مجلة التحدي ISSN : 9859-1112 : EISSN 2602-6619
المجلد: 18 العدد: 01 / 2026، الصفحات: 199 – 210

# اثر التدريب العقلي على تنمية التكيف النفسي لتحقيق التفوق لدى متسابقي 2000م صنف أطفال

# THE EFFECT OF MENTAL TRAINING ON DEVELOPING PSYCHOLOGICAL ADAPTATION TO ACHIEVE EXCELLENCE AMONG 2000M RUNNERS IN THE CHILDREN'S CATEGORY

خلفة عماد الدين[1]، غلاب حكيم[2]، شتيوي عبد المالك[3]

[1] جامعة محمد خيضر - بسكرة Imededdin.khalfa@univ-biskra.dz

[2] جامعة عبد الحميد مهري – قسنطينة 2 hakim.ghallab@univ-constantine2.dz

[3] جامعة محمد خيضر - بسكرة a.chetioui@univ-biskra.dz

تاريخ الاستلام: 2025/10/01 تاريخ القبول: 2025/12/04 تاريخ النشر: 2026/02/09

**ملخص:**

هدفت دراستنا إلى معرفة اثر التدريب العقلي على تنمية التكيف النفسي لتحقيق التفوق في سباق 2000م أطفال، حيث تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة، وبلغت العينة 10اطفال عدائين حيث اختيرت بطريقة مقصودة، واعتمدنا على أداة المقياس (التكيف النفسي) واختبار 2000م لجمع البيانات، وتوصلت الدراسة إلى أن التدريب العقلي يؤثر ايجابيا على تنمية التكيف النفسي لدى الطفل مع الوصول إلى التفوق في سباق 2000م أطفال، ويوصى بإدراج التدريب العقلي في عملية التدريب مع فئة الأطفال ولكلا الجنسين

**الكلمات الدالة: التدريب العقلي – التكيف النفسي - اختبار2000م - الأطفال**

**Abstract:**

Our study aimed to know the effect of mental training on developing psychological adaptation to achieve excellence in the 2000m children's race. The experimental method was used with a single-group design, and the sample amounted to 10 children runners, which were chosen intentionally. We relied on the scale tool (psychological adaptation) and the 2000m test to collect data. The study concluded that mental training has a positive effect on developing psychological adaptation in the child, with the achievement of excellence in the 2000m children's race. It is recommended to include mental training in the training process with the children's category and for both genders.

**Keywords:** Mental training - psychological adaptation - 2000 m test - children

**المؤلف المرسل:** .خلفة عماد الدين. **البريد الالكتروني للمرسل** Imededdin.khalfa@univ-biskra.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-**الموقع الالكتروني:**https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

**1- مقدمة:**

يمثل المجال الرياضي أهم المجالات التي الأساسية التي تسهم في بناء وتكوين الرياضيين قصد الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وعدادهم إعدادا كاملا من جميع الجوانب، حيث يتميز العصر الحالي زيادة شعبية الرياضة التنافسية مع زيادة رقعتها على المستوى العالمي، ويدل على ذل زيادة أعداد البطولات العالمية على العام مع زيادة أعداد الدول المتنافسة في الألعاب الاولمبية دورة بعد أخرى **(أبو العلا عبد الفتاح، 2012، ص57)**، كما أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع لمختلف العلوم والمعارف لإعداد الرياضيين لتحقيق أعلى مستوى ممكن وفقا لقدراتهم البدنية والتقنية والتكتيكية والنفسية والعقلية وغيرها، حيث إن عملية التدريب الرياضي ترتبط بتربية الفرد ككل لكي تحقق أهدافها وبذلك يتأكد الدور التربوي والنفسي بجانب الدور البيولوجي في عملية التدريب وهي بذلك عملية بدنية وعقلية مركبة تحتاج إلى تخطيط وتنظيم جيد لمبادئ وأسس التدريب بهدف تعديل سلوك أو حالة الفرد في القدرة على التعامل مع الآخرين **(أمر الله احمد البساطي، 1998، ص 3)** فالاعتماد على التدريب العقلي الذي يعد من أهم العمليات الأساسية في بناء الرياضيين والذي يقودنا إلى الصلابة العقلية والتي تؤدي إلى زيادة المشاعر من السيطرة والثقة بالنفس والقوة والطاقة الموجبة في الإجهاد العالي، حيث يستهدف هذا التدريب بذل المجهود والطاقة التي تقود إلى إحداث التكيف العصبي المرغوب**(فاروق السيد عثمان، 2001، ص225)**، وهذا ما يسهم في تحقيق التكيف النفسي لدى الطفل الذي يعد عاملا مهما في استقرارهم الشخصي وتعاملهم الاجتماعي مع الآخرين **(احمد أبو السعد، 2011، ص51)** حيث أن تكيف الطفل نفسيا وانفعاليا وذهنيا واجتماعيا خلال ممارسته لرياضة العاب القوى من أهم العوامل التي تؤثر في التفوق الرياضي وتحقيق الأهداف المرغوب فيها، فعند إشراك الأطفال في التدريبات اليومية والسباقات الرسمية يتطلب إعداد متكامل ومتزن من جميع الجوانب الإعدادية حيث لا يكفي في أن نركز على الجانب البدني والتقني والتكتيكي دون الاعتماد على الإعداد النفسي والتدريب العقلي سواء التركيز والتصور والاسترخاء واتخاذ القرار وهذا من خلال تنظيم مجموعة من النشاطات العقلية المرتبطة بسباق 2000م بغرض الاستفادة منها عند الاشتراك في السباقات قصد تحقيق أفضل انجاز او تسجيل أحسن الأزمنة لهذه الفعالية التي تتطلب تحضير خاص يختلف الفعاليات الأخرى .

**إشكالية:**

إن رياضة العاب القوى من أهم الرياضات الأكثر انتشارا في العالم والتي تمارس من قبل مختلف الأعمار وكلا الجنسين وهذا النوع من الرياضة يتضمن عدة فعاليات مختلفة سواء على المضمار أو الميادين فانخراط ممارسها في سن مبكر منذ الطفولة يسهم في بناء شخصيته وإعداده بشكل متدرج وفقا لمنهجية علمية وتكوين بطل المستقبل، كما يشغل الجري مكانا أساسيا في هذا النوع من الرياضة، حيث يجرى الجري العادي عادة بحساب المسافة أو بحساب الزمن الذي ينبغي على العداء قطع اكبر مسافة ممكنة **(اليغ كلودي وآخرون، ترجمة مالك حسن، 1998، ص10)** ويعد سباق 2000م من أهم السباقات بالنسبة للاطفال وبالرغم من صعوبته ومتطلباته للجهد العالي غالبا ما نجد عدد كبير من الأطفال يشتركون فيه ويرغبون في التنافس في هذا النوع من السباقات دون غيرها محاولين قطع هذه المسافة بأقل زمن ممكن بما تسمح به قدراته مما يتطلب هذا السباق إعداد خاص يختلف عن باقي السباقات مما يستلزم بناء وتقنين أحمال تدريبية دقيقة جدا لهذه الفئة العمرية مع مراعاة الجوانب الإعدادية من البدني والتقني والتكتيكي وغيرها خاصة الجوانب النفسية والذهنية التي تسهم في مساعدة العداء على تحمل المسافة والأعباء التدريبية العالية، حيث يعتبر التدريب العقلي من احدث طرق التدريب التي تؤثر في تغيير السلوك وتعزز التعلم **(بن ساسي رضوان، العنتري محمد**

**المؤلف المرسل:** .خلفة عماد الدين. **البريد الالكتروني للمرسل** Imededdin.khalfa@univ-biskra.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-**الموقع الالكتروني:**https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

**علي، 2021، ص510)** ، حيث أن التدريب العقلي يتضمن عدة طرق أساسية منها تغيير الاتجاهات و التفكير الايجابي مع السيطرة على التفكير السلبي والتصور وغيرها حتى يتمكن العداء من التوافق مع نفسه وضبط انفعالاته ومع الآخرين داخل النادي أو المجتمع وهذا ما يسهم وبشكل كبير في تحقيق التكيف النفسي الذي يعتبر من أهم عوامل اتزان الشخصية وتمتعها بالصحة النفسية فالأفراد في العادة يتعرضون لضغوطات وصراعات داخلية وخارجية، وعليهم مواجهة الرغبات والدوافع الشخصية المتعارضة من اجل استمرار التوازن النفسي لديهم، ويرى بعض الباحثين أن الصحة النفسية هي التعبير عن التكيف وان التكيف دليل الصحة النفسية فإن ساءت ساء بدورها ، وان تحسن تحسنت تلك الصحة النفسية، حيث أن التكيف النفسي يدل على السلوك الذي يعمل باستمرار وراء التكيف مع شروط العالم الطبيعي والتكيف مع الدوافع الشخصية ومطالب العالم الاجتماعي**(ماجد بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص ص43-44)**، وهذا من اجل الوصول إلى التفوق عند الاشتراك في سباقات 2000م فالعدائين محثوثون للأداء الجيد بسبب امتلاكهم المهارات أو المواصفات البدنية لأداء رياضة ما، حيث أنهم مدعون ذاتيا (داخليا) **(مروان عبد المجيد، إياد عبد الكريم العزاوي، 2005، ص145)**، حيث تشير العديد من الدراسات منها **دراسة عر ابي الشيخ، بن الدين كمال، خلول غانية (2021)** التدريب العقلي وانعكاسه على مستويات الحمل البدني من وجهة نظر لاعبي كرة القدم-u19، والتي توصلت الدراسة إلى وجود علاقة وطيدة بين التدريب العقلي والحمل النفسي من وجهة نظر اللاعبين ...الخ، هذا وقد أكدت دراسة **براهيمي قدور، مرسيلي العربي** (2022) حول اثر التدريب العقلي على تنمية التوافق العصبي العضلي وطبيعة علاقتها بتنمية مهارة الضرب الساحق لناشئ لعبة الكرة الطائرة التي توصلت إلى تحسن في نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية في التوافق العضلي والعصبي والاختبارات المهارية ...الخ، لا سيما عدائي العاب القوى الأطفال والتي تتطلب التدريب العقلي لتحقيق التكيف النفسي وتحسين مستوى الانجاز والتفوق عند الجري والاشتراك في السباق، فمن خبرة الباحث في تدريبات سباقات المضمار لهذه المرحلة العمرية، وانطلاقا من الدراسات السابقة يتبين أن اغلب العدائين صنف أطفال غالبا تتفاوت مستوياتهم من سباق لأخر رغم تدريبهم بدنيا وتكنيكيا وتكتيكيا بشكل متقارب مما يتطلب الاهتمام بالتدريب العقلي والنفسي لما له من اثر على جهد ومستوى العداء لتحقيق التفوق عند الاشتراك في السباقات وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل الآتي:

هل للتدريب العقلي اثر على تنمية التكيف النفسي لتحقيق التفوق لدى متسابقي 2000م صنف أطفال؟

**2-1- التساؤلات الجزئية:**

-هل للتدريب العقلي اثر على تنمية التكيف النفسي لدى متسابقي 2000م صنف أطفال؟

- هل للتدريب العقلي اثر على تحقيق التفوق لدى متسابقي 2000م صنف أطفال؟

**3- فرضيات الدراسة:**

**3-1- فرضية عامة:**

- للتدريب العقلي اثر على تنمية التكيف النفسي لتحقيق التفوق في سباق 2000م صنف أطفال.

**3-2- الفرضيات الجزئية:**

- للتدريب العقلي اثر في تنمية التكيف النفسي لدى متسابقي 2000م صنف أطفال.

- للتدريب العقلي اثر على تحقيق التفوق في سباق 2000م صنف أطفال.

**المؤلف المرسل:** .خلفة عماد الدين. **البريد الالكتروني للمرسل** Imededdin.khalfa@univ-biskra.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-**الموقع الالكتروني:**https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

**4- أهداف الدراسة:**

- بناء تمرينات التدريب العقلي لدى الأطفال في رياضة العاب القوى
- معرفة اثر التدريب العقلي على تنمية التكيف النفسي لدى عدائي 2000م صنف أطفال.
- التعرف على اثر التدريب العقلي على تحقيق التفوق في سباق 2000م صنف أطفال .

**5- أهمية الدراسة :**

- إبراز أثر التدريب العقلي لدى الأطفال على تنمية التكيف النفسي في سباق 2000م.
- الكشف عن اثر التدريب العقلي لتحقيق التفوق في سباق 2000م صنف أطفال.
- تحديد فروق النتائج القبلية والبعدية لعينة الدراسة في مقياس التكيف النفسي واختبار انجاز جري 2000م .

**أسباب اختيار الدراسة:**

- توضيح أهمية التدريب العقلي لفئة الأطفال
- إبراز أهمية التدريب العقلي في الانجاز الرياضي
- الرغبة في تحسين مستوى العدائيين خاصة الفئة الصغرى
- إبراز أهمية التدريب كجانب إعدادي ضروري في انجاز الأرقام القياسية

**الكلمات الدالة:**

**التدريب العقلي:**

**التعريف الإجرائي:** هو مجموعة من الطرق والأساليب المنظمة وفقا للأسس العلمية التي تستخدم لتنمية المهارات العقلية من خلال السيطرة على المشاعر والكلام الذاتي الايجابي أثناء السباق والقدرة على التركيز على الأهداف والتذكر للخطط والتحليل للجهد البدني وفقا إمكانياته دون التأثر بالمحيط الخارجي وتعزيز الثقة بالنفس والاسترخاء والتصور وغيرها من المهارات التي تعد الضرورية في النشاط الرياضي التخصصي، حيث أن هذا التدريب يشكل ركيزة أساسية لتحقيق التفوق وانجاز الأرقام القياسية

**التكيف النفسي:**

**التعريف الإجرائي:** هو قدرة الطفل على التعامل مع مختلف الظروف والتغيرات المختلفة التي تحيط به في التدريب والسباقات قصد تحقيق توازنه وتوافقه النفسي والذهني والاجتماعي عند الاشتراك فيها، مما يساعده في التعامل مع المواقف الضاربة والضاغطة والقدرة على مواجهتها مما يساعد على تحقيق التفوق وانجاز الأرقام

**سباق 2000م:**

**التعريف الإجرائي:** يعتبر سباق 2000م من بين أهم سباقات الجري المستوية المخصص لفئة الأطفال التي تتم في المضمار حيث يقطع العداء فيها خمس دورات متفاوتة من حيث الجهد المبذول ويتطلب قدرة عالية من التحمل مما يستلزم بالتحضير الذهني الجيد لتحقيق التوازن والتكامل الجيد، والتي يسعى فيها هذا العداء من قطع المسافة في اقل زمن ممكن بما تسمح به قدراته وإمكانياته البدنية والتقنية والتكتيكية والنفسية والذهنية لتحقيق أعلى انجاز رياضي وتسجيل أفضل الأرقام.

**المؤلف المرسل:** .خلفة عماد الدين. **البريد الالكتروني للمرسل** Imededdin.khalfa@univ-biskra.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-**الموقع الالكتروني:**https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

**الأطفال:**

**التعريف الإجرائي:** تعد فئة الأطفال من بين أهم الفئات العمرية في المجال الرياضي والتي تتطلب تحضير جيد من جميع الجوانب فالطفل يمثل جملة من التغيرات العقلية وذهنية التي يمر بها لتحقيق التكيف النفسي مع متطلبات النشاط الرياضي الممارس بما تسمح به قدراته وإمكانياته.

**الدراسات السابقة والمشابهة:**

**دراسة لعيدي عبد الرحيم، نعمان تقي الدين، أمان الله رشيد(2022)**، اثر برنامج للتصور العقلي على تحسين مستوى أداء مهارة التصويب نحو ى المرمى لدى ناشئ كرة القدم

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على اثر برنامج التصور العقلي على تحسين مستوى أداء مهارة التصويب نحو المرمى لدى ناشئ كرة القدم والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في مستوى مهارة التصويب على المرمى، واعتمد الباحثين على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، وتكونت العينة من 24 لاعب، واستخدم الباحثين اختبار التصويب على المرمى ، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي في مستوى مهارة التصويب على المرمى لدى المجموعة التجريبية.

**دراسة عرابي الشيخ، بن الدين كمال، خلول غانية (2021) التدريب العقلي وانعكاسه على مستويات الحمل البدني من وجهة نظرلاعبي كرة القدم-u19.**

هدفت هذه الدراسة إبراز انعكاس التدريب العقلي على الحمل البدني من وجهة نظر لاعبي كرة القدم، واعتمد الباحثين على المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة 45 لاعب من بعض الفرق لقسم مابين الرابطات الجنوب الغربي ، وتم اختيارها بطريقة قصدية، كما استخدم الباحثين مقياس الجهد البدني لبورق وهذا بعد تكييف عباراته واستبيان التدريب العقلي كأدوات لجمع البيانات، وأسفرت النتائج إلى وجود علاقة وطيدة بين التدريب العقلي والحمل النفسي من وجهة نظر اللاعبين وكذا مستوى حمل بدني متوسط لدى انفراد عينة الدراسة نتيجة الاهتمام التام بمهارة التدريب العقلي التي تمثل ركيزة أساسية في النجاح.

**دراسة مجادي مفتاح (2016)**، اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى ناشئ كرة القدم (12-14) سنة.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة اثر البرنامج التدريبي المقترح بالتصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى ناشئ كرة القدم، حيث اعتمد الباحث على المنهج التجريبي، وبلغت عينة الدراسة 16 لاعب موزعة على مجموعتين ضابطة وتجريبية وتم اختيارها بطريقة عشوائية، كما استخدم الباحث اختبار دقة التصويب واختبار استقبال الكرة بباطن القدم)، حيث توصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له أهمية كبيرة في تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم وتحسينها.

**التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة :**

شملت الدراسات المشابهة والسابقة التدريب العقلي والتصور الذهني ومدى أثره وأهميته على أداء مختلف المهارات وربطه بمستوى الحمل التدريبي لدى اللاعبين خاصة في الرياضات الجماعية، عدا فعاليات رياضة العاب القوى التي تتطلب التدريب الذهني والنفسي خاصة مع الفئات العمرية الصغرى لما فيها من حمل بدني عالي وهد كبير يفوق

**المؤلف المرسل:** .خلفة عماد الدين. **البريد الالكتروني للمرسل** Imededdin.khalfa@univ-biskra.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-**الموقع الالكتروني:**https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

الرياضات المختلفة، حيث تهدف معظم هذه الدراسات إلى التعرف على مدى انعكاس هذا التدريب على مستوى الحمل وكذا على تعلم المهارات الأساسية، في حين اعتمد بعض الباحثين على المنهج الوصفي والبعض المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين وفي دراستنا هذه اعتمدنا على المنهج التجريبي بالمجموعة الواحدة ، حيث توصل معظم الباحثين إلى أن للتدريب العقلي والتصور الذهني علاقة بالحمل النفسي و البدني وتلم المهارات الأساسية المختلفة

**8- الدراسة الاستطلاعية:**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم الدراسات التي تساعد الباحث في التعرف على أهم الظروف المرتبطة بها حتى نضمن السير الحسن لتطبيق التجربة وهذا حتى نتوصل إلى نتائج أكثر دقة مع إمكانية التحكم في المتغيرات المختلفة حيث تمكن هذه الدراسة من معرفة :

- معرفة الإمكانيات والوسائل التي تتوفر عند النادي والتي يمكن استغلالها
- تحديد صلاحية الأدوات والأجهزة التي يمكن استغلالها
- معرفة الظروف المتعلقة بالتجربة
- تصميم تمارين التدريب العقلي لدى متسابقي 2000م أطفال.
- التعرف الزمن المستغرق لإجراء الدراسة
- تحديد أهم الأدوات اللازمة لجمع البيانات
- تحديد الصعوبات التي قد تعيق أجراء الدراسة.
- تحديد المشاكل التطبيقية التي يعترض لها الباحث
-التأكيد على سلامة الأدوات والأجهزة المراد استخدامها

**9- مجالات الدراسة:**

**-المجال الزماني:**

تراوح المجال الزماني بين 05 مارس 2025 إلى 15ماي 2025

**- المجال المكاني:**

تم إجراء هذه الدراسة على نادي JSH داخل القاعة وبمضمار العاب القوى .

**- المجال البشري:**

يتمثل المجال البشري في فئة الأطفال برياضة العاب القوى (سباق2000م)

**10- المنهج المتبع في الدراسة:**

انطلاقا من موضوع الدراسة وتماشيا مع أهدافها اعتمدنا على المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة.

**11- مجتمع وعينة الدراسة:**

**مجتمع الدراسة:** شمل مجتمع الدراسة نوادي الرابطة المسيلية لألعاب القوى العاب التي تنتمي الى الرابطة الجهوية لألعاب القوى بجاية.

**العينة** تمثلت عينة الدراسة في نادي (JSH) لألعاب القوى والبالغ عددها 10 عدائين منهم07 كعينة أساسية و03 عدائين كعينة استطلاعية صنف أطفال اختيرت بطريقة مقصودة

**المؤلف المرسل:** .خلفة عماد الدين. **البريد الالكتروني للمرسل** Imededdin.khalfa@univ-biskra.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-**الموقع الالكتروني:**https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

**12- أدوات جمع البيانات والمعلومات:**

**12-1- مقياس التكيف النفسي للاطفال:**

حيث يتألف المقياس من أربعين فقرة موزعة على أربعة أبعاد حيث يتضمن كل بعد عشرة فقرات والأبعاد هذه هي:

- **البعد الشخصي:** حيث يشير إلى حياة الطفل الشخصية ومدى تقديره لذاته والفقرات هي (1-5-9-13-17-21-25-29-30-37)

- **العبد الانفعالي:** حيث يشير إلى الحياة الانفعالية والمشاعر لدى الطفل وتتمثل الفقرات في (2-6-10-14-18-22-26-33-34-38)

- **البعد الأسري:** ويشير إلى علاقات الطفل مع أسرته وتتمثل الفقرات في (7-11-15-19-23-27-31-35-39)

- **البعد الاجتماعي:** ويشير إلى علاقات الطفل مع المجتمع المحيط به كأصدقائه وتتمثل الفقرات في (4- 8- 12- 16- 20-24-28-32-36-40).

**درجات المقياس:**

| | أدنى درجة | الدرجة المتوسطة | أعلى درجة |
|---|---|---|---|
| **الدرجة** | 40 | 120 | 200 |

**(احمد أبو السعد، 2011، ص ص51-55)**

**12-2- اختبار جري(سباق 2000م) للاطفال.**

**- الغرض:**

هو قياس التفوق في جري مسافة السباق

**- الأدوات والأجهزة :**

ميقاتي عدد 03 والوقوف عند خط الوصول لتسجيل الزمن الذي تم قطعه خلال السباق، حيث يتم اخذ الزمن المتحقق من قبل الحكام، (رايتين حمراء- بيضاء)، صافرة الانطلاق.

**- التعليمات:**

من وضع البدء العالي ومن خط بداية 2000م يتم الانطلاق بعد طلة البدء مباشرة ويتم هذا الاختبار حسب قواعد سباق 2000م.

**- حساب الدرجة:**

- إعطاء محاولة فقط لكل مختبر وفقا لقواعد جري 2000م

- التسجيل الفوري للزمن الذي تم قطعه كل عداء عند خط الوصول.

**13- ضبط متغيرات الدراسة :**

**1- المتغير المستقل:**

(التدريب العقلي)

**2- المتغير التابع:**

(التكيف النفسي- التفوق في سباق 2000م).

**المؤلف المرسل:** .خلفة عماد الدين. **البريد الالكتروني للمرسل** Imededdin.khalfa@univ-biskra.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-**الموقع الالكتروني:**https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

**3- المتغيرات الدخيلة:**

هذه المتغيرات نسعى إلى عزل أثرها عن المتغير التابع من خلال ضبط جملة من المتغيرات وهي:

- مراعاة نظم وقواعد التدريب العقلي (التنويع- المواصلة )
- تحديد خصائص العينة من خلال العمر التدريبي
- السيطرة على العوامل الخارجية المؤثرة في التجربة
- التحكم في ظروف الفيزيقية للتجربة بصورة دقيقة

**13-2- ضبط متغيرات أفراد العينة:**

- من حيث العمر (من 12-13) سنة.
- من حيث العمر التدريبي (02-04)سنوات.
- من حيث الطول بين (1.38- 1.49)م.
- من حيث الوزن بين (36-39) كلغ.

**14- الخصائص السيكومترية:**

**14-1- الثبات**

**الجدول رقم 03:**يمثل ثبات المقياس والاختبار:

| المقياس والاختبار | العينة | معامل الثبات | القيمة الجدولية لمعامل الارتباط | درجة الحرية (1- ن) | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| التكيف النفسي للاطفال | 03 | 01.00 | 0.950 | 02 | 0.05 |
| اختبار2000م | | 0.996 | | | |

**14-2- الصدق:** الصدق وهو جذر للثبات

**الجدول رقم04: يمثل الصدق الذاتي للمقياس والاختبار**

| المقياس والاختبار | العينة | معامل الصدق | القيمة الجدولية لمعامل الارتباط | درجة الحرية (1- ن) | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| التكيف النفسي للاطفال | 03 | 0.942 | 0.950 | 02 | 0.05 |
| اختبار2000م | | 0.997 | | | |

من خلال الجدول رقم 04: حيث بلغت قيمة معامل الصدق للمقياس والاختبار والتي قدرت ب (01.00-0.997) وهي قيم اكبر من القيمة الجدولية (0.950) بمستوى الدلالة(0.05) ودرجة الحرية (02) .

**المؤلف المرسل:** .خلفة عماد الدين. **البريد الالكتروني للمرسل** Imededdin.khalfa@univ-biskra.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-**الموقع الالكتروني:**https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

**15- إجراءات التطبيق الميداني :**

تم إجراء القياسات القبلية على عينة الدراسة ثم قمنا بتطبيق التدريبات التي تتضمن التدريب العقلي من (التصور والانتباه والاسترخاء والكلام الذاتي الايجابي والتهيئة الذهنية) لمدة 60 يوم بواقع ثلاث حصص أسبوعيا وبعد إنهاء هذه الفترة قمنا بالقياس البعدي لمقياس التكيف النفسي و اختبار 2000م لدى الأطفال.

**16- الأساليب الإحصائية:**

استخدامنا برنامج( SPSS نموذج 25) الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية

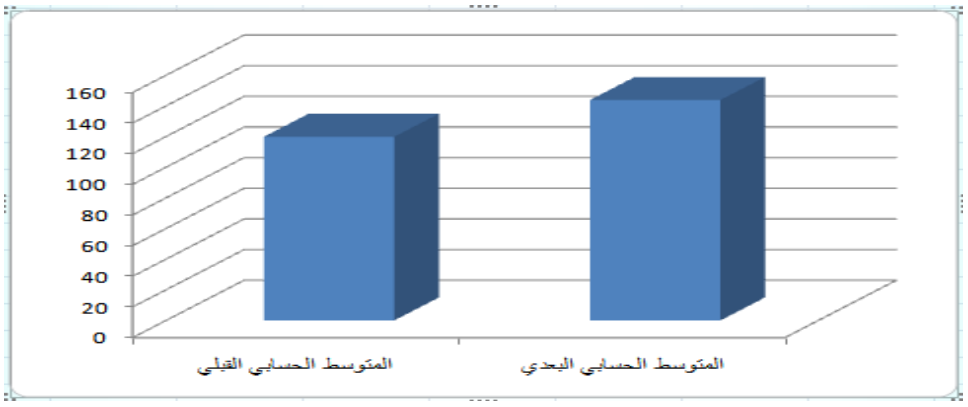
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط بيرسون
- اختبار T لعينة واحدة.

**17- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:**

**الجدول (05):** يوضح نتائج العينة في القياس القبلي والبعدي :

| عدد العينة07 | مقياس التكيف النفسي للاطفال | | قيمة "t" | Sig ( t) | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | | | |
| القياس القبلي | 119.85 | 9.45 | -10.632 | 0.001 | 0.05 | 06 |
| القياس البعدي | 143.85 | 10.04 | | | | |

من خلال الجدول رقم (05) : نجد أن قيمة t قد بلغت(10.632-) عند القيمة الاحتمالية (0.001) عند مستوى الدلالة(0.05) ودرجة الحرية (06)، والقيمة(0.001< 0.05)أي هناك فروق دالة إحصائيا بين النتيجة القبلية والبعدية ولصالح البعدية في مقياس التكيف النفسي للاطفال، من خلال تسجيل متوسط حسابي قبلي لها قد قدر ب(119.85) وانحراف معياري (9.45)، غير أنها سجلت لها في القياس البعدي متوسط حسابي بلغ (143.85) وانحراف معياري (10.04)



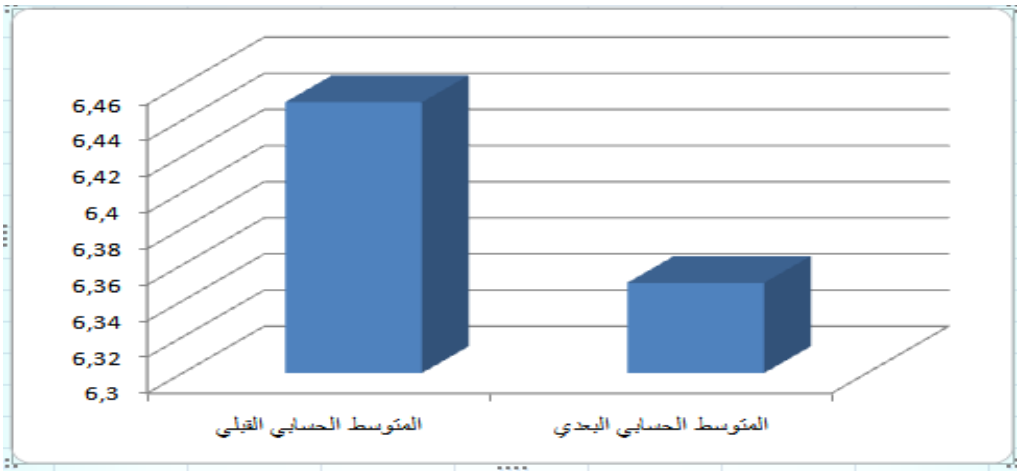

الشكل البياني(01): يمثل المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة في مقياس التكيف النفسي للاطفال

**المؤلف المرسل:** .خلفة عماد الدين. **البريد الالكتروني للمرسل** Imededdin.khalfa@univ-biskra.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-**الموقع الالكتروني:**https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

**الجدول (06):** يوضح نتائج العينة في الاختبار القبلي والبعدي :

| عدد العينة07 | اختبار2000م اطفال | | قيمة "t" | Sig ( t) | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | | | |
| الاختبار القبلي | 6.45 | 0.06 | 7.136 | 0.001 | 0.05 | 06 |
| الاختبار البعدي | 6.35 | 0.07 | | | | |

من خلال الجدول رقم (05) : نجد ان قيمة t قد بلغت(7.136) عند القيمة الاحتمالية (0.001) عند مستوى الدلالة(0.05) ودرجة الحرية (06)، والقيمة(0.001< 0.05)أي هناك فروق دالة إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار2000م أطفال، من خلال تسجيل متوسط حسابي قبلي لها قد قدر ب(6.45د) وانحراف معياري (0.06)، غير أنها سجلت في الاختبار البعدي لها متوسط حسابي بلغ (6.35) وانحراف معياري (0.07)




الشكل البياني(02): يمثل المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة في اختبار2000م أطفال

**18- مناقشة النتائج و الفرضيات:**

**الفرضية الجزئية الأولى** : " للتدريب العقلي اثر على تنمية التكيف النفسي لدى متسابقي 2000م صنف أطفال.

من خلال النتائج المتوصل عليها في الجدول رقم (05) والتي تبرز وجود فروق لها دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مقياس التكيف النفسي للاطفال ولصالح القياس البعدي أين سجل نتائج ايجابية من خلال تحقيق التكيف الشخصي والانفعالي والاجتماعي، لهذا فإن التدريب العقلي يساعد على تحقيق التكيف النفسي لدى العدائين صنف

**المؤلف المرسل:** .خلفة عماد الدين. **البريد الالكتروني للمرسل** Imededdin.khalfa@univ-biskra.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-**الموقع الالكتروني:**https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

أطفال لهذا يرى الباحث أن التحسن الحاصل في نتائج التكيف النفسي راجع إلى طبيعة التمرينات التي كانت تمارسها هذه المجموعة والتي لها تأثير فعال وايجابي على الجانب البدني والتقني والتكتيكي مما يساعد وبلا شك في تعزيز النتائج وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة **لعيدي عبد الرحيم، نعمان تقي الدين، أمان الله رشيد(2022)**، اثر برنامج للتصور العقلي على تحسين مستوى أداء مهارة التصويب نحو ى المرمى لدى ناشئ كرة القدم

**ومنه قد تحققت فرضية الدراسة.**

**الفرضية الجزئية الثانية: "** للتدريب العقلي اثر على تحقيق التفوق في سباق 2000م صنف أطفال. "

فمن خلال النتائج المتوصل عليها في الجدول رقم (06) والتي تبرز وجود فروق لها دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار جري 2000م أطفال حيث كانت هذه النتائج لصالح الاختبار البعدي ويرى الباحث أن تحقيق التفوق في سباق 2000م راجع إلى نوعية التدريبات العقلية إلى جانب النواحي الإعدادية الأخرى مما يجعل العداء أكثر جهد حقيقي تقريبا عند الاشتراك في التدريب والسباقات، ويرى الباحث ان التدريب العقلي بمختلف التمارين المستخدمة لإعداد الأطفال المتسابقين في سباق 2000م يسهم في تحقيق وتسجيل نتائج ايجابية على اعتبار ان الاهتمام بالتحضير المتكامل لمختلف الجوانب بشكل متزن يساعد على رفع قدرة الطفل وزيادة ثقته بنفسه والهدوء والتصور وحل المشكلات مع تسيير فترات السباق تمكنه من تحقيق نتائج فعالة وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة **عر ابي الشيخ، بن الدين كمال، خلول غانية (2021) التدريب العقلي و انعكاسه على مستويات الحمل البدني من وجهة نظر لاعبي كرة القدم-u19.**

**ومنه قد تحققت فرضية الدراسة.**

**الاستنتاجات والتوصيات**

**استنتاجات عامة:**

- التدريب العقلي له تأثير فعال في تنمية الجوانب الذهنية والعقلية لدى العدائي صنف أطفال
- أن التدريب العقلي يؤثر في تنمية التكيف النفسي لدى العدائين الأطفال
- التدريب العقلي اثر ايجابيا في تحقيق التفوق لجري 2000م أطفال
- هناك فروق دالة إحصائيا بين المقياس والاختبار القبليين والبعديين ولصالح القياس والاختبار البعديين
- التكيف النفسي من المهارات النفسية الأساسية التي يجب أن تتوفر في العداء

**-التوصيات:**

- إدراج التدريب العقلي في العملية التدريبية مع فئة الأطفال وللجنسين
- تصميم برامج التدريب العقلي في المواسم الرياضية مع العدائيين
- تنظيم دورات تكوينية تبرز أهمية التدريب العقلي والتكيف النفسي للعدائين صنف أطفال
- زيادة إجراء دراسات وأبحاث علمية للتدريب العقلي وأثره على الأداء الرياضي عامة
- الاهتمام بالأدوات والأجهزة العلمية للتدريب العقلي
- الاهتمام بفعالية 2000م لتحقيق أفضل انجاز ممكن وفقا لقدرات العدائين

**المؤلف المرسل:** .خلفة عماد الدين. **البريد الالكتروني للمرسل** Imededdin.khalfa@univ-biskra.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-**الموقع الالكتروني:**https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

**خاتمة:**

تمحورت دراستنا ضمن دراسات التحضير الذهني والنفسي والتي تهدف أساسا إلى الكشف عن اثر التدريب العقلي في تنمية التكيف النفسي وتحسين انجاز جري سباق 2000م صنف أطفال على اعتبار أن الاهتمام بهذه الفئة من الناحية النفسية والعقلية من الأمور الضرورية للتنمية المتزنة لجميع متطلبات هذا السباق خاصة مع الفئة الصغرى التي تتوفر فيها بدرجة كبيرة خاصية الموهبة ويعتبر استغلالها وتوجيهها بالاعتماد على العلوم والمعارف العلمية مطلب ضروري لتحقيق أفضل الانجازات وتسجيل أحسن الأوقات والعمل على تكوينهم وبنائهم للمستقبل، لذلك فالاكتفاء بالجانب الحركي والبدني والطاقة الحيوية والجانب التقني يعد تحضير ناقص وفيه اختلال في قانون الإعداد التكاملي مما يستلزم الاهتمام بالتدريبات العقلية والنفسية لخوض السباقات والتدريبات التي تتطلب الحزم والشدة والجهد العالي حتى يستطيع الطفل مسايرة معظم السباقات التي يشترك فيها ويفرض مجهوداته على المتسابقين الآخرين مع القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب وتوزيع مجهوداته خلال فترات السباق، فحل المشكلات والكلام الذاتي الايجابي عند الجري وأثناء المواقف الضاربة والقدرة على الهدوء والمواجهة للظروف الصعبة يسهم وبلا شك في تعزيز النتائج، وهنا على الرغم من أن كثير من العدائين يتلقون تدريبات متقاربة جدا ولهم نفس القدرات تقريبا في الأوقات المسجلة خلال التدريب لكن تختلف المعطيات في السباقات الرسمية مما يتبن أن المهارات النفسية والعقلية تؤثر وبشكل كبير على مردود العدائين .

## قائمة المراجع:


1. أبو العلا احمد عبد الفتاح(2012)، التدريب الرياضي المعاصر، الأسس الفسيولوجية- الخطط التدريبية- تدريب الناشئين- التدريب طويل المدى- أخطاء حمل التدريب، ط01، دار الفكر العربي، القاهرة
2. أحمد أبو أسعد(2011)، دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، ط02، مركز ديبونو لتعليم والتفكير، عمان
3. أليغ كولودي، يفغيني لوتكوفسكى، فلاديمير أوخوف، ترجمة مالك حسن(1986)، ألعاب القوى، دار رادوغا، موسكو
4. أمر الله أحمد البساطي(1998)، قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية
5. فاروق السيد عثمان(2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط01، دار الفكر العربي، القاهرة
6. ماجد بهاء الدين السيد عبيد(2008)، الضغط النفسي ومشكلاته وآثاره على الصحة النفسية، ط01، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان
7. مروان عبد المجيد، إياد عبد الكريم العزاوي(2005)، علم النفس الرياضي-الأبعاد النفسية للأداء الرياضي، ط01، الوراق للنشر والتوزيع، عمان

**المجلات:**

8. بن ساسي رضوان، العنتري محمد علي ( 2021)، التدريب العقلي وفق الاتجاهات النفسية وعلاقته في تطوير الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 20 سنة، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد14، العدد 04
9. براهيمي قدور، مرسيلي العربي (2022) ، اثر التدريب العقلي على تنمية التوافق العصبي العضلي وطبيعة علاقتها بتنمية مهارة الضرب الساحق لناشئ لعبة الكرة الطائرة، مجلة التحدي، المجلد 14، العدد01
10. عرابي الشيخ، بن الدين كمال، خلول غانية (2021) التدريب العقلي وانعكاسه على مستويات الحمل البدني من وجهة نظر لاعبي كرة القدم-u19، مجلة التحدي، المجلد13، العدد02
11. مجادي مفتاح (2016)، اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى ناشئ كرة القدم (12-14) سنة، مجلة الإبداع الرياضي، العدد20
12. لعيدي عبد الرحيم، نعمان تقي الدين، أمان الله رشيد**(2022)**، اثر برنامج للتصور العقلي على تحسين مستوى اداء مهارة التصويب نحو ى المرمى لدى ناشئ كرة القدم، مجلة رصين للدراسات الانشطة الرياضية وعلوم الحركة، المجلد03، العدد02.


**المؤلف المرسل:** .خلفة عماد الدين. **البريد الالكتروني للمرسل** Imededdin.khalfa@univ-biskra.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي-**الموقع الالكتروني:**https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71