



الإعداد الذهني للفريق وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي في المنافسات الرسمية (دراسة ميدانية لأندية الرابطة المحترفة الجزائرية الثانية موبيليس).

Mental preparation for the team and its relationship to motivation sporting achievement in official (competitions field study of professional clubs second Algerian League Mobilis)

مهدي عزالدين.

¹ جامعة محمد بوضياف بالمسيلة / الجزائر / azedine.mahdi@univ-msila.dz

تاريخ النشر: 2022/01/20

تاريخ القبول: 2021/11/11

تاريخ الاستلام: 2021/10/29

ملخص:

من خلال هذه الدراسة هدفنا إلى إبراز أهمية التحضير الذهني أثناء المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم في الجزائر، بالإضافة إلى إبراز العلاقة بين التحضير الذهني و دافعية الانجاز الرياضي في كرة القدم أثناء المنافسة. وقد جاءت عينة البحث بالطريقة القصدية لثلاثة أندية تنتمي للرابطة المحترفة الجزائرية الثانية موبيليس، و تم إتباع المنهج الوصفي للملائمة طبيعة موضوع الدراسة، و تم استخدام مقياسين (مقياس المهارات النفسية، مقياس دافعية الانجاز الرياضي) موجهين للاعبين. توصلت الدراسة للنتائج التالية: - توجد علاقة بين التصور الذهني و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم - توجد علاقة بين الاسترخاء و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. - انه توجد علاقة بين الإعداد الذهني و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

الكلمات الدالة: الإعداد الذهني : دافعية الانجاز : المنافسة الرياضية : كرة القدم.

Abstract:

Objectives of the study: highlight the importance of mental preparation during athletic competition for footballers in Algeria.

highlight the relationship between mental preparation and motivation sporting achievement in football during the competition.

•perception of mental motivation sporting achievement relationship in the official competition at the football players.

•motivation to relax sporting achievement relationship in the official

Keywords: mental preparation ; mental motivation; sporting competition; football.

مرت الرياضة بصورة عامة، وكأي نشاط آخر بمراحل مختلفة، حتى وصلت إلى ما هي عليه الآن، فانتقلت من الممارسة العنوية المعتمدة على المجهود العضلي في سد مختلف حاجات الإنسان، إلى الممارسة الموجهة والهادفة، ومن الترفيه إلى التربية والتكوين.

و كرة القدم من الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم حيث نالت شهرة عالمية واسعة وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى، فهي رياضة يغلب عليها الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق، وكذا الاحترام المتبادل، والتعاون، وتنسيق الجهود، كما يغلب عليها طابع المنافسة والتشويق، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة في حيات الفرد الاجتماعية.

ولعل من أهم العوامل التي تساعد على نجاح عملية التدريب والارتقاء بمستوى الرياضيين نحو الأفضل "الإعداد الذهني"، فهو أصبح جزءا هاما في هذه العملية الكبيرة فبدونه لا يمكن تحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق الرياضي. لهذا ازداد الاهتمام بالإعداد الذهني للرياضيين بصفة عامة ولأعب كرة القدم بصفة خاصة نظرا لأهميته في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات، فمهما كانت لياقة اللاعب كاملة وبنيتة الجسدية ذات بناء جيد فلا بد من وجود موجه وقائد لهذه الإمكانيات الجسمانية واللياقة البدنية، والذي يقوم بهذا الدور هو الذهن الذي يستخدمها بالاتجاه السليم لتحقيق الانجاز المطلوب الذي يتوقف على مدى الإفادة للاعبين من قدراتهم الذهنية على نحو لا يقل أهمية عن قدراتهم البدنية، لكونها تساعدهم على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أفضل أداء رياضي.

كما يجب أن يؤمن المدرب بأهمية الإعداد الذهني وإلا فإن الإعداد يكون قاصرا وناقصا، بل أن إهمال هذا الجانب يتسبب في أزمات كبيرة، لعدم التصرف السليم أمام المواقف الصعبة أثناء المباريات، وقد يتسبب ذلك في إحباط وإخفاق اللاعب بل ربما في خسارة الفريق بأكمله، وقد تكون النتائج كارثية في بعض الأحيان، بسبب عدم اهتمام المدرب بهذا النوع من الإعداد والذي يكمل الإعداد بل يعتبر ضلعا مهما من أضلع الإعداد المختلفة.

ولرفع الإنجاز الرياضي لأقصى درجة يحتاج الرياضي إلى تنمية مقدرته الذهنية ويلعب الإعداد الذهني دوراً مهماً في القدرة على التفكير السليم والتصرف الحسن للاعبين أثناء التدريب والمباريات وتزداد أهمية الإعداد الذهني كلما اشتد التنافس بين الفريقين وفي كل أوقات المباراة وخاصة في اللحظات الحرجة أثناء سير المباراة. وتعتبر دافعية الإنجاز الرياضي من أهم العوامل النفسية التي تؤثر تأثيراً مباشراً على أداء الرياضيين بشقيها دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل، ومن الجوانب المهمة في توجيه سلوكهم.

وعرفها "ماكلياند" و"زملاؤه" الدافع للإنجاز بأنه يشير إلى استعداد ثابت في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد ومثابرتة في سبيل تحقيق وبلوغ نجاح يترتب عليه نوع من الإرضاء، وذلك في المواقف التي تتضمن الأداء في ضوء مستوى محدد من الامتياز، كما عرفوا النشاط المنجز بأنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة وانه محصلة الصراع بين هدفين متعارضين عند الفرد نحو تحقيق النجاح، أو الميل إلى تحاشي الفشل (محمد خ.، 2000، صفحة 89).

1-الكلمات الدالة :

1-1/الإعداد الذهني: يذكر حنفي محمود مختار أن الإعداد الذهني يعتبر واجب هام من واجبات المدرب التعليمية وهو يرتبط ارتباطا وثيقا بالإعداد الخططي. وهو إعداد مكمل للإعداد الخططي والاثنتان معا يمثلان مقدرة اللاعب على التصرف الخططي السليم (حنفي، 1985، صفحة 277).

ويشير كل من وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد، أن الإعداد الذهني " هو كل الإجراءات التي يتخذها المدرب تجاه لاعبيه لإكسابهم القدرات التي تمكنهم من أداء المهام التدريبية بكفاءة عالية والتي ينعكس أثرها على تحقيق أفضل المستويات في المنافسات الرياضية (وجدي و محمد، الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، 2002، صفحة 265).

1-2/ الدافعية : نجد أن مفهوم الدافعية يرتبط مع مصطلح القلق ، و بوساطة القوى و المحرك و الكايح للشخص ، تظهر العلاقة من باب تجنب القلق بإعطاء دافعية للرياضي للنجاح ، فالدافعية تكون لنسق طويل المدى أو قصير المدى فيمكن تحفيز الرياضيين للمنافسة لمدة طويلة لكي يكون بطلا و يكون هذا الاستثمار في التدريب لمدة طويلة (كرامة و صغير، 2021، الصفحات 193-210)، بينما في المدى القصير فهذا يعني دراسة العاطفة ، التنشيط ، أو اليقظة و كلها مفاهيم ذات أهمية في القيام بالأداء الأقصى ، فالدافعية مصطلح عام ويرتبط بتعديل السلوك و إرضاء الرغبات و البحث عن الأهداف ، هذا المفهوم يظهر بأنه صعب التعريف ، حيث وجد تعريف لمصطلح الدوافع في قاموس "بيرون" عام 1990 على أنها "عامل نفسي مهياً للفرد للقيام ببعض الأفعال و التوجيه و نحو بعض الأهداف. (العراقية، 1980)

1-3/ -المنافسة الرياضية : تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

ويعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه "مورتونديش" عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم".

1-4/ كرة القدم : هي لعبة جماعية الهدف منها تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على شبابه نظيفة من الأهداف، وتلعب بين فريقين، كل فريق يتكون من 11 لاعبا وتلعب هذه الرياضة بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة 90 دقيقة بشوطين لكل شوط 45 دقيقة، يتخللها وقت راحة بـ15 دقيقة تجرى المباراة بين فريقين يرتديان لباسا مختلف اللون، وتكون متكونة هذه الأخيرة من "الألبسة" من شرت، قميص، جوارب، حذاء، وتجري المباراة فوق أرضية مستطيلة الشكل، بالإضافة إلى مرمى لكل جهة محددة القياس والنوعية (عراقي، بن الدين، و خلول، 2021، الصفحات 179-192)

2- الدراسات السابقة : جاءت الدراسات التي اعتمدت عليها في موضوعنا هذا متنوعة و شملت

1-2/الدراسة الأولى و التي قام بها كمال جلال رسالة ماجستير بعنوان : "تأثير التدريب الذهني المضاف للتعلم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة"

وكانت تساؤلات الدراسة على النحو التالي :

-هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالملاكمة؟

-هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في أداء بعض المهارات الأساسية بالملاكمة؟

و هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة بالإضافة إلى المقارنة بين تأثير التدريب الذهني المضاف للمنهج التدريبي و تأثير المنهج التدريبي في تعلم المهارات الأساسية بالملاكمة.

و قد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي ، اشتملت عينة الدراسة على 20 طالب في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد و تم اختيارها بالطريقة العشوائية، و استخدم الباحث برنامج تدريبي مهاري و برنامج للتصور العقلي ،

استبيان للتصور العقلي استمارة استبيان لتقويم الأداء المهاري، كانت ابرز النتائج أن منهج لتدريب الذهني المرافق للتعلم البدني كان فعالا ، وان استخدام هذا النوع من التدريب يعطي فاعلية أكبر في تعلم المهارات الأساسية مقارنة بالتعليم المهاري فقط.

2-2/ الدراسة الثانية و التي قام بها بكييل حسين ناصر الصوفي رسالة ماجستير بعنوان: " انعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان العاب القوى بالجمهورية اليمينية'2009/2008"، جامعة سيدي عبد الله، الجزائر .

و كانت تساؤلات الدراسة:

-هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان العاب القوى إلى ضعف جانب الإعداد النفسي لديهم؟

-هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلى ضعف القدرة على التصور؟

-هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلى ضعف القدرة على الاسترخاء؟

-هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلى ضعف القدرة على دافعية الانجاز الرياضي؟

و هدفت الدراسة إلى التعرف على انعكاس الإعداد النفسي للرياضيين بمحاورة " القدرة على التصور، تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، القدرة على دافعية الانجاز الرياضي على ظهور حالة القلق التنافسي لدى رياضي العاب القوى بالجمهورية اليمينية، التعرف على انعكاس الإعداد النفسي وظهور حالة القلق التنافسي لدى رياضي العاب القوى بالجمهورية اليمينية، و قد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي و اعتمد على استمارة استبيان موجهة إلى رياضي العاب القوى.

- اختبار لقياس حالة قلق المنافسة و يتضمن ثلاثة أبعاد هي القلق المعرفي -القلق البدني- الثقة بالنفس

- مقياس الأبعاد النفسية (المهارات العقلية) لقياس (القدرة على: التصور الذهني، الاسترخاء، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز الرياضي)، و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية (رياضي النخبة فئة أكابر لألعاب القوى لأندية المحافظات الجمهورية و عددهم 55 رياضي، و خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- يرجع القلق التنافسي لدى رياضي العاب القوى إلى ضعف القدرة على كل من الاسترخاء، التصور الذهني، الانتباه، مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز الرياضي.

2-3/ الدراسة الثالثة و التي قام بها عمريو زهير بعنوان "التحضير النفسي و أثاره على المعوقين حركيا في كرة

السلة على الكراسي المتحركة"(2003-2004) جامعة الجزائر.

كانت تساؤلات الدراسة:

-ما هي أهمية التحضير على نفسية اللاعبين المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

و هدفت الدراسة إلى :

- التطرق الى نقص التكوين النظري للإطارات في الميدان النفسي.

- ملئ النقص والفرغ الملموس في مكاتبنا في مواضيع الإعداد النفسي للاعبين المعوقين.

- معرفة الحالات النفسية التي يوجهها المعوق حركيا أثناء ممارسته الرياضة.

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي في و اعتمد في جمع المعلومات على الأدوات اختبار المهارات النفسية

لقياس (القدرة على: التصور الذهني، الاسترخاء، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز الرياضي) .

استعمل الباحث العينة العمدية في بحثه و شملت 92 لاعب من فرق كرة السلة على الكراسي المتحركة على

المستوى الوطني. تم الاعتماد على حزمة البرامج الإحصائية (spss) في معالجة المعلومات. و خلصت الدراسة إلى النتائج

التالية:

- أن هناك ضعف كبير لدى هؤلاء اللاعبين المعاقين حركياً في قدرتهم على التصور الحركي للمهارات الرياضية في مخيلتهم بصورة واضحة.
- أن هناك ضعف كبير في القدرة على الاسترخاء عند هؤلاء اللاعبين المعاقين حركياً ويتبين ذلك من خلال ضعفهم في مدى معرفتهم الجيدة لكيفية القيام بعملية الاسترخاء خاصة في الأوقات الحساسة من المباراة والمنافسات الرياضية .
- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف قدرة تركيز الانتباه عند اللاعبين المعاقين حركياً في كرة السلة على الكراسي المتحركة .
- 2-4/- الدراسة الرابعة و التي قام بها: "عبد العزيز بن علي بن احمد السلطان" بعنوان: (السلوك القيادي للمدرب الرياضي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدي لاعبي بعض الألعاب الجماعية بالمملكة العربية السعودية).
هدفت الدراسة إلى:
 - التعرف علي السلوك القيادي لدي المدربين السعوديين والعرب وعلاقته بدافعية الإنجاز لدي لاعبين بعض الألعاب الجماعية لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية.
 - التعرف علي مدى تأثير المتغيرات التالية: (الجنسية، السن، سنوات الخبرة في مجال التدريب، طبيعة المهنة) علي السلوك القيادي للمدربين،
 - مدى تأثير المتغيرات التالية: (السن، سنوات الخبرة في الممارسة الرياضية) علي دافعية الإنجاز لدى اللاعبين.وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها، استخدم الباحث مقياس السلوك القيادي لمُدربي الألعاب الجماعية من أعداد أبو زيد (1990م) الذي يشتمل علي ثمانية أبعاد تمثل في مجملها السلوك القيادي لمُدربي الألعاب الجماعية وهي: (التدريب والإرشاد، التقدير الاجتماعي، التحفيز، العدالة، تسهيل الأداء الرياضي، المشاركة والسلوك الديمقراطي، السلوك التسلطي، الاهتمام بالجوانب الصحية) ومقياس أنماط دافعية الإنجاز للاعب الرياضي من أعداد علاوي (1998م، ج) ويشتمل علي بعدين وهما: (دافع إنجاز النجاح، ودافع تجنب الفشل) إضافة لمقياس "ولس" (Willis) من اقتباس علاوي (1998م، ج) لقياس دافعية الإنجاز المرتبطة بالمنافسة الرياضية.
- وتكونت عينة الدراسة من (76) مدرباً و(622) لاعبا من مدربي ولاعبي بعض الألعاب الجماعية لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي:
 - هناك علاقة بين السلوك القيادي الذي يمارسه مدربو بعض الألعاب الجماعية السعوديون والعرب لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية وبين دافعية الإنجاز للاعبين.
 - أن السلوك القيادي الذي يمارسه المدربين، هو السلوك القيادي بأبعاده المختلفة، مع تركيزهم علي بعض الأبعاد التي يرون أنها مهمة للعملية التدريبية أكثر من الأبعاد الأخرى مثل (بعد الاهتمام بالجوانب الصحية ، وبعد التدريب والإرشاد).
 - أن مستوي دافعية الإنجاز لدي لاعبي بعض الألعاب الجماعية لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية يعتبر مرتفعاً.
 - وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الجنسية والسلوك القيادي للمدربين في بعد التدريب والإرشاد و ذلك لصالح المدربين العرب.
 - لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السن ودافعية الإنجاز الرياضي لدي اللاعبين.

2-5/الدراسة الخامسة و التي قام " موسى فريد" (2004) ، بدراسة تحت عنوان: (تقدير الذات وعلاقتها بدافعية الانجاز عند لاعبي كرة القدم في الجزائر، وهدفت هذه الدراسة إلى إبراز العلاقة الموجودة بين تقدير الذات ودافعية الانجاز عند لاعبي كرة القدم.

و هدفت الدراسة إلى:

التعرف على تقدير الذات عند اللاعبين.

إعطاء صورة للمدربين من اجل معرفة مستوى دافعية الانجاز عند اللاعبين.

وقد استخدم المنهج الوصفي، وستخدم الباحث مقياس تقدير الذات والذي أعد صورته النهائية "عبد الرحمن صالح"، ومقياس دافعية الانجاز والذي أعد صورته النهائية عبد الرحمن صالح الأزرق.

وشملت عينة البحث من (55) لاعبا وتم اختيارها بطريقة العشوائية.

وقد أكدت نتائج هذه الدراسة على:

أن درجة التعديل الرياضي للسلوك العدواني ترتبط بدرجة الانجاز الرياضي، أي كلما كان مستوى الانجاز عال زادت معه درجة التعديل .

أن درجة التعديل الرياضي للسلوك العدواني لها علاقة طردية مع درجة الاحتكاك البدني للنشاط الرياضي الممارس.

التعليق على الدراسات:

من خلال اطلعنا على الدراسات السابقة نجد أن الدراسة الأولى تناولت التدريب الذهني كمتغير مستقل و أثره في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة كمتغير تابع، و الثانية تناولت الإعداد النفسي على انه متغير مستقل وحاولت تحديد طبيعة انعكاسه في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان العاب القوى كمتغير تابع، وكذلك أيضا الدراسة الثالثة تناولت التحضير النفسي على انه متغير مستقل و حاولت تحديد آثاره على المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة كمتغير تابع، الرابعة فتناولت دافعية الانجاز الرياضي على أساس أنها متغير تابع و حاولت تحديد طبيعة العلاقة بموقع الضبط لدى لاعبي الساحة والميدان.

و أما الدراسة الخامسة و السادسة فتناولت دافعية الانجاز الرياضي كمتغير تابع لكل من السلوك القيادي للمدرب الرياضي لدي لاعبي بعض الألعاب الجماعي، و تقدير الذات عند لاعبي كرة القدم في الجزائر .

إذن كل هذه الدراسات اهتمت بجانب من جوانب بحثنا هذا الذي يتناول علاقة الإعداد الذهني كمتغير مستقل وبدافعية الانجاز الرياضي كمتغير تابع، وهو ما يعني أن هذه الدراسة تناولت الجوانب النفسية للاعبين، باعتبارها تناولت الإعداد من الناحية النفسية كما في الدراسات الأخرى، و هذه الدراسات تساعدنا على معرفة و إدراك ماهية الإعداد الذهني و النفسي و ماهية دافعية الانجاز الرياضي، و من خلال تحليلنا لهذه الدراسات توصلنا إلى معرفة المنهج الذي يناسب دراستنا (المنهج الوصفي) ، طريقة اختيار العينة (العمدية) و انتقاء الوسائل و الأدوات المناسبة و نوع الأساليب الإحصائية المناسبة و ستكون دراستنا هذه تكملة للنتائج المتحصل عليها في هذه الدراسات السابقة.

3-الإشكالية:

اعتقد البعض سابقا أن التدريب في كرة القدم يقتصر فقط على إعطاء تمارين اللياقة البدنية و حركة تنسيق ، و أن تحقيق النتائج يرتكز على إعطاء توجيهات و تحليل جمل تكتيكية بسيطة و كانت طرق ووسائل تدريب بسيطة جدا، حيث أشارت إليه مجموعة من المؤلفين مثل * لوش lowsh حيث أكد على أن مفهوم التدريب الرياضي هو نفسه ما جاء في المفهوم الانجليزي للتدريب الذي كان عبارة عن إعادة للحركة دون التفكير في التمرين حتى الوصول إلى التكتيك الجيد دون معرفة الهدف من ذلك (كمال ي.، 2004، صفحة 11)

إلا انه ومع مرور الوقت و تطور الأداة بدأ التدريب في كرة القدم يأخذ أشكالاً مختلفة وأساليب و مناهج تتضمن برامج في التدريب الحديث بجميع أنواعه سواء البدني أو التقني أو النفسي. ومع التطور الهائل الذي شهده التدريب الرياضي في كرة القدم من جميع النواحي* وسائل ، معدات، برامج ، مؤطرين مؤهلين* ، تطلب من المعنيين مواكبة و مسايرة هذا التطور التكنولوجي في إعداد اللاعبين ذوي المهارات العالية لتوفير كل الإمكانيات و الحوافز رغبة منهم في تحقيق انجازات كبيرة ، وقد ابرز بعض العلماء أهمية الإعداد الذهني و النفسي في المجال الرياضي، حيث أن الإعداد النفسي و الذهني يسعى إلى خلق و تنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على المعارف العلمية و القيم الخلقية الحميدة، كما يسعى إلى تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضي، بالإضافة إلى توجيهه والإرشاد التربوي النفسي للأفراد الرياضيين الأمر الذي يساهم في قدراتهم على مجابهتهم للمشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها. و تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

ويعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه "مورتون دويش" عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المهزم".

وهذا التعريف الذي قدمه "دويش" كان أساساً للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقاً لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة. (محمد ح.، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، 2002، صفحة 28)

لكن و من خلال متابعتنا لمجريات البطولة الوطنية لاحظنا أن معظم الفرق لا تولي أهمية كبيرة لهذا الجانب الذي نراه حسب اعتقادنا من العوامل التي لها علاقة وثيقة للرفع من دافعية الانجاز لدى اللاعبين. و لما كانت الحاجة إلى الانجاز الرياضي و تحقيق انجازات كبيرة كان ينبغي الاهتمام و التعرف على المستويات و المؤشرات التي لها علاقة بالإنجاز كالطموح و المثابرة و الأداء و التنافس و دافع تجنب الفشل و دافع انجاز النجاح. أن إيماننا القوي بان الإعداد الذهني و النفسي يعتبر عاملاً مهماً و له علاقة بدافعية الانجاز و مستوياتها التي سبق ذكرها جعلنا نقوم بهذه الدراسة قصد إثبات أو نفي هذه العلاقة و بناء على ذلك تم صياغة إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

هل للإعداد الذهني للفريق علاقة بدافعية الانجاز الرياضي في المنافسات الرسمية لدى لاعبي كرة القدم الرابطة المحترفة الجزائرية الثانية موبيليس ؟

التساؤلات الجزئية:

هل للتصور الذهني علاقة بدافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم؟

هل للاسترخاء علاقة بدافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم ؟

هل لتركيز الانتباه علاقة بدافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم ؟

هل للثقة بالنفس علاقة بدافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم ؟

تقسيم النص الى مستويات فرعية على النحو الاتي:

4- أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذه الدراسة في كونها أصبحت مشكلة يعاني منها معظم الأندية و المنتخبات في العالم و ذلك لإهمالهم للجانب الذهني مما يؤدي إلى دخولهم في النتائج السلبية و من كل هذا يمكن إبراز هذه الأهمية فيما يلي:

- إبراز مدى مساهمة الإعداد الذهني في تحسين النتائج.
- عدم الاهتمام بهذا الموضوع الذي يعتبر من اكبر المواضيع أهمية في هذه المرحلة.
- إبراز أهمية الإعداد الذهني أثناء المنافسة و دوره في الرفع من دافعية الانجاز الرياضي.
- الاهتمام بالجانب الذهني في الجزائر و ذلك من اجل مواكبة الدول الأوروبية ، وذلك من خلال تطبيق نتائج هذه الدراسة.

5- الإجراءات المنهجية للدراسة :

5-1/ منهج الدراسة: من طبيعة الموضوع وفرضياته وأهدافه فقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الذي "يصنف ضمن مناهج البحث المتبعة ، ويعتمد على التحديد الكمي وهو يهدف إلى اكتشاف الوقائع ووصف الظواهر وصفا دقيقا وتحديد خصائصها تحديدا كمييا وكميا، وهي بذلك تقوم بكشف الحالة السابقة للظواهر وكيف وصلت إلى صورتها الحالية، وتحاول التنبؤ بما سيكون في المستقبل، فهي تهتم بماضي الظاهرة وحاضرها وكذا مستقبلها. (حلمي و عبد الرحمان، 1983، صفحة 19)

وقد أعتمد كمنهج أساسي في هذا البحث وذلك لطبيعة الموضوع الذي يستلزم الوصف والتحليل والتشخيص للعلاقة الموجودة بين الإعداد الذهني للفريق ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم الرابطة المحترفة الجزائرية الثانية موبيليس.

5-2/ الدراسة الاستطلاعية :

حيث أن دراستنا شملت مجموعة من الخطوات تتمثل في ما يلي :

الاتصال بمسؤولي النوادي محل الدراسة بغرض الاطلاع على خصائص أفراد العينة، وجمع المعلومات التي تساعد في إنشاء مسودة الاستبيان الموجه للاعبين .

إنشاء مسودة الاستبيان لمعرفة دور مدرب كرة القدم في التخفيف من ضغوط المنافسة و تقديمها للمختصين قصد إبداء رأيهم حول مدى صلاحية فقراتها واعتمادها بعد التحكيم في هذه الدراسة .

ونظرا لطبيعة الدراسة والتي تتطلب مقياس المهارات النفسية وآخر لقياس دافعية الانجاز الرياضي فقد قام الباحث بتوزيع استمارة مقياس لبعض المهارات النفسية والذي صممه كل من "ستيفان بل ، و جون الينسون و كريستوفر شام بروك" (1996) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي و يتضمن هذا المقياس 6 أبعاد وهي (القدرة على التصور الذهني ، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الانجاز الرياضي) و وقع اختيارنا على 4 أبعاد وهي (القدرة على التصور الذهني ، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على الاسترخاء ، الثقة بالنفس) ، ويهدف إلى توفير أداة قياس صادقة وثابتة.

وفيه يقوم اللاعب بالإجابة على جميع عبارات الاختبار طبقا لمقياس سداسي التدرج (تنطبق على بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا ، لا تنطبق علي تماما)، وذلك في ضوء تعليمات المقياس

الإعداد الذهني للفريق وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي في المنافسات الرسمية (دراسة ميدانية لأندية الرابطة المحترفة الجزائرية الثانية موبيليس).

والاستمارة الأخرى تقيس دافعية الانجاز الرياضي والتي أعدها "محمد حسن علاوي"، وقد اقتصر على بعدين هما: 'دافع أنجاز النجاح' و'دافع تجنب الفشل'، وفيه يقوم اللاعب بالإجابة على جميع عبارات الاختبار طبقا لمقياس خماسي التدرج (بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا) وتم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على لاعبي نادي واحد من أندية البطولة الوطنية للقسم الثاني (رجال) موسم (2014-2015) و هو نادي ((أمل بوسعادة))، حيث يعتبر عينة من المجتمع الأصلي ويمثل إلى حد كبير مفردات العينة التي ستجرى عليها الدراسة الميدانية.

3-5/مجتمع وعينة الدراسة:

ولقد تم اختيار العينة القصدية لهذه الدراسة، كما يقول محمد نصر الدين رضوان: "أن العينات الغرضية (القصدية) تستخدم في دراسة الاتجاهات نحو الموضوعات والمشكلات". (محمد نصر الدين رياض، 1975، ص598). ولا تعتبر العينة جيدة إلا إذا كانت ممثلة لأكثر 10% من المجتمع الأصلي الذي انبثقت منه حتى يصبح استنتاجا صحيحا، وإلا أخطانا في حكمنا على صفات الأصل، وهذه الدراسة تضم عينة تمثل بعض لاعبي كرة القدم أندية الرابطة المحترفة الجزائرية الثانية موبيليس موسم (2017-2018) البالغ عددهم (54)، وهم بذلك يمثلون نسبة (18.75%) من المجتمع الأصلي للبحث.

4-5/مجالات الدراسة:

المجال البشري للدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على اللاعبين الذين ينشطون مع الأندية الناشطة في الرابطة المحترفة الجزائرية الثانية موبيليس موسم (2017-2018) والبالغ عددهم 54 لاعب موزعين بمعدل 18 لاعب الأكثر مشاركة في المنافسات الرسمية من كل فريق من الفرق الثلاثة المختارة.

المجال المكاني للدراسة:

تم تحديد المجال المكاني لهذه الدراسة أندية الرابطة المحترفة الجزائرية الثانية موبيليس موسم (2017-2018) وقد تناولنا بعض الأندية وهم:

أمل بوسعادة ، شباب أهلي برج بوعرييج ، أولمي المدية.

المجال الزمني:

تمت الدراسة الميدانية خلال الموسم الرياضي، (2017/ 2018) في الفترة الممتدة من 25 مارس إلى 15 أبريل.

6- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

1-6/الأدوات:

بما أن طبيعة الموضوع هي التي تفرض على الباحث نوع المنهج وتبعاً لذلك تفرض عليه نوع الأدوات الواجب استخدامها لجمع الحقائق والمعطيات من الميدان، والدراسة تتطلب إلى اختبارين هما:
الاختبار الأول:

اختبار المهارات النفسية و المتمثل في قياس الأبعاد النفسية و الذي يسمى اختبار المهارات العقلية mantel skills questionnaire صممه كل من ستيفان بل ، و جون الينسون و كريستوفر شام بروك (1996) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي و هي:

القدرة على التصور الذهني. – القدرة على الاسترخاء.

القدرة على تركيز الانتباه. – القدرة على مواجهة القلق.

الثقة بالنفس. - دافعية الانجاز الرياضي.

ويتضمن الاختبار 24 عبارة ، و كل بعد من الأبعاد الستة تمثله 4 عبارات و يقوم الرياضي بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس سداسي الدرجات (تنطبق على بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا ، لا تنطبق علي تماما).

و وقع اختيارنا على 4 أبعاد هي: (القدرة على التصور الذهني ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس) و يتم تصحيح هذا الاختبار كالتالي:

عبارات بعد القدرة على التصور أرقامها هي: 9/6/4/1 و كلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد.

عبارات بعد القدرة على الاسترخاء أرقامها هي: 16/10/7/2 و كلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا العبارة رقم (16) في عكس اتجاه البعد.

عبارات بعد القدرة على تركيز الانتباه أرقامها هي : 11/8/5/3 و كلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

عبارات الثقة بالنفس أرقامها هي : 15/14/13/12 و العبارتان 15/13 في اتجاه البعد ، و العبارتان 14/12 في عكس اتجاه البعد و عند تصحيح الاستخبار يتم منح الدرجات للعبارات التي في اتجاه البعد طبقا للدرجة التي حددها اللاعب أمام كل عبارة كما يتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب أمام كل عبارة ، كما يتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب بالنسبة للعبارات التي في عكس اتجاه البعد على النحو التالي:

$$1=6 ، 2=5 ، 3=4 ، 4=3 ، 5=2 ، 6=1$$

و يتم جمع درجات كل بعد على حده و كلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى و قدرها 24 في كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد ، و كلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد. (محمد ح.، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، 1998، صفحة 45)

الاختبار الثاني:

قام "ولس wills" (1982) بتصميم مقياس نوعي خاص بالمجال الرياضي لمحاولة قياس دافعية الانجاز الرياضي (المرتبط بالمنافسة الرياضية).

وقد قام "محمد حسن علاوي" بتعريب القائمة وفي ضوء بعض التطبيقات الأولية في البيئة المصرية على عينات من اللاعبين الرياضي ين ثم الاقتصار على بعدين هما: (دافع انجاز النجاح - دافع تجنب الفشل) ويتضمن 20 عبارة فقط. (محمد ح.، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، 1998، الصفحات 180-181)

-عبارات بعد دافع انجاز النجاح هي:

20/18/16/14/12/10/8/6/4/2، وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد فيما عدا العبارات رقم 14/8/4 فهي عبارات في عكس اتجاه البعد.

-عبارات بعد تجنب الفشل (الخوف من الفشل) هي:

19/17/15/13/11/9/7/5/3/1 وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد فيما عدا العبارات رقم 19/17/11 فهي عبارات في عكس اتجاه البعد.

و يتم تصحيح عبارات كل بعد على حدة طبقا لما يلي:

العبارات في اتجاه البعد تصحح كما يلي:

بدرجة كبيرة جدا = 5 درجات، بدرجة كبيرة 4 = درجات، بدرجة متوسطة 3 = درجات، بدرجة قليلة = درجتان، بدرجة قليلة جدا = درجة واحدة، أما العبارات التي هي عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي:

بدرجة كبيرة جدا = درجة واحدة، بدرجة كبيرة = درجتان، بدرجة متوسطة = 3 درجات، بدرجة قليلة = 4 درجات، بدرجة قليلة جدا = 5 درجات.

2-6/ الخصائص السيكومترية للأداة:

اختبار الصدق: إن المستوى الذي يبلغه البحث من الجودة لا يتوقف على الاختبار الصحيح للعينة أو الاختبار الرشيد لأنسب مناهج البحث مع كل ذلك على كفاءة الأدوات التي يستخدمها الباحث لجمع البيانات، وتعتبر مقاييس الصدق من أهم المقاييس التي يحرص البحث على مراعاتها عند القيام بالبحث ضمانا لعامل الموضوعية حتى يمكن التحكم في الجوانب الذاتية.

و يقصد بالصدق صحة الاختبار لقياس ما وضع لقياسه أو صلاحية الأسلوب أو الأداة لقياس ما هو قياسه و تعتبر الاختبارات المستخدمة في هذه الدراسة اختبارات محكمة و مقننة و منشورة من قبل باحثين و مختصين في المجال و التي قام بإعدادها محمد حسن علاوي و هو أستاذ علم النفس الرياضي (issp) و للتأكد من صدق الاختبارات للملائمة على البيئة الجزائرية ، استخدم الباحث معامل الصدق و هو جذر معامل الثبات $\sqrt{\alpha}$ الفا كرونباخ حيث بلغت درجة الإعداد الذهني (0.94) ، أما درجة دافعية الانجاز الرياضي ب(0.98) و للذات يوضحان بان الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية.

الثبات: يعرف ثبات الاختبار بأنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة تطبيقها، كما تعني مدى اتساق الاختبار ومدى الدقة التي نقيس بها اختبار لظاهرة موضوع القياس، كما يمكن القول بأن مدى الدقة و اتساق القياسات التي يتم الحصول عليها فيما يقيسه الاختبار. (فرحات، 2001، صفحة 144)

قمنا بتوزيع الاستمارات الخاصة بهذين الاختبارين على مجموعة من لاعبي كرة القدم لأحد أندية القسم الثاني محترف موبيليس في الجزائر (أمل بوسعادة) عدد (11 لاعب) ، و هم يمثلون جزء من أفراد عينة المجتمع الحقيقي ، ثم قمنا بجمع الاستمارات بعد إجاباتهم كلها وأعدنا توزيع هذه الاستمارات في بداية الأسبوع الثاني على نفس العينة ، ثم جمعت هذه الاستمارات و استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي بحساب قيمة الثبات للاستمارتين بطريقة كرونباخ (α) وجدناها تقدر ب(0.89) لاستمارة الإعداد الذهني ، أما استمارة دافعية الانجاز الرياضي وجدناها تقدر ب(0.98) و هذا يدل على أن الاختبار ثابت و يمكن تطبيقه على العينة النهائية.

الموضوعية: يذكر بعض الباحثين أن "الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكمن، فموضوعية الاختبار تعني قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما أختلف المحكمون، فكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن الاختبار موضوعي. (كمال ع.، 2001، الصفحات 39-40)

5. إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

توجهنا إلى بعض الأندية التي تنشط في القسم الثاني محترف موبيليس ، من أجل جمع الأفكار و المعلومات بغرض التحقق من الفرضيات، و من خلال هذه الدراسة تمكنا من طبع استمارة مقياس التي وجهناها إلى لاعبي بعض هذه الأندية و المتمثلة في: (أمل بوسعادة ، شباب أهلي برج بوعريج ، اولمي المدية).

وكانت فترة توزيع الاستبيان من يوم 15 مارس 2018 إلى غاية 25 افريل 2018.

كانت فترة تحليل النتائج بديية من 26 افريل 2018 إلى غاية 05 ماي 2018 .

7. الأساليب الإحصائية:

لقد تم إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي، هذا قصد التحليل إلى المعالجة باستعمال حزمة البرامج الإحصائية spss

وهذا لحساب كلا من :

1. المتوسط الحسابي. 2. الانحراف المعياري. (السيد، 1999، صفحة 150). 3. معامل الارتباط بيرسون.

4. حساب الصدق $\sqrt{\alpha}$ لفا كرونباخ. 5. حساب الثبات: (معامل ألفا α) لكرونباخ).

المعالجة الإحصائية:

أ- مقياس الإعداد النفسي: تحتوي على ستة محاور وكل محور يحتوي على أربعة أسئلة، منقطة من 1-6 و اخترنا من هذه ستة محاور هي (القدرة على التصور الذهني، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على الثقة بالنفس)، أيضا قسموا إلى أربعة مستويات هي كالآتي:

المحور الأول: التصور الذهني: قسم إلى أربعة مستويات: منخفض (6-12)، متوسط (12-18)، مرتفع (18-24)، مرتفع جدا (24-30).

المحور الثاني: الاسترخاء: قسم إلى أربعة مستويات: منخفض (6-12)، متوسط (12-18)، مرتفع (18-24)، مرتفع جدا (24-30).

المحور الثالث: تركيز الانتباه: قسم إلى أربعة مستويات: منخفض (6-12)، متوسط (12-18)، مرتفع (18-24)، مرتفع جدا (24-30).

المحور الرابع: الثقة بالنفس: قسم إلى أربعة مستويات: منخفض (6-12)، متوسط (12-18)، مرتفع (18-24)، مرتفع جدا (24-30).

أما محور (الإعداد النفسي) ككل: فقد قسم إلى: قسم إلى أربعة مستويات: منخفض (24-54)، متوسط (54-84)، مرتفع (84-114)، مرتفع جدا (114-144).

ب- مقياس دافعية الإنجاز الرياضي: تحتوي على محورين و كل محور يحتوي على عشرة بنود منقطة من 1-5 و هي كالآتي:

المحور الأول: دافع إنجاز النجاح: قسم إلى أربعة مستويات منخفض (10-20)، متوسط (20-30)، عالي (30-40)، عالي جدا (40-50).

المحور الثاني: دافع تجنب الفشل: قسم إلى أربعة مستويات منخفض (10-20)، متوسط (20-30)، عالي (30-40)، عالي جدا (40-50).

أما دافعية الإنجاز الرياضي ككل قسم إلى أربعة مستويات منخفض (20-40)، متوسط (40-60)، عالي (60-80)، عالي جدا (80-100).

8. تحليل النتائج ومناقشتها:

8-1/ تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

الفرضية الأولى: توجد علاقة بين التصور الذهني ودافعية الإنجاز الرياضي.

توجد علاقة بين التصور الذهني ودافع إنجاز النجاح.

العلاقة	الدالة	sig	الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	0.001	0,000	0,945**	2,48405	17,5926	التصور الذهني
		0,000	0,945**	4,68937	35,4815	دافع إنجاز النجاح

الجدول رقم (02): يمثل نتائج علاقة التصور الذهني بدافع انجاز النجاح.

عرض ومناقشة الجدول رقم (02) : من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي للتصور الذهني (17.59) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (2.48) و عند درجة الارتباط 0.945 حيث مستوى الدلالة 0.001 أما دافع النجاح نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي في دافع النجاح (35.48) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (4.68) و عند درجة الارتباط 0.945 حيث مستوى الدلالة 0.001 ، اذا يمكن القول انه توجد علاقة طردية قوية بين التصور الذهني و دافع انجاز النجاح عند لاعبي كرة القدم.

توجد علاقة بين التصور الذهني ودافع تجنب الفشل.

العلاقة	الدلالة	sig	الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	0.001	0,001	-0,429**	2,48405	17,5926	التصور الذهني
		0,001	-0,429**	4,12878	29,4815	دافع تجنب الفشل

الجدول رقم (03): يمثل نتائج علاقة التصور الذهني بدافع تجنب الفشل.

عرض ومناقشة الجدول رقم (03): من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي للتصور الذهني (17.59) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (2.48) و عند درجة الارتباط -0.429 حيث مستوى الدلالة 0.001 أما تجنب الفشل نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي في تجنب الفشل (29.48) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (4.12) و عند درجة الارتباط -0.429 حيث مستوى الدلالة 0.001 ، اذا يمكن القول انه توجد علاقة عكسية قوية بين التصور الذهني و دافع تجنب الفشل عند لاعبي كرة القدم.

2-8/ تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية: توجد علاقة بين الاسترخاء ودافعية الانجاز الرياضي.

توجد علاقة بين الاسترخاء ودافع انجاز النجاح.

العلاقة	الدلالة	sig	الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	0.001	0,000	0,798**	2,54141	17,6481	الاسترخاء
		0,000	0,798**	4,68937	35,4815	دافع انجاز النجاح

الجدول رقم (04): يمثل نتائج علاقة الاسترخاء بدافع انجاز النجاح.

عرض ومناقشة الجدول رقم (04) : من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي للاسترخاء (17.64) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (2.54) و عند درجة الارتباط 0.798 حيث مستوى الدلالة 0.001 أما دافع انجاز النجاح نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي في دافع انجاز النجاح (35.48) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (4.68) و عند درجة الارتباط 0.798 حيث مستوى الدلالة 0.001 ، اذا يمكن القول انه توجد علاقة طردية قوية بين الاسترخاء و دافع انجاز النجاح عند لاعبي كرة القدم.

توجد علاقة بين الاسترخاء و دافع تجنب الفشل.

العلاقة	الدلالة	sig	الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	0.001	0,004	-0,388**	2,54141	17,6481	الاسترخاء
		0,004	-0,388**	4,12878	29,4815	دافع تجنب الفشل

الجدول رقم (05):يمثل نتائج علاقة الاسترخاء بدافع تجنب الفشل.

عرض ومناقشة الجدول رقم (05) : من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي للاسترخاء (17.64) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (2.54) و عند درجة الارتباط -0.388 حيث مستوى الدلالة 0.001 أما تجنب الفشل نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي في تجنب الفشل (29.48) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (4.12) و عند درجة الارتباط -0.388 حيث مستوى الدلالة 0.001 ، اذا يمكن القول انه توجد علاقة عكسية قوية بين الاسترخاء و دافع تجنب الفشل عند لاعبي كرة القدم.

8-3/ تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

الفرضية الثالثة:توجد علاقة بين تركيز الانتباه و دافعية الانجاز الرياضي.

توجد علاقة بين تركيز الانتباه و دافع انجاز النجاح.

العلاقة	الدلالة	sig	الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	0.001	0,000	0,862**	2,60838	17,6296	تركيز الانتباه
		0,000	0,862**	4,68937	35,4815	دافع انجاز النجاح

الجدول رقم (06):يمثل نتائج علاقة تركيز الانتباه بدافع انجاز النجاح.

عرض ومناقشة الجدول رقم (06): من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي لتركيز الانتباه (17.62) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (2.60) و عند درجة الارتباط 0.862 حيث مستوى الدلالة 0.001 أما دافع انجاز النجاح نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي في دافع انجاز النجاح (35.48) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (4.68) و عند درجة الارتباط 0.862 حيث مستوى الدلالة 0.001 ، اذا يمكن القول انه توجد علاقة طردية قوية بين تركيز الانتباه و دافع انجاز النجاح عند لاعبي كرة القدم.

توجد علاقة بين تركيز الانتباه ودافع تجنب الفشل.

العلاقة	الدلالة	Sig	الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	0.001	0,002	-0,419**	2,60838	17,6296	تركيز الانتباه
		0,002	-0,419**	4,12878	29,4815	دافع تجنب الفشل

الجدول رقم (07): يمثل نتائج علاقة تركيز الانتباه بدافع تجنب الفشل.

عرض ومناقشة الجدول رقم (07): من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي لتركيز الانتباه (17.62) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (2.60) وعند درجة الارتباط -0.419 حيث مستوى الدلالة 0.001 أما تجنب الفشل نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي في تجنب الفشل (29.48) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (4.12) وعند درجة الارتباط -0.419 حيث مستوى الدلالة 0.001 ، اذا يكمن القول انه توجد علاقة عكسية قوية بين تركيز الانتباه و دافع تجنب الفشل عند لاعبي كرة القدم.

تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

الفرضية الرابعة: توجد علاقة بين الثقة بالنفس و دافعية الانجاز الرياضي.

توجد علاقة بين الثقة بالنفس و دافع انجاز النجاح.

العلاقة	الدلالة	Sig	الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	0.001	0,000	0,944**	2,53087	17,4815	الثقة بالنفس
		0,000	0,944**	4,68937	35,4815	دافع انجاز النجاح

الجدول رقم (08): يمثل نتائج علاقة الثقة بالنفس بدافع انجاز النجاح.

عرض ومناقشة الجدول رقم (08): من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي للثقة بالنفس (17.48) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (2.53) وعند درجة الارتباط 0.944 حيث مستوى الدلالة 0.001 أما دافع انجاز النجاح نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي في دافع انجاز النجاح (35.48) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (4.68) وعند درجة الارتباط 0.944 حيث مستوى الدلالة 0.001 ، اذا يمكن القول انه توجد علاقة طردية قوية بين التصور الذهني و دافع انجاز النجاح عند لاعبي كرة القدم.

توجد علاقة بين الثقة بالنفس و دافع تجنب الفشل.

العلاقة	الدلالة	Sig	الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	0.001	0,001	-0,451**	2,53087	17,4815	الثقة بالنفس
		0,001	-0,451**	4,12878	29,4815	دافع تجنب الفشل

الجدول رقم (09):يمثل نتائج علاقة الثقة بالنفس بدافع تجنب الفشل.

عرض ومناقشة الجدول رقم (09):من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي للثقة بالنفس (17.48) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (2.53) و عند درجة الارتباط -0.451- حيث مستوى الدلالة 0.001 أما تجنب الفشل نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي في تجنب الفشل (29.48) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (4.12) و عند درجة الارتباط -0.451- حيث مستوى الدلالة 0.001 ، اذا يكمن القول انه توجد علاقة عكسية قوية بين الثقة بالنفس و دافع تجنب الفشل عند لاعبي كرة القدم.

4-8/ تحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

الفرضية العامة : توجد علاقة بين الإعداد الذهني ودافعية الانجاز الرياضي.

العلاقة	الدلالة	sig	الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	0.001	0,000	**0,581	9,64102	70,3519	الإعداد الذهني
		0,000	**0,581	4,38679	64,9630	دافعية الانجاز

الجدول رقم (10):يمثل نتائج علاقة الإعداد الذهني بدافعية الانجاز الرياضي.

عرض ومناقشة الجدول رقم (10):من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي للإعداد الذهني (70.35) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (9.64) و عند درجة الارتباط 0.581 حيث مستوى الدلالة 0.001 أما دافعية الانجاز الرياضي نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي في دافعية الانجاز الرياضي (64.96) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (4.38) و عند درجة الارتباط 0.518 حيث مستوى الدلالة 0.001 ، اذا يكمن القول انه توجد علاقة طردية قوية بين الإعداد الذهني و دافعية الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم.

مناقشة وتفسير الفرضية الأولى:

أظهرت نتائج الفرضية الأولى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التصور الذهني و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم و يعزو الطالب الباحث هذا الارتباط إلى أن الاهتمام بالتصور الذهني و عدم إهماله يرفع من دافعية الانجاز الرياضي خاصة في كرة القدم و هذا ما أشار إليه "علاوي" إلى أن التصور الحركي يلعب دوراً هاماً في تنمية قدرات و مستوى الرياضي ، و أن التصور يحمل طابعاً مركباً و يشتمل على مكونات بصرية و أخرى حركية. و معظم لاعبي المستويات الرياضية العالية لا يواجهون مواقف جديدة لأن هذه المواقف تكرر لنفس المواقف في عدة منافسات رياضية سابقة. (مجد ا.، 1996، صفحة 219).

و يذكر أيضاً "محمد حسن علاوي" أن قوى الفرد و طاقته النفسية التي يستهلكها في التفكير الدائم في نواحي القوة و الضعف بالنسبة للمنافسين في تصور المنافسة ، و ما سيجري فيها من أحداث و غير ذلك من النواحي التي تنقل تفكير الفرد الرياضي و تؤدي إلى استثارته و قلقه (مجد ح.، علم نفس المدرب و التدريب الرياضي، 1997، الصفحات 370-371).

و يوضح "احمد أمين فوزي" على أن التصور الذهني مهارة عقلية تتمثل في إمكانية الفرد الرياضي على الاستدعاء الذهني لحركة او مجموعة من الحركات بنفس الطريقة و تسلسل أداؤها. (أحمد، 2003، صفحة 185)

و يوضح أيضاً "أسامة كامل راتب" على أن التصور الذهني النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي ، ربما يكون محدداً و لكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى هذه العضلات العاملة. (أسامة، علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات)، 1997، الصفحات 316-317)

مناقشة و تفسير الفرضية الثانية:

من خلال نتائج الجدولين نلاحظ انه توجد علاقة ارتباطية بين الاسترخاء و دافعية الانجاز الرياضي و هذا ما يدل على أن الاسترخاء لدى لاعبي كرة القدم يرتبط ارتباطاً وثيقاً بدافعية الانجاز الرياضي هذا معناه انه يجب تنمية و تدريب الاسترخاء كما أشارت إليه "سلوى عز الدين فكري" أن تدريبات الاسترخاء العضلي تعد أساساً هاماً في الإعداد النفسي للأنشطة التنافسية ، فهي تعمل على زيادة القوى المحركة للجسم ، و رفع الروح المعنوية و تعمل على تنمية و تعميق الإحساس و الشعور بالنجاح و الفوز و بالتالي تساهم في تحسين الأداء. (سلوى، 1991، صفحة 10)

و تشير دراسة "محمود عبد الفتاح" على أن العلاقة بين القدرة على الاسترخاء و بعض السمات (التصميم - المسؤولية - الصلابة التدريبية) بينما أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية دالة معنوياً بينما ظهرت علاقة ايجابية دالة معنوية بين القدرة على الاسترخاء و سمته (الثقة بالنفس - التحكم الانفعالي) ، يؤكد هذه العلاقة ايجابية ما أشار إليه العديد من العلماء انه من خلال الاسترخاء يتمكن الفرد الرياضي من توجيه انتباهه للعمل الذي سيقوم به أي يكون في حالة انتباه مسترخي ، و يضيف "محمود عن "كوكيس" انه لا يمكن أن يوجد العقل القلق في جسم مسترخي حيث انه يصبح الفرد عصبياً و متوتراً حال استرخاء جزء من أجزاء جسمه استرخاء تاماً بمعنى أن العصبية و توتر العضلات و الأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيضها إذا أصبحت العضلات الهيكلية في حالة استرخاء. (محمود، 1995، صفحة 315).

و في نفس السياق ما أوضحته دراسة "ناش و سولين" أن الاسترخاء يساعد على تنمية الجوانب الفسيولوجية و البدنية و النفسية و منها زيادة القدرة على العمل في فترات طويلة و تقليل التعب و القدرة على الاسترخاء العضلي أثناء الضغط العصبي.

مناقشة و تفسير الفرضية الثالثة:

من خلال نتائج الجدولين نلاحظ انه توجد علاقة ارتباطيه بين تركيز الانتباه و دافعية الانجاز الرياضي و هذا ما اتفق عليه بعض العلماء و يشير إليه "محمد العربي شمعون" على أن حدوث الانجازات الرياضية يرتبط بوجود الرياضي في الطاقة النفسية المثلى ، و قد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلية إلى أداء المهارة و يعد الانتباه بعدا حيويًا في مجالات التدريب و المنافسة بكل مستوياتها ، و تعد قدرة الرياضي على توظيف كل من الانتباه و التركيز من العوامل الحاسمة و المؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة.

و يرى "مارتينز" أن تحديد الأولويات الواجب الانتباه إليها و كيفية تحويل الانتباه إلى المتطلبات التنافسية ، و درجة الشدة أو تركيز الانتباه هي مهارات ضرورية للأداء الأمثل . و انه يمكن تطوير الأداء من خلال الاستخدام الجيد لمبادئ الانتباه . و ترجع الأهمية أيضا إلى انه عند تطوير مهارة الانتباه إلى درجة عالية من التحكم إراديا يمكن الوصول إلى حالات بديل الوعي و يطلق عليها خبرة التدفق في الانتباه و التي وجد أنها ترتبط ايجابيا بالانجاز الرياضي. (محمد ا.، 1996، صفحة 258).

و يذكر "محمد حسن علاوي" على أن الرياضيين الذين يتسمون بالقلق العالي يجدون صعوبة واضحة في القدرة على تركيز الانتباه ، في ضوء ذلك ينبغي على المدرب الرياضي تقليل الضغوط النفسية الشديدة التي يمكن أن تقع على كاهل الرياضي لأنها تعمل على الحد من قدرات الرياضي على الانتباه. (أسامة، علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات)، 1997، صفحة 305)

كما يشير "أسامة كامل راتب" أن تركيز الانتباه احد المهارات النفسية الهامة للرياضيين و لا عزو في ذلك فهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة ، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبا على الأداء. (أسامة، علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات)، 1997، صفحة 361)

مناقشة و تفسير الفرضية الرابعة:

من خلال نتائج الجدولين نلاحظ انه توجد علاقة ارتباطيه بين الثقة بالنفس و دافعية الانجاز الرياضي و هذا يعني أن مهارة الثقة بالنفس صفة شخصية ضرورية لتحقيق النجاح فهي تساعد اللاعب على تطوير أدائه الرياضي ، كما أن ارتباط هذه المهارة النفسية ببعض سمات الدافعية التي تتمثل في سمات (المسؤولية ، التصميم ، التدريبية ، الضمير الحي و الثقة بالآخرين) امر ضروري حيث يشير "أسامة كامل راتب" على أن الثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح ، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي و لكن ما هي الأشياء الواقعية التي توقع عملها ، فالثقة ثلاثة أنواع "الثقة بالنفس المثلى-الثقة الزائفة(الزائفة)-الافتقاد إلى الثقة"، فالنجاح و الفشل و الفوز جزءا من الرياضة ، الرياضيون ذو الثقة في النفس يعرفون هذه الحقيقة و يتعاملون معها بقدر كبير من الواقعية ، كما أن الثقة بالنفس في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر استعدادا للبذل و العطاء ، وكلما زاد التوقع و أصبح الرياضي أكثر ثقة كلما ضاعف ذلك من قدراته على التحمل و المثابرة و التصميم في مواجهة العقبات التي أو المشكلات التي تعترضه. (أسامة، علم نفس الرياضة، 2000، الصفحات 337-339)

بينما تشير نتائج دراسة "صديقي نور الدين" و التي أشارت إلى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء الرياضيين ، و أن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية. (صديقي، 1994، صفحة 125)

مناقشة و تفسير الفرضية العامة:

أظهرت نتائج الفرضية العامة وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الإعداد الذهني و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم و يعزو الطالب الباحث هذا الارتباط إلى أن الاهتمام بالإعداد الذهني و عدم إهماله يرفع من دافعية الانجاز الرياضي خاصة في كرة القدم ، و الحقيقة الجلية ان رفع الانجاز الرياضي لدرجاته العليا يحتاج إلى تنمية المقدرة الذهنية للاعبين ، و يشير "حنفي محمود مختار" أن الإعداد الذهني يعتبر واجب هام من واجبات المدرب التعليمية ، وهو يرتبط ارتباط وثيقاً بالإعداد الخططي .وهو إعداد مكمل للإعداد الخططي والاثنان معا يمثلان مقدرة اللاعب على التصرف الخططي السليم . (حنفي، 1985، صفحة 277).

ويشير كل من وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد ، أن الإعداد الذهني " هو كل الإجراءات التي يتخذها المدرب تجاه لاعبيه لإكسابهم القدرات التي تمكنهم من أداء المهام التدريبية بكفاءة عالية والتي ينعكس أثرها على تحقيق أفضل المستويات في المنافسات الرياضية (وجدي و محمد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، 2002، صفحة 265).

9- الاستنتاجات

من خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- انه توجد علاقة بين التصور الذهني و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- انه توجد علاقة بين الاسترخاء و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- انه توجد علاقة بين تركيز الانتباه و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- انه توجد علاقة بين الثقة بالنفس و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- انه توجد علاقة بين الإعداد الذهني و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

10- اقتراحات: من خلال النتائج المتوصل إليها في الدراسة يمكن اقتراح ما يلي:

- الاسترشاد بأهمية الإعداد الذهني كأحد عوامل النجاح و تحقيق أفضل النتائج الرياضية.
- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.
- إعداد ورشات خاصة بالإعداد الذهني مع المختصين من اجل بلورة أساليب الإعداد الذهني للاعبين الجزائريين.
- التأكيد على القيم بالتدريب الذهني (المهارات النفسية) و دافعية الانجاز الرياضي في عمر مبكر.
- التأكيد على أهمية دور كل من الأخصائي النفسي الرياضي و اللاعب بأن الإعداد الذهني و الدافعية تحتاج إلى تدريب متواصل حتى تصل إلى المستوى الذي يمكن به توظيفها في المواقف التنافسية.
- إجراء دراسات أخرى مشابهة على لاعبي الأنشطة الأخرى للتعرف على مدى مساهمة الإعداد الذهني من الرفع في دافعية الانجاز الرياضي.

11. قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة :

- أحمد كرامة، و نورالدين صغير. (2021). التوجه الدافعي نحو أهداف الإنجاز في المنافسة الرياضية وعلاقته بالسلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم. *مجلة التحدي* ، 13 (2)، 193-210.
- الشيخ عرابي، كمال بن الدين، و غانية خلول. (2021). التدريب العقلي وانعكاسه على مستويات الحمل البدني من وجهة نظر لاعبي كرة القدم. *مجلة التحدي* ، 13 (2)، 179-192.
- العربي شمعون محمد. (1996). *التدريب العقلي في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- اللجنة الوطنية الاولمبية العراقية. (1980). *القاموس الرياضي الموسع (عربي انجليزي)*. بغداد: مطبعة الجامعة.
- أمين فوزي أحمد. (2003). *مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات)*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسن علاوي محمد. (2002). *علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- حسن علاوي محمد. (1997). *علم نفس المدرب و التدريب الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.
- حسن علاوي محمد. (1998). *موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين*. القاهرة: مركز الكتاب.
- خليفة عبد اللطيف محمد. (2000). *الدافعية للإنجاز*. القاهرة: دار غريب للطباعة.
- عبد الحميد اسماعيل كمال. (2001). *رباعية كرة اليد الحديثة*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عبد الفتاح عدنان محمود. (1995). *سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية (النظرية - التطبيق - التجريب)*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عز الدين فكري سلوى. (1991). تأثير برنامج لتمرينات الاسترخاء على تحسين كل من القدرة على الاسترخاء و دقة تصويب الرمية الجزائية من السقوط في كرة اليد، تطبيقات و نظريات. كلية الرياضة للبنات جامعة الاسكندرية ، 10.
- كامل راتب أسامة. (1997). *علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات)*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- كامل راتب أسامة. (2000). *علم نفس الرياضة*. حلوان مصر: دار الفكر العربي.
- ليلى السيد فرحات. (2001). *القياس و الاختبار في التربية الرياضية*. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- محمد خيري السيد. (1999). *الاحصاء في البحوث النفسية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد فؤاد حلمي، و صالح عبد الرحمان. (1983). *المرشد في كتابة الأبحاث الاجتماعية*. دار الشروق للطباعة و التوزيع.
- محمود مختار حنفي. (1985). *الأسس العلمية في تدريب كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مصطفى الفاتح وجدي، و لطفي السيد محمد. (2002). *الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب*. المنيا: دار الهدى للنشر و التوزيع.
- مصطفى الفاتح وجدي، و لطفي السيد محمد. (2002). *الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب*. المنيا مصر: دار الهدى للنشر و التوزيع.
- نور الدين صدقي. (1994). العلاقة بين الاتجاه التنافسي و الثقة الرياضية كسمة و كحالة لدى لاعبي كرة القدم. *المجلة العلمية للمؤتمر العلمي للرياضة حلوان القاهرة* ، 125.
- يجي الريفي كمال. (2004). *التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين*. الاردن: الجامعة الاردنية.