

القلق البدني وعلاقته بدافع الإنجاز لعديائي ٤٠٠م للمتقدمين

م.د. علي نوري علي

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

alinoori522@gmail.com

تاريخ تسليم البحث / ٠٠٠٠٠ تاريخ قبول النشر / ٢٠٢١/١١/١٦

الملخص

يتميز العصر الحديث بالتقدم العلمي السريع في كافة المجالات وذلك من خلال استخدام العديد من أساليب العلوم المختلفة وقد امتد هذا العلم الى مجال الرياضة اذ اثرت ولعبت دورا كبيرا في الإنجاز الرياضي ومنها انجاز رياضيي العاب القوى اذ ارتبطت في العديد من العلوم الرياضية ومنها علم النفس واتى مشكلة البحث في كون الباحث لاعب دولي سابق ومدرب حالي اذ يعاني عدائي فعالية ٤٠٠م من قلق مختلف الابعاد على مستوى الإنجاز قبل دخوله الى السباق والمنافسة مما يقلل من دافع الإنجاز المتحقق لدى هذا اللاعب وكان هدف البحث في معرفة العلاقة بين القلق البدني ودافع الإنجاز لدى عدائي ٤٠٠م مما افترض الباحث في وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق البدني والمعرفي ودافع الإنجاز مما أدى الى ظهور استنتاج في تأثير القلق بمختلف انواعه على دافع الإنجاز لدى عدائي ٤٠٠م مما يوصي بمعرفة طرق ابعاد هذا القلق عن جميع اللاعبين بما فيهم عدائي ٤٠٠م والاهتمام بالجانب النفسي لجميع الرياضيين ومنهم رياضيي ٤٠٠م .

الكلمات المفتاحية: القلق البدني ، الإنجاز ، ٤٠٠م

Physical anxiety and its relationship to achievement motivation for the 400m runners for applicants

Dr. Ali Nouri Ali

Iraq. Baghdad University. Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The modern era is characterized by rapid scientific progress in all fields, through the use of many different methods of science. This science has extended to the field of sports, as it has influenced and played a major role in sports achievement, including the achievement of athletics athletes, as it was linked to many sports sciences, including psychology, and this problem came Research into the fact that the researcher is a former international player and current coach, as the 400m runner suffers from anxiety of various dimensions at the level of achievement before entering the race and competition, which reduces the achievement motivation of this player. The researcher hypothesized that there is a statistically significant relationship between physical and cognitive anxiety and achievement motivation, which led to the emergence of a conclusion about the effect of anxiety of its various types on the achievement motivation of a 400m runner. 400m athletes.

Keywords: physical anxiety, achievement, 400m

١- المقدمة:

يتميز العصر الحديث بالتقدم العلمي السريع في كافة المجالات وذلك من خلال استخدام العديد من أساليب العلوم المختلفة وقد امتد هذا العلم الى مجال الرياضة اذ اثرت ولعبت دورا كبيرا في الإنجاز الرياضي ومنها انجاز رياضيي العاب القوى اذ ارتبطت في العديد من العلوم الرياضية ومنها علم النفس. ويعتبر فعالية ٤٠٠م من الفعاليات الصعبة من الناحية التدريبية والنفسية كونها من أطول فعاليات المسافات القصيرة والذي يعدو فيها العداء مسافة ٤٠٠م بسرعة مما يولد شدة عالية على العداء من خلال تراكم حامض اللبنيك بكميات كبيرة ويولد عاملا نفسيا كبيرا على المتسابق اذ يحتاج الى التغلب على عوامل نفسية عدة منها عامل القلق اذ يلعب القلق دورا كبيرا من خلال شعور اللاعب بمستوى عالي من أنواع عدة من القلق ومنها القلق البدني اذ ارتأى الباحث في معرفة العلاقة بين القلق البدني ودافع الإنجاز لفعالية ٤٠٠م. ليكون دراسة علمية يستطيع من خلالها الباحث وحتى المختصين في مجال العاب القوى من معرفة ومعالجة الجوانب النفسية التي يقع بها اغلب الرياضيين ومنها عامل القلق. ويعد القلق البدني من المعوقات التي تقلل من انجاز العديد من اللاعبين وبالأخص لاعبي ٤٠٠م من هنا تأتي مشكلة البحث في كون الباحث لاعب دولي سابق ومدرب حالي اذ يعاني عدائي فعالية ٤٠٠م من قلق مختلف الابعاد منها القلق البدني مما يؤثر على مستوى العداء قبل دخوله الى السباق والمنافسة مما يقلل من دافع الإنجاز المتحقق لدى هذا اللاعب اذ ارتأى الباحث في معرفة العلاقة بين مستوى القلق البدني وعلاقته بدافع انجاز عدائي فعالية ٤٠٠م.

ويهدف البحث الى:

- معرفة العلاقة بين القلق البدني ودافع الإنجاز لفعالية ٤٠٠م للمتقدمين

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع بحثه وهم مجموعة من العدائين لفعالية ٤٠٠ متر حرة للمتقدمين والبالغ عددهم (١٢) عدائين يمثلون محافظة بغداد ويتم استخدام (٢) منهم لغرض اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم بذلك يصبح عددهم (١٠) عدائين للتجربة الرئيسية يمثلون نسبة (٨٠) % من مجتمع الأصل. لغرض الوصول الى النتائج المرجوة من البحث.

٢-٣ الوسائل والأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية

- استمارة جمع البيانات وتفرغته

- حاسبة الكترونية

- صافرة

- ساعات توقيت

- أقلام مختلفة (رصاص-جاف)

- فريق العمل المساعد

- المقابلات الشخصية

٢-٤ مقياس القلق البدني المستخدم:

استخدم الباحث مقياس للقلق البدني والذي اعده وتم تهيئته من خلال دراسة للباحث في رسالة الماجستير (عباس عليوى) على عدائي ٤٠٠م والذي استعان به الباحث في دراسته لان المقياس يعتبر جاهزا ومستهدفا الدراسة والعينة الحالية.

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٥ بإجراء تجربة استطلاعية على عينة البحث من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الرئيسية لغرض التأكد من صلاحية أدوات أجهزة جمع البيانات المحددة من البحث.

٢-٦ التجربة الرئيسية:

حل المشكلات التي قد تحدث أثناء التطبيق. وتدريب المساعدين على القياس وطرق جمع البيانات.

قام الباحث في يوم الاثنين المصادف ٢٠٢١/١٢/٧ بالتجربة الرئيسية من خلال توزيع استمارات الاستبيان الخاصة بالبحث والاجابة على فقرات المقياس من قبل افراد عينة البحث. وبعد الانتهاء من الإجابة على المقياس وبعد اخذ راحة والاستعداد لاختبار الإنجاز ٤٠٠م تم اجراء الاختبارات الخاصة بسباق ٤٠٠ م لجميع افراد العينة من خلال سباق مصغر بتقسيمهم لمجموعتين اذ ضم كل مجموع خمسة عدائين.

٢-٧ الوسائل الإحصائية: بعد جمع المعلومات وجميع نتائج البحث تم معالجتها احصائيا عن طريق الحقيبة الإحصائية الجاهزة (spss)

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

- الوسيط

- الوسط الفرضي

٣-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

من خلال معالجة النتائج احصائيا ظهرت لنا النتائج الآتية:

جدول (١) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقلق البدني

القياسات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الفرضي للمقياس
القلق البدني	درجة	٣٩	٠,٥٦	٣٩	٣٠

جدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بيرسون للقلق البدني والمعرفي

وإنجاز ٤٠٠م

المتغيرات	وصف الاحصاء	قيمة (ر)	نسبة الخطأ	الدلالة
القلق البدني	س	٣٩	٠,٠٣	معنوي
	ع	٠,٥٦		
إنجاز ٤٠٠م	س	٥١,٣٤		
	ع	٠,٣٨		

من خلال مشاهدتنا للجدول (١) و(٢) اذ ظهرت لنا الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بيرسون بين متغيرات البحث اذ بلغت الوسط الحسابي للقلق البدني (٣٩) وبانحراف معياري (٠,٥٦) اما الإنجاز ٤٠٠م فكان الوسط الحسابي (٥١,٣٤) وانحرافها المعياري هو (٠,٣٨) اما معامل الارتباط بيرسون فكانت (٠,٨٩) وبنسبة خطأ (٠,٠٣) وهذا يعني وجود ارتباط بين القلق البدني ودافع الإنجاز وكانت مستوى الدلالة معنوية وذلك لان نسبة الخطأ هو اقل من (٠,٠٥) اذ بلغت (٠,٠٣). اما الوسيط فبلغ (٣٩) وبوسط فرضي للمقياس بلغ (٣٠) درجة.

من خلال ظهور النتائج ووجود علاقة ارتباط بين القلق البدني وإنجاز ٤٠٠م يعزوه الباحث الى ان للقلق دورا كبيرا في اما خفض الإنجاز او رفعه وبما ان الدلالة معنوية وان اغلب العدائين كان لديهم مستوى متوسط او منخفض من القلق وهذا بسبب شدة التدريبات ووجود بعض الارشادات النفسية من قبل مدربيهم والتي ساعدت في ابعاد القلق البدني عن معظم العدائين والى وجود علاقة ارتباط عكسية فكلما زاد القلق قل الإنجاز اما اذا انخفض مستوى القلق ارتفع مستوى الإنجاز فإنجاز اغلب عدائي عينة البحث كان جيدا وهذا يعني وجود قلق منخفض لأغلب العدائين مثلما ذكرنا سابقا ان وجود الارشادات النفسية قد ساهمت في خفض مستوى القلق.(ان من اهداف الارشاد النفسي خفض التوتر وإزالة القلق حتى يتحقق للفرد التكامل الذي يسمح للفرد بتحقيق أهدافه ويتضح دور المناهج الارشادية والبرامج النفسية في الحد والخفض من الضغوط النفسية التي تواجه اللاعبين من خلال الحياة اليومية التي يعيشها اللاعب).

ان اغلب العدائين لفئة الرجال لديهم الثقة بالنفس والخبرة الكافية في إدارة ضغوطهم النفسية تكون لديهم دافع الإنجاز افضل ولكن رغم ذلك أيضا يحتاج جميع الرياضيين الى وجود الارشادات النفسية والبرامج التي تساعدهم في التغلب على القلق والتوتر قبل المنافسة.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- ان للقلق بأنواعه وخصوصا القلق البدني له علاقة بدافع الإنجاز فكلما زاد القلق قل الإنجاز وكلما قل القلق تحسن مستوى الإنجاز.
- ٢- ان للقلق البدني علاقة ارتباط كبيرة بعدائي ٤٠٠م فاذا شعر العداء بقلق بدني يؤثر على جميع أجزاء جسمه بالتالي يخفض من مستوى الإنجاز.

٤-٢ التوصيات:

- ١- يوصي الباحث جميع المدربين والباحثين بضرورة وجود برامج نفسية وارشادات نفسية خاصة لأبعاد مستوى القلق البدني عن جميع الرياضيين.
- ٢- عمل دراسات وبحوث على مستويات أخرى من القلق تكون معززة للدراسة الحالية ويساعد الرياضيين في ابعاد القلق بمستوياتها عن جميع اللاعبين.

المصادر

- سهير كامل احمد ، التوجيه والإرشاد النفسي ، (القاهرة ، مركز الإسكندرية للكتاب ، ٢٠٠٠)

ملحق (١) يبين أسماء السادة والمختصين في علم النفس والتدريب الرياضي الذي تمت مقابلتهم

ت	الاسم والدرجة العلمية	التخصص	مكان العمل
١	أ.د. كامل عبود العزاوي	العاب قوى/علم النفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى
٢	أ.د. ساهرة عبد الرزاق	علم النفس/إيقاعي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
٣	أ.م.د. حردان عزيز	اختبار وقياس/كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
٤	أ.م.د. رياض مزهر خريبط	اختبار وقياس/كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة المستنصرية
٥	أ.م.د. عدنان محسن عبود	علم النفس/العاب قوى	وزارة التربية/تربية النجف
٦	أ.م.د. حسن نوري طارش	تدريب /العاب قوى	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
٧	أ.م.د. انتصار رشيد	تدريب /العاب قوى	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
٨	أ.م.د. سجاد حسين	تدريب/كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل

ملحق (٢) أسماء فريق العمل المساعد

الأسماء	مكان العمل
علي محمود احمد	حاصل على شهادة الدكتوراه
واثق اياد	مدرس في وزارة التربية
عباس علي لفته	مدرس في كلية التربية البدنية
ادريس جبار	مدرب نادي الجيش

ملحق (٣)

ت	العبارات التي تقيس القلق البدني	أبدأ	أحياناً	غالباً	دائماً
١	اشعر بالاسترخاء في جسمي				
٢	اشعر برعشة في بعض أطرافي				
٣	أحس بمغص أو توتر في معدتي				
٤	اشعر بأنني في أحسن حالاتي البدنية				
٥	اشعر بأن ريقني ناشف				
٦	دقات قلبي سريعة (أسرع من المعتاد)				
٧	اشعر بأن جسمي مشدود				
٨	اشعر بصداع بسيط في رأسي				
٩	اشعر بالراحة الجسمية				
١٠	اشعر بأن جسمي متوتر				
١١	أحس بالتعب في عضلاتي				
١٢	أعاني من بعض العرق وخاصة في راحة يدي				
١٣	اشعر ببعض الضيق في التنفس				
١٤	أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي				
١٥	اشعر بأنني مرتاج جسمياً				