

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 الجزائر 3 (الجزائر)

saadoun.choayb@univ-alger3.dz

ملخص	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 المنهج الوصفي لدراسة الارتباط لأنه الأنسب لذلك، وتوصلنا بأنه لأبعاد التدريب العقلي المتمثلة في الاسترخاء و الانتباه و التصور العقلي علاقة ب التحمل النفسي، كما أوصينا أيضا بدراسة المهارات العقلية و دراستها مع المتغيرات النفسية.	تاريخ الارسال: 2021/06/30 تاريخ القبول: 2021/08/15
	الكلمات المفتاحية: ✓ التدريب العقلي. ✓ التحمل النفسي. ✓ كرة القدم.
	Article info Received 2021/ 06/ 30 Accepted 2021/ 08/ 15 Keywords: ✓ mental training ✓ psychological endurance ✓ football
Abstract : 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 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.	

. 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 الباحثين 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 لأهميتها 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 فرق المقدمة بكرة القدم وفي الاتجاه الصحيح وهذا لا يأتي من فراغ إنما بتضافر الجهود وتطوير العمل في الاتجاه الصحيح. (حسن، 2013، صفحة 28)

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 يتطلبها 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 إعدادته وتجهيزته لتحمل الأعباء العقلية والبدنية والنفسية المصاحبة لمواقف اللعب المتغيرة بحيث يكون أدائه 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. (ليب، 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 عليها تنحصر في المهارات العقلية التالية(الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) وهذه

المهارات العقلية مترابط 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 تطوراً متزايداً وملحوظاً 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 مؤشراً 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 تهدف إلى تهيئة 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 إعطاؤها الاهتمام الكافي من المدربين و المسؤولين 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 مكن 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 ارتباطية بين التدريب العقلي و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

• الفرضيات الجزئية :

- هناك علاقة ارتباطية بين الاسترخاء لدى اللاعبين و التحمل النفسي.

- هناك علاقة ارتباطية بين التصور الذهني لدى اللاعبين و التحمل النفسي.

- هناك علاقة ارتباطية بين الانتباه لدى اللاعبين و التحمل النفسي.

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 العقلي:

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

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

• التحمل النفسي:

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 تعني 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 ارتباطية 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 للاعبين	لاعبو التجربة الأساسية	اللاعبون المستبعدون	النسبة المئوية
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:

يشير مصطلح متغيرات البحث بصفة عامة إلى كمية تتغير، ويكون المتغير عبارة عن خاصية 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).

2.6 أدوات الدراسة:

• مقياس التحمل النفسي:

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، السيطرة، الانجاز، والتأني)، 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 العقلي:

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 بهدف جمع أقصى عدد ممكن من آراء 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 (1 موافق تماما، 2 موافق، 3 محايد، 4 غير موافق، 5 غير 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 النفسي :

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 متشابهة 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 ذو ثقة كلما اقتربت النتائج من (+1)، لنحصل على معامل ثبات قدر ب 0.94.

ب. المعاملات العلمية لمقياس التدريب العقلي:

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 ب 3 أبعاد وتم حساب معامل الارتباط لكل بعد على حدا فكانت النتائج على الشكل التالي:

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

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

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. (غرايية، 2001، صفحة 45)

• برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية و الاجتماعية:

يعتبر برنامج إل spss من أفضل البرامج الإحصائية اللازمة لتحليل بيانات الأبحاث العلمية وكلمة spss هي 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:

1.3 عرض وتحليل النتائج:

بعد أن تم جمع البيانات الإحصائية يتم تنظيمها في جداول خاصة من أجل معالجتها إحصائياً 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

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

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 محور الاسترخاء فبلغ الوسط الحسابي (86.962)، والوسيط (86.500)، أما الانحراف المعياري فبلغ (16.242)، وبخطأ معياري قيمته (3.185)، وقيمة 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 اعتدالياً مما يعني تجانس العينة، وتوزيع خاصية البحث توزيعاً معتدلاً 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

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

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 (24=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

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

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 (24=0.388) 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

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

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 (24=0.388) 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

ذات دلالة معنوية بين الاسترخاء العقلي و التحمل النفسي، إذ بلغت درجة الارتباط بينهما (0.550) وهي أكبر من القيمة الجدولية (0.338)، وأن 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 و القلق و اكتساب مهارة التحكم التي تحقق أبعاد التحمل النفسي مما يساعد على كفاءة الأداء خلال عملية التدريب و المنافسة. وتتفق النتائج مع ما أشارت إليه هبة لبيب 2014 بأن 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. (ليبي، 2014، صفحة 300)

كما أكدت دراسة جاكوبي و آخري (Giacobi et al, 2004, p. 77) و دراسة جانيت اورتيز Janet ortiz (Ortiz, 2006, p. 81) 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 الارتباطية بينهما فقد بلغت (0.689) وهي أكبر من القيمة الجدولية (0.338) وهذا ما بين إن هناك علاقة إرتباطية بين التصور الذهني و التحمل النفسي ، وأن سبب الارتباط المعنوي يرجع إلى ما بينه اللاعب في ذهنه شخصيا نحو بناء قدراته النفسية كضبط الانفعال و تسيير السلوك وكذلك بناء الأداء في اتجاهات الحصوص التدريبية و المنافسة الرياضية. وهذا ما أكدته جاك بيرسون Jake pearson 2001 في أن التدريب على التصور العقلي بصورة صحيحة يساعد على التحكم في القلق و الثقة بالنفس و التعزيز و التصرف في الأحداث المفاجئة، وكذلك التطوير من الأداء المهاري للرياضة. (pearson, 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 يمهّد الطريق إلى زيادة التركيز و بالتالي تحقيق أفضل الانجازات الرياضية. (ليبي، 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 ارتباط معنوية موجبة بين التصور العقلي و التحمل النفسي لدى عينة البحث، كما توصلنا أيضا إلى وجود علاقة ارتباطيه بين الانتباه و التحمل النفسي، وبالنظر الى النتائج المحققة في مابين أبعاد التدريب العقلي يمكننا 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 حدتها و إزالتها عن طريق الأداء الرياضي الرفيع، والتركيز على التدريب النفسي و البدني 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 لمدربي 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 باقي المتغيرات النفسية التي لم يتم دراستها وربطها مع المهارات العقلية أو التحمل النفسي أو متغيرات نفسية أخرى .

5. قائمة المراجع:

- ابراهيم سلامة. (2000). المدخل التطبيقي للقياس 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. الاكاديمية 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 غرايبي. (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 الجامعية.
- 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 رشاد الدين. (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* .