

حالة قلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة

في دوري الأسير الفلسطيني 2019

إعداد الباحثان

* سهى ذيب صالح سمرين

** علاء ماجد حسين ندى

* دكتوراه برتبة أستاذ مساعد، دائرة التربية الرياضية، كلية الآداب، جامعة القدس/ فلسطين.

** ماجستير تربية رياضية، معلم لدى وزارة التربية والتعليم/ فلسطين.

الملخص باللغة العربية

هدفت الدراسة التعرف إلى حالة قلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة. وكذلك الكشف عن دلالة الفروق الاحصائية ان وجدت تبعا لمتغيرات الدراسة (خبرة اللاعب والعمر الزمني والسكن). بلغ عدد افراد عينة الدراسة (40) لاعبا من لاعبي اندية الدرجة الأولى بكرة الطاولة المسجلين لدى اتحاد كرة الطاولة والمشاركين في دوري الاسير الفلسطيني 2019، وقد تم اختيارهم قصدياً، و تم تصميم استبيان مكون من (30) فقرة موزعة على ثلاث محاور هي: (السمات الشخصية، وخبرة اللاعب، ودور المدرب) جرى تحكيمه حسب الاصول ضمن مؤشرات الجودة المتعارف عليها. هذه المجالات و الفقرات جميعها تقيس حالة قلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على اللاعبين. كما تم جمع الاستبيانات الموزعة و معالجتها احصائيا تبعا لأهداف الدراسة و تساؤلاتها، حيث اظهرت النتيجة عن وجود حالات قلق ما قبل المنافسة تراوحت بين منخفضة لمحور السمات الشخصية ومرتفعة لمحور دور المدرب، كما وأظهرت النتائج أيضاً انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغيرات (خبرة اللاعب والعمر الزمني والسكن) وقد أوصى الباحثان بضرورة اعداد اللاعب نفسيا قبل المنافسات وضرورة وجود مختص نفسي مثل باقي الألعاب لما له من أهمية كبيرة في اعداد اللاعبين بالإضافة الى الاعداد البدني.

الكلمات المفتاحية : قلق ما قبل المنافسة، الدرجة الأولى بكرة الطاولة، الدوري الفلسطيني 2019.

The Pre-competition Anxiety Situation and Its Reflection On The Performance of First-class Players in Table Tennis in The Palestinian Prisoner League In 2019

By

Suha simreen*

Alaa nada**

Abstract

The study aimed to identify the pre-competition anxiety situation and its reflection on the performance of first-class players in table tennis as well as to reveal the significance of statistical differences if there is any according to the study variables (player's experience, age and where the players live).

The study sample consisted of (40) players of the first-class players in the table tennis registered in the Palestinian table tennis federation and participated in the Palestinian prisoner league in 2019, who were selected intentionally. A questionnaire was designed consisting of (30) paragraphs divided into three axes: (Personal Attributes, player's experience and the role of the trainer) has been judged within the recognized quality indicators. These areas and paragraphs measure pre-competition anxiety and their impact on players. In addition to that the questionnaires were distributed and processed statistically according to the goals of the study and its questions. The result was that there were cases before the competition ranged from low to personal attributes axis, and high to the role of the coach axis. The results also showed that there are no statistically big differences according to the variables (player's experience, the age and housing) The researchers recommended the importance of preparing the players psychologically before the competition and the need for a psychologist such as other games because of its great importance in the preparation of players in addition to physical preparation.

Keywords: Pre-competition anxiety, first class table tennis, Palestinian league 2019.

إن التطور السريع الذي يشهده المجال الرياضي في العالم أجمع وبشتى مجالاته المختلفة، قد أصبح السمة المميزة لهذا العصر. حيث يعتبر المجال الرياضي مجالاً خصباً بعلاقته مع العلوم المختلفة ومنها علم النفس الرياضي، الذي يبحث في كيفية مواجهة وفهم العديد من المشكلات التي تخص سلوك الفرد الرياضي في المجتمع الرياضي الذي ينتمي إليه (علاوي، 2002). ويعتبر القلق من المواضيع المهمة في مجال علم النفس بشكل عام وعلم النفس الرياضي وبشكل خاص، حيث أصبح من العوامل الأساسية التي تغلغلت في المجال الرياضي وبشتى الألعاب الجماعية والفردية، لما له من آثار ونتائج واضحة ومباشرة في اختلال الوظائف الجسمية أو النفسية أو كلاهما (مختار، 2017).

ومن هذه الرياضات نجد رياضة كرة الطاولة التي هي إحدى الألعاب الشعبية، التي توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية بالغة، حيث يتفق الجميع بأن هذه اللعبة بلغت ذروتها من حيث الفنيات وطرق اللعب مما جعلها غاية في الإثارة، ونجد اللاعبين في هذه اللعبة يواجهون العديد من المواقف التي لها ارتباط مباشر بالقلق سواء أثناء التدريب أو المنافسات الرياضية، وما يتعلق بكل منها من أحداث ومثيرات وهذا يكون له انعكاس واضح ومباشر على سلوك اللاعبين وعلى مستوى قدراتهم ومهاراتهم وعلاقاتهم مع الآخرين (عبد الرزاق، 2000) وسمبسون (1990).

واتفقت هذه الدراسة مع دراسة مختار (2017) بوجود علاقة ارتباطية في حالات قلق المنافسة وبين أداء المتنافس أثناء المباراة، وعليه تؤكد الدراسة على أن الوصول باللاعبين إلى مستويات عالية في الألعاب الرياضية يتطلب استخدام الأسلوب العلمي المنظم الذي يراعي الجوانب المختلفة لعلم التدريب الحديث.

وأشارت رابح (2015) في دراستها إلى أن العديد من العوامل التي تنعكس على أداء لاعبي المنافسات الرياضية ومنها: ضغط جمهور الفريق، نتيجة المباراة، السلوكيات العدوانية التي تصدر عن الجمهور، غياب الساليب العلمية المعمول بها لتخفيض نسبة حالات القلق لدى اللاعبين.

ويرى الباحثان بأن الموضوع المقترح في بحثهم له أهمية كبيرة، حيث يدرس جانبين نفسي ورياضي مما يجعله ملفتاً للإنتباه والمتابعة، إذ أن شخصية اللاعب الرياضي تحتاج إلى تحضيرات كبيرة للانفعالات المتعددة التي تعترى طريقه، لذا حصرنا انفعالات حالة ما قبل المنافسة لما لها أهمية في تطوير مستوى لاعبي كرة الطاولة بمختلف الجوانب والحصول على خبرات نجاح خلال المنافسات.

مشكلة الدراسة وأهميتها:

يرتبط الأداء في رياضة كرة الطاولة ارتباطاً وثيقاً بالحالة النفسية للاعبين، إذ تنعكس مؤشراتهما على مستوى الأداء، حيث أن الأداء الأفضل هو الشغل الشاغل للمدربين ويسعون بكل السبل الى تحقيقه وخاصة في المنافسات الرياضية، فالمنافسة هي المحك لنجاح عمليات التدريب بكافة مراحلها، لذلك تزداد عملية التدريب صعوبة اذا ما اعتبرنا انها ترتبط فقط بجاهزية اللاعبين وقدرات المدربين، بل تتعدى ذلك كله ليصبح متطلب الجاهزية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية يكون حاضراً أثناء المنافسات، وهو ما يزيد من الضغط الواقع على اللاعبين والذي تنتج عنه حالات القلق وتكون نتيجتها عدم القدرة على الانجاز.

ومن خلال عمل الباحثان في المجال الرياضي كون أحد الباحثان حكم دولي في لعبة كرة الطاولة، ولديهم احتكاكاً مباشراً باللاعبين وعلى اطلاع مستمر بحالات القلق المرافقة للاعبين قبيل واثناء وبعد المنافسات الرياضية، تبين ان هناك نقصاً أو تقصيراً في الرعاية النفسية للاعبين الذين تظهر عليهم علامات القلق وخاصة قبيل المنافسات الرياضية، ومن هنا ارتأى الباحثان دراسة وتسليط الضوء على انعكاس حالة قلق ما قبل المنافسة على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019.

أهداف الدراسة:

1- التعرف الى انعكاس حالة قلق ما قبل المنافسة على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019.

2- التعرف الى أهم انعكاسات حالة قلق ما قبل المنافسة على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019، تبعاً لمتغيرات الدراسة (الخبرة، مكان السكن، العمر).

تساؤلات الدراسة:

1- ما أهم انعكاسات حالة قلق ما قبل المنافسة على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في حالة قلق ما قبل المنافسة على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019. تبعاً لمتغيرات الدراسة (الخبرة، مكان السكن، العمر)؟

مصطلحات الدراسة:

- **حالة قلق ما قبل المنافسة:** هي الحالة النفسية التي تسبق حدوث المنافسة بفترة زمنية قد تمتد من اسبوع الى اسبوعين فأكثر قبل الموعد الأصلي للمنافسة وحتى البداية الفعلية للمنافسة، وهي حالة إنفعالية غير سارة مقترنة بالإستثارة الناتجة عن الخوف والتردد والتوقع الخطر . *

- **دوري الاسير الفلسطيني:** هو دوري ينظمه الاتحاد الفلسطيني بكرة لطاولة سنوياً، اطلق عليه اسم الأسير الفلسطيني لإبراز قضية الاسرى الفلسطينيين في السجون الاسرائيلية. *

- **الدرجة الاولى بكرة الطاولة:** هي الدرجة التي تلي الدرجة الممتازة في تصنيف الفرق في الاتحاد الفلسطيني لكرة الطاولة وعددها 12 فريقاً موزعة على 7 مدن هي (القدس، الخليل، بيت لحم، رام الله، سلفيت، نابلس، طولكرم). *

* إجرائياً

مجالات الدراسة:

المجال البشري: لاعبي الدرجة الاولى بكرة الطاولة في دوري الاسير الفلسطيني 2019.

المجال المكاني: الصالة الرياضية - جامعة القدس.

المجال الزمني: فترة اقامة دوري الاسير الفلسطيني من تاريخ 2019/4/5 م حتى 2019/5/3 م.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة وأهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي المنتخب الأول لكرة الطاولة المسجلين رسمياً في كشوف الاتحاد الفلسطيني لكرة الطاولة والبالغ عددهم (60 لاعباً).

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من لاعبي المنتخب الأول لكرة الطاولة والمسجلين رسمياً في كشوف الاتحاد الفلسطيني لكرة الطاولة، أختيروا بالطريقة العمدية وعددهم (40) لاعب اي ما نسبته 71,4% من مجتمع الدراسة المرتبط بلاعبي الدرجة الاولى بكرة الطاولة الفلسطينية.

أداة الدراسة: - تمثلت أداة البحث باستبيان أعد لغرض التعرف الى حالة قلق ما قبل المنافسة وإنعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الاولى بكرة الطاولة في دوري الاسير الفلسطيني 2019. أما عن طريقة تصميم الاستبيان فقد تم الاستعانة بالأدب السابق و الدراسات ذات العلاقة في مجال البحث بغرض تصميمه وفقاً للاصول العلمية. و لغايات التحقق من محك الجودة للأداة و المتعلق بصدق محتوى الاداة تم عرضه على

عدد من الاساتذة المختصين من ذوي الخبرة والاختصاص للتحقق من صدقه، وقد اجريت التعديلات التي أشار إليها المحكمون، إذ تكون بصورته النهائية من (30) فقرة موزعة على 3 محاور.

- لقد اعتمد التوزيع الآتي في تصحيح الفقرات و تصنيفها فيما يتعلق بأداة الدراسة لاستخراج النتائج وفقا لمقياس خماسي التدرج. والجدول رقم (1) يبين ذلك.

الجدول رقم (1) سلم الاجابة و الدرجات المخصصة لها و المتوسطات و نسبها المئوية في التصحيح

الاجابات	درجة الإجابة	المتوسط	النسبة المئوية للمتوسط
موافق بدرجة كبيرة جدا	5	4.21 لأقل من 5	84% لأقل من 100%
موافق بدرجة كبيرة	4	3.41 لأقل من 4.20	68% لأقل من 84%
موافق بدرجة متوسطة	3	2.61 لأقل من 3.40	52% لأقل من 68%
موافق بدرجة منخفضة	2	1.81 لأقل من 2.60	36% لأقل من 52%
موافق بدرجة منخفضة جدا	1	اقل من 1.80	20% لأقل من 36%.

المعاملات العلمية:

صدق المحكمين: للتحقق من صدق الاستبانة عرضت على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص واجمعوا على صدق الاستبانة وأنها تقيس الغرض الذي صممت من اجله ، و تعد جاهزة لاجراء مقاييس الجودة الاخرى لامكانية تطبيقها على عينة الدراسة.

ثبات الاستبانة: للتحقق من ثبات الأداة و استقرار فقراتها ضمن محاورها المختلفة من خلال إجراء اختبار التطبيق و اعادة التطبيق على فقرات الدراسة مجتمعة ضمن كل محور على حدى، و قد تم استخدام معامل بيرسون العزومي لهذه الغاية. و قد تراوحت قيم معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق و اعادته ما بين 88, و 93, . و جميع القيم المتحصلة لمعامل الارتباط تعد كافية لاغراض الدراسة. و لمزيد من التحقق من ثبات الاداة، تم استخدام معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) على عينة الدراسة بأكملها، حيث بلغ معامل ثبات الأداة ككل (98,). .

إجراءات جمع البيانات: تم توزيع اداة الدراسة على العينة المستهدفة للتعرف الى حالة قلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019. و تم توزيع الاستمارات باليد من قبل الباحثان على افراد العينة قبل موعد المنافسة الرسمي. و تم استلامها ايضا بعد ان أفرغوا من تعبئتها حسب الاصول. و بعد ذلك تم تفرغ البيانات حسب تسلسل ارقام افراد الدراسة و بما ينسجم مع محاور الدراسة، بغرض تهيأتها للمعالجة الاحصائية المناسبة.

المعالجات الإحصائية: تم توظيف الاحصاء الوصفي ضمن رزمة العلوم الانسانية والاجتماعية وذلك باستخدام معامل الارتباط و المتوسطات والانحرافات المعيارية لفقرات الاستبانة.

و كذلك النسب المئوية لاستجابات افراد عينة الدراسة حسب متغيرات البحث. اضافة لذلك تم استخدام اختبار (ت) واختبار تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA للإجابة عن تساؤلات الدراسة واختبار اقل الفروق معنوية LSD للمقارنات البعدية.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

- النتائج المتعلقة بالسؤال الرئيس.

ما أهم انعكاسات حالة قلق ما قبل المنافسة على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019؟

ومن اجل الإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجالات الدراسة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة السمات الشخصية للاعب

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الدرجة
1	أشعر باللامبالاة اتجاه المنافسة.	2.35	.92	47.0	منخفضة
2	أحاول عزل تفكيري عن كل ما يدور من حولي.	3.17	1.15	63.4	متوسطة
3	أرتكب الكثير من الأخطاء اتجاه زملائي هذه الفترة.	1.85	.94	37.0	منخفضة
4	أشعر باستفزاز مفرط ومن دون سبب.	2.40	1.23	48.0	منخفضة
5	أقع في مواقف محرجة نتيجة عصبيتي الزائدة.	2.45	1.29	49.0	منخفضة

6	أفقر إلى ثقني بنفسي لقرب موعد المنافسة.	2.45	1.21	49.0	منخفضة
7	أفكر بالهزيمة بشكل دائم.	2.30	1.32	46.0	منخفضة
8	أخشى منافسي بغض النظر عن مستواه.	2.67	1.20	53.4	متوسطة
9	أدائي سوف يتأثر بأرضية الملعب التي ستقام عليها المنافسة.	3.20	1.34	64.0	متوسطة
10	أفضل الابتسام لمواجهة غضب المنافس.	3.15	1.25	63.0	متوسطة
	الدرجة الكلية للمجال	2.60	0.58	52.0	منخفضة

يتضح من خلال الجدول (2) أن الفقرة التي تنص على (أدائي سوف يتأثر بأرضية الملعب التي ستقام عليها المنافسة) قد حازت على أعلى المتوسطات الحسابية حيث حصلت على متوسط حسابي (3.20)، في حين حصلت الفقرة التي تنص على (ارتكب الكثير من الأخطاء اتجاه زملائي هذه الفترة) على أدنى متوسط حسابي وكان (1.85)، وتشير هذه النتيجة إلى أن درجة حالة القلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019 على محور السمات الشخصية كانت منخفضة وذلك بدلالة الدرجة الكلية التي بلغ متوسطها الحسابي (2.60)، ويمكن تفسير النتيجة بأن اللاعب ينتقل من الواقع التدريبي إلى الجو التنافسي وياخذ دوراً أكثر مسؤولية ويحاول جاهداً إثبات ذاته، لذلك يحتاج اللاعب وقتاً أطولاً وجهداً أكبراً من أجل التغلب وتذليل حالة القلق وانعكاسها قبل المنافسة التي تواجهه من أجل التأقلم على الجو التنافسي الجديد الذي يعيشه.

جدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة المسؤولية الشخصية

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الدرجة
1	أمارس اللعبة بقصد الترويح عن النفس.	3.07	1.52	61.4	متوسطة
2	لا أفكر بأخطائي الذي أرتكبها أبداً.	2.67	1.24	53.4	متوسطة
3	أفكر بأخطاء المنافس أثناء اللعب.	3.57	1.08	71.4	مرتفعة
4	أخطائي تجعلني في حالة نفسية سيئة لعدة أيام.	2.20	1.15	44.0	منخفضة
5	أخشى الفشل أكثر من فرحي بالنجاح.	2.75	1.10	55.0	متوسطة
6	أشعر بعدم الإعداد المهاري الجيد للمنافسة.	3.72	1.06	74.4	مرتفعة
7	أشعر بأن لياقتي البدنية سوف تخذلني في المنافسة.	3.45	1.23	69.0	مرتفعة
8	خبرتي في اللعب سوف تؤهلني لأكون بأفضل مستوى.	3.70	0.96	74.0	مرتفعة
9	أميل للعب بعنف عند وجود منافس يلعب بطريقة أفضل.	3.15	1.40	63.0	متوسطة

10	أفضل اللعب مع اللاعبين الذين يجعلون المنافسة فيها الكثير من التحدي	4.15	0.94	83.0	مرتفعة
	الدرجة الكلية للمجال	3.24	0.49	64.8	مرتفعة

يتضح من خلال الجدول (3) أن الفقرة التي حازت على أعلى متوسط حسابي كانت (أفضل اللعب مع اللاعبين الذين يجعلون المنافسة فيها الكثير من التحدي) حيث حصلت على متوسط حسابي (4.15)، بينما الفقرة التي حازت على أدنى متوسط حسابي كانت (اخطائي تجعلني في حالة نفسية سيئة لعدة ايام) حيث حصلت على متوسط حسابي (2.20)، وتشير هذه النتيجة إلى أن درجة حالة القلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019 على محور المسؤولية الشخصية للاعب كانت متوسطة وذلك بدلالة الدرجة الكلية التي بلغ متوسطها الحسابي (3.24). و يفسر الباحثان النتيجة بأن المنافسات الهامة لها تأثير على نفسية وسلوكيات اللاعبين وبالتالي تظهر شخصية اللاعب الذي يظهر الأداء الغير متزن والغير اعتيادي، لذلك يحتاج اللاعبين الى فترة إعداد خاص تناسب الحدث الرياضي والجو التنافسي.

جدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة والمئوية على محور دور المدرب

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الدرجة
1	تلقي النصائح من المدرب أثناء الحصص التدريبية يخفف من حدة التوتر لدي.	3.45	1.29	69.0	مرتفعة
2	ملاحظات المدرب تجعلني أكثر دافعية للمنافسة.	3.65	1.16	73.0	مرتفعة
3	رفع معنوياتي من قبل المدرب قبل المنافسة يقلل من حدة توترتي.	3.57	1.21	71.4	مرتفعة
4	اهتمام المدرب بالتحضير النفسي للاعبين إلى جانب التحضيرات الأخرى تجعلني أكثر صلابة لا أخاف المواجهة	3.70	1.13	74.0	مرتفعة
5	التحفيز المستمر من قبل المدرب يزيد ثقتي بنفسي.	3.80	1.01	76.0	مرتفعة
6	تنويع الحصص التدريبية من قبل المدرب يجعلني مستعداً للمنافسة.	3.87	1.28	77.4	مرتفعة
7	متابعة المدرب لمستوى تطور قدراتي في اللعبة يجعلني متزناً أكثر.	3.77	1.20	75.4	مرتفعة
8	تواصل المدرب مع اللاعبين باستمرار قبل المنافسة يقلل من القلق والتوتر لدي.	3.80	1.24	76.0	مرتفعة
9	أستمد ثقتي بنفسي من ثقة المدرب باللاعبين.	3.65	1.23	73.0	مرتفعة

10	المدرّب مصدر إلهام لنا كلاعبين.	3.72	1.28	74.4	مرتفعة
	الدرجة الكلية للمجال	3.70	1.00	74.0	مرتفعة

يتضح من خلال الجدول (4) أن الفقرة التي حازت على أعلى متوسط حسابي كانت (تنويع الحصص التدريبية من قبل المدرّب يجعلني مستعداً للمنافسة) حيث حصلت على متوسط حسابي (3.87)، وإن الفقرة التي حصلت على أدنى متوسط حسابي كانت (تلقي النصائح من المدرّب أثناء الحصص التدريبية يخفف من حدة التوتر لدي) حيث حصلت على متوسط حسابي (3.45)، وتشير هذه النتيجة إلى أن درجة حالة القلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019 على محور دور المدرّب كانت مرتفعة وذلك بدلالة الدرجة الكلية التي بلغ متوسطها الحسابي (3.70). ويمكن تفسير النتيجة أن التحفيز المعنوي من قبل المدرّبين الفلسطينيين بكرة الطاولة يساهم بتعزيز ثقة اللاعب بنفسه مما ينعكس إيجاباً على أدائهم.

جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة حالة القلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الدرجة
1	سمات الشخصية للاعب	2.60	0.58	52.0	منخفضة
2	المسؤولية الشخصية	3.24	0.49	64.8	متوسطة
3	دور المدرّب	3.70	1.00	74.0	مرتفعة
	الدرجة الكلية للمجال	3.18	0.45	63.6	متوسطة

يتضح من خلال الجدول (5) أن المحور الثالث (دور المدرّب) قد حاز على أعلى المتوسطات الحسابية وكان متوسطه الحسابي (3.70)، ولعل خبرة المدرّبين الجيدة، ومعرفتهم بأهمية أعداد اللاعبين نفسياً للمنافسات، وتفاعلهم الإيجابي مع لاعبيهم ساهمت في تخفيف حدة الانعكاسات لحالة قلق ما قبل المنافسة لدى لاعبي الدوري الفلسطيني. وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع دراسة رابح (2015). في حين حاز المحور الأول (سمات الشخصية للاعب) على أدنى المتوسطات الحسابية، حيث بلغ متوسطه الحسابي على (2.60). ومن هنا نستنتج بأن المباراه الهامة لها انعكاس سلبي على سمات اللاعب، أن التحضير النفسي وتطوير درجة سمات الشخصية للاعبين لها دورا مهما في تحديد درجة التركيز لدى لاعبي كرة الطاولة وجاهزيتهم النفسية للمنافسات. وتتفق هذه النتيجة مع رابح (2015). أما درجة المجال الكلي فكانت متوسطة من حيث الشدة حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.18)، وهذا يدل على أن حجم الانعكاسات قائم في جميع محاور الدراسة و أن تراوحت النسب المئوية ما بين 52.0 % و 74.0 %.

ثانيا : النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

أ- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول درجة حالة القلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019 ، تبعاً لمتغير خبرة اللاعب ؟

استخدم الباحثان اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) ونتائج الجدولين (6) و (7) تبين ذلك.

الجدول (6): الوصف الإحصائي لمتغير خبرة اللاعب

الخبرة	الوصف الإحصائي	السمات الشخصية	المسؤولية الشخصية	دور المدرب
5 سنوات فأقل	الوسط	2.9625	3.3125	3.7750
	العدد	8	8	8
	الانحراف	.50973	.37201	.76298
6-10	الوسط	2.7125	3.3000	4.0375
	العدد	8	8	8
	الانحراف	.74534	.56569	.59985
11-15	الوسط	2.7900	3.0800	3.9800
	العدد	10	10	10
	الانحراف	.45814	.48717	.54528
16 فأكثر	الوسط	2.1929	3.2929	3.2643
	العدد	14	14	14
	الانحراف	.39509	.53272	1.39923
المجموع	الوسط	2.6000	3.2450	3.7000
	العدد	40	40	40
	الانحراف	.58748	.49092	1.00154

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروقا ظاهرية في متوسطات متغير خبرة اللاعب ولمعرفة ما إذا كانت هذه الفروق دالة إحصائياً تم عمل اختبار التباين الأحادي.

الجدول (7): نتائج اختبار التباين الأحادي لفحص دلالة الفروق في درجة استجابة عينة الدراسة نحو حالة القلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019 تعزى إلى متغير خبرة اللاعب في ممارسة اللعبة.

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
السمات الشخصية	بين المجموعات	3.834	3	1.278	4.780	.007
	خلال المجموعات	9.626	36	.267		
	المجموع	13.460	39			
المسؤولية الشخصية	بين المجموعات	.365	3	.122	.485	.695
	خلال المجموعات	9.034	36	.251		
	المجموع	9.399	39			
دور المدرب	بين المجموعات	4.398	3	1.466	1.520	.226
	خلال المجموعات	34.722	36	.964		
	المجموع	39.120	39			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1.540	3	.513	2.805	.053
	خلال المجموعات	6.587	36	.183		
	المجموع	8.127	39			

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتضح من الجدول (7) عدم وجود فروق معنوية بين المستفتين من اللاعبين، حيث بلغ مستوى الدلالة أكبر من (0.05)، بالاستناد إلى مستوى الدلالة ف وعلى جميع مجالات الدراسة وعلى المجال الكلي، إذ كانت استجابات اللاعبين متقاربة لدرجة أنها لم تشكل فروقا معنوية من الناحية الإحصائية عند مستوى الفا اقل أو يساوي ($\alpha \leq 0.05$). إذ أن متوسطات استجابات أفراد عينة حول حالة القلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019 تعزى إلى متغير خبرة اللاعب في ممارسة اللعبة على جميع المحاور والدرجة الكلية ماعدا محور السمات

الشخصية فقد وجد عليه فروق ولمعرفة الفروق لصالح من فقد استخدم اختبار LSD للفروق البعدية. و يرى الباحثان ان هذه النتيجة منطقية كون ان الظروف متقاربة فيما بين اللاعبين و بخاصة انهم يتلقون تدريبهم في برنامج الاعداد الخاصة باللعبة والمرحلة و في منظومة التدريب المتعاونة التي تتقارب في امكانياتها. و تتفق هذه نتيجة مع دراسة مختار (2017). والجدول التالي يبين ذلك

الجدول (8): اختبار LSD للفروق البعدية على محور خبرة اللاعب

الخبرة	5 سنوات فأقل	10-6	15-11	16 فأكثر
5 سنوات فأقل				.76964*
10-6				.51964*
15-11				.59714*
16 فأكثر				

يتضح من الجدول السابق أن الفروق كانت بين كل من 5 سنوات فأكثر و 10-6 و 15-11 من جهة والفئة (16 فأكثر) من جهة أخرى، لصالح الفئات 5 سنوات فأكثر و 10-6 و 15-11.

ب - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في درجة استجابة عينة الدراسة نحو حالة القلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019 تعزى إلى متغير مكان سكن اللاعب .

استخدم الباحثان اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) ونتائج الجدولين (9) و (10) تبين ذلك. الجدول (9): الوصف الإحصائي لمتغير مكان السكن

مكان السكن	الوصف الإحصائي	السمات الشخصية	المسؤولية الشخصية	دور المدرب
مدينة	الوسط	2.3522	3.1304	3.6783
	العدد	23	23	23
	الانحراف	.53075	.50492	1.14334
قرية	الوسط	2.8364	3.4364	3.5091
	العدد	11	11	11
	الانحراف	.49045	.35853	.76217
مخيم	الوسط	3.1167	3.3333	4.1333
	العدد	6	6	6
	الانحراف	.49565	.59217	.77632
المجموع	الوسط	2.6000	3.2450	3.7000

العدد	40	40	40
الانحراف	1.00154	.49092	.58748

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروقا ظاهرية في متوسطات متغير مكان سكن اللاعب ولمعرفة ما إذا كانت هذه الفروق دالة إحصائيا تم عمل اختبار تحليل التباين الأحادي.

الجدول (10): نتائج اختبار التباين الأحادي لفحص دلالة الفروق في درجة استجابة عينة الدراسة نحو حالة القلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019 تعزى إلى متغير مكان سكن اللاعب

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
السمات الشخصية	بين المجموعات	3.629	2	1.814	6.829	.003
	خلال المجموعات	9.831	37	.266		
	المجموع	13.460	39			
المسؤولية الشخصية	بين المجموعات	.752	2	.376	1.608	.214
	خلال المجموعات	8.647	37	.234		
	المجموع	9.399	39			
دور المدرب	بين المجموعات	1.538	2	.769	.757	.476
	خلال المجموعات	37.582	37	1.016		
	المجموع	39.120	39			
الدرجة الكلية		1.164	2	.582	3.094	.057
		6.962	37	.188		
		8.127	39			

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتضح من نتائج الجدولين (9) ، (10) أن مستوى الدلالة اكبر من ($\alpha \leq 0.05$) أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في درجة استجابة عينة الدراسة نحو حالة القلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني

2019 تعزى إلى متغير مكان سكن اللاعب في ممارسة اللعبة على جميع المحاور والدرجة الكلية ماعدا محور السمات الشخصية فقد وجد عليه فروق ولمعرفة الفروق لصالح من فقد استخدم اختبار LSD للفروق البعدية والجدول التالي يبين ذلك

الجدول (11): اختبار LSD للفروق البعدية على محور مكان سكن اللاعب

مكان السكن	مدينة	قرية	مخيم
مدينة		-48419*	-76449*
قرية			
مخيم			

يتضح من الجدول (11) ان الفروق كانت بين كل من المدينة والقرية وبين المدينة والمخيم وفي كلتا الحالتين كانت الفروق لصالح المدينة. ويعزى الباحثان النتيجة الى كون المدينة تتمتع بظروف تدريبية وحياتية أفضل مقارنة بظروف القرى والمخيمات وبرامجهم التدريبية والامكانات المتوفرة والظروف المعيشية الصعبة السائدة في كليهما. لذلك رى الباحثان ان النتيجة منطقية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جابر (2009).

ج - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في درجة استجابة عينة الدراسة نحو حالة القلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019 تعزى إلى متغير عمر اللاعب الزمني .

ولفحص هذه الفرضية استخدم الباحثان اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) ونتائج الجدولين (12) و (13) تبين ذلك.

الجدول (12): الوصف الإحصائي لمتغير عمر اللاعب الزمني

دور المدرب	المسؤولية الشخصية	السمات الشخصية	الوصف الإحصائي	العمر
3.9111	3.2333	2.8778	الوسط	17- أقل من 22
9	9	9	العدد	
.58831	.41533	.56298	الانحراف	
4.0111	3.2889	2.9222	الوسط	22- أقل من 27
9	9	9	العدد	
.86955	.57542	.55403	الانحراف	
3.8250	3.2000	2.5625	الوسط	27- أقل من 32
8	8	8	العدد	
.84979	.59040	.61630	الانحراف	

أكثر من 32		2.2357	3.2500	3.2929
		14	14	14
		.42173	.47190	1.28690
المجموع	الوسط	2.6000	3.2450	3.7000
	العدد	40	40	40
	الانحراف	.58748	.49092	1.00154

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروقا ظاهرية في متوسطات متغير العمر الزمني للاعب ولمعرفة ما إذا كانت هذه الفروق دالة إحصائيا تم عمل اختبار التباين الأحادي

الجدول (13): نتائج اختبار التباين الأحادي لفحص دلالة الفروق في درجة استجابة عينة الدراسة نحو حالة القلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019 تعزى إلى متغير عمر اللاعب الزمني.

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
السمات الشخصية	بين المجموعات	3.498	3	1.166	4.214	.012
	خلال المجموعات	9.962	36	.277		
	المجموع	13.460	39			
المسؤولية الشخصية	بين المجموعات	.035	3	.012	.045	.987
	خلال المجموعات	9.364	36	.260		
	المجموع	9.399	39			
دور المدرب	بين المجموعات	3.718	3	1.239	1.260	.303
	خلال المجموعات	35.402	36	.983		
	المجموع	39.120	39			
الدرجة الكلية		1.602	3	.534	2.946	.046
		6.525	36	.181		
		8.127	39			

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتضح من نتائج الجدولين (12) ، (13) أن مستوى الدلالة اكبر من ($\alpha \leq 0.05$) لذلك أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في درجة استجابة عينة الدراسة نحو حالة القلق ما قبل المنافسة وانعكاسها على أداء لاعبي الدرجة الأولى بكرة الطاولة في دوري الأسير الفلسطيني 2019 تعزى إلى متغير عمر اللاعب الزمني على محور المسؤولية الشخصية ودور المدرب بينما وجدت فروق دالة إحصائية على محور السمات الشخصية والدرجة الكلية.

ولمعرفة الفروق لصالح من على محور عمر اللاعب فقد استخدم اختبار LSD للفروق البعدية والجدول التالي يبين ذلك.

الجدول (14): اختبار LSD للفروق البعدية

اكثر من 32	27- اقل من 32	22- اقل من 27	17- اقل من 22
0.64206°			17- اقل من 22
0.68651°			22- اقل من 27
			27- اقل من 32
			اكثر من 32

يتضح من الجدول السابق ان الفروق كانت بين الفئة العمرية (اكثر من 32) وكل من الفئتين (17- اقل من 22) و (22- اقل من 27) لصالح الفئتين (17- اقل من 22) و (22- اقل من 27).

و يرى الباحثان ان هذه النتيجة منطقية كون ان العمر الزمني للاعب له دور ايجابي في تحمل ضغط المنافسات، فكلما كان اللاعب يتمتع بعمر أصغر ويكون بكامل طاقاته الايجابية يحاول الظهور اكثر واثبت ذاته وبيان امكاناته بأبهى صورة ليضمن مكانة جيدة في مستقبله بكرة الطاولة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (جابر، 2009) و (المختار 2017).

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصل الباحثان للاستنتاجات التالية:

- وعي المدرب بأهمية تهيئة اللاعبين في الجانب النفسي للعبة ، وهذا إن دل على شيء يدل على خبرة ومعرفة المدرب بالجانب النفسي وأهميته في اعداد لاعب كرة الطاولة.
- عدم اهمال الجانب النفسي في البرامج التدريبية على حساب الجوانب البدنية والمهارية، والذي يظهر هنا دور المدرب بإلمامه بأهمية الاعداد النفسي في تطوير شخصية اللاعب.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثان ب:

- ضرورة اعداد اللاعبين نفسياً قبل المنافسات اعداداً جيداً.
- ضرورة وجود مختص نفسي مثل باقي الالعب الرياضية لما له من اهمية كبيرة في اعداد اللاعبين.



مجلة ميسان
لعلوم التربية البدنية

المراجع:

- جابر، رمزي رسمي. (2009). حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين. مجلة علوم الرياضة، جامعة الأقصى، العدد الاول، غزة، فلسطين.
- رايح، مناس (2015). إنعكاس حالة القلق على اداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية. رسالة ماجستير منشورة، جامعة آكلي البويرة، الجزائر.
- عبد الشافي، عبد الرازق ناصر. (2002). برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الجوانب المهارية والمعرفية لناشئي تنس الطاولة. رسالة دكتوراه منشورة، جامعة الزقازيق، القاهرة، مصر.
- عثمان، فاروق السيد. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربي. الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
- عطا الله، سمير (1992). موسوعة الرياضة. شركة الطبع والنشر اللبنانية، الطبعة الأولى، بيروت، لبنان.
- فوزي، احمد امين. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي. دار الفكر العربي ' الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
- سمبسون، بيتر. (1990). الطريق للعالمية في تنس الطاولة. مكتبة الايمان، الطبعة الأولى، المنصورة، مصر.
- فرويد. س. (2001). الكف والعرض والقلق. ترجمة عثمان محمد نجاتي، دار الشروق، القاهرة، مصر.
- مختار، بن مريول. (2017). أثر سمة القلق على لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية. رسالة ماجستير منشورة، جامعة محمد بوضياف- المسيلة، الجزائر.
- هياجنة، أحمد. (2006). مصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات كرة اليد في الاردن، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، المجلد 7، العدد 4، البحرين.
- American. Encyclopedia, (1998). **Psychology** Microsoft, Encarta- Corporation: AE
- Stration, R. (1995). **Perceived Sources of Stress in Champion high school athletes.** Journal of Sport and Exercise Psychology. 161,101-110.
- Cox, R.H. (1985). **Sport Psychology concepts applications.** NY: W.M.C. Born Publishers.