Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

قلق الحالة وعلاقته بسرعة رد الفعل عند الانطلاق بسباحة الفراشة

م.م جودت بستان لفته

١-١المقدمة وأهمية البحث :

منذ بدء الدورات الأولمبية الحديثة البطولات الدولية تساقطت عشرات الأرقام القياسية وتطورت مستويات الإنجاز وارتفع مستوى الأداء الفني وأصبح من اليسير التعرف على مقدار التطور العلمي والتقني من خلال الإنجاز المتحقق في هذه الدورات والبطولات حيث أصبحت المرآة التي تعكس التقدم في مجال علم التدريب وعلم النفس والعلوم الأخرى ونتيجةً لارتباط العلوم المختلفة في رفع مستوى الإنجاز الرياضي إلى أعلى المستويات أصبحت الدراسة والبحث هي السند الحقيقي لارتفاع مستوى الأداء في مختلف الفعاليات وأصبحت الحركات الرياضية هي مادة علمية تخضع للدراسة والتطوير وإيجاد العلاقات عن طريق الدراسة والتحليل والاستنباط والاكتشاف للوصول إلى الأداء الفني المثالي للمهارة وبالتالي تحقيق الإنجاز الرياضي في مختلف الرياضات .

ويعد الجانب النفسي أحد الركائز الأساسية في عملية التدريب والمنافسات الرياضية الحديثة، لما لهُ من أهمية كبيرة في تعزيز فرص الفوز ، حيث ارتبط علم النفس الرياضي بالعلوم الاخرى وقد نال علم النفس الرياضي أهمية في درا سة نفسية اللاعبين بغية الوصول إلى كل العناصر الأساسية التي من شأنها الأرتقاء باللاعبين الى المستويات العليا، وأن القلق أحد الجوانب النفسية التي تؤثر على مستوى أداء اللاعب لما لهُ أهمية بالغة من بين العوامل النفسية التي تلعب دوراً مهماً وبارزاً في تحديد مستوى اللاعب ، وعند دراسة مسببات القلق لدى

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

اللاعب وتشخيصها بشكل مبكر ، فإن ذلك يسهم في أمكانية توجيههم وأرشادهم وأعدادهم نفسياً للمنافسات الرياضية.

وتكمن اهمية البحث في كون ان لقلق الحالة قبل المنافسة وسرعة رد الفعل تشكل حالة مترابطة في كل أجزاءها بهدف الأرتقاء على الأنطلاق الجيد للسباح في المنافسات النهائية.

لان الجانب النفسي قبل المنافسة له تأثير على سرعة رد الفعل أي أنه سوف يؤثر سلبياً على السباح عند الأنطلاق.

ولكون الاعداد النفسي للرياضين وخصوصا قلق الحالة يعد احد القواعد المهمة التي تستند اليها العملية التدريبية لان (المنافسات تتطلب من الرياضي تهيئة كل قواه وقدراته الى اقصى قدر ممكن ،وتعد حالة القلق لدى السباحين سلاحا ذو حدينفقد يكون القلق ميسرا وقد يكون معوقا ،ففي الحالة الاولى يلعب القلق دور المحفز الذي يجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويهيئ نفسه بدنيا ونفسيا وسرعة رد الفعل للتغلب عليه بينما في الحالة الثانية يعمل القلق على اعاقة العمل من خلال تاثيره السلبي على نفسية الرياضي)(١)

١-٢ مشكلة البحث

يعد العامل النفسي ومستوى القدرات العقلية عنصراً مهماً وأساسياً في مجالات التدريب الرياضي والمنافسات لجميع الألعاب الرياضية.

لقد لاحظ الباحث أن هناك لاعبين ذو مهارات عالية في حوض السباحة ولكن تأخرهم في الأنطلاق ببداية المنافسة يؤدي إلى نتائج غير جيدة لسباح في المنافسة من خلال الأنطلاق الغير جيد والعكس هو الصحيح، وخاصة أن تقارب المستويات بين السباحين في المنافسات ولهذا يجب أن يعطي العاملون والمدربون في السباحة للأعداد النفسي الصحيح أهمية للسباحون قبل المنافسة.

---

(١) السيد عبد المقصود . نظريات التدريب الرياضي . القاهرة : دار بور سعيد ، ١٩٧٧،ص١٤٨

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

ومن خلال اطلاع الباحث والتقصي عن البحوث النفسية في مجال السباحة وجد الباحث قلة البحوث النفسية في مجال السباحة وتأخر في مجـــالات الأعـــداد النفسي حيث تعد من المسببات الأساسية في تأخر هذا النوع من أنواع الرياضـــة، هذا بالاضافة هناك خلل فني في اعداد السباح نفسيا لتجاوز حالة القلق او القلـــق بشكل عام ،مما دفع بالباحث بدراسته كافة الجوانب لهذه المشكلة لغرض التوصل لبعض الحلول الصحيحة لمعالجتها.

١-٣ **أهداف البحث :**

يهدف البحث الى التعرف على :

- التعرف على حالة القلق لدى سباحي الدرجة في القطر
- التعرف على العلاقة بين قلق الحالة وسرعة رد الفعل لدى سباحي الدرجة الاولى في القطر.

١-٤ **فروض البحث :**

- هناك علاقة ذات دلالة أحصائية بين قلق الحالة قبل المنافسة وســـرعة رد الفعل.

١-٥ **مجالات البحث :**

١-٥-١ **المجال البشري :**

سباحو أندية الدرجة الاولى بالسباحة الأولمبية في العراق .

١-٥-٢ **المجال الزماني :**

٢٠٠٧/٧/١٨ ولغاية ٣٠ / ١٠ / ٢٠٠٧ .

١-٥-٣ **المجال المكاني :**

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

- مسبح الحرية الأولمبي المغلق (بغداد) .

٢- الدراسات النظرية

٢- ١رياضة السباحة:

تعد رياضة السباحة من الرياضات ذات الحضور الجماهيري الواسع ومن اكثر الرياضات ممارسة في العالم (وثاني رياضة بعد الساحة والميدان حصدا للميداليات[١])حسب ما ذكر فيصل رشيد العياش . وكذلك ذكر (أن الإنسان القديم مارسها في العصور الأولى واتخذ من الماء ملجأ له من الحيوانات المفترسة أو وسيلة للحصول على الغذاء من أجل البقاء[٢]). وكذلك لتحصيل الطعام من خلال تعلمه للصيد في المياه . ولا تعرف لحد الآن كيفية تعلم الإنسان للسباحة إلا انه يظهر من لقى الأثرية الفرعونية والبابلية انه تعلم السباحة نتيجة لمراقبة الحيوانات ومحاولة تقليدها . وأشارت الدراسات أن الإنسان القديم قلد الحيوانات وان أول سباحة مارسها هي سباحة الضفدع والتي تشابه سباحة الصدر . وكنتيجة لقدرة الإنسان على تحريك الذراعين حركة دورا نية ظهرت الأنواع الأخرى من السباحة (الحرة ، الظهر ، الفراشة) . وأول السباقات التي ظهرت في تاريخ السباحة هي السباقات التي كانت تقام في مدينة بابل القديمة بين الجنود البابليين . كذلك مارسها الفراعنة واهتموا كثيرا بها وأيضا مارسها الإغريق والرومان وكانت السباقات الأولمبية القديمة لا تخلو من رياضة السباحة .

أما في العصر الحديث فقد كانت السباحة حاضرة في كل الدورات الأولمبية منذ أول دورة أقيمت عام ١٨٩٦ وكانت السباقات في السباحة هي (١٠٠م – ٥٠٠م – ١٢٠٠م) وبنوع واحد من السباحة .ونتيجة للتطور الحاصل في رياضة السباحة فقد تعددت أنواعها وزادت عدد السباقات المقامة ضمن مسابقات الدورات الأولمبية لتصبح ثاني رياضة حصدا للميداليات بعد ألعاب الساحة والميدان وأنواع السباحة الأربعة التي تدخل ضمن السباقات الأولمبية هي[٣] :-

١- سباحة الحرة.

---

[١] فيصل رشيد العياش :- السباحة وألعاب الماء :- (جامعة بغداد) مطبعة العمال المركزية سنة ١٩٨٥ ص٢٧

[٢] فيصل رشيد العياش :- نفس المصدر السابق ص٣٢

[٣] أسامة كامل راتب :- الأسس العلمية للسباحة :- (القاهرة ، دار الفكر العربي ، سنة ١٩٩٨ ص١٩٧ .

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

٢- سباحة الفراشة.
٣- سباحة الصدر.
٤- سباحة الظهر

٢-٢ وضع البداية للسباحين:

تعد مهارة البدء من المهارات المهمة التي قد يتحدد على اساسها نتيجة السباق ولاسيما عند تقارب مستوى السباحين في مسابقات المسافات القصيرة وبما ان مهارة البدء احدى مراحل اداء السباق، كما انها ضمن الواجبات الحركية التي يلتزم بها كل سباح لذا نجد سباقات السباحة تتشابه في كونها تحتاج إلى بدء قوي وتزداد اهمية الحاجة إلى البدء القوي في حالة سباقات السرعة مثل سباقات سباحة المسافات القصيرة [١] وعلى الرغم من ان هذه المرحلة لا تتجاوز بضع ثوان من زمن السباق الا ان تاثيرها كبير جدا اذا ما اديت بنجاح حيث ان بعض اجزاء من المائة من الثانية يمكن ان تكون الحد الفاصل بين السباحين في نهاية كثير من سباقات سباحة المسافات القصيرة [٢].

ويذكر نلسن Nelson (1978) [٣] ان تحطيم الارقام المتتالي في طرائق مسابقات السباحة المختلفة ينتج عن عدة عوامل متداخلة اهمها طرائق التدريب المتجددة وتحسين طرائق الاداء في البدء وهذا يتفق مع ماذكره كونسلمان (1968) Consilman [٤] انه يجب ان تتوفر ثلاثة شروط او صفات للسباح ليجيد البدء:

اولا : سرعة رد الفعل وهو عامل يحتاج إلى التدريب ويمكن تنمية لدى السباح.
ثانياً: القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، التي يحتاجها السباح لتوليد الدفع القوي من على مكعب البدء والذي سيلازمه حتى نهاية الانزلاق.
ثالثا: الية الاداء الجيد : وهو عامل يكتسب بالتدريب ويعتمد على قدرة ومعرفة المدرب لهذا العامل.

---

(١) Swimming Techniquc, The Journal of Swimming, Diving and water polo, Summer, 1974, P.111.

(٢) Boger . E. O. Successful Swimming Charles letts and CO. Ltd Diesy llouse, London : 1982. P.32.

(٣) Nelson, R.C., and Pike N.L Anaiy sis and comparison of Swimming starts and strokes. International serieson sport science, Vol. 6. Swmming medicine IV University Park Press, Baltimoy ; 1978, P.347-360.

(4) James E. Conusilman. The Science of Swimming. Newjersey, Englewood Cliffs, 1968. P.133-134.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

٢-٣ البداية في السباحة وانواعها :

تقسم طرائق البدء على نوعين على وفق القانون الدولي للسباحة هما (١) :

١- البدء من فوق مكعب البدء: ويستخدم هذا النوع من البدء في السباحة الحرة والصدر والفراشة [٢] .

٢- البدء من داخل الماء (اسفل مكعب البدء) ويستخدم هذا النوع في سباحة الظهر فقط [٣] .

اولاً: البداية من فوق مكعب البدء The start from the plate form تعرف مهارة البدء من مكعب البدء في مسابقات السباحة ومنها السباحة الحرة، انها الاداء الحركي الذي يقوم به السباح منذ بدء استخدامه لوضع الاستعداد عند سماع نداء ((خذ مكانك)) حتى اول ضربة في الماء ومرحلة البدء بصفة عامة هي انطلاق الجسم ولاتتم الا في اتصال جسم السباح لجسم اخر وهو سطح مكعب البدء وعلى ذلك فان طبيعة عمل اجزاء الطرف السفلي من الارتكاز بالرجلين على مكعب البدء. سيؤدي إلى الانتقال من نقطة الارتكاز إلى نقطة الدخول في الماء اذ تاخذ حركة جسم السباح مسارا منحنيا. [٤]

---

(١) فيصل رشيد العياش. رياضة السباحة ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩، ص ١٢٩.

(٢) مقداد السيد جعفر وحسن السيد جعفر . السباحة تعليمها وتدريبها قانونها ، بغداد ، مطبعة الراية، ص ٨١.

(٣) نبيل محمد العطار وعصام محمد امين . مقدمة في الاسس العلمية للسباحة . مصر: دار المعارف، مطبعة جريدة السفير، ١٩٧٧، ص ١٨٠.

(٤) فداء احمد نمر علي مهيار. دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الميكانيكية وعلاقتها بالانجاز لسباحة المسافات القصيرة ((زحف على البطن)) لفئتي الشباب والمتقدمين . (اطروحة دكتوراه) كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، ١٩٨٨ ، ص ٢٦.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

وبما ان الهدف الاساسي من البدء من فوق القاعدة في السباحة هو تحريك الجسم من وضع الثبات إلى اطول مسافة او باقل وقت ممكن [١] أي ان الحصول على اكبر مسافة افقية في اقل زمن ممكن مما يستوجب ان يكون لهذه المرحلة أي (مرحلة البدء) اهمية كبيرة لكي يتحقق من خلالها الاستخدام الافضل والامثل للقوة الدافعة والناتجة من عمل اجزاء الجسم بصورة عامة واجزاء الطرف السفلي بصورة خاصة على ان محصلة القوة العضلية للمجموعات العضلية العاملة على تلك الاجزاء من الجسم هي المحدد الاساسي لمقادير القوة المبذولة لاكساب جسم السباح سرعته التزايدية في الانطلاق من المكعب والطيران في الهواء حتى الدخول في الماء ويشير Dixon (1996) [2] إلى ضرورة اداء مهارة البدء بصورة قوية وسريعة حيث ان هذا يساعد على انهاء مسافة السباق في المسافات القصيرة باقل زمن ممكن من خلال الاستخدام الامثل للمقاومة القوية لمكعب البدء لاعطاء الجسم اقصى سرعة للحصول على اقصى قوة دفع للا مام.

ويؤكد Frank Ryan (1978) [3] على ان الاهداف الالية الاساسية للبدء هي:

١- الحصول على سرعة عالية (الانطلاق بسرعة).

٢- توليد قوة انفجارية امامية (تجميع القوة إلى الامام).

---

(١) ريسان خريبط ونجاح مهدي شلش . التحليل الحركي. البصرة. مطبعة دار الحكمة، ١٩٩٢، ص ٣١٤.

(٢) Dixon, Joscph. Swimming coaching, First published British library, 1996, P.72.

(3) Frank. Ryan. Swimming Skills, halliday lithoyraph corpocation, West. Hanover, Massa Chusetls, Sctin Caledaula, U.S.A : 1978, P.42.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

٣- الدخول إلى الماء بشكل انسيابي يقلل من المقاومة الواقعة على الجسم اثناء الدخول إلى الماء ويقلل من الاحتكاك (المحافظة على كمية التحـــرك إلـــى الامام).

٤- ايجاد وضع ملائم للسباح تحت المـــاء يســـاعده علـــى مواكبـــة الســـرعة والسابحة.

ومن ذلك نجد ان مرحلة دفع مكعب البدء بصورة عامة تبين لنـــا العلاقـــة التبادلية بين الشروط الداخلية والمتمثلة في طبيعة العمل لاجزاء الطرف الســـفلي لحظة الاتصال بالمكعب وبين الشروط الخارجية المتمثلة فـــي المقاومـــات التـــي يواجهها السباح (قوة الجاذبية – ومقاومة الاحتكاك بحيث ينتج لنا من تلك العلاقـــة الحل الامثل للمشكلة الحركية المعروضة وهي اداء مرحلة البدء التي هي احـــدى مراحل السباق بالفعالية القصوى [١]

٢-٤ القلق

ويعرف قلق الحالة بأنه حالة أنفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر ويمكن أن تتميز هذه الحالة في شدتها من وقت لأخر(٢) .

والقلق هو أنفعال مؤلم يتضمن الخوف الشديد وتوقع الشر والفشل وسرعة التهيج وعدم الأستقرار والحساسية الزائدة لفقدان الغير [٣] .

وقد يتساءل البعض عن الأختلاف بين الصراع والقلق وهـــو ســـؤال وارد خاصة في حالة الرياضي، فالصراع هو أساس غريزي موجود في أعماق الـــنفس اللاشعورية ويؤدي الى القلق ، فالأختلاف بين القلق والصراع هو أن الثاني يولـــد الأول والأول يزيد حدة الثاني فإن العلاقة بينهما ميكانيكية [٤]

---

(١)فداء احمد نمر علي مهيار . مصدر سبق ذكره ، ص ٢٧.

(٢) أسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضة " المفاهيم – التطبيقـــات " ، (القـــاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨) ، ص ١٧١.

(٣) محمود محمد الزيني؛سيكلوجية النمو والدافعية،(دارالكتب الجامعية،١٩٦٨)،ص ٣٩١.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

(٤)مصطفى فهمي ؛ علم النفس الأكلينكي، (القاهرة ، مكتب مصر، ١٩٦٧) ، ص٣٢٨.

هناك حالات واعراض متعددة من القلق يمر بها الرياضي قبل المنافسة وخاصة رياضيو السباحة سواء كانت وجدانية او فسيولوجية (داخلية) تعمل بشكل مباشر على الاعداد والنفسي العام للرياضي قبل المنافسة ولها تأثير خاص على السباحين قبل المنافسة منها ضعف القدرة على التركيز والشرود الذهني وسرعة التهيج والنفرزة وكثرة النسيان وفقدان الشهية والأرق والأحلام المزعجة بالأضافة الى الأعراض الداخلية كسرعة النبض وأضطراب التنفس وأرتفاع الضغط وكثرة التبول(١) .

وهناك من الأعراض التي أطلق عليها (النفس – جسمية) تعتبر هذه الأعراض مميزة للقلق، إذ تشير أحدى الدراسات الى وجود علاقة بين القلق وبين الأعراض (النفس – جسمية) التي تظهر على اللاعبين قبل وفي اثنائها المباراة بحيث ان للقلق تأثيراً على النواحي الجسمية والنفسية للفرد الرياضي [٢] .

هناك اعداد نفسي للسباحين سيكون القلق ايجابياً بسبب التوجه العام للرياضي والاستعداد الكامل من الناحية النفسية قبل السباق وهذا يجعل السباح ان يكون في موقع التحفز والتحفيز النفسي الجيد قبل المنافسة لغرض التخلص من كل عوامل الخوف والخطأ والنرفزة وفي بعض الاحيان يكون النقص في عمليات الاعداد النفسي للسباحين قبل المنافسة ضعيفاً او معدوماً بالتأكيد سوف يكون لها التأثير السلبي لاداء السباح نتيجة حالة الفوضى والتشتت الذهني التي يعيشها السباح وخاصة السباحون الذين لايملكون من الخبرة الميدانية في المنافسات. وأن للقلق تاثيراً أيجابياً على السباح قبل المنافسة الرياضية وفي اثنائها،ولهُ تاثيرٌ كبيرٌ في الأنجاز الذي يحققه الرياضيون في مختلف الألعاب، حيث الملاحظ على مستويات الأنجاز في ألعاب السرعة أمثال الساحة والميدان.

---

(١)خالد معمر شابندر ؛ علم النفس في الحياة اليومية ، (بغداد ، ١٩٦٧) ، ص٩٥.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

(٢) أسامه كامل راتب .المستخلص العلمي للرسائل الجامعية في التربية الرياضية.القاهرة:١٩٨٠ ص٥

٢-٥ حالات قلق المنافسة الرياضية :

- حالة قلق قبل المنافسة :

وهي الحالة التي تستغرق يوماً أو يومين تقريباً قبل أ شترا ك اللاعب في المنافسة [١] .

- حالة قلق بداية المنافسة :

هي الحالة التي تستغرق الفترة الزمنية (بضع ساعات أو دقائق) قبل اشتراك اللاعب في المنافسة الرياضية وتحدث عادة في حالة الأتصال المباشر مع جو وبيئة المنافسة (عندما يدخل اللاعب ملعب المنافسة مثلاً)(٢) .

- حالة قلق المنافسة :

وهي فترة الأشتراك الفعلي للاعب في المنافسة أو المسابقة ومايصاحبها من مثيرات من المنافسين أو الجمهور أو تغيرات في النتائج ومستوى الاداء وتختلف هذه الفترة تبعاً لنظام المسابقة وزمنها لأحداث المنافسة ثوانٍ قليلة الى العديد من الساعات [٣] . ولكل لاعب درجة مناسبة من حالة قلق المنافسة وتُعدّ مناسبة لكي يظهر افضل مستوى له وهذا يعتمد في الأساس على طبيعة الموقف التنافسي وتركيبته الشخصية والرياضية ومايرتبط بها من مثيرات أو تغيرات أو أحداث [٤] .

---

(١)محمد حسن علاوي ؛ مدخل في علم النفس الرياضي ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،١٩٩٨) ، ص ٣٨٧.

(٢) محمد حسن علاوي ؛ نفس المصدر ؛ ص ٣٨٧

(٣) اسامة كامل راتب ؛ مصدر سبق ذكره ؛ ص ٢٩٤.

(٤) مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨) ، ص ٢٤٢.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

حالة قلق بعد المنافسة :

وهي الحالة التي تحدث بعد أنتهاء المنافسة مباشرة وتتأثر بنوعية الأداء في التقييم الذاتي للأداء اللاعب وخاصة عند حدوث خبرات الفشل وعدم تحقيق الأهداف(١) .

٦-٢ **انواع القلق :**

لقد أقام علم النفس الدليل على أن القلق لهُ قيمته الإيجابية بالإضافة للإثارة السلبية فهو يلعب دوراً هاماً لدى الرياضي، فقد يكون قوة دافعة إيجابية أو بالعكس قوة دافعة سلبية، ولهذا الغرض قسم القلق الرياضي على نوعين (٢) :

- القلق الميسر - القلق المعوق .

- القلق الميسر :

هو أحد أنواع القلق الرياضي ويؤثر هذا النوع بصورة أيجابية على أداء اللاعب ويدفعهُ لأجل بذل مزيد من الجهد لزيادة قدرتهِ ويؤدي الى زيادة ثقة اللاعبين بأنفسهم وقدرتهم البدنية والمهارية. ويُعدُّ هذا القلق أعتيادياً وطبيعياً يدفع الفرد الى مزيد من العمل والانتاج لأجل ترسيخ مكانته في دائرة عمله أو في البيئة التي يعيش فيها. القلق الميسر يمكن أن يكون قوة دافعة أيجابية أذ يؤثر على السباح في ذاته ويدفعهُ لبذل المزيد من الجهد وتعبئة كل قواه ويؤدي الى زيادة ثقة اللاعب في قدراته الجسمانية في أنجاز مايصبو أليه من نجاح وتسجيل أرقام قياسية (٣) .

---

(١) أسامة كامل راتب ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٢٩٤ .

(٢) محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، (القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٩)، ص٢٧٣.

(٣) محمد حسن علاوي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٢٧٠.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

- القلق المعوق :

إن هذا النوع من القلق فشل لقدرات وأداء اللاعب ويؤدي الى تقليل ثقتهِ في قدراته البدنية والمهارية ومستواهُ [١] .

بحيث يشعر اللاعب في يوم المباراة أن أداءَهُ ومقدرته ومستواه المهاري والبدني ومقدرته الأنجازية ضعيفة، وهذا يعاني منه الكثير من الرياضيين فذلك نجد أن اللاعبين المشهورين على الرغم من أشتراكهم في العديد من المباريات الهامة فإنهم يشعرون بقلق غير عادي يوم المباريات فيضعف أنجازهم [٢] .

أن السباح الذي يحصل دائماً على المراكز الأولى المتقدمة نلاحظه في بعض المنافسات في وضع غير مستقر مما يؤثر على أدائه وضعف الثقة بالنفس والشعور بالنفرزة مما يؤدي التأثير على أدائهِ وقدرتهِ على الأداء، والحالات المتكررة في كثير من البطولات دليل على ذلك.

٢-٧مفهوم سرعة رد الفعل :

ان السرعة عامل اساسي في رفع وتطوير مستوى الرياضي والوصول به إلى افضل الانجازات وقد عرفها قاسم حسن حسين (١٩٨٥) نقلاً عن Jonath (١٩٨١) " انها عبارة عن عمل الازاحة على الزمن " . وقد عرفها قاسم المندلاوي واحمد سعيد نقلا عن تشينوفسكي "انها قدرة الفرد على القيام بعمل حركي تحت ظرف زمني معين وفي اقصى مدة".(١)

---

(١) محمد حسن علاوي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٢٧٣.

(١) محمود محمد الزيني ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٤١.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

ان سرعة الحركة هي اداء الحركة ذات هدف محدد مرة واحدة او لعدد متتال من المرات في اقل زمن ممكن ، او اداء حركة ذات هدف محدد لاقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة .

وهذا النوع من السرعة يتعلق باجراء معينة من الجسم كسرعة حركة الذراع في الكبس في الطائرة.

اما سرعة الانتقال فقد عرفها محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٨٢) انها القدرة على التحرك من مكان لاخر في اقصى زمن ممكن ويشمل هذا النوع من الحركات المتماثلة المكررة مثل المشي والركض والسباحة. كما ان سرعة الانتقال تعد الاساس في الالعاب التي تحتاج إلى مستوى عال للمطاولة ولفترة قليلة كالذي نجده في الالعاب المنظمة.(١)

اما سرعة رد الفعل فقد عرفتها ايلين فرج (١٩٧٠) انها القدرة على الاستجابة لاي مثير في اقصى وقت ممكن. وهي احدى اشكال السرعة ويعبر عنها بزمن رد الفعل ، الذي عن طريقه يمكن قياس سرعة رد الفعل.(٢)

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمتهِ مشكلة البحث إذ إنه يمثل تشخيصاً علمياً للمشكلات او الظواهر بقدر مايتوافر من ادوات موضوعية ثم يعبر عن هذا التشخيص برموز لغوية ورياضية مضبوطة على وفق تنظيم محكم .(٣)

---

(١) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان . اختبارات الاداء الحركي . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٢،ص ٢٣٢

(٢) ايلين فرج . فن الكرة الطائرة . القاهرة : مطبعة المصري ، ١٩٧٠ . ص ١٦٠

(٣) عبدالله عبدالرحمن الكندري ومحمد احمد عبد الدايم ؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية ، ط٢، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ١٩٩٩،

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

٣-٢ عينة البحث

كانت عينة البحث هم سباحي اندية الدرجة الاولى بالسباحة الاولمبية والبالغ عددهم (٤٠)سباحا من المجتمع الاصلي والبالغ عددهم (٧٥)سباحا والمسجلين فعلا في الاتحاد المركزي العراقي للسباحة التابع الى اللجنة الاولمبية وبذلك بلغت نسبة عينة البحث (٥٣%)من مجتمع البحث الاصلي ومن أجل ان يتأكد الباحث من تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر فقد استخدم معامل الالتواء (بيرسون)(١)لكل متغير وكما هو موضح في الجدول (١)

جدول (١)

يبين المعالجات الاحصائية لأهم القياسات الانثروبومترية لعينة البحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
١	العمراسنة	٣١.٥	٢.٤٥	٢٨	٠.٣٥
٢	الوزناكغم	٧٦.٥	٣.٦٤	٧٦	٠.٣٨ -
٣	الطول اسم	١٧٨.٨	٤.٦٦	١٧٦	٠.٣٠ -

- جميع المتغيرات متجانسة كون قيمة معامل الألتواء تقع ما بين الحدين +١

٣-٣ ادوات البحث :

- ساعة توقيت عدد (٥)
- استمارات مقياس حالة القلق قبل المنافسة
- جهاز قياس سرعة رد الفعل
- المصادر العربية والاجنبية
- ميزان طبي
- شريط قياس

---

(١) فؤاد السيد :الذكاء .دار الهنا للطباعة ،١٩٧٦، ص٧٠

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

٣-٤ اختبارات البحث :

٣-٤-١ مقياس حالة القلق قبل المنافسة:

ان مقياس قلق الحالة قبل المنافسة فأن هذا المقياس هو اعداد مارتنز وبيرتون وقد عربه محمد حسن علاوي [١] فهو المقياس الذي اعتمده الباحث لقياس حالة القلق ، وهذا المقياس يقيس حالة القلق كحالة قبل المنافسة، كما موضح في الملحق رقم (١).حيث يقوم الباحث بتوزيع استمارة القلق كحالة قبل المنافسة على اللاعبين، وتتكون الاستمارة من (٢٧) عبارة، بحيث يقوم الباحث بقراءة كل عبارة على عينة البحث، ثم يضع دائرة حول الرقم الملائم الذي يعبر عن شعورك في هذه اللحظة، ويستغرق زمن الاجابة على هذه الاستمارة خمسة دقائق ، ومن ثم يقوم الباحث بجمع الاستمارة، ومن خلال ذلك يقوم الباحث بحساب درجة لكل سباح، حيث تعني الدرجة ٩ أقل مستوى، والدرجة ٣٦ أعلى مستوى.

٣-٥جهاز قياس سرعة رد الفعل :

للتمكن من قياس سرعة رد الفعل لدى السباحين بصورة دقيقة استخدم الباحث جهاز (WERNER DEGENER) الالكتروني من صنع المانيا الغربية ، فجهاز قياس الزمن الألكتروني يعتبر من الادوات الاكثر اهمية يستخدم لتعيين الزمن بدقة [٢] .

وهذا الجهاز يقيس لأقرب ٠.٠٢ من الثانية ويمكن اجراء القياس به عن طريق حافز ضوئي (مرئي) او بواسطة حافز صوتي (سمعي) وكذلك باستعمال حافز مركب (ضوئي – صوتي) [١]

وتكون طريقة قياس سرعة رد الفعل لكل سباح عن طريق الحافز الصوتي (السمعي) ، وذلك لملائمته لعينة البحث . بحيث يقوم اللاعب وضع قدميه الأثنين معاً على دواستين موجودتان في الجهاز وخلال سماع اللاعب صوت الجهاز يقوم بالدفع على الدواستين لتظهر درجة سرعة رد الفعل ، ومن خلال ذلك يقوم الباحث بتسجيل الدرجة التي حصل عليها اللاعب .

---

(١) محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الأختبارات النفسية للرياضيين : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص ٢٥٠

(٢) قاسم حسن حسين ؛ مكانية تدريب رد الفعل السمعي للحركة الصغيرة وأختبار قدرة رد الفعل على حركة العضو الصغير والكبير (البداية والجلوس) ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٦، ص ١٣.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

٣-٦ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠٠٧\٨\١٦ وفي تمام الساعة الرابعة عصرا في مسبح الحرية الاولمبي المغلق وعلى خمسة سباحين من اندية الدرجة الاولى وتم استبعادهم من تجربة البحث الرئيسية وذلك لغرض التعرف على معوقات العمل التي قد تواجه مسيرة أجراءات التجربة الميدانية الرئيسية

وكان الهدف من أجراء التجربة الاستطلاعية هو التاكد من الامور الاتية:

- التأكد من صلاحية الاختبار المستخدم في البحث.
- التأكد من صلاحية الجهاز المستخدم في الاختبارات.
- معرفة كفاءة الكادر المساعد
- التاكد من صلاحية الأدوات والاجهزة الاخرى المستعملة .

٣-٧ الاسس العلمية للاختبار

٣-٧-١ صدق الاختبار

قام الباحث بحساب معامل الصدق الذاتي للاختبار الذي يساوي تحت الجذر معامل الثبات وقد انحصر معامل الارتباط للاختبار قد انحصر بين (0.88 الى 0.94) مما يدل على ان الاختبار صادق في الصفة التي يقيسها.

٣-٧-٢ ثبات الاختبار

الاختبار الثابت هو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة او نفس النتائج اذا طبق اكثر من مرة في ظروف متماثلة، وقد استخدم الباحث طريقة اعادة الاختبار،اذ تم الاختبار على مجموعة من العينة وقد بلغ عددهم (١٠)سباحين ، بحيث يتم اعادة الاختبار على العينة بعد مرور (٧) ايام ومن ثم ايجاد معامل الارتباط بين نتائج الاختبارين والجدول (٢) يبين هذه النتائج ، اذ تبين ان الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

٣-٧-٣ موضوعية الاختبار

بعد عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والسباحة اكدوا على ان الاختبار هو سهل الفهم من افراد عينة البحث ،بحيث كانت الاختبارات هي قياس قلق الحالة قبل المنافسة وجهاز قياس سرعة رد الفعل وأكدوا علىانه يتمتع بموضوعية عالية لذا يمكن القول بأن الاختبار موضوعي

---

(١) علاء الدين حسين عبد الرزاق ؛ علاقة سرعة رد الفعل بسمات الشخصية : (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦) .ص١٢ .

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

(ان الاختبار ذا الموضوعية جيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك واعطاء النتائج صحيحة)(١)

جدول (٢)
يبين معامل الصدق والثبات لالختبار قلق الحالة وسرعة رد الفعل

الاختبارات	معامل الصدق	معامل الثبات
اختبار قلق الحالة	0.94	0.89
اختبار سرعة رد الفعل	0.94	0.89

٣-٧ التجربة الرئيسية

تم أجراء التجربة الرئيسية بتاريخ ٢٠٠٧\٨\١٣ في مسبح الحرية المغلق على ٤٠ سباحا من سباحين اندية الدرجة الاولى المسجلين لدى الاتحاد في اللجنة الاولمبية .

٣-٨ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث برنامج spss لمعالجة البيانات والحصول على النتائج

٤_ عرض ومناقشة النتائج

٤_١ عرض ومناقشة نتائج ارتباط القلق كحالة مع سرعة رد الفعل لعينة البحث .

جدول (٣)
يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط والجدولية ونتائج ارتباط القلق كحالة مع سرعة رد الفعل .

المتغيرات	القلق		سرعة رد الفعل		معامل الارتباط	القيمة الجدولية	الدلالة الاحصائية
	سَ	ع	**سَ**	ع			
سرعة رد الفعل مع القلق كحالة	١١.٥٤	٢.٥٠	٢.٦٧٥	٠.١٤٣٦	٠.٨٢(*)	٠.٢٥	معنوي

(*) معنوية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٨) حيث القيمة الجدولية =(٠.٢٥).

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول (٢) بأن الوسط الحسابي لعينة البحث بالنسبة لمتغير القلق قد بلغ (١١.٥٤) وبأنحراف معياري مقداره (٢.٥٠) في حين بلغ الوسط الحسابي لعينة البحث لمتغير سرعة رد الفعل(٢.٦٧٥) وبانحراف معياري مقداره (٠.١٤٣٦) فقد بلغت قيمة الارتباط (٠.٨٢) وعند مقارنتها بالجدولية (٠.٢٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٨) تبين أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية مما يعني ان الارتباط معنوي.

ويعزو الباحث ذلك الى ان القلق وخلال الحالة الايجابية التي يمر بها السباح وذلك لكثرة الأعداد الصحيح والمشاركة في المنافسات وهذا يؤدي إلى أن يكون سرعة رد الفعل لديه أسرع بحيث (أن التفكير العملي مبني على سرعة اتخاذ القرارات). [1]

وعلى عكس ذلك أذا كان قلق الحالة سلبي سوف يؤثر سلبياً على سرعة رد الفعل مما يؤدي به إلى أن يكون أبطأ.

ويعزو الباحث ان السباح وخلال الضعف وازدياد القلق السلبي لدى السباح قبل المنافسة والظروف المعقدة التي تحيط بالسباح مما يؤدي الى حالة الاجهاد الواضح للجهاز العصبي وخمول العمليات الحادثة في القشرة الدماغية وذلك يسبب الى حالات التعب البدني والنفسي مما يؤثر على سرعة رد الفعل مما يجعل الاداء لدى اللاعب ضعيفا ،وعكس ذلك ان يسيطر السباح على ظروف المنافسة فبذلك يكون قلق الحالة باعلى مستوى مما سوف يكون الاداء ايجابيا لسرعة رد الفعل مما يؤدي الى فهم اللاعب لكافة اجزاء الاداء الحركي المطلوب (١)

وبطبيعة الحال سرعة رد الفعل ان طبيعة الحركة في السباحة تتطلب سرعة رد الفعل وخصوصا في عملية الانطلاق من منصة البداية خلال المنافسات حيث يذكر (ان الاداء يحتاج الى واجبات هي نفسية اولا ثم حركية وان هدف التنفيذ النفسي يكمن في ايجاد طرق خاصة لوضع الحلول للاداء الحركي وبأقصر وقت ممكن)(٢)

---

(١) قاسم المندلاوي ووجيه محجوب ؛ المدخل في علم التدريب ،(بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٢) ، ص ٧٩).

(١) عبد الحميد احمد . الملاكمة . القاهرة : دار النشر للجامعات المصرية،١٩٧٦،ص٣٢٨

(٢) قاسم حسن حسين . اسس التدريب الرياضي . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،١٩٨٨،ص٧٣٩

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

٥- الاستنتاجات و التوصيات

٥ -١ الاستنتاجات

١- يوجد لدى عينة البحث قلق من النوع الايجابي الذي له تأثير ايجابي في مستوى انجاز اللاعب .
٢- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين القلق كحالة وسرعة رد الفعل .

٥-٢ التوصيات

١- اجراء بحوث ودرا سات في علم النفس الرياضي حيث يعتبر علم النفس الرياضي الاطار المكمل لعملية التدريب البدني والتدريب المهاري.
٢- العمل على اعداد برامج تدريبية تعمل على تحسين وتطوير سرعة رد الفعل في الانطلاق في السباحة ورفع المستوى .
٣- التركيز على رفع حالة الاستعداد النفسي عند عملية الانطلاق في سباحة الفراشة وباقي انواع السباحات وذلك من خلال استخدام الافلام المصورة من قبل المدربين والخبراء .

المصادر العربية والاجنبية.

- أسامة كامل راتب ؛ المستخلص العلمي للرسائل الجامعية في التربية ، القاهرة، ١٩٨٠.
- خالد معمر شابندر ؛ علم النفس في الحياة اليومية، بغداد ، ١٩٦٧.
- عبدالله عبدالرحمن الكندري ومحمد احمد عبدالدايم ؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الأنسانية، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩.
- علاء الدين حسين عبدالرزاق ؛ علاقة سرعة رد الفعل بسمات الشخصية، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، ١٩٨٦
- فيصل رشيد العياش :- السباحة وألعاب الماء :- (جامعة بغداد) مطبعة العمال المركزية سنة ١٩٨٥.
- فيصل رشيد العياش. رياضة السباحة ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر،١٩٨٩.
- فداء احمد نمر علي مهيار. دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الميكانيكية وعلاقتها بالانجاز لسباحة المسافات القصيرة ((زحف على البطن)) لفئتي

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

الشباب والمتقدمين . (اطروحة دكتوراه) كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٨

- قاسم المندلاوي واحمد سعيد ؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد، مطبعة علاء ، ١٩٧٩.
- قاسم حسن حسين ؛ امكانية تدريب رد الفعل السمعي للحركة الصغيرة وأختبار قدرة رد الفعل على حركة العضو الصغير والكبير (البداية والجلوس) ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٦.
- فؤاد السيد .الذكاء .دار الهنا للطباعة، ١٩٧٦
- مقداد السيد جعفر وحسن السيد جعفر . السباحة تعليمها وتدريبها قانونها_، بغداد ، مطبعة الراية،
- محمود محمد الزيني ؛ سيكولوجية النمو والدافعية، دار الكتب الجامعية ، ١٩٦٨.
- مصطفى فهمي ؛ علم النفس الأكلينكي، القاهرة ، مكتب مصر، ١٩٦٧.
- محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي، دار المعارف، ١٩٧٩.
- محمد حسن علاوي ؛ مدخل إلى علم النفس الرياضي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨.
- محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨.
- قاسم حسن حسين ؛ امكانية تدريب رد الفعل السمعي للحركة الصغيرة وأختبار قدرة رد الفعل على حركة العضو الصغير والكبير (البداية والجلوس) ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٦

- وجيه محجوب ؛ علم الحركة – تعلم حركي ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل، ١٩٨٥.
- وجيه محجوب وأخرون ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي، بغداد، مطبعة وزارة التعليم، ٢٠٠٠.
- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة، ٢٠٠٢.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

-Boger . E. O. Successful Swimming_Charles letts and CO. Ltd

-Dixon, Joscph. Swimming coaching, First published British library, 1996 .

- Frank. Ryan. Swimming Skills, halliday lithoyra corpocation, West. Hanover, Massa Chusetls, Sctin Caledaula, U.S.A : 1978

-Swimming Techniquc, The Journal of Swimming, Diving and water polo, Summer, 1974.

- Nelson, R.C., and Pike N.L Anaiy sis and comparison of Swimming starts and strokes. International serieson sport science, Vol. 6. Swmming medicine IV University Park Press, Baltimoy ; 1978.

-James E. Conusilman. The Science of Swimming. Newjersey, Englewood Cliffs, 1968.

الملاحق

ملحق رقم (١)

استبانة مقياس حالة القلق قبل المنافسة

ت	العبارات	لا أبداً تقريباً	أحياناً	غالباً	دائماً تقريباً
١	انا مشغول الفكر بالمباراة القادمة				
٢	اشعر بالنرفزة				
٣	اشعر بالهدوء				
٤	اشعر بعدم الثقة في نفسي				
٥	اشعر بالاضطراب				
٦	اشعر بالراحة				
٧	بالي مشغول من ناحية عدم اجادتي في المباراة بما يتناسب مع مستواي				
٨	اشعر بان جسمي متوتر				
٩	اشعر بالثقة في نفسي				

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

ت	العبارات	لا أبداً تقريباً	أحياناً	غالباً	دائماً تقريباً
١٠	بالي مشغول من ناحية الهزيمة وعدم الفوز في المباراة				
١١	اشعر بالتوتر في معدتي				
١٢	اشعر بالاطمئنان				
١٣	اخشى من سوء الاداء نتيجة الضغط العصبي قبل المباراة				
١٤	اشعر بالاسترخاء في جسمي				
١٥	اثق في قدرتي على مواجهة التحدي في المباراة				
١٦	اخشى ان يكون ادائي سيئا في المباراة				
١٧	قلبي يدق سريعاً				
١٨	عندي ثقة بانني سوف اجيد في المباراة				
١٩	فكري مشغول من ناحية تحقيق هدفي في المباراة				
٢٠	اشعر بتقلص او مغص في معدتي				
٢١	اشعر براحة البال				
٢٢	فكري مشغول خوفا من عدم رضا مدربي على ادائي في المباراة				
٢٣	احس بعرق في يدي				
٢٤	اشعر بثقة لانني هيأتُ نفسي ذهنيا باننى سوف اجيد في المباراة				
٢٥	فكري مشغول من ناحية عدم قدرتي على التركيز في المبارة				
٢٦	اشعر بان جسمي مشدود				
٢٧	عندي ثقة باننى ساتغلب على ضغوط المباراة				