

## تأثير برنامج نفسي على مستوى الأداء المهاري لناشئي الوثب الثلاثي بمحافظة حزرموت بالجمهورية اليمنية

أ.د/ عماد سمير محمود الحكيم\*

أ.د. / عبدالحكيم رزق عبدالحكيم حسن\*\*

د / محمد صلاح أحمد فالح\*\*\*

الباحث/ هاني هادي علي با عباد\*\*\*\*

### المخلص:

يهدف هذا البحث الحالي إلى التعرف على تأثير البرنامج النفسي على مستوى الأداء المهاري والرقمي لناشئي الوثب الثلاثي في محافظة حضرموت بالجمهورية اليمنية، أستخدم الباحثين المنهج شبه التجريبي، وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (١١) ناشئ، وإستعان الباحثين بأدوات جمع البيانات وهي استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري والرقمي أسفرت أهم النتائج عن تأثير البرنامج النفسي بشكل إيجابي ودال إحصائياً وذو فاعلية على تحسين مستوى الأداء المهاري والرقمي لناشئي الوثب الثلاثي بمحافظة حضرموت بالجمهورية اليمنية.

### Abstract

This current research aims to identify the impact of the psychological program on the level of skill and numerical performance of triple jump juniors in Hadramout Governorate, Republic of yemen. The researcher used the quasi- experimental mythology, and the sample was chosen in a deliberate way, and it consisted of (11) Juniors, The Researchers used data collection tools, a form to assess the level of skill and digital performance. The most important results resulted in the impact of the psychological program in a positive, statistically significant and effective way on improving the level of skill and digital performance of the junior triple Jumpers in Hadramout Governorate, Republic of yemen. The level of skill and numerical performance the most important results resulted in the impact of the psychological program in a positive, statistically significant and effective way on improving the level

\* أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.

\*\* أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.

\*\*\* أستاذ مسابقات الميدان والمضمار المساعد بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط

\*\*\*\* مدرس مساعد بقسم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية المكلا جامعة حضرموت الجمهورية اليمنية (باحث دكتوراه)

### المقدمة ومشكلة البحث:

أصبح التقدم العلمي السمة المميزة لعصرنا الحالي لما يساهم في إيجاد الكثير من الحلول العلمية للعديد من المشكلات في جميع مجالات الحياة بصفة عامة، ومجال التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة، ويظهر ذلك جلياً من خلال متابعتنا للمستويات العالمية في البطولات والدورات الأولمبية حيث نستطيع أن نتعرف على مدى التقدم الهائل والارتقاء السريع في مستوى أداء الرياضيين في الألعاب الجماعية والفردية المختلفة، وقد رافق هذا التقدم تغيراً في جوانب العملية التدريبية وجوانب الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي.

ويشير "محمود طلب الجبوري" (٢٠١٩م) إلى أنه يعد علم النفس الرياضي أحد الموضوعات المهمة ذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عند الرياضيين، وهو محور مهم من محاور الدراسات العلمية في ميدان التربية الرياضية، وتظهر أهميته من خلال ربطه بالعلوم الرياضية الأخرى لغرض دراسة الدوافع المحركة للسلوك الرياضي، والتي تؤثر في الجانب المعرفي والإنساني والرياضي، وقد بدأ علماء النفس الرياضي بتركيز طاقاتهم على القدرات العقلية والفكرية والنفسية في مجمل الألعاب الرياضية، فأُنصب اهتمامهم على القدرات العقلية المتنوعة والمتغيرة والكيفية التي بموجبها تساهم في ارتفاع وانخفاض الأداء عند الرياضيين. (١٣: ١١)

حيث يرى "حازم عبد التواب عبدالرحيم" (٢٠٢٢م) أن رياضة ألعاب القوى تعد أم الألعاب وعرس الألعاب الأولمبية التي اتخذت من مسابقاتها هدفاً وهو تحطيم الأرقام القياسية بصفة مستمرة إلى ما لا نهاية في كل مسابقاتها وذلك باستخدام أحدث الأساليب العلمية في العملية التدريبية ومن عملية التقويم أمراً للتعرف على مواطن الضعف والقوة للمتسابقين وأخطاء بناء البرامج التدريبية ومن إحدى مسابقاتها مشكلة تحتاج إلى وسيلة علاجية، وذلك للاستفادة التطبيقية العملية للارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والنفسي والرقمي في النهاية للمسابقة الممارسة. (٥: ٤)

ويؤكد "عماد سمير محمود" (٢٠١٤م) على أن الإعداد النفسي للرياضيين يُعد مجالاً مهماً من مجالات علم النفس الرياضي ويشكل عاملاً أساسياً في إعدادهم لا يقل أهمية عن مختلف جوانب الإعداد الأخرى (البدنية - المهارة - الخططية) ومن أهم أهداف الإعداد النفسي التي لا يعيها الكثير من العاملين بالمنظومة الرياضية أن كل رياضي لديه بعض المخاوف النفسية قد تكون سلبية أو إيجابية، فإذا لم تواجه وتُعد إعداداً علمياً صحيحاً بأيادي متخصصة فلن يعطي اللاعب الأداء الأمثل في التدريب أو المنافسات الرياضية. (١٠: ١٦١)

ويشير "عبد الودود أحمد الزبيدي، جاسم عباس علي" (٢٠٢٢م) إلى أنه من الضروري إن يتم تعليم المهارات النفسية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية، حيث إن برنامج تدريب المهارات النفسية يُعد جزءاً رئيسياً ومهماً لبرنامج التدريب الرياضي، حيث يجب تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازي مع برنامج التدريب البدني والمهاري والخططي. (٨: ٢٢٦)

ويضيف "غازي صالح محمود" (٢٠١١م) أن ارتفاع مستوى القدرات العقلية والنفسية تعمل فعلها في عمليات ارتفاع مستوى الصفات البدنية والمهارية والنفسية التي تسهم وتساعد على عملية دعم الإعداد النفسي المتكامل للرياضيين لمواجهة التحديات التي تعيق الأداء الجيد ورفع حالة الاستعداد للدخول المنافسات والتدريب والتحضير لها بقدرات عالية والوصول إلى أفضل الطرائق للسيطرة على حالات القلق والتوتر والضغوط النفسية قبل وأثناء المنافسات الرياضية مع التسليم بأن هناك علاقة وارتباط وثيقة بين مستوى الأداء الحركي والمهارات النفسية وبين مستوى أداء وإنجاز كل رياضي بالألعاب الرياضية المختلفة. (١١: ٦٨)

من خلال متابعة الباحثين والاستماع من مدربي ألعاب القوى بشكل عام، ومدربي ناشئين مسابقات ألعاب القوى، تبين للباحثين أنه يتم إعداد ناشئين مسابقة الوثب الثلاثي بدنياً ومهارياً وخططياً فقط خلال فترة الإعداد للسباقات والمنافسات الرياضية، وأن هناك تهميش للجانب النفسي والإعداد النفسي نتيجة عدم إلمامهم بجوانب وأسس الإعداد النفسي وعدم توفر البرامج النفسية لناشئين الوثب الثلاثي خلال فترة الإعداد للمنافسات الرياضية في رياضة ألعاب القوى.

بينما يؤكد "أسامة كامل راتب" (٢٠١٥م) على أن الجوانب المرتبطة بالواقع العملي والميداني للإعداد النفسي والعقلي لم تجد الاهتمام المناسب مثلها مثل بقية الجوانب الأخرى في عملية إعداد البطل، وخاصة في مسابقات ألعاب القوى كما أنه من الضروري أن يراعي في العملية التدريبية أثناء التخطيط لفترات الحمل والتدريب، كما ما أكدت عليه المراجع والبحوث والنظريات حيث يمثل الجانب النفسي والعقلي أكثر من ٩٠% من المحتوى التدريبي في المستويات العليا، علاوة على خصوصية العملية التدريبية في مسابقات ألعاب القوى بما تمثله من عبء نفسي وعقلي على المتسابقين، يعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي تعتمد عليها التربية الرياضية في دراسة مشكلاتها النفسية المرتبطة بالأداء الحركي والمنافسات الرياضية والإنجاز الرقمي. (٣: ٧٣)

ومن خلال خبرة الباحثين ومتابعتهم ومشاهدة لبطولة ألعاب القوى لناشئين لموسم الرياضي ٢٠١٨-٢٠١٩م، حيث لاحظ الباحثين أن عملية التدريب وتعلم اكتساب الأداء

المهاري (المراحل الفنية) في مسابقة الوثب الثلاثي، تستغرق وقتاً طويلاً وتتطلب تكرارات متعددة حتى تصل إلى المستوى المطلوب فطول الوحدة التدريبية، وأيضاً العبء البدني الواقع على أجهزة جسم الناشئ أثناء التدريب كبيرة بصورة يمكن أن تؤدي إلى الإجهاد قبل انتهاء الوحدة التدريبية والوصول إلى الهدف المرجو منها، لذلك فقد رأى الباحثين أنه يمكن اختصار الوقت والجهد بوسيلة قد تكون مؤثرة على مستوى الأداء المهاري والرقمي للناشئين فقد يؤثر استخدام المهارات النفسية في رفع مستوى الناشئين من حيث المستوى المهاري والرقمي في مسابقة الوثب الثلاثي بمحافظة حضرموت. ومن هنا ظهرت مشكلة البحث وهي تأثير برنامج نفسي على مستوى الأداء المهاري والرقمي للناشئ مسابقة الوثب الثلاثي بمحافظة حضرموت بالجمهورية اليمنية.

**ويعزو الباحثين ذلك التدني في المستوى الأداء المهاري والرقمي للناشئين في مسابقة الوثب الثلاثي في محافظة حضرموت، وذلك بسبب عدم الاهتمام بالإعداد النفسي الصحيح وبالأسلوب العلمي خلال فترة الإعداد، وكذلك غياب الاهتمام بالإعداد النفسي حيث يؤثر ذلك على جوانب الإعداد الأخرى وخصوصاً المستوى المهاري والرقمي لمتسابقين، حيث أن عملية الإعداد لمتسابقين الناشئين في مسابقة الوثب الثلاثي هي عملية متكاملة تؤثر كل منهم في الأخرى.**

وأيضاً عدم إمتلاك هؤلاء الرياضيين الناشئين في محافظة حضرموت للمهارات النفسية، حيث أن الناشئ الذي يمتلك المهارات النفسية العالية يكون أدائه جيد وبأقل قدر ممكن من الأخطاء الفنية وارتكاب المخالفات القانونية، ذلك نظراً لأن المنافسات الرياضية تشكل موقفاً ضاعفاً لمتسابقين الناشئين، وتسبب لهم التوتر والخوف والقلق، فأن ذلك يتطلب درجة عالية من الاتزان والثبات الانفعالي، والذي يلزم ذلك إمتلاك هؤلاء الناشئين درجة عالية من الإعداد النفسي عن طريق المهارات النفسية وحسن التصرف في مواقف المنافسات الرياضية. بالرغم من أهمية الجانب النفسي وهذا ما أكدت عليه المراجع والدراسات "احمد محمد علي قطب" (٢٠١٤م) (٢)، "حسام صلاح محمد" (٢٠١٩م) (٥)، "حسن عبدالرازق عبدالبديع" (٢٠٢١م) (٦)، "سحر رشدي شبانة" (٢٠٢٠م) (٧)، مما دعا الباحثين ذلك إلى تناول أحد المشكلات التي ترتبط بالإعداد النفسي من خلال المهارات النفسية لرياضيين الناشئين في رياضة الوثب الثلاثي في محافظة حضرموت بالجمهورية اليمنية.

وعلى حد علم الباحثين ان هذا البحث يعد من ندرة الدراسات والأبحاث التي تتناول موضوع الإعداد النفسي بشكل عام والبرامج النفسية وتأثيرها على مستوى الأداء والمهاري الرقمي للناشئ رياضية الوثب الثلاثي في محافظة حضرموت بشكل خاص، مما دعاه إلى أن يسترشد بالدراسات والبحوث التي أجريت في جمهورية مصر العربية وباقي الدول الأخرى،

ليقوم بأجراء هذا البحث حتى يتسنى له التعرف على تأثير برنامج نفسي على مستوى الأداء المهاري، والذي أصبح الإعداد النفسي وتنمية المهارات النفسية لها تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهاري عند الرياضيين، وهذا ما اكدت عليه نتائج دراسات "حسام صلاح محمد" (٢٠١٩م) (٥)، "حسن عبدالرازق عبدالبديع" (٢٠٢١م) (٦).

ومن خلال اطلاع الباحثين على بعض المراجع والدراسات والأبحاث العلمية المتخصصة في مجال علم النفس الرياضي بشكل عام ودراسة تأثير البرامج النفسية والإعداد النفسي في المجال الرياضي مثل "احمد محمد علي قطب" (٢٠١٤م) (٢)، "حسام صلاح محمد" (٢٠١٩م) (٥)، "حسن عبدالرازق عبدالبديع" (٢٠٢١م) (٦)، "سحر رشدي شبانة" (٢٠٠٢م) (٧) وكذلك في ضوء بعض المراجع والدراسات والأبحاث العلمية التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي ألعاب القوى وكذلك الرياضات الأخرى "حسام صلاح محمد" (٢٠١٩م) (٥)، "سحر رشدي شبانة" (٢٠٠٢م) (٧) ومن خلال البحث في شبكة المعلومات في البيئة العربية والأجنبية، وفي حدود قراءة الباحثين تبين له على حد علمه قلة الدراسات والأبحاث التي تناولت دراسة وضع برنامج نفسي وتأثيره على مستوى الأداء المهاري والرقمي للناشئ الوثب الثلاثي، لقد كان هذا في حد ذاته الدافع الرئيسي لأجراء هذا البحث بعنوان (تأثير برنامج نفسي على مستوى الأداء المهاري لناشئين الوثب الثلاثي في محافظة حضرموت بالجمهورية اليمنية) كأحد الموضوعات النفسية الهامة التي ترتبط بالجانب النفسي للرياضيين الناشئ في الوثب الثلاثي، لما للجانب النفسي من دوراً كبيراً في مساعدة الناشئ في تحقيق الإنجازات الرياضية وتقديم مستواهم الرياضي.

#### هدف البحث:

يهدف هذا البحث الحالي إلى التعرف على "تأثير برنامج نفسي على مستوى الأداء المهاري والرقمي لناشئ الوثب الثلاثي في محافظة حضرموت بالجمهورية اليمنية"

#### فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري والرقمي لناشئ الوثب الثلاثي في محافظة حضرموت بالجمهورية اليمنية لصالح القياس البعدي.

#### مصطلحات البحث:

#### ١- البرنامج النفسي: psychological program

البرنامج هو عبارة عن مجموعة من الإجراءات التي تهدف إلى إيصال الرياضي إلى تحديد العوامل التي تمكن من الازدهار النفسي ويتكون البرنامج من عدد من الفعاليات موزعة على عدد من الوحدات التدريبية النفسية. (١: ١٩٨)

## ٢- الأداء المهاري: *skillful performance*

هو تعليم وتطوير وصقل وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية. (٩: ١٩٢)

## ٣- المستوى الرقمي: *Digital level*

هو مصطلح يتم استخدامه في رياضة ألعاب القوى ويقصد به أقصر فترة زمنية يحققها الناشئي في سباقات العدو دون مخالفة قانونية وتقاس بالثانية وأجزاء بالمائة من الثانية، وأطول مسافة يحققها الناشئي في مسابقات الوثب دون مخالفة قانونية وتقاس بالسنتيمتر وأجزاء بالمائة من السنتيمتر. (تعريف إجرائي)

## ٤- الناشئين: *juniors*

هي الفئة العمرية التي يصنفها الاتحاد اليمني لألعاب القوى من (١٤-١٧ سنة) وتعتبر المرحلة الوسطى حيث يسبقها مرحلة الأشبال والبراعم ويليهما الشباب ثم الرجال. (تعريف إجرائي)

## ٥- ألعاب القوى: *Athletic*

هي نشاط بدني يتضمن حركات طبيعية كالمشي والجري والوثب والرمي وملحقاتها، وتعتمد مسابقاتها على الأرقام المنجزة التي تقاس بالزمن أو المسافة، وتختلف هذه المسابقات عن بعضها وما تطلبه من مهارات فنية، وصفات بدنية وفسولوجية ونفسية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية. (١٢: ١٣-١٤)

الدراسات السابقة والمرتبطة:

١- دراسة "حسن عبد الرازق عبد البديع" (٢٠٢١م) (٦) هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج نفسي مقترح على مستوى الأداء المهاري لدى مبتدئي رياضة السباحة، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو مجموعة تجريبية واحدة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مبتدئي السباحة والبالغ قوامها (٣٠) سباح مبتدئي، أستعان الباحث بأدوات البحث بقياس المهارات النفسية واستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري، أسفرت أهم النتائج عن تأثير البرنامج النفسي بشكل إيجابي ودال إحصائياً على مستوى الأداء المهاري لدى مبتدئي السباحة.

٢- دراسة "علي نوري علي *Ali Nouri Ali*" (٢٠٢١م) (١٤) هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج نفسي لبعض تمارين الاسترخاء والتصور العقلي على إنجاز عدائين سباق ٤٠٠م، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وبلغ قوامها وبلغت العينة قوامها (٨) عداء،

أستعان الباحث بأدوات البحث إستمارة تقييم الأداء المهاري، أسفرت أهم النتائج عن تأثير البرنامج النفسي بشكل إيجابي ودال إحصائياً على تطوير مستوى الأداء المهاري والأنجاز الرقمي لعدائي سباق ٤٠٠م عدو.

٣- دراسة "حسام صلاح محمد" (٢٠١٩م) (٥) هدفت إلى التعرف على "تأثير التدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري والرقمي لمتسابقى الوثب الطويل"، أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو مجموعة تجريبية واحدة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مبتدئي السباحة والبالغ قوامها (١٠) رياضيين، أستعان الباحث بأدوات البحث إستمارة تقييم الأداء المهاري، أسفرت أهم النتائج عن تأثير برنامج التدريب العقلي بشكل إيجابي ودال إحصائياً وذو فاعلية على تحسين مستوى الأداء المهاري والرقمي للاعبى الوثب الطويل.

٤- دراسة "آنا فيسكوفيتش وآخرون Ana Vesković et. al" (٢٠١٩م) (١٦) هدفت إلى التعرف على "تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على مستويات القلق لنخبة لرياضيين الكاراتيه" أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وبلغ قوامها وبلغت العينة قوامها (٢٤) رياضي، أستعان الباحث بأدوات البحث إستمارة تقييم الأداء المهاري، أسفرت أهم النتائج عن تأثير برنامج تدريب المهارات النفسية بشكل إيجابي ودال إحصائياً وذو فاعلية على وانخفاض مستوى القلق وتطور مستوى الأداء المهاري لنخبة رياضيين الكاراتيه.

٥- دراسة "ليدروشين Lidor, B.Chen" (٢٠٠٤م) (١٥) هدفت إلى التعرف على "تأثير برنامج للتدريب العقلي على مرحلة البدء والأداء لسباق ١٠٠م عدو"، أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو مجموعة تجريبية واحدة، تم اختيار العينة بطريقتي العمدية، بلغت العينة قوامها (١٨) عداء، أستعان الباحث بأدوات اختبارات السرعة والأداء المهاري، أسفرت أهم النتائج عن تأثير برنامج التدريب العقلي بشكل إيجابي ودال إحصائياً على مستوى الأداء المهاري والرقمي لمرحلة البدء والأنطلاق لعدائين في سباق ١٠٠م عدو.

٦- دراسة "سحر رشدي شبانة" (٢٠٠٢م) (٧) هدفت إلى التعرف على "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية والمستوى الرقمي في الوثب الثلاثي لطالبات تخصص مسابقات الميدان والمضمار"، استخدمت الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، وبلغ قوامها (٧٠) طالبة، أستعان الباحث بأدوات البحث اختبارات مهارية، أسفرت أهم النتائج عن تأثير البرنامج للتدريب العقلي بشكل

إيجابي ودال إحصائياً وذو فاعلية على مستوى الأداء المهاري والرقمي في مسابقة الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة.

### منهج وإجراءات البحث: منهج البحث:

أستخدم الباحثين المنهج التجريبي، مستعيناً بالتصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة، وباستخدام القياسين القبلي والبعدي على هذه المجموعة لملائمته لطبيعة أهداف وتساؤلات هذا البحث.

### مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من ناشئ الوثب الثلاثي، في أندية محافظة حضرموت بالجمهورية والبالغ عددها (١٦) نادي رياضي، وبواقع عدد (٦٠) ناشئ في سباق الوثب الثلاثي، تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من المتسابقين الناشئين للمرحلة السنوية (١٤-١٧ سنة) وبلغ قوامها (١١) ناشئ في سباق الوثب الثلاثي وبنسبة (١٨,٣٣%) من مجتمع البحث، و(٦) ناشئين في سباق الوثب الثلاثي وبنسبة (١٠,٠%) كعينة استطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، في تلك الأندية والمسجلين بفرع اتحاد ألعاب القوى بمحافظة حضرموت لموسم الرياضي ٢٠١٩-٢٠٢٠م، كما يوضح ذلك الجدول (١).

جدول (١)  
مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية	عينة البحث		مجتمع البحث
	الاستطلاعية	الأساسية	
٢٦,٦٧%	٦	١١	٦٠

### تجانس عينة البحث:

قام الباحثين بإجراء التجانس لأفراد العينة قيد البحث، وذلك للتأكد من أن البيانات الخاصة بأفراد العينة قيد البحث تتوزع توزيعاً إعتدالياً في جميع متغيرات النمو قيد البحث، في متغيرات (العمر الزمني- الطول- الوزن- العمر التدريبي)، والتي قد تؤثر على نتائج البحث ويوضح ذلك جدول (٢).

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في المتغيرات العمر الزمني والطول والوزن والعمر التدريبي (ن = ١١)

K.S	التواء	الدلالات الإحصائية لتوصيف عينة البحث			المتغير	وحدة القياس	السباق
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد			
٠,٢٥٨	٠,٨٥٠	٣,٦٠	١٧,٦	١١	العمر الزمني	سنة	الوثب الثلاثي
٠,١٠٦	-٢,٣٦٨	٦,٩٤	١٧٤,٧٥		الطول	سم	
٠,٦٧٩	١,٠٠١	٤,٧٨	٦٣,٩٣٢		الوزن	كجم	
٠,١٤٤	٠,٧٩٥	١,٠٦	٣,٨		العمر التدريبي	سنة	



يتضح من جدول (٢) أن متغيرات النمو تتبع التوزيع الإعتدالي وهذا يتضح في معامل الالتواء حيث انحصرت القيم ما بين  $(3 \pm)$ ، حيث كانت أعلى قيمة للالتواء  $(1,090)$  وأقل قيمة  $(-2,368)$ ، بينما انحصرت قيمة اختبار (K.S) ما بين  $(0,089 - 0,679)$  وهي أكبر من مستوى الدلالة  $(0,05)$  مما يدل ذلك على تجانس وإعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو.

يتضح من جدول (٢) أن متغيرات النمو تتبع التوزيع الإعتدالي وهذا يتضح في معامل الالتواء حيث انحصرت القيم ما بين  $(3 \pm)$ ، حيث كانت أعلى قيمة للالتواء  $(1,090)$  وأقل قيمة  $(-2,368)$ ، بينما انحصرت قيمة اختبار (K.S) ما بين  $(0,089 - 0,679)$  وهي أكبر من مستوى الدلالة  $(0,05)$  مما يدل ذلك على تجانس وإعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو.

### جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث التجريبية في المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري والرقمي (ن = ١١)

نوع المسابقة	العدد	المتغيرات	وحدة القياس	الدلائل الإحصائية للمتغيرات		
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التواء K.S
الوثب الثلاثي	١١	الأداء المهاري	درجة	١١,٢٣	٠,٨٣	٠,٤٠٣
		المستوى الرقمي	سم	٨,٠٥	٠,٥٥	٠,٠٠٥

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمتغيرات قيد البحث لمتسابقين السباقات الأربعة تراوحت ما بين  $(-2,011 - 1,592)$  وأن هذه القيم انحصرت ما بين  $(3 \pm)$ ، بينما انحصرت قيمة اختبار (K.S) ما بين  $(0,000 - 0,046)$  وهي أصغر من مستوى الدلالة  $(0,05)$ ، مما يشير ذلك إلى عدم تجانس عينة البحث (ناشئي السباقات الأربعة) في المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري والرقمي، ولذلك سوف يستخدم الباحثين الأحصاء اللابارمترية في التحليل الإحصائي.

أدوات وأجهزة جمع بيانات البحث:

- أدوات جمع البيانات:

لتحقيق أهداف البحث وتساؤلاته استخدم الباحثين أدوات جمع البيانات التي تناسب مع

المتغيرات المراد قياسها:

- تحليل المراجع والأبحاث العلمية.
- الملاحظة.
- المقابلة الشخصية (غير المقننة).

استمارات استطلاع راي الخبراء لتحديد معايير استمارة تقييم الأداء المهاري (للوثب الثلاثي) قيد البحث بصورته النهائية:

حيث قام الباحثين بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة في مجال ألعاب القوى "حازم عبد التواب عبد الرحيم" (٢٠٢٢م) (٤)، "حسام صلاح محمد" (٢٠١٩م) (٥)، "سحر رشدي شبانة" (٢٠٠٢م) (٧).

حيث قام الباحثين بعرض تلك الاستمارات لتحديد أهم المعايير والمؤشرات لقياس مستوى الأداء المهاري الوثب الثلاثي، على (١١) من الخبراء المحكمين المتخصصين في تدريب العاب القوى بكليات التربية الرياضية بجامعة أسيوط وحلوان وطنطا والمنصورة، وأشترط الباحثين في المحكمين المتخصصين أن يكونوا من فئة أستاذ وأستاذ مساعد في تدريب العاب القوى مرفق (١) وكان ذلك بغرض التحقق من الاتي:

- تحديد أهم مراحل الأداء المهاري لسباقات قيد البحث.
- عرض الاستمارات في صورتها المبدئية على الخبراء المتخصصين في تدريب ألعاب القوى.
- التوصل إلى أهم المعايير والمؤشرات لقياس مستوى الأداء المهاري الوثب الثلاثي قيد البحث، من خلال نسبة إتفاق آراء الخبراء بنسبة (٧٥%).
- عمل التعديلات المقدمة من الخبراء وتوصل الباحثين إلى وضع الاستمارات لقياس الأداء المهاري الوثب الثلاثي قيد البحث بصورته النهائية. مرفق (٣)

#### الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

قام الباحثين بتحديد الأدوات والأجهزة التي استخدمت في تنفيذ إجراءات البحث للحصول على البيانات المراد الحصول عليها:

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- جهاز رستاميتز لقياس الطول (بالسنتمتر).
- صالة رياضية.
- حجرة محاضرات.
- كاميرا تصوير نوع كانون.
- حفرة الوثب
- أقماع عدد (١٧).
- عصي التتابع عدد (٦).
- ساعة إيقاف stopwatch لقياس الزمن (لأقرب ١٠ أجزاء من الثانية).

## الدراسات الاستطلاعية المستخدمة في البحث:

### الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة (٦) ناشئ من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، والمقيدين ضمن سجلات فرع الاتحاد اليمني للألعاب القوى بمحافظة حضرموت بالجمهورية اليمنية، والتي تنطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية، بهدف التعرف على أدوات البحث وتنظيم طريقة القياس وتجريب البرنامج النفسي، وكذلك التعرف على مدة صلاحية مكان التدريب وتفاذي أي صعوبات وذلك خلال الفترة من (١٨-٢٠/١٠/٢٠٢٠م) وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن:

- صلاحية الأدوات ومكان التدريب.
- التدريب على النظام الموضوع لتسلسل القياسات المختارة للبحث، وكيفية انتقال أفراد عينة البحث من قياس لأخر بسهولة وفي أقصر زمن وأقل جهد.
- التعرف على المشكلات والصعوبات التي قد تواجه الباحثين أثناء تطبيق البرنامج النفسي وإجراء القياسات الأنثروبومترية ومستوى الأداء المهاري والرقمي.
- تجريب المقاييس النفسية واستمارة قياس مستوى الأداء المهاري والرقمي.
- مدى مناسبة البرنامج النفسي.
- مدى فهم واستيعاب العينة الاستطلاعية لطبيعة قياس الأداء المهاري والبرنامج النفسي.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء وتطبيق وقياس مستوى الأداء المهاري والرقمي.
- التغلب على الصعوبات التي تواجه الباحثين والمساعدين له في عملية التصوير الأداء المهاري وكيفية الاحتفاظ وترتيب وتسلسل الناشئين، والاحتفاظ بمقاطع التصوير لعرضها على الخبراء المحكمين للأداء المهاري.

### المعاملات العلمية المستخدمة في البحث:

#### صدق التمايز:

قام الباحثين باستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة وهم من متسابقين الناشئين من العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية عدد (٦) ناشئ وثب ثلاثي، والمجموعة أخرى غير المميزة وهم من طلاب ثانوية الصبان بمديرية سئون عدد (٦) طلاب رياضيين، وتم إجراء التطبيق في الفترة من الأحد ٢٥/١٠/٢٠٢٠م إلى الثلاثاء ٢٧/١٠/٢٠٢٠م، وقد قام الباحثين بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق الاستمارة، ويوضح ذلك الجدول (٤).

## جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لحساب  
الصدق التمايز لإستمارة سباق الوثب الثلاثي (ن+١= ٢ = ١٢)

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (Z)	مجموعة غير المميزة		مجموعة المميزة		مراحل الأداء المهاري
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
دال	٠,٠٠٧	٢,٧١	٢٢,٥٠	٣,٧٥	٥٥,٠٠	٩,٢٥	مرحلة الأفتراب
دال	٠,٠٠٦	٢,٧٥	٢٢,٠٠	٣,٦٧	٥٦,٠٠	٩,٣٣	مرحلة الحجلة
دال	٠,٠٠٤	٢,٩١	٢١,٠٠	٣,٥٠	٥٧,٠٠	٩,٥٠	مرحلة الخطوة
دال	٠,٠٠٥	٢,٨٢	٢٢,٥٠	٣,٥٨	٥٦,٥٠	٩,٤٢	مرحلة الوثبة
دال	٠,٠٠٨	٢,٦٧	٢٢,٥٠	٣,٧٥	٥٥,٥٠	٩,٢٥	مرحلة الهبوط
دال	٠,٠٠٤	٢,٨٩	٢١,٠٠	٣,٥٠	٥٧,٠٠	٩,٥٠	المجموع الكلي

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة المميزة ومتوسطات رتب درجات المجموعة غير المميزة لحساب صدق التمايز لإستمارة قياس الأداء المهاري لناشئ سباق الوثب الثلاثي، حيث كانت الفروق معنوية لصالح المجموعة المميزة، وذلك حيث تراوحت قيمة (Z) المحسوبة بين (٢,٦٧ - ٢,٩١) وهي أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥)، وكذلك حيث كان جميع قيم مستوى الدلالة أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل ذلك على الصدق التمييزي لإستمارة قياس مستوى الأداء المهاري لمسابقة الوثب الثلاثي.

ثبات استمارات تقييم الأداء المهاري:

قام الباحثين بحساب الثبات باستخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيقه (Test-Re test) لحساب ثبات إستمارات قياس الأداء المهاري على عينة استطلاعية قوامها (٦) ناشئين وثب ثلاثي قيد البحث من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية يوم الأحد ١٠/٢٥ / ٢٠٢٠م، ثم أعيد تطبيق القياس مره أخرى على نفس العينة وتحت نفس ظروف التطبيق الأول يوم السبت ١١/٧ / ٢٠٢٠م، ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لاستمارة قياس مستوى الأداء المهاري ويوضح ذلك الجداول (٥).

## جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لحساب ثبات استمارة تقييم الأداء المهاري  
لسباق الوثب الثلاثي (ن = ٦)

الدلالة	قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		مراحل الأداء المهاري
		ع ±	س	ع ±	س	
دال	٠,٩٨١	٠,٤٩١	٣,٤٢	٠,٥٧٠	٣,٨٦	مرحلة الأقتراب
دال	٠,٩٤٨	٠,٤٩١	٣,٥١	٠,٤٩١	٣,١٧	مرحلة الحجلة
دال	٠,٨٠٥	٠,٤٨٩	٣,١٠	٠,٧٨١	٢,٧١	مرحلة الخطوة
دال	٠,٩٩٠	٠,٥١٨	٢,٣٨	٠,٥٨٤	٢,١٧	مرحلة الوثبة
دال	٠,٩٨٩	٠,٦٢١	٣,٨٢	٠,٥٧٠	٢,٩٨	مرحلة الهبوط
دال	٠,٩٢٧	٠,٦٦٧	١٦,٢٣	١,٣٥٥	١٤,٨٩	المجموع الكلي

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى  $٠,٠٥ = ٠,٧٥٥$

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في جميع مراحل الأداء المهاري لإستمارة الأداء المهاري لسباق الوثب الثلاثي، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين  $(٠,٨٠٥ - ٠,٩٩٠)$  عند مستوى الدلالة  $(٠,٠٥)$ ، مما يؤكد أن على أن هذه الإستمارة تتسم بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.  
البرنامج النفسي:

تم الاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة والدراسات العلمية السابقة والمرتبطة في مجال علم النفس الرياضي ورياضة ألعاب القوى مثل "أحمد محمد علي قطب (٢٠١٤م) (٢)، أسامة كامل راتب (٢٠١٥م) (٣)، حازم عبد التواب عبد الرحيم (٢٠٢٢م) (٤)، حسام صلاح محمد (٢٠١٩م) (٥)، سحر رشدي شبانة (٢٠٠٢م) (٧)، عماد سمير محمود (٢٠١٤م) (١٠)، كمال جميل الربضي" (١٩٩٨م) (١٢) لتحديد عناصر البرنامج النفسي مرفق (٥) من حيث (مدة البرنامج - عدد وحدات التدريب الأسبوعية - زمن الوحدة النفسية - توقيت أداء الوحدة النفسية - أساليب تنفيذ البرنامج النفسي) ثم تم عرضها على السادة الخبراء مرفق (٢)، لاختيار عناصر البرنامج التي تتناسب مع هذه المرحلة السنوية.  
خطوات إعداد البرنامج النفسي:

قام الباحثين بوضع تدريبات البرنامج النفسي وذلك من خلال:

- تحديد المهارات النفسية قيد البحث مستعينا بتحليل المراجع العلمية والدراسات العلمية السابقة والمرتبطة وأراء الخبراء والمتخصصين.

- وضع تدريبات البرنامج النفسي التي تعمل على تنمية المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري والرقمي لناشئي لسباقات قيد البحث.
- اختيار أنسب تلك التدريبات مستعينا بأراء الخبراء والمتخصصين حتى يكون تأثيرها إيجابياً على مستوى المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري والرقمي في سباقات ألعاب القوى قيد البحث.

#### أهداف البرنامج النفسي:

يهدف هذا البحث الحالي إلى التعرف على تأثير البرنامج النفسي على مستوى الأداء المهاري والرقمي لناشئي رياضة ألعاب القوى في محافظة حضرموت بالجمهورية اليمنية، وذلك من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية:

- تنمية بعض المهارات النفسية (الإسترخاء- التصور العقلي- تركيز الإنتباه- مواجهة القلق- الثقة بالنفس- دافعية الإنجاز- مواجهة الضغوط النفسية) أثناء التدريب وخلال المنافسات الرياضية لدى عينة البحث.
- استخدام المهارات النفسية في تنمية وتطور الأداء المهاري لسباقات قيد البحث لدى عينة البحث.
- استخدام المهارات النفسية في تنمية وتحسين المستوى الرقمي لسباقات قيد البحث لدى عينة البحث.
- إعداد الناشئين نفسياً وعقلياً لمجابهة الظروف المتغيرة خلال التدريب والمنافسات الرياضية.

#### مكونات البرنامج النفسي:

احتوى البرنامج النفسي على تدريبات المهارات النفسية لكل بعد وذلك لتنمية مستوى المهارات النفسية والأداء المهاري و الرقمي لدى عينة البحث. مرفق (٤).

#### أبعاد البرنامج النفسي:

- البعد الأول: الإسترخاء العضلي.
- البعد الثاني: الإسترخاء العقلي.
- البعد الثالث: التصور العقلي الأساسي.
- البعد الرابع: التصور العقلي متعدد الأبعاد.
- البعد الخامس: تصور عقلي متعدد الأبعاد، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على مواجهة الضغوط النفسية.

- **البعد السادس:** الإسترخاء العقلي، التصور العقلي الأساس، دافعية الأنجاز، القدرة على مواجهة الضغوط النفسية.
  - **البعد السابع:** الإسترخاء العضلي، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق.
  - **البعد الثامن:** الإسترخاء العقلي، التصور العقلي الأساسي، الثقة بالنفس، دافعية الأنجاز.
  - **البعد التاسع:** التصور العقلي متعدد الأبعاد، تركيز الانتباه، دافعية الإنجاز، القدرة على مواجهة الضغوط النفسية.
  - **البعد العاشر:** الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، دافعية الأنجاز.
- التوزيع الزمني للبرنامج النفسي:**
- قام الباحثين بتصميم البرنامج النفسي وفقاً للأسس العلمية والمسح المرجعي وآراء السادة الخبراء، بحيث تضمن البرنامج المحاور الآتية:
- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج النفسي:**
- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج النفسي ب عشرة أسابيع (شهرين ونصف).
- تحديد عدد الوحدات خلال البرنامج النفسي:**
- تم تحديد عدد الوحدات النفسية بواقع (٣) وحدات خلال الأسبوع التدريبي للعينة قيد البحث، وبالتالي يكون عدد الوحدات النفسية خلال البرنامج (٣٠) وحدة نفسية.
- تحديد زمن الوحدة النفسية:**
- زمن الوحدة التدريبية الكلية = ١٢٠ دقيقة.
  - زمن الوحدة النفسية من الوحدة التدريبية = ٣٥ دقيقة.
  - مقسمة كالتالي (٣٠ دقيقة تدريب للمهارات النفسية + ٥ دقائق إستيقاظ).
  - الزمن الكلي للبرنامج العام =  $١٢٠ \times ٣ \times ١٠ = ٣٦٠٠$  دقيقة.
  - الزمن الكلي للبرنامج النفسي =  $٣٥ \times ٣ \times ١٠ = ١٠٥٠$  دقيقة.
- قام أفراد العينة بتطبيق البرنامج النفسي المقترح وتم اختيار تمرينات البرنامج الأساسية في ضوء الدراسات المرتبطة والسابقة وكذلك آراء السادة الخبراء لإختيار تمرينات البرنامج النفسي.

جدول (٦)  
التوزيع الزمني للبرنامج النفسي

عدد الوحدات	زمن البعد بالدقائق	النسبة المئوية	التقسيم الزمني	الطريقة	الأبعاد	الأسبوع
(٣) وحدات	١٠٥ ق	% ١٠	(٣٠ ق) استرخاء تعاقبي (٥ ق) إستيقاظ	- إسترخاء تعاقبي	الإسترخاء العقلي	الأول
(٣) وحدات	١٠٥ ق	% ١٠	(٣٠ ق) التحكم في التنفس (٥ ق) إستيقاظ	- التحكم في التنفس	الإسترخاء العقلي	الثاني
(٣) وحدات	١٠٥ ق	% ١٠	(٣٠ ق) تصور عقلي أساسي (٥ ق) إستيقاظ.	- تدريبات على وضوح الصورة. - تدريبات على التحكم في الصور.	التصور العقلي الإساسي	الثالث
(٣) وحدات	١٠٥ ق	% ١٠	(٣٠ ق) تصور عقلي متعدد (٥ ق) إستيقاظ.	- تدريبات للتصور البصري - تدريبات للتصور السمعي - تدريبات للتصور الإنفعالي - تدريبات للتصور حس حركي	التصور العقلي متعدد الأبعاد	الرابع
(٣) وحدات	١٠٥ ق	% ١٠	(٨ ق) تصور عقلي متعدد (١١ ق) مواجهة القلق (١١ ق) ضغوط نفسية (٥ ق) إستيقاظ	- تدريبات التصور البصري والسمعي والإنفعالي والحس حركي - تدريبات على مواجهة القلق - تدريبات على مواجهة ضغوط نفسية.	التصور العقلي متعدد الأبعاد القدرة على مواجهة القلق مواجهة الضغوط النفسية	الخامس
(٣) وحدات	١٠٥ ق	% ١٠	(٦ ق) استرخاء عقلي (٦ ق) تصور عقلي. (١٠ ق) دافعية الإنجاز (٨) ضغوط نفسية (٥ ق) إستيقاظ	- تدريبات التحكم في التنفس. - تدريبات للتحكم ووضوح الصور. - تدريبات لدافعية الإنجاز. - تدريبات على إمواجهة ضغوط نفسية.	الإسترخاء العقلي التصور العقلي الأساس دافعية الإنجاز مواجهة الضغوط النفسية	السادس



تابع جدول (٦)  
التوزيع الزمني للبرنامج النفسي

عدد الوحدات	زمن البعد بالدقائق	النسبة المئوية	التقسيم الزمني	الطريقة	الأبعاد	الأسبوع
(٣) وحدات	١٠٥ ق	%١٠	(٥ ق) استرخاء عضلي (١٠ ق) ثقة بالنفس. (١٠ ق) تركيز الانتباه (٥ ق) مواجهة القلق (٥ ق) إستيقاظ	- تدريبات استرخاء تعاقبي. - تدريبات للثقة بالنفس. - تدريبات على تركيز الانتباه الخارجي - تدريبات لمواجهة القلق.	الإسترخاء العضلي الثقة بالنفس تركيز الإنتباه القدرة على مواجهة القلق	السابع
(٣) وحدات	١٠٥ ق	%١٠	(٦ ق) استرخاء عقلي (٦ ق) تصور عقلي أساس. (٩ ق) ثقة بالنفس (٩ ق) دافعية الإنجاز (٥ ق) إستيقاظ	- تدريبات التحكم في التنفس. - تدريبات للتحكم ووضوح الصور. - تدريبات ثقة بالنفس. - تدريبات لدافعية الإنجاز.	الإسترخاء العقلي التصور العقلي الأساسي الثقة بالنفس دافعية الإنجاز	الثامن
(٣) وحدات	١٠٥ ق	%١٠	(٥ ق) تصور عقلي متعدد. (٦ ق) تركيز انتباه. (١٠ ق) دافعية الإنجاز. (٩ ق) ضغوط نفسية. (٥ ق) إستيقاظ.	- تدريبات التصور البصري والسمعي والانفعالي والحس حركي - تدريبات على تركيز الانتباه الخارجي. - تدريبات لدافعية الإنجاز. - تدريبات لضغوط نفسية.	التصور العقلي متعدد الأبعاد تركيز الإنتباه دافعية الإنجاز إمواجهته الضغوط النفسية	التاسع
(٣) وحدات	١٠٥ ق	%١٠	(٥ ق) ثقة بالنفس. (٧ ق) تركيز الإنتباه. (٩ ق) مواجهة القلق (٩ ق) دافعية الإنجاز (٥ ق) إستيقاظ	- تدريبات ثقة بالنفس. - تدريبات على تركيز الانتباه الخارجي - تدريبات للمواجهة القلق. - تدريبات لدافعية الإنجاز.	الثقة بالنفس تركيز الإنتباه القدرة على مواجهه القلق دافعية الإنجاز	العاشر
(٣٠) وحدات	١٠٥٠ ق	%١٠٠				المجموع

### أساليب تنفيذ البرنامج النفسي:

إعتمد الباحثين على الاساليب التالية فى تنفيذ البرنامج النفسي:

- التدريبات الفردية لكل متسابق على حدة.
- التدريبات الزوجية لكل متسابقين مع بعضهما.
- التدريب الجماعي.

### أساليب تقويم البرنامج النفسي:

إعتمد الباحثين فى تقويم البرنامج النفسي على:

- الدراسات الاستطلاعية.
- مقياس المهارات النفسية.
- مقياس مهارة الضغوط النفسية.
- إستمارات قياس الأداء المهاري لسباقات قيد البحث.
- أستمارة تسجيل المستوى الرقمي للسباقات قيد البحث.

### قياس مستوى الأداء المهاري والرقمي:

#### قياس مستوى الأداء المهاري:

قام الباحثين بقياس المستوى المهاري القبلي والبعدي عن طريق أداء المتسابقين بعد الأحماء، ومن ثلاث محاولات فى سباق الوثب الثلاثي وأخذ أفضل محاولة، حيث قام الباحثين بتصوير الأداء المهاري بالفيديو وعرضه على عدد (٣) خبراء محكمين للأداء المهاري - مرفق (٤) - بحيث يقوم كل محكم بوضع درجة من خمس درجات لكل مرحلة من مراحل الأداء فى استمارة تقييم الأداء المهاري، من ثم أخذ متوسط درجات الثلاثة للحكام لكل مرحلة من مراحل الأداء المهاري.

#### قياس المستوى الرقمي:

تم قياس المستوى الرقمي وفقاً للقانون الدولي لألعاب القوى.

#### إجراءات تنفيذ البحث:

قام الباحثين بتنفيذ البرنامج النفسي (على العينة الأساسية للبحث) على النحو التالي:

#### - إجراء القياسات القبليّة:

قام الباحثين بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث على عينة البحث وذلك يومي الثلاثاء والأربعاء الموافق ١٠-١١/١١/٢٠٢٠م والتي تضمنت قياس:

- قياس مستوى الأداء المهاري والرقمي.

### تطبيق البرنامج النفسي:

قام الباحثين بتطبيق البرنامج النفسي في الفترة من الأحد ١٥/١١/٢٠٢٠م إلى الثلاثاء ٢٨/١/٢٠٢١م لمدة (١٠) أسبوع بواقع (٣) ثلاث وحدات نفسية في الأسبوع، حيث بلغت عدد الوحدات النفسية (٣٠) ثلاثون وحدة، وتم تحديد زمن الوحدة النفسية الواحدة خلال البرنامج بواقع (٣٥) دقيقة، وقد راعى الباحثين أثناء تطبيق البرنامج النفسي ما يلي:

- مراعاة توحيد أيام وتوقيت ومكان التدريب لأفراد عينة البحث.
- إجراء القياسات بنفس النظام والطريقة والترتيب لعينة البحث قبل وبعد تنفيذ البرنامج.
- أداء تدريبات المهارات النفسية لمدة (٣٠) دقيقة.
- أداء تدريبات الإستيقاظ للوحدة ولمدة (٥) دقائق.
- إشراف الباحثين بنفسه والمساعدين على تطبيق البحث على عينة البحث.
- الإستعانة بعدد (٥) مساعدين وذلك للمساعدة في أعمال تسجيل البيانات والقياسات وإجراءات وتطبيق البحث.

### إجراء القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج النفسي قام الباحثين بإجراء القياسات البعدية على أفراد عينة البحث وذلك يومي الأحد والإثنين ٣٠-٣١/١/٢٠٢٠م وبنفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبليّة والتي تضمنت قياس:

- قياس مستوى الأداء المهاري والرقمي.

### المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تحقيقاً لأهداف البحث وتمشياً مع إجراءاته وللإجابة على فروض البحث، تمت المعالجات للبيانات التي تم تجميعها من أدوات جمع البيانات، بأستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss.v. 28) وقد أستخدم الباحثين الأساليب الإحصائية التالية:

- | الأحصاء وصفى       | الأحصاء مقارنة                              |
|--------------------|---|
| - المتوسط الحسابي. | - النسبة المئوية.                           |
| - معامل الالتواء.  | - اختبار مان ويتني لدلالة الفروق الإحصائية. |
| - معامل التقلطح.   | - اختبار ويلكوكسن لدلالة الفروق الإحصائية.  |
| - الوسيط.          |   |

## عرض النتائج:

## عرض نتائج الفرض:

ينص الفرض على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في المهارات النفسية في مسابقات (١٠٠م عدو + ٤٠٠م تتابع + الوثب الطويل + الوثب الثلاثي) لصالح القياس البعدي".

## جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب القياسين القبلي والبعدي في مراحل مستوى الأداء المهاري لناشئي مسابقة الوثب الثلاثي (ن = ١١)

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (Z)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	توزيع الرتب	بيانات وصفية		القياس	مراحل الأداء المهاري
							ع	م		
دال	٠,٠٠٣	٢,٩٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	-	٠,٥٨	٢,٩٣	القبلي	الأقتراب
			٦٦,٠٠	٦,٠٠	١١	+				
			-	-	٠	=				
دال	٠,٠٠٣	٢,٩٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	-	٠,٧٤	١,٨٩	القبلي	الحجلة
			٦٦,٠٠	٦,٠٠	١١	+				
			-	-	٠	=				
دال	٠,٠٠٣	٢,٩٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	-	٠,٦٢	١,٦٤	القبلي	الخطوة
			٦٦,٠٠	٦,٠٠	١١	+				
			-	-	٠	=				
	٠,٠٠٣	٢,٩٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	-	٠,٣٨	٢,٠٩	القبلي	الوثبة
			٦٦,٠٠	٦,٠٠	١١	+				
			-	-	٠	=				
دال	٠,٠٠٣	٢,٩٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	-	٠,٥٨	٢,٨٩	القبلي	الهبوط
			٦٦,٠٠	٦,٠٠	١١	+				
			-	-	٠	=				
دال	٠,٠٠٣	٢,٩٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	-	٠,٥٥	٥,٠٨	القبلي	المستوى الرقمي
			٦٦,٠٠	٦,٠٠	١١	+				
			-	-	٠	=				

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٩٦

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب القياسين القبلي والبعدي في جميع مراحل مستوى الأداء المهاري والرقمي، وذلك حيث تراوحت قيمة (Z) المحسوبة بين (٢,٩٩- ٢,٩٤) وهي أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥)، وكذلك حيث كانت جميع قيم مستوى الدلالة أصغر من قيمة مستوى الدلالة (٠,٠٥)، حيث كانت الفروق معنوية ولصالح القياس البعدي في جميع مراحل مستوى الأداء المهاري والرقمي لناشئي مسابقة الوثب الثلاثي في محافظة حضرموت بالجمهورية اليمنية.

## مناقشة النتائج:

## مناقشة نتائج الفرض الأول:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي، وفي حدود القياسات المستخدمة ومن خلال هدف البحث قام الباحثين بمناقشة هذا الفرض، مسترشداً بنتائج الدراسات السابقة والمرتبطة والمراجع العلمية المتاحة للتحقق من صحة الفرض والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري والرقمي لناشئي الوثب الثلاثي في محافظة حضرموت بالجمهورية اليمنية لصالح القياس البعدي".

كما يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري والرقمي لدى ناشئي الوثب الثلاثي ولصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (Z) المحتسبة لدى ناشئي الوثب الثلاثي تراوحت ما بين (٢,٩٤ - ٢,٩٩) وهي أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وهذا يعنى أن ناشئي الوثب الثلاثي قد تحسّنوا في جميع نتائج القياس البعدي في جميع مراحل مستوى الأداء المهاري والرقمي في الوثب الثلاثي.

ويعزو الباحثين ذلك إلى تأثير البرنامج النفسي حيث ظهر تحسن في مستوى المهارات النفسية الأمر الذي أثر إيجابياً على مستوى الأداء المهاري، كما أن البرنامج النفسي وما أشتمله من تدريبات للإسترخاء قد ساهم في نوعية الأداء، وبالتالي قلت الأخطاء وتحسن الأداء المهاري إلى جانب التحكم في الجهاز العصبي، كما أنها ساهمت في إكساب المتسابقين الأحساس بالفرق بين التوتر والإسترخاء العقلي والعضلي، كما أن تدريبات التصور العقلي والتركيز في الأداء تعمل على زيادة القوة المحركة للجسم مما يعمل على رفع الثقة بالنفس والدافعية والقدرة على مواجهة القلق والضغوط النفسية مما ساهمت في تحسين الأداء المهاري خلال التدريب والمنافسات، بالإضافة على تكيف المتسابقين الناشئين لمحتوى البرنامج النفسي والذي أدى إلى تلاشي الأخطاء والألية في الأداء نتيجة سيطرة المتسابقين الناشئين على الجهاز العصبي وإكتساب التحكم والقدرة على الأداء المهاري بشكل الصحيح والسليم.

ويؤكد على ما سبق ما أشار إليه "أحمد محمد قطب" (٢٠١١م) نقلاً عن "سنجر Singer" (١٩٩٠م) في أنه يجب الربط بين إستراتيجيات التدريب النفسي والتدريب المهاري وتطوير التكنيك، مما يساعد على تطوير المهارة وتحسن أسلوب الأداء حتى تكون عملية التدريب الرياضي ممتعة وذات قيمة كبيرة. (٢: ١١٤)

وتتفق كل نتائج الفرض مع نتائج دراسات كل من "أحمد محمد قطب (٢٠١٤م) (٢)، سحر رشدي شبانة" (٢٠٠٢م) (٧) حيث أكدت نتائج هذه الدراسات على إن البرامج النفسية تؤثر بصورة إيجابية في زيادة فاعلية الأداء ومن أفضل الطرق لتحسين مستوى الأداء المهاري والرقمي.

ومن خلال العرض السابق وبناءً على ما سبق من نتائج الجدول (٧) يتحقق صحة الفرض البحث حيث ثبت أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري والرقمي لناشئي الوثب الثلاثي في محافظة حضرموت بالجمهورية اليمنية لصالح القياس البعدي".

**الإستنتاجات:**

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وما أسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحثين إلى الإستنتاجات التالية:

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري (الأقتراب- الحجلة- الخطوة- الوثبة- الهبوط) ولصالح القياس البعدي لناشئي مسابقة الوثب الثلاثي في محافظة حضرموت.

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي ولصالح القياس البعدي لناشئي مسابقة الوثب الثلاثي في محافظة حضرموت.

#### التوصيات:

في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود العينة، يوصى الباحثين بما يلي:

١- ضرورة استخدام المدربين البرنامج النفسي للمهارات النفسية قيد البحث لما له من تأثير فعال على مستوى المهارات النفسية لدى ناشئي الوثب الثلاثي ولما لذلك من إنعكاس إيجابياً على مستوى الأداء المهاري والرقمي لناشئي رياضة ألعاب القوى بمحافظة حضرموت.

٢- ضرورة تعليم المهارات النفسية للمتسابقين والمتسابقات في سن مبكراً إن أمكن مع بداية تعليم المهارات الحركية لسباقات المختلفة، وللاستفادة من ذلك في صقل الأداء المهاري والرقمي ومن ثم الأداء البدني والخططي وذلك بما يتناسب مع سن المتسابق واحتياجات سباق الوثب الثلاثي.

- ٣- ضرورة التدريب المبكر والمتواصل على المهارات النفسية حتى يمكن الاستفادة القصوى منها في عملية التطوير والارتقاء بمستوى الأداء المهاري والرقمي لناشئي الوثب الثلاثي.
- ٣- العمل على إدخال التدريب على المهارات النفسية موضوع البحث وغيرها من المهارات النفسية التي تسهم في زيادة كفاءة الأداء المهاري والرقمي في جميع السباقات المختلفة بما يتناسب مع كل سباق واحتياجه في رياضة الوثب الثلاثي. الدعوة لوجود أخصائي نفسي رياضي (معد نفسي) للعمل مع جهاز التدريبي، وذلك للتأكيد على دور الإعداد النفسي خلال عمليات التعليم والتدريب والمنافسة في رياضة ألعاب القوى.
- ٤- عمل دورات تدريبية وورش عمل متخصصة للمدربين لتعلم كيفية وضع وتصميم البرامج النفسية المتخصصة، لما لها من تأثير فعال في الإرتقاء بالمستوى الأداء المهاري والرقمي لناشئي الوثب الثلاثي.
- ٥- يوصي الباحثين بطبع البرنامج النفسي وتوزيعه على الأندية الرياضية والاتحاد العام لي ألعاب القوى بمحافظة حضرموت وبالجهورية اليمنية.
- ٦- إنشاء سجل بروفيل لكل متسابق ناشئي لتتبع وتتطور مستوى حالته البدنية والمهارية والنفسية في كل سباق من مسابقات ألعاب القوى بمحافظة حضرموت.
- ٧- إجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهة على مراحل سنوية مختلفة بأستخدام تدريبات المهارات النفسية كعوامل أساسية مؤثرة على مستوى الأداء المهاري في رياضة ألعاب القوى ورياضات الفردية والجماعية الأخرى في محافظة حضرموت.
- ٨- عمل برامج تلفزيونية متخصصة في علم النفس الرياضي، تناقش أهميته ومساهماته المختلفة في الرياضات المختلفة، وعرض للفلسفات المختلفة للعلماء في هذا المجال حيث يوجد الآن برامج لإصابات الملاعب والتحكيم والمشكلات الإدارية في المؤسسات الرياضية.

### (( المراجع ))

#### أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم محمد الخلفي: "الإرشاد النفسي كمدخل لتحقيق جودة الحياة من منظور التعامل مع الذات"، مجلة كلية التربية بنها، جامعة بنها، ٢٠٠٠م.

- ٢- أحمد محمد علي قطب: تأثير برنامج تدريبي نفسي وفقا لنمط الإيقاع الحيوي لتطوير المهارات النفسية ومستوى الأداء الهجومي لدى لاعبي تنس الطاولة، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١٤م.
- ٣- أسامة كامل راتب: "الإعداد النفسي للناشئين- دليل للإرشاد والتوجيه المدربين والإداريين وأولياء الأمور"، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٥م.
- ٤- حازم عبد التواب عبد الرحيم: "تدريب مسابقات المضمار بين النظريات العلمية والتطبيقات العملية"، ط١، دار الوفاء لدنيا الطباعة ومؤسسة عالم الرياضة للنشر، الإسكندرية، ٢٠٢٢م.
- ٥- حسام صلاح محمد: "تأثير التدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري والرقمي لمتسابقى الوثب الطويل"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٩م.
- ٦- حسن عبدالرازق عبدالبديع: "تأثير برنامج نفسي مقترح على مستوى الأداء المهاري لدى مبتدئي رياضة السباحة"، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٢١م.
- ٧- سحر رشدي شبانة: "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية والمستوى الرقمي في الوثب الثلاثي لطالبات تخصص مسابقات الميدان والمضمار"، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، العدد الثامن، المجلد الثاني، ٢٠٠٢م.
- ٨- عبدالودود أحمد الزبيدي، جاسم عباس علي: علم النفس الرياضي الحديث، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٢٢م.
- ٩- علي حسن أبو جاموس: "المعجم الرياضي"، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١٢م.
- ١٠- عماد سمير محمود: "الإعداد النفسي في المجال الرياضي (اللاعب-المدرّب-الحكم)"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٤م.
- ١١- غازي صالح محمود: "علم النفس الرياضي سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم"، ط١، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١١م.



١٢- كمال جميل الربضي: "الجديد في ألعاب القوى"، ط١، الجامعة الأردنية الهاشمية، عمان، ١٩٩٨م.

١٣- محمود طلب الجبوري: "المهارات النفسية وعلاقتها بالسماوات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم"، ط١، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، ٢٠١٩م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

14- Ali Nouri Ali: "The Effect of Psychological Program of some Relaxation Exercises and Mental Visualization on the Achievement of Player Runners (400)", journal mustansiriyah of sports science, Vol. 3, Issue 3, 2021

15- Lidor, B. C: The effect of a mental training program the start and performance phase of the 100m sprint, Journal of sports Science and Medicine, Vol 5, NO 1, 2004.

### ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت):

16- <https://www.researchgate.net/publication/349627792>.