

حمى البداية وعلاقتها بإنجاز فعالية (50) متر سباحة حرة لفئة الشباب

عثمان محجوب خلف⁽¹⁾، مصطفى صلاح الدين عزيز⁽²⁾

تاريخ تقديم البحث: (2020/7/12)، تاريخ قبول النشر (2020/9/6).

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V32\(4\)2020.1035](https://doi.org/10.37359/JOPE.V32(4)2020.1035)

المستخلص

هدف البحث الى التعرف على العلاقة بين حمى البداية وإنجاز سباحة 50م حرة لفئة الشباب من خلال قياس حمى البداية كمتغير نفسي وعلاقته بالإنجاز كمتغير بدني، استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته طبيعة المشكلة حيث تمت إجراءات البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية وقوامها (10) سباحين من اندية بغداد للسباحة حيث استخدم الباحث مقياس حمى البداية عن طريق استمارة خاصة بذلك حيث تم تقديم الاستمارة لدى عينة البحث قبل السباق بساعة علما انه قد تم اجراء التجربة الاستطلاعية على سباحي اندية بغداد وعددهم (4) سباحين خارج عينة العينة الرئيسية، وبعد المعالجات الاحصائية، اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط عالية بين حمى البداية وإنجاز سباحة 50م حرة لفئة الشباب، وعلى اساس ذلك فقد اوصى الباحث بزيادة الاهتمام بمتغير حمى البداية لما له اهمية كبيرة في انجاز 50م حرة، اجراء دراسات مماثلة في الفعاليات الاخرى التي تتطلب في ادائها السرعة في الانجاز للوقوف على قابلية السباحين.

الكلمات المفتاحية: حمى البداية، سباحة 50 متر حرة، انجاز سباحة 50 متر، علم النفس الرياضي.

ABSTRACT

Starting Fever and Its Relationship with 50m Freestyle Swimming in Youth

The research aimed at identifying the relationship between starting fever and 50m freestyle achievement in youth swimmers by measuring this type of anxiety as a psychological variable and its relationship with achievement as a physical variable. The researchers used the descriptive method on (10) swimmers from Baghdad clubs while the pilot study was conducted on (4) swimmers. They used starting fever scale in the form of a questionnaire presented to the subjects before an hour from the race. The data was collected and treated using proper statistical operations to conclude a relationship between start fever and 50m freestyle achievement in youth swimmers. Finally the researchers recommended paying more attention to start fever due to its great importance in 50m freestyle achievement as well as making similar studies on other activities that require speed performance and achievement of swimmers.

Keyword: start fever, 50m freestyle swimming.

(1) طالب دراسات عليا (الدكتوراه)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (othman79iraq@gmail.com)

Othman Mehjoob Khalaf, Post Graduate Student (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (othman79iraq@gmail.com) (+9647731129774).

(2) أستاذ، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (dr.mustaphaswimming@yahoo.com)

Mustaf Selah-Al Deen Aziz, Prof (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (dr.mustaphaswimming@yahoo.com) (+9647703992722).

المقدمة:

تؤثر الحالة النفسية تأثيراً مباشراً على حالة السباح وعلى مستوى أدائه بل وعلى سلوكه في المنافسات والانجاز الرياضي. فنرى الكثير من السباحين قد يفشل في تحقيق انجاز معين نتيجة الواقع النفسي الذي يمر به لذا يمر الكثير من السباحين من مجموعة من الاعراض النفسية والفسيولوجية قبل التدريب أو المنافسة مثل التوتر، القلق، الاستثارة، ارتعاش عضلات، اضطراب في المعدة وسوء في الهضم واضطراب في التنفس، الرغبة الملحة في الذهاب إلى الحمام، والتشتت وقلة التركيز. وان السمات الداخلية كالثقة بالنفس والقلق والانفعال والسيطرة والطموح وغيرها من السمات لها اثر في سلوك السباح، اما النتائج المتوقعة لحالة حمى البداية هي عدم القدرة في التحكم او السيطرة على احركات الارتباك وغالبا تكون عدم دقة في عمليات البدء في مسابقات السباحة وبذل المزيد من الجهود في بداية السباق مما يؤدي يؤدي الى استنزاف طاقات السباح مبكرا الأمر الذي يسهم في عدم قدرته على الفوز في السباق وقد اطلق العلماء على هذه الاعراض (حمى البداية) وبين (علاوي، 1975) ان الفرد الرياضي يمر قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية بحالة معينة من الحالات التالية: وهي حالة حمى البداية او حالة عدم المبالاة او حالة الاستعداد للكفاح، وكذلك عرفها عديد من العلماء والباحثين بعدة تعاريف اذ عرفها (رمزي، 2009) على انها الحالة الانفعالية قبل المنافسة التي قد تؤدي إلى رفع مستوى الأداء او عكس ذلك والأمر يتوقف على درجة امتحان اللاعب في فترة ما قبل المنافسة. وبين (ضمد، 2002) ان حالة ضمن البداية تعزى إلى زيادة عمليات الإثارة العصبية في مراكز متعددة من المخ وفي نفس الوقت هبوط ملحوظ في عمليات الكف، وتتميز رياضة السباحة بانفعالات كثيرة حسب نوع البطولة واهميتها والتي قد تؤثر تأثيراً سلبياً في استجابات السباح اقبل واثناء السباق، وعتمد الباحث على العديد من الدراسات السابقة اذ جاءت دراسة (ذنون و سلطان، 2011) ان وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التوتر النفسي ومسوى الانجاز للاعبين (السباحة، الساحة والميدان، التنس وكجذلك) (العدوي، 1977) ودراسة (الدولات، خويلة، الدولات، و مساعدة، 2012) اتت متفقة اذ ان لحمى البداية في المنافسات علاقة ارتباطية ودراسة (المطارنة، 2011) ودراسة (عبد السلام، 2017) توصلت انه كلما قلت حدة الاعراض النفسجسمية السلبية قبل المنافسة يكون اكثر فاعلية في تصحيح اخطائه، واشارت دراسة (كزاز و جلال، 2007) ودراسة (الخصاونة، 2007) ان القلق والتفاعلات النفسية في الانجاز له تأثيراً سلبياً في الانجاز، وقد لاحظ الباحث وجود اختلاف وتباين عما يحققه السباحين في السباقات التجريبية أثناء مراحل الأعداد قبل البطولة، الأمر الذي قد يكون سببه الشد او الضغط النفسي الذي قد يتعرض له السباح في البطولة وهو ما يعرف (بحمى البداية).

الاجراءات والادوات

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث، مجتمع البحث : سباحي اندية بغداد فئة الشباب على مسبح نادي الكاظمية تمثل مجتمع البحث بسباحي المسافات 50 متر من فئة الشباب لاندية بغداد والبالغ عددهم (20) سباح حيث شملت عينة البحث (10) سباحين وبذلك شملت نسبة العينة في المجتمع 50%. وتكونت عينة التجربة الاستطلاعية من (5) افراد ونسبة 25% وقام الباحث بتوزيع الاستمارة على السباحين قبل اجراء الاختبار الفعلي بساعة واحدة لسباق مسافة 50 متر سباحة حرة بمساعدة فريق العمل بعد ذلك سلمت الى الباحث لغرض تفريغ البيانات واجراء اختبار سباحة 50 متر حرة وتوثيق انجاز كل سباح على الاستمارة.

وتم الاتفاق ما بين الباحث والمشرّف على اقتراح مقياس حمى البداية. وقام الباحث بصياغة فقرات المقياس بصيغته الاولى والتي بلغ عددها 19 فقرة وتم عرضها على الخبراء والمختصين.

احتساب اوزان البدائل للفقرات:

عمد الباحثان الى استخدام طريقة ليكرت (Lekart) الخماسي في اعداد المقياس وقد تم تقسيم المستويات الى خمس مستويات على النحو التالي:

- المستوى الأول منخفض ويتراوح من 1 الى 1,8
- المستوى الثاني مقبول ويتراوح: 1,81 الى 2,61
- المستوى الثالث متوسط ويتراوح من: 2,62 الى 3,42
- المستوى الرابع فوق المتوسط ويتراوح من 3,43 الى 4,57
- المستوى الخامس عالي ويتراوح من 4,89 الى 5,67

وتم التحقق من الصدق الظاهري وهو من اهم انواع الصدق في القياسات النفسية ويشير الى مدى صلة الفقرة المراد قياسها، وذلك بعرض المقياس بالصيغة الاولى (19) خبير للحكم على مدى صلاحية الفقرات وقد تم الموافقة من قبل (14) خبير ورفض (5) خبراء، وقام الباحث باستخراج القوة التمييزية باستخدام (t. test) لدلالة الفروق للوساط الحسابية لعينتين مستقلتين بين المجموعة العليا والدنيا واعتمد الباحث الفقرات التي قيمة الدلالة هو اقل من مستوى الدلالة المعتمد (0,05) ولدرجة حرية (48) وتم الغاء (9) فقرة والإبقاء على (10) فقرات واستخدم الباحث نوعين من الاتساق الداخلي لتحقيق ذلك:

- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: هو إيجاد علاقة ارتباطية بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لافراد العينة لغرض ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس لذا ان الفقرة تمثل السمة المراد قياسها
 - علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: هي من المؤشرات الضرورية التي تبين مدى صدق المقياس في قياس الصفات المراد قياسها من خلال الفقرات التي تنمي المقياس.
- إذ قام الباحث باستخدام المقياس ككل باستعمال معامل الارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس كذلك استخرجه الباحث العلاقة الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس وجد أن الفقرة (2,3,7,8,9,12,14,15,18) غير دالة عند مسوى الدلالة (0,05) وتم حذفها لتكون فقرات المقياس (10) فقرات.
- وللتحقق من ثبات مقياس حمى البداية استخدم الباحث:

- طريقة التجزئة النصفية: ثبات نصف الاختبار وبلغت (0,621) ومعامل الثبات وبلغ (0,820)
- معاملات طريقة الفاكرونباخ وبلغ (0,813)

اما الموضوعية فتعد من الإجراءات المهمة في البحوث وتم التحقق منها عبر تحديد نوع الفقرات من ذات الاختبار للبدائل المغلقة وليس فيها استجابات تتطلب الشرح المقالي لبيان الفهم الوافي للفقرات وعدم تقبلها للأجابة بأتجاهين بوقت واحد وعدم تحيز في الصياغة والإجابة كي لا يختلف اثنان في تصميمها وأحتساب درجتها، لذا تم تحقيق الموضوعية على أساس الفهم المشترك لفقرات المقياس من دون تأويل او فهم مختلف لمجموعة المقومين او الخبراء اللذين تم عرض الفقرات عليهم .

وأجريت التجربة الاستطلاعية على مجموعة من السباحين الشباب التابعين لاندية بغداد والبالغ عددهم (5) افراد من وبشكل عشوائي خارج عينة التطبيق وذلك لغرض استخراج معاملات الأسس العلمية وبمساعدة فريق العمل المساعد

وقد اتضح من التجربة أن فقرات المقياس واضحة للعينة، وكان الوقت المستغرق للإجابة يتراوح ما بين (10 الى 15 دقيقة) وبذلك أصبح المقياس في أتم الجاهزية للتطبيق لغرض التحليل الإحصائي للفقرات.

مقياس حمى البداية بصيغته النهائية: ان جميع فقرات مقياس حمى البداية دالة احصائيا عدا (9) فقرات فانها غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) لذلك تم رفضها ليكون عدد الفقرات (10) وهنا تحقق الهدف وهو اعداد مقياس حمى البداية للسباحين الشباب لاندية بغداد، بالاعتماد على المعالجات الإحصائية التي تمت لتحقيق الشروط العلمية للفقرات وقام الباحثان بتوزيع استمارات المقياس (الاستبيان على عينة التطبيق المكونة من (15) افراد تم اختيارهم بطريقة عمدية من مجتمع الأصل البالغ (20) فردا، اذ وزعت (15) استمارة وتم استبعاد افراد عينة التجربة الاستطلاعية البالغ (5) فردا وتم استرجاع استمارات الاستبيان من العينة بعد الإجابة عليها لغرض تفريغ الاستجابات ولتطبيق الوسائل الإحصائية

واستخدم الباحث الحقيقية الإحصائية (SPSS) من خلال الوسط الحسابي الانحراف، المعياري، معامل الارتباط البسيط بيرسون، معادلة الفا كرونباخ.

النتائج:

الجدول رقم (1) يوضح الارتباط حمى البداية بإنجاز 50 م حرة

سباحة 50م حرة حمى البداية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	درجة الحرية	مستوى الخطأ
حمى البداية (درجة)	39.500	15.833	**0.931	9	0.000
سباحة 50م حرة	29.19	1.522			

*معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) اذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05). ن=10

المناقشة:

يتضح من خلال الجدول اعلاه والخاص بمعامل الارتباط بين اختبار السباحة 50م حرة ومقياس حمى البداية. انه يوجد علاقة ارتباط موجب معنوي بين الانجاز وحمى البداية. بلغت قيمته 0.931 وهذه القيمة معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على أن هناك علاقة ارتباط قوية بين انجاز سباحة 50م حرة وحمى البداية، وهذا يعنى انه من خلال ملاحظة قيمة الانحراف المعياري لمتغير حمى البداية (15.83) وهي قيمة عالية تدل على التباين الكبير بين السباحين من حيث هذا المتغير الذي كان له العلاقة بانحراف متغير الانجاز ايضا، اذ ان بعض السباحين كانت لديهم مؤشرات حمى البداية مرتفعة مثل (التوتر، القلق، الاستثارة، ارتعاش عضلات، اضطراب في المعدة وسوء في الهضم واضطراب في التنفس، الرغبة الملحة في الذهاب إلى الحمام، والتشتت وقلة التركيز) في حين ان سباحين اخرين كانت تلك المؤشرات منخفضة ن والذي كان له الاثر في الانحراف المعياري لإنجازهم، وبالتالي فقد بينت النتائج ان هناك علاقة ارتباط قوية بين متغير حمى البداية والانجاز في سباحة 50 م حرة وجاءت هذه الدراسة مشابهة لدراسة (بريص، 2013) بان السباحين يعانون من اضطرابات نفسية، وان كلما اقترب وقت السباق وانهم يعانون من اضطرابات النوم قبل المنافسة (رانتب، 1995) وتتفق كذلك مع (مكناي، 2000) ودراسة (النداوي، 2005) حيث اشار الى ان اصحاب المستوى المنخفض في حالة القلق قد حققوا

انجازا رياضيا اعلى من اصحاب المستوى المرتفع في مستوى الانجاز، واتفقت مع دراسة (يوسف ، 2016) حيث بينت هذه الدراسة ان الايقاع النفسي على اداء عداء المسافات القصيرة .

ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع حيث وجد الباحث أن هذه النتيجة اتفقت مع دراسة (عبد المقصود، 1978) ودراسة (جابر، 2007) حيث بينت ان الحالة ما قبل البدية للاعب قبل السباق تؤثر تأثيرا مباشرا على الاداء الحركي للاعب. وبيّنت دراسة (جماعي، 2014) ان التحضير النفسي الجيد بالنسبة للسباح يساهم في وصوله الى مستوى عالي من الأداء ويقلل من التردد النفسي لدى شخصية السباح

وكذلك دراسة مصادر القلق في السباحة (القيسي ، 2015) بينت ان معرفة اسباب حمى البداية تساعد على الحلول وتقلل اثره كما جاء في دراسة (جمهور، 2017) ودراسة (حسين، 2013) بينت وجود علاقات ارتباطية بين بعض المتغيرات النفسية ودافعية الإنجاز ويلعب الاختصاصي النفسي دور مهم في تحسين مستوى الإنجاز

الاستنتاجات

- تبين درجة حمى البداية بين السباحين عينة البحث.
- وجود علاقة ارتباط قوية بين متغير حمى البداية وانجاز سباحة 50 م حرة.
- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي ولاسيما متغير حمى البداية لدى السباحين ومحاولة التقليل من تأثيرها السلبي.

المصادر

- احمد العدوي . (1977). حالة ما قبل البداية لدى لاعبي كرة القدم . رسالة ماجستير غير منشورة / كلية التربية الرياضية بالقاهرة / جامعة حلوان .
- احمد السيد عبد السلام. (2017). الاعراض النفسجسمية وعلاقتها بالانجاز الرياضي لدى لاعبي الكراتيه . مجلة بحوث التربية البدنية والرياضة جامعة بنها المجلد 19 الجزء الاول .
- اسامة كامل راتب. (1995). علم النفس الرياضي ط1. القاهرة: دار الفكر العربي .
- اياد مكناي. (2000). مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطائرة في الاردن وعلاقتها بالانجاز . كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة.
- ثامر محمود ذنون، و منهل خطاب سلطان. (2011). التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الالعاب الفردية والفرقية . مجلة الراصد للعلوم الرياضية – المجلد (17) – العدد(56) .
- جابر رمزي. (2009). حاله قلق المنافسة الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة في فلسطين. مجلة علوم الرياضة /جامعة ديالى العدد الاول ص 66.
- رمزي جابر. (2007). حالة ما قبل البداية وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى لاعبي المسافات المتوسطة. مجلة جامعة الاقصى ، المجلد الحادي عشر العدد الثاني .
- سمر سليم المطارنة. (2011). اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على الحد من عامل الخوف وتعلم المهارات الاساسية السباحة للمبتدئين . رسالة غير منشورة جامعة مؤتة الاردن .

- ضحى باسم حسين. (2013). علاقة القلق الرياضي باداء فعالية 100 متر حواجز للطالبات . مجلة كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد العدد 1 المجلد 25.
- عبد الستار ضمد. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسة الرياضية . عمان: دار الخليج للنشر والتوزيع الطبعة 1/المجلد 1.
- عدنان الدولات، قاسم خويلة، فراس الدولات، و جهاد مساعدة. (2012). اثر القلق لدى لاعبي الريشة والطائرة وعلاقته بمستوى الانجاز . مجلة النجاح للابحاث 26(5).
- عصمت عبد المقصود. (1978). دراسة الحالة الانفعالية للاعب كرة اليد قبل المباراة. كلية التربية الرياضية للبنات في القاهرة بجامعة حلوان رسالة ماجستير غير منشورة .
- علي خليفة بريس. (2013). علاقة القلق بتعلم السباحة. مجلة الفتح العدد 55.
- عمار درويش النداوي. (2005). القلق النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز للاعبي كرة اليد . مجلة التربية الرياضية 14(1) جامعة بغداد 35- 56.
- غادة الخصاونة . (2007). تقدير مستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في مسابقات الجمباز . مجلة جامعة النجاح المجلد 21 (4) .
- مازن هادي كزاز، و محمد علي جلال. (2007). القلق النفسي وعلاقته بترتيب انجاز فرق الجامعة المستنصرية بخماسي كرة القدم . مجلة علوم الرياضة العدد الرابع المجلد الثاني .
- محمد حسن علاوي. (1975). علم النفس الرياضي ج1. القاهرة: دار المعارف، الطبعة الثانية.
- محمد نايف القيسي . (2015). مصادر القلق في السباحة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة . جامعة مؤتة رسالة ماجستير غير منشورة .
- مصطفى جماعي. (2014). قياس التردد النفسي وعلاقته بريضة السباحة. جامعة عبد الحميد باديس، رسالة ماجستير غير منشورة.
- ناصر يوسف . (2016). تأثير دورات الايقاع الحيوي البدنية والنفسية والعقلية على الاداء الرياضي . مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية العدد 27 .
- هيفاء عبدالله جمهور. (2017). بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الالعاب الفردية في الجامعة الاردنية . دراسات العلوم التربوية مجلد 44 عدد 4 ملحق 8.

الملاحق

مقياس حمى البداية بالصيغة النهائية

معارض بشدة	معارض	محايد	موافق	موافق بشدة	العبارات
					1 يزداد توترتي بمجرد الدخول في أجواء السباق
					2 اشعر بخيبة امل من تشجيع الجمهور للسباحين المنافسين
					3 اشعر بالهلع عند اقتراب موعد السباق
					4 افقد ثقتي بنفسي اثناء تعرضي لضغوط السباق
					5 شعر بتسارع ضربات قلبي قبل البدء بالمنافسة
					6 اعاني من التعرق وخاصة في راحة قبل المنافسة
					7 عندما ينصحني المدرب في اخر لحظة قبل المنافسة فانني اجد صعوبة كبيرة في تنفيذ نصائحه اثناء السباق
					8 عندما اكون عصبياً او قلقاً قبل بدء السباق فانني لا استطيع تركيز كل انتباهي اثناء المنافسة
					9 كلما ازدادت اهمية السباق اجد نفسي لن استطيع اظهار احسن ما عندي
					10 قبل اشتراكي بالسباق اشعر باضطراب في معدتي