

العلاقة بين بعض السمات النفسية ومستوى الإنجاز للاعبين رفع الأثقال

م. مؤيد جاسم عباس

كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

ملخص البحث

يلعب العامل النفسي دوراً مهماً وفعالاً بجانب العوامل الفنية والبدنية، والقلق أحد الظواهر التي تؤثر بشكل مباشر في سلوك الإنسان الحركي والانفعال وخاصة للاعبين رفع الأثقال.

وتكمن أهمية البحث في التعرف على نوع ومستوى القلق وتأثيره على مستوى الانجاز للاعبين رفع الأثقال، كما ويهدف البحث الى التعرف على درجة القلق الرياضي والخوف لدى لاعبي رفع الأثقال، كذلك التعرف على علاقة القلق الرياضي والخوف بالانجاز.

وقد استنتج الباحث إن هناك علاقة ارتباط معنوية بين الخوف والإنجاز والقلق الرياضي والانجاز وبين الخوف والقلق الرياضي، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياس القلق الرياضي والقلق المعوق والقلق الميسر.

ويوصي الباحث بضرورة الاهتمام من قبل المدربين بمعرفة مستويات القلق التي ترافق الرباعين أثناء السباقات وتوجيهها بالشكل الذي يساعد الرباع في تحقيق الانجاز، كما يوصي بتدريب الرباعين خلال الوحدات التدريبية اليومية على كيفية استثمار حالات الخوف والقلق المصاحب للأداء الرياضي.

Abstract

The relationship between personality and psychological level Achievement of the players lifting weights

Moayad Jassim Abbas

Psychological factor plays an important and effective role alongside technical and physical factor, and one of the phenomena that concern directly affects human behavior, emotion and motor private players lifting weights. The importance of this research lies in identifying the type and level of concern and its impact on the level of achievement of the players lifting weights, as the research aims to identify the degree of anxiety and fear among sports players lifting weights, as well as to identify mathematical relationship anxiety and fear of accomplishment.

The researcher concluded that there is a significant correlation between fear and sports achievement and anxiety and achievement, between fear and anxiety sports, the study also showed the presence of a significant correlation between the anxiety scale sports and disabilities and anxiety facilitator.

The researcher recommends that attention by the trainers to know the levels of anxiety that accompany lifters during races and direct way that helps in achieving the feat weightlifter, also recommends training lifters during daily training modules on how to invest fear and anxiety associated with athletic performance.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

يعد التدريب الرياضي واحد من العلوم الأساسية في تطوير مختلف الجوانب البدنية والفسولوجية ولقد تناول العديد من الباحثين التطبيقات العملية لهذا العلم بأساليب وطرق متعددة وقد أعطت نتائج إيجابية بالتأثير على مستوى الإنجاز لمختلف الألعاب الرياضية ومنها رفع الأثقال على وجه الخصوص .

وقد ظهر في الآونة الأخيرة التطور السريع على الإنجاز الرقمي للاعبين رفع الأثقال وهذا لا يأتي بصورة عشوائية وإنما المجهود الذي يقوم به اللاعب وما يقدمه المدرب من أساليب تدريبيه متطورة فضلا عن الحاجة للأعداد النفسي الذي يعد احد اهم المكملات الخاصة بأعداد الرباع .

اذ لم يعد التركيز على التدريب الرياضي من حيث التلاعب بمكونات الحمل كافياً في تطوير قدرات الرباع بدنياً ومهارياً وخطياً ونفسياً، فالإنجازات الرياضية المتحققة في مجال رفع الأثقال هذه الأيام تشير إلى ذلك، ويتطلب تحقيق الإنجاز العالي تسخير كل ما يتطلبه ويحتاجه الرباع من إمكانيات ومنها الامكانيات النفسية والتي تعد المفتاح الحقيقي المكمل للإنجاز الرياضي المتحقق برفع الأثقال وصولاً إلى القمة الرياضية وكيفية الحفاظ عليها، والصحة النفسية هي أحد العوامل التي يجب توفرها والعناية بها، والقلق والخوف في المجال الرياضي هي من المتغيرات النفسية المهمة التي يجب المحافظة على استقرارها ومحاولة استثمارها كدافع إيجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

ولعبة الأثقال واحدة من الألعاب التنافسية الفردية التي نالت اهتماماً كبيراً من قبل الكثير من بلدان العالم. ويلعب العامل النفسي دوراً مهماً وفعالاً فيها بجانب العوامل البدنية والفنية. كما يعد القلق النفسي أحد الظواهر التي تشكل وتؤثر بشكل مباشر في سلوك

الإنسان الحركي والانفعالي (وبخاصة الرباعين منهم) حيث انه يؤدي بالرباع إلى عدم التوازن والاختلال في التوافق العصبي العضلي أثناء السباقات، وهذا ما أكده بعض الباحثين في إن الرباعين يحتاجون لدرجة من القلق كي يظهر ما لديهم من مستويات جيدة والبعض الآخر يتطلب حالة انفعالية متزنة تسهم في رفع مستويات إنجازهم^(١). وهنا تكمن أهمية البحث في التعرف على نوع ومستوى القلق وتأثيره على مستوى أداء الرباعين.

٢-١ مشكلة البحث

يعد القلق والخوف من اهم الظواهر النفسية التي تؤثر في اداء الرياضيين بشكل عام وان الاهتمام بالقلق الرياضي كأحد الصفات النفسية المهمة والذي يؤثر على أداء الرباع إيجابياً إذا أحسن استثماره ، وسلبياً إذا تغلب على الرباع ، وانعكاس ذلك على تطور أدائه بدنياً ومهارياً عاملاً مهماً من الواجب على المدربين الانتباه إليها ، ومن خلال تخصص الباحث في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد - تخصص أثنال لاحظ عدم الانتباه إلى حالات القلق التي تصيب الرباعين قبل السباق وأثنائه وعدم توفر المعرفة العلمية الصحيحة في معالجة الحالات المرتفعة من القلق وانعكاس ذلك على مستوى أداء الرباع وإنجازه خلال السباق.

(١) محمد جسام عرب، مستوى القلق النفسي عند اللاعبين الممارسين لعبة الملاكمة، اطروحة دكتوراه، جامعة فروسواف،

بولندا ١٩٨٨ ، ص ٤٤

٣-١ اهداف البحث

- ١) التعرف على درجة القلق الرياضي والخوف لدى الرباعين المتقدمين.
- ٢) التعرف على علاقة القلق الرياضي والخوف بالإنجاز للرباعين .

٤-١ مجالات البحث

- ١-٤-١ المجال المكاني - قاعة التأميم لرفع الأثقال.
- ١-٤-٢ المجال الزمني - الفترة من ١/٣/٢٠٠٥ لغاية ١/٤/٢٠٠٥ .
- ١-٤-٣ المجال البشري - مجموعة من لاعبي منتخب العراق ٢٠٠٥ لرفع الأثقال.

٥-١ التعرف بالمصطلحات

- القلق (Anxiety) : هو انفعال يتميز بالشعور بخطر مسبق وتوتر وخن مصحوب بتيقظ الجهاز العصبي السمبثاوي (١).
- الخوف : (هو رد فعل طبيعي وضروري للمحافظة على النفس) (٢).

(١) لندا دافي دوف، مدخل علم النفس، ط ٢، دار ماجروهيل للنشر، ١٩٨٠، ص ٤٩٥

(٢) كامل طه الويس، علم النفس الرياضي، مطبعة جامعه بغداد، ١٩٨٤، ص ٩٩

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ القلق

إن القلق النفسي هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر كما انه خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله ، ويتصف القلق بصفة الديمومة النسبية (عدا قلق الحالة) أو على الأقل بطول فترة تأثيره وتطول شدة القلق غالباً أكبر من الخطر الحقيقي الذي يكون غير معروف^(١) . (والقلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده)^(٢).

ويعد القلق والخوف من أشكال الانفعالات النفسية التي تؤثر في الإنجاز الرياضي. عندما يصل القلق النفسي إلى المستوى العالي تبدأ الآثار السلبية واضحة على السلوك والأداء للرباعين وبالتالي يتأثر مستوى الإنجاز فيفقد الرياضي قدرته على التركيز وتكثر أخطائه ويتصف سلوكه بالعصبية الشديدة، كما يتصف بالحركات القوية السريعة التي تفتقر إلى الإتقان ، كما انه يبذل طاقة عالية دون مبرر تؤدي إلى تعب في وقت مبكر من السباق ، ونظراً لهذا المستوى العالي ممن القلق من تأثير سلبي في الرياضة يطلق عليه ((القلق المعوق)) أي القلق المعرقل للرياضي ومستوى انجازه.^(٣)

إن قسم قليل من المدربين لديهم دراية بأن بعض الرباعين أو أحياناً يفقد مقدرته على التفكير ويؤدي في السباق حركات رديئة ولا يظهر ما يدل على أنه تعلم شيئاً في فترات التدريب ، وهذا يجعل بعض الرباعين ذوي القوة والسرعة يفشلون من الفوز في

(١) محمد جسام عرب ، مصدر سبق ذكره ، ص ٤٤ .

(٢) محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، ط٧ ، القاهرة، دار المعارف ، ١٩٩٩ ص ٢٧٨

(٣) محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص ٣٨

السباقات المحلية والدولية ، وهناك دراسات أكدت أهمية مستوى القلق وتأثيره في الإنجاز ، فالرباعين ذو القلق العالي يكون انجازهم منخفض لشعورهم من المواقف الاختيارية بأن الآخرين ينظرون إليهم من زاوية الشخصية من التقويم وليس الأداء ولهذا ينشغلون بهم أكثر من انشغالهم بأداء الاختبار ، فيضعف أدائهم ويحصلون على أداء منخفض. وملخص القول إن القلق النفسي له أغراض متعددة والتي فيها التوتر وعدم الاستقرار وعدم الارتياح ، والتهيج ، والنرفزة ، ضعف القدرة على التركيز والانتباه (١)

٢-٢ مستويات القلق (٢)

يرى بعض العلماء ان سلوك الانسان وعطائه وادائه يتاثر الى حد كبير بموسى القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك ثلاثة مستويات للقلق هيه

١. المستوى المنخفض للقلق: وفي هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسيه نحو الاحداث الخارجيه ، كما تزداد درجه استعداده وتأهبه لمواجهة مصادر الخطر في البيئه التي يعيش فيها، ويشار الى هذا المستوى بأنه علاقه انذار لخطر وشيك الوقوع .

٢. المستوى المتوسط للقلق: في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد اقل قدره على السيطرة ويستولي الجمود على استجابات الفردي المواقف المختلفه ويحتاج الى المزيد من بذل الجهد للمحافظه على السلوك المناسب.

٣. المستوى العالي للقلق: يوتر المستوى العالي للقلق في التنظيم السلوكي للفرد وبصوره سلبيه ولايستطيع التميز بين المثيرات او المنبهات الضاره وغير الضاره ويرتبط ذلك بعدم قدره على التركيز والانتباه وسرعه التهيج والسلوك العشوائي.

٣-٢ نماذج حديثة للقلق

(١) نزار الطالب وكامل الويس ، علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة ، ١٩٩٣ ، ص ٢١

(٢) صادق فرج واخرون ، الاسس النظرية والعملية في رفع الاثقال ، بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، ١٨٩٠ ، ص ٣٩٣

هنالك نماذج جديدة للقلق ولكل نموذج مفهومه ونظريته وطرق قياسه ومن هذه النماذج (١).

١. القلق الموضوعي (القلق الواقعي)

٢. القلق العصابي

٣. القلق الاخلاقي (تأنيب الضمير)

فقد عرض تشارلز سيبليرجر سمة القلق بأنها دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الشعور إلى إدراك مرات غير خطيرة موضوعية على إنها مهددة له. كما عرف حالة القلق بأنها حلة انتقالية تتميز بمشاعر ذاتية شعورية بتوقع الخطر والتوتر مع ارتباطها بتنشيط أداء الجهاز العصبي اللاإرادي - وقلق المنافسة الرياضية يقصد به القلق الناجم من مواقف المنافسات ويقسم إلى حالة قلق ما قبل المنافسة ، وحالة قلق المنافسة ' وحالة قلق بعد المنافسة (٢).

يعتقد الباحث إن بعض رباينا وللمستويات الرياضية العالية تتناهم حالات من القلق في غضون المراحل التي تسبق اشتراكهم في السباقات ولكل ربا ع درجة معينة من القلق تعتبر هذه الدرجة مناسبة لكي يظهر هذا الرباع بأحسن ما عنده من أداء على المنافسة ولكي يحقق أقصى ما يستطيع من مستوى يطلق على هذه الدرجة بحالة القلق الأفضل ، وفي مجال الرياضة وجد بأن هناك ربا عين يحتاجون إلى إظهار درجة عالية من القلق حتى يمكنهم من إظهار مستوياتهم الحقيقية وأحياناً العكس هو الصحيح.

(١) كالفن - س . هول ، تعريب دحام الكيال ، ميادئ علم النفس الفرويدي ، ط٣ ، بغداد ، مطبعة الرصافي ، ١٩٨٨ ، ص٧١
(٢) اسامه كامل راتب ، علم النفس الرياضي ، المفاهيم . التطبيقات ، علم نفس الرياضة ، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ، ص١٥٧

٢-٤ الدراسات المشابهة

- دراسة خالدة إبراهيم ١٩٨٤ (الحد أو التقليل من عامل القلق على إنجاز لاعبي المستويات العليا لكرة السلة)^(١)

هدف البحث كان التعرف على عامل القلق وتأثيره السلبي على الإنجاز الرياضي للاعبين المستويات العليا لكرة السلة أثناء المنافسات وكذلك معرفة أسباب الضعف لدى لاعب ووضع الحلول المناسبة التي تساعد على تقليل أو الحد من تأثير عامل القلق المعوق وكذلك توجيه عامل القلق الميسر من تطوير إنجاز اللاعبين ، شملت العينة البحث (٤٥) لاعباً من أندية بغداد واستخدمت الباحثة مقياس القلق (الخوف من التقويم السلبي) ومقياس القلق الرياضي (الميسر + المعوق) بالإضافة إلى مقياس الإنجاز الذي اعتمد على نجاح وفشل الرميات الحرة واستنتجت الباحثة ما يلي :

معرفة أسباب القلق تساعد على تحقيق حدة مستوى هذا العامل وتوجهه نحو العمل.

(١) خالدة إبراهيم، الحد أو التقليل من عامل القلق على إنجاز لاعبي المستويات العليا لكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ١٩٨٤

الباب الثالث

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

استخدم الباحث منهج البحث الوصفي والذي يعني التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة للواقع الحي ، ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية^(١).

٢-٣ عينة البحث

العينة هي الجزء الذي يمثل الأصل التوزيع الذي يجري الباحث مجمل العمل عليه ، حيث اشتملت عينة البحث على (٣٠) رياع يمثلون الرباعين الذين شاركوا في بطولات رفع الأثقال للموسم ٢٠٠٥.

٣-٣ أدوات البحث

استخدم الباحث إحدى أدوات البحث العلمي ألا وهي الاستبيان المقيد ، وذلك من أجل المساعدة في إيجاد الحلول المناسبة للبحث حيث اعتمد الباحث على المقاييس التالية :

١- مقياس الخوف في التقويم السلبي (٢)

وهو مقياس تم ترجمته وتنقيته إلى العربية من قبل (خالده إبراهيم) ويستخدم لقياس القلق العام عند اللاعبين ، ويتكون من (٣٠) فقرة تكون الإجابة عليها بـ(نعم أو لا) ويوجد مفتاح خاص لتصحيح الإجابات ، حيث تعطى درجة واحدة للإجابة التي تتطابق مع المفتاح وصفر للإجابة غير المطابقة ، وتشير مجموع الإجابات التي تم الحصول عليها على مستوى القلق لدى اللاعبين حيث تقسم الدرجات إلى ثلاث مستويات.

(١) وجيه محبوب، طرائق البحث العلمي ومنهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣، ص٢٩٧

(٢) خالد إبراهيم، المصدر السابق ص٦٥

- الدرجة الواطنة (صفر - ١٢) ويوصف صاحب هذا المستوى بأنه هادئ ومنفتح ومسيطر على الخبرات البدنية.
- الدرجة المتوسطة (١٣-٢٠) ويوصف من يحصل على هذه الدرجة في إن الخوف مستحوذ عليه عندما يكون في موقف يتعلم فيه اجتماعياً.
- الدرجة العالية (٢١ - ٣٠) ويوصف من يحصل على هذه الدرجة بأنه قلق حول ما يظنه الناس فيه.

٢. مقياس القلق الرياضي (الميسر + المعوق) ويستخدم هذا المقياس لقياس القلق عند اللاعب في فترة المنافسات ، ويوجد مفتاح خاص لتصحيح الإجابات.
- ٣- مقياس الإنجاز ، حيث اعتمد الباحث على نتائج المسابقات.

٣- تنفيذ البحث

٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحث التجربة استطلاعية لغرض التعرف على أهم المعوقات التي قد تواجهه أثناء تطبيق الاختبارات الخاصة بكل مقياس ، ولغرض سلامة إجراءات البحث الأساسية ، عليه قام بتوزيع استمارات الاستبيان الخاصة بمقياس (الخوف في التقويم السلبي واستمارة القلق الرياضي على عينة من الرباعين في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد - لغرض تجاوز الصعوبات في التجربة الاساسية).

٢-٤-٣ ثبات المقياس

استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي لتحقيق ثبات المقياس ، ويقصد به إن درجات الشعور لا تتغير جوهرياً بتكرار الاختبار عليه وان موقف الفرد النفسي يتغير في مجموعه^(١). ولغرض الحصول على الثبات لمقياس الخوف من التقويم من التقويم السلبي قام الباحث بتطبيق معادلة الارتباط البسيط (بيرسون) بين الإجابات حيث بلغ ٠,٨٣ وهو معامل ثبات عالي. وحصل مقياس القلق الرياضي (الميسر+ المعوق) على معامل ثبات ٠,٨٩

٣-٤-٣ صدق المقياس

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد لذا تم حساب صدق الاختبار باستخدام الصدق الذاتي وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات وبلغ معامل الصدق الذاتي لمقياس الخوف (٠,٩١) ولمقياس القلق (٠,٩٤) وهذا ما يشير إلى أن المقياسين صادقان في الغرض الذي أعدا له.

٣-٤-٤ موضوعية المقياس

الموضوعية هي عبارة عن تطابق الآراء الأكثر من جيدة عند تقويمه^(١) ، ومقياس الخوف من التقويم السلبي والقلق الرياضي يمتازان بوضوح فقراتها من حيث الأسئلة المحددة وتهيئة الإجابة من قبل أفراد العينة وتكون سهلة وبدون أي تخوف من تلك الأسئلة وهذا ما يؤكد موضوعية المقياسين.

(١) محمد صبحي حسين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٥، ص ١٩٤

(١) احمد سليمان عوده، القياس والتقويم في العملية التدريبية ، عمان ،دار الامل، ١٩٨٥، ص ٢٩

٥-٣ الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الارتباط البسيط

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة درجات الخوف والقلق الرياضي

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية للمقاييس والإنجاز لعينة البحث

المقياس	س -	ع ±
الخوف من التقويم السلبي	١٨,٦٦	٣,٦١
القلق الرياضي	٥٦,٢	٨,١٧
القلق الميسر	٢٨,٦	٦,١٤٥
القلق المعوق	٢٧,٦	٣,١٩
الإنجاز	١١٢,٥٣ كغم	١,٩٣

جدول (٢)

يبين علاقات الارتباط بين المقاييس الثلاث لعينة البحث

المقاييس	الخوف x القلق الرياضي	القلق العام x الإنجاز	القلق الرياضي x الإنجاز
قيمة الارتباط	٠,١٤	٠,٧٦	٠,٧٩
درجة الحرية	٢٨		
المعنوية	معنوي	معنوي	معنوي

الدرجة الجدولية تحت مستوى دلالة ٠.٠٥ البالغة ٠.٣٦١

٢-٤ تحليل ومناقشة النتائج

من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث والذي يبغى من خلالها تحقيق الأهداف الموضوعية ، وجد الباحث بأن هناك تباين في الدرجات التي حصل عليها الرباعين نتيجة التقويم الموضوع لمقياس (الخوف من التقويم السلبي) كما واضح في الجدول (١) حيث كانت أعلى درجة فيه هي ٢٦ بوسط حسابي للمقياس (١٨,٦٦) وانحراف معياري (٣,٦١) وكما يوضحه الجدول أعلاه ، وهذا ما يشير إلى تمتع الرباعين إلى نوع من القلق المتوسط إلى حالات التقويم الاجتماعي وهو قلق موضوعي مؤقت يزول بزوال المؤثر . والقلق الموضوعي (هو رد فعل لخطر خارجي معروف)^(١).

أما فيما يخص القلق الرياضي فقد أظهرت النتائج وجود تفاوت في أعلى وأقل درجة ضمن الدرجات لذلك المقياس بوسط حسابي قدره (٥٦,٢) وانحراف معياري (٨,١٧)

(١) محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٢، ص ٢٧٧

، وهو ما يشير إلى معدل اختلاف بين الرباعين فيما بينهم ، أما القلق المسير فقد بلغ الوسط الحسابي (٢٧,٦٩) بانحراف معياري (٣,١٩) وهو دلالة على مشاركة كل من القلق المعوق والميسر بنفس الدرجة والمستوى في التأثير على الرباعين من خلال مشاركتهم في السباقات، وهو بحسب المقياس مستوى متوسط وفوق المتوسط في التأثير على الأداء الفني والمهاري للرباعين ، حيث إن هذا المستوى يصبح الفرد فيه اقل قدرة على السيطرة في مرونة السلوك ويستولي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد إلى مزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب للرباع في مواقف الحياة المتعددة ، وهذا ما يؤكد مقياس الانجاز الذي بلغ فيه المتوسط الحسابي (١١٢,٥٣) بانحراف معياري (١,٩٧) وهو تباين قليل فيما بين الرباعين في تحقيق الإنجاز ، وفيما يخص العلاقة بين المتغيرات (جدول ٢) يشير إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين الخوف والإنجاز.

إضافة إلى ذلك ظهرت علاقة ارتباط معنوية بين القلق الرياضي والإنجاز كون إن إنجاز يتأثر بالقلق الرياضي ، وبمزايدة هذا النوع من القلق ، حيث يتميز هذا النوع من القلق بعدم الانتباه والقدرة على التركيز وعشوائية السلوك وسرعة عالية في التهيج. كما أظهرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين الخوف من التقويم السلبي والقلق الرياضي (جدول ٢) وهذا التداخل بين الخوف والقلق الرياضي لاينتاب الرياضي خلال الأداء الرياضي ، وقد يعود أسبابه إلى ما قبل المباراة بسبب الحرص الزائد والتفكير بالنتيجة والظهور بالمستوى المطلوب^(١) ، وبالنظر إلى النتائج المتمخضة للارتباط المتعدد

(١) نزار الطالب ، محاضرات لطلبة الدراسات العليا ، ٢٠٠١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد

كما في الجدول (٢) فيما بين المتغيرات (القلق الرياضي والخوف والإنجاز) فقد وجد ارتباط عالي بينهما وهو ما يشير إلى وجود تأثير مشترك ومتبادل بين تلك المتغيرات على الإنجاز.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١. وجود علاقة ارتباط معنوية بين الخوف والإنجاز، وبين القلق والإنجاز، وبين الخوف والقلق الرياضي.
٢. يتأثر الإنجاز سلبياً بالمستوى العالي للقلق الرياضي.
٣. أظهرت الدراسة على وجود علاقة ارتباط معنوي بين مقياس القلق الرياضي والقلق المعوق والميسر.
٤. مقياس الخوف من التقويم السلبي كانت درجته لدى الرباعين فوق المتوسط.
٥. وجود تأثير متبادل لكل من القلق المعوق والقلق الميسر وبشكل متقارب بين الرباعين.

٢-٥ التوصيات

١. ضرورة الانتباه والاهتمام من قبل المدربين وبشكل متواصل إلى مستويات القلق التي ترافق الرباعين خلال السباقات وتوجيهها بالشكل الذي يقوم الرباع في تحقيق الإنجاز الرياضي.
٢. التركيز على المستوى العلمي لدى الرباعين حتى يستطيع المدرب من تغيير التركيب الإدراكي أو المعرف وتقليل حالات القلق والخوف في المواقف التنافسية.
٣. العمل المتواصل على تذليل الصعوبات النفسية المسببة للقلق والقلق ومحاولة الوقوف عندها وتحليلها من أجل إقلالها ومن ثم إزالتها عن طريق الأداء الجيد.
٤. تدريب الرباعين خلال الوحدات التدريبية اليومية على كيفية استثمار حالات الخوف والقلق المصاحب للأداء الرياضي من خلال المعلومات الوافية عن مستوى المنافس من حيث مكان قدرته وضعفه.

المصادر

- احمد سليمان عوده ،القياس والتقويم في العمليه التدريبيه ، عمان ،دار الامل ، ١٩٨٥،
- اسامه كامل راتب ، علم النفس الرياضي ، المفاهيم . التطبيقات ، علم نفس الرياضه ، ط٣ ، القايره ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠،
- خالده إبراهيم، الحد أو التقليل من عامل القلق على إنجاز لاعبي المستويات العليا بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ١٩٨٤
- صادق فرج واخرون ، الاسس النظرية والعملية في رفع الثقال ، بغداد ، مطبعه دار الحكه ، ١٨٩٠،

- كالفن - س . هول ،تعريب دحام الكيال ،مبادئ علم النفس الفرويدي ،ط٣ ،بغداد ،مطبعة الرصافي ،١٩٨٨
- كامل طه الويس ،علم النفس الرياضي ،مطبعة جامعه بغداد ،١٩٨٤
- لندا دافي دوف، مدخل علم النفس، ط ٢ ،دار ماكجروهيل للنشر، ١٩٨٠،
- محمد جسام عرب، مستوى القلق النفسي عند اللاعبين الممارسين لعبة الملاكمة، اطروحة دكتوراه، جامعة فروسواف، بولندا ١٩٨٨
- محمد حسن علاوي ،علم النفس الرياضي ،ط٧ ،القاهره،دار المعارف ،١٩٩٩
- محمد حسن علاوي،علم النفس الرياضي ،ط١، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨
- محمد صبحي حسين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٥،
- نزار الطالب ، محاضرات لطلبة الدراسات العليا ، ٢٠٠١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد
- نزار الطالب وكامل الويس ،علم النفس الرياضي ،بغداد ،دار الحكمة ،١٩٩٣
- وجيه محبوب، طرائق البحث العلمي ومنهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣