



معلومات البحث

الاستلام : 2020 / 08 / 10

قبول النشر : 2020 / 08 / 19

النشر : 2020 / 10 / 01

"تمريبات تعبئة الطاقة النفسية وتأثيرها على التوافق والمستوى الرقمي لعادائي 110م حواجز تحت سن 20 سنة"

عدنان محسن عبود¹، ا.د امل علي سلومي²^{2,1}العراق - جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

يعتقد الباحثان ان كل التدريبات الحالية تتجه الى تطوير القدرات البدنية الخاصة دون التأكيد على تعبئة الطاقة النفسية اللازمة والضرورية التي تكمل الاعداد الرياضي ، لذا اتجه الى اعداد تدريبات خاصة بالتعبئة النفسية وتدريبات التوافق خاصة بفترة المنافسات لمسابقي ركض 110 حواجزم الشباب لبيان تأثيرها في تطوير التوافق والانجاز . وقد هدف البحث التعرف على تأثير هذه التدريبات على التوافق قدرة وانجاز ركض 110م حواجز على عينة من لاعبو ركض مشروع البطل الاولمي تحت سن 20 سنة ، في النجف الاشرف .

حدد الباحثان الاختبارات الخاصة بمراحل الاداء والتوافق والتي لها علاقة كبيرة بتحقيق الانجاز وهي الاتية : اختبار ركض 3 موانع متر ، اختبار ركض 5 موانع ، اختبار ركض 8 حواجز ركض أنجاز 110م حواجز ، وجميع الاختبارات كانت من البدء الجالس .

وقد استخدم الباحثان الى مقياس الطاقة النفسية المعد من قبل الطالب (مهند الخزاعي). وشارت جميع ازمان هذه المراحل قد حدث فيها تطور لصالح نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية. وان استخدام تدريبات الطاقة النفسية قد حقق الغرض منه وهو الاقلال من درجة التوتر والقلق والحالات السلبية التي ترافق افكار اللاعب وزيادة الحالات الايجابية والتوافق وبالتالي الاقلاق من زمن مراحل المسابقة .

الكلمات المفتاحية : الطاقة النفسية، المستوى الرقمي، 110م حواجز.



Psychological energy mobilization exercises and their impact on the compatibility and digital level of 110m hurdles under the age of 20 years

Adnan Mohsen Aboud¹, Prof. Amal Ali Saloumi²

^{1,2} Iraq - University of Babylon - College of physical Education and Sports Science

The best programs: The researcher believes that all current exercises are geared towards developing special physical abilities without emphasizing the mobilization of the necessary and necessary psychological energy that completes the athletic preparation. And achievement.

The aim of the research was to identify the effect of these exercises on the compatibility of the ability and achievement of a 110-meter jogging brief on a sample of athletes who ran the Olympic champion project under the age of 20 in Najaf.

The researcher identified the tests for performance and compatibility stages that have a lot to do with the achievement of achievement, which are the following: a 3-meter obstacle run test, a 5-obstacle run test, an 8-obstacle run test, a 110-meter hurdle run, and all the tests were from the seated start.

The researcher used the psychometric energy scale prepared by the student (Muhannad Al-Khuzai). And all the times of these stages indicated that there was a development in favor of the results of the post-tests of the experimental group. And that the use of psychological energy training has achieved its purpose, which is to reduce the degree of tension, anxiety and negative situations that accompany the ideas of the player and to increase the positive cases and compatibility and thus anxiety during the stages of the compete.

Keywords: Psychological energy, digital level, 110m hurdles.



1- التعريف بالبحث

وتعد فعالية 110 م حواجز من اكثر فعاليات العاب القوى تسويقا واثارة وهذا ما دفع العديد من الباحثين والمختصين للبحث في مجالها من اجل الرفع من مستوى الانجاز الرياضي ، اذ يدخل في تطور الانجاز جميع العوامل المستمد من مختلف العلوم الرياضية التي تعمل على تنمية وتحسين القدرات البدنية مع مراعاة ما يحيط بهذا التطور من اسس نفسية ، اذ ان تحقيق الانجاز في هذه المسابقات ومنها مسابقة ركض 110 م حواجز لا يمكن ان يحدث الا بتكامل بين القدرات البدنية والنفسية والتوافقية للاعب فضلا عن باقي القدرات المهارية والميكانيكية.. .

وقد ظهر عامل مكمل لا يمكن تجاهله كمتطلب خاص لتحقيق الملائمة النفسية المطلوبة لظروف السباقات عبر وسائل يتخذها المدرب مع اللاعب او حتى في بعض الاحيان مع نفسه ، وهذا ما يطلق عليه بالتعبئة النفسية لغرض الوصول بالطاقة النفسية الى التكامل والتلازم مع الطاقة البدنية والقدرات الخاصة والتوافق بظروف سباق ركض 110 م حواجز ، والتي لا يمكن تحقيقها دون رفع الطاقة النفسية لانها تمثل بعدا هاما من ابعاد اعداد اللاعبين او المتسابقين لهذه المنافسة تحديدا، فهي تلعب دور في تطوير الاداء وزيادة السيطرة والتحكم فيه ، وهذا جزء من الاعداد النفسي الذي يكمل الاعداد البدني.

ومن هذا المنطلق تأتي أهمية البحث في التعرف على قيم الطاقة النفسية التي يتصف بها متسابق ركض 110م حواجز الشباب لمعرفة الحالة النفسية والعمل على تطويرها للحصول على احسن الانجازات في المنافسات ، اذ يمكن ان تسهم هذه الدراسة في اعطاء تصور امام المدربين في كيفية تلافي نواحي الضعف في الاعداد النفسي وكيفية وضع التدريبات الخاصة بالمنافسات التي تتناسب مع المثرات النفسية وفق مصادر الطاقة البدنية والطاقة النفسية والمهارية والتي تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الاداء ونتائج السباقات ومن ثم هذا البحث سيعطي انطلاقه لبحوث مستقبلية تحفز الباحثين الاخرين في مجال الالعاب الفردية.

اما مشكلة البحث فيلاحظ ان معظم المتسابقين يظهرون مستويات عالية في المنافسة ما ، وفي منافسة ثانية قد يظهرون بمستويات انجاز اقل مع العلم ان المهارات الفنية والقدرات البدنية لا يمكن ان تتأثر في هذه الفترة الوجيزة بين كلا المسابقتين ، ، ولكن يمكن الذي يتاثر هو الحالة النفسية للمتسابق والتي تحتاج الى الرعاية والاعداد النفسي عن طريق التدريب على المهارات النفسية وخصوصا خلال فترة المنافسات ، ومعرفة مصادر الطاقة السلبية التي تعوق الاداء والتوافق مثل التوتر النفسي ، والخوف ، وايضا معرفة مصادر الطاقة الايجابية التي تسهل الاداء مثل الاثارة والاستمتاع والسعادة. اذ ان التحكم في الاداء البدني والفني والمهاري ادى الى تكافؤ في مستوى الاداء الرياضي للاعبين واصبح الفارق الوحيد والمحدد للفوز هو الاعداد النفسي والتدريب العقلي الذي يرفع من مستويات المهارات النفسية والقدرة على التحكم في المصادر السلبية والايجابية للطاقة النفسية.

اذ يعتقد الباحثان ومن خلال خبرته كلاعب دولي ومدرب دولي معتمد لدى الاتحاد العراقي لالعاب القوى ، ان كل التدريبات الحالية تتجه الى تطوير كل القدرات البدنية الخاصة والتوافق دون التاكيد على تعبئة الطاقة النفسية اللازمة والضرورية التي تكمل الاعداد الرياضي ، لذا اتجه الى اعداد تدريبات خاصة بالتعبئة النفسية وتدريب بدنية خاصة بفترة المنافسات لمتسابق ركض 110م حواجز الشباب لبيان تاثيرها في تطوير التوافق والانجاز وفق دراسة علمية والوصول الى بعض الحلول التي قد تساهم في تطوير مستوى انجاز هذه المسابقة.

وقد هدف البحث الى :

- 1 التعرف على مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي ركض 110م حواجز تحت سن 20 سنة.
- 2 اعداد تدريبات للطاقة النفسية الايجابية واعداد تدريبات التوافق لفترة المنافسة .
- 3 التعرف على تأثير هذه التدريبات في قدرة الركض السريع وانجاز ركض 110 م حواجز تحت سن 20 سنة.



وافترض الباحثان انه :

1 توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة لقدرة التوافق لعدائي 110 حواجز تحت سن 20 سنة لمجموعتي البحث.

2 توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة في الانجاز لمجموعتي البحث.

3 توجد فروق بين القياسات البعديّة في متغيرات البحث جميعها لمجموعتي البحث.

وكانت مجالات البحث على النحو الآتي :

- البشري : عينة من لاعبو ركض مشروع البطل الاولمبي للشباب U20 في النجف الاشرف.

- الزماني : 2019/7/10 - 2019/9/13.

- المكاني : ملعب نادي النجف الاشرف الرياضي.

2- منهجية البحث والاجراءات الميدانية

1-2 منهج البحث المستخدم

من اجل التوصل الى اكتشاف حقيقه ميدانية عن مستوى تأثير تدريبات الطاقة الايجابية والانجاز الرياضي عند راكضي 110 م حواجز، اتبع الباحثان منهج البحث التجريبي.

2-2 مجتمع وعينة البحث

حدد الباحثان مجتمع بحثه وهم كل لاعبي المسافات القصيرة في مشروع البطل الاولمبي التابع للجنة الاولمبية الوطنية المتواجدين في محافظة النجف البالغ عددهم (12) اختار الباحثان عينة بحثه من الذين يشرف الباحثان على تدريبهم للعام 2018 والمتواجدين في مركز مدينة النجف الاشرف، وبعدد 10 رياضيين شباب دون 20 سنة مثلوا نسبة 83 % من مجتمع البحث الاصل. تم تقسيمهم الى مجموعتين تبلغ كل مجموعة (5) لاعبا احدهما ضابطة والاخرى تجريبية وفقا لانجازاتهم وتسلسلها اذ تم اختيار الاعداد الفردية لتكون مجموعة تجريبية والاعداد الزوجية لتكون مجموعة ضابطة ، وتم تطبيق منهج الطاقة النفسية والتدريبات البدنية والتوافقية التنافسية للمجموعة الاولى (التجريبية) ، اما المجموعة الثانية (الضابطة) فتتدرب تدريباتها اليومية. واجرى الباحثان مبدا التجانس والتكافؤ وفق للقياسات الجسمية وقدرة الركض السريع.

3-2 وسائل وادوات جمع المعلومات

- الاختبارات والقياسات
- الملاحظة والتجريب
- معلومات الشبكة الدولية الاليكترونية
- المصادر و المراجع
- التجارب الاستطلاعية
- المقابلات الشخصية
- مقياس الطاقة النفسية
- جهاز حاسوب شخصي
- اقراص ليزرية
- كاميرا تصوير فيديو.

4-2 الاختبارات

حدد الباحثان الاختبارات الخاصة بمراحل الاداء قدرات افراد العينة البدنية الخاصة لمراحل اداء سباق 110م حواجز والتي لها علاقة كبيرة بتحقيق الانجاز وهي الاتية:

- اختبار ركض 3 حواجز بداية جلوس .
- اختبار ركض 5 حواجز بداية جلوس .
- اختبار ركض 8 حواجز بداية جلوس .
- اختبار ركض 110 م حواجز (سباق رسمي).



5-2 مقياس الطاقة النفسية

تطلبت الدراسة ايجاد درجة الطاقة النفسية لكل لاعب ، وهذا ما ادى بالباحثين الى استخدام مقياس الطاقة النفسية المعد من قبل الطالب (مهند الخزاغي) ⁽¹⁾ لعدم وجود مقياس للطاقة النفسية للاعب القوي ، وقد تضمن المقياس (27) عبارة يتم الاجابة عنها وفق اربعة خيارات ، وقام الباحثان باختيار صدق المحكمين بعرضه المقياس على مجموعة من الاساتذة والخبراء المختصين في مجالات التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي والعباب القوي وذلك لابداء الرأي حول الدقة العلمية وشمولية اداة المقياس ومدى صلاحيتها للتطبيق او تعديل ما يروونه مناسباً. وكان الاتفاق بنسبة 100% على صدق المقياس.

واستخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية وهذا بتقسيم بنود المقياس الى بنود زوجية واخرى فردية ومن ثم حساب معامل ثبات المقياس والتي كانت نتيجته 0.80 مما دل على ثبات المقياس (معامل الارتباط)

6-2 الاختبارات القبليّة

قام الباحثان مع فريق العمل المساعد في الساعة الخامسة عصراً من يومي السبت والاحد المصادفين 2019/7/13 على افراد عينة البحث (المجموعتين) في ملعب النجف الاولمبي وفق ما تم شرحه، واستخدم الباحثان (6) ستة شواخص يسهل من خلالها تشخيص كل منطقة جزئية من مناطق الاختبار. واجرى الباحثان الاختبار بشكل زوجي لكل فردين. وكان اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث (المجموعتين الضابطة والتجريبية) وحسب التسلسل الاتي:

- 1 ركض 3 موانع بداية جلوس
- 2 ركض 5 موانع بداية جلوس
- 3 ركض 8 موانع بداية جلوس
- 4 ركض 110 م حواجز بداية من الجلوس.

7-2 قياس الطاقة النفسية

وقام الباحثان بقياس الطاقة النفسية لعينة البحث بعد اجراء الاختبارات البدنية مباشرة .

8-2 التدريبات الخاصة بالطاقة النفسية (التعبئة) والتدريبات البدنية التنافسية:

اعد الباحثان مواقف نفسية خاصة بالتعبئة النفسية وزيادة الاستثارة تترافق مع التدريبات البدنية الخاصة بفترة المنافسات والتي غالبا ما تكون شدة التدريبات فيها تحت القصوية الى القصوية ومشابهة لمواقف السباق. وتضمنت المواقف النفسية التأمل اليومي من نصف ساعة الى ساعة ، اذ كان الزيادة في وقت التأمل يكون مع التقدم بالايام ، اذ كلما زاد وقت التأمل كلما كان افضل على مدار اليوم، اذ كان التأمل في الصباح نصف ساعة وفي المساء نصف ساعة ، مع المواظبة على التدريبات. وقد تم التاكيد على ان يكون التركيز جدا جدا على اول ثلاث تدريبات وعدم الاهمال ابدا لانها مهمه جدا وهم اساس التأمل .

وقد اعتمد الباحثان على معلومات المواقع الاليكترونية وبعض المصادر النفسية التي تناولت الطاقة والتعبئة النفسية في اعداد التدريبات الخاصة بهذه الطاقة خصوصا الايجابية منها وكما ياتي:

تنظيف الهالة : وهي ان يقوم اللاعب يوميا تنظيف هالته مرتين ، بعد الاستيقاظ وقبل الخلود للنوم في الليل، وكما ياتي: يتخيل اللاعب نفسه بداخل نور ساطع وعليه ان يتمسك بهذه الصورة لدقيقه او اكثر. ثم يتخيل النور الساطع اسطع واقوى واكثر. فاذا لاحظ اللاعب بان هالته لاتزال بها شوائب ، فيجب تكرار العملية السابقة، هذا التمرين النفسي ينبه ويحذر لاي طاقة سلبية ويمنع حدوثها.

تأمل المانع : يعرف ايضا بهتدة الدماغ وسكونه ، والفائدة من هذا التأمل هي القدرة على اطفاء الافكار الغير مرغوب بها والخارجية بارادة اللاعب نفسه (كالتفكير بالمنافسين او مستوى المنافسة ...) اذ يتحيز هذا التأمل للاعب القدرة على التحكم بالأفكار بدلا من ان تتحكم الافكار به، ويعطي هذا التأمل الاحساس بالأمان والسكينة الداخلية. وتأمل المنع سوف



يساعد اللاعب على تدريب عقله ليصبح صامتا لكي لا يستطيع الغير معرفة ماذا يفكر. وتقنية تأمل المنع تشمل مثلا: ان يطفى اللاعب ويغلق جميع الافكار ويركز على الوضع الانى والحالي من خلال تهدئة واسكان العقل كليا لفترة معينة من الوقت ، ويمكن اجراء تدريبات التنفس الاختيارية ، مثل التنفس ستة مرات ، ثم مسك النفس عن التنفس، ثم اخراج الزفير بعدد ستة مرات.

ويمكن تطبيق التأمل بأغلاق العينين واو فتحهما

تأمل الطاقة : هذا التأمل ممتاز للمبتدئين ويساعدهم بشعورهم بالاحساس بالطاقة ويطبق كالتى:

- الابتداء بالاسترخاء وراحة الجسد كامل ، تنفس وفي نفس الوقت يقوم اللاعب برسم الطاقة حول انحاء الجسد (امام - خلفا - قمة الراس واسفل القدمين ، ويتم تخيل نور ابيض لامع مثل الشمس.
- التنفس باخذ شهيق وتخيل الطاقة تصبح اكثر لمعانا وقوة مشعة ومشرقة من جميع انحاء الجسد.
- الزفير مرة اخرى وتخيل الطاقة تمدد وتوسع الهالة، ووسط مركز الجسم مضئ ومشرق تماما مثل الشمس.
- وهكذا لباقي التدريبات التي اشتملت ايضا (هالة الحماية ، النفس ، تأمل اللهب ، الغشية ...)
- استمر العمل بهذا ه التدريبات النفسية المتزامنة مع التدريبات البدنية لمدة 8 اسابيع وبمعدل نصف ساعة صباحية ونصف ساعة مسائية ويوميا لمدة ستة ايام بالاسبوع (عدا الجمعة)، اي تم تنفيذ 40 وحدة تدريبية نفسه، بمعدل ساعة يوميا

اما التدريبات البدنية الخاصة بفترة ما قبل المنافسة والمنافسة ، ولتنفس الاسبوع الثمانية ، فقد قسمت الى (4 اسبوع) فترة قبل المنافسات ، و(4) اسبوع فترة المنافسات ، وكانت شدة التدريبات تتراوح من 95 – 100 % من الشدة القصوية وفقا لافضل زمن منجزة لكل مسافة تدريبية ووفق طبيعة الاختبارات التي طبقت على عين البحث.

9-2 الوسائل الاحصائية :

أستخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية SPSS لاستخراج المعالم الاحصائية

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

1-3 عرض وتحليل نتائج الزمن لمراحل المسابقة ومناقشتها

جدول (1) العمليات الاحصائية والفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الاولى (التجريبية) في متغير الازمان لمراحل الاداء

المتغير	الاختبار	س	±ع	ف	ع ه	ت	معنوية	الدالة
زمن 3 حوازم (ث)	قبلي	5.564	0.4899	0.052	0.0103	5.043	0.004	دال
	بعدي	5.512	0.6683					
زمن 8 حوازم (ث)	قبلي	7.944	0.5891	0.223	0.0434	5.127	0.004	دال
	بعدي	7.721	0.04274					
زمن 8 حوازم (ث)	قبلي	9.646	0.7142	0.226	0.0510	4.429	0.007	دال
	بعدي	9.422	0.4251					
زمن 110 حوازم (ث)	قبلي	15.785	1.08454	1.463	0.0697	6.642	0.001	دال
	بعدي	14.248	0.89410					

الدلالة عند د.ح (4) ومستوى خطأ $0.05 >$

اذ يعتقد الباحثان ان حدوث تطور قيم هذه الازمان لاجزاء المسابقة يعود الى تطور مستوى الطاقة النفسية والتحمل الخاص والتوافق ، مما اعطى افضلية لتطور الانجاز، وان تعرض افراد العينة خلال التدريبات التنافسية الى



ظروف عزل المؤثرات الخارجية السلبية التي تؤثر في مستوى الرياضي قد احدث تكيفا وتأقلماً مع العب البدني العصبي الواقع على الرياضي فضلاً عن اكتساب اللاعب القدرة على توزيع الطاقة في السباقات ليتمكن من تحقيق انجاز افضل.⁽²⁾

ويرى الباحثان ان أفضل ما يمكن أن يقدم للتعرف على متطلبات كل سباق هو تقديم المعلومات والحقائق المرتبطة بالتشخيص والتوصيف الجيد لمتطلبات الأداء في كل مرحلة من مراحل السباق والذي يمكن بخصائصه العامة أو الخاصة أن أمكن المساهمة في تطوير مستويات انجاز افراد المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الطاقة النفسية.

ويرتبط الأداء التكنيكي (الأداء الفني المهاري) في سباقات المسافات القصيرة ببعض النواحي البدنية والوظيفية والنفسية والتوافق التي تساعد على تفهم أسلوب وطريقة الأداء في هذه السباقات فضلاً من القدرة على التحكم بالمرحلة الخاصة بالمسابقة وزمن الركض، اذ نجد أنها تحدد في المراحل الأربعة الأساسية وهي مرحلة الانطلاق وما بعدها ومرحلة التعجيل الايجابي الموجب ثم الوصول إلى السرعة المنتظمة تقريبا (السرعة القصوى) ومرحلة تحمل السرعة النهائية التي تظهر فيها عملية ثبات السرعة ثم مرحلة التدرج السلبي في السرعة التي يبدأ فيها معدل السرعة بالهبوط التدريجي وتخضع هذه المراحل السابقة الذكر للتأثير عن طريق طول الخطوة وسرعة تردد الخطوة في مدة زمنية معينة.^(3: 200-201)

واشارت العديد من البحوث في مجال علم النفس الرياضي الى ان هناك علاقة واضحة بين مستوى التعبنة النفسية للاعب الرياضي وبين خصائص الاداء في بعض الانشطة الرياضية والتوافق⁰ اذ اشارت نتائج تلك البحوث الى ان الانشطة الرياضية التي تتميز بدرجة عالية من تركيز الانتباه تتطلب مستويات منخفضة من التعبنة النفسية في حين ان الانشطة الرياضية التي تتطلب مهارات التحكم تتطلب درجة متوسطة من التعبنة النفسية . أما الانشطة الرياضية التي تتميز بدرجة عالية من القوة والقوة المميزة بالسرعة فانها تتطلب درجة مرتفعة نسبياً من التعبنة النفسية.^(4: 67)

كما اشارت بعض البحوث الى ان اللاعب الذي يتميز بالمستوى المتقدم والذي يتقن المهارات الحركية بصورة متقنه يحتاج الى المزيد من التعبنة النفسية والدليل ان الحركية وخطط اللعب بصور .

ان ماتحقق من نتائج العمليات الاحصائية التي اشارت الى وجود فروق لصالح الاختبارات البدنية البعيدة للمجموعة التجريبية دلت على تطور انجاز ازمان مراحل الاداء الخاصة بركض 110 متر حواجز جميعها ومن ضمنها الانجاز المتحقق ، اذ كانت الحاجة الى معرفة دوافع اللاعبين وميولهم نحو ممارسة التدريب ليتسنى لهم تعبنة طاقاتهم النفسية اثناء التدريب والمنافسة والاستمرار فيه وتحمل مشاقه مع استثارتهم للارتقاء بمستواهم وتعبنة كل طاقاتهم وتوجيهها للفوز عند التنافس الرياضي ، اذ ظهر انه يحتاج متسابق ركض 110 م حواجز الى تنظيم طاقاتهم النفسية مثل حاجتهم للتدريب لتنظيم طاقاتهم البدنية ، بينما يتم تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم فيشدة الحمل التدريبي الواقع على اجهزة الجسم المختلفة ، وهذا ايضا يعتمد على مساعدة المدرب في السيطرة على افكار اللاعبين ومشاعرهم اثناء التدريب والمنافسات ، اذ ان ارتفاع مستوى الطاقة النفسية يجب ان ينسجم مع حجم وشدة الوحدات التدريبية ومستوى المنافسات ، فضلاً عن ان ارتفاع مستوى الطاقة النفسية يلائم الاداء الذي يتطلب القوة العضلية والتحمل والسرعة وهذه على الاغلب تكون مميزات الركض السريع المطلوبه .

ويرى الباحثان إن من أهم مراحل مسابقات المسافات القصيرة هي البداية ومرحلة التعجيل والسرعة القصوى وصولاً إلى هبوط السرعة إذ تكون مرحلة السرعة المنتظمة والمحافظة عليها.

وعلى ذلك يركز المدربين عامة على هذه المراحل عند تدريب عدائي المسافات القصيرة والتي تعد مسابقة (110) متر من ضمنها ، وما لسرعة البداية من أهمية كبرى في ركض المسافات القصيرة إذ لا تتوقف على التكنيك فقط بل وقبل كل شيء على تطوير القوة الخاصة لعضلات الرجلين والقوة لعضلات الظهر والتوافق. فضلاً عن قدرة التركيز ورد الفعل.

فضلاً عن مرحلة التعجيل والذي يقوم فيها الرياضي بحركات انفجارية مستمرة وقد تصل إلى الـ (5-10) متر الأولى فعليه يتطلب معرفة العضلات العاملة حتى يمكن تنمية قدرتها اللحظية فضلاً عن تعبنة الطاقة النفسية استخدمت على افراد المجموعة التجريبية الاولى (التجريبية).



ومما يتقدم يتضح أن التحكم بالعضلات العاملة تطورت باستخدام برنامج خاص للتعبئة النفسية ، والذي يكون قد سببت في نقل الإشارة العصبية إلى الألياف العضلية للقيام بالنشاط البدني وهذا يحتاج إلى تدريب مكثف للوصول قمة هذا العمل. لذا فأن تطور التعجيل خلال بعض مراحل السباق لافراد العينة جاء نتيجة تجسن مقدار النشاط العصبي والتحكم والتوافق واستثارة اللاعبين بما يتناسب ومتطلبات الاداء الحركي وصولا الى درجات الاستثارة العالية التي ينتجها اللاعب المطلوب لتحقيق الانقباض العضلي^(5:83) ، والتي تنمي إمكانية اللاعب في التحكم بالسرعة المتغيرة التزايدية والتناقضية.^(6:77)

جدول (2) العمليات الاحصائية والفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الاولى (الضابطة) في متغير الازمان لمراحل الاداء

المتغير	الاختبار	س	±ع	ف	ع ه	ت	معنوية	الدلالة
زمن 3 حواجز(ث)	قبلي	5.578	0.03728	0.007	0.0067	1.038	0.327	غ دال
	بعدي	5.571	0.04158					
زمن 5 حواجز(ث)	قبلي	7.966	0.12582	0.074	0.0245	3.014	0.045	دال
	بعدي	7.892	0.11473					
زمن 8 حواجز (ث)	قبلي	10.132	0.6581	0.00700	0.00709	0.987	0.917	غ دال
	بعدي	10.125	0.68741					
انجاز 110 م	قبلي	15.312	1.08914	0.261	0.1975	1.321	0.112	غ دال
	بعدي	15.051	1.102500					

الدلالة عند د.ح (4) ومستوى خطأ $0.05 >$

ان عدم استخدام تعبئة الطاقة النفسية من قبل المجموعة الضابطة والتي تعد من المستلزمات النفسية ذات التأثير الايجابي على اداء اللاعب والانجاز والتوافق، يشير الى تدني نتائج افراد هذه المجموعة في الاختبارات البدنية البعدية. وهنا يظهر ان عامل من عوامل تحقيق الانجاز والذي يتعلق بمتطلبات تحقيق الملائمة النفسية المطلوبة لظروف التدريب والتي لم تستخدم عبر الوسائل والاجراءات التدريبية الذي يتخذها المدرب مع اللاعب ، او حتى في بعض الاحيان يتخذها اللاعب مع نفسه، والذي يطلق عليه بالتعبئة النفسية لغرض الوصول بالطاقة النفسية الى التكامل والتلازم مع الطاقة البدنية والتوافق التي لا يمكن تحقيقها دون رفع الطاقة النفسية لانها تمثل بعدا هاما في اعداد اللاعبين واصبح ينظر اليها كاحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا الى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطئية.^(7:314-344)

ولذلك ظهرت نتائج الاختبارات البدنية البعدية غير معنوية بالنسبة لافراد المجموعة الضابطة التي تتدرب يوميا وبنفس الحجم التدريبي للمجموعة التجريبية الا انه لم يؤخذ بنظر الاعتبار الجوانب النفسية المصاحبة للتدريب كالانفعالات والافكار التي تلعب دور فاعل في استثارة الاعصاب ومن ثم العضلات العاملة ، فعلى سبيل المثال قد يمتلك شخصان قدر من الانفعالات والافكار التي تسيطر عليها أي يمكن للرياضي ان يمتلك طاقة نفسية عالية كنتيجة للقلق المرتفع بينما يمتلك رياضي اخر طاقة نفسية مرتفعة نتيجة بعض الانفعالات الايجابية ولكنهما يختلفان في طبيعة الانفعالات التي تسيطر عليهم، اي يمكن للرياضي ان يمتلك طاقة نفسية منخفضة كنتيجة للقلق المرتفع بينما يمتلك رياضي اخر طاقة نفسية مرتفعة نتيجة بعض الانفعالات الايجابية ، وهذا بالحقيقه طبيعة الفروق التي حدثت بين نتائج المجموعة التجريبية والضابطة في التوافق والقدرات البدنية الخاصة. فضلا عن ان درجة صعوبة الاداء ومتطلباته البدنية بالنسبة لمتسابق ركض 110 م حواجز من ناحية ومدى اتقانها من ناحية اخرى ، وهذا لا يتم دون الاهتمام من قبل المدربين واللاعبين على النواحي البدنية وترك النواحي النفسية او دون اعتبار للجانب النفسي للاعبين بالرغم من ان الاداء الرياضي بصفة



عامة يعتمد على كالدى اللاعبين من قدرات بدنية ومهارية وطاقات نفسية لان لكل نشاط من الانشطة الرياضية متطلبات خاصة من الطاقة النفسية. (71-58:8)

كما أن عدم استخدام التعبئة النفسية المناسبة لم ياتي منسجما مع ما يتطلبه العمل العضلي خلال مراحل الانطلاق والتعجيل الاول والمحافظة على السرعة والتي هي تعد ايضا من المراحل المهمة في سباق 110 م حواجز، ولذلك لم يتحقق التطوير الحاصل لافراد هذه المجموعة في انجازات هذه المراحل. (10:9)

لذلك لم يظهر تأثير التدريب بدون التعبئة النفسية في احداث تغيير ضمني في توافق وتزامن أجزاء الطرفين الذي يتطلب توافقاً تاماً بين مقدار الحوافز العصبية والاستجابات العضلية وهذا يعتمد على سرعة رد الفعل للأثارة العضلية المعنية. (71-58:8)

كما أن تدريبات الركض تعد تدريبات بدنية ضد جاذبية الارض التي تجاهاها العضلات لتعزيز كفاءتها وإنجازها أثناء الدفع في كل خطوة. (17:10)

3-4 عرض وتحليل نتائج الزمن لمراحل المسابقة المبحوثة للاختبارات البعدية بين المجاميع ومناقشتها جدول (3) الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية في متغير الازمان لمراحل الاداء بين المجموعتين

المتغير	المجموعة	س	±ع	فرق اوساط	خ معياري	قيمة ت	معنوية	الدلالة
زمن 3 حواجز(ث)	تجريبية	5.512	0.06683	0.059	0.0195	3.015	0.009	دال
	ضابطة	5.571	0.04158					
زمن 5 حواجز(ث)	تجريبية	7.721	0.04274	0.171	0.0352	4.845	0.047	دال
	ضابطة	7.892	0.11473					
زمن 8 حواجز(ث)	تجريبية	9.422	0.4251	-0.703	0.0538	4.698	0.001	دال
	ضابطة	10.125	0.68741					
زمن 110م حواجز (ث)	تجريبية	14.248	0.89410	0.803	0.0667	3.987	0.002	دال
	ضابطة	15.051	1.102500					

الدلالة عند د.ح (8) ومستوى خطأ $0.05 >$

وهذا يشير الى ان جميع ازمان هذه المراحل قد حدث فيها تطور لصالح نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية. وان استخدام تدريبات الطاقة النفسية قد حقق الغرض منه وهو الاقلال من درجة التوتر والقلق والحالات السلبية وزيادة في التوافق التي ترافق افكار اللاعب وزيادة الحالات الايجابية وبالتالي الاقلاق من زمن مراحل المسابقة.

وكان هذا التأثير واضحاً في تطور ازمان مراحل المسابقة سواء عند الانطلاق او ما بعد الانطلاق وخلال مراحل التعجيل والركض بين الحواجز والى نهاية السباق. اذ " عندما نرغب في الحصول على أقصى قوة لحركة ما، فإن الأسلوب الجيد لعمل هذا هو في استخدام العضلات العاملة وتحت أفضل الظروف المناسبة". (81:11)

ان التدريب النفسي باستخدام التعبئة النفسية قد سمح لافراد المجموعة التجريبية من التفكير الصحيح بما هو مطلوب منهم من العمل الاستثارة المطلوبة للعضلات التي تشارك في مرجحة الرجل باتجاه الخلف (مد مفصل الورك) ومرجحة الرجل للجانب مع العضلة الألبية العظمى، وكذلك تحسين من عمل العضلات جميعها التي تعمل على ثني ومد مفصل الركبة. (108:11)

ان تدريبات التعبئة النفسية ساعدت في تشكيل خارطة السلوك النفسي والحركي والتي تتشكل وتتبلور في الذهن من خلال ما يدخل له من معلومات عن طريق الحواس والاعتقادات والافكار التي تعرض له من خلال التدريبات النفسية الايجابية والتي حدد فيما بعد وطريقة التفكير فيما يجب عليهم ان يقوموا به من افعال حركية سريعة ستعمل على تحفيز العضلات الرئيسية التي تقوم بالواجب الرئيسي للحركة خلال الركض وفي جميع المراحل، اذ ان هذه التدريبات ستزيد من



كفاءة التوافق وجميع العضلات سواء التي تستخدم في مرجحة الرجل باتجاه الخلف بقوة ، والعضلات المساعدة في المحافظة على وضع الجسم وحركة الأطراف بتناسق عالٍ، فضلا عن ان امكانية أنتاج قوة كبيرة اذا كان هناك توافق في استخدام القوة لهذه الأطراف، وان ميل الجذع او الجسم أكثر باتجاه الأمام يحتاج الى قوة كبيرة لاجل اكساب الجسم الزخم الخطي المطلوب للانطلاق والتعجيل . اذ يشير أبو العلا (أن القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ترتبط بالدرجة الاولى بالأداء المهاري. (247:12)

ويرى الباحثان أن تنمية كل التعبئة النفسية قد ساعد على تطوير أنجاز م 110 حواجز من خلال توزيع الجهد والشدة والتحكم بها لدى الرياضي تساعد الرياضي من خلالها على توزيع الجهد وتقنين الشدة والتحكم بها. هذا مما يساعد على تطوير أنجاز عدو 110 م حواجز ، اذ أن على قدرة العداء ان يحقق اعلى جهد بدني وبأعلى سرعة ممكنة بين الحواجز لكل يتم النجاح سباق ركض 110 م حواجز إذ يمكن للعداء أن يكمل مسافة السباق المذكور بسرعة واحدة حتى النهاية وبتوزيع جهد عالي. (166:13)

ويرى الباحثان انه هو كما معروف عن اغلب الصفات النفسية ، فان الطاقة النفسية تتصف كذلك باختلافها من لاعب الى اخر من كميتها وتوقيتاتها ، وغالبا ما يوجد اتجاهان للطاقة النفسية الاول هو اتجاه تصاعدي يهدف الانتقال من الطاقة المنخفضة الى العالية ويتحكم في ذلك ملائمة المتغيرات الموقفية للاداء والحاجة الى الطاقة مثل ما حدد مع افراد المجموعة التجريبية ، والاخر وهو ما يعرف بسحب الطاقة النفسية وبه يتم العمل على خفض مستويات الطاقة النفسية ، وهو الذي كانت منصبا على افراد المجموعة الضابطة.

ان النتائج المعنوية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية تدل على ان اهمية اعداد الرياضي تنبع من اهمية المدرب والاختصاصي النفسي والذين يقومون بالعديد من المحاولات او الاجراءات او الاستراتيجيات المختلفة بهدف تنشيط اللاعب الرياضي ورفع مستوى حالته النفسية او راحة المعنوية على اساس ان هذه المحاولات او الاستراتيجيات تسهم بصورة ايجابية في تعبئة كل قوى اللاعب النفسية (العقلية) لمساعدته على اداء افضل في المنافسة الرياضية ، وهذه الاجراءات ندرج تحت نطاق ما يعرف في علم النفس الرياضي بـ (التعبئة النفسية) للاعب الرياضي والتي تعرض لها افراد المجموعة التجريبية والتي عملت على التنشيط الايجابي والانفعالي والدافعي بصورة اسهمت في مساعدة افراد المجموعة التجريبية نحو الاداء الافضل في المنافسة الرياضية لذا جاءت نتائج الاختبارات البدنية جميعها دالة معنويا عند مقارنتها بنتائج المجموعة الضابطة والتي ساهمت في زيادة قدرة افراد هذه المجموعة على النجاح في اداء الواجبات الملقاة على عاتقهم وساهمت في التنشيط الايجابي الانفعالي وموجهة الضغط والتوتر والقلق المعوق بهدف الوصول الى الحالة الانفعالية الافضل (101:14) بالنسبة لافراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

ويرى الباحثان ان الرياضي يحتاج الى تعبئة طاقته النفسية بقدر حاجته لتعبئة قدراته البدنية للمنافسة ، وان اي اختلال في التوازن بينهما يؤدي الى عدم الوصول الى التعبئة البدنية النفسية المثلى ، فمثل حاجة اللاعب للاستشفاء بعد الجهد ، يحتاج الى تنظيم الطاقة النفسية بما يضمن التخلص من التراكمات السلبية للمنافسات السابقة ، وان تعبئة الطاقة النفسية تمثل الاجراءات التي يتخذها المدرب مع اللاعب او اللاعب مع نفسه لغرض التحكم بالدافعية وشدة وحيوية الوظائف العقلية للاعب ، اذ توضح من خلال نتائج البحث ان تنمية مهارة السيطرة على الافكار والانفعالات للوصول بكل فرد من افراد المجموعة التجريبية الى الحالة الملائمة المثلى والتي هي الهدف النهائي لتدريب المهارات النفسية والتي يبتغي المدرب واللاعب الوصول من خلالها الى حد الطلاقة النفسية وهي قمة ما يصل اليه اللاعب من ملائمة لمستوى المنافسة ، ولذلك يشير علاوي الى ضرورة كبت مصادر الطاقة النفسية السلبية من خوف وقلق وغير ذلك عند الرياضي للوصول الى الطاقة النفسية المثلى (الطلاقة) فضلا عن اظهاره في احسن حالاته للاداء وبذل الجهد.

هذا النوع من الركض يعد هو الأنموذج المثالي لتدريب حركات الرجلين الصحيح لعدائي السرعة والتي حرص الباحثان بالتأكيد عليها خلال التدريبات التي طبقها على افراد هذه المجموعة، وبذلك فأن عدد الوحدات الحركية العاملة سوف تزداد وتزداد تبعا لذلك قدرتها على إنتاج اعلى قدرة فيها. (175:15)



الاستنتاجات

تمرنات تعبئة الطاقة النفسية تؤثر ايجابا في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة.

1 تمرينات تعبئة الطاقة النفسية تؤثر ايجابا في تطوير سرعة رد الفعل.

2 تمرينات تعبئة الطاقة النفسية ادت الى تطور المجموعة التجريبية.

التوصيات

1 التأكيد على تمرينات تعبئة الطاقة النفسية من قبل المدربين لتطوير المستوى الرقمي لعدائي 110م حواجز متر تحت سن 20 سنة.

2 على المدربين التركيز على تمرينات تعبئة الطاقة النفسية جنبا الى جنب مع التمرينات التوافق البدنية والمهارية.

3 أجراء دراسات اخرى على فعاليات اخرى مثل 400 م حواجز.

ويرى الباحثان ان النتائج التي توصل اليها بعد اجراء المقارنات بين نتائج المجموعتين جاءت منسجمة مع نتائج الأبحاث التي أظهرت فقط أن هناك تفاوت في طرق التدريب التي تزيد التوافق والتي يعتقد الباحثان ان استخدام التعبئة النفسية واحدة من الطرق التي تزيد حشد وتعبئة وتحفيز استخدام التوافق عند الاداء .

قائمة المصادر والمراجع

- 1 مهند عبد الحسن الخزاعي: بناء مقياس الطاقة النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في العراق (2004) رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد.
- 2 اسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 3 محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى، ط 1: (الكويت، دار العلم للنشر والتوزيع، 1990).
- 4 حسام الدين خليفة: فعالية التدريب العقلي في تعلم مهارة الارسال في الكرة الطائرة لطلاب التخصص بكلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد 23 العدد 54، كلية التربية الرياضية بالزقازيق، القاهرة، 2002.
- 5 قاسم حسن حسين؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط 1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998).
- 6 صريح عبد الكريم ووهبي علوان، البيوميكانيك الحيوي الرياضي، دار الغدير، بغداد، 2012.
- 7 Allerheiligen .W.B Essentials of strength training ana cond itioning , champaing (III) Human Kinetics , 2004.
- 8 Wood G. Medicine and Sport Science. Basel: Karger; 2006. Biomechanical limitations to sprint running [w: van Gheluwe J, Atha B(red).
- 9 Cuillerm . Metzo . Training and Condition , Voll No3 , April , 2000.
- 10 Sara Glover , Lisa All . physical Education , Book 2 , Coghill publishing , USA , 2001.
- 11 صريح عبد الكريم الفضلي ، عبد الرزاق الماجدي: التحليل التشريحي وميكانيكية الالعاب الرياضية، مكتبة عدنان، بغداد، 2018.
- 12 أبو العلا أحمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي للأسس الفسيولوجية . القاهرة : دار الفكر العربي، 1997.
- 13 قاسم المندلاوي وآخرون . الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى.
- 14 Martens, R: Coaches Guide to Sport Psychology, Champaign, IL: Human Kinetics, 1987.
- 15 صريح عبد الكريم: تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشغل والقدرة لعضلات الرجلين؛ بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية، العدد الأول ، المجلد (12) السنة (2003).

