



متاحة على المنصة الجزائرية للمجلات العلمية

ASJP
Algerian Scientific Journal Platform

<https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/626>



أثر التصور العقلي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم

The effect of mental imagination in reducing the psychological stress in the football players

عزالدين مهدي (أ)، (*)، الجندي سعودي (ب)، بلال صغيري (ج)
(أ، ب، ج) جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر .

تاريخ القبول: 20 / 08 / 2021

تاريخ المراجعة: 18 / 08 / 2021

تاريخ الاستقبال: 07 / 08 / 2021

الملخص

تهدف هذه الدراسة للكشف عن أثر التصور العقلي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، حيث تم استخدام المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما 24 لاعباً واستخدم برنامج التصور العقلي ومقياس إدراك الضغط. تم التوصل إلى أنه للتصور العقلي إثار إيجابي في التقليل من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم، وكانت أهم التوصيات هي ضرورة مراقبة الاضطرابات النفسية كالقلق والتوتر وكذلك مراقبة تصرفات اللاعبين وسلوكهم.

الكلمات المفتاحية

التدريب العقلي ؛
التصور العقلي ؛
الاسترخاء ؛
الضغط النفسي ؛
كرة القدم .

Abstract

This study aims to reveal the effect of mental imagination in reducing psychological stress among the football players, where the experimental method was used due to its relevance to the nature of the study using the experimental design of two equal groups, one experimental and the other controlling, each of 24 players, and using the mental imagination program and the stress perception scale. It was concluded that the mental perception had a positive effect in reducing psychological stress among the football players, and the most important recommendations were the need to monitor psychological disorders such as anxiety and tension, as well as monitoring the players' behavior?

Keywords

mental training;
mental
imagination ;
relaxation,;
stress;
Football.

* المؤلف المرسل

البريد الإلكتروني: azedine.mahdi@univ-msila.dz (ع، مهدي)

1. مقدمة

يلاحظ في المجال الرياضي أن هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب نظراً لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الإنجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخطئية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وإدراك وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الآخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل أو الهزيمة والخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى اللاعب" (أسامة كامل راتب، 2000، ص182).

ويقصد بالضغوط في المجال الرياضي" تلك الضغوط المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين اللاعب وكل من المدرب الرياضي والإداري الرياضي وجماهير المتفرجين في المنافسات الرياضية وخاصة من المتعصبين ووسائل الإعلام الرياضي وغيرهم ممن لهم علاقة بالمحيط الرياضي وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقة من انتقاد أو دكتاتورية أو عدم التقدير الكافي أو عدم التحفيز أو التشجيع أو محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالى فيها (محمد حسن علاوي، 1998، ص39).

كما تقع الفرق الرياضية غالباً تحت وطأة الضغوط النفسية وخاصة خلال فترة المنافسات وربما يعود ذلك إلى أسباب كثيرة منها (أنية) أو متراكمة كنتيجة لخبرات سابقة لبطولات أخرى اشتركت فيها هذه الفرق وساهمت في زيادة حجم تأثيرات هذه الضغوط في الجانب النفسي لأعضاء الفريق والتي تؤدي بدورها إلى انخفاض مستوى الأداء في المنافسات الرياضية، وتتباين الضغوط النفسية وفقاً للأسلوب الذي يعتمد عليه المدرب في الإعداد النفسي الفردي والجماعي للفريق ومدى خبرته الشخصية في هذا المجال وكذلك تعتمد على القدرات المعرفية والإدراكية والتقويمية في تشخيص مواطن الخلل وتحديد الظروف المحتملة والمساهمة في عملية الإصابة بالضغط النفسي، وتقع على المدرب مسؤولية إضافية في اختيار الأساليب الأكثر ملائمة للتعامل مع الضغوط وخاصة عند تخطيط

التدريب مروراً بالتداخل مع جزئيات الوحدة التدريبية الواحدة ضمن البرنامج التدريبي (ثامر محمود ذنون الحمادني، 2002، ص53).

وتعتبر رياضة كرة القدم من الرياضات الجماعية الشعبية التنافسية والتي لها إقبال كبير نظراً لبساطتها و فنياتها في آن واحد، ولقد تطورت رياضة كرة القدم كثيراً حيث أخذت في السنوات الأخيرة حيزاً كبيراً من المنافسة العالمية والإقليمية وعرفت مشاركة مختلف دول المعمورة كما عرفت أبعاداً سياسية واقتصادية كبيرة فأصبح من اللازم على المربين واللاعبين ومن الضروري التحضير لهذه اللقاءات من جميع النواحي البدنية التقنية والنفسية والذهنية، الأمر الذي أدى إلى ظهور بعض الاضطرابات لدى اللاعبين والمتمثلة في الضغوط النفسية والاجتماعية سواء نتجت عن المنافسات والتدريب الزائد أو عن ضغوط الحياة اليومية، مما قد انعكس على أدائهم في مختلف اللقاءات والمنافسات، ومهما كانت مصادر هذه الضغوط فإن هؤلاء اللاعبين يحتاجون إلى عناية نفسية تجعلهم يواجهون هذه الضغوط دون أن تأثر عليهم بالسلب سواء من طرف رؤساء الأندية والاتحاديات والفدراليات أو من طرف المنافس والجماهير.

وقد عمد علماء النفس الإرشادي إلى مجموعة من الأساليب للتعامل مع هذه المشكلة، منها التحضير الذهني فقد عرفه (الوسيمي1999) بأنه نوع من التدريب الهادف إلى الوصول إلى حالة من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت الحكم في الأداء، وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والإعدادات للمنافسات ويرى (شمعون والجمال 1996) أن الهدف من استخدام التدريب الذهني "انه يهدف إلي تنمية وتطوير الفرد للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات الذهنية المرتبطة وزيادة القدرة على إعادة التكرار التثبيت والتحكم في الأداء المثالي، والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى المرتبطة" (محمد العربي شمعون والجمال عبد النبي، 1996، ص218).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي لصالح المجموعة التجريبية.

تهدف الدراسة إلى: إلقاء المزيد من الضوء على مفهوم التصور العقلي من حيث نشأته وتطوره وخلفيته النظرية، كما تهدف هذه الدراسة إلى تعزيز الدراسات القليلة في مجال علم النفس الرياضي وذلك من خلال دراسة أحد المهارات العقلية الأساسية وربطها بالضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم وكذا معرفة وتحديد مستويات الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم، تقديم برنامج تصور عقلي يعمل على خفض الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم. محاولة إيصال لاعب كرة القدم إلى منطقة الطاقة الذهنية المثلى لتحقيق أداء ناجح. التقليل من الضغوطات النفسية التي يقع فيها لاعب كرة القدم. إبراز أثر برنامج للتصور العقلي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

تمثلت أهداف الدراسة في:

أن الضغط النفسي مشكلة خطيرة بالنسبة للرياضي إذ يترتب عليه آثار سلبية فيما يتعلق بأدائه المهاري والتقني، وتتجلى أهمية هذه الدراسة في الشريحة المدروسة وفي حيوية الظاهرة التي تصدى لها البحث بجانبها العقلي، فقد أكدت الدراسات والبحوث أن الرياضيون يتعرضون لضغوط تؤثر على أدائهم وبالتالي على نتائج مختلف المنافسات، وعليه فقد أصبح هناك حاجة ملحة للقيام بإجراءات لمواجهةها وتقديم المساعدة للاعبين لتحقيق أكبر قدر من التكيف والالتزان النفسي لتقديم أحسن أداء في مختلف اللقاءات.

الكلمات الدالة في الدراسة

التدريب العقلي

عرف مرجان Morgan التدريب العقلي كأحدث طرق التدريب المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم، أما سنجر Singer فيقول أن التدريب العقلي هو تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركياً (أسامة كامل راتب، 2000، ص 78).

وللتخفيف من آثار الضغوط النفسية وإدارتها ضاعف الباحثون من جهدهم قصد إيجاد طرق وأساليب عديدة تسمح للرياضيين بالتكيف والتحكم في انعكاسات الضغوط النفسية، ومن بين هذه الأساليب أسلوب التدريب العقلي، إذ أن الهدف منه هو تدريب العقل على السيطرة على العمليات الحيوية والسيطرة على التفكير لكي يصل اللاعب إلى درجة عالية من الهدوء والتحكم في النفس والجسم.

من أجل ذلك قمنا في هذا البحث باقتراح برنامج تدريب للتصور العقلي وذلك للتعامل والخفض من الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم، وعليه برزت مشكلة الدراسة في السؤال العام التالي:

- هل للتصور العقلي أثر في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم؟
ومن التساؤل العام اندرجت تحته الأسئلة الجزئية التالية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في درجة الضغط النفسي؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي؟

الفرضية العامة

للتصور العقلي أثر ايجابي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في درجة الضغط النفسي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي.

التصور العقلي

دراسة إكيوان مراد 2002: حول تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم.

دراسة بوطبة مراد 2003: تأثير التحضير الذهني في مواجهة ضغط المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة للمستوى العالي الجزائري أثناء المنافسات الرياضية.

عبد العزيز الوصابي 2004/2005: حول تأثير المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيه قتال فعلي كوميتيه".

قاسمي ياسين 2005/2006: حول تأثير التصور العقلي على إصلاح أخطاء المهارات الحركية عند رياضي المستوى العالي.

دراسة ديسي يحي الحبيب رضوان 2011: حول دراسة مهارة الاسترخاء في مواجهة الضغوط النفسية عند مدربي الكرة الطائرة.

دراسة مرنيز آمنة 2011: حول أثر برنامج تدريب عقلي لمهارتي الاسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد.

دراسة جبالي رضوان (2013): تحت عنوان فعالية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية" بجامعة الجزائر.

2. الطريقة والإجراءات**الدراسة الاستطلاعية**

إن الخطوة الأولى التي قمنا بها هي إجراء الدراسة الاستطلاعية التي لها أهمية كبيرة، حيث تعتبر القاعدة التي يبني عليها الباحث تصورات الأولوية حول دراسته وميدان تطبيقها، وعن طريقها أيضا يقوم بتفسير النواحي الخاضعة للدراسة، من الممارسة الميدانية المهنية للطلاب، الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو:

- التأكد من وجود مستوى ضغط مرتفع لدى لاعبي كرة القدم.
 - التأكد من صدق وثبات وموضوعية المقياس المستخدم والذي هو مقياس إدراك الضغط.
- تكونت عينة البحث الاستطلاعية من 24 لاعب من نادي أولمبي المسيلة الناشط في الجهوي الأول لرابطة

التصور هو لب عملية التفكير الناجحة وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم بالكليات والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور. (عبد الستار جبار الصمد، 2000، ص197)

الاسترخاء

عبارة عن تقنية فيزيولوجية تهدف إلى تفعيل الاستراحة وتحاول في نفس الوقت تربية اقتصاد الطاقة العصبية البدنية التي تتدخل عند إنجاز نشاط معين يمثل الاسترخاء آلية التغذية الرجعية بين الضغط العضلي والنشاط الدماغي الشعوري، ويسمح بتنمية قدرات الفرد على الضغط العضلي من أجل تحقيق التوازن الذهني. (مرنيز آمنة، 2011، ص24)

الضغوط النفسية

عرف (مك جراث 1988) الضغط النفسي بأنه عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (البدنية-النفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة (أسامة كامل راتب، 2000، ص196).

كرة القدم

هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (رومي جميل، 1986، ص50-52)

من الدراسات السابقة في هذا الموضوع:

دراسة تارا Tara وجيري Gary وكينيث (Kenneth, 1991) حول مصادر وأسباب الضغوط النفسية لدى الرياضيين المستوى العالي لرياضة التزلج على الجليد.

للضغوطات النفسية) على العينة الاستطلاعية، كررت العملية بعد أسبوع واحد من توزيع القائمة وبعد جمع المعلومات والبيانات على فكانت النتائج كما يلي:

باتنة الجهوية، ولقد راعينا أن تكون هذه العينة خارج العينة التي تدخل في الدراسة الأصلية.

نظرا لطبيعة الدراسة التي تتطلب برنامج التصور العقلي ومقياس الضغوطات النفسية حيث قام الباحثون بتوزيع قائمة إدراك الضغط (استمارة مقياس

جدول رقم (01): يمثل نتائج الدراسة الاستطلاعية لمقياس ادراك الضغط

أفراد العينة	درجة الضغط	إدراك	مستوى الضغط	أفراد العينة	درجة الضغط	إدراك	مستوى الضغط
1	0.54	مرتفع	0.67	9	مرتفع	0.67	مرتفع
2	0.61	مرتفع	0.44	10	مرتفع	0.44	مرتفع
3	0.48	مرتفع	0.62	11	مرتفع	0.62	مرتفع
4	0.64	مرتفع	0.68	12	مرتفع	0.68	مرتفع
5	0.65	مرتفع	0.49	13	مرتفع	0.49	مرتفع
6	0.50	مرتفع	0.59	14	مرتفع	0.59	مرتفع
7	0.69	مرتفع	0.55	15	مرتفع	0.55	مرتفع
8	0.66	مرتفع	0.67	16	مرتفع	0.67	مرتفع

ومضبوط للشروط المحددة للظاهرة وملاحظة نواتج التغيير في الظاهرة موضوع الدراسة، ويعرف أيضا بأنه استخدام التجربة في إثبات الفروض. (محمد خليل عباس وآخرون، 2007، ص79)

مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث يتمثل في لاعبي أندية ولاية المسيلة الناشطة في القسم الجهوي الأول رابطة باتنة الجهوية (مجموعة E) التي تضم 03 نوادي، عينة البحث تم اختيارها بالطريقة "القصدية" (العمدية) وتمثلت في مجموع لاعبي أندية (مولوديه المسيلة ووافق عين الحجل) وعددهم 48 لاعباً تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين.

تجانس العينة

تم أخذ سنوات الممارسة بعين الاعتبار نظرا لأهمية هذا العامل في التدريب والمنافسة الرياضية.

من نتائج الجدول نلاحظ أن هناك من اللاعبين من هم معتدلي الضغط النفسي وعددهم 06 لاعبين، بينما 18 لاعب نجد أن درجة الضغط النفسي لديهم مرتفعة وهذا ما يدل على أن هؤلاء الرياضيين يعانون من ضغوط مرتفعة نوعا ما وبالتالي وجب علينا الاستمرار في هذه الدراسة الأساسية من أجل تدريب اللاعبين على كيفية التعامل مع هذه الضغوط النفسية.

المنهج المتبع في الدراسة

يعتمد اختيار الباحث للمنهج الذي استخدمه في دراسته على طبيعة بحثه وما يهدف إليه، وترتكز أهداف البحث الذي بين أيدينا على معرفة برنامج للتصور العقلي في التقليل من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

وتبعا لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعا للمشكلة المطروحة نرى أن "المنهج التجريبي" هو المنهج الملائم، ويعرف هذا المنهج على أنه تغير متعمد

جدول رقم (02): يبين تجانس عينة البحث

المجموعة التجريبية			المتغيرات
معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.55%	0.46	25.41	العمر
3.12%	4.99	173.25	الطول
11.66%	5.41	74.31	الوزن
26.11%	0.96	8.39	العمر التدريبي

2، 3، 4، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 16، 18، 19، 20، 22، 23، 24، 26، 27، 28، 30. وتنقط من 1 إلى 4 من اليمين (تقريباً أبداً) إلى اليسار (عادة). وتشمل البنود غير المباشرة 8 عبارات وهي رقم: 1، 7، 10، 13، 17، 21، 25، 29 تدل على وجود مؤشر إدراك مرتفع عندما يجيب المفحوص بالرفض، وإلى مؤشر إدراك منخفض عندما يجيب بالقبول. وتنقط هذه البنود بصفة معكوسة من 4 إلى 1 من اليمين (تقريباً أبداً) إلى اليسار (عادة). (آيت حمودة، 2006، ص225)

التصحيح: تنقط بنود الاختبار وفق 4 درجات، من 1 إلى 4 كما يلي: تقريباً، أبداً، أحياناً، كثيراً، عادة. ويتبع التنقيط حسب نوع البنود كما أشرنا إليه سابقاً (مباشرة أو غير مباشرة). ويستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{\text{مجموع القيم الخام} - 30}{90}$$

ويتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من (0) ويدل على أدنى مستوى ممكن من الضغط، إلى (1) ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط.

ثبات وصدق المقياس

الثبات

استعمل هذا المقياس في دراسة حول الضغوط النفسية الصحة الجسدية والنفسية في معهد علم النفس للباحثة (حكيمية آيت حمودة 2005)، وتحصلت في دراستها على ثبات هذا المقياس وكان ذلك بقياس التوافق الداخلي للاختبار باستعمال معامل "ألفا"، فأظهر وجود تماسك قوي ب: 0.90. تم إجراء اختبار أول على عينة استطلاعية قوامها 24 لاعب من فريق اولمبي المسيلة في بداية شهر ديسمبر وبعد مرور 7 أيام تم إعادة نفس الاختبار على نفس العينة وكانت النتائج كالآتي:

من الجدول رقم (02) نلاحظ أن جميع قيم معامل الاختلاف النسبي تتراوح بين (2.55% و 26.11%) وهي أقل من 30% وبالتالي فإن عينة البحث متجانسة. العينة التجريبية: الغرض منها هو معرفة أثر البرنامج التدريبي للتصور العقلي في التقليل من الضغط النفسي وقد بلغ عددها 24 لاعبا. العينة الضابطة: الغرض من توظيفها في البحث هو المقارنة بين نتائج المجموعة التجريبية التي طبق معها برنامج تدريبي بصورة مكثفة ونتائج المجموعة الضابطة والتي لم يطبق معها أي برنامج، وقد بلغ عددها 24 لاعبا.

إن اختيار أفراد المجموعة التجريبية والضابطة تم بطريقة عشوائية وهذا من أجل تثبيت بعض العوامل التي نرى أن لها تأثيراً بمعوية المتغير المستقل، وكذلك تثبيت بعض العوامل المعروفة وهذا الاختيار عشوائي جاء بعد عملية أولية اعتمدها والمعروفة بالمزاوجة لزيادة دقة التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة وهو ليس بديلاً عن الاختبار العشوائي ولكنه مكمل له". أدوات ووسائل جمع البيانات والمعلومات:

أدوات ووسائل الدراسة النظرية

من أجل دراسة موضوع بحثنا اعتمدنا على مجموعة من المراجع باللغة العربية والأجنبية، التي لها علاقة بموضوع البحث مباشرة وقد قمنا بتحليل النتائج على أساس الدراسة النظرية.

أدوات ووسائل الدراسة التطبيقية

في الدراسة الميدانية تمت الاستعانة بالعديد من الأدوات نذكرها على النحو التالي: أولاً. مقياس إدراك الضغط النفسي: وضع من طرف "ليفنستين 1993 Levenstein All" وآخرون لقياس مؤشر إدراك الضغط، ويشمل 30 عبارة، نميز منها نوعين من البنود المباشرة وغير المباشرة. تشمل البنود المباشرة 22 عبارة، وتدلل على وجود مؤشر إدراك الضغط مرتفع، عندما يجيب المفحوص بالقبول تجاه الموقف، وإلى مؤشر إدراك ضغط منخفض، عندما يجيب بالرفض، و تتمثل هذه البنود في العبارات رقم:

جدول رقم (03) : يبين معامل ثبات الاختبار المستعمل في البحث.

الدلالة	معامل الثبات	الاختبار الثاني		الاختبار الأول		اسم الاختبار قياس مؤشر إدراك الضغط
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
ثابت	0.816	4.49	0.562	1.33	0.56	

برنامج للاسترخاء مكون من ثمانية (8) حصص
برنامج للاسترخاء والتصور العقلي مكون من ثلاثة (3)
حصص.
برنامج للتصور العقلي مكون من اثنتا عشرة (12)
حصص.

تم الاختيار لهذا البرنامج كونه من أحدث البرامج
المقننة التي وجدت وعلى أساس أن الباحث وجد فيه
محاور مهمة تهدف لتطوير الاسترخاء الذي يلعب دورا
هاما في التصور العقلي، وكذا تطوير القدرة على
تكوين صور عقلية حية كما يهدف هذا البرنامج تطوير
التحكم في التصور العقلي، وتنمية مختلف أنماط
التصور العقلي منها البصري، الحركي، السمعي وأنواع
أخرى للتصور، وخاصة التصور العقلي الداخلي
والخارجي.

مجالات البحث

المجال البشري

تمثل في لاعبي لأندية القسم الجهوي الأول لولاية
المسيلة التابعة لرابطة باتنة لكرة القدم أكبر
- المجال الزمني: الفترة الممتدة من فيفري 2017 إلى
غاية ماي 2017.

المجال المكاني

الملعب الأولمبي الشهيد ورتال البشير ببلدية المسيلة،
الملعب البلدي الجديد عين الحجل.

المعالجة الإحصائية

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو
محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ودالة تساعدنا على
التحليل والتفسير والحكم، لقد تمت المعالجة الإحصائية
للنتائج من خلال جهاز الكمبيوتر (الحاسوب) وهذا
بفضل اللجوء إلى برنامج إحصائي يتمثل في (Spss)،
أما المعادلات الإحصائية المستعملة فهي: (ألفا

تقع درجة معامل الثبات بين الصفر والواحد
الصحيح وكلما اقتربت من الواحد دل ذلك على أن
معامل ثبات الأداة أو الاختبار كان ثابتاً، لدنيا معامل
ثبات اختبار الوقوف على الرأس يساوي (0.816) وهو
ثابت.

ب: الصدق: لقد قامت حكيمة أية حمودة من التحقق من
صدق المقياس وكان ذلك بقياس الصدق التلازمي
للاختبار الذي يركز على مقارنة استبيان إدراك الضغط
مع المقاييس الأخرى للضغط فأظهر وجود ارتباط قوي
مع سمة القلق ويقدر ب0.75 ومع مقياس إدراك الضغط
"لكوهن" يقدر ب0.73 بينما سجل ارتباط معتدل يقدر
ب0.56 مع مقياس الاكتئاب وارتباط ضعيف يقدر
ب0.35 مع مقياس قلق الحالة.

قمنا في الدراسة الحالية بالتأكد من صدق المقياس
باستخدام الصدق الذاتي والذي هو عبارة عن الجذر
التربيعي لمعامل الثبات وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (04) : يبين معامل صدق الاختبارات المستعملة في البحث

اسم الاختبار	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة
قياس مؤشر إدراك الضغط	0.816	0.91	صادق

الجذر التربيعي لمعامل ثبات اختبار الوقوف على
الرأس يساوي (0.91) إذن الاختبار صادق.

ثانيا: برنامج تدريب مهارة التصور العقلي المستعمل
في الدراسة: وقع الاختيار في هذه الدراسة على برنامج
مقنن للتدريب على التصور العقلي للرياضيين من
إعداد كريستيان تارجت. بحيث قام الباحث بتغيير
محتوى بعض الحصص وهي السبعة الأواخر، وهذا حتى
تخدم غرض الدراسة وهو التقليل من الضغوطات
النفسية لدى لاعب كرة القدم، التغيير كان في إدماج
حصص للتكرار العقلي للتقليل من الضغوطات
النفسية.

هذا البرنامج مكون من ثلاثة برامج جزئية، وهي
كالآتي:

القبلي يساوي (0.60) أما في الاختبار البعدي فقل بكثير حيث أصبح يساوي (0.47).

حيث كانت قيمة ت المحسوبة (6.137) وهي دالة إحصائياً لأنها تفوق قيمة ت الجدولية مما يعني أن البرنامج التدريبي أثر إيجابياً على المجموعة التجريبية وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

جدول رقم (07): يوضح نتائج الاختبارين للمجموعتين التجريبية

والضابطة في القياس البعدي					
مستوى	ت	الانحراف	المتوسط	ن	الضغط
الدلالة	المحسوبة	المعياري	الحسابي		النفسي
		0.77	0.67	48	المجموعة الضابطة
دال	3.52				المجموعة التجريبية
		0.98	0.47	48	

تم استخراج ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 46 بقيمة تقدر بـ 1.78.

يتضح من الجدول رقم (06) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار والبعدي لصالح المجموعة التجريبية، فمتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية يساوي (0.47) وهو يقل عن متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة الذي جاء يساوي (0.67).

حيث كانت قيمة ت المحسوبة (3.52) وهي دالة إحصائياً لأنها تفوق قيمة ت الجدولية مما يعني أن البرنامج التدريبي أثر إيجابياً على المجموعة التجريبية مما يعني أن المجموعة التي تلقت الحصص التدريبية التصور العقلي قلت لديها درجة الضغط النفسي.

4. المناقشة

انطلقت الدراسة من ثلاث فرضيات فرعية وفرضية عامة لمحاولة إيجاد حلول للإشكال المطروح الذي يتمثل في مدى تأثير التصور العقلي على التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

كرومباخ، النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، اختبار الفروق، معامل الاختلاف، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون).

3. النتائج

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

جدول رقم (05): نتائج الاختبارين في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

مستوى	ت	الانحراف	المتوسط	ن	الضغط
الدلالة	المحسوبة	المعياري	الحسابي		النفسي
غير دال	1.153	1.09	0.61	24	القياس القبلي
		0.92	0.67	24	القياس البعدي

تم استخراج ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 23 بقيمة تقدر بـ 1.94.

يتضح من الجدول رقم (04) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي فمتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يساوي (0.61) بينما متوسط درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي فجاء مساوياً لـ (0.67).

حيث كانت قيمة ت المحسوبة (1.153) أي أقل من قيمة ت الجدولية، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) مما يعني أن المجموعة التي لم تتلقى الحصص التدريبية للتصور العقلي لم يقل لديها الضغط النفسي ولم يلاحظ عليها أي تحسن.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

جدول رقم (06): يوضح نتائج الاختبارين في القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية					
مستوى	ت	الانحراف	المتوسط	ن	الضغط
الدلالة	المحسوبة	المعياري	الحسابي		النفسي
دال	6.137	0.97	0.60	24	القياس القبلي
		0.89	0.47	24	القياس البعدي

تم استخراج ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 23 بقيمة تقدر بـ 1.94

يتضح من الجدول رقم (05) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، فلقد جاء متوسط درجات أفراد العينة التجريبية في الاختبار

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة: " للتصور العقلي أثر إيجابي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم"، حثي يظهر من خلال الجانب النظري والميداني للبحث وبعد جمع البيانات وتفريغها وتحليلها وتفسيرها، ومن خلال التطرق للبحث في جانبه النظري إلى الدور الهام الذي يلعبه تدريب المهارات العقلية في التعامل مع الاضطرابات النفسية، وقد تبين من خلال التطرق للبحث في جانبه الميداني أن للتصور العقلي أثر إيجابي في التقليل من الضغوطات النفسية وذلك من خلال النتائج المستمدة من مقياس "إدراك الضغط" الذي من خلاله اتضح أن الفرضية العامة قد تحققت.

5. خاتمة

من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة التطبيقية اتضح أن الضغوطات النفسية للاعبين كرة القدم في العينة المدروسة تكون عالية وذلك لإهمال الدور الفعال الذي يلعبه التحضير الذهني في الحفاظ على لياقة اللاعب العقلية والنفسية ومنه انخفاض قدرة ومستوى اللاعب وانخفاض دافعية الانجاز الرياضي لديه، فامتلاك المدرب الرياضي الخبرة والكفاءة في ميدان التدريب الرياضي تساعده في إعداد اللاعب إعداداً سليماً متكاملًا مبني على أسس علمية.

بعد عرض وتحليل بيانات الدراسة الميدانية تم الوصول إلى مجموع من الاستنتاجات المتعلقة بأثر التصور العقلي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم نلخصها في ما يلي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في درجة الضغط النفسي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية بعدياً في درجة الضغط النفسي.

للتصور العقلي أثر إيجابي في التقليل من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الضغط النفسي"، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (04) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (1.153) اقل من قيمة (ت) الجدولية وهي قيمة غير دالة إحصائياً مما يعني أن المجموعة التي لم تتلقى الحصة التدريبية لبرنامج التصور العقلي لم يقل لديها الضغط النفسي ولم يلاحظ عليها أي تحسن، وبعد عرض النتائج يتضح أن هذه الفرضية قد تحققت.

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الضغط النفسي"، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (05) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والاختبار البعدي، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (6.137) تفوق قيمة (ت) الجدولية وهي قيمة دالة إحصائياً مما يعني أن برنامج التصور العقلي أثر إيجابياً على المجموعة التجريبية في القياس البعدي حيث توصلنا إلى أن المجموعة التي تتلقى الحصة التدريبية للتصور العقلي يقل لديها الضغط النفسي، وبعد عرض النتائج يتضح أن هذه الفرضية قد تحققت.

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية بعدياً في الضغط النفسي"، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (06) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة الضابطة وافراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (3.52) تفوق قيمة (ت) الجدولية وهي قيمة دالة إحصائياً مما يعني أن برنامج التصور العقلي أثر إيجابياً على المجموعة التجريبية، حيث توصلنا إلى أن المجموعة التي تتلقى الحصة التدريبية للتصور العقلي يقل لديها الضغط النفسي، وبعد عرض النتائج يتضح أن هذه الفرضية قد تحققت.

مرنيز آمنة: أثر برنامج تدريب عقلي لممارتي الاسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر (03)، الجزائر، 2011، ص124.

ثامر محمود ذنون الحمداي: الضغوط النفسية على مدربي أندية النخبة لكرة القدم وأساليب التعامل معها على وفق متغيري التحصيل العلمي والعمر التدريبي، رسالة الماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2002.

محمد العربي شمعون، جمال عبد النبي، التدريب العقلي في التنس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA

مهدي. ع، سعودي. ج، صغيري. ب. (2021). أثر التصور العقلي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم. مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، 4 (2)، 57-66.

على ضوء دراستنا وتحليلنا واستنتاجاتنا من خلال مراحل هذا البحث أثبتنا أن التدريب على مهارة التصور العقلي ينعكس ايجابيا على التقليل من الضغوطات النفسية لدى اللاعبين في رياضة كرة القدم من كل ما سبق يمكن تقديم بعض الاقتراحات من بينها:

ينبغي على المدرب أن يتلقى تكويننا نظريا في ميدان الإرشاد النفسي الرياضي، إذ يجب عليه أن يكون على علم ولو يسير بخصوص الإرشاد النفس الرياضي ومختلف مهاراته وخصوصا مهارات الاسترخاء التصور العقلي تركيز الانتباه.

يجب إدراج الإعداد العقلي الأكاديمي وجعله كجزء من التحضير العام المتكامل للرياضيين للفرق الرياضية تطبيقه بكل صرامة على المدى القصير الطويل.

ضرورة مراقبة الاضطرابات النفسية كالقلق والتوتر كذلك مراقبة تصرفات اللاعبين وسلوكهم وقياسها بمقاييس سوسيوميترية قبل المنافسات الرياضية. يجب بناء برنامج التحضير نسبة لاحتياجات الرياضي الشخصية، كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك. ينبغي على المدرب التحكم في مهارتين نفسيتين على الأقل يطبقهما خلال برنامجه الرياضي السنوي.

تضارب المصالح : يعلن المؤلفون أنه ليس لديهم تضارب في المصالح

المراجع

- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية_ تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2000.
- آيت حمودة: دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط و الصحة الجسدية والنفسية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر، 2006.
- رومي جميل: "كرة القدم"، ط1، دار النقائص، بيروت (لبنان)، 1986.
- عبد الستار جبار الصمد: فيسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، دار الفكر، ط1، عمان، الأردن، 2000.
- محمد حسن علاوي: سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، ط1، دار الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- محمد خليل عباس وآخرون: مدخل إلى مناهج البحث في التربية و علم النفس، ط1، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2007.