

تأثير برنامج نفسي لبعض تمارين الاسترخاء والتصور العقلي على أنجاز عدائي النخبة (٤٠٠) م حرة متقدمين

م. علي نوري علي

alinoori522@gmail.com

الكلمات المفتاحية: الاسترخاء، التصور العقلي، البرنامج النفسي

نظرا للتقدم العلمي في كافة المجالات على صعيد العالم ومنها المجال الرياضي اذ تطورت الأرقام والمستويات في كافة الرياضات ومنها رياضة العاب القوى الذي كان لها الحصة الاكبر من الأرقام المميزة وخصوصا فعاليات الأركاض القصيرة ويأتي هذا التطور من خلال استخدام العديد من الوسائل التدريبية وربط التدريب بالعديد من العلوم الرياضية المختلفة. ومنها علم النفس وتأتي مشكلة البحث من خلال معاناة العديد من عدائي فعالية ٤٠٠ م حرة من عدم الاستعداد النفسي قبل المشاركة في المنافسة مما يؤثر سلبا على مستوى انجازهم في السباق واتي هدف البحث الرئيسي في اعداد بعض تمارين الاسترخاء والتصور العقلي الذي يخفف من ضغط المنافسة ويقلل من قلق السباق قبل اشتراكه مما يساعد على تحسين الإنجاز. اذ تكون المنهج من مجموعة من التمارين النفسية الخاصة بالاسترخاء العقلي والعضلي والتصور العقلي والذي يساعد على ابعاد قلق المنافسة عن الرياضيين مما يجعل الرياضي مستعد نفسيا قبل الاشتراك في المنافسة. اذ استنتج الباحث أهمية هذه التمارين في تطوير العديد من المهارات النفسية للرياضي ومنها القدرة على مواجهة القلق وبناء تصور عقلي متكامل مما يساعد على الأداء الأمثل داخل السباق. وعليه قد أوصى الباحث أهمية ادخال البرامج النفسية مثل الاسترخاء والتصور العقلي مع عملية التدريب.

The effect of a psychological program of some relaxation exercises and mental visualization on the achievement of player runners (400)

Ali Nouri Ali

alinoori522@gmail.com

Key words: relaxation, Mental perception, psychological program

In view of scientific progress in all fields around the world, including the sports field, as numbers and levels have developed in all sports, including athletics, which had the largest share of distinctive numbers, especially short jogging activities, and this development comes through the use of many training methods and linking training with many sciences Different sports Including psychology, the research problem came through the suffering of many of the 400-meter-long runners free from psychological unpreparedness before participating in the competition, which negatively affects their level of achievement in the race and the main research goal came in preparing some relaxation exercises and mental visualization that relieves competition pressure and reduces anxiety The race is before participating, which helps to improve achievement. As the curriculum consisted of a set of psychological exercises for mental and muscular relaxation and mental visualization, which helps to eliminate competition anxiety from athletes, making the athlete psychologically prepared before participating in the competition. As the researcher concluded the importance of these exercises in developing many psychological skills of the athlete, including the ability to face anxiety and build an integrated mental perception, which helps in the optimal performance within the race. Accordingly, the researcher recommended the importance of introducing psychological programs such as relaxation and mental visualization with the training process.

١-١ المقدمة واهمية البحث

نظرا للتقدم العلمي في كافة المجالات على صعيد العالم ومنها المجال الرياضي اذ تطورت الأرقام والمستويات في كافة الرياضات ومنها رياضة العاب القوى الذي كان لها الحصة الاكبر من الأرقام المميزة وخصوصا فعاليات الأركاض القصيرة ويأتي هذا التطور من خلال استخدام العديد من الوسائل التدريبية وربط التدريب بالعديد من العلوم الرياضية المختلفة ومنها علم النفس. وأيضا تساعد المدربين على خلق بيئة تدريبية ناجحة للوصول باللاعبين الى افضل الانجازات وافضل استعداد نفسي وبدني قبل المنافسة او اثناء المنافسة ويعتبر الجانب النفسي من اهم الجوانب التي تساعد اللاعبين في الدخول في المنافسة للفوز وتحقيق الارقام وتعد فعالية عدو ٤٠٠ م حرة من اصعب واقوى اركاض المسافات القصيرة والتي يلعب فيها العامل النفسي دور كبير في تحقيق الانجاز فالكثير من اللاعبين لهذه الفعالية لا يستطيع ان يصل للسباق وهو في أتم الجاهزية النفسية بسبب فقدانه للعديد من المهارات النفسية اثناء التدريب وعدم توافقه النفسي مع متطلبات السباق ويمثل التكامل بين الجوانب النفسية والبدنية أهمية بالغة عند تحقيق الأهداف في المجال الرياضي حيث من الأهمية تظافر الطاقة البدنية والنفسية في اتجاه واحد كي يستطيع اللاعب تحقيق أقصى استفادة من قدراته والمهارات النفسية من الموضوعات الحيوية في علم النفس الرياضي الذي يركز تنميتها على الأسس العلمية ويمثل احد الأبعاد والجوانب الرئيسية للتدريب الرياضي كالتدريب البدني والمهاري لتطوير مهارات اللاعب النفسية وشخصية الرياضي وتحقيق أفضل أداء داخل السباق. ويأتي أهمية البحث من خلال وضع تمرينات للاسترخاء والتصور العقلي لمساعدة عدائي ٤٠٠ م للدخول الى السباق وهو في جاهزية نفسية وبعيدا عن الضغوط وقلق المنافسة وبالتالي تحسين الإنجاز.

٢-١ مشكلة البحث

تعد فعالية عدو ٤٠٠ م حرة من اقوى وأصعب وأشد سباقات الأركاض القصيرة والعباقوى وذلك لتداخل العديد من العوامل الفسلجية والبدنية والنفسية في متطلبات هذا السباق اضافة الى العوامل النفسية العديدة المشتركة والمتداخلة مع الجانب البدني ويتوجب على متسابق هذه الفعالية امتلاكه لبعض المهارات النفسية المكتملة للقدرات البدنية اذ يحاول اغلب المدربين ابعاد قلق المنافسة عن اللاعب قبل اشتراكه في السباق. ومن خلال خبرة الباحث الميدانية في هذا المجال كونه بطل دولي سابق ومدرب حالي. لاحظ وجود ضعف ومشكلة حقيقية عند اغلب عدائي هذه الفعالية في الجانب النفسي وهو شعور اللاعب بضغوط نفسية كبيرة مثل قلق المنافسة وعدم الأداء المثالي داخل السباق عما كان عليه في التدريب مما دفع بالباحث الى الخوض في هذه المشكلة ومعالجته.

٣-١ اهداف البحث

- ١- اعداد برنامج (نفسى) لبعض تمارين الاسترخاء والتصور العقلي لأفراد العينة (٤٠٠) م حرة متقدمين.
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج (نفسى) في تطوير الانجاز لعدائي (٤٠٠) م حرة متقدمين.

٣-١ فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياسات القبلية والبعديّة في مستوى المهارات النفسية (الاسترخاء والتصور العقلي) ولصالح القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الإنجاز عدو ٤٠٠ م حرة.

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: - لاعبين النخبة لفعالية (٤٠٠) م حرة في بغداد.
- ١-٥-٢ المجال الزماني: - من ٢٧/١١/٢٠١٩
- ١-٥-٣ المجال المكاني: - ملعب العاب القوى في وزارة الشباب والرياضة / وملعب الشعب الدولي.

٢-١ منهج البحث

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لغرض الدراسة ووصوله الى النتائج المرجوة من الدراسة اذ يذكر وجيه محبوب" ان مشكلة البحث هي التي تحدد اختيار المنهج الملائم لحل المشكلة ويعد من الخطوات المهمة التي يتوقف عليها نجاح أي بحث" (١: ٢٦٣) لذا أوجبت علينا المشكلة التي نحن بصدد بحثها. استخدام البحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) وذلك لملائمته طبيعة المشكلة.

٢-٢ مجتمع البحث وعينه

العينة هي اختيار جزء من الكل وهذا الجزء يتكون تشكليا للكل. والعينة تأتي لتسهيل البحث العلمي وتعطي نتائج دقيقة وتجب على معظم الاسئلة (٢: ٨٤) اذ حدد الباحث مجتمع بحثه وهم مجموعة من العدائين لفعالية ٤٠٠ متر حرة للمتقدمين والبالغ عددهم (١٠) عدائين يمثلون محافظة بغداد ويتم استخدام (٢) منهم لغرض اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم بذلك يصبح عددهم (٨) عدائين للتجربة الرئيسية يمثلون نسبة (٨٠) % من مجتمع الاصل ويتم عن طريق القرعة تقسيم العدائين الى مجموعتين تجريبية والضابطة فبلغ كل مجموعة (٤) عدائين تمثل المجموعة التجريبية والضابطة.

٢-٣ تجانس عينة البحث

لكي يستطيع الباحث أن يعزو الفرق بين المجموعات التجريبية الى العامل التجريبي فلا بد ان تكون المجموعات التجريبية قيد الدراسة متجانسة وعليه أجرى الباحث تجانساً في متغيرات (الطول- الوزن- العمر التدريبي- العمر الزمني). ومعرفة الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث. اذ استخدم الباحث معامل الالتواء في معرفة تجانس العينة وفعلاً أظهرت النتائج تجانس العينة كما مبين في الجدول ادناه حيث كانت معامل الالتواء محصورة ما بين (٠,١ و ٠,٢ و ٠,٩) وهذه القيم محصورة بين (+١، و-١) مما يشير الى تجانس عينة البحث.

جدول رقم (١)

يوضح التجانس (الطول، الوزن، العمر الزمني التدريبي) بين مجموعتي البحث التجريبتين

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٧٦	٤,٢	٠,٢
الوزن	كغم	٧٠	١,٦	٠,٩
العمر الزمني	سنة	٢٢	١,٦٩	٠,٩
العمر التدريبي	سنة	٧,٥	١,١٢	٠,١

٢-٤ الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

١- المصادر العربية والأجنبية (استمارة جمع البيانات وتفرغته-ميزان طبي لقياس الوزن — شريط قياس— حاسبة الكترونية-صافرة-ساعات توقيت - أقلام مختلفة(رصاص-جاف) - فريق العمل المساعد)

٢-المقابلات الشخصية*

٢-استمارة مقياس المهارات النفسية (*)

٢-٥ تحديد المهارات النفسية المهمة للفعالية

بعد الاستعانة بالخبراء والمختصين في مجال علم النفس والتدريب والمختصين في مجال ألعاب القوى تم تحديد اهم المهارات النفسية التي تخص فعالية ال ٤٠٠م وتساعد على تطوير الجانب النفسي وخفض مستوى القلق والاستعداد النفسي وهي كالتالي:

- المهارات النفسية (التصور العقلي-قلق المنافسة-القدرة على الاسترخاء)

٢-٦ الاختبارات المستخدمة في البحث

٢-٦-١ مقياس المهارات النفسية

قام بتصميم هذا المقياس كل من ستيفان بل Bull، وجون البنسان Albin son، وكريستوفر شام بروك sham brook عام (١٩٩٦)، لقياس بعض الجوانب العقلية - النفسية العامة للأداء الرياضي وقد قام باقتباسه وتعديله الى العربية محمد حسن علاوي (١٩٩٨).

٢-٦-١-١ اعداد فقرات المقياس

قام الباحث بأعداد وتكييف فقرات المقياس بما يلائم فعاليات العاب القوى وبالاخص ملائمة لفعالية عدو ٤٠٠م حرة وتضمنت كيفية الإجابة على فقراته بشكل واضح وسلس. لان المقاييس النفسية عادة ما يكون هدفها واضحا للمجيب وقد يؤدي إلى تزييف الإجابة (٣: ٥١٨) بعد ان عرضه على مجموعة من المتخصصين في علم النفس والاختبار والقياس بعد تعديل فقراته بما يتوافق مع خصوصية الفعالية ، وتم توزيعه على عدائي ٤٠٠ م وعددهم (٥٠) عداء بين فئة المتقدمين والشباب خلال بطولة اندية العراق الدور الأخير التي أقيمت في بغداد للفترة من ٢٠٢٠/١١/٤ ويشمل المقياس (٦) ابعاد هي (القدرة على التصور - القدرة على تركيز الانتباه - الثقة بالنفس - القدرة على الاسترخاء - القدرة على مواجهة القلق - دافعية الانجاز الرياضي) . ويتضمن (٢٤) عبارة، اذ ان كل بعد من الابعاد الستة تمثله (٤) عبارات ، وتتم الاجابة عنه باختيار احد البدائل الستة تنطبق عليه (بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا ، لا تنطبق عليه تماما) ، ويتم تصحيح المقياس عند منح الدرجات العبارات التي في اتجاه البعد طبقا للدرجة التي حددها الرياضي امام كل عبارة . كما يتم عكس الدرجات التي حددها الرياضي بالنسبة الى العبارات التي في عكس اتجاه البعد على النحو الاتي:

$$١=٦ ، ٢=٥ ، ٣=٤ ، ٤=٣ ، ٥=٢ ، ٦=١$$

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة وكلما اقتربت درجة الرياضي من الدرجة العظمى وقدرها (٢٤) درجة في كل بعد دل على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد ، وكلما قلت درجات الرياضي دل ذلك على حاجته الى اكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد . ويمثل الفقرات (١ و ٦ و ١١ و ١٦) تركيز الانتباه والفقرات (٢ و ٥ و ٧ و ٢١) بعد قلق المنافسة والفقرات (٣ و ١٣ و ١٧ و ٢٤) بعد دافعية الإنجاز والفقرات (٤ و ٩ و ١٤ و ١٩) بعد القدرة على التصور والفقرات (٨ و ١٢ و ١٨ و ٢٣) بعد الثقة بالنفس والفقرات (١٠ و ١٥ و ٢٠ و ٢٢) بعد القدرة على الاسترخاء (ملحق رقم(١)

٢-٦-١-٢ الأسس العلمية لمقياس المهارات النفسية

٢-٦-١-٢-٢ صدق المحكمين

نظرا لوجود المقياس في المجال الرياضي وعدم وجوده في مجال العاب القوى عمد الباحث وباستعانته مع المتخصصين الى تعديل فقرات المقياس بما يلائم فعاليات العاب القوى وملائمة لفعالية عدو (٤٠٠م) حرة فقد تم عرضه على (١١) خبيراً في مجال علم النفس والاختبار والقياس لغرض ابداء رأيهم في المقياس من خلال صلاحيتها وملائمتها للعينة اذ يعد هذا الاجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس وبعد جمع المعلومات تم اتفاق السادة الخبراء حول فقرات المقياس وملائمته وبنسبة (٩٠ الى ١٠٠%) من اتفاق الخبراء وبذلك يكون مناسباً لعدائي هذه الفعالية استنادا الى رأي بلوم الذي أشار الى ان صلاحية العبارات يجب ان لا تقل عن نسبة (٧٥%) (٤: ٧٦) والجدول رقم(٢) يبين مدى صلاحية المقياس.

جدول رقم (٢)
يبين نسبة اتفاق الخبراء حول ابعاد وفقرات المقياس البالغ عددهم (١١) خبير

مجالات وابعاد المقياس	عدد الخبراء المتفقين	عدد الخبراء غير المتفقين	درجة كا ٢١ المحتسبة	النسبة النسبية	مستوى الدلالة
تركيز الانتباه	١١	٠	١١	١٠٠%	دال
قلق المنافسة	١١	٠	١١	١٠٠%	دال
دافعية الإنجاز	١١	٠	١١	١٠٠%	دال
التصور العقلي	١١	٠	١١	١٠٠%	دال
الثقة بالنفس	١٠	١	٧,٣٦	٩٠,٩%	دال
القدرة على الاسترخاء	١١	٠	١١	١٠٠%	دال

علما ان درجة كا ٢١ الجدولية (٣,٨٤)

٢-٢-١-٦-٢ ثبات المقياس

من اجل معرفة ثبات المقياس وبما ان الثبات يعد من خصائص القياس الأساسية للمقياس مع اعتبار تقدم الصدق عليه، ولان المقياس الصادق يعد ثابتا، ويمكن القول ان كل اختبار صادق هو ثابت بالضرورة (٥: ١٣٤)، وللتحقق من ثبات المقياس استعمل الباحث طريقة التجزئة النصفية اذ في هذه الطريقة قام الباحث بتقسيم درجات القياس على قسمين يضم القسم الأول العبارات التي حصلت على اقل الدرجات والقسم الثاني العبارات التي حصلت على اعلى الدرجات وينظر الى هذين القسمين على انهما اختبارات فرعيان من الاختبار الكلي لذا يحسب معامل الارتباط بين الدرجات المتحققة عليها (٦: ١٤٧). ولكي نحصل على قيمة ثبات قام الباحث بإعادة توزيع المقياس بعد مدة (١٢) يوم على عينة أخرى عددهم (١٠) لاعبين من اجل معرفة ثبات المقياس والاختبار بحيث ان تصحيح او رفع معامل نصف الاختبار الى القيمة الكاملة والمتوقعة لاختبار طويل ويمكن ان نستخرج معادلة (سيبرمان براون) ولكن عند تطبيق المعادلة يظهر ان مقدار (سيبرمان براون) قد بلغ (٠,٩٣) وهي قيمة عالية مما يدل على ثبات المقياس.

٢-٦-٢ اختبار الأناجاز عدو ٤٠٠ م حرة

-الهدف: قياس أنجاز ٤٠٠ م حرة عدوا

-الأدوات المستخدمة: ملعب العاب قوى رسمي ساعات توقيت عدد ١٠، استمارات تسجيل محكمين عدد (١٠): تم إدخال الرياضيين سباق مصغر لضمان عنصر المنافسة. ما وصف الاختبار او السباق فهو عند سماع خذ مكانك يبدأ اللاعبون بأخذ وضع الجلوس خلف خط البداية. وعند سماع عبارة (استعد) يقوم اللاعبون بأخذ وضع الاستعداد لبداية السباق وعند سماع صوت الأطلاق يبدأ اللاعبون بالعدو مسافة ٤٠٠ م كلاً حسب مجاله المخصص وبعد الانتهاء والوصول لخط النهاية يتم تسجيل اسم كل لاعب والوقت المنجز له في استمارة خاصة.

٧-٢ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٢ بإجراء تجربة استطلاعية على عينة البحث من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الرئيسية لغرض التأكد من صلاحية أدوات أجهزة جمع البيانات المحددة من البحث. والتعرف على المشكلات التي قد تحدث أثناء التطبيق. وتدريب المساعدين على القياس وطرق جمع البيانات.

٨-٢ التجربة الرئيسية

٨-٢-١ الاختبارات والقياسات القبليّة: قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي في يوم الجمعة بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٤ لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في المتغيرات التالية:

١- المتغيرات النفسية. (توزيع مقياس المهارات النفسية) وبعد الانتهاء بدأ اختبار الإنجاز عدو ٤٠٠ م حرة

٨-٢-٢ البرنامج (النفسي) المعد

قام الباحث معتمداً على خبرته في مجال التدريب وباستعانة علماء واساتذة علم النفس والتدريب الرياضي وخبرائها واطلاعه على العديد من المصادر والرسائل الخاصة بعلم النفس وعلم التدريب بأعداد منهاجاً نفسياً بديناً متكاملًا يتضمن مجموعة من الإرشادات والتمارين النفسية التي تخص ببناء وتنمية وتطوير العديد من المهارات النفسية والذي يعطى قبل التمرين البدني بعشرين دقيقة أو نصف ساعة حسب الوقت المخصص واعتمد المنهج على المهارات النفسية التالية (التصور العقلي والاسترخاء العضلي والعقلي) الذي من خلاله يستهدف الباحث التقليل من قلق المنافسة وزيادة الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز من خلال تمارين التصور العقلي والاسترخاء العضلي والعقلي والذي كان يعطى لمدة ١٥ دقيقة و ٢٠ دقيقة قبل البرنامج البدني المخصص لهم ولمدة شهرين وبواقع (١٦) وحدة نفسية.

٨-٢-٣ الاختبارات والقياسات البعدية:

بعد الانتهاء من المدة المحددة لتطبيق (البرنامج النفسي) قام الباحث بإجراء الاختبار والقياس البعدي لعينة البحث (في متغيرات البحث كافة النفسية والإنجاز) للاعبين عدو ٤٠٠ م حرة.

٩-٢ المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات والأرقام تم معالجتها إحصائياً حسب الحقيبة الإحصائية الجاهزة (spss).

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: -

٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث لمتغير مقياس المهارات النفسية

جدول رقم (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية بين مقياس المهارات النفسية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) للاختبار القبلي والبعدي

المتغير البحثي	المجموعة	القبلي		البعدي		ف س	ف ع	T المحتسبة	Sig	مستوى الدلالة
		ع	س-	ع	س-					
المهارات النفسية	المجموعة الضابطة	١١٤,٧٥	٠,٩٥	١٢٣,٠٠	١,١٥	٨,٢٥	١,٢٥	١٣,١	٠,٠١	معنوي
المهارات النفسية	المجموعة التجريبية	١١٥,٢٥	٨,٣٠	١٢٤,٧٥	٤,٦٤	٩,٥٠	٣,٨٧	٤,٩٠	٠,٠١	معنوي

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (ن-١)

بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للقياسات القبليّة (١١٤,٧٥) وانحراف معياري قيمته (٠,٩٥) أما القياس البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (١٢٣,٠٠) وانحراف معياري (١,١٥) وكانت متوسط فرق الأوساط الحسابية (٨,٢٥) أما متوسط فرق الانحرافات المعيارية بلغت (١,٢٥) وكانت قيمة (ت) المحتسبة (١٣,١)

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ونسبة خطأ (٠,٠١) مما يدل على معنوية القياس ولصالح القياسات البعدية، اما بالنسبة للقياسات الخاصة للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي للقياس القبلي (١١٥,٢٥) وبانحراف معياري (٨,٣٠) اما للقياس البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (١٢٤,٧٥) وبانحراف معياري (٤,٦٤) اما متوسط فرق الأوساط الحسابية بلغت (٩,٥٠) ومتوسط فرق الانحرافات المعيارية بلغت (٣,٨٧) وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٤,٩٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ونسبة خطأ (٠,٠١) مما

٢-٣ عرض نتائج القياسات (القبليّة والبعدية) للمجموعتين في متغيرات (قلق المنافسة-التصور العقلي- القدرة على الاسترخاء)

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) المحتسبة والجدولية بين المتغيرات النفسية (قلق المنافسة-التصور العقلي-القدرة على الاسترخاء) بين المجموعتين للاختبار القبلي والبعدي

المتغير البحثي	المجموعة	القبلي		البعدي		ف س	ف ع	T المحتسبة	Sig	مستوى الدلالة
		ع	س-	ع	س-					
قلق المنافسة	المجموعة الضابطة	١٤,٧٥	١,٧٠	١٧,٢٥	١,٧٠	٢,٥٠	٠,٧٥	٥,٧٤	٠,٠٠	معنوي
التصور العقلي	المجموعة الضابطة	١٧,٥٠	١,٢٩	١٩,٢٥	٠,٩٥	١,٧٥	٠,٥٠	٧	٠,٠٠	معنوي
القدرة على الاسترخاء	المجموعة الضابطة	١٧,٥٥	٢,٣٨	١٩,٢٥	٠,٩٥	٢,٥٠	١,٢٩	٣,٨٧	٠,٠٣	معنوي
قلق المنافسة	المجموعة التجريبية	١٦	١,٨٢	٢٠,٧٥	٢,٢٣	٤,٧٥	٠,٩٥	٦,٢٧	٠,٠٠	معنوي
التصور العقلي	المجموعة التجريبية	١٩,٧٥	٠,٥٠	٢١,٢٥	٠,٩٥	١,٥٠	٠,٥٧	٥,١٩	٠,٠١	معنوي
القدرة على الاسترخاء	المجموعة التجريبية	١٨,٥٠	١,٢٩	٢١,٥٠	١,٢٩	٣	١,٨٢	٣,٢٨	٠,٠٤	معنوي

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية(ن-١)

بالنسبة لمتغير (قلق المنافسة) بلغ الوسط الحسابي للقياس القبلي (١٤,٧٥) وانحرافها المعياري (١,٧٠) اما بالنسبة للقياس البعدي فبلغ الوسط الحسابي (١٧,٢٥) وبانحراف معياري (١,٧٠) وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية (٢,٥٠) اما فرق الانحراف المعياري (٠,٥٧) وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٥,٧٤) ونسبة خطأ (٠,٠٠) مما يدل على معنوية القياس ولصالح القياس البعدي. اما بالنسبة لمتغير (التصور العقلي) فبلغ الوسط الحسابي للقياس القبلي (١٧,٥٠) وانحرافها المعياري (١,٢٩) اما بالنسبة للقياس البعدي فبلغ الوسط الحسابي (١٩,٢٥) وبانحراف معياري (٠,٩٥) وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية (١,٧٥) اما فرق الانحراف المعياري (٠,٥٠) وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٧) ونسبة خطأ (٠,٠٠) مما يدل على معنوية القياس ولصالح القياس البعدي. اما بالنسبة لمتغير (القدرة على الاسترخاء) فبلغ الوسط الحسابي للقياس القبلي (١٧,٥٥) وانحرافها المعياري (٢,٣٨) اما بالنسبة للقياس البعدي فبلغ الوسط الحسابي (١٩,٢٥) وبانحراف معياري (٠,٩٥) وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية (٢,٥٥) اما فرق الانحراف المعياري (١,٢٩) وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٣,٨٧) ونسبة خطأ (٠,٠٣) مما يدل على معنوية القياس ولصالح القياس البعدي.

بالنسبة لنتائج القياسات للمجموعة التجريبية فكانت على النحو التالي.

فبالنسبة لمتغير (قلق المنافسة) فبلغ الوسط الحسابي للقياس القبلي (١٦) وانحرافها المعياري (١,٨٢) اما بالنسبة للقياس البعدي فبلغ الوسط الحسابي (٢٠,٧٥) وانحراف معياري (٢,٢٣) وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية (٤,٧٥) اما فرق الانحراف المعياري (٠,٩٥) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٢٧) ونسبة خطأ (٠,٠٠) مما يدل على معنوية القياس ولصالح القياس البعدي. اما بالنسبة لمتغير (التصور العقلي) فبلغ الوسط الحسابي للقياس القبلي (١٩,٧٥) وانحرافها المعياري (٠,٥٠) اما بالنسبة للقياس البعدي فبلغ الوسط الحسابي (٢١,٢٥) وانحراف معياري (٠,٩٥) وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية (١,٥٠) اما فرق الانحراف المعياري (٠,٥٧) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٥,١٩) ونسبة خطأ (٠,٠١) مما يدل على معنوية القياس ولصالح القياس البعدي. اما بالنسبة لمتغير (القدرة على الاسترخاء) فبلغ الوسط الحسابي للقياس القبلي (١٨,٥٠) وانحرافها المعياري (١,٢٩) اما للقياس البعدي بلغ الوسط الحسابي (٢١,٥٠) وانحراف معياري (١,٢٩) ومتوسط فرق الأوساط الحسابية (٣) و فرق الانحراف المعياري (١,٨٢) وقيمة (ت) المحسوبة (٣,٢٨) ونسبة خطأ (٠,٠٤) مما يدل على معنوية القياس ولصالح القياس البعدي.

٣-٣ عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي) للمجموعتين في اختبار الانجاز عدو (٤٠٠) م حرة

جدول رقم (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبار (القبلي والبعدي)

للمجموعتين في اختبار عدو ٤٠٠ م حرة

المتغير البحثي	المجموعة	القبلي		البعدي		ف س	ف ع	T المحتسبة	Sig المحتسبة	مستوى الدلالة
		س-	ع	س-	ع					
اختبار الإنجاز عدو ٤٠٠ م حرة	المجموعة الضابطة	٥١,٢٧	٠,٣٧	٥٠,٨٠	٠,٤٧	٠,٤٧	٠,٢٥	٣,٦٥	٠,٠٣	معنوي
اختبار الإنجاز عدو ٤٠٠ م حرة	المجموعة التجريبية	٥٠,٥٠	٠,٦٦	٤٩,٩٨	٠,٥٢	٠,٥١	٠,١٧	٥,٩٥	٠,٠٠	معنوي

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (ن-١)

بلغ الوسط الحسابي لاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (٥١,٢٧) وانحراف معياري (٠,٣٧) اما الاختبار البعدي فكانت الوسط الحسابي (٥٠,٨٠) وانحرافها المعياري (٠,٦٦). وبلغ متوسط فرق الأوساط (٠,٤٧) اما متوسط فرق الانحراف المعياري بلغت (٠,٢٥) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٦٥) ونسبة خطأ (٠,٠٣) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (ن-١) مما دل على معنوية الاختبار ولصالح الاختبارات البعدية. اما بالنسبة للمجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي (٥٠,٥٠) وانحراف معياري (٠,٦٦) للاختبار القبلي اما الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (٤٩,٩٨) وانحرافها المعياري (٠,٥٢) وبلغ متوسط فرق الأوساط (٠,٥١) , متوسط فرق الانحرافات كانت (٠,١٧) وقيمة (ت) الجدولية (٥,٩٥) ونسبة خطأ (٠,٠٠) مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (ن-١) وهذا يدل على معنوية الاختبار ولصالح الاختبار البعدي.

٣-٤ مناقشة النتائج

٣-٤-١ مناقشة نتائج مقياس المهارات النفسية للمجموعتين (القبلي-البعدي)

من خلال عرض نتائج مقياس المهارات النفسية بين المجموعتين للقياسات القبلية والبعدية تبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين ويعزو الباحث الى وجود هذه الفروق المعنوية الى تأثير البرنامج (النفسي) في تحسين العديد من الجوانب النفسية لدى افراد المجموعة التجريبية فبالنسبة للمجموعة الضابطة كانوا مستمرين بالتدريب مع منهج مديريهم ويقع عليهم مسؤولية كبيرة على إتمام واجباتهم التدريبية مما يعزز جانب الإرادة والدافعية للاعب. من خلال البرنامج البدني الموضوع لهم في تدريبات تحمل السرعة وتحمل القوة وبقيّة الصفات البدنية والتنوع في مفردات التدريب والاعتماد على الأسس العلمية في استخدام برامجهم والاعتماد على مبادئ التدريب الحديث في بناء مناهجهم والذي بدوره عزز الجانب النفسي لدى افراد المجموعة الضابطة ان اهم الواجبات في التدريب والمنافسات التجريبية تعمل على تحقيق عدة اهداف منها تقوية الثقة بالنفس والارتقاء بمستوى الطموح. (٧: ٣٧٨) اما بالنسبة للمجموعة التجريبية فظهرت لنا فروق ذات دلالة إحصائية واضحة من خلال نتائج القياسات البعدية ويعزو الباحث الى وجود هكذا فروق هو تأثير البرنامج (النفسي) المعد من خلال التمارين النفسية الموضوعة في البرنامج مثل تمارين الاسترخاء (العقلي والعقلي) والتي بدورها ساهمت بشكل كبير في خفض مستويات القلق وبناء العديد من الجوانب النفسية المهمة وتعزيز المهارات النفسية تكمن أهمية تدريب مهارات الاسترخاء في الإسهام في خفض مستويات الضغط والقلق لدى اللاعب سواء قبل او أثناء او بعد المنافسة. (٨: ٢١٦) وكذلك تمارين التصور العقلي والتي بدورها ساهمت في تطوير جوانب نفسية كثيرة لدى افراد المجموعة التجريبية منها تركيز الانتباه وبناء الثقة بالنفس لدى اللاعبين وهذا ما لاحظناه من خلال ظهور نتائج القياسات البعدية للمجموعة التجريبية وأيضا نتائج القياس البعدي للمجموعة الضابطة مع نتائج القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والتي كانت لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي. مما ساعد في ظهور هكذا فروق معنوية في القياسات البعدية بين المجموعتين.

٣-٤-٢ مناقشة نتائج القياسات (القبلي-البعدي) بين المجموعتين في المتغيرات النفسية (قلق المنافسة-التصور العقلي-القدرة على الاسترخاء)

أظهرت نتائج القياسات بين المجموعتين فروق واضحة وذات دلالة إحصائية معنوية في المتغيرات (قلق المنافسة-التصور العقلي-القدرة على الاسترخاء) ويعزو الباحث هذه الفروق الى اثر البرنامج (النفسي) التي تم استخدامها من قبل المجموعة وخصوصا المجموعة التجريبية والذي استخدم المنهج النفسي والتي تنوعت في استخداماتها في مفردات البرنامج النفسي المعد والتي كانت تمارين نفسية للاسترخاء العضلي والعقلي وللتصور العقلي والذي يطور الثقة بالنفس وتركيز الانتباه إضافة الى خفض مستويات القلق لدى افراد العينة فتلعب تمارين الاسترخاء الى خفض مستويات القلق بدرجة كبيرة وهذا ما لاحظناه من خلال ظهور النتائج اذ وصل اغلب افراد العينة الى راحات نفسية والشعور بالاستثارة من خلال الجلسات الجماعية اثناء البرنامج النفسي مما جعل اللاعب يشعر براحة ذهنية ونفسية قبل الدخول بالبرنامج البدني وهذا ماكدّه (ثناء بهاء الدين) والاسترخاء عكس التوتر " وهي عملية تعليم أنماط سلوكية مرغوب فيها (تقنيات الاسترخاء) لتحل محل أنماط سلوكية غير مرغوب فيها وهي (التوتر) وذلك من خلال عدد من الجلسات الفردية والجماعية ليتعلم الفرد كيفية استثارة الاستجابة الاسترخاء المختلفة بما يحقق الراحة الجسمية والنفسية والذهنية. (٩: ٢١) وأيضا من خلال تحليل ومشاهدة نتائج القياسات البعدية مع القياسات البعدية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ظهرت لنا فروق ذات دلالة إحصائية معنوية لصالح القياسات البعدية لأفراد المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ظهور هذه النتائج نسبة الى استخدام افراد المجموعة التجريبية البرنامج النفسي المعد فالبرنامج طور العديد من المهارات النفسية المهمة فتمارين الاسترخاء العقلي والتصور العقلي كان له الدور الكبير من خلال تصور اللاعب مجريات أداء السباق لبداية الانطلاق على مسند جلوس المتسابق مما يساعد في خفض مستويات القلق.

٣-٤-٣ مناقشة نتائج اختبار الإنجاز عدو (٤٠٠) م حرة للمجموعتين (القبلي والبعدي)

يبين نتائج الجداول الخاصة بالإنجاز عدو (٤٠٠) م حرة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ولصالح الاختبارات البعدية. في اختبار الإنجاز عدو (٤٠٠) م حرة للمجموعة الضابطة كان هناك فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث الى وجود هذه الفروق الى تطور افراد المجموعة الضابطة من خلال تقدم مستواهم التدريبي على وفق برامجهم التدريبية مع مدربيهم اما بالنسبة للمجموعة التجريبية فظهرت لنا فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعدي ومقارنة أيضا مع نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابط مع الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ظهرت الفروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبارات البعدية وهذا ما يعزوه الباحث الى اثر البرنامج (النفسي) على افراد المجموعة التجريبية فكان للبرنامج النفسي الدور الكبير في تطوير المهارات النفسية لأفراد المجموعة من خلال التمارين الموضوعية في البرنامج وساعد افراد المجموعة على الدخول في أجواء السباق والاختبار وهم في اتم الجاهزية النفسية وبعيدا عن الضغوط النفسية وقلق المنافسة والذي لعب البرنامج النفسي في خفض مستويات القلق والتصور العقلي وقدرة الرياضي على الاسترخاء قبل بدء الاختبار مما ساعده في تحسين مهاراتهم النفسية بالتالي تحسين الإنجاز لدى افراد المجموعة التجريبية. (ان بعض اللاعبين يشتركون في المنافسات الرياضية ولديهم قدرات متميزة تزيد عن المهارات البدنية وهي أنهم يمتلكون قدرات جيدة في الإعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة والقدرة على مواجهة الضغوط، القدرة على التركيز الجيد أنهم يتمتعون بالقدرة على تصور أنفسهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة كما يستطيعون أداء ما يتصورونه على نحو جيد). (١٠): (٨٠)

١-٤ الاستنتاجات

- ١- استخدام البرنامج (النفسي) أسهم في تطوير المتغيرات النفسية وبذلك تحققت اهداف وفروض البحث.
- ٢- ساهم البرنامج (النفسي) في تطوير جوانب نفسية مهمة لدى افراد العينة مما حسن العديد من المهارات النفسية التي كان افراد العينة لديهم ضعف فيها مما ساعد على تحسين الإنجاز.
- ٣- كان للبرنامج (النفسي) تأثيرا إيجابيا في تحسين إنجاز (٤٠٠) م حرة لدى افراد المجموعة التجريبية.

٢-٤ التوصيات

- ١ - ضرورة احتواء البرامج التدريبية المعدة من قبل المدربين على برامج نفسية لغرض الاسهام في تطوير الجوانب النفسية لدى اللاعبين.

المصادر

- اسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، ٢٠٠٠.
- احمد فائق وعبد القادر محمود؛ مدخل إلى علم النفس، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٧٣.
- بنيامين بلوم واخرون: تقييم تعليم الطلاب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد امين المفتي واخرون (القاهرة، دار ماکر وهيل، ١٩٨٣).
- ثناء بهاء الدين التكريتي، بناء برنامج رشادي في الاسترخاء لخفض التوتر المصاحب للقلق العصابي لطلبة مؤسسات التعليم العالي، أطروحة دكتوراه، ٢٠٠٦.
- عامر فاخر وحيدر بلاش: فسيولوجيا تدريب التحمل التطبيقات العملية، بغداد دار الكتب للإيداع، ٢٠١٧.
- ماهر محمد عواد وعبدالرزاق الماجدي: الوافي في البحث العلمي، العراق، دار الكتب والوثائق، الطبعة الاولى ٢٠١٩.
- مصطفى محمود الامام واخرون: القياس النفسي والتربوي، بغداد، دار الحكمة، ١٩٩٠.
- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. دار المسرة ١٩٩٩.
- نادر فهمي الزبور وهشام عليان: اساسيات الإحصاء في المجال الرياضي، القاهرة، ٢٠٠٥.
- وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، مطبعة دار الحكمة، ١٩٩٣.

ملحق رقم (١) مقياس المهارات النفسية

ت	العبارات	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً	لا تنطبق عليّ تماماً
١	أفكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في السباق وتدخل في تركيز انتباهي						
٢	ينتابني القلق بعدم قدرتي على أداء السباق بصورة جيدة						
٣	قبل اشتراكي في السباق اكون معدا نفسياً لبذل أقصى جهد في السباق						
٤	أستطيع في مخيلتي تصور ادائي في السباق دون ان أقوم بأدائها فعلاً						
٥	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في التدريب او السباق.						
٦	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات المختلفة من التدريب والسباق.						
٧	لا ينتابني القلق بعدم القدرة على أداء السباق بصورة جيدة						
٨	عندما لا تكون نتيجة السباق في مصلحتي فان ثقتي بنفسي تقل كلما قارب السباق على الانتهاء						
٩	يصعب علي ان اتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من اداء في السباق						
١٠	من السهولة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي الرئيسية المشتركة بالتدريب او السباق.						
١١	أستطيع المحافظة على قدرتي بتركيز الانتباه طوال فترة التدريب والسباق						
١٢	طوال مدة السباق أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي						
١٣	أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسي في اثناء السباق						
١٤	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من اداء في السباق						
١٥	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة نفسي واسترخائها بسرعة قبل اشتراكي في السباق						

					١٦	الاحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في السباق
					١٧	كلما قارب السباق على الانتهاء يزداد اندفاعي على انتهاء السباق بصورة جيدة
					١٨	اعاني من عدم ثقتي في اداء بعض القدرات البدنية اثناء اشتراكي في السباق
					١٩	أستطيع ان أتصور عقليا مراحل السباق من البداية لنهاية السباق بصورة جيدة
					٢٠	أستطيع الاسترخاء عقليا والشعور براحة قبل اشتراكي بالتدريب او السباق
					٢١	كلما اقترب وقت السباق يزداد شعوري بقلق
					٢٢	لا أستطيع استرخاء عضلاتي بسهولة قبل الدخول بالتدريب او السباق
					٢٣	لا أعاني من عدم ثقتي في اداء بعض القدرات البدنية اثناء اشتراكي في التدريب او السباق
					٢٤	اشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال مدة التدريب او السباق

ملحق رقم (٢)

أسماء السادة الخبراء والمختصين المحكمين على مقياس المهارات النفسية

ت	الاسم والدرجة العلمية	التخصص	مكان العمل
١	أ.د كامل عبود الغزاوي	العاب قوى/علم النفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى
٢	أ.د ساهرة عبد الرزاق	علم النفس/ايقاعي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
٣	أ.د ايمان حمد شهاب	علم النفس	كلية التربية الأساسية قسم الرياضة/الجامعة المستنصرية
٤	أ.د علي يوسف	علم النفس /كرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
٥	أ.د سعاد سبتي عبود	علم النفس/ارشاد تربوي	كلية التربية للبنات /جامعة بغداد
٦	أ.د عبد الرحمن ناصر	اختبار وقياس/كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى

٧	أ.م.د حردان عزيز	اختبار وقياس/كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
٨	أ.م.د غادة محمود جاسم	اختبار وقياس/العاب مضرب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
٩	أ.م.د رياض مزهر خريبط	اختبار وقياس/كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
١٠	أ.م. د حيدر مجيد	اختبار وقياس/سباحة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
١١	أ.م.د عدنان محسن عبود	علم النفس/العاب قوى	وزارة التربية/تربية النجف

ملحق رقم (٣)

نموذج لبرنامج نفسي (الاسترخاء العضلي والتصور العقلي)

الأسبوع الأول	رقم الوحدة	البرنامج النفسي		التكرار	الترتيب	الزمن
		اليوم	التاريخ			
الاثنين	١	7/12/2020	١- اقبض عضلات معدتك وأبقى في الوضع خذ شهيق قوي زفير قوي وتخلص من التوترات فيها وأشعر بالراحة والاطمئنان. ٢- التنفس العميق (الشهيق الطويل من الأنف والزفير القوي من الفم) بحيث يكون التنفس من عضلات البطن ٣- ادخل في الاسترخاء وأشعر به في ذراعيك ورجليك وحاول إن تشعر بالفرق بين الانقباض والاسترخاء مع تكرار عملية الشهيق والزفير بصورة طبيعية	٣	٣٠	٣٠
				٣	٣٠	٣٠
				٣	١٥	٣٠
زمن البرنامج النفسي (١٥ دقيقة)						
الخميس	٢	١/١٠	١- تصور نفسك وأنت واقف لأخذ وضع الاستعداد للانطلاق وقد حدثت لك سحب او شد عضلي في الساق حاول السيطرة على تركيزك على الفوز بالسباق مع الشعور بالثقة العالية واطمئنانك على حسم السباق لصالحك ٢- بنفس الوضع المهياً للسباق تصور نفسك وأنت تشعر بتوتر وقلق عالي قبل البدء طمن نفسك بانك على مستوى عالي من المنافسة ولأتخشي السباق وستكون في المقدمة دون قلق زمن البرنامج النفسي (٢٠ دقيقة)	٣	٤٥	٤٥
				3	45	٤٥
				٣	٤٥	٣