

ت النشر	ت القبول	ت الارسال
2018-07-15	2018-05-29	2018-04-22

أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في تنمية المهارات النفسية  
لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية بنادبي آفاق الحمامات وجيل  
بئر مقدم (ذكور، أكابر)

زمالي حسان طالب دكتوراه. جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي الجزائر.  
د. قلاتي يزيد أستاذ محاضر أ. جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي. الجزائر.

### الملخص:

هدف هذا البحث إلى معرفة أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، وتمثل مجتمع البحث في لاعبي نوادي البطولة الولائية - تبسة - لكرة القدم (ذكور، أكابر)، في حين اشتملت عينة البحث على لاعبي نادي آفاق الحمامات وجيل بئر مقدم (ذكور، أكابر)، وقدر عددها بـ (46) لاعب، وهذه العينة تشكل نسبة (12.20%) من مجتمع البحث والبالغ عددهم (377) لاعب، وتم اختيار هذه العينة بالطريقة العمدية.

واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، معتمدين على التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (ضابطة وتجريبية)، وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين، بحيث شملت المجموعة الضابطة لاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر)، في حين شملت التجريبية لاعبي نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر)، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي الذهني المقترح على المجموعة التجريبية بواقع (12) أسبوع، تم إجراء القياسات والإختبارات، وباستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة، ومن خلال النتائج المحصل عليها، توصل الباحثون إلى:

- فاعلية البرنامج في التأثير على مستوى (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز)، ومنه تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: التدريب الذهني، المهارات النفسية، كرة القدم.

**Summary:**

This research aims to know **the impact of a proposed mental preparation program to improve psychological skills in football players.**

The research community represented players from the football clubs of the - TEBESSA - wilaya championship - (male, senior), while the research sample was players from the AFAK HAMMAMET club and DJIL BIR MOKADEM (male , seniors), these were deliberately chosen, and their number is estimated at (46) players, this sample constitutes a percentage of (12,20%) of the community of research on (377) players.

The researchers used the experimental design method with two equal groups (normative and experimental) where the research sample was divided into two equal and homogeneous groups for the experimental group to include the AFAK HAMMAMET players (male, seniors).

After applying the proposed (12) week mental preparation program, and treating the results using the appropriate statistical means, the researchers achieved:

**-the effectiveness of the proposed mental preparation program to influence the level of (the ability to visualize, the ability to relax, the ability to focus attention, the ability to cope with anxiety, self-confidence, motivation, and hence the level of psychological skills.**

**keywords:**

Mental training, psychological skills, football.

## أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية بنادي آفاق الحمامات وجيل بئر مقدم (ذكور، أكابر)

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1- المقدمة وأهمية البحث:

أصبح من الضروري لقيام ونهوض أي رياضة الاستناد على أسس وتعاليم سليمة على نمط ما فاضت به البحوث العلمية ونظرا للتطور الكبير الذي شهده مفهوم التدريب في مجال رياضة كرة القدم من مفهوم عام وشامل إلى مفهوم خاص ودقيق، شملت مجالات بحثه جميع الجوانب من أجل المساهمة في رسم منحنيات التقدم الفردي، والجماعي، والتي لا يمكن أن تستكمل مؤشراتهما إلا في ضوء نتائج لقياسات دقيقة وهادفة، كانت الحاجة لإجراء البحوث والدراسات وإيجاد العلاقات ما بين مختلف هذه الجوانب والتي من بينها الذهني والنفسي، وبناء على كل هذا كانت الحاجة لإجراء هذا البحث والذي تكمن أهميته في وضع برنامج تدريبي ذهني مقترح لتنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

#### 1-2- الإشكالية:

انطلاقاً من أن المهارات الذهنية تلعب دوراً هاماً في تحقيق الإنجازات الرياضية، حيث أن تنميتها يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، ومن الأهمية الإشارة إلى أن تعلم هذه المهارات الذهنية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي ولكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الضغوط النفسية، تنظيم الطاقة النفسية، الثقة وبناء أهداف واقعية، وتركيز الانتباه، فهي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة. (شمعون وعبد النبي، 1996، 45)

وبناء على ما أشارت إليه أكده هارا (Harra, 1982) بأن التدريب الذهني يعتبر أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها إلى جانب الإعداد للمنافسات، وأن الإنجازات الرياضية العالية تتطلب قدراً كبيراً من الاستخدامات الذهنية وإصدار القرارات، وهو ما يجب التركيز عليه خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسات. (Deitrich Harra, 1982, 12)

وبناء على القيام بدراسة استطلاعية شملت جميع مدربي مجتمع البحث بغرض تقصي واقع معرفتهم بالتدريب الذهني ومدى تطبيقهم له، والتي أفرزت عن غياب تطبيقهم له على أرض الواقع وتهميشهم له بكافة أشكاله وهذا راجع لعدم معرفتهم به وبمكوناته ومحتوياته، وكذا نتيجة لترسخ بعض الأفكار الخاطئة لديهم حول التدريب الذهني.

بناء على كل هذا تبلورت إشكالية البحث وتم صياغتها في التساؤل الرئيسي التالي:

- هل يؤثر البرنامج التدريبي الذهني المقترح في تحسين المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم بنادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنةً بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر) ؟  
هذا التساؤل اندرجت تحته مجموعة من التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى القدرة على التصور لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى القدرة على الاسترخاء لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى القدرة على تركيز الانتباه لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى القدرة على مواجهة القلق لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى دافعية الانجاز لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر)؟

### 1-3- هدف البحث:

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي الذهني المقترح في تحسين مستوى المهارات النفسية.

### 1-4- فرضيات البحث:

#### - الفرضية الرئيسية:

- يؤثر البرنامج التدريبي الذهني المقترح في تحسين مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).

#### - الفرضية الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى القدرة على التصور لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى القدرة على الاسترخاء لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى القدرة على تركيز الانتباه لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى القدرة على مواجهة القلق لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى دافعية الانجاز لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى القدرة على تركيز الانتباه لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (نكور، أكابر) مقارنة بلاعبين نادي جيل بئر مقدم (نكور، أكابر).

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى القدرة على مواجهة القلق لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (نكور، أكابر) مقارنة بلاعبين نادي جيل بئر مقدم (نكور، أكابر).

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (نكور، أكابر) مقارنة بلاعبين نادي جيل بئر مقدم (نكور، أكابر).

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى دافعية الانجاز لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (نكور، أكابر) مقارنة بلاعبين نادي جيل بئر مقدم (نكور، أكابر).

### 1-5- مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو نادي آفاق الحمامات وجيل بئر مقدم لكرة القدم (نكور، أكابر).

المجال الزمني: الفترة الممتدة من 20-12-2016 إلى غاية 23-05-2017.

المجال المكاني: الملعب البلدي (الحمامات)، الملعب البلدي (بئر مقدم).

### 1-6- مصطلحات البحث:

- التدريب الذهني: هو تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية، يتضمن بعدين أساسيين: الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتطوير الصحة العامة. (شمعون، 1996، 30)

- المهارات العقلية: هي القوة العقلية والإيمان بالذات والقدرة على التركيز في لحظات الشدة والحرارة. (باهي وجاد، 2004، 59)

- كرة القدم: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من (11) لاعبا يستعملون الكرة، وفي نهاية كل طرف من طرفي الملعب مرمى هدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى خصمه عبر حارس المرمى، بغية تسجيل هدف والتفوق على الفريق المنافس. (مختار، 1988، 11)

### 2- الإطار النظري والدراسات السابقة والمثابرة:

#### 2-1- الإطار النظري:

تضمن الإطار النظري للبحث التطرق إلى مفاهيم التدريب الذهني، دافعية الإنجاز وكرة القدم، بشيء من التفصيل والربط بين مكوناتهم.

#### 2-2- الدراسات السابقة والمثابرة:

##### 2-2-1- الدراسات العربية:

**2-2-1-1-1-دراسة الزبيدي، محمد خالد، (2011):** والتي هدفت إلى إعداد برنامج للمهارات النفسية للاعبين كرة القدم الشباب والكشف عن أثر البرنامج في تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الإنجاز والأداء الفني للاعبين كرة القدم الشباب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة القدم لفئة الشباب بالدوري العراقي خلال الموسم (2009-2010)، في حين تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية وقد بلغت (33) لاعبا بأعمار (16-19) سنة من نادي مستقبل المشرق الرياضي، تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، ومن أبرز النتائج المحصل عليها أن برنامج المهارات النفسية ذو تأثير إيجابي على تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز وكذا مستوى الأداء الفني. (الزبيدي، 2011)

**2-2-1-2-دراسة حتاملة، محمود عايد ، العلوان، بشير ومغايرة، إياذ عقلة (2011):** والتي هدفت إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين المنتخب الوطني الأردني للكرة الطائرة، والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها والتعرف على نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة لدى اللاعبين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتمثل مجتمع الدراسة في جميع لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني الأردني للكرة الطائرة عام (2007)، فيما تكونت عينة الدراسة من (37) لاعبا ولاعبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية، ومن أبرز النتائج المحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية التوصل إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين كرة الطائرة؛ حيث جاءت بالترتيب الآتي: العدوان، التدريبية، التحكم الانفعالي، الصلابة، الحافز، الثقة بالنفس، التصميم، القيادة، المسؤولية، الثقة بالآخرين، الضمير، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبين ولاعبات الكرة الطائرة في الأردن. (حتاملة، العلوان، مغايرة، 2011)

**2-2-1-2-3-دراسة محمود، نبيلة أحمد (2003):** والتي هدفت إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين كرة السلة والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها وكذا التعرف على نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة للاعبين كرة السلة قيد الدراسة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتمثل مجتمع البحث في لاعبين كرة السلة بالدوري المصري، في حين تمثلت عينة البحث في لاعبين كرة السلة بأندية منطقة الإسكندرية (سموحة - الإسكندرية) وقدر عددهم بـ (26) لاعبا، ومن أبرز النتائج المحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية، التوصل لتحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين كرة السلة، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة. (محمود، 2003)

**2-2-2-الدراسات الأجنبية:**

2-2-2-1- دراسة فولغام (Fulgham, 1999): والتي هدفت إلى معرفة تأثير برنامج لتدريب المهارات العقلية على لاعبات الكرة الطائرة بالمدارس الثانوية وكذا تأثيره على (القلق، الثقة بالنفس، فعالية الأداء في المباريات)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (11) لاعبة من منتخب الأنسات للكرة الطائرة بإحدى المدارس الثانوية، تم تقسيمهن إلى مجموعتين: ضابطة ضمت (05) لاعبات، وتجريبية ضمت (06) لاعبات طبق عليهن البرنامج التدريبي المقترح لتدريب المهارات العقلية، وحددت مدة تطبيقه بـ (04) أسابيع بواقع وحدتين أسبوعيا، ومن أبرز النتائج المحصل عليها بعد المعالجة الاحصائية أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين المهارات العقلية وزيادة الثقة بالنفس وفعالية الأداء في المباريات، إضافة إلى خفض القلق لدى اللاعبات قيد الدراسة. (Fulgham, 1999)

مناقشة الدراسات السابقة والمثابفة:

نقاط التقاطع مع الدراسات السابقة والمثابفة:

- من حيث الأهداف: دراسة الزبيدي، محمد خالد، (2011)
- من حيث المنهج: دراسة فولغام (Fulgham, 1999)
- من حيث تصميم البحث: تصميم المجموعتين المتكافئتين: دراسة الزبيدي، محمد خالد، (2011)، دراسة فولغام (Fulgham, 1999).
- من حيث العينة: دراسة الزبيدي، محمد خالد (2011).
- امتازت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة والمثابفة بما يلي:
- يهدف هذا البحث للتعرف على أثر برنامج تدريبي ذهني في تنمية مستوى المهارات النفسية.
- سيتضمن هذا البحث استراتيجيات تنمية المهارات النفسية.

**3- إجراءات البحث:**

**3-1- منهج البحث:**

تماشيا مع طبيعة البحث وأهدافه فقد اتبعنا المنهج التجريبي، وذلك لملاءمته طبيعة البحث، كما أنه يعد منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الأثر والسبب على نحو دقيق. (علاوي وراتب، 1999، 104)

**3-2- تصميم البحث:**

استخدم الباحث التصميم التجريبي باستخدام المجموعتين المتكافئتين ذات الإختبار القبلي والبعدي، مع العشوائية في الإختيار، ويتم في هذا التصميم إدخال العامل التجريبي وهو البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية، وترك الضابطة في ظروفها الإعتيادية.

## 3-3 - مجتمع البحث:

تمثل مجتمع بحثنا في لاعبي كرة القدم بالبطولة الولائية - تبسة - (أكابر، ذكور).

## 3-4 - عينة البحث:

## 3-4-1 - عينة البحث وكيفية اختيارها:

اشتملت عينة البحث على لاعبي ناديي آفاق الحمامات وجيل بئر مقدم (ذكور، أكابر)، وقدر عددها بـ (46) لاعب، وهذه العينة تشكل نسبة (12.20%) من مجتمع الأصل (لاعبي نوادي البطولة الولائية - تبسة - لكرة القدم ذكور، أكابر) والبالغ عددهم (377) لاعب، وتم اختيار هذه العينة بالطريقة العمدية، وتم تقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين، بحيث شملت المجموعة الضابطة لاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر)، في حين شملت المجموعة التجريبية: لاعبي نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر).

## 3-4-2 - تجانس وتكافؤ المجموعتين:

## 3-4-2-1 - تجانس المجموعتين:

جدول رقم (01): يوضح تجانس عينة البحث.

الالتواء	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		وحدة	المتغير الاحصائي		
	تج	ض	تج	ض		العينة		
0.53	3.03	2.57	44.45	43.95	درجة	الذكاء		المتغيرات النفسية والذهنية المهارات العقلية
-0.50	1.36	1.04	15.83	15.91	درجة	القدرة على التصور		
0.25	1.21	1.06	16.33	15.83	درجة	القدرة على الاسترخاء		
-0.07	0.88	0.87	15.70	15.66	درجة	القدرة على تركيز الانتباه		
-0.15	0.99	1.04	15.54	15.37	درجة	القدرة على مواجهة القلق		
-1.14	1.11	0.90	16.25	15.95	درجة	الثقة بالنفس		
-0.23	0.95	0.75	15.08	15.33	درجة	دافعية الإنجاز الرياضي		
-0.18	1.36	1.48	24.70	24.87	سنة	العمر البيولوجي		المتغيرات البيولوجية
-0.58	1.77	2.06	11.87	12.37	سنة	العمر التدريبي		
-0.10	3.11	2.81	70.87	72.45	كغ	الوزن		
0.15	3.16	2.29	177.91	179.04	سم	الطول		
-0.82	0.67	0.64	22.63	22.42	(كغ/م <sup>2</sup> )	مؤشر الكتلة الجسمية lmc		

نلاحظ من خلال الجدول أن جميع قيم معامل الالتواء تتراوح بين القيمتين (03- و 03+) وهذا يؤكد اعتدالية التوزيع التكراري، ومنه فإن المجموعتين متجانستين في المتغيرات البيولوجية (العمر

البيولوجي، العمر التدريبي، الطول، الوزن، مؤشر الكتلة الجسمية)، وكذا الذهنية والنفسية (الذكاء، المهارات العقلية).

### 3-4-2-2- تكافؤ المجموعتين:

#### أ- المتغيرات النفسية والذهنية:

جدول رقم (02): يوضح التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات النفسية والذهنية.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحتمالية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
غير دال	0.05	46	0.54	0.61	2.57	43.95	ض	الذكاء (درجة)
					3.03	44.45	تج	
غير دال	0.05	46	0.78	0.26	1.04	15.91	ض	القدرة على التصور (درجة)
					1.36	15.83	تج	
غير دال	0.05	46	0.10	1.65	1.06	15.83	ض	القدرة على الاسترخاء (درجة)
					1.21	16.33	تج	
غير دال	0.05	46	0.88	0.14	0.87	15.66	ض	القدرة على تركيز الانتباه (درجة)
					0.88	15.70	تج	
غير دال	0.05	46	0.51	0.65	1.04	15.37	ض	القدرة على مواجهة القلق (درجة)
					0.99	15.54	تج	
غير دال	0.05	46	0.38	0.87	0.90	15.95	ض	الثقة بالنفس (درجة)
					1.11	16.25	تج	
غير دال	0.05	46	0.39	0.85	0.75	15.33	ض	دافعية الإنجاز الرياضي (درجة)
					0.95	15.08	تج	

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %). / قيمة - ت - الجدولية: عند درجة الحرية (46) ومستوى دلالة (0.05) = 2.013

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01 %). عند درجة الحرية (46) ومستوى دلالة (0.01) = 2.687

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين متوسطات متغيرات الجانب النفسي والذهني لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية، وانطلاقاً من النتائج المحصل عليها عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية لمتغيرات (الذكاء، المهارات العقلية)، وهذا يدل على أن المجموعتين متكافئتين من الجانب النفسي والذهني، وما يؤكد ذلك هو أن جميع قيم ت المحسوبة والمتزاوجة بين (0.14 و 1.65) أصغر من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 2.013 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 46، وما يثبت ذلك هو أن جميع قيم الاحتمالية تراوحت بين (0.1 و 0.88) وهي أكبر من القيمة 0.05 (مستوى الدلالة).

النتيجة: انطلاقا من النتائج المحصل عليها تبين أن المجموعتين متكافئتين من الجانب النفسي والذهني.

### ب - المتغيرات البيولوجية:

جدول رقم (03): يوضح التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات البيولوجية.

مؤشر الكتلة الجسمية (كغ/م <sup>2</sup> )	الطول (سم)		الوزن (كغ)		العمر التدريبي (سنة)		العمر البيولوجي (سنة)			
	تج	ض	تج	ض	تج	ض	تج	ض		
22.63	22.42	179.04	177.91	72.45	70.87	12.37	11.87	24.87	24.70	المتوسط الحسابي
0.67	0.64	2.29	3.16	2.81	3.11	2.06	1.77	1.48	1.36	الانحراف المعياري
1.10		1.41		1.84		0.90		0.40		ت المحسوبة
0.27		0.16		0.07		0.37		0.68		الاحتمالية
0.05		0.05		0.05		0.05		0.05		مستوى الدلالة
46		46		46		46		46		درجة الحرية
غير دال		غير دال		غير دال		غير دال		غير دال		النتيجة

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجبولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.013

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%). عند مستوى دلالة (0.01) = 2.687

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقا من المقارنة بين متوسطات متغيرات الجانب النفسي والذهني لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية، وانطلاقا من النتائج المحصل عليها عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية لمتغيرات (العمر البيولوجي، العمر التدريبي، الوزن، الطول، مؤشر الكتلة الجسمية)، وما يؤكد ذلك هو أن جميع قيم ت المحسوبة والمتراوحة بين (0.40 و 1.84) أصغر من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 2.013 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 46، وما يثبت ذلك هو أن جميع قيم الاحتمالية تراوحت بين (0.07 و 0.68) وهي أكبر من القيمة 0.05 (مستوى الدلالة).

النتيجة: انطلاقا من النتائج المحصل عليها تبين أن المجموعتين متكافئتين من الجانب البيولوجي.

### 3-5- أ أدوات ووسائل جمع البيانات:

#### 3-5-1- التحليل النظري:

وذلك من مختلف المراجع العربية والأجنبية المتوفرة لغرض استخلاص أكبر قدر ممكن من

المعلومات النظرية التي تسمح بحصر موضوع الدراسة.

#### 3-5-2- الاختبارات والمقاييس النفسية:

من خلال اطلاع الباحثين على مجموعة من المصادر والرسائل التي تناولت مجموعة من الاختبارات والمقاييس التي تسمح بقياس المتغيرات قيد البحث وتلائم عينة البحث، وبعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين تم الإتفاق على الاختبارات التالية:

- اختبار رافن للمصفوفات المتتابعة.

- مقياس المهارات النفسية في الرياضة: اختبار المهارات العقلية وصممه ستيفان بل (Bull)، جون البنسون (Albinson) وكريستوفر شامبروك (Shambrook) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) المهمة للأداء الرياضي، وقد قام محمد حسن علاوي باقتباسه وتعديله، وتتكون أبعاده من:

- القدرة على التصور
- القدرة على الاسترخاء
- القدرة على تركيز الانتباه
- القدرة على مواجهة القلق
- الثقة بالنفس
- دافعية الإنجاز الرياضي

ويتضمن الاختبار (24) فقرة، ويتضمن (06) أبعاد كل بعد تمثلت (04) عبارات كالاتي:

- القدرة على التصور ويشمل العبارات (1 - 7 - 13 - 19)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (13) في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على الاسترخاء ويشمل العبارات (2 - 8 - 14 - 20)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (8) في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على تركيز الانتباه ويشمل العبارات (3 - 9 - 15 - 21) وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على مواجهة القلق ويشمل العبارات (4 - 10 - 16 - 22) وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

- الثقة بالنفس وتشمل العبارات (5 - 11 - 17 - 23) العبارتان (5 - 17) في اتجاه البعد و (11 - 23) في عكس اتجاه البعد.

- دافعية الانجاز الرياضي وتشمل العبارات (6 - 12 - 18 - 24) وكلها في اتجاه البعد.

ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات مقياس سداسي التدرج (الرقم 1) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تماما، الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا، والرقم (3) بدرجة قليلة، والرقم (4) بدرجة متوسطة، والرقم (5) بدرجة كبيرة، والرقم (6) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا. وهذه الدرجات باتجاه البعد، أما العبارات بعكس اتجاه البعد فتكون (1=6 ، 2=5 ، 3=4 ، 4=3 ، 5=2 ، 6=1).

ويتم جمع درجات كل بعد على حدى حيث الدرجة الصغرى (04) والدرجة الكبرى (24)، وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرجة من الوسط الفرضي وهو (14) لكل بعد كلما كانت تتميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد، وتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (24) والكبرى (144) أما درجة الوسط الفرضي (84). (علاوي، 1998، 543-547)

### 3-5-3- القياسات الجسمية:

- الطول: تم قياس طول اللاعبين ب (سم).
- الوزن: تم قياس وزن اللاعبين ب (كغ) عن طريق وقوفه فوق ميزان طبي ثم قراءة المؤشر.
- مؤشر الكتلة IMC: وتم حسابه وفق القانون التالي:  $IMC = \frac{\text{الوزن (كغ)}}{(\text{الطول (متر)})^2}$ .

### 3-5-4- الوسائل المورفولوجية:

- الميزان الطبي يستعمل لقياس الوزن وتعطى النتيجة ب (كغ).
- الشريط المتري.

### 3-5-5- الوسائل الديدانكتيكية:

- صافرة، ميقاتية، شريط ديكامتر، مشغل موسيقى، كراسي، طاولات....

### 3-5-6- الوسائل البشرية:

الاعتماد على مجموعة من الأشخاص المؤهلين من ذوي الخبرة والاختصاص بغرض المساعدة على تطبيق البرنامج التدريبي والقياسات والاختبارات، بغرض ربح الوقت والجهد.

### 3-5-7- برنامج تدريبي ذهني مقترح:

انطلق الباحثون في بنائهم للبرنامج التدريبي الذهني المقترح من قاعدة بيبلوغرافية ذات قيمة علمية تتميز بالحدثة، واعتمدوا في ذلك على عدد معتبر من البحوث والدراسات إضافة إلى مجموعة كبيرة من برامج التدريبي الذهني الأكثر شيوعا واستعمالا، في الرياضات الجماعية ورياضة كرة القدم خاصة.

المعاملات العلمية لأدوات البحث (الخصائص السيكومترية):

### 1- الصدق:

بعد ترتيب درجات الأفراد لكل بعد تصاعديا، تم اختيار مجموعتين على طرفي المنحنى، تمثل كل مجموعة (27%) من المجموع الكلي للمختبرين بواقع (06) أفراد لكل مجموعة، تلاه حساب الفروق بين متوسطات المجموعتين العليا والدنيا للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (04): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الفئة العليا والفئة الدنيا لأبعاد المقياس:

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحتمالية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفئة
القدرة على التصور	دال ** 0.05	10	0.0000016	7.71	0.81	16.66	عليا
					0.75	13.16	دنيا
القدرة على الاسترخاء	دال ** 0.05	10	0.00000097	8.17	0.89	17.00	عليا
					0.54	13.50	دنيا
القدرة على تركيز الانتباه	دال ** 0.05	10	0.0000017	7.62	0.40	16.83	عليا
					0.75	14.16	دنيا
القدرة على مواجهة القلق	دال ** 0.05	10	0.0000058	6.63	0.89	17.00	عليا
					0.75	13.83	دنيا
الثقة بالنفس	دال ** 0.05	10	0.0000041	6.90	0.75	17.16	عليا
					0.75	14.16	دنيا
دافعية الإنجاز الرياضي	دال ** 0.05	10	0.0000034	7.05	0.75	16.83	عليا
					0.63	14.00	دنيا

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.228  
 \*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%). عند مستوى دلالة (0.01) = 3.169

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين متوسطات الفئة العليا والفئة الدنيا لأبعاد المقياس أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية، وما يؤكد ذلك هو أن قيم ت المحسوبة المتراوحة بين (6.63 و 8.17) وهي جميعها أكبر من قيمة ت الجدولية المقدر بـ (2.228) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (10)، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي تراوحت بين (0.0000058 و 0.00000097) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

**النتيجة:** نلاحظ انطلاقاً من النتائج المحصل عليها وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الفئة العليا والفئة الدنيا لأبعاد المقياس (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على التركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز الرياضي) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (10)، وهذا يدل على أن الاختبار يتمتع بصدق تمييزي عالي.

## 2- الثبات:

أ- طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest): تم حساب ثبات المقياس انطلاقاً من حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني لكل بعد على حدى وكذا للدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (05): يوضح قيم معاملات الارتباط لمقياس المهارات النفسية:

النتيجة	مستوى الدلالة	الاحتمالية	قيمة - ر -	
دال **	0.05	0.000	0.802	القدرة على التصور
دال **	0.05	0.000	0.823	القدرة على الاسترخاء
دال **	0.05	0.000	0.768	القدرة على تركيز الانتباه
دال **	0.05	0.000	0.731	القدرة على مواجهة القلق
دال **	0.05	0.000	0.764	الثقة بالنفس
دال **	0.05	0.000	0.817	دافعية الإنجاز الرياضي
دال **	0.05	0.000	0.821	الدرجة الكلية

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل معاملات الارتباط قد تراوحت بين (0.731 و 0.823)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات أبعاد المقياس وكذا الدرجة الكلية للتطبيقين الأول والثاني.

**النتيجة:** نلاحظ انطلاقا من النتائج المحصل عليها وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للتطبيقين الأول والثاني، وهذا يدل على أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات. رغم أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات نظرا لاستعماله سابقا من طرف عدد معتبر من الباحثين، إلا أن الباحثين أثروا التحقق من ذلك، ومن خلال المعالجة الإحصائية لاحظ أن جميع مفردات المقياس تتمتع بدرجة كبيرة من الصدق والثبات.

### 3-6- ضبط متغيرات الدراسة:

3-6-1- المتغير المستقل: حسب متطلبات الدراسة تحدد في: البرنامج التدريبي الذهني المقترح.

3-6-2- المتغير التابع: تحدد في: المهارات النفسية.

### 3-7- الدراسة الاستطلاعية:

#### 3-7-1- المجال المكاني والزمني للتجربة الاستطلاعية:

أ- **المجال المكاني:** تم إجراء الاختبارات والقياسات على مستوى الملعب البلدي والملحق التدريبي للنادي.

ب- **المجال الزمني:** تمثل فيما يلي:

- الدراسة الاستطلاعية الأولى: صادفت تاريخ (2016/12/20)، حيث تم إجراء القياسات قبلية والتكافؤ بين المجموعتين في:

1- متغيرات مرتبطة بخصائص أفراد العينة (الطول - الوزن - العمر البيولوجي - العمر التدريبي).

2- الاختبارات والقياسات النفسية.

- الدراسة الاستطلاعية الثانية: صادفت تاريخ (2017/01/10 إلى غاية 2017/01/22) بهدف التعرف على مدى صلاحية البرنامج التدريبي الذهني المقترح.  
3-8- التجربة الرئيسية:

بعد إجراء التجربة الاستطلاعية، وبعد التأكد من سلامة المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس، وكذا صلاحية البرنامج التدريبي الذهني المقترح وملائمته لعينة البحث، تم توزيع الأدوار على فريق العمل المساعد، تلاه البدء في عملية تنفيذ التجربة الرئيسية في الفترة الممتدة من شهر ديسمبر 2016 إلى غاية شهر ماي 2017

3-9- الوسائل الإحصائية:

جدول رقم (06): يوضح الوسائل الإحصائية المستعملة خلال البحث:

بالنسبة للإحصاء الوصفي تم استخدام:	بالنسبة للإحصاء الاستدلالي تم استخدام:
- المتوسط الحسابي.	- (ت) ستيودنت.
- الانحراف المعياري.	- معامل الارتباط (بيرسون).
- النسب المئوية.	- معامل الالتواء.
- التكرارات.	- معامل الثبات سبيرمان - براون.

وتمت الاستعانة بالحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية الإصدار السادس عشر (spss v. 16.0) في المعالجات الإحصائية.

4- عرض ومناقشة النتائج:

4-1- عرض ومناقشة نتائج المهارات النفسية:

- عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص درجات أبعاد مقياس المهارات النفسية:

جدول رقم (07): يوضح نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص درجات أبعاد

مقياس المهارات النفسية:

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحتمالية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	0.05	46	0.03	3.02	1.04	16.04	ض	القدرة على التصور (درجة)
					1.36	17.01	تج	
دال	0.05	46	0.02	3.61	1.06	15.97	ض	القدرة على الاسترخاء

										(درجة)	المهارات العقلية
دال	0.05	46	0.007	4.21	1.21	16.89	تج	ض	القدرة على تركيز الانتباه (درجة)		
					0.87	15.45	تج				
دال	0.05	46	0.02	3.44	0.88	17.07	تج	ض	القدرة على مواجهة القلق (درجة)		
					1.04	15.32	تج				
دال	0.05	46	0.005	4.64	0.90	16.17	ض	ض	الثقة بالنفس (درجة)		
					1.11	18.23	تج				
دال	0.05	46	0.007	4.25	0.75	15.21	ض	ض	دافعية الإنجاز الرياضي (درجة)		
					0.95	17.11	تج				

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند درجة الحرية (46) ومستوى دلالة (0.05) = 2.013  
 \*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%). عند درجة الحرية (46) ومستوى دلالة (0.01) = 2.687

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياس البعدي للدرجات الكلية للأبعاد للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مقياس المهارات النفسية، أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعد القدرة على التصور وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ 3.02 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 2.013 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 46، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.05 > 0.03$  (مستوى الدلالة)، كما أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعد القدرة على الاسترخاء وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ 3.61 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 2.013 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 46، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.05 > 0.02$  (مستوى الدلالة)، إضافة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعد القدرة على تركيز الانتباه وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ 4.21 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 2.013 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 46، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.05 > 0.007$  (مستوى الدلالة)، وكذا أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعد القدرة على مواجهة القلق وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ 3.44 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 2.013 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 46، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.05 > 0.02$  (مستوى الدلالة)، وكذا أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعد الثقة بالنفس وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ 4.64 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 2.013 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 46، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.05 > 0.005$  (مستوى الدلالة)، كما أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية لبعد دافعية الانجاز الرياضي وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ 4.25 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 2.013 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 46، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.05 > 0.007$  (مستوى الدلالة).

وهذا ما تؤكدته دراسة "هال، تاووز وروودجيرز" (Hall, Toews, Rodgers, 1990)، بأن التدريب الذهني يرفع من درجة بعد دافع إنجاز النجاح.

وهذا يتفق مع ما ذهب إليه يتفق كل من حلمي (1980)، جاك وجودي (Jack & Judy, 1982)، نديفر (Nideffer, 1985) وبيت (Butt, 1987)، بأن التدريب الذهني من الوسائل الفعالة في تحقيق الفوز على كافة المستويات الرياضية لجميع الأعمار السنية إذا ما تم بدرجة كافية، وعلى مدى كافي لأنه يحل المشاكل المتعلقة بالفوز، وذلك لأن التفوق في النشاط الرياضي يتطلب قدرة عالية من التركيز لضبط درجة الجهد والاستثارة اللازمة لإخضاع المتغيرات الداخلية والعوامل البيئية المشوشة والمعوقة للأداء والتي يعمل التدريب الذهني على إفراح مساحة كبيرة منه لاجتيازها ونقل الحدود الذهنية لاكتشاف رغبات التدريب. (لبيب، 2014، 12)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من "شمعون وإسماعيل"، بأن من مميزات اللاعب الممارس للتدريب الذهني هي الرغبة القوية في النجاح، حيث يجد هؤلاء اللاعبين دائما أهدافهم واضحة للغاية قبل تحقيقها بوقت طويل وحياتهم الرياضية لها اتجاه واضح، ويرغبون في الوصول إلى أقصى ما تسمح به قدراتهم. (شمعون وإسماعيل، 2007، 88)

وما ذهب إليه "سعد الله والزهاوي"، بأن التدريب الذهني يعتبر أحد عوامل الحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي، والمساهمة في الشعور بمزيد من الثقة في النفس، والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يؤدي إلى الإضرار بالأداء وزيادة القلق نتيجة التوقعات المسبقة للفشل التي تعمل على التقليل من فرص النجاح، ويقدم هذا التدريب إجراءات ووسائل معرفية كثيرة تمد اللاعب بالطريقة المناسبة وتسهم في تحكمه بالأفكار وتعديل السلوك وزيادة القدرة على التصور العقلي والاستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع الذهني الذي يؤدي إلى تصور عقلي جيد للأداء، كذلك يعمل على خلق حالة في الدماغ تقوم وتؤهل للأداء والإنجاز العالي. (سعد الله والزهاوي، 2011، 105-106)

وما أشار إليه "شمعون وعبد النبي"، أن التدريب الذهني يلعب دورا بارزا في تطوير المهارات الذهنية ومنه مساعدة اللاعب على التقدم مما يعمل على زيادة الدافعية وتقبل متطلبات الانتظام وبذل الجهد وبالتالي الارتقاء في المستوى. (شمعون وعبد النبي، 1996، 16)

## 5 - الاستنتاجات:

انطلاقا مما سبق خلص الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى القدرة على التصور لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبين نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).
  - توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى القدرة على الاسترخاء لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبين نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).
  - توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى القدرة على تركيز الانتباه لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبين نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).
  - توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى القدرة على مواجهة القلق لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبين نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).
  - توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبين نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).
  - توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى دافعية الانجاز لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبين نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).
- وهذا ما يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي الذهني المقترح في التأثير على تنمية مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

## قائمة المصادر والملاحق:

باللغة العربية:

- أبو عبدون، فاطمة، "تأثير برنامج لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى الأداء المهاري في كرة اليد لطالبات الصف الثاني بكلية التربية الرياضية بالزقازيق"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 58، كلية التربية الرياضية للبنين، أبو قير، الإسكندرية، القاهرة، 2006.
- الزبيدي، محمد خالد، "أثر برنامج للمهارات النفسية على تهيئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز والأداء النفسي للاعبين لكرة القدم"، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، العراق، 2011. (غير منشورة)
- باهي، مصطفى حسين وجاد، سمير عبد القادر، المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، 2004، 59.
- بوخراز، رضوان، " التحضير الذهني للمهام الحركية (فعالية التصور الذهني في الأداء والتحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين)"، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر، الجزائر، 2007-2008. (غير منشورة)
- حتاملة، محمود عايد، العلوان، بشير ومغايرة، إياد عقلة، "المهارات النفسية المميزة للاعبين لكرة الطائرة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية"، دراسات، العلوم التربوية، المجلد 38، الملحق 7، 2011.
- سعد الله، فرات جبار والزهاوي، هه فال خورشيد، التدريب المعرفي والعقلي للاعبين لكرة القدم، ط1، دار دجلة، عمان، 2011.
- شمعون، محمد العربي وإسماعيل، ماجدة، اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب، القاهرة، 2007.
- شمعون، محمد العربي وعبد النبي، الجمال، التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 1996.
- شمعون، محمد العربي، التدريب العقلي الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- شمعون، محمد العربي، التدريب العقلي الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- علاوي، محمد حسن وراتب، أسامة كامل، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- علاوي، محمد حسن، علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- لبيب، هبة محمد نديم، التدريب العقلي وقلق المنافسة وفعالية الأداء للاعبات التايكواندو، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2014.
- محمود، نبيلة أحمد، "المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية"، بحث منشور، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، السويد، 2003.
- مختار، سالم، كرة القدم لعبة الملايين، ط2، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، 1988.

باللغة الأجنبية:

- **Deitrich Harra**, Priciples of sport training, Sportvelag Berlin, 1982.
- **Fulgham. A**, Implementing a psychological skills training program in high school volleyball athletes, <http://www.clearinghouse>; Missouri Western State University, 1999.