

علاقة الامن النفسي بإنجاز رفعة الضغط برياضة رفع الاثقال البارالمبية لفئة الشباب ذوي الاعاقة البدنية

م.د حيدر علي سلمان/ الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Headarali123456r@gmail.com

ملخص البحث

ان التطور الحاصل في جميع الميادين العلمية ومن هذه الميادين العلمية التي لها تأثير في حياة الانسان هي، أصبح علم النفس في مقدمة العلوم التي توظف التكنولوجيا في تفسير الظواهر ودراسة الأحداث التي يعيشها الإنسان لذا أصبح الافراد الرياضيين بحاجة ماسة إلى علم النفس بصورة مباشرة أو غير مباشرة، ومن هنا امتد ميدان علم النفس واتسع نشاطه إذ أصبح يشمل مظاهر الحياة العصرية بأكملها تقريباً. وبهذا فقد تعددت ميادين علم النفس النظرية منها والتطبيقية فلا يكاد يخلو أي علم من العلوم من دور فاعل لعلم النفس فيه، ولذا كان لعلم النفس دوراً بالغ الأهمية في العلوم الرياضية التعليمية والتدريبية، إذ دخلت دراسات علم النفس الرياضي في جميع مفردات الوحدة التعليمية والتدريبية الرياضية سواء في القاعات الدراسية أو الملاعب وان هذا المتغير (الأمن النفسي) يعد من المفاهيم النفسية المهمة في الالعاب الرياضية جميعها، اذ اهتم العديد من الباحثين بهما لدوره في التقليل من التأثيرات النفسية السلبية التي تظهر في ظروف المنافسة والتدريب في الالعاب الفردية اذ يؤثر بشكل فعال في مستوى اداء اللاعبين وبما ان الامن النفسي من المتغيرات النفسية التي يختص بها اللاعب في علاقته التفاعلية مع البيئة الرياضية، فاللاعب الذي يكون لديه أمن نفسي فانه يتمتع بصحة نفسية جيدة والذي يعمل على تهيئة اللاعب نفسياً بما يساعده للوصول الى المستوى الأفضل في أثناء المنافسة، ان رياضة رفع الاثقال لذوي الاعاقة البدنية من الرياضات التنافسية والتي لها خصوصية من حيث الجانب التدريبي والجانب النفسي والرباع ذوي الاعاقة يعاني من ضغوط تنافسية نفسية وهي العامل الذي يجعله يتغلب على ما في داخله من اعاقة وتصميم واردة في التغلب عن الثقل المرفوع ان وهو يعد الأمن النفسي من أبرز الصفات الايجابية لشخصية الرباع من ذوي الاعاقة ، اذ يمكنه من التعامل مع الضغوط المختلفة التدريب للحفاظ على توازنه النفسي ونظراً لما تزخر به حياة ذوي الاعاقة من احتياجات يومية وتدريبية ولاسيما في العصر الحديث من ضغوط شتى تتفاوت في انواعها وشدتها على وفق المواقف التي يتعرض لها وادراكه لها، لذا يتفاوت ما يتم التعرف عليه وله اهمية البحث اما

مشكلة البحث معرفة علاقة الامن النفسي بالإنجاز لدى الرباعين ذوي الاعاقة البدنية وهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الامن النفسي والانجاز لدى رباعين ذوي الاعاقة وفرض الباحث ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في الامن النفسي والانجاز لرفعة الضغط عند الشباب الرباعين لذوي الاعاقة استخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت عينة البحث 8 رباعين ذوي الاعاقة وعرض الباحث النتائج وتم تحليلها ومناقشتها واستنتج الباحث ان الامن لها ارتباط مباشر على مهارة رفعة القوة لذوي الاعاقة برفع الانتقال يوصي الباحث ان يتم الاهتمام بالجانب النفسي للرباعين ذوي الاعاقة البدنية .

الكلمات المفتاحية (الامن النفسي - ذوي الاعاقة البدنية)

The relationship of psychological security to achieving pressure–lifting in Paralympic weightlifting for young people with physical disabilities

Abstract

The development taking place in all scientific fields, and among these scientific fields that have an impact on human life is, psychology has become at the forefront of sciences that employ technology in explaining phenomena and studying the events experienced by man. Hence, the field of psychology has expanded and its activity has expanded as it has become encompassing almost the entirety of modern life. Thus, the theoretical and applied fields of psychology have multiplied. Hardly any science is devoid of an active role for psychology in it, and therefore psychology has a very important role in the sciences. Educational and training sports, as sports psychology studies have entered into all the vocabulary of the educational and training sports unit, whether in classrooms or stadiums, and that this variable (psychological security) is one of the important psychological concepts in all sports, as many researchers paid attention to them for its role in reducing The negative psychological effects that

appear in the conditions of competition and training in individual games, as it effectively affects the level of performance of the players, and since psychological security is one of the psychological variables The player who has psychological security enjoys good mental health and who works to prepare the player psychologically to help him reach the best level during competition. Weightlifting for people with physical disabilities is one of the competitive sports that It has a specificity in terms of the training aspect, the psychological aspect, and the handicapped weightlifter suffers from psychological competitive pressures, which is the factor that makes him overcome his inner disability, determination and the will to overcome the lifted weight People with disabilities, as it enables him to deal with various pressures, training to maintain his psychological balance, and given the daily and training needs of people with disabilities, especially in the modern era, of various pressures that vary in their types and severity according to the situations to which he is exposed and his awareness of them, so what is recognized varies. It has the importance of the research. As for the research problem, knowing the relationship of psychological security to achievement among lifters with physical disabilities, and the aim of the research is to identify the relationship between psychological security and achievement among lifters with disabilities. The researcher used the descriptive approach and the research sample was 8 weightlifters with disabilities. The researcher presented the results, analyzed and discussed, and the researcher concluded that security has a direct link to the skill of lifting strength for people with disabilities by lifting weights. The

researcher recommends that attention be paid to the psychological aspect of weightlifters with physical disabilities.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان التطور الحاصل في جميع الميادين العلمية ومن هذه الميادين العلمية التي لها تاثير في حياة الانسان هي، أصبح علم النفس في مقدمة العلوم التي توظف التكنولوجيا في تفسير الظواهر ودراسة الأحداث التي يعيشها الإنسان

لذا أصبح الافراد الرياضيين بحاجة ماسة إلى علم النفس بصورة مباشرة أو غير مباشرة، ومن هنا امتد ميدان علم النفس واتسع نشاطه إذ أصبح يشمل مظاهر الحياة العصرية بأكملها تقريباً. وبهذا فقد تعددت ميادين علم النفس النظرية منها والتطبيقية فلا يكاد يخلو أي علم من العلوم من دور فاعل لعلم النفس فيه، ولذا كان لعلم النفس دوراً بالغ الأهمية في العلوم الرياضية التعليمية والتدريبية، إذ دخلت دراسات علم النفس الرياضي في جميع مفردات الوحدة التعليمية والتدريبية الرياضية سواء في القاعات الدراسية أو الملاعب

وانطلاقاً من تلك المكانة المتميزة لعلم النفس الرياضي في صناعة الانجاز الرياضي ويختلف اللاعبون في استجاباتهم الى التنبيهات والمواقف المختلفة تبعاً للفروق الفردية. فالموقف الذي يتضمن تحدياً للاعب ما قد يكون مهدداً للاعب اخر ولهذا يشجع الاول على التعامل مع هذا الموقف ويحاول حل المشكلة التي تعرض لها ويرى فيها فرصة لتعزيز ذاته وتقديرها وزيادة احساسه بالأمن ، بينما يسعى اللاعب لآخر الى تجنب هذه المواقف لانه يرى فيها تهديداً لشعوره بالأمن وتقديره لذاته (Kaplan;1952p287) .

ان الحاجة الى الامن النفسي أكثر أهمية من أية حاجة اخرى وتأتي في مقدمة الحاجات النفسية بعد الحاجات الفسيولوجية التي صورها ماسلو على شكل هرم ذي سبع حاجات، وبذلك فإن الامن النفسي من الحاجات الضرورية للاعب اذ يشير (عصام ، 2002 ، 8) نقلاً عن خالد " الى أن الاستقرار النفسي يعد مطلباً مهماً في اعداد اللاعب نفسياً للمنافسة ويتمثل ذلك بالأمن

النفسي للاعب اذ يعد الأمن النفسي شرطاً أساسياً من الشروط التي يجب توافرها للاعب ليس لضمان العلاقة مع المدرب ولكن لضمان الرضا والدافعية نحو ممارسة النشاط الرياضي.

وان هذا المتغير (الأمن النفسي) يعد من المفاهيم النفسية المهمة في الألعاب الرياضية جميعها، اذ اهتم العديد من الباحثين بهما لدوره في التقليل من التأثيرات النفسية السلبية التي تظهر في ظروف المنافسة والتدريب في الألعاب الفردية اذ يؤثر بشكل فعال في مستوى اداء اللاعبين وبما ان الامن النفسي من المتغيرات النفسية التي يختص بها اللاعب في علاقته التفاعلية مع البيئة الرياضية، فاللاعب الذي يكون لديه أمن نفسي فانه يتمتع بصحة نفسية جيدة والذي يعمل على تهيئة اللاعب نفسياً بما يساعده للوصول الى المستوى الأفضل في أثناء المنافسة ، ان رياضة رفع الاثقال لذوي الاعاقة البدنية من الرياضات التنافسية والتي لها خصوصية من حيث الجانب التدريبي والجانب النفسي والرباع ذوي الاعاقة يعاني من ضغوط تنافسية نفسية وهي العامل الذي يجعله يتغلب على مافي داخله من اعاقة وتصميم واردة في التغلب عن الثقل المرفوع ان وهو يعد الأمن النفسي من أبرز الصفات الايجابية لشخصية الرباع من ذوي الاعاقة ، اذ يمكنه من التعامل مع الضغوط المختلفة التدريب للحفاظ على توازنه النفسي ونظراً لما تزخر به حياة ذوي الاعاقة من احتياجات يومية وتدريبية ولاسيما في العصر الحديث من ضغوط شتى تتفاوت في انواعها وشدتها على وفق المواقف التي يتعرض لها وإدراكه لها، لذا يتفاوت ما يتم التعرف عليه وله اهمية البحث .

1-2 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث كونه متخصص في مجال ذوي الاعاقة برياضة رفع الاثقال والملاحظة المستمرة للرباعين ان العامل النفسي مرتبط في الانجاز ومن هذه العوامل الامن النفسي هذا العامل المهم ومن هنا جاءت المشكلة في البحث عن نتائج علاقة هذا العامل مع انجاز الرباعين الشباب في رفعة الضغط .

1-3 أهداف البحث:

1- التعرف على طبيعة علاقة الامن النفسي بانجاز رفعة الضغط برياضة رفع الاثقال البارالمبية لفئة الشباب ذوي الاعاقة البدنية .

1-4 فروض البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الامن النفسي والانجاز لرفعة الضغط عند الشباب الرباعين لذوي الاعاقة .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: رباعي الشباب لذوي الاعاقة برياضة رفع الاثقال

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 20 / 1 / 2022 ولغاية 13 / 4 / 2022

1-5-3 المجال المكاني: قاعة رفع الاثقال لذوي الاعاقة - مقر البارالمبية الوطنية العراقية - البنوك

1-6 تحديد المصطلحات:

1-6-1 الأمن النفسي (psychological Security):

يعرف الأمن النفسي بأنه "الشعور بالأمان والحماية والاستقرار وتجنب الألم والتحرر من الخوف والقلق، وهو يتضمن أبعاداً أولية ثلاثة هي المحبة والانتماء والسلامة". (عبد الله محمد : 1995 : 59)

1-6-2 الاعاقة الحركية : كل فرد يفقد دزاء او كل قدراته البدنية او فقدان جزء من اطرافه بسبب فطري او مكتسب يؤدي الى فقدان الحركة (ايمان عبد الامير : 2012 : ص4)

1-6-3 الرباعون الشباب لذوي الاعاقة البدنية :- هم الرباعون الذين بلغوا سن الرابعة عشر ولغاية اعمار الشباب الذين بلغوا عشرون عام يوم 12/31 في السنه (قوانين وقواعد رفع الاثقال : 2016 : ص50)

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي حيث مناسب لطبيعة المشكلة المبحوثة وقيد الدراسة. اذ أن اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث يعد من الامور المهمة التي يجب على الباحث مراعاتها . اذ يهدف المنهج الوصفي بالاسلوب المقارن

الى"اجراء مقارنات بين الظواهرالمختلفة لاكتشاف العوامل التي تصاحب حدثاً معيناً" ، أي أنها " مقارنة الظواهر مع بعضها لكشف العوامل والظروف وهذا النوع يدرس وضعية العلاقات ومشاكلها و التعقيدات وطبيعة الظواهر " (ظافر الكاظمي , 2013, ص106) .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية " الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل او تعبير الانموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمله " (ظافر الكاظمي , 2013, ص84) ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية ، وشملت العينة (8) رباعين المنتخب الوطني للشباب لذوي الاعاقه ، وكان مجتمع الاصل (12) رباع وتم استبعاد (4) رباعين من اجل التجربة الاستطلاعية ، وكانت النسبة المئوية (66,66%) من مجتمع الاصل.

2-2-1 تجانس العينة :

من اجل حصول على تجانس بين افراد عينة البحث ولمنع المؤثرات التي قد تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجدة لدى اللاعبين في العمر والوزن قام الباحث بإيجاد معامل الالتواء ، وقد دلت على القياسات تحقق المنحنى الاعتدالي والذي يوضح انها تتراوح ما بين ($3 \pm$) مما يدل على تجانس افراد العينة والجدول ادناه يبين ذلك

الجدول (1)

تجانس العينة في العمر والوزن

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	19.8	0.849	0.546
كتلة	كغم	75.74	0.372	0.490

يظهر الجدول (1) أن القيم معامل الالتواء تنحصر بين $(3 \pm)$ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- المصادر العلمية المحلية والعربية والدولية .
- الاختبارات والمقاييس المستخدم في البحث .

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

- جهاز لابتوب نوع (dell) عدد (1).
- ميزان لقياس الوزن عدد(1) صيني الصنع.
- بار حديدي (شفت)

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث :

- 1- اولاً : أسم الاختبار:- اختبار رفعة الضغط من الاستلقاء على المسطبة الخاصة برفع الاثقال لذوي الاعاقة (Bench press) . (قوانين وقواعد :2013:ص 18)
- 2- الغرض من الاختبار (الهدف) :- قياس القوة القصوى لعضلات الذراعين للرباع ذي الاعاقة.
- 3- وصف الاداء (التطبيق للرباع):- يستلقي الرباع من ذوي الاعاقة على المسطبة مع ربط الحزام اي تثبيت الفخذين بحزام خاص ويكون ماسكاً الثقل بمسافة قانونية بين الذراعين (81) سم , ويعمل على انتزاع الثقل من الحملات المسطبة وتثني الذراعين الى منطقة الصدر مد الذراعين كاملاً الى الاعلى
- 4- طريقة التسجيل :- يتم احتساب اعلى وزن للرباع ذي الاعاقة ويعطى ثلاث محاولات .

5- السلامة والامان :- يجب تواجد مساعدين يكون وقوفهم على جانبي الثقل من اجل مساعدة الرباع عند عدم استطاعته رفع الثقل

6- شروط :- يجب ان يكون الذراعان في حالة الرفع للثقل في حالة امتداد كامل

ثانيا: مقياس ماسلو للأمن النفسي :

صمم أبراهام ماسلو عام (1952) اختباره المعروف (Security-Insecurity Inventory) لقياس درجة الشعور بالأمن النفسي لدى الافراد، وخضع المقياس لمراجعات عدة، فكان الاختبار يتكون في صورته الاولى من (349) فقرة (جاجان محمد، 1990، 59)، تحول الاختبار بعد التجريب والتطبيق على عينات متنوعة ومختلفة في مناطق ممثلة للولايات المتحدة الامريكية الى اختبار يتكون من (130) سؤالاً ليصل الى صورته النهائية والذي يتكون من (75) سؤالاً، ويشتمل الاختبار على (3) أقسام كل منها يتضمن (25) سؤالاً موضوعاً بشكل مستقل، الا أنها استخدمت في اختبار واحد متكامل عدد فقراته (75) فقرة، وتكون الاجابة عن كل فقرة بثلاثة بدائل (اختيارات) هي (نعم، لا، غير متأكد) (خالد فيصل، 1999، 133) أما درجات المقياس فقد أشار كل من كمال دواني وعيد ديراني في دراستهما لاختبار ماسلو على البيئة الاردنية بأن الدرجات من (صفر - 5) تمثل الشعور العالي بالأمن النفسي، و(6-8) الشعور بالأمن و (9-11) الميل الى الأمن و (12-24) الأمن النفسي متوسط و (25-30) الميل لعدم الأمن النفسي (31-38) عدم الشعور بالأمن و (39-69) عدم الأمن العالي، أما تصحيح المقياس فيقابل كل فقرة من فقرات المقياس ثلاثة بدائل للاجابة هي (نعم، كلا، غير متأكد) ففي الفقرات ذات المضمون الايجابي مثل (هل تشعر بأنك تحصل على قدر كاف من الثناء ؟) يعطى (صفر) عن الاجابة بـ (نعم) و(1) عن الاجابة بـ (لا) و(1) عن الاجابة بـ (غير متأكد). أما الفقرات ذات المضمون السلبي مثل (هل تشعر عندما تلنقي بالآخرين أول مرة بأنهم لا يحبونك ؟) فيعطى (1) عن الاجابة بـ (نعم) و (صفر) عن الاجابة بـ (لا) و(صفر) عن الاجابة بـ (غير متأكد). ويشير مجموع الدرجات على الاستمارة الواحدة الى مستوى الشعور - عدم الشعور بالأمن النفسي لدى المفحوص (اللاعب) وبما أن هذا المقياس عكسي فان

الدرجات العالية تعد مؤشراً لعدم الشعور بالأمن والدرجات المنخفضة تعد مؤشراً للشعور بالأمن النفسي .

2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية على عينة من (4) من الرباعين الشباب لذوي الاعاقة البدنية في يوم السبت 2022 /2/5 , وكان الغرض من هذه التجربة الاستطلاعية هي (ظافر الكاظمي : 2013: ص95)

- التعرف على الوقت اللازم لإجراء الاختبارات المستخدمة في البحث .
- التعرف على ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
- التعرف على الوقت اللازم لأجراء للإجابة على مقياس الصلابة العقلية .
- التعرف على إمكانية فريق العمل المساعد

2-5-1 الاسس العلمية للمقياسين :

2-5-1-1 صدق المقياسين (Validity) :

" يعد الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد ، فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله " (محمد صبحي حسنين ، 1995 ، 183) . وتم التحقق من صدق المقياسين من خلال ايجاد الصدق الظاهري ويتأسس الصدق الظاهري على نقطتين مهمتين هما (محمد نصر الدين رضوان ، 2006 ، 215) :-

- (1) مدى مناسبة الاختبار لما يقيسه .
- (2) مدى مناسبة الاختبار لمن يطبق عليهم .

2-5-3 ثبات المقياسين (Reliability) :

" يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الاساسية في المقياس ويتعين توافره في المقياس أو الاختبار لكي يكون صالحاً للاستخدام (مصطفى محمود ، 1990 ، 143) ويقصد به " أن

يعطينا الاختبار النتائج نفسها لدى اعادة تطبيقه على الافراد أنفسهم " (عبد الجليل , 1987 , 30) , ولغرض التأكد من ثبات المقياسين تم استخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار (t. test-Retest) واستخدم الباحث عينة التجربة والبالغ عددهم (4) رباعين من ذوي الاعاقة البدنية على المجموعة نفسها بعد عشرة أيام من تطبيقه عليها لأول مرة ، اذ تشير (ليلي ، 2001، 145) الى أن " طريقة اعادة الاختبار تعد من أكثر الطرائق الاحصائية استخداماً في حساب معامل الثبات وخاصة في مجال التربية الرياضية فهي عبارة عن تطبيق الاختبار على مجموعة من الافراد ويعاد اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه وبظروف الاختبار الاول نفسها ويجب أن لا تقل المدة بين الاختبارين عن أسبوع". وبعد جمع استجابات المختبرين تم معالجتها احصائياً باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) كان معامل الارتباط في مقياس الأمن النفسي (0,91) وهذا يدل على وجود ارتباط عالٍ أي أن هناك معامل ثبات جيد للمقياسين .

2-5-3 الموضوعية (Objectivity) :

تشير الموضوعية الى مدى امكانية الحصول على درجة صحيحة عندما يقوم فردان أو أكثر بتطبيق الاختبار على الافراد أنفسهم .

والموضوعية تشبه الثبات لكنها تستلزم قيام اثنين أو أكثر بتطبيق الاختبار نفسه وتقدير درجاته . وتعرف الموضوعية على أنها " درجة الاتفاق فيما بين مقديري الدرجة " (محمد نصر الدين رضوان , 2006 , 167-168) . وترتبط الموضوعية بطريقة تصحيح الاختبار أكثر من ارتباطها بالاختبار نفسه ومن هنا فان الاختبار الموضوعي هو الذي يحصل فيه المختبر على الدرجة ذاتها مه

2-6 التجربة الرئيسية:

تم اجراء الاختبارات يوم السبت 2021/2/12 للاختبارات المذكورة وتم توزيع المقياس على (8) رباعين لذوي الاعاقة البدنية برياضة رفع الاثقال .

2-7 الوسائل الاحصائية:- تم استخدام نظام (SPSS-Vertian 12) في تحليل النتائج

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :**3-1- عرض نتائج البحث للمتغيرات المبحوثة وتحليلها :****جدول (2)**

يبين نتائج قيم معامل الارتباط ومستوى الدلالة للعلاقة بين مقياس التحمل النفسي ورفع الضغط

المتغيرات	درجة القياس	س	ع	قيمة ر	sig	الدلالة
الامن النفسي	درجة	141.99	26.377	0.878	0.000	معنوي
رفعة القوة (رفعة الضغط)	كغم	29.51	5.199			

معنوي $\geq (0.05)$ عند درجة حرية (14)

يبين الجدول (2) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الامن النفسي واداء رفعة القوة لذوي الاعاقة إذ بلغ الوسط الحسابي الامن النفسي واداء رفعه القوة لذوي الاعاقة على التوالي (141.99-29.51) ، وبانحراف معياري قدره (26.377 - 5.199) وكان معامل الارتباط (0.878) وهو اكبر من قيمة (sig) البالغة (0.000) وبدرجة حرية (14) وهذا يدل على معنوية الارتباط بين الامن النفسي

3-2 مناقشة البحث :

من خلال ملاحظة الجدول (2) نلاحظ ان الامن النفسي ارتباط معنوي بين متغيرات البحث كافة ويعزو الباحث هذا الارتباط الى ان الامن لها الاثر على اداء رفعة القوة البدنية لذوي الاعاقة وهذا يعود اذ يشير (كامل طه لويس، 1981، 144) الى " أن تحقيق أعلى مستوى رياضي يتحتم بالضرورة التعرف على المشاكل والمعوقات النفسية التي تواجه اللاعب في التدريب الرياضي لا يصلح الرياضي الى وضع نفسي وبدني جيد لتحمل هذه الضغوط بما يحقق الهدف المرسوم له في أثناء مشاركته في السباقات " وان التدريب يقود الى زيادة الثقة بالنفس

وامكانية التعامل مع الضغوط والصعوبات الواقعية للمنافسة وزيادة الامن النفسي لمواجهة هذه الصعوبات ويرى (عصام محمد عبد، 2002، 57) أن " اعداد اللاعب بدنياً بشكل جيد يؤثر في الطاقة النفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعد جزءاً مهماً من الصحة النفسية فضلاً عن تأثير الطاقة النفسية في اعداد اللاعب بدنياً من خلال الاتزان والاستقرار النفسي للاعب قبل " يعزو الباحث سبب العلاقة أيضاً الى زيادة الثقة بالنفس بالنسبة الرباعين ذوي الاعاقة " كلما أصبح الرياضي أكثر ثقة، كلما ضاعف ذلك من مقدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله، أو المشكلات التي تعترضه " (اسامة كامل :2000:ص343) ان البيئة تلعب دور كبير في الامن النفسي ويشير اذ يشير (عصام محمد ، 2002، 61) الى أن البيئة " تعد من العوامل التي يتأثر فيها الفرد من خلال وجوده المتواصل فيها، ومن خلال انعكاساتها المتمثلة بالظروف التي تحيط بالفرد ومنها الاجتماعية والاقتصادية والصحية فضلاً عن مدى امكانيات الفرد الشخصية التي تعينه على تحقيق أمنه النفسي . يتحقق الشعور بالأمن النفسي الذي يعد مطلباً مهماً لكل يتحقق الشعور بالأمن النفسي الذي يعد مطلباً مهماً لكل رباع لكي يكون أدائه جيداً وفعالاً في أثناء المنافسة والتدريب ويشير (عبد الرحمن جميل ، 2004، 38) الى أن " الثقة بالنفس تكون شعوراً متزايداً بقيمة الذات والرضا عن النفس، وكلما وجدت ثقة عالية بالنفس ورضا كاف عن الذات أصبح ذلك دافعاً قوياً وإيجابياً لزيادة الأداء وتحسينه " ، كذلك فان الثقة بالنفس تعد من العوامل الأساسية والعلامات الايجابية للصحة النفسية وتكون أحد شروط التمتع بالصحة النفسية التي من علاماتها قدرة الفرد على الصمود باتجاه الشدائد والأزمات والشعور بالسعادة والطمأنينة والرضا عن الذات. أذ يشير (صالح بن ابراهيم ، 1995، 79) الى أن " الفرد الواثق من نفسه يستثمر امكاناته في أعلى مستوياته، بينما الذي يفتقد الثقة لا يستخدم الا أدنى مستويات الامكانيات المتوافرة لديه " . ومن هنا فانه لا يمكن أن يصل اللاعب الى مستوى من التحمل النفسي ما لم يتحقق له الشعور بالأمن النفسي لكي يتمكن اللاعب من الأداء الأمثل.

4-1 الاستنتاجات :

على ضوء نتائج البحث التي ظهرت توصل الباحث الى عدة استنتاجات وهي :

1- إن الامن لها ارتباط مباشر على مهارة رفعة القوة لذوي الاعاقة برفع الاثقال

2- ان الرباعين الشباب لديهم من الامن النفسي التي تساعدهم على انجاز فعاليتهم الرياضية .

2-4 التوصيات :

1- يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بتنمية الجانب النفسي ومن هذه العوامل المهمة وهي الامن النفسه وماله من اثار ايجابية في الانجاز

2- ضرورة الاهتمام برفع الحافز المعنوي لدى الرباعين الشباب من خلال تشجيعهم على المشاركات في البطولات والمسابقات الداخلية .

- المصادر

✚ أسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)

✚ ايمان عبد الامير واحمد محمد العاني ؛ رياضة المعاقين ، بغداد ، مطبعة يثرب ، 2012.

✚ چاچان جمعة محمد الخالدي ؛ شعور المعلم بالامن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات : (رسالة ماجستير ، كلية التربية ابن رشد / جامعة بغداد ، 1990)

✚ خالد فيصل الشيوخو (واخرون) ؛ الامن النفسي للاعبين كرة اليد : (مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، المجلد(7) ، العدد (1) ، 1999)

✚ صالح بن ابراهيم الصنيع؛ دراسات في التأصيل الاسلامي لعلع النفس : (الرياض، دار عالم الكتب للطباعة والنشر، 1995) .

✚ قوانين وقواعد رفع الاثقال للمعوقين (2013-2016) (اللجنة البارالمبية الدولية ، ترجمه عبد السلام العبيدي ، 2016 .

✚ كامل طه الويس ؛ علم النفس الرياضي : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981)

✚ عبدالله محمد الصلاحي؛ الامن النفسي لدى طلبة كلية التربية بأب، جامعة صنعاء وعلاقته بالتحصيل الدراسي: (رسالة ماجستير، كلية التربية / الجامعة المستنصرية، 1995) ص2.

✚ كاوه علي محمد صالح ؛ السلوك الايثاري وعلاقته بالامن النفسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية في محافظة كركوك : (رسالة ماجستير ، كلية التربية / جامعة تكريت ، 2004)

✚ ليلي السيد فرحات ؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط1، : (القاهرة ، مطابع آمون ، 2001)

✚ مؤيد اسماعيل جرجيس ؛ اساليب التعامل مع ضغوط الحياة وعلاقتها بالطمأنينة النفسية والميول العصبية لدى الشباب الجامعي : (رسالة ماجستير ، كلية التربية / جامعة صلاح الدين، 2002)

✚ محمد صبحي حسنين ؛ التقويم والقياسات في التربية الرياضية ، ج1 ، ط3 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1995)

✚ محمد نصرالدين رضوان ؛ المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 : (عمان ، مركز الكتاب للنشر ، 2006)

✚ مصطفى محمود امام ؛ التقويم والقياس : (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990)

✚ Kaplan, et, al. Mental hygiene and life: (new York, hayper brother, publishers com, 1952) .

ملحق (1)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م/استبانة

عزيمي الرباع المحترم

تحية طيبة ...

يروم الباحث اجراء البحث الموسوم ((علاقة الامن النفسي بانجاز رفعة الضغط برياضة رفع الاثقال
البارالمبية لفئة الشباب ذوي الاعاقة البدنية))

1. أرجو قراءة محتوى كل فقرة والاختيارات الخاصة بها وفهمها جيداً قبل الإجابة .
2. أن كل فقرة لا يمكن الإجابة عنها بأكثر من خيار واحد .
3. عدم إهمال اية فقرة من الفقرات لكون ذلك سيؤثر سلباً في أجابكم .
4. أن الاجابات ستحظى بسرية تامة وهي لأغراض البحث العلمي فقط

الباحث

م.د. حيدر علي سلمان

ت	الفقرات	نعم	لا	غير متأكد
1	هل ترغب غالباً أن تكون مع الآخرين أكثر مما تكون لوحده؟			
2	هل ترتاح عند وجودك مع الآخرين ؟			
3	هل تنقصك الثقة بالنفس؟			
4	هل تشعر بأنك تحصل على قدر كاف من الثناء؟			
5	هل تحس مرارا بأنك مستاء من العالم ؟			
6	هل تفكر بأن الناس يحبونك كمحبتهم للآخرين؟			
7	هل تقلق مدة طويلة عند تعرضك لبعض الاهانات؟			
8	هل تشعر بالارتياح عندما تكون لوحده؟			
9	هل أنت على وجه العموم شخص غير أناني؟			
10	هل تميل الى تجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها؟			
11	هل ينتابك مرارا شعور بالوحدة حتى لو كنت بين الناس؟			
12	هل تشعر بأنك حاصل على حقه في هذه الحياة؟			
13	هل من عادتك أن تتقبل نقد أصحابك بروح طيبة؟			
14	هل تهبط عزيمتك بسهولة؟			
15	هل تشعر غالباً بالود نحو معظم الناس؟			
16	هل كثيراً ما تشعر بأن هذه الحياة لا تستحق أن يعيشها الانسان؟			
17	هل أنت على وجه العموم متفائل؟			
18	هل تعد نفسك شخصاً عصيباً نوعاً ما؟			
19	هل أنت شخص سعيد عموماً ؟			
20	هل أنت غالباً واثق من نفسك؟			
21	هل تعي غالباً ما تفعله؟			
22	هل تميل أن تكون غير راض عن نفسك؟			
23	هل كثيراً ما تكون معنوياتك منخفضة؟			
24	هل تشعر عندما تلتقي بالآخرين أول مرة بأنهم لا يحبونك؟			
25	هل لديك ايمان كافى بنفسك؟			
26	هل تشعر على وجه العموم بأنه يمكن الثقة بالناس كلهم ؟			
27	هل تشعر بأنك شخص نافع في هذا العالم؟			
28	هل تنسجم غالباً مع الآخرين ؟			
29	هل تقضي وقتاً طويلاً قلقاً على المستقبل؟			
30	هل تشعر غالباً بالصحة الجيدة والقوة؟			
31	هل أنت متحدث جيد؟			
32	هل لديك شعور بأنك عبء على الآخرين؟			
33	هل تجد صعوبة في التعبير عن نفسك؟			
34	هل تفرح غالباً لسعادة الآخرين وحسن حظهم؟			
35	هل تشعر غالباً بأنك مهمل ولا تحظى باهتمام الآخرين؟			
36	هل تميل بأن تكون شخصاً شكوكاً؟			
37	هل تعتقد على وجه العموم بأن العالم مكان جميل للعيش فيه؟			
38	هل تغضب وتثور بسرعة؟			
39	هل كثيراً ما تفكر بنفسك؟			
40	هل تشعر بأنك تعيش كما تريد وليس كما يريد الآخرون؟			
41	هل تشعر بالأسف والشفقة على نفسك عندما تسير الأمور بشكل خاطيء			
42	هل تشعر بأنك ناجح في عملك أو وظيفتك؟			
43	هل من عادتك أن تدع الآخرين يروونك على حقيقتك؟			
44	هل تشعر بأنك غير متكيف مع الحياة بشكل مرض؟			
45	هل تقوم غالباً بعملك على افتراض أن الأمور ستنتهي على ما يرام؟			
46	هل تشعر بأن الحياة عبء ثقيل؟			
47	هل يقلقك الشعور بالنقص؟			
48	هل تشعر غالباً بمعنويات مرتفعة؟			
49	هل تنسجم مع الجنس الآخر؟			

هل حدث أن انتابك شعور بالقلق من أن الناس يراقبونك؟	50
هل يجرح شعورك بسهولة؟	51
هل تشعر بالارتياح في هذا العالم؟	52
هل أنت قلق بشأن مستوى ذكائك؟	53
هل تشعر بأن الآخرين يرتاحون اليك؟	54
هل عندك خوف مبهم من المستقبل؟	55
هل تتصرف على طبيعتك؟	56
هل تشعر عموماً بأنك شخص محظوظ؟	57
هل كانت طفولتك سعيدة؟	58
هل لك كثيراً من الأصدقاء المخلصين؟	59
هل تشعر بعدم الارتياح في معظم الأحيان؟	60
هل تميل إلى الخوف من المنافسة؟	61
هل تخيم السعادة على جو أسرتك؟	62
هل تقلق كثيراً من أن يصيبك سوء الحظ في المستقبل؟	63
هل كثيراً ما تصبح منزعاً من الناس؟	64
هل تشعر غالباً بالرضا؟	65
هل يميل مزاجك إلى التقلب بين السعادة والحزن خلال مدة قصيرة؟	66
هل تشعر بأنك موضع احترام الناس على وجه العموم؟	67
هل باستطاعتك العمل بانسجام مع الآخرين؟	68
هل تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة على مشاعرك؟	69
هل تشعر في بعض الأحيان بأن الناس يسخرون منك؟	70
هل أنت بشكل عام شخص مرتاح الأعصاب (غير متوتر)؟	71
هل تشعر بأن العالم من حولك يعاملك معاملة عادلة على وجه العموم؟	72
هل سبق أن أزعجك شعور بأن مظهر الأشياء لا تعبر عن حقيقتها؟	73
هل سبق أن تعرضت مراراً للاهانة؟	74
هل تعتقد أن الآخرين كثيراً ما يعدونك شاذاً؟	75

ملحق (2)

أسماء الخبراء والمتخصصين في الاختبار والقياس وعلم النفس الرياضي

الاسم	التخصص	ت
أ.د. علي سلمان عبد	اختبار وقياس	1
أ.د. زينب حسن فليح	علم نفس	2
أ.م.د. حردان عزيز سلمان	اختبار وقياس	3
أ.م.د. سالم نجف ياس	اختبار وقياس	4
م.د. علي نوري علي	علم نفس	5
م.د. مروه عمر مرسى	علم نفس	6
م.د. سناء ربيع	علم نفس	7