

مقارنة حالة القلق (معرفي ، بدني ، ثقة بالنفس) بين رباعي ذوي الهمم في منافسات رفع الاثقال

Comparing anxiety levels (cognitive, physical, self-confidence) among four people with disabilities in confidence-building competitions

م. د. مخلد عبد الخضر خصاف

المديرية العامة لتربية المثني

Dr. Mukhlid Abdul Khader Khassaf

General Directorate of Education of Muthanna

bdalkhdrmkhld@gmail.com

لم يعد التدريب الرياضي كافيا في اعداد الرياضي و تطوير قدرات وهذا ما اشارت اليه الانجازات المتحقة حاليا على المستوى العالمي والمحلي كما انه اصبح للصحة النفسية والقلق دور كبير جدا في تحقيق النتائج الايجابية، اشتملت عينة البحث على رباعي نادي السماوة الرياضي من ذوي الهمم وبلغ عددهم (16) ربا ع مقسمين الى عدد (4) ربا ع تم اجراء عليهم الدراسة الاستطلاعية وعدد (12) ربا ع للدراسة الاساسية، استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث . حيث كان هدف البحث التعرف على فروق حالة القلق (معرفي ، بدني ، ثقة بالنفس) بين رباعي ذوي الهمم في منافسات رفع الاثقال . اما فرض البحث كان وجود فروق في حالة القلق (معرفي ، بدني ، ثقة بالنفس) بين رباعي ذوي الهمم في منافسات رفع الاثقال . وكان اهم الاستنتاجات اختلاف في مستويات قلق المنافسات بين رباعي ذوي الهمم حسب الاعداد وفترة الممارسة واهم التوصيات الاهتمام بأعداد برامج نفسية تمكن الرباعي من مواجهة المواقف في المنافسات وبأقل درجة من حالة القلق .

الكلمات المفتاحية : القلق : ذوي الهمم : رفع الاثقال

Summary

Sports training alone is no longer sufficient to prepare athletes and develop their abilities, as evidenced by current achievements at both the global and local levels. Furthermore, mental health and anxiety now play a very significant role in achieving positive results. The research sample consisted of (16) weightlifters from the Al-Samawah Sports Club with disabilities, divided into (4) weightlifters for the pilot study and (12) weightlifters for the main study. The researcher used the descriptive method as it was suitable for the nature of the research. The aim of the research was to identify differences in anxiety levels (cognitive, physical, and self-confidence) among weightlifters with disabilities in weightlifting competitions. The research hypothesis was that there were differences in anxiety levels (cognitive, physical, and self-confidence) among athletes with disabilities competing in weightlifting. The most important conclusion was that levels of competition anxiety varied among athletes with disabilities depending on their training and training period. The most important recommendation was to focus on developing psychological programs that enable athletes to cope with competitive situations with minimal anxiety.

Keywords: Anxiety, People with Disabilities, Weightlifting

المقدمة واهمية البحث :

لم يعد التدريب الرياضي كافيا في اعداد الرياضي و تطوير قدرات وهذا ما اشارت اليه الانجازات المتحققة حاليا على المستوى العالمي والمحلي كما انه اصبح للصحة النفسية والقلق دور كبير جدا في تحقيق النتائج الايجابية.

القلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم الاساسية لوجود الفرد ورد فعل يقوم به عندما يغزو عقله قوى غير معقولة من اللاشعور و يعد (كاتل) اول من اشار الى القلق اذ ميز النماذج الذي وضعها نحو القلق في المواقف الضاغطة وقلق الحالة بكونه حالة فعلية استجابة انفعالية لحظة التعرض للموقف وان القلق يكون حادا ويديم ببقاء البيئات المسببة له وان استجابات القلق ذاتية غير موضوعية ووضح القلق معرفيا بالتوقع السلبي لمستوى الاداء في المنافسة وتصور الفشل وافتقار التركيز وتشتيت الانتباه في مواقف المنافسة الرياضية وبدنيا بمظاهر اعراض انشطة الجسم كالجهاز العصبي اللاارادي والذي يصاحبه زيادة في التنفس وضربات القلب و الالم وفقدان القدرات البدنية التي من شأنها ان تؤهله للمنافسة اما الثقة بالنفس هي بعد ايجابي في مواجهة القلق وتغيرات سلوكية ظاهرة بوصفها مثل تعبيرات الوجه والعلاقة مع الاخرين . (اسامة،2002،ص43)

رفع الاثقال تنافسية فردية لها اهتمام كبير ومن قبل الكثير في البلدان ويلعب القلق فيها دور مهم وفعال بجانب عناصر الاعداد الرياضي الاخرى كما يعد ظاهر تؤثر بشكل مباشر في سلوك الرياضي في رفع الاثقال حيث يؤدي الى الاختلال في التوافقات العصبية العضلية اثناء المنافسة. (محمد،278،2000)

ان رياضة رفع الاثقال لذوي الهمم لها خصوصية نظرا لما تزخر بها حياتهم من حيث التدريب والجانب النفسي للرباع الذي يعاني من ضغوط تنافسية نفسية للتغلب عما بداخله وعلى الثقل المرفوع في المنافسات . (ايمان ،33،2012)

مشكلة البحث :

تتطلب رفع الاثقال عامتا نوعية خاصة من الرياضيين المميزين بدنيا ونفسيا لكي يستطيعون التغلب على الوزن اثناء المنافسة والضغوطات اثناء التدريب والبطولات ومن خلال متابعة الباحث لرباعي رفع الاثقال ذوي الهمم في نادي السماوة الرياضي واختصاصه الاكاديمي في رفع الاثقال وعمله كمدرّب لهذه الرياضة لاحظ تغيير في حالة الرباعين اثناء التدريب واثناء المنافسة حيث تختلف حالة الرباع ويزداد القلق كلما اقتربت المنافسة وفي البطولات نفسها وكذلك فروق في رقم الوزن المرفوع لرفعة الخطف في التدريب يختلف عما هو عليه في المنافسات ومن هنا جاءت الدراسة في البحث عن مقارنة حالة القلق (معرفي ، بدني ، ثقة بالنفس) بين رباعي ذوي الهمم في منافسات رفع الاثقال.

اهداف البحث :

1- التعرف على فروق حالة القلق (معرفي ، بدني ، ثقة بالنفس) بين رباعي ذوي الهمم في منافسات رفع الاثقال

فروض البحث :

1-وجود فروق في حالة القلق (معرفي ، بدني ، ثقة بالنفس) بين رباعي ذوي الهمم في منافسات رفع الاثقال

مجالات البحث :

1 المجال البشري : رباعي ذوي الهمم لنادي السماوة الرياضي في رفع الاثقال .

2 المجال الزماني : 29 / 1 / 2025 لغاية 2 / 3 / 2025

3 المجال المكاني : صالة نادي السماوة الرياضي لرفع الاثقال .

منهج البحث واجراءاته الميدانية :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث وعينته :

اشتملت عينة البحث على رباعيي نادي السماوة الرياضي من ذوي الهمم وبلغ عددهم (16) رباع مقسمين الى عدد (4) رباع تم اجراء عليهم الدراسة الاستطلاعية وعدد (12) رباع للدراسة الاساسية .

اداة البحث :

تمثلت اداة البحث في مقياس حالة قلق المنافسة حيث تكون من (27) فقرة موزعة على الابعاد (معرفي ، بدني ، ثقة بالنفس) بواقع (9) فقرات لكل بعد (ملحق 1) اما عدد بدائل المقياس كانت (نادر ، احيانا ، بدرجة متوسطة ، بدرجة كبيرة) (راتب ، 1980 ، 130)

الاسس العلمية للمقياس :

الصدق : عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في المجال الرياضي (ملحق 2) للثبات من مدى ملائمة فقرات المقياس لحالة القلق (معرفي ، بدني ، ثقة بالنفس) ، وان افضل (Eble.1998.90) وسيلة لصدق المقياس هو مدى تناسب الفقرات للصفة المراد قياسها

واتفق اغلب الخبراء على صلاحية فقرات المقياس وكانت درجة الاتفاق (85) وتؤكد الدرجة صدق المقياس

الثبات : طبق المقياس على رباعين عددهم (4) من عينة البحث تم اختيارهم بشكل عشوائي واعيد تطبيق المقياس بعد مضي (7) ايام وللتعبير عن قيمة معامل الثبات تم اجراء معامل الارتباط وبلغ معامل الثبات (89%) وهذا ما يؤكد ثبات المقياس .

التجربة الاستطلاعية :

اجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة عددها (4) رباع لنادي السماوة الرياضي من ذوي الهمم بتاريخ 30 / 1 / 2025 وعلى قاعة نادي السماوة الرياضي في مجموع رفعة الخطف وبين ارقام الرباعين في بطولة العراق لرفع الاثقال عام 2024 وبمساعدة فريق العمل (ملحق3) وكان هدف التجربة معرفة الصعوبات بغرض تجنبها في تطبيق التجربة الاساسية والتأكد من وضوح فقرات المقياس .

جدول رقم (1)

فروقات التدريب والمنافسة في مجموع رفعة الخطف

الفرق بين المتوسطين	بطولة العراق	ارقام التدريب	وحدة القياس	المتغيرات
36.6	130.6	166	كجم	مجموع الرباع

تشير نتائج الدراسة ان متوسط المجموع للرباع في الخطف اثناء التدريب اعلى من المنافسة .

الدراسة الاساسية :

بعد ان تم جمع افراد عينة البحث الاساسية والبالغ عددها (12) رباع لنادي السماوة الرياضي من ذوي الهمم اجريت الدراسة الاساسية بتاريخ 2025/ 2/1 وفي الصالة الخاصة بالنادي ووزعت استمارات المقياس على الرباعين قبل المنافسة بساعة وجمعت بعد الانتهاء .

الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS)

عرض ومناقشة النتائج :

جدول رقم (2)

لحالة قلق المنافسات L.S.D نتائج تحليل التباين وقيمة

(معرفي ، بدني ، ثقة بالنفس) لرباعي ذوي الهمم

L.S.D	ف الجدولية	ف المحسوبة	درجة الحرية	مجموع القيم	تحليل التباين
0.44	2.20	126.10	2	0.150	بين
			35	0.020	داخل
			37	0.170	مجموع

اظهر جدول رقم (2) لمقياس حالة القلق (معرفي ، بدني ، ثقة بالنفس) ان قيمة (ف) الجدولية بمستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (39) حيث بلغت (2.20) وهي اصغر من قيمة (ف) المحسوبة والتي بلغت (126.10) وهذا دلالة على الفرق المعنوي حيث تم استخدام اختبار اقل . L.S.D فرق معنوي

ووضحت النتائج الى ان مستوى اجادة الاداء المهاري والتمكن من الرفعة حيث ظهر الرباع الذي يمتلك مستوى مهاري درجة اقل من حالة القلق المعرفي وزيادة في حالة الثقة بالنفس . ان الرياضي ذو الدراية القليلة والمهارة المحدودة يتوجه تركيزه على القلق والمخافة الداخلية وينعكس هذا على حالة الثقة بالنفس (اكرم ، 2001 ، ص 93)

زيادة درجة حالة القلق البدني الجسمي يعود زيادة الاستجابات الشرطية المعرفي والثقة بالنفس بمواقف المنافسات (اسامة ، 1987 ، ص94)

يعد القلق من الانفعالات النفسية المؤثرة في تحقيق النتائج الايجابية وعند وصوله لمستوى مرتفع عند الرباعين من ذوي الهمم وتبدأ الاثار السلبية في الظهور يفقد الرباع قدرته على التركيز وتبدأ الاخطاء بالظهور من خلال قلة الاتقان لرفع الاوزان اثناء المنافسات وتسلسل التعب للرباع في وقت مبكر من المنافسة وهذا ما اتفق عليه العديد من الدراسات التي وضحت ان حالة القلق تعوق قدرة الرياضي بصورة عامة للمحافظة على هدؤه وتركيزه ليصبح غير قادر على استخدام الامكانيات والقدرات التي يمتلكها للمنافسة وفي رفع الاثقال بصورة خاصة لكونها رياضة فردية رقمية وتتأثر بالعوامل المترتبة على قلق المنافسات والتي نراه فيها بعدة صور تكون فسيولوجية (قلق بدني) او متغيرات معرفية (قلق معرفي) او انفعالات سريعة وذلك سواء قيل اشترাকে الفعلي في المنافسات او اثناء وبعد انتهاء المنافسات الرياضية والتي بلا شك تأثيرها كبير في تحقيق البطولات والانجازات (منى ، 2015 ، 25)

ان قلق المنافسة يعد نتاج شعور الرياضي بالتهديد والضغط أي الميل الى ادراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر او يصبح اقل قدرة على السيطرة ومرونة السلوك وكثيرا جدا ما يستولي الجمود على استجابات الرباع وسرعة عالية في التهيج

(نزار الطالب، 1998، 35)

ومما تقدم لقلق المنافسات المعرفي البدني وثقة النفس من ذوي الهمم يختلف بفعل فتره ممارستهم وخبرتهم وان الرباع بمجرد دخوله على البار وبمساعدة خفيفة من مدربه تزيد ثقته بنفسه سواء في التدريب او المنافسات ويرجع الباحث هذه النتائج الى اختلاف طبيعة الرباع ومدى تمتعه بالمهارات النفسية التي تتناسب مع طبيعة اعاقته.

الاستنتاجات :

- 1- وجود فروق ذات دلالة معنوية في حالة قلق المنافسات (معرفي ، بدني ، ثقة بالنفس)
- 2- اختلاف في مستويات قلق المنافسات بين رباعي ذوي الهمم حسب الاعداد وفترة الممارسة

التوصيات :

- 1- الاهتمام بأعداد برامج نفسية تمكن الرباع من مواجهة المواقف في المنافسات وبأقل درجة من حالة القلق
- 2- وضع الرباع في اجواء تنافسية مشابهة لوتيرة المنافسة في البطولات لذوي الهمم

المصادر :

- 1- اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي جامعة حلوان ،القاهرة، 1987،ص94
- 2- اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي ،2002 ص43
- 3- اكرم ، فداء : دراسة مقارنة الذات جسمية لدى بعض الالعب الفرقيه في اقليم كردستان العراق 2001 ص93
- 4- ايمان عبد الامير :رياضة المعاقين ، بغداد ، مطبعة يثرب ، 2012 ، ص33
- 5- راتب ، واخرون : قلق المنافسة (ضغوط التدريب – اختراق الرياضي) دار الفكر العربي ،جامعة حلوان 1980 ، ص 130
- 6- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي ،ط8 دار ، المعارف جمهورية مصر العربية ،2000ص278
- 7- منى محمد كمال حجازي : فعالية برنامج للاسترخاء التعاقبي على قلق المنافسة في رياضة رفع الاثقال جامعة حلوان ،2015، ص25
- 8- نزار الطالب :علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة، 1998 ،ص35
- 9- Eble.r. 1998.essenfional of education measurement 2nd edition engle wood 9-cliffs prentice hall jersey