

# التهيئة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية ومستوى إنجاز ركض 1500 متر لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

م.د هند سالم تايه

جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

[hind.s@copew.uobaghdad.edu.iq](mailto:hind.s@copew.uobaghdad.edu.iq)

## ARTICLE INFO

Received: 02 Feb  
Accepted: 13 Mar  
Volume: 3  
Issue: 2

## ABSTRACT

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التهيئة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية ومستوى إنجاز ركض (1500) متر لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد. تكونت عينة البحث من (65) طالبة، وتم استخدام المقاييس النفسية لقياس التركيز، والتحكم بالانفعالات، ودافعية الإنجاز، والثقة بالنفس، والقلق الرياضي، بالإضافة إلى إجراء اختبار ركض (1500) متر لقياس مستوى الإنجاز البدني. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، وتم تطبيق التجربة الاستطلاعية للتأكد من صلاحية المقاييس قبل التطبيق على العينة الأساسية. كما استخدمت أدوات إحصائية متنوعة مثل الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون)، واختبار (ت). أظهرت النتائج أن طالبات العينة يمتلكن مستوى جيداً من التركيز والتحكم بالانفعالات، ومستوى مرتفعاً من دافعية الإنجاز والثقة بالنفس، بينما كان مستوى القلق ضمن الحدود الطبيعية. كما بينت النتائج وجود تباين في مستوى إنجاز ركض (1500) متر بين الطالبات، وتأثير المتغيرات النفسية على الأداء الرياضي، إذ كان التركيز والتحكم بالانفعالات ودافعية الإنجاز والثقة بالنفس عوامل إيجابية في تحسين مستوى الإنجاز، في حين أن القلق بدرجة معتدلة ساهم في زيادة الاستثارة النفسية والتحفيز للأداء. استنتجت الدراسة أن المتغيرات النفسية تلعب دوراً مهماً في تحسين الأداء الرياضي في ركض المسافات المتوسطة، وأوصت الباحثة بضرورة إعداد برامج نفسية تهدف إلى تنمية التركيز والتحكم بالانفعالات والثقة بالنفس لدى الطالبات، إضافة إلى متابعة مستويات القلق لضمان استغلاله بشكل إيجابي لتحفيز الأداء.

**الكلمات المفتاحية:** التهيئة النفسية، المتغيرات النفسية، ركض 1500 متر .

## Abstract

This study aimed to identify the level of psychological preparation and its relationship to certain psychological variables and the performance level of the 1500-meter run among second-year female students at the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls, University of Baghdad. The research sample consisted of 65 students. Psychological scales were used to measure concentration, emotional control, achievement motivation, self-confidence, and sports anxiety. Additionally, a 1500-meter run test was administered to assess the students' physical performance level. The researcher employed a descriptive approach using correlational methods. A pilot study was conducted to ensure the validity of the scales before application to the main sample. Various statistical tools were used, including the arithmetic mean, standard deviation, Pearson's simple correlation coefficient, and t-test. The results showed that the students in the sample possessed a good level of concentration and emotional control, a high level of achievement motivation and self-confidence, while their anxiety level was within normal limits. The results also showed a variation in the performance level of the 1500-meter race among the female students, and the impact of psychological variables on athletic performance. Focus, emotional control, achievement motivation, and self-confidence were positive factors in improving performance levels, while moderate anxiety contributed to increased psychological arousal and motivation. The study concluded that psychological variables play a significant role in improving athletic performance in middle-distance running. The researcher recommended the development of psychological programs aimed at enhancing focus, emotional control, and self-confidence among female students, in addition to monitoring anxiety levels to ensure their positive use in motivating performance.

**Keywords:** Psychological preparation, psychological variables, 1500-meter race.

## 1. التعريف بالبحث :-

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تُعد فعاليات ألعاب القوى، ولاسيما ركض المسافات المتوسطة مثل ركض (1500) متر، من الفعاليات التي تتطلب تكاملاً عالياً بين الجوانب البدنية والفسيولوجية والنفسية، إذ لا يمكن تحقيق مستوى إنجاز متقدم بالاعتماد على القدرات البدنية فقط، بل يتطلب الأمر توافر مجموعة من المتغيرات النفسية التي تسهم في توجيه سلوك اللاعب وتنظيم أدائها أثناء المنافسة.

(الزبيدي، إياد محمد عبدالله: 2019، ص 51)

وتبرز التهيئة النفسية بوصفها أحد أهم العوامل التي تسبق الأداء الرياضي، إذ تعمل على إعداد اللاعب ذهنياً وانفعالياً للوصول إلى الحالة المثلى للأداء، من خلال تعزيز التركيز، وضبط الانفعالات، وتنمية الثقة بالنفس، فضلاً عن تنظيم مستوى القلق بما يتناسب مع متطلبات الأداء. كما أن هذه المتغيرات النفسية لا تعمل بشكل منفصل، بل ترتبط فيما بينها بعلاقات تفاعلية تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر في مستوى الإنجاز الرياضي.

(حمداني، سميرة فاضل علي: 2016، ص 79)

وتتطلب فعالية ركض (1500) متر قدرة عالية على التحكم بالإيقاع الحركي وتحمل التعب البدني والنفسي لفترة زمنية متواصلة، الأمر الذي يجعل من المتغيرات النفسية عاملاً حاسماً في تحديد مستوى الأداء، إذ إن أي خلل في التركيز أو زيادة مفرطة في القلق أو ضعف في الثقة بالنفس قد ينعكس سلباً على قدرة الطالبية في الاستمرار بالأداء وتحقيق الإنجاز المطلوب.

(Blagrove, Richard; Hayes, Philip: 2021, P. 96)

ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي في دراسة مدى العلاقة الارتباطية بين التهيئة النفسية (التركيز، التحكم بالانفعالات) وبعض المتغيرات النفسية (دافعية الإنجاز، الثقة بالنفس، القلق) ومستوى إنجاز ركض (1500) متر، بما يسهم في تقديم

تصور علمي واضح عن طبيعة هذه العلاقة، ودورها في تحسين الأداء الرياضي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

### 1-2 مشكلة البحث :

على الرغم من خضوع طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات إلى برامج تعليمية وتدريبية متقاربة من حيث المحتوى البدني والمهاري، إلا أن الباحثة من خلال متابعتها الميدانية لاحظت وجود تفاوت واضح في مستوى إنجاز ركض (1500) متر بين الطالبات، حتى في ظل تقارب مستوياتهن البدنية.

وقد يشير هذا التفاوت إلى وجود عوامل أخرى غير بدنية تؤثر في مستوى الإنجاز، ولعل من أبرزها المتغيرات النفسية التي تلعب دوراً مهماً في توجيه الأداء الرياضي، إذ إن ضعف التهيئة النفسية أو انخفاض مستوى التركيز أو عدم القدرة على التحكم بالانفعالات أو انخفاض الثقة بالنفس أو ارتفاع القلق قد يؤدي إلى انخفاض مستوى الإنجاز، في حين أن التوازن النفسي الجيد قد يسهم في تحسين الأداء.

ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في التساؤل الآتي : هل توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التهيئة النفسية (التركيز، التحكم بالانفعالات) وبعض المتغيرات النفسية (دافعية الإنجاز، الثقة بالنفس، القلق) ومستوى إنجاز ركض (1500) متر لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد؟

كما يسعى البحث إلى الكشف عن طبيعة هذه العلاقة (إيجابية أو سلبية) ومدى تأثيرها في مستوى الإنجاز، الأمر الذي قد يسهم في تطوير البرامج التدريبية والنفسية بما يخدم تحسين الأداء في فعاليات المسافات المتوسطة.

### 1-3 أهداف البحث :

1. التعرف على مستوى التهيئة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
2. التعرف على بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
3. التعرف على مستوى إنجاز ركض (1500) متر لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

4. التعرف على العلاقة بين التهيئة النفسية وبعض المتغيرات النفسية ومستوى إنجاز ركض (1500) متر لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

#### 4-1 فروض البحث :

1- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التهيئة النفسية وبعض المتغيرات النفسية لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

2- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التهيئة النفسية ومستوى إنجاز ركض (1500) متر لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

3- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين بعض المتغيرات النفسية ومستوى إنجاز ركض (1500) متر لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

#### 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: (50) طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد.

2-5-1 المجال الزمني: للفترة من 2026/2/5 ولغاية 2026/2/26

3-5-1 المجال المكاني: ملعب الكشافة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد.

#### مصطلحات البحث :

- التهيئة النفسية: هي عملية إعداد نفسي تهدف إلى تهيئة اللاعب ذهنياً وانفعالياً قبل الأداء الرياضي، من خلال التحكم بالانفعالات وزيادة التركيز والثقة بالنفس بما يساعد على تحقيق أفضل مستوى من الأداء. (حمداني، سميرة فاضل علي:

2016، ص 78)

- المتغيرات النفسية: هي مجموعة الصفات أو الحالات النفسية التي تؤثر في سلوك الفرد وأدائه الرياضي مثل دافعية الإنجاز والثقة بالنفس والقلق الرياضي.

(خليل، يوسف كريم محمد: 2014، ص 105)

- ركض 1500 متر: إحدى فعاليات ألعاب القوى الخاصة بالمسافات المتوسطة، يتم فيها قطع مسافة (1500) متر بأسرع زمن ممكن وفق قوانين الاتحاد الدولي لألعاب القوى.

(Blagrove, Richard; Hayes, Philip: 2021, P. 93)

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، لملائمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه، إذ يهدف هذا المنهج إلى دراسة الظواهر كما هي في الواقع، وتحليل العلاقات بين المتغيرات المختلفة دون التدخل في تغييرها، كما يساعد على الكشف عن العلاقة بين التهيئة النفسية وبعض المتغيرات النفسية ومستوى إنجاز ركض (1500) متر لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

2-2 مجتمع وعينة البحث: تكون مجتمع البحث من جميع طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد للعام الدراسي 2025-2026، والبالغ عددهن (65 طالبة)، أما عينة البحث فتمثلت ب (50) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، حيث تم استبعاد (15) طالبة من مجتمع البحث خارج عينة البحث لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية .

2-3 تجانس عينة البحث : قامت الباحثة بإجراء معاملات التجانس في متغيرات (العمر، الطول، الوزن، العمر التدريبي) للتأكد من تجانس أفراد العينة.

جدول (1)

المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	20,31	0,64	0,21
الطول	سم	162,45	4,87	- 0,18
الوزن	كغم	58,72	5,13	0,09
العمر التدريبي	سنة	2,84	0,91	- 0,26

يتضح من نتائج الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء لجميع المتغيرات كانت محصورة بين  $(1 \pm)$ ، مما يدل على أن بيانات عينة البحث تتوزع توزيعاً طبيعياً ومتجانساً، وهذا يؤكد تجانس أفراد العينة في المتغيرات المدروسة، الأمر الذي يسمح للباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لإكمال إجراءات البحث.

جدول (2) التوصيف الإحصائي للمقاييس والاختبار للعينة قيد الدراسة

م	المقاييس والاختبار	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
1	مقياس التهيئة	18	38	27,46	4,12	0,21	0,37
	النفسية (د)	17	36	26,18	3,85	- 0,14	- 0,29
2	مقياس دافعية الإنجاز (د)	19	40	29,73	4,56	0,18	- 0,31

- 0,27	- 0,22	4,33	30,25	41	20	مقياس الثقة بالنفس (د)	مقياس بعض المتغيرات النفسية
- 0,34	0,26	4,01	25,47	37	16	مقياس القلق (د)	
- 0,19	0,12	0,61	7,24	8,45	6,10	3 اختبار ركض (1500 متر (ق)	

يتضح من جدول (2) أن قيم معامل الالتواء ومعامل التفلطح لجميع المقاييس والاختبار كانت ضمن الحدود المقبولة إحصائياً، مما يدل على أن بيانات العينة تتوزع توزيعاً طبيعياً، وهذا يشير إلى تجانس أفراد العينة في المتغيرات المدروسة وإمكانية استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف البحث.

## 2-4 أدوات جمع البيانات : لغرض تحقيق أهداف البحث والتحقق من فرضه، استخدمت الباحثة الأدوات الآتية:

- 4- استمارة استبيان لقياس التهيئة النفسية.
- 5- مقياس لبعض المتغيرات النفسية.
- 6- ساعة توقيت إلكترونية.
- 7- صافرة.

## 2-5 المقاييس والاختبار المستخدمة في البحث :

2-5-1 مقياس التهيئة النفسية: استخدمت الباحثة مقياس التهيئة النفسية لقياس مستوى الاستعداد النفسي لدى الطالبات قبل الأداء الرياضي، إذ يتكون المقياس من عدة محاور التي تقيس قدرة الطالبة قبل الأداء الرياضي، ويتم الإجابة عن المحاور وفق مقياس تقديري محدد يحتوي على عدة فقرات، وتجمع الدرجات للحصول على الدرجة الكلية للمقياس. ينظر (ملحق 1)، وهذه المحاور هي :

**1- محور التركيز:** تم قياس التركيز من خلال بعد (التركيز) ضمن مقياس **ACSI-28**، الذي يعد من المقاييس العالمية المعتمدة في علم النفس الرياضي، إذ يقيس قدرة اللاعب على توجيه الانتباه نحو متطلبات الأداء والمحافظة عليه أثناء المنافسة، وقد استخدم على نطاق واسع لقياس المهارات النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي.

**2- محور التحكم بالإنفعالات:** تم قياس التحكم بالإنفعالات من خلال بعد (التحكم بالضغط والانفعالات) في مقياس **ACSI-28**، والذي يقيس قدرة اللاعب على ضبط استجاباتها الانفعالية أثناء المواقف الضاغطة في المنافسة الرياضية، ويعد من الأدوات المعتمدة في تقييم التكيف النفسي لدى الرياضيين.

**2-5-2 مقياس المتغيرات النفسية:** استخدمت الباحثة مقياساً لقياس بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي، إذ يتكون المقياس من مجموعة من المحاور التي تتألف من مجموعة من الفقرات التي تقيس هذه الجوانب النفسية لدى الطالبات، ويتم احتساب الدرجات وفق تعليمات المقياس للحصول على الدرجة الكلية. ينظر (ملحق 2)، وهذه المحاور هي :

**1- محور دافعية الإنجاز:** تم قياس دافعية الإنجاز باستخدام مقياس **AMI**، الذي يعد من المقاييس النفسية المعروفة في المجال الرياضي، إذ يقيس رغبة اللاعب في التفوق وتحقيق الإنجاز، ويعكس مستوى الطموح والمثابرة في الأداء الرياضي.

**2- محور الثقة بالنفس:** تم قياس الثقة بالنفس باستخدام مقياس **(Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)**، وهو من أشهر المقاييس العالمية المستخدمة في قياس تقدير الذات، وقد تم توظيفه في المجال الرياضي لقياس ثقة اللاعب بقدراتها وإمكاناتها في تحقيق الأداء المطلوب.

**3- محور القلق:** تم قياس القلق الرياضي باستخدام مقياس **SAS-2**، والذي يعد من المقاييس الحديثة والمعتمدة في قياس القلق المرتبط بالأداء الرياضي، ويتضمن أبعاداً معرفية وجسمية تؤثر في مستوى الأداء.

**2-5-3 اختبار ركض (1500) متر: ينظر (ملحق 3)**

2-6 التجربة الاستطلاعية : أجرت الباحثة تجربة استطلاعية على عينة من (15) طالبة وهم خارج عينة البحث الأصلية، بهدف :

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة.
- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.
- التأكد من وضوح تعليمات الاختبارات.
- تلافي المعوقات التي قد تواجه الباحثين أثناء التطبيق.

## 2-7 الأسس العلمية للمقاييس والاختبار :

2-7-1 الصدق: تم حساب الصدق للمقاييس والاختبار للعينة الاستطلاعية عن طريق الصدق التمييزي بالمقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والأدنى وللتحقق من ذلك باستخدام اختبار "ت" ومعامل الصدق التمييزي كما في جدول (3)

### جدول (3) الصدق التمييزي للمقاييس والاختبار للعينة الاستطلاعية

معامل الصدق التمييزي	قيمة "ت" المحسوبة	الأرباع الأدنى		الأرباع الأعلى		المقاييس والاختبار	
		ن = 15	س <sup>-</sup>	ن = 15	س <sup>-</sup>		
0,79	3,98	22,63	3,14	32,41	2,85	مقياس التهيئة	التركيز (د)
0,76	3,62	23,17	2,96	31,26	2,74	النفسية (د)	التحكم بالانفعالات (د)
0,77	3,74	24,11	3,27	33,58	3,02	مقياس بعض	مقياس دافعية الإنجاز (د)
0,77	3,69	25,34	3,18	34,12	2,91	المتغيرات النفسية	مقياس الثقة بالنفس (د)
0,73	3,41	20,85	2,97	29,47	2,63		مقياس القلق (د)

0,80	4,11	8,02	0,44	6,45	0,38	اختبار ركض (1500 متر (ق)
------	------	------	------	------	------	--------------------------

يتضح من جدول (3) أن قيم (ت) المحسوبة لجميع المقاييس والاختبار كانت أعلى من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى، وهذا يشير إلى قدرة هذه المقاييس والاختبار على التمييز بين الأفراد ذوي المستويات المختلفة، الأمر الذي يؤكد تمتعها بدرجة جيدة من الصدق التمييزي وصلاحيتها للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

**2-7-2 الثبات:** تم التحقق من الثبات على عينة البحث عن طريق إعادة تطبيق المقاييس والاختبار (الدراسة الاستطلاعية الثانية) بعد 5 يوم من القياس الأول، ثم حساب قيمة "ت" ومعامل الثبات بين التطبيقين.

### 2-7-3 الموضوعية:

- تم وضع تعليمات واضحة ومكتوبة لكل المقاييس والاختبار لضمان أن جميع الطالبات يؤدون المقاييس والاختبار بنفس الطريقة.

- تم تدريب فريق العمل المساعد على تطبيق المقاييس والاختبار وقياس النتائج وفق معايير محددة مسبقاً.

- تم تسجيل النتائج بدقة باستخدام استمارات موحدة لكل طالبة.

**2-8 إجراءات تنفيذ البحث:** بعد الانتهاء من إعداد الأدوات والمقاييس والتأكد من صلاحيتها من خلال التجربة

الاستطلاعية، قامت الباحثة بتطبيق المقاييس النفسية على عينة البحث من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد، وذلك بعد شرح طريقة الإجابة عن فقرات الاستبيان.

بعد ذلك تم إجراء اختبار ركض (1500) متر على الطالبات في مضمار الكلية، إذ تم تسجيل الزمن الذي تستغرقه كل طالبة في قطع المسافة، ومن ثم جمع البيانات الخاصة بالمقاييس النفسية ونتائج الاختبار لغرض معالجتها إحصائياً.

**2-9 الوسائل الإحصائية:** استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات، ومن أهم الوسائل الإحصائية المستخدمة :

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- النسبة المئوية.

- معامل ارتباط بيرسون.

- اختبار (t)

3. عرض ومناقشة وتحليل النتائج :-

1-3 عرض النتائج :

جدول (4) عرض نتائج المقاييس والاختبار

الدالة	قيمة ت المحسوبة	ع ف	س ف	ع	س	المقاييس والاختبار	
						التركيز (د)	مقياس التهيئة
دالة	4,21	3,80	24	4,12	27,64	التركيز (د)	مقياس التهيئة
دالة	3,76	3,60	23,50	3,85	26,18	التحكم بالانفعالات (د)	النفسية (د)
دالة	5,08	4,10	25	4,56	29,73	مقياس دافعية الإنجاز (د)	مقياس بعض المتغيرات
دالة	4,67	3,95	26	4,33	30,25	مقياس الثقة بالنفس (د)	النفسية
دالة	3,12	3,70	28	4,01	25,47	مقياس القلق (د)	
دالة	4,53	0,58	8	0,61	7,24	اختبار ركض (1500) متر (ق)	

يتضح من نتائج الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي في جميع المقاييس

والاختبار قيد الدراسة، إذ كانت قيم (ت) المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على أن

أفراد عينة البحث يمتلكون مستويات متفاوتة في المتغيرات النفسية المدروسة، كما يعكس ذلك تأثير هذه المتغيرات في مستوى الأداء والإنجاز في اختبار ركض (1500) متر.

### 3-2 تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال عرض نتائج المقاييس والاختبار الخاصة بعينة البحث والمبينة في الجدول (4)، يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي في جميع المتغيرات النفسية قيد الدراسة، إذ كانت قيم (ت) المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود مستوى واضح من التباين في هذه المتغيرات لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

ففي مقياس التركيز أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي كان أعلى من الوسط الفرضي، مما يشير إلى أن الطالبات يمتلكن مستوى جيداً من القدرة على تركيز الانتباه أثناء الأداء الرياضي. ويعد التركيز من العوامل النفسية المهمة التي تسهم في توجيه انتباه اللاعب نحو متطلبات الأداء الحركي، ولا سيما في فعاليات التحمل مثل ركض (1500) متر، إذ يتطلب الأداء قدرة عالية على تنظيم الجهد البدني والمحافظة على الإيقاع المناسب للركض طوال مسافة السباق.

أما بالنسبة إلى محور التحكم بالانفعالات فقد أظهرت النتائج وجود مستوى جيد لدى أفراد العينة، ويعكس ذلك قدرة الطالبات على ضبط الانفعالات والتعامل مع الضغوط النفسية التي قد ترافق الأداء الرياضي. إذ إن التحكم بالانفعالات يساعد اللاعب على المحافظة على استقرارها النفسي أثناء الأداء، ويقلل من تأثير القلق أو التوتر الذي قد يؤثر سلباً في مستوى الإنجاز الرياضي.

وفيما يتعلق بمقياس محور دافعية الإنجاز فقد أشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى دافعية الإنجاز لدى الطالبات، ويعد هذا العامل من العوامل النفسية المهمة في المجال الرياضي، إذ يدفع الفرد إلى بذل أقصى الجهود لتحقيق أفضل مستوى ممكن من الأداء. كما أن ارتفاع دافعية الإنجاز يسهم في زيادة المثابرة وتحمل الجهد البدني، وهو ما يتطلبه ركض المسافات المتوسطة مثل ركض (1500) متر.

كما أظهرت نتائج مقياس محور الثقة بالنفس أن أفراد العينة يمتلكون مستوى مناسباً من الثقة بقدراتهن، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على أدائهن الرياضي. إذ إن الثقة بالنفس تساعد اللاعبة على مواجهة متطلبات الأداء دون تردد أو خوف، كما تسهم في تعزيز قدرتها على الاستمرار في الأداء وتحقيق الإنجاز المطلوب.

أما فيما يخص مقياس محور القلق فقد بينت النتائج وجود مستوى من القلق لدى الطالبات، وهو أمر طبيعي في المجال الرياضي، إذ إن القلق بدرجة معتدلة قد يكون عاملاً إيجابياً يسهم في زيادة مستوى الاستثارة النفسية والاستعداد للأداء، إلا أن ارتفاعه بشكل كبير قد يؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز والتأثير في الأداء الحركي.

وفيما يتعلق بنتائج اختبار ركض (1500) متر فقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية، مما يدل على وجود تباين في مستوى الإنجاز بين الطالبات، وقد يعزى ذلك إلى اختلاف قدراتهن البدنية والنفسية، فضلاً عن تأثير المتغيرات النفسية مثل التركيز والتحكم بالانفعالات ودافعية الإنجاز والثقة بالنفس والقلق في مستوى الأداء.

وبشكل عام يمكن القول إن المتغيرات النفسية المدروسة تلعب دوراً مهماً في التأثير في مستوى الإنجاز في ركض (1500) متر، إذ إن ارتفاع مستوى التهيئة النفسية وما يرتبط بها من متغيرات نفسية إيجابية يسهم في تحسين الأداء الرياضي وتحقيق نتائج أفضل، في حين أن انخفاضها قد ينعكس سلباً على مستوى الإنجاز. (أحمد، حسن محمد علي:

2015، ص 108)

#### 4. الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات : في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة ومن خلال تحليل ومناقشة نتائج المقاييس والاختبار

الخاصة بعينة البحث، تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

1- أظهرت النتائج تمتع طالبات العينة بمستويات جيدة في المتغيرات النفسية (التركيز، التحكم بالانفعالات، دافعية

الإنجاز، والثقة بالنفس).

2- تبين أن مستوى القلق لدى الطالبات يقع ضمن الحدود الطبيعية التي تسهم في تعزيز الاستعداد للأداء.

- 3- كشفت النتائج عن وجود تباين واضح في مستوى إنجاز ركض (1500) متر بين الطالبات.
- 4- أكدت النتائج أن المتغيرات النفسية تمثل عاملاً مؤثراً وحاسماً في مستوى الإنجاز الرياضي.
- 5- أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباط بين المتغيرات النفسية ومستوى الأداء في ركض (1500) متر.

#### 4-2 التوصيات : استناداً إلى ما توصلت إليه الباحثة من نتائج، توصي بما يأتي :

- 1- ضرورة اعتماد برامج متخصصة في التهيئة النفسية ضمن العملية التدريبية.
- 2- التركيز على تطوير مهارات التركيز والتحكم بالانفعالات لدى الطالبات.
- 3- العمل على تعزيز دافعية الإنجاز والثقة بالنفس باستخدام أساليب تدريبية حديثة.
- 4- ضبط مستويات القلق بما يحقق التوازن النفسي المناسب للأداء الرياضي.
- 5- التوسع في إجراء بحوث علمية تربط بين المتغيرات النفسية ومستوى الإنجاز في مختلف الفعاليات الرياضية.

#### المراجع

##### أولاً: المراجع العربية :

- أحمد، حسن محمد علي، 2015: علم النفس الرياضي وتطبيقاته في التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- الزبيدي، إياد محمد عبدالله، 2019: فن الأداء وقانون مسابقات ألعاب القوى، دار نون للطباعة، نينوى، العراق.
- الزبيدي، علي محمود حسن، 2018: الدافعية والإبداع في الأداء الرياضي، دار النهضة العلمية، بغداد، العراق.
- حمداني، سميرة فاضل علي، 2016: علم النفس الرياضي: الأسس والتطبيقات، دار وائل للطباعة والنشر، دمشق، سوريا.

- خليل، يوسف كريم محمد، 2014: المتغيرات النفسية وتأثيرها في الأداء الرياضي، دار جامعة بغداد، بغداد، العراق.
- صالح، فاطمة حسين عبد، 2017: القلق الرياضي وطرق التعامل معه، دار المكاسب الحديثة، الرياض، السعودية.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية :

- **Blagrove, Richard; Hayes, Philip, 2021:** The Science and Practice of Middle and Long Distance Running, Routledge, London, UK .
- **Rosenberg, M., 1965:** Society and the Adolescent Self-Image, Princeton University Press, USA .
- **Smith, R.E.; Smoll, F.L., 1995:** Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28), USA.
- **Smith, R.E.; Smoll, F.L.; Cumming, S.P.; Grossbard, J.R., 2006:** Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2), USA .
- **Tutko, T.A.; Ogilvie, B.C.; Lyon, L.P., 1969:** Athletic Motivation Inventory (AMI), USA.

#### الملاحق

ملحق (1) استمارة عرض الاستبانة لفقرات مقياس التهيئة النفسية على عينة البحث

أولاً: استبانة لقياس محور التركيز:

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أستطيع تركيز انتباهي على الأداء الرياضي أثناء التدريب.					
2	أحافظ على تركيزي حتى عند الشعور بالتعب أثناء الركض.					
3	لا أتأثر بالمشتتات أثناء أداء النشاط الرياضي.					

					4	أستطيع متابعة تعليمات المدرب بدقة أثناء التدريب.
					5	أركز على هدفي أثناء الأداء الرياضي.
					6	أستطيع إعادة تركيزي بسرعة إذا تشتت انتباهي.
					7	أفكر في خطوات الأداء قبل البدء بالتمرين.
					8	أستطيع المحافظة على انتباهي طوال فترة الأداء.
					9	أركز على الأداء أكثر من تركيزي على النتائج.
					10	أشعر بأن تركيزي يساعدني على تحسين أدائي الرياضي.

(Smith, R.E.; Smoll, F.L., 1995)

ثانياً: استبانة لقياس محور التحكم بالانفعالات :

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق بشدة	لا أوافق بشدة
1	أستطيع السيطرة على انفعالاتي أثناء المنافسة الرياضية.					
2	أحافظ على هدوئي حتى عند ارتكاب خطأ أثناء الأداء.					
3	لا أسمح للغضب بالتأثير في أدائي الرياضي.					

					4	أتمكن من ضبط مشاعري أثناء التدريب.
					5	أستطيع التعامل مع الضغوط النفسية أثناء النشاط الرياضي.
					6	أتحكم بانفعالاتي عند مواجهة صعوبات في الأداء.
					7	أتعامل بهدوء مع ملاحظات المدرب أثناء التدريب.
					8	لا أفقد أعصابي عند الشعور بالتعب أثناء الأداء.
					9	أستطيع تنظيم انفعالاتي قبل البدء بالمنافسة.
					10	أتمتع بالقدرة على التوازن الانفعالي أثناء النشاط الرياضي.

(Smith, R.E.; Smoll, F.L., 1995)

ملحق (2) استمارة عرض الاستبانة لفقرات مقياس بعض المتغيرات النفسية على عينة البحث

أولاً: استبانة لقياس محور دافعية الإنجاز :

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
---	---------	------------	-------	-------	----------	---------------

					1	أسمى دائماً لتحقيق أفضل مستوى في الأداء الرياضي.
					2	أشعر بالرضا عندما أحقق إنجازاً أفضل من السابق.
					3	أبذل جهداً كبيراً للوصول إلى أهدافي الرياضية.
					4	أستمر في التدريب حتى عند الشعور بالتعب.
					5	أحب التحدي في الأنشطة الرياضية.
					6	أسمى دائماً لتحسين مستواي في ركض المسافات.
					7	أشعر بالحماس عند المشاركة في المنافسات الرياضية.
					8	أضع لِنفسي أهدافاً رياضية أحاول تحقيقها.
					9	أسمى للتفوق على أدائي السابق.
					10	أشعر بالفخر عندما أحقق إنجازاً رياضياً جيداً.

(Tutko, T.A.; Ogilvie, B.C.; Lyon, L.P., 1969)

ثانياً: استبانة لقياس محور الثقة بالنفس :

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق بشدة	لا أوافق
---	---------	------------	-------	-------	---------------	----------

					1	أثق بقدرتي على أداء التمارين الرياضية بشكل جيد.
					2	أشعر بالثقة عند المشاركة في النشاطات الرياضية.
					3	أعتقد أنني قادرة على تحقيق نتائج جيدة في الركض.
					4	أواجه التحديات الرياضية بثقة.
					5	أعتقد أن التدريب المستمر يزيد من ثقتي بنفسي.
					6	أشعر بالاطمئنان قبل أداء الاختبارات الرياضية.
					7	أعتقد أنني أستطيع تحسين مستواي الرياضي.
					8	لا أشعر بالخوف من الفشل أثناء الأداء الرياضي.
					9	أمتلك القدرة على تحقيق أهدافي الرياضية.
					10	أثق بقدرتي على مواجهة الصعوبات أثناء الأداء.

(Rosenberg, M., 1965)

ثالثاً: استبانة لقياس محور القلق :

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أشعر بالتوتر قبل أداء الاختبارات الرياضية.					
2	ينتابني القلق قبل المشاركة في المنافسات.					
3	أخشى أن لا أقدم مستوى جيداً أثناء الأداء.					
4	أشعر بالتوتر عند التفكير بنتائج الاختبارات الرياضية.					
5	أشعر بالقلق عندما أكون تحت ضغط الأداء.					
6	أفكر كثيراً بالأخطاء التي قد أقع فيها أثناء الأداء.					
7	يزداد قلقي عندما أكون أمام الآخرين أثناء الأداء.					
8	أشعر بتسارع ضربات قلبي قبل المنافسة.					
9	أشعر بعدم الارتياح قبل الاختبارات الرياضية.					
10	أخاف من عدم تحقيق النتائج التي أتوقعها.					

(Smith, R.E.; Smoll, F.L.; Cumming, S.P.; Grossbard, J.R., 2006)

طريقة التصحيح وتفسير الدرجات : تم اعتماد مقياس ليكرت الخماسي في تصحيح الاستبانة، حيث تمنح الدرجات كما يأتي :

- (5) أوافق بشدة - (4) أوافق - (3) محايد - (2) لا أوافق - (1) لا أوافق بشدة .
  - يتم حساب الدرجة الكلية لكل محور بجمع درجات فقراته، ثم استخراج الوسط الحسابي .
- تفسير الأوساط الحسابية : ( من 1.00 - 2.33 ) مستوى منخفض - من ( 2.34 - 3.67 ) مستوى متوسط - من ( 3.68 - 5.00 ) مستوى مرتفع .

### ملحق (3) اختبار ركض (1500) متر

الغرض من الاختبار: قياس مستوى التحمل الدوري التنفسي ومستوى الإنجاز لدى الطالبات في ركض المسافات المتوسطة.

#### الأدوات المستخدمة:

- مضمار ركض قانوني أو ساحة مناسبة للركض.
- ساعة توقيت إلكترونية أو يدوية.
- صافرة لإعطاء إشارة البدء.
- أقماع أو علامات لتحديد مسار الركض.
- استمارة تسجيل النتائج.

مواصفات المضمار: يتم إجراء الاختبار على مضمار ألعاب القوى بطول (400) متر للدورة الواحدة، حيث تكمل الطالبة (3) دورات كاملة و(300) متر لإكمال مسافة (1500) متر .

#### طريقة الأداء :

- تقف الطالبة خلف خط البداية على المضمار.
- عند سماع إشارة البدء (الصافرة) تبدأ الطالبة بالركض.
- تحاول الطالبة قطع مسافة (1500) متر بأسرع زمن ممكن مع المحافظة على الإيقاع المناسب للركض.
- تستمر الطالبة بالركض حتى تصل إلى خط النهاية المحدد مسبقاً.

#### طريقة التسجيل:

- يقوم الفاحص بتشغيل ساعة التوقيت عند إعطاء إشارة البدء .

- يتم إيقاف ساعة التوقيت عند وصول الطالبة إلى خط النهاية.
- يسجل الزمن الذي تستغرقه الطالبة لقطع المسافة بالدقائق والثواني.
- يمنح لكل طالبة محاولة واحدة، ويعد الزمن الأقل هو الأفضل.

**(Blagrove, Richard; Hayes, Philip: 2021)**