أولاً ثم يأتي الانفعال الناتج

عن هذا الموقف. وتقدير الموقف المسبب للانفعال يعني حدوث عملية معرفية تسبق

الشعور بالانفعال. وهذا المنظور الفردي في تعريف الانفعال يأتي بالرغم من تشابه

الاستجابات الفسيولوجية للعديد من الانفعالات. ومن هنا نرى أن الانفعال الذي يشعر به

الأفراد هو محصلة للعديد من العوامل المعرفية، الإدراكية، الفسيولوجية، والسلوكية المختلفة ومن ثم تفاعل جميع هذه العوامل مع بعضها البعض.

وقد أشار كران وويليامز (Krane & Williams, 1994) إلى أن القلق عامل حاسم لنتيجة المنافسة الرياضية، وهذا الحسم يتضح لنا وبشكل جلي في رياضات المستويات العليا، حيث نجد تقريبا كبيرا في المستوى البدني والمهاري عند اللاعبين وبالتالي فإن العامل الفاصل في نتيجة هؤلاء الرياضيين في أثناء المنافسة الرياضية هو العامل النفسي وبالتحديد عامل القلق التنافسي.

لقد نظر مارتينز (Martens, 1977) في أبحاثه إلى سمة القلق التنافسية عند الأفراد كنزعة أو استعداد ثابت نسبيا لإدراك التهديد في المواقف التنافسية، وهذا التهديد قد يأتي من الخوف من الفشل في الأداء أو الخوف من تقييم الأداء الحركي الرياضي الذي يقوم به الفرد، ومن ثم الاستجابة لهذه المواقف بمشاعر من الخشية والتوتر. وبناء على هذا الافتراض يقول هالفاري وجيسي (Halvari, & Gjesme, 1995) إن سمة القلق التنافسية قادرة على التنبؤ بحالة القلق في المواقف التنافسية، كما يفترض رايني وكانجهام (Rainey, & Cunningham, 1988) أن الخوف المصاحب لحالة القلق سواء أكان من الفشل في تقديم المستوى المطلوب من الأداء الحركي أم من الخوف من التقييم السلبي للذات من قبل الفرد نفسه أو من قبل الآخرين سوف يرتبط بسمة القلق التنافسية ويؤثر على الأداء الحركي الذي يقدمه الفرد أثناء المنافسة. وهذا الخوف من التقييم يتضح لنا في نتائج دراسة رايني وكانجهام (Rainey, & Cunningham, 1988) التي هدفت إلى التعرف على أثر الخوف من الفشل أو من تقييم الأداء الحركي الرياضي على حالة القلق

التنافسي، فقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أن الأفراد الذين يهتمون بتقييم الآخرين لأدائهم الحركي في المنافسات الرياضية من حيث جودة ونجاح الأداء الحركي يسجلون نتائج أعلى على مقياس القلق التنافسي من الأفراد الذين لا يعطون أهمية لتقييم الآخرين لأدائهم الحركي.

ويشير مارتينز (Martens, 1977) إلى أن حالة القلق التي يعاني منها الفرد عند اشتراكه في المنافسات الرياضية، هي جزء من عملية نفسية أعقد وأشمل وهي التوتر (Stress)، والتي هي عبارة عن عملية انفعالية داخلية تحدث عندما يحاول الفرد أن يطابق بين متطلبات الموقف الحالي والذي يراه موقفا تنافسيا وبين إمكانياته وقدراته البدنية ومصادر الدعم النفسي المتوفرة له في تجاوز هذا الموقف. وبناء على هذا الافتراض فقد حدد مارتينز ثلاثة أنماط من استجابات القلق لدى الرياضيين هي استجابات معرفية (Cognitive Responses)، وتمثل مشاعر الخوف والخشية التي ترافق الموقف التنافسي، استجابات بدنية (Somatic Responses)، وهي إشارات فسيولوجية وأعراض بدنية ترافق المستويات المرتفعة من الاستثارة، وأخيرا هناك الاستجابة المتمثلة في الثقة بالذات (Self Confidence)، والتي تتضمن مشاعر الثقة التي يحملها الفرد نحو قدرته على القيام بمهمة ما بنجاح وهذه المجموعة من المشاعر الإيجابية والتي يصاحبها التقييم العالي للذات تعتبر الجانب المناقض تماما لحالة القلق التي يعاني منها الأفراد في المواقف التنافسية. وقد ربط بيرتون (Burton, 1988) بين القلق بنوعيه والثقة بالذات من جهة، وبين الأداء الحركي في الموقف التنافسي من جهة أخرى، فيقول أن القلق المعرفي يظهر

في علاقة سلبية دائمة مع الأداء، أما القلق البدني فيرتفع قبل المنافسة وينخفض عند بدايتها، في حين ترتبط الثقة بالذات مع الأداء بعلاقة إيجابية دائمة.

وبالنظر إلى هذه المجموعة الواسعة والمتعددة من الأنماط السلوكية التي يظهرها اللاعبون في المواقف التنافسية، نلاحظ أنها تعكس المدى الواسع لأثار القلق على ممارسة النشاطات الرياضية، وعموما فإن العديد من الباحثين أمثال بيرتون (Burton, 1988). يجمعون على أن القلق يسهل أداء المهمات الحركية السهلة ويجعل أداؤها أكثر سهولة، ولكنه يعيق أداء المهمات الحركية الصعبة ويجعل أداؤها أكثر صعوبة.

وقد تبينت آراء الباحثين حول تأثير القلق بشكليه المعرفي والجسمي على الأداء الحركي، واختلف الباحثون فيما بينهم حول أيهما يؤثر أكثر على الأداء الحركي في المنافسات الرياضية. وهذا التباين يبدو طبيعيا إذا علمنا أن الأفراد يختلفون وبصورة واضحة تماما في استجاباتهم لأي انفعال يتعرضون له حتى وإن تشابهت هذه الانفعالات أو المواقف المسببة لها. وكما يفترض كل من كروكر وجراهام (Crocker & Graham, 1995) فإن آثار القلق على الأداء الحركي تأتي بالدرجة الأولى في إطار معرفي يتحدد من خلال تفسير الأفراد لهذه المشاعر وللمواقف التي سببت لهم هذه الحالة من القلق، ثم تأتي الاستجابات الفسيولوجية المرتبطة بالقلق الجسمي.

وفي ظل هذا التباين في الآراء يصف بيرتون (Burton, 1988) العلاقة بين القلق والأداء الحركي في المواقف التنافسية بأنها علاقة معقدة ويعتريها الكثير من الشك، ويعزو هذا التعقيد في العلاقة إلى مسألتين: المسألة الأولى تكمن في المفهوم الواسع للقلق

والمكونات المتعددة والاستجابات غير المحدودة لانفعال القلق، بحيث يصبح من المستبعد أن نحدد كباحثين في هذا المجال مفهوما واحدا وبعدا واحدا واستجابة واحدة لموقف محدد يقود الفرد إلى حالة محددة من القلق. فالموقف التنافسي الذي يؤدي بالفرد إلى حالة محددة من القلق والتوتر النفسي، قد لا يقود إلى نفس الحالة من القلق والتوتر النفسي إذا تعرض فرد آخر لنفس الموقف، أو حتى إذا تعرض الفرد نفسه لذات الموقف التنافسي مرة أخرى.

أما المسألة الثانية فتكمن في أسلوب دراسة القلق وآثاره، وهذه المسألة تأتي في اتجاهين، الاتجاه الأول يأتي على ضوء النقص الواضح في المقاييس المتخصصة لكل مجال من مجالات الدراسة والبحث. والاتجاه الثاني في أن جميع الدراسات كانت تتم في ظروف تجريبية يبنها الباحثون في المختبرات العلمية، وعلى الأغلب في شروط غير واقعية وبعيدة عن حقيقة الموقف الذي يحصل فيه القلق في حياة الأفراد اليومية.

ولكن ومع وجود هذه الإشكاليات في دراسة آثار القلق على الأداء الحركي والتي جاءت من مراجعة أدبيات الموضوع، وهذا التباين في فهم هذه الآثار، يبقى القول أنه من الواضح لنا الآن أن للقلق بشكليه المعرفي والجسمي تأثيرات واضحة تماما على الأداء الحركي الرياضي في المواقف التنافسية. وقد نفترض هنا أن للقلق المعرفي تأثيره الأكبر على المهمات العقلية، ولكن في مهمات الأداء الحركي عامة والأداء الرياضي بشكل خاص يكون تأثير القلق البدني أكبر، والسبب في ذلك هو المتطلبات البدنية للأداء الحركي والتي غالبا ما تطفئ فيها الحاجة للاستعداد الفسيولوجي لتقديم أفضل أداء حركي ممكن.



وقد افترض هالفاري وجيسي (Halvari, & Gjesme, 1995) بوجود عوامل موقفية تتداخل في العلاقة بين القلق والأداء الحركي بالقول أن الأفراد من سمة القلق المرتفع يقدمون أداء أفضل في المواقف التنافسية الأقل ضغطاً، في حين أن أفراد سمة القلق المنخفض يقدمون أداء أفضل في حالة المواقف التنافسية الأكثر ضغطاً. وهذه الفرضية هي ما تحاول الدراسة الحالية التحقق منها وذلك من خلال البحث في العلاقة بين مستوى القلق الذي يعاني منه الأفراد، مع مستوى الأداء الحركي الذي يؤديه هؤلاء الأفراد في المواقف التنافسية الضاغطة. كما أن هذه الفرضية تبرر استخدام الموقف الضاغط الذي تم استحداثه في الدراسة الحالية كموقف تجريبي يهدف إلى زيادة شدة القلق النفسي عند المشاركين.

### دوافع ممارسة النشاطات الرياضية (Sport Motivations)

ومن العوامل التي ظهر أن لها تأثير على الأداء الحركي الرياضي، عامل التوجه الدافعي نحو ممارسة النشاط الرياضي. فالكثير من السلوك الإنساني غالباً ما يكون موجهاً نحو إشباع دوافع اجتماعية، وبالذات تلك الدوافع التي يعتمد إشباعها على الاتصال بالآخرين والتفاعل معهم، وتشمل هذه الدوافع حاجات مرتبطة بالقبول والاحترام والاستحسان من قبل الآخرين. ويفترض فينكنبيرج وموود (Finkenber, & Moode, 1996) أن الأسباب التي تدفع الأفراد نحو الاشتراك في أي نشاط تكون جزءاً مهماً من المعنى الموضوعي لهذا النشاط، وهذه الفكرة هي ما دفع هذين الباحثين إلى إجراء دراسة تهدف إلى مقارنة منظور المشاركين وغير المشاركين

في النشاطات الرياضية ومدى فهمهم لأغراض مشاركتهم ونتائج هذه المشاركة. وقد استخدمنا في هذه الدراسة مقياس الغرض من الرياضة (The Purpose of Sport Questionnaire) الذي أعده دودا (Duda, 1989)، وجاءت نتائج هذه الدراسة لتشير إلى أن المشاركين في النشاطات الرياضية اعتبروا أن أهم غرض لممارسة النشاطات الرياضية هو اعتبارها فرصة لإشباع الروح التنافسية لديهم، وللحصول على مهنة ذات دخل ومركز عال، وللحصول على مركز اجتماعي مرموق. أما غير المشاركين فقد اعتبروا أن أهم غرض لممارسة النشاطات الرياضية هو اعتبارها طريقة يكتسب من خلالها الأفراد اتجاهات تجعلهم مواطنين صالحين في المجتمع، كما أنها تزيد من تقدير الفرد لذاته. فالأفراد يتجهون نحو ممارسة النشاطات الرياضية والتنافس فيها مدفوعين نحو إشباع حاجاتهم من القبول الاجتماعي واستحسان الآخرين، أو لأهداف تنافسية تتعلق بالإنجاز الرياضي.

وقد ربط روبرتس وزملاؤه (Roberts, et al., 1995) بين دوافع الأفراد نحو الإنجاز وبين اشتراكهم في المنافسات الرياضية، ومن هنا فقد تم الافتراض أن الهدف من المشاركة قد يكون الحصول على إحساس بالسيطرة والكفاءة، أو في سبيل تحقيق إنجاز عال مصحوب بشعور من التحدي والإثارة. ويدعو فييلي (Vealey, 1988) مشاعر السيطرة والكفاءة، والرغبة في تحقيق الإنجاز، ومشاعر التحدي والإثارة، باسم الثقة الرياضية (Sport Confidence) والتي يعرفها بأنها درجة الثقة أو التأكيد التي يملكها الأفراد عن قدراتهم ليكونوا ناجحين في ميدان الرياضة. ومن الطبيعي أن يرتبط هذا الاختلاف في الأهداف بحسب الفروق الجنسية بين الأفراد كواحدة من أهم العوامل التي

ظهر أن لها تأثير في مشاركة الأفراد في المنافسات الرياضية كما يقول سايمنس وزملاؤه (Simmons, et al., 1988).

أما فينكنبيرج وموود (Finkenber, & Moode, 1996) فقد أشارا إلى مجموعة من الأسباب التي تدفع طلبة المدارس والجامعات نحو الاشتراك في النشاطات الرياضية. وتتضمن هذه الأسباب المنافسة، الاندماج، الحصول على العضوية في فريق، التخلص من الطاقة، تطوير المهارات، تحسين مستوى اللياقة البدنية، واكتساب الشهرة والمركز الاجتماعي.

كما افترض فينكنبيرج وموود (Finkenber, & Moode, 1996) أن طلبة المدارس الثانوية بشكل خاص يشتركون في المنافسات الرياضية لسببين هما بناء الشخصية، وتنمية الأهداف الأكاديمية.

أما ماكوجهان وميكنلي (McCaughan & McKinlay, 1981) فقد أضافا بعدا معرفيا في محاولتهما لفهم أثر التوجه الدافعي نحو الرياضة على اشتراك الأفراد في المنافسات الرياضية، وهذا البعد المعرفي يشير إلى أن المعلومات التي تعطى للرياضيين خلال المنافسات الرياضية والتي تتعلق بالفوز أو الخسارة أثناء الأداء الحركي يتم إدراكها من قبل هذا اللاعب على أنها معلومات تنافسية، وهنا فإن نجاح اللاعب في إدراك هذه المعلومات يقود إلى دافع تنافسي أكبر. أما عندما لا يدرك اللاعب هذه المعلومات بهذه الصيغة، فإن ذلك يؤدي إلى نقص في الدوافع التنافسية مما قد يؤثر على الأداء الحركي لهذا اللاعب.

كما أكد هالفاري وجيسي (Halvari, & Gjesme, 1995) هذا الجانب المعرفي بالقول إن استجابات الفرد لحالة القلق ترتبط بالنتائج المتوقعة من الأداء الحركي الذي يقدمه في الموقف التنافسي، أي إن شدة القلق تعتمد على منظور الفرد للمهمة الحركية إذا كانت صعبة أو سهلة، وأثار هذا القلق ترتبط بصعوبة الأداء الحركي من المنظور المعرفي الخاص للفرد عن طبيعة هذه المهمة الحركية. وقد أشارت جل وزملاؤها (Gill, et al., 1984) إلى أن توقعات الفرد حول النجاح في أداء أي مهمة تؤثر في سلوك الفرد الإنجازي الحقيقي لهذه المهمة.

وقد افترض مكوجهان وميكنلي (McCaughan & McKinlay, 1981) أن طبيعة الدوافع التنافسية يتم التحكم بها إلى درجة كبيرة من خلال التعزيزات التي تعطى للفرد عن جودة الأداء الحركي الذي يقدمه، وتشير نتائج أبحاثهما إلى أن الأفراد الذين تم إعطاؤهم تعزيزا ماديا كانوا أقل دافعية من الأفراد الذين تم إعطاؤهم تعزيزا لفظيا. ويفسر مكوجهان وميكنلي (McCaughan & McKinlay, 1981) هذه النتائج بالقول إن وضع الأفراد في موقف تنافسي مع وجود التعزيز اللفظي الإيجابي من قبل الآخرين المهمين بعيدا عن التعزيز المادي، يعكس في مضمونه القدرات الشخصية لهؤلاء اللاعبين. وهذا يعني أن قضية النجاح أو الفشل في المنافسات بالنسبة للأفراد تؤثر على الأداء الحركي أكثر من قضية وجود مكافأة أو عدم وجود مثل هذه المكافآت، فالتقييم الإيجابي للقدرات الذاتية عند الأفراد يبدو أنه أكثر أهمية بالنسبة لهم من الحصول على مكافأة مادية.

ويشير جيانيني وزميلاه (Giannini, Weinberg, & Jackson, 1988) إلى أن الأهداف الشخصية واحدة من أهم العوامل التي تؤثر في دافعية الفرد نحو الإنجاز، كما أكد أن وضع الأهداف يمثل استراتيجية معرفية عملية يلجأ لها الأفراد لزيادة دافعتهم نحو الإنجاز في مجالات الحياة المختلفة. هذه الأهداف قد تتضمن إظهار قدرات تنافسية، أو كسب الاستحسان الاجتماعي من قبل الآخرين، أو المشاركة في المنافسات الرياضية بهدف الوصول إلى درجة متقدمة من التفوق الرياضي. وفي هذا الصدد أشار كيم (Kim, 1999) إلى أن مستوى القلق يرتفع عند اللاعبين الذين يتوقعون تحقيق الإنجاز وبالذات الإنجاز الرياضي العالي على وجه الخصوص.

أما جل وديتر (Gill & Deeter, 1988) فقد افترضوا وجود ثلاثة عوامل تؤثر في التوجه الدافعي عند الأفراد نحو المشاركة في النشاطات الرياضية والتنافس فيها، وهذه العوامل هي:

١- التوجه الدافعي نحو المنافسة (Competitiveness Orientation).

٢- التوجه الدافعي نحو الفوز (Win Orientation).

٣- التوجه الدافعي نحو تحقيق الأهداف الشخصية (Goal Orientation).

ولقياس هذه الدوافع قامت جل وديتر ببناء مقياس خاص يسمى استبيان التوجه الرياضي (Sport Orientation Questionnaire, SOQ) والذي يهدف إلى تحديد نوع التوجه نحو ممارسة النشاط الرياضي الغالب لدى الفرد، وقد أشارت النتائج الأولية لهذا المقياس إلى أنه قادر على الكشف عن الفروق الجنسية في دوافع ممارسة الذكور والإناث للنشاطات الرياضية. وهنا يشير الباحثان إلى أن الذكور يسجلون درجات أعلى على

التوجهات الدافعية نحو التنافس والفوز من الإناث، في حين أن الإناث يسجلن درجات أعلى على التوجه الدافعي نحو تحقيق الأهداف الذاتية. وهنا فإن اختلاف التوجهات الدافعية بين الذكور والإناث نحو ممارسة النشاطات الرياضية لا بد وأن تعكس آثارها على مستوى الأداء الحركي الذي يقدمه الأفراد في المنافسات الرياضية.

وتقول جل وزملاؤها (Gill, Dzewaltowski, & Deeter, 1988) أن هناك ارتباطاً بين التوجه الدافعي نحو الرياضة لدى الأفراد وبين سلوكهم أثناء المنافسات الرياضية. وتشير بحوث تريباتي (Tripathi, 1992) في مجال الدافعية إلى أن تأثير الضغوط الخارجية والأجواء التنافسية يعتمد على التوجه الدافعي للفرد وفيما إذا كان يقبل على المهمة الإنجازية بدافع ذاتي أم بدافع خارجي.

وكما أن دوافع الأفراد نحو ممارسة النشاطات الرياضية تختلف من فرد لآخر في المجتمع الواحد، فإن هذه الدوافع تختلف كذلك من مجتمع لآخر. فدوافع الفرد نحو ممارسة النشاطات الرياضية ترتبط بالتنشئة الاجتماعية التي تلقاها الفرد في مراحل الطفولة، بالإضافة إلى الثقافة السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد. وقد ميز كانغ وزملاؤه (Kang, et al., 1990) بين الفروق الفردية في توجهات الأفراد نحو ممارسة النشاط الرياضي ومستوى القلق التنافسي عند الرياضيين وغير الرياضيين من ثقافات شرقية مقارنة بثقافات غربية، وفي الدراسة التي أجراها كانغ وزملاؤه واستخدم فيها مقياس مارتنز للقلق التنافسي (Martens, 1977)، ومقياس جل وديتر للتوجه الدافعي (Gill & Deeter, 1988)، ظهر أن المشاركين الرياضيين أظهروا توجهاً أعلى نحو المنافسة من المشاركين غير الرياضيين مع وجود فروق في الدرجات الأعلى لصالح

الذكور مقارنة بالإناث. وظهر أن هذا التوجه يزداد كلما زاد المستوى المهاري للمشاركة، كما أظهر الذكور مستوى أقل من القلق مقارنة بالإناث. وقد أشار كانغ وزملاؤه (Kang, et al., 1990) إلى أهمية هذه النتائج في صدق وثبات المقاييس عبر الثقافات المختلفة، وتحقيقاً لهذه الأهمية تأتي الدراسة الحالية لتكشف دوافع الأفراد نحو ممارسة النشاطات الرياضية في ثقافتنا المحلية، في محاولة هي الأولى في حدود علم الباحث لقياس هذه الدوافع باستخدام مقياس نفسي متخصص لقياسها.

كما أن نتائج دراسة باريا وسالميللا (Baria, & Salmela, 1988) التي هدفت إلى مقارنة السلوكيات التنافسية التي يمارسها الرياضيون العرب كلاعبين من ثقافات شرقية مع السلوكيات التنافسية التي يقدمها الرياضيون الأولمبيون كلاعبين من ثقافات غربية، أظهرت أن الرياضيين العرب يبحثون عن تغذية راجعة عن أدائهم من المدرب ومن زملائهم أكثر من الرياضيين الأولمبيين، وقد عزا الباحثان هذه الفروق في السلوكيات إلى عوامل ثقافية اجتماعية.

وفي مجال الفروق الجنسية في توجه الأفراد نحو المشاركة في النشاطات الرياضية، يؤكد وورك ووتنغ (Wark, & Witting, 1979) وأويي (Owie, 1981)، على أن مستوى القلق التنافسي عند الذكور الذكوريين (Masculine Males) أقل بكثير من مستوى القلق عند الإناث الأنثويات (Feminine Females)، وقد فسر أندرسون وويليامز (Andersen, & Williams, 1987) مثل هذه النتائج بالقول إن الرياضة اعتبرت دائماً كميادين ذكورية تتطلب القوة، والعدوانية والتنافسية، والميل إلى ممارسة السلوكيات الذكورية التقليدية.

وفي ذات المجال بحث راسيل وزملاؤه (Russell, Robb, & Cox, 1998) أثر الفروق الجنسية في العلاقة بين القلق والأداء الحركي في المنافسات الرياضية، ودور الأنماط التي يمارسها الأفراد في تدبر المواقف الضاغطة في المنافسات الرياضية، ونوع المنافسة الرياضية. وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن لاعبي كرة السلة يظهرون قلق معرفياً وبدنياً أكثر من لاعبي الألعاب الجماعية الأخرى، وظهرت نتيجة مشابهة للاعبين كرة السلة مقابل لاعبي الألعاب الجماعية الأخرى، إلا أن الإناث بشكل عام أظهرن قلقاً أعلى من الذكور في المواقف التنافسية.

وترى جل (Gill, 1988) أنه وبالرغم من تساوي الذكور مع الإناث في التوجه العام نحو الإنجاز، إلا أنه وفي ميدان المنافسات الرياضية نرى الذكور يميلون إلى التنافس أكثر من الإناث، وتفسر (Gill, 1988, p. 148) هذه الفروق فتقول: " ... يبدو أن الرياضة والمنافسات الرياضية تضخم الفروق في التوجه نحو الإنجاز بين الذكور والإناث، وهذا يعني أن الإناث يمارسن النشاطات الرياضية ويتجهن لها كالذكور تماماً ولكن باهتمام أقل نحو التنافس أو نحو النشاطات الرياضية التي تتوجه نحو الفوز.."، وللتعرف على أثر الفروق الجنسية في التوجهات التنافسية الرياضية أجرت جل دراسة شملت ثلاث مجموعات من المشاركين (طلبة المدارس المتوسطة، طلبة المدارس الثانوية، طلبة الجامعات)، وقد استخدمت في دراستها ثلاثة مقاييس هي مقياس حالة القلق التنافسية (Martens, 1977) الذي يقيس القلق الذي يشعر به الأفراد عندما يشتركون في المنافسات الرياضية والمستخدم في الدراسة الحالية، مقياس العائلة والتوجه الدافعي نحو العمل (Work and Family Orientation Questionnaire) الذي أعده كل من



(Helmreich, & Spence, 1978) والذي يقيس دافع الإنجاز عند الأفراد، ومقياس التوجه الدافعي نحو النشاطات الرياضية (Gill & Deeter, 1988) والذي يقيس دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند الأفراد والمستخدم في الدراسة الحالية. وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أنه وبالرغم من تساوي الذكور مع الإناث في التوجه العام نحو الإنجاز، إلا أن الذكور يظهرون دائما توجها دافعيًا أعلى نحو التنافس والفوز عند اشتراكهم في النشاطات التنافسية، وفي المقابل فقد سجلت الإناث توجها دافعيًا أعلى نحو تحقيق الأهداف. وتفترض جل (Gill, 1988) في نهاية عرضها لنتائج دراستها أن كلا من الذكور والإناث يتجهون نحو ممارسة النشاطات الرياضية والتنافس فيها ولكن بتوجهات دافعية مختلفة، فالذكور يتجهون نحو التنافس والفوز ومقارنة أدائهم بأداء الآخرين، بينما تتجه الإناث نحو تحقيق الأهداف الشخصية وبناء المعايير الذاتية عند اشتراكهن في أي نشاط رياضي.

إن هذه الدراسات في مجملها تشير إلى أن هناك تباين في درجة القلق الذي يخبره أفراد الجنسين عند ممارستهم للألعاب الرياضية، وبخاصة في الظروف التنافسية حيث يبدو أن القلق الذي تخبره الإناث في مثل هذه المواقف يفوق القلق الذي يخبره الذكور. كما تشير هذه الدراسات، والتي أجريت في إطار منظور جل وزملائها (Gill, Dzewaltowski, & Deeter, 1988) المتعلق بدور التوجه الدافعي في الأداء الرياضي، إلى أن توجهات الإناث نحو ممارسة النشاطات الرياضية تختلف عن توجهات الذكور.

غير أن هذه الدراسات لم تفحص دور الضغوط الموقفية على الأداء الحركي واحتمال اختلاف تأثير القلق التنافسي كسمة شخصية على الأداء الحركي في الظروف

الضاغطة، أو التي تتطوي على درجة عالية من الضغط مقارنة بالظروف التي لا تتطوي على مثل هذه الدرجة العالية من الضغط. كما أن أي من هذه الدراسات لم تفحص علاقة التوجه الدافعي بالقلق من جهة وبمستوى الضغط الذي قد يكتنف الموقف الرياضي من جهة أخرى.

### الدراسة الحالية أهدافها وفرضياتها

أن الأدلة التجريبية التي توفرت عن أثر القلق على الأداء الحركي تستدعي مزيداً من البحث لفهم هذه الآثار وبخاصة في ظل شروط تختلف من حيث درجة الضغط الممارس فيها على الأفراد للقيام بالأداء الرياضي المعين. وبالرغم من أن البحوث في هذا المجال ساهمت في الكشف عن علاقة القلق التنافسي بالأداء الحركي بوجه عام، إلا أن المكتبة العربية تفتقر لهذا النوع من الدراسات مما يستدعي التحقق من الآثار التي تربط القلق التنافسي بالأداء الحركي الرياضي، وبالظروف التي تؤثر على هذه العلاقة. وتسعى الدراسة الحالية إلى التحكم التجريبي بمستوى الضغط الذي يواجهه اللاعب في الموقف الرياضي لتقصي علاقة القلق بالأداء الحركي في الموقف الضاغط مقارنة بالموقف غير الضاغط حيث يفترض هنا بأن الأثر السلبي للقلق - كسمة في الشخصية - على الأداء الحركي سيكون أكثر حدة في الموقف الضاغط عنه في الموقف غير الضاغط.

كما تتميز هذه الدراسة بأنها تسعى لكشف دوافع الأفراد نحو ممارسة النشاطات الرياضية في الثقافة المحلية والعوامل الموقفية التي تتفاعل معها. فبالرغم من توفر عدد

محدود من الدراسات المحلية التي بحثت في دوافع ممارسة النشاطات الرياضية، إلا أن هذه الدراسات اكتفت بتقديم وصف لهذه الدوافع دون الإشارة إلى تفاعل هذه الدوافع مع الشروط الموقفية، واحتمال اختلاف أثرها باختلاف الموقف من حيث شدة الضغط الممارس فيه على اللاعب، ويستدعي فحص العلاقات موضوع الاهتمام خلق مواقف رياضية تجريبية تتباين في شدة الضغط الذي يخضع له اللاعب بعد أن يكون قد تم جمع البيانات اللازمة حول متغيري القلق التنافسي والتوجه الدافعي نحو المنافسة.

وتأتي أهمية هذه الدراسة من أنها تسعى للكشف عن العلاقات موضوع الاهتمام في ثقافتنا المحلية كمثال على الثقافات الشرقية، مما يتيح مقارنة نتائجها بنتائج الدراسات المختلفة في الثقافات الغربية.

والمتغيرات النفسية التي تتناولها الدراسة الحالية هي متغيرات ذات صلة وثيقة بالتنافس الرياضي والأداء الحركي في هذا الميدان، وتحتاج العلاقات بين هذه المتغيرات إلى المزيد من البحث والاستقصاء. ويمكن لدراسة مثل هذه المتغيرات أن يوفر للمدربين الرياضيين والقائمين على تعليم المهارات الحركية إطاراً نظرياً يشمل العوامل النفسية التي ترتبط بتدريب الأفراد على هذه المهارات، مما قد يساعد في تطوير برامج التدريب على تعليم الأداء الحركي، وزيادة كفاءة القائمين على هذه البرامج التعليمية للمهارات الحركية.

كما تأتي أهمية هذه الدراسة من كونها توفر مقاييس عربية متخصصة في القياس النفسي في مجال المنافسات الرياضية، فإنه من الواضح لأي مهتم في ميدان الرياضة ومنافساتها أن الرياضة العربية تأثرت وما زالت تتأثر بالمنافسات الرياضية العالمية

وتطورها. كما أن التقنيات الحديثة المستخدمة في مجال الرياضة أصبحت مستخدمة بشكل واسع في معظم دول العالم بما في ذلك الدول العربية، كذلك فإن المدربين الأجانب تتم دعوتهم لعقد ورشات عمل ومحاضرات تدريبية للرياضيين العرب، أو يتم تكليفهم بتدريب المنتخبات الرياضية العربية. ونجد أن المناهج الجامعية في كليات التربية الرياضية في الجامعات العربية تتشابه إلى درجة كبيرة مع المناهج الجامعية في كليات التربية الرياضية في الجامعات العالمية، ولكن ومع كل هذا التبادل في الخبرات، والمشاركة في استخدام التقنيات، والتشابه في قواعد ممارسة النشاطات الرياضية والتنافس فيها بين دول العالم، يبقى تاريخنا وثقافتنا العربية بشكل خاص تختلف في نواح متعددة عن الثقافات الغربية والعالمية الأخرى. وهذا التباين الثقافي لا بد أن يعكس أثاره في توجهات الأفراد نحو ممارسة النشاطات الرياضية والاشتراك في منافساتها، وهذا ما دعا كيركبي وليو (Kirkby, & Liu, 1999) إلى التركيز على أثر الثقافة السائدة على مفهوم الأفراد للمنافسة وأهمية هذا الأثر على مفهوم قلق المنافسة بالنسبة لهؤلاء الأفراد، لذلك نجد أن دراسة هذا التباين الثقافي في الفروق الفردية بين الأفراد في توجهاتهم نحو ممارسة النشاطات الرياضية من جهة، ومقارنة التوجهات التنافسية عبر الثقافات المختلفة من جهة ثانية هو ما تحققه هذه الدراسة من خلال نقل مقاييس نفسية متخصصة في المجال الرياضي إلى المكتبة العربية.

أما عن مبررات استخدام مقياس القلق التنافسي الذي أعده مارتنز (Martens, 1977)، ومقياس التوجه الدافعي الذي أعدته جل وديتر

(Gill & Deeter, 1988) على وجه التحديد، فإنه يعود إلى أن هذه المقاييس متخصصة في القياس النفسي في المجال الرياضي.

وبناء على ما سبق عرضه من خلفية نظرية لأبعاد الدراسة ومتغيراتها، فإن

الدراسة الحالية تسعى على وجه التحديد للتحقق من الفرضيات التالية:

١- إن أداء الأفراد الذي يقومون بتقديم الأداء الحركي الرياضي في الموقف الضاغط

سيكون أدنى من أداء الذين لا يخضعون للموقف الضاغط.

٢- سيظهر اختلاف في مستوى الأداء الحركي الرياضي للأفراد ذوي القلق المرتفع

عن مستوى أداء الأفراد ذوي القلق المنخفض، بحيث تحقق المجموعة الثانية أداء

أفضل من أداء المجموعة الأولى، وبشكل خاص عندما يتعرض أفراد المجموعة

الأولى لموقف ضاغط.

٣- سيكون لتأثير القلق والموقف الضاغط أثر أوضح على أداء الإناث منه على أداء

الذكور.

٤- سيظهر اختلاف لتأثير القلق على الأفراد باختلاف التوجه الدافعي نحو الرياضة.

# الفصل الثاني الطريقة

## الفصل الثاني

### الطريقة

#### مجتمع الدراسة:

تم اختيار الأفراد المشاركين في هذه الدراسة بطريقة العينة العمدية من مجموعة من المدارس الخاصة في الأردن، وتضم ثلاثة وعشرين مدرسة موزعة في تسع محافظات في المملكة، ويسجل فيها عشرة آلاف ومائتان واثان وستون طالبا وطالبة للعام الدراسي (٢٠٠٠ / ٢٠٠١). وعند البدء في إجراءات الدراسة تم استبعاد أربع عشرة مدرسة من هذه المجموعة لأنها مخصصة لطلبة المرحلة الأساسية، وبهذا يكون عدد المدارس المشاركة في هذه الدراسة تسع مدارس ثانوية موزعة على ست محافظات في المملكة. ويسجل في هذه المدارس أربعة آلاف ومائة وتسعة وخمسون طالبا وطالبة من مختلف المراحل، منهم تسعمائة وثمان وثمانون طالبا وطالبة في المرحلة الثانوية، وقد شكل مجموع طلبة المرحلة الثانوية في هذه المدارس مجتمع الدراسة.

#### عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة من طلبة الصف الحادي عشر المسجلين في المدارس المشاركة في الدراسة للعام الدراسي (٢٠٠٠ / ٢٠٠١)، وقد تم تحديد عينة الدراسة من طلبة هذه المدارس باستخدام الأسلوب التالي:

أولاً: تم الطلب من جميع معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المدارس المشاركة في الدراسة، والذين يقومون بتدريب الفرق والمنتخبات الرياضية المدرسية، تقييم طلبتهم ممن يمارسون لعبة كرة السلة في المدرسة بإعطاء الأداء المهاري لهؤلاء الطلبة درجات وصفية، على أن يكون الحد الأدنى للمستوى الجيد يعني أن يتقن الطالب المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة من استقبال وتمرير الكرة، وتنطيطها والجري بها، والمحاورة والخداع بالكرة، والتصويب على السلة، وأن يوظف الطالب هذه المهارات في مواقف اللعب المختلفة. وتأتي هذه المعايير بناء على ما جاء به الحايك (١٩٩٣) عن معايير للحكم على مستوى الأداء في كرة السلة. وتم الطلب من المعلمين والمعلمات تزويد الباحث بأسماء الطلبة الذين حصلوا على تقدير (جيد) أو أكثر، واستبعاد الطلبة الذين يقل تقديرهم عن ذلك. وقد بلغ عدد الطلبة الذين حصلوا على تقدير جيد أو أعلى (٣٤٢) مشاركاً موزعين إلى (١٦٤) من الذكور و (١٧٨) من الإناث.

ثانياً: بعد حصول الباحث على أسماء الطلبة الذين يمارسون لعبة كرة السلة وتقييم معلمهم لمستوى أدائهم المهاري، قام الباحث بزيارة المدارس الخاصة بهؤلاء الطلبة وطلب منهم الإجابة على مقاييس الدراسة. وجاء تطبيق المقاييس لكل مدرسة في قاعة واحدة وفي ظروف تطبيق جمعية. وكان يتم التأكيد على الهدف العلمي للدراسة والتأكيد على أن جميع المعلومات التي سوف يقدمها المشاركون ستبقى سرية وهي لأغراض البحث العلمي فقط، وكان يتم توضيح طريقة الإجابة على المقاييس المختلفة ومن ثم كان الباحث يجيب عن أسئلة الطلبة واستفساراتهم حول أي غموض أو عدم



وضوح في أي فقرة من فقرات المقاييس. وقد أجاب الطلبة على هذه المقاييس بحضور الباحث ومعلمي التربية الرياضية في هذه المدارس، وخلال الإجابة على مقياسي الدراسة تم الطلب من كل مشارك أن يكتب عدد سنوات ممارسته للعبة كرة السلة سواء كانت ممارسته لهذه اللعبة على مستوى المدارس أو على مستوى الأندية الرياضية. وقد اقتصر الباحث على أخذ اللاعبين الذين تزيد مدة ممارستهم للعبة كرة السلة عن سنتين، وهذه المدة الزمنية هي ذاتها التي تم استخدامها في دراسة هيوستن وزملاؤه (Houston, Carter, & Smither, 1997). ونتيجة لهذا الحصر فقد استبعد الباحث (٢٣) مشاركا، (٨) من الذكور و (١٥) من الإناث لأن المدة الزمنية لممارستهم للعبة كرة السلة تقل عن السنتين، ويجدر الإشارة إلى أن هؤلاء المشاركين لم يعرفوا في حينه أن المشاركة سوف تكون محصورة في من تزيد المدة الزمنية لممارستهم للعبة كرة السلة عن سنتين.

ثالثا: بعد أن أنهى جميع الطلبة الإجابة على مقاييس الدراسة وكتابة عدد سنوات ممارستهم للعبة كرة السلة، طلب الباحث من كل مشارك أن يكتب اسمه على مقاييس الدراسة، مع ترك الحرية الكاملة للمشاركين بكتابة الاسم أو عدم كتابته دون أدنى تدخل من الباحث أو من معلمي التربية الرياضية المتواجدين مع طلبتهم أثناء الإجابة على المقاييس. وقد تم استبعاد المشاركين الذين لم يقوموا بتسجيل أسمائهم على المقاييس، وبلغ عدد هؤلاء (١٣) مشاركا، (٨) ذكور و (٥) إناث تم استبعادهم من مجموعة المشاركين.

وقد تراوح العمر الزمني للمشاركين بين (١٦ - ١٧) سنة، بمتوسط مقداره (١٦,٨٢)، وانحراف معياري مقداره (٠,٣٨)، ويبين الجدول رقم (٢) توزيع المشاركين حسب العمر الزمني.

### جدول رقم (٢)

#### توزيع المشاركين حسب العمر

أعمار المشاركين	العدد	النسبة المئوية
١٦ سنة	٥٥	%١٨
١٧ سنة	٢٥١	%٨٢
المجموع	٣٠٦	%١٠٠

وقد شملت عينة الدراسة مجموعة شبه متساوية من الذكور والإناث، ويبين الجدول رقم (٣) توزيع المشاركين في الدراسة حسب الجنس.

### جدول رقم (٣)

#### توزيع المشاركين حسب الجنس

المشاركين	العدد	النسبة المئوية
ذكور	١٤٨	%٤٨,٤
إناث	١٥٨	%٥١,٦
المجموع	٣٠٦	%١٠٠

وقد ظهر وجود تباين في عدد سنوات ممارسة المشاركين للعبة كرة السلة، تراوح بين سنتين كحد أدنى وتسع سنوات كحد أعلى، بمتوسط مقداره (٤,٨٧) وانحراف معياري مقداره (١,٩)، ويبين الجدول رقم (٤) توزيع المشاركين في الدراسة حسب عدد سنوات ممارسة النشاط الرياضي.

## جدول رقم (٤)

توزيع المشاركين في الدراسة حسب عدد سنوات ممارسة النشاط الرياضي

عدد سنوات ممارسة النشاط الرياضي	عدد المشاركين	النسبة المئوية
سنتان	٤١	١٣,٤%
ثلاثة سنوات	٣٨	١٢,٤%
أربعة سنوات	٤٠	١٣,١%
خمسة سنوات	٩٢	٣٠,١%
ستة سنوات	٤٢	١٣,٧%
سبعة سنوات	٢٢	٧,٢%
ثمانية سنوات	١١	٣,٦%
تسعة سنوات	٢٠	٦,٥%
المجموع	٣٠٦	١٠٠%

وقد قام الباحث بتقسيم المشاركين في هذه الدراسة إلى مجموعتين، إحداهما

تجريبية والأخرى ضابطة، وقد اتبع الباحث الأسلوب التالي لهذا الغرض:

أولاً: قام الباحث بوضع أسماء جميع المشاركين في الدراسة في قائمتين حسب شدة القلق

الذي أظهره المشاركون، شملت القائمة الأولى الأفراد ذوي القلق المرتفع وتم ترتيب

أسمائهم تنازلياً حسب شدة القلق، وقد تراوحت درجات القلق عند أفراد مجموعة القلق

العالي بين (٢٨ - ١٩)، وذلك كما جاء في تصحيح إجابات أفراد هذه المجموعة

على مقياس مارتينز (Martens, 1977) للقلق التنافسي. وشملت القائمة الثانية الأفراد

ذوي القلق المنخفض وتم ترتيب أسمائهم تصاعدياً حسب شدة القلق، وقد تراوحت

درجات القلق عند أفراد مجموعة القلق المنخفض بين (١٠ - ١٨)، ويمثل هذا

الأسلوب في توزيع المشاركين إلى مجموعتين تبعاً لمستوى القلق الأسلوب الذي تم

استخدامه في دراسة آدم وفان وايرنغن (Adam & Van Wieringen, 1988). وقد

اختار الباحث درجة (١٩) على مقياس القلق كنقطة قطع دون النظر إلى معنى هذه الدرجة ولكن وفق معايير إحصائية، حيث تمثل هذه الدرجة متوسط درجات القلق المسجلة على المقياس، كما أنها تمثل الدرجة الناتجة عن طرح أعلى درجة وأقل درجة من القلق سجلنا على المقياس، إضافة إلى أن عدد المشاركين الذين أظهروا هذه الدرجة من القلق بشكل أكبر عدد مقارنة بأي درجة أخرى على المقياس، وبناء على ذلك جرى اعتماد درجة (١٩) كنقطة قطع وتم تصنيف الأفراد الذين يسجلون هذه الدرجة أو أعلى ضمن مجموعة القلق المرتفع، أما الأفراد الذين يسجلون أقل من هذه الدرجة فكانوا يصنفون ضمن مجموعة القلق المنخفض.

ثانياً: بعد ترتيب أسماء جميع المشاركين في الدراسة تبعاً لشدة القلق تصاعدياً أو تنازلياً، قام الباحث بتوزيعهم إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة من القائمتين السابقتين وذلك بالاعتماد على طريقة القرعة العشوائية. وبذلك تم توزيع جميع أفراد العينة إلى مجموعتين متساويتين، المجموعة الأولى تجريبية وتضم (١٥٣) مشاركاً منهم (٧٣) من الذكور و (٨٠) من الإناث، والمجموعة الثانية ضابطة وتضم (١٥٣) مشاركاً منهم (٧٥) من الذكور و (٧٨) من الإناث. ويبين الجدول رقم (٥) توزيع المشاركين على مجموعتي الدراسة حسب الجنس.

## جدول رقم (٥)

توزيع المشاركين على مجموعتي الدراسة بحسب الجنس

المشاركين	الذكور	النسبة المئوية	الإناث	النسبة المئوية	المجموع	النسبة المئوية
المجموعة التجريبية	٧٣	%٤٩,٣٢	٨٠	٥٠,٦٣	١٥٣	%٥٠
المجموعة الضابطة	٧٥	%٥٠,٦٨	٧٨	٤٩,٣٧	١٥٣	%٥٠
المجموع	١٤٨	%١٠٠	١٥٨	%١٠٠	٣٠٦	%١٠٠

المقاييس

تم في هذه الدراسة استخدام المقاييس التالية:

أولاً: اختبار قلق التنافس الرياضي (Sport Competition Anxiety Test):

ويشار إلى هذا المقياس اختصاراً (SCAT)، وهو مقياس نفسي متخصص في

المجال الرياضي، وقد قام مارتينز (Martens, 1977) ببناء وتطوير هذا المقياس للتعرف

على ما يشعر به الأفراد من قلق عندما يشتركون في المنافسات الرياضية. ويصف كانج

وزملاؤه (Kang, et al., 1990) هذا المقياس بأنه من أفضل المقاييس النفسية المتخصصة

التي تعطي مؤشرات عن الأفراد الذين يصابون بحالة من القلق عندما يشتركون في

المنافسات الرياضية، وقد خضع هذا المقياس للعديد من الدراسات التي فحصت عوامل

الصدق والثبات فيه، كما تمت ترجمته إلى العديد من اللغات الأجنبية الأخرى.

ويتكون هذا المقياس من خمس عشرة فقرة تصف حالات انفعالية يتعرض لها

الأفراد عند اشتراكهم في المنافسات الرياضية (أنظر الملحق رقم ١)، وهناك خمس

فقرات وهمية لا ينظر لها عند قياس مستوى القلق التنافسي وهي

١ ، ٤ ، ٧ ، ١٠ و ١٣ ، وهي مصممة للكشف عن جدية الأفراد عند الإجابة على هذا المقياس. أما الفقرات التي تقيس القلق الذي يشعر به الأفراد عند اشتراكهم في المنافسات الرياضية فهي الفقرات ذات الأرقام ٢ ، ٣ ، ٥ ، ٦ ، ٨ ، ٩ ، ١١ ، ١٢ ، ١٤ و ١٥. ويتم الإجابة عن هذه الفقرات حسب مقياس مدرج بطريقة ليكرت (Likert)، وتكون الإجابة واحدة من ثلاث درجات ( نادرا، أحيانا، غالبا ).

وفي إجراءات التطبيق يعطى المستجيب فقرات المقياس ويطلب منه أن يضع إشارة (x) عند الدرجة التي تصف الحالة الانفعالية التي يشعر بها عندما يشترك في المنافسات الرياضية. وتتراوح الدرجات المحتملة على هذا المقياس من (١٠) درجات (والتي تمثل المستوى المنخفض من القلق)، وحتى (٣٠) درجة (والتي تمثل المستوى المرتفع من القلق) (أنظر تصحيح المقياس الموضح في الملحق رقم ٢).

### صدق المقياس

لقد تحقق لهذا الاختبار دلالات الصدق التالية:

#### - الصدق الظاهري وصدق المحتوى

قام الباحث بنقل اختبار قلق التنافس الرياضي إلى اللغة العربية، ثم قام بإعادة نقل النسخة العربية إلى اللغة الإنجليزية لإجراء مقارنة بين النسخة الأصلية باللغة الإنجليزية من المقياس وبين النسخة المنقولة من الترجمة العربية، حيث دلت نتائج المقارنة على وجود تطابق كبير بين النسختين. وقد استخدم الباحث الأسلوب السابق في نقل المقياس إلى اللغة العربية وإعادة نقله إلى اللغة الإنجليزية من جديد ومن ثم إجراء مقارنة بين

المقياسين لضمان الدقة في نقل المقاييس، وذلك بناء على ما جاء في دراسة كانغ وزملائه (Kang, et al., 1990). ثم قام الباحث بعرض النسخة العربية من الاختبار على الأساتذة مشرفي الدراسة كمحكمين متخصصين في علم النفس في كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية في الجامعة الأردنية\*، وتم اعتماد تقديرتهما لصلاحية الترجمة وصلاحية الفقرات لقياس الأبعاد موضوع الاهتمام.

### - صدق البناء

قام الباحث باستخراج مؤشر آخر لصدق المقياس وهو معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس وبين الدرجة على المقياس الكلي، وقد تراوحت معاملات الارتباط لجميع فقرات المقياس مع الدرجة الكلية بين (٠,٤٢ - ٠,٦٨) باستثناء الفقرة الثامنة والتي أظهرت معامل ارتباط منخفض مقارنة بالفقرات الأخرى كما يظهر في الجدول رقم (٦).

\* الدكتورة ياسمين حداد: أستاذ مشارك (المشرف الرئيس)، والدكتور يعقوب خلاد: أستاذ مساعد (المشرف المشارك)، قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، الجامعة الأردنية.

## جدول رقم (٦)

معاملات الارتباط بين فقرات مقياس القلق التنافسي مع الدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	مضمون الفقرة	الدرجة الكلية
٢	أشعر بشيء من عدم الراحة قبل دخولي منافسة ما	٠,٦١
٣	قبل المنافسة أخشى من عدم التمكن من تحقيق أداء جيد	٠,٥٢
٥	عندما أشتك في منافسة أخشى من ارتكاب الأخطاء	٠,٥٧
٦	أكون بحالة من الهدوء قبل الدخول إلى المنافسة	٠,٦٢
٨	قبل المنافسة أشعر بشيء من الغثيان	٠,٢٥
٩	قبل المنافسة بلحظات أشعر أن قلبي يدق أسرع من المعدل الطبيعي	٠,٦٥
١١	أشعر بالراحة قبل دخول المنافسة	٠,٦٦
١٢	أشعر بالتوتر قبل دخول المنافسة	٠,٦٨
١٤	أشعر بالتوتر رغبة في بدء المنافسة الرياضية	٠,٤٢
١٥	أكون مشدودا في العادة قبل دخولي منافسة ما	٠,٦٧

## - الصدق العاملي

ولفحص البنية العاملية للمقياس تم إجراء تحليل عاملي للمكونات الرئيسية

(Principal-Components Analysis) متبوعة بطريقة إدارة المحاور المتعامدة

(Varimax Rotation) لدرجات المشاركين على فقرات المقياس. ويبين الجدول رقم (٧)

نتائج هذا التحليل، كما يظهر الجدول معاملات تشعب الفقرات بالعامل الذي تمحورت

حوله.

وبالنظر إلى الجدول (٧) نجد أن جميع فقرات المقياس تدور حول عامل واحد

وهو القلق الذي يشعر به الأفراد عند اشتراكهم في المنافسات الرياضية، ودرجات تشعب

الفقرات بهذا العامل فاقت (٠,٤٩) لجميع الفقرات باستثناء معامل تشعب الفقرة الرابعة



عشر والتي انخفض إلى (٠,٣٦) مقارنة ببقية الفقرات، وبناء على هذه المعاملات المرتفعة تم الاحتفاظ بجميع الفقرات كما جاءت في المقياس الأصلي.

### جدول رقم (٧)

#### معاملات تشبع الفقرات حول العامل الذي دارت حوله

رقم الفقرة	مضمون الفقرة	درجة التشبع
٢	أشعر بشيء من عدم الراحة قبل دخولي منافسة ما	٠,٦٤
٣	قبل المنافسة أخشى من عدم التمكن من تحقيق أداء جيد	٠,٤٩
٥	عندما أشارك في منافسة أخشى من ارتكاب الأخطاء	٠,٥٣
٦	أكون بحالة من الهدوء قبل الدخول إلى المنافسة	٠,٦٥
٨	قبل المنافسة أشعر بشيء من الغثيان	٠,٨٣
٩	قبل المنافسة بلحظات أشعر أن قلبي يدق أسرع من المعدل الطبيعي	٠,٦٧
١١	أشعر بالراحة قبل دخول المنافسة	٠,٧١
١٢	أشعر بالتوتر قبل دخول المنافسة	٠,٧٠
١٤	أشعر بالتوتر رغبة في بدء المنافسة الرياضية	٠,٣٦
١٥	أكون مشدودا في العادة قبل دخولي منافسة ما	٠,٦٩

#### - الثبات

تم استخراج دلالات الثبات للمقياس بناء على معادلة كرونباخ ألفا (Alpha-Cronbach)، وقد بلغت قيمة ألفا (٠,٧٦) وهي قيمة مناسبة تبرر استخدام هذا المقياس في الدراسة الحالية.

ثانياً: مقياس التوجه الدافعي نحو الرياضة (Sport Orientation Questionnaire):

ويشار إلى هذا المقياس اختصاراً (SOQ) وقد قام بتطويره كل من جل وديتر

(Gill & Deeter, 1988) بهدف تحديد طبيعة العوامل التي تدفع الأفراد نحو ممارسة

النشاط الرياضي وتحقيق الإنجاز من خلال الاشتراك في المنافسات الرياضية. ويمتاز هذا المقياس بقدرته على تمييز التوجهات التنافسية عند الأفراد الذين يمارسون النشاط الرياضي لأهداف تنافسية، وبين الأفراد الذين يمارسون النشاط الرياضي لأهداف غير تنافسية.

ويتكون هذا المقياس من خمس وعشرين فقرة، وجميعها تصف حالات انفعالية تدفع الأفراد نحو ممارسة النشاط الرياضي (أنظر الملحق رقم ٣)، وتتوزع هذه الفقرات على ثلاثة مقاييس فرعية تقيس التوجه الدافعي نحو المنافسة، والتوجه الدافعي نحو الفوز، والتوجه الدافعي نحو تحقيق الأهداف الذاتية. وتتم الإجابة عن هذه الفقرات في المقاييس الثلاثة على مقياس مدرج بطريقة ليكرت (Likert)، ويتمثل في الدرجات الخمس التالية: أوافق بشدة، أوافق، لا أعرف، أعارض، أعارض بشدة. ويطلب من المستجيب الإشارة إلى الدرجة التي تصف فيها الفقرة دوافعه لممارسة النشاط الرياضي.

وقد افترضت جل وديتر أن التوجه الدافعي لممارسة النشاط الرياضي يتمثل في ثلاثة عوامل هي: المشاركة بهدف المنافسة، المشاركة بهدف الفوز، والمشاركة بهدف تحقيق الأهداف الشخصية (أنظر تصحيح المقياس الموضح في الملحق رقم ٤).

#### صدق المقياس

لقد تحقق لهذا الاختبار دلالات الصدق التالية:

### - الصدق الظاهري وصدق المحتوى

تمت ترجمة مقياس التوجه الدافعي نحو الرياضة إلى اللغة العربية ثم جرى إعادة نقل النسخة العربية إلى اللغة الإنجليزية للتحقق من سلامة الترجمة المنقولة من الترجمة العربية وكانت نتائج المقارنة تدل على وجود تطابق كبير بين الترجمة والأصل. ثم قام الباحث بعرض النسخة العربية من المقياس على الأساتذة مشرفي الدراسة كمحكمين متخصصين في علم النفس، وتم اعتماد تقديراتهما لصلاحية الترجمة وصلاحية الفقرات لقياس الأبعاد موضوع الاهتمام.

### - صدق البناء للمقياس

وقد تم استخراج مؤشر آخر لصدق كل بعد من أبعاد المقياس الثلاثة (التوجه الدافعي نحو المنافسة، التوجه الدافعي نحو الفوز، والتوجه الدافعي نحو تحقيق الأهداف الشخصية)، بحساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس الفرعي وبين الدرجة الكلية على ذلك المقياس، وقد تراوحت معاملات الارتباط لفقرات مقياس التوجه الدافعي نحو المنافسة مع الدرجة الكلية للمقياس بين (٠,٤٨-٠,٦٩) باستثناء الفقرة الخامسة التي ارتبطت بالدرجة الكلية ارتباطاً منخفضاً مقارنة بالفقرات الأخرى، كما يظهر في الجدول رقم (٨).

جدول رقم (٨)  
معاملات ارتباط فقرات مقياس التوجه الدافعي نحو المنافسة  
مع الدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الكلية	مضمون الفقرة	رقم الفقرة
٠,٦١	أنا منافس ذو عزيمة قوية	١
٠,٥٧	أنا شخص تنافسي	٣
٠,٣٨	أبذل أقصى جهدي لكي أفوز	٥
٠,٦٠	أتطلع بشوق للمنافسة	٧
٠,٥٢	أستمتع بالتنافس مع الآخرين	٩
٠,٥١	أنا أحيأ بالمنافسة	١١
٠,٦٤	هدفي أن أكون الرياضي الأفضل	١٣
٠,٦٩	أريد أن أكون رياضيا ناجحا	١٥
٠,٦٩	أعمل بجد لأكون رياضيا ناجحا	١٧
٠,٦٠	يمثل التنافس مع الآخرين الاختبار الأفضل لقدرتي	١٩
٠,٦١	أتطلع بشوق لفرصة اختبار مهاراتي في المنافسة	٢١
٠,٤٨	أدائي يكون على أفضل حال عند التنافس مع خصم	٢٣
٠,٥٠	أريد أن أكون الأفضل في كل مرة أتنافس فيها	٢٥

أما بالنسبة لل فقرات التي تقيس التوجه الدافعي نحو الفوز فقد تراوحت معاملات الارتباط لفقرات هذا المقياس مع الدرجة الكلية بين (٠,٥٢ - ٠,٧٣) كما يظهر في الجدول رقم (٩).

وأخيرا فقد تراوحت معاملات الارتباط لفقرات مقياس التوجه الدافعي نحو تحقيق الأهداف الشخصية مع الدرجة الكلية للمقياس بين (٠,٤٧ - ٠,٦٣) كما يظهر في الجدول رقم (١٠).

## جدول رقم (٩)

معاملات ارتباط فقرات مقياس التوجه الدافعي نحو الفوز  
مع الدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	مضمون الفقرة	الدرجة الكلية
٢	الفوز يعتبر مهما بالنسبة لي	٠,٦٠
٦	تسجيل نقاط أكثر من الخصم شيء مهم جدا بالنسبة لي	٠,٥٧
١٠	أكره الخسارة	٠,٥٩
١٤	الوقت الوحيد الذي أكون فيه راضي هو عندما أفوز	٠,٧٣
١٨	الخسارة تزعجني	٠,٦٥
٢٢	أحقق أكثر درجات المتعة عندما أفوز	٠,٥٢

## جدول رقم (١٠)

معاملات ارتباط فقرات مقياس التوجه الدافعي نحو تحقيق الأهداف  
الشخصية مع الدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	مضمون الفقرة	الدرجة الكلية
٤	أضع لنفسني أهدافا عندما أتنافس	٠,٥٣
٨	أكون أكثر ميلا للتنافس عندما أحاول تحقيق أهداف شخصية	٠,٥٩
١٢	أبذل أعظم الجهود عندما يكون لدي أهداف محددة	٠,٦٣
١٦	يهمني دائما أن يكون أدائي على أفضل وجه ممكن	٠,٤٧
٢٠	إن الوصول إلى مستوى الأداء الذي أحدهه لنفسني أمر يهمني إلى حد كبير	٠,٥٧
٢٤	إن الطريقة الأمثل لدي للتحقق من مستوى قدرتي يتمثل في وضع هدف ومحاولة الوصول إليه	٠,٥٦

## - الصدق العاملي

ولفحص البنية العاملية للمقياس الكلي تم إجراء تحليل عاملي للمكونات الرئيسية

(Principal-Components Analysis) متنوعة بطريقة إدارة المحاور المتعامدة

(Varimax Rotation) لدرجات المشاركين على فقرات المقياس. ويبين الجدول رقم

(١١) نتائج هذا التحليل، كما يظهر الجدول معاملات تشبع الفقرات بالعوامل التي تمحورت حولها.

وقد أشار التحليل العاملي الذي تم إجراؤه على مقياس التوجه الدافعي نحو الرياضة إلى وجود ثلاثة عوامل رئيسية؛ العامل الأول تمثل في الفقرات التي تتصل بالتوجه الدافعي نحو المنافسة، أما العامل الثاني فتمثل في الفقرات التي تتصل بالتوجه الدافعي نحو الفوز، وأما العامل الثالث فتمثل في الفقرات التي تتصل بالتوجه الدافعي نحو تحقيق الأهداف الذاتية. وبالنظر إلى نتائج هذا التحليل في الجدول رقم (١١) نجد أن معاملات التشبع لجميع فقرات المقياس تجاوزت (٠,٣٥)، كما نجد في هذه النتائج تطابقاً بين التوزيع النظري لفقرات المقياس والتوزيع العاملي لها، وبناء على هذا التطابق فقد تم الاحتفاظ بالفقرات كما وردت في المقياس الأصلي.

#### ثبات مقياس التوجه الدافعي نحو المنافسة

كذلك فقد تم استخراج دلالات الثبات لمقياس التوجه الدافعي نحو المنافسة بناء على معادلة كرونباخ ألفا (Alpha-Cronbach)، وقد بلغت قيمة ألفا (٠,٨٢) وهي قيمة مرتفعة من الثبات تبرر استخدام هذا المقياس في الدراسة الحالية.

## جدول رقم (١١)

## معاملات تشبع الفقرات حول العوامل الذي دارت حولها

رقم الفقرة	مضمون الفقرة	درجات التشبع		
		العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
١	أنا منافس ذو عزيمة قوية	٠,٦٣		
٢	الفوز يعتبر مهما بالنسبة لي		٠,٥١	
٣	أنا شخص تنافسي	٠,٥٤		
٤	أضع لنفسى أهدافا عندما أتنافس			٠,٤٢
٥	أبذل أقصى جهدي لكي أفوز	٠,٤٣		
٦	تسجيل نقاط أكثر من الخصم شيء مهم جدا بالنسبة لي		٠,٤٠	
٧	أتطلع بشوق للمنافسة	٠,٥٧		
٨	أكون أكثر ميلا للتنافس عندما أحاول تحقيق أهداف شخصية			٠,٤٦
٩	أستمع بالتنافس مع الآخرين	٠,٤٤		
١٠	أكره الخسارة		٠,٥٥	
١١	أنا أحييا بالمنافسة	٠,٤٢		
١٢	أبذل أعظم الجهود عندما يكون لدي أهداف محددة			٠,٤٠
١٣	هدفي أن أكون الرياضي الأفضل	٠,٦٠		
١٤	الوقت الوحيد الذي أكون فيه راضي هو عندما أفوز		٠,٦٤	
١٥	أريد أن أكون رياضيا ناجحا	٠,٦٧		
١٦	يهمني دائما أن يكون أدائي على أفضل وجه ممكن			٠,٥٧
١٧	أعمل بجد لأكون رياضيا ناجحا	٠,٦٥		
١٨	الخسارة تزعجني		٠,٥٠	
١٩	يمثل التنافس مع الآخرين الاختبار الأفضل لقدرتي	٠,٥٩		
٢٠	إن الوصول إلى مستوى الأداء الذي أحدهه لنفسى أمر يهمني إلى حد كبير			٠,٥٧
٢١	أتطلع بشوق لفرصة اختبار مهاراتي في المنافسة	٠,٦٣		
٢٢	أحقق أكثر درجات المتعة عندما أفوز		٠,٤٥	
٢٣	أدائي يكون على أفضل حال عند التنافس مع خصم	٠,٣٩		
٢٤	إن الطريقة الأمثل لدي للتحقق من مستوى قدرتي بتمثل في وضع هدف ومحاولة الوصول إليه			٠,٣٥
٢٥	أريد أن أكون الأفضل في كل مرة أتنافس فيها	٠,٥٠		

### ثبات مقياس التوجه الدافعي نحو الفوز

تم استخراج دلالات الثبات لمقياس التوجه الدافعي نحو الفوز بناء على معادلة كرونباخ ألفا (Alpha-Cronbach)، وقد بلغت قيمة ألفا (٠,٦٥) وهي قيمة جيدة من الثبات بالنظر إلى العدد القليل لفقرات هذا المقياس مقارنة بالمقياس الرئيس، كما أن هذه الدرجة مناسبة لأغراض الدراسة الحالية.

### ثبات مقياس التوجه الدافعي نحو تحقيق الأهداف الشخصية

وقد قام الباحث أيضا باستخراج دلالات الثبات لمقياس التوجه الدافعي نحو تحقيق الأهداف الشخصية بناء على معادلة كرونباخ ألفا (Alpha-Cronbach)، وقد بلغت ألفا (٠,٥٣) وهي قيمة مقبولة من الثبات بالنظر إلى العدد القليل لفقرات هذا المقياس مقارنة بالمقياس الرئيس، واعتبرت هذه الدرجة من الثبات كافية لأغراض هذه الدراسة.

وقد قام الباحث بتطبيق المقاييس على عينة استطلاعية مكونة من أربعين طالبا وطالبة (عشرون طالبا وعشرون طالبة) من كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية للتأكد من وضوح الفقرات المستخدمة في المقاييس وسلامة الألفاظ الواردة فيها، وقد أظهرت إجابات المشاركين على المقاييس عدم وجود أي غموض في فقرات هذه المقاييس، وبعد التأكد من سلامة المقاييس قام الباحث بتطبيق مقياسي الدراسة على المشاركين.



### ثالثاً: اختبار الأداء الحركي الرياضي (Sport Motor Performance Task):

لقد وقع الاختيار على مهارة التصويب من خط الرمية الحرة في لعبة كرة السلة كاختبار للأداء الحركي في هذه الدراسة. ويصف هيوستن وزميلاه (Houston, Carter, & Smither, 1997, p. 1449) مهارة الرمية الحرة في كرة السلة بأنها " ...من أصعب المواقف التنافسية التي تشهدها الألعاب الجماعية، فاللاعب يقف وحيداً مع الكرة في مواجهة السلة ... ويراقبه زملاؤه والمدرّب من جهة والفريق الخصم من جهة أخرى ومن خلف هؤلاء جميعاً يقف حشد كبير من الجمهور... " ، ويشير الحايك (١٩٩٣) إلى أن مهارة التصويب في كرة السلة هي خلاصة للمهارات الأساسية والخطط الهجومية في هذه اللعبة.

وبالإضافة إلى ما سبق فقد كان اختيار الباحث لهذه المهارة يرجع لعدة أسباب، ومن هذه الأسباب:

- شيوع المهارة: إن مهارة الرمية الحرة في لعبة كرة السلة هي من المهارات المعتمدة

عند عدد كبير من مدربي هذه اللعبة لتحديد درجة استعداد لاعبي الفرق الرياضية قبل

الاشتراك في المنافسات مباشرة.

- طبيعة الأداء الحركي للمهارة: تعتبر مهارة الرمية الحرة في كرة السلة من الحركات

المفتوحة (Open-Loop Movement) والتي لا يمكن تعديلها بعد بدء الحركة، فمهارة

الرمية الحرة في كرة السلة كما يصفها موزر (Mazur, 1990) تبدأ لحظة انطلاق

الكرة من بين يدي اللاعب وتنتهي لحظة مرور الكرة من داخل حلق السلة كمحاولة

ناجحة للتصويب، أو عندما تتجاوز الكرة مستوى هذا الحلق انخفاضاً باتجاه الأرض

فتفقد فرصتها بدخول الحلق، وتكون محاولة فاشلة من اللاعب للتصويب، ومن هنا فإنه يمكن الحكم بوضوح على نجاح الرمية أو فشلها.

- معيارية التقييم والأداء: توفر هذه المهارة فرصة تقييم اللاعب بطريقة موضوعية وبعيدا عن الذاتية نتيجة لوضوح معيار النجاح فيها والمتمثل بنجاح اللاعب في إدخال الكرة في السلة أو عدم تمكنه من إدخالها. كذلك فإن هذه المهارة تمتاز بمعيارية الأداء، حيث تتطلب وقوف اللاعب على خط الرمية الحرة في ملعب كرة السلة على مسافة خمسة أمتار وثمانين سنتمترا (٥,٨٠ م) بعيدا عن منطقة التصويب، وهي المسافة المتعارف عليها قانونيا. أما السلة التي يتم التصويب إليها فهي مثبتة على ارتفاع ثلاثة أمتار وخمسة سنتمترات (٣,٠٥ م) عن سطح الأرض التي يقف عليها اللاعب، وهذه هي الأبعاد المحددة محليا ودوليا في ملعب كرة السلة القانوني. ويشترط في اللاعب الذي ينفذ مهارة الرمية الحرة أن يقف خلف خط الرمية مباشرة وداخل هذه المنطقة دون أن يلمس هذا الخط أثناء الأداء، كما يتوجب عليه تنفيذ الرمية من وضع الثبات على الأرض.

- مهارة تنافسية: تعتبر مهارة الرمية الحرة في كرة السلة شكلا من المنافسات غير المباشرة (Indirect Competition)، وفي هذا النوع من المنافسات فإن الفرد يتنافس مع معايير محددة مسبقا مثل أداء سابق لفرد أو لمجموعة من الأفراد، وهذا يؤدي إلى زيادة الدافع الداخلي عند الفرد لأنها تتعامل مع قدرات فردية وبشكل مثل هذا النوع من المنافسة فرصة للفرد لتقييم ذاته. وكما يشير تريباتي (Tripathi, 1992) فإن

الأفراد في هذا النوع من المنافسة يظهرون قدرا أكبر من الالتزام بالمهمة الحركية، ولذلك فهم يبذلون جهدا أكبر.

- الخصائص الحركية للمهارة: ولأن خصائص المهارة تتدخل في العلاقة بين الأداء الحركي للمهارة وبين القلق، فقد اختار الباحث هذه المهارة بالذات لأنها تتطلب سيطرة عضلية - عصبية جيدة من اللاعب عند أدائها (تأزر حسي - حركي)، وكما يشير بيرتون (Burton, 1988) فإن هذا التحكم العضلي العصبي يتأثر بدرجة كبيرة بالاستجابات الفسيولوجية الناتجة عن إصابة اللاعب بالقلق.

هذه العوامل جميعها دعت إلى اختيار هذه المهارة كاختبار حركي وكمغزير تابع في هذه الدراسة. وقد تم إعطاء كل مشارك عشر رميات، علما بأن هذا العدد هو الأكثر استخداما عند مدربي كرة السلة لتحديد استعداد اللاعب وجاهزيته للمنافسة الرياضية، كما أن هذا العدد من الرميات هو ذات العدد الذي استخدمه لاميراند وريني (Lamirand, & Rainey, 1994) في دراستهما، واقترحا في هذه الدراسة درجة دقة تصل إلى (٧٤%) رميات ناجحة من أصل عشر رميات، وهذه النسبة تعادل (٧-٨) رميات ناجحة من أصل عشر رميات ينفذها اللاعبون. وبذلك اعتمد الباحث هذا العدد من الرميات لقياس أثر متغيرات الدراسة على الأداء الحركي للمشاركين.

## إجراءات التطبيق:

جاء تطبيق إجراءات هذه الدراسة في مرحلتين منفصلتين، وتم إجراء كل مرحلة بمعزل عن الأخرى، ودون الإشارة للمشاركين بوجود أي علاقة بينهما، وهاتان المرحلتان هما:

### المرحلة الأولى: تطبيق مقياس الدراسة

تم في هذه المرحلة تطبيق مقياس الدراسة، وقد جرى التطبيق الأول في الفترة الزمنية الواقعة بين ٢٠٠١/٥/١٠ - ٢٠٠١/٥/٢٨، حيث قام الباحث خلال هذه الفترة بزيارة المدارس المشاركة في الدراسة وتوزيع مقياسي الدراسة على طلبة هذه المدارس.

### المرحلة الثانية: إجراء الاختبار الحركي

وفي المرحلة الثانية من إجراءات التطبيق (والتي جاءت بعد مضي ثلاثة أشهر من المرحلة الأولى) قام الباحث بإجراء الاختبار الحركي للمشاركين، وقد تم إجراء الاختبار لجميع المشاركين في مدارسهم في ظروف تطبيق موحدة وبترتيب اللقاء بمجموعات عمل تضم كل منها (١٠) مشاركين كحد أقصى، غير أن التطبيق الفعلي للاختبار الحركي تم بشكل فردي ولكل مشارك على حدة، ويمثل هذا الترتيب ذلك الذي اتبعه لامينارد وريني في دراسة لهما في هذا المجال (Lamirand, & Rainey, 1994).

## أداء الاختبار الحركي

كان يتم أداء الرميات الحرة في الاختبار الحركي لكل مشارك على حدة وبدون وجود أي مشارك آخر وذلك لإلغاء دور الرفاق أو المشاهدين في التأثير على المشاركين بهدف الوصول إلى ظروف تجريبية موحدة، وعند أداء الاختبار طلب من كل مشارك الوقوف على خط الرمية الحرة في ملعب كرة السلة القانوني في حالة توافر مثل هذا الملعب في المدرسة، أما في حالة عدم توافر مثل هذا الملعب فقد تم وضع إشارة عند مسافة خمسة أمتار وثمانين سنتيمترا (٥,٨٠ م) بعيدا عن منطقة التصويب، وطلب من كل مشارك أن يقف عند هذه الإشارة. وقد تم إعطاء كل مشارك ثلاث كرات لإجراء الاختبار بها على أن يقوم هو بإحضار الكرات الثلاث بعد رميها لمتابعة الاختبار بها.

وقد أجرت المجموعة الضابطة اختبار الأداء الحركي أولا حيث تم إخبار المشاركين في هذه المجموعة أننا بصدد دراسة مهارات التصويب عند طلبة المرحلة الثانوية الذين يمارسون لعبة كرة السلة بهدف التعرف على الحاجات التدريبية لهؤلاء الطلبة من أجل الإعداد الصحيح للبرامج التدريبية لهم في المستقبل، وقد تم إجراء الاختبار الحركي بحضور الباحث ومعلم التربية الرياضية في المدرسة فقط، ولكن دون أن يتدخل هذا المعلم في أي جزء من الاختبار، وقد تم إعطاء التعليمات التالية لكل مشارك من المجموعة الضابطة قبل إجراء الاختبار الحركي:

” أنا مدرب من قسم النشاط الرياضي، وأريد أن أعرف على بعض الحاجات التدريبية للاعبين كرة السلة في مدارسنا بهدف تطوير هذه اللعبة لدينا، ويمكن أن تساعدني أنت في ذلك بقيامك بمهارة التصويب في كرة السلة لعدة مرات وسوف نعطيك الفرصة

الكافية للقيام بأي عدد من الرميات، إن نجاحك أو فشلك في التصويب لا يعني بالنسبة لي أكثر من التعرف على حاجة طلبة مدارسنا للتدريب على هذه المهارة “ .

وقد هدفت هذه التعليمات إلى دفع المشاركين من المجموعة الضابطة إلى أداء الاختبار الحركي بأقل مستوى من الضغط والتوتر النفسي.

أما المجموعة التجريبية فقد أدت الاختبار الحركي في ظل موقف ضاغط مصطنع قام الباحث باستحداثه في إجراءات هذه الدراسة. فقد تم إخبار أفراد هذه المجموعة أن المدرسة ترغب في اختيار عدد من الطلبة الذين يمارسون لعبة كرة السلة والذين يتميزون بارتفاع نسبة التصويب الناجح لديهم من خلال الرمية الحرة في كرة السلة، وأن هؤلاء الطلبة المتميزين سوف يكونون أعضاء في فريق يمثل تلك المجموعة من المدارس الخاصة في الأردن، حيث إن العضوية في مثل هذا الفريق تعني المشاركة في البطولات الداخلية التي تقام على مستوى المملكة والبطولات الخارجية، بالإضافة إلى حصول المشارك على شهادة للتفوق الرياضي، لذلك يجب على المشارك أن يقوم بإجراء الاختبار الحركي اللازم الآن لانتقاء اللاعبين الذين سيشاركون في تمثيل جميع المدارس في هذا الفريق. وقد تم إعطاء التعليمات التالية لكل مشارك من المجموعة التجريبية قبل إجراء الاختبار الحركي:

“ أنا مدرب من قسم النشاط الرياضي، وقد تم تكليفي بتشكيل فريق لكرة السلة من جميع طلاب مدارسنا، وهذا الفريق سوف يشارك في جميع البطولات الداخلية والخارجية ممثلاً عن جميع مدارسنا في الأردن، بالإضافة إلى ذلك فإن أعضاء هذا الفريق سوف يحصلون على شهادة تفوق رياضي وجوائز أخرى مختلفة، والآن أنا

أبحث عن الطلبة الذين يتميزون بمستوى عال في التصويب الناجح في كرة السلة لأحدد معهم مواعيد التدريب بحيث لا يؤثر ذلك على دراستهم، لذلك يجب عليك الآن أن تقوم بإجراء اختبار للتصويب من خط الرمية الحرة في كرة السلة حتى أستطيع تحديد من سيشارك في هذا الفريق. سوف أعطيك الفرصة لعشر تصويبات والمطلوب منك تحقيق (٨) تصويبات ناجحة على الأقل وبأسرع وقت ممكن حتى تضمن المشاركة في هذا الفريق، إن نجحك أو فشلك في التصويب يعني مشاركتك أو عدم مشاركتك في هذا الفريق“ .

وقد عمد الباحث إلى زيادة شدة الضغط النفسي في الموقف الضاغط من خلال الاعتماد على مجموعة من العوامل التي أظهرت الدراسات التجريبية أنها تعمل كمصادر للضغط النفسي على اللاعبين أثناء أدائهم للمهام الحركية في المواقف التنافسية الرياضية، وهذه العوامل هي:

أولاً: حضور المدرب لأداء الاختبار الحركي: تم الطلب من معلم التربية الرياضية في المدرسة حضور الاختبار بصفته مدرب منتخب المدرسة، وذلك بهدف زيادة الضغط النفسي على المشاركين في المجموعة التجريبية، وذلك بناء على ما جاء به جيمس وكولنز (James & Collins, 1997) من أن وجود المدرب لحظة أداء اللاعب لأي اختبار حركي في المجال الرياضي يعتبر من أهم مصادر الضغط النفسي عند هذا اللاعب وبغض النظر عن مستواه الفني.

ثانياً: التأكيد على الدقة في أداء الاختبار: تم التأكيد للمشاركين في المجموعة التجريبية أن الحد الأدنى للرميات الناجحة هو ثماني رميات من أصل عشر رميات، وهذا العدد

من الرميات الناجحة هو الأقرب إلى نسبة (٧٤%)، وهي نسبة الرميات الناجحة التي استخدمها لاميراند وريني (Lamirand, & Rainey, 1994) في دراستهما، في حين يشير الحايك (١٩٩٣) إلى أن نسبة التصويب الناجح عند لاعبي كرة السلة في الأردن لا تتجاوز (٦٤%) أي بمعدل ست إلى سبع رميات ناجحة من أصل عشرين. ويأتي هذا التأكيد على الدقة من نتائج دراسة لوسير وفاريلاند (Losier, & Vallerand, 1994) التي أشارت إلى أن شدة الضغوط التنافسية عند اللاعبين تزداد في المواقف التنافسية التي تتطلب تقديم أداء حركي سابق ولكن بمستوى أعلى. كما يقوم على أساس من نتائج دراسة باين وكورلي (Payne, & Corley, 1994) التي أشارت إلى أن الأفراد يشعرون بالقلق والضغط النفسي في المواقف التي يطلب فيها منهم إنجاز مهمة تفوق قدراتهم. وبما أن دقة الإصابة في الرمية الحرة في كرة السلة تأتي نتيجة لتفاعل عوامل مهارية ومزاجية نفسية كما يشير نيوباي وسيمبسون (Newby, & Simpson, 1994)، لذلك فإن مستوى القلق عند كل مشارك سوف يرتفع عند ارتكابه لأول خطأ أثناء أداء الاختبار الحركي، ويتسق هذا الافتراض مع ما جاء في نتائج دراسة هالفاري وجيسي (Halvari, & Gjesme, 1995) من أن الأخطاء الذاتية التي يرتكبها اللاعبون أثناء الأداء الحركي تعتبر مصدراً للقلق في المنافسات الرياضية. وتجنباً لفقدان اللاعب لدافعيته نحو الاشتراك في الاختبار عند فشله في أول رميتين أو ثلاث رميات، فقد تم إخبار المشاركين من المجموعة التجريبية أنه إذا لم تتحقق نسبة الحد الأدنى من النجاح في التصويب، فإننا سوف نلجأ إلى اللاعبين أصحاب أعلى نسبة من التصويب



الناجح، وهذا الإجراء من وجهة نظر الباحث كاف لإقناع المشاركين بضرورة الاستمرار في الأداء حتى النهاية وبنفس الدافعية.

ثالثاً: التأكيد على السرعة في أداء الاختبار: تم التأكيد على المشاركين في المجموعة التجريبية على سرعة الرمي وإنجاز المهمة الحركية في أقصر زمن ممكن ولكن دون تحديد هذا الزمن وذلك بهدف زيادة الضغط النفسي في الموقف التنافسي، وبمائل هذا الإجراء ما تم استخدامه في دراسة غروس وجل (Gross, & Gill, 1982) بهدف زيادة الضغط النفسي على المشاركين.

رابعاً: الانتظار والترقب: عمد الباحث على جعل المشاركين من المجموعة التجريبية ينتظرون أداء الاختبار أطول فترة ممكنة، لذلك فقد قام الباحث بشرح الاختبار الحركي ومعايير النجاح فيه وما يترتب على نجاح المشارك في هذا الاختبار لجميع أفراد المجموعة التجريبية دون السماح لأفراد هذه المجموعة بتجربة الرميات إلا عند إجراء الاختبار. ويأتي هذا الإجراء بناء على ما جاء في دراسة هادلستون وجل (Huddleston, & Gill, 1981) من أن شدة القلق النفسي ترتفع إلى أعلى درجاتها عندما يتوقع اللاعب المنافسة، وقبل الاشتراك الفعلي بها. كما يتسق هذا الإجراء مع ما تم اتباعه في دراسة لامينارد وريني (Lamirand, & Rainey, 1994) التي نصحا فيها بعدم السماح للمشاركين من المجموعة التجريبية بتجربة أداء المهمة الحركية قبل الاختبار لهذه المهمة.

خامساً: ثبات شدة المنافسة عند الأفراد: بما أن التنافسية سمة ثابتة نسبياً لدى الأفراد، ونظراً لأن هذه النزعة التنافسية تؤدي إلى نتائج نفسية سلبية أهمها القلق، فقد أفترض

الباحث وبناء على ما جاء في نتائج دراسة هيوستن وزميليه (Houston, Carter, & Smither, 1997) أن النزعة التنافسية لدى المشاركين ستشتد وتؤدي إلى زيادة في القلق، خاصة في ظل وجود العوامل السابقة مجتمعة في موقف واحد.

سادسا: سعي المشاركين نحو تحقيق أهدافهم الشخصية: إن وضع المشاركين في موقف يتطلب منهم السعي نحو تحقيق أهداف شخصية من خلال الأداء الحركي تمثلت بالوصول إلى مستوى محدد من الأداء الحركي يؤدي إلى رفع مستوى دافعيتهم نحو تقديم أفضل أداء ممكن، كما أن الربط بين الأداء الحركي وتقييم الذات لدى المشاركين سوف يؤدي بهم إلى توجيه جميع طاقاتهم نحو تحقيق أهدافهم الذاتية والوصول إلى تقييم إيجابي للذات من خلال النجاح في تحقيق الأداء الحركي المطلوب. ويقوم هذا الافتراض على ما جاءت به دراسة جل وديتر (Gill & Deeter, 1988) من نتائج تشير بأن الأفراد يوظفون أقصى طاقاتهم عندما يكونون في موقف يرغبون فيه تحقيق أهدافهم الذاتية والحصول على تقييم إيجابي للذات. وفي أداء هذه المهارة فإن إصابة الهدف تعتبر تعزيزا ذاتيا وخبرة إيجابية لكل لاعب أثناء الأداء، أما الفشل فإنه يعني المزيد من التوتر النفسي والمزيد من القلق. كذلك فإن هذه المهارة بالنسبة للمشاركين تعتبر مهمة إنجازية، وتقدير المشارك لنجاحه أو فشله في أدائها سوف يؤثر في سلوكه الإنجازي (حداد، ١٩٨٨).

وفي ضوء هذه المعطيات مجتمعة اعتبرت إجراءات تطبيق هذه المرحلة من الدراسة كافية لخلق موقف تنافسي ضاغط لجميع المشاركين من المجموعة التجريبية.

وقد تم إجراء الاختبار الحركي لجميع المشاركين في مدارسهم، وامتدت فترة إجراء الاختبار الحركي من ٢٠٠١/٩/١٨ - ٢٠٠١/١٠/٢٧، حيث قام الباحث خلال هذه الفترة بزيارة جميع المدارس المشاركة وإجراء الاختبار الحركي.

# الفصل الثالث

## النتائج

أما الدرجات التي سجلها أفراد العينة الكلية على مقاييس التوجه الدافعي فقد تراوحت بين (٦٥ - ٢٤) للتوجه الدافعي نحو المنافسة بمتوسط (٥٢,٩٤) وبانحراف معياري (٦,٩١). كذلك فإن المقارنة بين متوسط الذكور ومتوسط الإناث على هذا المقياس لم تحقق الدلالة الإحصائية المقبولة.

وقد تراوحت درجات أفراد العينة الكلية على مقياس التوجه الدافعي نحو الفوز (٣٠ - ١٦) بمتوسط (٢٣,٨٢) وانحراف معياري (٣,٨٩). ولم يشر التحليل إلى فرق دال بين الجنسين على هذا المقياس كذلك.

أما بالنسبة لمقياس التوجه الدافعي نحو تحقيق الأهداف الذاتية فقد تراوحت الدرجات التي سجلها أفراد العينة الكلية على هذا المقياس بين (٣٠ - ١٦) بمتوسط بلغ (٢٥,١٥) وانحراف معياري (٣,٠٨)، وقد تراوحت درجات الذكور بين (٣٠ - ١٦) بمتوسط (٢٤,٨٢) وانحراف معياري (٢,٩٨)، في حين تراوحت درجات الإناث بين (٣٠ - ١٧) بمتوسط (٢٥,٥١) وانحراف معياري (٣,١٤)، وكان للفروق بين الجنسين دلالة إحصائية مقبولة،  $t(٣٠٤) = ١,٩٨$ ، الاحتمال  $> ٠,٠٥$ ، وتتسق النتائج المتصلة بهذا التوجه الدافعي مع النتائج التي ظهرت في أدب الموضوع بشأنه والتي أشارت إلى أن الإناث يظهرون توجهات نحو تحقيق الأهداف الذاتية عند اشتراكهن في النشاطات الرياضية أعلى من الذكور.

## جدول (١٢)

الإحصاءات الوصفية لمتغيرات الدراسة وقيم ت للمقارنات بين الجنسين

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	أدنى قيمة	أعلى قيمة	ت	الاحتمال*
القلق	١٨,٩٢	٤,٠٦	١٠	٢٨		
العينة الكلية						
الذكور	١٩	٣,٨٨	١٠	٢٨		
الإناث	١٨,٨٤	٤,٢٤	١٠	٢٨	٠,٣٥٣	٠,٧٢٤
التوجه الدافعي نحو						
المنافسة	٥٢,٩٤	٦,٩١	٢٤	٦٥		
العينة الكلية						
الذكور	٥٣,٩٠	٦,٠٣	٣٧	٦٤		
الإناث	٥٢,٠٤	٧,٥٥	٢٤	٦٥	٢,٣٦٤	٠,١٩
الفوز	٢٣,٨٢	٣,٨٩	١٦	٣٠		
العينة الكلية						
الذكور	٢٣,٧٩	٤,٠٣	٨	٣٠		
الإناث	٢٣,٨٥	٣,٧٦	١١	٣٠	٠,١٢٩-	٠,٨٩٧
تحقيق الأهداف الذاتية						
العينة الكلية	٢٥,١٥	٣,٠٨	١٦	٣٠		
الذكور	٢٤,٨٢	٢,٩٨	١٦	٣٠		
الإناث	٢٥,٥١	٣,١٤	١٧	٣٠	١,٩٦٧	٠,٠٥٠
الأداء الحركي						
للمجموعة التجريبية						
العينة الكلية	١,٢٤	٠,٨٦	٠	٥		
الذكور	١,٣٠	٠,٧٠	٠	٥		
الإناث	١,١٨	٠,٩٨	٠	٣		
للمجموعة الضابطة						
العينة الكلية	٤,٤٤	١,٠٣	٢	٧		
الذكور	٤,٦٨	١,٠٣	٢	٧		
الإناث	٤,٢١	٠,٩٩	٢	٥		

\* درجات الحرية = ٣٠٤

القلق: القلق في المواقف التنافسية؛ التنافس: التوجه الدافعي نحو المنافسة؛ الفوز: التوجه الدافعي نحو الفوز؛  
الأهداف: التوجه الدافعي نحو تحقيق الأهداف الذاتية؛ الأداء: الأداء الحركي.

أما بالنسبة لاختبار الأداء الحركي فقد تراوحت الدرجات التي سجلها أفراد العينة بين (٥ - ٠) للمجموعة التجريبية بمتوسط (١,٢٤) وانحراف معياري (٠,٨٦)، هذا وتراوحت الدرجات التي سجلها أفراد العينة الكلية في المجموعة الضابطة على اختبار الأداء الحركي بين (٧ - ٢) بمتوسط (٤,٤٤) وانحراف معياري (١,٠٣). وتبين هذه النتائج الأثر الواضح للموقف الضاغط على أداء الأفراد، إذ كان متوسط الأهداف التي حققوها في هذا الموقف (١,٢٤)، بينما بلغ متوسط الأهداف التي حققتها الأفراد في الموقف غير الضاغط (٤,٤٤) هدفاً.

### العلاقة بين متغيرات الدراسة (التحليل الارتباطي)

وبهدف استطلاع العلاقات بين متغيرات الدراسة تم إجراء تحليل ارتباطي بسيط

(Simple Correlation) للارتباطات المتبادلة بينها، ويبين الجدول (١٣) نتائج هذا

التحليل.

### جدول رقم (١٣)

#### مصفوفة معاملات الارتباط البسيطة بين متغيرات الدراسة

المتغير	القلق	التنافس	الفوز	الأهداف	الأداء
القلق	١,٠٠				
التنافس	-٠,٢٤٧**	١,٠٠			
الفوز	٠,٠٣٣	**٠,٢٩١	١,٠٠		
الأهداف	-٠,٠١٨	**٠,٤٥٩	**٠,٢٧٦	١,٠٠	
الأداء	-٠,٢٥٥**	٠,١٠٩	-٠,١٠١	٠,٠٢٠	١,٠٠

\*\*\* الاحتمال > ٠,٠٠١

\*\* الاحتمال > ٠,٠١

\* الاحتمال > ٠,٠٥

وبالنظر إلى الارتباطات الواردة في هذا الجدول نجد أن القلق يرتبط بالأداء الحركي ارتباطاً سالباً على نحو ما هو متوقع حيث  $r(306) = -0.255$  ، الاحتمال  $> 0.01$  ، وهذا الارتباط يدعم الفرضية القائلة بأن الأفراد الذين يظهرون مستوى مرتفعاً من القلق التنافسي يتأثر مستوى أدائهم الحركي أكثر من الأفراد الذين يظهرون مستوى أدنى من هذا النوع من القلق.

وبالنظر إلى الجدول (١٣) نلاحظ أن متغير القلق ارتبط ارتباطاً سالباً مع التوجه الدافعي نحو المنافسة  $r(306) = -0.247$  ، الاحتمال  $> 0.01$  ، كما يبين الجدول وجود ارتباطات متبادلة قوية وذات دلالة إحصائية بين متغيرات التوجه الدافعي بالرغم من عدم ظهور ارتباطات دالة بين هذه المتغيرات وبين المتغير التابع. فقد ظهر ارتباط إيجابي بين التوجه الدافعي نحو المنافسة وبين التوجه الدافعي نحو الفوز  $r(306) = 0.291$  ، الاحتمال  $> 0.01$  ، وارتباط إيجابي بين التوجه الدافعي نحو المنافسة وبين التوجه الدافعي نحو تحقيق الأهداف الذاتية  $r(306) = 0.459$  ، الاحتمال  $> 0.01$  ، وأخيراً فقد ظهر ارتباط بين التوجه الدافعي نحو الفوز وبين التوجه الدافعي نحو تحقيق الأهداف الذاتية  $r(306) = 0.276$  ، الاحتمال  $> 0.01$  ، أما باقي الارتباطات بين متغيرات الدراسة فقد كانت ضعيفة ولم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية المقبولة.

وبوجه عام فإن الارتباطات الواردة في هذا الجدول تقدم دعماً أولياً لفرضيات الدراسة التي توقعت ظهور علاقة سلبية بين مستوى القلق التنافسي كمتغير شخصية والأداء الحركي الرياضي. إلا أن ارتباطات متغيرات التوجه الدافعي نحو ممارسة النشاطات الرياضية بالأداء الحركي لم تحقق الدلالة الإحصائية المقبولة.



## نتائج تحليل التباين

تم إجراء تحليل تباين اعتمدت فيه نتائج الأفراد على مقياس القلق التنافسي، والجنس، والموقف الذي تم فيه إجراء الاختبار الحركي كمتغيرات مستقلة، ونتائج الأفراد على اختبار الأداء الحركي كمتغير تابع. ولأن النتائج السابقة لتحليل الارتباطات البسيطة أظهرت ارتباطاً دالاً بين التوجه الدافعي نحو المنافسة والقلق، تم إدخال التوجه الدافعي نحو المنافسة - دون التوجهين الدافعيين الآخرين - إلى نموذج تحليل التباين لاستقصاء تفاعله الممكن مع القلق في التأثير على الأداء الحركي، وبذلك تم إجراء تحليل تباين يمثل نموذج: ٢ (القلق التنافسي: عالي، منخفض) × ٢ (التوجه الدافعي نحو المنافسة: عالي، منخفض) × ٢ (الموقف الذي تم فيه تنفيذ الاختبار: ضاغط، غير ضاغط) × ٢ (الجنس: ذكور، إناث) وتفاعلاتها كمتغيرات مستقلة، على الأداء الحركي كمتغير تابع. ويبين الجدول (١٤) نتائج هذا التحليل. كما تم استخراج المتوسطات المتصلة بالآثار الرئيسية لمتغيرات الدراسة المستقلة، ويبين الجدول (١٥) قيم هذه المتوسطات.

جدول رقم (١٤)  
نتائج تحليل التباين

الدلالة	ف	متوسط المربعات	د.ح.	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠,٠٠٠١	١١٨١,٤٠٧	٧٨٢,٥٨١	١	٧٨٢,٥٨١	الآثار الرئيسية: الموقف
٠,٠٠٠١	٦٤,٧١٨	٤٢,٨٧٠	١	٤٢,٨٧٠	القلق
٠,٠٩٤	٢,٨٢٧	١,٨٧٣	١	١,٨٧٣	المنافسة
٠,٠٠٠١	١٣,٥٤٣	٨,٩٧١	١	٨,٩٧١	الجنس
٠,٥٣	٠,٣٨٠	٠,٢٥٢	١	٠,٢٥٢	التفاعلات الثنائية: الموقف × القلق
٠,٢٩٣	١,١٠٩	٠,٧٣٥	١	٠,٧٣٥	الموقف × المنافسة
٠,٠٠٠١	١٩,٤٣٧	١٢,٨٧٥	١	١٢,٨٧٥	القلق × المنافسة
٠,٠٩١	٢,٨٧٢	١,٩٠٢	١	١,٩٠٢	الجنس × الموقف
٠,٢٠٢	١,٦٣٨	١,٠٨٥	١	١,٠٨٥	الجنس × القلق
٠,٣٢٣	٠,٩٨٠	٠,٦٤٩	١	٠,٦٤٩	الجنس × المنافسة
					التفاعلات الثلاثية:
٠,٥٥٥	٠,٣٥٠	٠,٢٣٢	١	٠,٢٣٢	الموقف × القلق × المنافسة
٠,٠٠٣	٩,٢٩٩	٦,١٦٠	١	٦,١٦٠	الجنس × الموقف × القلق
٠,٩٩٠	٠,٠٠٠	١,١٤٨	١	١,١٤٨	الجنس × الموقف × المنافسة
٠,٢٨٧	١,١٣٩	٠,٧٥٤	١	٠,٧٥٤	الجنس × القلق × المنافسة

جدول رقم (١٥)

المتوسطات المتصلة بالآثار الرئيسية للمتغيرات المستقلة

المتوسط	المتغيرات المستقلة
١,٢٤	الموقف: ضاغط
٤,٤٤	غير ضاغط
٢,٥٠	القلق: عالي
٣,٢٤	منخفض
٣,٠٣	المنافسة: عالية
٢,٦٢	منخفضة
٣,٠١	الجنس: ذكور
٢,٦٧	إناث

وبالنظر إلى نتائج هذا التحليل الواردة في الجدول (١٤) والجدول (١٥) نجد أن جميع المتغيرات المستقلة فيه كان لها آثار رئيسية على الأداء الحركي. فقد ظهر أثر رئيسي لمتغير الجنس،  $F = 13,543$ ، الاحتمال  $> 0,001$ ، وقد كان متوسط الذكور على نتائج اختبار الأداء الحركي (٣,٠١) في حين كان متوسط الإناث (٢,٦٧). مما يشير إلى أن الذكور أظهروا مستوى أفضل من الإناث في اختبار الأداء الحركي.

كما ظهر أثر رئيسي للموقف الذي تم فيه تنفيذ الأداء الحركي،  $F = 1181,407$ ، الاحتمال  $> 0,0001$ ، وقد كان متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في الموقف غير الضاغط (٤,٤٤)، في حين كان متوسط درجات الأفراد في الموقف الضاغط (١,٢٤)، أي أن الموقف الضاغط أدى إلى تدني مستوى الأداء الحركي للأفراد مقارنة بالموقف الضاغط. وهذه النتيجة تؤكد فعالية الموقف التجريبي الذي تم بنائه لغايات هذه الدراسة، وتؤكد فرضية الدراسة الأولى التي تنبأت بتدني مستوى الأداء الحركي للأفراد في الموقف الضاغط.

وقد ظهر أثر رئيسي للقلق التنافسي على الأداء الحركي  $F = 64,718$ ، الاحتمال  $> 0,0001$ ، وكان متوسط درجات أفراد مجموعة القلق التنافسي المنخفض (٣,٢٤)، في حين كان متوسط درجات أفراد مجموعة القلق التنافسي العالي (٢,٥٠). أي أن القلق التنافسي المرتفع كانت له آثار ضارة على الأداء الحركي مقارنة بالقلق التنافسي المنخفض. وهذه النتيجة تدعم فرضية الدراسة القائلة بأن القلق التنافسي العالي يعيق الأداء الحركي، في حين أن القلق التنافسي المنخفض يسهل هذا الأداء.

كذلك فقد أظهر هذا التحليل أثر رئيسي وذو دلالة إحصائية لمتغير التوجه الدافعي

نحو المنافسة على الأداء الحركي ف = ٢,٨٢٧، الاحتمال  $> ٠,٠١$  وقد كان متوسط مجموعة التوجه المنخفض نحو المنافسة (٢,٦٢)، في حين كان متوسط مجموعة التوجه العالي نحو المنافسة (٣,٠٣). وهذه النتيجة تدعم فرضية الدراسة الحالية التي تنبأت بوجود ارتباط بين توجهات الأفراد نحو ممارسة النشاطات الرياضية، وبين مستوى الأداء الحركي الذي يقدمه الأفراد في المنافسات الرياضية.

وبوجه عام فقد جاءت نتائج هذا التحليل والمتوسطات المرتبطة به لتقدم دعماً لفرضيات الدراسة الحالية. فقد أكدت هذه النتائج فعالية الإجراءات التي استخدمت في هذه الدراسة لبناء الموقف الضاغط من جهة، وأثر هذا الضغط على الأداء الحركي من جهة أخرى. وأظهرت هذه النتائج العلاقة السلبية بين القلق والأداء، وأخيراً فقد ظهر أثر رئيسي وذو دلالة إحصائية للتوجه الدافعي نحو المنافسة عند الأفراد على الأداء الحركي لديهم، وهذه النتائج في مجملها تأتي متوافقة مع فرضيات الدراسة والنتائج المتحققة من الأدب العالمي في هذا المجال.

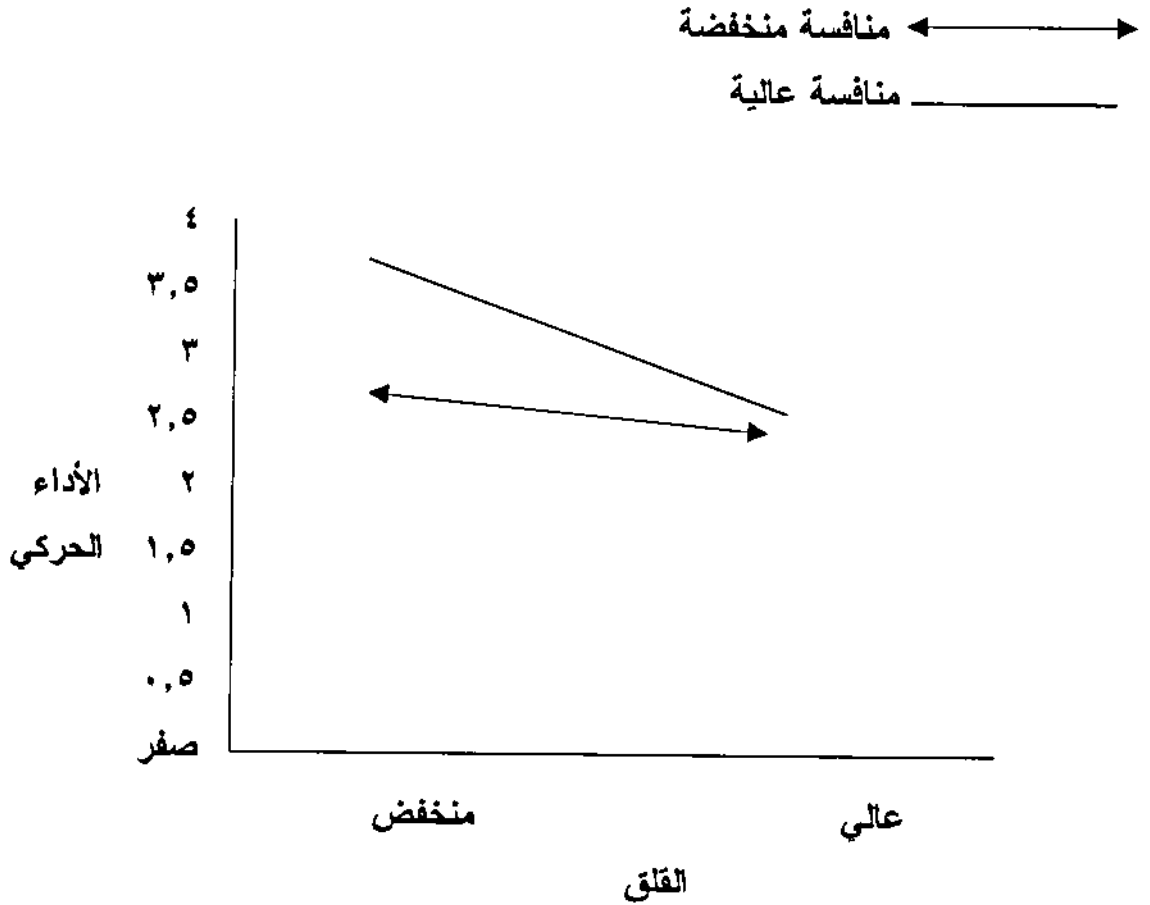
### التفاعلات الثنائية

أظهر تحليل التباين المشار إليه أعلاه تفاعلاً ثنائياً بين القلق التنافسي والتوجهات الدافعية التي يمتلكها الأفراد نحو المنافسات الرياضية، ف (٢٩٠,١) = ١٩,٤٣، الاحتمال  $> ٠,٠٠١$ . ويبين الجدول (١٦) المتوسطات المتصلة بهذا التفاعل، كما يبين الشكل (١) اتجاه التفاعل الثنائي هذا.

## جدول رقم (١٦)

المتوسطات المتصلة بالتفاعل الثنائي الدال بين القلق والمنافسة

المنافسة		المتغيرات
منخفضة	عالية	
٢,٥٧	٢,٤٣	القلق عالي
٢,٦٩	٣,٦٧	القلق منخفض



## شكل رقم (١)

رسم توضيحي للتفاعل الثنائي بين القلق والمنافسة

وبالنظر إلى الشكل (١) نلاحظ أن أداء الأفراد الذين يمتلكون درجة منخفضة من الاتجاه التنافسي لم يختلفوا باختلاف درجة القلق لديهم، أما الأفراد الذين يمتلكون درجة عالية من الاتجاه نحو المنافسة فإن أدائهم يتدنى إذا كانوا من ذوي المستوى العالي من القلق مقارنة بذوي القلق المنخفض. وهذه النتيجة ملفتة للنظر وإن لم تكن الدراسة الحالية قد تنبأت بظهورها. هذا ولم يكن هناك تفاعل ثنائي دال من بين التفاعلات الثنائية الممكنة للمتغيرات المستقلة التي أدخلت في التحليل (أنظر الجدول رقم ١٤).

### التفاعلات الثلاثية

بالنظر إلى الجدول (١٤) نلاحظ أن التفاعل الثلاثي الدال الذي تمخض عنه تحليل التباين هو التفاعل بين عوامل الجنس والموقف والقلق، ف (٢،٢٩٠) = ٩،٢٩ ، الاحتمال < ٠،٠٠٣ ، ويبين الجدول (١٧) متوسطات المجموعات الخاصة بالمتغيرات الداخلة في هذا التفاعل.

### جدول رقم (١٧)

#### المتوسطات المتصلة بالتفاعل الثلاثي الدال بين القلق والجنس والموقف

القلق		المتغيرات	
منخفض	عالي	إناث	ذكور
إناث	ذكور	إناث	ذكور
١،٥٨	١،٦٠	٠،٧٨	١،٠٩
٤،٣٩	٥،٤١	٤،٠٥	٤،٠٧
		الموقف	
		ضاغط	
		غير ضاغط	

وبالنظر إلى هذا الجدول نجد أن مجموعة الذكور من ذوي القلق المنخفض قد حققت أفضل أداء في الموقف غير الضاغط، في حين أن المجموعة التي حققت أدنى أداء كانت مجموعة الإناث من ذوات القلق العالي في الموقف الضاغط. وهذه النتائج تشير إلى أن أثر القلق والمواقف الرياضية الضاغطة تترك أثرا على أداء الإناث بوجه خاص، وإن كان أداء الجنسين من ذوي القلق المرتفع يظل أدنى من أداء نظرائهم من ذوي القلق المنخفض حين يقدمون أداء حركيا في موقف ضاغط.

وقد أظهر هذا التحليل أن العامل الذي فسر الجزء الأكبر من التباين على المتغير التابع هو عامل الموقف، حيث بلغت نسبة ما فسره من تباين (٠,٧٤) في حين فسرت العوامل الأخرى (٠,٠٥) فقط، مما يؤكد أن تأثير الموقف قد طغى على تأثير العوامل الأخرى.

# الفصل الرابع

## المناقشة



## الفصل الرابع

### المناقشة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على آثار القلق التنافسي والتوجهات الدافعية التي يمتلكها الأفراد نحو ممارسة النشاطات الرياضية على الأداء الحركي الرياضي، كما حاولت فحص هذه الآثار تبعاً لعوامل موقفية تمثلت في مقدار الضغط الذي يمارس على الفرد في الموقف الذي يتم فيه تنفيذ الأداء الحركي. ولتحقيق هذا الهدف فقد تناولت الدراسة الحالية المتغيرين الشخصيين المتمثلين بسمة القلق التنافسية والتوجهات الدافعية وتفاعلاتها مع المتغير الموقفى وهو هنا الموقف التجريبي الذي تم فيه تنفيذ الأداء الحركي، كمنظومة واحدة لقياس أثرها على المتغير التابع والمتمثل بالأداء الحركي الرياضي.

وقد تطلب فحص هذه الآثار اختيار مقاييس نفسية متخصصة في مجال المنافسات الرياضية، وأخرى خاصة بتوجهات الأفراد نحو ممارسة النشاطات الرياضية، بالإضافة إلى خلق موقف ضاغط لفحص الآثار المتوقعة لهذه المنظومة من المتغيرات.

وقد أشارت إجراءات الصدق والثبات التي تم استخراجها لمقياس القلق التنافسي الذي أعده مارتنيز (Martens, 1977) (أنظر الملحق ١)، وتلك المستخرجة لمقياس التوجه الدافعي نحو ممارسة النشاطات الرياضية والذي أعدته جل وديتر (Gill & Deeter, 1988) (أنظر الملحق ٢)، إلى أن هذه المقاييس تتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات. فقد أظهر التحليل العاملي لفقرات هذه المقاييس وجود تطابق بين

التوزيع النظري لها والتوزيع العملي. كما أظهرت هذه المقاييس درجة مقبولة من الاتساق الداخلي، والتي تجلت في معاملات الارتباط الدالة بين فقرات كل مقياس منها والدرجة الكلية على هذه المقاييس (أنظر الجداول ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١)، وهذه الدلالات الخاصة بصدق وثبات المقاييس بررت استخدامها في الدراسة الحالية.

### الموقف الضاغط والأداء الحركي

لقد تم استحداث الموقف الضاغط بناء على الدراسات السابقة حول مصادر الضغط النفسي ومسببات القلق والتوتر في مجال ممارسة النشاطات الرياضية (Huddleston, & Gill, 1981; Gross, & Gill, 1982; Gill & Deeter, 1988; Lamirand, & Rainey, 1994; Losier, & Vallerand, 1994; Newby, & Simpson, 1994; Payne, & Corley, 1994; Halvari, & Gjesme, 1995; Houston, Carter, & Smither, 1997; James & Collins, 1997)، وقد جاءت نتائج الدراسة الحالية متسقة مع الفرضية الرئيسة لهذه الدراسة والقائلة بأن أداء الأفراد سيتدنى عندما يتعرضون لموقف ضاغط. ولا بد من النظر إلى الأهمية الخاصة لهذه النتائج من حيث أن الدراسة الحالية أجريت في بيئة ثقافية مختلفة عن تلك التي أجريت فيها الدراسات التي تناولت هذا الموضوع مما يؤكد صدق الفرضية التي انطلقت منها. وبغض النظر عن مستويات القلق التنافسي أو التوجهات الدافعية فقد أظهر أفراد المجموعة الضابطة مستوى أفضل من الأداء الحركي من أفراد المجموعة التجريبية التي قدمت اختبار الأداء الحركي في ظروف الموقف التجريبي الضاغط، وكان أداء الذكور أعلى من أداء الإناث في مجموعتي الدراسة وفي مجموعة القلق العالي، وعند الأداء في

موقف ضاغط على وجه الخصوص، وهو ما أشار إليه التفاعل الثلاثي الدال بين عوامل الموقف والقلق والجنس. فالأداء الحركي لا يتأثر فقط بمستوى القلق التنافسي الذي يظهره الأفراد أثناء المنافسات الرياضية، بل أن الموقف الذي يقدم فيه الفرد الأداء الحركي له آثار على الأداء الحركي قد تتجاوز آثار القلق التنافسي الذي يشعر به الفرد، ف  $F = 1181,407$ ، الاحتمال  $> 0,0001$ ، وقد فسر الموقف الجزء الأكبر من التباين في الأداء الحركي، حيث بلغت نسبة ما فسره من تباين (0,74) في حين أن العوامل الأخرى لم تضيف إلى التباين المفسر سوى (0,05). وهذه النتيجة التي تأتي بها الدراسة الحالية تؤكد أن الموقف التجريبي الذي تم فيه تقديم الاختبار الحركي، قد حقق ما هو متوقع منه برفع مستوى القلق لدى أفراد هذه المجموعة للوصول بهم إلى حالة من القلق والتوتر مشابهة (ربما) للمواقف التنافسية الحقيقية.

وهذه النتيجة تقدم دعماً قوياً لفرضية رئيسة من فرضيات الدراسة الحالية وتتسق مع نتائج الدراسات السابقة في هذا المجال والتي قالت بوجود علاقة بين الأداء الحركي الرياضي والموقف الذي يتم فيه تنفيذ مثل هذا الأداء (McCaughan & McKinlay, 1981; Simmons, et al., 1988; Halvari, & Gjesme, 1995; Russell, Robb, & Cox, 1998)، وتساعدنا في الواقع على تحديد مصادر هذا الضغط في ضوء الإجراءات التي اتبعت لدينا لاستحداث الضغط والتي جرى بناؤها في ضوء أدب الموضوع.

## علاقة القلق التنافسي والموقف بالأداء الحركي

وللتحقق من فرضية الدراسة القائلة بوجود أثر سلبي لمستوى القلق التنافسي الذي يظهره الأفراد على جودة الأداء الحركي تبعا للموقف الذي يتم فيه تنفيذ الأداء، فقد تم تقسيم المشاركين في هذه الدراسة إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية قدمت اختبار الأداء الحركي في موقف تنافسي ضاغط، ومجموعة ضابطة قدمت الاختبار في موقف غير ضاغط. وقد أشارت نتائج تحليل التباين الذي تم إجراؤه للتحقق من هذه الآثار إلى وجود آثار رئيسة لمستوى القلق التنافسي على الأداء الحركي  $F = 64,718$  الاحتمال  $> 0,0001$ ، وبشكل عام فقد ارتبط المستوى العالي من القلق التنافسي بالمستوى المنخفض من الأداء الحركي في الموقف الضاغط، حيث أدى المشاركون في الدراسة من الإناث والذكور من ذوي القلق العالي أداء أدنى من نظرائهم من ذوي القلق المنخفض. أما المشاركين الذين أظهروا مستوى منخفضا من القلق التنافسي، فقد تأثر أداؤهم في الموقف التنافسي الضاغط ولكن بدرجة أقل، وتأتي هذه النتائج لتقدم دعما لفرضية الدراسة الحالية والدراسات السابقة بوجود علاقة بين مستوى القلق التنافسي والأداء الحركي (Coolican, et al., 1996; Gebhardt, & Maes, 1998).

والمفقت للنظر في نتائج الدراسة الحالية، أن الموقف الذي تم فيه تنفيذ اختبار الأداء الحركي كان أكثر تأثيرا على الأداء الحركي من مستوى القلق التنافسي الذي يظهره الأفراد.

ولا بد من الإشارة هنا إلى أن تأثير الموقف الضاغط كان أقل شدة على الذكور منه على الإناث مما يدعم فرضية الدراسة الحالية القائلة بأن تأثير القلق التنافسي سيتفاعل

مع تأثير الموقف وتأثير عامل الجنس، فكان تأثير الموقف التنافسي الضاغط على الإنث أكثر شدة من تأثيره على الذكور كما أسلفنا.

وتأخذ النتائج السابقة أهمية خاصة في ضوء طبيعة الموقف التنافسي الضاغط الذي قام الباحث باستحداثه لأغراض الدراسة الحالية بناء على مجموعة من العوامل التي يمكن أن يتعرض لها الفرد بشكل مستمر أثناء تقديمه لاختبارات الأداء الحركي. فبالرغم من تكرار ظهور بعض هذه العوامل عند تقديم الأفراد لأداء حركي في موقف تنافسي، إلا أنه لم يتم حتى الآن فحص هذه العوامل وأثرها على مستوى الأداء الحركي. فالدراسات السابقة تناولت مستويات القلق التنافسي دون الاهتمام بالموقف التنافسي ذاته الذي يتم فيه تنفيذ اختبار الحركي والذي أظهرت نتائج الدراسة الحالية أنه الأكثر تأثيراً على الأداء الحركي من مستوى القلق التنافسي الذي يمتلكه الأفراد كسمة في الشخصية. ولعل التأثير الواضح للموقف الضاغط الذي ظهر في الدراسة الحالية يمكن تفسيره في ضوء أدب الموضوع الذي يشير إلى أهمية إدراك الفرد للموقف الرياضي ومدى الخطورة الكامنة فيه؛ من حيث انعكاس نتائجه على تقدير الفرد لمهاراته الرياضية. ويتصل البعد المعرفي المتمثل في إدراك الفرد للموقف التنافسي بالفكرة الحديثة في أدبيات الموضوع (Losier, & Vallerand, 1994; Gebhardt, & Maes, 1998)، والتي تشير إلى أن العامل المساعد على تخفيض القلق التنافسي والحالة الانفعالية السلبية الناتجة عن المشاركة في النشاطات الرياضية التنافسية عند الرياضيين هو عامل معرفي إدراكي يمكن معالجته لتخفيف شدة الموقف التنافسي على الأفراد وبخاصة أولئك الذين يتسمون بالقلق الشديد.

والملفت للنظر هنا أن مراجعة الباحث للدراسات المحلية حول مصادر الضغط النفسي عند ممارسي النشاطات الرياضية في المواقف التنافسية منها أو الترويحية، أظهرت اختلافاً لم يتم تفسيره بين مصادر التوتر والقلق التنافسي عند لاعبين، ومصادر التوتر والقلق التنافسي التي ظهرت في أدبيات الدراسات العالمية. لكن نتائج الدراسة الحالية تؤكد أن مصادر الضغط والقلق التنافسي التي ظهرت في الدراسات العالمية والتي استخدمها الباحث لبناء الموقف التنافسي الضاغط، هي ذاتها التي شكلت مصدراً للضغط والتوتر، ورفعت من مستوى القلق التنافسي عند لاعبين.

#### علاقة التوجه الدافعي والقلق التنافسي بالأداء الحركي

أما عن فرضية الدراسة التي تنبأت باختلاف مستوى الأداء الحركي تبعاً لتوجهات الأفراد نحو ممارسة النشاطات الرياضية، فقد ظهر أثر دال للتوجه الدافعي نحو المنافسة على الأداء الحركي  $F = 2,827$ ، الاحتمال  $> 0,01$ ، كذلك فقد ظهر التفاعل المتوقع بين القلق والتوجه الدافعي نحو المنافسة على الأداء الحركي. وقد أشار هذا التفاعل إلى أن الاتجاه التنافسي العالي يعمل على تدني الأداء عند مصاحبه لقلق عالي لدى الفرد، وكان التوجه نحو المنافسة يزيد من الأثر المعطل للقلق.

## التطبيقات العملية للدراسة الحالية

تأتي التطبيقات العملية للدراسة الحالية في خدمة المدربين الرياضيين والقائمين على تعليم وأداء المهارات الحركية مما قد يؤثر إيجاباً على تطوير الأداء الحركي، وزيادة كفاءة البرامج التعليمية للمهارات الحركية وذلك ضمن المحاور التالية:

- ١- تدريب الرياضيين والأفراد عموماً على أساليب وتقنيات تمكنهم من التعامل مع حالات قلق ما قبل المنافسة بطريقة مناسبة تضمن النجاح المطلوب للأداء الحركي، خاصة إذا علمنا أن بعض الرياضيين يلجئون إلى زيادة حالتهم القلق والاستثارة قبل المنافسة لتقديم أفضل أداء، وفي المقابل نجد رياضيين آخرين يقدمون أفضل أداء لهم إذا تعلموا كيف يخفزون القلق والاستثارة لديهم.
- ٢- تدريب الرياضيين والأفراد عموماً على أساليب وتقنيات تمكنهم من خفض حالة القلق التنافسية، أو على الأقل منع ارتفاعها خاصة بعد ارتكاب الأخطاء خلال الأداء الحركي في المنافسة.
- ٣- إعادة النظر في معايير الامتياز لإتقان المهارات الحركية في الرياضة والتي هي متشابهة عند جميع الرياضيين، بحيث تكون هذه المعايير فردية وخاصة لكل رياضي بناء على قدراته البدنية والدرجات التي يسجلها على مقاييس القلق التنافسي الرياضي والتوجه الدافعي نحو اشتراكه في المنافسات الرياضية.
- ٤- يمكن لرياضي المستويات العليا الاستفادة من أساليب العلاج النفسي في خفض الآثار السلبية الناتجة عن المنافسة مثل تمارين الاسترخاء وتقليل الحساسية التدريجي، وهذه تأتي ضمن مسؤوليات القائمين على تدريب الرياضيين من أفراد أو مؤسسات

لتعريف هؤلاء الرياضيين بكيفية خفض حالتى الاستثارة والقلق لديهم لحل مشاكلهم الانفعالية والمعرفية المرتبطة بالمشاركة في المنافسات الرياضية.

٥- التركيز على أن يقوم الرياضيون بوضع أهداف منطقية ومعقولة خلال التدريب والمنافسة، فحالة القلق التي يعاني منها اللاعبين قبل المنافسة أو بعدها ترتبط كما رأينا وبشكل مباشر بوضع مجموعة من الأهداف للمشاركة في المنافسات الرياضية ومن ثم محاولة تحقيق هذه الأهداف من خلال الأداء الحركي الذي يتم تقديمه. فإذا كانت مجموعة الأهداف الموضوعية غير منطقية ولم يتم تحقيقها من الأداء الرياضي الناتج، فإن هذا الفشل سوف يؤدي إلى آثار نفسية سلبية قد لا تقتصر على درجة مرتفعة من القلق النفسي والاستثارة العصبية العالية.

إن الإطار النظري الذي جاءت به الدراسة الحالية لفهم العلاقات المتداخلة بين القلق التنافسي والتوجه الدافعي نحو ممارسة النشاطات الرياضية عند الأفراد، تبعا لعوامل وسيطة تمثلت في الموقف الذي يتم تنفيذ اختبار الأداء الحركي فيه، وأثرها على مستوى الأداء الحركي الذي يقدمه الأفراد في مثل هذه المواقف، قد ارتكز على نتائج لدراسة تجريبية سعت للتحقق من تداخل آثار متغيرين أساسيين من متغيرات الشخصية هما القلق التنافسي والتوجهات الدافعية، بالإضافة إلى متغير تم معالجته تجريبيا هو الموقف الضاغط. وهذا الإطار النظري يفتح مجالا خصبا لدراسات مستقبلية تركز على متغيرات أخرى في الشخصية، وعوامل وسيطة أخرى، فنتائج الدراسة الحالية أظهرت أن مستوى الأداء الحركي الذي يقدمه الأفراد في المنافسات الرياضية ليس محكوما بعامل القلق التنافسي فقط، ولكن هناك عوامل أخرى كطبيعة التوجهات الدافعية التي يمتلكها الأفراد



نحو الاشتراك في المنافسات الرياضية، وعوامل تتعلق بالموقف التنافسي الذي يتم فيه تنفيذ الأداء الحركي.

# المراجع

## المراجع

## المراجع الأجنبية

- Adam, J. J. & Van Wieringen, P. C.W. (1988). Worry and emotionality: its influence on the performance of a throwing task. International Journal of Sport Psychology, 19, 211-225.
- Aine, D. & Lester, D. (1995). Exercise, depression, and self-esteem. Perceptual and Motor Skills, 81, 890.
- Andersen, M. B. & Williams, J. M. (1987). Gender role and sport competition anxiety: a re-examination. Research Quarterly for Exercise and Sport, 58, 52-56.
- Bard, C., Fleury, M. & Goulet, C. (1994). Relationship between perceptual strategies and response adequacy in sport situations. International Journal of Sport Psychology, 25, 266-281.
- Baria, A. & Salmela, J. H. (1988). Competitive behaviors of Arabic and Olympic gymnasts. International Journal of Sport Psychology, 19, 171-183.
- Bem, S. L. (1974). The measurement of Psychological androgyny. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42, 155-162.
- Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? Reexamining the elusive anxiety-performance relationship. Journal of Sport and Exercise Psychology, 10, 45-61.
- Cattle, R. B. (1967). The meaning and measurement of neuroticism. New York press.
- Chorpita, B. F. & Barlow, D. H. (1998). The development of anxiety: the role of control in the early environment. Psychological Bulletin, 124, 3-21.
- Clingman, J. M. & Hilliard, D. V. (1994). Anxiety reduction in competitive running as a function of success. Journal of Sport Behavior, 17, 120-129.

- Coolican, H., Cassidy, T., Cherchar, A., Harrower, J., Penny, G., Sharp, R., Walley, M. & Westbury, T. (1996). Applied psychology. British library cataloguing in publication data.
- Cox, R. M. (1994). Sport psychology: concepts and applications. Dubuque, IA: W. M. Brown and Benchmark.
- Crocker, P. R. E. (1992). Managing stress by competitive athletes: ways of coping. International Journal of Sport Psychology, 23, 161-175.
- Crocker, P. R. E. & Graham, T. R. (1995). Emotion in sport and physical activity: the importance of perceived individual goals. International Journal of Sport Psychology, 26, 117-137.
- De Moja, C. A. & Di Rosa, a. E. (1994). Psychological differences in amateur and competitive skiers. Perceptual and Motor Skills, 79, 667-670.
- Duda, J. L., Chi, L., Newton, M. L., Walling, M. D. et al. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. International Journal of Sport Psychology, 26, 40-63.
- Duda, J. L. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, 318-335.
- Elliot, E., & Dweck, C. (1988). Goals: an approach to motivation and achievement. Journal of Personality and Social Psychology, 54, 5-12.
- Engelhorn, R. (1997). Speed and accuracy in the learning of a complex motor skill. Perceptual and Motor Skills, 85, 1011-1017.
- Finkenberg, M. E. & Moode, F. M. (1996). College students perceptions of the purposes of sports. Perceptual and Motor Skills, 82, 19-22.
- Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M. & Provencher, P. J. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: a test of their relationship with sport motivation. International Journal of Sport Psychology, 26, 24-39.
- Frederick, C. M. & Feltz, D. L. (1995). Motivation in sport from a collective efficacy perspective. International Journal of Sport Psychology, 26, 98-116.

- Hayashi, C. T. & Weiss, M. R. (1994). A cross-cultural analysis of achievement motivation in Anglo-American and Japanese marathon runners. International Journal of Sport Psychology, 25, 187-202.
- Helmreich, R. L. & Spence, J. T. (1978). The work and family orientation questionnaire: An objective instrument to assess components of achievement motivation and attitudes toward family and career. Catalog of Selected Documents in Psychology, 8, document 1677.
- Houston, J. M., Carter, D., & Smither, R. D. (1997). Competitiveness in elite professional athletes. Perceptual and Motor Skills, 84, 1447-1454.
- Huddleston, S. & Gill, D. L. (1981). State anxiety as a function of skill level and proximity to competition. Research Quarterly for Exercise and Sport, 52, 31-34.
- James, B. & Collins, D. (1993). Self presentational source of competitive stress during performance. Journal of Sport and Exercise Psychology, 19, 17-28.
- Jones, G., Hanton, S. & Swain, A. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performance. Journal of Personality and Individual Differences, 17, 657-663.
- Kang, L., Gill, D. L., Acevedo, E. O. & Deeter, T. E. (1990). Competitive orientations among athletes and nonathletes in Taiwan. International Journal of Sport Psychology, 21, 146-157.
- Karteroliotis, C., & Gill, D. L. (1987). Temporal changes in psychological and physiological components of state anxiety. Journal of Sport Psychology, 9, 261-274.
- Kim, M. S. (1999). Self-monitoring, and individual expectation of performance-norms in sport teams. Perceptual and Motor Skills, 89, 1129-1132.
- Kirkby, R. J. & Liu, J. (1999). Precompetition anxiety in Chinese athletes. Perceptual and Motor Skills, 88, 297-303.
- Krane, V. & Williams, J. M. (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletes: the impact of gender, competitive level and task characteristics. International Journal of Sport Psychology, 25, 203-217.

- Laguardia, R. & Labbe, E. E. (1993). Self-efficacy and anxiety and their relationship to training and race performance. Perceptual and Motor Skills, 77, 27-34.
- Lamirand, M. & Rainey, D. (1994). Mental imagery, relaxation, and accuracy of basketball foul shooting. Perceptual and Motor Skills, 78, 1229-1230.
- Losier, G. F. & Vallerand, R. J. (1994). The temporal relationship between perceived competence and self-determined motivation. Journal of Social Psychology, 134(6), 793-801.
- Madden, C. C., Summers, J. J. & Brown, D. F. (1990). The influence of perceived stress on coping with competitive basketball. International Journal of Sport Psychology, 21, 21-35.
- Martens, R. (1977). Sport competition anxiety test. Champaign, ILL: human kinetics publishers.
- Martens, R., Vealry, K. & Burton, B. (1990). Competitive anxiety in sport. Human kinetics publishers.
- Martin, J. J., Eklund, R. C. & Smith, A. L. (1994). The relationships among competitiveness, age and ability in distance runners. Journal of Sport Behavior, 17, 258-266.
- Mazur, J. E. (1990). Learning and Behavior. Prentice hall, englewood cliffs, New York, second edition.
- McCaughan, L. R. & McKinlay, S. (1981). Effects of success/failure and extrinsic rewards on intrinsic motivation using a competitive motor task. Research Quarterly for Exercise and Sport, 52, 208-215.
- Mills, B. D. (1996). Trait sport confidence goal orientation and competitive experience of female collegiate volleyball players. Perceptual and Motor Skills, 82, 1085-1086.
- Newby, R. W. & Simpson, S. (1994). Basketball performance as a function of scores on profile of mood states. Perceptual and Motor Skills, 78, 1142-1155.

- Overman, S. J. & Prakasa Rao, V. V. (1981). Motivation for and extent of participation in organized sports by high school seniors. Research Quarterly for Exercise and Sport, 52, 228-237.
- Owie, I.(1981). Influences of sex-role standards in sport competition anxiety. International Journal of Sport Psychology, 12(4), 289-292.
- Payne, R. B. & Corley, T. J. (1994). Motivational effects of anxiety on psychomotor performance. Perceptual and Motor Skills, 79, 1507-1521.
- Ping, Y. (1993). Competitive motives as predictors of cognitive trait anxiety in university athletes. International Journal of Sport Psychology, 24, 259-269.
- Platow, M. J. & Shave, R. (1995). Social value orientations and the expression of achievement motivation. Journal of Social Psychology, 135(1), 71-81.
- Prapavessis, H. & Grove, J. R. (1994). Personality variables as antecedents of precompetitive mood states. International Journal of Sport Psychology, 25, 81-99.
- Rainey, D. W. & Cunningham, H. (1988). Competitive trait anxiety in male and female college athletes. Research Quarterly for Exercise and Sport, 59, 244-247.
- Roberts, G. C., Hall, H. K., Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., & Tonymon, P. (1995). Implicit theories of achievement and the sport experience: effect of goal orientations on achievement strategies and perspectives. Perceptual and Motor Skills, 81, 219-224.
- Rodrigo, G., Lusiardo, M. & Pereira, G. (1990). Relation between anxiety and performance in soccer players. International Journal of Sport Psychology, 21, 112-120.
- Rudisill, M. E. (1988). Sex differences in various cognitive and behavioral parameters in a competitive situation. International Journal of Sport Psychology, 19, 296-310.

- Rudisill, M. E. (1988). The influence of causal dimension orientation and perceived competence on adult's expectations, persistence, performance, and selection of causal dimensions. International Journal Sport Psychology, 19, 184-198.
- Russell, W. D., Robb, M. & Cox, R. H. (1998). Sex, sport, situation, and competitive state anxiety. Perceptual and Motor Skills, 86, 816-818.
- Simmons, C. H., Wehner, E. A., Tucker, S. S., & King, C. S. (1988). The cooperative/competitive strategy scale: a measure of motivation to use cooperative or competitive strategies for success. The Journal of Social Psychology, 128(2), 199-205.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C.D. Spielberger (Ed.). Anxiety: current trends in theory and research. New York: Academic Press.
- Tripathi, K. N. (1992). Competition and intrinsic motivation. Journal of Social Psychology, 132(6), 709-715.
- Vealey, R. S. (1988). Sport-confidence and competitive orientation: an addendum on scoring procedures and gender differences. Journal of Sport and Exercise Psychology, 10, 471-478.
- Wann, D., Dolan, T. J., McGeorge, K. K. & Allison, J. A. (1994). Relationships between spectator identification and spectators' perception of influence, spectators' emotions, and competition outcome. Journal of Sport and Exercise Psychology, 16, 347-364.
- Wark, K. A. & Witting, A. F. (1979). Sex role and sport competition anxiety. Journal of Sport Psychology, 1, 248-250.
- Wiker, F. W., Brown, G. & Paredes, V. (1990). Competing activities and measures of intrinsic motivation. Journal of Social Psychology, 130(6), 813-819.
- Williams, D. A. & Jenkins, J. O. (1986). Role of competitive anxiety in the performance of black college basketball players. Perceptual and Motor Skills, 62, 847-853.
- Wong, E. H. & Bridges, L. J. (1995). A model of motivational orientation for youth sport: some preliminary work. Adolescence, 30, 437-452.



## المراجع العربية

- الحايك، صادق خالد (١٩٩٣)، أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة مهارة التصويب لدى ناشئي كرة السلة في الأردن، رسالة جامعية (ماجستير) غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- حداد، ياسمين (١٩٨٨)، أثر التوقعات المبدئية على تقدير تكرارات النجاح والدور الوسيطى لعمليات العزو السببي في العلاقة بين هذين المتغيرين. دراسات، ١٥، ٤١-٦٧.
- دافيدوف، لنذا (١٩٨٠)، مدخل علم النفس. ترجمة سيد الطواب، محمود عمر، ونجيب خزام، الطبعة الرابعة، الدار الدولية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- فرويد، سيجموند (١٩٨٣)، الكف والعرض والقلق. ترجمة محمد عثمان نجاتي، الطبعة الثالثة، دار الشروق، القاهرة.

# الملاحق

## ملحق رقم (١)

## اختبار قلق التنافس الرياضي ( SCAT )

أخي الطالب، أختي الطالبة،

تحية وبعد..

فيما يلي استبيان يهدف إلى التعرف على ما يشعر به الأفراد عندما يشتركون في المنافسات الرياضية. سوف تجد في هذا الاستبيان فقرات تصف ما يشعر به الأفراد قبل الاشتراك في المنافسات الرياضية، يرجى قراءة كل فقرة بدقة ومن ثم وضع إشارة ( x ) في المربع المناسب والذي يشير إلى ما تشعر به عندما تشترك في المنافسات الرياضية.

يرجى مراعاة ما يلي أثناء الإجابة:

- لا يوجد إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة.
- لا تتوقف كثيرا عند قراءة كل فقرة.
- ضع الإشارة في المربع الذي ترى أنه يشير إلى شعورك الحقيقي لكل فقرة على حدة.
- لا يوجد فقرة تعتمد على فقرة تليها أو تسبقها.
- تذكر أن تضع الإشارة في المربع الذي يشير إلى ما تشعر به عندما تشترك في المنافسات الرياضية.
- معلومات هذه الدراسة سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

مثال على طريقة الإجابة:

الرقم	الفقرة	نادرا	أحيانا	غالبا
١	أشعر بالراحة قبل دخول المنافسة		x	

يرجى تعبئة المعلومات التالية بدقة قبل الإجابة على الفقرات:

- العمر:
- الجنس:
- عدد سنوات ممارسة النشاط الرياضي:

نشكر لكم حسن تعاونكم..

الرقم	الفقرة	نادرا	أحيانا	غالبا
١	أجد التنافس مع الآخرين ممتعا			
٢	أشعر بشيء من عدم الراحة قبل دخولي منافسة ما			
٣	قبل المنافسة أخشى من عدم التمكن من تحقيق أداء جيد			
٤	أنا رياضي جيد عندما أشارك في منافسة			
٥	عندما أشارك في منافسة أخشى من ارتكاب الأخطاء			
٦	أكون بحالة من الهدوء قبل الدخول إلى المنافسة			
٧	لا بد للمرء من أن يضع لنفسه هدفا عند الدخول في منافسة			
٨	قبل المنافسة أشعر بشيء من الغثيان			
٩	قبل المنافسة بلحظات أشعر أن قلبي يدق أسرع من المعدل الطبيعي			
١٠	أحب التنافس في الألعاب الرياضية التي تتطلب طاقة بدنية كبيرة			
١١	أشعر بالراحة قبل دخول المنافسة			
١٢	أشعر بالتوتر قبل دخول المنافسة			
١٣	الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية			
١٤	أشعر بالتوتر رغبة في بدء المنافسة الرياضية			
١٥	أكون مشدودا في العادة قبل دخولي منافسة ما			

## ملحق رقم (٢)

## تصحيح اختبار قلق التنافس الرياضي ( SCAT )

فيما يلي الطريقة التي يتم بها تصحيح اختبار قلق التنافس الرياضي:

- فقرات المقياس التي تصحح (الفقرات الحقيقية) هي الفقرات ذات الأرقام:

( ٢ ، ٣ ، ٥ ، ٦ ، ٨ ، ٩ ، ١١ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٥ )

- فقرات المقياس التي لا تصحح (الفقرات الوهمية) هي الفقرات ذات الأرقام:

( ١ ، ٤ ، ٧ ، ١٠ ، ١٣ )

- تعطى العلامة التالية لكل إجابة على كل فقرة من الفقرات العشرة:

( نادرا: علامة واحدة، أحيانا: علامتان، غالبا: ثلاث علامات)

- تعطى العلامة التالية لكل إجابة على الفقرتين ( ٦ ، ١١ ) فقط:

( نادرا: ثلاث علامات، أحيانا: علامتان، غالبا: علامة واحدة)

والجدول في الأسفل يوضح طريقة التصحيح لكل فقرة من فقرات الاختبار:

الرقم	الفقرة	نادرا	أحيانا	غالبا
١	أجد التنافس مع الآخرين ممتعا			
٢	أشعر بشيء من عدم الراحة قبل دخولي منافسة ما	١	٢	٣
٣	قبل المنافسة أخشى من عدم التمكن من تحقيق أداء جيد	١	٢	٣
٤	أنا رياضي جيد عندما أشارك في منافسة			
٥	عندما أشارك في منافسة أخشى من ارتكاب الأخطاء	١	٢	٣
٦	أكون بحالة من الهدوء قبل الدخول إلى المنافسة	٣	٢	١
٧	لا بد للمرء من أن يضع لنفسه هدفا عند الدخول في منافسة			
٨	قبل المنافسة أشعر بشيء من الغثيان	١	٢	٣
٩	قبل المنافسة بلحظات أشعر أن قلبي يدق أسرع من المعدل الطبيعي	١	٢	٣
١٠	أحب التنافس في الألعاب الرياضية التي تتطلب طاقة بدنية كبيرة			
١١	أشعر بالراحة قبل دخول المنافسة	٣	٢	١
١٢	أشعر بالتوتر قبل دخول المنافسة	١	٢	٣
١٣	الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية			
١٤	أشعر بالتوتر رغبة في بدء المنافسة الرياضية	١	٢	٣
١٥	أكون مشدودا في العادة قبل دخولي منافسة ما	١	٢	٣

ملحق رقم (٣)  
مقياس التوجه الدافعي نحو الرياضة (SOQ)

أخي الطالب، أختي الطالبة،

تحية وبعد..

فيما يلي استبيان يهدف إلى التعرف على بعض العوامل التي تدفع الأفراد نحو ممارسة النشاط الرياضي والتنافس فيه. سوف تجد في هذا الاستبيان فقرات تصف ردود أفعال لمواقف مختلفة تتعلق بالمنافسات الرياضية، ونريد أن نعرف كيف تشعر في العادة حول الرياضة والتنافس، يرجى قراءة كل فقرة من الفقرات التالية بدقة ومن ثم وضع إشارة ( x ) في المربع المناسب والذي يشير إلى مدى موافقتك على مضمون كل فقرة من الفقرات.

يرجى مراعاة ما يلي أثناء الإجابة:

- لا يوجد إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة.
- لا تتوقف كثيرا عند قراءة كل فقرة.
- ضع الإشارة في المربع الذي ترى أنه يشير إلى شعورك الحقيقي لكل فقرة على حدة.
- لا يوجد فقرة تعتمد على فقرة تليها أو تسبقها.
- تذكر أن تضع الإشارة في المربع الذي يشير إلى ما تشعر به في العادة حول المنافسات الرياضية.
- معلومات هذه الدراسة سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

مثال على طريقة الإجابة:

الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أعرف	أعارض بشدة	أعارض
١	أكره الخسارة		x			

يرجى تعبئة المعلومات التالية بدقة قبل الإجابة على الفقرات:

- العمر:
- الجنس:
- عدد سنوات ممارسة النشاط الرياضي:

نشكر لكم حسن تعاونكم..

الباحث

الرقم	فقرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أعرف	أعارض بشدة	أعارض
١	أنا منافس ذو عزيمة قوية					
٢	الفوز يعتبر مهما بالنسبة لي					
٣	أنا شخص تنافسي					
٤	أضع لِنفسي أهدافا عندما أتنافس					
٥	أبذل أقصى جهدي لكي أفوز					
٦	تسجيل نقاط أكثر من الخصم شيء مهم جدا بالنسبة لي					
٧	أتطلع بشوق للمنافسة					
٨	أكون أكثر ميلا للتنافس عندما أحاول تحقيق أهداف شخصية					
٩	أستمتع بالتنافس مع الآخرين					
١٠	أكره الخسارة					
١١	أنا أحيأ بالمنافسة					
١٢	أبذل أعظم الجهود عندما يكون لدي أهداف محددة					
١٣	هدفي أن أكون الرياضي الأفضل					



الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أعرف	أعارض بشدة	أعارض
١٤	الوقت الوحيد الذي أكون فيه راضي هو عندما أفوز					
١٥	أريد أن أكون رياضيا ناجحا					
١٦	يهمني دائما أن يكون أداي على أفضل وجه ممكن					
١٧	أعمل بجد لأكون رياضيا ناجحا					
١٨	الخسارة تزعجني					
١٩	يمثل التنافس مع الآخرين الاختبار الأفضل لقدرتي					
٢٠	إن الوصول إلى مستوى الأداء الذي أحدهه لنفسه أمر يهمني إلى حد كبير					
٢١	أنتلج بشوق لفرصة اختبار مهاراتي في المنافسة					
٢٢	أحقق أكثر درجات المتعة عندما أفوز					

أعارض بشدة	أعارض	لا أعرف	أوافق	أوافق بشدة	الفقرة	الرقم
					أدائي يكون على افضل حال عند التنافس مع خصم	٢٣
					إن الطريقة الأمثل لدي للتحقق من مستوى قدرتي يتمثل في وضع هدف ومحاولة الوصول إليه	٢٤
					أريد أن أكون الأفضل في كل مرة أتنافس فيها	٢٥

## ملحق رقم (٤)

## تصحيح مقياس التوجه الدافعي نحو الرياضة (SOQ)

- يحتوي هذا المقياس على ثلاثة مقاييس فرعية، ويقاس كل مقياس فرعي جانب من توجه الأفراد نحو ممارسة النشاط الرياضي، وهذه المقاييس هي:
- مقياس التوجه الدافعي نحو المنافسة: والفقرات التي تقيس هذا التوجه هي: ( ١، ٣، ٥، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٥، ١٧، ١٩، ٢١، ٢٣، ٢٥ )
  - مقياس التوجه الدافعي نحو الفوز: والفقرات التي تقيس هذا التوجه هي: ( ٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٢ )
  - مقياس التوجه الدافعي نحو تحقيق الأهداف: والفقرات التي تقيس هذا التوجه هي: ( ٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٤ )
- تعطى العلامات التالية لكل إجابة من الإجابات الخمسة على هذا المقياس: (أوافق بشدة: ٥ علامات، أوافق: ٤ علامات، لا أعرف: ٣ علامات، أعارض: علامتان، أعارض بشدة: علامة واحدة).

وفي ما يلي عرض لفقرات المقاييس الفرعية الثلاثة والإجابات المحتملة عليها:

أولاً: الفقرات التي تقيس التوجه نحو المنافسة

الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أعرف	أعارض بشدة	أعارض
١	أنا منافس ذو عزيمة قوية	٥	٤	٣	٢	١
٣	أنا شخص تنافسي	٥	٤	٣	٢	١
٥	أبذل أقصى جهدي لكي أفوز	٥	٤	٣	٢	١
٧	أتطلع بشوق للمنافسة	٥	٤	٣	٢	١
٩	أستمتع بالتنافس مع الآخرين	٥	٤	٣	٢	١
١١	أنا أحياناً بالمنافسة	٥	٤	٣	٢	١
١٣	هدفي أن أكون الرياضي الأفضل	٥	٤	٣	٢	١
١٥	أريد أن أكون رياضياً ناجحاً	٥	٤	٣	٢	١
١٧	أعمل بجد لأكون رياضياً ناجحاً	٥	٤	٣	٢	١
١٩	يمثل التنافس مع الآخرين الاختبار الأفضل لقدرتي	٥	٤	٣	٢	١
٢١	أتطلع بشوق لفرصة اختبار مهاراتي في المنافسة	٥	٤	٣	٢	١
٢٣	أدائي يكون على أفضل حال عند التنافس مع خصم	٥	٤	٣	٢	١
٢٥	أريد أن أكون الأفضل في كل مرة أتنافس فيها	٥	٤	٣	٢	١

ثالثاً: الفقرات التي تقيس التوجه نحو تحقيق الأهداف الشخصية:

الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أعرف	أعارض بشدة	أعارض
٤	أضع لنفسي أهدافاً عندما أتنافس	٥	٤	٣	٢	١
٨	أكون أكثر ميلاً للتنافس عندما أحاول تحقيق أهداف شخصية	٥	٤	٣	٢	١
١٢	أبذل أعظم الجهود عندما يكون لدي أهداف محددة	٥	٤	٣	٢	١
١٦	بهمني دائماً أن يكون أدائي على أفضل وجه ممكن	٥	٤	٣	٢	١
٢٠	إن الوصول إلى مستوى الأداء الذي أحدهه لنفسي أمر بهمني إلى حد كبير	٥	٤	٣	٢	١
٢٤	إن الطريقة الأمثل لدي للتحقق من مستوى قدرتي يتمثل في وضع هدف ومحاولة الوصول إليه	٥	٤	٣	٢	١

## Abstract

### **The Effects of Anxiety and Sport Motivational Orientation on Motor Performance Under Experimentally Controlled Conditions of Stress**

**Joseph Awad Bawalsah**  
**Supervised by: Dr. Yasmin Haddad**  
**Co-Supervised by: Dr. Yacoub Khallad**

The present study attempted to investigate the effects of anxiety and sport motivational orientation on motor performance in sports under experimental conditions that vary in level of stress.

Martens' (1977) Sport Competition Anxiety Test (SCAT), and Gill & Deeter' (1988) Sport Orientation Questionnaire (SOQ), were used for this purpose. A sample of (306) 11<sup>th</sup> grade students, (148) male, and (158) female were selected from eight private schools in six districts (Irbid, Zarqa, Amman, Balqa, Madaba, and Karak) in Jordan.

On the basis of subjects scores on Martens' (1977) anxiety scale, they were classified into two groups representing low and high anxiety levels. Consequently, participants of each of the two anxiety groups were randomly assigned into a stressful and nonstressful conditions under which they were required to execute 10 Free Shots in Basketball.

To investigate the main hypothesis of this study, an Analysis of Variance represents 2(competitive anxiety: high, low) × 2(competition motivational orientation: high, low) × 2(situation: stressful, nonstressful) × 2(gender: male, female) on the data of the motor performance test as a dependent variable.

A highly significant main effect for performance situation emerged indicating a detrimental effect of the stressful condition. In addition a significant main effect appeared for anxiety, indicating better performance for low anxiety group; a main effect for motivational orientation indicating that highly competitive participants performed better than low competitive participants; and finally, a main effect for gender revealing better performance on part of males relative to females. These main effects, however, were qualified by a significant three way interaction among situation, anxiety, and gender factors indicating that gender differences appear mainly among the high anxiety group in the stressful condition.

However, the effect of the experimental treatment exceeded by far the effects of all other factors combined as it accounted for 74 % of the variance in participants performance on the motor task, while the other factors added 5 % only to the explained variance.

At the level of application, these results underscore the importance of coping skills for dealing with stress in the field of sports. As stress is inevitable in tournaments, positive coping skills for dealing with anxiety could act to reduce its detrimental effect. In addition, training conditions could also be adjusted to elevate as much as stress as possible to provide more suitable conditions for skill development.

Results were discussed within the literature of sport competition anxiety and motivational orientation to sports, and in the view of empirical evidence on the effects of stress on sports performance.