



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية لولاية مستغانم

القسم: التدريب الرياضي التنافسي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي التنافسي بعنوان:

# دراسة مقارنة لمستوى المهارات النفسية لدى رياضيي ألعاب القوى (عدائي المسافات الطويلة و القصيرة) لأندية الجهوية

تحت إشراف:

د / جبوري بن عمر

من إعداد الطالبان:

- يفتى أبوبكر  
- بوتليليس محمد الطاهر

السنة الجامعية: 2019-2020

## كلمة شكر

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين  
.. سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، وبعد  
فإننا نشكر الله تعالى على فضله حيث أتاح لنا إنجاز هذا العمل بفضله،  
فله الحمد أولاً وآخراً .

ثم نشكر أولئك الأخيار الذين مدوا لنا يد المساعدة، خلال هذه الفترة،  
وفي مقدمتهم الأستاذ المشرف على الرسالة فضيلة الأستاذ الدكتور /  
جبوري بن عمر الذي لم يبخل علينا بنصائحه وإرشاداته، فله من الله  
الأجر ومنا كل تقدير حفظه الله وامتّعه بالصحة والعافية ونفع بعلمه  
. كما أشكر القائمين على معهد التربية البدنية والرياضية  
و إلى كل من قدم لنا يد العون

إهداء

إلى صاحب السيرة العطرة و الفكر المستنير والذي العزيز  
إلى من وضعتني على طريق الحياة وجعلتني ربط الجأش وراعتني حتى صرت كبيرا أمي  
الغالية

إلى الأستاذ المشرف " د. جبوري بن عمر "

إلى كل الأصدقاء و الزملاء

إلى كل أستاذة و طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم

أهدي لكم عملي المتواضع

أبو بكر

## إهداء

إلى من أفضلها على نفسي، إلى من لم تدخر جهدا لإسعادي "أمي الحبيبة"  
إلى صاحب الوجه الطيب و الأفعال الحسنة والذي لم يبخل علي طوال  
حياتي "أبي العزيز"

إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا البحث

إلى الأستاذ المشرف " د/ جبروي بن عمر "

إلى كل أساتذة و طلبة معهد التربي البدنية و الرياضية بمستغانم

أهديكم ذلك العمل المتواضع.....

محمد الطاهر

## ملخص البحث

تهدف الدراسة إلى إبراز دور المهارات النفسية عند لاعبي ألعاب القوى عدائي المسافات الطويلة و القصيرة وكان الفرض أن مستوى المهارات النفسية يتباين حسب نوع المهارة و نوع المسافة وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية بين عدائي المسافات الطويلة و المسافات القصيرة اعتمد الباحثان على المنهج التحليلي حيث تم تحليل الدراسات السابقة المشابهة لموضوع البحث للإجابة على التساؤلات و إثبات صحة الفرضيات و من خلال تحليل النتائج توصل الطالبان الباحثان إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية بين العدائية ولها علاقة ارتباطية بين نوع المهارة و نوع المسافة و في الأخير اقترح الباحثان تكوين مدرب في رياضة ألعاب القوى في مجال التحضير النفسي و إدراج أخصائيين نفسانيين في أندية ألعاب القوى لما للعامل النفسي من أهمية في تحقيق النتائج الإيجابية في المنافسات.

### الكلمات المفتاحية:

- ألعاب القوى
- المهارات النفسية
- المسافات القصيرة و الطويلة

## **Résumé de l'étude**

L'étude vise à mettre en évidence le rôle des habiletés psychologiques chez les athlètes d'athlétisme, les coureurs de longue et de courte distance. L'hypothèse était que le niveau des habiletés psychologiques varie selon le type d'habileté psychologique et le type de distance et qu'il existe des différences statistiquement significatives dans le niveau des habiletés psychologiques entre les coureurs de longue distance et de courte distance. Les deux chercheurs se sont appuyés sur la méthode analytique, par laquelle des études antérieures similaires au sujet de recherche ont été analysées pour répondre aux questions et prouver la validité des hypothèses. Enfin, les deux chercheurs ont suggéré de former des entraîneurs d'athlétisme dans le domaine de la préparation psychologique et l'inclusion de psychologues dans les clubs d'athlétisme en raison de l'importance du facteur psychologique dans l'obtention de résultats positifs dans les compétitions.

### **les mots clés:**

- Athlétisme
- Compétences psychologiques
- Courtes et longues distances

## قائمة الجداول و الأشكال

أ. قائمة الجدول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبيّن الأوساط الحسابية و النحرفات المعيارية ومعامل الإلتواء لمتغيرات البحث:	53
02	يبيّن الوسط الحسابي و الإنحراف المعياري ومعامل الإرتباط البسيط و نسب الخطأ لقوة التحمل النفسي مع بعض المهارات النفسية	54
03	العلاقة بين التوجه نحو ضبط النفس لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية.	55
04	يبيّن العلاقة بين التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية لمقياس التفوق الرياضي و أبعاد المهارات النفسية	56
05	يبيّن العلاقة بين التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية لمقياس التفوق الرياضي و أبعاد المهارات النفسية	57

## قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	كلمة شكر
ج	إهداء 1
د	إهداء 2
و	ملخص الدراسة
ز	قائمة الجداول و الأشكال
ح	قائمة المحتويات
	الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث
2	1. مقدمة
3	2. الإشكالية
4	3. فرضيات الدراسة
4	4. أهمية البحث
5	5. أهداف البحث
5	6. مصطلحات البحث
6	7. الدراسات السابقة
	الإطار النظري



الفصل الأول: المهارات النفسية

10	تمهيد
11	1-1. المهارات النفسية
11	1-2. أهميتها و مكوناتها
11	1-2-1. أهميتها
12	2-2-1. مكوناتها
16	3-1. تنمية وتطوير المهارات النفسية
17	4-1. خطوات تعلم المهارات النفسية
17	1-4-1. الخطوة الأولى: التعلم
18	2-4-1. الخطوة الثانية: الاكتساب
18	3-4-1. الخطوة الثالثة: الممارسة
18	5-1. مبادئ ومراحل تطوير المهارات النفسية
19	1-5-1. المبدأ الأول: الفروق الفردية
19	2-5-1. المبدأ الثاني: التوجيه الذاتي
19	3-5-1. المبدأ الثالث: حالة الأداء المثالية
23	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: ألعاب القوى	

25	تمهيد
26	1-2. ألعاب القوى
27	2-2. تاريخ ألعاب القوى
27	3-2. أهمية ممارسة ألعاب القوى
28	4-2. أنواع ألعاب القوى
32	5-2. السباقات الطويلة و المتوسطة
35	6-2. الإعداد البدني لعدائي المسافات الطويلة و المتوسطة
36	7-2. العناصر البدنية الخاصة لعدائي المسافات الطويلة و المتوسطة
36	8-2. الإعداد المهاري لعدائي المسافات الطويلة و المتوسطة
37	9-2. الإعداد الخططي لعدائي المسافات الطويلة و المتوسطة
37	10-2. الإعداد النفسي لعدائي المسافات الطويلة و المتوسطة
37	11-2. خصائص عدائي المسافات الطويلة و المتوسطة
39	خلاصة الفصل
	الإطار التطبيقي
	الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته
42	تمهيد
43	1-1. منهج البحث
43	2-1. مجتمع وعينة البحث

44	3-1. مجالات البحث
44	4-1. أدوات البحث
45	5-1. الدراسة الإستطلاعية
	الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات
47	1-2. عرض و تحليل النتائج
52	2-2. مناقشة الفرضيات
52	3-2. الإستنتاجات
53	4-2. الإقتراحات و التوصيات
55	قائمة المصادر و المراجع

# الفصل التمهيدي التعريف بالبحث

## 1. المقدمة:

يعتبر الإعداد النفسي للرياضيين عامة وملتسابق ي المسافات الطويلة والمتوسطة في ألعاب القوى خاصة مكونا هاما وأساسيا لمستوى عدائي تلك المسافات، حيث يسهم إسهاما إيجابيا وفعالا بالتقدم بالمستوى الرقمي، ويتضمن الإعداد النفسي تهيئة المتسابقين وتجهيزهم على ظروف المنافسات من حيث الزمان والمكان والمتنافسون أنفسهم ، فبالنسبة للزمان يتمثل في التوقيت الخاص بالمنافسات والذي يتزامن مع مواعيد التدريب وهنا يلعب الإيقاع الحيوي دورا كبيرا ، أما ما يخص المكان فيتمثل في تدريب المتسابق في أماكن و مضمارات وفي ظروف مناخية .....مختلفة مع إعطاء الفرصة للاحتكاك بمستويات متباينة ذات المستوى الأعلى والأقل حتى يخلق عند المتسابق ، وتنمي عنده الدوافع والاتجاهات الإيجابية نحو المسابقة مع كسر عامل الخوف منها .... وبذلك تتكون عنده القناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية كل ذلك يعد له اللاعب إعداد طويل المدى ، هذا بالإضافة إلى الإعداد القصير المدى والذي يسبق المسابقة إما بوقت قصير أو قبل المنافسة مباشرة والتي يجب أن يعد لها المتسابق.

ويشير (شمعون، 2001) إلى أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلي- الاسترجاع العقلي- الثقة بالنفس. 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 للأنشطة الرياضية المختلفة. وفي المراحل الأولى من إعداد اللاعبين يتطلب التكامل بحيث يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية إلى جانب المهارات النفسية حتى يمكن تحقيق الاستفادة من تطبيق هذه المهارات في المجال التنافسي، وعدم إغفالها حتى لا تعوق تحقيق الإنجاز على المستوى العالي.

كما يشير العربي (1996) إلى أن التدريب العقلي يهدف إلى تحقيق مستوى أفضل في الأداء بواسطة تطوير بعض المهارات النفسية، وزيادة القدر على الثبوت والتحكم في الأداء لما له من دور هام وفعال في الوصول إلى حالة الأداء المثالية لتحقيق الانجاز، ويعتبر من أهم طرق تطوير المهارات النفسية وتعد ألعاب القوى من الفعاليات الرياضية التي يبذل فيها اللاعب أو اللاعبة مجهودا بدنيا كبيرا جدا والتي تؤدي إلى ضغوط نفسية كبيرة عليهن. إذ أن العامل النفسي له دور كبير على تقدم وتطور مستوى اللاعب أو اللاعبة، والاستقرار على الأداء و ذلك من خلال إعداده نفسيا للمنافسات. وتعد (المهارات النفسية و أبعاد 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 اللاعب أو اللاعبة)، 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 و برامج نفسية يعد من خلال التعرف على الخلل، لتحديد وتشخيص الأبعاد النفسية للاعبين، وان معرفة المدرب لما (للاعب أو اللاعبة)، من متطلبات يؤدي إلى التغلب على الصعوبات والمشكلات التي تعترض للوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتساعد على تحقيق الهدف المنشود في اقل زمن ممكن(د/ سعيد نزار سعيد و د/ طارق أحمد ميرزا د/ روند محمد علي، 2015).

## 2. الإشكالية:

تعتبر 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 المعلمين والمدربين 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.

ويتعرض العدائين في ميدان ألعاب القوى للكثير من العوامل النفسية أثناء المشاركة في السباقات و لجميع الفعاليات ولكن تختلف من فعالية للأخرى وذلك بسبب نوع الفعالية و كيفية أدائها، وبما أن ألعاب القوى من الفعاليات التي تكون فيها المنافسة من اجل الانجاز، وكذلك المنافسة مع الآخرين ، الذي يؤدي إلى ضغط نفسي كبير على العدائين وبالتالي تؤثر ذلك أيضا كعامل أساسي في الأداء، ومن هنا اتفق الباحثان على طرح التساؤلين التاليين:

### تساؤلات البحث:

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

### 3. فرضيات البحث:

- 1- مستوى المهارات النفسية يتباين حسب كل مهارة نفسية وحسب نوع المسافة بين العدائين.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية بين عدائي المسافات الطويلة و عدائي المسافات القصيرة.

### 4. أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في إبراز الدور التي تلعبه المهارات النفسية في التحفيز و تنمية الدافعية نحو التفوق والإنجاز عند عدائي ألعاب القوى، كما أنها تعتبر العامل الحاسم في كثير من الحالات للحصول على الأداء المميز ،

ومن خلال إطلاع الطالبان الباحثان على عدائي المسافات الطويلة و المتوسطة لاحظا أن العديد من العدائين لم يصلوا بعد إلى المستوى المطلوب رغم الإمكانيات البدنية و المهارية التي يجوزون عليها بشهادة المشرفين عليهم وهذا ربما يعود إلى قلة الاهتمام بالمهارات النفسية وما تتضمنه من أبعاد مثل القدرة على التخيل والثقة بالنفس، والتعامل مع القلق وتركيز الانتباه وتحمل الضغط و الرغبة في التفوق ، وهذا ما نتج عنه فروقات واضحة بين العدائين من خلال النتائج المتفاوتة بينهم رغم تقارب إمكانياتهم البدنية و المهارية.

## 5. أهداف البحث:

- معرفة مدى أهمية المهارات النفسية للاعب ألعاب القوى.
- معرفة علاقة المهارات النفسية بتحمل الضغوط النفسية لدى لاعبي ألعاب القوى.
- معرفة علاقة المهارات النفسية بدافعية الإنجاز لدى لاعبي ألعاب القوى.

## 6. مصطلحات البحث:

### ألعاب القوى:

- **التعريف الإصطلاحي:**
- **التعريف الإجرائي:** وهي مجموعة من الألعاب الرياضية الفردية التنافسية التي تعتمد على السرعة و القوة و التحمل و التي تمارس في المضامير و الميادين و تختلف المنافسات فيها بين عدد من السباقات و منافسات الدفع و الجري و القفز باستعمال الأدوات و بدونها.

### المهارات النفسية:

- **التعريف الإصطلاحي:** وهي قدرات لمواجهة الضغوط النفسية على التركيز من اجل وضع اهداف محددة، ويرى أسامة راتب أن المهارات النفسية هي "برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من



اللاعب والمدرب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر الاستمتاع" (أسامة كامل راتب، 2000، صفحة 81).

■ **التعريف الإجرائي:** وهي مجموعة من المهارات التي تعتمد على العقل في إبعاد كافة الضغوطات و الشعور بالراحة المطلقة، وتهيئته نفسيا للتركيز بغرض إتقان المهارات البدنية و المهارة المكتسبة على أحسن وجه.

## 7. الدراسات السابقة:

**الدراسة الأولى:** دراسة د/ كامل حسين عبود و د/ جلال كامل عبود و د/ زاهد صبحي عبد الرزاق بعنوان: "قوة التحمل النفسي و علاقتها ببعض المهارات النفسية لدى لاعبي بعض أندية ديالى بألعاب القوى" جامعة ديالى - العراق 2018. واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية و المتمل عددهم ب 26 لاعبا للتجربة الرئيسية و 05 لاعبين للتجربة الإستطلاعية من لاعبي أندية محافظة ديالى بألعاب القوى المشاركين في بطولات العراق للمتقدمين وهم يشكلون نسبة 40% من مجتمع البحث البالغ عددهم 75. وتم استعمال الإختبارات و القياسات. و مقياس قوة التحمل - مقياس الدافعية - مقياس الثقة بالنفس - مقياس قلق المنافسة كأدوات للبحث.

وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين قوة التحمل النفسي و الثقة بالنفس لدى لاعبي بعض أندية ديالى بألعاب القوى، كما تبين وجود علاقة ارتباطية معنوية موجبة بين قوة التحمل النفسي والثقة بالنفس لدى اللاعبين، وبينت النتائج أيضا وجود علاقة ارتباط معنوية بين قوة التحمل النفسي و قلق المنافسة الرياضية لدى عينة البحث.

الدراسة الثانية: دراسة د/ سعيد نزار سعيد و د/ طارق أحمد ميرزا د/ روند محمد علي بعنوان: "المهارات النفسية و علاقتها بأبعاد التفوق الرياضي للاعبات ألعاب القوى" بجامعة السليمانية - كلية التربية البدنية و الرياضية سنة 2015

هدف البحث إلى قياس المهارات النفسية وعلاقته بأبعاد التفوق الرياضي للاعبات ألعاب القوى ، من خلال التطبيق على عينة البحث من ( 54 ) لاعبة من منتخب الجامعات (السليمانية، بغداد، كركوك، موصل، ديالة، مستنصرية، كرميان، حلبجة، واسط) بألعاب القوى المشاركات في بطولة الجامعات العراقية للموسم 2013/2014 التي أقيمت على ملاعب كلية التربية الرياضية في جامعة حلبجة في إقليم كردستان العراق، و من المجتمع الكلي البالغ (54) لاعبة

وقد تم استخدام المنهج الوصفي من خلال استخدام كل من مقياسي المهارات النفسية و أبعاد التفوق الرياضي كأداتين للبحث ، واستخدم الباحثون عدد من الوسائل الإحصائية لمعالجة النتائج التي حصلت عليها مثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري معامل الارتباط البسيط بيرسون). وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثون إلى عدد من الاستنتاجات . عدم وجود علاقة الارتباط بين أبعاد مقاييس المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي ماعدا بين بعدي (القدرة على تركيز الانتباه - دافعية الانجاز الرياضي للمهارات النفسية و التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية لمقياس التفوق الرياضي كان ارتباط معنويا.

وفي ضوء هذه النتائج توصل الباحثون إلى عدد من التوصيات منها العمل ببناء برامج نفسية لتنمية المهارات النفسية و أبعاد التفوق الرياضي الذي لاعبات منتخبات جامعات العراقية ويجب الحد من عدم الاهتمام بالنواحي النفسية، بل يجب الأخذ بنظر الاعتبار أن يطور منهجية التدريب و الاعتماد على التكنولوجيا الحديثة و مشاركة اللاعبات في بطولات كثيرة لكي تزيد لديهم القابلية والنواحي النفسية الجيدة أبعاد التفوق الرياضي ماعدا بين بعدمعنويا

# الإطار النظري

# الفصل الأول

## المهارات النفسية

## تمهيد:

يعد علم النفس الرياضي من أهم المعلومات التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية القدرات اللاعب حيث هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي لوصول اللاعب الى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب او ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه, حيث أصبح الإعداد البني والمهاري والخططية في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها لأعلى المستويات وأصبح أبطال العالم متقاربين في هذه العناصر من حيث المستوى ولذلك أصبح التنافس الآن للوصول باللاعب من جانب الأعداد النفسي الى أفضل حالاته وذلك لتحقيق الإنجاز, وان هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحة اللعب والتدريب .

## 1-1. المهارات النفسية:

وهي قدرات لمواجهة الضغوط النفسية على التركيز من اجل وضع اهداف محددة. ويرى أسامة راتب أن المهارات النفسية هي " برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر الاستمتاع " (أسامة كامل راتب، 2000، صفحة 81).

ويعرفها البعض بأنها "المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي " (احمد صلاح الدين خليل، 2007م، صفحة 42).

## 1-2. أهميتها ومكوناتها:

## 1-2-1. أهميتها:

من المعتقدات الرئيسية في علم النفس الرياضي أن المهارات النفسية تعتبر 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 دليلاً 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) وسمثوكستنزن (1995) وتنتاب المهارات النفسية دائماً متغيرات تابعة مهمة في البرامج الخاصة بتحسين الأداء ولهذا فانه من المهم أن نكون قادرين على تقدير التغير في هذه المهارات كوسيلة لتقييم كفاءة البرنامج سميث (1989) (إبراهيم عبد ربه، 2006 ، صفحة 126).

## 1-2-2. مكوناتها:

لقد تناول العديد من الباحثين مكونات المهارات النفسية حيث يقترح رينمارتنر أن يتضمن البرنامج التدريبي المهارات النفسية التالية (إبراهيم عبد ربه، 2006 ، صفحة 01):

- التصور العقلي.
- إدارة الطاقة النفسية.
- إدارة الضغوط.
- الانتباه.
- بناء الأهداف.

بينما يشير العربي شمعون إلى أن المهارات النفسية الواجب تنميتها في البرامج التدريبية هي (محمد العربي

شمعون، 1996، صفحة 326):

- الاسترخاء.
- تركيز الانتباه.
- التصور العقلي.
- الاسترجاع العقلي.

فيما استخلص إبراهيم عبد ربه أهم مكونات المهارات النفسية وذلك من خلال دراسة تاريخية تحليلية لأكثر

من 69 دراسة وبمحت عربي وأجنبي واستخلص منها أن أكثر المهارات النفسية دراستا في المجال الرياضي وعلى

مدى 30 عاما هي كالتالي (إبراهيم عبد ربه، 2006 ، صفحة 13):

- الاسترخاء.

- التصور.
- تركيز الانتباه.
- الثقة بالنفس.
- بناء الأهداف.
- إدارة الضغوط النفسية.
- الطاقة النفسية.

وتتفق ماجدة محمد إسماعيل وآخرون مع الباحثين الآخرين في أن أهم المهارات العقلية الأساسية هي (محمد

العربي شمعون، 1996، صفحة 95):

- الاسترخاء.
- التصور العقلي.
- الانتباه.
- التحكم في الطاقة النفسية.
- التحكم في التوتر.
- وضع الأهداف.
- الاسترجاع العقلي.
- حل المشكلات.

وفيما يلي نبذة لمفهوم وتعريف بعض مكونات المهارات النفسية (إبراهيم عبد ربه، 2006 ، صفحة

:42)



## 1-2-2-1. الاسترخاء:

احد المهارات العقلية التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستشارة الانفعالية خلال التدريب والمنافسة الرياضية.

## 1-2-2-2. التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو الجديدة بغرض الإعداد العقلي للأداء.

## 1-2-2-3. تركيز الانتباه:

مهارة عقلية لتثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن.

## 1-2-2-4. الضغوط النفسية:

وهي مواقف غير سارة تعيد إشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التكيف لها ويدركها على شكل ضيق أو ضجر أو توتر (محمد جسام عرب، حسين علي كاظم، 2009، صفحة 87).

إن الضغوط النفسية في مجال الرياضة ما هي إلا حالة من الخلل النفسي للاعب تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة المتطلبات العقلية أو البدنية أو النفسية لإعادة التكيف والتوازن مع البيئة كذلك تعني

تعرض اللاعبين إلى أزمات نفسية نتيجة شعورهم بعدم قدرتهم على الإيفاء بمتطلبات التدريب (محمد جسام عرب، حسين علي كاظم، 2009، صفحة 91).

## 1-2-2-5. الانفعالات النفسية:

وهي أزمات عابره وطارئة لا تدوم وقتا طويلا وإنما حالة الفرد بصوره مفاجئة كما نلاحظ عند الرياضيين إثباء المنافسات الصعبة ونستطيع أن نعبر عنها بأنها حالات من التوترات تصاحب الفرد وتؤثر في التغيرات الفسيولوجية الداخلية والخارجية على السواء لأنها هي حالة الاحتياج العام وتفصح عن نفسها في شعور الفرد لنفسه وسلوكه (محمد حسام عرب، حسين علي كاظم، 2009، صفحة 61).

وهناك علاقة متداخلة بين هذه المهارات حيث ان تطوير وتنمية إحدى هذه المهارات يساعد في تطوير المهارات العقلية الأخرى ويمكن أن نوضح ذلك التداخل في النقاط التالية:

1. الوصول إلى حالة من الاسترخاء يؤدي إلى فاعلية التصور العقلي وفي نفس الوقت فان التصور العقلي ذو فاعلية في تعلم الوصول إلى الاسترخاء.
2. التحكم في الطاقة النفسية يؤدي إلى تجنب التوتر وفي نفس الوقت فان التوتر العالي يؤدي إلى طاقة نفسية عالية.
3. يمكن تنمية تركيز الانتباه من خلال التصور العقلي وحتى يمكن التصور العقلي بفاعلية يجب تركيز على التصورات المطلوبة.
4. الانتباه والتركيز ضرورة في وضع الأهداف لتطوير الأداء ومن الأهداف العامة تنمية مهارات الانتباه لدى اللاعب.
5. تزيد فاعلية التحديات والأهداف الواقعية والسلوك الفعال والطاقة النفسية عندما يتم توجيهها عن طريق وضع الأهداف.

6. انخفاض أو زيادة الطاقة النفسية يؤثر في القدرة على التصور العقلي بفاعلية ومن خلال التصور العقلي للأداء المثالي يمكن التعرف على مستويات الطاقة النفسية المثلى.

7. التحكم في التوتر والانفعال وتطوير تركيز الانتباه يساعد بصوره كبيرة فيعزل اللاعب عن التركيز في الأفكار السلبية والتي هي أهم مصادر التوتر.

8. التصور العقلي للأهداف بطريقة فعالة للالتزام بالوصول إلى الأهداف ويمكن تطوير التصور العقلي بدرجة كبيرة عند وضع أهداف واقعية لممارسة التصور العقلي يوميا.

ما تقدم يبرز لنا تساؤل لماذا هذا الاختلاف بتسمية المهارات فمرة ترد تحت تسمية المهارات النفسية وباحثون آخرون يسمونها مهارات عقلية وإزالة هذا الالتباس يجيب عن هذا التساؤل علي الأمير بان العمليات العقلية العليا هذه التسمية تستعمل في العلوم النفسية والفلسفة تسميها الوظائف العقلية العليا أو النشاط العصبي الأعلى أما الفلسفة فتسميها الحياة العقلية وفي لغتنا الاعتيادية نسميها النشاط الذهني وفي موضوع وظائف المخ ذكرنا هذه العمليات بأنها النشاط النفسي (علي الأمير، 2002، صفحة 240).

### 1-3. تنمية وتطوير المهارات النفسية:

من الضروري أن يتم تعلم المهارات النفسية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية حيث يؤكد مارتنر: "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 والمهارياو الخططي".

وإلى هذا الرأي يذهب 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.

ويشير جاك ج ليزيك: "إن هناك ثلاثة مراحل التنمية وتطوير المهارات النفسية هي (محمد العربي شمعون،

1996، صفحة 362):

**المرحلة الأولى:** وهي مرحلة طويلة الأمد يتم من خلالها إعطاء المهارات من اجل خلق قاعدة لتحقيق

الأهداف الطويلة الأمد وكذلك لغرض التعلم والحفاظ على الممارسة اليومية لهذه المهارات تبعاً لاستخدامها على حسب حاجتها على أساس كل يوم ولفترات طويلة من الزمن وخطط بعيدة الأمد تمتد لأشهر وسنوات.

**المرحلة الثانية:** ويتم فيها استخدام المهارات بشكل فوري قبل الأداء وللتحضير للأداء أي أنها تستخدم

قبل المنافسة أو قبل أداء المهارة مثل قبل أن يؤدي لاعب السلة الرمية الحرة وكذلك قبل قذف الكرة في رياضة الغولف.

**المرحلة الثالثة:** ويتم استخدام المهارات خلال الأداء الفعلي للمهارة أو النشاط أي خلال السلوك

الفعلي للأداء.

#### 1-4. خطوات تعلم المهارات النفسية:

هناك ثلاثة خطوات اساسية يمكنان تقديمها كما يلي (محمد العربي شمعون، 1996، صفحة 96):

#### 1-4-1. الخطوة الأولى: التعلم

من المهم أن يتعرف اللاعب على إبعاد كل مهارة نفسية حتى يمكن من:

أ. التحقق من أن هذه المهارات يمكن تعلمها.

ب. تفهم الدور الذي تلعبه هذه المهارات في التأثير على الأداء.

ج. تعلم كيفية تطوير هذه المهارات.

**1-4-2. الخطوة الثانية: الاكتساب**

في هذه الخطوة يتم مساعدة اللاعب على اكتساب هذه المهارات من خلال برنامج تدريبي منتظم يستخدم أفضل المعلومات المتاحة.

**1-4-3. الخطوة الثالثة: الممارسة**

الممارسة المنتظمة لهذه المهارات حتى يمكن الوصول إلى مرحلة التكامل بين العقل والجسم في المنافسة والطريق الوحيد للوصول إلى مستوى عال هو مزيد من الممارسة حتى تصبح في مستوى العادة. وهذه الخطوات السابقة وهي التعلم والاكتساب والممارسة هي نفس الخطوات التي تستخدم في تعليم المهارات الحركية وتضمن استراتيجيات اكتساب هذه المهارات النفسية.

**1-5. مبادئ ومراحل تطوير المهارات النفسية:**

وتقدم في هذا المجال إطار عام في تطوير المهارات النفسية حتى يمكن التأكد من الوصول إلى الدرجة المطلوبة لإتقان هذه المهارات النفسية الأساسية الهامة والتي يترتب عليها المساهمة في تطوير مستوى الأداء والإعداد للمنافسات ويتضمن هذا الإطار العام ثلاثة مبادئ أساسية وخمسة مراحل متعاقبة ويؤكد هذا الإطار على النمو المستمر للمهارات النفسية وتطوير حاسة التدعيم الذاتي وتكامل التدريب العقلي مع مكونات التدريب الرياضي الأخرى.

**1-5-1. المبدأ الأول: الفروق الفردية Individual Differences**

ويتم ذلك عن طريق تطوير المهارات الفردية والصفات التي يستطيع اللاعب من خلالها أن يؤدي إلى أقصى ما تسمح به قدراته ويحتاج اللاعب إلى تطوير الخطة الشخصية والتي توضع في ضوء المهارات الفردية للاعب.

**1-5-2. المبدأ الثاني: التوجيه الذاتي Self-Direct**

يستوجب الأداء حتى أقصى ما تسمح به قدرات اللاعب في تطبيق خطة التدريب العقلي عن طريق التوجيه الذاتي أو بطريقة أخرى يجب على اللاعب أن يؤكد على ماذا يستطيع أن يفعل بمفرده وينتقل من الاعتماد الكلي على المدرب إلى الاستقلال الذاتي والاعتماد على نفسه.

**1-5-3. المبدأ الثالث: حالة الأداء المثالية Ideal Performance State**

لكل لاعب حالة عقلية فريدة والتي تسمح له بالأداء إلى أقصى ما تسمح به قدراته ويحتاج كل لاعب إلى اكتشاف الظروف التي في ضوءها يحقق ذلك ويمكن استخدام الاختبارات والمقاييس ووسائل القياس المختلفة لتحديد هذه الحالة.

وهناك خمس مراحل متعاقبة ضمن هذا الإطار العام هي كالتالي:

**المرحلة الأولى:**

تطوير جو إيجابي من خلال خفض الضغط الخارجي وزيادة المساعدة الخارجية ويجب أن يشعر اللاعب بالقبول والاتجاه الإيجابي قبل البداية في تطوير المهارات النفسية وتعطى في المرحلة الأولى المساعدة التي يحتاجها اللاعب.

## المرحلة الثانية:

تطوير التحكم في الانفعال عن طريق الاسترخاء العضلي والعقلي بهدف التحكم في الانفعال وخفض الإزعاجات الداخلية.

## المرحلة الثالثة:

تطوير التحكم في الانتباه بغض النظر عن الرموز المرتبطة بالواجب الحركي وتتضمن مهارات التحكم في الانتباه، التصور العقلي، تركيز الانتباه والاسترخاء الذي يساعد اللاعب على التصور البصري والاسترجاع العقلي بطريقة فعالة.

## المرحلة الرابعة:

تطوير استراتيجيات ما قبل المنافسة وأثناء المنافسة.

## المرحلة الخامسة:

تطبيق المهارات والاستراتيجيات في التدريب على شكل منافسة وتتطلب هذه المرحلة التقويم المتواصل وصقل المهارات والاستراتيجيات ففي حالة الفشل في الأداء فان العمل الشاق على المهارات النفسية يصبح ضرورة قصوى.

هذه الطريقة التعاقبية في تعليم وتطوير المهارات النفسية تم اختبار صلاحيتها في الوصول باللاعب إلى أقصى ما تسمح به قدراته وتعمل على حدوث التكامل ويتوقف هذا التكامل على الفروق الفردية بين اللاعبين فممارسة الاسترخاء قد تؤثر في تركيز الانتباه والعكس بالعكس وقد يصبح التصور البصري طريقة فعالة للتحكم في الانفعال والتحكم في الانتباه.

ويمكن أن يكون الحديث الذاتي مكون هام لهذه المهارات الثلاث.

وهناك علاقة ايجابية بين هذه المراحل الخمس والمبادئ الثلاثة فعندما يكون العمل على تطوير المهارات النفسية في المراحل الثلاث الأولى يجب التأكيد على المبدأ الأول وهو الفروق الفردية ومبدأ التوجيه الذاتي وعند الوصول إلى المرحلة الرابعة يجب تطبيق المبدأ الثالث وهو حالة الأداء المثالية وعندما يكون اللاعب علة وعي بحالة الأداء المثالية يختار المهارات مثل المراحل الثلاث الأولى والتي تستدعي الاستجابات الايجابية.

وقد أصبح واضحا أن تطوير وتنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تطوير عناصر اللياقة البدنية كما أسلفنا وان المهارات مثل التصور العقلي وتركيز الانتباه والاسترجاع العقلي وغيرها يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة من خلال برامج طويلة المدى، وان التكامل في الإعداد وبصفة خاصة في المراحل الأولى يجب أن يهدف إلى التكامل في المهارات البدنية والمهارية إلى جانب النفسية والانفعالية حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج في المنافسة وإغفال مثل هذا التكامل في الإعداد يعوق الوصول إلى المستويات العالمية.

هناك استراتيجيات للمهارات النفسية غالبا ما يستخدمها ذوي المستويات العليا من الرياضيين لمساعدة

أنفسهم على المنافسة والنجاح الرياضي. مثل:

- تنظيم وإدارة مستويات الإثارة،
- إظهار الثقة بالنفس،
- استخدام التركيز
- الشعور بالسيطرة والتحكم بالأشياء،
- استخدام الصور الإيجابية فيالتفكير
- ممارسة أقصى حالات الالتزام والتصميم،
- تحديد الأهداف،



- وجود خطط متطورة جدا لاستراتيجيات المواجهة يقترح بعض علماء النفس الرياضي نصائح وتوجيهات لأداء الرياضيين :
- لتعزيز الثقة، ممارسة خطط محددة للتعامل مع المشاكل خلال المنافسة .
- الممارسة الروتينية للتعامل مع الظروف غير الاعتيادية والتوترات قبل وأثناء المنافسة.
- التركيز كليا على الأداء المقبل وحجب الأفكار والأحداث غير ذات صلة.
- استخدم عدة بروفات عقلية خاصة بالأداء تسبق المنافسة.
- لا تقلق بشأن المنافسين الآخرين أمامك في المنافسة – لكن بدلا من ذلك ركز على ما يمكنك التحكم به – أي الأداء الخاصة بك.
- وضع خطط مفصلة للمنافسة.
- تعلم كيف تتحكم في تنظيم الاستشارة والقلق.

## خلاصة الفصل:

ل قد أصبح واضحا أن تطوير وتنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تطوير عناصر اللياقة البدنية كما أسلفنا وان المهارات مثل التصور العقلي وتركيز الانتباه والاسترجاع العقلي وغيرها يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة من خلال برامج طويلة المدى ، وان التكامل في الإعداد وبصفة خاصة في المراحل الأولى يجب أن يهدف إلى التكامل في المهارات البدنية والمهارية إلى جانب النفسية والانفعالية حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج في المنافسة وإغفال مثل هذا التكامل في الإعداد يعوق الوصول إلى المستويات العالمية.

# الفصل الثاني

## ألعاب القوى

تمهيد:

بدأ الاهتمام برياضة ألعاب القوى يتزايد بشكل كبير في جميع أنحاء العالم بعد إقامة أول دورة ألعاب أولمبية، والتي كانت ألعاب القوى جزءاً رئيساً من منافساتها، وعقب تزايد هذه الشعبية اجتمع سبعة عشر اتحاداً وطنياً لألعاب القوى من بلدان مختلفة ليعلنوا عن تشكيل الاتحاد الدولي لألعاب القوى (IAAF)؛ وذلك في عام 1912م، وكان هذا الاتحاد هو المسؤول عن منافسات ألعاب القوى الخاصة بالرجال فقط، إلا أنه وفي العام 1936م أصبح الاتحاد الدولي لألعاب القوى مسؤولاً عن ألعاب القوى لكل من فتي الرجال والنساء ، وحتى عام 2015م بلغ عدد المشتركين في الاتحاد الدولي لألعاب القوى 214 اتحاداً مختلفاً وبإدارة رئيسية من الاتحاد الدولي لألعاب القوى تحت رعاية محلية من الاتحادات الوطنية لألعاب القوى الخاصة بكل دولة.

## 2-1. ألعاب القوى:

ألعاب القوى هي مجموعة مسابقات المضمار والميدان التي تتمثل في مسابقات الجري والرمي والوثب والقفز والمشي، ويرجع تاريخ بداية ظهورها وممارستها إلى قديم الزمان، فهي تعد من أقدم ألعاب الرياضة التي مارسها الإنسان منذ ظهوره على سطح الأرض، لأن جملة مهاراتها الحركية تتمثل جملة الحركات الإرادية التي يمارسها الإنسان في حياته اليومية العملية أو المعيشية بقصد كسب العيش أو الدفاع عن النفس، من مشي وجري ووثب وقفز ورمي، لهذه الأسباب كلها فإن الإنسان نجده قد مارس ألعاب القوى منذ بداية الإنسان الأول، لذا أطلق عليها أسم أم الألعاب الرياضية لقدم ممارستها كنشاط رياضي إضافة لاحتواء مهاراتها على معظم الحركات الرياضية التي تحويها الأنشطة الرياضية الأخرى، بل أنها تعتبر عصب الدورات الأولمبية القديمة لأن برنامج مسابقاتها كان من محمله يحوي مسابقات ألعاب القوى، فأخذ الخبراء يطلقون عليها عروس الدورات الأولمبية لأنها تستحوذ على قدر كبير من البرنامج الأولمبي وإعجاب المتفرجين، ألعاب القوى نشاط رياضي جذب للملايين من الكبار والصغار لمشاهدتها في المضامير أو عبر شاشات التلفاز، فهي تتميز على الأنشطة الرياضية الأخرى بأن اللاعب فيها يمثل فريقا كاملا في الدورات الرياضية العالمية والأولمبية نظرا لأن الميدالية التي يفوز بها العداء في هذه الدورات تساوي الميدالية التي يفوز بها فريق جماعي يفوق ثمانية عشر لاعبا، كما تتميز أيضا بالبساطة والسهولة في الممارسة، ويمكن لمضمار واحد أن يضم في وقت واحد أكثر من ثلاثمائة متسابق يتنافسون في مسابقاتها المختلفة والمتنوعة التي تتعدى الأربعين مسابقة، بهذا الكم الهائل من المسابقات يمكن لأي فرد يجد لنفسه مسابقة وفقا لقدراته وإمكاناته البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية (المولى، 2009، صفحة 159).

## 2-2. تاريخ العباب القوي:

## 2-2-1. في العصر القديم:

نشأت العباب القوي مع بداية الحياة الإنسانية، و كانت تمارس بصورة قريبة من الصورة التي تمارس بها حاليا، و في الدورة الاولمبية القديمة التي أقيمت عام 866 ق م، و استمرت حتى 377 م أي استمرت ما يقارب 1164 عاما و قد شهدت هذه الدورات اغلب العباب القوي و لذلك سماها البعض أم الألعاب لأنها وسيلة لإيجاد كافة الألعاب الأخرى (عثمان، 1990، صفحة 11).

## 2-2-2. في العصر الحديث:

ينسب تطور العباب القوي إلى نهاية القرن الثامن عشر، عندما صاروا في ألمانيا و بريطانيا و فرنسا و غيرها من البلدان يجرون مباريات في الركض و القفز و الرمي و كذلك تم إنشاء مختلف أنواع النوادي الرياضية وتنظيمها. و بالإضافة إلى ذلك تم تأسيس الهيئة القائدة للحركة الأولمبية، و اللجنة الاولمبية الدولية والتي تتعاون فيما يخص الحركة الاولمبية مع اللجان الاولمبية الوطنية و الاتحادات الرياضية الدولية لأنواع الرياضات و كان إجراء بطولة العالم الأولى في عام 1983 م في هلسنكي، حدثا بارزا بالنسبة للاعبين ألعاب القوي في العالم (عثمان، 1990، صفحة 12).

## 2-3. أهمية ممارسة ألعاب القوي:

تعتبر ألعاب القوي من الألعاب الشعبية عند كثير من الدول لبساطتها وسهولة ادائها، لذلك أصبحت تمارس على نطاق واسع في العالم. وتنحصر أهمية ألعاب القوي في الآتي: (المولى، 2009، صفحة 160).

## 2-3-1. الأهمية الصحية:

- ممارسة ألعاب القوي تعمل على محافظة صحة الجسم من الأمراض.

- تعمل على معالجة الكثير من الأمراض المزمنة مثل ضغط الدم والسكر أمراض القلب والشرايين
- تكسب الفرد القوام الجيد.

### 2-3-2. الأهمية التربوية:

- تساعد في غرس القيم والمفاهيم التربوية.
- تكسب الممارس الصبر والجلد النفسي.
- تكسب الفرد الروح التنافسية والطموح العالي.

### 2-3-3. الأهمية التدريبية:

- تكسب اللياقة البدنية.
- تكسب المهارات الرياضية.
- 3 رفع الكفاءة الفسيولوجية للاعبين.

### 2-3-4. الأهمية الترويحية:

- تسهم في استثمار وقت الفراغ.
- تسهم في الشعور بالمتعة والراحة (المولى، 2009، صفحة 163).

### 2-4. أنواع ألعاب القوى:

#### 2-4-1. المشي:

يختلف هذا السباق من حيث تقنية الحركة، و يحرم المشي السريع من مواصلة السباق في حالة ظهور طور

آخر في حركته، و تعد الأرقام القياسية في سباق المشي فقط في حالة ما إذا كان المشي على مضمار الملعب أو

بدائرة لا تزيد عن 400 متر، و في الوقت الحاضر ادخل سباق المشي إلى المسابقات النسوية. ثانيا - الركض: يشغل الركض مكانا أساسيا في العاب القوى، و يدخل ضمن جميع أنواع القفز و الوثب و رمي الرماح، و يجري الركض العادي في العادة بحساب المسافة أو بحساب الزمن الذي ينبغي خلاله على العداء قطع مسافات كبيرة، و يحدد الزمن حتى بالجزء من المئة و يشمل المسافات القصيرة 100 متر 200 متر 400 متر جري المسافات المتوسطة و الطويلة، و يعتبر جري هذه المسافة بعنصر تحمل وتبدأ بسباق 800 متر و تنتهي بسباق 42195 متر (الريضي، 2005، صفحة 80).

### 2-4-2. سباقات الحواجز:

تدخل سباقات عدو الحواجز عامة ضمن سباقات السرعة بأشكالها المختلفة و بذلك يمثل عنصر السرعة أهمية كبيرة لجميع مسافاتها , و من وجهة نظر علوم الحركة تعتبر تلك السباقات حركات ذات إيقاع متكرر و مركب في نفس الوقت و بذلك فهي حركات ثنائية المراحل. و سباقات الحواجز من أمتع سباقات المضمار و ذلك لإثارتها العالية للمشاهدين من جهة و شعور لاعبيها بالثقة و الجأرة عند مزاولتها من جهة أخرى سواء في التدريب أو في المنافسات حيث يشعر المتسابق بمتعة كبيرة وهو ينهي سباقه بعد اجتياز الحواجز، و يصل ارتفاع الحاجز إلى 106.7 سم.

### 2-4-3. سباقات التتابع:

من السباقات المشوقة في العاب القوى نظرا لما تتطلبه من جهود فردي وجماعي، وكذلك لكثرة عدد اللاعبين المشتركين في هذه السباقات مما يضفي عليها الحماسة و الإثارة سواء من ناحية المتسابقين أو الجمهور. عصا التتابع: أسطوانية الشكل طولها من 28 إلى 30 سم و محيط دائرتها 12 سم ووزنها لا يقل عن 50 (الريضي، 2005، صفحة 82)..



## 2-4-4. الوثب:

الوثب هو انتقال الشخص من مكان لآخر في نفس المستوى الأفقي (الطويل) و من مكان لأعلاه يتخطى مانعا أو حاجزا و تسمى بالعارضة (الوثب العالي) أو انتقاله في نفس المستوى الأفقي و لكن لمسافة أطول و بواسطة ثلاثة خطوات لها صفة قانونية في الأداء (الوثب الثلاثي)، أو يتخطى ارتفاعا عاليا باستخدام مركز انتقال (القفز بالزانة).

## 2-4-4-1. الوثب الطويل:

ظهر أيام الإغريق و حاجتهم لتخطي الحفر و الخنادق و الحواجز أثناء الحرب والسلم، و تطور حتى أصبح لديه طريق اقتراب ثم مكان بعد يرتقي منه ليساعد اللاعب على الارتقاء إلى الأمام و أعلى ليظهر (الريضي، 2005، صفحة 90)

## 2-4-4-2. الوثب العالي:

تطور هذا النوع بفضل العلم و العلماء للوصول إلى أعلى مستوى، و قد كانت الطريقة المقصية هي الشائعة في القرن التاسع عشر، حيث يتم الارتقاء بالقدم البعيدة عن العارضة، و في سنة 1985 م استعمل الأمريكيان الطريقة الشرقية حيث يلقي فيها الجسم في وضع أفقي و بزواية قائمة مع العارضة، و في عام 1912 م ظهرت الطريقة الغربية و فيها يتخذ الجسم وضع الرقود على جانبه مع الهبوط على نفس القدم التي تم الارتقاء بها، ثم تليها الطريقة السرجية التي انتشرت انتشار ملموسا، و نظرا لمميزاتها فقد استعملها أبطال العالم لتحطيم الأرقام و كذلك لسهولة تعليمها للناشئين (الريضي، 2005، صفحة 90).

## 2-4-4-3. الوثب الثلاثي:

هو مسابقة تؤدي فيها ثلاث وثبات لها مواصفات قانونية خاصة، و خطواتها تتمثل في الوثبة الأولى ثم الثانية ثم

## 2-4-5. الرماية و الدفع:

## 2-4-5-1. دفع الجلة:

يختلف الأداء الحركي لدفع الجلة من الناحيتين الفنية و القانونية عن بقية المسابقات الخاصة بالرماية، حيث أن الجلة تدفع ولا ترمى، تدفع الجلة من الكتف و بيد واحدة، و عندما يأخذ المتنافس وضع الوقوف في الدائرة ينبغي أن تلامس الحلة الذقن أو تكون قريبة منه، و أثناء عملية الدفع ينبغي أن لا تهبط الذراع إلى الأسفل أو عدم إرجاع الجلة خلف خط الكتفين (الريضي، 2005، صفحة 92).

و الجلة كروية الشكل سطحها أملس، مصنوعة من الحديد أو النحاس أو الصلب أو من أي معدن آخر لا يقل في ليونته عن معدن النحاس، ووزها بالنسبة للرجال 7.275 كغ، أما النساء فوزها 4 كغ.

## 2-4-5-2. رمي القرص:

تعتبر مسابقة رمي القرص من مسابقات الرمي، حيث يعتمد لاعب القرص على اكتساب سرعة الرمي من حركة الدوران التي تعمل على إطالة المسار الحركي للرمي، و ذلك في دائرة قطرها 2.5 متر و بذلك يتسارع اللاعب و معه الأداة لتوليد أكبر قوة طرد مركزية و التي تعمل ايجابيا على انطلاق القرص من يد اللاعب بأكثر سرعة و ابعاد مسافة ممكنة، و يصل وزن القرص إلى 02 كغ بالنسبة للرجال و 01 كغ بالنسبة للنساء (الريضي، 2005، صفحة 93).

## 2-4-5-3. رمي الرمح

تعتبر مسابقة رمي الرمح من مسابقات الرمي و التي تتميز بأطول مسار حركي بالنسبة لمسابقات الرمي حيث تتضمن مرحلة الاقتراب و التي حددها القانون الخاص بالمسابقة ألا تقل عن 33.5 متر ولا تزيد عن 36.5 متر

كما يتميز الرمح بأقل وزن نسبي ضمن مسابقات الرمي (رجال 800 غرام، نساء 600 غرام) (بسطويسي، 1992، صفحة 130).

#### 2-4-5-4. رمي المطرقة:

هي من مسابقات الرمي التي يعتمد مستواها الرقمي على سرعة انطلاقها لحظة الرمي مثلها في ذلك مثل مسابقات الرمي الأخرى حيث يكتسب اللاعب تلك السرعة في مجال حركي دوراني محدود بدائرة قطرها 2.135 متر، و بذلك تتأثر تلك السرعة إلى حد كبير بقوة اللاعب بالإضافة إلى رشاقته و مرونته أثناء الدوران. و المطرقة عبارة عن كرة حديدية متصلة بسلك طويل و مقبض (بسطويسي، 1992، صفحة 134).

#### 2-4-6. المسابقات المركبة (التنافس المتعدد):

تشمل المسابقات المركبة اولمبيا كلا من المسابقات العشرية للرجال و التي أدخلت عام 1912 م ضمن الألعاب الاولمبية، و المسابقات السباعية للسيدات و التي أدخلت ضمن الألعاب الأولمبية عام 1980 ميلادي بعد استبدالها بالمسابقات الحماسية التي أدرجت عام 1964 م، إلا أن استخدام الألعاب الحماسية قائم بالنسبة للرجال و السيدات بالإضافة إلى المسابقة الثلاثية التي يمكن البدء بمزاولتها ابتداء من أعمار 08 أو 10 سنوات، و التي تتكون من ثلاث فعاليات (عدو 60 م، الوثب الطويل، رمي الكرة) (بسطويسي، 1992، صفحة 154).

#### 2-5. السباقات الطويلة والمتوسطة:

يعتبر جري المسافات المتوسطة والطويلة من السباقات التي ترتبط بعنصر التحمل ارتباطا كبيرا ولذلك سميت بسباقات التحمل.

وسباقات المسافات الطويلة والمتوسطة كثيرة ومتعددة وتتمثل هذه السباقات في المسافات التالية:

(سباق 800م - 8 عدائين). ( 1500م - 12 عداء). ( 3000م موانع 15 عداء). ( 5000م - 15 عداء). ( 10000م - 22 عداء). (الماراطون 24.195 كلم). (نصف الماراطون 21كلم).

السباقات الطويلة والنصف طويلة الغير رسمية: - 600م - 1000م - 2000م - 300م.

يعتمد ركض المسافات المتوسطة والطويلة على السرعة والوقت ومهما عظمت إمكانية اللاعب وخبرته في الجري لا يمكن أن يطور قدراته بمعزل عما وصل إليه علم التدريب الرياضي في العالم فالخبرة الميدانية بالاستناد إلى أفضل ما وصل إليه العلم وخاصة في الجانب التكنولوجي والميكانيكي والتشريحي، عاملان أساسيان في تطوير الانجاز في ركض المسافات المتوسطة والطويلة. ولتتمكن من أداء تقنيات جري المسافات المتوسطة والطويلة يجب النظر بعمق وبالبدقة المتناهية إلى أجزاء عملية الركض المكونة من (بن يوسف، 2017-2018، صفحة 04):

### الوضع الابتدائي - بداية التسارع - جري المسافة - الجري النهائي.

**2-5-1. الوضع الابتدائي:** يقف اللاعب على بعد ثلاث أمتار خلف خط البداية وعند سماع كلمة على

الخط يتوجه للأمام والوقوف خلف الخط مباشرة بحيث تكون القدم القوية للأمام مع الارتكاز عليها بالكامل بينما القدم الأخرى تكون للخلف وعلى بعد قدم ونصف تقريبا عن القدم الأخرى ومرتكزة على المشط فقط للحفاظ على التوازن وبشكل عام يكون القدمان مثبتين من مفضل الركبة قليلا والجسم منحيا للأمام والرأس متجه للأمام مع الجسم واليدان يكونان بحرية تامة ومثبتان قليلا من الكوع ووضعهما بصورة معاكسة لوضع القدمين، والنسبة الكبرى من وضع الجسم على القدم الأمامية، ومن هنا لا بد من الإشارة إلى أن جري مسافة 800م يتم أحيانا من البداية المنخفضة.

**2-5-2. بداية التسارع:** عند سماع منبه الانطلاق والمتمثل في (الطلقة) ينطلق العداء بالسرعة التي يراها مناسبة

بعد مد القدمين على امتدادهما للأمام والأعلى في نفس الوقت تعمل اليدين على الحركة بصورة معاكسة لحركة القدمين، ومنذ الخطوة الأولى من الركض يبدأ العداء بمرحلة التسارع، في هذه المرحلة من الركض حيث تصبح

الخطوة أكثر اتساعا وغالبا ما تكون الخطوة مناسبة لكل عداء، فيبدأ الجسم بأخذ وضعه الطبيعي بصورة تدريجية، يكون عمل الرجلين واليدين في هذه المرحلة بطاقة كبيرة حيث يساعدان على زيادة السرعة. وللوصول إلى طول الخطوة المناسبة يجب أن يكون وضع الجسم ممتدا للأمام بارتخاء كامل من منطقة الحزام، استعدادا لالتهاء من مرحلة بداية التسارع والوصول إلى مرحلة ركض المسافة (بن يوسف، 2017-2018، صفحة 05).

**2-5-3. ركض المسافة:** الصفة المميزة للعداء هو الركض بخفة وبجرية مطلقة والجسم يكون عموديا مع الأرض ومتجها للأمام والرأس مع هذا الامتداد وزاوية اليدين مع الكوع تكون 90 درجة وحركتها معاكسة لحركة الرجلين وطول الخطوة في هذه المرحلة حوالي 120-220 سم، حيث تكون حركة الرجلين واليدين بجرية ويكون التوافق كبيرا بينهما وعادة يكون ارتكاز العداء في خطوة على الأرض بكعب رجله أو قدم رجله أو القدم بكامله ومن خلال التجربة اتضح لنا أن الارتكاز على مشط أو مقدمة القدم يؤدي إلى تعب العداء بصورة مبكرة والطريقة المثلى للركض في المسافات المتوسطة والطويلة هو الارتكاز على القدم كاملة بعد الهبوط على الكعب، وغالبا ما تعتمد سرعة اللاعب على قوة الانطلاق للقدم الدافعة للأمام، كما أن القدم الممرجة والمثنية من مفصل الركبة دور هام في تحديد طول الخطوة وحقيقة أن لحظة الارتفاع عن الأرض أو لحظة الطيران التي تحصل في المسافات المتوسطة الطويلة ليست فاعلة وعلى اللاعب أن يتميز خلال هذه اللحظة بحركة لاستيكية وخاصة عند لحظة الهبوط، بشكل عام وتكون حركة الجسم خلال لحظة الطيران للأمام الأعلى والقدم الممرجة تكون مثنية من مفصل الركبة، وللتنفس في المسافات المتوسطة والطويلة أهمية حيث يلزم للعداء التنفس من الأنف والفم في آن واحد وبطريقة طبيعية دون تصنع فيها وتكون عادة عملية التنفس مرتبطة مباشرة مع سرعة اللاعب وجهده المبذول.

**2-5-4. النهاية:** يظهر العداء في هذه المرحلة قدرا كبيرا من السرعة وخاصة في الأمتار الأخيرة من مسافة الجري حيث يظهر اللاعب عملية الهجوم على خط النهاية بأقصى قدرة ممكنة. وبشكل علم في ركض المسافات

المتوسطة والطويلة تظهر الزيادة في السرعة والوصول إلى الحد الأقصى في آخر 20م، 30م، 50م، 100م ويكون قطع خط النهاية كما هو الحال في المسافات القصيرة (بن يوسف، 2017-2018، صفحة 06).

نهاية السباق في المسافات المتوسطة والطويلة تحدد قبل كل شيء بناء على قدرة وإمكانية العداء، وفي هذه المرحلة تكون حركة اليدين والرجلين بأقصى سرعة مع زيادة مسافة حركتهم وهذا يؤدي إلى زيادة تسارع العداء. ولا بد من الإشارة إلى أن المسافات المتوسطة والطويلة تعتبر من ضمن التمارين التي يستخدمها العداء لتطوير التحمل وهذا يتطلب تناسبا قويا بين الأعضاء الداخلية للجسم وعمل الجهاز العضلي، وفي بداية السباق يتنافس المتسابقون على قيادة السباق والعمل على احتلال مكان خاص به في الرواق الأول وذلك بحكم أنها أقرب لمركز دائرة المنحنى وبعد ذلك يصل العداء إلى حالة يكون فيها طول الخطوة وسرعتها منتظما وثابتا إلى حد ما، وحقيقة ليس هناك خطة ثابتة يمكن أن نحددها لإنهاء السباق وإنما يعتمد هذا الشكل من الرياضة على العداء نفسه حيث ينفرد كل لاعب بخطته الخاصة به، ويمكن أن يستخدم العداء تكتيكا معيناً وخاصة به لما للتكتيك في المسافات الطويلة والمتوسطة من أهمية كبيرة في تحديد الفائز والبد من الربط بين سرعة الركض وتحمل هذه السرعة لأن السرعة بلا تحمل لا يمكن أن يحقق اللاعب بها شيئا والتحمل بلا سرعة يعطي نفس النتيجة، لذا حينما نعمل على تطوير إمكانية اللاعب وإعداده لا بد من التأكيد على هاتين الصفتين الأساسيتين لجري المسافات الطويلة والمتوسطة.

## 2-6. الإعداد البدني لعدائي المسافات الطويلة و المتوسطة:

يمثل الإعداد البدني المبني على الأسس الفسيولوجية، العمود الفقري لجري المسافات الطويلة والمتوسطة حيث تطورت النظريات الفسيولوجية في مجال التدريب الرياضي في خلال ربع القرن الماضي تطورا كبيرا مما كان له الأثر الكبير في تقدم تلك المستويات، وبذلك يعتبر الإعداد البدني العنصر الأهم بين مكونات المستوى لمسابقي المسافات المتوسطة والطويلة (بن يوسف، 2017-2018، صفحة 07).

ويتمثل الإعداد البدني في العناصر البدنية الخاصة بها وسبل تنميتها، وبذلك يلعب عنصرا التحمل الدوري التنفسي والسرعة دورا إيجابية وفعالا في التقدم بمستوى تلك السباقات كأهم عنصرين ونتيجة لاهتمام المدربين بهذين العنصرين وعلى مدى قرن مضى من التدريب، ظهرت الأرقام القياسية العالمية في مختلف المسابقات والمنافسات الدولية سواء كانت في المسافات الطويلة أو المتوسطة.

## 2-7. العناصر البدنية الخاصة لعدائي المسافات الطويلة و المتوسطة:

مما لا شك فيه أن جري المسافات الطويلة والمتوسطة تتطلب مجموعة من العناصر البدنية والتي يجب أن تكون لدى العداء حتى يتم تحقيق نتائج عالية والارتقاء بمستواه فبالإضافة إلى صفة التحمل والسرعة والتي تعتبر أم عنصر فلا بد من أخذ بعين الاعتبار العناصر البدنية الأخرى ولكن بقدر حجم كل عنصر ومدى الاحتياج إليه، فالقوة العضلية والمرونة يلعبان بجانب السرعة والتحمل دورا إيجابيا في تحسين مستوى الأداء حيث يتطلب تنمية هذه العناصر من بداية التحضير البدني (فراج، 2004، صفحة 114).

## 2-8. الإعداد المهاري لعدائي المسافات الطويلة و المتوسطة:

يقصد بالإعداد المهاري في مجال جري المسافات الطويلة والمتوسطة تعليم وتثبيت والتقدم بتقنيات مهارات الجري المختلفة، وبذلك فإن اكتساب التقنيات الجيدة سواء ما يخص أداء الخطوة أو وضع الجذع أو حركات الذراعين أثناء الجري، وتعلم تقنيات الجري من أهم العوامل التي تساعد في تقدم المستوى الرقمي للعدائين وخصوصا عند تعلم الشكل الأولي لحركات الجري عند المبتدئين والناشئين بغرض اكتساب التصور الصحيح للأداء الحركي، وحتى لا يكتسب المتعلم أخطاء والمتمثلة في الحركات الزائدة والغريبة عند أداء الخطوة، والتي تعمل على إعاقة الحركة ومن ثم السرعة، وللحد من هذه الحركات الزائدة يجب على المدرب تعليم بعض الحركات التي تساعد على تعلم تقنيات الجري والاقتصاد في الجهد (بن يوسف، 2017-2018، صفحة 08).

## 2-9. الإعداد التخطيطي لعدائي المسافات الطويلة و المتوسطة:

وهو تنظيم ووضع الأسس العامة ورسم الأساليب الخاصة بتشكيل درجات حمل التدريب وتقنينها وتوزيعها تقنيا وتوزيعا أمثل على شكل مراحل تدريبية قد تكون طويلة أو متوسطة أو قصيرة المدى، ويتوقف طول كل مرحلة على الهدف الاستراتيجي المرسوم للوصول بالرياضي للفورمة الرياضية في مرحلة المنافسات حيث يعمل ذلك على تسهيل عملية التدريب عامة.

## 2-10. الإعداد النفسي لعدائي المسافات الطويلة و المتوسطة:

يعتبر هذا الإعداد مكونا أساسيا لمستوى عدائي السباقات الطويلة والمتوسطة، حيث يسهم إسهاما إيجابيا وفعالا للتقدم بالمستوى الرقمي. 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 ومضمارات وفي ظروف مناخية مختلفة مع إعطاء الفرصة للاحتكاك بمستويات متباينة (بن يوسف، 2017-2018، صفحة 09).

## 2-11. خصائص عدائي المسافات المتوسطة:

## 2-11-1. الخصائص البدنية: يتميز لاعبي المسافات المتوسطة بطول القامة والميل إلى النمط العضلي النحيف

الخالي من الشحم حيث يتراوح الطول في المتوسط 178 سم بينما يكون متوسط الوزن 66 كلغ.

## 2-11-2. الخصائص الفسيولوجية: يتميز عدائي المسافات المتوسطة بالقدرة على التحمل الدوري التنفسي

ويرتبط ذلك بسلامة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) والجهاز التنفسي (الرئتين والسعة الحيوية)، ولكي تتم هذه العمليات الحيوية بكفاءة يجب أن تنازر جميع الأجهزة الحيوية حيث يتطلب كفاءة في الجهاز الهضمي ومد الجسم بالطاقة اللازمة لانجاز العمل وكذلك إفرازات الهرمونات التي تحفز القلب للعمل وبذل الجهد، كما يحتاج



عدائي هذا الاختصاص إلى قوة عضلية ولن يحدث هذا إلا بمد العضلة الطاقة عن طريق التمثيل الغذائي الجيد (فراج، 2004، صفحة 97).

**2-11-3. الخصائص النفسية:** عدائي المسافات المتوسطة يجب أن يتميزوا 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 من أهم عناصر التميز لدى عدائي المسافات المتوسطة.

يتمتع عدائي المسافات الطويلة بحالة نفسية جيدة تجعله قادر على التكيف مع ظروف المنافسة والمتنافسين والدقة للتصرف بحكمة في السباقات المختلفة (فراج، 2004، صفحة 104).

#### **2-11-4. العوامل التي تتوقف عليها سرعة العداء:**

- وضع وشكل الجسم أثناء مسافات السباق من وضع الجسم، طول الخطوات ووضع القدمين على الأرض.
- استغلال المسافة أحسن استغلال خاصة في سباق 800م بعد الانطلاق و لمسافة 100م يدخل العدائين للرواق الأول ثم يتم تنظيم طول وتردد الخطوة.
- وضع الجسم لمقاومة الرياح بالميل قليلا للداخل.
- تنظيم التنفس مع الخطوة في جري المسافة ثم يزداد سرعة التنفس في المرحلة النهائية بزيادة السرعة (بن يوسف، 2017-2018، صفحة 11)

## خلاصة الفصل:

حاولنا من خلال هذا الفصل إعطاء نظرة شاملة وكاملة حول اختصاص المسافات الطويلة والمتوسطة وذلك من خلال التعريف بالسباقات المتوسطة والطويلة استنادا لبعض المصادر و المراجع العلمية... إلخ. ولا بد من امتلاك المتعلم نظرية واضحة على الأداء العملي لأن الأداء العملي إذا لم يسبقه فهم نظري واسع لا يستطيع المتعلم أن يقوم بالأداء العملي بالشكل السليم وهذا ينطبق على كل أشكال ألعاب القوى.

# الإطار التطبيقي

# الفصل الأول

## منهجية البحث و إجراءاته

تمهيد:

لقد كان من المفترض الإعتماد على المنهج الوصفي في الجانب التطبيقي من البحث، و نظرا للظروف الصحية التي أمت بالعام ككل و الجزائر خاصة، و بعد ظهور الوباء العالمي Covid19 والذي عرف بمرض كورونا، وبناء على القرارات المتخذة من قبل السيد رئيس الجمهورية بفرض الحجر الصحي حرصا منه على سلامة المواطنين، تعذر على الطالبان القيام بالدراسة الإستطلاعية وبعد استشارة الأستاذ المشرف، تقرر تغير المنهج المسحي الوصفي بالمنهج التحليلي و الذي اعتمدنا فيه على تحليل الدراسات السابقة المشابهة لموضوع بحثنا بهدف الإجابة على التساؤلات و إثبات صحة الفرضيات.

1-1. منهج البحث:

لقد اعتمدنا في هذا البحث على المنهج التحليلي بسبب الظروف الصحية الطارئة التي حالت دون القيام بالدراسة الإستطلاعية التي كان مقررا إجرائها. وتم تحليل الدراسات التالية:

الدراسة الأولى: دراسة د/ كامل حسين عبود و د/ جلال كامل عبود و د/ زاهد صبحي عبد الرزاق بعنوان: "قوة التحمل النفسي و علاقاتها ببعض المهارات النفسية لدى لاعبي بعض أندية ديالى بألعاب القوى" جامعة ديالى - العراق 2018.

الدراسة الثانية: دراسة د/ سعيد نزار سعيد و د/ طارق أحمد ميرزا د/ روند محمد علي بعنوان: "المهارات النفسية و علاقتها بأبعاد التفوق الرياضي للعبات ألعاب القوى" بجامعة السليمانية - كلية التربية البدنية و الرياضية سنة 2015.

1-2. مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع بحثنا من مجموع مجتمعات الدراسات التي تم تحليلها و هي كالتالي:

دراسة (د/ كامل حسين عبود و د/ جلال كامل عبود و د/ زاهد صبحي عبد الرزاق، 2018) تم اختيارهم بالطريق العشوائية و المتمثل عددهم بـ 26 لاعبا للتجربة الرئيسية و 05 لاعبين للتجربة الإستطلاعية من لاعبي أندية محافظة ديالى بألعاب القوى المشاركين في بطولات العراق للمتقدمين وهم يشكلون نسبة 40% من مجتمع البحث البالغ عددهم 75.

دراسة (د/ سعيد نزار سعيد و د/ طارق أحمد ميرزا د/ روند محمد علي، 2015) وتكونت عينة البحث من 45 لاعبة من اللاعبات المشاركات ضمن منتخب الجامعات وتم اختيارها بطريقة عشوائية وهن 06 لاعبة من

منتخب كل جامعة وتم توزيع الإستمارات عليهن بمساعدة المدربين و مساعدتهم و هي منتخبات (السليمانية بغداد، كركوك، الموصل ديالى، المستنصرية، طرميان، حبلجة، واسط) بألعاب القوى المشاركات في بطولة الجامعات العراقية للموسم (2014/2013) و التي أقيمت على ملاعب كلية التربية الرياضية في جامعة حبلجة في إقليم كردستان العراق.

### 3-1. مجالات البحث:

الدراسة الأولى: (د/ كامل حسين عبود و د/ جلال كامل عبود و د/ زاهد صبحي عبد الرزاق، 2018)

- المجال الزمني: من 2017/12/13 إلى غاية 2018/02/22
- المجال المكاني: الساحات و الملاعب التي يجري عليها اللاعبون تدريباتهم ومنافساتهم

الدراسة الثانية: (د/ سعيد نزار سعيد و د/ طارق أحمد ميرزا د/ روند محمد علي، 2015)

- المجال الزمني: السنة الجامعية 2013 - 2014
- المجال المكاني: على ملاعب كلية التربية الرياضية في جامعة حبلجة في إقليم كردستان العراق.

### 4-1. أدوات البحث:

الدراسة الأولى: (د/ كامل حسين عبود و د/ جلال كامل عبود و د/ زاهد صبحي عبد الرزاق، 2018)

- المصادر و المراجع باللغة العربية و الأجنبية.
- الإختبارات و القياسات.
- مقياس قوة التحمل - مقياس الدافعية - مقياس الثقة بالنفس - مقياس قلق المنافسة.

الدراسة الثانية: (د/ سعيد نزار سعيد و د/ طارق أحمد ميرزا د/ روند محمد علي، 2015)

- مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.
- مقياس المهارات النفسية في الرياضة.

1-5. الدراسة الإستطلاعية:

الدراسة الأولى: (د/ كامل حسين عبود و د/ جلال كامل عبود و د/ زاهد صبحي عبد الرزاق، 2018)

من اجل الحصول على المعلومات الصحيحة والنتائج المضمونة للاستفادة منها عند إجراء التجربة الرئيسة فقد قام

الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة غير عينة البحث الأصلية من لاعبي بعض أندية محافظة ديالى

بألعاب القوى والبالغ عددهم ( 5 ) لاعبين الاثنين الموافق 2018/01/09 ، إذ تم إجراء جميع الاختبارات قيد

الدراسة وروعي عند ذلك ترتيب أداء الاختبارات والمقاييس حسب التسلسل يضمن عدم الشعور بالملل أو

التعب، وقد كان هدف التجربة الوقوف

على الصعوبات التي قد تواجه الباحث مستقبلا وتهدف أيضا إلى ما يلي: التأكد من ملائمة المقاييس النفسية

لعينة البحث، التأكد من سلامة الأدوات المستخدمة، التأكد من استيعاب أفراد العينة لمفردات الاختبارات،

التعرف على وقت كل اختبار ومقياس.

الدراسة الثانية: (د/ سعيد نزار سعيد و د/ طارق أحمد ميرزا د/ روند محمد علي، 2015)

تم إجراء التجربة الإستطلاعية بتاريخ 2014/04/03 على عينة مكونة من 04 لاعبات من منتخب جامعة

السليمانية، إذ أن الغرض من التجربة الإستطلاعية هو لأجل الوصول إلى معرفة:

✓ التأكد من وقت إجابة المفحوص و الخاص بفقرات المقياس.

✓ التعرف على المعوقات التي ترافق إجراء البحث و ذلك لتجاوزها أو تفاديها.

✓ التحقق من إستيعاب اللاعبين لفقرات المقياس.



الفصل الثاني: عرض و تحليل  
النتائج و مناقشة الفرضيات  
و الاستنتاجات

## 1-2. عرض و تحليل النتائج:

الجدول رقم (01): يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و معامل الالتواء لمتغيرات البحث:

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الخطأ	الوسيط	الانحراف	الالتواء
قوة التحمل النفسي	85.962	2.428	82.000	12.382	0.608
دافعية الإنجاز	86.962	3.185	86.500	16.242	0.196
الثقة بالنفس	79.154	2.911	81.000	14.842	-0.537
قلق المنافسة	31.145	1.413	30.500	07.204	0.062

يتضح من الجدول ( 01) الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و الخطأ المعياري و الوسيط و معامل الالتواء

لاختبارات المتغيرات النفسية (قوة التحمل النفسي، و دافعية الانجاز، و الثقة بالنفس، ا وقلق المنافسة الرياضية)، إذ

بلغ الوسط الحسابي لاختبار مقياس قوة التحمل النفسي 85.962 وقيمة الوسيط 82.000 أما الانحراف

المعياري 12.382 و الخطأ المعياري 2.428 وقيمة معامل الالتواء 0.608

أما اختبار مقياس دافعية الانجاز فبلغ الوسط الحسابي 86.962، و الوسيط 86.500 أما الانحراف المعياري فبلغ

16.242 و بخطأ المعياري قيمته 3.185 و معامل التواء 0.196

أما قيم اختبار مقياس الثقة بالنفس فبلغت للوسط الحسابي 79.154 و للوسيط فبلغت 81.000 أما الانحراف

المعياري فبلغ 14.842 و بخطأ معياري بلغ مقداره 2.911 وقيمة معامل الالتواء -0.537 .

أما اختبار مقياس قلق المنافسة الرياضية فبلغ الوسط الحسابي 31.154 و الوسيط 30.500 أما الانحراف

المعياري فبلغ 07.204 و بخطأ المعياري قيمته 1.413 و معامل التواء 0.062.

نلاحظ مما سبق أن قيم معامل الالتواء محصورة بين  $(3\pm)$  وهذا يدل على أن البيانات تتوزع اعتدالية مما يعني

تجانس العينة، و توزيع خاصية البحث توزيعاً معتدلاً في مجتمعها الأصلي، و عدم التحيز من قبل الباحث و الخلو من

أخطاء القياس و سلامة اختيار العينة.

الجدول رقم (02): يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط و نسب الخطأ لقوة التحمل النفسي مع بعض المهارات النفسية

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	نسبة الخطأ
قوة التحمل النفسي	85.962	12.382		
دافعية الإنجاز	86.962	16.242	0.550	0.005
الثقة بالنفس	79.154	14.842	0.698	0.000
قلق المنافسة	31.154	01.204	0.574	0.000

قيمة معامل الارتباط (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية =24=0.388

يبين الجدول (02) قيمة معامل الارتباط بين قوة التحمل النفسي ودافعية الإنجاز والثقة بالنفس وقلق المنافسة

الرياضية، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط بين قوة التحمل النفسي ودافعية الإنجاز 0.500 ونسبة خطأ

0.005، ما يدل على معنوية الفروق بين قوة التحمل النفسي ودافعية الإنجاز، إذ إن الفرد أو الرياضي كلما كان

لديه قوة تحمل نفسي عالية كلما زادت دافعية التحقّق الإنجاز العالي.

أما قيمة معامل الارتباط بين قوة التحمل النفسي والثقة بالنفس فقد بلغت 0.698، وبنسبة خطأ 0.000، ما

يدل على معنوية الفروق بين قوة التحمل النفسي والثقة بالنفس، أي إن الفرد كلما كانت ثقته بنفسه عالية كلما

كانت قوة التحمل النفسي لديه عالية وإيجابية.

أما قيمة معامل الارتباط بين قوة التحمل النفسي وقلق المنافسة الرياضية فقد بلغت 0.574، وبنسبة خطأ

0.000، ما يدل على معنوية الفروق بينهما، أي إن قلق المنافسة الرياضية قد لعب دوراً إيجابياً لدى اللاعبين مما

حفزهم إلى بذل المزيد من الجهد لتحمل الضغط النفسي والجهد البدني من أجل إكمال المنافسة بصورة صحيحة.

ومنه نستنتج أن هناك علاقة ارتباطية بين قوة التحمل النفسي وأبعاد المهارات النفسية (دافعية الإنجاز و الثقة

بالنفس و قلق المنافسة) عند لاعبي ألعاب القوى.

الدراسة الثانية: (د/ سعيد نزار سعيد و د/ طارق أحمد ميرزا د/ روند محمد علي، 2015)

الجدول رقم ( 03): العلاقة بين التوجه نحو ضبط النفس لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية.

الدلالة	PV	R	التوجه نحو ضبط النفس		ع	س	أبعاد المهارات النفسية
			ع	س			
غير معنوي	0.407	0.149	3.851	25.24	2.123	16.624	القدرة على التصور
غير معنوي	0.366	0.085			2.911	16.505	القدرة على الإسترخاء
غير معنوي	0.215	0.168			2.618	15.071	القدرة على مواجهة القلق
غير معنوي	0.221	0.119			3.450	18.738	القدرة على التركيز و الإنتباه
غير معنوي	0.173	0.142			3.990	15.214	الثقة بالنفس
غير معنوي	0.357	0.069			3.312	18.945	دافعية الإنجاز الرياضي

يتضح من الجدول رقم (03) عدم وجود علاقة دالة معنوية عند مستوى (0.05) بين بعد التوجه نحو ضبط النفس

لمقياس التفوق الرياضي و أبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور. القدرة على الاسترخاء. القدرة على

مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه الثقة بالنفس. دافعية الإنجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً.

ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق معنوية بين التوجه نحو ضبط النفس و أبعاد المهارات النفسية عند لاعبات ألعاب

القوى

الجدول رقم (04): يبين العلاقة بين التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية لمقياس التفوق الرياضي و أبعاد المهارات النفسية

الدلالة	PV	R	التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية		ع	س	أبعاد المهارات النفسية
			ع	س			
غير معنوي	0.512	0.780	4.672	62.894	2.123	16.624	القدرة على التصور
غير معنوي	0.844	0.640			2.911	16.505	القدرة على الإسترخاء
غير معنوي	0.941	0.700			2.618	15.071	القدرة على مواجهة القلق
معنوي	0.042	0.043			3.450	18.738	القدرة على التركيز و الإنتباه
غير معنوي	0.061	0.280			3.990	15.214	الثقة بالنفس
معنوي	0.039	0.039			3.312	18.945	دافعية الإنجاز الرياضي

يتضح من الجدول رقم (04) عدم وجود علاقة دالة معنوية عند مستوي (0.05) بين بعد (التوجه نحو الإحساس

بالمسؤولية المقياس التفوق الرياضي و أبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور القدرة على الاسترخاء. القدرة

على مواجهة القلق الثقة بالنفس)، فلم تحقق ارتباطا معنويا. بما أن الاحتمالية هي اقل من مستوى الدلالة

(0.05) اذا هناك علاقة ارتباط بين المتغير (القدرة على تركيز الانتباه) و المتغير (دافعية الانجاز الرياضي).

ومنه نستنتج أنه توجد فروق معنوية بين التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية و و بعض أبعاد المهارات النفسية عند

لاعبات ألعاب القوى

الجدول رقم (05): يبين العلاقة بين التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية لمقياس التفوق الرياضي و أبعاد

المهارات النفسية

الدلالة	PV	R	التوجه نحو احترام الآخرين		ع	س	أبعاد المهارات النفسية
			ع	س			
غير معنوي	0.616	0.296	3.967	35.573	2.123	16.624	القدرة على التصور
غير معنوي	0.334	0.489			2.911	16.505	القدرة على الإسترخاء
غير معنوي	0.624	0.651			2.618	15.071	القدرة على مواجهة القلق
غير معنوي	0.0519	0.701			3.450	18.738	القدرة على التركيز و الإنتباه
غير معنوي	0.248	0.252			3.990	15.214	الثقة بالنفس
غير معنوي	0.676	0.342			3.312	18.945	دافعية الإنجاز الرياضي

يتضح من الجدول رقم ( 05) عدم وجود علاقة دالة معنوية عند مستوي ( 0.05) بين بعد التوجه نحو احترام

الآخرين المقياس التفوق الرياضي و أبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور. القدرة على الاسترخاء. القدرة

على مواجهة القلق . القدرة على التركيز الانتباه الثقة بالنفس. دافعية الإنجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطا معنويا.

ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق معنوية بين التوجه نحو احترام الآخرين و أبعاد المهارات النفسية عند لاعبات

ألعاب القوى

## 2-2. مناقشة الفرضيات:

## 2-2-1. الفرضية الأولى:

أظهرت النتائج المبينة في الجدول على وجود علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية و نوع التخصص عند لاعبي ألعاب القوى، وهذا ما يدل على أن هناك تباين في مستوى المهارات النفسية بين عدائي المسافات القصيرة و عدائي المسافات الطويلة وهذا مل يدل على صحة الفرضية الأولى للدراسة.

## 2-2-2. الفرضية الثانية:

أظهرت النتائج المبينة في الجداول ( 03)، (04)، (05) وجود علاقة دالة معنوية بين أبعاد مقياس أبعاد المهارات النفسية ونوع المسافة، ويرى الباحثان أن درجة المتوسطات لأبعاد المهارات النفسية كانت متفاوتة بين عدائي المسافات القصيرة و المسافات الطويلة و هذا ما يبرز الفروق في أبعاد المهارات النفسية بحسب نوع المسافة و هذا مل يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات النفسية بين عدائي المسافات الطويلة والمسافات القصيرة، وبالتالي فإن الفرضية الثانية للدراسة صحيحة..

## 2-3. الإستنتاجات:

- ❖ توجد علاقة ارتباطية بين قوة التحمل النفسي وأبعاد المهارات النفسية (دافعية الإنجاز و الثقة بالنفس و قلق المنافسة) عند لاعبي ألعاب القوى.
- ❖ لا توجد فروق معنوية بين التوجه نحو ضبط النفس و أبعاد المهارات النفسية عند لاعبات ألعاب القوى.
- ❖ توجد فروق معنوية بين التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية و بعض أبعاد المهارات النفسية عند لاعبات ألعاب القوى

❖ لا توجد فروق معنوية بين التوجه نحو احترام الآخرين و أبعاد المهارات النفسية عند لاعبات ألعاب القوى.

#### 2-4. الإقتراحات و التوصيات:

- ❖ ضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية عند لاعبي ألعاب القوى لما لها من أثر في تنمية سمات الدافعية ونحو الإنجاز و التفوق.
- ❖ سن قوانين تجبر إدماج محضرين نفسيين في الإدارة التقنية لأندية ألعاب القوى.
- ❖ القيام بتكوين وتأهيل مدربي ألعاب القوى من ناحية الإعداد النفسي.
- ❖ ضرورة التنسيق بين المحضر النفسي و المدرب لتأهيل العدائين من كل الجوانب.



قائمة المصادر

و المراجع

## قائمة المصادر و المراجع

### أ. المراجع باللغة العربية:

1. التحضير النفسي للرياضيين .(1997). دالي إبراهيم :مطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة، المعهد الوطني للتكنولوجيا الرياضية.
2. . أسامة كامل راتب. (1995). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. أبو عبيدة، م. ح. (1997). المنهج في علم النفس الرياضي .مصر: دار المعارف.
4. أثر الوحدات التدريبية المقترحة على تحسين بعض المهارات الأساسية لفاعلية كرة الطائرة جلوس لفئة المعاقين حركيا أكابر 2012
5. أثر برنامج حركي مكيف على بعض المهارات الحركية الأساسية لدى المعاقين عقليا 2019مجلة العلوم النفسية والتربوية 44-150333
6. الجسماني، ع. أ. (2003). مدخل في علم النفس. القاهرة: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.
7. الربابعة، ع. أ. (2013). المنطلقات و المفاهيم الرياضية في السباحة .عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
8. القط، م. ع. (2004). المبادئ العلمية للسباحة .مصر: المركز العربي للنشر و التوزيع.
9. الموسوي، ف. ع. (2007). دراسة مقارنة السمات الشخصية بين سباحي المسافات القصيرة و المتوسطة. بغداد: مجلة التربية الرياضية، المجلد 20، العدد 2.
10. حلمي، ع. أ. (2009). تدريب السباحة بين النظرية و التطبيق. الإسكندرية.
11. حنفي، م. م. (1999). الأسس العلمية في التدريب .مصر: المعهد العالي.

12. خطاب م . م . ع . (1995). التربية البدنية للخدمات الاجتماعية . بيروت : دار النشر العربية.
13. درويش ، و . (2007). إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية . دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر .
14. ذياب ، ه . ح . تعليم السباحة والتعرف على الرياضات المائية . عمان : دار البداية.
15. رايح ، ل . (1992/1993). الإعداد النفسي للمنافسات الرياضية . قسنطينة : مطبوعات جامعة، المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم التكنولوجيا الرياضية.
16. راتب ، أ . ك . (1990). تعليم السباحة . القاهرة : دار الفكر العربي.
17. راتب ، أ . ك . (1997). علم النفس الرياضية " مفاهيم تطبيقات . " القاهرة : دار الفكر العربي.
18. راتب ، أسامة كامل . (2000). تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي.
19. زحاف رياض . (2014/2015). التحضير النفسي و علاقته ببعض السمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم . المسيلة : جامعة المسيلة - معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.
20. زكي ، م . أ . (1997). علم النفس الرياضي . القاهرة : مكتبة النهضة العربية للنشر والتوزيع.
21. زكي ، م . ع . (2002). السباحة (تكنيك، تعليم، تدريب، إنقاذ). القاهرة : دار الفكر العربي.
22. زيد ، م . ح . (2003). الإعداد النفسي نظريات وتطبيقات . مركز الكتاب للنشر.
23. زيدان ، م . م . (2001). علم النفس الرياضي . القاهرة : دار الشروق للنشر والتوزيع.
24. سلمان حيدر مهدي . (2015). أثر تحمل الضغط النفسي الخاص للتدريب الرياضي في انجاز فعاليات السرعة والمطاولة للسباحي الفرات الاوسط . العراق : جامعة القادسية - كلية التربية البدنية و علوم الرياضة.

25. سمير م. ب. (2004). مدخل إلى الإتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي .القاهرة : المكتبة الأنجلو مصرية للنشر.
26. شلبي م. ح. الدافعية نظريات و تطبيقات .مركز للكتاب و النشر.
27. شمعون ع. ا.م. (1996). التدريب العقلي .القاهرة :دار الفكر العربي.
28. عبد الحميد م. (2009). علم النفس الرياضي .عمان :دار الفرقان للنشر والتوزيع.
29. عبد الفتاح م. (1995). سيكولوجية التربية الرياضية النظرية و التطبيقية و التحريب .مدينة النصل :دار الفكر العربي.
30. علاوي م. ح. (1998). الإعداد النفسي في كرة اليد .القاهرة :مركز الكتاب للنشر.
31. علاوي م. ح. (1988). التباين في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي .القاهرة :دار الفكر العربي.
32. علاوي م. ح. (2001). علم النفس الرياضي .القاهرة :دار المعارف.
33. علاوي م. ح. (2006). مدخل في علم النفس الرياضي .مصر :مركز الكتاب للنشر.
34. علاوي م. ح. (2006). مدخل في علم النفس الرياضي .مصر :مركز الكتاب للنشر.
35. عنان م. ح. (2006). مدخل في علم النفس الرياضي .مصر ,مركز الكتاب للنشر.
36. قاضي أحمد و بoudine أحمد .(2017-2018). التدريب التكراري و دروه في تحسين الحالة النفسية للسباحين .البويرة :جامعة العقيد أكلي محمد أولحاج -معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.
37. كاشف ع. م. (1991). لإعداد النفسي للرياضيين .القاهرة :دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
38. ماجدة م. ا.م. (2001). اللاعب والتدريب العقلي .القاهرة :مركز الكتاب للنشر.

39. محمد العربي شمعون. (1999). علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب النشر.
40. مزارى, ي. ف. (2015). عملية الإنتقاء الرياضي للناشئين في رياضة السباحة. الجزائر: مجلة علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية.

ب. المراجع باللغة الأجنبية:

41. WEINBERG G.D.GOULD,R.(1997).PSYCHOLOGIQUE.SPORT.ETDE.LACTIVITE.PHIISIQUE. CANADA.