

دور المهارات العقلية في تحقيق ابعاد التفوق الرياضي للاعبين كرة القدم دراسة ميدانية لأندية الجلفة

The role of mental skills in achieving dimensions of sports excellence for football players A field study for Djelfa clubs

خاضر صالح^{1*}

¹ جامعة زيان عاشور الجلفة (الجزائر)، s.khader@mail.univ-djelfa.dz

تاريخ النشر: 2022/05/30

تاريخ القبول: 2022/04/12

تاريخ الإرسال: 2021/01/19

المخلص: تهدف الدراسة الى الكشف عن مستوى كل من المهارات العقلية، وابعاد التفوق الرياضي، وهل توجد علاقة ارتباطية بينهما؟ على عينة من لاعبي كرة القدم ينشطون في القسم الشرفي لبلدية الجلفة وقوامها (75)، باستعمال المنهج الوصفي، واداة دراسة تمثلت في مقياس المهارات العقلية المعد من طرف (باهي وجاد)، ومقياس التفوق الرياضي المصمم من طرف (محمد حسن علاوي) لغرض جمع البيانات والمعلومات الخاصة بالدراسة ومن ثم معالجة البيانات احصائيا باستعمال المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط بيرسون، وتوصلت الدراسة الى ان مستوى المهارات العقلية، وابعاد التفوق الرياضي دون المتوسط لعينة الدراسة، وانه لا توجد علاقة بين ابعاد مقياس المهارات العقلية ومقياس ابعاد التفوق الرياضي.

الكلمات المفتاحية: مهارات عقلية؛ تفوق رياضي؛ كرة القدم.

Abstract: The study aims to reveal the level of each of the mental skills, and the dimensions of athletic excellence, and is there a correlation between them? On a sample of football players who are active in the honorary section of the municipality of Djelfa, its strength is (75), using the descriptive approach, and a study tool represented in the mental skills scale prepared by (Bahi and Gad), and the sports excellence scale designed by (Mohamed Hassan Allawi) for the purpose of data collection. And the information about the study and then statistically processing the data using the arithmetic mean, standard deviation, and the Pearson correlation coefficient, and the study concluded that the level of mental skills and the dimensions of mathematical excellence are below average for the study sample, and that there is no relationship between the dimensions of the mental skills scale and the measure of mathematical excellence dimensions.

Key words: mental skills; athletic excellence; football.

1- مقدمة وأشكالية الدراسة:

يتطلب التفوق في المجال الرياضي التكامل التام بين العقل والجسم على عكس بعض المجالات الأخرى فقد يؤدي رجل الأعمال أفضل النتائج دون أن يكون في حاجة الى قدرات بدنية عالية، ولكن في المجال الرياضي يجب تطوير الجانبين معا والتكامل بينهما، حيث أهمية تدفق الطاقة البدنية والعقلية في اتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته في تحقيق الأهداف المرجوة.

وتطوير التكامل بين العقل والجسم هو الطريق نحو اكتشاف قدراتنا الحقيقية، وفي هذه الحالة سوف يكون الأداء قريبا من المستوى الأفضل ولكي يتم ذلك يجب أن يكون لدى اللاعب الرغبة في قضاء الوقت للتدريب العقلي مثل الجسم تماما، حيث أن اللاعب على المستوى العالي يعرف بالتأكيد ان مستوى الأداء الفائق هو نتاج التفاعل بين الجانب العقلي والبدني. (شوية، 2019: 547)

ويمثل التدريب العقلي أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث وخاصة في المستويات العليا، وقد زاد انتشاره وتطبيقه بعد أن دعمت نتائج البحوث والدراسات الدور الإيجابي الذي يقوم به في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية، والإعداد للدخول في المسابقات، وما يقدمه من استراتيجيات عقلية تلعب دورا أساسيا في تحقيق التفوق، ويرجع الفضل في ظهور مفهوم التدريب العقلي إلى معالجي السلوك الذين أدخلوا أثر التصور العقلي في المجال النفسي وذلك لتغييره وتعديله للسلوك، وأخذ هذا المفهوم متسعا علميا بنهوض علم النفس المعرفي (إفروجن، 2014: 35)

لكل فرد منا صور في عقله، البعض منا يستعملها بطريقة عفوية أما الرياضيون فيستعملونها بصورة نظامية قصد التدريب، لإحياء صور مشابهة للصور المدركة والتحكم فيها لتطوير القدرات المعرفية. إن فعالية التصور العقلي مرتبطة بقدرة الرياضي على التصور، وهذا متوقف على مستوى قدراته العقلية لأنه من السهل على الرياضي المحترف إحضار صورا أكثر دقة وحيوية

لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ. الصور العقلية التي تتكون خلال التدريب العقلي تتسبب في بعض الاستجابات الفيزيولوجية وقد وضعت بعض المسلمات، منها أن عمليات التفكير ينتج عنها انقباضات في المجموعات العضلية المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها، وأن الأداء البدني يتضمن درجات من الارتباط بالنشاط العقلي.

وتعد المهارات العقلية قاعده رئيسية للنجاح في اي لعبة رياضية وخاصة في الالعاب جماعية ومنها كرة قدم، وبدونها لا يمكن لاي لاعب من اداء الواجبات المطلوبة، لذلك ازداد التركيز عليها من قبل المدربين عند تدريب المبتدئين ويجب على اللاعب ان يمتلك جميع المهارات العقلية في كرة قدم لكي يستطيع ان يؤدي مهامه على أكمل وجه وتحقيق التفوق الرياضي. (إفروجن، 2014: 34)

ويضيف ابو عبده (1998) أن المهارات العقلية في كرة قدم أحد الاركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية، اذ تعتبر ا قاعدة اساسية للعب، وبدون اتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة اثناء المباراة. (أبو بشارة، 2016: 14)

ومع التطور الذي طرأ على كرة القدم في اغلب دول العالم ومن خلال استثمار فروع العلوم الإنسانية ووضعها في خدمة العملية التدريبية ظهر علم النفس الرياضي وهو من العلوم التي تؤدي دورا حيويا في اثناء العملية التدريبية ويشير شمعون (1996) الى ان تنمية المهارات العقلية يجب ان تظهر جنبا الى جنب مع تنميه عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج المقننة كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية.

ويعد الجانب العقلي من اهم عوامل التفوق الرياضي، فالنجاح في الاداء المهاري يتأثر بشكل كبير بتوظيف المهارات العقلية وبالتالي حسم نتائج

المنافسات، وأصبح التدريب الرياضي الحديث يتطلب استخدام الاساليب والوسائل العلمية التي يعتمد عليها المدرب واختيار المناسب منها، فضلا عن تطور مستوى الجانب العقلي للاعبين لأداء المهارات بالشكل الذي يمكنهم من الوصول الى ابعاد التفوق الرياضي. (أبو بشارة، 2016: 16)

يعد الإعداد النفسي للرياضيين أحد المهام المهمة التي يجب أن يطلع بها العاملون والمدربون في مجال التربية الرياضية كونه أحد العمليات المساهمة في تطوير الانجازات الرياضية، وهو بذلك لا يقل أهمية عن عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي للاعبين كرة القدم، وان المشكلة الأساسية اليوم التي تواجه لاعبي كرة القدم اليوم هي حاجتهم إلى مستوى جيد من الإعداد العقلي والذي يعد جانب كبير من الأهمية في مباريات كرة القدم ، فامتلاك اللاعبين لمستوى عالي من اللياقة البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم لا تكفي وحدها للوصول بهم والفريق ككل إلى مرحلة التفوق الرياضي، إذ تعد المهارات العقلية أحد أبرز العوامل الإعدادية في المباريات الندية في كرة القدم، فكثيراً ما نرى فريقين متنافسين يكونان على مستوى متقارب من الإعداد البدني والمهاري، فيكون الفارق في تحكم اللاعبين من خلال ما يمتلكونه من مهارات وقدرات عقلية تحدث الفارق في المباراة لمصلحة هذا الفريق أو ذاك في كيفية ترجمة الأهداف التدريبية للمدرب على أرض الملعب.

ان المشكلة الكبرى التي تواجه رياضي اليوم، هي حاجته الى المهارات العقلية الجيدة، حيث لا تكفي الموهبة وحدها ولا قدراته الفنية، ولا لياقته البدنية لكي يتفوق رياضياً، انه في حاجة الى القوة العقلية والايمان بالذات وبالقدرة على التركيز في لحظات الشدة والحر.

ومما يبين أهمية الجانب العقلي في الرياضة، تلك المكانة السامية والمنزلة الهامة التي يشغلها في وسائل الاعلام والصحف والمجلات الرياضية وأحاديث المدربين والمديرين والرياضيين، فالجميع يؤكد على أهمية الجانب العقلي في

المنافسة فهو العامل الحاسم يوم المباراة نظرا لما تتمتع به الرياضة الحديثة من مستويات رفيعة يتضاءل فيها الفارق بين الرياضيين من حيث الجدارة الفنية أو اللياقة البدنية أو التقنيات التدريب أو استراتيجيات اللعب. (باهي، 1999: 09) ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي الذي يتناول معرفة مستوى كل من (المهارات العقلية وابعاد التفوق الرياضي) للاعبين الأندية لكرة القدم، وهذا سوف يساهم في التعرف على بعض الجوانب العقلية التي في حال الاهتمام بها سوف تساعد في الوصول للمستوى المتطور في أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

ومنه طرح الاشكال العام:

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى المهارات العقلية وأبعاد التفوق الرياضي للاعبين لكرة القدم؟
ومنه الأسئلة الفرعية"

- ما هو مستوى المهارات العقلية للاعبين لكرة القدم لأندية بلدية الجلفة؟
- ما هو مستوى ابعاد التفوق الرياضي للاعبين لكرة القدم لأندية بلدية الجلفة؟

- هل توجد فروق بين لاعبي كرة القدم في مستوى المهارات العقلية وأبعاد التفوق الرياضي؟

2-فرضيات الدراسة:

2-1-الفرضية العامة:

➤ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى المهارات العقلية وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم لأندية بلدية الجلفة.

2-2- الفرضيات الجزئية:

➤ توجد فروق بين لاعبي كرة القدم لأندية بلدية الجلفة في مستوى مقياس المهارات العقلية.

➤ توجد فروق بين لاعبي كرة القدم لأندية بلدية الجلفة في مستوى مقياس ابعاد التفوق الرياضي.

3- الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع:

دراسة قرقوز وآخرين (2016-05-15) بعنوان تأثير التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات العقلية وتعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، المنشورة بمجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المجلد 1، العدد 1، الصفحة 149-175، من خلال خبرة الباحثين لاحظوا بأن التدريب العقلي لا يدخل ضمن البرنامج التعليمي الموضوع من طرف الوزارة الوصية إلى جانب ذلك قلة الاهتمام بالوسائل التعليمية (البصرية، السمعية، الحسية) التي تعد وسائل مهمة وفعالة في تعلم مهارات الكرة الطائرة إذا ما اقترنت بالتدريب العقلي لذا ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة من خلال استعمال التدريب العقلي كوسيلة مصاحبة للتعليم المهاري والارتقاء بالعملية التعليمية للأفضل؛ ومن هذا المنطلق وبغية السير الحسن مع الاتجاهات الحديثة في العملية التعليمية حاول الباحثون المساهمة في حل هذه المشكلة بإعداد برنامج للتدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري من أجل النهوض بمستوى التلاميذ من الناحية المهارية قيد البحث في الكرة الطائرة.

دراسة تقار (2018-01-09)، بعنوان قياس مستوى المهارات العقلية لدى رياضيي المستوى العالي في الجزائر - دراسة مقارنة تبعا لمتغيري العمر التدريبي ومستوى المنافسة، المنشورة بمجلة الابداع الرياضي المجلد 7، العدد 1، الصفحة 139-148، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة إذا كان كل العمر التدريبي ومستوى المنافسة يؤثران على مستوى المهارات العقلية لدى رياضيي المستوى العالي، وقد أسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير مستوى المنافسة وكانت الفروق لصالح رياضيي المستوى العالي، أما متغير العمر التدريبي فكانت الفروق لصالح الرياضيين الأكثر خبرة تدريبية،

وقد فسرت هذه النتائج في ضوء بعض الدراسات لبعض العلماء والمؤلفين في مجال علم النفس الرياضي حيث كانت جميع نظرياتهم تؤيد النتائج.

دراسة صواش (03-06-2019) بعنوان السلوك التنافسي وعلاقته بأبعاد

التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة المنشورة بمجلة *Sciences Artistiques* المجلد 8، العدد 1، الصفحة 40-55، وخلص البحث إلى أن

مستوى السلوك التنافسي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة في مستوى فوق المتوسط، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك التنافسي

حسب متغير الجنس لصالح الذكور ومتغير نوع الرياضة لصالح الرياضات الجماعية لتلاميذ أقسام دراسة ورياضة عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0,05)$ ، وأن

مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي كان فوق المتوسط، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ رياضة

ودراسة حسب متغير الجنس لصالح الذكور، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة

ودراسة حسب متغير نوع الرياضة، ووجود علاقة ذات دلالة معنوية بين السلوك التنافسي والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة

ودراسة عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0,05)$.

4-الهدف العام من الدراسة:

- معرفة أهمية المهارات العقلية في تحقيق أبعاد التفوق الرياضي.
- تنبيه المدربين لأهمية تنمية المهارات العقلية وحاجة الرياضي إليها الى جانب التدريب البدني والخططي، والتقني، والنفسي في تحقيق الإنجاز والتفوق الرياضي.
- الكشف عن مستوى لاعبي كرة القدم في مقياس المهارات العقلية.

• علاقة الارتباط بين المهارات العقلية وابعاد التفوق الرياضي للاعبين كرة القدم.

5-التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في الدراسة:

المهارات العقلية: والمهارات العقلية قيد الدراسة هي (التصور العقلي - الإعداد العقلي - الثقة بالنفس - الاسترخاء - الانتباه - الدافعية)

مهارة التصور العقلي: يعرفه (حسن علاوي، 2002: 248) مهارة نفسية عقلية أو هو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة العقل الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة، وهذه المهارة لا تقتصر على استرجاع الخبرة السابقة فقط بل تعمل على إنشاء وإحداث خبرات جديدة.

الإعداد العقلي: يعرفه (شمعون والجمال، 1990: 20) أن التدريب العقلي يهدف إلى تنمية اللاعب وتطويره للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال المراحل الآتية:

أ- مرحلة الإعداد العقلي ب- مرحلة التدريب على الطرائق العقلية ج - مرحلة تدريب القوة العضلية

الثقة بالنفس: ويعرف (علاوي) نقلاً عن (فيلي)، الثقة بالنفس على أنها الاعتقاد أو درجة التأكد أو اليقينية بان الفرد يملك القدرة لكي يكون ناجحاً (علاوي، 2002: 285)، ويلاحظ في المجال الممارسة الرياضية أن هناك بعض الرياضيين يكونون، غير واثقين من أنفسهم أي يعوزهم الثقة بالنفس بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس أو الثقة الزائفة، ويوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة بالنفس وهذا المستوى المرغوب فيه من الثقة. (راتب، 2000: 337)

الاسترخاء: يعرفه (شمعون، 1996: 169) يعد الاسترخاء من المهارات العقلية المهمة ويعرف بأنه " انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمو بإعادة الشحن والإفادة الكاملة من الطاقات البدنية والذهنية والانفعالية " ويتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر وهو فترة من السكون وإغفال الحواس ويحدث الاسترخاء والتوتر في درجات من التواصل، ومع التدريب يمكن التعرف على أي نقطة في هذا التواصل وتصحيح أي نقطة خاطئة تحول دون ذلك.

الانتباه: يعرف (شمعون، 1996: 255) الانتباه في المجال الرياضي أنه " القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة في البيئة والاحتفاظ بهذا التركيز طول مدة المنافسة.

الدافعية: عرفها (ياسين، 2008: 100) بانها استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين.

وعرفها (علاوي، 1998: 251) ان الدافعية الانجاز (أو الحاجة للإنجاز) يقصد بها طبقاً لمفهوم " ميوراي " تحقيق شيء صعب والتحكم في الموضوعات المادية (الفيزيائية) او الكائنات البشرية او الافكار وتناولها او تنظيمها واداء ذلك بأكبر قدر ممكن من السرعة والاستقلالية والتغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع والتفوق على الذات ومنافسة الاخرين والتفوق عليهم وزيادة تقدير وفاعلية الذات عن طريق الممارسة الناجحة للقدرة . وفي إطار التحديد السابق يمكن النظر الى الدافعية الانجاز على انها تمثل السعي والكفاح نحو مستوى معين من الامتياز والتفوق. كما ان هدف الانجاز يتحدد على انه اما التنافس مع معيار او مستوى معين للامتياز او التنافس مع اخرين او تنافس الفرد مع ادائه السابق ومحاولة السعي والكفاح نحو انجاز متفرد والمثابرة على ذلك بالجهد طويل المدى نحو التمكن والسيطرة في اداء ما يتميز بالصعوبة.

التفوق الرياضي: عرفه (زكي، 2006: 19) يعني ما وصل اليه الفرد في أدائه في رياضته التخصصية إلى مستوى أعلى من مستوى أمثاله العاديين في ذات المجال (الرياضي) وعن غيره في المجالات التي تعبر عن المستوى العقلي الوظيفي للفرد، بشرط أن يكون أدائه في هذا المجال (النشاط) الذي اتخذه موضع احترام بينه وبين نفسه وبينه وبين الآخرين.

ان عملية التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي ترتبط بثلاثة ابعاد منها:

ضبط النفس: اذ يرتبط هذا البعد الى حد كبير بقدرة الرياضي على السيطرة على انفعالاته والعمل على توجيهها بالشكل الايجابي الذي يخدم مصلحة الفريق ككل، اذ ان الرياضي وبالأخص لاعب كرة القدم في امس الحاجة الى الهدوء الانفعالي لأنه يتطلب منه ايجاد الحلول السريعة للمواقف التي يتعرض لها فيما يخص التخلص من الخصم والوصول بأسرع واسهل طريقة للهدف في حين نجد ان (الانفعال العنيف يشوه الادراك ويعطل التفكير المنظم والقدرة على حل المشكلات ويضعف القدرة على التذكر ويشل السيطرة والإرادة. (راتب، 2001: 177)

الاحساس بالمسؤولية: ان عملية التوجه نحو بذل الجهد في التدريب والمنافسة ومحاولة التعرف على مستوى اللياقة البدنية ودرجة التطور المهاري تعتمد الى حد كبير على الهدف الذي يرسمه الرياضي لنفسه ويسعى لإنجازه فلا يمكن لاي رياضي ان يتطور مستواه او يستمر في العملية التدريبية برغبة واصرار دون ان يكون لديه هدف واضح المعالم اذ ان تحديد الاهداف خلال الممارسة الرياضية تسمح بتحقيق فوائد عديدة في مقدمتها(تحسين

الأداء، تحسين نوعية الممارسة، توضيح التوقعات، التخلص من الملل مما يجعل التدريب أكثر تحدياً، تنمية الشعور بالفخر والرضا والثقة بالنفس) (راتب، 2001: 342)
احترام الآخرين: إذ يتمثل هذا البعد في درجة احترام الرياضي للأشخاص والمنافسين الذين هم في محيطه الرياضي كالمدرين والحكام والمنافسين وزملاءه اللاعبين، إذ يعد البعد مهماً جداً وذو تأثير بالغ على عملية عطاء اللاعب داخل الملعب، فعندما يكون اللاعب على ثقة واحترام لمن هم في محيطه، ستكون عملية تفكيره منصبّة على اداءه الفني وتطبيق خطط اللعب المنوطة به إذ ان طبيعة ونوعية الاداء ونجاح التصرفات الخطئية والمهارية للاعب انما تحدد بنشاطه الخاص وتصرفات زملاءه في نفس الفريق والذين ترتبط بهم مهام محددة للاعب نفسه بطريقة غير مباشرة من خلال "الكرة والتفكير الخططي الجماعي اي ان الانجاز للفريق يتحقق بصورة جماعية. (عنان، 2004: 95)

6-الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

6-1-الطريقة والأدوات:

6-1-1-المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) وذلك لملاءمته لأهداف الدراسة وفروضها.

6-1-2- الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية (مقياس المهارات العقلية باهي وجاد، ومقياس ابعاد التفوق الرياضي محمد حسن علاوي)، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق، ولقد قمنا بدراسة استطلاعية أثناء اجراء التدريبات النوادي الرياضية المختارة بتاريخ 2021/09/10، حيث قمنا بتوزيع المقياسين الأولين على مجموعة من اللاعبين قوامها(10) من اجل تجريب المقياسين قبل التوزيع النهائي.

6-1-3-العينة وطرق اختيارها:

تمثل مجتمع البحث بلاعبى اندية الجلفة الناشطين بالقسم الشرفي للموسم الحالي (2021-2022)، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية والمتمثلة في (75) لاعبا من اندية (الترجي الرياضي للإدرسية- الأهلي الرياضي للإدرسية- سبورتينغ الأدرسية-نادي سلام الدويس)، بعد ان تم استبعاد حراس المرمى واللاعبين الذين لم يجيبوا على المقياسين.

6-1-4- مجالات الدراسة:

- **المجال المكاني:** أجريت الدراسة بولاية الجلفة، وعلى الأندية الناشطة بالقسم الشرفي.
- **المجال الزمني:** أجريت الدراسة في الفترة الممتدة شهر اوت 2021 الى غاية شهر سبتمبر من نفس السنة.

6-1-5- أدوات الدراسة:

مقياس المهارات العقلية: استعمل الباحث مقياس معد من (باهي وجاد) والذي يتضمن سبعة محاور من محاور الجانب العقلي في الأداء الرياضي وبواقع أربع فقرات لكل محور أي بمجموع (28) عبارة ككل، وهذه المحاور هي: -القدرة على التخيل - الإعداد العقلي - الثقة بالنفس- التعامل مع القلق - القدرة على التركيز - القدرة على الاسترخاء - الدافعية. ويحتوي هذا المقياس على (16) فقرة إيجابية و (12) فقرة سلبية، ويصحح المقياس وفق ميزان تصحيح سداسي التدرج علماً أن بدائل الإجابة سوف تكون بشكل أرقام متسلسلة من (1 الى 6)، وتتم الإجابة من قبل اللاعب على كل فقرة وذلك بوضع دائرة حول الرقم الذي يراه مناسباً والدرجة العليا لكل محور هي (24) درجة، والدنيا (4) درجات، أي أن الدرجة العليا للمقياس ككل هي (168)، والدرجة الدنيا هي (28) درجة. (باهي وجاد، 2006: 99-102)

جدول رقم (01) يبين الابعاد والفقرات السلبية والإيجابية لمقياس المهارات العقلية

ارقام الفقرات السلبية	أرقام الفقرات الايجابية	ارقام الفقرات في المقياس	الابعاد
3	4.2.1	4.3.2.1	القدرة على التخيل
لا توجد	8.7.6.5	8.7.6.5	الإعداد العقلي
11.9	12.10	12.11.10.9	الثقة بالنفس
16.15.14.13	لا توجد	16.15.14.13	التعامل مع القلق
20.19.18.17	لا توجد	20.19.18.17	القدرة على التركيز
22	24.23.21.	24.23.22.21	القدرة على الاسترخاء
لا توجد	28.27.26.25	28.27.26.25	الدافعية
12	16	28	المجموع

مقياس أبعاد التفوق الرياضي:

هذا المقياس وضعه في الاصل " دونالد دل " بهدف قياس التوجه نحو المنافسة الرياضية ونحو بعض الأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي، وقد قام محمد حسن علاوي (1998: 458) باقتباس وتعديل العديد من الفقرات، ويقاس ثلاثة ابعاد بالإضافة الى الدرجة الكلية للمقياس التي يتكون من (54) فقرة تشير الى توجه الفرد نحو الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي، وأبعاد القياس في الصورة هي:

جدول رقم (02) يبين ابعاد وعبارات السلبية والايجابية لمقياس ابعاد التفوق الرياضي

العبارات السلبية	العبارات الايجابية	الابعاد
7, 11, 12, 17, 20, 21, 28, 37, 38, 40, 42, 43, 44, 47, 51, 52	24, 30	ضبط النفس
1, 3, 5, 6, 8, 19, 26, 29, 32, 33, 35, 41, 46, 50	14, 39, 48, 54	الإحساس بالمسؤولية
2, 4, 9, 13, 16, 18, 22, 23, 25, 30, 34, 36, 45, 15, 27	10, 49, 53	احترام الاخرين
45	09	المجموع

ويقوم اللاعب بالإجابة على الفقرة طبقاً لتوجهه نحو المقياس خماسي التدرج للعبارات الايجابية (أوافق بدرجة كبيرة (5) درجات، أوافق (4) درجات، غير

متأكد (3) درجات، لا أوافق (2) درجات، لا أوافق بدرجة كبيرة (1) درجة، أما للعبارات السلبية فتكون (أوافق بدرجة كبيرة (1) درجة، أوافق (2) درجات، غير متأكد (3) درجات، لا أوافق (4) درجات، لا أوافق بدرجة كبيرة (5) درجات. ويتم جمع درجات كل بعد على حدة حيث الدرجة الصغرى هو (18) والدرجة الكبرى هو (90).

6-1-6- الأسس العلمية للأدوات الدراسية:

الصدق: لغرض التأكد من قدرة المقياس على قياس ما وضع من اجله وهي (المهارات العقلية، ابعاد التفوق النفسي) تم اللجوء إلى الصدق الظاهري وذلك بعرض المقاييس على عدد من السادة المختصين في علم النفس الرياضي لأخذ آرائهم حول مدى صدق المقاييس وبعد ذلك تم جمع استمارات المقياسين وظهرت نسبة اتفاق بين السادة المختصين تصل الى 94% وهذا يعني ان كل من المقاييس صادقة (الحصول على موافقة 75% فأكثر من اراء المحكمين في هذا النوع من الصدق).

الثبات: لغرض إيجاد معامل ثبات المقاييس اعتمد الباحث على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار اذ (تعد الاداة ثابتة إذا اعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية) فقد تم تطبيق المقياسين على عينة مؤلفة من (10) لاعبين والذين هم من ضمن مجتمع البحث وبعد مرور (15) أيام تم تطبيق إعادة الاختبار بتوزيع المقاييس مرة اخرى على نفس اللاعبين وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الاول والثاني تم ايجاد معامل الثبات لكل بعد من ابعاد المقياسين كما هو موضح في الجدول ادناه:

جدول رقم (03) يوضع معاملات الارتباط لمقياس المهارات العقلية ومقياس ابعاد التفوق

الرياضي

الرقم	المهارات العقلية	معامل الارتباط	الرقم	ابعاد التفوق الرياضي	معامل الارتباط
-------	------------------	----------------	-------	----------------------	----------------

دور المهارات العقلية في تحقيق ابعاد التفوق الرياضي للاعبين كرة القدم
دراسة ميدانية لأندية الجلفة

0.84	ضبط النفس	01	0,86	القدرة على التخيل	1
			0,85	الإعداد العقلي	2
0.86	الإحساس بالمسؤولية	02	0,87	الثقة بالنفس	3
			0,88	التعامل مع القلق	4
0.85	احترام الآخرين	03	0,89	القدرة على التركيز	5
			0,84	القدرة على الاسترخاء	6
0.85	قيمة الارتباط الكلية	قيمة الارتباط الكلية	0,88	الدافعية	7
			0,84	قيمة الارتباط الكلية	

6-1-7- الوسائل الإحصائية: تم استخراج الوسائل الإحصائية اعتماداً على

البرنامج الإحصائي (SPSS) باستخدام الحاسبة الالكترونية

وهي: *الوسط الحسابي. *الانحراف المعياري. *الوسط الفرضي.

*معامل الارتباط البسيط (بيرسون). *اختبار (ت) لعينة واحدة.

2-6 عرض وتحليل النتائج:

6-2-1 نتائج مستوى ابعاد المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم لعينة

الدراسة:

جدول (04) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار T لاستجابات عينة

الدراسة على المهارات العقلية

الدالة	اختبار T لعينة واحدة		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	ابعاد المهارات العقلية
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	1.67	0.93	14	2.758	13.632	القدرة على التخيل
غير دالة		0.55		2.927	12.404	الإعداد العقلي
غير دالة		1.52		2.644	14.853	الثقة بالنفس
غير دالة		0.64		3.459	13.638	التعامل مع القلق
غير دالة		0.83		4.572	12.234	القدرة على التركيز
غير دالة		0.19		3.582	13.464	القدرة على الاسترخاء

غير دالة		0.87		3.364	14.722	الدافعية
غير دالة		1.66	98	23.306	94.947	مجموع الابعاد

قيمة (ت) الجدولية = (1.67) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وبدرجة الحرية (83) يبين لنا الجدول (05) ان الوسط الحسابي للأبعاد مقياس المهارات العقلية قريبة من الوسط الفرضي أو أكبر بقليل، اما درجات المحتسبة لاختبار (T) لجميع الابعاد كانت اقل من الجدولية وهي (1.67) وبذلك كانت الابعاد غير دالة احصائياً، وكذلك في درجة المقياس الكلي ايضاً اظهرت اختبار (T) المحسوبة اقل من الدرجة الجدولية.

وكما ظهر من النتائج انه لم تظهر فروق دالة ويعزو الباحث الى ان الدرجات كانت قريبة من الوسط الفرضي أو اعلى بقليل اي ان اللاعبين هم بمستوى وسط ويحتاجون الى التدريب على المهارات العقلية.

ضعف في القدرة على استخدام المهارات العقلية لدى افراد عينة الدراسة وهذا يعود الى قلة اعتماد المدربين على تنمية المهارات العقلية للاعبين اثناء التدريب اذ تؤكد البحوث والدراسات الحديثة على انه اصبحت الحاجة ماسة الى اختيار وتصنيف اللاعبين وفقاً لقدراتهم البدنية والحركية والنفسية والارتباط الإيجابي مع المهارات العقلية ودورها في منظومة التدريب الحديث وخاصة في رياضة كرة القدم الذي يتطلب اصدار القرارات العاجلة في اقل من جزء من الثانية.

الى ان اللاعبين في اشد الحاجة الى الاعداد العقلي الذي يساعدهم على تجاوز ما يشعرون به من أي ضغط من ضغوط التدريب او المنافسة فضلا عن انهم لم يصلوا بعد الى الدرجة التي تمكنهم من التحكم بحالتهم النفسية وتوجيهها الوجهة الصحيحة، وتتميز بان هناك عدد من الامور المحبطة لها ومنها (الخوف من الفشل وضعف المساندة من المدرب او الادارة او الافتقاد الى المتعة) الامر الذي يؤدي الى اضعاف عزيمة اللاعب للاستمرار بالتدريب

دور المهارات العقلية في تحقيق ابعاد التفوق الرياضي للاعبين كرة القدم
دراسة ميدانية لأندية الجلفة

بنفس الشدة والحماس، وهذا ما يتفق مع دراسة عابد الذي توصل الى عدم وجود فروق في مستوى المهارات العقلية بالنسبة للمجموعة الضابطة، وان المجموعة التجريبية قد استفادت من برنامج المهارات العقلية وزاد في فاعلية مهارة التصويب، كما أوصى الباحث باستخدام برنامج التدريب العقلي موازاةً مع التدريب المهاري قصد تحسين المهارات العقلية والأداء المهاري ومستوى التفكير الخططي للاعبين لما لها من أهمية في رفع مستوى اللاعب والفريق عامة. واتفقت مع دراسة قزقوز وآخرين الذين توصلوا أن العملية التعليمية في مجال التربية البدنية والرياضية تعتمد أساساً على الترابط البدني والعقلي والتنوع في استعمال أساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بهاذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولا سيما أثناء تعلم المهارات الجديدة، كما يرجع الباحث متوسط المهارات العقلية لدى عينة الدراسة الى الاختلاف العمر التدريبي، ومستوى المنافسة وذا ما يتفق مع دراسة تقار الذي توصل الى أن العمر التدريبي ومستوى المنافسة يؤثران على مستوى المهارات العقلية لدى رياضيين المستوى العالي في الجزائر.

6-2-2 مستوى ابعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم لعينة الدراسة:

جدول (05) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار T لاستجابات عينة

الدراسة على مقياس ابعاد التفوق الرياضي

الدلالة	اختبار T لعينة واحدة		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	ابعاد مقياس التفوق الرياضي
	الجدولية	المحسوبة				
غير دال	1.67	0.51	54	5.361	52.271	التوجه نحو ضبط النفس
غير دال		0.17		7.567	53.845	التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية
غير دال		0.44		3.987	54.784	التوجه نحو احترام الاخرين
غير دال		0.34	162	16.915	160.900	مجموع الابعاد

قيمة (ت) الجدولية = (1.67) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وبدرجة الحرية (83)

يبين لنا الجدول (06) ان الوسط الحسابي لأبعاد مقياس التفوق الرياضي قريبة من الوسط الفرضي أو اقل بقليل، اما الدرجات المحتسبة لاختبار (T) لجميع الابعاد كانت اقل من الجدولية وهي (1.67) وبذلك كانت الابعاد غير دالة، وكذلك في درجة المقياس الكلي ايضاً اظهرت اختبار (T) المحسوبة اقل من الدرجة الجدولية.

وكما ظهر من النتائج انه لم تظهر فروق دالة ويعزوه الباحث الى ان الدرجات كانت قريبة من الوسط الفرضي أو اقل بقليل اي ان اللاعبين هم بمستوى وسط تقريباً ويحتاجون الى التدريب على التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي.

كما إن الأوساط الحسابية للأبعاد قريبة من الوسط الفرضي وهو الامر الذي يعني ان لاعبي فرق العينة بحاجة الى التدريب على التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي التي تعمل على تطوير وتحسين الحالة العقلية لدى اللاعبين اذ (تحتاج ممارسة اي نشاط رياضي من وجهة النظر السيكولوجية الى كثير من المتطلبات العقلية حتى يتمكن الفرد من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة اثناء ممارسة النشاط الرياضي وتكيف نفسه لملاءمة المواقف ويتحدد طبقاً لذلك مستواه وفاعليته في المنافسات الرياضية).

ان الارتقاء بالإنجاز الرياضي والتفوق في كل الألعاب يتطلب شمولية الارتقاء بكافة العوامل التي تؤثر في الأداء، فالوصول إلى مستوى الأداء العالي يتطلب الاهتمام ليس فقط بتطوير اللياقة البدنية أو تحسين مستوى اللاعبين من الناحية الفنية أو الخططية وانما يجب الاهتمام ايضاً بكل العوامل التي منها المهارات العقلية واستثمارها بصورة جيدة ومؤثرة وذلك لان التفوق لا يمكن تحقيقه الا من خلال التدريب المستمر والاستعداد العالي واستثمار كافة العوامل الأخرى (النفسية، والمعرفية العقلية)، وهذا ما يتفق مع دراسة صواش التي نصت على أن مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي كان فوق المتوسط وعليه يمكن القول أن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة لديهم توجه ايجابي نحو

أبعاد التفوق الرياضي بصورة خاصة ونحو الممارسة الرياضية بصفة عامة وهذا ما يفسر التحاقهم بهذه الأقسام الخاصة بالمتفوقين رياضياً.

6-2-3- تقدير معاملات الارتباط البسيط بين ابعاد مقياس المهارات العقلية وابعاد مقياس التفوق الرياضي للاعبين كرة القدم لعينة الدراسة:
جدول (07) يبين مصفوفة الارتباط بين ابعاد مقياس التفوق الرياضي وابعاد المهارات الاجتماعية

ابعاد التفوق الرياضي			ابعاد المهارات العقلية
التوجه نحو احترام الاخرين	التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية	التوجه نحو ضبط النفس	
0.056	0.121	0.112	القدرة على التخيل
0.209	0.022	0.094	الإعداد العقلي
0.054	0.008	0.171	الثقة بالنفس
0.095	0.073	0.108	التعامل مع القلق
0.147	0.205	0.153	القدرة على التركيز
0.169	0.155	0.079	القدرة على الاسترخاء
0.087	0.132	0.065	الدافعية

قيمة (ر) الجدولية = (0.219) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وبدرجة الحرية (82) أن مصفوفة معاملي الارتباط تشير إلى عدم وجود علاقة معنوية بين أبعاد التفوق الرياضي وابعاد مقياس المهارات العقلية لان جميع النتائج تشير إلى أن قيمة (ر) المحسوبة هي أصغر من قيمتها الجدولية البالغة (0.219).
يتبين من الجدول (07) أنه لا يوجد هناك ارتباط بين ابعاد التفوق الرياضي وابعاد مقياس المهارات الاجتماعية بالنسبة لعينة الدراسة، ويعزو الباحث النتائج التي ظهرت الى انخفاض درجة ابعاد المهارات العقلية من جهة والدرجة المتوسطة والمنقارية لأبعاد التفوق الرياضي من جهة اخرى لفرق العينة، وهو

الامر الذي يشير الى انه يجب ان يعطى للمهارات العقلية دوراً واهمية كبرى في عملية التفوق الرياضي لما لها من اثر كبير على سلوك اللاعب واداءه في الملعب كما ان الاعداد العقلي يساعد في عملية " البحث عن الاسباب التي تؤثر في اللاعب ومن ثم الوصول الى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة في تطويع وتعديل السلوك بما يسهم ايجابياً في الوصول لقمة مستويات الاداء سواء كان على مستوى قصير المدى او طويل المدى.

وهذا يعود الى مناهج التدريب التي لا زالت تركز على الجانب البدني والمهاري اكثر من تركيزها على الجوانب النفسية والعقلية والتي من الممكن ان يكون لها تأثير على مستوى اداء اللاعبين داخل الملعب الامر الذي جعل اللاعبين غير قادرين على استخدام المهارات العقلية بشكل فعال وبما يتناسب مع مستوى المرحلة التي وصلوا اليها اذ ان معظم الرياضيين اذا اتيح لهم ما يكفي من الوقت وفرص المنافسة فسوف يستخدمون مهارات عقلية ويتدربون عليها دون مساعدة الغير وبذلك يجدون ان اداءهم صار اكثر اتساقا لكن معظمهم لا يتوفر له ذلك، فالمهارة العقلية ذات اهمية في أداء المهارات الرياضية فهي التي تمكن الرياضي من الوصول الى حالة عقلية تمنع دخول الافكار السلبية والمشتتة لنشاطه الرياضي.

كما ان تدريب الرياضي على المهارات العقلية في وقت مبكر يزيد من قدرته على التعامل مع معوقات التفوق الرياضي مثل الاحباط المصاحب للأداء السيء والتشتت بسبب الاخطاء ونقص الثقة.

ويضيف محمود عنان نقلاً عن كوكس Cox (1994) أنه لا يمكن أن يوجد العقل القلق في جسم مسترخياً حيث أنه يصعب أن يكون الفرد عصبياً ومتوتر حال استرخاء جزء من أجزاء جسمه استرخاء تاماً بمعنى أن العصبية وتوتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيفها إذا أصبحت العضلات الهيكلية في حالة استرخاء (قطامي وعدس، 2002: 315).

يوضح محمد العربي شمعون (1995) أن الاسترخاء يؤدي الى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة على الوصول الى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول الى مستوى منخفض من التوتر القاعدي والوصول الى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي وهذا ما يحتاج اليه لاعبو كرة القدم حيث يساعدهم ذلك على رفع الروح المعنوية لهم وتحسين مستوى الأداء وبالتالي تحقيق الفوز.

واختلف نتائج الدراسة الحالية مع كل من دراسة بن فاضل خالص فيها الباحث إلى وجود علاقة ارتباط ايجابية قوية بين مستوى القدرة العقلية العامة (الذكاء) والمهارات الحركية القاعدية الانتقالية قيد البحث، ودراسة حبارة وآخرين توصلت الدراسة إلى وجود علاقات ارتباطية بين السلوك التنافسي ومهارة كل من تركيز الانتباه، التصور العقلي ومهارة الاسترخاء، دراسة صواش التي توصلت الى وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين السلوك التنافسي والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0,05)$.

الخاتمة:

على ضوء ما تم تقديمه يمكننا أن نستخلص الى أن وصول لاعب كرة القدم الى التفوق الرياضي لا يتوقف فقط على جوانب التحضير البدني، والمهاري، والخططي، والنفسي فقط، بل يتعداه الى ما يسمى التحضير وامتلاك المهارات العقلية اللازمة ونقصد بها القدرات الذهنية التي تساعد اللاعب على تعبئة طاقاته لتحقيق أفضل وأقصى أداء رياضي ممكن، فالمهارة العقلية هي القدرة على مواجهة الضغوط والقدرة على التركيز وتصور أداء المهارات الحركية في التدريب والمنافسة الرياضية.

وحتى يكون اللاعب قادرا على الرفع من مستوى التفوق الرياضي يجب عليه تطوير امكانياته العقلية، والارتقاء بها، لذا فان التدريب العقلي يعد مهما واساسيا في التدريب الرياضي بجميع أنواعه ووسائله.

وقد توصلت الدراسة الحالية الى النتائج الآتية:

المهارات العقلية جميعها وابعاد التفوق الرياضي جميعها كانت في حدود الوسط.

عدم وجود فروق دالة احصائيا بين ابعاد مقياس المهارات العقلية وابعاد مقياس التفوق الرياضي.

في حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات يمكن اقارح ما يلي:

- ضرورة الاستعانة بالمهارات العقلية وابعاد التفوق الرياضي كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج.
- الاسترشاد بأهمية المهارات العقلية وابعاد التفوق الرياضي كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.
- اعتماد التدريب على المهارات العقلية كجزء أساسي من المنهج التدريبي لمدربي كرة القدم.
- ضرورة إدخال مدربي كرة القدم في دورات تدريبية خاصة بعلم النفس الرياضي ليكون المدرب على علم بالحاجات النفسية ودورها في التأثير على مستوى وقدرة اللاعبين على الاداء المهاري المطلوب.
- حث مدربي كرة القدم على الاهتمام بشكل أكبر في تنمية المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم.
- ضرورة التركيز والاهتمام بالتدريب العقلي والمهارات العقلية في البرامج التدريبية التطويرية للمدربين وتخصيص جزء منها لزيادة وعي المدربين بأهميتها.

- ضرورة إجراء اختبارات دورية للاعبين للتعرف على التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.

المراجع

- 1-باهي وجاد، حسين مصطفى، سمير عبد القادر (1999): سيكولوجية التفوق الرياضي، تنمية المهارة العقلية. بدون طبعة، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- 2-باهي وجاد، مصطفى، سمير (2006): سيكولوجية الأداء الرياضي (نظريات - تحليلات - تطبيقات)، ط 1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- 3-راتب، أسامة كامل (2000): علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 4-راتب، أسامة كامل (2001): الاعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة،
- 5-زكي، محمد محمد حسن (2006): التفوق الرياضي، المفهوم- الجوانب الأساسية، الرعاية، الانتقاء- بدون طبعة، دار المكتبة المصرية القاهرة، مصر.
- 6-شمعون، محمد العربي والجمال، عبد النبي (1992): التدريب العقلي في التنس، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 7-علاوي وعبد الرحمن وعباس، محمد حسن، كمال الدين، عماد الدين (2003): الاعداد النفسي في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 8-علاوي، محمد حسن (1998): مدخل في علم النفس الرياضي، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 9-علاوي، محمد حسن (1998): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 10-علاوي، محمد حسن. (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة. دار الفكر العربي.
- 11-عنان، محمود (2004): التعلم والدافعية في الرياضة، ب ط.
- 12-قطامي وعدس يوسف، عبد الرحمن (2002): علم النفس العام، ط 1، دار الفكر للطباعة والنشر، القاهرة.
- 13-ياسين، رمضان (2008): علم النفس الرياضي، ط 1، دار أسامة للنشر والتوزيع عمان، الأردن.

المجلات والدوريات:

1- أبو بشارة، محمد سعيد محمد. (2016). " أثر برنامج تعليمي للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية". رسالة ماجستير. جامعة النجاح الوطنية نابلس، فلسطين.

2- إفروجن، نبيل. (-جانفي 2014). " التصور والتدريب العقلي :تقنيات وكيفية تطبيقها في المجال الرياضي". الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية ج/ قسم العلوم الاجتماعية العدد 1. ص. 35 - 4.

3- بن رقية، عابد (2018-05-22). " أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض

المهارات العقلية وتحسين مهارة التصويب الأمامي وتطوير مستوى التفكير الخطي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة". المنشورة بمجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المجلد 3، العدد 1، الصفحة 144-154.

4- بن فاضل، فؤاد (2016-07-15). " القدرة العقلية العامة (الذكاء) وعلاقتها ببعض مخرجات المجال الحس- حركي في التربية الحركية لدى أطفال التحضيري (5-6 سنوات)" المنشورة بمجلة التحدي. المجلد 8، العدد 2، الصفحة 209-233

5- تقار، حمزة (2018-01-09). " قياس مستوى المهارات العقلية لدى رياضيي المستوى العالي في الجزائر - دراسة مقارنة تبعا لمتغيري العمر التدريبي ومستوى المنافسة". المنشورة بمجلة الابداع الرياضي المجلد 7، العدد 1، الصفحة 139-148.

6- صواش، عيسى (2019-06-03). " السلوك التنافسي وعلاقته بأبعاد التفوق الرياضي

لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة". المنشورة بمجلة *Sciences et Pratiques des*

Activités Physiques Sportives et Artistiques. المجلد 8، العدد 1، الصفحة

55-40