

المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية (RSEPS) المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية (ISSN): 1135-1111 / EISSN 2661 - 7358



https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/452

ص 264 - 275

المجلد: 21 العدد: 02 (2022)

علاقة التدريب العقلي بالتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم

The relationship between mental training and psychological endurance in football players

بن عكي محمد أكلي

مؤسسة الانتماء (البلد)

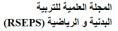
aklibenaki@gmail.com

سعدون شعيب*

جامعة الجزائرة (الجزائر)

saadoune.choayb@univ-alger3.dz

الملخص	معلومات المقال
يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين التدريب العقلي الذي أصبح يلعب دورا هاما في الإعداد النفسي للاعب و التحمل النفسي الذي يمثل أحد أهم العوامل النفسية التي يجب على اللاعب إكسابها،كما قمنا بإجراء دراستنا على لاعبي كرة القدم الذين ينشطون في البطولة الوطنية المحترفة الأولى،واعتمدنا على	تاريخ الأرسال: 2021/06/30 تاريخ القبول: 2021/08/15
المنهج الوصفي لدراسة الارتباط لأنه الأنسب لذلك، وتوصلنا بأنه لأبعاد التدريب العقلي المتمثلة في الاسترخاء و الانتباه و التصور العقلي علاقة بالتحمل النفسي، كما أوصينا أيضا بدراسة المهارات العقلية و دراستها مع المتغيرات النفسية.	الكلمات المفتاحية: ✓ التدريب العقلي. ✓ التحمل النفسي. ✓ كرة القدم.
Abstract:	Article info
The importance of the study lies in the identification of skills, the mental training dimensions and the psychological endurance of football players, as they are closely linked to the ability to adapt to the different situations that psychological endurance requires, and also help us to identify the	Received 2021/06/30 Accepted 2021/08/15
relationship between them and mental abilities for the purpose of adjusting weaknesses and developing strengths. The research aims to identify the relationship between mental training and the psychological endurance of footballers. We have concluded that the mental training dimensions of relaxation, mindfulness and attention have to do with psychological endurance. We have also recommended that mental skills be studied and linked to psychological variables.	Repwords: ✓ mental training ✓ psychological endurance ✓ football





ً سعدون شعيب

سعدون شعيب ، بن عكي محمد أكلى.

. مقدمة:

يمثل التدريب العقلي أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث وخاصة في المستويات العليا، وقد زاد انتشاره و تطبيقه بعد تدعيمه بالبحوث و الدراسات التي لعبت الدور الايجابي في مجال اكتساب و تنمية المهارات الحركية، و الإعداد للمنافسات، وقدم أيضا استراتيجيات عقلية لعبت دورا أساسيا في تحقيق التفوق، كما يرجع الفضل كذلك في ظهور مفهوم التدريب العقلي إلى معالجي السلوك في المجال النفسي وذلك لتغييره و تعديله للسلوك، وأخذ هذا المفهوم أيضا متسعا علميا بنهوض علم النفس المعرفي. (نبيل، 2014، صفحة 35)

ويعد مفهوم التحمل النفسي واحدا من المفاهيم النفسية المهمة في جميع الألعاب الرياضية، إذ استأثر هذا المفهوم باهتمام العديد من المباحثين و الدارسين وذلك من خلال دراستهم لدوره الفعال و المهم في منع حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تحدثها ظروف العمل الرياضي في التدريب و المنافسات في جميع الألعاب الفردية و الجماعية. (عبود، 2018، صفحة 580)

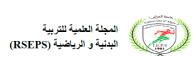
وفي الوقت الحاضر بدأ علم التدريب يهتم بموضوع القدرات العقلية لأهيتها في عملية التعلم وتطبيق الخطط وكيف أن العقل يلعب دورا هاما في تطوير مستوى الأداء المهاري ويؤثر في الطاقة البدنية والنفسية باعتبار لياقة الجسم جزءا هاما من الصحة العقلية ، وان التعب الجسمي قد يوهن العزيمة لتحقيق المكسب ، ونتيجته تكون سلبية على التحمل النفسي ،ومن ناحية أخرى فان علم النفس الرياضي له أهمية بالغة في حاضرنا ومستقبلنا لان علومه وطرقه تخصصت وتفننت في رفع قدرة الانجاز الرياضي وتحسين الصحة النفسية وتطوير أبعاد التدريب العقلي بما يضمن سير العملية التدريبية بالصورة الصحيحة ومرهونة بواقع الحال ومستوى الإعداد النفسي التي وصلت إليها جميع فق المقدمة بكرة القدم وفي الاتجاه الصحيح وهذا لا يأتي من فراغ إنما بتضافر الجهود وتطوير العمل في الاتجاه الصحيح. (حسن،

لذا فان أهمية البحث تكمن في التعرف على المهارات وأبعاد التدريب العقلي والتحمل النفسي للاعبي كرة القدم وذلك لارتباطها الوثيق بالقدرة على التكيف مع مختلف الحالات التي يتطلبه التحمل النفسي كما انه يساعدنا في التعرف على مدى العلاقة بينها وبين القدرات العقلية لغرض تعديل نقاط الضعف وتطوير نقاط القوة .الأمر الذي يساعدنا في الوقوف على جانب مهم من الجوانب النفسية التي تدعم جهود المدربين والقائمين على العملية التدريبية في الوصول باللاعبين إلى مستويات أعلى.

كما يلعب التقدم العلمي دورا هاما في الرقي و الارتفاع بمستوى الأداء المهاري في الرياضات المختلفة وذلك باستخدام الأساليب العلمية المتطورة في طرق التعليم والتدريب للارتقاء بالمستوى الوظيفي للاعب، كما يعتمد اللاعب مهاريا بدرجة كبيرة على ظروف إعداده وتميئته لتحمل الأعباء العقلية والبدنية والنفسية المصاحبة لمواقف اللعب المتغيرة بحيث يكون أداءه الرياضي أقرب ما يكون إلى المثالية و بأقل ما يمكن من التشتت، كما يشير (محمود عنان 1995) إلى أن الإعداد الشامل للوصول باللاعبين لمستوى عالي يجب أن يشمل الإعداد النفسي و العقلي والبدني و المهاري والخططي. (لبيب، 2014، صفحة 9)

في ظل هذا الاهتمام المتزايد بالإعداد الشامل للاعبين يشير طومسون (1993) إلى أن التنمية الشاملة للاعبين كفلسفة للتدريب الحديث تهتم باللعب أولا و الفوز ثانيا وذلك بالاعتماد على مبادئ و نظريات التدريب المنبثقة من العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي لإعداد اللاعبين وإحداث التنمية الشاملة لهم. (شعون، 1996، صفحة 24)

ويؤكد راتب (2004) على أن المهارات النفسية التي ينبغي على اللاعب تعلمها و التدريب على التحصر في المهارات العقلية التالية(الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) وهذه



المهارات العقلية تترابط وتتفاعل وتأثر كل منها على الأخرى، وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة يؤثر في تحسين المهارات العقلية الأخرى(راتب، 2004، صفحة 54)

وشهدت كرة القدم في السنوات الأخيرة تطورا متزايدا وملحوظا في جميع النواحي البدنية والنفسية و الخططية و المهارية للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال التدريب المبني على الأسس والمبادئ العلمية وينصب الاهتمام الكبير على المهارات الأساسية والتي تعتبر مؤشرا ذو قيمة لقدرات اللاعبين في تنفيذ المهام الرئيسية.

كما ترتبط مباريات كرة القدم بالعديد من المواقف الانفعالية المتباينة في قوتها و شدتها، حيث تتعدد خبرات النجاح والفشل من موقف لآخر ، ويظهر لاعبي كرة القدم استجابات لتلك المواقف نتيجة إعداد البدني و المهاري و النفسي لتحقيق أفضل مستوى له في المباراة، لذا تعد وسيلة الإعداد هامة لخفض المواقف الضاغطة و يجب أن تمدف إلى تميئة اللاعب وتعبئة قدراته، حيث أنه من الضروري على واضعي البرامج التدريبية مراعاة أن يشمل البرنامج التدريبي على الوقت اللازم لتحقيق التنمية العقلية للاعبين. (حسن، 2013، صفحة 33)

كما لاحظنا أن عملية الاهتمام بالمهارات العقلية وما تتضمنه من أبعاد الاسترخاء و التصور و الانتباه والتعامل مع القلق وغيرها من المهارات العقلية وكذلك نوع علاقتها بالتحمل النفسي لم يتم إعطاءها الاهتمام الكافي من المدربين و المسئولين عن العملية التدريبية على الرغم من تأثيرها على قدرة اللاعب على الأداء الأمثل في حال إتقانها والتدريب عليها، وهذا يعود في كثير من الأحيان إلى افتقار المناهج التدريبية التي يضعها المدربون إلى الجزء الخاص بالإعداد النفسي ، وهذا هو مكمن المشكلة لذا فقد قمنا بدراسة أبعاد التدريب العقلي و البحث عن العلاقة مع التحمل النفسي لغرض تقييم مستوى اللاعبين نفسياً وحتى يعطي المدربين اهتمامهم بهذا الجانب.

وفي ضوء ما سبق نطرح التساؤل الآتي: - هل هناك علاقة بين التدريب العقلي و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم؟

1.1 التساؤل العام:

- هل هناك علاقة بين التدريب العقلي و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم؟

• التساؤلات الجزئية:

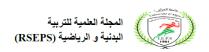
- هل هناك علاقة بين الاسترخاء و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل هناك علاقة بين التصور الذهني و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم ؟
 - هل هناك علاقة بين الانتباه و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم ؟

2.1 الفرضية العامة:

هناك علاقة ارتباطيه بين التدريب العقلي و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

• الفرضيات الجزئية:

- هناك علاقة إرتباطية بين الاسترخاء لدى اللاعبين و التحمل النفسي.
- هناك علاقة إرتباطية بين التصور الذهني لدى اللاعبين و التحمل النفسي.
 - هناك علاقة إرتباطية بين الانتباه لدى اللاعبين و التحمل النفسي.



سعدون شعيب ، بن عكي محمد أكلي.

3.1 أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في المساهمة على تقديم إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إمداد اللاعبين بالطرق المناسبة في التحكم في الأفكار و تعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل ،كما تعمل على تعلم مهارات التحكم في الضغط العصبي و تقدير الذات و الاتجاه الايجابي نحو الحياة،وكذلك إبراز العلاقة بين التدريب العقلي و التحمل النفسي و كيفية الحصول على التحكم الذاتي و تركيز الانتباه بالإضافة إلى التحكم الانفعالي و الثقة بالنفس.

4.1 أهداف الدراسة:

- التعرف على التدريب العقلي و التحمل النفسي و العلاقة بينهما و إزالة العوائق أمام التطور العام للأداء
- تنمية المهارات العقلية المرتبطة بالأداء والعمل على المساهمة في زيادة قدرة اللاعب على مواجهة الضغوط المصاحبة للتدريب من الناحية العقلية و الانفعالية قصد الوصول إلى أقصى فعالية.
- تطوير القدرة على التركيز في المهارات الحركية و خطط اللعب و الحد من الانفعالات و الأفكار السلبية و التوتر الزائد و القلق المصاحب.

4.1 الكلمات الدالة:

• التدريب العقلى:

لغة: التدريب هو التعود و التمرن على الشيء، بينما العقل هو جوهر تدرك به النفس مالا تدركه بالحواس. (رشادالدين، 2007، صفحة 8)

اصطلاحا: عرفه مورجان (Morgan) بأنه إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك و تعزيز التعلم (شعون، 1996، صفحة 30)، وعرفه (Unestable) بأنه تدريب متتابع للاتجاهات و المهارات العقلية يضمن بعدين و هما الوصول إلى المستويات العليا و تطوير الصحة العامة (لبيب، 2014، صفحة 45).

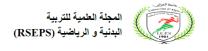
• التحمل النفسى:

لغة: استطاعة احتمال الآلام أو المشاق، أو الصمود في سير فعل ما على الرغم من الصعاب. (الجبوري، 2014، صفحة 6) اصطلاحا: التمكن من السيطرة على الانفعالات و الاحتفاظ لرباطة الجأش عند مواجهة المشكلات، أو تعرض للصعوبات والمخاطر والتعامل مع الفشل بالتفاعل و عدم الاستسلام للعقبات أو المعوقات للنزوات و الرغبات. (الطائي، 1994)

• كرة القدم:

لغة: (Football) كلمة لاتينية تعنى ركل الكرة. (جميل، 1986، صفحة 5)

اصطلاحا: هي لعبة جماعية ذات طابع دولي تلعب بين فريقين من إحدى عشر لاعب يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة. (جميل، 1986، صفحة 6)



2. منهج وأدوات الدراسة:

1.2 منهج الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي والذي يعرف على انه التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة واقع الحياة ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية وهذا قصد وصف الظاهرة، ومحاولة التوصل إلى استنتاج عام وشامل للظاهرة المدروسة، وذلك من خلال التحليل الذي يساهم في الكشف عن وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التدريب العقلي و التحمل النفسي. (عبيدات، 2001، صفحة 11)

2.2 مجتمع الدراسة:

إن مجتمع الدراسة يعني جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها البحث، فالباحث الذي يعد بحثه في دراسة ظاهرة أو مشكلة ما، يحدد جمهور مجتمع بحثه حسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي يختارها. (بوحفص، 2005، صفحة 15)

حيث يتمثل مجتمع دراستنا في لاعبي كرة القدم صنف أكابر للرابطة الجزائرية المحترفة الأولى، والتي تتكون من 16 فريق.

3.2 عينة البحث:

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي للبحث يعتذر علينا المسح الشامل ، وبذلك يتم الرجوع إلى وحدات تمثل مجتمع موضوع الدراسة، وهذا ما يسمى بالعينة والتي تمثل دراسة حالة جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعميم النتائج على المجتمع كله ، واشتملت عينة البحث على (80) لاعبا تم اختيارهم بطريقة مقصودة متكافئة الفرص، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (20.21%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلا حقيقيا وصادقا.

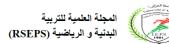
الجدول 1: يمثل العدد الإجمالي لعينة البحث حسب الفريق

ت	اسم النادي	العدد الكلي	لاعبو التجربة	اللاعبون	النسبة المئوية
		للاعبين	الأساسية	المستبعدون	
1	اتحاد مدينة الجزائر	23	18	5	%78.26
2	شباب رياضي بلوزداد	24	19	5	%79.16
3	نصر حسين داي	24	21	3	%87.5
4	نادي اتليتيك بارادو	24	22	2	%91.66
المجموع		95	80	15	%84.21

4.2 مجالات الدراسة:

- المجال الزمني : بدأت دراستنا البحثية في جانبها التطبيقي من أكتوبر 2019 و استغرقت الدراسة حتى بداية شهر جانفي 2020 .
 - المجال المكاني: تم إجراء البحث الميداني في أماكن تدريب الفرق الخاصة بكل نادي وذلك بتنسيق مسبق مع إدارة كل فريق.

5.2 متغيرات الدراسة:



سعدون شعيب ، بن عكى محمد أكلى.

يشير مصطلح متغيرات البحث بصفة عامة إلى كمية تتغير، ويكون المتغير عبارة عن خاصة مميزة يمكن قياسها وتتخذ قيما مختلفة ومتنوعة في حالات فردية متعاقبة، فقد يشمل الاستخدام الواسع لمصطلح المتغير على بعض الخصائص والميزات التي لا يمكن قياسها، وقد جرت العادة عند المقارنة بين متغيرين، أن يسمى أحدهما تابعا أو متعمدا وهي المتغيرات التي يعتمد وجودها على متغيرات أخرى نسميها متغيرات مستقلة فالمتغيرات التابعة تنتج عن المتغيرات المستقلة، أما المتغير المستقل فهو الذي يتغير بطريقة مستقلة. (مصطفى، 2015) صفحة 45)

المتغير المستقل: يسمى أحيانا بالمتغير التجريبي وهو عبارة عن متغير يفرض أنه السبب أو احد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (علاوي، سيكولوجية التدريب و المنافسات، 1992، صفحة 220)، ومتغير بحثنا المستقل هو (التدريب العقلي).

المتغير التابع: يعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تغير المتغير المستقل يتأثر ولا يؤثر (ريحانة، 2019، صفحة 106) ومتغير بحثنا التابع هو (التحمل النفسي).

6.2 أدوات الدراسة:

• مقياس التحمل النفسى:

قمنا باستخدام مقياس التحمل النفسي الذي قام ببنائه كامل عبود حسين (2004) للتعرف على درجة التحمل النفسي لدى اللاعبين وتضمن المقياس (33) عبارة موزعة على ستة أبعاد هي (الالتزام، التحدي، الصمود، والسيطرة، الانجاز، والتأيي)، ويقوم المختبر بالإجابة على عبارات المقياس ذو التدرج الرباعي (تنطبق دائما، تنطبق كثيرا، تنطبق أحيانا، لا تنطبق أبدا) إذ تمثل الدرجة (4) أعلى إجابة للاعب على كل عبارة ،بينما تمثل الدرجة (1) أقل درجة من الأهمية وتكون أعلى درجة إجابة استمارة المقياس (134) وأقل درجة هي (33). (عبود، 2018، صفحة 582)

• استبيان التدريب العقلى:

يعتبر الاستبيان وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة موجهة للأشخاص الذين تم اختيارهم لموضوع الدراسة ليقوموا بالإجابة عنها، ولقد اخترنا الاستبيان كوسيلة للبحث بمدف جمع أقصى عدد ممكن من أراء اللاعبين حول موضوع بحثنا والإجابة عن الأسئلة، وكذلك التحقق من الفرضيات لهذا فإن الاستبيان يمثل وسيلة أساسية لهذه الدراسة.

قمنا بتصميم الاستبيان وتقسيمه إلى ثلاثة محاور جزئت إلى مجموعة من العبارات وقبل تطبيقه على عينة البحث قمنا بفحصه وعرضه على ذوي الخبرة وتعديله كالآتي:

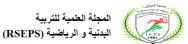
المحور الأول: يتعلق ببعد الاسترخاء وعلاقته بالتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم

المحور الثاني: يتعلق ببعد التصور العقلي وعلاقته بالتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

المحور الثالث: يتعلق ببعد الانتباه وعلاقته بالتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

وقد قابل عبارات المحاور من الاستبيان مجموعة من الدرجات مرتبة وفقا لمقياس ليكرت الخماسي (1موافق تماما ، 2موافق ، 3 محايد، 4غير موافق، 5غير موافق تماما)، ولتفسير الاستجابة على أداة الدراسة تم اعتماد المتوسطات الحسابية للعبارات وتحديد درجة الالتزام حسب المحك التقويمي النسبي .

• المعاملات العلمية لأدوات البحث:



أ. المعاملات العلمية لمقياس التحمل النفسى:

صدق المحتوى: يطلق عليه صدق المضمون أو الصدق المنطقي و يعرف بأنه الدرجة التي يتضمن من خلالها الاختبار و المفردات المكونة لمادة الموضوع و يقدر أهميتها من الكم و الهدف (سلامة، 2000، صفحة 49)، وقد تحقق هذا الصدق من خلال عرض سمات المقياس على لجنة من الخبراء و المختصين في مجال علم النفس.

ثبات الاختبار: طريقة الاختبار و إعادته هي من أكثر الطرائق استعمالا في ثبات الاختبار، ويعد الثبات من أهم صفات الاختبار الجيد، و يقصد بثبات الاختبار إعطاء نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس العينة في نفس الظروف في فترتين مختلفتين و في ظروف متشابحة و يعبر عن الثبات بمعامل يشكل معامل الارتباط بين نتائج الاختبار في فترتين متتاليتين (سلامة، 2000، صفحة 51)، وقمنا بالتطبيق و إعادة التطبيق على مجموعة من 10 لاعبين تم استبعادهم فيما بعد من عينة التجربة الرئيسية، كما قدرت المدة بين التطبيق و إعادة التطبيق ب 15 يوم وتم إيجاد معامل الثبات من خلال حساب معامل الارتباط البسيط بيرسون إذ يعد الاختبار في ثقة كلما اقتربت النتائج من (1+)، لنحصل على معامل ثبات قدر ب 0.94.

ب. المعاملات العلمية لمقياس التدريب العقلى:

صدق المحكمين: : للتأكد من صدق الاستبيان الخاص بالتدريب العقلي قمنا بالاعتماد على صدق المحكمين حيث عرضنا الاستمارة التي هي بغرض الدراسة على محكمين في الاختصاص وهذا لتقرير صدق الفرض الذي وضع من أجله.

الصدق الذاتي : حساب معامل الثبات لمقياس التدريب العقلي عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق، وقد تراوحت المدة الزمنية بين التطبيقين ب 15 يوم، ثم قمنا بحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية الثانية لأبعاد مقياس التدريب العقلي الرياضي والتي يقدر عددها ب3 أبعاد وتم حساب معامل الارتباط لكل بعد على حدا فكانت النتائج على الشكل التالي:

الجدول 2:يوضح درجة معامل الثبات والصدق لمقياس التدريب العقلي.

الدلالة	مستوى الدلالة	معامل الصدق	معامل الثبات	أبعاد المقياس
دال	0.01	0.92	0.86	الاسترخاء
دال	0.01	0.95	0.92	التصور العقلي
دال	0.01	0.88	0.78	الانتباه

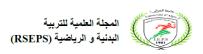
7.2 المعالجة الإحصائية:

تم الاعتماد في تحليل البيانات على مايلي:

• معامل الارتباط (بيرسون):

يستخدم لقياس العلاقة بين المتغيرات التدريب العقلي وعلاقته بالتحمل النفسي ، ويقاس الارتباط بين متغيرين بما يسمى معامل الارتباط حيث يدل معامل الارتباط على درجة العلاقة بين متغيرين. (غرايبية، 2001، صفحة 45)

• برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية و الاجتماعية:



سعدون شعيب ، بن عكي محمد أكلي.

يعتبر برنامج إل spss من أفضل البرامج الإحصائية اللازمة لتحليل بيانات الأبحاث العلمية وكلمة spssهي اختصار للعبارة: (statistical package for social science) ومعناها الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وتستخدم لإجراء عملية إحصائية كثيرة وبشكل سهل وقد استخدمنا في موضوعنا برنامج version 20 spss وهذا لحساب كل من :

المتوسطات الحسابية X

الانحراف المعياري S

3.عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1.3عرض وتحليل النتائج:

بعد أن تم جمع البيانات الإحصائية يتم تنظيمها في جداول خاصة من أجل معالجتها إحصائيا باستخدام عدد من الوسائل الإحصائية التي يتم من خلالها تحقيق هدف البحث وفرضيته.

الجدول 3: يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و معامل الالتواء لمتغيرات البحث

الالتواء	الانحراف	الوسيط	الخطأ	الوسط الحسابي	المتغيرات
0.608	12.382	82.000	2.428	85.962	التحمل
0.196	16.242	86.500	3.185	86.962	الاسترخاء
-0.573	14.842	81.000	2.911	79.154	التصور العقلي
0.062	7.204	30,500	1.413	31.154	الانتباه

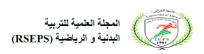
يتضح من الجدول (3) الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و الخطأ المعياري و الوسيط و معامل الالتواء لاختبارات للمتغيرات (التحمل النفسي، الاسترخاء، التصور العقلي، و الانتباه)، إذ بلغ الوسط الحسابي لاختبار مقياس التحمل النفسي (85.962)، وقيمة الوسيط الحسابي (82.000)، أما الانحراف المعياري فبلغ (12.382)، والخطأ المعياري (12.382)، وقيمة الالتواء (0.608)، أما الانحراف المعياري فبلغ (16.242)، وبخطأ معياري أما معياري فبلغ الوسط الحسابي (86.962)، والوسيط (86.500)، أما الانحراف المعياري فبلغ (16.242)، وبخطأ معياري قيمته معامل الالتواء (0.196).

أما قيم محور التصور العقلي فبلغت بالنسبة للوسط الحسابي (79.154)، والوسيط (81.000)، أما الانحراف المعياري فبلغ (14.842)، وبخطأ معياري قيمته (2.911)، وقيمة معامل الالتواء (0.573).

أما فيما يخص قيم الانتباه فبلغ الوسط الحسابي (31.154)، والوسيط (30.500)، أما الانحراف المعياري فبلغ (7.204)، وبخطأ معياري قيمته (1.413)، وقيمة معامل الالتواء (0.062).

نلاحظ من خلال عرض النتائج أن قيم معامل الالتواء محصورة بين (+3) و (-3)، وهذا يدل على إن البيانات تتوزع اعتداليا مما يعني تجانس العينة، وتوزيع خاصية البحث توزيعا معتدلا في مجتمعها الأصلي، وعدم التحيز من قبلنا والخلو من أخطاء القياس و سلامة اختبار العينة.

الجدول 4: يوضح نوع العلاقة بين الاسترخاء العقلي و التحمل النفسي



الدلالة	معامل الارتباط	الانحراف	الوسط	المتغيرات
دال	0.550	12.382	85.962	التحمل النفسي
		16.242	86.962	الاسترخاء العقلي

قيمة معامل الارتباط (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (24=0.388).

من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول رقم (4) يتبين لنا أن قيمة معامل الارتباط بين بعد الاسترخاء و التحمل النفسي فقد بلغت قيمته (0.550) وذلك عند درجة حرية مقدرة ب (0.38=0.388) و عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا وفي اتجاه موجب بين بعد الاسترخاء و التحمل النفسي أو ما يدل على معنوية الفروق بين الاسترخاء و التحمل النفسي، إذ أن اللاعب كلما كان استرخاءه عال كانت لديه قوة تحمل نفسي عالية.

الجدول 5: يبين نوع العلاقة بين التصور العقلي و التحمل النفسي

الدلالة	معامل الارتباط	الانحراف	الوسط	المتغيرات
دال	0.689	12.382	85.962	التحمل النفسي
		14.842	79.154	التصور العقلي

قيمة معامل الارتباط (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (24=0.388).

يبين الجدول رقم (5) قيمة معامل الارتباط بين بعد التصور العقلي و التحمل النفسي فقد بلغت قيمته (0.689) وذلك عند درجة حرية مقدرة ب (0.388=24) عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا وفي اتجاه موجب بين بعد التصور العقلي، أي أن الفرد أو الرياضي كلما كان لديه تصور عقلي عال كلما كان تحمله النفسي عال و موجب.

الجدول 6: يوضح نوع العلاقة بين الانتباه و التحمل النفسي

				-	
	الدلالة	معامل الارتباط	الانحراف	الوسط	المتغيرات
	دال	0.574	12.382	85.962	التحمل النفسي
			7.204	31.154	الانتباه

قيمة معامل الارتباط (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (24=0.388).

من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول رقم (6) يتبين لنا أن قيمة معامل الارتباط بين بعد الاسترخاء و التحمل النفسي فقد بلغت قيمته (0.574) وذلك عند درجة حرية (0.38=24) عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا وفي اتجاه موجب بين بعد الانتباه و التحمل النفسي أو ما يدل على معنوية الفروق بين الانتباه و التحمل النفسي، إذ أن اللاعب كلما كان لديه انتباه عال كلما كان تحمله النفسي عال.

2.3 مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على انه هناك علاقة بين الاسترخاء و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم ،وبعد عرض النتائج المحصل عليها من خلال الجدول رقم (4) اتضح لنا وجود علاقة



سعدون شعيب ، بن عكى محمد أكلى.

ذات دلالة معنوية بين الاسترخاء العقلي و التحمل النفسي، إذ بلغت درجة الارتباط بينهما (0.550) وهي اكبر من القيمة الجدولية (0.338) ،وان سبب الارتباط المعنوي يرجع إلى أن لاعبي الأندية لديهم وحدات تدريبية بأوقات استرجاع مما يؤدي إلى خفض التوتر وتحقيق الاسترخاء في المجموعة العضلية الهيكلية الإرادية للاعب مما يجعله على مستوى من القدرة على السيطرة و خفض حدة التوتر والقلق و اكتساب مهارة التحكم التي تحقق أبعاد التحمل النفسي مما يساعد على كفاءة الأداء خلال عملية التدريب و المنافسة.

وتتفق النتائج مع ما أشارة إليه هبة لبيب 2014 بان خفض ردود الأفعال و المستوى العام للضغط النفسي يرجع إلى تدريبات الاسترخاء داخل وحدات برنامج التدريب العقلي المقترح في دراستها والتي كان لها اثر كبير في خفض حدة التوتر و تحقيق الاسترخاء في جميع أجزاء الجسم. (لبيب، 2014، صفحة 300)

كما أكدت دراسة جاكوبي و آخرين (Giacobbi, 2004, p. 77) Giacobi et al و دراسة جانيت اورتيز Giacobbi, 2004, p. 77) أن عملية الاسترخاء تعمل على خفض ردود الأفعال و المستوى العام للضغط النفسي و يعدل من مستوى القلق الجسدي مما يكون له تأثير ايجابي على زيادة التحمل النفسي.

• مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على أنه هناك علاقة بين التصور العقلي و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم، وفيما يخص العلاقة الارتباطيه بين التصور الذهني بينهما فقد بلغت (0.689) وهي أكبر من القيمة المجدولة (0.338) وهذا ما يبن إن هناك علاقة إرتباطية بين التصور الذهني والتحمل النفسي ، وان سبب الارتباط المعنوي يرجع إلى ما يبنيه اللاعب في ذهنه شخصيا نحو بناء قدراته النفسية كضبط الانفعال وتسيير السلوك وكذلك بناء الأداء في اتجاهات الحصص التدريبية و المنافسة الرياضية.

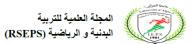
وهذا ما أكده جاك بيرسون 2001Jake pearson قي أن التدريب على التصور العقلي بصورة صحيحة يساعد على التحكم (pearson, في القلق و الثقة بالنفس و التعزيز و التصرف في الأحداث المفاجئة، وكذلك التطوير من الأداء المهاري للرياضة. (2001, p. 32)

وفي هذا الصدد يشير محمد علاوي 2001 إلى أن التصور العقلي يتطلب استخدام كل الحواس لاسترجاع المدركات و الصور و الأفكار التي سبق للفرد إدراكها، أو يتطلب إنتاج صور و أفكار جديدة في عقل الفرد (علاوي، 2001، صفحة 249)

• مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على أنه هناك علاقة بين الانتباه و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم، وبعد عرض النتائج المحصل عليها ومن خلال المعالجة الإحصائية للجدول رقم (6) وما توصلنا إليه من تلك النتائج تبين أن هناك علاقة إرتباطية بين الانتباه والتدريب العقلي حيث بلغت (0.574)، مما يعني أن هناك فروق معنوية بين الانتباه و التحمل النفسي، ويعزوا الباحثون ذلك الارتباط المعنوي إلى شمول التدريبات المتنوعة في الأداء على تركيز الانتباه وكذلك اللاعب الذي يتمتع بتحمل نفسي عال يعني بأنه وصل إلى مستوى من السيطرة والتأني راجع إلى مقدرته على الاحتفاظ بالتركيز وعزل مشتتات الانتباه سواء في التدريب أو فترة اللعب.

وتتفق هذه النتائج المتوصل إليها مع نتائج دراسة سفوري Savory في أن التدريب العقلي لمهارة الانتباه يؤثر إيجابيا في خفض حدة التوتر و القلق وزيادة التحمل الذي يمهد الطريق إلى زيادة التركيز و بالتالي تحقيق أفضل الانجازات الرياضية. (لبيب، 2014، صفحة 310)

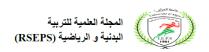


كما تتفق كذلك مع نتائج دراسة محمود عنان حيث أشارت النتائج إلى إن هناك علاقة ايجابية بين الانتباه ومستوى الأداء كما أن زيادة مستوى القلق يؤثر سلبا على قدرة التحمل النفسي (عنان، 1995، صفحة 219)، هذا ويشير أسامة راتب إلى أهمية تطوير مقدرة اللاعب على توجيه الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء حيث إن ذلك يسمح بتحقيق الطاقة النفسية المثلى التي تساعد على تعبئة قواه الانفعالية و العقلية على نحو أفضل و تجنب الأفكار السلبية مصدر التوتر. (اسامة، 2000، صفحة 269)

4. خاتمة:

بعد استعراضنا لمحتوى البحث تبين لنا وجود علاقة بين الاسترخاء و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم، وكذلك تبين وجود علاقة ارتباطيه بين الانتباه و التحمل النفسي ،وبالنظر الى النتائج المحققة في مابين أبعاد التدريب العقلي بمكننا أن نستنتج أنه للتدريب العقلي علاقة بالتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم ، فقد وجد ارتباط عال بينهما وهو ما يشير إلى وجود تأثير مشترك ومتبادل بين تلك المتغيرات. كما نوصي بضرورة العمل المتواصل على تذليل الصعوبات النفسية و محاولة الوقوف عندها و تحليلها مع اللاعبين من أجل تخفيف حدتما و إزالتها عن طريق الأداء الرياضي الرفيع، والتركيز على التدريب النفسي و البدي من خلال الوحدات التدريبية اليومية على كيفية استثمار حالات القلق المصاحبة للأداء من خلال المعلومات الوافية عن مستوى المنافسة اعتماد التدريب على المهارات العقلية بشكل أساسي في المنهج التدريبي لمدري كرة القدم وضرورة العمل على تطوير المهارات العقلية لدى اللاعبين باستمرار، وذلك من خلال التدريب لمقاومة الظروف الصعبة في المنافسات وتحملهم النفسي ، وكذلك ضرورة اختيار لاعبي كرة القدم ليس على أساس المستوى المهاري فقط وإنما على أساس المستوى أو الجانب النفسي لما له من أهمية ودور كبير في استفادة اللاعبين من المهارات التي يتدربون عليها ، ودراسة باقى المتغيرات النفسية التي لم يتم دراستها وربطها مع المهارات العقلية أو التحمل النفسي أو متغيرات نفسية أخرى .

5. قائمة المراجع:



سعدون شعيب ، بن عكى محمد أكلى.

- ابراهيم سلامة. (2000). المدخل التطبيقي للقيلس في اللياقة البدنية. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- أسامة كمال راتب. (2004). النشاط البدني و الاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- إفروحين نبيل. (11 جانفي, 2014). تقنيات التدريب العقلي و كيفية تطبيقها في المجال الرياضي. الأكاديمية للدراسات الاجتماعية و الانسانية.
 - بوجلال مصطفى. (2015). علم الاجتماع بين الاتجاهات و النظريات. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
 - رومي جميل. (1986). فن كرة القدم. بيروت: دار النقاش.
 - زينب حسن فليح الجبوري. (2014). التحمل النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز. علوم الرياضة .
 - عايش موسى غرايبية. (2001). الاحصاء التربوي تطبيقات باستخدام الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية. الاردن: دار الاردن.
 - عبد الكريم بوحفص. (2005). الاحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية و الانسانية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعة.
 - كريم الطائي. (1994). الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق و مفهوم الذات و مركز السيطرة. بغداد: ابن رشد.
 - كمال راتب اسامة. (2000). تدريبات المهارات النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
 - محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي. نصر: دار الفكر العربي.
 - محمد حسن علاوي. (1992). سيكولوجية التدريب و المنافسات. القاهرة: دار المعارف.
 - محمد حسن علاوي. (2001). علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
 - محمود عبد الفتاح عنان. (1995). سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
 - مؤنس رشادالدين. (2007). المرام في المعاني و الكلام. بيروت: دار الراتب.
 - Giacobbi. (2004, 10 19). The courses of stress and coping responses of skilled moderately skilled golfers. *jornal of applied sport psychlogy*.
 - Ortiz, J. (2006). Efficacy of relaxation techniques in increasing sport performance in Women Golfers. *The sports Jornal*.
 - pearson, J. (2001, septembre). Psycholoical skills training for taekwon. *do competition september*.

