

الاستقرار النفسي وعلاقته بأنتاج رفعه الضغط (بنج بريس) برياضة رفع الاثقال البارالمبية لفئة الشباب لذوي الاعاقة البدنية

عبد السجاد سعدون ناصر
Sajadsadoon95@yahoo.com

م.م. عقيل بهجت عباس
Aqeel.bahjat@uomustansiriyah.edu.iq

م.د. حيدر علي سلمان
Headarali123456r@gmail.com

تاريخ التقديم : 2022/6/3
تاريخ القبول: 2022/6/22
تاريخ النشر: 2022/10/1



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

الملخص:

اشتمل البحث على المقدمة واهمية البحث التي تطرق اليها الباحث الى اهمية الجانب النفسي ومنها الاستقرار النفسي والدور المهمة في المنافسات والبطولات لذوي الاعاقة البدنية وخصوصا هذه الشريحة المهمة وماتعانيه ومشكلة البحث من خلال خبرة الباحث كونه متخصص في مجال ذوي الاعاقة ومن العاملين مع الرباعين ذوي الاعاقة البدنية ان الاستقرار النفسي دور مهم ومن هنا اراد الباحث تحقيق من هذا الدور والتاثير من خلال البحث العلمي في العلاقة بين الاستقرار النفسي هدف البحث التعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي ورفع الضغط اما الفرض وجود دالة احصائية بين الاستقرار النفسي ورفع الضغط استخدم الباحث رباعين الشباب لذوي الاعاقة البدنية وعددهم 8 رباعين توصل اليه الباحث من خلال هذه الدراسة الاستنتاجات ان مقياس الاستقرار النفسي يلائم عينة البحث المدروسة و تميز الرباعين الشباب باستقرار نفسي متوسط وارتباط ارتباطاً معنوياً واغلب السمات النفسية ومنها الاستقرار النفسي له دورا ايجابيا في الانجاز ومن خلال ما توصل اليه الباحث من نتائج فانها توصي ان ضرورة ان يكون الجانب النفسي من الجوانب المهمة التي يهتم بها المدربون وان اعداد برامج نفسية وحركية لتطوير الرباع بشكل يرفع من القابلية النفسية وان اجراء بحوث مشابهة على مختلف انواع الانشطة الرياضية

الكلمات المفتاحية: (الاستقرار النفسي - ذوي الاعاقة البدنية)

Psychological stability and its relationship to achieving pressure-lifting (Bing Press) in Paralympic weightlifting for young people with physical disabilities

Haider Ali Salman
Headarali123456r@gmail.com

Aqeel Bahjat Abbas
Aqeel.bahjat@uomustansiriyah.edu.iq

Abd al sajad sadoon nasser
Sajadsadoon95@yahoo.com

Abstract

The research included the introduction and the importance of the research in which the researcher touched on the importance of the psychological aspect, including psychological stability and the important role in competitions and tournaments for people with physical disabilities, especially this important segment and what they suffer, and the research problem through the researcher's experience as a specialist in the field of people with disabilities and those working with lifters with physical disabilities that stability Psychological role is important, and from here the researcher wanted to achieve this role and influence through scientific research in

the relationship between psychological stability. Weightlifters The researcher reached through this study the conclusions that the measure of psychological stability fits the sample of the studied research and distinguishes young lifters with average psychological stability and a moral correlation and most psychological features, including psychological stability, have a positive role in achievement. The psychological aspect is one of the important aspects that trainers are interested in, and the preparation of psychological programs is important in kinetics and movement to develop the quad in a way that increases psychological susceptibility, and similar research is conducted on various types of sports activities.

Keywords: (psychological stability - people with physical disabilities)

1-1 المقدمة واهمية البحث

ان التطور المستمر في جميع انماط الحياة احدث الكثير من التغيرات في حياة الشعوب ومن هذا التطور الحاصل في الرياضة الذي اصبح علم تتفاخر فيه الشعوب , لذلك ازدادت اهمية الرياضة , ونتيجة للتطور العلمي المستمر في مرافق الحياة ومنها رياضة رفع الاثقال لذوي الاعاقة البدنية , فقد عملة المهتمون بها من ذوي الخبرة والاختصاص على ايجاد افضل الطرق والاساليب العلمية من خلال البحوث والدراسات التي قاموا بها لتطوير اللعبة والوصول الى المستوى الذي نراه اليوم على الصعيد العالمي بشكل مقبول لاسيما بين الدول في البطولات العالمية والقارية مما ادى الى قصور طرائق ونظريات في التدريب الرياضي مستنده على الاساليب العلمية المتطورة , وغالبا ما يعترض الرياضيين وبالأخص الرباعين من ذوي الاعاقة البدنية الى ازمات نفسية نتيجة مواجهتهم لظروف المنافسات المتتالية التي تتجاوز او تفوق بعض الاحيان لإمكاناتهم وقدراتهم , اذ ان صعوبات التفوق في النتائج تشكل ضغطا شديدا على الاداء والعمل , وذلك لأنه مطالب بتحقيق الانجاز وتحقيق طموحه الشخصي ورد الجميل الى الكادر التدريبي والاداري الذي خصص له الجهد والمال من اجل تحقيق افضل الانجازات , ان الرباعين من ذوي الاعاقة البدنية الذين يواجهون مثل هذه الصعوبات يكونوا اقل استقرارا من الناحية النفسية من الرباعين من ذوي الاعاقة الذين لا يواجهون اي صعوبة في عملة التدريب والمنافسات حيث يكونوا اكثر استقرارا في الحالة النفسية , لذلك فان اهمية البحث تكمن في ايجاد العلاقة بين الاستقرار النفسي والانجاز رفعة الضغط في رياضة رفع الاثقال لذوي الاعاقة ان الخصوصية لهذه الشريحة تجعل العاملين معهم يضعون للجوانب النفسية دور كبير اضافة الى الجانب البدني وتطويره ومن هذه الجوانب المهمة النفسية هو الاستقرار النفسي لدى فئة ذوي الاعاقة ومالها من تاثير كبير على البطولات وتحقيق الانجاز .

1-2 مشكلة البحث :-

كون الباحث متخصص في رياضة الخواص ومن العاملين مع ذوي الاعاقة البدنية برياضة رفع الاثقال وجد ان الرباعين ذوي الاعاقة بحاجة الى استقرار نفسي عالي من اجل تنظيم قدراتهم البدنية وايضا التكنيك للحصول على انجاز في رفعة الضغط ومن هنا عمد الباحث على البحث في هذه المشكلة والحصول على اجابات علمية تثبت وتعتبر احصائيا من اجل تعميمها على الكادر التدريبي وللقائمين على هذه اللعبة من اجل تحقيق الهدف المطلوب وهو الحصول على استقرار نفسي عالي لدى الفرد الرباع .

1-3 اهداف البحث

1- التعرف على الاستقرار النفسي لدى الرباعين من ذوي الاعاقة البدنية برياضة رفع الاثقال البارالمبية .

2- التعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي رفعة الضغط برياضة رفع الاثقال لذوي الاعاقة .

1-4 فروض البحث

● هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الاستقرار النفسي ورفعة الضغط برفع الاثقال لذوي الاعاقة البدنية لأفراد عينة البحث.

5-1 مجالات البحث

- 1- 1-5 المجال البشري : رباعين الشباب لذوي الاعاقة البدنية برياضة رفع الاثقال .
 1-5-2 المجال الزمني : للفترة من 2022/3/25 ولغاية 2022 /6/15
 1-5-3 المجال المكاني :- القاعة الداخلية للجنة الوطنية العراقية البار المبية – البنوك .
 1-6 مصطلحات البحث

1-6-1 الاستقرار النفسي (محمد ابراهيم : 1991:35)

وتعني به ان الفرد يشعر باستمرار انه ناضج ويحيى حياة انفعالية تتميز بالتنافس والتنوع وانه يستجيب الاستجابة المناسبة في المواقف المناسبة بالكم والكيف الزامياً ان يكون قادراً على تأجيل الذاتية العاجلة من اجل الظفر بذاته وان يكون محرراً من الميول الصبائية مثل الانانية وعدم تحمل المسؤولية .

1-6-2 الاعاقة الحركية : كل فرد يفقد ذكاء او كل قدراته البدنية او فقدان جزء من اطرافه بسبب فطري او مكتسب يؤدي الى فقدان الحركة (ايمان عبد الامير : 2012 : ص 4)

1-6-3 الرباعون الشباب لذوي الاعاقة البدنية :- هم الرباعون الذين بلغوا سن الرابعة عشر ولغاية اعمار الشباب الذين بلغوا عشرون عام يوم 12/31 في السنه (قوانين وقواعد رفع الاثقال : 2016 : ص50)

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي حيث مناسب لطبيعة المشكلة المبحوثة وقيد الدراسة. اذ أن اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث يعد من الامور المهمة التي يجب على الباحث مراعاتها . اذ يهدف المنهج الوصفي بالاسلوب المقارن الى "اجراء مقارنات بين الظواهر المختلفة لاكتشاف العوامل التي تصاحب حدثاً معيناً" ، أي أنها " مقارنة الظواهر مع بعضها لكشف العوامل والظروف وهذا النوع يدرس وضعية العلاقات ومشاكلها و التعقيدات وطبيعة الظواهر " (ظافر الكاظمي , 2013 , ص106) .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية " الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل او تعبير الانموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمله " (ظافر الكاظمي , 2013 , ص84) ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية ، وشملت العينة (8) رباعين المنتخب الوطني للشباب لذوي الاعاقه , وكان مجتمع الاصل (12) رباع وتم استبعاد (4) رباعين من اجل التجربة الاستطلاعية , وكانت النسبة المئوية (66,66%) من مجتمع الاصل.

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

- المصادر العلمية المحلية والعربية والدولية .

- الاختبارات والمقياس المستخدم في البحث .

3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

- جهاز لابتوب نوع (dell) عدد (1).

- ميزان لقياس الوزن عدد(1) صيني الصنع.

- بار حديدي (شفت)

3-4 اجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث :

1- اولاً : أسم الاختبار :- اختبار رفعة الضغط من الاستلقاء على المسطبة الخاصة برفع الاثقال لذوي

الاعاقة (Bench press) . (قوانين وقواعد :2013:ص18)

2- الغرض من الاختبار (الهدف) :- قياس القوة القصوى لعضلات الذراعين للرباع ذي الاعاقة .

- 3- وصف الاداء (التطبيق للرباع):- يستلقي الرباع من ذوي الاعاقة على المسطبة مع ربط الحزام اي تثبيت الفخذين بحزام خاص ويكون ماسكاً للثقل بمسافة قانونية بين الذراعين (81) سم , ويعمل على انتزاع الثقل من الحملات المسطبة وثني الذراعين الى منطقة الصدر مد الذراعين كاملا الى الاعلى
- 4- طريقة التسجيل :- يتم احتساب اعلى وزن للرباع ذي الاعاقة ويعطى ثلاث محاولات .
- 5- السلامة والامان :- يجب تواجد مساعدين يكون وقوفهم على جانبي الثقل من اجل مساعدة الرباع عند عدم استطاعته رفع الثقل
- 6- شروط :-

7- يجب ان يكون الزراعان في حالة الرفع للثقل في حالة امتداد كامل

ثانيا :- مقياس الاستقرار النفسي (محمد حسن علاوي : 1994 : 95)

تم استخدام مقياس الاستقرار النفسي في البحث وهذا المقياس تم استخدامه على ربايعين الشباب من ذوي الاعاقة البدنية بما يلائم الدراسة والعينة وهذا المقياس يتكون من 20 فقرة وتكون بدائل الاجابة (موافق بشدة - موافق - غير متأكد - غير موافق - غير موافق بشدة) .

واعتمده الباحث على عدد من البحوث والدراسات السابقة فضلا عن اراء الخبراء في علم النفس ملحق (1) ويوضح مقياس الاستبانة الاستقرار النفسي بصيغتها النهائية والملحق (2) يوضح الخبراء

3-5 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من الشروط الاساسية في البحث العلمي من اجل التعرف على اهم المعوقات التي تواجه البحث في اجراء الاختبارات والمقاييس مع العينة ولذلك اجر الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ السبت الموافق 2022 /4/2 في القاعة الداخلية في البنوك (قاعة رفع الاثقال لذوي الاعاقة البارالمبية الوطنية)، وذلك باستخدام استمارة جمع البيانات للمقياس النفسي المستخدم في البحث وكذلك طريقة ملء الاستمارة والتعرف على الوقت اللازم لاداء اختبار هذه المقاييس فضلا عن التعرف على معوقات الاختبار رفعة الضغط (بنج بريس مستوي) المستخدم في البحث مع مشاركة فريق العمل المساعد مع الاطلاع على العوامل السلبية والايجابية التي ربما تحدث خلال التجربة الرئيسية .

3-5 الاسس العلمية للمقياس

3-5-1 الصدق : تم تحقيق صدق المقياس الاستقرار النفسي من عرضه بصيغته الاولى على مجموعة من المتخصصين بعلم النفس لتحكم على صلاحية الفقرات واجراء التعديلات وتم الاتفاق بنسبة 75 % على فقرات المقياس (مروان عبد المجيد: 2000:44)

3-5-2 الثبات : تم ايجاد معامل الثبات للمقياس عن طريق اختبار الاول في السبت الموافق 2022/4/9 تم اعادة نفس الاختبار ونفس الظروف بعد سبعة ايام من الاختبار وبعدها اجرت الباحث الارتباط بين الاختبارين وكان معامل الثبات الكلي للمقياس (85%) هذا مؤشر جيد على الثبات .

3-5-3 الموضوعية : والمقصود بها بان الاختبار غير خاضع للتأويل من قبل المحكمين ، بمعنى ان الموضوعية عبارة عن معيار تقويمي للمعرفة التي تتصف بالبحث فالاختبار الذي تكون اسئلته محددة وايجابية محددة ايضا بحيث يكون للسؤال جواب واحد فقط ولا يترك مجالاً عند ذلك يتصف الاختبار بالموضوعية , عليه فان الاختبار يتميز بوضوح فقراته وبساطتها ويمكن تفسير البيانات التي تحصل عليها بدقة ، كذلك فان اسئلته واجاباته محددة مما يفسح المجال لأفراد العينة من فهم عباراته والاجابة عليه بسهولة وبدون اي قياس يذكر ، وهذا من شأنه ان يؤكد موضوعية الاختبار (مروان عبد المجيد:2000:46)

3-6 التجربة الرئيسية

بعد اجراء التجربة الاستطلاعية قام الباحث بتوزيع استمارات مقياس الاستقرار النفسي على عينه البحث الرئيسية في يوم الاربعاء الموافق 2022/4/13 .

3-7 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية من اجل معالجة الدرجات الخام .

4-1 عرض نتائج الاستقرار النفسي ورفعة الضغط (البنج بريس) لدى عينة البحث المدروسة

سيمثل هذا الفصل على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ، لذا تم عرض نتائج البحث على شكل جداول ، كونها تعد وسيلة توضيحية لنتائج البحث استنادا لما اشارة اليه (رودي) بانها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية في البحث وتعزيز الدلالة العلمية وتمنحها القوة (رودي :1974:90)

جدول (1)

جدول يمثل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

ع	س	المتغيرات
10,19	33,112	الاستقرار النفسي
6,744	31,901	رفعة الضغط (بنج بريس) لذوي الاعاقة البدنية برفع الاثقال

جدول (2)

جدول يمثل معامل الارتباط البسيط بيرسون للمتغيرات البحث

المتغيرات	(ر) المحتسبة	الجدولية	الدلالة
رفعة الضغط لذوي الاعاقة البدنية برفع الاثقال	0,748	0,487	معنوي

درجة الحرية تحت دلالة 5% (ن-2)

2-4 مناقشة النتائج

من خلال الجدول اعلاه (2) الذي يوضح لنا علاقة الاستقرار النفسي بانجاز رفعة الضغط (بنج بريس) مستوي (ر) المحتسبة اكبر من الجدولية والبالغة (0,748,) لذا تظهر لنا علاقة معنوية كلما كان الاستقرار النفسي عالي كان الانجاز والاداء مستقر ومتميز ، كان اداء افعال والاستقرار النفسي يعتبر ناحية ايجابية ، لمقدرة الرباع من ذوي الاعاقة البدنية على التكيف الذاتي والقدرة على التحكم في الاحداث الطارئة خاصة حيث تحتاج الى اداء وسيطرة كاملة مما نستنتج ليس عملية التدريب هي التي تحدد الانجاز ، بل السيطرة النفسية والتوافق والوصول الى مرحلة الاستقرار هي تعتبر خطان سيران في منهج واحد من اجل الحصول على الانجاز وتحقيق الهدف المطلوب ان الرباع من ذوي الاعاقة البدنية يحتاج الى استقرار نفسي عالي من اجل الحصول على تطبيق اداء وممن يحصل على الانجاز في رفعة الضغط ، لذا يكون الرباع تحت اي ضغط يجب ان يزيد حدتها بحيث يصل الى مرحلة الرضا عن الاداء وبالتالي الاستقرار النفسي ويرى (حلمي)(ان مزايا الانشطة الرياضية انها تغرس في الرياضيين الصبر والتحمل والاتزان والاستقرار .) فلاداء الجيد يظهر من يمتلك اللاعب الاستقرار النفسي (حلمي :1996:137). يشير (اسامة : 2000 : 343) الى " أن تحقيق أعلى مستوى رياضي يتحتم بالضرورة التعرف على المشاكل والمعوقات النفسية التي تواجه اللاعب في التدريب الرياضي لا يصلح الرياضي الى وضع نفسي وبدني جيد لتحمل هذه الضغوط بما يحقق الهدف المرسوم له في أثناء مشاركته في السباقات " وان زيادة الاستقرار النفسي يولد لدى الفرد الرباع (كفاح:2003:21) فقد عبر عن ارتفاع مستوى الاستقرار النفسي بانه يحقق له التوازن النفسي والشعور بالاطمئنان

1-5 الاستنتاجات

توصل الباحث من خلال هذه الدراسة الى الاستنتاجات الآتية :

- 1- ان مقياس الاستقرار النفسي يلائم عينة البحث المدروسة .
- 2- تميز الرباعين الشباب بأستقرار نفسي متوسط وارتباط ارتباطاً معنوياً.
- 3- اغلب السمات النفسية ومنها الاستقرار النفسي له دوراً ايجابياً في الانجاز .

2-5 التوصيات

من خلال ما توصل اليه الباحث من نتائج فأنها توصي بالآتي :

- 1- ضرورة ان يكون الجانب النفسي من الجوانب المهمة التي يهتم بها المدربون.
- 2- اعداد برامج نفسية وحركية لتطویر الرباع بشكل يرفع من القابلية النفسية .
- 3- اجراء بحوث مشابهة على مختلف انواع الانشطة الرياضية

المصادر

- 1- ايمان عبد الامير واحمد محمد العاني ؛ رياضة المعاقين , بغداد , مطبعة يثرب , 2012.
- 2- أسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية – تطبيقات في المجال الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)
- 3- كفاح سعيد غانم ، الهوية الاجتماعية والاستقرار النفسي وعلاقته بالتصنيف الاجتماعي لدى الموظفين والموظفات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعه ابن رشد ، 2003.
- 4- مروان عبد المجيد ابراهيم ، اسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية ، ط1 ، دار مؤسسة الوراق ، 2000.
- 5- رودي ، طرق الاحصاء في التربية الرياضية ، ترجمة عبد علي نصيف ، ومحمود السامرائي ، بغداد ، دار الحرية للطباعة ، 1974 .
- 6- حلمي الهليجي ، رعاية الشباب بالتربية القومية والرياضية والاجتماعية ، مطبعة الدار القومية للنشر والطباعة ، القاهرة ، 1966 .
- 7- قوانين وقواعد رفع الاثقال للمعوقين (2013-2016) (اللجنة البارالمبية الدولية ، ترجمه عبد السلام العبيدي ، 2016 .
- 8- ظافر هاشم الكاظمي : التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2012
- 9- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).

ملحق (1) مقياس الاستقرار النفسي

بدائل الاجابة					الفقرات
غير موافق اطلاقاً	غير موافق	غير متأكد	موافق	موافق بشدة	
					اشعر بالأمان عندما اخرج من البيت
					اشعر بالراحة لنوع العلاقة التي تربطني بأصدقائي
					اعتقد انني قادر على تكوين علاقات ايجابية مع الاخرين
					اعبر عما في داخلي بسهولة
					اشعر بالراحة عندما استيقظ من النوم
					اشعر بالرضا مما وصلت اليه من مستوى علمي
					اتقبل نقد افراد اسرتي واصدقائي من دون ان اشعر بالانزعاج
					افضل البساطة في المظهر والملبس
					اعمل لفترة طويلة من دون ان اشعر بالتعب
					اخاف الموت رغم انه حقاً علينا
					احب ان اشارك الاخرين مسراتهم وافراحهم
					افضل الالتزام بالمظاهر الاجتماعية
					اشعر ان صحتي جيدة
					اشعر ان مهنتي في المستقبل تساعدني على تكوين اسرة
					اشعر انني قادر على حل مشاكلي اليومية بهدوء
					اشعر بالسعادة عندما اكون بين افراد اسرتي
					اتعامل مع الناس ببساطة ومن دون تكلف
					انام نوماً عميقاً خال من الكوابيس ليلاً
					اتمسك بأرائي التي اعتقد بصحتها