

التدريب العقلي وانعكاسه على مستويات الحمل البدني من وجهة نظر لاعبي كرة القدم –U19-

**Mental training and its reflection on
the level of physical pregnancy from the point of view of football players -U19-**

عراي الشيخ¹، بن الدين كمال²، خلول غانية³

Arabi cheikh¹ Beneddine Kamel² Kheloul gahnia³

(2,1) المركز الجامعي نور البشير البيض / مخبر أبحاث معاصرة في منظومة التدريب الرياضي والحركات
الإنسانية/

c.arabi@cu-elbavadh.dz k.beneddine@cu-elbavadh.dz

(3) جامعة خميس مليانة/ مخبر النشاطات البدنية الرياضية والصحة العامة / [G.kheloul@univ-](mailto:G.kheloul@univ-dbkm.dz)
dbkm.dz

تاريخ النشر: 2021/07/15

تاريخ القبول: 2021/06/17

تاريخ الاستلام: 2021/05/11

ملخص:

هدفت الدراسة إلى إبراز انعكاس التدريب العقلي على الحمل البدني من وجهة نظر لاعبي كرة القدم، حيث ضمت العينة (45) لاعبا من بعض الفرق لقسم ما بين الرابطات الجنوب الغربي اختيرت العينة بالطريقة المقصودة. حيث اعتمد المنهج الوصفي كمنهج للدراسة، وتم استخدام مقياس الجهد البدني لبورج، وذلك بعد تكييف بعض عباراته. بالإضافة إلى استمارة استبيان التدريب العقلي. وقد خلصت الدراسة إلى وجود علاقة وطيدة بين التدريب العقلي والحمل النفسي من وجهة نظر اللاعبين وكذا مستوى حمل بدني متوسط لدى أفراد عينة الدراسة وهذا نتيجة للاهتمام الكامل بمهارة التدريب العقلي كونها تشكل الركيزة الأساسية في النجاح وتحقيق أفضل النتائج.

الكلمات الدالة: التدريب العقلي؛ الحمل البدني؛ كرة القدم

Abstract:

The study aimed to highlight the reflection of mental training on physical pregnancy from the point of view of football players, where the sample (45) included players from some teams of the south-west division selected the sample in the intended way. The descriptive approach was adopted as a study method, and Borg's physical exertion measure was used, after adapting some of his phrases. In addition to the mental training questionnaire form. The study concluded that there is a close relationship between mental training and psychological pregnancy from the point of view of the players and the level of average physical pregnancy in the study sample and this is the result of the full attention of the skill of mental training as it forms the main pillar in success and achieving the best results.

Keywords: Mental Training ;Physical Pregnancy; Football

مقدمة:

يعتبر التدريب الرياضي أحد الأسس المساهمة في تطوير الحركة الرياضية في المجتمعات وفضلا عن وجود تسير وهياكل رياضية وتدعيم مادي ومعنوي وتوفر المواهب، فإن التدريب يعتبر من أهم السبل لتحقيق النتائج المرجوة، وفي هذا الصدد يرى (محمود مختار، 1997، صفحة 7) " أن العمل على تحسين الأداء الرياضي من الناحية البدنية والمهارية و الخططية للاعب وكذا مهمة المدرب هنا هي استثارة وعي اللاعب حتى يقبل بحب ورغبة على التدريب ويجب هنا أن يدرك المدرب واللاعب أن المواظبة على التدريب هو السبيل الوحيد لتحقيق النتائج المطلوبة.

وفي الصدد ذاته فإن الرياضي يتعرض أثناء الممارسة الرياضية الى نوعين من الحمل الأول خارجي والثاني داخلي ويمثل الحمل الخارجي مقدار الأحمال التي يرفعها الرياضي أثناء الحصة التدريبية من حجم وشدة دون أن نغفل مدة وطبيعة الراحة إيجابية كانت أو سلبية .

أما مقدار الحمل الخارجي فيتمثل فيكل التمارين المقدمة والتي ينفذها الفرد الرياضي (اللاعب أو اللاعبة) والتي يتم تنفيذها أيا كان الهدف منها وهو الحمل البدني والذي يعرفه (المفتي إبراهيم، 2000، صفحة 66) هو مقدار المقاومة التي ينفذها الفرد الرياضي أثناء الأداء، وينطبق على مقدار التنقل الذي على مقاومته، إذا كلما زادت المقاومة زادت شدة الحمل.

وتعد قدرة اللاعبين في الإطار ذاته لتخفيف الحمل النفسي مردها لقدرات عقلية تميزهم عن الآخرين وهذا ما أشار إليه (ريسان خريط مجيد ، 2001، صفحة 37) بأنه يمكن لأي لاعب يكتسب القدرة على التحمل في المواقف الضاغطة عن طريق تطور الجهاز العصبي والصفات البدنية والنفسية ودرجة تحفيز والخبرة التي يمتلكها. ناهيك عن اعتبار التدريب العقلي الجزء الاساسي من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف في جميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة ويجب أن يملك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس وترجع أهمية التدريب إلى أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دورا هاما في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الاعداد للمنافسات.

ويرى (شمعون العربي ، 2002، صفحة 57) أن الهدف من استخدام التدريب العقلي هو تنمية الفرد وتطويره للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات العقلية المرتبطة، وزيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي، والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى المرتبطة.

وعليه فإن مجال التدريب العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء، إذا يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتدريب الأسلوب الصحيح للأداء الفني، وأن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التدريب العقلي مقارنة استجابتهم بالأداء الأمثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة في الوقت المناسب الذي يفرضه زمن المنافسة (محمد حسن علاوي، 2004، صفحة 25)

لذلك لا بد أن يتصف لاعبا بقدرات عقلية مميزة تؤهله لأداء تلك المهارات وخاصة الصعبة منها، حيث أنه كلما كان الرياضي ملماً بالجانب المعرفي ولديه القدرة على التدريب العقلي كلما أدى ذلك إلى إنجاز المتفوق، ويشير شمعون أن موضوع التدريب العقلي من الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية

المختلفة، ولزيادة شدة المنافسة، مما أدى للتوجه نحو مختلف أنواع الطرائق العلمية والتدريبية ومحاولة تعديلها لتطور المستوى والحصول على النتائج المرجوة، ومن هذه الطرائق: التدريب العقلي، الذي من الطرائق التعليمية المتميزة لاحتوائه على عوامل غير متوفرة في الطرائق التعليمية الأخرى (شمعون محمد العربي، 1996، صفحة 21)

وتشير بعض الدراسات إلى التدريب العقلي ودوره في التحضير الذهني عند لاعبي كرة القدم الخطوط المختلفة بكرة القدم (ذو القفاز صالح عبد الحسين، 2000، صفحة 02) فاللاعب الذي يملك قدرات البدنية جيدة حيث تعمل على تهيئته بنديا بما يساعده للوصول إلى المستوى أفضل أثناء المنافسة، وقد أشار (ثامر محمد، 2017، صفحة 106) دور التدريب العقلي في الهجوم الكاراتي دو . والتي أجريت بولاية قلمة على عينة قدرها (180) لاعبا أن التدريب العقلي ينمي درجة الوعي بالحالة الانفعالية عند الرياضيين، وكذلك يمكن تطوير مستوى التصور العقلي البصري باستعمال التدريب العقلي، وتعدد توظيف الحواس يجعل الرياضي يتحكم بدقة في أداء الهجوم المعاكس، وكذلك التدريب العقلي يزيد في قدرة اللاعب في التحكم في التصور، وقد أثبتت ذلك أيضا دراسة أخرى أجريت بولاية الجزائر على (46) لاعبا قام بها ((زياني حسان وقلاتي يزيد، 2018، صفحة 12) أثر برنامج تدريب ذهني مقترح في تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

وهي نفس النتائج التي وصلت إليها دراسة (نطاج كمال، 2015، صفحة 10) تحت عنوان علاقة الحمل التدريبي بدافعية الممارسة للاعب كرة القدم، حيث شملت لاعبي فريق الوفاق الرياضي لكرة القدم لولاية المسيلة (20) لاعب ، وأكدت النتائج تبين بعد عمليات التحليل والمناقشة أن الأحمال البدنية المنخفضة والقصوى لها أثر سلبي على الدافعية الرياضية ، وكذلك دراسة قزقور محمد وآخرون تحت عنوان تأثير التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات العقلية وتعلم بعض المهارات الأساسية ، حيث شملت عينة على تلاميذ المرحلة المتوسطة أسفرت نتائج على مايلي أنه يعتبر التدريب العثلي أحد الأبعاد الهامة في مجال علم النفس الرياضي والذي يساعد في اكتساب الأداء المهاري ، أما دراسة زمالي حسان وحاج مختار تحت عنوان أثر برنامج مقترح للتدريب الذهني في التحرر من الخجل لدى تلميذات الثانويات الرياضية بأعمار (16-18) سنة، وتمثلت عينة البحث في تلميذات تتراوح أعمارهم ما بين 16 إلى 18 سنة وتوصل الباحثان إلى فاعلية البرنامج التدريبي في التحرر من الخجل لدى تلميذات الثانويات الرياضية، وفي نفس سياق أشارت دراسة نحوي منير سنة (2015) تحت عنوان دور الحمل التدريبي المنظم في تنمية دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى لاعبي كرة اليد أقل من 20 سنة، هدفت الدراسة إلى إبراز دور الحمل البدني كعامل مهم في تحقيق أهداف الوحدة التدريبية وكذا إبراز دور الحمل البدني على الحالة النفسية للاعبين خلال الحصص التدريبية وكذلك التأثير السلبي لإهمال دور الحمل البدني في الخصبة التدريبية سواء بنفوس اللاعبين أو في الآثار السلبية على صحتهم كظهور أعراض الحمل الزائد، وتمثلت عينة البحث في أواسط نادي هواة "الجيل الصاعد لبرج الغدير" برج بوعريرج ، واستخدما الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث المراد دراسته، واستعمل أدوات تمثلت في تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجع الطرق للحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة البحثية، وأسفرت النتائج على ما يلي أن الحمل البدني المنظم له دور إيجابي في تنمية الدوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى لاعبي كرة اليد وكذلك أن كل من الحمل البدني القوي والضعيف جدا مهما دور سلبي على تنمية دوافعهم ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية .

أما دراسة نطاج كمال سنة 2015 بمجلة الإبداع الرياضي تحت عنوان علاقة الحمل التدريبي بدافعية الممارسة للاعب كرة القدم، وجاءت أهمية الدراسة بأن الحمل البدني يساهم في تطوير الجانب البدني والنفسي للاعب كرة القدم صنف أكابر وذلك من خلال الربط بينهما أثناء عملية التخطيط للتدريب، وواثر على علاقة بين هذين المتغيرين في التحضير البدني مما يساعد في عملية التدريب الرياضي، ولأجل دراسة هذه المشكلة تم إختيار

عينة البحث تتمثل في فريق الوفاق لكرة القدم، واستخدم مقياس بروج لقياس الجهد البدني ومقياس الدافعية النشاط البدني الرياضي كأداة للدراسة وجمع البيانات، وأسفرت نتائج الدراسة على ما يلي تبين بعد عمليات التحليل والمنافسة أن للأحمال البدنية المنخفضة والقصوى لها أثر سلبي على الدافعية الرياضية.

1. إشكالية الدراسة:

يؤكد أبو العلاء عبد الفتاح سنة 1997م إن نجاح معظم مدربي كرة القدم في الدول الرائدة في مجال التدريب راجع إلى إلهامهم بالمتطلبات الحديثة لهذه الرياضة ومختلف جوانبها سواء البدنية، النفسية ويعتبر الجانب البدني فيها إحدى الركائز والدعم الأساسية وذلك من خلال تطوير مختلف مكونات الصفات البدنية كالقوة، السرعة، الرشاقة، التحمل..... إلخ، وغيرها والتحمل كإحدى هذه الصفات تلعب دورا مهما في الارتقاء بالمستوى البدني والذي يؤثر بدوره إيجابيا على المستوى النفسي إذ أن التحمل الذي هو "القدرة على مواجهة التعب أيا كان نوعه" (أبو العلاء، 1997، صفحة 224)، وبحسب ما جاء في موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين علاوي حسن محمد سنة 2002 فإن التدريب العقلي هو عامل هام في اكتساب وتطوير الحركات أو في مراحل التعلم الحركي (علاوي محمد حسن، 2001، صفحة 76).

لذلك لا بد أن يتصف لاعبيها بقدرات عقلية مميزة تؤهله لأداء تلك المهارات وخاصة الصعبة منها، حيث أنه كلما كان الرياضي ملماً بالجانب المعرفي ولديه القدرة على التدريب العقلي كلما أدى ذلك إلى إنجاز المتفوق، ويشير شمعون أن موضوع التدريب العقلي من الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة، ولزيادة شدة المنافسة، مما أدى للتوجه نحو مختلف أنواع الطرائق العلمية والتدريبية ومحاولة تعديلها لتطور المستوى والحصول على النتائج المرجوة، ومن هذه الطرائق: التدريب العقلي، الذي من الطرائق التعليمية المتميزة لاحتوائه على عوامل غير متوفرة في الطرائق التعليمية الأخرى (شمعون محمد العربي، 1996، صفحة 21).

ولكي تنجح في عملية التخطيط لا بد من العناية بالتحضير للاعبين مبكرا ومساعدتهم في إظهار ما لديهم من مهارة مخزونة حتى يستطيع صقلها وتطويرها حتى لا نفقدها بمرور الزمن فيحتاج اللاعب إلى معرفة الكثير لاكتشاف ما يحيط به لاثبات قدراته لهذا فإن الإبداع في تنفيذ تعليم المهارات يعتمد اعتماد كبير على بداية التعلم لما لها دور الفعال ومهم للارتقاء باللاعب نحو المستقبل أكثر إبداعا فنحن اليوم بحاجة أكثر من قبل لطرائق تدريب واسعة وممنوعة تدفع اللاعب على تنمية مهاراته وهذا لا تأتي إلا بوجود المدرب قادر على أن يضع منهاجا تعليميا يثير إهتمام الأفراد ويحفزهم على استخدام قدراتهم الإبداعية خلال الوحدة التدريبية ويساعدهم على صياغة أفكار جديدة كي تأخذ طريقها للتطبيق (أسامة كامل راتب ، 1999 ، صفحة 218)

وفي ذلك يؤكد محمد العربي شمعون سنة (1996) الى ان التدريب العقلي يمثل الجزء الاساسي من اعداد اللاعب للدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والاهداف في جميع ابعاد المنافسة من حكام وملعب وادوات واجهزة ويجب ان يملك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل اداء المنافس وترجع اهمية التدريب الى انه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دورا هاما في عملية التعلم لا تقل اهمية عن الاعداد للمنافسات (شمعون، محمد العربي، 1996، الصفحات 3-4).

استنادا لما سبق يحاول الباحثون في هذه الدراسة التي عنت بالتدريب العقلي وانعكاسه على مستويات الحمل البدني من وجهة نظر لاعبي كرة القدم إلى تبين دور التدريب العقلي في تخفيف الحمل النفسي الزائد وكذا الضغوطات النفسية التي يتعرض لها اللاعب أثناء المنافسة، إذ يعتبر عاملا هاما في التحضير النفسي للمباراة، وبغية الوقوف على أهمية التدريب العقلي وانعكاسه على الحمل البدني جاءت دراستنا هذه، والتي يمكن ان نلخص إشكاليتهما في التساؤلات التالية:

هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدريب العقلي و الحمل البدني من وجهة نظر لاعبي كرة القدم ؟

1.1 التساؤلات الفرعية:

1.1.1 هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدريب العقلي و الحمل البدني المرتفع من وجهة نظر لاعبي كرة القدم ؟

2.1.1 هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدريب العقلي و الحمل البدني المتوسط من وجهة نظر لاعبي كرة القدم ؟

3.1.1 هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدريب العقلي و الحمل البدني المنخفض من وجهة نظر لاعبي كرة القدم

2.1 الفرضيات

1.2.1 هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدريب العقلي و الحمل المرتفع من وجهة نظر لاعبي كرة القدم

2.2.1 هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدريب العقلي و الحمل المتوسط من وجهة نظر لاعبي كرة القدم

3.2.1 هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدريب العقلي و الحمل المنخفض من وجهة نظر لاعبي كرة القدم

3.1 أهداف البحث

1.3.1 إبراز انعكاس التدريب العقلي على الحمل البدني من وجهة نظر لاعبي كرة القدم

2.3.1 معرفة مكانة التدريب العقلي في تنفيذ الحمل البدني لدى لاعبي كرة القدم.

2. أهمية البحث:

1.2 أهمية النظرية

1.2.2 الرفع من مستوى كفاءة اللاعب نفسيا ومهاري الانجاز متطلبات اللعبة تحت ظروف أداء مختلفة ومتعددة

2.1.2 إلقاء الضوء على إحدى أهم المشكلات البدنية التي يعاني منها العديد من اللاعبين ومحاولة إيجاد حلول عملية لها.

3.2 مصطلحات البحث

1.3.2 التدريب العقلي وهو "نوع من التدريب يهدف الى الوصول الى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية، مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء، وتطوير نوعية نظام التدريب، مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والاعداد للمنافسات (الوسيبي، 2003، صفحة 27)

2.3.2 تعريف إجرائي لمصطلح التدريب العقلي يستخلص الباحثان التعريف التالي : هو 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.

3.3.2 الحمل البدني : هو العبء أو الجهد الواقع على الجسم، والذي يتطلب استهلاك طاقته ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى استثارة عملية الاستشفاء، ونتيجة ذلك لا يصل الجسم إلى مجلد حالة استشفاء فقط بل يصل إلى حالة من التعويض الزائد أو أفضل من حالته قبل الأداء (أبوالعلاء عبد الفتاح ، 1997 ، صفحة 43)

1.3.3.2 تعريف إجرائي: هو مقدار العمل الواقع على الجسم، وينتج عنه استخدام طاقة معينة لأداء العمل، الذي يؤدي إلى التعب واستهلاك طاقة الجسم ويكون الجهد البدني على عدة أشكال (قوة، سرعة، مقاومة... إلخ).

4.2.3 كرة القدم: هي لعبة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار جميل " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع " (رومي جمال، 1990، صفحة 52)

1.4.2.3 تعريف كرة القدم إجرائيا: هي إحدى الألعاب الرياضية الأكثر شعبية في العالم، ويمكن للرجال والسيدات ممارستها بنفس القوانين والقواعد المهارية.

3. الإجراءات المنهجية:

1-3 منهج البحث: إن اختيار المنهج الصحيح لحل مشكلة يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها فالمنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى نتائج معينة (محمد ازهر واخرون، 1988، صفحة 47).

وتختلف المناهج المتبعة في البحث العلمي تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحثان التوصل إليه وفي بحثنا هذا استخدمنا المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لتلاؤمه مع مشكلة بحثنا.

2-3 الدراسة الاستطلاعية: من خلال دراستنا حول موضوع " التدريب العقلي وانعكاسه على مستويات الحمل النفسي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم " حيث توجهنا إلى فرق كرة القدم الناشطة بقسم ما بين الرابطات بمنطقة الجنوب الغربي ممثلة في نوادي مدينة البيض ومدينة بوقطب والمشرية من أجل الوقوف على حيثيات البحث قيد الدراسة.

وتم هنا تقديم استبيان للاعبين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من طرح الفرضيات.

وقمنا باختيار عينة قوامها ثلاث لاعبين كان الغرض منها مايلي:

- التأكد من صدق وثبات و موضوعية الأداة.

- مدى استجابة عينة البحث لعبارات الاستبيان.

- التأكد من وضوح التعليمات.

* حيث قدمت استمارات استبائية لعدد من اللاعبين قدر بـ 09 لاعبين باختيار 03 لاعبين من كل فريق تم عزلهم بعد ذلك في الدراسة الأساسية.

3-3 مجالات البحث:

1.3.3 المجال البشري: تتكون عينة البحث من لاعبي كرة القدم الناشطين بقسم ما بين الرابطات لجهة الجنوب الغربي ينتمون إلى الفرق الثلاثة التي جاءت على الشكل التالي (مولودية البيض، شباب بوقطب، وشباب المشرية)، تم اختيارهم بصفة مقصودة.

2.3.3 المجال المكاني: ملاعب كرة القدم לנוادي البيض، بوقطب والمشرية.

3.3.3 المجال الزمني: بداية من شهر ديسمبر 2019 انطلقنا في الدراسة الاستطلاعية الأولية وكانت بتاريخ 2019/12/05 للفرق المقصودة من أجل الاتصال بمدربي ورؤساء الفرق الرياضية وكذلك تحديد كل من مجتمع وعينة البحث ومواصفاتها، أما الدراسة الاستطلاعية الثانية فكانت من أجل توزيع الاستبيان وتم ذلك في مارس 2020 .

أما الدراسة الأساسية انطلقنا فيها نهاية شهر مارس 2020.

4-3 أدوات البحث: إن أي دراسة تعتمد على مجموعة من الأدوات التي تعين الباحث على إجراء الدراسة التطبيقية بحيث تساعده في جمع المعلومات وتقصي الحقائق عند نزوله إلى الميدان، ولهذا فإن دراستنا اعتمدت حسب طبيعة الموضوع على مايلي:

- أ- استمارة استبائية معدة من طرف الباحثين تخص مجالات التدريب العقلي تم تنقيحها ووضعها في صياغتها النهائية بعد القيام بإجراءات الخبرة والتحكيم، حيث تضمنت في النهاية 12 عبارة.
- ب- مقياس الجهد البدني لجورج، تم تكيفه وفق بيئة البحث ومجاله المكاني وضعه في صورته النهائية على 30 عبارة وتم كذلك القيام فيها بإجراءات الخبرة والسيكومترية.

3. 5- الشروط العلمية للأداة:

1.5.3 الصدق: لقد تم فحصه بالطريقة التالية:

1.1.5.3 صدق المحتوى:

قصد التأكد من صدق محتوى الأداة وقصد تحقيق الشرط الأساسي في أداة البحث قمنا بعرضه على محكمين من أهل التخصص في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والمشهود لهم في مجال مثل هذه الدراسة وتمثلوا في بعض أساتذة التعليم العالي والدكاترة بمعهد المركز الجامعي نور البشير البيض وجامعة مستغانم

√ الثبات = معامل الصدق الذاتي (محمد صبيحي حسانين، 1995، صفحة 183)

2.1.5.3 ثبات الأداة:

لإيجاد معامل الثبات طبق الاستبيان على نفس العينة الاستطلاعية، ثم أعيد تطبيقه بعد أسبوعين وقد بلغت قيمة (ر) لكل من المحور التدريب العقلي ، والمحور الحمل البدني (0.89-0.91) مما يشير إلى ارتفاع مقبول كمؤشر لثبات الدراسة: الجدول رقم (01) يبين صدق وثبات الاستبيان بالطريقة الكلية. الجدول رقم 1: يوضح عدد العبارات المحاور وقيمة الصدق والثبات للاستبيان بالطريقة الكلية

المحاور	عدد العبارات	حجم العينة	درة الحرية	مستوى دلالة	معامل الثبات	معامل الصدق
الجهد البدني	30	06	05	0.05	0.89	0.94
التدريب العقلي	12	06	05	0.05	0.91	0.95
الاستبيان الكلي	42	06	05	0.05	0.90	0.95

عرض وتحليل الجدول رقم (01): من خلال الجدول رقم (01) استخدمنا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار لإيجاد معامل الصدق والثبات وهذه الطريقة تقوم على أساس توزيع الاستبيان على مجموعة واحدة من اللاعبين مرتين متتاليتين في يومين مختلفين، ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني على معامل استقرار (الثبات) وقد استعملنا معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخلاص معامل الثبات والصدق، وبين الجدول رقم (01) أن جميع عبارات الاستبيان تتمتع بدرجات صدق وثبات عالية، إذ بلغت قيم معامل الارتباط بين التدريب العقلي والحمل البدني (0.90، 0.95) عند درجة الحرية (05) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أن هذا الارتباط معنوي لجميع عبارات الاستبيان.

الجدول رقم 2: يوضح عدد العبارات المحاور وقيمة الصدق والثبات للاستبيان بالتجزئة النصفية

المحاور	عدد العبارات	حجم العينة	درة الحرية	مستوى دلالة	معامل الثبات	معامل الصدق
الجهد البدني	30	03	02	0.05	0.93	0.96
التدريب العقلي	12	03	02	0.05	0.95	0.97
الاستبيان الكلي	42	03	02	0.05	0.94	0.96

الجدول رقم (02): يوضح عدد العبارات والمحاور وقيمة الصدق والثبات للاستبيان بالتجزئة النصفية. عرض وتحليل الجدول رقم (02): من خلال الجدول رقم (02) استخدمنا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار لإيجاد معامل الصدق والثبات وهذه الطريقة تقوم على أساس توزيع الاستبيان على مجموعة واحدة من اللاعبين مرتين متتاليتين في يومين مختلفين، ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني على معامل استقرار (الثبات) وقد استعملنا طريقة سيرمان وبراون لاستخلاص معامل الثبات والصدق، وبين الجدول رقم (02) أن جميع عبارات الاستبيان تتمتع كذلك بدرجات صدق وثبات عالية، إذ بلغت قيم معامل الارتباط بين التدريب العقلي و الحمل البدني (0.96،0.94) عند درجة الحرية (07) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أن هذا الارتباط معنوي لجميع عبارات ومواقف الاستبيان.

3.1.5.3 الموضوعية:

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار (الأسئلة الاستبانة) وهي (أي الموضوعية) تعني التحرر من التمييز والتعصب في الآراء، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا حيث أن أهم صفات القياس (الاستبيان) الجيد أن يكون موضوعيا لقياس الظاهرة التي أعدت أصلا لقياسها، وأن هناك فهما كاملا من جميع عينة البحث بما سيؤدونه (مروان عبد الحميد ابراهيم، 1992، صفحة 52).

وبما أنه تم عرض الاستبيان على الأساتذة المحكمين من أجل توضيح العبارات وصياغتها بطريقة مفهومة وسهلة وحذف الغامضة منها وغير المناسبة من أجل الحصول على صدق الاستبيان الذي تم تأكيده بالإضافة إلى إيجاد ثباته يتبين لنا أن هنا أن الاستبيان يتميز بدرجة عالية من الموضوعية.

4. تحليل النتائج ومناقشتها:

1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

المحاور	حجم العينة	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	الجدولية	المحسوبة	مستوى الثقة	مستوى دلالة الإحصائية
الحمل البدني	45	96.7	13.78	0.36	0.53	%95	0.05
المرتفع							دال احصائيا
التدريب العقلي		3.01	0.34				

الجدول 3: يوضح العلاقة بين التدريب العقلي و الحمل البدني المرتفع لعينة البحث

تشير نتائج الجدول رقم (04): أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للتدريب العقلي لأفراد عينة البحث كان (0.34 ± 3.01) ، أما في ما يخص الحمل البدني المرتفع فكان (13.78 ± 96.7) وباستعمال معامل الارتباط "بيرسون" وجدنا "ر" المحسوبة (0.53) ، التي كانت أكبر من "ر" الجدولية التي تساوي (0.36) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية $(n=44-1)$ يمكننا القول أن علاقة الحمل البدني المرتفع بالتدريب العقلي دال إحصائياً. وتم الاستنتاج أنه توجد علاقة ارتباطية بين الحمل البدني المرتفع والتدريب العقلي وهذا يعود إلى الأسباب التي كانت وراء هذه النتائج بالنسبة لإسهام الحمل البدني المرتفع في التدريب العقلي كانت معنوية، وكذلك بشخصية اللاعب وهي تحدد الحمل البدني ومستوى قابلية الفرد على التوافق مع التغيرات البيئية المختلفة ، ويعد الحمل البدني معياراً يدل على نضج شخصية اللاعب وتكاملها من ناحية البدنية (أبو العلاء، 2000، صفحة 342).

2-4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

المحاور	حجم العينة	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	الجدولية	المحسوبة	مستوى الثقة	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
الحمل البدني المتوسط	45	96.7	13.78	0.36	0.41	%95	0.05	دال احصائياً
		2.94	0.35					
التدريب العقلي								

الجدول 4: يوضح العلاقة بين التدريب العقلي و الحمل البدني المتوسط لعينة البحث

تشير نتائج الجدول رقم (03): أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للحمل البدني المتوسط بالتدريب العقلي لأفراد عينة البحث كان (0.35 ± 2.94) ، أما في ما يخص الحمل البدني المتوسط فكان (13.78 ± 96.7) وباستعمال معامل الارتباط "بيرسون" وجدنا "ر" المحسوبة (0.41) ، التي كانت أكبر من "ر" الجدولية التي تساوي (0.36) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية $(n=44-1)$ يمكننا القول أن علاقة الحمل البدني المتوسط بالتدريب العقلي دال إحصائياً.

وخلصنا أنه توجد علاقة ارتباطية بين الحمل البدني المتوسط و التدريب العقلي وهذا راجع إلى التحدي في ذهنه صورة التدريب العقلي وذلك من خلال القدرة استجابة الشخص لها بحسب كفايتها وتطابقها مع شدة وأدائها ويتمثل وبما أن هذه الاستجابات تختلف من فرد إلى آخر بسبب الفروق الفردية فإن المواقف التي تمثل تحدياً لشخص ما قد تكون مهدداً لشخص آخر (زيد بهلول سمين ، 2022 ، صفحة 87).

3-4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

المحاور	حجم العينة	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	الجدولية	المحسوبة	مستوى الثقة	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
الحمل البدني المتوسط	45	96.7	13.78	0.36	0.19	%95	0.05	دال احصائياً
		3.32	0.33					
التدريب العقلي								

الجدول5: يوضح العلاقة بين التدريب العقلي و الحمل البدني المنخفض لعينة البحث

تشير نتائج الجدول رقم (05): أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الحمل البدني المنخفض بالتدريب العقلي لأفراد عينة البحث كان (0.33 ± 3.32) ، أما في ما يخص التدريب العقلي فكان (13.78 ± 96.7) وباستعمال معامل الارتباط "بيرسون" وجدنا "ر" المحسوبة (0.19) ، التي كانت اكبر من "ر" الجدولية التي تساوي (0.36) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية $(n=1-44)$ ويمكننا القول لا توجد علاقة الحمل البدني المنخفض بالتدريب العقلي غير دال إحصائيا.

وهنا يتضح أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الحمل البدني المنخفض التدريب العقلي وهذا يعود الى أن الجمل البدني يؤثر بصورة مباشرة على التدريب العقلي، وكذلك الحمل البدني المنخفض يعتبر مؤثر سلبي على التدريب العقلي كونه نقطة الشروع لعمل كل مهارات التدريب العقلي و الحمل البدني المنخفض أحد العوامل الحاسمة والتي تساعد اللاعب في التحمل البدني والاستجابات الصحيحة في مواقف الخطئية وخاصة في اللحظة التي يشرع فيها اللاعب بالتهديف إلى المرمى مثلا. ويتكون لديه تركيب أو بنية من الاتجاهات والأنماط السلوكية تعتمد على الشعور بالمسؤولية فيدرك انه مسؤول عن مصيره وقدرته فضلا عن مسؤوليته عن صحته وتفكيره ومشاعره وسلوكه يتقبل النجاح والفشل دون أن يضعف تقديره لذاته (محمد جاسم عرب وحسين على كاظم ، 2009 ، صفحة 114) .

4-4 مناقشة النتائج بالفرضيات:

1.4.4 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى أن "هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدريب العقلي والحمل البدني المرتفع من وجهة نظر لاعبي كرة القدم " ومن خلال النتائج المبينة بالجدول رقم (03) يتبين أن عدد كبير من اللاعبين يرون أن الجمل البدني المرتفع يساعدهم في تنفيذ خطط اللعب وتحسين الجانب البدني وبالتالي يتبين أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدريب العقلي و الحمل البدني المرتفع من وجهة نظر لاعبي كرة القدم ، وهذا ما أشارت إليه دراسة نطاح كمال سنة (2015) تحت عنوان علاقة الحمل التدريبي بدافعية الممارسة للاعب كرة القدم (نطاح كمال، 2015، صفحة 10)، وكذلك ما أشار إليه "مفتي ابراهيم" أنه يصل الفرد الرياضي خلال تنفيذه لدرجة التعب لا يستطيع معها الاستمرار في الأداء وكذلك العب البدني الناتج الحمل الأقصى يؤدي إلى عدم مقدرة الفرد الرياضي على متابعة الأداء ويجعله يبدي الرغبة لا شعوريا توقعه عنه، كما أشارت إليه دراسة زمالي حسان سنة (2017) بمجلة التحدي تحت عنوان الإعداد العقلي (الذهني) للاعب المحترف كأحد المتطلبات الأساسية لنجاح الإحتراف في كرة القدم الجزائرية أنه للإعداد العقلي في تنمية وتطوير المهارات العقلية والنفسية وكذلك دوره فعال ومؤثر في حسم نتيجة المباراة للاعب كرة القدم، وكذلك التدريب الذهني من الوسائل الفعالة في تحقيق الفوز على كافو المستويات الرياضية لجميع الأعمال السنية إذا ما تم بدرجة كافية، وعلى مدى كافي لأنه يحل المشاكل المتعلقة بالفوز، وكذلك كما أشارت إليه دراسة قلاتي يزيد سنة (2018) بمجلة التحدي بعنوان أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم بأنه من مميزات اللاعب ممارس للتدريب الذهني هي الرغبة القوية في النجاح ، حيث يجد هؤلاء على اللاعبين دائما أهدافهم واضحة للغاية تحقيقها بوقت الطويل وحياتهم الرياضية لها اتجاه واضح ، ويرغبون في الوصول إلى أقصى ما تسمح به قدراتهم ومنه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت.

2.4.4 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نصت هذه الفرضية أن "هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدريب العقلي والحمل البدني المتوسط من وجهة نظر لاعبي كرة القدم " ومن خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (04) تبين لنا أن اللاعبين يسيطرون على أنفسهم في الحمل البدني المتوسط وكذلك السيطرة على اندفاعهم البدني التي لا يمكن لها أن تنمو وتقوى إلا من

خلال التدريب على اتقان المهارات العقلية أثناء المنافسة ، وهذا ما تطابق مع دراسة قريب ثامر سنة (2017) تحت عنوان دور التدريب العقلي في تطوير الهجوم المعاكس لدى رياضي الكراتي دو ، وكذلك كما أشارت إليه دراسة قلاتي يزيد سنة (2018) بمجلة التحدي بعنوان أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم إلى ضرورة استخدام برنامج التدريب العقلي مصاحب للتدريب المهاري في تعليم مهارة رياضي لما له أهمية في رفع المستوى الأداء لمهاري وكما أشارت تطرقت له دراسة نحوي منير سنة (2015) تحت عنوان دور الحمل التدريبي المنظم في تنمية الدوافع ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية لدى لاعبي كرة اليد أقل كم 20 سنة، وكذلك ما أشارت إليه (katrinebuixan, 2000, p. 24) والتي قدر فيها درجة الحمل البدني المتوسط تتراوح ما بين 75% إلى 50% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تعلمه وبالتالي نستنتج أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

3.4.4 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية الثانية هو "هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدريب العقلي والحمل البدني الضعيف من وجهة نظر لاعبي كرة القدم" ومن خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (05) تبين لنا أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدريب العقلي و الحمل البدني الخفيف من وجهة نظر لاعبي كرة القدم وهذا راجع حسب تفسير الباحثين إلى عدم التركيز والانتباه لمدرّبهم أثناء شرحه لخطط اللعب ، وكذلك عدم استغلال التهيئة النفسية بما يساعده للوصول إلى مستوى أفضل أثناء المنافسة ، وكذا قد يكون للظروف الاجتماعية والمناخية سبب في عدم قدرتهم على الالتزام ، وهذا ما لم تأتي به نتائج دراسة قريب ثامر سنة (2017) تحت عنوان دور التدريب العقلي في تطوير الهجوم المعاكس لدى رياضي الكراتي دو غير أن ما أشار إليه (مرقس، 1997، الصفحات 316-317) يتوافق مع نتيجة هذه الفرضية حيث خلص أن إستعداد أو قدرة الفرد على تحمل ما لا يرغب من المواقف والأحداث أو إبدائه لأراء أو قيامه بمواقف لا يكون متعاطفا معها على نحو تام ، وهذا ما أشارت إليه دراسة زماني حسان وحاج مختار سنة 2015 بمجلة التحدي بعنوان أثر برنامج مقترح للتدريب الذهني في التحرر من الخجل لدى تلميذات الثانويات الرياضية بأعمار (16-18) سنة وكذلك دراسة ذو الفقار صالح عبد الحسين سنة (2011) تحت عنوان دراسة الانتباه وتأثير باختلاف الحمل البدني لدى لاعبي الخطوط المختلفة بكرة القدم. وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة التي تم اقتراحها لم تحقق.

5- نتيجة عامة :

تعتبر الرياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة الشغل الشاغل لمختلف شعوب العالم في الوقت الحاضر وهذا من يتنفس الرياضة والنجاح وصول الرياضة الأبد المبتغى لا بد من توفر أحدث أجهزة والوسائل التدريبية، وكذلك المسؤول عن كل هذا العنصر البشري .

وبصفة عامة فإن لبحثنا أهمية كبيرة في مجال التدريب، تتجلى في إلقاء الضوء على التدريب العقلي وانعكاساته مستويات على الحمل البدني من وجهة نذر لاعبي كرة القدم u19

وكذلك فتح المجال للبحوث والدراسات في المستقبل ، لذا وجب الاهتمام بهذا الموضوع الذي ركزنا فيه على الحمل البدني وكذلك التدريب العقلي وأيضا على التدريب الرياضي في كرة القدم.

كما أن العصور التكنولوجي قد أضاف الكثير من الوسائل والتقنيات الحديثة في جميع الميادين ومن بينها ميدان التدريب الرياضي بحيث أصبحت طرقه وأساليبه تلعب دورا هاما في إكتساب اللياقة البدنية الحسنة وكذلك الوقاية من نتائج السلبية في كرة القدم وبالتالي تحقيق النتائج المرضية في المنافسة.

ومن خلال دراستنا هذه واستنادا إلى نتائج الدراسة الميدانية التي أجريتها باستخدام الاستبيان فيجب أن يكون المدربين على دراية عالية بالأحمال التدريبية التي يعطونها للاعبين أثناء التدريبات

وحسب النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل نتائج الاستبيان الموجه للاعبين توصلنا إلى بعض العوامل الهامة التي لها أثر على الحمل البدني والتدريب العقلي والتي تتمثل في عدم التكامل في تدريب عناصر اللياقة البدنية من جهة وعدم إعطاء فترات صحيحة للراحة أثناء التدريبات.

ومن جهة أخرى رأينا أن أغلب الفرق لا تتوفر على محضر النفسي مختص خلال المباريات والتدريبات

لهذا وجب على جميع المسؤولين على قطاع الرياضة في الجزائر التفكير في كيفية الرفع من مستوى كرة القدم في بلادنا وكذا الحفاظ على اللاعبين وتحقيق نتائج على الصعيد الدولي.

5- الاستنتاجات والاقتراحات:

يستنتج الباحثون من خلال نتائج دراستهما المقدمة ووفقا لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي وفي ضوء مناقشة النتائج مايلي :

- وجود علاقة ارتباطية بين التدريب العقلي والحمل البدني المرتفع من وجهة نظر لاعبين.
 - وجود علاقة ارتباطية بين التدريب العقلي والحمل البدني المتوسط من وجهة نظر لاعبين.
 - عدم وجود علاقة ارتباطية بين التدريب العقلي والحمل البدني المنخفض من وجهة نظر لاعبين.
 - قدرة اللاعبين على امتلاك امكانية تنفيذ الخطط أثناء المقابلة.
 - التأكد من وجود علاقة وطيدة بين التدريب العقلي والحمل البدني من وجهة نظر اللاعبين.
 - التأكيد على وجود مستوى حمل بدني متوسط من وجهة نظر اللاعبين.
- وفي ضوء ما سبق يقترح الباحثان ما يلي:
- الاهتمام الكامل بمهارة التدريب العقلي كونها تشكل الركيزة الأساسية في النجاح وتحقيق أفضل النتائج.
 - على المدربين إيجاد مواقف للتدريب العقلي خلال الحصص التدريبية وذلك لمساعدة اللاعبين على التدريب العقلي في مواقف اللعب أثناء المقابلات.
 - توظيف الإعداد البدني والقدرات العقلية للاعبين والتي تعزز من التدريب العقلي.
 - الحرص على توضيح أهمية التدريب العقلي للمدربين وفعاليتها في الإعداد البدني للاعبين كرة القدم.(دورات تكوينية، أيام دراسية وندوات وكذلك خلال دورات التأهيل والرسكلة)

6. قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

أ- الكتب

- إحسان محمد الحسين. (1994). الأسس العلمية لمنهج البحث الاجتماعي. بيروت: دار طليعة.
- أستاذ غريب محمد سيد احمد . (2015). مدخل الى الاحصاء. الاسكندرية : كلية الاداب.
- أبو العلاء عبد الفتاح. (1997). *التدريب الرياضي*. éd. دار الفكر العربي. القاهرة.
- الرفاعي حسين أحمد . (1996). *مناهج البحث العلمي (تطبيقات الإدارة الإقتصادية)* . دار وائل للطباعة والنشر.
- الرويشيدي هارون توفيق . (1999). *الضغوط النفسية* . القاهرة: مكتبة الأنجلو للطباعة.
- الوسيمي. (2003). *التدريب العقلي*. القاهرة.
- نحوي منير، 2015، دور الحمل التدريبي المنظم في تنمية دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى لاعبي كرة اليد أقل من 20 سنة
- ثامر غريب. (2016). دور التدريب العقلي في الهجوم المعاكس للكراتيدو . المسيلة.
- محمد نصر الدين رضوان . (2002). *الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية* . الجامعة الهولندية: قسم مناهج المقررات .
- مروان عبد الحميد ابراهيم. (1998). *الأسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية البدنية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- رومي جمال. (1990). *المبادئ الاساسية في كرة القدم*.
- زيد يهلول سمين . (2005). *الاختبارات النفسية للرياضيين*. القاهرة.
- شمعون العربي . (2002). *التدريب العقلي في مجال الرياضي* . القاهرة.
- شمعون محمد العربي. (1996). *الدرب العقلي في المجال الرياضي* . القاهرة.
- علاوي محم حسن. (2001). *موسوعة الإحنبارات النفسية للرياضيين*. القاهرة: دار الكتب.
- محمد ازهر واخرون . (1988). *الاصول في البحث العلمي* . دار الحكمة لطباعة ونشر.
- محمد جاسم عرب وحسين على كاظم . (2009). *علم النفس الرياضي* . القاهرة: دار الضياء للطباعة والتصميم.
- محمد حسن علاوي. (2004). *التدريب العقلي في المنافسات الرياضية*. القاهرة.
- محمد حسن علوي. (2000). *الاختبارات المهارية النفسية في التربية البدنية والرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد صبحي حسانين. (1995). *القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمود مختار. (1997). *كرة القدم للناشئين*. القاهرة: دار الفكر.
- مرفس. (1997). *التدريب النفسي وأشكاله*. القاهرة: دار الفكر.
- مروان عبد الحميد ابراهيم. (1992). *الأسس العلمية و الطرق الاحصائية للاختبارات في التربية البدنية والرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مروان عبد الحميد. (1998). *الأسس العلمية و الطرق الإحصائية للاختبارات و القياس في التربية البدنية*. الجامعة الهولندية.
- دو القفار صالح عبد الحسين، (2011)، دراسة التركيز الانتباه وتأثير بإختلاف الحمل البدني لدى لاعبي كرة القدم الخطوط المختلفة بكرة القدم.

katrinebuixan. (2000). LA PSYCHOLOGIE DU SPOET. victor paris-

ب-المقالات:

- شراطي رشيد، الإعداد العقلي (الذهني) للاعب المتحرف كأحد المتطلبات الأساسية لنجاح الاحتراف في كرة القدم الجزائرية. مجلة الإبداع الرياضي. المجلد رقم (11). العدد رقم(01). 2020 . الصفحة 171-190 .
- تقار حمزة. مستوى المهارات العقلية لدى رياضي المستوى العالي في الجزائر. مجلة الإبداع الرياضي. المجلد رقم(09). العدد رقم(02). 2018. الصفحة 99-120.

- زمالي حسان. قلاتي يزيد. أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم. المجلد رقم (10). العدد رقم (02). 2018. الصفحة 115-134.
- زمالي حسان. قلاتي يزيد. أثر التدريب الذهني في تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بالبطولة الولائية –تبسة- المجلد رقم (09). العدد رقم (02). 2017. الصفحة 68-93.
- زمالي حسان. قلاتي يزيد. أثر برنامج مقترح للتدريب الذهني في التحرر من الخجل لدى تلميذات الثانويات الرياضية بأعمار (16-18) سنة. المجلد رقم (07). العدد (02). 2015. الصفحة.
- شيتوي عبد المالك. زمالي حسان. قلاتي يزيد. أثر تدريبي ذهني مقترح في تحسين الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. المجلد رقم (18). العدد رقم (01). 2017. الصفحة 167-184.
- قزقوز محمد وآخرون، تأثير التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات العقلية وتعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. المجلد رقم (01). العدد رقم (01). 2017. الصفحة 60-87.
- رمزي رسمي جابر. أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء مهارتي كرة الطاولة الهجومية لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني للناشئين. مجلة الإبداع الرياضي. المجلد رقم (03). العدد رقم (03). 2012. الصفحة 149-157.
- نطاح كمال، علاقة الحمل التدريبي بدافعية الممارسة لاعبي كرة القدم (صنف أكابر). مجلة الإبداع الرياضي. المجلد رقم (02). العدد رقم (16). 2015. الصفحة 129-137.
- نور الدين عمارة. أهمية التدريب النفسي للسمات الشخصية في التدريب الرياضي . مجلة الإبداع الرياضي. المجلد رقم (01). العدد رقم (01). 2010. الصفحة 32-56.
- أمان الله رشيد، جبار محمد، شهاب مراد، الحمل الزائد وانعكاساته على الإصابات الرياضية لاعبي كرة القدم " صنف أكابر". مجلة الإبداع الرياضي. المجلد رقم (01). العدد رقم (01). 2014. الصفحة 450-473.