



أثر الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من خلال
استخدام التدريب الذهني خلال مراحل التعلم الإيجابي في
إدارة قلق وضغوط المنافسة عند لاعبي كرة القدم

د/سليم بزيو جامعة بسكرة – الجزائر – معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
د/عادل بزيو جامعة بسكرة – الجزائر – معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
أ/عقبة حشاني طالب دكتوراه : جامعة بسكرة – الجزائر –

الملخص:

ظهرت إشكالية البحث في عدم الاهتمام بالتدريب الذهني و الإعداد النفسي كما باقي جوانب التدريب الاخرى و كذا افتقار أطقم التدريب في النوادي الجزائرية للأخصائي النفسي، بالإضافة الى عدم الثبات الانفعالي الذي يميز اللاعب الجزائري، و كذا افتقار المكتبة الجزائرية إلى الأبحاث والدراسات التي تتناول تأثير برنامج تدريبي على المهارات النفسية، حيث حاول الباحث اقتراح برنامج تدريبي ومعرفة تأثيره على مستوى قلق المنافسة الرياضية للاعب كرة القدم الجزائري، لتحديد الأسس العلمية التي يبني عليها البرنامج التدريبي للاعب كرة القدم.

الكلمات الدالة:

- التدريب الذهني -المهارات النفسية-التصور العقلي-تركيز الانتباه-الاسترخاء- قلق المنافسة الرياضية

Summary:

Due to the absence of psychological preparation within Algerian clubs, due to mental instability of the Algerian athlete, the researcher tried to propose a training program based on the mental and psychological aspect .He used the experimental method (control and experimental group) by applying pre-test and post-test, in order to identify the impact of the proposed program on the state of sport competitive anxiety .

Key words :mental training- sport competitive anxiety-concentration-relaxation- mental imagery .

أثر الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من خلال استخدام التدريب الذهني خلال مراحل التعلم الإيجابي في إدارة قلق وضغوط المنافسة عند لاعبي كرة القدم

1- إشكالية البحث:

إن عملية التحضير لغرض الوصول إلى المستويات العالية الذي يستطيع من خلالها الرياضي تحقيق الانجازات الجيدة التي تمكنه من احتلال أرقى المراتب أصبحت عملية تستدعي القيام بالكثير من البحوث في سبيل الكشف عن العوامل المؤثرة على الأداء و في جميع مختلف الجوانب البدنية و المهارية و النفسية.

و تعتبر المهارات النفسية من أهم العوامل المهمة التي تؤثر في الأداء الرياضي ،سواء كان ذلك في عملية التعلم الحركي و المهاري، أو كان في تهيئة اللاعب من الجانب الذهني و النفسي قصد مجابهة مختلف المواقف و الوضعيات .

ان التدريب الذهني و الإعداد النفسي لا يحظى بذلك الاهتمام الذي يوليه اغلب المدربين لجوانب التدريب الأخرى مع الإقرار المتكرر لهؤلاء المدربين و عقب أي فشل أو هزيمة ،أن الأمر يتعلق بهشاشة نفسية و ضعف ذهني لدى اللاعبين.

وبما أن المنافسة الرياضية في كرة القدم موقف رياضي يستلزم العديد من المتطلبات النفسية،و ذلك لما يحيط بها من ضغوط جماهيرية و قرارات تحكيمية ورهانات البطولات والتويجات، وما يصاحبها من انفعالات حادة تؤثر في أداء الرياضي سلبا، و لعل من أهمها انفعال القلق الذي هو حالة وجدانية مؤلمة تتضمن خطرا موحها لجوهر شخصية الفرد الذي يستدعي ظهور استجابات القلق^أ ويشير علاوي (2004) إلى أن قلق المنافسة الرياضية هو القلق الناجم في مواقف المباراة الرياضية. وهو نوع من القلق يحدث للاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المباريات. فكان لزاما على المدربين ايلاء اهتمام اكبر بالجانب النفسي الذي طالما أصبح الفيصل في الكثير من المنافسات وبالأخص المهارات النفسية متمثلة في تركيز الانتباه و التصور العقلي و الاسترخاء.

ومن خلال البحوث السابقة لاحظنا بأن هناك قصور في الاهتمام بالنواحي النفسية للرياضيين بالمقارنة بالاهتمام الواضح بالإعداد البدني والمهاري والخططي .

وعليه نطرح التساؤلات التالية :

- هل لبرنامج التدريب على المهارات النفسية تأثير إيجابي في التقليل من قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى قلق المنافسة الرياضية ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات النفسية قيد الدراسة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى قلق المنافسة الرياضية في الاختبار البعدي ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المهارات النفسية قيد الدراسة في الاختبار البعدي ؟

2-فروض البحث:

- لبرنامج التدريب على المهارات النفسية تأثير إيجابي في التقليل من قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى قلق المنافسة الرياضية لصالح القياس البعدي".

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات النفسية قيد الدراسة" ولصالح القياس البعدي".

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى قلق المنافسة الرياضية في الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في مستوى المهارات النفسية" قيد الدراسة في الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبية.

3 - أهمية البحث :

وترجع أهمية البحث إلى:

- ندرة الدراسات التي تتناول العلاقة بين المهارات النفسية وقلق المنافسة الرياضية وخاصة في مجال كرة القدم.
- أهمية الجانب التطبيقي لبرنامج المهارات النفسية المقترح للارتقاء بالأداء الرياضي للاعبين في كرة القدم
- إن هذه الدراسة تفتح المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال المهارات النفسية وعلاقتها بجوانب الأداء المختلفة في كرة القدم (الأداء البدني - الأداء المهاري - الأداء الخططي)

4- أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- إعداد برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية " الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه" للتقليل من قلق المنافسة الرياضية.
- التعرف على تأثير برنامج لتدريب المهارات النفسية على بعض المهارات النفسية " الاسترخاء- التصور العقلي - تركيز الانتباه "
- التعرف على تأثير برنامج لتدريب المهارات النفسية على مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم .
- التعرف على مستوى الإعداد النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في النوادي الجزائرية.

5- مصطلحات البحث:

■ المهارات النفسية Psychological Skills

هي القدرة على استخدام صفة معرفية أو انفعالية بكفاءة وتساعد على إنجاز سلوك معين . (**تعريف إجرائي**)

هي قدرة اللاعب على مواجهة الضغوط المصاحبة لعمليات التعلم والتدريب والمنافسة وكذلك القدرة على الاسترخاء والتركيز والتصور الجيد ووضع الأهداف بواقعية . (**تعريف إجرائي**)

▪ **التدريب العقلي(الذهني)**: " هو وصف الطرق النفسية التي

تهدف إلى التحكم والتغير في سلوك الفرد سواء

العقلي أو البدني إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة . والتدريب المنتظم للمهارات العقلية، والاتجاهات والاستراتيجيات التي تبنى على أساس أن الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستعمل في الحالة البدنية ⁱⁱ .

▪ **القلق** : هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية

لوجوده. ⁱⁱⁱ

▪ **المنافسة الرياضية** : موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها ، وفيها يحاول اللاعب

الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات – كنتيجة التدريب المنظمة – لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس(أو منافسين آخرين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي. ^{iv}

▪ **حالة قلق المنافسة** - : حالة انفعالية للاعب الرياضي في مواقف المنافسة تتميز بمشاعر

ذاتية وشعورية بتوقع الخطر والتوتر مع ارتباطها بتنشيط أو استثارة الجهاز العصبي

الأوتونومي (اللاإرادي) وتتغير وتتغير من منافسة لأخرى بصورة تتناسب مع التهديد الذي يدركه

اللاعب في مواقف المنافسة الرياضية من موقف إلى آخر. ^v

6-الدراسات السابقة و المشابهة :

• **دراسة رافد عبد الأمير ناجي 2012**: عنوان الدراسة : " تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم" . هدف البحث

إلى التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية " الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه " للارتقاء بالأداء المهاري والخططي في كرة القدم . وتكونت عينة البحث (30) من لاعبي نادي بابل للناشئين لعام 2010 . وللفئة العمرية (15 سنة) ، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية.وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وقد استغرق تطبيق البرنامج (8) أسابيع وبواقع أربع جلسات تدريبية في الأسبوع . وإشارات نتائج البحث إلى أن البرنامج التدريبي ذو فعالية في الارتقاء بمستوى المهارات النفسية وهذا له تأثير إيجابي في الارتقاء بالأداء المهاري والخططي في كرة القدم ، ويوصي الباحث زيادة الاهتمام بتدريب المهارات النفسية أثناء التدريب على المهارات الأساسية وخطط اللعب الهجومية والدفاعية في كرة القدم ونظراً لدوره الفعال في تطوير الأداء عموماً.^{vi}

- **دراسة كايزي كوين 2012:** عنوان الدراسة :تأثيرات تدريب المهارات النفسية على مستوى القلق عند لاعبات كرة القدم-

القسم الأول . هدفت الدراسة الى معرفة تأثير تدريب المهارات النفسية المتمثلة في مهارتي تحديد الأهداف و التصور العقلي على مستويات القلق على مراحل مختلفة من الموسم الرياضي للقسم الأول لدى لاعبات كرة القدم.و تمثلت عينة الدراسة من 21 لاعبة من فريق مركز كوناكتيكات الجامعي ،بسبب يتراوح ما بين 17-22 سنة. خلال الفترة التي تسبق الموسم،قام المشاركون بالإجابة على اختباري الثقة بالنفس و القلق، و كذا المعلومات الشخصية. و كانوا ا يلتقون باستشاري في علم النفس الرياضي في المركز مرة كل أسبوعين بمعدل 30-60 دقيقة خارج أوقات الدراسة و ذلك قصد التدرب المهارات المذكورة أعلاه و بينت الدراسة ان تدريب المهارات النفسية المتمثلة في مهارتي تحديد الأهداف و التصور العقلي قد ساهم في خفض القلق بنوعية ،قلق الحالة و قلق السمّة ،و كذا المعرفي و البدني لدى لاعبات الفريق .^{vii}

- **دراسة عماد صالح عبد الحق 2011:** عنوان الدراسة : "أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناستيك لطلبة كلية التربية الرياضية"

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان الحلق، وقد تكونت عينة الدراسة من (36) طالباً من طلبة كلية التربية الرياضية ممن سجلوا في مساق جميز ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري للحركات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض، كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض^{viii}.

ثانياً : بتروكول الدراسة التطبيقية :

1- المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة كما استخدم الباحث القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

2- مجتمع البحث:

قام بتحديد مجتمع البحث بلاعبين الاندية التي تنشط في القسم ما قبل الشرفي(فوج C) لسن(15-17 سنة) المقيدون في الرابطة الولائية للموسم الرياضي (2014/2015) ، حيث يبلغ عدد الأندية في المجموعة (10) نوادي بمجموع 230 لاعبا. حيث قام الباحث بتحديد نادي امل سيدي خالد-ولاية بسكرة-الناشط في القسم ما قبل الشرفي ليكون عينة البحث.

3-عينة البحث:

اختارنا عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فريق امل سيدي خالد أقل من 17 سنة من الموسم الرياضي 2014-2015 بلغ عدد أفراد العينة (23) لاعبا، حيث قام الباحث باستبعاد 7 لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم وبذلك تصبح عينة البحث الفعلية 16 لاعبا حيث قمنا بتقسيم العينة عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين في العدد ، المجموعة التجريبية مكونة من (8)

لاعب وهي المجموعة التي طبق عليها البرنامج المقترح والمجموعة الضابطة مكونة من (8) لاعب وهي المجموعة التي استخدم معها الباحث البرنامج التدريبي الاعتيادي.

3-1-تجانس العينة:- لتجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة، وحتى يستطيع الباحث أن يرجع الفروق إلى العوامل التجريبية ومن أجل تحقيق التجانس بين أفراد المجموعتين قام الباحث باستعمال الأسلوب الإحصائي (معامل الاختلاف) بين متوسطات العمر والطول والوزن زكماً هو مبين في الجدول.

المتغيرات	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	العمر	سنة	15.9	0.544	3.421%
2	الطول	متر	164.81	5.225	3.170%
3	الوزن	كغم	65.3	4.002	6.129%

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث بمعامل الاختلاف (اقل من 30 %)

يتبين من الجدول (1) إن العينة كانت متجانسة في متغيرات العمر والطول والوزن إذ كانت قيمة معامل الاختلاف اقل من 30 % وهذا يدل على تجانس أفراد العينة.

3-2-تكافؤ العينة:- قمنا بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية باستعمال اختبار (ت) للعينات المستقلة في الاختبارات القبلية للمهارات النفسية وقلق المنافسة الرياضية ومتغيرات العمر والوزن والطول . الغاية من التكافؤ هو تقليل الفروقات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

الدالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغير	ت
		ع	س	ع	س		

غير معنوي	2.145	0.223	0.475	15.87	0.597	15.9 3	العمر	1
غير معنوي		0.306	2.882	65.13	1.687	65.4 7	الوزن	2
غير معنوي		0.602	5.289	165.6 2	4.756	164	الطول	3

جدول (2) يبين تكافؤ أفراد العينة في الاختبار القبلي لمتغيرات العمر والوزن والطول من خلال ملاحظة قيم (ت) المحسوبة لمتغيرات العمر والوزن والطول نجد انها اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2.145 عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05). مما يدل على عدم وجود فروق معنوية وهذا يعني ان العينتين متكافئتين في متغيرات العمر والوزن والطول.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق	قيمة (ت)
		ع	م	ع	م		
بعد القلق المعرفي	درجة	1.11	23	1.2	22.7 7	0.23	0.603
بعد القلق البدني	درجة	1.37	23.1	1.26	22.8 8	0.23	0.326
بعد الثقة بالنفس	درجة	0.78	17.1	1.07	16.2 2	0.89	1.776

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha \geq 0.05 = 2.145$ و درجة حرية $14 = 2.145$

-جدول رقم (3) يبين تكافؤ أفراد العينة في الاختبار القبلي لأبعاد قلق المنافسة الرياضية-

من خلال ملاحظة قيم (ت) المحسوبة لابعاد قلق المنافسة الرياضية نجد انها اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2.145 عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05). مما يدل على عدم وجود فروق معنوية وهذا يعني ان العينتين متكافئتين في هاته الابعاد.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق	قيمة (ت)
		ع	م	ع	م		
القدرة على الاسترخاء	درجة	1.391	33.75	1.315	33.62	0.13	0.179
التصور العقلي	درجة	0.966	34.25	0.966	34.75	0.5	0.970
تركيز الانتباه	درجة	0.707	5	0.339	5.25	0.25	0.672

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha \geq 0.05 = 2.145$ و درجة حرية 14 = 2.145

جدول رقم (4) يبين تكافؤ أفراد العينة في الاختبار القبلي للمهارات النفسية قيد الدراسة

من خلال ملاحظة قيم (ت) المحسوبة للمهارات النفسية قيد الدراسة نجد انها اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2.145 عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05). مما يدل على عدم وجود فروق معنوية وهذا يعني ان العينتين متكافئتين في هاته المهارات.

4 - وسائل وأدوات جمع البيانات: تم تصنيف أدوات جمع البيانات الخاصة بالبحث إلى:

4-1 المتغيرات الوصفية والجسمية: من حيث العمر الزمني والطول والوزن.

4-2 - مقياس قلق النافسة الرياضية: وهذه القائمة تعتبر مقياساً معدلاً من مقياس سابق "لمارتنز" وآخرين وتم وضعه تحت اسم (CSAI) (1977، 1982)؛ وقد قام "محمد حسن علاوي" بإعداد الصورة العربية للمقياسين، وتم استخدامها في العديد من الدراسات والبحوث في البيئة المصرية وبعض البيئات العربية على عينات متعددة من الرياضيين.

يتضمن المقياس ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية وهي: **القلق المعرفي** - **القلق البدني** - **الثقة بالنفس**

4-3- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي :

هذا المقياس وضعه " رينمارتنز " واعد صورته العربية " أسامة كامل راتب " تحت عنوان مقياس التصور العقلي الرياضي **Sport Imagery Scale** " ويهدف إلى التعرف على الدرجة التي يمكن بها اللاعب استخدام الحواس أثناء التصور العقلي ، ويتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية هي :
- الممارسة الفردية. - الممارسة مع آخرين - الممارسة مع مشاهدة الزميل . - الأداء في المسابقة .

4-4- مقياس تركيز الانتباه :

هذا الاختبار وضعه وينبرج وجولد 1995 لقياس تركيز الانتباه وترجمه أسامة كامل راتب ويسمى اختبار شبكة تركيز الانتباه ويتكون التمرين من شبكة مكونة من رقمين من مدى " صفر إلى 99 " ويقدم للاعب لمدة دقيقة أو دقيقتين ويطلب منه أن يتابع الأرقام بالترتيب من الرقم الذي يحدد له والذي يمكن أن يكون 11 أو 15 أو 50 ويضع علامة على كل رقم في المربع ويتم حساب عدد المربعات التي وصل إليها في نهاية الوقت المحدد واللاعب الذي يستطيع وضع علامات أكثر خلال الزمن المحدد يكون أفضل في تركيز الانتباه .

4-5- مقياس القدرة على الاسترخاء :

هذا المقياس وضعه في الأصل " فرانك فيتال " Frank Vital (1971) تحت عنوان **Your ability to relax** ، واعده للعربية " محمد حسن علاوي ، أحمد السويفي " (1981) ويتكون المقياس من (15) عبارة تتيح الفرصة للمختبر في التعبير عن قدرته على الاسترخاء العضلي والعقلي الإرادي عن طريق الاستجابات اللفظية لعبارات المقياس ، ويعد هذا المقياس صالح لكلا الجنسين ولجميع الأعمار. وقد قام " أحمد السويفي " (1982) بحساب صدق المقياس باستخدام

صدق المحكمين وأوضحت النتائج صدق المقياس بنسبة (80%) كما قام بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار وأشارت النتائج إلي ثبات المقياس بنسبة (0.61) .

6- مجالات البحث:

أ- **المجال الزمني:** تمت الدراسة في الفترة الممتدة بين يوم 2014/09/24 إلى غاية يوم 30 ديسمبر 2014 .

ب- **المجال المكاني:** نادي لنادي أمل سيدي خالد لكرة القدم بسكرة

ت- **المجال البشري:** تمت الدراسة على لاعبي الأواسط (15-17 سنة) لنادي أمل سيدي خالد لكرة القدم بسكرة .

7- الأدوات الإحصائية:

للتعرف على نتائج عينة الدراسة ، وللإجابة على تساؤلات البحث إستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :

- معدلات المتوسطات الحسابية للمجموعتين في القياسات القبلية والبعديّة .
- معدلات الانحرافات المعيارية للمجموعتين في القياسات القبلية والبعديّة .
- الإختبار الإحصائي " ت " (T.Test) للمجموعات المترابطة لمعرفة الفروق في نتائج الإختبارات القبلية والبعديّة وحدة تأثير البرنامج على المجموعتين.
- الإختبار الإحصائي " ت " (T.Test) للمجموعات المستقلة لمعرفة الفروق في نتائج المجموعتين .
- معامل ارتباط (بيرسون)
- معامل الاختلاف

9- عرض النتائج و مناقشتها

1- **عرض نتائج الفرضية الاولى :** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى قلق المنافسة الرياضية لصالح القياس البعدي "

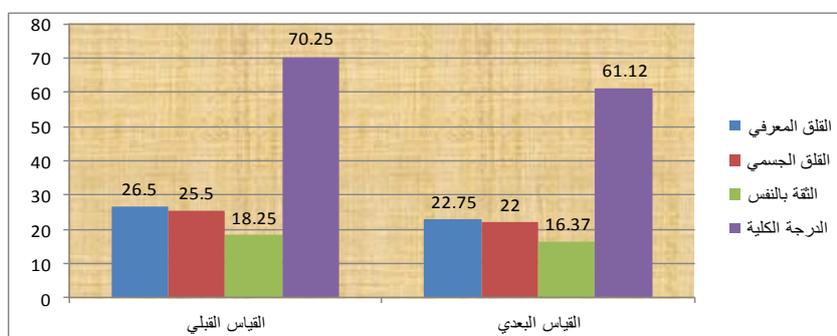
1-1- عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في أبعاد قلق المنافسة الرياضية

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق	قيمة (ت)
		ع	م	ع	م		
بعد القلق المعرفي	درجة	26.5	27.83	22.75	2.436	3.75	7.653
بعد القلق البدني	درجة	25.5	3.427	22	2.598	3.5	6.566
بعد الثقة بالنفس	درجة	18.25	4.464	16.37	3.896	1.88	7.227
الدرجة الكلية	درجة	70.25	1.159	61.12	5.30	9.13	9.126

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ و درجة حرية $7 = 2.365$

جدول رقم (6) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد قلق المنافسة الرياضية وكذا الدرجة الكلية .

يتضح من الجدول (6) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى ابعاد قلق المنافسة الرياضية و كذا الدرجة الكلية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نفس مستوى الدلالة حيث أن قيمة "ت" تساوي 2.365 مما يدل أن هناك تقدماً واضحاً ولصالح القياس البعدي.



شكل رقم (1) يمثل الاوساط الحسابية لأبعاد قلق المنافسة الرياضية وكذا الدرجة الكلية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية

1-2- مناقشة دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد قلق المنافسة الرياضية و كذا الدرجة الكلية:

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول (6) وشكل (1)، الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لمتغير قلق المنافسة الرياضية وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات القياسين القبلي و البعدي ولصالح القياس القبلي، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد فاقت قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (7) ومستوى معنوية (0.05) والتي تساوي (2.365) ، مما يدل على ان هناك تحسن لأفراد المجموعة التجريبية في متغير قلق المنافسة الرياضية و في الأبعاد التالية:

- بعد القلق المعرفي. - بعد القلق الجسمي. - بعد الثقة بالنفس .

حيث تتراوح قيمة "ت" المحسوبة ما بين (9.126) للدرجة الكلية كأكبر قيمة و(6.566) لبعد القلق البدني كأصغر قيمة ، وهذه القيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي تساوي (2.365) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7).

ويعزي الباحث هذا التقدم في المستوى إلى تطبيق برنامج التدريب الذهني لبعض المهارات النفسية الذي ساهم في خفض القلق الخاص بالمنافسة الرياضية، وهذا يقودنا إلى أن برنامج التدريب الذهني قد أثر إيجابياً في تحسن مستوى القلق التنافسي لدى هؤلاء اللاعبين. مما يؤكد على فعالية الإعداد النفسي للاعبين قبل المنافسات الرياضية في التقليل من مصادر الضغوط و التوترات التي تعترض اللاعبين.

وهذا ما يتفق مع ما قاله سبيلبيرغر "spiel-Berger" (1972) على أن للإعداد النفسي دورا كبيرا في عملية التحسين والرفع من الأداء للرياضي والفريق، فهو يكسب الرياضي نوعا من الإرادة القوية في تحمل شدة الحمل أثناء التدريب، أما أثناء المنافسة فهناك مساعدة على مواجهة صعابها، فالإرادة القوية والمداومة النفسية والتوجيه الأحسن للاتجاهات الرياضية والرفع من مستوى الدافعية وتحسين طرق الاتصال بين الأفراد في الفريق، واستعمال معظم تقنيات الإعداد النفسي يستلزم المعرفة الجيدة التي تظهر أهميتها أثناء التوجيه والإعداد العقلي للنظريات التي يركز عليها

التحضير النفسي، أيضا تستعمل هذه التقنيات لتخفيف القلق الذي يظهر عند النزوات الغربية من الأنا المكبوتة في الفرد الرياضي، وبذلك تصبح مهددة بالتدهور شخصيته، ومن ثم يهبط مستواه الرياضي^{ix}.

ويؤكد أيضا "محمد علاوي" على أنه يساهم في تطوير الرياضيين في قدرتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية، ويعمل الإعداد النفسي على تنمية الدوافع والاتجاهات التي تتركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة. وبناءً على ذلك نتوصل إلى صحة الفرضية الأولى.

2- عرض نتائج الفرضية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات النفسية ولصالح القياس البعدي"

2-1- عرض نتائج الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المهارات النفسية قيد

الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق	قيمة (ت)
		ع	م	ع	م		
القدرة على الاسترخاء	درجة	1.315	33.62	0.974	39.12	5.5	7.284
التصور العقلي	درجة	0.966	34.75	1.266	35.83	1.08	3.223
تركيز الانتباه	درجة	0.339	5.25	0.690	6.37	8.33	3.209

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ و درجة حرية $7 = 2.365$

جدول رقم(7) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياس القبلي

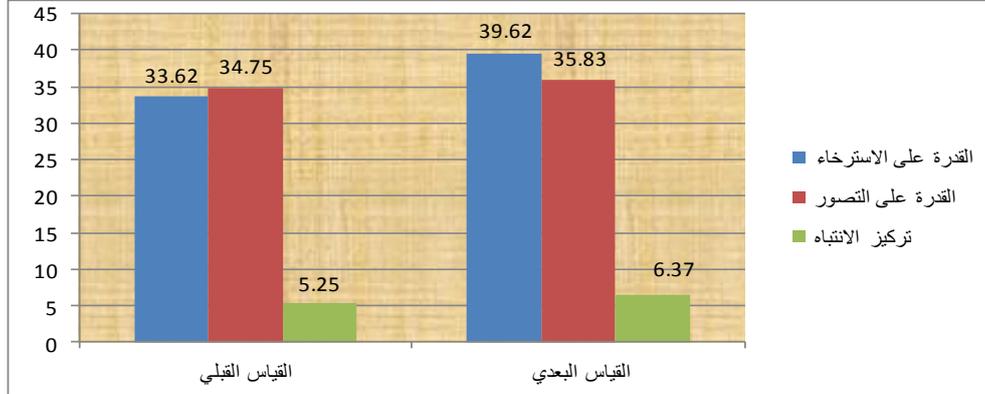
والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المهارات النفسية قيد الدراسة

يتضح من الجدول (7) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بين القياس القبلي

والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات النفسية قيد الدراسة حيث كانت قيمة "ت"

المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نفس مستوى الدلالة حيث أن قيمة "ت" تساوي 2.365

مما يدل أن هناك تقدماً واضحاً ولصالح القياس البعدي.



شكل (2) يمثل الاوساط الحسابية للمهارات النفسية قيد الدراسة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية

2-2- مناقشة دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات النفسية قيد الدراسة:

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول (7) وشكل (2)، الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير المهارات النفسية "القدرة على الاسترخاء، القدرة على التصور العقلي، القدرة على تركيز الانتباه"، وجود فروق دالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس القبلي، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد فاقت قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (7) ومستوى معنوية (0.05) والتي تساوي (2.365)، مما يدل على ان هناك تحسن لأفراد المجموعة التجريبية في متغير المهارات النفسية التالية:

- القدرة على الاسترخاء. - القدرة على التصور العقلي. - القدرة على تركيز الانتباه.

حيث تتراوح قيمة "ت" المحسوبة ما بين (7.284) لمهارة القدرة على الاسترخاء كأكبر قيمة و(3.209) لمهارة القدرة على تركيز الانتباه كأصغر قيمة، وهذه القيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي تساوي (2.365) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7). ويعزي الباحث هذا

التقدم في المستوى إلى تطبيق برنامج التدريب الذهني لبعض المهارات النفسية الذي ساهم تنمية هاته المهارات و ادى الى حالة من الاستقرار النفسي والصفاء الذهني للاعبين مما أدى إلى تحسين هذه المهارات ، ، و إلى أن التدريب على أي مهارة من هاته المهارات يؤثر في المهارة الأخرى. وهذا ما يؤكد على فاعلية البرنامج التدريبي المتبع. وهذا يتفق مع ما ذكره علاوي (2002) في أن التصور العقلي يستخدم في المساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها والتمرين على بعض المهارات النفسية .

كما تتفق نتائج الدراسة مع ما اشار اليه اكيوان مراد(2002) الى ان التدريب على التقنيات الاسترخائية يسمح للاعب بتنمية اتجاهات نفسية بالنسبة للتدريب و المنافسة.

كما تتفق مع ما ذكره شمعون (1996) في أن التدريب العقلي يؤدي دورا هاما في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات

كما تتفق مع نتائج دراسة حسام الدين خليفة (2000) في أن برنامج التدريب العقلي أدى إلى تحسين مستوى أداء مهارة الإرسال والقدرة على الاسترخاء ، كما تتفق مع دراسة عزة خليل (1995) في أن التدريب العقلي أدى إلى تحسين القدرة على الاسترخاء وتطوير مستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن ،

كما تتفق مع ما أكده علاوي (2002) أن تدريب المهارات النفسية برنامج تربيوي تعليمي منظم يهدف لمساعدة اللاعبين لاكتساب وإتقان المهارات النفسية التي ثبت فائدتها وفعاليتها في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي وبناءً على ذلك نتوصل إلى صحة الفرضية الثانية

3- عرض نتائج الفرضية الثالثة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في مستوى قلق المنافسة الرياضية في الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبيية

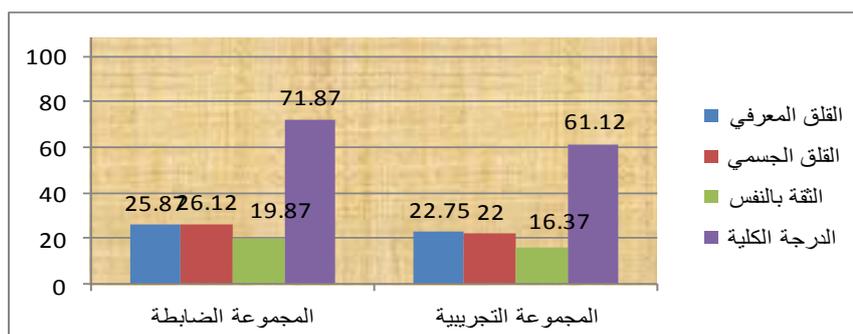
3-1- عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيية والضابطة في اختبار قلق المنافسة الرياضية.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبيية		المجموعة الضابطة		الفرق	قيمة (ت)
		ع	م	ع	م		
بعد القلق المعرفي	درجة	22.75	2.436	25.87	1.761	3.12	2.748

3.953	4.12	1.402	26.12	2.598	22	درجة	بعد القلق البدني
2.280	3.5	1.155	19.87	3.896	16.37	درجة	بعد الثقة بالنفس
5	10.75	2.047	71.87	5.30	61.12	درجة	الدرجة الكلية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ و درجة حرية 14 = 2.145

جدول رقم (8) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد قلق المنافسة الرياضية وكذا الدرجة الكلية يتضح من الجدول رقم (8) وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي في مستوى قلق المنافسة الرياضية بين المجموعتين التجريبية والضابطة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في جميع أبعاد القلق،، حيث كانت قيمة" ت " المحسوبة أكبر من قيمة" ت " الجدولية عند نفس مستوى الدلالة حيث أن قيمة" ت " الجدولية تساوي 2.145 مما يدل أن برنامج التدريب الذهني قد أثر إيجاباً.



شكل (3) الاوساط الحسابية لأبعاد قلق المنافسة الرياضية وكذا الدرجة الكلية في القياس البعدي لمجموعتي البحث

3-2- مناقشة دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية و

الضابطة في أبعاد قلق المنافسة الرياضية و كذا الدرجة الكلية:

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول (15) وشكل(3)، الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة التجريبية و الضابطة لمتغير قلق المنافسة الرياضية وجود فروق دالة إحصائية

بين درجات القياسين البعدين للمجموعة التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد فاقت قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوى معنوية (0.05) والتي تساوي (2.145) ، مما يدل على ان هناك تحسن لأفراد المجموعة التجريبية للقياس البعدي في متغير قلق المنافسة الرياضية و في الأبعاد التالية:

- بعد القلق المعرفي. بعد القلق الجسمي. بعد الثقة بالنفس .

حيث تتراوح قيمة "ت" المحسوبة ما بين(5) للدرجة الكلية كأكبر قيمة و(2.280) لبعده الثقة بالنفس كأصغر قيمة ، وهذه القيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي تساوي (2.145) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14).

ويعزى الباحث هذا التقدم في المستوى إلى تطبيق برنامج التدريب الذهني لبعض المهارات النفسية "القدرة على الاسترخاء، القدرة على التصور العقلي، القدرة على تركيز الانتباه"، المبني على اسس علمية سليمة قد ساهم في التقليل من القلق الناجم عن ضغوط المباريات والمنافسة الرياضية ، منه نستنتج ان لهذا البرنامج التدريبي فاعلية كبيرة إلى أن برنامج التدريب الذهني قد أثر إيجابياً في تحسن مستوى القلق التنافسي لدى هؤلاء اللاعبين.

وهذا يشير إلى أن البرنامج التقليدي الذي طبق على المجموعة الضابطة ونتيجة لعدم اعتماد المدرب على الإعداد النفسي و بالتحديد التدريب على المهارات النفسية لم يكن له تأثير مماثل للبرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية الذي كان له تأثيراً أفضل.

ويري الباحث إلى أن ذلك يرجع إلى عدم الاهتمام بالنواحي النفسية مع اللاعبين عن طريق تدريبهم وتعليمهم على إدارة قلق المنافسة الرياضية و اقتصار المدربين على النواحي التدريبية الأخرى و الاعتقاد الراسخ لديهم على انه لا أهمية مرجوة من تخصيص حجم ساعي للتدريب الذهني. ويتفق هذا مع نتائج دراسة أحمد العقاد وسعد (2000) في أن تدريبات الاسترخاء العضلي والتنفسي أدى إلى سرعة تنمية القدرة على الاسترخاء وخفض التوتر والقلق وتحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

يؤكد "عفت إبراهيم حمادة" على أن الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطوير وتعديل السلوك بما يسهم إيجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء.^x

ويشير أيضا "محمد العربي شمعون" على أن حدوث الإنجازات الرياضية يرتبط بوجود الرياضي في الطاقة النفسية المثلى، وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلية إلى أداء المهارة، وبعد الانتباه بعدا حيويًا في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي على توظيف كل من الانتباه Attention والتركيز Concentration من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة.

كما ذكر "أسامة كامل راتب" أن تركيز الانتباه احد المهارات النفسية الهامة للرياضيين، ولاغرو في ذلك فهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبيا على الأداء

يؤكد ذلك "محمد حسن علاوي" على ان 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.

كما ذكر العالم "تدفير Nidifier" في هذا الصدد إلى أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتميئتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل، حيث انه غالبا ما يتقرر مصير البطولات من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن أن إرجاعها إلى فقدان تركيز الانتباه.

كما تتفق نتائج الدراسة مع ما استنتجه بكيل الصوفي(2009) أن أغلبية الرياضيين الذين لديهم القدرة على تركيز الانتباه بدرجة منخفضة يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة عالية، وأغلبية الرياضيين الذين لديهم قدرة على الانتباه متوسط يشعرون بالقلق بدرجة متوسطة، وأن أغلبية الرياضيين الذين لديهم القدرة على تركيز بدرجة مرتفعة جدا يشعرون بالقلق التنافسي بدرجة منخفضة، وعليه فانه يوجد تأثير انعكاسي بين القدرة على تركيز الانتباه للرياضيين و القلق التنافسي.^{xi}

كما تشير دراسة سافوي (Savoy) الى انه من الضروري خفض حدة التوتر و القلق و الذي يمهد الطريق الى زيادة تركيز الانتباه عن طريق برامج التدريب العقلي. وبناءً على ذلك نتوصل إلى صحة الفرضية الثالثة.

4- عرض نتائج الفرضية الرابعة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المهارات النفسية قيد الدراسة في الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبية.

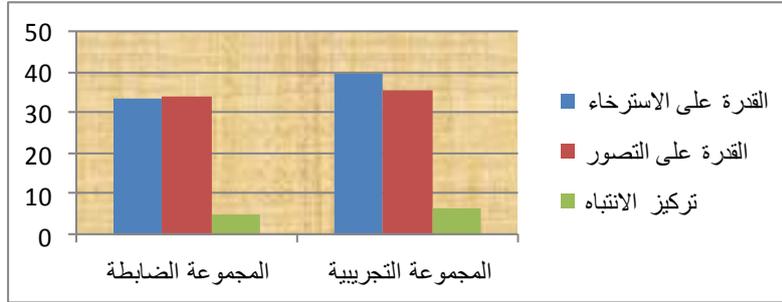
4-1 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات النفسية.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق	قيمة (ت)
		ع	م	ع	م		
القدرة على الاسترخاء	درجة	0.974	39.12	1.109	33.62	5.5	9.874
التصور العقلي	درجة	1.266	35.83	1.224	34	1.83	2.756
تركيز الانتباه	درجة	0.690	6.37	0.595	5.12	1.25	3.906

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ و درجة حرية 14 = 2.145

جدول رقم (9) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي للمهارات النفسية قيد الدراسة

يتضح من الجدول رقم (9) وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي في مستوى المهارات النفسية قيد الدراسة بين المجموعتين التجريبية والضابطة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات ، حيث كانت قيمة" ت "المحسوبة أكبر من قيمة" ت "الجدولية عند نفس مستوى الدلالة حيث أن قيمة" ت "الجدولية تساوي 2.145 مما يدل أن برنامج التدريب الذهني قد أثر إيجاباً.



شكل (4) مستوى المهارات النفسية في القياس البعدي لمجموعتي البحث

2-4- مناقشة دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية و الضابطة المهارات النفسية قيد الدراسة:

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول (9) وشكل(4)، الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعة التجريبية و الضابطة لمتغير لمتغير المهارات النفسية "القدرة على الاسترخاء، القدرة على التصور العقلي، القدرة على تركيز الانتباه"، وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات القياسين البعدين ولصالح المجموعة التجريبية ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد فاقت قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوى معنوية (0.05) والتي تساوي (2.145) ، مما يدل على أن هناك تحسن لأفراد المجموعة التجريبية في متغير المهارات النفسية التالية:

- القدرة على الاسترخاء. - القدرة على التصور العقلي. - القدرة على تركيز الانتباه.

حيث تتراوح قيمة "ت" المحسوبة ما بين(9.874) لمهارة القدرة على الاسترخاء كأكبر قيمة و(2.756) لمهارة القدرة على التصور العقلي كأصغر قيمة ، وهذه القيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي تساوي (2.145) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14). و يعزو الباحث ذلك الى التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي على المهارات النفسية الذي طبق على أفراد المجموعة التجريبية ، على العكس من أفراد المجموعة الضابطة التي اتبعت البرنامج التقليدي ، و التي سجلت تحسناً و لكنه ليس بالبدال احصائياً.

وهناك علاقة متداخلة بين هذه المهارات حيث أن تطوير وتنمية إحدى هذه المهارات يساعد في تطوير المهارات العقلية الأخرى. ويتوقع وجود علاقة وثيقة بين تلك المهارات النفسية، وأن التحسن في إحدى المهارات يتبعه تحسن في المهارات النفسية الأخرى. ويؤكد ذلك ما أوضحته دراسة **تاش وسولين "Solin Nash"** أن الاسترخاء يساعد على تنمية الجوانب الفسيولوجية والبدنية والنفسية ومنها زيادة القدرة على العمل في فترات طويلة وتقليل التعب والقدرة على الاسترخاء العضلي أثناء الضغط العصبي، تحسين الثقة بالنفس، تقليل الاحباط و التوتر و العدوان و تحسين التذكر و الانتباه و التركيز.1.

يقول باهي و جاد(2004) أن للمهارات النفسية دور هام في تحقيق الإنجازات الرياضية، حيث أن تنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنبا الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وإن التدريب على المهارات العقلية لا يحل محل التدريب على المهارات البدنية أو التقنية أو التكتيكية إنما يعززها ويؤكد على أن ما تم إنجازه خلال هذه الأشكال من التدريب سيظهر عمليا في الأداء التنافسي. ^{xii}

التدريبي، حيث أن خلال هذه الفترة يوجد منسح من الوقت لتعلم المهارات الجديدة أو تجريب أفكار جديدة، كما أن اللاعبين خلال هذه الفترة لا يكونون تحت ضغط المنافسة. وبناءً على ذلك نتوصل إلى صحة الفرضية الرابعة.

ومما تقدم وبناءً على عرض النتائج السابقة ومناقشتها نتوصل إلى أن الفرضية العامة قد تحققت والتي تنص على أن:

لبرنامج التدريب الذهني على بعض المهارات النفسية تأثير ايجابي في التقليل من قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

– الاستنتاجات العامة :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث وفي حدود عينة البحث يمكن استخلاص الآتي :

- وجدت فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي في المهارات النفسية ولصالح المجموعة التجريبية .
- وجدت فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مستوى قلق المنافسة الرياضية ولصالح المجموعة التجريبية .
- وجدت فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى قلق المنافسة الرياضية و لصالح القياس البعدي.
- وجدت فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات النفسية قيد الدراسة و لصالح القياس البعدي.
- أن برنامج التدريب الذهني لبعض المهارات النفسية المستخدم أثر تأثيرا إيجابيا في خفض مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.
- **المقترحات المستقبلية:**

- استنادا لما أشارت إليه النتائج وفي حدود عينة البحث وما توصل إليه الباحث من استنتاجات يقترح ما يلي:
- الاهتمام باستخدام التدريب الذهني في مرحلة إتقان المهارات الأساسية وقبل المنافسات الرياضية لما أثبتته نتائج هذه الدراسة من زيادة التركيز في الأداء.
 - الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من خلال برامج التدريب الذهني للوقوف على مدى تنمية هذه المهارات لتأثيرها الإيجابي على الأداء المهاري و مساعدة اللاعبين في إدارة قلق و ضغوط المنافسة .
 - استخدام التدريب الذهني المصاحب للتدريب لجوانب التدريب الأخرى خلال مراحل التعلم .
 - حث العاملين في مجال التربية البدنية بصفة عامة على استخدام التدريب الذهني وتعليم الطلاب في مختلف الأنشطة الرياضية كيفية استخدام محتوى التدريب الذهني ،

- أن يكون هناك تطبيق عملي للتدريب العقلي في الكليات والمعاهد الرياضية لما لها من تأثير في الاقتصاد في الجهد ورفع مستوى الأداء المهاري و خفض مستوى قلق المنافسة الرياضية .
- توفير الأماكن الخاصة بالتدريب العقلي في المنشآت الرياضية الخاصة بالأندية والمنتخبات الوطنية .
- الاهتمام باستخدام التدريب الذهني في مرحلة إتقان المهارات الأساسية وقبل المنافسات الرياضية لما أثبتته نتائج هذه الدراسة من زيادة التركيز في الأداء.
- الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من خلال برامج التدريب الذهني للوقوف على مدى تنمية هذه المهارات لتأثيرها الإيجابي في ادارة قلق و ضغوط المنافسة .
- استخدام التدريب الذهني المصاحب للتدريب لجوانب التدريب الأخرى خلال مراحل التعلم .
- استخدام التدريب الذهني قبل الأداء مباشرة حيث يساهم هذا النوع من التدريب في التركيز على الأداء من خلال أسلوب الاسترخاء و منه خفض قلق المنافسة الرياضية.

المصادر و المراجع:

- ⁱ- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1994، ص279.
- ⁱⁱ- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1996 . ص 29.
- ⁱⁱⁱ- محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة 1994 ، ص 278.
- ^{iv}- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2002. ص29.
- ^v- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، ط4 ، القاهرة ، مصر 2004 .ص439.
- ^{vi}- رافد عبد الأمير ناجي2012. مجلة العلوم الإنسانية.م1. جامعة بابل.العراق.ص453-464.

vii –Casey A. Quinn : **Effects of Psychological Skill Training on Anxiety Levels among Division 1 Female Soccer Athletes** .Masters Thesis .Department of Physical Education and Human Performance .University New Britain, Connecticut

viii – عماد صالح عبد الحق 2011. **مجلة الجامعة الإسلامية**.م 19، العدد الأول.جامعة النجاح.

فلسطين. ص 519-538

ix -Spiel-berger.c. anxiety current trends in theory and research
academic.pege72.

x- صدقي نور الدين، العلاقة بين الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة

القدم، **المجلة العلمية** ، المؤتمر العلمي للرياضة ، القاهرة :حلوان ، 1994.

xi- بكيل الصوفي. **انعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين في**

ميدان ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.رسالة ماجستير غير منشورة.جامعة الجزائر 3.2009.

xii -Nash & Solion : **A guide for Relaxation and Inner Mental Training** .1995