

دراسة مقارنة لمستوى المهارات النفسية لدى عدائي المسافات الطويلة والمسافات القصيرة

Comparative study of the level of psychological skills of long- distance and short-distance runners

بن عمر جبوري⁽¹⁾ * . كمال كحلي⁽²⁾ محمد بوعزيز⁽³⁾

⁽¹⁾ مخبر العلوم المطبقة في حركة الإنسان معهد التربية البدنية والرياضية، مستغانم،
الجزائر، djebbouri@hotmail.fr

⁽²⁾ مخبر العلوم المطبقة في حركة الإنسان معهد التربية البدنية والرياضية، مستغانم،
الجزائر، kamel.kohli@univ-mosta.dz

⁽³⁾ مخبر العلوم المطبقة في حركة الإنسان معهد التربية البدنية والرياضية، مستغانم،
الجزائر، mohammedbouaziz303@yahoo.fr

تاريخ الاستلام: 2022/04/27؛ تاريخ القبول: 2022/12/20؛ تاريخ النشر: 2022/12/31

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد الفروق في مستوى أبعاد المهارات النفسية لعدائي المسافات القصيرة والطويلة، من خلال مقياس لقياس المهارات النفسية والذي أعده "بيل وجون" وقام بتعديله الدكتور "حسن علاوي". وتضمنت عينة البحث 30 عداء موزعين على مجموعتين. وبعد جمع البيانات وتحليلها توصلنا إلى وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية لكل من بعد (القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق ودافعية الانجاز الرياضي) لصالح عدائي المسافات القصيرة والطويلة. ويوصي الباحثين على توظيف مختصين في مجال الإعداد النفسي للرياضيين لمجابهة المواقف الضاغطة سواء في التدريب والمنافسة. وإجراء اختبار المهارات النفسية بصفة دورية لمعرفة وتحديد مستوياتها ومدى فاعلية البرامج المنجزة.

الكلمات المفتاحية: المهارات النفسية: ألعاب القوى؛ المسافات القصيرة والطويلة.

:Abstract

Abstract: This study aimed to identify differences in the level of psychological skills dimensions of short- and long-distance runners, through a psychological skills measurement scale prepared by Bill and John, and edited by Dr. Hassan Allawi. The search sample included 30 runners divided into two groups the ability to cope with anxiety and motivation of achievement (for short- and long-distance runners. Researchers. After collecting and analysing the data, we found statistically significant differences in the dimensions of each person's psychological skills)the ability to focus attention, recommend the recruitment of specialists in psychological preparation for athletes to cope with stressful situations, both in training and competition. Psychological skills are tested periodically to determine their levels and effectiveness of the programmes completed.

Keywords: Psychological skills; athletics; short and long distances.

1- مقدمة:

يشار للمهارات النفسية على أنها محددات مهمة للأداء الرياضي. ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على المهارات المناسبة، وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة، حول كيفية تعليم وتطبيق تلك المهارات. والأكثر من ذلك أن هناك دليلا على أن المهارات النفسية ترتبط بعدد من المتغيرات مثل الأداء وقابلية التعرض للإصابة - علاقة سلبية- كما يشير إليها عدد من الباحثين مثل جولد وآخرون (1981)، وماهوني (1989)، وسميث وكريستون (1995).

وتنتاب المهارات النفسية دائما متغيرات تابعة مهمة في البرامج الخاصة بتحسين الأداء؛ ولهذا فإنه من المهم أن نكون قادرين على تقدير التغيير في هذه المهارات كوسيلة لتقييم كفاءة البرنامج سميث (1989)⁽¹⁾ وتعد ألعاب القوى من الفعاليات الرياضية

1- أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية: القاهرة: دار الفكر العربي، 2000، ص16.

التي يبذل فيها اللاعب أو اللاعبه مجهودا بدنيا كبيرا جدا والتي تؤدي إلى ضغوط نفسية كبيرة عليهم. إذ أن العامل النفسي له دور كبير على تقدم وتطور مستوى الرياضي، والاستقرار على الأداء وذلك من خلال إعداده نفسيا للمنافسات. وتعد (المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي من العوامل المؤثرة في مستوى أداء اللاعبين ولها دور كبير في تحسين وتطور الأداء ووجود نقص أو خلل في الحالة النفسية له تأثير مباشر على قدرة وأداء الرياضيين بشكل خاص وعلى الفريق ككل بشكل عام، ولهذا يجب الاهتمام بالجانب النفسي، إذ يساعد على حل الكثير من المشكلات ذات العلاقة بالأداء المهاري وذلك من خلال إعداد مناهج وبرامج نفسية يعد من خلال التعرف على الخلل، لتحديد وتشخيص الأبعاد النفسية للاعبين، وإن معرفة المدرب للرياضي من متطلبات يؤدي إلى التغلب على الصعوبات والمشكلات التي تعترض للوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتساعد على تحقيق الهدف المنشود في أقل زمن ممكن⁽¹⁾.

2- الإشكالية:

يؤكد مارتنز: "إن برنامج تدريب المهارات النفسية يعتبر جزءا رئيسيا وهاما لبرنامج التدريب الرياضي ويضيف ضرورة أن يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازي مع برنامج التدريب البدني والمهاري والخططي". وتعتبر ألعاب القوى إحدى الألعاب الرياضية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير في معظم مسابقاتها سواء الميدان منها أو المضمار، وتتطلب هذه المسابقات التجاوب السريع مع الظروف المتغيرة في عمليات التعلم، بالإضافة إلى أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوطات النفسية، التي قد تتميز بشدتها وسرعتها، والتي من شأنها أن تؤثر في تعلم الأداء المهاري، لذلك وجب على المدربين التخطيط الجيد والمتقن لتنمية المهارات العقلية، والسمات الشخصية للمتعلمين في مجال ألعاب القوى، حتى تمكنهم من تحقيق الانجاز والمستوى الجيد في تعلم مختلف فعاليات ألعاب القوى.

(1) - محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات: لبنان: مؤسسة المعارف للطباعة والنشر، 1992، ص62.

ويتعرض العداءون في ميدان ألعاب القوى للكثير من العوامل النفسية أثناء المشاركة في السباقات ولجميع الفعاليات ولكن تختلف من فعالية للأخرى وذلك بسبب نوع الفعالية وكيفية أدائها، وبما أن ألعاب القوى من الفعاليات التي تكون فيها المنافسة من أجل الانجاز، وكذلك المنافسة مع الآخرين، الذي يؤدي إلى ضغط نفسي كبير على العدائين وبالتالي تؤثر ذلك أيضا كعامل أساسي في الأداء. كما اتفق العديد من العلماء والخبراء والباحثين، في مجال علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي، إلى أن طبيعة الممارسة الرياضية أياً كان نوعها أو مستواها أو مجالها، يتطلب الانجاز والتفوق فيها، بل وممارستها توافر العديد من المهارات والقدرات العقلية الأساسية، التي تؤهل اللاعب الممارس على التوافق النفسي والبدني، مع المتطلبات العقلية والبدنية والحركية للممارسة الرياضية بصفة عامة. وتساعد في التغلب على الضغوط النفسية ومواجهتها أثناء التدريب والمنافسات الرياضية بصفة خاصة. بل أن هناك فروقاً واختلافات بين لاعبي كل نشاط رياضي وآخر تبعاً لمتطلباته النفسية، وأيضاً نتيجة لاختلاف الوظائف التخصصية والأدوار الحركية ومراكز اللعب في كل نشاط رياضي على حدة⁽¹⁾. وبناء على ما تقدم تم طرح التساؤل الآتي:

- تساؤلات البحث:

- ما هو مستوى المهارات النفسية لدى عدائي المسافات الطويلة وعدائي المسافات القصيرة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية بين عدائي المسافات الطويلة وعدائي المسافات القصيرة؟

- 3- أهداف البحث:-

- تحديد المهارات النفسية المميزة عدائي المسافات الطويلة وعدائي المسافات القصيرة.
- التعرف على الفروق بين عدائي المسافات الطويلة وعدائي المسافات القصيرة في مستوى المهارات النفسية.

- 4- فرضيات البحث:

(1) - محمد حسن علاوي، مرجع سبق ذكره، ص67

- مستوى المهارات النفسية يتباين حسب كل مهارة نفسية وحسب تخصص العدائين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية بين عدائي المسافات الطويلة وعدائي المسافات القصيرة.

6. مصطلحات البحث:

المهارات النفسية:

- **التعريف الاصطلاحي:** وهي قدرات لمواجهة الضغوط النفسية على التركيز من أجل وضع أهداف محددة، ويرى أسامة راتب أن المهارات النفسية هي "برامج منظمة تربيةية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلاً عن جعل الممارسة الرياضية مصدر الاستمتاع"⁽¹⁾.

- **التعريف الإجرائي:** وهي مجموعة من المهارات التي تعتمد على العقل في إبعاد كافة الضغوطات والشعور بالراحة المطلقة، وتهيئته نفسياً للتركيز بغرض إتقان المهارات البدنية والمهارية المكتسبة على أحسن وجه.

- ألعاب القوى:

- **التعريف الإجرائي:** وهي مجموعة من الألعاب الرياضية الفردية التنافسية التي تعتمد على السرعة والقوة والتحمل والتي تمارس في المضامير والميادين وتختلف المنافسات فيها بين عدد من السباقات ومنافسات الدفع والجري والقفز باستعمال الأدوات وبدونها.

- عدائي المسافات الطويلة هم الرياضيين المتخصصين في ركض المسافات لأكثر من خمسة آلاف متر.

- عدائي المسافات القصيرة هم الرياضيين المتخصصين في العدو السريع لمسافة مائة متر حتى ثمان مئة متر. والذين يشاركون بانتظام ولفترات طويلة في البطولات أو الدورات الرياضية المحلية أو الدولية.

7- الدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث:

(1) - أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي: القاهرة: 2000، ص81.

1- دراسة شعبان إبراهيم وطارق محمد بدر الدين 2001

"العوامل النفسية المسهمة في الانجاز الرياضي للاعبي كرة السلة". وقد توصلت نتائج الدراسة الى تحديد العوامل النفسية المسهمة في الإنجاز الرياضي للاعبي كرة السلة في أربع عوامل نفسية هي (التحمل النفسي – هادفية الاستجابة – طموح الانجاز الرياضي – الانتماء الاجتماعي)⁽¹⁾.

كما أن هناك فروقا دالة إحصائية بين لاعبي كرة السلة الدوليين والمحليين في كل العوامل النفسية قيد البحث لصالح لاعبي كرة السلة الدوليين. كما لا توجد فروق بين مراكز اللعب الثلاثة في كرة السلة في جميع العوامل النفسية فيما عدا هادفية الاستجابة وكانت لصالح مركز صانعي الألعاب.

2- دراسة أسامة راتب وإبراهيم خليفة ومنى مختار 2002⁽²⁾

"بناء مقياس البروفيل النفسي للناشئ الرياضي" وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن تحديد ستة عوامل البروفيل النفسي للناشئ الرياضي "دافع التفوق – القيم الرياضية – ضغوط المنافسة – مواجهة القلق المعرفي – الكفاية الرياضية".

3- دراسة نبيلة أحمد محمود 2003

"المهارات النفسية الممييزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية" وقد أظهرت نتائج الدراسة عن تمييز لاعبات كرة السلة بالمهارات النفسية الآتية (دافعية الانجاز، القدرة على التصور، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق).

كما أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين المهارات النفسية قيد البحث وبعض أبعاد السمات الدافعية الرياضية.

- تعليق على الدراسات السابقة:

(1) - طارق محمد بدر الدين. دراسة القدرات العقلية المسهمة في مهارة التصويب في لعبة كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 2000، ص 116.

(2) - أسامة كامل راتب وآخرون (2002): بناء مقياس البروفيل العقلي للناشئ الرياضي، ص 41.

لقد تباينت نتائج الدراسات حول تحديد وتصنيف العمليات والقدرات والمهارات العقلية، أو الحس حركية المرتبطة بتعلم المهارات للأنشطة الرياضية المختلفة، والمميزة لممارسي كل نشاط رياضي على حدة. وأيضاً المهارات المطلوبة أو المساهمة لتحقيق التفوق والانجاز في المجال الرياضي. فهناك من أكد على أن أهم العمليات العقلية التي تسهم بدرجة كبيرة في تعلم المهارات الحركية هي الإحساس والإدراك والتصور والتذكر والتفكير. وأن المهارات العقلية الضرورية للرياضيين ذوي المستوى العالي تتحدد في وضع الأهداف والتدريب الاسترخائي والتحكم في الاستثارة والتصور العقلي والتحدث مع الذات.

8- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

منهج البحث:

بما أننا بصدد دراسة مشكلة نفسية لدى الرياضيين والمتمثلة في مقارنة مستوى المهارات النفسية بين عدائي المسافات القصيرة وعدائي المسافات الطويلة، اعتمدنا المنهج الوصفي بالطريقة المسحية المقارنة.

عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في 30 عداء، 12 عداء تخصص مسافات طويلة و18 عداء تخصص مسافات قصيرة.

9- مجالات البحث:

- المجال البشري: أجريت الدراسة على مجموعة من العدائين البالغ عددهم 30 عداء من نادي الوفاق لألعاب القوى مستغانم.

- المجال المكاني: أجريت الدراسة بالمركب الرياضي بمدينة مستغانم.

- المجال الزمني: امتدت الدراسة من شهر أكتوبر 2017 إلى مارس 2018

10- أدوات البحث:

اعتمدنا على مقياس المهارات النفسية في المجال الرياضي: اختبار المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية والنفسية المهمة للأداء الرياضي، وصممه "بل وجون" و"كريستوفر شامبروك" وقام الدكتور "محمد حسن علاوي" باقتباسه وتعديله.

ويتكون من الأبعاد التالية⁽¹⁾:

- القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء - القدرة على التركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق - الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز الرياضي.

والمقياس يتضمن (24) فقرة، ويتضمن (6) أبعاد كل بعد تمثله (4) عبارات كالتالي:

-القدرة على التصور ويشمل العبارات (1،7،13،19)، وكلها عبارات إيجابية عدا العبارة (13) في عكس اتجاه البعد.

-القدرة على الاسترخاء ويشمل العبارات (2،8،14،20) وكلها عبارات إيجابية عدا العبارة (8) في عكس اتجاه البعد.

-القدرة على تركيز الانتباه ويشمل العبارات (3،9،15،21) وكلها عبارات في عكس اتجاه.

-القدرة على مواجهة القلق ويشمل العبارات (4،10،16،22) وكلها عبارات في عكس اتجاه.

-الثقة بالنفس وتشمل العبارات (5،11،17،23) في اتجاه البعد (11) في عكس اتجاه البعد.

-دافعية الانجاز الرياضي وتشمل العبارات (6،12،18،24) كلها في اتجاه البعد.

يقوم المفحوص بالإجابة عن عبارات مقياس خماسي التدرج (الرقم 1) يدل على أن العبارة تنطبق بدرجة كبيرة جداً، الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة، والرقم (3) بدرجة متوسطة، والرقم (4) أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً والرقم (5) أن العبارة لا تنطبق عليك تماماً، وتعطى الأوزان للعبارات ذات الاتجاه الموجب الدرجات 1، 2، 3، 4، 5 وتعكس في حال العبارات ذات الاتجاه السالب. الدرجة العليا للبعد تدل على تميز المفحوص بالخاصية التي يقيسها البعد.

11- دراسة الأسس العلمية لأداة القياس:

- الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. استخدم لحساب ثبات الاختبار، طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. يهدف هذا الأسلوب

(1) - محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية: القاهرة: دار الفكر العربي، ص433.

إلى تحديد قيمة العوامل الموقفية أو المؤقتة في الاختبار.

-طريقة إعادة الاختبار: قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفواصل زمني قدره 10 أيام مع تثبيت كل المتغيرات نفس المكان، نفس العينة، نفس التوقيت. واستعملنا لحساب معامل الثبات عملية "بيرسون" لحساب معامل الارتباط بالطريقة المباشرة، حيث وجد محصورا بين (0.60 و 0.90) كما هو موضح في الجدول رقم (01)⁽¹⁾.

الجدول رقم(01) : يبين معامل الثبات لاستبيان المهارات النفسية

قيمة "ر"	مستوى الدلالة	معامل الارتباط الثبات	التطبيق		التطبيق لأول		درجة الحرية	عينة	البعد
			ع	س-	ع	س-			
0,576	0,05	0.68	1.	12.	1.	11.	10	12	التصور
		0.70	1.	17.	1.	17.			تركيز الانتباه
			51	85	50	42			الثقة بالنفس
		0.60	1.	11.	1.	12.			
			54	55	40	90			مواجهة القلق
		0.90	2.	15.	2.	16.			دافعية الإنجاز
0.68	1.	12.	1.	11.					
0.60	1.	11.	1.	12.					

يتبين من خلال الجدول المبين أعلاه أن قيم معامل الارتباط لاستبيان المهارات النفسية تراوحت محصورة بين (0.60 و 0.90) بالرجوع إلى جدول دلالات الارتباط البسيط "البيرسون" لمعرفة ثبات الاختبار عند مستوى الدلالة (0.05) حيث تبين أن لاستبيان المهارات النفسية يتميز بدرجة ثبات عالية.

-الصدق: صدق الاختبار يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع لأجله فالاختبار أولاً المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها⁽²⁾. فيما يخص صدق المقياس تم إيجاده بطريقتين: صدق المحتوى والصدق الذاتي وهذا كالتالي:

(1) - محمد صبيح حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3: القاهرة: دار

الفكر، 2003، ص192

(2) - محمد صبيح حسنين. المرجع السابق، ص199

-**صدق المحتوى:** تم إيجاد صدق المحتوى للمقياس من خلال عرضه بصورته الأولى على مجموعة من المحكمين من لهم علاقة بالتخصص وذوو خبرة وكفاءة في مجال التدريس والبحث العلمي في العلوم النفسية التربوية والاجتماعية. لإبداء الرأي حول مدى ملائمة فقرات الاستبيان من حيث وضوح فقراته من حيث المضمون والصياغة واللغة ومناسبة الفقرة للبعد التي تدرج تحته. وإضافة أو حذف أية فقرة يرونها مناسبة قد تثرى هذه الدراسة. الخاص بالأساتذة المحكمين.

-**الصدق الذاتي:** من أجل التأكد من صدق الاستبيان استخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. حيث وجد محصورا بين (0.77 و 0.94) كما هو موضح في الجدول.

الجدول رقم (02): يبين معامل الصدق لاستبيان المهارات النفسية

الصدق	العينات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل لصدق	قيمة " ر " الجدولية
التصور	12	10	0,05	0.77	0,576
تركيز الانتباه				0.94	
الثقة بالنفس				0.90	
الاسترخاء				0.90	
مواجهة القلق				0.82	
دافعية الإنجاز				0.83	

من خلال نتائج الجدول المبين أعلاه يتبين أن اختبار المهارات النفسية يتميز بدرجة عالية من الصدق. وذلك بحساب الصدق الذاتي عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، فوجدت قيم معامل الصدق محصورة ما بين (0.77 و 0.94) وهذه القيم دالة إحصائياً بالمقارنة مع " ر " الجدولية التي بلغت (0,576) عند مستوى الدلالة (0,05).

12- الوسائل الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج:

اعتمدنا على مجموعة من الوسائل الإحصائية لمعالجة النتائج بغرض الاستناد عليها في عملية التحليل والتفسير، وتمثل فيما يلي: - المتوسط الحساب، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون لثبات، اختبار- ت.

13- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

الجدول (03) يمثل الفروق بين الرياضيين عدائي المسافات الطويلة والمسافات القصيرة في أبعاد المهارات النفسية

مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	عدائي المسافات الطويلة 18		عدائي المسافات القصيرة 12		البعد
			ع	س-	ع	س-	
غير دال	1,69	1.55	1,80	15,76	1,59	16,85	التصور
غير دال	1,69	1,49	2.49	17,02	1,42	18,10	الاسترخاء
دال	1,69	3,17	1,45	18,20	2,60	14,63	تركيز الانتباه
دال	1,69	1.77	2.93	20,05	2,51	17,03	مواجهة القلق
غير دال	1,69	1.42	3,38	17,00	2,23	16,07	الثقة بالنفس
دال	1,69	3,59	2,53	19,10	3,33	14,43	دافعية الإنجاز

- بعد القدرة على التصور: من خلال ما يبينه الجدول أعلاه نجد أنه بلغ المتوسط الحسابي 16,85 وبانحراف معياري مقدر بـ 1,59 لدى عدائي المسافات القصيرة، في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى عدائي المسافات الطويلة 15,76 وبانحراف معياري يقدر بـ 1,80، حيث بلغت (T) المحسوبة 1,55 وهي نسبة أقل من (T) الجدولية المقدر بـ 1,69 وعليه يمكن القول أنه لا توجد فروق بين العينتين في بعد القدرة على التصور.

- بعد القدرة على الاسترخاء: نجد أنه بلغ المتوسط الحسابي 18,10 وبانحراف معياري مقدر بـ 1,42 لدى عدائي المسافات القصيرة، في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى عدائي المسافات الطويلة 17,02 وبانحراف معياري يقدر بـ 2,49 حيث بلغت (T) المحسوبة 1,49 وهي نسبة أكبر من (T) الجدولية المقدر بـ 1,69 وعليه يمكن القول أنه لا توجد كذلك في هذا البعد فروق بين العينتين.

- القدرة على تركيز الانتباه: من خلال ما يبينه الجدول أعلاه نجد أنه بلغ المتوسط الحسابي 14,63 وبانحراف معياري مقدر بـ 2,60 لدى عدائي المسافات القصيرة، في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى عدائي المسافات الطويلة 18,20 وبانحراف معياري يقدر

ب1,45، حيث بلغت (T) المحسوبة 3,17 وهي نسبة أقل من (T) الجدولية المقدر ب1,69 وعليه يمكن القول أنه توجد فروق بين العينتين في هذا البعد ولصالح عدائي المسافات الطويلة.

- بعد القدرة على مواجهة القلق: من خلال ما يبينه الجدول أعلاه نجد أنه بلغ المتوسط الحسابي 17,03 وبانحراف معياري مقدر ب2,51 لدى عدائي المسافات القصيرة، في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى عدائي المسافات الطويلة 20,05 وبانحراف معياري يقدر ب2,93، حيث بلغت (T) المحسوبة 1,77 وهي نسبة أقل من (T) الجدولية المقدر ب1,69 وعليه يمكن القول أنه هناك فروق بين العينتين في القدرة على مواجهة القلق لصالح رياضي المسافات الطويلة.

- بعد الثقة بالنفس: من خلال ما يبينه الجدول أعلاه نجد أنه بلغ المتوسط الحسابي 16,07 وبانحراف معياري مقدر ب2,23 لدى عدائي المسافات القصيرة، في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى عدائي المسافات الطويلة 17,00 وبانحراف معياري يقدر ب3,38، حيث بلغت (T) المحسوبة 1,42 وهي نسبة أقل من (T) الجدولية المقدر ب1,69 وعليه يمكن القول أنه لا توجد فروق بين العينتين في بعد الثقة بالنفس.

- بعد دافع الإنجاز: من خلال ما يبينه الجدول أعلاه نجد أنه بلغ المتوسط الحسابي 14,43 وبانحراف معياري مقدر ب3,33 لدى عدائي المسافات القصيرة، في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى عدائي المسافات القصيرة، وبانحراف معياري يقدر ب2,53 حيث بلغت (T) المحسوبة 3,59 وهي نسبة أكبر من (T) الجدولية المقدر ب1,69 وعليه يمكن القول أنه توجد فروق بين العينتين في بعد دافع الإنجاز لصالح عدائي المسافات الطويلة.

14- الاستنتاجات العامة: بعد تحليل المعطيات إحصائياً أظهرت النتائج ما يلي:

-عدم وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء والثقة بالنفس) بين العينتين لكل من عدائي المسافات القصيرة والطويلة.

-وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية لكل من بعد (القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق ودافعية الانجاز الرياضي) بين العينتين لكل من عدائي المسافات القصيرة والطويلة.

وهذه النتائج تعني أن هناك تمايزاً بين عدائي المسافات القصيرة والطويلة قيد البحث، في بعض المهارات النفسية المذكورة أعلاه. مما يؤكد على أن اختلاف طبيعة ممارسة كل نشاط رياضي والمتطلبات البدنية والنفسية والعقلية التي يتطلبها للتفوق والإنجاز فيه. يؤدي إلى تنمية وتطوير المهارات المرتبطة بالممارسة الرياضية والتفوق. وهذا ما يدعو إلى ضرورة إعداد وتوجيه برامج الإعداد النفسي والعقلي بما يتناسب مع قدرات الرياضيين حتى يحققون أفضل أداء وأعلى إنجاز خلال التدريب أو المنافسة.

15- مناقشة فرضية البحث:

- تشير الفرضية على أنه هناك فروق دالة إحصائية في مستوى أبعاد المهارات النفسية بين عدائي المسافات القصيرة وعدائي المسافات الطويلة.

بينت نتائج الدراسة بأنه لم توجد فروق بين العينتين، بين عدائي المسافات القصيرة وعدائي المسافات الطويلة في أبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء والثقة بالنفس) كما هو موضح في الجداول رقم (03). في حين قد بينت النتائج على وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية (القدرة على مواجهة القلق، تركيز الانتباه وبعد دافعية الانجاز الرياضي) بين عدائي المسافات القصيرة وعدائي المسافات الطويلة لصالح عينة المسافات الطويلة. ونرى كباحثين أنه بالتحكم في مهارة تركيز الانتباه لدى تساعد حتماً في التخفيف من حدة التوتر العصبي والعضلي المتراكم من الواجبات اليومية والحياتية عموماً، والذي يمنح للرياضي طاقة في مواجهة القلق وهذا ما يعزز دافعيته للإنجاز وما يدفعه لتحقيق أفضل النتائج.

كما نجد أيضاً أنه من خصائص عدائي المسافات الطويلة أنهم يتميزون بقوة الإرادة والقدرة على التصميم والعزيمة والصبر حتى يمكن التغلب على التعب والإجهاد الذي يتعرض له سواء أثناء التدريب أو أثناء المنافسات، كما أن القدرة على التفكير الذكي في التغلب على المنافس. ومن أهم عناصر التميز لدى عدائي المسافات الطويلة أنهم يتميزون بحالة نفسية جيدة تجعلهم قادرين على التكيف مع ظروف المنافسة والمتنافسين والدقة للتصرف بحكمة في السباقات المختلفة.

في هذا الصدد يشير " أحمد أمين فوزي " أن الممارسة الرياضية المنتظمة ولمدة طويلة نسبياً نكسب الفرد الممارس لها العديد من السمات الشخصية، والتي منها اكتساب الثقة

والاعتماد على النفس مما يعزز إحساس الفرد بقيمته الذاتية. وبمراجعة الإطار النظري للبحث نجد أن مهارة تركيز الانتباه تعد أحد العمليات العقلية العليا والذي يلعب دوراً هاماً في المجال الرياضي. إذ يعد من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي لون من ألوان النشاط الرياضي. ويؤكد المدربون أهمية الانتباه في المساهمة في الوصول إلى الأداء الأمثل، ويعد التركيز احد مظاهر الانتباه المهمة. والذي له دور فاعل في التهيؤ والاستعداد قبل الأداء، لذلك يتم توجيه اللاعب إلى تركيز الانتباه واليقظة، إذ يمثل فقدان الانتباه احد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف. والذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز والاقتراب من الهزيمة، إذ إن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط، بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي والتحكم في مهاراته الحركية⁽¹⁾.

16- التوصيات والافتراحات: على ضوء النتائج المتوصل إليها نوصي ما يلي:

-على المدرب الرياضي الاهتمام بالتدريب العقلي للعدائين سواء مسافات طويلة أو مسافات قصيرة وما تتضمنه هذه الأنشطة من خصائص نفسية وعقلية عالية، لمجابهة أعباء الجهد في التدريب والمنافسة.

- توظيف مختصين في مجال الإعداد النفسي للرياضيين لمجابهة المواقف الضاغطة سواء في التدريب والمنافسة.

-إجراء اختبار المهارات النفسية بصفة دورية لمعرفة وتحديد مستوياتها ومدى فاعلية البرامج المنجزة.

17- خاتمة:

إن الاطمئنان على اتزان الحالة النفسية للرياضي خلال الإعداد النفسي الطويل والتأكد من سلامة الإعداد النفسي، يتطلب إجراء بعض الفحوص والاختبارات النفسية على الرياضيين. إن النظرة الفاحصة والمتابعة السليمة من قبل المدرب للاعبين في هذا الجانب وتفسير سلوكهم وانفعالاتهم، تتيح له الفرصة على حالاتهم النفسية خلال

(1)- محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية: القاهرة: دار الفكر العربي، 2007، ص426.

إعدادهم الطويل. حيث يعتبر هذا الإعداد مكونا أساسيا لمستوى عدائي السباقات الطويلة والمتوسطة والقصيرة، حيث يسهم إسهاما إيجابيا وفعالا للتقدم بالمستوى الرقي. يتضمن تهيئة المتسابقين وتجهيزهم على ظروف التدريبات والمنافسات من حيث الزمان والمكان والمتنافسون أنفسهم، فبالنسبة للزمان يتمثل في التوقيت الذي يتزامن مع موعد التدريب، أما فيما يخص المكان فيتمثل في تدريب المتسابق في أماكن وفي ظروف مناخية مختلفة مع إعطاء الفرصة للاحتكاك بمستويات متباينة من الرياضيين الآخرين. وهذا ما يساهم في رفع مستوى المهارات النفسية وكذا العقلية لدى الرياضيين عامة وبصورة خاصة لدى رياضي الجري والعدو باختلاف تخصصاته. أين نجد أن الرياضي يواجه لوحده العديد من التحديات بدءا من ذاته وقدراته البدنية والعقلية والنفسية، ومواجهة ظروف التدريب والمنافسة من حالة المناخ، وطبيعة المضمار ومستوى المنافسين له. لذا وجب الاهتمام وبشدة بالعناية بالتدريب على مختلف المهارات النفسية والعقلية خلال عملية الإعداد البدني والمهاري والنفسي؛ لأنه من الضروري أن يتم تعلم المهارات النفسية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية. حيث يؤكد مارتنز: "إن برنامج تدريب المهارات النفسية يعتبر جزءا رئيسيا وهاما لبرنامج التدريب الرياضي ويضيف ضرورة أن يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازي مع برنامج التدريب البدني والمهاري والخططي". ويعزز هذا الرأي أيضا "العربي شمعون" من أن تنمية المهارات النفسية يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية في الأنشطة الرياضية المختلفة.

قائمة المراجع:

- 1- أسامة كامل راتب وآخرون، بناء مقياس البروفيل العقلي للنشائي الرياضي، دار الفكر العربي: القاهرة: 2002
- 2- أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية: القاهرة: دار الفكر العربي، 2000.
- 3- أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي: القاهرة: 2000.
- 4- طارق محمد بدر الدين، دراسة القدرات العقلية المسهمة في مهارة التصويب في لعبة كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 2000.

- 5- محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات: لبنان: مؤسسة المعارف للطباعة والنشر، 1992
- 6- محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية: القاهرة: دار الفكر العربي، 2007
- 7- محمد صبحي حسنين القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية: القاهرة: دار الفكر، 2003
- 8- محمد نصر الدين رضوان، مقدمة التقرير في التربية البدنية والرياضية،: القاهرة: دار الفكر العربي، 1994