

اثر تدريبات التهيئة الذهنية على التخفيف من التوتر النفسي قبل
المنافسة لدى عدائي ركض الضاحية صنف (15-17) سنة

The effect of mental preparation exercises on relieving
psychological tension before competition among runners
Suburb class (15-17) years

خليفة عماد الدين*¹، مزروع السعيد²، غلاب حكيم³

¹ جامعة محمد خيضر - بسكرة Imadeddine.khalfa@univ-biskra.dz

² جامعة محمد خيضر - بسكرة Said.mezroua@univ-biskra.dz

³ جامعة محمد بوضياف المسيلة hakim.ghellab7@gmail.com

تاريخ الإرسال: 2021/06/19 تاريخ القبول: 2021/10/05 تاريخ النشر: 2021/11/13

الملخص: تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أثر تدريبات التهيئة الذهنية على التخفيف من التوتر النفسي قبل المنافسة لدى العداء، وشمل مجتمع الدراسة نوادي العاب القوى ولاية المسيلة، كما تكونت عينة البحث من 12 عداء من نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى وتم اختيارها بالطريقة القصدية، كما استخدمنا المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، و توصلنا إلى أثر تدريبات التهيئة الذهنية في التخفيف من التوتر النفسي الذي يسبق المنافسة، كما أن تدريبات التهيئة الذهنية تساعد عداء ركض الضاحية على التقليل من التوتر النفسي قبل السباق، كما توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية
الكلمات المفتاحية: التهيئة الذهنية- التوتر النفسي- ركض الضاحية- المراهقة

Abstract: This study aims to know the effect of mental preparation exercises on relieving psychological tension before competition in the runner, and the study community included athletics clubs in the state of M'sila, and the research sample consisted of 12 runners from the Sidi hamla Club Athletics campaign and were chosen intentionally, as we used The experimental approach is by designing two equal groups, and we have reached the effect of mental preparation exercises in relieving the psychological tension that precedes the competition, and the mental preparation exercises help the suburban runner to reduce psychological stress before the race, and there are statistically significant differences in the dimensional measurement between the experimental group, And for the experimental group

KEY WORDS : Mental preparation-psychological tension - suburban running - adolescence

1- مقدمة:

يمثل التدريب الرياضي عملية تربية تخضع للأسس و المبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية(علاوي، 1990، ص36)، حيث يهدف التدريب الرياضي بشتى أنواعه إلى تحسين القدرات البدنية و النفسية و العقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعني، و من ثم تحسين الصحة العامة و بناء تكامل الشخصية ليصبح الفرد عضوا نافعا وفعال في المجتمع ، و على ذلك يمكن القول أن التدريب الرياضي هدفه الرئيسي محاولة الوصول بالفرد إلى مستوى عالي أو أقصى ما تهيئه إليه نفسه في النشاط الرياضي الممارس (البساطي، 1998، ص ص 5-6) لذا يرى فرجنس 1990 Vrijens أنه خلال التدريب الرياضي يجب مراعاة التحضير البدني والتقني والتكتيكي والنفسى للرياضي بالنشاطات الرياضية (Bouزيد, 2009, p.51) حيث عند القيام بتخطيط عملية التحضير للعداء لأبد من دمج التحضير النفسى مع الجوانب البدنية و الخططية و التقنية مما يساهم بشكل كبير في تكامل العملية الإعدادية، فإذا كانت الطاقة البدنية يمكن تنظيمها و التحكم فيها من خلال تخطيط حمل التدريب فإن الطاقة العقلية (النفسية) يمكن التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على أفكاره و انفعالاته و هذا هو الهدف العام للإعداد النفسى(راتب، 2001، ص328) فالعديد من الأجزاء المهمة في العمليات التفكيرية للرياضيين و من ضمنها النزعات غير المكشوفة و التي قد تظهر في المسابقة أو في التسابق تم تقويمها، و المدرب الذي له اطلاع حول نتائج هذه الدراسات و المعرفة حول أوجه الخبرات التفكيرية التي تم تقويمها قد يكون أكثر حساسية و مرونة في الطرائق التي يتعامل بها مع الرياضيين و الفرق(عبد المجيد، العزاوي، 2005، ص110) ، وربما كان الاقتراح الأفضل للتعامل مع الدورة المعرفية يتطلب تحديد الفترة بين انتهاء

التدريب البدني و بداية المسابقة ذاتها سواء كانت يوما أو ثلاثة أيام، ثم يخصص النصف الأول من فترة الراحة البدنية للجرعات النظرية و المراجعات الخاصة بالنواحي الخطئية، بينما النصف الآخر يمثل فترة راحة ذهنية (راتب، ص335)، مما يساعد العداء على اكتساب القدرة في التخفيف و التقليل من التوتر النفسي الذي يتعرض إليه في الفترة التي تسبق السباق، حيث يحدث عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع تنفيذ مهمة انجاز الهدف (سليم، 2011، ص47)، لهذا عند عملية تحضير العدائين يتوجب تنمية و تطوير المهارات النفسية و الذهنية التي لها أثر كبير في ممارسة النشاط الرياضي خاصة فعاليات الركض في رياضة العاب القوى نجد أن عدائي صنف 15-17 سنة يطمحون إلى تحقيق مستويات عالية في السباقات الجهورية و الوطنية حتى الدولية الذي يشتركون فيها مما يجعلهم أكثر عرضة للتوتر النفسي مما ألزم المدرب في التدخل بالتحضير النفسي و الذهني من خلال التهيئة الذهنية في الفترة التي تسبق السباق.

2- الدراسات السابقة:

2-1- دراسة حازم جاسم خزل (2019) بعنوان : تأثير برنامج إرشادي نفسي لإدارة التوتر النفسي معرفيا باستخدام طرق الاسترخاء على لاعبي الكرة اليد- جلوس.

تهدف هذه الدراسة إلى تصميم برنامج إرشادي نفسي مقترح لإدارة التوتر النفسي معرفيا باستخدام طرق الاسترخاء والتعرف على تأثيره على لاعبي الكرة الطائرة- جلوس المعاقين حركيا، شملت العينة 25 لاعب بالكرة الطائرة - جلوس للموسم الرياضي 2017-2018، وتم اختيارها بطريقة عمدية، و استخدم الباحث المنهج التجريبي و أسفرت النتائج على أن للمنهج المقترح في إدارة التوتر النفسي باستخدام طرق الاسترخاء الذي صممه الباحث اثر واضح في تطوير في التقليل من التوتر النفسي لدى

اللاعبين، كما أظهرت نتائج المجموعتين التجريبيية والضابطة في الاختبارات البعدية بأن المنهج المقترح يتقدم على المنهج الاعتيادي بفاعلية في تطوير الحالة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة - جلوس المعاقين.

2-1- دراسة ثامر محمود ذنون، منهل خطاب سلطان (2010) بعنوان التوتر النفسي و علاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية و الفرقيية.

تهدف الدراسة التعرف على العلاقة بين درجة التوتر النفسي و مستوى الانجاز لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية و الفرقيية و كذا التعرف على الفروق في درجة التوتر النفسي بين لاعبي بعض الألعاب الفردية و الفرقيية ، و الفرق بين فرق المقدمة (الفرق الأربعة الأولى) و لاعبي فرق المؤخرة (الفرق الأربعة الأخيرة).

و استخدم الباحث المنهج استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الارتباطي و تكونت عينة الدراسة من 260 لاعب موزعين على 20 كلية من كليات جامعة الموصل بواقع 13 لاعب من كل كلية، و أسفرت النتائج علاقة ارتباط معنوية سلبية بين درجة التوتر النفسي و مستوى الانجاز للاعبي بعض الألعاب الفردية من السباحة- الساحة و الميدان التنس الأرضي، و في الألعاب الجماعية كرة القدم و كرة السلة و الطائرة.

2-3- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة :

شملت معظم الدراسات التوتر النفسي ومختلف البرامج التي تؤثر فيه، حيث كانت تهدف معظمها إلى تسيير الحالة النفسية للاعب قبل إشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية و تحديد العوامل التي تؤدي به إلى التوتر السلبي، و اعتمدت بعض الدراسات على المنهج الوصفي و البعض الآخر المنهج التجريبي مع تنوع المجال البشري ماعدا عدائي ركض الضاحية، كما أسفرت معظم النتائج إدارة التوتر النفسي باستخدام طرق الاسترخاء له اثر واضح في

تطوير في التقليل من التوتر النفسي لدى اللاعبين، وهناك علاقة ارتباط
معنوية سلبية بين درجة التوتر النفسي و مستوى الانجاز للاعبين..

3- إشكالية الدراسة:

إن ركض الضاحية أو الركض على الأراضي الوعرة نوعا مستقلا من أنواع
المباريات بما فيها النطاق الدولي و ينتشر في الكثير من دول العالم، و يجري
ركض الضاحية في الحدائق و ضواحي المدن، في الهواء الطلق و لذلك يعتبر
أفضل وسيلة للنهوض بالتحمل لدى الرياضيين و تحسين حالتهم الصحية و
ركض الضاحية نوع من أنواع العاب القوى(خريبط، الأنصاري، 2002، ص
75)، حيث نجد العداء يركض مسافة محددة لكن تختلف من حيث طول
الخطوة وصعوبة اجتياز العائق و الحاجر و كيفية الركض في الأراضي
المختلفة و من مكان السباق لأخر كل هذا يجعل هذا العداء بحاجة ماسة
للتحضير البدني الجيد وكذا الإعداد النفسي و الذهني لكي يتمكن العداء من
قطع المسافة المحددة دون هبوط في مستواه مع كيفية التغلب على مثل هذه
الصعوبات التي تعترضه عند الركض، حيث تتبع التهيئة الذهنية إلى حد كبير
نمط الدورة البدنية من حيث الحاجة إلى الراحة قبل المنافسة، و بينما يلفت
النظر أن أغلب المدربين يسمحون للرياضيين بالحصول على الوقت الكافي من
الراحة البدنية في الأيام القليلة التي تسبق المنافسة فإن الأمر ليس كذلك فيما
يتعلق بالراحة الذهنية، حيث يكتفون من الجرعات النظرية و الخطئية، و
الواقع أن ذلك يمثل خطأ كبيرا من وجهة نظر دورة الحمل التي تسبق المنافسة
باعتبار أن العقل يحتاج إلى الراحة احتياج الجسم لذلك خلال فترة قبل
المنافسة، و باعتبار أن عدم حصول الجسم على المقدار الملائم من الراحة
الذهنية يعوق مقدرة الرياضي على تركيز الانتباه و يضعف من حالة اليقظة
الذهنية، و من ثم لا يصل إلى قمة حالته الذهنية يوم المباراة (راتب،
ص335)، مما يجعل العداء أكثر عرضة لمشكلة التوتر النفسي و التي لها

أثار سلبية خاصة بتبديد الطاقة الحيوية و الشك في قدراته و الذي يمثل عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله من الفرد و إدراك قدرته على انجاز هذا العمل مع الأخذ بالاعتبار نتيجة هذا العمل تمثل أهمية لذلك الفرد (راتب، 1997، ص441) عن (ذنون، سلطان، 2011، ص 89)، حيث تشير العديد من الدراسات منها دراسة **بن رقية عابد، قندز علي(2019)** حول أثر تطبيق برنامج الاسترخاء العقلي العضلي على الأداء المهاري و خفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد إلى وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين نتائج العينة التجريبية و الضابطة في قلق المواجهة و الأداء المهاري لاسيما عدائي ركض الضاحية و التي يسعى العاملين في هذا المجال على معالجة المشاكل النفسية التي تعترضهم حتى يتمكن العداء من تخفيف التوتر النفسي قبل المنافسة التي قد يشترك فيها و حسب مستواها من خلال الأساليب و الطرق العلمية ، كما أن الاهتمام بفئة (15-17) سنة من العوامل الأساسية و التي تمثل الحجر الرئيسي لاستعداد هذا الفرد الرياضي لتفجير الطاقة البدنية و النفسية و الذهنية، فمن خبرة الباحث لرياضة العاب القوى مع حضوره للعديد من السباقات الولائية و الجهوية و الوطنية التي شارك فيها العدائين و من إطلاعي على العديد من الدراسات السابقة في فعالية ركض الضاحية لوحظ تباين في قدرات العدائين على الرغم من تلقي عملية تحضير بدني و تقني و خططي جيد إلا أن هذا التباين يتمثل في التحضير النفسي و الذهني من خلال التدخل بالإجراءات اللازمة لتحقيق مستوى أمثل من التهيئة الذهنية، و من خلال ذلك فكر الباحث في التطرق في بحثه إلى تدريبات التهيئة الذهنية و أثرها على تخفيف التوتر النفسي قبل المنافسة لدى عدائي ركض الضاحية صنف (15-17) سنة وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

هل لتدريبات التهيئة الذهنية أثر على تخفيف التوتر النفسي قبل المنافسة لدى عدائي ركض الضاحية صنف (15-17) سنة ؟

3-1- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في التوتر النفسي قبل المنافسة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في التوتر النفسي قبل المنافسة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي للتوتر النفسي قبل المنافسة ؟

3-2- فرضيات الدراسة:

- لتدريبات التهيئة الذهنية أثر على تخفيف التوتر النفسي قبل المنافسة لدى عدائي ركض الضاحية صنف (15-17) سنة.

3-3- الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في التوتر النفسي قبل المنافسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في التوتر النفسي قبل المنافسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية للتوتر النفسي قبل المنافسة

3-4- أهداف الدراسة:

- بناء تدريبات بالتهيئة الذهنية للتخفيف من التوتر النفسي قبل المنافسة لدى عدائي ركض الضاحية.
- التعرف على أثر التهيئة الذهنية في التخفيف من التوتر النفسي لداء العداء صنف (15-17) سنة

- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي للتوتر النفسي قبل المنافسة.

3-5- أهمية الدراسة

- إبراز تدريبات التهيئة الذهنية في التخفيف من التوتر النفسي قبل المنافسة لدى عدائي ركض الضاحية.

- معرفة أثر التهيئة الذهنية على تخفيف التوتر النفسي قبل المنافسة للعداء.
- تكوين مربع علمي يربط المعارف النظرية والعمل التطبيقي في الوسط الرياضي مع العدائين من خلال التدخل بالتحضير النفسي والذهني.

4- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- **التهيئة الذهنية:** أن الرياضي يحتاج إلى التهيئة الذهنية حاجته إلى التهيئة البدنية خلال الأيام الحرجة التي تسبق المنافسة، و من ثم يجب تجنب إرهاق الرياضي باكتساب مهارات جديدة أو خطط لم يسبق إتقانها، لان ذلك يؤثر سلبيا على مستوى كفاءته الذهنية يوم المسابقة (راتب، 2001، ص335)

ويستخلص الباحث أن التهيئة الذهنية من بين الإجراءات اللازمة التي يقوم بها المدرب الرياضي لجعل ذهن العداء في أفضل مستوى من الراحة (الراحة الذهنية) لتحقيق الانتباه و التركيز و الهدوء الداخلي و حتى الاسترخاء العقلي .

- **التوتر النفسي:** يشير إلى تغير في حالة التوازن النفسية التي تنشأ عن مظاهر الوظيفة التي تدرك على أنها مهددة للفرد أو الذات ، و يشخص التوتر النفسي بناء على الاستجابات الفسيولوجية للمثيرات البيئية بحيث يمكن أن يقيم كمهدد لذات الفرد(عبد الله، 1994، ص03) نقلا عن (ذنون، سلطان، 2011، ص89)

ويستخلص الباحث ان التوتر النفسي عبارة عن حالة من عدم التوازن بين ما هو مطلوب عمله و مدى إدراكه لقدرته على القيام بالعمل مع الأخذ بعين الاعتبار النتيجة في ذلك.

- **ركض الضاحية:** يعتبر ركض الضاحية أو الركض على الأراضي الوعرة نوعا مستقلا من أنواع المباريات بما فيها النطاق الدولي و ينتشر في الكثير من دول العالم (كولودي وآخرون، ترجمة حسن، 1986، ص213)

ويستخلص الباحث يعتبر ركض الضاحية من بين الفعاليات الرياضية في العاب القوى و
نوع من أنواعها و أكثرها إثارة حيث يتم الجري في الحدائق و ضواحي المدن، حيث يحاول
العداء تحقيق أفضل نتيجة لقطع المسافة المحددة.

- **المراقة:** أنها فترة الحياة الواقعة بين سن البلوغ و النضج و أنها تقع بالتقريب فما بين 9
- سنوات إلى 19 سنة و تتميز بتغيرات جسمية و نفسية ملحوظة (عيسوي، 1993،
ص21) نقلا عن (علي، 2017، ص142)

ويستخلص الباحث تعد مرحلة المراقبة من المراحل الأساسية التي يمر بها الفرد خاصة
العداء حيث تتميز بحدوث تغيرات بدنية و فسيولوجية و مورفولوجية و عقلية و النفسية.

5- الإجراءات الميدانية:

- **المنهج المتبع في الدراسة:** أعتمد الباحث في دراسته هذه على المنهج
التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (ضابطة- تجريبية).

- الدراسة الاستطلاعية:

هي عبارة عن تجربة مصغرة يتمكن من خلالها الباحث في التعرف على
ظروف التجربة الرئيسية و الكشف عن إمكانية القيام بها كما تساعد على:

- بناء تدريبات التهيئة الذهنية للتخفيف من التوتر النفسي لدى العداء.

- تحديد انسب المقاييس النفسية للتوتر النفسي.

- تصنيف أفراد العينة إلى مجموعتين متجانستين

- تحديد الوقت المستغرق لانجاز التجربة الرئيسية

- حل معظم المشاكل و الصعوبات التي قد تواجه الباحث.

- **المرحلة الأولى:** في هذه المرحلة قام الباحث بإعداد مجموعة من المقاييس

النفسية التي ترتبط بموضوع الدراسة، وهذا بالاعتماد على الدراسات السابقة

والمشابهة، لهدف تحديد الحالة المطلوبة، حيث قمنا بعرض هذه المقاييس على

مجموعة من المختصين في مجال علم النفس الرياضي على مستوى معهد

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بغرض تحديد المقياس الأكثر ارتباط

لقياس التوتر النفسي لدى العداء.

المرحلة الثانية: في هذه المرحلة قمنا باختيار مجموعة من الأفراد تتكون من 05 عدائين والذين تتوفر فيهم نفس خصائص ومواصفات العينة الرئيسية سواء من حيث طبيعة النشاط، والخصائص المرفولوجية والنفسية، بهدف التأكد من ثبات القياس حيث كان ذلك يوم الأول 2019/10/01 وإعادة القياس الثاني 2019/10/15 أي بعد 14 يوم.

إعادة القياس	القياس الأول
42-41-41.80-41.4-41	42.20-41.20-41.60-.41-40.80

- المجال المكاني : ميدان ركض الضاحية لألعاب القوى مسيف.

- المجال الزمني: الجانب التطبيقي انطلق من 2019/10/10 إلى غاية 2019/11/24

7- مجتمع وعينة الدراسة :

7-1- مجتمع الدراسة: تم الاعتماد على مجتمع الدراسة الأصلي الذين يمثلون نوادي ألعاب القوى لولاية المسيلة صنف 15-17 سنة.

7-2- عينة الدراسة: شملت نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى و التي تتكون من 12 عداء صنف (15-17) سنة وهم الأكثر توتر في النادي في الفترة التي تسبق المنافسة و التي تم اختيارها بالطريقة القصدية.

8- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

8-1- قائمة قياس التوتر.

طريقة التصحيح والتفسير: هذا المقياس يقيس ثلاثة أبعاد هي البعد الفسيولوجي كاحمرار الوجه و صعوبة التنفس و الصداع و له 9 فقرات، و البعد المعرفي و يهتم بالنسيان وضعف التركيز و تشتت الانتباه و له 12 فقرة، و البعد النفسي كالقلق و الخوف و الحساسية الزائدة و اضطرابات النوم و له 14 فقرة .

ولتصحيح المقياس أعطيت الدرجة العالية علامتين و الدرجة المتوسطة علامة و الدرجة المنخفضة جدا العلامة صفر، علما أن جميع فقرات المقياس ايجابية و بهذا تصبح أعلى علامة هي 70 و تعني درجة عالية من التوتر النفسي و أدنى علامة هي صفر تعني درجة منخفضة من التوتر النفسي (أبو سعد، 2011، ص ص 69 - 72)
تجانس عينة البحث :

الجدول رقم (01) يمثل عمر العدائين و الخبرة:

الرقم	المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	قيمة " f " لفين للتجانس	القيمة الاحتمالية " sig "	مستوى الدلالة
01	العمر	المجموعة الضابطة	16.16	0.417	0.533	0.05
		المجموعة التجريبية	16.00			
02	الخبرة	المجموعة الضابطة	3.16	0.094	0.765	0.05
		المجموعة التجريبية	3.50			

من خلال نتائج الجدول رقم(01): الذي يمثل مدى تجانس المجموعتين الضابطة و التجريبية في العمر و الخبرة حيث تبين:

- من خلال الخانة رقم 01 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس المجموعتين من حيث العمر: بلغت قيمة f (0.417) عند القيمة المعنوية sig (0.533) بمستوى الدلالة (0.05) والقيمة (0.05 < 0.533) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين إذا يوجد تجانس

- من خلال الخانة رقم 02 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث الخبرة: بلغت قيمة f (0.094) عند القيمة المعنوية sig (0.765) بمستوى الدلالة (0.05) و القيمة (0.05 < 0.765) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين إذا يوجد تجانس .

تجانس العينة في القياس قبل المنافسة :

الجدول (02) : يوضح نتائج قياس التوتر قبل المنافسة.

العينة	المتوسط الحسابي	قيمة "f" لفين لتجانس	القيمة الاحتمالية "sig"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة	41.00	0.354	0.565	10	0.05
المجموعة التجريبية	41.16				

من خلال نتائج الجدول رقم (02) : لقياس التوتر النفسي بلغت قيمة f (0.354) عند القيمة المعنوية sig (0.565) بمستوى الدلالة (0.05)، و القيمة (0.565 < 0.05) بمعنى لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة إذا يوجد تجانس في القياس القبلي للتوتر النفسي.

9- الخصائص السيكومترية :

9-1- الثبات

الجدول رقم 03: يمثل ثبات القياس

القياس	العينة	معامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1-ن)	مستوى الدلالة
التوتر النفسي	05	0.877	0.811	04	0.05

9-2- الصدق

الصدق يساوي جذر الثبات

الجدول رقم 04: يمثل الصدق الذاتي للقياس :

القياس	العينة	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1-ن)	مستوى الدلالة
التوتر النفسي	05	0.936	0.811	04	0.05

من خلال الجدول رقم 04: نجد أن قيمة معامل الصدق للقياس و التي كانت (0.936) اكبر من القيمة الجدولية المقدره ب(0.811) عند مستوى الدلالة(0.05) و درجة الحرية (04) .
الطريقة الثانية:

الجدول 05: يمثل طريقة القياس وإعادة القياس.

العينة	المتوسط الحسابي	قيمة "t" لفين للتجانس	القيمة الاحتمالية "sig"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القياس	41.36	-0.667	0.541	04	0.05
إعادة القياس	41.44				

بلغت قيمة t (0.354) عند القيمة المعنوية sig (0.541) بمستوى الدلالة(0.05)، و القيمة (0.541 < 0.05)بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

10- إجراءات التطبيق الميداني :

- تم القيام بإجراء الاختبار القبلي على المجموعتين التجريبية و الضابطة ثم تم تطبيق تدريبات التهيئة الذهنية من الكلام الذاتي الايجابي و الاسترخاء العقلي و الانتباه لتخفيف التوتر النفسي قبل المنافسة على العينة التجريبية لمدة 44 يوم بمعدل 02 حصص في الأسبوع في غضون التدريبات العادية للمجموعة الضابطة .

11- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 22.

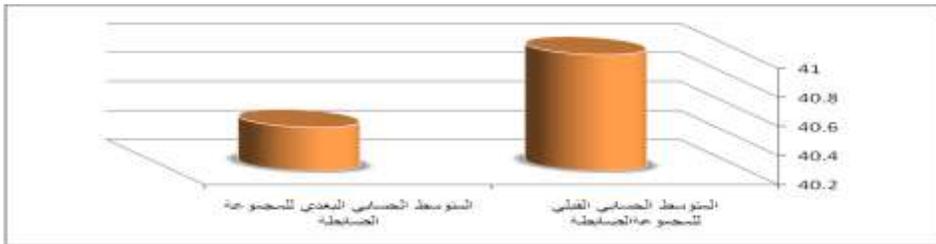
12- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الجدول (06): يوضح القياس القبلي و البعدي في التوتر النفسي قبل المنافسة للمجموعة الضابطة :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية sig	قيمة t	القياس البعدي		القياس القبلي		عدد العينة	القياس
				ح.م	!.م	ح.م	!.م		
0.05	05	0.203	1.464	2.58	40.50	2.89	41.00	06	التوتر النفسي

- يمثل الجدول رقم 06: مقارنة نتائج القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة.

- حققت المجموعة الضابطة في القياس القبلي للتوتر النفسي متوسط حسابي قدره (41.00) و انحراف معيار قدره (2.89)، في حين حققت هذه المجموعة في القياس البعدي المتوسط الحسابي (40.50) و انحراف معيار ي قدره (2.58)، أما قيمة t بلغت (1.464) عند القيمة المعنوية sig (0.203) بمستوى الدلالة (0.05)، و القيمة (0.05 < 0.203) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في التوتر النفسي.



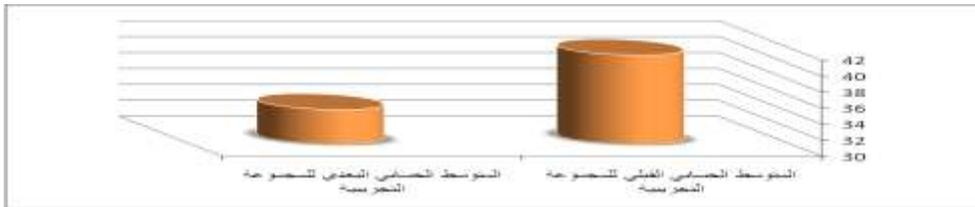
يمثل الشكل البياني(01): المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في القياس القبلي و البعدي

الجدول 07: يوضح القياس القبلي و البعدي في التوتر النفسي قبل المنافسة
للمجموعة التجريبية:

القياس	عدد العينة	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة t	القيمة الاحتمالية sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		م. ح	م. ا	م. ح	م. ا				
التوتر النفسي	06	41.16	2.40	34.33	1.63	5.250	0.003	05	0.05

يمثل الجدول رقم 07: مقارنة نتائج القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية

- حققت المجموعة التجريبية في القياس القبلي للتوتر النفسي لها متوسط حسابي قدره (41.16) و انحراف معيار قدره (2.40)، في حين حققت هذه المجموعة في القياس البعدي المتوسط الحسابي بلغ (34.33) و انحراف معيار قدره (1.63)، أما قيمة t بلغت (5.250) عند القيمة المعنوية sig (0.003) بمستوى الدلالة (0.05) ، و القيمة ($0.05 > 0.003$) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في التوتر النفسي



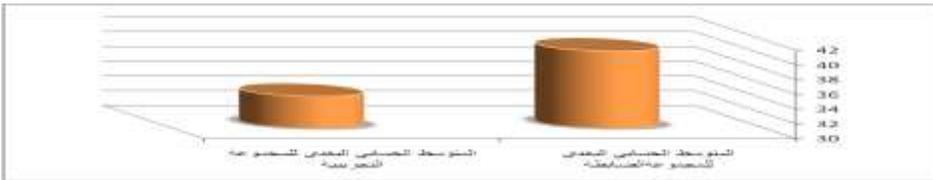
يمثل الشكل البياني (02): المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي

الجدول 08: يوضح القياس البعدي في التوتر النفسي قبل المنافسة للمجموعة التجريبية و الضابطة:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية sig t	قيمة t	القياس البعدي		عدد العينة	القياس
				م. ح	م. ا		
0.05	10	0.001	4.936	2.58	40.50	12	المجموعة الضابطة
				1.63	34.33		المجموعة التجريبية

يمثل الجدول رقم 08: نتائج المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي حيث تبين:

- أن المجموعة الضابطة: حققت المجموعة الضابطة في القياس البعدي للتوتر النفسي متوسط حسابي قدره (40.50) و انحراف معياري قدره (2.58).
 - أن المجموعة التجريبية: حققت المجموعة التجريبية في القياس البعدي للتوتر النفسي حسابي قدره (34.33) و انحراف معياري قدره (1.63).
- أما قيمة بلغت (4.936) عند القيمة المعنوية sig (0.001) بمستوى الدلالة 0.05، و القيمة ($0.05 > 0.001$) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي و لصالح المجموعة التجريبية في قياس التوتر النفسي قبل المنافسة.



يمثل الشكل البياني (03): المتوسط الحسابي في القياس و الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و التجريبية.

13- مناقشة النتائج و الفرضيات:

الفرضية الجزئية الأولى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في التوتر النفسي قبل المنافسة. في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في قائمة قياس التوتر النفسي ، و الموضحة في الجدول رقم (06) ومن خلال تحليل الجدول تبين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة ، و بالتالي أوضحت نتائج الجدول على عدم وجود فروق في النتائج المتوصل إليها في قياس التوتر النفسي قبل المنافسة.

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث لم تتحقق.

الفرضية الجزئية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في التوتر النفسي قبل المنافسة.

من خلال نتائج الجدول (07) تبين أن هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و هذا راجع إلى طبيعة التدريبية التهيئة الذهنية التي تدرت عليها هذه المجموعة هذا يعني انخفاض في التوتر النفسي قبل المنافسة مما يسمح للعداء خوض غمار السباق بكل إمكانياته و قدراته، لهذا يرى الباحث أن التخفيف و التقليل من التوتر النفسي الذي يسبق المنافسة يتم من خلال تدريبات التهيئة الذهنية ، وهذا ما يتفق مع دراسة دراسة حازم جاسم خزعل (2019) بعنوان : تأثير برنامج إرشادي نفسي لإدارة التوتر النفسي معرفيا باستخدام طرق الاسترخاء على لاعبي الكرة اليد- جلوس.

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت.

الفرضية الجزئية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية للتوتر النفسي قبل المنافسة.

في ضل النتائج التي تم التوصل إليها في الجدول (08) لقياس التوتر النفسي ، تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في القياس البعدي غير أن الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية التي مارست تدريبات التهيئة الذهنية حيث خفت هذه الأخيرة من التوتر النفسي الذي يسبق المنافسة سواء بيوم أو ثلاث أيام مما يجعل العداء أكثر فعالية عند الاشتراك في السباق ، لهذا يرى الباحث أن التدريب على التهيئة الذهنية يساعد العداء في التخفيف من التوتر النفسي قبل المنافسة ، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة ثامر محمود ذنون، منهل خطاب سلطان (2010) بعنوان التوتر النفسي و علاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية و الفرقية .
وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت .

14- استنتاجات عامة و التوصيات:

14-1- استنتاجات عامة:

- أن تدريبات التهيئة الذهنية تؤثر ايجابيا على التخفيف من التوتر النفسي قبل السباق.

- وجود هناك دالة إحصائية في القياس البعدي للتوتر النفسي بين المجموعة التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية .

- تدريبات التهيئة الذهنية تساعد عداء ركض الضاحية على التقليل من التوتر النفسي قبل السباق

14-2- التوصيات:

-إلمام القائمين بعملية التدريب بتدريبات التهيئة الذهنية في الجانب النفسي .

- زيادة استخدام تدريبات التهيئة الذهنية خلال التحضير النفسي و الذهني للعدائين .

-انجاز دراسات حول مصادر و أعراض التوتر النفسي قبل المنافسة و انعكاسه على العداء خلال السباق .

-تنظيم دوريات علمية و تكوينية تمكن من مدى معرفة أهمية التهيئة الذهنية قبل المنافسة.

-تنظيم دوريات علمية و تكوينية تمكن من مدى تأثير التوتر النفسي على العداء و مجموعه.

قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

- أسامة كامل راتب، (2001)، الإعداد النفسي للناشئين- دليل للإرشاد و التوجيه للمدربين والإداريين و أولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة.

- أسامة كامل راتب، (1997)، علم النفس الرياضي (المفاهيم و التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة.

- أمر الله احمد البساطي، قواعد و أسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998

- اوليغ كولودي، يفغيني لوتكوفسكي، فلايمير اوخوف، ترجمة مالك حسن، (1986)، العاب القوى، دار رادوغا ، موسكو ..

- ريسان خريبط، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري، (2002)، العاب القوى، ط01، دار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان.

- عبد الرحمن عيسوي، (1993)، مشكلات الطفولة و المراهقة- أساسها الفسيولوجي و النفسية، دار العلوم العربية، لبنان.

- محمد حسن علاوي، (1990)، علم التدريب الرياضي، ط11، دار المعارف، القاهرة.

- مروان عبد المجيد إبراهيم، أياد عبد الكريم العزاوي، (2005)، علم النفس الرياضي- الأبعاد النفسية للعداء الرياضي، ط01، الوراق للنشر و التوزيع.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- Drissi Bouzid, (2009) , *football concepts et méthodes*, opu, alger.

المجالات:

- بن رقية عابد، قندز علي (2019)، أثر تطبيق برنامج الاسترخاء العقلي العضلي على الأداء المهاري و خفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد، مجلة علمية دولية تصدر عن مخبر علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي، جامعة الجزائر 3، المجلد 10، العدد 02، ص40.

- ثامر محمود دنون، منهل خطاب سلطان، (2011)، التوتر النفسي و علاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية و الفرقية، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، المجلد 17، العدد 56، الصفحة 85.

- حازم جاسم خزعل (2019) بعنوان : تأثير برنامج إرشادي نفسي لإدارة التوتر النفسي معرفيا باستخدام طرق الاسترخاء على لاعبي الكرة اليد- جلوس، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد 59، ص 01.

المذكرات:

- اقزوم سليم (2010-2011)، دراسة بعض العوامل المحددة لمستوى التوتر النفسي عند لاعبي كرة اليد في المستوى العالي (في مرحلة قبل المنافسة مباشرة)، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 3.

- الشبح نضال سعيد عبد الله (1994) ، فاعلية كل برنامج إرشاد جمعي و برنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.

- قيصاري علي (2017) ، فاعلية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعبي النخبة في كرة القدم، لنيل شهادة الدكتوراه، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة حسيبة بن بوعلي ، الشلف.