

دراسة مقارنة لمستوى القلق لدى سباحي المسافات القصيرة وسباحي

المسافات المتوسطة (سباحة حرة) وعلاقتها بالانجاز

بحث وصفي على سباحي المنتخب الوطني العراقي للمسافات القصيرة والمتوسطة (سباحة

حرة)

م. علي مالك حميد الشوك

جامعة بغداد/كلية العلوم السياسية

٢٠٠٨

مستخلص البحث

ان المنافسة في رياضة السباحة تعني الرغبة في تحقيق الفوز والحصول على افضل انجاز ، ويشترط في تحقيق الفوز الحصول على افضل الانجازات الرياضية تنفيذ الواجبات والحركات والتغلب على المشاكل و الصعوبات التي يواجهها السباحون تتطلب من كل سباح بذل جهودا غير اعتيادية لتحقيق النتائج الجيدة ، والتي لايمكن تحقيقها والوصول اليها الا بأحتلال مستوى عالى من المكافحة والثبات والقدرة على تحقيق الافضل بدنيا ونفسيا ، ويعد القلق احد الظواهر النفسية المهمة التي تؤثر على سلوك السباح الحركي والانفعالي حيث انه يؤدي الى الاختلال في توافقه العصبي والفعلية مما يؤثر على مستوى اداءه اثناء المسابقات الرياضية .

وهدف البحث الى التعرف على مستوى القلق لدى سباحي المسافات القصيرة وسباحي المسافات المتوسطة سباحة حرة ، وكذلك المقارنة بين مستوى القلق لدى سباحي المسافات القصيرة والمتوسطة (سباحة حرة) .

واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح على عينة شملت (١٦) سباح يمثلون (٣) سباحي ٤٠٠م حرة ، (٣) سباحي (٨٠٠)م حرة و(٥) سباحي ٥٠٠م حرة و(٥) سباحي ١٠٠م حرة.

فيما استنتج الباحث خلال الدراسة على :

- هناك فروق ذات دلالة معنوية لمستوى القلق كحالة بين فعاليتي سباحة ١٠٠م - ٤٠٠م حرة ولصالح ٤٠٠م سباحة حرة .
- هناك فروق ذات دلالة معنوية لمستوى القلق الميسر بين فعاليتي سباحة ١٠٠م - ٨٠٠م حرة ولصالح ١٠٠م سباحة حرة .
- هناك فروق ذات دلالة معنوية لمستوى القلق المعوق بين فعاليتي سباحة ١٠٠م - ٤٠٠م حرة ولصالح ٤٠٠م سباحة حرة .

Abstract

The competition in the sport of swimming meant the desire for a win and get the best achievement, and required for a win access to the best sporting achievements implementation of the duties and movements and to overcome the problems or difficulties faced by swimmers requires each swimmer made unusual efforts to achieve good results, which can achieved and accessible only to occupy a high level of control and consistency and the ability to achieve better physically and psychologically, and one concern is the psychological phenomena that affect important to the conduct of swimmer dynamic and edgy as it leads to imbalance in the nervous system compatibility and actual which affects the level of performance during sports competitions

The objective of research is to identify the level of concern among Spahi short distances and medium distances Spahi free pool, as well as the comparison between the level of concern among Spahi short and medium distances (Free pool).

The researcher used a descriptive approach to the survey included Eith (16) representing the swimmer (3) Spahi 400-meter freestyle, and (3) Spahi (800) m free, (5) Spahi 50-meter freestyle and (5) Spahi 100-meter freestyle. As a researcher in the study concluded that:

- There are significant differences moral case for the level of concern among the 100 m Faliti pool - 400-meter freestyle and for the benefit of 400 m swimming free.
- There are significant differences to the level of moral concern facilitator between Faliti pool 100 m -800 m free and for the benefit of 100 m swimming free.
- There are significant differences to the level of moral concern Handicapped Faliti pool between 100 m - 400-meter freestyle and for the benefit of 400 m swimming free.

١ - التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

ان المنافسة في رياضة السباحة تعني الرغبة في تحقيق الفوز والحصول على افضل انجاز ويشترط في تحقيق الفوز والحصول على أفضل الانجازات الرياضية تنفيذ الواجبات والحركات والتغلب على المشاكل، والصعوبات التي يواجهها السباحون تتطلب من كل سباح بذل جهودا غير اعتيادية لتحقيق النتائج الجيدة والتي لايمكن تحقيقها والوصول اليها الا باحتلال مستوى عالي من المكافحة والثبات والقدرة على تحقيق الافضل بدنيا ونفسياً .

ويعد القلق احد الظواهر النفسية المهمة التي تؤثر على سلوك السباح الحركي والانفعالي حيث يؤدي الى الاختلال في توافقه العصبي والفعلية مما يؤثر على مستوى ادائه اثناء المسابقات الرياضية . ويلعب القلق دورا مهماً في الانجاز والنتيجة التي يمكن يحصل عليها السباح ، فإنه سلاح ذو حدين بين ان يفوز السباح وبين ان يكون القلق سلاحا يهبط نفسية السباح مما يحول دون حصوله على الانجاز الحقيقي له نتيجة القلق الذي يراوده من جراء المعاناة والضغط النفسية التي تتوارد عليه نتيجة ضغط الجمهور مثلاً وضغط المنافسين وضغوط التدريب الاخرى فالسباح يمر بحالة من القلق النفسي قبل الاشتراك في السباق مما يؤثر على ادائه حيث اشار (مارتنيز ١٩٧٦) الى ان ظاهرة القلق اصبحت مهمة لدى الكثير من علماء النفس الرياضي ولها اثر مباشر على الاداء في المنافسة الرياضية . وقد اكدت احدى الدراسات على (ان بعض الرياضيين يحتاجون الى درجة من القلق قبيل المنافسة لكي تمكنهم من الظهور بأحسن مستوى لديهم ، والبعض الاخر يتطلب حالة متزنة لتسهم في رفع مستوى ادائهم)^(١)

٢-١ مشكلة البحث :

أن كسب البطولات لا يكون معتمداً على تطوير الاعداد البدني لغرض تحقيق الانجاز الرياضي لأن العامل النفسي يلعب دوراً مهماً في البطولة لذلك يجب ان يتم اعداد الرياضي نفسياً وبدنياً ومهارياً بصورة جيدة ليتمكن بالتالي من تحقيق افضل انجاز رياضية السباحة من الرياضات التي تعتمد على الاعداد النفسي بشكل متساوي تقريباً مع الاعداد البدني وبالتالي فان القلق من العوامل التي تزيد الضغط النفسي على السباحين وخاصة اثناء المنافسات والبطولات العالمية حيث يحتاج السباح الى تهيئة نفسية جيدة تتلائم مع اجواء المنافسة من حيث وجود الجمهور وضغط المنافسين والضغط الاخرى التي تؤثر على ادائه في المسابقة .

ولذلك ارتأى الباحث القيام بهذه الدراسة للتعرف على مدى تاثير القلق لدى سباحي المنتخب الوطني العراقي في المسابقات القصيرة والمتوسطة للسباحة الحرة من خلال ايجاد البيانات الخاصة بحالات القلق التي يمر بها السباحين قبل وخلال المنافسات والتعرف عليها من اجل تذليلها لغرض تحقيق افضل الانجازات للسباحين والوصول الى المستويات العالية .

(1) حسن محمد العبيدي ، على تركي : قلق الحالة لدى لاعبي الدرجة الاولى بكرة اليد وعلاقته بمستوى

ادائهم! المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية العراقية ، ج ٢ ، مطبعة التعليم العالي في

الموصل ، بغداد ١٩٨١

٣-١ أهداف البحث :-

١. التعرف على مستوى القلق لدى سباحي المنتخب الوطني العراقي في المسافات القصيرة والمسافات المتوسطة للسباحة الحرة .
٢. مقارنة لمستوى القلق لدى سباحي المنتخب الوطني العراقي في المسافات القصيرة والمسافات المتوسطة للسباحة الحرة .

٤-١ فروض البحث :

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية لمستوى القلق كحالة بين سباحي المسافات القصيرة وسباحي المسافات والمتوسطة ولصالح القصيرة .
٢. هناك فروق ذات دلالة احصائية لمستوى القلق الميسر بين سباحي المسافات القصيرة وسباحي المسافات المتوسطة ولصالح القصيرة.
٣. هناك فروق ذات دلالة احصائية لمستوى القلق المعوق بين سباحي المسافات القصيرة وسباحي المسافات المتوسطة ولصالح المتوسطة .

٥-١ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري :- عينة من سباحي المنتخب الوطني العراقي في المسافات القصيرة والمتوسطة سباحة حرة .
- ٢-٥-١ المجال الزمني :- للمدة من ٢٧/٣/٢٠٠٤ ولغاية ٢٩/٣/٢٠٠٤ بطولة العراق الجديد التي أقامها اتحاد السباحة العراقي المركزي.
- ٣-٥-١ المجال المكاني :- مسبح الحرية الاولمبي المغلق في بغداد.

٢ - الدراسات النظرية والمثابفة :

١-٢ الدراسات النظرية:

١-١-٢ القلق كسمة:

القلق كسمة نفسية تم تناول البحث فيه منذ بداية القرن المنصرم وبعد العالم الروسي (بافلوف) من الباحثين الرواد والاولائل الذي تناول البحث في مجال دراسة القلق وكان ذلك عام ١٩٢٧ ويرى انه القلق ناجم من الحالات الاتية :-

- ١ - ان اشارة الخطر (المنبه الاصطناعي الشرطي) ياتي ليأخذ بصورة ضرورية نفس رد الفعل الذي ينتج سابقا بواسطة الصدمة الحقيقية (المنبه الطبيعي) .
- ٢ - لقد اكد بافلوف في ميكانيكية التعويض للمنبه (التكليف الشرطي) اما فرويد فقد طور افكار مغايرة حول القلق فقال (ان موطن القلق هو الذي شخصت الفرد وتذكره وتوقعه في

حالات متعددة دونما مساعدة ، فالقلق في الاصل هو رد الفعل كحالة العجز التام لمواطن الصدمات التي اعيد انتاجها كأستدعاء للعون من اجل التخلص من مواقع الخطر ، وان الذات التي جرت الصدمة سابقاً بأستكانة وخضوع فهي الان تعيد بصورة فعالة انتاجا مخفضا الصدمة ، مع الاخذ بعين الاعتبار الفكرة او اثرها في توجيه الاسلوب (١) وعليه فأن القلق عند فرويد هي الحقيقة الطبيعية والاساسية ومركز المشكلات للأضطرابات العصبي . اما بيرك فينظر للقلق (على ان القلق من الناحية الاكلينيكية معروف بالنتيجة تابع للمنبه العشوائي الذي صاحبه راحة قليلة بسبب رادع ما اوتهيج جنسي غير سليم هو الذي ادى الى تاثر لم يتم التخلص منه) (٢)

وقد تبنت تيلر تحديد كامرون للقلق والذي فسر في وجهين:

الوجه الاول:- (ان اصطلاح القلق قد طبقت على علامات سلوكية خاصة وان مجموعة من ردود الفعل المنتشرة والتي يمكن ملاحظتها مباشرة كرد فعل ظاهري مثل :-

أ- عدم الراحة

ب- التوتر

ج- تسبب العرق الشديد

وهي التي يمكن ان يعتمد عليها وفق اساس ان القلق واضح ومريح وقد شخص على انه يستعمل كتحديد واضح للقلق العصبي وازضافة الى ذلك ان هذه العلامات افترض على انها موافقة ومطابقة للاستجابات الانفعالية التي يسيطر عليها الجهاز العصبي بالدرجة الاولى (٣)

الوجه الآخر:- (فهو ان القلق حالة نظرية لحوادث تقع تحت الجلد للكائن الحي وان هذا التركيب يقدم على اساس الارتباط بالسلوك المضطرب في حالات مثل :

أ- الهستيريا

ب- جنون العظمة الكاذب

ج- السلوك القهري

والتي تكون فيها العلامات الظاهرية بادية للقلق من القلق بصورة مؤقتة (٤) وفي عام ١٩٥٣ عملت تيلر على تنقيح الاختبار الخاص لقياس القلق من خلال اتبسيط المفردات

(1) Freud S. The Problem Of anxiety New york: Norton : G.3, P144-145.

(2) Bery .A.H. Amnded defuition of anxietixy,Bnyumed J.Psyche. 1951.P158

(3) Taylor-Janet .A. Persouality, scale of mani fest anxij . abnormal . sole. Psycual. 1953 -P 90-91

(4) حسين محمد العبيدي: علاقة القلق بالانجاز الرياضى :كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ١٩٨٥

وتبسيط تركيب الجمل لبعض عبارات القلق التي تبين انها صعبة الفهم جدا وخاصة بالنسبة للناس من غير طلبة الجامعة (١).

مفهوم القلق:

حياة الانسان لاتكاد تخلو من القلق لاسيما اذا واجه بعض المشاكل التي يصعب عليه حلها اثناء محاولته تحقيق اهدافه ، والقلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر والقلق اعراض متعددة من اهمها عدم الارتياح وسرعة التهيج والنرفزة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشرود الذهن والارق وسرعة النبض واضطراب التنفس وارتفاع ضغط الدم وشحوب وعرق ، وبصفة عامة تعتبر الاضطرابات (التنفس - جسدية) من اهم الاعراض المميزة للقلق ، كما يظهر القلق في السلوك الترددي سواء على المستوى الحركي او الانفعالي او القلق ، حيث يعرف نزار الطالب القلق الموضوعي (على انه رد فعل لخطر خارجي معروف ويعرف القلق العصابي على انه رد فعل غريزي مصدره غامض واسبابه غير معروفة ويكمن غالبا في الجانب الغريزي للفرد) (٢)

ويفرق فرويد القلق العصبي الى ثلاثة انواع^٣:

• القلق الطليق

• قلق المخاوف الشاذة

• قلق الهيستيريا

اما مستويات القلق فهي:-

١- المستوى المنخفض للقلق :-

هو عبارة عن علاقة انذار لخطر وشيك حيث يحدث هذا القلق التنبيه القادم للفرد مع ارتفاع درجة حساسيته نحو الاحداث الخارجية .

٢-المستوى المتوسط للقلق :

يكون الفرد اقل قدرة في السيطرة او المحافظة على سلوكه المناسب والملائم في مواقع الحياة المتعددة .

٣- المستوى العالي للقلق :

حيث يعمل الفرد اساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف التي يمر بها نتيجة سرعة التهيج والسلوك العشوائي وعدم القدرة على التركيز .

(1) دحام كيال ، علاقة القلق بالتدريب الذهني: (جامعة دنفر، كولورادو، الولايات المتحدة الامريكية ، دراسة ماجستير منشورة، ط٢ مكتبة النهضة ١٩٨٩ ص ١٤ .

(١) نزار الطالب ، كامل الويس : علم النفس الرياضي ، مطابع التعليم العالي ط١ ١٩٩٣ ص ٢١٠

(3) نفس المصدر السابق؛ ص ١٥٣ .

٢-١-٣ مقياس القلق:

يلعب القلق دورا هاما لدى الرياضيين فقد يكون للقلق (جانبا ايجابيا) ويطلق عليه في هذه الحالة (القلق الميسر) أذ يؤثر بشكل ايجابي في اداء الرياضي ويساعده على زيادة الجهد واستنفار كل قواه بالشكل الذي يؤدي الى زيادة ثقة الرياضي في نفسه وبقدراته على النجاح .

(المعوق) اذ يعمل على اعاقه الرياضي وبالتالي التقليل من قدراته وامكانياته مما يؤثر على اداؤه ويضعف مستواه .

وهناك بعض المقاييس الشائعة لقياس القلق ومن اهمها مقياس^١:

١. تيلور القلق الظاهر .

٢. اختبار كامل للقلق .

٣. اختبار القلق الذي وصفه تشلرلز شيلجر .

٤. اختبار قلق التحصيل الذي وصفه البرت وهابر .

٢-٢ الدراسات المشابهة:-

• دراسة ليلي وثاء ١٩٨٤ هدفت الدراسة إلى معرفة الفرق بين لاعبي الدرجة الأولى وكل من لاعبي الدرجة الأولى والناشئين بكرة اليد في كل من حالات قلق الحالة، القلق الميسر، القلق المعوق، تم اختيار عينة عشوائية قدرها (١٥٠) لاعبا ولعبة توصلت الدراسة إلى أن لاعبو الدرجة الأولى أفضل من اللاعبين والناشئين إلى قلق الحالة، يرتفع القلق لدى كل من اللاعبين والناشئين بصفة عامة^(٢).

• دراسة حسن العبيدي ١٩٨٥ هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين القلق والأنجاز الرياضي في فعاليات الكرة الطائرة والجمباز، حيث تم تطبيق المقياس على عينة قدرها (٦٦) لاعبة للفترة من ٣٠-١١-١٩٨٤ ولغاية ١/١٢/١٩٨٤ لفعالية الجمباز ومن ٢٨/٢/١٩٨٥ ولغاية ١٨/٤/١٩٨٥ لفعالية الكرة الطائرة، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية، وجود علاقة ارتباط سلبية بين مستوى القلق والأنجاز في فعاليات الجمباز والكرة الطائرة، لا يوجد فرق واضح بين الفعاليات الفردية والفعاليات الفرقية بتأثير القلق على مستوى الانجاز الرياضي^(٣).

(١) نزار الطالب وكامل لويس؛ مصدر سبق ذكره، ص ٢١٥.

(٢) ليلي لبيب، ثاء عبد الحميد:- دراسة مقارنة للطلبة لدى لاعبي ولاعبات الدرجة الأولى والناشئين في كرة اليد. مؤتمر الرياضة الجميل، ط٢، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٨٤، ص ٢٠١-٢١٦.

(٣) حسن حمد العبيدي:- علاقة القلق بالإنجاز الرياضي: جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، رسالة

ماجستير غير منشورة، ١٩٨٥، ص ١-١٠٠.

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:-

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته طبيعة البحث.

٣-٢ عينة البحث :-

اشتملت عينة البحث سباحي المنتخب الوطني العراقي في المسافات القصيرة والمتوسطة للمتقدمين وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وعددهم (١٦) سباح يمثلون ٣ سباحين ، ٤٠٠ م حرة ، ٣ سباحين ٨٠٠ م ، ٥ سباحين ٥٠ م حرة ، ٥ سباحين ١٠٠ م حرة .

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ساعة توقيت يدوية.
- المصادر والمراجع العربية .
- الاختبارات والقياس .

٣-٤ مقياس القلق:

استخدم الباحث مقياس القلق الذي وضعه كل من (نزار الطالب)^(١) والدكتور محمد حسن علاوي والموضح بالملحق رقم (١) (٢) (لقياس القلق الميسر والمعوق لدى الرياضيين ويتألف من مقياس الاول يشمل على (١٠) بنود يقيس مدى اسهام القلق في الارتقاء بمستوى الاداء للرياضي والثاني يتألف من (١٠) بنود تقيس مدى اعاقه القلق لمستوى اداء اللاعب في المنافسات الرياضية)^(٢).

بعدها قام الباحث بتوزيع استمارة الاستبيان على السباحين عينة البحث للاجابة على الاسئلة البالغ عددها (٢٠) سؤالاً ، وبعد اتمام الاجابات قام الباحث بتبويب الاجوبة حسب المقياس المحدد لها^(٣) للتأكد من ثبات الاختبار قام الباحث بتطبيق المقياس على (٤) سباحين من سباحي المسافات القصيرة (٥٠)م حرة كتجربة استطلاعية ، ثم تم اعادة تطبيق الاختبار على نفس العينة (٥) ايام من الاختبار الاول من خلال اعادة الاختبار حيث بلغ الثبات (٠.٨٥) وهو معامل ارتباط عالي.

(١) نزار الطالب وكامل الويس : مصدر سبق ذكره ص ٢١٦ - ٢١٩.

(٢) ريسان خريبط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج٢ ، مطابع التعليم العالي ١٩٩٨ ص ١٣.

(٣) ريسان خريبط : المصدر السابق نفسه ص ١٤ - ١٧

ولغرض التأكد من صدق الاختبار استخدم الباحث الصدق الذاتي بواسطة قانون معامل الصدق الذاتي وكان (٠.٩٣) وهذا يدل على ان معامل الصدق الذاتي عالي جدا وان المقياس صادق .

وللتأكد من موضوعية الاختبار قام الباحث بعرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء* والمختصين واجمعت آرائهم على ان الاستمارة تقيس الهدف الذي وضعت من اجله .

٣- ٥ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية :

- الوسط الحسابي^١
- الانحراف المعياري^٢
- الارتباط البسيط بيرسون^٣
- تحليل التباين : حساب معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية^٤
- اختبار اقل فرق معنوي^٥ I.S.D

٣- ٦ إجراءات البحث:

قام الباحث بتوزيع الاستمارة الخاصة بقياس القلق على سبachi عينة البحث لمعرفة مستوى القلق في المسافات القصيرة والمتوسطة ، في حين تم اعتماد الانجاز الذي سجله افراد العينة من خلال مشاركتهم في بطولة العراق الجديد التي اقامها الاتحاد العراقي المركزي للسباحة للمدة من ٢٧ - ٢٩/٣/٢٠٠٤ وكل حسب اختصاصه .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

- * ١ - أ.د. نوري ابراهيم الشوك - استاذ الاختبارات والقياس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
- ٢ - أ.د. ايمان حسين - استاذ الاختبارات ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
- ٣ - أ.م.د. عامر سعيد - استاذ الاختبارات والقياس /علم النفس - كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل.
- (1) قيس ناجي ، بسطويسي احمد :- الاختبارات والقياسات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطابع جامعة بغداد ، ١٩٨٤ ، ص ٢٠٤
- (2) المصدر السابق نفسه ص ٢٢٧.
- (3) قيس ناجي عبدالجبار : طرائق الاساليب الاحصائية : الموصل ، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر ١٩٩١ ص ٣٧٧
- (4) وديع ياسين ، حسن محمد العبيدي :- التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب ، ١٩٩٦ ، ص ٢٩٣
- (5) وديع ياسين ، المصدر السابق نفسه ، ص ٣١١.

يتم في هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وفق الاسس العلمية الصحيحة من خلال عرضها في جداول وكما يلي :

جدول (١)

يبين نتائج قياس القلق الميسر والمعوق والقلق كحالة ومستوى الانجاز لدى افراد عينة البحث

ت	الفعالية	القلق الميسر	القلق المعوق	القلق كحالة	الانجاز بالثانية
١	٥٠ م حرة	٣٧	٢٤	٦١	٢٦/٩١ ثا
٢		٣٨	٢٠	٥٨	٢٧/٥٠ ثا
٣		٣٥	٢٣	٥٨	٢٧/٨٢ ثا
٤		٣٩	٢٥	٦٤	٣٠/١٤ ثا
٥		٣٦	٢١	٥٧	٣٠/١٨ ثا
١	١٠٠ م حرة	٣٨	١٧	٥٥	١/٠١/٢٤ د
٢		٣٦	١٩	٥٥	١/٠٦/٣٤ د
٣		٣٩	١٨	٥٧	١/١٦/٨٨ د
٤		٣٩	٢٠	٥٩	١/٥٢/٢٨ د
٥		٣٧	١٩	٥٦	١/٥٣/١٠ د
١	٤٠٠ م حرة	٣١	١٧	٤٨	٤/٤٥/٠٠ د
٢		٢٩	١٥	٤٤	٤/٥٧/٠٠ د
٣		٢٩	١٦	٤٥	٥/١٣/٠٠ د
١	٨٠٠ م حرة	٢٩	١٣	٤٢	١٠/-/- د
٢		٢٧	١٤	٤١	١٠/٣٢/٧٤ د
٣		٢٨	١٥	٤٣	١٠/٣٣/١٢ د

جدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الارتباط البسيط (بيرسون) لمستوى القلق (حالة ، ميسر ، معوق) والانجاز في ٥٠ م سباحة حرة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحتسبة	ت الجدولية	عدد افراد العينة	الدلالة
القلق الميسر	٣٧/٠٠	١/٥٨	٠/٢٠١	٠/٨٧٨	٥	غير معنوي
القلق المعوق	٢٢/٦٠	٢/٠٧٣	٠/١٠٦			غير معنوي
القلق كحالة	٥٩/٦٠	٢/٨٨	٠/١٨٦			غير معنوي

الجدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الارتباط البسيط (بيرسون) لمستوى

القلق (حالة ، ميسر ، معوق) والانجاز في ١٠٠ م سباحة حرة .

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحتسبة	(ت) الجدولية	عدد افراد العينة	الدلالة
القلق الميسر	٣٧/٨٠	١/٣٠٣	٠/٢٢٥	٠/٨٧٨	٥	غير معنوي
القلق المعوق	١٨/٦٠	١/١٤٠	٠/٧٤٣			غير معنوي
القلق كحالة	٥٦/٤٠	١/٦٧	٠/٦٨١			غير معنوي

الجدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الارتباط البسيط لمستوى القلق (حالة،

ميسر، معوق) والانجاز في ٤٠٠ م سباحة حرة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحتسبة	ت الجدولية	عدد افراد العينة	الدلالة
القلق الميسر	٢٩/٦٦	١/١٥٤	٠/٨٢٢	٠/٩٩٧	٣	غير معنوي
القلق المعوق	١٦	١	٠/٤٢٧			غير معنوي
القلق كحالة	٤٥/٦٦	٢/٠٨	٠/٦٦١			غير معنوي

الجدول (٥)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الارتباط البسيط لمستوى القلق (حالة ،
ميسر، معوق) والانجاز في ٨٠٠ م سباحة حرة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحتسبة	ت الجدولية	عدد افراد العينة	الدلالة
القلق الميسر	٢٨/-	١	٠/٨٦١	٠/٩٩٧	٣	غير معنوي
القلق المعوق	١٤	١	٠/٨٧١			غير معنوي
القلق كحالة	٤٢	١	٠/٠١٠			غير معنوي

الجدول (٦)

يبين نتائج تحليل التباين لمستوى القلق (حالة ، ميسر، معوق) (F)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحتسبة	قيمة (ف) الجدولية	الدلالة الاحصائية
القلق الميسر	بين الجامعات	٢٨٠/٩٧١	٣	٩٣/٦٥٧	٥٢/٣٥٥	٣/٤٩٠	معنوي
	داخل الجامعات	٢١/٤٦٧	١٢	١/٧٨٩	٥٢/٣٥٥	٣/٤٩٠	معنوي
القلق المعوق	بين الجامعات	١٦٣/٦٠	٣	٥٤/٥٣٣	٢٤/٧٨٨	٣/٤٩٠	معنوي
	داخل الجامعات	٢٦/٤٠	١٢	٢/٢٠٠	٢٤/٧٨٨	٣/٤٩٠	معنوي
القلق حالة	بين الجامعات	٧٩٨/٣٧١	٣	٢٦٦/١٢٤	٥٧/٩٣٣	٣/٤٩٠	معنوي
	داخل الجامعات	٥٥/٠٦٧	١٢	٤/٥٨٩	٥٧/٩٣٣	٣/٤٩٠	معنوي

* قيمة (ف) الجدولية عند درجة حرية (١٢,٣) ومستوى الدلالة (٠/٠٥)

الجدول (٧)

يبين معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية في سباحة المسافات القصيرة (٥٠ - ١٠٠ م حرة) وسباحة المسافات المتوسطة (٤٠٠ - ٨٠٠ م حرة)

المتغيرات	نوع السباحة	الاوساط	فرق الاوساط
القلق الميسر	٥٠ حرة - ٤٠٠ م حرة	٣٧/٠٠٠ - ٢٩/٦٦٦٧	٧/٣٣٣٣
	٥٠ حرة - ٨٠٠ م حرة	٣٧/٠٠٠ - ٢٨/٠٠٠	٩
	١٠٠ حرة - ٤٠٠ م حرة	٣٧/٨٠٠ - ٢٩/٦٦٦٧	٨/١٢٣
	١٠٠ حرة - ٨٠٠ م حرة	٣٧/٨٠٠ - ٢٨/٠٠٠	٩/٨
القلق المعوق	٥٠ حرة - ٤٠٠ م حرة	٢٢/٦٠٠٠ - ١٦/٠٠٠	٦/٦
	٥٠ حرة - ٨٠٠ م حرة	٢٢/٦٠٠٠ - ١٤/٠٠٠	٨/٦
	١٠٠ حرة - ٤٠٠ م حرة	١٨/٦٠٠٠ - ١٦/٠٠٠	٢/٦
	١٠٠ حرة - ٨٠٠ م حرة	١٨/٦٠٠٠ - ١٤/٠٠٠	٤/٦
القلق حالة	٥٠ حرة - ٤٠٠ م حرة	٥٩/٦٠٠٠ - ٤٥/٦٦٦٧	١٣/٩٣
	٥٠ حرة - ٨٠٠ م حرة	٥٩/٦٠٠٠ - ٤٢/٠٠٠	١٧/٦
	١٠٠ حرة - ٤٠٠ م حرة	٥٦/٤٠٠٠ - ٤٥/٦٦٦٧	١٠/٧٣
	١٠٠ حرة - ٨٠٠ م حرة	٥٦/٤٠٠٠ - ٤٢/٠٠٠	١٤/٤

يبين الجدول (١) قيم المتغيرات التي حصل عليها الباحث من خلال تحليل استمارة قياس القلق لدى سباحي عينة البحث وقيمة الانجاز للسباحين مختلفة حسب اختلاف الفعالية الواحدة عن الاخرى فيما تبين الجداول رقم (٢, ٣, ٤, ٥) على التوالي قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الارتباط البسيط بيرسون للمتغيرات قيد البحث مع الانجاز وحسب مسافة الفعالية حيث لم تظهر هناك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين المتغيرات قيد البحث للقلق كحالة والقلق المعوق والقلق الميسر وبين الانجاز لدى سباحي عينة البحث ويعزو سبب ذلك الى الظروف الصعبة التي يمر بها البلد منذ عام ٢٠٠٣ والاعوام التالية الاخرى وكذلك الى ابتعاد ومستوى السباحين العراقيين عن المستويات المتقدمة للسباحة لدى مختلف سباحي دول العالم بالإضافة الى قلة الاهتمام بالجوانب النفسية للسباحين من خلال افتقار البرامج التدريبية للمدربين اثناء الوحدات التدريبية الى جوانب تنمية الاعداد النفسي بشكل عام والاهتمام بالتغلب على صفة القلق بشكل خاص ويظهر ذلك جليا من خلال ماتوصل اليه الباحث في بحثه من نتائج في

الجدول السابقة وخلافا لما تقدم يعتقد الباحث بوجود ارتباط معنوي بين بعض المتغيرات قيد البحث وبين الانجاز وبشكل غير واضح وغير ظاهر في التوصل اليه في قانون الارتباط البسيط (بيرسون) ولغرض معرفة نوع وقيمة هذا الارتباط بين المتغيرات السابقة للبحث استخدم الباحث تحليل التباين لحساب معنوية الفروق بين الاوساط وكذلك اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) لمعرفة الدلالة المعنوية للفروق بين سباحة المسافات القصيرة وسباحة المسافات المتوسطة ولمعرفة تأثير مستوى القلق على الانجاز في الفعاليات السابقة ولصالح أي نوع من انواع السباحة وكما موضح في الجدولين (٦، ٧) على التوالي .

ومن خلال النتائج المعروضة في الجدول (٦) يظهر لنا ان قيمة (ف) المحتسبة للقلق الميسر لمنافسات فعاليات السباحة للمسافات القصيرة والمتوسطة كانت (٥٢/٣٥٥) وقيمة (ف) المحتسبة للقلق المعوق لنفس الفعاليات للسباحة كانت (٢٤/٧٨٨) في حين بلغت قيمة (ف) المحتسبة للقلق حالة لنفس الفعاليات هي (٥٧/٩٣٣) وجميعها اكبر من قيمة (ف) الجدولية وبالبلغة (٣/٤٩٠) عند درجة حرية (١٢,٣) ومستوى دلالة (٠/٠٥) وهذا يدل على ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في جميع نتائج فعاليات السباحة المذكورة سابقا لدى عينة البحث مايدل على ان القلق من السمات النفسية ذات تأثير كبير على اداء الرياضي وانجازه في الفعاليات الرياضية عامة وفعالية السباحة خاصة لدى المسافات القصيرة والمتوسطة ولا سيما عندما تكون المستويات للسباحين متقاربة ويكون للجانب النفسي تأثير كبير يميز سباح عن اخر ويرجح كفة سباح عن غيره من السباحين .

ولاجل معرفة التأثير الكبير لجوانب القلق الثلاث (حالة ، ميسر، معوق) وعلى نوع الفعالية للسباحة التي يكون تأثير القلق فيها مباشر ، يعرض الجدول رقم (٧) قيم الفروق بين الاوساط بين كل فعالية من فعاليات السباحة وبين الاخرى حيث انه في حالة القلق الميسر يكون الفارق في الاوساط بين فعاليات (٤٠٠م - ٤٠٠م) حرة هو ٧/٣٣٣ بينما بلغ الفارق في الاوساط بين (٨٠٠م - ٨٠٠م) حرة هو (٩) في حين بلغ الفارق بين الاوساط بين (١٠٠م - ٤٠٠م) حرة (٨/١٣٣) بينما بلغ الفارق في الاوساط بين (١٠٠م - ٨٠٠م) حرو (٩/٨) وهي جميعها فروق معنوية ولكن يكون الاكثر معنوية لصالح الفارق في الاوساط الاعلى وهو (٩/٨) أي هناك فروق ذات دلالة معنوية اكثر في حالة القلق الميسر بين فعاليتي (١٠٠-٨٠٠م) سباحة حرة ولصالح (١٠٠م) سباحة حرة (ان يكون القلق قوة دافعة ايجابية ويؤثر بصورة ايجابية على اداء الفرد الرياضي ويدفعه لبذل المزيد من الجهد وتعبئة كل قواه ويؤدي الى زيادة ثقة اللاعب بقدراته)^(١) وهذا يعني انه

(١) ريسان خريبط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية : ج٢، ١٩٨٩ ص١٢.

هناك علاقة ايجابية بين مستوى القلق الميسر ومستوى الانجاز اذ يكون تأثير القلق باتجاه الانجاز وباتجاه اداء الرياضي الافضل .

فيما كانت النتائج المعروضة في الجدول رقم (٧) في حالة القلق المعوق كما يلي ،حين بلغ الفارق في الاوساط بين فعاليتي (٥٠م - ٤٠٠م) حرة هو (٦/٦) بينما بلغ الفارق في الاوساط بين فعاليتي (٥٠م - ٨٠٠م) حرة هو (٨/٦) كما بلغ الفارق في الاوساط بين فعاليتي (١٠٠م - ٤٠٠م) حرة (٢/٦) فيما بلغ الفارق بين الاوساط في فعاليتي (١٠٠م - ٨٠٠م) حرة هو (٤/٦) وعلى ضوء ماتقدم من نتائج يكون الفارق في الاوساط الاكثر دلالة معنوية هو اقل فارق في الاوساط وهو (٢/٦) في فعاليتي (١٠٠م - ٤٠٠م) حرة ولصالح (٤٠٠م حرة) (أذ يكون القلق قوة دافعة سلبية اذ يسهم في اعاقه اداء اللاعب ويقفل من ثقته في قدراته ومستواه)^(١) اذ يكون للقلق المعوق تأثير سلبي على اداء وانجاز الرياضي فكلما زاد القلق المعوق للرياضي اثناء التمرين او اثناء السباحة ساعد ذلك على ضعف وعدم ثقته لدى الرياضي وعلى تلكؤ الرياضي في الحصول على افضل اداء وانجاز وكلما كانت قيمة القلق المعوق قليلة كلما ساعد ذلك على اداء افضل وانجاز افضل للرياضي

وأما في حالة القلق حالة فقد بلغ الفارق في الاوساط بين فعاليتي (٥٠م - ٤٠٠م) حرة هو (١٣/٩٣) فيما بلغ الفارق في الاوساط بين فعاليتي (٥٠م - ٨٠٠م) حرة هو (١٧/٦) وكان الفارق في الاوساط بين فعاليتي (١٠٠م - ٤٠٠م) هو (١٠/٧٣) فيما بلغ الفارق في الاوساط بين فعاليتي (١٠٠م - ٨٠٠م) حرة هو (١٤/٤) وعليه فأن الفارق في الاوساط الاكثر دلالة معنوية هو اقل فارق في الاوساط وهو (١٠/٧٣) ولصالح فعاليتي (١٠٠م - ٤٠٠م) حرة ولصالح ٤٠٠م حرة ، حيث كلما زاد القلق كلما اثر ذلك على اداء الرياضي وبالتالي يؤثر على انجازه وكلما قل مستوى القلق اثر ذلك ايجابا على اداء وانجاز الرياضي .

٥ - الاستنتاجات والتوصيات:

٥ - ١ الاستنتاجات:

(١) ريسان خريبط : المصدر السابق نفسه ص ١٣ .

لقد استنتج الباحث مايلي:

١. ان سباحي ٤٠٠ م حرة كانوا افضل في مستوى القلق كحالة من سباحي (١٠٠م) حرة.
٢. ان سباحي ١٠٠ م حرة كانوا افضل في مستوى القلق الميسر من سباحي (٨٠٠م) حرة.
٣. ان سباحي ٤٠٠ م حرة كانوا افضل في مستوى القلق المعوق من سباحي (١٠٠م) حرة.

٢-٥ التوصيات:

١. ضرورة الاهتمام خلال الوحدات التدريبية بتنمية السمات النفسية المهمة التي يحتاجها كل سباح وحسب نوع السباحة .
٢. ضرورة تعويد السباح على التركيز خلال المسابقات وعد التأثير بالمؤثرات الخارجية.
٣. ضرورة ان يتدرب السباح على ضبط حالات القلق لديه عن طريق الابتعاد عن التفكير الدائم خلال المنافسات المهمة .
٤. ضرورة ان يستعين المدربون بعلم النفس الرياضي خلال الوحدات التدريبية والمشاهدات النظرية لغرض تشخيص وعلاج الحالات الصعبة عند اليياحين .
٥. ضرورة زيادة الدوافع عند السباحين عن طريق التشجيع المستمر من قبل المدرب لغرض الوصول الى اعلى المستويات .

المصادر

- حسن محمد العبيدي ، على تركي : قلق الحالة لدى لاعبي الدرجة الاولى بكرة اليد وعلاقته بمستوى ادائهم المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية العراقية ج٢ ، مطبعة التعليم العالي في الموصل ، بغداد ١٩٨١

- حسين محمد العبيدي: علاقة القلق بالانجاز الرياضي: كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ١٩٨٥.
- دحام كيال ، علاقة القلق بالتدريب الذهني: (جامعة دنفر، كولورادو، الولايات المتحدة الامريكية ، دراسة منشورة، ط٢ مكتبة النهضة ١٩٨٩ .
- ريسان خريبط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج٢ ، مطابع التعليم العالي ١٩٨٠.
- قيس ناجي ، بسطويسي احمد :- الاختبارات والقياسات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطابع جامعة بغداد ، ١٩٨٤ .
- قيس ناجي عبدالجبار : طرائق الاساليب الاحصائية : الموصل ، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر ١٩٩١.
- ليلي لبيب، ثناء عبد الحميد:- دراسة مقارنة للطلبة لدى لاعبي ولاعبات الدرجة الاولى والناشئين في كرة اليد. مؤتمر الرياضة الجميل، ط٢، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٨٤ .
- نزار الطالب ، كامل الويس : علم النفس الرياضي ، مطابع التعليم العالي ط١ ، ١٩٩٣ .
- وديع ياسين ، حسن محمد العبيدي :- التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب ، ١٩٩٦ .
- Bery.A.H. Ameded defiuition of anxietiny, Bnyumed J.Psyche 1951
- Freud ,S0 The Problem Of anxiety New york: Norton : 39, P144-154
- Taylor-Janet .A. Persouality, scale of mani fest anxij . abnormal . sole0 Psycual0 1953

الملحق (١)

يبين تصحيح المقياس واوزان الاجابات

مقياس القلق المعوق					مقياس القلق الميسر						
الدرجة					رقم العنصر	الدرجة					رقم العنصر
هـ	د	ج	ب	أ		هـ	د	ج	ب	أ	
١	٢	٣	٤	٥	١	٥	٤	٣	٢	١	٢

٥	٤	٣	٢	١	٥	١	٢	٣	٤	٥	٣
٥	٤	٣	٢	١	٦	٥	٤	٣	٢	١	٤
١	٢	٣	٤	٥	٨	١	٢	٣	٤	٥	٧
٥	٤	٣	٢	١	٩	٥	٤	٣	٢	١	١١
١	٢	٣	٤	٥	١٠	٥	٤	٣	٢	١	١٢
١	٢	٣	٤	٥	١٣	١	٢	٣	٤	٥	١٤
٥	٤	٣	٢	١	١٥	١	٢	٣	٤	٥	١٧
٥	٤	٣	٢	١	١٦	٥	٤	٣	٢	١	١٨
١	٢	٣	٤	٥	١٩	١	٢	٣	٤	٥	٢٠

الملحق (٢)

استمارة قياس القلق الميس والقلق المعوق لدى الرياضيين

ابدا	نادر	احيانا	غالبا	دائما	العبرة
					١- عندما تزداد دقات قلبي او اشعر ان تنفسي اسرع من المعتاد فأن ذلك لايساعدني على بذل اقصى جهد في المباراة
					٢- ان التوتر الذي اشعر به منقبل بدء المباريات يساعدني على اجادة اللعب في المباراة
					٣- عندما ينصحنى المدرب في اخر لحظة قبل بدء المنافسة ببعض النصائح فأني اجد سهولة كبيرة في تنفيذ نصائحه اثناء المنافسة
					٤- مستوى ادائي يصل القمة في المنافسات المهمة جدا
					٥- ان التوتر الذي اشعر به قبل المباراة يعوقني عن الاجادة في المنافسة
					٦- ان تشجيع جمهور المنافس يضايقتني ويساعد على ارتبائي اثناء المنافسة
					٧- قبل السباحة اشعر بأنني خائف ومتوتر فأني انجح في السيطرة على اعصابي اثناء السباق
					٨- كلما زادت اهمية السباقات اشعر بأنني لن استطيع اظهار احسن ما عندي من مهارات وقدرات
ابدا	نادر	احيانا	غالبا	دائما	العبرة
					٩- اثناء السباق لااستطيع اداء بعض المهارات او الخطط التي اجيدها اثناء التدريب
					١٠- قيل بداية السباق يظهر علي التوتر والخوف واحتاج

				اثناء السباق الى فترة من الوقت لكي اعود الى حالتي الطبيعية
				١١- تشجيع جمهور المنافس يساعد يساعد على زيادة حماس في اللعب
				١٢- قد اكون قلقا وعصبيا قبل بدء السباق ولكن متى بدأ السباق فأنتي سرعان ما انسى حالتي واركز كل انتباهي للسباق
				١٣- عندما ينصحنى المدرب في اخر لحظة بتعديل بعض خططي او اسلوب منافستي فأنتي اجد صعوبة في تنفيذ نصائحه اثناء السباق
				١٤- قبل السباقات الهامة اشعر بأنني غير واثق من نفسي ولكني متى بدأ السباق فأنتي بثقتي بنفسك تزداد .
				١٥- قبل السباقات الهامة اشعر بأنني خائف من الاصابة اثناء السباق ويؤدي ذلك الى اضطرابي وعدم اجادتي
				١٦- عندما اكون عصبيا او قلقا قبل بدء السباق فأنتي لاسطيع التركيز اثناء السباق
				١٧- عندما اهزم في بداية السباق فأنتي ذلك يدفعني الى بذل اقصى جهد لتعويض الهزيمة
				١٨- في السباقات الهامة اجد سهولة في تطبيق الاداء الجيد الذي اجيده في التدريب
				١٩- عندما اهزم في بداية السباق فأنتي ذلك يعوقني عن بذل اقصى جهدي لتعويض الهزيمة
				٢٠- تظهر اجادتي في السباقات الهامة والحساسة اكثر من اجادتي في السباقات الغير هامة وغير حساسة