

أثر برنامج مقترح للتدريب الذهني لمواجهة توتر المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.
دراسة ميدانية ببعض نوادي الرابطة الجهوية لولاية عنابة

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي

سعادنة ضياء الدين: طالب دكتوراه

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي

د/ بشير حسام: أستاذ محاضر - أ -

الملخص:

يهدف هذا البحث إلى معرفة أثر برنامج مقترح للتدريب الذهني لمواجهة توتر المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم العينة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي لملائمته طبيعة وأهداف البحث، واشتملت عينة البحث على 16 لاعبا ينشطون في فريق اتحاد حمام الشلالة للموسم الرياضي 2016/2017 بالرابطة الجهوية لولاية عنابة.

وبعد عملية تحكيم البرنامج المقترح من طرف الخبراء وجمع من الأساتذة المحكمين وبعد التأكد من صدق وثبات وموضوعية الأدوات العلمية والمقاييس المستخدمة في البحث، وبعد تطبيق كل من الاختبارات القبلي والبعدي، تم تطبيق المعالجات الإحصائية المناسبة لمعرفة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، ليتم بعدها عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصلت إلى إثبات صحة الفرضيات المقترحة في البحث، وتوصل الباحث للكثير من الاستنتاجات أبرزها:

- 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 مقياس الاستثارة الانفعالية لصالح القياس البعدي.
- لبرنامج التدريب الذهني المقترح أثر في مواجهة توتر المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

Résumé :

Cette recherche a pour but de connaître l'effet d'un programme d'entraînement mental proposé face au le stress de compétition sportive chez les footballeurs de catégorie senior de la ligue régionale annaba.

Le chercheur a utilisé la méthode expérimentale comme une méthode appropriée pour l'études et conforme à ces objectifs, L'échantillon comprenait 16 joueurs de l'équipe I.hamam chellala pour la saison sportive de l'année 2016_2017.

Après le choix des professeur et des experts consistent de le programme d'entraînement mental et après avoir montré la validité et de la fiabilité et l'objectivité

des instruments scientifique utilisée, pour cela des test ont été appliqués pour ces joueurs, on a appliqué les traitements statistiques appropriés pour voir l'importance des différences entre les deux tests, Après la visualisation et l'analyse et la discussion des résultat de valider les hypothèses proposées dans cette étude. De toute évidence, il montre :

- Qu'il existe des différences significatives entre les mesures initiale et finale au niveau d'anxiété compétitive pour la dernière mesure.
- il existe des différences significatives entre les mesures initiale et finale dans le questionnaire d'excitation émotionnelle pour la dernière mesure.
- Le programme d'entraînement mental proposé a un effet positive de confronter le stress de compétition sportive cher les footballeurs.

أثر برنامج مقترح للتدريب الذهني لمواجهة التوتر المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.
دراسة ميدانية ببعض نوادي الرابطة الجهوية لولاية عنابة

1- مشكلة البحث وأهميته:

تشير الدراسات المهمة بالمجال الرياضي أن بلوغ مستوى المطلوب المطلوب و المثالي للرياضي متعدد الأوجه و الجوانب والأبعاد، فهو يعتمد على عدة عوامل كالتحضير البدني، التكوين النفسي، الذهني، التقني والخططي بما يتماشى مع متطلبات المنافسة الرياضية وبالخصوص في الرياضة الجماعية نظرا لكثرة المتغيرات وتداخلها، فالفهم الجيد للعوامل النفسية والمحددات البدنية على حد سواء يسمح بتحقيق أفضل النتائج الرياضية، ومستوى الرياضي يعتمد بنسبة عالية على ظروف إعداداته وتجهيزه لمواجهة أعباء المنافسة المتعددة حتى يبلغ أدائه المستوى المطلوب.

حيث أن العملية التدريبية الحديثة تضم عدة أبعاد مما يجعلها تمتاز بالخصوصية والتعقيد فالجانب البدني، العصبي الفسيولوجي، والمعرفي كل منها يشترك لتحقيق النتائج المراد بلوغها خلال المنافسة، والبحوث المهمة بمعالجة مجال الرياضة وكل أنواع التحضير وبناء الأشكال الجانبية لكل أنواع القياسات البدنية، المرفولوجية والذهنية تتفق على أن نجاح الرياضي يمر بثلاث محددات مرتبطة ببعضها البعض، التكييفات البدنية والجانب التقني الخططي ومعرفة المهارات الذهنية والقدرة على استعمالها، إذ يهتم المحور المعرفي بكل ما هو ذهني خصوصا، كدعم الرياضي لمواجهة التوتر وتسيير الانفعالات، أو توقع مجريات المنافسة، كل هذا له صلة بدراسة السمات الشخصية والدوافع الجوهرية.

(Géorges, 2013, 22)

فأصبح من الضروري أن تتدرج أهداف العملية التدريبية المنظمة والمبرمجة على قدر من القدرات والمهارات والوضعية المتعلقة بالجانب الذهني، فهذا الأخير أصبح يمثل محورا هاما في المجال الرياضي فتحول إلى متغير فاصل في المنافسات الرياضية حيث تعتبر الإرادة، الدافعية، السيطرة على الذات، التركيز، والتوازن الانفعالي من مؤشرات الكفاءة النفسية مثل نظيراتها في الجانب البدني. (Weinek, 1991, 17)

وتعد كرة القدم من بين الرياضات التنافسية ذات الطابع الانفعالي لما تحتويه من مواقف وأحداث ومثيرات ضاغطة تؤدي إلى اختلاف استجابات اللاعبين لها حسب طرق الإعداد الشامل للمنافسة التي يرى ماتيف (Matviev, 1980) أنها النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة مقننة ذات استعدادات معروفة وثابتة الدقة، كما يرى ألدرمان Alderman أنها صراع بين عدة

أشخاص للوصول إلى الهدف أو النتيجة المنتظرة، أما فرنانداز فيقول: "أن المنافسة هي حالة يتواجد فيها اثنان أو عدد كبير من الأشخاص في صراع لأخذ الجزء الأكبر" (عزت، 1999، 65)، وهي عبارة عن حالة خاصة تتميز بعدم معرفة النتيجة لذلك فهي تعد موقفا خارجيا مهددا لما تشمله من احتمالية الفشل والهزيمة، والظهور في الموقف التنافسي بالنسبة للرياضيين الذين ينشطون في النوادي يعد كمسؤولية لبلوغ هدف الربح أمام الخصم ومختلف المتتبعين للحدث التنافسي مما يترتب عنه الشكوك وانخفاض الثقة بالنفس التي تعد بالنسبة للرياضي من بين المعوقات النفسية في الموقف التنافسي. (Nicolas et Johan, 2004, 76)

ظاهرة التوتر stress والقلق Anxiety تشغل جزءا بالغ الأهمية في مجال التحضير النفسي والذهني، باعتبارهما ردود أفعال نفسية وانفعالية، من بين الظواهر التي تؤثر على أداء الرياضي خلال المنافسة بصفة واضحة، وأصبح يتوقف على طرق الإعداد للاعبين في المجال الرياضي، كأساليب مواجهة التوتر، وتحسين الكثير من المهارات العقلية كالاسترخاء والتصور العقلي والانتباه والتركيز التي تحتويها عملية التحضير الذهني. (علاوي، 1992، 259)

لذلك من المفروض أن تحتوي عمليات الإعداد والتحضير طرق خفض التوتر والقلق المرتبط بالمنافسة ويجب أن تهدف إلى تعبئة قدرات اللاعبين البدنية، المهارية والذهنية كذلك. حيث من المستلزم على واضعي البرامج التدريبية مراعاة أن تحتوي هذه البرامج طرق وأساليب التنمية العقلية للاعبين. وهذا ما يؤكد سنجر Singer (1980) وعزت محمود الكاشف (1991) في أن كفاءة الأداء تتطلب العامل البدني والمهاري والذهني (ليب، 2005، 11)، وهذا ما أشارت إليه دراسة علياء المنعم إبراهيم (1999) التي هدفت إلى معرفة تأثير تمارين الاسترخاء على التوتر النفسي لدى لاعبات الجودو، وكذلك دراسة راشال Rachael (2007) التي هدفت إلى معرفة أثر برنامج لتدريب المهارات الذهنية على قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة، وهذا ما أكدته نتائج الكثير من الدراسات في البيئة الجزائرية التي اهتمت بالجانب الذهني للرياضيين كدراسة بوطبة مراد (2003)، جبالي رضوان (2013)، عادل بزيو (2016) وأجريت في مجالات متنوعة في فعالية الجانب الذهني ودوره في الارتقاء بمستوى الأداء ومدى أهمية الدمج والتكامل في الجوانب البدنية والذهنية لتحقيق أفضل الانجازات (Singer, 1994, 81)

ومما لاحظته الباحثة أن في دراسة استطلاعية لبعض نوادي الرابطة الجهوية لولاية عنابة لكرة القدم المراحل التدريبية في الكثير من عمليات التدريب تركز بصفة كبيرة على الناحية البدنية والمهارية فقط مهملين نوعا ما الجانب الذهني والنفسي، بالرغم أن التدريب الذهني لا يأخذ الوقت الأوفر، والقلق والتوتر من بين العوامل التي تسيطر على الكثير من اللاعبين مما يمنعهم من الدخول في العملية التنافسية أو يؤخر ذلك، وهذا ما أكدته ليب الأنصاري (2005)، ومحمد

العربي شمعون (1983) وغيرهم من حيث فعالية التدريب الذهني في الارتقاء بمستوى الأداء وخفض التوتر والانفعال السلبي، ومن هنا تبرز معالم إشكالية البحث التي تهدف إلى بناء برنامج للتدريب الذهني لتحسين المهارات الذهنية لمواجهة توتر المنافسة الرياضية، إذ أن الكثير من الدراسات والبحوث السابقة تطرقت إلى بناء برامج التدريب الذهني لما تتيحه من إمكانية تحسين النتائج الرياضية.

• التساؤل العام:

هل لبرنامج التدريب الذهني المقترح أثر في خفض توتر المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

• التساؤلات الجزئية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في مستوى قلق المنافسة الرياضية؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في مقياس الاستثارة الانفعالية؟

3- أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على الأثر الذي يمكن أن يحدثه برنامج مقترح للتدريب الذهني، لتنمية بعض المهارات الذهنية للاعبين كرة القدم بغية خفض توتر وقلق المنافسة الرياضية وذلك من خلال تقديم برنامج يقوم على أسس علمية، والتحقق من فعاليته حيث تتمحور أهداف البحث في ما يلي:

- إعداد برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الذهنية والنفسية للاعبين كرة القدم.
- التعرف على تأثير البرنامج على مستوى قلق وتوتر المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.
- تنمية المهارات الذهنية للاعبين كرة القدم.
- التعرف على مستوى الإعداد الذهني للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم.
- الكشف عن مستوى القلق المتعلق بالمنافسة الرياضية أو المباراة بالنسبة للاعبين كرة القدم.

4- فرضيات البحث:

• الفرضية العامة:

- لبرنامج التدريب الذهني المقترح أثر في مواجهة توتر المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

• الفرضيات الجزئية:

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

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الاستثارة الانفعالية لصالح القياس البعدي.

4 - مجالات البحث:

4-1 - المجال البشري: لاعبي الأندية التي تنشط في القسم الجهوي الأول صنف أكابر للرابطة الجهوية لولاية عنابة للموسم الرياضي 2016/2017.

4-2 - المجال الزمني: 2016/11/13 إلى غاية 2017/03/25.

4-3 - المجال المكاني: الملعب البلدي لدائرة حمام دباغ - ملعب سويداني بوجمعة (الملحق)

5 - مصطلحات البحث:

5-1 - التدريب الذهني: Mental training

يعرفه مورجان (Morgan) على أنه أحد طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تعديل وتغيير السلوك وتعزيز التعلم. (Morgan, 1972, 94)

ويعتبر التدريب على المهارات الذهنية جزءا مهما في إعداد اللاعبين للدخول في المنافسات، فهو يتضمن كل أبعاد ومكونات المنافسة من حكام وملاعب وتأثيرات خارجية سواء الطقس أو الجمهور، فيجب على الرياضي القدرة على وضع الخطط الإستراتيجية والموضوعية فالممارسة الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات الذهنية. (Khasky et Smith, 1999, 88)

5-2 - التوتر المنافسة: Competitive Stress

هو استجابة انفعالية سلبية تحدث عندما يهدد تقدير الذات Self-esteem ويحدث عندما يدرك الرياضي عدم التوازن بين متطلبات أداء المنافسة ومقدرته على الأداء الناجح لمواجهة هذه المتطلبات. (راتب، 2000، 278)

5-3 - التوتر: Stress

هو استجابة العضوية لمثيرات المحيط الخارجي مما يسمح للفرد بالتكيف مع تلك المثيرات أو الضواغط. (Nicolas et Johan, 2004, 166)

5-4 - حالة قلق المنافسة الرياضية: Competitive State Anxiety

يعني الاستجابة لموقف تنافسي معين، وتشابه أعراضها حالة القلق العام، إلا أنها تنشأ كاستجابة لمثيرات في موقف رياضي محدد.

وهو كذلك القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية والذي يعتبره الفرد مهددا له والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر وسوء العاقبة والتوتر الجسمي. (علاوي، 2001، 385)

5-5- حالة القلق المعرفي: Cognitive State Anxiety

يعني إدراك الرياضي للتهديد من خلال المشاعر والانفعالات، مقابل الاستجابة الفسيولوجية لحالة القلق الجسمي، ويحدث هذا النوع من القلق عادة بسبب التوقع السلبي للنجاح، أو التقييم الذاتي السلبي. ومن المظاهر الشائعة لدى الرياضيين، التفكير السلبي، ضعف التركيز، تشتت الانتباه. (راتب، 2000، 278)

5-6- حالة القلق الجسمي: Somatic state Anxiety

هو عدم مقدرة الرياضي السيطرة على مظاهر الاضطرابات الجسمية التي تنتابه قبل المنافسات وذلك من خلال زيادة التنفس والتوتر في العضلات وزيادة إفرازات العرق والنبض القلبي. (الببيب، 2005، 21)

5-7- الاستثارة الانفعالية: The Emotional arouses

هي استجابة الفرد للبيئة المحيطة به وتكون مرتبطة ارتباطا وثيقا بشدة السلوك، وتستخدم الاستثارة الانفعالية للتعبير عن حالة الرياضي الانفعالية قبل المنافسات. (راتب، 1997، 272)

5-8- كرة القدم:

هي أحد الأنشطة الرياضية الجماعية التي تجرى بين فريقين يتنافسان لتسجيل الأهداف كل على الفريق الآخر، حيث يتكون الفريق من احد عشر لاعبا بالإضافة إلى سبعة احتياطيين ويسمح بتغيير ثلاث لاعبين في المباراة وتعتبر أحد الرياضات الأكبر شعبية في العالم. (تعريف إجرائي)

5-9- البرنامج:

هو تخطيط منظم يبنى على أسس علمية دقيقة ويحتوي على أبعاد ومحاور وتقنيات لتنمية بعض المهارات الذهنية، ويتم التأكد من مدى فعاليته وأثره على خفض توتر المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم. (تعريف إجرائي)

5- إجراءات البحث:

6-1- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية نظرا لملائمته طبيعة البحث.

6-2- مجتمعات البحث:

تكون مجتمعات البحث من لاعبي الأندية التي تنشط في القسم الجهوي الأول في الرابطة الجهوية لولاية عنابة للموسم الرياضي (2016-2017) صنف أكابر، حيث بلغ عدد الأندية (15) بمجموع 345 لاعب.

6-2- عينة البحث:

6-2-1- عينة البحث الأساسية:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وتمثلت في فريق اتحاد حمام الشلالة (I.HAMMAM CHELLALA) حيث بلغ عددهم (23) لاعبا، وقام الباحث باستبعاد (03) لاعبين من الفريق بسبب الإصابة وعدم الانتظام في التدريب كما تم أخذ (04) لاعبين بغرض إجراء الدراسة الاستطلاعية، وبذلك بلغت عينة البحث الأساسية (16) لاعبا.

6-2-2- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيارها بالطريقة العشوائية والجدول رقم (01) يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفقا للأندية المختارة.

جدول (01)

توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفقا للأندية المختارة

الرقم	اسم النادي	عدد اللاعبين
1-	اتحاد بلخير (IRB.BELKHEIR)	(11) لاعب
2-	اتحاد حمام الشلالة (I.HAMMAM CHELLALA)	(04) لاعب

والجدول رقم (02) يوضح التصنيف النهائي لعينة البحث.

جدول (02)

التصنيف النهائي لعينة البحث الإجمالية

العينات	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
عينة الدراسة الاستطلاعية	15	44,11 %
اللاعبون المستبعدون	03	08,82 %
عينة الدراسة الأساسية	16	47,05 %

العدد الكلي	34	% 100
-------------	----	-------

6-2-3- تجانس أفراد العينة في المتغيرات الأولية (الوصفية والجسمية):

من أجل التحكم في المتغيرات الدخيلة التي تؤثر على نتائج التجربة ولتحقيق التجانس بين أفراد المجموعة قام الباحث باستعمال الأسلوب الإحصائي معامل الاختلاف بين أفراد العينة في المتغيرات التي شملت " العمر - الطول - الوزن - العمر التدريبي " والجدول رقم (03) يوضح ذلك.

جدول (03)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأولية (العمر، الطول، الوزن، العمر التدريبي) بمعامل الاختلاف (cv) (أقل من 30 %) (ن = 16)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي س-	الانحراف المعياري ع±	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
العمر	بالسنوات	23,687	1,447	-0,578	6,111%
الطول	سم	178,75	4,905	0,609	2,744%
الوزن	كجم	77,687	5,510	0,312	7,092%
العمر التدريبي	بالسنوات	11,062	0,771	-0,112	6,977%

يتضح من الجدول رقم (03) تجانس أفراد العينة في متغيرات العمر، الطول، الوزن، العمر التدريبي، حيث أن قيمة معامل الاختلاف أقل من 30 % وكذلك كل معاملات الالتواء تتراوح ما بين (+3)، (-3) مما يدل على التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية.

6-2-4- تجانس أفراد العينة في المتغيرات قيد الدراسة (قلق المنافسة الرياضية، الحديث الذاتي المتعلق بالمنافسة، الاسترخاء):

قام الباحث بتوصيف عينة البحث الأساسية في متغيرات قلق المنافسة الرياضية، الحديث الذاتي، الاسترخاء والجدول (04)، (05)، (06) توضح ذلك.

جدول (04)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لأبعاد مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية لعينة البحث الأساسية (ن = 16)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي س-	الانحراف المعياري $\pm$ ع	الوسيط	معامل الالتواء
حالة القلق المعرفي	درجة	20,375	0,5	20	0,571
حالة القلق الجسدي	درجة	23,625	1,5	23,5	0,0634
حالة الثقة بالنفس	درجة	16,375	1,024	16	0,809

يتضح من الجدول رقم (04) أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (+3)، (3) مما يثبت تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية.

جدول (05)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعينة البحث الأساسية في
مقياس بطاقة مستويات التوتر العضلي (Muscular tension Level Sheet) (ن = 16)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي س-	الانحراف المعياري ±ع	الوسيط	معامل الالتواء
الاسترخاء العضلي للرأس	درجة	4,812	1,108	4,5	1,759
الاسترخاء العضلي للذراعين	درجة	4,062	0,997	4	0,781
الاسترخاء العضلي للجذع	درجة	8,75	1,125	9	-1,042
الاسترخاء العضلي للرجلين	درجة	25,75	1,064	26	-0,189
الاسترخاء الكلي	درجة	43,375	2,093	43	0,375

يتضح من الجدول رقم (05) أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (+3)، (-3) مما يثبت تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في بطاقة مستويات التوتر العضلي.

جدول (06)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لعينة البحث الأساسية في استبيان الحديث الذاتي (ن = 16)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي س ⁻	الانحراف المعياري ع [±]	الوسيط	معامل الالتواء
الحديث الذاتي	درجة	26,937	2,015	27,5	-0,907

يتضح من الجدول رقم (06) أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (+3)، (-3) مما يثبت تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في استبيان الحديث الذاتي المتعلق بالمنافسة.

6 - أدوات البحث:

بعد تحليل محتوى العديد من المصادر ومسح الدراسات السابقة والمثابرة والمرتبطة وهذا لتحديد الأدوات والوسائل التي تتناسب مع أهداف وطبيعة الدراسة الحالية ومن أجل الحصول على بيانات صحيحة ودقيقة تمثلت هذه الأدوات في ما يلي:

أ - أدوات استعملت لتحديد تجانس العينة في بعض المتغيرات الوصفية والجسمية وتمثلت في ما يلي:

- 1- جهاز قياس الطول لقياس طول الجسم الكلي (يقيس لأقرب سم).
- 2- الميزان الطبي لقياس الوزن (يقيس لأقرب 0.5 كغ).
- 3- استمارة جمع البيانات المتعلقة بالعمر (بالسنوات).
- 4- استمارة جمع البيانات المتعلقة بالعمر التدريبي (بالسنوات).

ب - المقاييس المستخدمة في البحث:

- 1- استبيان الحديث الذاتي لأمبري. أر.أي Embree. R.A (1996م) (ترجمة لبيب الأنصاري 2005م).

- 2- بطاقة مستويات التوتر العضلي لنديفر Nideffer (1985م).
- 3- قائمة حالة قلق المنافسة - 2 (CSAI-2) لمارتنز وآخرون (1990) تعريب أسامة كامل راتب (1995).
- 4- مقياس الاستثارة الانفعالية للرياضيين "دورثي ف هاريس" Dorthy V.Harris وبيت ل. هاريس "Bette L.Harris" اقتباس "محمد حسن علاوي".
- ج- إضافة إلى المقاييس والأدوات السابقة استعان الباحث بالوسائل الآتية:
 - 1- المراجع العربية والفرنسية والانجليزية.
 - 2- شبكة الأنترنت الدولية.
 - 3- الدراسات السابقة والمثابة.
- ج- البرنامج المقترح للتدريب الذهني:

تم بناء برنامج بأسلوب التدريب الذهني على بعض المهارات لمساعدة اللاعبين على مواجهة توتر المنافسة والضغط الناتجة عن التدريب والمواقف التنافسية في المباريات والتعامل معها لتحقيق أفضل النتائج، حيث اتبع الباحث الخطوات التالية:

 - 1- الاطلاع على الأدب النظري المتعلق بهذا الموضوع كدراسة: علياء المنعم إبراهيم (1999)، عبد الحق (2011)، لبيب الأنصاري (2005)، عادل بزيو (2016)، ناجي (2012)، بوطبة مراد (2003)، جبالي رضوان (2013)، دحادحة (2002)، العطية (2002) و أبو سليمان (2007). ودراسات كل من Cox (1999)، Guay (2014)، Crocker (1989)، Racheal (2007)، Folgham (1999). كما اطلع الباحث على الكثير من الكتب ذات الصلة بالأهداف والموضوع.
 - 2- الاطلاع على الدراسات التي اشتملت على برامج تم تطبيقها في الرياضة الجماعية وبالأخص كرة القدم والتي تهدف إلى التحضير الذهني والنفسي وتعديل السمات والسلوك والسيطرة على الانفعالات كالضغط والقلق التي تتعلق بالمنافسات الرياضية وذلك بهدف:
 - تحديد المبادئ العلمية لبناء البرنامج.
 - تحديد المتطلبات النفسية والذهنية للاعب كرة القدم.
 - تحديد المهارات الذهنية ذات الصلة بنوع الرياضة أي ما يحتاجه لاعب كرة القدم من الجانب الذهني.
 - التعرف على المعايير العلمية لتقنين ووضع البرامج وما تحتويه البرامج من استراتيجيات وطرق وأساليب وتقنيات.

- 3- تحديد الأهداف العامة والإجرائية للبرنامج وفقا للإمكانيات المادية والبشرية المتاحة والظروف السائدة مع مراعاة عاملي المكان والزمان.
- 4- التخطيط المنهجي للبرنامج حسب متطلبات نوع الرياضة والفئة المستهدفة وتقسيم البرنامج وفقا للمبادئ العلمية.
- 5- تحديد محتويات الحصص وعددها وأهدافها العامة والخاصة وموضوعاتها وتحديد المدة الزمنية ورتب التمرينات المستخدمة.
- 6- ضبط وقت الجلسات وبرمجتها حسب ما تقتضيه الأهداف العامة للبرنامج، إضافة إلى تحديد المدة الزمنية الكلية للبرنامج وعدد الحصص خلال الأسبوع.
- 7- توزيع البرنامج على الأساتذة ذوي الخبرة والمؤهلات العلمية والأكاديمية لجمع الملاحظات والعمل بها في آلية تطبيق وبناء البرنامج.

• وصف البرنامج:

يتمثل الهدف العام للبرنامج في مايلي:

مساعدة اللاعبين في إتباع بعض الطرق الايجابية في التعامل مع التوتر والقلق الناتج عن المنافسة والتدريب وكذا التكيف مع المواقف التنافسية.

الأهداف الإجرائية للبرنامج:

- اكتساب اللاعبين للمهارات وتقنيات في الجانب الذهني لتسيير الانفعالات السلبية.
- القدرة على التعامل مع القلق والتوتر قبل وخلال وبعد الموقف التنافسي.
- تفعيل قدرات اللاعبين عن طريق مدخلات ذهنية تسمح بخلق التوازن النفس انفعالي.
- العمل على تحسين القدرة على الاسترخاء في الحالات التي تحوي المثيرات الضاغطة الخارجية والداخلية.
- الاستغلال الايجابي لطاقت اللاعبين لمواجهة الظروف خلال التنافس والتدريب.
- بناء قاعدة معرفية وسلوكية للتعامل مع المشكلات التي تواجه الفريق في المنافسة والتدريب.

• مكونات البرنامج:

تم الاعتماد في بناء البرنامج على إستراتيجية المواجهة (coping) (faire-face) معتمدين بذلك على عدة طرق وأساليب معرفية وسلوكية وتطبيقها عن طريق الجلسات وباستعمال عدة تقنيات وأساليب، حيث تكون البرنامج من:

❖ المحور الأول: التدريب الاسترخائي

البعد الأول: الاسترخاء العضلي

التقنيات والطرق:

- 1- الاسترخاء التدريجي.
- 2- الاسترخاء المعرفي.
- 3- التحكم في التنفس.

❖ **المحور الثاني: تدريب التصور الذهني**

البعد الثاني: تدريب التصور قبل وبعد المنافسة
التقنيات والطرق:

- 1- التصور البصري والسمعي
- 2- النمذجة (modeling)
- 3- استخلاص المعلومات (Débriefing)

❖ **البعد الرابع: جلسات الحديث الذاتي**

التقنيات والطرق:

- 1- الحديث الذاتي المنتظم
- 2- الحديث الذاتي الايجابي
- 3- إيقاف الأفكار السلبية

❖ **المحور الرابع: الشحن الايجابي قبل الدخول للمنافسة**

البعد الخامس: تفعيل دوافع الانجاز

التقنيات والطرق:

- 1- الخطاب التحفيزي
- 2- الخطاب الموجه

❖ **البعد الخامس: ديناميكية الجماعة**

- 1- حل المشكلات
- 2- الاتصال

• **المدة الزمنية للبرنامج:**

حسب المراجع والدراسات السابقة فالبرنامج طبق في مدة زمنية معتبرة حيث بلغت هذه المدة (12) أسبوع بتطبيق بين (4)، (3) وحتى (02) وحدة خلال الأسبوع الواحد، وتم حصر زمن الوحدات بمدة تتراوح بين (10) و(15) دقيقة نظرا لوقت التطبيق المتاح على العينة المستهدفة، كما بلغ العدد الكلي لوحدة وجلسات البرنامج (48) حصة بزم 10 ساعات (600 دقيقة).

8 - التجربة الاستطلاعية:

- إن التجربة الاستطلاعية هي قاعدة ممهدة للتجربة الأساسية المراد القيام بها، وذلك حتى يكتسب الباحث نظرة جيدة للعمل وهدفت التجربة الاستطلاعية إلى:
- إيجاد صدق وثبات وموضوعية المقاييس المستخدمة في البحث.
 - التعرف على المدة المستغرقة وظروف تطبيق المقاييس التي ستستعمل في التجربة الرئيسية ومدى استجابة المختبرين.
 - تحديد الزمان والمكان المناسب لتطبيق أدوات الدراسة.
 - تجريب بعض الوحدات التجريبية للبرنامج لتحديد الإرشادات اللازمة للتطبيق ومعرفة المدة المستغرقة ومدى جاهزية مكان التطبيق وفريق العمل .
- وقام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها 15 لاعب لاينتمون إلى عينة الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة من 2016/11/13 إلى غاية 2017/12/25 بملحق ملعب سويداني بوجمعة بولاية قالمة.

8-1- تقنين المقاييس المستخدمة في البحث:

8-1-1- مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية - 2 (CSAI-2):

قام الكثير من الباحثين بتقنين قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية بعد إعدادها في صورتها العربية تحت عدة عناوين من طرف محمد حسن العلاوي وأسامة كامل راتب، لذلك لجأ الباحث إلى إيجاد وتحديد صدق وثبات القائمة في البيئة التي أجري فيها البحث على مجموعة من اللاعبين ينتمون إلى عينة الدراسة الاستطلاعية.

• الصدق:

تم إيجاد صدق الاتساق الداخلي للقائمة عن طريق حساب معامل الارتباط بين كل عبارة والمحور الذي يمثلها وبين كل بعد والمجموع الكلي للمقياس، حيث تم تطبيق هذا المقياس على عينة من اللاعبين بلغت (15) من العينة الاستطلاعية والجدول رقم (07) يوضح معامل الارتباط بين كل عبارة والمحور الذي تنتمي إليه.

جدول (07)

صدق الاتساق الداخلي بين عبارات ومحاور المقياس

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث	
العبرة	معامل الارتباط "ر"	العبرة	معامل الارتباط "ر"	العبرة	معامل الارتباط "ر"
-1	0,65	-2	0,60	-3	0,74
-4	0,79	-5	0,72	-6	0,73
-7	0,69	-8	0,57	-9	0,64
-10	0,57	-11	0,65	-12	0,91
-13	0,65	-14	0,71	-15	0,65
-16	0,60	-17	0,80	-18	0,66
-19	0,79	-20	0,83	-21	0,91
-22	0,62	-23	0,62	-24	0,66
-25	0,55	-26	0,79	-27	0,81

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية 13 = (0,514)

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والمحور الذي تنتمي إليه أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي بلغت (0,514) عند مستوى الدلالة (0,05) مما يعني الدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط وهذا بين صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (08)

صدق الاتساق الداخلي بين الأبعاد والمجموع الكلي للمقياس

المحور	معامل الارتباط "ر"
حالة القلق المعرفي	0,93
حالة القلق الجسدي	0,96
حالة الثقة بالنفس	0,92

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية $13 = (0,514)$

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس أكبر من قيمة "ر" الجدولية البالغة (0,514) عند مستوى الدلالة (0,05) مما يعني الدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط وهذا بين صدق الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس و المجموع الكلي.

• الثبات:

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق حساب معامل "ألفا كرونباك" وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث تنتمي إلى عينة الدراسة الاستطلاعية والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (09)

معاملات ألف كرونباك لأبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية

البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث
ألفا كرونباك = 0,79	ألفا كرونباك = 0,76	ألفا كرونباك = 0,77

يتضح من الجدول أن معاملات ثبات الأبعاد الثلاثة عالية وتقترب من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات المقياس.

8-1-2- مقياس الاستثارة الانفعالية للرياضيين:

• الصدق:

تم إيجاد صدق الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، حيث تم تطبيق هذا المقياس على عينة من اللاعبين بلغت (15) من العينة الاستطلاعية والجدول رقم (10) يوضح معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (10)

معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الاستثارة الانفعالية

العبارة	معامل الارتباط "ر"	العبارة	معامل الارتباط "ر"
-1	0,53	-11	0,79
-2	0,60	-12	0,70
-3	0,65	-13	0,59
-4	0,72	-14	0,57
-5	0,82	-15	0,57

0,61	-16	0,61	-6
0,64	-17	0,54	-7
0,77	-18	0,83	-8
0,57	-19	0,62	-9
0,53	-20	0,81	-10

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية 13 = (0,514)

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس أكبر من قيمة "ر" الجدولية البالغة (0,514) عند مستوى الدلالة (0,05) مما يعني الدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط وهذا بين صدق الاتساق الداخلي لمقياس الاستثارة الانفعالية للرياضيين.

• الثبات:

قام الباحث بإيجاد مقياس الاستثارة بطريقة التجزئة النصفية بعد عرض فقرات الاستبيان على عينة من الدراسة الاستطلاعية بلغت (15) لاعبا والجدول رقم (15) يوضح ذلك وهذا يدل على وجود تماسك قوي بين جزئي المقياس وهذه النتيجة مكافئة فقط لصورة واحدة من نصف المقياس الأصلي ولتصحيح هذا الأثر تم إدخال الناتج إلى معادلة سبيرمان براون بلغت النتيجة (0,94) وهو معامل ثبات مقبول. والجدول رقم (11) يوضح ذلك.

الجدول (11)

يبين ثبات مقياس الاستثارة الانفعالية للرياضيين

الاستبيان	قيمة ارتباط التجزئة النصفية	ناتج معادلة سبيرمان براون
الاستثارة الانفعالية	0,88	0,94

يتضح من الجدول أن معامل ثبات عالي وتقرب من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات المقياس.

9- التجربة الرئيسية:

بدأت التجربة الرئيسية بعد تقنين المقاييس والتأكد من صلاحيتها للتطبيق وفقا للمعاملات العلمية لها، وتحديد المدة الزمنية لتطبيق وحدات البرنامج على العينة المستهدفة وضبط النقائص التي

واجهها الباحث خلال التطبيق الأولي في التجربة الاستطلاعية، حيث تم تطبيق التجربة الرئيسية في الفترة الممتدة من 2017/01/01 إلى غاية 2017/03/25، واتباع الباحث الخطوات الآتية وفقا لما تمليه منهجية البحث العلمي:

- إجراء القياسات القبلية في المتغيرات قيد الدراسة.
- تطبيق برنامج التدريب الذهني المقترح وفقا لمحتوياته وتسلسله.
- إجراء القياسات البعدية بعد تطبيق البرنامج.

10- الوسائل الإحصائية:

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية الاجتماعية (spss) وهذا لتحديد واستخراج ما يلي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الاختلاف
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- اختبار (ت) T-test للمجاميع المرتبطة.

11- عرض ومناقشة النتائج:

في ضوء التحليل الإحصائي المستخدم من طرف الباحث لاختبار فروض البحث سوف نقوم بعرض ومناقشة بعض النتائج:

11-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث الأساسية في أبعاد مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية:

• الفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى قلق المنافسة الرياضية لصالح القياس البعدى.

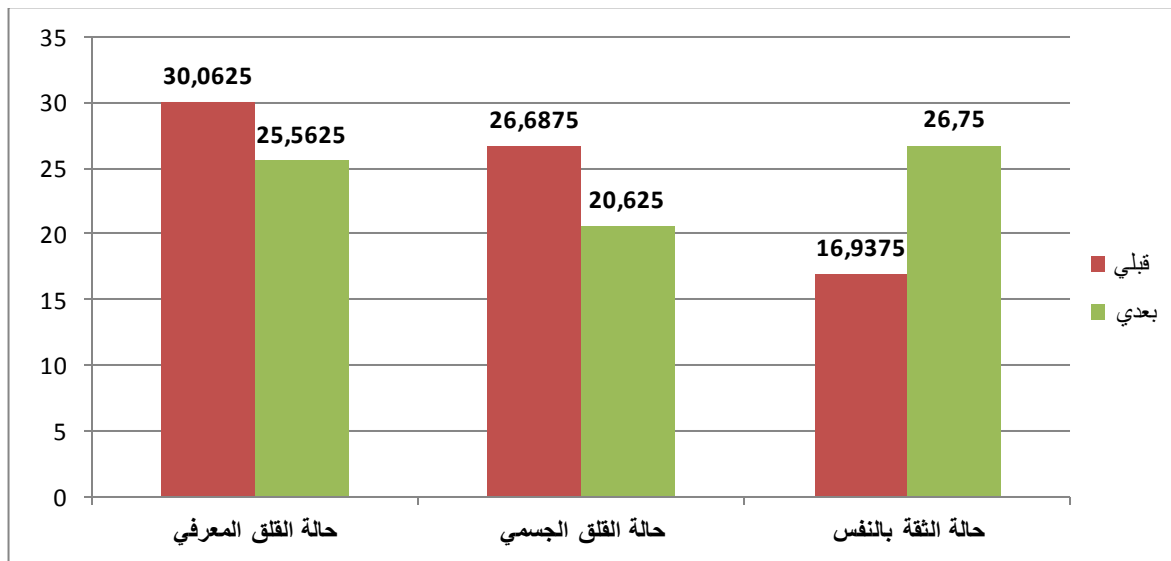
للتحقق من صحة الفرضية الأولى قام بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث الأساسية، وقام بتطبيق اختبار (ت) T-test لإيجاد دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في أبعاد مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية - 2 (CSAI-2) وتحديد نسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى وهذا ما يوضحه الجدول رقم (12):

جدول (12)

الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في أبعاد مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية (ن=16)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة	نسبة الفرق %
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
حالة القلق المعرفي	درجة	30,0 6	1,73 0	25,5 6	2,15 9	10,27	14,97
حالة القلق الجسمي	درجة	26,6 8	1,66 2	20,6 2	2,27 6	10,70	22,71
حالة الثقة بالنفس	درجة	16,9 3	1,48 1	26,7 5	3,58 7	-12,39	58

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية $15 = 2,131$



شكل رقم (01): يوضح متوسط القياس القبلي والبعدي لأبعاد مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية لعينة البحث الأساسية

عرض ومناقشة نتائج الجدول رقم (12):

من الجدول رقم (12) الذي يبين الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في أبعاد مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية:

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير حالة الثقة بالنفس نظرا لقيمة (ت) المحسوبة والبالغة 12,39 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2,131 عند مستوى دلالة $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية 15.

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير حالة القلق الجسمي نظرا لقيمة (ت) المحسوبة والبالغة 10,70 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2,131 عند مستوى دلالة $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية 15.

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير حالة القلق المعرفي نظرا لقيمة (ت) المحسوبة والبالغة 10,27 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2,131 عند مستوى دلالة $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية 15.

- ارتفاع معدلات التغير في القياسات البعدية عن القبلية في أبعاد القلق المعرفي والقلق الجسمي، حيث بلغت نسبة التغير 14,97% - 71,22%، وارتفاع نسبة التغير لحالة الثقة بالنفس 58% لدى عينة البحث الأساسية.

ويرجع الباحث هذا التحسن في المستوى إلى دور التدريب الذهني في خفض التوتر وقلق المنافسة الرياضية، مما يدل على التأثير الإيجابي على حالات القلق والتوتر التي تواجه اللاعبين خلال الدخول في المنافسة الرياضية، وهذا يدل على أهمية ودور التدريب والتحصير الذهني في التقليل من الضغوط والتوتر الذي يواجهه اللاعبون في فرق تتطلع إلى النجاح.

وهذا ما يؤكد أسامة كامل (2004) أن الاهتمام بالجانب الذهني للاعب وكذا النفسي ويعد التدريب الاسترخائي من أهم الطرق التي تؤدي إلى خفض التوتر وتساعد على مواجهة الضغوط وحالات القلق (راتب، 2004، 647)، وهذا ما يؤكد بترك جي بيرد Patrick j.bird (1993) (patrich, 1993, 116) أن تدريبات الاسترخاء والتحكم في التنفس وطرق وتقنيات وضع الأهداف والحديث الذاتي لها دور كبير في التقدم في العملية التنافسية.

ومما سبق يتضح أن برنامج التدريب الذهني له أثر في تحسين المهارات الذهنية مما ينجر عنه القدرة على مواجهة التوتر والضغط وحالات القلق، لما تحتويه هذه البرامج من مهارات تصور عقلي والحديث الذاتي الايجابي وهذا ما أشار إليه محمد العربي (2001) أن التدريب الذهني له أهمية كبيرة في عملية الإعداد للمنافسات الرياضية. (شمعون، 2001، 42)

وبناء على ذلك نتوصل إلى صحة الفرضية الأولى.

11-2- عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث الأساسية في الاستثارة الانفعالية للرياضيين:

• الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مقياس الاستثارة الانفعالية لصالح القياس البعدى.

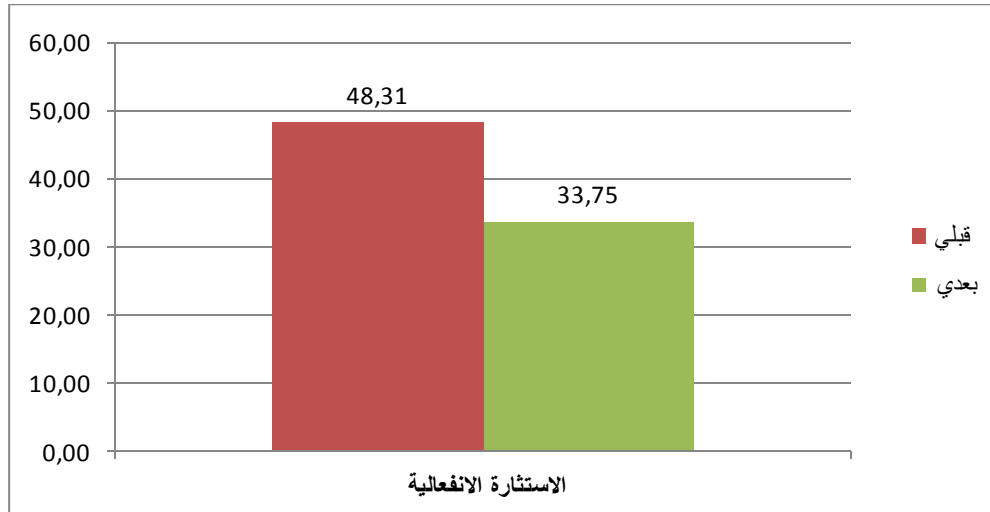
للتحقق من صحة الفرضية الثانية قام بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث الأساسية، وقام بتطبيق اختبار (ت) T-test لإيجاد دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لمقياس الاستثارة الانفعالية للرياضيين وتحديد نسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى وهذا ما يوضحه الجدول رقم (13):

الجدول رقم (13)

الفرق بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث الأساسية لمقياس الاستثارة الانفعالية للرياضيين (ن=16)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة ت المحسوبة	نسبة الفرق %
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
الاستثارة الانفعالية	درجة	48,31	4,22	33,75	3,376	13,483	30,13

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية $15 = 2,131$



شكل رقم (02): يوضح متوسط القياس القبلي والبعدي لمقياس الاستثارة الانفعالية للرياضيين لعينة البحث الأساسية

عرض ومناقشة نتائج الجدول رقم (13):

من الجدول رقم (13) الذي يبين الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في مقياس الاستثارة الانفعالية للرياضيين:

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مقياس الاستثارة الانفعالية نظرا لقيمة (ت) المحسوبة والبالغة 13,483 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2,131 عند مستوى دلالة $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية 15.
- ارتفاع معدل التغير في القياس البعدي في مقياس الاستثارة الانفعالية، حيث بلغت نسبة التغير 30,13 % .

ويرجع الباحث هذا التغير الايجابي إلى تدريب بعض المهارات الذهنية التي انجر عنها خفض التوتر وبذلك خفض الاستثارة الانفعالية السلبية. حيث يرى أسامة كامل راتب (2004) أن البرنامج التدريبي الذي يحتوي على قدر من المهارات الذهنية يؤدي بدوره إلى التحكم والسيطرة في توجيه الاستثارة الانفعالية للاعبين (راتب، 2004، 647).

وهذا ما يؤكد جاك بيرسون Jake Pearson (2001) التدريب الذهني بصورة صحيحة يساعد على التحكم الانفعالي وخفض ردود الأفعال السلبية في مواجهة المواقف التنافسية (pearson, 2001, 80).

وتتفق هذه النتيجة مع الكثير من الدراسات كدراسة "سافوي.س" Savay.C (1993) في أن التدريب والتحضير الذهني له دور كبير في خفض حدة التوتر والقلق الذي يعيق الانجاز الرياضي خلال المنافسة الرياضية (Savay, 1993, 100).

وبناء على هذا نتوصل إلى صحة الفرضية الثانية.

ومما تقدم ومن عرض النتائج السابقة ومناقشتها وتحليلها توصلنا إلى تحقيق الفرض العام وهو:

لبرنامج التدريب الذهني المقترح أثر في مواجهة توتر المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

12- الاستنتاجات:

في ضوء حدود العينة وخصائصها والمنهج المستخدم وأسلوب التحليل الإحصائي المتبع تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التدريبية في مستوى قلق المنافسة الرياضية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التدريبية في مقياس الاستثارة الانفعالية لصالح القياس البعدي.
- لبرنامج التدريب الذهني المقترح أثر في مواجهة توتر المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

13-الاقتراحات والتوصيات:

وفقا للنتائج التي توصل إليها الباحث وفي حدود العينة وخصائصها والمنهج المستخدم وأسلوب التحليل الإحصائي المتبع يقترح الباحث ما يلي:

- استخدام التدريب الذهني المصاحب للجوانب التدريبية الأخرى لضمان بلوغ نتائج ايجابية على جميع الأصعدة.
- الاهتمام بتدريب المهارات الذهنية في جميع مراحل التكوين لما لها من دور ايجابي على الجانب الخططي والمهاري.
- الاهتمام بالجانب الذهني في مرحلة التحضير وكذلك المراحل التنافسية لما له من تنمية الجوانب المعرفية للاعب كرة القدم.
- استخدام التدريب الذهني للتحضير للدخول في المنافسات لما له من دور فعال في تسيير الانفعالات السلبية وإدارة القلق التنافسي وضغوط التدريب.
- إدراج طرق التدريب الذهني في الرياضة الجماعية لبلوغ الأهداف المرجوة للفريق بفعالية وتخطي المشكلات التي تواجه الفرق.
- تحسيس المدربين بأهمية إدراج الجانب الذهني في الدورات والخطط التدريبية لما له من دور في تكوين اللاعب والفريق.

- تعريف مدربي الفرق بأهمية التدريب الذهني وبناء الخلفيات المعرفية للاعبين ودوره في نجاح المسار التدريبي والتنافسي للفريق ككل واللاعبين على حد سواء.

المصادر والمراجع:

- 1- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة " المفاهيم - التطبيقات"، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 2- أسامة كامل راتب: قلق المنافسة - ضغوط التدريب - الاحتراف الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، 1997.
- 3- عزت محمود الكاشف: الاعداد النفسي للرياضيين، الطبعة الأولى، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1999.
- 4- لبيب الأنصاري: أثر برنامج للتدريب العقلي في خفض القلق لدى لاعبي التايكواندو، رسالة ماجستير، 2005
- 5- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، 2001.
- 6- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، الطبعة السابعة، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- 7- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 8- **Géorges Cazorla**: La Bible de la préparation physique, Amphora, juillet-2013.
- 9- **Jake pearson**: Psychological skills training for Taekwon-do competition September (2001)
- 10- **Jurgen Weinek**: Manuel d'entraînement, 4^{ème} édition. Paris : Vigot, 1991.
- 11- **Khasky, A. D. and Smith J. C**: 1999. Stress, relaxation states and creativity. Perceptuel and Motors Skills.
- 12- **Morgan, w**: Engogenic aids and muscular performance, New York, Academic press, (1972).
- 13- **Nicolas Raimbault, Johan Pion**: La préparation mentale en sport collectifs. Paris : Chiron, 2004.
- 14- **Patrick j.bird**: Competition Anxiety <http://www.competetion Anxiety.htm>
- 15- **Savay.C**: Mental training program for a collage basketball player journal of sport psychologist, jan (1993)
- 16- **Singer et Al**: training mental quickness in beginning intermediate tennis players in R. Svealy (ED) journal of the sport psychology, Val (8), No 3 human Kinetics Publishers, INC, 1994.