

قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بمهارات الاتصال للاعبي الملاكمة وكرة اليد

إعداد

د/ حسام الدين نبيه عبدالفتاح يوسف

د/ مصطفى عبدالعزيز عبدالعزیز قلقيلة

كلية التربية الرياضية - جامعة الأزهر بالقاهرة

قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بمهارات الاتصال للاعبي الملاكمة وكرة اليد

ملخص البحث:

إن التعرف على تأثير حالة القلق لدى اللاعبين قبل وأثناء المنافسة أمر هام وضروري من أجل التعرف عما إذا كانت هذه الحالة تؤثر إيجاباً أو سلباً على مهارات الاتصال بين هؤلاء اللاعبين، أو بينهم وبين من يحيطون بهم أثناء المنافسة من (المدرّبون، الإداريون، الجمهور، الحكام، وسائل الإعلام، أولياء الأمور، المؤسسات الاقتصادية... الخ) وبالتالي تؤثر على أدائهم أثناء هذه المنافسات الرياضية.

ولذا يهدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة بين مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية ومهارات الاتصال لدى لاعبي الملاكمة وكرة اليد ، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لهدف وتساؤل هذا البحث، وذلك على عينة قوامها (١١٤) لاعباً من لاعبي كرة القدم، والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري لكرة القدم موسم (٢٠١٣/٢٠١٤م)، ومن أدوات جمع البيانات قائمة حالة قلق المنافسة ، ومقياس مهارات الاتصال للاعبين.

وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين القلق المعرفي والقلق البدني لدى لاعبي الملاكمة وكرة اليد ، كما توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين القلق المعرفي والثقة بالنفس لدى لاعبي الملاكمة وكرة اليد ، كما توجد أيضاً علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين القلق البدني والثقة بالنفس لدى لاعبي الملاكمة وكرة اليد وأشارت النتائج أيضاً إلى وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الاتصال الذاتي وبين الاتصال مع الآخرين والاتصال اللفظي والاتصال غير اللفظي لدى لاعبي الملاكمة وكرة اليد ، وكذلك وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الاتصال مع الآخرين وبين الاتصال اللفظي والاتصال غير اللفظي لدى لاعبي الملاكمة وكرة اليد ، كما توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الاتصال اللفظي والاتصال غير اللفظي لدى لاعبي كرة القدم، كما أشارت النتائج أيضاً إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين القلق المعرفي والاتصال غير اللفظي لدى لاعبي الملاكمة وكرة اليد.

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر القلق من أهم الانفعالات التي تواجه الرياضيين سواءً في حياتهم اليومية أو في مواقف المنافسة الرياضية، ولا تكاد تخلو الحياة اليومية للفرد من التعرض للقلق نظرًا لوجود بعض المشكلات التي يصعب حلها، كما أن مواقف المنافسة الرياضية مليئة بالعديد من المشكلات المختلفة المسببة للقلق (١: ١٨٧).

ويذكر أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦م) أن زيادة القلق عن القدر المطلوب يؤدي إلى ارتباك الأداء الرياضي وإعاقته، كما أن انخفاض مستوى القلق عن القدر المطلوب يؤدي إلى اللامبالاة في مواجهة الموقف، وفي كلتا الحالتين (ارتفاع وانخفاض القلق) عن القدر المطلوب يكون عنصرًا سالبًا في الموقف الرياضي التنافسي، أما إذا كان مقدار القلق مناسبًا لنوع التهديد الذي يواجهه أو يتوقعه الرياضي كان ذلك مناسبًا لإصدار السلوك المطلوب دون غيره، ويستطيع به اللاعب مواجهة الموقف المهدد له والتغلب على هذا التهديد وهنا يكون القلق عنصرًا إيجابيًا (٢: ٢٨٤).

ويشير محمد حسن علاوي (٢٠١٢م) أن من أهم مهام وواجبات اللاعبين داخل الفريق الرياضي أن يتعرف كل لاعب في الفريق على كل أفراد الفريق الرياضي، وتقديم التدعيم الإيجابي للزملاء أعضاء الفريق، كما ينبغي استخدام وسائل الاتصال الفاعلة مع مدرب أو قائد الفريق بصورة أمينة وقلب مفتوح، ومحاولة الإزالة الفورية لأية صراعات بين الزملاء في الفريق، وبذل أقصى جهد لصالح الفريق في جميع الأوقات بالإضافة إلى المحاولة لاستماع آراء الزملاء في الفريق وتقبل توجيهاتهم (٢٤: ٣٤٧).

ومهارات الاتصال مثلها مثل المهارات الحركية يمكن تعلمها واكتسابها وإتقانها، إذ أن كل فرد لديه القدرات الكافية لتدريب وتحسين قدراته على الاتصال باستخدام الأساليب المناسبة، ويوضح محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) نقلاً عن هيم ستريت HimStreet (١٩٩٣م) أن مهارات الاتصال ليست فطرية ولكنها يجب أن تكتسب من خلال التدريب عليها (٢٢: ١٤٧) (٣: ١٣).

كما أن التعرف على تأثير حالة القلق لدى اللاعبين قبل وأثناء المنافسة أمر هام وضروري من أجل التعرف عما إذا كانت هذه الحالة تؤثر إيجاباً أو سلباً على مهارات الاتصال بين هؤلاء اللاعبين، أو بينهم وبين من يحيطون بهم أثناء المنافسة من (المدربون - الإداريون، الجمهور - الحكام - وسائل الإعلام - أولياء الأمور... الخ) وبالتالي تؤثر على أدائهم أثناء هذه المنافسات الرياضية.

ولقد لوحظ أن معظم الدراسات العربية التي تناولت موضوع الاتصال في المجال الرياضي تناولته من ناحية واحدة هي الاتصال الجماعي أي الاتصال بين المدرب واللاعبين، أو الاتصال بين المعلم والطلاب في درس التربية الرياضية، أو الاتصال بين

القائد والمرؤوسين (الاتصال الإداري) بالرغم من تنوع وتعدد أنواع الاتصال في المجال الرياضي.

حيث يذكر حسن أحمد الشافعي، وإبراهيم محمود عبد المقصود (٢٠٠٣م) أن أنواع الاتصال في المجال الرياضي تشمل الاتصال الذاتي **Self Communication** (هو ما يحدث داخل اللاعب)، والاتصال الشخصي **Communication** (الذي يتم بين لاعب وآخر)، والاتصال الجماعي **Communication** (الذي يتم بين لاعب ومجموعة من اللاعبين يجمعهم مكان واحد) (٢١٤، ١٠، ٢١٣).

كما يشير أحمد أمين فوزي، وطارق محمد بدر الدين (٢٠٠١م) إلى أنه يمكن تصنيف الفرق الرياضية وفقاً لنمط الاتصال الذي يتم بين أعضائها إلى فرق يتم فيها الاتصال المباشر كفرق كرة القدم وكرة اليد والسلة والطائرة والهوكي، وهناك فرق أخرى يكون فيها الاتصال غير مباشر بين أعضائها، وهي تلك الفرق التي لا يتصل أعضاؤها ببعضهم البعض اتصالاً حركياً مباشراً بالرغم من اتصالهم الفكري والانفعالي كفرق الألعاب الفردية، وهناك نمط ثالث من الاتصال تصنف وفقاً له بعض الفرق الرياضية كفرق الزوجي في التنس الأرضي وتنس الطاولة وفرق التتابع في العدو والسباحة (٢٥، ٢٤:٣).

وقد توصلت دراسة سولي فان **Sullivan** (١٩٩٣م) (٣٣)، ودراسة لايسك، ودوماجوج **Lausic.Domagoj** (٢٠٠٩م) (٣١)، وكذلك دراسة عبد الرحمن محمود الخياط (٢٠١٢م) (١٥) إلى أهمية دراسة مهارات الاتصال بين اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية من أجل وضع البرامج التدريبية المناسبة لتنمية مهارات الاتصال لديهم وذلك للارتقاء بمستوى الأداء أثناء المنافسات الرياضية المختلفة.

وعلى الرغم من أن العديد من الدراسات العربية والأجنبية قد أشارت إلى تأثير قلق المنافسة على أداء اللاعبين وبالتالي على نتائجهم أثناء المنافسات الرياضية سلباً أو إيجاباً، كدراسة إيماي ج.ج وآخرون **Imlay. G.J And others** (١٩٩٥م) (٣٠)، ودراسة حمدي محمد علي (١٩٩٨م) (١١)، ودراسة جمال رمضان موسى (٢٠٠١م) (٩) ودراسة عطوة المتولي عطوة (٢٠٠٣م) (١٨)، ودراسة نشأت محمد منصور (٢٠١٠م) (٢٦)، فإن دراسة العلاقة بين حالة قلق المنافسة الرياضية ومهارات الاتصال لدى لاعبي الملاكمة وكرة اليد في البيئة المصرية لم تنل الحظ الوافر في البحث العلمي.

وبناء على ما تقدم تتضح أهمية الدراسة الحالية وهي التعرف على العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية ومهارات الاتصال لدى لاعبي الملاكمة وكرة اليد؛ حيث تساهم هذه الدراسة في التعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية للاعبين وتأثير هذه الحالة على مهارات الاتصال بينهم وبين جميع الموجودين في بيئة المنافسة، والتي يكون لها

الأثر الفعال في المنافسات الرياضية، والتي قد تحول دون تحقيق مستويات رياضية عالية، وكذا رفاهية اللاعب واستمتاعه بالمشاركة، وعليه فقد وجد الباحث أنه من الأهمية إجراء الدراسة الحالية وهي " قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بمهارات الاتصال لدى لاعبي الملاكمة وكرة اليد ."

أهمية البحث والحاجة إليه:

الأهمية النظرية للبحث:

تتناول الدراسة الحالية موضوعًا على درجة عالية من الأهمية، كما أنه لا توجد دراسة عربية أو أجنبية - في حدود علم الباحثان - تعرضت لدراسة قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بمهارات الاتصال لدى لاعبي الملاكمة وكرة اليد ، كما تفيد الدراسة الحالية في إثراء الجانب النظري للدراسات والبحوث المتعلقة بقلق المنافسة الرياضية، وكذا الاتصال في المجال الرياضي.

الأهمية التطبيقية للبحث:

تتضمن الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية إمكانية توظيف نتائجها في مجال التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي؛ حيث تساعد هذه الدراسة في التعرف على العلاقة بين حالة قلق المنافسة الرياضية ومهارات الاتصال لدى لاعبي الملاكمة وكرة اليد ، كما يأمل الباحثان أن تتمخض هذه الدراسة عن عدد من التوصيات التي يمكن أن تفيد مدربي الفرق الرياضية المختلفة للتعرف على مهارات الاتصال والتفاعلات الحركية بين اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية، وذلك لوضع أنسب الإجراءات التي تعمل على تحسين ورفع مستوى اللاعبين أثناء هذه المنافسات ومن ثم تحقيق الفوز والتفوق.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية ومهارات الاتصال لدى لاعبي الملاكمة وكرة اليد.

تساؤل البحث:

هل توجد علاقة بين حالة قلق المنافسة الرياضية ومهارات الاتصال لدى لاعبي كرة القدم؟.

مصطلحات البحث:

قلق المنافسة الرياضية Sport Competition Anxiety

الميل لإدراك مواقف المنافسة الرياضية كمهددات والاستجابة لهذه المواقف
بمشاعر تتسم بالخوف والتوتر (١١٧:٦).

حالة قلق المنافسة الرياضية **Competition State Anxiety**

حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر، وهي صفة مؤقتة تتغير من
وقت لآخر، وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الفرد في وقت معين (١٥٧:٧).

الاتصال في المجال الرياضي **Communication in Sports field**

فن التعامل بين جميع العاملين في المجال الرياضي (اللاعبين - المدرب - الإداري
- الجمهور - الحكام - وسائل الإعلام - أولياء الأمور - المؤسسات الاقتصادية)
لتحقيق الأهداف بفاعلية وبأسرع وقت وأقل مجهود (٢٣٧:١).

مهارات الاتصال **Communication Skills**

هي قدرات اللاعب التي تحقق أي لون من ألوان الاتصال الفعال سواء اللفظي أو
الوجداني أو الاجتماعي أو الحركي أو الإشاري أو المعرفي (٧:٥).

الدراسات المرجعية **:Review Literatures**

الدراسات التي تناولت قلق المنافسة الرياضية

جدول (١) الدراسات التي تناولت قلق المنافسة الرياضية

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	نوع الدراسة	أهم أهداف الدراسة	إجراءات الدراسة	
					العينة	المنهج
١	رعزى رسمي جابر (٢٠٠٩م) (١٢)	حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين	أنتاج علمي	التعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعاً للمتغيرات الآتية (هجوم، دفاع، درجة ممتازة، درجة أولى).	الوصفي	٢٠١ لاعبي
					<p>أهم الاستنتاجات</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن بعد الثقة بالنفس أحتل المرتبة الأولى، تلا ذلك بعد القلق المعرفي، فيما جاء القلق البدني في المرتبة الثالثة والأخيرة. - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير المركز (هجوم - دفاع). - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير الدرجة (الممتازة - الأولى). 	

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	نوع الدراسة	أهم أهداف الدراسة	إجراءات الدراسة	
					العينة	المنهج
٢	طارق سعد أبو الليل (٢٠١١م) (١٤)	قلق المنافسة وعلاقته ببعض الجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنيا	تكوّراه	التعرف على العلاقة بين قلق المنافسة والعدوان لدى كلاً من اللاعبين واللاعبات بالمنتخبات الرياضية للألعاب الفردية والجماعية بجامعة المنيا.	الوصفي	٢٢٠ لاعب

الدراسات التي تناولت الاتصال في المجال الرياضي:

جدول (٢) الدراسات التي تناولت الاتصال في المجال الرياضي

أهم الاستنتاجات	الدراسة		أهم أهداف الدراسة	نوع الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث	م
	إجراءات	العينة					
أن مهارات الاتصال ترفع درجة الإدراك والوعي بمهارات الاتصال والتنافس، وكذلك تحسين هذه المهارات الاتصالية.	الوصفي	٨٠ لاعب	الوصول إلى برنامج تدريبي لتنمية مهارات الاتصال لدى لاعبي الفرق الجماعية.	إنتاج علمي	التدريب على مهارات الاتصال في الألعاب الجماعية	Sullivan (١٩٩٣م) (٣٣)	١
أفضل الفرق في مستوى الأداء هي التي تقوم باستخدام أنماط الاتصال بشكل متكرر.	الوصفي	٤٤ لاعب	التعرف على الاختلافات بين اللاعبين ذو المستوى العالي والمستوى المنخفض في فرق التنس الأرضي الزوجي وذلك في أنماط الاتصال وتبادل الرسائل.	إنتاج علمي	تصور للاتصال داخل الفريق في رياضة التنس	LausicDomagoj (٢٠٠٩م) (٣١)	٢

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	نوع الدراسة	أهم أهداف الدراسة	إجراءات الدراسة		أهم الاستنتاجات
					العينة	المنهج	
٢	عبد الرحمن محمود الخياط (٢٠١٢م) (١٥)	فاعلية برنامج إرشادي على رفع مستوى الاتصال لدى لاعبي كرة اليد	مخبرية	- استخدام برنامج إرشادي إنساني للارتقاء بمستوى الاتصال لدى لاعبي كرة اليد. - التعرف على مستويات الاتصال لدى لاعبي كرة اليد بعد انتهاء البرنامج.	١٥ لاعب	التجريبية	توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والقياس البعدي والقياس التتبعي في محاور مقياس الاتصال لدى لاعبي كرة اليد للمجموعة التجريبية قيد البحث.

التعليق على الدراسات المرجعية ومدى الاستفادة منها:

- في ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرجعية يمكن استخلاص ما يلي:
- تنوعت الدراسات المرجعية من حيث الهدف الخاص بكل دراسة.
 - بعض الدراسات استخدمت المنهج الوصفي وبعضها استخدم المنهج التجريبي ويرجع ذلك إلى اختلاف طبيعة أهداف هذه الدراسات وإجراءاتها.
 - تنوعت العينات في الدراسات السابقة وتراوح حجم العينة ما بين (١٥ - ٢٢٠) لاعب ومعظم هذه الدراسات أجريت على طلاب الجامعة واللاعبين الرياضيين.
 - تنوعت أدوات جمع البيانات في كل دراسة، ويرجع ذلك إلى اختلاف الهدف المراد تحقيقه، واختلاف طبيعة كل دراسة.

- بالنسبة لنتائج تلك الدراسات فقد لوحظ اختلافات في نتائج تلك الدراسات، ويرجع الباحث هذه الاختلافات إلى أن هذه الدراسات استخدمت العديد من الاختبارات والمقاييس لقياس هذه المتغيرات.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وذلك لملاءمته لطبيعة وهدف البحث عن طريق وصف ما هو كائن وتحليله واستخلاص الحقائق منه.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي الملاكمة وكرة اليد المقيدون بسجلات الاتحاد المصري للملاكمة والاتحاد المصري لكرة اليد .

عينة البحث:

عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم تحديد العينة الاستطلاعية بهدف استخراج المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقاييس المستخدمة في البحث، وقد بلغ عددها (٣٦) لاعبًا تم اختيارهم بطريقة عشوائية من خارج عينة الدراسة الأساسية وممثلة لمجتمع البحث، والجدول التالي يوضح تصنيف عينة البحث الاستطلاعية.

جدول (٣) تصنيف عينة البحث الاستطلاعية (ن=٣٦)

النادي		عدد سنوات التدريب			النشاط
عدد اللاعبين	اسم النادي	١١ سنة فأكثر	٦ - ١٠ سنوات	١ - ٥ سنوات	
١٩	نادي دمياط الرياضي	١٦	٣	-	الملاكمة وكرة اليد
١٧	نادي غزل دمياط الرياضي	١٠	٧	-	
٣٦	٢	٢٦	١٠	-	المجموع

عينة البحث الأساسية:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية قوامها (١١٤) لاعباً من لاعبي الملاكمة وكرة اليد ، والمقيدين بسجلات الاتحاد بين المصريين للملاكمة وكرة اليد ، والجدول التالي يوضح تصنيف عينة البحث الأساسية. جدول(٤)
تصنيف عينة البحث الأساسية (ن=١١٤)

النشاط	عدد سنوات التدريب			النادي	عدد اللاعبين
	١ - ٥ سنوات	٦ - ١٠ سنوات	١١ سنة فأكثر		
كرة القدم	-	٢	١٧	نادي حرس الحدود	١٩
	-	-	١٨	نادي غزل المحلة	١٨
	٢	٤	١٠	نادي بلدية المحلة	١٦
	١	٣	١٥	نادي طنطا	١٩
	١	٥	١٤	نادي المنصورة	٢٠
	-	٣	١٩	نادي بلقاس	٢٢
	٤	١٧	٩٣	٦	١١٤
المجموع					

وسائل وأدوات جمع البيانات:

في ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات المرجعية، وطبقاً لمتطلبات البحث استخدم الباحث ما يلي:

قائمة حالة قلق المنافسة: مرفق(١)

Description الوصف

صمم هذه القائمة كل من مارتينز وبيرتون وفيلى وبمب وسمث (١٩٩٠م) لقياس حالة قلق المنافسة الرياضية، ثم أعدها محمد حسن علاوى للصورة العربية، وهى تقتصر على قياس شدة Intensity كل من حالات القلق المعرفي والقلق البدني والثقة بالنفس،

وتتضمن هذه القائمة (٢٧) عبارة يطلب من اللاعب وصف شعوره قبل المنافسة الرياضية بمدة معينة يحددها الباحثان (قبل المنافسة بأسبوع أو بعدة أيام أو عدة ساعات مثلاً) على مقياس مدرج من أربعة تدريجات (أبدأ تقريباً - أحياناً - غالباً - دائماً تقريباً)، وتشتمل القائمة على (٩) عبارات لكل بُعد من الأبعاد الثلاثة كلاً على حدة، إذ أن القائمة ليست لها درجة كلية، ويراعى عند التطبيق عنونة القائمة باسم " قائمة الاتجاهات نحو المباراة الرياضية " حتى يمكن الحد من المرغوبية الاجتماعية وتحيز استجابات المفحوصين لعبارات القائمة (٢١: ٢٥٠-٢٥١).

المعاملات العلمية لقائمة حالة قلق المنافسة:

الصدق Reliability

استخدم الباحثان صدق الاتساق الداخلي من خلال إيجاد معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للبعد الخاص بها.

جدول (٥) معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للبعد في مقياس شدة القلق
(ن=٣٦)

رقم المفردة	القلق المعرفي	رقم المفردة	القلق البدني	رقم المفردة	الثقة بالنفس
١	**٠,٥٤٦	٢	**٠,٦١٨	٣	**٠,٤٨٤
٤	**٠,٤٨١	٥	**٠,٧٩٣	٦	**٠,٨٦٦
٧	**٠,٤٩٧	٨	**٠,٩٤٧	٩	**٠,٨٣٩
١٠	**٠,٥٨٦	١١	**٠,٨٨٥	١٢	**٠,٥٤٤
١٣	**٠,٦٣١	١٤	*٠,٤٠٢	١٥	**٠,٩٢٨
١٦	**٠,٦٧٠	١٧	**٠,٧٠٧	١٨	**٠,٨٩٨
١٩	*٠,٤٣٨	٢٠	**٠,٨٩٣	٢١	**٠,٧٥٥
٢٢	**٠,٥٥٧	٢٣	**٠,٥٢١	٢٤	**٠,٨٠٢
٢٥	*٠,٤٤٥	٢٦	**٠,٦٣٣	٢٧	**٠,٧٨١

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣٤٩) ** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠١) = (٠,٤٤٩)

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المفردة والدرجة الكلية للبعد الخاص بها؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ومستوى معنوية (٠,٠١)، وتتراوح قيمة (ر) في القلق المعرفي بين (٠,٤٣٨) و(٠,٦٧٠)، وفي القلق البدني بين (٠,٤٠٢) و(٠,٩٤٧)، وفي الثقة بالنفس بين (٠,٤٨٤) و(٠,٩٢٨) مما يدل على صدق المقياس.

الثبات Stability

للتحقق من معامل ثبات المقياس قام الباحثان باستخدام معامل ألفا كرونباخ.

جدول (٦) قيمة الثبات لمفردات مقياس شدة القلق (ن=٣٦)

رقم المفردة	القلق المعرفي	رقم المفردة	القلق البدني	رقم المفردة	الثقة بالنفس
١	٠,٥٤٩	٢	٠,٨٣٨	٣	٠,٧٦٩
٤	٠,٥٥٢	٥	٠,٨٠٧	٦	٠,٨١٤
٧	٠,٥٦٣	٨	٠,٧٧٧	٩	٠,٨١٨
١٠	٠,٥٤٠	١١	٠,٧٨٩	١٢	٠,٨١٣
١٣	٠,٥١٢	١٤	٠,٧٥٨	١٥	٠,٨٠٥
١٦	٠,٤٩٣	١٧	٠,٨٢٧	١٨	٠,٨٠٩
١٩	٠,٤٩٩	٢٠	٠,٧٨١	٢١	٠,٨٣٠
٢٢	٠,٥٤٤	٢٣	٠,٨٤٤	٢٤	٠,٨٢٣
٢٥	٠,٥٥٥	٢٦	٠,٨٣٩	٢٧	٠,٨٢٥
القلق المعرفي	٠,٥٧٩	القلق البدني	٠,٨٥٣	الثقة بالنفس	٠,٨٤٣

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الثبات بلغت في القلق المعرفي (٠,٥٧٩) وتراوحت قيمة الثبات في المفردات بين (٠,٤٩٣) و(٠,٥٦٣)، وفي القلق البدني (٠,٨٥٣) وتراوحت قيمة الثبات في المفردات بين (٠,٧٧٧) و(٠,٨٤٤)، وفي الثقة بالنفس (٠,٨٤٣) وتراوحت قيمة الثبات في المفردات بين (٠,٧٦٩) و(٠,٨٣٠) مما يدل على ثبات المقياس.

مقياس مهارات الاتصال للاعبين: مرفق (٢)

الوصف Description

يهدف هذا المقياس إلى قياس فاعلية الاتصال بين اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية، والتعرف على الجوانب الايجابية والسلبية في عملية الاتصال بين اللاعبين وبعضهم البعض أثناء المنافسات الرياضية، وبين اللاعبين ومن يحيطون بهم من مدربين وإداريين وجمهور وحكام ووسائل للإعلام أثناء المنافسات الرياضية، ويتكون المقياس من (٦٧) عبارة مقسمة على أربعة محاور لقياس مهارات الاتصال وهي (الاتصال الذاتي - الاتصال مع الآخرين - الاتصال اللفظي - الاتصال غير اللفظي)، ويطلب من اللاعب وصف شعوره قبل المنافسة الرياضية بمدة معينة يحددها الباحث (قبل المنافسة بأسبوع أو بعدة أيام أو عدة ساعات مثلاً) على مقياس مدرج من خمس تدريجات (دائمًا - غالبًا - أحيانًا - نادرًا - أبدًا) كبدائل للإجابة على عبارات المقياس؛ حيث أن مدى مقياس التقدير المكون من خمس نقاط مناسب تمامًا لينتج تشتتًا كافيًا للتقديرات ويعكس الفروق الفردية بين اللاعبين، وذلك بهدف التمييز بين أفراد العينة (٢٠).

المعاملات العلمية لمقياس مهارات الاتصال للاعبين:

الصدق Reliability

استخدم الباحثان صدق الاتساق الداخلي من خلال إيجاد معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للمحور الخاص بها.

جدول (٧) معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية لمحاور مقياس مهارات الاتصال (ن=٣٦)

رقم المفردة	الاتصال الذاتي	رقم المفردة	الاتصال مع الآخرين	رقم المفردة	الاتصال اللفظي	رقم المفردة	الاتصال غير اللفظي
١	**٠,٦٧٣	٣	**٠,٥٦٩	١٤	**٠,٥٣٢	١٢	**٠,٦٤٧
٢	**٠,٤٥٨	٤	*٠,٣٧٢	١٧	**٠,٥٩٨	٢٠	**٠,٥٧٠
٥	**٠,٥٥١	٦	*٠,٣٧٣	٢١	**٠,٧٢٥	٢٣	**٠,٦١٧
١٠	**٠,٥١٠	٧	**٠,٥٤١	٢٤	**٠,٥٩٩	٢٦	*٠,٣٥١
١٦	**٠,٥٨٨	٨	**٠,٦٢٩	٣٢	**٠,٧٧٦	٢٧	*٠,٣٥٠

رقم المفردة	الاتصال الذاتي	رقم المفردة	الاتصال مع الآخرين	رقم المفردة	الاتصال اللفظي	رقم المفردة	الاتصال غير اللفظي
١٨	**٠,٧٧٦	٩	*٠,٤١٨	٣٦	**٠,٤٩٦	٢٩	**٠,٦٠٤
١٩	**٠,٥٧٠	١١	**٠,٧١٥	٣٩	**٠,٦٢٩	٤٤	**٠,٦٢١
٢٢	**٠,٥٥١	١٣	**٠,٥٧٠	٤٢	**٠,٥٥٩	٤٦	**٠,٧٥٠
٢٨	*٠,٣٧٣	١٥	*٠,٣٥٢	٦١	**٠,٥٦٩	٤٧	**٠,٥١٦
٣٠	**٠,٦٠٣	٢٥	*٠,٣٦١	٦٥	**٠,٦٧٣	٤٩	**٠,٦٣٤
٣٣	**٠,٥٣٢	٣١	**٠,٥٥٦			٥٢	**٠,٥٤١
٣٧	**٠,٦٧٤	٣٤	*٠,٣٧٣			٥٥	**٠,٥٥٠
٣٨	*٠,٣٦٠	٣٥	**٠,٥٣٩				
٤١	**٠,٦٧٢	٤٠	*٠,٣٥٩				
٤٣	**٠,٥٢٢	٤٥	**٠,٦٩٣				
٤٨	**٠,٥١٧	٥٠	**٠,٦٥٦				
٥١	*٠,٣٥٩	٥٣	*٠,٣٥٧				
٥٤	**٠,٥٤٥	٥٦	**٠,٥٧٠				
٥٨	**٠,٤٩٩	٥٧	**٠,٧٥٨				
٥٩	**٠,٦٥١	٦٠	**٠,٥٥٢				
٦٢	**٠,٦٢٩	٦٣	**٠,٤٨٤				
٦٤	**٠,٦٤٩	٦٦	**٠,٧٢٦				
		٦٧	*٠,٣٥٩				

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣٤٩) ** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠١) = (٠,٤٤٩)

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المفردة والدرجة الكلية للمحور الخاص بها؛ حيث إن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند

مستوى معنوية (٠,٠٥) ومستوى معنوية (٠,٠١)، وتتراوح قيمة (ر) في الاتصال الذاتي بين (٠,٣٥٩) و(٠,٧٧٦)، وفي الاتصال مع الآخرين بين (٠,٣٥٢) و(٠,٧٥٨)، وفي الاتصال اللفظي بين (٠,٤٩٦) و(٠,٧٧٦)، وفي الاتصال غير اللفظي بين (٠,٣٥٠) و(٠,٧٥٠) مما يدل على صدق المقياس.

الثبات Stability

للتحقق من معامل ثبات المقياس قام الباحثان باستخدام معامل ألفا كرونباخ.

جدول (٨) قيمة الثبات لمفردات مقياس مهارات الاتصال (ن=٣٦)

رقم المفردة	الاتصال الذاتي	رقم المفردة	الاتصال مع الآخرين	رقم المفردة	الاتصال اللفظي	رقم المفردة	الاتصال غير اللفظي
١	٠,٧٩٩	٣	٠,٧٣٨	١٤	٠,٨١١	١٢	٠,٧٢١
٢	٠,٧٩٢	٤	٠,٧٤٩	١٧	٠,٨٠٢	٢٠	٠,٧٢٤
٥	٠,٧٨٨	٦	٠,٦٥٩	٢١	٠,٧٨٧	٢٣	٠,٧٢٤
١٠	٠,٧٨٩	٧	٠,٧٥٤	٢٤	٠,٨٠٢	٢٦	٠,٧٠٩
١٦	٠,٧٨٤	٨	٠,٧١١	٣٢	٠,٧٧٧	٢٧	٠,٦٦١
١٨	٠,٧٣٨	٩	٠,٧٤٨	٣٦	٠,٨١١	٢٩	٠,٧٢٧
١٩	٠,٧٨٥	١١	٠,٧٢٣	٣٩	٠,٧٩٧	٤٤	٠,٧٣٠
٢٢	٠,٧٨٧	١٣	٠,٦٩٩	٤٢	٠,٨١٠	٤٦	٠,٧٠٥
٢٨	٠,٧٥٨	١٥	٠,٧٥٢	٦١	٠,٨٠٤	٤٧	٠,٧٣٨
٣٠	٠,٧٨٤	٢٥	٠,٧٥٠	٦٥	٠,٧٩٣	٤٩	٠,٧٢٢
٣٣	٠,٧٥٠	٣١	٠,٧٣٧			٥٢	٠,٧٣٤
٣٧	٠,٧٨١	٣٤	٠,٧٤٩			٥٥	٠,٧٣٣
٣٨	٠,٨٠٠	٣٥	٠,٧٥٥				
٤١	٠,٧٧٩	٤٠	٠,٧٥١				

رقم المفردة	الاتصال الذاتي	رقم المفردة	الاتصال مع الآخرين	رقم المفردة	الاتصال اللفظي	رقم المفردة	الاتصال غير اللفظي
٤٣	٠,٧٨٨	٤٥	٠,٧٢٣				
٤٨	٠,٧٨٩	٥٠	٠,٧٣٣				
٥١	٠,٧٩٩	٥٣	٠,٧٥٦				
٥٤	٠,٧٨٧	٥٦	٠,٧٣٦				
٥٨	٠,٧٩١	٥٧	٠,٧٢٧				
٥٩	٠,٧٨٢	٦٠	٠,٧٣٩				
٦٢	٠,٧٧٧	٦٣	٠,٧٤٣				
٦٤	٠,٧٨١	٦٦	٠,٧٢٥				
		٦٧	٠,٧٥٤				
الاتصال الذاتي	٠,٨٠١	الاتصال مع الآخرين	٠,٧٥٧	الاتصال اللفظي	٠,٨١٦	الاتصال غير اللفظي	٠,٧٥٤

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الثبات بلغت في الاتصال الذاتي (٠,٨٠١) وتراوحت قيمة الثبات في المفردات بين (٠,٧٣٨) و(٠,٨٠٠)، وفي الاتصال مع الآخرين (٠,٧٥٧) وتراوحت قيمة الثبات في المفردات بين (٠,٧١١) و(٠,٧٥٦)، وفي الاتصال اللفظي (٠,٨١٦) وتراوحت قيمة الثبات في المفردات بين (٠,٧٧٧) و(٠,٨١١)، وفي الاتصال غير اللفظي (٠,٧٥٤) وتراوحت قيمة الثبات في المفردات بين (٠,٦٦١) و(٠,٧٣٨) مما يدل على ثبات المقياس.

إجراءات البحث:

الدراسات الاستطلاعية:

يكمّن الهدف الأساسي من إجراء الدراسات الاستطلاعية هو التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثان أثناء تطبيق الدراسة الأساسية، وإجراء المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة في البحث، بالإضافة إلى اكتساب الباحثان لخبرة التطبيق، وتمت هذه الدراسات كالآتي:

- قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية على للاعبي الملاكمة وكرة اليد بأندية دمياط وغزل دمياط، وذلك يوم ٢٠١٣/٩/٥ م

الدراسة الأساسية:

تم تطبيق قائمة حالة قلق المنافسة ومقياس مهارات الاتصال للاعبين أثناء المنافسات الرياضية على عينة البحث الأساسية وعددها (١١٤) لاعبًا، وذلك في الفترة من ٢٠١٣/٩/١٥ م إلى ٢٠١٣/١٠/٢١ م، ثم قام الباحثان بتصحيح المقاييس ورصد وجدولة الدرجات الخام وإعدادها للمعالجة الإحصائية وفقًا لمفتاح التصحيح المُعد لذلك.

المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف البحث والبيانات التي تم الحصول عليها تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط - معامل ألفا كرونباخ

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (٩) مصفوفة الارتباط بين أبعاد حالة قلق المنافسة ومحاوِر مهارات الاتصال
(ن=١١٤)

المحاوِر	القلق المعرفي	القلق البدني	الثقة بالنفس	الاتصال الذاتي	الاتصال مع الآخرين	الاتصال اللفظي	الاتصال غير اللفظي
القلق المعرفي		**٠,٤١٧-	**٠,٢٥١-	٠,١٠-	٠,٠٦-	٠,١٤-	*٠,١٨٥-
القلق البدني			**٠,٢٧٠-	٠,٠٧-	٠,١٢-	٠,٠٧-	٠,٠٦-
الثقة بالنفس				٠,٠٣	٠,٠٢-	٠,١٠-	٠,٠٥-
الاتصال الذاتي					**٠,٦٧٧	**٠,٦٣٨	**٠,٦٩٩
الاتصال مع الآخرين						**٠,٥٨٣	**٠,٥٨١
الاتصال اللفظي							**٠,٧١٦
الاتصال غير اللفظي							

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,١٣٥ ** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠١) = ٠,١٩٠

من خلال العرض السابق للنتائج التي تم التوصل إليها وعرضها بالجدول رقم (٩) يتضح وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين بعد (القلق المعرفي) وبعد (القلق البدني) من مقياس قلق المنافسة الرياضية لدى عينة البحث.

ويفسر الباحثان ذلك بأنه يوجد علاقة طردية دالة إحصائية بين القلق المعرفي والقلق البدني، بمعنى كلما زاد القلق المعرفي لدى لاعبي كرة القدم (عينة البحث) كلما زاد

القلق البدني أيضاً لديهم، فالأعراض الخاصة بالقلق البدني كسرعة ضربات القلب والارتعاش في اليدين والرجلين والتعرق قد تكون مصدراً لحدوث القلق المعرفي عند هؤلاء اللاعبين، والعكس صحيح فإن أعراض القلق المعرفي الناتج عن التقييم السالب لقدرات اللاعب لنفسه يؤدي إلى حدوث أعراض القلق البدني لما يعترى اللاعب من ضعف ووهن في قدراته يؤدي إلى أعراض القلق المعرفي.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن القلق المعرفي يأتي من خلال ما يشعر به الرياضي من إدراك وتخوف لمطالب مواقف المنافسة الرياضية، ومن المألوف أن يشعر الرياضي بارتفاع مستوى القلق المعرفي قبل بدء المنافسة الرياضية، وفي حالات كثيرة قبلها بعدة أيام، ومن ناحية أخرى ينشأ القلق البدني نتيجة للطريقة التي يفسر بها الرياضي ردود الأفعال الفسيولوجية التي تظهر عليه كعرق اليدين، وزيادة ضربات القلب، وسرعة التنفس وهذه المستويات تزداد كلما اقتربنا من بدء المنافسة وتختفي بعد بدء اللعب مباشرة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره محمد حسن علاوى (٢٠١٢م) أن القلق يحدث عادة عندما يشعر اللاعب أو الممارس للنشاط البدني بالضعف أو عدم الأمان أو عدم القدرة على تحقيق أهدافه، وذلك عندما يواجه أعمال ومسئوليات يشعر بأنها تفوق قدراته واستطاعته، أو في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه إنجازها (١٦٧:٢٤).

وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع دراسة أسامة كامل راتب (١٩٩٩م)؛ حيث أظهرت أن القلق المعرفي يؤدي إلى تشتت الانتباه عن الواجبات المطلوب إنجازها ومن المتوقع أن زيادته تؤدي إلى ضعف مستوى الأداء البدني (٨).

كما يتضح من النتائج التي تم عرضها بجدول رقم (٩) أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين بعد (القلق المعرفي) وبعد (الثقة بالنفس) من مقياس قلق المنافسة الرياضية لدى عينة البحث.

ويفسر الباحثان ذلك بأنه كلما زاد مستوى القلق المعرفي لدى اللاعبين (عينة البحث) كلما قل مستوى الثقة بالنفس لديهم، وبالتالي التأثير سلباً على مستوى أدائهم أثناء المنافسات الرياضية، والعكس صحيح بمعنى كلما قل مستوى القلق المعرفي لدى اللاعبين (عينة البحث) كلما زادت الثقة بالنفس لديهم، وبالتالي التأثير إيجابياً على مستوى أدائهم أثناء المنافسات الرياضية.

فالقلق المعرفي ينتج من خلال ما يشعر به اللاعب من إدراك وتخوف لمطالب مواقف المنافسة الرياضية، وهذا الإحساس يتميز بفقدان الثقة بالنفس وعدم القدرة على التركيز في الأداء أثناء المنافسة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٩م) أنه كلما زاد القلق المعرفي لدى اللاعبين كلما دل ذلك على عدم قدرتهم على التركيز وفقد الثقة بالنفس بالإضافة إلى التوقع السلبي لنتائج المنافسات (١٩).

كما يمكن القول بأنه كلما ارتفع مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين (عينة البحث) كلما ارتفع انجاز الأداء وانخفضت الاستثارة الانفعالية (القلق) لديهم.

وهذا يتفق أيضاً مع ذكره محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥) عن نظرية باندورا في فعالية الذات **Bandoras Theory of self Efficacy** والتي تشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الثقة بالنفس ارتفع انجاز الأداء وانخفضت الاستثارة الانفعالية (القلق)؛ حيث إن الثقة بالنفس في مجال المنافسة الرياضية تعنى الاعتقاد بدرجة امتلاك الرياضي للقدرات التي تؤهله للنجاح والتفوق في المنافسة (٢٥:١٤٦).

كما يتضح من النتائج التي تم عرضها بجدول رقم (٩) أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين بعد (القلق البدني) وبين بعد (الثقة بالنفس) من مقياس قلق المنافسة الرياضية لدى عينة البحث.

ويفسر الباحث ذلك بأنه كلما زاد مستوى القلق البدني لدى اللاعبين (عينة البحث) كلما قلت الثقة بالنفس لديهم، وبالتالي التأثير سلبياً على مستوى أدائهم أثناء المنافسات الرياضية، والعكس صحيح بمعنى كلما قل مستوى القلق البدني لدى اللاعبين (عينة البحث) كلما زادت الثقة بالنفس لديهم، وبالتالي التأثير إيجابياً على مستوى أدائهم أثناء المنافسات الرياضية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م)، وعبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠٠٥م) أن مواقف المنافسة الرياضية قد تؤدي إلى تعرض اللاعبين للقلق، هذا القلق قد يكون له قوة دافعة إيجابية **Positive Motivating Force** تساعد الفرد على بزل أقصى ما يمكن من جهد وقد يكون له قوة دافعة سلبية **Negative Motivating Force** تسببهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس (٢٣:٣٨٠) (١٦:٥٧).

وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع دراسة رمزي رسمي جابر (٢٠٠٩م)؛ حيث أظهرت أنه كلما زاد مستوى القلق البدني لدى لاعبي الملاكمة وكرة اليد كلما قلت الثقة بالنفس لديهم أثناء المنافسات الرياضية (١٢).

كما يمكن القول بأنه كلما ارتفع مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين (عينة البحث) كلما ارتفع انجاز الأداء وانخفضت الاستثارة الانفعالية (القلق) لديهم، وهذا يزيد من قدرتهم

على التركيز وأيضاً من رغبتهم في التنافس وسعيهم للنجاح والتفوق في المنافسة الرياضية.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه عزت محمود الكاشف (١٩٩١م) من أن ارتفاع درجة الثقة بالنفس لدى اللاعب قبل المنافسة يؤدي إلى زيادة القدرة على التحكم في انفعالاته "سلبية كانت أم إيجابية" مما يجعله أكثر ثقة ويستطيع تحقيق أهدافه التي يكافح من أجل تحقيقها (١٧:١٧٧).

كما يتضح من النتائج التي تم عرضها بجدول رقم (٩) أنه توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين محور (الاتصال الذاتي) ومحور (الاتصال مع الآخرين، الاتصال اللفظي، الاتصال غير اللفظي) من مقياس مهارات الاتصال لدى عينة البحث.

ويفسر الباحثان ذلك بأن كلما كان اللاعب قادراً على الاتصال ذاتياً بنفسه (أي بين اللاعب ونفسه حينما يتحدث إلى ذاته)، كلما كان قادراً على الاتصال مع الآخرين بطريقة مثلى مستخدماً أساليب الاتصال اللفظي وأساليب الاتصال غير اللفظي للتأثير على من يحيطون به أثناء المنافسات الرياضية من (مدربون، إداريون، جمهور، حكام، وسائل إعلام، أولياء الأمور... الخ)، فالإتصال عملية متكاملة يتم من خلالها استخدام فعال لجميع أساليب التعبير الممكنة سواء كانت حركة أو إيماءة أو أي شكل من أشكال الرسائل لتحقيق تفاهم بين لاعب وآخر أو لاعب ومجموعة من اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره يحيى السيد إسماعيل (٢٠٠١م) أن الإيماءات والإشارات التي تصدر عن اللاعبين تؤثر بشكل إيجابي أو سلبي على كفاءة الاتصال بينهم في المنافسات الرياضية؛ فحركة اليد تعبر عن الاعتراض أو التهديد كما تعبر عن السيطرة أو الخضوع ويتضح هذا في حركة يد المدرب عندما يشرح مهارة أو يشير إلى بعض اللاعبين ويظهر الخضوع في إيماءات اللاعب باليد أو انحناء الرأس على الاستجابة لرسالة المدرب، كما أن حركة الرأس دليل على الاستجابة لرسالة المدرب، كما أن حركة الرأس أو الوجه أو العينين أو تحريك الشفاه (الابتسامة) تفسر معنى الرسالة الاتصالية، فالابتسامة تعني استحسان سلوك اللاعب وكذلك نغمة أو طبقة الصوت لها دور مؤثر في الاتصال بين اللاعبين (٢٨:٣٤٣).

وقد توصلت دراسة سولي فان Sullivan (١٩٩٣م) (٣٣)، ودراسة لايسك، ودوماجوج Lausic.AndDomagoj (٢٠٠٩م) (٣١)، وكذلك دراسة عبد الرحمن محمود الخياط (٢٠١٢م) (١٥) إلى أهمية دراسة مهارات الاتصال بين اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية، من أجل وضع البرامج التدريبية المناسبة لتنمية مهارات الاتصال لديهم، وذلك للوصول إلى الاتصال الجيد بين اللاعبين بعضهم بعضاً، وبين المدرب

واللاعبين، وبين اللاعبين والأجهزة الفنية والإدارية والجمهور للارتقاء بمستوى الأداء أثناء المنافسات الرياضية.

وأيضاً يدعم ما سبق ما أشار إليه كل من مولين، كوبر **Mullen.Copper** (١٩٩٤م) أن من العناصر الرئيسية لنجاح أي فريق رياضي ونجاح لاعبيه هو طبيعة العلاقات ما بين زملاء الفريق والمدربين، والعمل سوياً من أجل تحقيق الأهداف الفردية والجماعية، ويتم هذا عندما يكون أعضاء الفريق على وعى بمشاعرهم وانفعالاتهم وانفعالات ومشاعر الآخرين تمكنهم من إقامة علاقات طيبة معهم مما يجعل لإدارة العلاقات دوراً مهماً لنجاح اللاعب داخل فريقه (٣٢:٢١٠).

كما يتضح من النتائج التي تم عرضها بجدول رقم (٩) أنه توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين محور (الاتصال مع الآخرين) ومحور (الاتصال اللفظي- الاتصال غير اللفظي) من مقياس مهارات الاتصال لدى عينة البحث.

ويفسر الباحثان ذلك بأن الاتصال مع الآخرين (الاتصال بين لاعب وآخر، أو الاتصال بين لاعب ومجموعة من اللاعبين) يتم من خلال الاتصال اللفظي (الكلمات) والاتصال غير اللفظي (لغة الجسم، سلوك اللمس، الإشارات، تعبيرات الوجه، اتصال العين).

بمعنى كلما كان اللاعب قادراً على الاتصال بغيره من اللاعبين في المواقف الرياضية المختلفة، كلما زاد استخدام طرق وأساليب الاتصال اللفظي والاتصال غير اللفظي أثناء المنافسات الرياضية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره محمد حسن علاوى (٢٠١٢م) أن من أهم مهام وواجبات اللاعبين داخل الفريق الرياضي أن يتعرف كل لاعب في الفريق على كل أفراد الفريق الرياضي، وتقديم التمدد الإيجابي للزملاء أعضاء الفريق، كما ينبغي استخدام وسائل الاتصال الفاعلة مع مدرب أو قائد الفريق بصورة أمينة وقلب مفتوح، ومحاولة الإزالة الفورية لأية صراعات بين الزملاء في الفريق، وبذل أقصى جهد لصالح الفريق في جميع الأوقات بالإضافة إلى المحاولة لاستماع آراء الزملاء في الفريق وتقبل توجيهاتهم (٢٤:٣٤٧).

كما يتضح من النتائج التي تم عرضها بجدول رقم (٩) أنه توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين محور (الاتصال اللفظي) ومحور (الاتصال غير اللفظي) من مقياس مهارات الاتصال لدى عينة البحث.

ويفسر الباحثان ذلك بأنه توجد علاقة ارتباطية بين الاتصال اللفظي (الكلمات) والاتصال غير اللفظي (لغة الجسم، سلوك اللمس، الإشارات، تعبيرات الوجه، اتصال

العين)، لأن عملية الاتصال الناجحة لا تتم إلا باستخدام الاتصال اللفظي والاتصال غير اللفظي، بمعنى أن لاعبي كرة القدم يستخدموا الاتصال اللفظي والاتصال غير اللفظي معاً أثناء المنافسات الرياضية، وبذلك نقول بأن الرسالة التي يتم توصيلها من لاعب إلى لاعب آخر لا يكتب لها النجاح إلا إذا توافر فيها كلمات ورموز وإشارات وتعبيرات بالوجه... الخ.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه هارج، وديكسون Hargie.Dickson (٢٠٠٤م) إلى أن الاتصال غير اللفظي مكمل للاتصال اللفظي، ومن ثم تغيير الرسالة التي يراد توصيلها، كما يمكن إحلال الاتصال غير اللفظي بدلاً من الاتصال اللفظي في المواقف التي يستحيل فيها الكلام (٢٩:٦٦).

وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع دراسة لايسك ودوماجوج LausicDomagoj (٢٠٠٩م)؛ حيث أظهرت أن أفضل الفرق في مستوى الأداء هي التي تقوم باستخدام أنماط معينة من الاتصال اللفظي والاتصال غير اللفظي بشكل متكرر (٣١).

كما يتضح أيضاً من النتائج التي تم عرضها بجدول رقم (٩) أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين بعد (القلق المعرفي) من مقياس قلق المنافسة الرياضية وبين محور (الاتصال غير اللفظي) من مقياس مهارات الاتصال لدى عينة البحث.

ويفسر الباحثان ذلك بأنه كلما زاد مستوى القلق المعرفي لدى اللاعبين (عينة البحث) كلما قل استخدام الاتصال غير اللفظي بينهم أثناء المنافسات الرياضية، وبالتالي التأثير سلباً على مستوى أدائهم أثناء هذه المنافسات.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن للقلق مكونات عديدة وهي مكون انفعالي Emotional يتمثل في مشاعر الخوف والتوتر، ومكون معرفي Cognitive ويتمثل في التأثيرات السلبية لهذه المشاعر على مقدرة الشخص على الإدراك السليم للموقف والانتباه والتركيز والتذكر وحل المشكلات، فيستغرق الانشغال بالذات والشك في قدرته على الأداء الجيد والشعور بعدم الكفاءة والتفكير في عواقب الفشل، وأخيراً مكون فسيولوجي Physiological ويتمثل فيما يترتب على حالة القلق من استثارة وتنشيط للجهاز العصبي الذاتي (٤:١٢١).

ويتفق ذلك مع ما يشير إليه أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦م) أن أعراض القلق المعرفي تتمثل في ضعف القدرة على تركيز الانتباه في الواجبات الحركية المطلوبة، زيادة الأفكار السلبية نحو المنافس، أفكار موجهة نحو الخوف من الفشل في المنافسة، أفكار غير مرتبطة بالأداء في المنافسة تؤدي إلى تشتت الانتباه، التوقع السلبي لنتيجة المنافسة، عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي (٢:٢٨٧، ٢٨٨).

وبذلك يمكن القول بأن الأعراض السابقة للقلق المعرفي تجعل اللاعب غير قادر على الاتصال غير اللفظي بشكل سليم أثناء المنافسات الرياضية وذلك بسبب عدم قدرته على تركيز الانتباه، وعدم قدرته على التقييم المناسب للموقف الرياضي.

كما يمكن القول بأنه كلما قل مستوى القلق المعرفي لدى اللاعبين (عينة البحث) كلما زاد الاتصال غير اللفظي بينهم أثناء المنافسات الرياضية، وبالتالي التأثير إيجابياً على مستوى أدائهم أثناء المنافسات الرياضية.

ويتفق ذلك مع ما تشير إليه وفاء محمد درويش (٢٠٠٧) أن للقلق بعدين رئيسيين هما التأثير الإيجابي والتأثير السلبي (القلق الدافع والقلق المانع)؛ حيث يشير القلق الدافع إلى تيسير الأداء ودفع اللاعب إيجابياً لمواجهة ظروف المنافسة والاستفادة من نتائج التدريب واستخدام المهارات والفنيات في إستراتيجية دافعة إيجابية، وعلى النقيض فإن التأثير السلبي يدفع اللاعب سلبياً في مواجهة الظروف الخاصة بالمنافسة الرياضية (٤١:٢٧).

استنتاجات البحث:

في ضوء هدف وتساؤل البحث وفي حدود عينه البحث والأدوات المستخدمة في جمع البيانات وعرض ومناقشة النتائج تمكن الباحثان من التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

- توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين القلق المعرفي والقلق البدني لدى لاعبي الملاكمة وكرة اليد.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين القلق المعرفي والثقة بالنفس لدى لاعبي الملاكمة وكرة اليد.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين القلق البدني والثقة بالنفس لدى لاعبي الملاكمة وكرة اليد.
- توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الاتصال الذاتي وبين الاتصال مع الآخرين والاتصال اللفظي والاتصال غير اللفظي لدى لاعبي الملاكمة وكرة اليد.
- توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الاتصال مع الآخرين وبين الاتصال اللفظي والاتصال غير اللفظي لدى لاعبي الملاكمة وكرة اليد.
- توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الاتصال اللفظي والاتصال غير اللفظي لدى لاعبي الملاكمة وكرة اليد.

- توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين القلق المعرفي والاتصال غير اللفظي لدى لاعبي الملاكمة وكرة اليد.

توصيات البحث:

- في ضوء نتائج البحث والاستخلاصات يوصى الباحث بما يلي:
- الاهتمام بتنمية مهارات الاتصال لدى لاعبي الألعاب الجماعية؛ حيث إنها من العوامل التي تساهم في تطوير مستوى الأداء الرياضي.
- ضرورة التنسيق بين أبعاد القلق الثلاثة لدى لاعبي الملاكمة وكرة اليد حتى يتسنى أن تكون العلاقة بينهم وبين مهارات الاتصال علاقة إيجابية.
- ضرورة وضع برامج عملية وتطبيقية لتنمية وتطوير مهارات الاتصال لدى اللاعبين في مختلف الألعاب الفردية والجماعية.
- ضرورة تطبيق الاختبارات والمقاييس النفسية المختلفة على اللاعبين من قبل المتخصصين لتحديد حالة القلق الأفضل لكل لاعب في الفريق.
- ضرورة الاستعانة بالأخصائي النفسي التربوي الرياضي للعمل مع الأجهزة الفنية والإدارية بالأندية والاتحادات الرياضية المختلفة، نظراً لما له من دور فعال في الحفاظ على الصحة النفسية للاعبين.
- إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية لرياضات أخرى وفئات عمرية مختلفة.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

١. إبراهيم عبد به خليفة : علم النفس الرياضي: الأسس والمبادئ النظرية والتوجهات المعاصرة، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٨م.
٢. أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي: المفاهيم - التطبيقات، (ط-٢)، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٦م.
٣. أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدر الدين : سيكولوجية الفريق الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١م.
٤. أحمد محمود عكاشة : علم النفس الفسيولوجي، (ط-٢)، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٩٣م.
٥. أسامه إبراهيم شرف : فاعلية مهارات الاتصال الإداري للقادة والمدربين على صناعة القرار في مجال التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات، ١٩٩٥م.
٦. أسامه كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٠م.
٧. — : علم نفس الرياضة: المفاهيم - التطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥م.
٨. إيمان نجم الدين عباس، وآخرون : قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بتركيز الانتباه والأداء المهاري في كرة التنس، إنتاج علمي، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد(٥٧)، ٢٠٠٩م.
٩. جمال رمضان موسى : قلق المنافسة وعلاقته بخصائص الانتباه وفاعلية الأداء في المباريات للاعبين كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠١م.

١٠. حسن أحمد الشافعي، : الموسوعة العملية للإدارة الرياضية: التوجيه - القيادة - التحفيز، الاتصالات وتقويم الأداء في المجال الرياضي، (ج-٤)، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ٢٠٠٣م.
١١. حمدي محمد على : علاقة قلق المنافسة الرياضية ودافعية الانجاز وبعض مكونات الإعداد البدني الخاص بالمستوى الرقمي لمتسابقى الميدان والمضمار، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، ١٩٩٨م.
١٢. رمزي رسمي جابر : حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين، إنتاج علمي، جامعة الأقصى، فلسطين، كلية التربية الرياضية، مجلة علوم الرياضة، العدد(١)، ٢٠٠٩م.
١٣. سامح محمد الجداوى : دور المعسكرات الترويحية في إكساب مهارات الاتصال لطلاب الجامعات المصرية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٩م.
١٤. طارق سعد أبو الليل : قلق المنافسة وعلاقته ببعض الجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنيا، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنيا، كلية التربية الرياضية، ٢٠١١م.
١٥. عبد الرحمن محمود الخياط : فاعلية برنامج إرشادي على رفع مستوى الاتصال لدى لاعبي كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنوفية، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٢م.
١٦. عبد العزيز عبد المجيد محمد : سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، (ط-٢)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٥م.
١٧. عزت محمود الكاشف : الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩١م
١٨. عطوة المتولي عطوة : علاقة دافعية الإنجاز بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة،

جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين،
٢٠٠٣م.

١٩. محمد أحمد عبد الله : قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الصفوة من لاعبي كرة السرعة، إنتاج علمي، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين، مجلة بحوث التربية الرياضية، ٢٠٠٩م.
٢٠. محمد حسن علاوى : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨م.
٢١. — : سيكولوجية القيادة الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨م.
٢٢. — : مدخل في علم النفس الرياضي، (ط-٣)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢م.
٢٣. — : علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، القاهرة، مطبعة المدني، ٢٠١٢م.
٢٤. محمود عبد الفتاح : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة: النظرية - التطبيق - التحريب، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥م.
٢٥. نشأت محمد منصور : الذكاء الانفعالي وعلاقته بقلق المنافسة الرياضية ونتائج البطولات لناشئي الجميز، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠١٠م.
٢٦. وفاء محمد درويش : إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ٢٠٠٧م.
٢٧. يحيى السيد إسماعيل : الملائمة: أسس نظرية - تطبيقات عملية، الزقازيق، مكتبة العزيز، ٢٠٠١م.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 28 Hargie. O and Dickson. D : Skilled Interpersonal Communication Research. Theory and practice. London Rout ledge. 2004.
- 29 Imlay.G.J And others : Anxiety and athletic Performance attest of zone optimal function theory. International Journal of sport Psychology. (Rome) 26(3).296-306. July/Sept. 1995.
- 30 Lausic. Domago j : Explicit and implicit types of communication: A conceptualization of intra-team communication in the sport of tennis" The Florida State University. 2009.
- 31 Mullen. B.& Copper. C. : The relation between group cohesiveness and performance: An integration. Psychological Bulletin. 115.210-227.1994.
- 32 Sullivan : Communication skills training for interactive sport psychologist champion. 1993.