

# دراسة مقارنة لمستوى القلق وعلاقته بالمستوى الرقمي لدي الرباعين الأسوياء وذوي الهمم أثناء منافسات رفع الأثقال

م.د. محمد سعيد عبد الله الديب

مدرس دكتور بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية  
كلية التربية الرياضية للبنين  
جامعة الإسكندرية - مصر

م.د/ محمد إبراهيم عبد الخالق رخا

مدرس دكتور بقسم أصول التربية الرياضية  
كلية التربية الرياضية للبنين  
جامعة الإسكندرية - مصر

## - مقدمة ومشكلة البحث :-

شهدت السنوات الأخيرة الاهتمام بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي، وأصبح الاهتمام بالإعداد النفسي للرياضيين يقف على نفس المكانة والأهمية التي يوليها المدربون لوضع برامج التدريب البدني والمهاري والخططي، وأن كل هذه العناصر أصبحت منظومة متكاملة لا يمكن إغفال جانب منها لحساب الجانب الآخر، ويكون الهدف النهائي من هذه المنظومة المتكاملة هو تكوين اللاعب القادر على تلبية متطلبات الأداء أو النشاط الرياضي الذي يمارسه مع إكسابه القدرات التي تمكنه من مواجهة مختلف المواقف التي يتعرض لها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي سواء كانت هذه المواقف بدنية أو مهارية أو خطئية أو نفسية.(٢)

وتعتبر رياضة رفع الأثقال من أقدم الرياضات في العالم، وتحل المنافسة فيها مكاناً بارزاً بين مختلف دول العالم في الدورات الأولمبية، لهذا تعمل الدول على النهوض بتلك الرياضة للوصول إلى المستويات العليا ولتصل إلى أفضل مستوى للإنجاز، وتُعرف رياضة رفع الأثقال الأولمبية Olympic Weightlifting بأنها الرياضة التي يتنافس فيها الرباعون في مجموع الثقل من خلال رفعتي الخطف Snatch والكليين والنظر Clean & jerk وتمارس بغرض المنافسة وإثبات الذات، وتتميز بالتحدي بين القوة الكامنة في الجسم البشري وبين مقاومة خارجية تتمثل في الأثقال والتي لا سبيل للتغلب عليها إلا باستخدام أقصى طاقة فنية وعضلية.(٢٧:٥٠)

كما زاد الاهتمام في الآونة الأخيرة برياضات ذوى الهمم من النواحي العلمية والتطبيقية من أجل تقدمها وتطورها الدائم، حيث تحتاج تلك الرياضات إلى قدرات بدنية ومهارية ونفسية تختلف باختلاف الإعاقة وشدها ونوع النشاط الممارس، لذا تضاعفت الجهود من قبل العلماء والباحثين في البحث عن القدرات والسمات المميزة لهؤلاء الرياضيين من ذوى الهمم، وتعتبر رياضة رفع الأثقال للمعاقين بصرياً إحدى هذه الرياضات والتي يختبر فيها المتنافسون في ثلاثة أنواع مختلفة من الرفعات: القرفصاء Squat ، ضغط الصدر BP والرفعة الميتة DL، وقد تبدو رياضة رفع الأثقال للمعاقين بصرياً بسيطة في طبيعتها لكنها

رياضة تنافسية صعبة وتحتاج مكونات بدنية ونفسية عديدة، ويتحدد النجاح أو الفشل في هذه الرياضة بمدى امتلاك اللاعب المهارات النفسية والسمات الشخصية التي تتماشى مع طبيعة هذه الرياضة التنافسية. ، (١٤)، (٢٢)، (٢٩)

ويحتل موضوع القلق مركزاً رئيسياً في علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة على اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كلاهما ، وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن القلق بمثابة إنذار لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها، كما يؤدي القلق إذا زادت حدته إلى فقدان التوازن النفسي الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية. (٥ : ٣٧٩)

ويلعب العامل النفسي دوراً مهماً وفعالاً في رياضة رفع الأثقال بصفة عامة 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.(١٦)

حيث يعد القلق والخوف من أشكال الانفعالات النفسية التي تؤثر في الإنجاز الرياضي وعندما يصل القلق النفسي إلى المستوى العالي للرباعين تبدأ الآثار السلبية واضحة على السلوك والأداء وبالتالي يتأثر مستوى الإنجاز فيفقد الرباع قدرته على التركيز وتكثر أخطائه ويتصف سلوكه بالعصبية الشديدة كما يتصف بالحركات القوية السريعة التي تنقصر إلى الإتقان، كما انه يبذل طاقة عالية ومجهود زائد يؤدي إلى تعب في وقت مبكر من المسابقة، ولهذا المستوى العالي من القلق تأثير سلبي في الرياضة لذلك يطلق عليه القلق المعوق أي القلق المعرقل للرياضي ومستوى إنجازهم.(١٦) (١١)

ويظهر القلق للرياضي في صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) أو متغيرات انفعالية (كسرعة وسهولة الانفعال) وذلك سواء قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية أو أثناء أو بعد انتهاء المنافسة الرياضية والتي يمكن أن تؤثر على مستوى أدائه بصورة واضحة.(١٢ : ٣١١)

ويقصد بالقلق بأنه حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها، ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كإمالة تنبعث من داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر.(١ : ٢٤٣)

وللقلق أعراض متعددة لعل من بين أهمها التوتر وعدم الاستقرار وعدم الارتياح والنرفزة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشروذ الذهن وسرعة النبض وخفقان القلب وفقد الشهية للطعام والأرق وارتفاع ضغط الدم والتحدث عن أفكار مزعجة أو الانشغال بها وهذه الأعراض لا تظهر جميعها لدى اللاعب الرياضي عندما ينتابه القلق بل تظهر عليه بعض من هذه الأعراض، وكلما زادت حدة القلق كلما ارتبط ذلك بالمزيد من الأعراض وبالمزيد من شدة هذه الأعراض . (١٣ : ٣٠٨)

وتتفق العديد من الدراسات على أن القلق والضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية تعوق قدرة الرياضي في المحافظة على هدوء وتركيزه وعدم قدرته على استغلال الإمكانيات والقدرات التي يمتلكها وان لم يستطع الفرد السيطرة عليها فإنها تؤثر على مستوى أدائه بشكل كبير، وبالتالي يتأثر المستوى الرقمي للاعب.(١٩) (٢٠) (٢٣) (٢٤) (٢٦)

كل الدراسات السابقة التي أشارت إلى موضوع قلق المنافسة ومدى ارتباطه وتأثيره على مستوى اللاعبين خلال المنافسات الرياضية المختلفة تؤكد على أهمية البحث ومعرفة مستويات قلق المنافسة لكل رياضة وعلاقتها بمستوى الإنجاز الرقمي للرياضيين، حيث تعتبر رياضة رفع الأثقال رياضة فردية رقمية قد تتأثر كثيراً بالعوامل المترتبة على قلق المنافسة والتي تؤثر على الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كلاهما، هذا التأثير الذي ينعكس بالضرورة على المستويات الرقمية للرباعين.

## - مشكلة البحث :-

تتطلب رياضة رفع الأثقال بصورة عامة نوعية خاصة من اللاعبين المميزين بدنياً ونفسياً حتى يستطيعون مواجهة الصعوبات التي تواجههم في تلك الرياضة الشاقة، فهم يتحدون الوزن والضغوطات التي تقع عليهم أثناء التدريب والمنافسة لفترات طويلة، ولذا فهي تتطلب من اللاعب أن يتميز بسمات شخصية ومهارات نفسية خاصة تمكنه من التحكم في انفعالاته وهدوءه حتى يتمكن من تحقيق الأرقام القياسية في هذه الرياضة، ومن خلال تواجدي مع منتخب مصر لرفع الأثقال كمدرّب مساعد ومتابعة حالة اللاعبين أثناء التدريب والمنافسة، فإن حالة اللاعب في التدريب تختلف عن المنافسة تماماً وتزداد حالات التوتر بين اللاعبين كلما اقتربت البطولة وأثناء البطولة نفسها، كما وجدت أيضاً فروقات بين آخر رقم رفعة اللاعب في التدريب ورقم اللاعب في المنافسة كما أكدت الدراسة الاستطلاعية الأولى، ولاحظت أيضاً اختلاف حالات القلق والتوتر بين فئات الإصابة للاعبين ربما تزداد عندما تزداد شدة الإعاقة عند اللاعبين، ومن خلال أيضاً متابعة تدريبات منتخب مصر لرفع الأثقال الأسوياء وكذلك بطولات رفع الأثقال الأسوياء لاحظت ان اللاعبين الأسوياء يبدوا عليهم أنهم أكثر هدوءاً وثباتاً أثناء التدريب والمنافسات، فكان الهدف من هذا البحث هو معرفة مدى تأثير القلق أثناء

المنافسات على المستوى الرقمي للاعبين الأسوياء من خلال مقارنة حالة القلق بأرقام التدريب والمنافسات، ومعرفة أيضاً مدى تأثير حالة القلق للرباعين ذوى الهمم على أرقام المنافسات، بالإضافة الى معرفة الفروقات في حالة القلق بين الفريق الواحد طبقاً لدرجة الإصابة للرباعين ذوى الهمم .

#### - أهمية البحث :

- معرفة مستوى قلق المنافسة لرباعي رفع الأثقال الأسوياء وتأثيره على المستوى الرقمي للرفعتين الخطف والكليين والنظر .
- معرفة مستوى قلق المنافسة لرباعي رفع الأثقال من ذوى الهمم وتأثيره على المستوى الرقمي للرفعات الثلاث.
- معرفة الفروقات في مستوى قلق المنافسة بين رباعي رفع الأثقال الأسوياء وذوى الهمم.
- معرفة الفروقات في مستوى قلق المنافسة داخل الفريق الواحد وفقاً لدرجة الإصابة للرباعين ذوى الهمم.

#### - أهداف البحث :

##### يهدف البحث الى التعرف على مايلي:-

- العلاقة بين قلق المنافسة والمستوى الرقمي للاعبى رفع الأثقال الأسوياء.
- العلاقة بين قلق المنافسة والمستوى الرقمي للرباعين ذوى الهمم .
- الفروق في مستوى قلق المنافسة بين رباعي رفع الأثقال الأسوياء وذوى الهمم .
- الفروق في مستوى قلق المنافسة للرباعين ذوى الهمم وفقاً لدرجة الإصابة (B1 – B2 – B3).

#### - تساؤلات البحث :

- هل توجد علاقة بين قلق المنافسة والمستوى الرقمي لرباعي رفع الأثقال الأسوياء ؟
- هل توجد علاقة بين قلق المنافسة والمستوى الرقمي لرباعي رفع الأثقال من ذوى الهمم؟
- هل توجد فروق بين مستويات قلق المنافسة لرباعي رفع الأثقال الأسوياء وذوى الهمم؟
- هل توجد فروق بين رباعي رفع الأثقال من ذوى الهمم وفقاً لدرجة الإصابة (B1 – B2 – B3) في مستوى قلق المنافسة ؟

#### - مصطلحات البحث :

##### قلق المنافسة الرياضية :

- هو القلق الذي يحدث في مواقف المنافسة الرياضية ، وهو نوع خاص من القلق يحدث للاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسة الرياضية . (١٢)

##### المستوى الرقمي لرباعي رفع الأثقال

- مجموع أفضل وزن في الرفعات المقررة التي تؤدى في المسابقة.

##### تصنيفات الإصابة للاعبين ذوى الهمم (٣٠)

- تصنف درجات الإصابة للاعبين المعاقين بصرياً الى ٣ مستويات المستوى الأول B1 وهو لا يرى الضوء ، المستوى الثانى B2 ذو قصر بصرى حاد وتكون حدة البصر ٦٠/١ ، المستوى الثالث B3 ذو قصور بصرى ويمكنهم تمييز الأشياء وتصل نسب ابصارهم الي ٦٠/٦ .

- إجراءات البحث :

- منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي في تطبيق المقياس وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة .

- مجتمع الدراسة :

- اشتمل مجتمع الدراسة على رباعين رفع الأثقال المسجلين بالاتحاد المصري لرفع الأثقال والاتحاد المصري للمكوفين وضمن المنتخب المصري لرفع الأثقال.

- عينة البحث: إجمالي حجم العينة ٤٣ رباع والمقيدين بأندية ( المستقبل، الترسانة، الأولمبي، نادي المؤسسة العسكرية، السلام بنها، طلائع الجيش) اشتملت الدراسة الاستطلاعية على ٦ رباعين من ضمنهم اثنين داخل عينة البحث، والدراسة الأساسية (٣٩) رباع مقسمين الى مجموعتين المجموعة الأولى ٢١ رباع من الأسوياء والمجموعة الثانية ١٨ رباع من ذوى الإعاقة البصرية.

### جدول (١)

يوضح التكرار والنسبة المئوية طبقاً للنادي التابع له لعينة الدراسة الأساسية ن = ٣٩

الرباعين ذوى الهمم			الرباعين الأسوياء		
النسبة المئوية %	التكرار	التوصيف الاحصائي النادى التابع له	النسبة المئوية %	التكرار	التوصيف الاحصائي النادى التابع له
%٤٤,٤٤	٨	نادى المستقبل	%٤,٧٦	١	نادى الترسانة
			%١٤,٢٨	٣	النادي القومي
			%٤,٧٦	١	نادى طنطا
%٣٣,٣٣	٦	نادى المؤسسة العسكرية بالإسماعلية	%١٤,٢٨	٣	نادى المؤسسة العسكرية بالهايكستب
			%١٤,٢٨	٣	المؤسسة العسكرية بالإسكندرية
%١٦,٦٧	٣	نادى السلام بينها	%٣٣,٣٣	٧	النادي الأولمبي
			%٤,٧٦	١	نادى طلائع الجيش
%٥,٥٦	١	نادى العزيمة	%٤,٧٦	١	مركز شباب الخارجة
			%٤,٧٦	١	مركز شباب الحرية
%١٠٠	١٨	المجموع	%١٠٠	٢١	المجموع

يتضح من الجدول (١) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية طبقاً للنادي التابع له عينة الدراسة الأساسية حيث بلغت عينة الدراسة الأساسية (٣٩) لاعب موزعين على الأندية المختلفة للرباعين الأسوياء وذوى الهمم.

### جدول (٢)

يوضح التكرار والنسبة المئوية طبقاً للتصنيف الطبي لعينة الدراسة الأساسية للرباعين ذوى الهمم ن = ١٨

النسبة المئوية %	التكرار	التوصيف الاحصائي التصنيف الطبي
٣٣,٣٣	٦	B1
٣٣,٣٣	٦	B2
٣٣,٣٣	٦	B3
١٠٠	١٨	المجموع

- المجال الزمني : تم تطبيق البحث في الفترة الزمنية من ٢٠٢٣/١/٧ وحتى ٢٠٢٣/٢/١٥ .

### - الدراسة الاستطلاعية

- تمت الدراسة على عينها قوامها ٦ ربايعين من خلال المقارنة بين آخر قياس ( IRM ) أثناء معسكر منتخب مصر لرفع الأثقال من ذوى الهمم بالمركز الأولمبي بالمعادي في مجموع الرفعات الثلاث بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢ وبين أرقام هؤلاء اللاعبين في بطولة العالم الأخيرة التي أقيمت في مصر ٢٠٢٢ بتاريخ ٢٠٢٢ /١٠/٤ وحصلت مصر على المركز الثاني بعد أوكرانيا.

### جدول (٣)

الفروقات بين رقم التدريب والمنافسة في مجموع الرفعات ن=٦

الفرق بين المتوسطين	بطولة العالم	آخر قياس في التدريب	وحدة القياس	الدالات الإحصائية
	س	س		المتغيرات
٥,٤١٧	٤٥٩,٥٨٣	٤٦٥	كجم	مجموع الرفع

- تشير نتائج الدراسة أن متوسط مجموع رفعات الرفع في التدريب أعلى من المنافسة .

### - أدوات البحث:

- تم تحديد اختبار قلق المنافسة الرياضية صممه راينز مارتينز Martens تعريب محمد حسن علاوى مرفق (١)  
(٩ : ٢٤١ : ٢٤٩)

### اعتدالية عينة البحث:

تم التأكد من اعتدالية عينة البحث في المتغيرات الأساسية والمستوي الرقمي والجدول التالية توضح ذلك.

### جدول (٤)

التوصيف الإحصائي للمتغيرات الأساسية قيد البحث للرباعين الأسوياء ن = ٢١

معامل التفلطح	معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أكبر قيمة	أقل قيمة	وحدة القياس	الدالات الإحصائية
							المتغيرات
0.30	0.42	4.08	20.81	31.00	14.00	سنة	السن
-0.74	0.50	2.56	6.05	10.00	2.00	سنة	عدد سنوات الممارسة
1.74	0.92	3.34	16.81	26.00	11.00	درجة	قلق المنافسة

يتضح من الجدول رقم (٤) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الإلتواء فيها ما بين (0.42 إلى 0.92) وهذه القيم تقترب من الصفر، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

### جدول (٥)

التوصيف الإحصائي لمتغيرات المستوى الرقمي قيد البحث للرباعين الأسوياء ن = ٢١

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
المستوى الرقمي لرفعة الخطف في التدريب		كجم	50.00	150.00	104.57	27.98	-0.34	-0.46
المستوى الرقمي لرفعة الخطف في المنافسة		كجم	55.00	151.00	106.86	27.02	-0.36	-0.42
الفرق بين المستوى الرقمي لرفعة الخطف في التدريب والمنافسة		كجم	-10.00	15.00	2.29	5.86	-0.17	0.21
المستوى الرقمي لرفعة الكلين والنظر في التدريب		كجم	65.00	187.00	128.24	33.81	-0.28	-0.43
المستوى الرقمي لرفعة الكلين والنظر في المنافسة		كجم	67.00	185.00	130.95	33.14	-0.34	-0.31
الفرق بين المستوى الرقمي لرفعة الكلين والنظر في التدريب والمنافسة		كجم	-15.00	15.00	2.86	7.41	-0.75	0.44
مجموع الرباع في التدريب		كجم	117.00	340.00	231.76	60.28	-0.22	-0.42
مجموع الرباع في المنافسة		كجم	122.00	330.00	237.90	59.30	-0.25	-0.36
الفرق بين مجموع الرباع في التدريب والمنافسة		كجم	-25.00	30.00	7.24	13.66	-0.39	0.21

يتضح من الجدول رقم (٥) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتنسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٠,١٧ الى -٠,٣٩) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

### جدول رقم (٦)

التوصيف الإحصائي للمتغيرات الأساسية قيد البحث للرباعين من ذوي الهمم ن = ١٨

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن		كجم	18.00	30.00	22.22	3.57	0.95	-0.23
عدد سنوات الممارسة		كجم	2.00	5.00	4.00	1.19	-0.47	-1.59
قلق المنافسة		كجم	10.00	25.00	15.17	3.47	0.14	2.70

يتضح من الجدول رقم (٦) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتنسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (٠,١٤ الى ٠,٩٥) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

## جدول رقم (٧)

التوصيف الإحصائي لمتغيرات المستوى الرقمي قيد البحث للرباعين من ذوى الهمم ن = ١٨

المتغيرات		الدلالات الإحصائية					
المتغيرات	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
المستوى الرقمي لرفعة الاسكوات في التدريب	كجم	50.00	260.00	144.44	64.10	0.14	-1.31
المستوى الرقمي لرفعة الاسكوات في المنافسة	كجم	45.00	250.00	150.11	65.91	0.01	-1.56
الفرق في المستوى الرقمي بين التدريب والمنافسة في الاسكوات	كجم	-15.00	30.00	4.00	12.82	0.59	-0.58
المستوى الرقمي لرفعة البنش في التدريب	كجم	40.00	180.00	97.44	45.94	0.24	-1.06
المستوى الرقم لرفعة البنش في المنافسة	كجم	35.00	170.00	100.11	46.93	0.01	-1.38
الفرق في المستوى الرقمي بين التدريب والمنافسة في البنش	كجم	-15.00	30.00	3.22	13.27	0.88	-0.26
المستوى الرقم لرفعة الديد لفت في التدريب	كجم	80.00	280.00	178.44	64.44	0.06	-1.43
المستوى الرقم لرفعة الديد لفت في المنافسة	كجم	75.00	290.00	185.56	66.66	-0.11	-1.53
الفرق في المستوى الرقمي بين التدريب والمنافسة في الديدلقت	كجم	-20.00	35.00	6.83	16.66	0.37	-0.81
مجموع الرفعات في التدريب	كجم	170.00	710.00	412.44	169.70	0.23	-1.43
مجموع الرفعات في المنافسة	كجم	155.00	680.00	425.22	174.97	0.00	-1.72
الفرق بين مجموع الرباع في التدريب والمنافسة	كجم	-55.00	100.00	10.56	41.98	0.85	0.16

يتضح من الجدول رقم (٧) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتنسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (٠,٠٠ الى ٠,٨٨) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

### الدراسة الأساسية :

تمت الدراسة الأساسية خلال الفترة من ٧ / ١ / ٢٠٢٣ الي ١٥ / ٢ / ٢٠٢٣ من خلال تطبيق اختبار قلق المنافسة الرياضية على عينة البحث .

### المعالجات الإحصائية:

تم اجراء المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS Version 25 وذلك عند مستوى ثقة (٠,٩٥) يقابلها مستوى دلالة (احتمالية خطأ) ٠,٠٥ وهي كالتالى :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء.
- معامل التفلطح.
- النسبة المئوية %
- مربع كاي .
- معامل الارتباط.

- عرض ومناقشة النتائج:

- أولاً: عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بالتساؤل الأول " هل توجد علاقة بين قلق المنافسة والمستوى الرقمي لرباعي رفع الأثقال الأسوياء؟

جدول (٨)

يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس قلق المنافسة للرباعين الأسوياء ن = ٢١

الترتيب	نسبة الموافقة %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان	مربع كاي	غالبا		احيانا		نادرا		الدلالات الاحصائية	م
					%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار		
٥	٪٣٨,١٠	٠,٧٧	١,٧٦	٢,٠٠	٪٤٢,٨٦	٩	٪٣٨,١٠	٨	٪١٩,٠٥	٤	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بأنني مرتبك	١
٤	٪٤٢,٨٦	٠,٦٥	١,٨٦	*٦,٠٠	٪٢٨,٥٧	٦	٪٥٧,١٤	١٢	٪١٤,٢٩	٣	قبل اشتراكي في المنافسة أخشى من عدم توفيق في رفع الثقل	2
٦	٪٣٣,٣٣	٠,٧٣	١,٦٧	٣,٧١	٪٤٧,٦٢	١٠	٪٣٨,١٠	٨	٪١٤,٢٩	٣	عندما اشترك في المنافسة أخشى من ارتكابي بعض الأخطاء في رفع الثقل	3
٧	٪٢٨,٥٧	٠,٦٠	١,٥٧	*٧,٧١	٪٤٧,٦٢	١٠	٪٤٧,٦٢	١٠	٪٤,٧٦	١	قبل أن أشترك في المنافسة أكون هادئاً	4
١٠	٪٩,٥٢	٠,٥١	١,١٩	*٢٦,٠٠	٪٨٥,٧١	١٨	٪٩,٥٢	٢	٪٤,٧٦	١	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتي	5
٣	٪٤٥,٢٤	٠,٧٠	١,٩٠	٣,٧١	٪٢٨,٥٧	٦	٪٥٢,٣٨	١١	٪١٩,٠٥	٤	قبل أن أشترك في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبي أسرع من المعتاد	6
١	٪٥٤,٧٦	٠,٧٠	٢,١٠	٣,٧١	٪١٩,٠٥	٤	٪٥٢,٣٨	١١	٪٢٨,٥٧	٦	قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بالاسترخاء	7
٨	٪٢١,٤٣	٠,٦٨	١,٤٣	*١١,١٤	٪٦٦,٦٧	١٤	٪٢٣,٨١	٥	٪٩,٥٢	٢	قبل اشتراكي في المنافسة أكون عصبياً	8
٢	٪٥٠,٠٠	٠,٥٥	٢,٠٠	*١٣,٧١	٪١٤,٢٩	٣	٪٧١,٤٣	١٥	٪١٤,٢٩	٣	أكون متوتراً عند انتظار بدء المنافسة	9
٩	٪١٦,٦٧	٠,٦٦	١,٣٣	*١٧,٤٣	٪٧٦,١٩	١٦	٪١٤,٢٩	٣	٪٩,٥٢	٢	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بالضيق	10

\*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية ٢=٥,٩٩ ، عند درجة حرية ١=٣,٨٤

يتضح من الجدول رقم ( ٨ ) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس قلق المنافسة لعينة البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معظم العبارات ، حيث كانت قيمة ( مربع كاي ) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي ) الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) عند درجة حرية ٢ = ( ٥,٩٩ ) ، عند درجة حرية ١ = ( ٣,٨٤ ) وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين ( ٩,٥٢ ٪ إلى ٥٤,٧٦ ٪ )



جدول ( ٩ )

العلاقة بين عبارات قلق المنافسة والمستوى الرقمي لرباعي رفع الاثقال الأسوياء

المتغيرات	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بانتي مرتبك	قبل اشتركي في المنافسة أخشى من عدم توفيقى في رفع الثقل	عندما اشترك في المنافسة أخشى من ارتكابي بعض الأخطاء في رفع الثقل	قبل أن اشترك في هادناً	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتى	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبي أسرع من المعتاد	قبل اشتركي في المنافسة أشعر بالاسترخاء	قبل اشتركي في المنافسة عصبياً	أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بالضيق
المستوى الرقمي لرفعة الخطف في التدريب	-0.265	0.036	-0.281	0.204	-0.186	0.179	0.083	-0.231	-0.273	-0.031
المستوى الرقمي لرفعة الخطف في المنافسة	-0.233	0.064	-0.245	0.183	-0.094	0.203	0.009	-0.248	-0.236	0.013
الفرق بين المستوى الرقمي لرفعة الخطف في التدريب والمنافسة	0.215	0.145	0.336	-0.073	0.513*	0.121	-0.403	-0.003	0.324	0.312
المستوى الرقمي لرفعة الكلين والنظر في التدريب	-0.319	-0.155	-0.368	0.256	-0.271	0.189	0.130	-0.357	-0.309	-0.037
المستوى الرقمي لرفعة الكلين والنظر في المنافسة	-0.321	-0.063	-0.340	0.242	-0.194	0.157	0.037	-0.375	-0.280	-0.042
الفرق بين المستوى الرقمي لرفعة الكلين والنظر في التدريب والمنافسة	0.115	0.300	0.389	0.131	0.484*	0.235	-0.421	0.184	0.260	0.279
مجموع الرباع في التدريب	-0.332	-0.131	-0.264	0.263	-0.314	0.160	0.093	-0.271	-0.295	-0.079
مجموع الرباع في المنافسة	-0.310	-0.037	-0.280	0.201	-0.187	0.150	-0.022	-0.308	-0.265	-0.067
الفرق بين مجموع الرباع في التدريب والمنافسة	-0.059	0.176	0.218	-0.082	0.426	0.211	-0.282	0.064	0.199	0.139

\*معنوى عند مستوى ٠,٠٥ ،\*\*معنوى عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (٩) الخاص بالعلاقة بين عبارات قلق المنافسة والمستوى الرقمي لرباعي رفع الاثقال الاسوياء وجود علاقة طردية بين بعض متغيرات المستوى الرقمي وعبارات قلق المنافسة حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠,٤٨٤، ٠,٥١٣) وهذه القيم أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وعند مستوى ٠,٠١ حيث كانت على النحو التالى:-

يوجد علاقة طردية بين كل من

- عبارة (قبل أن اشترك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتى) و الفرق بين المستوى الرقمي لرفعة الخطف في التدريب والمنافسة .
- عبارة (قبل أن اشترك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتى) و الفرق بين المستوى الرقمي لرفعة الكلين والنظر في التدريب والمنافسة.

يتضح من الجدول رقم ( ٨ ) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس قلق المنافسة لعينة البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معظم العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي ) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي ) الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) حيث تراوحت ما بين ( ٦,٠٠ الى ٢٦,٠٠ ) وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين ( ٩,٥٢ % إلى ٥٤,٧٦ % ) .

كما يتضح من الجدول رقم ( ٩ ) الخاص بالعلاقة بين عبارات قلق المنافسة والمستوى الرقمي للاعبى رفع الأثقال الاسوياء وجود علاقة طردية بين بعض متغيرات المستوى الرقمي وعبارات قلق المنافسة حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠,٤٨٤، ٠,٥١٣) وهذه القيم أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وعند مستوى ٠,٠١ حيث كانت على النحو التالي: يوجد علاقة طردية بين كل من عبارة (قبل أن اشترك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتي) و الفرق بين المستوى الرقمي لرفعة الخطف فى التدريب والمنافسة عبارة (قبل أن اشترك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتي) و الفرق بين المستوى الرقمي لرفعة الكلين والنظر فى التدريب والمنافسة.

ويفسر الباحثان ذلك بأن الشعور بالاضطراب في المعدة أحد علامات أو مظاهر القلق للرباعين والذي قد يؤثر على المستوى الرقمي لرفعتى الخطف والكلين والنظر والفرق بينهما في التدريب والمنافسة وتؤكد تلك النتيجة أنه كلما زاد الشعور والاضطراب في المعدة زاد الفرق في المستوى الرقمي للرفعتين بين التدريب والمنافسة.

كما أن هذه المظاهر المرتبطة بقلق المنافسة الرباعين تدفعنا إلى ضرورة دراستها والاهتمام بها حيث تشير نتائج دراسة كلامن "وليد جبر ( ٢٠٠٤ ) (١٨)، إيمان محمد (٢٠٠٨) (٧)، نيكولاس هولت (2006) Nicholas L. Holt (٢٨)، كاوري أراكي وآخرون Kaori Araki & all 2006 (٢٥) إلى ضرورة الاهتمام بالتدريب على المهارات الأساسية للتدريب العقلي (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، حديث الذات لما لها من أهمية قصوى تؤثر بصورة ايجابية على المظاهر النفسية السلبية كالقلق والضغط والتوتر والإنهاك النفسي وتحسين مستوى الأداء المهارى .

حيث يشير نور الدين صدوقى(٢٠٠٤) أن قلق المنافسة الرياضية يعد نتاج شعور الرياضي بالتهديد والضغط والذي يعبر عنه "مارتينز" بأنه الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر ( ٢٢ : ٢٨٨ )

كما يربط الباحثان بين نتائج الجدول رقم ( ٨ ) والجدول رقم ( ٩ ) حيث حصلت سمة قبل اشتراكى فى المنافسة أشعر بالاسترخاء" على اعلى نسبة موافقة بنسبة ٥٤,٧٦% وهذا يشير أن سمة الإسترخاء تساعد الرباعين فى خفض من تأثير السمات الأخرى للقلق على مستوى الأداء فى المنافسات حيث تشير منى محمد كمال (٢٠١٥) أن الاسترخاء يعتبر أحد الأبعاد الأساسية في اجراءات الاستعداد للمنافسات حيث يساهم في خفض حدة التوتر والاستثارة غير المطلوبة التي يمكن أن تنشأ في مثل هذه الظروف، كما يعتبر الاسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الأساسي للاسترجاع العقلي. (١٥)

ويشير محمد العربى شمعون وماجدة إسماعيل (٢٠٠١) أن الاسترخاء هو انسحاب مؤقت من النشاط غايته إعادة الشحن، وترجع أهمية الاسترخاء كأحد المهارات العقلية في المجال الرياضي إلى أنها تساعد على الوصول إلى حالة عقلية Mental State والتي يمكنها منع الأفكار السلبية وتشتيت الانتباه المتداخل مع الأداء البدن (١٠ : ٨١)

كما يؤكد العديد من العلماء ان الاسترخاء التعاقبي له أساليب عديدة إلا أنها جميعا تستند إلى الطريقة التي قدمها ادموند حاكبسون Edmond Jacobson " والتي تعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها، استرخاء، والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر (عند الانقباض العضلي) والإحساس بالاسترخاء العضلي، وسمي بالاسترخاء التعاقبي لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية ( ٦ : ٢٨٤ ) ( ٨ : ١١٦ ) ( ٩ : ١٢٢ ) .

ثانياً: عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بالتساؤل الثانى " هل توجد علاقة بين قلق المنافسة والمستوى الرقمي لرباعى رفع الأثقال من ذوى الهمم ؟

جدول ( ١٠ )

يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس قلق المنافسة للرباعين من ذوى الهمم ن=١٨

الترتيب	نسبة الموافقة %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان	مربع كاي	غالبا		احيانا		نادرا		الدلالات الاحصائية	م
					%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار		
٣	٪٢٧,٧٨	٠,٧٠	١,٥٦	٥,٣٣	٪٥٥,٥٦	١٠	٪٣٣,٣٣	٦	٪١١,١١	٢	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بأنني مرتبك	١
٩	٪١١,١١	٠,٤٣	١,٢٢	*٥,٥٦	٪٧٧,٧٨	١٤	٪٢٢,٢٢	٤	٪٠,٠٠	٠	قبل اشتراكي في المنافسة أخشى من عدم توفيقى في رفع الثقل	2
٤	٪٢٧,٧٨	٠,٧٠	١,٥٦	٥,٣٣	٪٥٥,٥٦	١٠	٪٣٣,٣٣	٦	٪١١,١١	٢	عندما اشترك في المنافسة أخشى من ارتكابي بعض الأخطاء فى رفع الثقل	3
٥	٪٢٧,٧٨	٠,٧٨	١,٥٦	*٦,٣٣	٪٦١,١١	١١	٪٢٢,٢٢	٤	٪١٦,٦٧	٣	قبل أن اشترك في المنافسة أكون هادئاً	4
٦	٪٢٧,٧٨	٠,٧٠	١,٥٦	٥,٣٣	٪٥٥,٥٦	١٠	٪٣٣,٣٣	٦	٪١١,١١	٢	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتى	5
٧	٪٢٥,٠٠	٠,٥١	١,٥٠	٠,٠٠	٪٥٠,٠٠	٩	٪٥٠,٠٠	٩	٪٠,٠٠	٠	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبي أسرع من المعتاد	6
١	٪٥٠,٠٠	٠,٨٤	٢,٠٠	٠,٠٠	٪٣٣,٣٣	٦	٪٣٣,٣٣	٦	٪٣٣,٣٣	٦	قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بالاسترخاء	7
٨	٪١٩,٤٤	٠,٦١	١,٣٩	*١٠,٣٣	٪٦٦,٦٧	١٢	٪٢٧,٧٨	٥	٪٥,٥٦	١	قبل اشتراكي في المنافسة أكون عصبياً	8
٢	٪٣٠,٥٦	٠,٦١	١,٦١	*٦,٣٣	٪٤٤,٤٤	٨	٪٥٠,٠٠	٩	٪٥,٥٦	١	أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة	9
١٠	٪١١,١١	٠,٤٣	١,٢٢	*٥,٥٦	٪٧٧,٧٨	١٤	٪٢٢,٢٢	٤	٪٠,٠٠	٠	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بالضيق	10

\*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية ٢=٥,٩٩ ، عند درجة حرية ١=٣,٨٤

ينضح من الجدول رقم ( ١٠ ) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس قلق المنافسة لعينة البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى معظم العبارات ، حيث كانت قيمة ( مربع كاي ) المحسوبة أكبر من قيمة ( مربع كاي ) الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) عند درجة حرية ٢ = ( ٥,٩٩ ) ، عند درجة حرية ١ = ( ٣,٨٤ ) وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين ( ١١,١١٪ إلى ٥٠,٠٠٪ ) .

جدول رقم (١١)

العلاقة بين عبارات قلق المنافسة والمستوى الرقمي لرباعي رفع الاثقال من ذوى الهمم

المتغيرات	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بأنني مرتبك	قبل اشتركي في المنافسة أشعر بأنني من عدم توفيقى في رفع الثقل	عندما اشترك في المنافسة أشعر بأنني ارتكابي بعض الأخطاء في رفع الثقل	قبل أن اشترك في المنافسة أكون هادناً	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبي أسرع من المعتاد	قبل اشتركي في المنافسة أشعر بأنني عصبياً	أكون متوتراً عند انتظار بدء المنافسة	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بالضيق
المستوى الرقمي لرفعة الاسكوات فى التدريب	-0.107	-0.477*	-0.255	-0.531*	0.193	-0.164	-0.260	0.026
المستوى الرقمي لرفعة الاسكوات فى المنافسة	-0.116	-0.490*	-0.246	-0.543*	0.204	-0.203	-0.171	0.064
الفرق فى المستوى الرقمي بين التدريب والمنافسة فى الاسكوات	-0.009	-0.299	0.168	0.010	0.076	-0.251	0.146	0.013
المستوى الرقمي لرفعة البنش فى التدريب	-0.126	-0.504*	-0.302	-0.434	0.129	-0.132	-0.234	-0.142
المستوى الرقم لرفعة البنش فى المنافسة	-0.172	-0.555*	-0.302	-0.439	0.107	-0.099	-0.256	-0.103
الفرق فى المستوى الرقمي بين التدريب والمنافسة فى البنش	-0.019	-0.273	0.196	0.155	0.086	-0.159	0.005	-0.091
المستوى الرقم لرفعة الديد لفت فى التدريب	-0.148	-0.541*	-0.325	-0.535*	0.193	-0.197	-0.266	-0.103
المستوى الرقم لرفعة الديد لفت فى المنافسة	-0.125	-0.542*	-0.283	-0.456	0.172	-0.184	-0.229	-0.077
الفرق فى المستوى الرقمي بين التدريب والمنافسة فى الديدلقت	-0.056	-0.220	0.168	0.082	0.215	-0.086	0.005	0.078
مجموع الرفعات فى التدريب	-0.176	-0.541*	-0.306	-0.560*	0.225	-0.079	-0.204	-0.026
مجموع الرفعات فى المنافسة	-0.185	-0.567*	-0.334	-0.517*	0.139	-0.157	-0.252	-0.077
الفرق بين مجموع الرباع فى التدريب والمنافسة	0.074	-0.310	0.223	0.065	-0.011	-0.145	-0.092	0.052

\*معنوى عند مستوى ٠,٠٥ \*\*معنوى عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (١١) الخاص بالعلاقة بين عبارات قلق المنافسة والمستوى الرقمي لرباعي رفع الاثقال من ذوى الهمم وجود علاقة عكسية بين بعض متغيرات المستوى الرقمي وعبارات قلق المنافسة حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠,٤٧٧، ٠,٥٦٧) وهذه القيم أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وعند مستوى ٠,٠١ حيث كانت على النحو التالى:

يوجد علاقة عكسية بين كل من :-

- عبارة (قبل اشتراكي في المنافسة أخشى من عدم توفيقى في رفع الثقل) و المستوى الرقى لرفعة الاسكوات فى التدريب.
- عبارة (قبل اشتراكي فى المنافسة أخشى من عدم توفيقى فى رفع الثقل) و المستوى الرقى لرفعة الاسكوات فى المنافسة.
- عبارة (قبل اشتراكي فى المنافسة أخشى من عدم توفيقى فى رفع الثقل) و المستوى الرقى لرفعة البنش فى المنافسة.
- عبارة (قبل اشتراكي فى المنافسة أخشى من عدم توفيقى فى رفع الثقل) و المستوى الرقى لرفعة الديد لفت فى التدريب.
- عبارة (قبل اشتراكي فى المنافسة أخشى من عدم توفيقى فى رفع الثقل) و المستوى الرقى لرفعة الديد لفت فى المنافسة.
- عبارة (قبل اشتراكي فى المنافسة أخشى من عدم توفيقى فى رفع الثقل) و مجموع الرفعات فى التدريب.
- عبارة (قبل اشتراكي فى المنافسة أخشى من عدم توفيقى فى رفع الثقل) و مجموع الرفعات فى المنافسة.
- عبارة (قبل أن أشارك فى المنافسة أكون هادئاً) و المستوى الرقى لرفعة الاسكوات فى التدريب.
- عبارة (قبل أن أشارك فى المنافسة أكون هادئاً) و المستوى الرقى لرفعة الاسكوات فى المنافسة.
- عبارة (قبل أن أشارك فى المنافسة أكون هادئاً) و المستوى الرقى لرفعة الديد لفت فى التدريب.
- عبارة (قبل أن أشارك فى المنافسة أكون هادئاً) و مجموع الرفعات فى المنافسة.

يتضح من الجدول رقم ( ١٠ ) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس قلق المنافسة لعينة البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى معظم العبارات ، حيث كانت قيمة ( مربع كاي ) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي ) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) حيث تراوحت النسبة ما بين ( ٥,٥٦ الى ١٠,٣٣) وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين (١١,١١٪ إلى ٥٠,٠٠٪) .

يتضح من الجدول رقم ( ١١ ) الخاص بالعلاقة بين عبارات قلق المنافسة والمستوى الرقى للاعبى رفع الالتقال المعاقين وجود علاقة عكسية بين بعض متغيرات المستوى الرقى وعبارات قلق المنافسة حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠,٤٧٧، ٠,٥٦٧) وهذه القيم أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وعند مستوى ٠,٠١ حيث كانت على النحو التالى: يوجد علاقة عكسية بين عبارة (قبل اشتراكي فى المنافسة أخشى من عدم توفيقى فى رفع الثقل) والمستوى الرقى للرفعات الثلاث فى التدريب والمنافسة.

ويفسر الباحثان ذلك أن الشعور بالخوف والقلق من رفع الثقل بالنسبة للرباعين ذوى الهمم يأتي بنتائج عكسية للمستوى الرقى للرفعات الثلاث فى المنافسة.

ويوضح أسامه كامل راتب (٢٠١٥) إلى أن قلق المنافسة الرياضية هو ميل اللاعب إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له، والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر بحيث يمكن التنبؤ بأن اللاعب الذي يتميز بدرجات مرتفعة من سمة قلق المنافسة الرياضية سوف يدرك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له، وبالتالي يشعر بدرجات أو مستويات عالية من القلق فى المواقف المقارنة باللاعب. (٢٤٥ : ٥)

ويرى محمد حسن علاوي (٢٠٠٧) أن القلق الرياضى هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التى ينبغى المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع إيجابى لتعديل حالة القلق لدى اللاعب ارتفاعاً أو انخفاضاً حتى يمكن أن تصل الى حالة القل الأفضل لدى اللاعب الرياضى . (١٣ : ٣٧٨ - ٣٨٦)

وتشير نتائج دراسة شيا وآخرون Chia, et al (٢٠١١) وهى دراسة تطبيقية لنظرية أن الأفراد الأكثر قلقاً أقل كفاءة، وهل يمكن تعويض ذلك عن طريق بذل مزيد من الجهد فى إنجاز المهمات، وتم إختبار مستوى القلق لدى عينة وإخضاعهم إلى برنامج تدريبي، وأظهرت نتائج الدراسة أن اللاعبين الأكثر قلقاً وتدريبوا لفترة زمنية أطول أظهروا أداء جيداً بينما اللاعبون الذين أكثر قلقاً وتدريبوا لفترة زمنية قصيرة قدموا أداء سيئاً ، هذا يعنى أن القلق موجود ولكن تأثيره الإيجابى أو السلبى يتوقف على تدريب اللاعبين على إستغلال القلق بصورة إيجابية.(٢١)

ويعد القلق من المتغيرات النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين والذي قد يدفع بالبعض منهم إلى حد العزوف عن الممارسة ويعبر عن هذا بالقلق المعوق، ويرى بعض الباحثان أن درجة مثلي من القلق قد تدفع بالرياضي إلى بذل المزيد من الجهد وهو ما يعرف بالقلق الدافع .

**ثالثاً: عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بالسؤال الثالث** " هل توجد فروقات بين مستويات قلق المنافسة لرباعي رفع الأثقال الأسوياء وذوى الهمم.

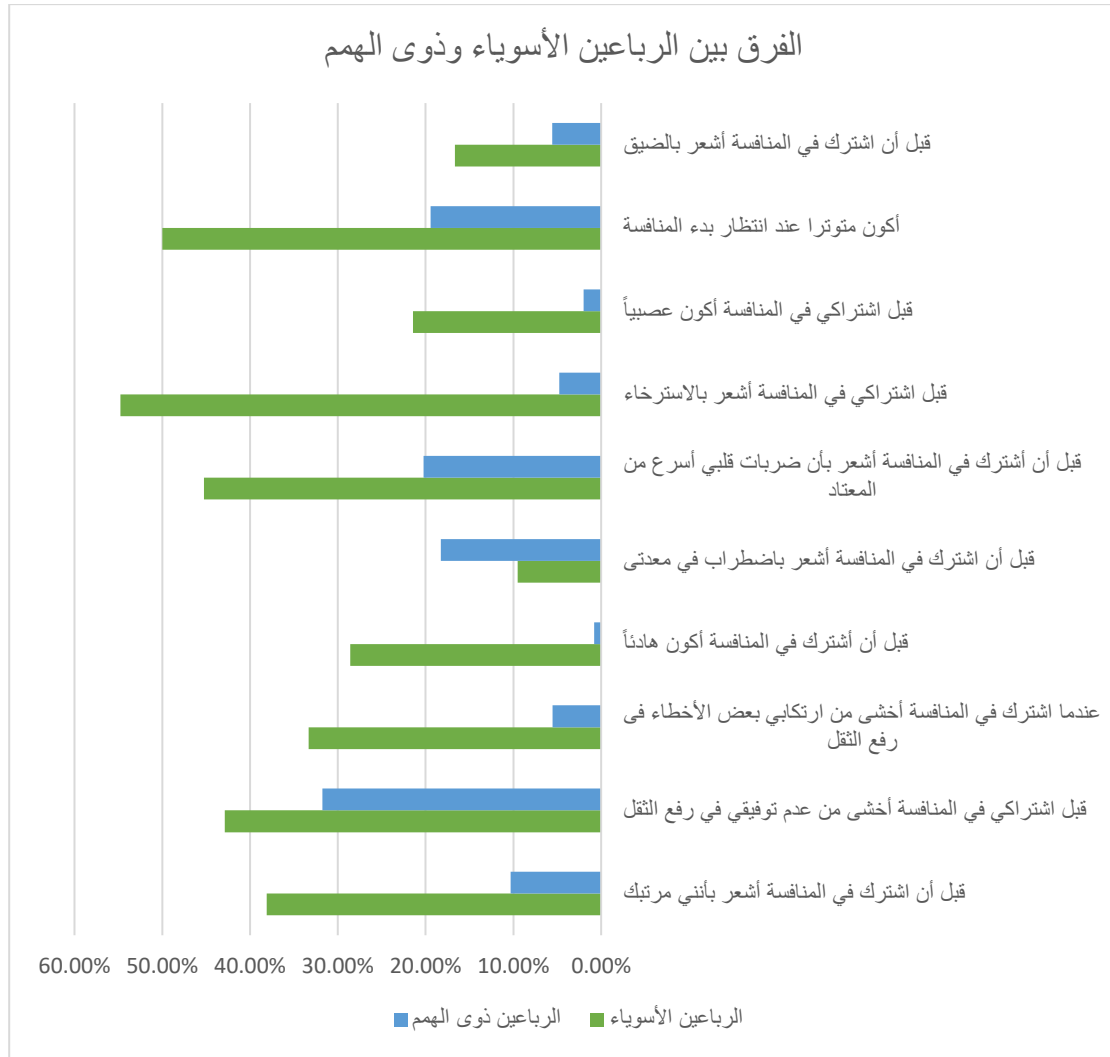
### جدول رقم (١٢)

#### النسبة المئوية ومربع كاي والفرق بين الرباعين الأسوياء وذوى الهمم

م	العبارات	الرباعين الأسوياء		الرباعين ذوى الهمم		الفرق بين نسب الموافقة %	مربع كاي
		النسبة الموافقة %	الترتيب	النسبة الموافقة %	الترتيب		
١	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بأنني مرتبك	٣٨,١٠ %	٥	٢٧,٧٨ %	٣	١٠,٣٢ %	١,٦٢
2	قبل اشتراكي في المنافسة أخشى من عدم توفيقى في رفع الثقل	٤٢,٨٦ %	٤	١١,١١ %	٩	٣١,٧٥ %	*١٨,٦٨
3	عندما اشترك في المنافسة أخشى من ارتكابي بعض الأخطاء فى رفع الثقل	٣٣,٣٣ %	٦	٢٧,٧٨ %	٤	٥,٥٥ %	٠,٥٠
4	قبل أن اشترك في المنافسة أكون هادئاً	٢٨,٥٧ %	٧	٢٧,٧٨ %	٥	٠,٧٩ %	٠,٠١
5	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتى	٩,٥٢ %	١٠	٢٧,٧٨ %	٦	١٨,٢٦ %	*٨,٩٤
6	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبي أسرع من المعتاد	٤٥,٢٤ %	٣	٢٥,٠٠ %	٧	٢٠,٢٤ %	*٥,٨٣
7	قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بالاسترخاء	٥٤,٧٦ %	١	٥٠,٠٠ %	١	٤,٧٦ %	٠,٢٢
8	قبل اشتراكي في المنافسة أكون عصبياً	٢١,٤٣ %	٨	١٩,٤٤ %	٨	١,٩٩ %	٠,١٠
9	أكون متوتراً عند انتظار بدء المنافسة	٥٠,٠٠ %	٢	٣٠,٥٦ %	٢	١٩,٤٤ %	*٤,٦٩
10	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بالضيق	١٦,٦٧ %	٩	١١,١١ %	١٠	٥,٥٦ %	١,١١

\*قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية ١ (٣,٨٤)

يتضح من الجدول رقم (١٢) الخاص بالنسبة المئوية ومربع كاي والفرق بين الأسوياء وذوى الهمم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معظم العبارات حيث تراوحت قيمة مربع كاي ما بين (٤,٦٩، ١٨,٦٨) وهذه القيمة أكبر من قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ .



### الشكل البياني رقم ( ١ ) الفروق بين الرباعين الأسوياء وذوى الهمم في مقياس قلق المنافسة

يتضح من جدول (١٢) والشكل البياني (١) الخاص بالنسبة المئوية ومربع كاي والفرق بين الرباعين الأسوياء وذوى الهمم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معظم العبارات حيث تراوحت قيمة مربع كاي ما بين (٤,٦٩، ١٨,٦٨) وهذه القيمة أكبر من قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية ١ (٣,٨٤)

حيث تبين من الجدول تفوق اللاعبين الأسوياء في نسب تكرار عبارات قلق المنافسة كعبارة قبل اشترائي في المنافسة أخشى من عدم توفيقي في رفع الثقل بنسبة تكرار ٤٢,٨٦٪ وعبارة قبل أن أشترك في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبي أسرع من المعتاد بنسبة تكرار ٤٥,٢٤٪ وعبارة أكون متوتراً عند انتظار بدء المنافسة بنسبة تكرار ٥٠,٠٠٪.

ويفسر الباحثان ذلك كيفية استغلال الرباعين الأسوياء لقلق المنافسة لصالحهم وتحسين أرقامه بعكس اللاعبين ذوى الهمم ويفسر الباحثان ذلك أيضاً بأن وجود بعض سمات قلق المنافسة ليس بالضرورة أن يكون لها تأثير سلبي على الرباع بل من الممكن أن هذه السمات مثل الخوف من ارتكاب الأخطاء والخوف من عدم التوفيق يكون لها دور في تحفيز الرباع وتجميع قواه للخوف من الوقوع فيها وعدم ارتكابها وبالتالي تساعده في تحقيق مستويات جيدة حيث يشير نور الدين صدوقي (٢٠٠٤) أن قلق المنافسة الرياضية يعد نتاج شعور الرياضي بالتهديد والضغط والذي يعبر عنه "مارتينز" بأنه الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر (٢٢ : ٢٨٨) .

رابعاً: عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بالتساؤل الرابع " هل توجد فروقات بين رباعي رفع الأثقال من ذوى الهمم وفقاً لدرجة الإصابة (B1-B2-B3) في مستوى قلق المنافسة.

### جدول رقم ( ١٣ )

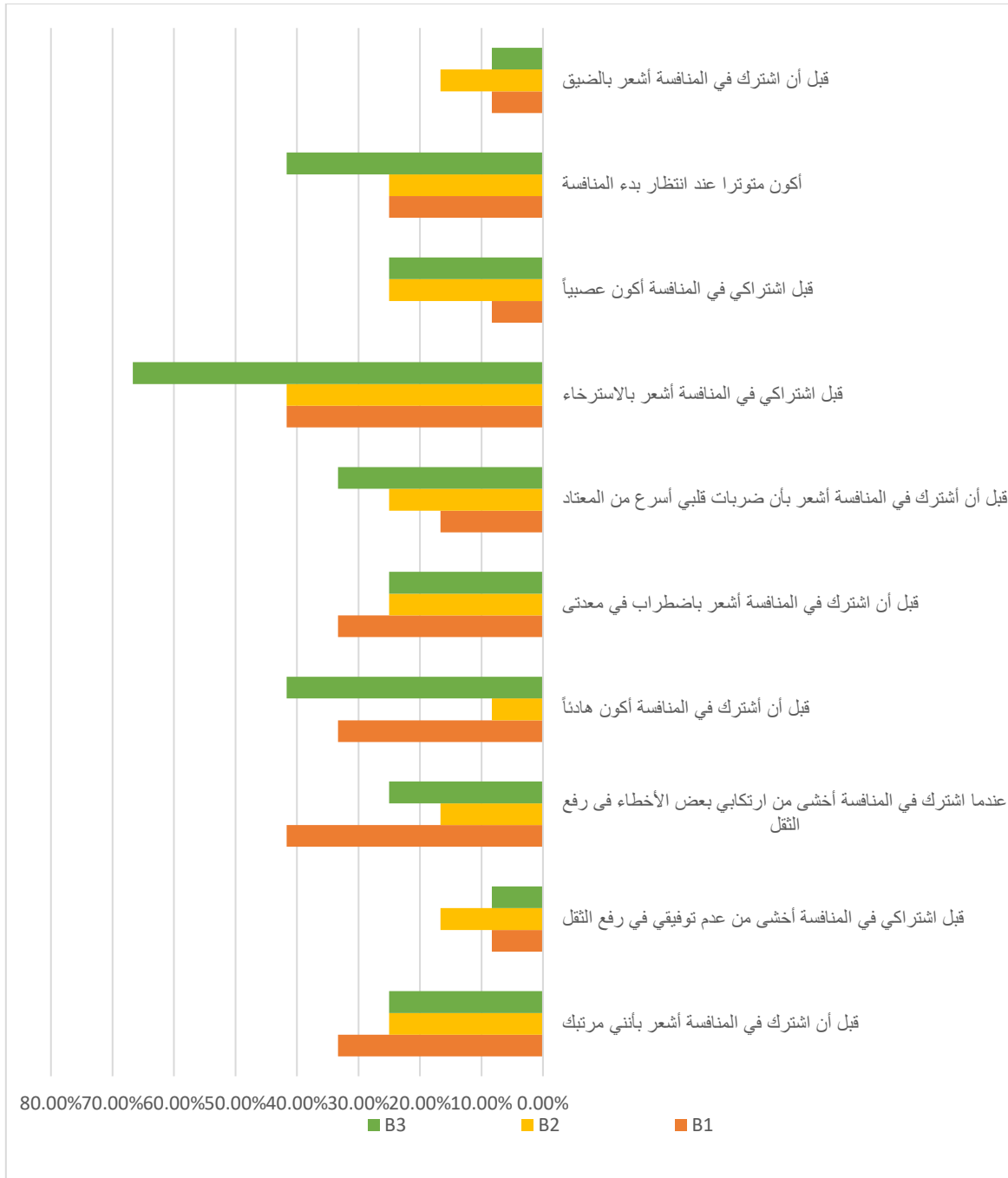
النسبة المئوية والترتيب ومربع كاي لعبارات قلق المنافسة لرباعي رفع الأثقال من ذوى الهمم طبقاً للتصنيف الطبي

مربع كاي	B3		B2		B1		العبارات الدلالات الإحصائية	م
	الترتيب	نسبة الموافقة %	الترتيب	نسبة الموافقة %	الترتيب	نسبة الموافقة %		
١,٦٧	٥	%٢٥,٠٠	٢	%٢٥,٠٠	٣	%٣٣,٣٣	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بأثني مرتبك	١
٤,١٧	٩	%٨,٣٣	٧	%١٦,٦٧	٨	%٨,٣٣	قبل اشتراكي في المنافسة أخشى من عدم توفيقى في رفع الثقل	2
*١١,٦٧	٦	%٢٥,٠٠	٨	%١٦,٦٧	١	%٤١,٦٧	عندما اشترك في المنافسة أخشى من ارتكابي بعض الأخطاء فى رفع الثقل	3
*٢١,٦٧	٢	%٤١,٦٧	١٠	%٨,٣٣	٤	%٣٣,٣٣	قبل أن اشترك في المنافسة أكون هادئاً	4
١,٦٧	٧	%٢٥,٠٠	٣	%٢٥,٠٠	٥	%٣٣,٣٣	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتى	5
٥,٥٥	٤	%٣٣,٣٣	٤	%٢٥,٠٠	٧	%١٦,٦٧	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبي أسرع من المعتاد	6
*٨,٣٣	١	%٦٦,٦٧	١	%٤١,٦٧	٢	%٤١,٦٧	قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بالاسترخاء	7
*٩,٥٣	٨	%٢٥,٠٠	٥	%٢٥,٠٠	٩	%٨,٣٣	قبل اشتراكي في المنافسة أكون عصبياً	8
*٦,٠٦	٣	%٤١,٦٧	٦	%٢٥,٠٠	٦	%٢٥,٠٠	أكون متوتراً عند انتظار بدء المنافسة	9
٤,١٧	١٠	%٨,٣٣	٩	%١٦,٦٧	١٠	%٨,٣٣	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بالضيق	10

\*قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية ٢ (٥,٩٩)

يتضح من الجدول رقم ( ١٣ ) الخاص بالنسبة المئوية والترتيب مربع كاي لعبارات قلق المنافسة لرباعي رفع الأثقال من ذوى الهمم طبقاً للتصنيف الطبي وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى معظم العبارات حيث تراوحت قيمة مربع كاي ما بين (٦,٠٦، ٢١,٦٧) وهذه القيمة أكبر من قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية ٢ (٩٩,٥).





### الشكل البياني رقم ( ٢ )

الخاص بالنسبة المئوية لعبارات قلق المنافسة لرباعى رفع الأثقال من ذوى الهمم طبقاً للتصنيف الطبى

يتضح من جدول (١٣) والشكل البياني (٢) بالنسبة المئوية والترتيب مربع كاي لعبارات قلق المنافسة لرباعي رفع الأثقال من ذوى الهمم طبقاً للتصنيف الطبى وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى معظم العبارات حيث تراوحت قيمة مربع كاي ما بين (٦,٠٦، ٦٧,٢١) وهذه القيمة أكبر من قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية ٢ (٥,٩٩)

حيث تفوق لاعبى B1 في نسب التكرار لعبارات قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بأنني مرتبك بنسبة تكرار ٣٣,٣٣٪ وعبارة عندما اشترك في المنافسة أخشى من ارتكابي بعض الأخطاء فى رفع الثقل بنسبة تكرار ٤١,٦٧٪ وعبارة قبل أن اشترك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتى ٣٣,٣٣٪ بينما تفوق لاعبى B2 في نسب تكرار عبارة قبل اشتركي في المنافسة أخشى من عدم توفيقى في رفع الثقل بنسبة تكرار ١٦,٦٧٪ وباقى العبارات نسبة التكرار وسط ما بين (B1- B3) بينما تفوق اللاعبين B3 في نسب تكرار عبارة قبل أن أشترك في المنافسة أكون هادئاً بنسبة تكرار ٤١,٦٧٪ وعبارة قبل اشتركي في المنافسة أشعر بالاسترخاء بنسبة تكرار ٦٦,٦٧٪ وعبارة أكون متوتراً عند انتظار بدء المنافسة بنسبة تكرار ٤١,٦٧٪.

ومن خلال العرض السابق نرى أن اللاعبين B1 أكثر قلقاً في المنافسة من اللاعبين (B1-B3) ويفسر الباحثان ذلك الى طبيعة الإصابة الكلية لهذه الفئة والتي قد تجعلهم غير مدركين لكل الظروف المحيطة بهم أثناء المنافسة ومتابعة كافة الأحداث مما يجعله أكثر توتراً من الفئات الأخرى.

ويتفق ذلك مع دراسة أحمد علام ومحمد الديب ٢٠٢٢ والتي توضح تفوق اللاعبين تصنيف B3 في مهارات الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة القلق وهذا منطقي لان طبيعة بقايا النظر الموجودة لديهم يستطيعون امتلاك ثقة أكبر في النفس يلاحظ هذا في المنافسات مجرد دخول اللاعب على البار بمساعدة خفيفة من المدرب تزيد من ثقته بنفسه وكذلك اثناء التدريب . ويرجع الباحثان هذه النتائج إلى اختلاف طبيعة كل فئة من هؤلاء اللاعبين الأبطال وبالتالي يتمتع كل لاعب بمجموعة من المهارات النفسية التي تتناسب مع طبيعة أصابته. (٣)

## الاستنتاجات:

- توجد فروق ذات دلالة احصائياً في معظم عبارات قلق المنافسة للرباعين الأسوياء وتراوحت نسبة الموافقة لعبارات قلق المنافسة ما بين ( ٩,٥٢٪ إلى ٥٤,٧٦٪ ) ونسبة مربع كاي ما بين ( ٦,٠٠ الى ٢٦,٠٠).
- توجد علاقة طردية بين عبارة (قبل أن اشترك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتى) و الفرق بين المستوى الرقى لرفعة الخطف فى التدريب والمنافسة وكذلك عبارة (قبل أن اشترك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتى) و الفرق بين المستوى الرقى لرفعة الكلين والنظر في التدريب والمنافسة .
- توجد فروق ذات دلالة احصائياً في معظم عبارات قلق المنافسة للرباعين من ذوى الهمم حيث تراوحت نسبة الموافقة لعبارات قلق المنافسة ما بين ( ١١,١١٪ إلى ٥٠,٠٠٪ ) ونسبة مربع كاي ما بين ( ٥,٥٦ الى ١٠,٣٣).
- توجد علاقة عكسية بين بعض متغيرات المستوى الرقى وعبارات قلق المنافسة للرباعين من ذوى الهمم (قبل اشتركي في المنافسة أخشى من عدم توفيقى في رفع الثقل) والمستوى الرقى للرفعات الثلاث في التدريب والمنافسة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائياً في مقياس قلق المنافسة بين الرباعين الأسوياء وذوى الهمم وكانت النسبة الأكبر للرباعين الأسوياء حيث تراوحت قيمة مربع كاي ما بين ( ٤,٦٩، ١٨,٦٨).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى معظم العبارات مقياس قلق المنافسة بين الرباعين ذوى الهمم وفق التصنيف الطبى حيث تراوحت قيمة مربع كاي ما بين ( ٦,٠٦، ٢١,٦٧) لصالح اللاعبين B1 في عبارات (عندما اشترك في المنافسة أخشى من ارتكابي بعض الأخطاء فى رفع الثقل) وعبارة ( قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بأنني مرتبك) وعبارة ( قبل أن اشترك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتى) بينما جاءت نسبة الموافقة لفئة B2 ما بين B1 و B3 وجاءت نسبة التكرار لعبارات (قبل أن أشترك في المنافسة أكون هادئاً) وعبارة (قبل اشتركي في المنافسة أشعر بالاسترخاء) لصالح B3.
- لاعبى B1 أكثر قلقاً في المنافسات من لاعبى B2 و B3 بينما لاعبى B3 أكثر هدوءاً واسترخاء من لاعبى B1 و B2.

## التوصيات :

### إنطلاقاً من الدراسات النظرية والنتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بما يلي:

- ضرورة الاهتمام بالتعرف على مستويات قلق المنافسة الرياضية للرباعين .
- الاهتمام بإجراء دراسات أخرى وذلك لإعداد برامج وأساليب لمعالجة ومواجهه ظاهرة قلق المنافسة الرياضية للرباعين وفق نتائج الدراسة الحالية.
- الدمج بين الاعداد النفسي والتدريب البدني والمهارى لتحقيق أقصى استفادة من قدرات الفرد الكامنة والوصول إلى أفضل النتائج في الرفعات المقررة للرباعين .
- خلق جو للمنافسة اثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية للرباعين الأسوياء وذوى الهمم.
- الاستعانة بالمعد النفسي الرياضي المؤهل علمياً ضمن الطاقم الفني لتنفيذ وتطبيق برامج تنمية المهارات النفسية لإعداد الرباعين وضبط حالات قلق المنافسة الرياضية وتدريب اللاعبين على استغلال القلق بصورة إيجابية ومحاولة استثماره كدافع إيجابي لتحقيق أفضل النتائج .
- الاهتمام بالرباعين من فئة الإصابة B1 حيث أنهم أكثر قلقاً من الفئات الأخرى.
- على الاتحادات الرياضية الاستعانة بمعد نفسى للمنتخبات القومية لرفع الاثقال.

## قائمة المراجع

### أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣): مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات). دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠٣.
- ٢- أحمد محمد علام ، محمد عبد العزيز عرفة (٢٠٢٢). دراسة تحليلية لمستويات قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بمستوى الإنجاز لدى السباحين الناشئين. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٦٣(٤)، ١٨٤٦-١٨١٦.
- ٣- احمد محمد علام، محمد سعيد الديب (٢٠٢٢): بروفييل نفسي لانتقاء لاعبي المستويات العليا في رياضة رفع الأثقال للمكفوفين. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٦٠(٤)، ٣٨١-٤١٥.
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٥): تدريب المهارات النفسية " تطبيقات في المجال الرياضي "، دار الفكر العربي، القاهرة
- ٥- أسامة كامل راتب (٢٠١٥): الدعم النفسي للناشئ - المدرب - الإباء، دار الفكر العربي، القاهرة. الفكر العربي، القاهرة .
- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠٧): علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات) ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٧- إيمان محمد محمود (٢٠٠٨): "تأثير بعض الإستراتيجيات العقلية المقترحة لتنمية المهارات النفسية على حالة قلق المنافسة ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على حضان القفز للأنسات"، إنتاج علمي، مجلة كلية التربية الرياضية - أبو قير، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط ، الجزء الأول.
- ٨- صباح علي محمد صفر (١٩٩٦): تأثير برنامج تمرينات للاسترخاء التدريجي على مستوى الأداء المهاري في رياضة للمبارزة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، العدد ١١ .
- ٩- عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٧): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ط ٢ ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ١٠- محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١١- محمد حسن علاوى (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٢- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ١٣- محمد حسن علاوى (٢٠٠٧): مدخل في علم النفس الرياضي ، ط ٦ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٤- محمد سعيد الديب (٢٠٢٣): تأثير التدريب بزوايا مختلفة للانقباض المركزي للرجلين على المستوى الرقمي لرفعة الرجلين Squat لرباعي منتخب مصر لرفع الأثقال المكفوفين، بحث منشور ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، العدد ١١٤ الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.
- ١٥- منى محمد كمال حجازي (٢٠١٥): فعالية برنامج للاسترخاء التعاقبي على فلق المنافسة في رياضة المبارزة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين ، العدد ٧٤ .
- ١٦- مؤيد جاسم عباس (٢٠١٢): العلاقة بين بعض السمات النفسية و مستوى الإنجاز للاعبي رفع الأثقال. مجلة التربية الرياضية، مج. ٢٤، ع. ٣، ص. ١٦٤-١٨١.
- ١٧- نور الدين صدوقي (٢٠٠٤): علم النفس الرياضي، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
- ١٨- وليد أحمد جبر (٢٠٠٤): فاعلية الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش (دراسة تحليلية) رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان .

## ثانياً : المراجع باللغة الانجليزية

- 19- **Athan, A. N. & Sampson, U. I. (2013):**Coping with pre-competitive anxiety in sports competition. *European Journal of Natural and Applied Sciences*, 1(1), 1-9.
- 20- **Bull, S., Shambrook, C., James, W., & Brooks, J. (2005):**Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 209-227.
- 21- **Chia-Jung Lin, Yuh-Yuh Li, Chia-Yi Lin, Chiu-Ju Lu (2011).** Young table Calvo processing efficiency theory. The 12th ITTF Sports Science Congress May 5-7, Rotterdam. The Netherlands.
- 22- **Ebada, K. & Eissa, M. (2020):** Investigation of the effect of the 5-month special multi-component training program on the performances of a blind powerlifter. *Spor Bilimleri Arařtırmaları Dergisi*, 5(1), 55-61.
- 23- **Janelle, C.M. (2002):** Anxiety arousal and visual attention: A mechanistic account of performance variability. *Journal of Sports Sciences* vol 26, 237-251.
- 24- **Jones, G. & Hanton, S. (2001):** Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretation. *Journal of Sports Sciences*, 19, 385-395.
- 25- **Kaori Araki, Joseph K. Mintah, mick G. mack, Sharon Huddleston, Laura Larson and Kiley Jacobs (2006):** "Belief in Self- talk and Dynamic Balance Performance Athletic Insight, 8".
- 26- **Kuan, G. & Roy, J. (2007):** Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among wushu athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 28-33.
- 27- **Michael H. Stone (2005)** Weightlifting Exercise Enhance Athletic Performance That Requires High – Load Speed Strength. Edith Crown University, Joondalup, Western Australia, Australia, August, PP.50, 51, 53.
- 28- **Nicholas L. Holt (2006):** "Coping in professional Sport" Acase study of an Expertienced cricket player: *Journal of Sport psychology*.

## رابعاً : مراجع شبكة المعلومات الدولية

- 29- <https://ibsasport.org/sports/powerlifting/overview/>
- 30- <https://ibsasport.org/sports/powerlifting/classification>

## المخلص

# دراسة مقارنة لمستوى القلق وعلاقته بالمستوى الرقمي لدى الرباعين الأسوياء وذوي الهمم أثناء منافسات رفع الأثقال

م.د. محمد سعيد عبد الله الديب

مدرس دكتور بقسم تدريب المنازل والرياضات الفردية  
كلية التربية الرياضية للبنين  
جامعة الإسكندرية - مصر

م.د. محمد إبراهيم عبدالخالق رخا

مدرس دكتور بقسم أصول التربية الرياضية  
كلية التربية الرياضية للبنين  
جامعة الإسكندرية - مصر

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى قلق المنافسة للرباعين وعلاقته بالمستوى الرقمي والمقارنة بين لاعبي رفع الأثقال الأسوياء وذوي الهمم في مستوى قلق المنافسة، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث، واشتمل مجتمع الدراسة على لاعبي رفع الأثقال الأسوياء وذوي الهمم بإجمالي حجم العينة ٤٣ لاعباً، واستخدم الباحثان اختبار قلق المنافسة الرياضية والذي صممه راينز مارتنيز Martens، وكانت من أهم النتائج توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معظم عبارات قلق المنافسة للرباعين الأسوياء وتراوحت نسبة الموافقة لعبارات قلق المنافسة ما بين (٩,٥٢٪ إلى ٥٤,٧٦٪) ونسبة مربع كاي ما بين (٦,٠٠ إلى ٢٦,٠٠). كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معظم عبارات قلق المنافسة للرباعين ذوي الهمم حيث تراوحت نسبة الموافقة لعبارات قلق المنافسة ما بين ما بين (١١,١١٪ إلى ٥٠,٠٠٪) ونسبة مربع كاي ما بين (٥,٥٦ إلى ١٠,٣٣). وجود علاقة طردية بين عبارة (قبل أن اشترك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتي) و الفرق بين المستوى الرقمي لرفعة الخطف والكلين في التدريب والمنافسة. وتوجد علاقة عكسية بين بعض متغيرات المستوى الرقمي وعبارات قلق المنافسة للرباعين من ذوي الهمم (قبل اشترافي في المنافسة أخشى من عدم توفيق في رفع النقل) والمستوى الرقمي للرفعات الثلاث في التدريب والمنافسة، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس قلق المنافسة بين الرباعين الأسوياء وذوي الهمم وكانت النسبة الأكبر للرباعين الأسوياء حيث تراوحت قيمة مربع كاي ما بين (٤,٦٩، ١٨,٦٨)، كما أظهرت النتائج أن الرباعين B1 أكثر قلقاً في المنافسات من لاعبي B2 وB3 بينما لاعبي B3 أكثر هدوءاً واسترخاء من لاعبي B1 وB2.

## Summary

### **A Comparative Study of the level of Anxiety and Relationship to the digital level of Normal and Disabled lifters during weightlifting competitions**

**Dr. Mohamed Saied Abdallah Eldeeb**

Lecturer Department of Department  
of Training Combat and Individual Sports  
faculty of physical education for men  
Alexandria University- Egypt

**Dr. Mohamed Ibrahim Abdelkhalek Rakha**

Lecturer Doctor Department of Fundamentals  
of Physical Education  
Faculty of Physical Education for men  
Alexandria University - Egypt

The research aims to identify the level of competition anxiety for weightlifters and its relationship to the digital level, and to compare between normal and disabled weightlifters in the level of competition anxiety. The researchers used the descriptive survey method due to its suitability to the nature of the research. 43 players, and the researchers used the sports competition anxiety test, which was designed by Martens, and one of the most important results were that there were statistically significant differences in most expressions of competition anxiety for normal weightlifters, and the percentage of approval for expressions of competition anxiety ranged between (9.52% to 54.76%) and the chi-square ratio between (6.00 to 26.00). There are also statistically significant differences in most expressions of competition anxiety for visually impaired lifters, where the approval rate for expressions of competition anxiety ranged between (11.11% to 50.00%) and the square ratio Kai between (5.56 to 10.33) the existence of a direct relationship between the phrase (before I participate in the competition I feel an upset in my stomach) and the difference between the numerical level of the snatch and the choline in training and competition. There is an inverse relationship between some numerical level variables and the competition anxiety expressions of the disabled lifters (before My participation in the competition, I fear that I will not agree in lifting weights) and the numerical level of the three lifts in training and competition. There are also statistically significant differences in the measure of competition anxiety between normal and disabled lifter. The results also showed that B1 lifters are more anxious in competitions than B2 and B3 players, while B3 players are more calm and relaxed than B1 and B2 player.