

التدريب العقلي وانعكاسه على مستويات الحمل النفسي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم - أكابر -

Mental Training and its Reflection on the Levels of Psychological Pregnancy from the Viewpoint of Football Players

عرابي الشيخ¹ ، بن الدين كمال²

Arabi cheikh¹ Beneddine Kamel²

(2,1) المركز الجامعي نور البشير البيض / مخبر أبحاث معاصرة في منظومة التدريب الرياضي والحركات الإنسانية /

c.arabi@cu-elbayadh.dz – k.beneddine@cu-elbayadh.dz

تاريخ النشر: 2021/06/05

تاريخ القبول: 2021/03/17

تاريخ الاستلام: 2021/01/09

الملخص : هدفت الدراسة إلى إبراز انعكاس التدريب العقلي على الحمل النفسي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم، حيث ضمت العينة (42) لاعباً من بعض الفرق لقسم ما بين الرابطات الجنوب الغربي اختيرت العينة بالطريقة المقصودة. حيث اعتمد المنهج الوصفي كمنهج للدراسة، وتم استخدام مقياس الحمل النفسي للكامل عبود حسين، وذلك بعد تكيف بعض عباراته. بالإضافة إلى استبيان التدريب العقلي. وقد خلصت الدراسة إلى وجود علاقة وطيدة بين التدريب العقلي والحمل النفسي من وجهة نظر اللاعبين وكذا مستوى حمل نفسي متوسط لدى أفراد عينة الدراسة وهذا نتيجة للاهتمام الكامل بمهارة التدريب العقلي كونها تشكل الركيزة الأساسية في النجاح وتحقيق أفضل النتائج.

- الكلمات المفتاحية: التدريب العقلي – الحمل النفسي – كرة القدم

Abstract: The study aimed to highlight the reflection of mental training on psychological pregnancy from the point of view of football players, where the sample (42) included players from some teams of the department among the south-west associations the sample was selected in the intended way. The descriptive curriculum was adopted as a method of study, and the psychological burden of Kamel Abboud Hussein was used after adapting some of his phrases. In addition to the mental training questionnaire. The study concluded that there is a strong relationship between mental training and psychological pregnancy from the point of view of the players and as well as the average level of psychological load in the sample of the study and this is the result of the full attention of the skill of mental training as it is the main pillar in success and achieving the best results.

- **Keywords:** Mental Training – Psychological load-Football

- مقدمة وإشكالية الدراسة:

يعتبر التدريب الرياضي أحد الأسس المساهمة في تطوير الحركة الرياضية في المجتمعات وفضلاً عن وجود تسيير وهياكل رياضية وتدعم مادي ومعنوي وتتوفر المواهب، فإن التدريب يعتبر من أهم السبل لتحقيق النتائج المرجوة، وفي هذا الصدد يرى (محمود مختار ، 1997، صفحة 7) "أن العمل على تحسين الأداء الرياضي من الناحية البدنية والمهارية والخططية للاعب وكذا مهمة المدرب هنا هي استثارة وعي اللاعب حتى يقبل بحب ورغبة على التدريب ويجب هنا أن يدرك المدرب واللاعب أن المواظبة على التدريب هو السبيل الوحيد لتحقيق النتائج المطلوبة.

وفي الصدد ذاته فإن الرياضي يتعرض أثناء الممارسة الرياضية إلى نوعين من الحمل الأول خارجي والثاني داخلي ويمثل الحمل الخارجي مقدار الأحمال التي يرفعها الرياضي أثناء الحصص التدريبية من حجم وشدة دون أن نغفل مدة وطبيعة الراحة إيجابية كانت أو سلبية .

أما مقدار الحمل الداخلي فيتمثل في مقدار الشد العصبي والتركيز الذهني التي يمر بها الرياضي أثناء التدريب وهو الحمل النفسي والذي يعرفه (الرويشيدي هارون توفيق ، 1999، صفحة 5) هو مجموعة الضغوط والانفعالات النفسية والعصبية الناتجة عن التدريب والمنافسة.

وتعتبر قدرة اللاعبين في الإطار ذاته لتخفييف الحمل النفسي مردّها لقدرات عقلية تميزهم عن الآخرين وهذا ما أشار إليه (ريسان خريط مجيد ، 2001، صفحة 37) بأنه يمكن لأي لاعب يكتسب القدرة على التحمل في المواقف الضاغطة عن طريق تطور الجهاز العصبي والصفات البدنية والنفسية ودرجة تحفيز الخبرة التي يمتلكها. ناهيك عن اعتبار التدريب العقلي الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف في جميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة ويجب أن يملك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس وترجع أهمية التدريب إلى أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دوراً هاماً في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الاعداد للمنافسات. ويرى (شمعون العربي ، 2002، صفحة 57) أن الهدف من استخدام التدريب العقلي هو تنمية الفرد وتطويره للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة نوعية حالة الأداء

المثالية بواسطة تطوير المهارات العقلية المرتبطة، وزيادة القدرة على إعادة التكرار والثبت والتحكم في الأداء المثالى، والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى المرتبطة.

وعليه فإن مجال التدريب العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء، إذا يستعمل لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتدريب الأسلوب الصحيح للأداء الفني، وأن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التدريب العقلي مقارنة استجابتهم بالأداء الأمثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة في الوقت المناسب الذي يفرضه زمن المنافسة (محمد حسن علاوي، 2004، صفحة 25)

لذلك لابد أن يتصرف لاعبها بقدرات عقلية مميزة تؤهله لأداء تلك المهارات وخاصة الصعبة منها، حيث أنه كلما كان الرياضي ملماً بالجانب المعرفي ولديه القدرة على التدريب العقلي كلما أدى ذلك إلى إنجاز المتفوق، ويشير شمعون أن موضوع التدريب العقلي من الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة، ولزيادة شدة المنافسة، مما أدى للتوجه نحو مختلف أنواع الطرائق العلمية والتدريبية ومحاولتها لتطور المستوى والحصول على النتائج المرجوة، ومن هذه الطرائق: التدريب العقلي، الذي من الطرائق التعليمية المتميزة لاحتوائه على عوامل غير متوفرة في الطرائق التعليمية الأخرى (شمعون محمد العربي، 1996، صفحة 21)

وتشير بعض الدراسات إلى التدريب العقلي ودوره في تخفيف من الحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم (تهان حميد، 2016، صفحة 224) فاللاعب الذي يملك قدرات عقلية جيدة حيث تعمل على تهيئته نفسياً بما يساعد له الوصول إلى المستوى أفضل أثناء المنافسة وقد أشار (ثامر محمد، 2017، صفحة 106) دور التدريب العقلي في الهجوم الكاراتي دو . والتي أجريت بولاية قالمة على عينة قدرها (180) لاعباً أن التدريب العقلي يعني درجة الوعي بالحالة الانفعالية عند الرياضيين، وكذلك يمكن تطوير مستوى التصور العقلي البصري باستعمال التدريب العقلي، وتعدد توظيف الحواس يجعل الرياضي يتحكم بدقة في أداء الهجوم المعاكس، وكذلك التدريب العقلي يزيد في قدرة اللاعب في التحكم في التصور، كما أشارت إليه دراسة شراتي رشيد سنة (2020) بمجلة الإبداع الرياضي تحت عنوان الإعداد العقلي (الذهني) للاعب المحترف كأحد المتطلبات الأساسية لنجاح الإحتراف في كرة القدم الجزائرية أنه للإعداد العقلي في تنمية وتطوير المهارات

العقلية والنفسية وكذلك دوره فعال ومؤثر في حسم نتيجة المباراة للاعب كرة القدم، وقد أثبتت ذلك أيضا دراسة أخرى أجريت بولاية الجزائر على (40) لاعبا قام بها (سامي شهيد، 2015، صفحة 45). التحمل النفسي وعلاقته بالأمن النفسي لدى لاعبي بعض الفعاليات الفردية والجماعية، وكذلك دراسة زيوش أحمد وعثمانى عبد القادر سنة (2011) بمجلة الإبداع الرياضي تحت عنوان مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين المعاعين حركيا.

وهي نفس النتائج التي وصلت إليها دراسة (تهان حميد، 2016، الصفحات 224-225) تحت عنوان مقارنة في التحمل النفسي وبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم لطالبات المرحلة الأولى كلية التربية البدنية والرياضية وعلوم الرياضة بين جامعي (ديالى - كركوك)، حيث شملت طالبات المرحلة الأولى كلية التربية البدنية والرياضية وعلوم الرياضية جامعة كركوك والبالغ عددهن (50) طالبة، وكذلك دراسة عمارة نور الدين سنة 2010 بمجلة الإبداع الرياضي بعنوان أهمية التدريب النفسي للسمات الشخصية في التدريب الرياضي لأنها تساعد اللاعب على مقاوم العقبات التي تقابلها خلال التدريب والمنافسة وأكملت النتائج تقارب المستوي لطالبات الكليتين حيث أسفرت بعدم المعنية في

متغيرات البحث وكذلك تميزت طالبات الجامعتين بمستوى عالي من التحمل النفسي. استناداً لما سبق يحاول الباحثان في هذه الدراسة التي عنت بالتدريب العقلي وانعكاسه على مستويات الحمل النفسي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم إلى تبيان دور التدريب العقلي في تخفيف الحمل النفسي الزائد وكذا الضغوطات النفسية التي يتعرض لها اللاعب أثناء المنافسة، إذ يعتبر عاملاً هاماً في التحضير النفسي للمباراة، وبغية الوقوف على أهمية التدريب العقلي وانعكاسه على الحمل النفسي جاءت دراستنا هذه، والتي يمكن ان نلخص إشكاليتها في التساؤلات التالية:

- هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدريب العقلي و الحمل النفسي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم تبعاً لمتغير قدرة التحدي ؟
 - هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدريب العقلي و الحمل النفسي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم تبعاً لمتغير قدرة السيطرة ؟
 - هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدريب العقلي و الحمل النفسي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم تبعاً لمتغير قدرة الالتزام ؟
- وإجابات مؤقتة نفترض مaily :

- هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدريب العقلي والحمل النفسي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم تبعاً لمتغير القدرة على التحدي.
 - هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدريب العقلي والحمل النفسي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم تبعاً لمتغير القدرة على السيطرة.
 - هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدريب العقلي والحمل النفسي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم تبعاً لمتغير القدرة على الالتزام.
- ونهدف من خلال هذه الدراسة الى :

- إبراز انعكاس التدريب العقلي على الحمل النفسي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم.
- توضيح و تسلیط الضوء التدريب العقلي في رياضة كرة القدم.

- معرفة مكانة التدريب العقلي في تنفيذ الحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم، حيث يهدف التدريب العقلي إلى الرفع من مستوى كفاءة اللاعب نفسياً ومهارياً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت ظروف أداء مختلفة ومتعددة وكذلك تخفيف الضغوطات النفسية نتيجة للحمل النفسي المرتفع، كما أن الدراسة سعت إلى إلقاء الضوء على إحدى أهم المشكلات النفسية التي يعاني منها العديد من اللاعبين ومحاولته إيجاد حلول عملية لها.

وتضمنت الدراسة بعض المصطلحات منها :

التدريب العقلي وهو "نوع من التدريب يهدف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية، مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لثبيت التحكم في الأداء، وتطوير نوعية نظام التدريب، مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والاعداد للمنافسات (الوسبي، 2003، صفحة 27).

وتعريف إجرائي لمطابع التدريب العقلي يستخلص الباحثان التعريف التالي : هو تنمية وتطوير الفرد للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال نوعية وحالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات العقلية المرتبطة، وزيادة القدرة على إعادة التكرار والثبيت والتحكم في الأداء المثالي.

اما الحمل النفسي : يعد قدرة الفرد على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الإضطرابات التي قد تحدث بسبب تلك الأحداث (سمين، 2000، صفحة 25)

يعرف الباحثان الحمل النفسي هنا إجرائياً بأنه مواجهة الفرد لأحداث الحياة الضاغطة ومقاومتها من خلال إمتلاكه خصائص الضبط والالتزام والتحدي.

أما كرة القدم: هي لعبة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار جميل "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتکيف معها كل أصناف المجتمع" (رومي جمال، 1990، صفحة 52)

ويعرفها الباحثان إجرائياً بأنها : هي إحدى الألعاب الرياضية الأكثر شعبية في العالم ، ويمكن للرجال والسيدات ممارستها بنفس القوانين والقواعد المهارية.

الجانب التطبيقي :

1- الطرق المنهجية المتبعة :

1-1 منهج البحث: إن اختيار المنهج الصحيح لحل مشكلة يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها فالمنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى نتائج معينة (محمد ازهر وآخرون ، 1988، صفحة 47).

وتختلف المنهاج المتبعة في البحث العلمي تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحثان التوصل إليه وفي بحثنا هذا استخدمنا المنهج الوصفي بأسلوب المسح وال العلاقات الارتباطية لتلاؤمه مع مشكلة بحثنا.

1-2 الدراسة الاستطلاعية: من خلال دراستنا حول موضوع "التدريب العقلي وانعكاسه على مستويات الحمل النفسي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم" حيث توجهنا إلى فرق كرة القدم الناشطة بقسم مابين الرابطات بمطنة الجنوب الغربي ممثلة في نوادي مدينة البيض ومدينة بوقطب والمشيرية من أجل الوقوف على حيئات البحث قيد الدراسة. وتم هنا تقديم استبيان للاعبين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من طرح الفرضيات.

وقدمنا باختيار عينة قوامها ثلاثة لاعبين كان الغرض منها ما يلي:

- التأكيد من صدق وثبات و موضوعية الأداة.
- مدى استجابة عينة البحث لعبارات الاستبيان.
- التأكيد من وضوح التعليمات.

* حيث قدمت استبيانات استبيانية لعدد من اللاعبين قدر بـ 12 لاعب باختيار 04 لاعبين من كل فريق تم عزلهم بعد ذلك في الدراسة الأساسية.

1-3 مجالات البحث:

المجال البشري: تتكون عينة البحث من لاعبي كرة القدم الناشطين بقسم مابين الرابطات لجهة الجنوب الغربي ينتمون إلى الفرق الثلاثة التي جاءت على الشكل التالي (مولودية البيض، شباب بوقطب، وشباب المشيرية)، تم اختيارهم بصفة مقصودة.

المجال المكاني: ملاعب كرة القدم لنادي البيض، بوقطب والمشيرية.

المجال الزمني: بداية من شهر ديسمبر 2019 انطلقنا في الدراسة الاستطلاعية الأولية وكانت بتاريخ 05/12/2019 لفرق المقصودة من أجل الاتصال بمدربى ورؤساء الفرق الرياضية وكذلك تحديد كل من مجتمع وعينة البحث ومواصفتها، أما الدراسة الاستطلاعية الثانية فكانت من أجل توزيع الاستبيان وتم ذلك في مارس 2020 .
أما الدراسة الأساسية انطلقنا فيها نهاية شهر مارس 2020 .

1-4 أدوات البحث: إن أي دراسة تعتمد على مجموعة من الأدوات التي تعين الباحث على إجراء الدراسة التطبيقية بحيث تساعد في جمع المعلومات وتقسي الحقائق عند نزوله إلى الميدان، ولهذا فإن دراستنا اعتمدت حسب طبيعة الموضوع على ما يلي:
أ- استماراة استبيانية معدة من طرف الباحثان تخص مجالات التدريب العقلي تم تنقيحها ووضعها في صيغتها النهائية بعد القيام بإجراءات الخبرة والتحكيم، حيث تضمنت في النهاية 12 عبارة.

ب- مقياس الحمل النفسي لكامل عبود حسين، تم تكييفه وفق بيته البحث ومجاله المكاني وضعه في صورته النهائية على 30 عبارة وتم كذلك القيام فيها بإجراءات الخبرة والسيكوتيرية .

1-5 الشروط العلمية للأداة:

الصدق: لقد تم فحصه بالطريقة التالية:

صدق المحتوى:

قصد التأكد من صدق محتوى الأداة وقصد تحقيق الشرط الأساسي في أداة البحث قمنا بعرضه على محكمين من أهل التخصص في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والمشهود لهم في مجال مثل هذه الدراسة وتمثلوا في بعض أساتذة التعليم العالي والدكتورة بمعهدى المركز الجامعي نور البشير البيض وجامعة مستغانم

$$\sqrt{\text{الثبات}} = \text{معامل الصدق الذاتي} \quad (\text{محمد صبحي حسانين، 1995، صفحة 183})$$

ثبات الأداة:

لإيجاد معامل الثبات طبق الاستبيان على نفس العينة الاستطلاعية، ثم أعيد تطبيقه بعد أسبوعين وقد بلغت قيمة (r) لكل من المحور التدريب العقلي ، والمحور الحمل النفسي (0.91-0.89) مما يشير إلى ارتفاع مقبول كمؤشر لثبات الدراسة:
الجدول رقم (01): يوضح عدد العبارات المحاور وقيمة الصدق والثبات للاستبيان بالطريقة الكلية.

معامل الصدق	معامل الثبات	مستوى دلالة	درجة الحرية	حجم العينة	عدد العبارات	المحاور
0.94	0.89	0.05	11	12	12	التدريب العقلي
0.95	0.91	0.05	11	12	30	الحمل النفسي
0.95	0.90	0.05	11	12	42	الاستبيان الكلي

عرض وتحليل الجدول رقم (01): من خلال الجدول رقم (01) استخدمنا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار لإيجاد معامل الصدق والثبات وهذه الطريقة تقوم على أساس توزيع الاستبيان على مجموعة واحدة من اللاعبين مرتين متتاليتين في يومين مختلفين، ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني على معامل استقرار(الثبات) وقد استعملنا معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخلاص معامل الثبات والصدق، ويبين الجدول رقم (01) أن جميع عبارات الاستبيان تتمتع بدرجات صدق وثبات عالية، إذ بلغت قيم معامل الارتباط بين التدريب العقلي والحمل النفسي (0.90,0.95) عند درجة الحرية (11) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أن هذا الإرتباط معنوي لجميع محاور وعبارات الاستبيان .

الجدول رقم (02) يبين صدق وثبات الاستبيان بالتجزئة النصفية.

معامل الصدق	معامل الثبات	مستوى دلالة	درجة الحرية	حجم العينة	عدد العبارات	المحاور
0.96	0.93	0.05	05	06	12	التدريب العقلي
0.97	0.95	0.05	05	06	30	الحمل النفسي
0.96	0.94	0.05	05	06	42	الاستبيان الكلي

عرض وتحليل الجدول رقم (02): من خلال الجدول رقم (02) استخدمنا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار لإيجاد معامل الصدق والثبات وهذه الطريقة تقوم على أساس توزيع الاستبيان على مجموعة واحدة من اللاعبين مرتين متتاليتين في يومين مختلفين، ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني على معامل استقرار(الثبات) وقد استعملنا طريقة سبيرمان وبرانون لاستخلاص معامل الثبات والصدق، وبين الجدول رقم (02) أن جميع عبارات الاستبيان تتمتع كذلك بدرجات صدق وثبات عالية، إذ بلغت قيم معامل الارتباط بين التدريب العقلي والحمل النفسي (0.96, 0.94) عند درجة الحرية (05) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أن هذا الارتباط معنوي لجميع عبارات الاستبيان.

الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار (الأسئلة الاستبيانية) وهي (أي الموضوعية) تعني التحرر من التمييز والتعصب في الآراء، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا حيث أن أهم صفات القياس (الاستبيان) الجيد أن يكون موضوعيا لقياس الظاهرة التي أعددت أصلا لقياسها، وأن هناك فهما كاملا من جميع عينة البحث بما سيؤدونه (مروان عبد الحميد ابراهيم، 1992، صفحة 52). وبما أنه تم عرض الاستبيان على الأساتذة المحكمين من أجل توضيح العبارات وصياغتها

بطريقة مفهومة وسهلة وحذف الغامضة منها وغير المناسبة من أجل الحصول على صدق الاستبيان الذي تم

تأكيده بالإضافة إلى إيجاد ثباته يتبين لنا أن الاستبيان يتميز بدرجة عالية من الموضوعية.

2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

2-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

الجدول 3: يوضح العلاقة بين التدريب العقلي والقدرة على التحدي لعينة البحث

الدلالة الإحصائية	رالجدولية	رالمحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحاور المتغيرات
دال إحصائيا	0.36	0.53	13.78	96.7	التدريب العقلي.
			0.34	3.01	بعد القدرة على التحدي.
مستوى الثقة 95%		مستوى الدلالة 0.05		حجم العينة 42	

تشير نتائج الجدول رقم (04): أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعد القدرة على التحدي لأفراد عينة البحث كان (0.34 ± 3.01)، أما في ما يخص التدريب العقلي فكان (13.78 ± 96.7) وباستعمال معامل الارتباط "بيرسون" وجدنا "ر" المحسوبة (0.53)، التي كانت أكبر من "ر" الجدولية التي تساوي (0.36) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية ($n=41$) يمكننا القول أن علاقة قدرة التحدي بالتدريب العقلي دال إحصائيا.

وتم الاستنتاج أنه توجد علاقة ارتباطية بين بعد القدرة على التحدي والتدريب العقلي وهذا يعود إلى الأسباب التي كانت وراء هذه النتائج بالنسبة لإسهام قدرة التحدي في التدريب العقلي كانت معنوية، وكذلك بشخصية الفرد وهي تحدد الحمل النفسي ومستوى قابلية الفرد على التوافق مع التغيرات البيئية المختلفة، وكذلك يعتبر التدريب العقلي تدريباً هادفاً للوصول إلى حالة الأداء المثالية من تطوير المهارات النفسية والعقلية وتنميتها، ومع زيادة القدرة على إعادة التكرار لثبت التحكم في الأداء وتطوير القدرة على

التحدي من خلال القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والتحضير الجيد للمنافسات يساعد لاعب كرة القدم لتحقيق نتائج المرجوة ، ويعد الحمل النفسي معيارا يدل على نضج شخصية اللاعب وتكاملها (محمد حسن علوى، 2000، صفحة 342) .

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

الجدول 4: يوضح العلاقة بين التدريب العقلي و القدرة على السيطرة لعينة البحث

الدالة الإحصائية	رالجدولية	المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحاور المتغيرات
دال إحصائيا	0.36	0.41	13.78	96.7	التدريب العقلي.
			0.35	2.94	بعد القدرة على السيطرة.
مستوى الثقة 95%			مستوى الدالة 0.05		حجم العينة 42

تشير نتائج الجدول رقم (03): أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعد القدرة على السيطرة بالتدريب العقلي لأفراد عينة البحث كان (0.35 ± 2.94)، أما في ما يخص التدريب العقلي فكان (13.78 ± 96.7) وباستعمال معامل الارتباط "يرسون" وجدنا "ر" المحسوبة (0.41)، التي كانت أكبر من "ر"الجدولية التي تساوى(0.36) عند مستوى الدالة (0.05) ودرجة الحرية (ن=41) ويمكننا القول علاقة أن القدرة على السيطرة بالتدريب العقلي دال إحصائي.

وخلصنا أنه توجد علاقة ارتباطية بين بعد القدرة على السيطرة التدريب العقلي وهذا راجع إلى التحدي في ذهنه صورة التدريب العقلي وذلك من خلال القدرة استجابة الشخص لها بحسب كفایتها وتطابقها مع شدة وأدائها ويتمثل وبما أن هذه الاستجابات تختلف من فرد إلى آخر بسبب الفروق الفردية فان المواقف التي تمثل تحدياً لشخص ما قد تكون مهدداً لشخص آخر (زيد بخلول سمين ، 2022، صفحة 87). وأنه الهدف من استخدام التدريب العقلي هو تنمية الفرد وتطوير الوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة نوعية حالة الأداء المثالى بواسطة تطوير المهارات العقلية المرتبطة، وزيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالى،

والتحكم في السيطرة في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى المرتبطة وكذلك أن عملية التفكير الناجحة هي إنعكاس للأشياء والمظاهر التي تسبق للفرد إدراكتها ويبدأ بأجزاء ثم الكليات (شمعون العربي ، 2002، صفحة 16).

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

الجدول 5: يوضح العلاقة بين التدريب العقلي والقدرة على الالتزام لعينة البحث

الدلالـة الإحصـائية	رـالجدـولـية	رـالـمحـسـوـبة	الـانـحـرـافـ المـعـيـارـي	الـمـوـسـطـ الحـاسـبـي	الـمـاـخـارـ
غير دال إحصائيا	0.36	0.19	13.78	96.7	التدريب العقلي.
			0.33	32.92	بعد القدرة على الالتزام.
مستوى الثقة 95%			مستوى الدلالـة 0.05		حجم العينة 42

تشير نتائج الجدول رقم (05): أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعد القدرة على الالتزام بالتدريب العقلي لأفراد عينة البحث كان (32.92 ± 0.33)، أما في ما يخص التدريب العقلي فكان (96.7 ± 13.78) وباستعمال معامل الارتباط "بيرسون" وجدنا "ر" المحسوبة (0.19)، التي كانت أكبر من "ر" الجد ولية التي تساوي (0.36) عند مستوى الدلالـة (0.05) ودرجة الحرية (ن-1=41) ويمكننا القول عـلـاقـةـ أنـ الـقـدـرـةـ عـلـىـ الـلـازـامـ بـالـتـدـرـيـبـ العـقـلـيـ غيرـ دـالـ إـحـصـائـياـ.

وهـنـاـ يـتـضـعـ أـنـهـ تـوـجـدـ عـلـاقـةـ اـرـتـيـاطـيـةـ بـيـنـ بـعـدـ الـقـدـرـةـ عـلـىـ الـلـازـامـ التـدـرـيـبـ العـقـلـيـ وـهـذـاـ يـعـودـ إـلـىـ أـنـ الـلـازـامـ يـؤـثـرـ بـصـورـةـ مـبـاـشـرـةـ عـلـىـ التـدـرـيـبـ العـقـلـيـ،ـ وـكـذـلـكـ الـلـازـامـ يـعـتـبـرـ مـؤـثـرـ إـيجـاـبـيـ عـلـىـ التـدـرـيـبـ العـقـلـيـ كـوـنـهـ نـقـطـةـ الشـرـوـعـ لـعـمـلـ كـلـ مـهـارـاتـ التـدـرـيـبـ العـقـلـيـ وـالـلـازـامـ أـحـدـ الـعـوـاـمـلـ الـحـاسـمـةـ وـالـتـيـ تـسـاعـدـ الـلـاعـبـ فـيـ الـحـمـلـ الـنـفـسـيـ وـالـإـسـتـجـابـاتـ الـصـحـيـحةـ فـيـ مـوـاـقـفـ الـخـطـطـيـةـ وـخـاصـيـةـ فـيـ الـلحـظـةـ الـتـيـ يـشـرـعـ فـيـهـ الـلـاعـبـ بـالـتـهـديـفـ إـلـىـ الـمـرـمىـ مـثـلاـ.ـ وـيـتـكـونـ لـدـيـهـ تـرـكـيـبـ أـوـ بـنـيـةـ مـنـ الـاتـجـاهـاتـ وـالـأـنـمـاطـ السـلـوكـيـةـ تـعـتـمـدـ عـلـىـ الشـعـورـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ فـيـدـرـكـ أـنـهـ مـسـؤـولـ عـنـ مـصـبـرـهـ وـقـدـرـتـهـ فـضـلـاـ عـنـ مـسـؤـولـيـتـهـ عـنـ صـحـتـهـ وـتـفـكـيـرـهـ وـمـشـاعـرـهـ وـسـلـوكـهـ يـتـقـبـلـ النـجـاحـ وـالـفـشـلـ دـوـنـ أـنـ يـضـعـفـ تـقـدـيرـهـ لـذـاتهـ (محمد جاسم عـربـ وـحسـينـ عـلـىـ كـاظـمـ ،ـ صـفـحةـ 114ـ ،ـ 2009ـ)ـ يـعـودـ مـفـهـومـ التـحـمـلـ

النفسي إلى قدرة الرياضي على تحمل الضغوط وأن متغير التحمل النفسي يتكون من عدة مجالات وليس مجالا واحدا فقط (محمد حسن علوى، 2000، صفحة 45).

2- مناقشة النتائج بالفرضيات:

أولا- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى أن "هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدريب العقلي والحمل النفسي من وجہة نظر لاعبى كرة القدم تبعاً لمتغير القدرة على التحدي" ومن خلال النتائج المبينة بالجدول رقم (03) يتبيّن أن عدد كبير من اللاعبين يرون أن القدرة على التحدي تساعدهم في تنفيذ خطط اللعب وتحسين الجانب النفسي وبالتالي يتبيّن أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدريب العقلي والحمل النفسي من وجہة نظر لاعبى كرة القدم تبعاً لمتغير القدرة على التحدي، وهذا ما أشارت إليه دراسة زينب حسن فليح الجبوري سنة (2015) تحت عنوان: التحمل النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز، وكذلك دراسة نهان حميد أحمد سنة (2016) تحت عنوان: مقارنة في التحمل النفسي وبعض المهارات الأساسية بلاعبى كرة القدم لطلابات المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية بين جامعي (ديالي- كركوك)، وكذلك ما أشار إليه "حازم علوان" أنه كلما كان اللاعب يتمتع بصحة جيدة استطاع أن يتحمل الأعباء التدريبية مما يؤدي ذلك إلى تطوير الأجهزة الوظيفية وبالتالي يكون اللاعب جاهزاً للأداء تحت مختلف الظروف مما يجعله قادراً على التمتع بتحمل نفسي، كما أشارت إليه دراسة شراطي رشيد سنة (2020) بمجلة الإبداع الرياضي تحت عنوان الإعداد العقلي (الذهني) لللاعب المحترف كأحد المتطلبات الأساسية لنجاح الإحتراف في كرة القدم الجزائرية أنه للإعداد العقلي في تنمية وتطوير المهارات العقلية والنفسية وكذلك دوره فعال ومؤثر في حسم نتيجة المباراة للاعب كرة القدم (شراطي رشيد، 2020 ، الصفحات 171-190)، وكذلك أشارت إليه دراسة تقار حمزة وسعیدي زروق يوسف سنة (2018) (مجلة الإبداع الرياضي) بعنوان مستوى المهارات العقلية لدى رياضي المستوى العالي في الجزائر بضوره استخدام المهارات العقلية لتخفيف من الحمل النفسي لدى اللاعبين (حمزة، 2018، الصفحات 99-120)، ومنه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت.

ثانيا- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نصلت هذه الفرضية أن "هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدريب العقلي والحمل النفسي من وجہة نظر لاعبى كرة القدم تبعاً لمتغير القدرة على السيطرة" ومن

خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (04) تبين لنا أن اللاعبين يستطيعون على أنفسهم في إتخاذ القرارات وكذلك السيطرة على النفس التي لا يمكن لها أن تنمو وتقوى إلا من خلال التدريب على اتقان المهارات العقلية أثناء المنافسة ، وهذا ما تطابق مع دراسة قريب ثامر سنة (2017) تحت عنوان دور التدريب العقلي في تطوير الهجوم المعاكس لدى رياضي الكراتي دو ، وكذلك كما أشارت إليه دراسة رمزي رسمي جابر سنة (2012) (بمجلة الإبداع الرياضي بعنوان أثر برنامج التدريب العقلي على مستوى أداء مهارات كرة الطاولة الهجومية لدلة لاعبي المنتخب الوطني الفلسطيني للناشئين إلى ضرورة استخدام برنامج التدريب العقلي مصاحب للتدريب المهاري في تعليم مهارة رياضي لما له أهمية في رفع المستوى الأداء لمهاري (رمزي رسمي جابر، 2012، الصفحات 149-157)وكما تطرقت له دراسة بكيل حسين الناصر الصوفي سنة (2010) بمجلة الإبداع الرياضي بعنوان الإعداد النفسي وعلاقته بحالة القلق أثناء المنافسة لدى الرياضيين في ميدان ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية بوجود علاقة بين القدرة على مواجهة القلق وحالة القلق أثناء المنافسات (بكيل حسين ناصر الصوفي، 2010، الصفحات 163-181)، وكذلك ما أشارت إليه (بكيل حسين buixan, 2000, p. 24) (مختصة في علم النفس الرياضي أن الرياضي المميز هو من يستطيع أن يمزج بين التدريب النفسي والتدريب البدني والتدريب الذهني وبالتالي نستنتج أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

ثالثاً-مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية الثانية هو" هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدريب العقلي والحمل النفسي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم تبعاً لمتغير القدرة على الالتزام" ومن خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (05) تبين لنا أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدريب العقلي والحمل النفسي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم تبعاً لمتغير القدرة على الالتزام وهذا راجع حسب تفسير الباحثين إلى عدم التركيز والانتباه لمدربهم أثناء شرحه لخطط اللعب ، وكذلك عدم استغلال التهيئة النفسية بما يساعد في الوصول إلى مستوى أفضل أثناء المنافسة ، وكذا قد يكون للظروف الاجتماعية والمناخية سبب في عدم قدرتهم على الالتزام ، وهذا ما لم تأتي به نتائج دراسة قريب ثامر سنة (2017) تحت عنوان دور التدريب العقلي في تطوير الهجوم المعاكس لدى رياضي الكراتي دو غير أن ما أشار إليه (مرقس، 1997، الصفحات 316-317) يتوافق مع نتيجة هذه الفرضية حيث خلص أن إستعداد أو قدرة الفرد على تحمل

ما لا يرغب من المواقف والأحداث أو إبدائه لآراء أو قيامه بموافض لا يكون متعاطفاً معها على نحو تام ، وهذا ما أشارت إليه دراسة عمارة نور الدين سنة 2010 بمجلة الإبداع الرياضي بعنوان أهمية التدريب النفسي للسمات الشخصية في التدريب الرياضي لأنها تساعد اللاعب على مقاوم العقبات التي تقابلها خلال التدريب والمنافسة، وكذلك دراسة زيوش أحمد وعثمانى عبد القادر سنة (2011) بمجلة الإبداع الرياضي تحت عنوان مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين المعاعين حركياً بأن مصادر ومبادرات متعددة للضغط النفسي لدى لاعبين. وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة التي تم اقتراحتها لم تتحقق.

3- الاستنتاجات والاقتراحات:

يستنتج الباحثان من خلال نتائج دراستهما المقدمة ووفقاً لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي وفي ضوء مناقشة النتائج ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية بين التدريب العقلي والحمل النفسي من وجهة نظر لاعبين تبعاً لمتغير القدرة على التحدي.
 - وجود علاقة ارتباطية بين التدريب العقلي والحمل النفسي من وجهة نظر لاعبين تبعاً لمتغير القدرة على السيطرة.
 - عدم وجود علاقة ارتباطية بين التدريب العقلي والحمل النفسي من وجهة نظر لاعبين تبعاً لمتغير القدرة على الالتزام.
 - قدرة اللاعبين على امتلاك امكانية تنفيذ الخطط أثناء المقابلة.
 - التأكد من وجود علاقة وطيدة بين التدريب العقلي والحمل النفسي من وجهة نظر لاعبين.
 - التأكيد على وجود مستوى حمل نفسي متوسط من وجهة نظر اللاعبين.
- وفي ضوء ما سبق يقترح الباحثان ما يلي:
- الاهتمام الكامل بمهارة التدريب العقلي كونها تشكل الركيزة الأساسية في النجاح وتحقيق أفضل النتائج.
 - على المدربين إيجاد مواقف للتدريب العقلي خلال الحصص التدريبية وذلك لمساعدة اللاعبين على التدريب العقلي في مواقف اللعب أثناء المقابلات.
 - توظيف الإعداد النفسي والقدرات العقلية للاعبين والتي تعزز من التدريب العقلي.

-الحرص على توضيح أهمية التدريب العقلي للمدربين وفعاليته في الإعداد النفسي لللاعبين
كرة القدم.(دورات تكوينية، أيام دراسية وندوات وكذلك خلال دورات التأهيل والرسكلة).
قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة.

- إحسان محمد الحسين. (1994). *الأسس العلمية لمنهج البحث الاجتماعي*. بيروت: دار طليعة.
- أستاذ غريب محمد سيد احمد . (2015). *مدخل الى الاحصاء . الاسكندرية* : كلية الاداب.
- الرفاعي حسين احمد . (1996). *مناهج البحث العلمي (تطبيقات الادارة الاقتصادية)* . دار وائل
للطباعة والنشر .
- الرويشيدي هارون توفيق . (1999). *الضغط النفسي* . القاهرة: مكتبة الأنجلو للطباعة-
الوسيسي. (2003). *التدريب العقلي*. القاهرة.
- رومي جمال. (1990). *المبادئ الاساسية في كرة القدم*.
- زيد بخليل سمين . (2005). *الاختبارات النفسية للرياضيين*. القاهرة.
- سمين. (2000). *علم النفس الرياضي*. القاهرة.
- شمعون العربي . (2002). *التدريب العقلي في مجال الرياضي* . القاهرة.
- شمعون محمد العربي. (1996). *التدريب العقلي في المجال الرياضي* . القاهرة.
- علاءوي مهد حسن. (2001). *موسوعة الإحبارات النفسية للرياضيين*. القاهرة: دار الكتب.
- محمد نصر الدين رضوان . (2002). *الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية* .
الجامعة الهولندية: قسم مناهج المقرارات .
- مروان عبد الحميد ابراهيم. (1998). *الأسس العلمية و الطرق الاحصائية للاختبارات والقياس
في التربية البدنية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد ازهراخرون . (1988). *الاصول في البحث العلمي* . دار الحكمة لطباعة ونشر .
- محمد جاسم عرب وحسين على كاظم . (2009). *علم النفس الرياضي* . القاهرة: دار الضياء
للطباعة والتصميم.
- محمد حسن علاوي. (2004). *التدريب العقلي في المنافسات الرياضية*. القاهرة.
- محمد حسن علوي. (2000). *الاختبارات المهارية النفسية في التربية البدنية والرياضية*. القاهرة:
دار الفكر العربي .
- محمد صبحي حسانين. (1995). *القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية*. القاهرة: دار
الفكر العربي.
- محمود مختار. (1997). *كرة القدم للناشئين*. القاهرة: دار الفكر.
- مرقس. (1997). *التدريب النفسي وأشكاله*. القاهرة: دار الفكر.

- مروان عبد الحميد ابراهيم. (1992). الأسس العلمية و الطرق الاحصائية للاختبارات في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مروان عبد الحميد. (1998). الأسس العلمية و الطرق الإحصائية للاختبارات و القياس في التربية البدنية. الجامعة الهولندية.
- ثامر غريب. (2016). دور التدريب العقلي في الهجوم المعاكس للكراتي دو. المسيلة.
- زيد بلهول سمين . (2012). الأمن والتحمل النفسي وعلاقة بالصحة النفسية. جامعة المستنصرية: أطروحة دكتوراه كلية الآداب.
- سامي شهيد. (2015). التحمل النفسي وعلاقته بالأمن النفسي لدى لاعبي بعض الفعاليات الفردية والجماعية . الجزائر.
- نهان حميد. (2016). دراسة مقارنة في التحمل النفسي وبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم لطلابات المرحلة الأولى كلية التربية البدنية. العراق.
- المجلات:
- شراتي رشيد، الإعداد العقلي (الذهني) للاعب المتحرف كأحد المتطلبات الأساسية لنجاح الاحتراف في كرة القدم الجزائرية. مجلة الإبداع الرياضي. المجلد رقم (11). العدد رقم (01). 2020
- تقار حمزة. مستوى المهارات العقلية لدى رياضي المستوى العالي في الجزائر. مجلة الإبداع الرياضي. المجلد رقم (09). العدد رقم (02). 2018
- رمزي رسي جابر. أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء مهاراتي كرة الطاولة الهجومية لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني للناشئين. مجلة الإبداع الرياضي. المجلد رقم (03). العدد رقم (03). 2012
- أحمد زيوش، عبد القادر عثماني. مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين المعاينين. مجلة الإبداع الرياضي. المجلد رقم (02) . العدد رقم (02). 2011
- نور الدين عمارة. أهمية التدريب النفسي للسمات الشخصية في التدريب الرياضي . مجلة الإبداع الرياضي. المجلد رقم (01). العدد رقم (01). 2010
- بكيل حسين ناصر الصوفي. الإعداد النفسي وعلاقته بحالة القلق أثناء المنافسات لدى الرياضيين في ميدان ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية. مجلة الإبداع الرياضي. المجلد رقم (01). العدد رقم (01). 2010
- katrine buixan. (2000). LA PSYCHOLOGIE DU SPOET. victor paris.