



معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 2022-07-15

تاريخ القبول: 2023/01/30

Printed ISSN: 2352-989X

Online ISSN: 2602-6856

مدى استخدام التدريب الذهني لفئة الناشئين 9-12 سنة من وجهة نظر

مدربي كرة القدم لولاية برج بوعريج

*The extent to which mental training is used
for the youth group 9-12 years from the point
of view of the football coaches of Bordj Bou
Arreridj*

عصام لعياضي^{*1}

¹جامعة سوق أهراس (الجزائر)، i.layadi@univ-soukahars.dz

الملخص:

تهدف الدراسة إلى إبراز مدى استخدام التدريب الذهني لدى مدربي كرة القدم للناشئين، وقد استخدمنا المنهج الوصفي على عينة قصدية تتكون من 20 مدربا لكرة القدم بولاية برج بوعريج، و تم استخدام الاستبيان كأداة للدراسة وأهم النتائج المتوصل إليها: - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$ حول مدى استخدام التدريب الذهني لاستجابات أفراد العينة تعزى لمتغير سنوات الخبرة والشهادة المتحصل عليها - يستخدم مدربي كرة القدم لفئة الناشئين 9-12 سنة التدريب الذهني بدرجة متوسطة جدا.
الكلمات المفتاحية: التدريب الذهني، المدرب، اللاعبين الناشئين.

ABSTRACT

The study aims to highlight the extent to which mental training is used by junior football coaches, and we have used the descriptive approach on an intentional sample of 20 football coaches in the state of Bordj Bou Arreridj, and the questionnaire was used as a tool for the study. $\alpha \geq 0.05$ about the extent to which mental training is used for the responses of the sample members due to the variable years of experience and the certificate obtained - Football coaches for the junior category 9-12 years use mental training to a very moderate degree.

Keywords: Mental training , the coach, Emerging players.

1. مقدمة:

يعد تدريب الناشئين من أهم المتطلبات التي يسعى المدربون إلى تحقيقها، والسعي دائما نحو تحقيق الأفضل وكسب مكانة في علم التدريب الحديث من خلال رسم خطط زمنية كفيلة للوصول إلى تلك الأهداف، حيث أن العمل في هذا المجال يحتاج إلى إرادة وقوة من أجل تحقيق النتائج ونيل الألقاب.

ولعل من الأمور التي يجب على المدربين الوقوف عليها في تكوين وإعداد الناشئين هي الاهتمام بالتدريب الذهني، حيث يعد أحد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي الذي حظي باهتمام العديد من المختصين في هذا المجال، لما له من دور ايجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء لاسيما بعد أن أصبحت المهارات الذهنية والنفسية تمثل أهمية في الارتقاء بمستوى الأداء، أن القدرة على التدريب الذهني من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء حيث يستعمل لغرض تجسيد الأداء وعن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء، وان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسة للمهارة يستطيعون بواسطة التدريب الذهني مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم يصحح الاستجابات الخاطئة (زيد الحفاف، 2015، ص1558)

كما أنه عملية الحصول على التصور الأولي للمهارة المراد تعلمها مع التركيز على النقاط المهمة منها من خلال عرض الأفلام ومشاهدة النماذج والرسوم التوضيحية أو قراءة شرح المهارة من خلال الاطلاع على الكتب والكراريس التي تبين ذلك ودمجها مع الأداء العملي للحصول على نتائج أفضل وأسرع وقت (مُجد عبد الحسين، 1998، ص11) ويمثل التدريب الذهني أيضا الجزء الأساس من أعداد اللاعب للدخول في المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف (الكاظمي هاشم، 2000، ص145)

ومن هذا المنطلق تأتي هذه الدراسة للتعرف مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة من وجهة نظر مدربي كرة القدم وهذا ما يقودنا إلى طرح الإشكالية العامة لبحثنا على النحو التالي:

- ما مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة من وجهة نظر مدربي كرة القدم ؟

ومن خلال هذا التساؤل العام أدرجنا التساؤلات الجزئية التالية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$ لاستجابات أفراد العينة حول مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة تعزى لمتغير المؤهل العلمي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$ لاستجابات أفراد العينة حول مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة تعزى لمتغير سنوات الخبرة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$ لاستجابات أفراد العينة حول مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة تعزى لمتغير الشهادة المتحصل عليها ؟

وللإجابة على التساؤلات السابقة نقترح الفرضيات التالية :

- يستخدم مدربي كرة القدم لفئة الناشئين 9-12 سنة التدريب الذهني بدرجة متوسطة جدا.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$ لاستجابات أفراد العينة حول مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة تعزى لمتغير المؤهل العلمي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$ لاستجابات أفراد العينة حول مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة تعزى لمتغير سنوات الخبرة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$ لاستجابات أفراد العينة حول مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة تعزى لمتغير الشهادة المتحصل عليها.

1.1 أهداف الدراسة: نهدف من خلال دراستنا للتوصل إلى :

- التعرف على إن كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$ لاستجابات أفراد العينة حول مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة تعزى لمتغير المؤهل العلمي.
- التعرف على إن كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$ لاستجابات أفراد العينة حول مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة تعزى لمتغير سنوات الخبرة.
- التعرف على إن كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$ لاستجابات أفراد العينة حول مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة تعزى لمتغير الشهادة المتحصل عليها.
- التعرف على درجة استخدام التدريب الذهني لفئة الناشئين 9-12 سنة من وجهة نظر مدربي كرة القدم.

2.1 أهمية الدراسة:

وتتجلى أهمية الدراسة في مجموعة من النقاط نذكر منها:

- تكتسب الدراسة أهمية من خلال تناولها موضوع مدى استخدام التدريب الذهني لفئة الناشئين 9-12 سنة من وجهة نظر مدربي كرة القدم.
- يمكن أن تنفيذ الدراسة الجهات المسؤولة عن مجال التدريب في الرياضة من أجل استخدام التدريب الذهني أكثر لدى لاعبي الفئات الصغرى.
- وتكمل الأهمية العلمية لهذه الدراسة في تزويد المكتبة بالمراجع حول موضوع التدريب الذهني.

3.1 منهج الدراسة:

حيث تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الذي يوضح الظاهرة موضع الدراسة ويحللها بهدف معرفة نقاط القوة والضعف.

1.1 الدراسات السابقة:

قام الباحثان زمالي حسان وقلاتي يزيد 2018 بدراسة تحت عنوان "أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، مجلة التحدي، وهدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، و تمثل مجتمع البحث في لاعبي نوادي البطولة الولائية - تبسة - لكرة القدم (ذكور، أكابر)، في حين اشتملت عينة البحث على لاعبي نادي آفاق الحمامات وجيل بئر مقدم (ذكور،

أكابر)، وقدر عددها بـ (46) لاعب، وهذه العينة تشكل نسبة (20.12%) من مجتمع البحث والبالغ عددهم 377 لاعب، وتم اختيار هذه العينة بالطريقة العمدية، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، معتمدين على التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (ضابطة وتجريبية)، وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين، بحيث شملت المجموعة الضابطة العبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر)، في حين شملت التجريبية لاعبي نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر)، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي الذهني المقترح على المجموعة التجريبية بواقع (12) أسبوع، تم إجراء القياسات و الاختبارات، و باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة، ومن خلال النتائج المحصل عليها، توصل الباحثان إلى:- فاعلية البرنامج في التأثير على مستوى (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز)، ومنه تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

كما قام الباحث قزقوز مُجد وآخرون 2016 بدراسة تحت عنوان تأثير التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات العقلية وتعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التعليمي التدريب العقلي على انجاز بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة، حيث اعتمد الباحثون على المنهج التجريبي من تلاميذ السنة الأولى متوسط متوسط طارق بن زاد بوسمغون ولاية البيض (34) تلميذ من أصل 44 تلميذا للمجموعة التجريبية و(17) تلميذا حيث قسمت العينة إلى مجموعتين (17) تلميذا للمجموعة الضابطة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، أما أداة الدراسة فتمثلت في الاختبارات المهارية والعقلية، وأهم النتائج المتوصل إليها:- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة، ومستويات التوتر العضلي تركيز الانتباه والتصوير العقلي لصالح المجموعة التجريبية.

كذلك قام الباحثان بشير حسام وثابت مُجد 2014 بدراسة تحت عنوان "تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، جامعة الجزائر3، وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التدريب الذهني المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، حيث اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين) لعينة من (30) طالب من طلاب السنة الأولى في قسم التربية البدنية والرياضية التريبة-جامعة أم البواقي، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، أما أداة الدراسة فتمثلت في استمارة لقياس التدريب الذهني لدى أفراد عينة البحث و اختبار المهارات الأساسية والاختبارات المهارية، وأهم النتائج المتوصل إليها:- التدريب الذهني المصاحب للتعلم المهاري له فاعلية كبيرة في تعلم الطلبة بعض المهارات الأساسية بكرة اليد- أهمية كل من (التعليم المهاري والتدريب الذهني) في تعلم الطلبة بعض المهارات الأساسية بكرة اليد -التدريب المهاري فقط في كرة اليد قد يكون كافي لتعلم هذه المهارات.

حيث اتفقت الدراسة الحالية مع باقي الدراسات السابقة من حيث موضوع وهدف الدراسة واتفقت كذلك مع دراسة زمالي حسان وقلائي يزيد 2018، ودراسة قزقوز مُجد وآخرون 2016 من حيث كيفية اختيار العينة، واختلفت مع باقي الدراسات السابقة من حيث أداة الدراسة والمنهج المستخدم، واختلفت مع دراسة بشير حسام وثابت مُجد 2014 من حيث كيفية اختيار العينة.

2. تحديد المفاهيم والمصطلحات

1.2 تعريف التدريب الذهني:

وعرفه (روبرت) بأنه " التفكير الايجابي و التصور الناجح و التدريب ذهنياً على السلوك الحركي المرئي مع تعديل أو تحويل في السلوك المؤثر بالإدراك ومن ثم لتصور (روبرت نايدرفر، 1990، ص45) كما عرفته (الوسيمي، 1999) بأنه " نوع من التدريب الهادف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تنمية وتطوير المهارات العقلية مع زيادة القدرة على اعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء، وتطوير نوعية نظام التدريب، مع القدرة على الاسترخاء واعداد الشفاء والاعداد للمنافسات (الوسيمي شوقي، 1999، ص1) وهو أيضاً تنمية وتطوير الفرد للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال نوعية وحالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات العقلية المرتبطة، وزيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي (عراي الشيخ، 2021، ص183)

2.2 فوائد التدريب الذهني

- يعطي الثقة للاعب أو المتعلم .
- يتعلم اللاعب أو المتعلم الاسترخاء .
- يتعرف اللاعب أو المتعلم على برامج حركية غير معروفة سابقاً .
- يحفز نهايات العضلات ويجفز الأربطة على العمل الحركي وكأن الحركة قد تمت فعلاً .
- يصيغ هذا النوع من التمرين برامج حركية وتصوراً حركياً صحيحاً .
- يمكن من خلاله أن يكون أجدر في استخدام الطريقة للكلية في التعلم الحركي (الدملي عبد زيد، 2008، ص134) ويرى (تيرس عود يشو) في أهمية التمرين الذهني بأنه :
- يستخدم في مجال الحركة بشكل عام .
- يستخدم في مراحل اكتساب المهارات الحركية
- يؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم
- يعمل التمرين الذهني على زيادة القدرة على التنبؤ و إتاحة الفرصة لأداء في الأحداث المستقبلية .
- يساهم التمرين الذهني في الشعور بمزيد من الثقة .
- يساهم التمرين الذهني في التركيز على الجوانب الايجابية التي تعمل على توقع أفضل لأداء الجيد، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء .
- يقدم التمرين الذهني إجراءات ووسائل معرفية تعين أمداد الألعاب بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم بالأفكار، وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل

- يساعد التمرين الذهني على زيادة القدرة على التصور الذهني من خلال التدريب المنتظم مع الاستعانة بالعبارات الإيجابية، والاسترجاع العقلي الذي يؤدي إلى وضع تصور ذهني أفضل للأداء الجيد .
- يساعد التمرين الذهني في تطوير مستوى المهارة، حيث أنه عندما يتم التصور الذهني بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة الآتية للأداء .
- يعد التمرين الذهني أحد العوامل المهمة في الحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي والثقة بالنفس.
- إمكانية مساهمته في تعلم مهارات التحكم في الضغط العصبي، وتقدير الذات والاتجاه الإيجابي نحو الحياة، التي لها التأثير الأبقى من الأداء البدني، حيث إن اللياقة تقل بعد اعتزال المجال الرياضي، بينما التمرين الذهني يمكن أن يؤدي إلى لياقة ذهنية تستمر لفترة طويلة (تيرس عود، 2002، ص100)

3.2 تعريف المدرب:

المدرب هو المحرك الأول للفريق وفي بعض مرافق الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة المعلم، فمهنته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنيا ونفسيا، ومهارايا وفنيا للوصول بهم إلى أعلى المستويات، فهو أولا وأخيرا يقع على عاتقه العبء الأكبر من المنهج التدريبي والنشاط التدريبي وأخيرا يجب علينا توضيح حقيقة هامة وهي أن مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة تحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص فهذه المهنة تحتاج إلى مجهود ذهني وجسماني كبير (زكي مجد، 1997، ص15)

4.2 تعريف الناشئين:

حسب Poul ostitieth : هي الفترة الممتدة من 9-12 سنة وتسمى مرحلة الطفولة المتأخرة وتتميز بظهور العلاقات بين الأفراد في نفس السن ونفس الجنس التي يسودها التعاون وغلبة الروح الرياضية (Poul ostitieth, 1974,p210)

ومفهوم الطفولة المتأخرة (9-12) سنة: هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية الحركية ، والعقلية السابق اكتسابها، حيث ينتقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان، والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل الانفعالية، ويميل الطفل ميلا شديدا إلى الملكية التي بدا في النمو قبل ذلك، كما يتجه إلى الانتماء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنه (عيساوي عبد الرحمان، 1992، ص15)

3. الجانب التطبيقي للدراسة

1.3 الإجراءات الميدانية للدراسة:

1.1.3 الدراسة الاستطلاعية:

تمثل الدراسة الاستطلاعية المنعرج الهام لطالب العلم باعتبارها النواة التي تقوم عليها أي دراسة في مجال البحث العلمي وكونها أيضا تقوم على عدة عناصر خاصة المتعلقة بتحديد متغيرات الدراسة وصياغة الفرضيات والتحقق من

مدى صلاحية الأداة المستعملة، حيث قمنا بإجراء دراسة استطلاعية بالرابطة الولائية لكرة القدم لولاية برج بوعرييج من أجل الوقوف على مدى صلاحية الأداة وضبط العينة .

2.1.3 متغيرات الدراسة:

➤ أ- المتغير المستقل: هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها، وفي هذا البحث "التدريب الذهني
➤ ب- المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها، وفي هذا البحث هو مدربي كرة القدم.

3.1.3 عينة البحث: تم اختيار 20 مدربا لفئة 9-12 سنة من 16 نادي لكرة القدم لولاية برج بوعرييج، وتمت بطريقة عمدية.

4.1.3 حدود الدراسة:

- المجال المكاني: تمت هذه الدراسة على مستوى نوادي الرابطة الولائية لكرة القدم ببرج بوعرييج
- المجال الزمني: تم الشروع في هذا البحث بداية شهر جانفي، أما الاستبيان بدأ تحضيره في شهر فيفري .
وتم توزيع الاستبيان في الفترة الممتدة ما بين * 2019-01-01 * إلى * 2019-01-24 * فيما تم تحليل
و فرز النتائج من * 2019-02-03 * إلى * 2019-03-03 *

5.1.3 أدوات جمع البيانات والمعلومات:

قام الباحث بالاعتماد على الاستبيان بعد القيام بالدراسة الاستطلاعية، حيث اتضح بأنه الأداة الأكثر ملائمة في هذه الدراسة، وبعد الاطلاع على استبيانات عديدة لدراسات سابقة والاقتباس من بعضها، وقد تكون الاستبيان في النهاية من ثلاث أقسام:

القسم الأول: ويعبر عن البيانات والمعلومات الشخصية لعينة البحث والتي اشتملت على (03) عناصر تمثلت في " المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، الشهادة المتحصل عليها

القسم الثاني: مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة: تكون من 18 عبارة

6.1.3 حساب الخصائص السيكومترية للأداة:

أولا- صدق الأداة:

أ- الصدق الظاهري:

قام الباحث بعرض أداة البحث (الاستبيان) في صورتها الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة في مجالات البحث العلمي ومن المؤهلين في مجال موضوع الدراسة للحكم عليها.

وطلب الباحث من المحكمين إبداء الرأي في مدى وضوح عبارات أداة الدراسة ومدى انتمائها للمحور الذي تنتمي إليه، ومدى ملاءمتها لقياس ما وضعت لأجله.

وكذلك إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات وفي ضوء التوجيهات التي أبدتها المحكمون، قام الباحث بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين سواء كان بتعديل الصياغة أو حذف بعض العبارات بعد تحديد مواضيع الالتباس فيها أو إضافة عبارة جديدة.

ب. صدق الاتساق الداخلي:

بعد التأكد من الصدق الظاهري لأداة الدراسة، تم استخدام معامل بيرسون للتأكد من الصدق البنائي والاتساق الداخلي وتحديد مدى التجانس الداخلي لها، والجدول رقم (01) يوضح ذلك:

ب.1 الاتساق الداخلي بين عبارات محور واقع استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة والدرجة الكلية المنتهصل عليها في هذا المحور.

الجدول 01: معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور واقع استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة والدرجة الكلية لفقراته

الرقم	محتوى العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	يسمح التدريب الذهني بتحسين المعارف الذاتية	0.691	0.00
02	يسمح التدريب الذهني بتحسين الدافع للاعب	0.487	0.00
03	نسعى من التدريب الذهني لتحسين الثقة بالنفس	0.595	0.00
04	يستخدم التدريب الذهني كأفضل طريقة للتعافي	0.549	0.00
05	يقوم التدريب الذهني بإدارة التوتر بطريقة أمثل	0.595	0.00
06	يعمل التدريب الذهني على تحسين التركيز والانتباه	0.698	0.00
07	يسعى التدريب الذهني لتطوير تماسك المجموعة	0.785	0.00
08	يقوم التدريب الذهني باخراج قادة مختلفين	0.793	0.00
09	التدريب الذهني مهم لتعزيز النجاح وتقليل الأخطاء داخل المجموعة	0.850	0.00
10	يسمح التدريب الذهني للاعبين بالتعبير بشكل كامل عن صفاتهم البدنية والفنية والتكتيكية في التدريب والمنافسة	0.771	0.00
11	التدريب الذهني مهم لتطوير الاستراتيجيات الرياضية	0.828	0.00
12	يسمح التدريب الذهني باعطاء ظروف نفسية مثالية	0.839	0.00
13	كثيرا ما يستخدم التدريب الذهني في تطوير التصور العقلي	0.909	0.00
14	يعتبر التدريب الذهني مهما جدا لتعزيز الحوار الداخلي	0.911	0.00
15	يستعمل التدريب الذهني بدرجة أكبر لمعرفة خطة المنافسة	0.931	0.00
16	التدريب الذهني يستعمل بكثرة للتركيز والاسترخاء	0.503	0.00
17	التدريب الذهني مهم للتوقف عن التفكير فيما هو سلبي	0.867	0.00
18	يستخدم التدريب الذهني كثيرا لاعادة اندماج المجموعة	0.921	0.00

مدى استخدام التدريب الذهني لفئة الناشئين 9-12 سنة من وجهة نظر مدربي كرة القدم لولاية برج بوعريرج

عصام لعياضي

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات spss، الاصدار 22

الجدول يبين معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور واقع استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة والدرجة الكلية لفقراته حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.487-0.931) حيث تعتبر دالة عند مستوى دلالة (0.01-0.05) وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.

7.1.3 ثبات الأداة:

يعتبر من الأمور المهمة لمعرفة مدى صلاحية أي اختبار أو استبيان، كما تساعد الباحث من الحصول على نفس النتائج عند إعادة الاختبار، وهي تعني "التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة".

بعد عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المحكمين، قام الباحث بقياس الثبات باستعمال معامل كرونباخ ألفا.

-طريقة ألفا كرونباخ (cronbach's alpha coefficient)

استخدم الباحث طريقة ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبيان، حيث تحصلت على قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل محور من محاور الاستبيان، وللإستبيان ككل، والجدول رقم (02) يوضح ذلك:

الجدول 02: نتائج اختبار ألفا كرونباخ

محاور الاستبيان	عدد الفقرات	كرونباخ α
مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة	18	0.934

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات spss، الاصدار 22

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول أن قيمة معامل ألفا كرونباخ كانت مرتفعة وتراوحت ما بين 0.649-0.934، وهو معامل ثبات مرتفع، وعليه يكون الاستبيان قبلا للتوزيع، كما يكون الباحث قد تأكد من صدق وثبات أداة الدراسة مما يجعله على ثقة تامة بصحة النتائج.

8.1.3 الأساليب الإحصائية:

استعمل الباحث البرنامج الإحصائي spss (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الإصدار 22) واعتمد على

التقنيات الإحصائية التالية:

- النسب المئوية والتكرارات لوصف العينة.
- الانحراف المعياري لقياس مدى اتفاق وعدم التشتت.
- المتوسط الحسابي.
- معامل الثبات كرونباخ (لقياس ثبات فقرات الاستبيان).
- تحليل التباين الأحادي (one way anova) لإيجاد الفروق بين متوسطات عدة فئات.

- معامل الارتباط بيرسون للبحث لقياس صدق الاتساق الداخلي.

2.3 عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

الإجابة على تساؤلات الدراسة: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين

9-12 سنة من وجهة نظر مدربي كرة القدم تعزى لمتغير السن، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة؟

3.3 الإجابة على التساؤل الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $0.05 \leq \alpha$ حول مدى

استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة من وجهة نظر مدربي كرة القدم تعزى لمتغير المؤهل العلمي؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) والجدول (03)

يبين مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية وقيمة "F" ومستوى الدلالة لاستجابة أفراد العينة تعزى لمتغير المؤهل العلمي (أقل من ثانوي، ثانوي، جامعي).

الجدول 3: يبين نتائج اختبار يبين تحليل التباين الأحادي الاتجاه للمتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة حول مدى

استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة من وجهة نظر مدربي كرة القدم تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "F"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	محاور الاستبيان
غير دال	0.54	0.37	32.83	01	32.832	بين المجموعات	مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة
			86.89	18	1564.1	داخل المجموعات	
				19	1596.9	المجموع الكلي	

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات spss، الاصدار 22

من خلال النتائج المسجلة في الجدول وبعد تطبيق اختبار (Anova) كانت النتائج كالتالي:

محور مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة: توصل الباحث في هذا المجال أنّ مصدر التباين بين المجموعات لمحور مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة بلغ مجموع المربعات بين المجموعات 32.832، بمتوسط المربعات 32.83، بينما بلغ مجموع المربعات داخل المجموعات 1564.1، بمتوسط المربعات 86.89، وبلغت قيمة F المحسوبة (0.37) بقيمة دلالة قدرت بـ (0,54) وبمقارنة هذه القيمة بمستوى الدلالة ($0.05 \leq \infty$) نجد أنّها قيمة أكبر من (0,05)، وهذا ما يدل على أنّه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محور مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة بين متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \infty$).

وعليه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \leq \infty$) بين متوسطات إجابات أفراد

4.3 الإجابة على التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $0.05 \leq \alpha$ حول مدى

استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة من وجهة نظر مدربي كرة القدم تعزى لمتغير سنوات الخبرة؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) والجدول (04) يبين مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية وقيمة "F" ومستوى الدلالة لاستجابة أفراد العينة تعزى لمتغير سنوات الخبرة (1-5 سنوات، 6-10 سنوات، 10 سنوات فأكثر).
الجدول 4 : يبين نتائج اختبار يبين تحليل التباين الأحادي الاتجاه للمتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة حول مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة من وجهة نظر مدربي كرة القدم تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "F"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	محاور الاستبيان
دال	0.04	4.88	340.8	01	340.8	بين المجموعات	واقع استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة
			69.78	18	1256.1	داخل المجموعات	
				19	1596.9	المجموع الكلي	

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات spss، الاصدار 22

من خلال النتائج المسجلة في الجدول وبعد تطبيق إختبار (Anova) كانت النتائج كالآتي:

محور مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة: توصل الباحث في هذا المجال أنّ مصدر التباين بين المجموعات لمحور مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة بلغ مجموع المربعات بين المجموعات 340.8، بمتوسط المربعات 340.8، بينما بلغ مجموع المربعات داخل المجموعات 1256.1، بمتوسط المربعات 69.78، وبلغت قيمة F المحسوبة (4.88) بقيمة دلالة قدرت بـ (0,04) وبمقارنة هذه القيمة بمستوى الدلالة ($0.05 \leq \infty$) نجد أنّها قيمة أقل من (0,05)، وهذا ما يدل على أنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محور مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة بين متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \infty$).

وعليه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \leq \infty$) بين متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة حول مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة تعزى لمتغير سنوات الخبرة "لصالح المدربين الذين يمتلكون خبرة من 6-10 سنوات بمتوسط حسابي قدره 39.33، وانحراف معياري قدره 8.43.

5.3 الإجابة على التساؤل الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $0.05 \leq \alpha$ حول مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة من وجهة نظر مدربي كرة القدم تعزى لمتغير الشهادة المتحصل عليها؟ للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) والجدول (05) يبين مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية وقيمة "F" ومستوى الدلالة لاستجابة أفراد العينة تعزى الشهادة المتحصل عليها (فاف 2، فاف 3، كاف c).

الجدول 5: يبين نتائج اختبار يبين تحليل التباين الأحادي الاتجاه للمتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة حول مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة من وجهة نظر مدربي كرة القدم تبعاً لمتغير الشهادة المتحصل عليها.

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "F"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	محاور الاستبيان
دال	0.00	18.95	551.2	02	1102.4	بين المجموعات	مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة
			29.08	17	494.4	داخل المجموعات	
				19	15996	المجموع الكلي	

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات spss، الاصدار 22

من خلال النتائج المسجلة في الجدول وبعد تطبيق إختبار (Anova) كانت النتائج كالآتي:

محور مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة: توصل الباحث في هذا المجال أنّ مصدر التباين بين المجموعات لمحور مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة بلغ مجموع المربعات بين المجموعات 1102.4، بمتوسط المربعات 551.23.

بينما بلغ مجموع المربعات داخل المجموعات 494.4، بمتوسط المربعات 29.08، وبلغت قيمة F المحسوبة (18.95) بقيمة دلالة قدرت بـ (0,00) وبمقارنة هذه القيمة بمستوى الدلالة ($0.05 \leq \infty$) نجد أنّها قيمة أقل من (0,05)، وهذا ما يدل على أنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محور مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة بين متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \infty$).

وعليه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \leq \infty$) بين متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة حول مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة تعزى لمتغير الشهادة المتحصل عليها "الصالح المدربين المتحصلين على شهادة فاف 2 بمتوسط حسابي 43.80 وانحراف معياري قدره 3.19

6.3 الإجابة على التساؤل العام: ما واقع استخدام التدريب الذهني لفئة الناشئين 9-12 سنة من وجهة نظر مدربي كرة القدم؟

للإجابة على هذا التساؤل تم تحليل فقرات محور دور استخدام التدريب الذهني لفئة الناشئين 9-12 سنة من وجهة نظر مدربي كرة القدم وذلك من خلال استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وترتيب العبارات تنازلياً.

الجدول 6: يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة من فقرات محور مدى استخدام التدريب الذهني لفئة الناشئين 9-12 سنة من وجهة نظر مدربي كرة القدم

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات	الرقم
08	0.79	2.00	يسمح التدريب الذهني بتحسين المعارف الذاتية	01
03	0.67	2.35	يسمح التدريب الذهني بتحسين الدفاع للاعب	02
07	0.78	2.10	نسعى من التدريب الذهني لتحسين الثقة بالنفس	03

06	0.74	2.15	يستخدم التدريب الذهني كأفضل طريقة للتعاقي	04
10	0.75	1.95	يقوم التدريب الذهني بإدارة التوتر بطريقة أمثل	05
01	0.68	2.50	يعمل التدريب الذهني على تحسين التركيز والانتباه	06
04	0.65	2.30	يسعى التدريب الذهني لتطوير تماسك المجموعة	07
11	0.81	1.85	يقوم التدريب الذهني باخراج قادة مختلفين	08
08	0.68	2.05	التدريب الذهني مهم لتعزيز النجاح وتقليل الأخطاء داخل المجموعة	09
05	0.63	2.25	يسمح التدريب الذهني للاعبين بالتعبير بشكل كامل عن صفاتهم البدنية والفنية والتكتيكية في التدريب والمنافسة	10
08	0.68	2.05	التدريب الذهني مهم لتطوير الاستراتيجيات الرياضية	11
09	0.79	2.00	يسمح التدريب الذهني باعطاء ظروف نفسية مثالية	12
14	0.74	1.65	كثيرا ما يستخدم التدريب الذهني في تطوير التصور العقلي	13
13	0.71	1.75	يعتبر التدريب الذهني مهما جدا لتعزيز الحوار الداخلي	14
12	0.76	1.80	يستعمل التدريب الذهني بدرجة أكبر لمعرفة خطة المنافسة	15
02	0.68	2.45	التدريب الذهني يستعمل بكثرة للتركيز والاسترخاء	16
10	0.75	1.95	التدريب الذهني مهم للتوقف عن التفكير فيما هو سلمي	17
12	0.89	1.80	يستخدم التدريب الذهني كثيرا لاعادة اندماج المجموعة	18
	0.72	2.05	جميع فقرات المحور	

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات spss، الاصدار 22

يتضح من الجدول رقم (06) المتعلق بفقرات محور مدى استخدام التدريب الذهني لفئة الناشئين 9-12 سنة من وجهة نظر مدربي كرة القدم على النتائج التالية:

حصلت الفقرة السادسة "يعمل التدريب الذهني على تحسين التركيز والانتباه" على المرتبة الأولى بمتوسط حسابي 2.50 وانحراف معياري 0.68، وهذا لا يدل إلا على أن التدريب الذهني مهم لتحسين التركيز والانتباه وتنشيط الذكاء من خلال العودة الى الهدوء والسكينة.

كما تحصل المتوسط الحسابي لكل فقرة من فقرات محور واقع استخدام التدريب الذهني لفئة الناشئين 9-12 سنة من وجهة نظر مدربي كرة القدم على 2.05 وانحراف معياري 0.72.

وعليه فإن مدربي كرة القدم لفئة الناشئين 9-12 سنة يستخدمون التدريب الذهني بدرجة متوسطة جدا"

7.3 مناقشة النتائج:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \leq \infty$) بين متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة حول مدى استخدام التدريب الذهني تعزى لمتغير المؤهل العلمي، يرى الباحث أنّ استخدام التدريب الذهني غير مختلف بين كل المدربين حيث يركز كل منهم إلى تطوير اللاعبين من كل الجوانب.

وعليه" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \leq \infty$) بين متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة حول مدى استخدام التدريب الذهني تعزى لمتغير المؤهل العلمي، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \leq \infty$) بين متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة حول مدى استخدام التدريب الذهني تعزى لمتغير سنوات الخبرة، لصالح المدربين الذين يمتلكون خبرة من 6-10 سنوات بمتوسط حسابي قدره 39.33، وانحراف معياري قدره 8.43، وهذا ما يفسر أن المدربين الذين يمتلكون خبرة ما بين 6-10 سنوات يستخدمون التدريب الذهني بشكل أكبر لتطوير قدرات اللاعبين الناشئين.

وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \leq \infty$) بين متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة حول مدى استخدام التدريب الذهني تعزى لمتغير سنوات الخبرة وهذا ما يؤكد صحة الفرضية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \leq \infty$) بين متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة حول مدى استخدام التدريب الذهني تعزى لمتغير الشهادة المتحصل عليها، لصالح المدربين المتحصلين على شهادة فاف 2 بمتوسط حسابي 43.80 وانحراف معياري قدره، 3.19، وهذا ما يؤكد على أن معظم مدربي الناشئين يمتلكون شهادة فاف 2 .

وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \leq \infty$) بين متوسطات إجابات أفراد عينة

الدراسة حول مدى استخدام التدريب الذهني تعزى لمتغير الشهادة المتحصل عليها، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية

- حصلت الفقرة السادسة" يعمل التدريب الذهني على تحسين التركيز والانتباه "على المرتبة الأولى بمتوسط حسابي 2.50 وانحراف معياري 0.68، وهذا ما يتفق مع سعد الله والزهاوي 2011 بأن التدريب الذهني يعتبر أحد عوامل الحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي (سعد الله جبار، الزهاوي، 2011، ص106)

كما اتفقت مع دراسة **فزقوز مُجد وآخرون 2016** وجود فروق ذات دلالة معنوية عالية بين القياسين ولصالح المجموعة التجريبية في مستويات التوتر العضلي، تركيز الانتباه و التصور العقلي.

- يستخدم مدربي كرة القدم لفئة الناشئين 9-12 سنة التدريب الذهني بدرجة متوسطة جدا، حيث يرى الباحث أن المدربين لا يولون اهتماما كبيرا بالتدريب الذهني من خلال استخدامه بدرجة متوسطة جدا، وهذا راجع لعدم قدرتهم على تطبيقه أو اغفاله.

4. خاتمة:

يعتبر التدريب الذهني مهما لتطوير اللاعبين الناشئين، وقد تناولنا في هذه الدراسة الجانب النظري والمتمثل في

تعريف تخصص التدريب الذهني ومفهوم المدرب واللاعبين الناشئين، لتتناول في الشق الثاني من الدراسة الاجراءات الميدانية للدراسة وعرض ومناقشة النتائج، ولعل أهم ما توصل إليه الباحث النتائج التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $0.05 \leq \alpha$ لاستجابات أفراد العينة حول مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $0.05 \leq \alpha$ لاستجابات أفراد العينة حول مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة تعزى لمتغير سنوات الخبرة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $0.05 \leq \alpha$ لاستجابات أفراد العينة حول مدى استخدام التدريب الذهني للناشئين 9-12 سنة تعزى لمتغير الشهادة المتحصل عليها.
- لاستخدام التدريب الذهني فوائد على كل لاعب - لفئة الناشئين 9-12 سنة من وجهة نظر مدربي كرة القدم.
- لاستخدام التدريب الذهني فوائد على كل الفريق - لفئة الناشئين 9-12 سنة من وجهة نظر مدربي كرة القدم.
- يستخدم مدربي كرة القدم لفئة الناشئين 9-12 سنة التدريب الذهني بدرجة متوسطة جدا.

اقتراحات الدراسة:

من خلال ما تم عرضه من نتائج للدراسة يتقدم الباحث بمجموعة من الاقتراحات أهمها:

- زيادة الدراسات أكثر حول أهمية التدريب الذهني للمدرب والمربي الرياضي.
- يجب القيام بأيام دراسية ودورات تدريبية حول التدريب الذهني ودوره للباحثين في المجال الرياضي.
- زيادة الاهتمام بوضع الإجراءات الكفيلة التي من شأنها زيادة استخدام التدريب الذهني للمدرب الرياضي.
- العمل كذلك على الرقي بالتدريب الرياضي من خلال التزويد بالتقنيات الحديثة والمساعدة للمدرب .

5. قائمة المراجع:

- الكاظمي، ظاهر هاشم، (2000)، الإعداد الفني والخططى بالتنس، ط1، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، بغداد.
- زكي مُجّد، مُجّد حسن، (1997)، المدرب الرياضي، أسس العمل ومهنة التدريب، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- ناهده، عبد زيد الدليمي، (2008)، أساسيات في التعلم الحركي ط1، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الاشرف، العراق .
- سعد الله فرات، جبار، الزهاوي، فال خورشيد، (2011)، التدريب المعرفي والعقلي للاعب كرة القدم، ط1، دار دجلة، عمان.
- عبد الرحمان عيساوي، (1992)، سيكولوجية النمو-دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق، دار النهضة العربية، ب ط، بيروت.
- تيرس عود، يشو انويا، (2002)، دليل الرياضي للإعداد النفسي، دار وائل للطباعة والنشر، عمان.
- روبرت، نايدفر، (1990)، دليل الرياضي للتدريب الذهني، (ترجمة) مُجّد رضا (وآخرون)، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل.
- مُجّد عبد الحسين، عطية، (1998)، تأثير تداخل التدريب الذهني والبدني المهادي بالأسلوبين المتسلسل والعشوائي في التعلم والاحتفاظ لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- زيد مُجّد رؤوف، الخفاف، (2015)، تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، مجلة جامعة بابل، العلوم الإنسانية، المجلد 23، العدد 3؛

-
- زمالي، حسان، قلاتي، يزيد، (2018)، أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية بنادي آفاق الحمامات وجيل بئر مقدم (ذكور، أكابر)، مجلة التحدي، العدد 14، المجلد 2، ص 115-134؛
- عرابي، الشيخ، بن الدين، كمال، خللول، غانية، (2021)، التدريب العقلي وانعكاسه على مستويات الحمل البدني من وجهة نظر لاعبي كرة القدم-U19، مجلة التحدي، المجلد 13، العدد 02، ص 179-192؛
- قزقوز، محمد، بن سميشة، العيد، مداني، محمد، (2016)، تأثير التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات العقلية وتعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 01، العدد 01، ص 149-175؛
- عزة شوقي، الوسيمي، (1999)، تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة المصابة لدى لاعبي كرة القدم، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية، جامعة الامارات العربية، العين؛
- POULOSTITIETH ,(1974),PSYCHOLOGIC DE LENFENT, PARIS, PUF.