

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة Hassiba Benbouali بن بوعلي الشلف
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه

الشعبة: التدريب الرياضي
التخصص: التحضير النفسي الرياضي

العنوان

تأثير بعض المهارات الذهنية (التصور، التركيز) على خفض مستوى التوتر لدى لاعبي كرة القدم بالجزائر

من إعداد

بوتميزين ابراهيم

المناقشة بتاريخ 2024/05/08 من طرف اللجنة المكونة من:

رئيساً	جامعة Hassiba بن بوعلي- شلف	أستاذ التعليم العالي	دريادي نور الدين
مقرراً	جامعة Hassiba بن بوعلي- شلف	أستاذ التعليم العالي	حفصاوي بن يوسف
مقرر مساعداً	جامعة Hassiba بن بوعلي- شلف	استاذ محاضر أ	جلطي الطيب
ممتحناً	جامعة Hassiba بن بوعلي- شلف	استاذ محاضر أ	ماحي صفيان
ممتحناً	جامعة الجزائر 3	أستاذ التعليم العالي	شنتاتي أحمد
ممتحناً	جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم	أستاذ التعليم العالي	حرشلاوي يوسف

المخلص:

تهدف الدراسة إلى معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض المهارات الذهنية (التصور العقلي، تركيز الانتباه) في خفض مستوى التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر. واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالاعتماد على التصميم التجريبي بطريقة المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدي للمجموعتين نظرا لملائمته مع طبيعة الدراسة. تمثل مجتمع البحث في اللاعبين الناشئين U18 للأندية التي تنشط في الدرجة الثانية غرب وسط للمحترفين بالجزائر للموسم الرياضي (2022-2023). حيث بلغ عدد الأندية (12) ناديا بمعدل (25) لاعبا مسجلا في كل فريق، يصل مجتمع البحث (300) لاعب، وشملت عينة البحث (24) لاعب كرة القدم للناشئين (U18) لفريق غالي معسكر الذي يعتبر العينة الأساسية. بينما شملت العينة الاستطلاعية (15) لاعبا لفريق سريع غليزان.

وبعد عملية تحكيم البرنامج التدريبي المقترح من قبل المختصين والخبراء في مجال علم النفس الرياضي مع الالتزام بأرائهم ومقترحاتهم، وبعد التحقق من صدق وثبات وموضوعية المقاييس والاختبارات النفسية المستخدمة في البحث، تم تطبيق المعالجة الإحصائية المناسبة لمعرفة دلالة الفروق القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة، ليتم بعدها عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصلت إلى إثبات صحة الفرضيات المقترحة في بداية الدراسة، مما أمكن الباحث إلى التوصل إلى العديد من الاستنتاجات المتمثلة فيما يلي:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة الضابطة.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة الضابطة.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه.

6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى التوتر النفسي.

7- للبرنامج التدريب الذهني المقترح المعزز بتنمية مهارتي التصور العقلي وتركيز الانتباه أثر في خفض التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: المهارات الذهنية، التصور العقلي، تركيز الانتباه، التوتر النفسي، كرة القدم.

Abstract:

The study aims to investigate the impact of the proposed training program on the development of certain cognitive skills (mental imagery, attentional focus) in reducing psychological stress levels among football players in Algeria. As for the research methods, an experimental method has been adopted for its suites the study the most, relying on the experimental design of two equivalent groups - experimental and control - through pre-test and post-test measurements for both groups. The research population consisted of U18 junior players from clubs competing in the second division of the West and Central professional league in Algeria for the sports season (2022-2023). The total number of clubs was 12, with an average of 25 registered players per team, making the research population 300 players. The research sample included 24 junior football players (U18) from Ghali Mascara team, which is considered the main sample, while the survey sample comprised 15 players from Sarie Gelizen team.

After the proposed training program was evaluated by specialists and experts in the field of sports psychology, where their opinions and suggestions were taken into account, and after verifying the validity, reliability, and objectivity of the measures and psychological tests used in the research, appropriate statistical analysis was applied to determine the significance of the pre-test and post-test differences for both the experimental and control groups. Subsequently, the results were presented, analyzed, and discussed, leading to the confirmation of the hypotheses proposed at the beginning of the study. This enabled the researcher to draw several conclusions as follows:

1. There were no statistically significant differences between the mean scores of pre-test and post-test measures in mental imagery and attentional focus levels among individuals in the control group.
2. There were no statistically significant differences between the mean scores of pre-test and post-test measures in psychological stress levels among individuals in the control group.
3. Statistically significant differences existed between the mean scores of pre-test and post-test measures in mental imagery and attentional focus levels among individuals in the experimental group.
4. Statistically significant differences existed between the mean scores of pre-test and post-test measures in psychological stress levels among individuals in the experimental group.
5. Statistically significant differences existed between the mean scores of the experimental group and the control group in the post-test measurement of mental imagery and attentional focus levels.
6. Statistically significant differences existed between the mean scores of the experimental group and the control group in the post-test measurement of psychological stress levels.
7. The proposed mental training program, enhanced by the development of skills in mental imagery and attention concentration, had an impact on reducing the psychological stress of football players.

Keywords: mental skills, mental imagery, attention focus, psychological stress, football

Résumé :

L'étude a pour objectif de déterminer l'impact du programme d'entraînement proposé sur le développement de certaines compétences cognitives (imagerie mentale, concentration attentionnelle) dans la réduction du niveau de stress psychologique chez les joueurs de football en Algérie. Le chercheur a adopté une méthode expérimentale en se basant sur un design expérimental à deux groupes équivalents - expérimental et témoin - à travers des mesures pré- et post-tests pour les deux groupes, compte tenu de sa pertinence pour la nature de l'étude. La population de recherche se composait de joueurs juniors U18 des clubs participant à la deuxième division du championnat professionnel de football en Algérie pour la saison sportive (2022-2023). Le nombre total de clubs était de 12, avec une moyenne de 25 joueurs inscrits par équipe, portant la population de recherche à 300 joueurs. L'échantillon de recherche comprenait 24 joueurs juniors de football (U18) de l'équipe Gali Mascara, considérée comme l'échantillon principal, tandis que l'échantillon d'enquête comprenait 15 joueurs de l'équipe RC Relizane.

Après l'évaluation du programme d'entraînement proposé par des spécialistes et des experts dans le domaine de la psychologie du sport, et en tenant compte de leurs opinions et suggestions, et après avoir vérifié la validité, la fiabilité et l'objectivité des mesures et des tests psychologiques utilisés dans la recherche, une analyse statistique appropriée a été appliquée pour déterminer la signification des différences pré-test et post-test pour les deux groupes expérimentaux et témoins. Ensuite, les résultats ont été présentés, analysés et discutés, conduisant à la confirmation des hypothèses formulées au début de l'étude. Cela a permis au chercheur de tirer plusieurs conclusions comme suit :

1. Il n'y avait pas de différences significatives sur le plan statistique entre les scores moyens des mesures pré-test et post-test en termes d'imagerie mentale et de concentration attentionnelle chez les individus du groupe témoin.
2. Il n'y avait pas de différences significatives sur le plan statistique entre les scores moyens des mesures pré-test et post-test en termes de niveaux de stress psychologique chez les individus du groupe témoin.
3. Des différences significatives sur le plan statistique existaient entre les scores moyens des mesures pré-test et post-test en termes d'imagerie mentale et de concentration attentionnelle chez les individus du groupe expérimental.
4. Des différences significatives sur le plan statistique existaient entre les scores moyens des mesures pré-test et post-test en termes de niveaux de stress psychologique chez les individus du groupe expérimental.
5. Des différences significatives sur le plan statistique existaient entre les scores moyens du groupe expérimental et du groupe témoin dans la mesure post-test de l'imagerie mentale et de la concentration attentionnelle.
6. Des différences significatives sur le plan statistique existaient entre les scores moyens du groupe expérimental et du groupe témoin dans la mesure post-test des niveaux de stress psychologique.
7. Le programme d'entraînement mental proposé, renforcé par le développement de compétences en imagerie mentale et la concentration de l'attention, a eu un impact sur la réduction du stress psychologique des footballeurs.

Mots-clés : habiletés mentales, imagerie mentale, concentration de l'attention, stress psychologique, football.

بِسْمِ اللَّهِ

الرَّحْمَانِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

الحمد والشكر لله الواحد المنان على ما تفضل به من خيرات حسان، من صبر وقوة وسداد حتى تم لنا هذا البحث. وامثالاً للأثر النبي المختار (من لا يشكر الناس لا يشكر الله) نتقدم بأطيب تحياتنا لكل من ساهم في إنجاز هذا البحث.

ونخص بالذكر منهم المشرف الأستاذ الدكتور **حفصاوي بن يوسف** ومساعد المشرف الدكتور **جلطي طيب** اللذان أشرفا على هذا العمل، فلم يبخلا علي بنصائحهما القيمة، ومساندتهما لي في كل اطوار هذا البحث، فشجعاني عند الصواب وأخذوا بيدي عند الخطأ وصبروا معي رغم ارتباطاتهما العائلية والمهنية، فقد كانا نعم المعينين، جزاهم الله عني خيرا.

وجزيل الشكر لمن كان له الفضل الكبير في تذليل الصعاب والمساهمة البناءة في تقدم البحث:

الأستاذ الدكتور **حرشاوي يوسف** جامعة مستغانم -الجزائر

الأستاذ الدكتور **وليد غانم ذنون** جامعة الموصل -العراق

وإلى كل الأساتذة والإداريين والعمال المهنيين لمعهد التربية البدنية والرياضة لجامعة حسيبة بن بوعلي شلف.

كما نشكر كل الطاقم الإداري والفني لفريق غالي معسكر وفريق سريع غليزان، لمساعدتهم في إجراء الدراسة الميدانية وذلك بتطبيق البرامج والقياسات والاختبارات.

وفي الأخير أهدي هذا العمل لكل من علمني ولو حرفا واحدا طيلة مشواري الدراسي والعلمي.

إهداء

تم بعون الله تعالى وبتوفيق من العلي القدير من إنجاز هذا البحث.
وأنتقدم بالإهداء أولاً...إلى من شجعني على المثابرة والصبر طوال عمري،
إلى الرجل الأبرز في حياتي

(والدي العزيز)

إلى من بها أسمو العلاء، وعليها أرتكز، إلى القلب المعطاء

(والدتي الحبيبة)

إلى من كانوا خير سند لي

(إخواني)

إلى أسرتي إلى أصدقائي وزملائي

إلى كل من ساهم وساعدني في حياتي الدراسية

إلى جميع ما سبق: أهدي رسالتي الدكتوراه هذه، الذي أسأل الله تعالى أن
يتقبلها خالصاً....

الفهرس:

الصفحة	الموضوع
	الشكر والتقدير
	الإهداء
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
	فهرس الملاحق
	الملخص باللغة العربية والفرنسية والانجليزية
أ	مقدمة
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	
1	الإشكالية
3	التساؤلات الفرعية
4	الفرضيات
4	الفرضية العامة
4	الفرضيات الجزئية
5	أهداف الدراسة
5	أهمية الدراسة
6	أسباب اختيار الموضوع
6	مصطلحات البحث
9	الدراسات السابقة والمثابفة
9	المهارات الذهنية (التصور العقلي - تركيز الانتباه)
15	التوتر النفسي
22	التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة
26	أهمية الدراسات السابقة والمثابفة
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: التحضير النفسي والتدريب الذهني لدى لاعبي كرة القدم	
29	تمهيد
30	مفهوم علم النفس الرياضي
30	التطورات الرئيسية في ممارسة علم النفس الرياضي

31	التحضير النفسي	2
31	مفهوم التحضير النفسي	1-2
32	أهمية التحضير النفسي الرياضي	2-2
32	أهداف الإعداد النفسي الرياضي	3-2
32	العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين	4-2
33	وسائل الإعداد النفسي	5-2
33	وسائل الإعداد النفسي العام	1-5-2
34	وسائل الإعداد النفسي الخاص	2-5-2
34	أنواع التحضير النفسي للاعبين كرة القدم	6-2
34	الإعداد النفسي طويل المدى	1-6-2
35	الإعداد النفسي قصير المدى	2-6-2
36	خطوات الإعداد النفسي	7-2
37	الفروق الفردية في الإعداد النفسي	8-2
38	المبادئ الأخلاقية للأخصائي النفسي الرياضي	9-2
39	مهارات الأخصائي النفسي الرياضي	10-2
39	التخطيط للإعداد النفسي في كرة القدم	11-2
40	التدريب الذهني	3
40	مفهوم التدريب الذهني	1-3
41	أنواع التدريب الذهني	2-3
42	أهداف التدريب الذهني	3-3
43	فوائد التدريب الذهني	4-3
43	شروط التدريب الذهني	5-3
45	استخدامات التدريب الذهني	6-3
45	نظريات التدريب الذهني	7-3
47	متطلبات التدريب الذهني	9-3
48	خلاصة	
الفصل الثاني: المهارات الذهنية (التصور العقلي وتركيز الانتباه)		
50	تمهيد	
51	المهارات الذهنية	1
51	مفهوم المهارات الذهنية	1-1

51	أهمية تدريب المهارات الذهنية	2-1
52	أنواع المهارات الذهنية	3-1
52	المهارات الأساسية	1-3-1
52	المهارات النفسية الجسدية	2-3-1
52	المهارات المعرفية	3-3-1
53	المهارات الذهنية الرئيسية المرتبطة بالإنجاز الرياضي	4-1
53	المهارات الأساسية	1-4-1
53	مهارات الأداء	2-4-1
53	مهارات التطوير الشخصي	3-4-1
54	مهارات الفريق	4-4-1
55	مخطط لفهم التدريب على المهارات الذهنية في مجال الرياضي	5-1
55	مراحل تنمية المهارات الذهنية	6-1
56	ما هي معوقات تدريب المهارات الذهنية؟	7-1
56	عدم الاقتناع بأهمية الإعداد النفسي	1-7-1
56	عدم المعرفة بطرق وأساليب الإعداد النفسي	2-7-1
57	قياس المهارات الذهنية	8-1
58	تقييم المهارات النفسية للرياضة	1-8-1
58	تقييم مهارات التأقلم الرياضية	2-8-1
58	اختبار استراتيجيات الأداء	3-8-1
58	أداة أوتاوا لتقييم المهارات الذهنية	4-8-1
59	التصور العقلي	2
59	مفهوم التصور العقلي	1-2
60	أنواع التصور العقلي	2-2
60	التصور العقلي الخارجي	1-2-2
60	التصور العقلي الداخلي	2-2-2
61	عدم التصور العقلي	3-2-2
61	أبعاد التصور العقلي	3-2
61	الوضوح	1-3-2
61	التحكم	1-3-2
61	مبادئ تدريب التصور العقلي	4-2

61	الاسترخاء	1-4-2
61	الأهداف الواقعية	2-4-2
62	الأهداف النوعية	3-4-2
62	تعدد الحواس	4-4-2
62	الممارسة المنتظمة	5-4-2
62	الاستمتاع بممارسة التصور العقلي	6-4-2
62	الصور الذهنية للأداء ونتائجه	7-4-2
62	الاهتمام بالتفاصيل	8-4-2
62	التركيز على الإيجابيات	9-4-2
62	أهمية التصور العقلي	5-2
63	استخدامات التصور العقلي	6-2
63	التحكم في الاستجابات الانفعالية	1-6-2
63	تحسين التركيز	2-6-2
63	بناء الثقة	3-6-2
63	مواجهة الإصابة	4-6-2
64	اتخاذ القرار المناسب	5-6-2
64	تطوير استراتيجية اللعب	6-6-2
64	طريقة تصحيح الأخطاء	7-6-2
65	أوقات استخدام التصور العقلي	7-2
65	قبل وبعد التمرين	1-7-2
65	قبل وبعد المنافسة	2-7-2
65	الفترات البينية للمنافسة	3-7-2
65	الوقت الشخصي	4-7-2
65	الاستشفاء من الإصابة	5-7-2
65	الأسباب التي تؤثر سلباً على التصور العقلي	8-2
66	النظريات المفسرة للتصور العقلي	9-2
66	النظرية العضلية العصبية النفسية	1-9-2
66	نظرية التعلم الرمزي	2-9-2
67	نظرية المعلومات الحيوية (مجموع الاستجابة)	3-9-2
67	نظرية الانتباه والإحساس (الجمع العقلي)	4-9-2

67	نظرية معالجة المعلومات النفس فسيولوجية	5-9-2
68	نظرية الرموز الثلاثة	6-9-2
68	قياس التصور العقلي	10-2
70	طرق وضع برنامج للتدريب على التصور العقلي	10-2
70	مرحلة التعلم	1-11-2
70	مرحلة الاكتساب	2-12-2
71	مرحلة التنفيذ	3-11-2
71	التصور العقلي والأداء الرياضي	12-2
72	تركيز الانتباه	3
72	مفهوم تركيز الانتباه	1-3
74	الفرق بين التركيز والانتباه	2-3
74	أنواع تركيز الانتباه	3-3
74	التركيز الخارجي الواسع	1-3-3
74	التركيز الخارجي الضيق	2-3-3
74	التركيز الداخلي الواسع	3-3-3
75	التركيز الداخلي الضيق	4-3-3
75	العوامل المؤثرة في الانتباه	4-3
75	العوامل الداخلية	1-4-3
75	العوامل الخارجية	2-4-3
76	أهمية تركيز الانتباه	5-3
76	مشكلات تركيز الانتباه	6-3
76	المشكلات الجسمية	1-6-3
76	المشكلات النفسية	2-6-3
76	المشكلات الاجتماعية	3-6-3
76	المشكلات البيئية والطبيعية	4-6-3
76	مشكلات عدم النسيان	5-6-2
77	مشكلات الانشغال بالمستقبل	6-6-2
77	مشكلات الانشغال بعدد من المثيرات	7-7-2
77	مشكلات التحليل الزائدة لحركة الجسم	8-6-2
77	مشكلة صدمه الانتباه	9-6-2

77	أسباب فقدان الرياضي تركيز الانتباه	7-3
78	مبادئ تركيز الانتباه الفعال	8-3
78	التركيز لن يحدث بالصدفة	1-8-3
78	التركيز على فكرة واحدة فقط في كل مرة	2-8-3
78	عقل الرياضي يركز عندما يفعل ما يفكر فيه	3-8-3
79	إعادة التركيز بانتظام لإبقاء العقل على المسار الصحيح	4-8-3
79	التركيز إلى الخارج عند القلق	5-8-3
79	قياس تركيز الانتباه	9-3
80	التوجيهات التطبيقية لمساعدة المتعلم على تركيز الانتباه	10-3
81	طرق تحسين تركيز الانتباه	11-3
81	استخدام عمليات المحاكاة في الممارسة	1-11-3
81	استخدام كلمات الترميز	2-11-3
81	تقبل الأداء دون التفكير في التقييم	3-11-3
82	النظام الروتيني قبل الأداء	4-11-3
82	تركيز العين	5-12-3
83	التركيز في الأداء الراهن	6-11-3
84	خلاصة	
الفصل الثالث: التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم		
86	تمهيد	
87	مفهوم التوتر النفسي	1
88	صيغة التوتر	2
89	صيغة التوتر (01)	1-2
89	صيغة التوتر (02)	2-2
89	مراحل التوتر	3
91	مصادر التوتر النفسي	4
91	آلية التوتر النفسي	5
92	مظاهر التوتر والأسباب المؤدية إليه	6
93	المظاهر الفسيولوجية	1-6
93	المظاهر الانفعالية	2-6
93	المظاهر العقلية	3-6

93	أسباب التوتر النفسي	7
94	التغيرات المرتبطة بالتوتر النفسي	8
95	نظريات التي تفسر التوتر النفسي	9
95	نظرية الصراع	1-9
95	نظرية التناثر الإدراكي	2-9
96	نظرية كيرت ليفين K.Lewin	3-9
96	نظرية الوحدة النفسية لـ أريكسون (Eriksson)	4-9
96	قياس الأعراض المرتبطة بالتوتر النفسي	10
97	تسيير التوتر النفسي	11
98	الاستراتيجيات والتقنيات	1-11
98	الاسترخاء	2-11
98	التأقلم	3-11
99	التأمل	4-11
99	تأثير التوتر النفسي على أداء الرياضي	12
101	خلاصة	
الباب الثاني: الجانب التطبيقي		
الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية		
103	تمهيد	
104	المنهج المتبع	1
106	متغيرات البحث	2
106	المتغير المستقل	1-2
106	المتغير التابع	2-2
106	المتغيرات العشوائية	3-2
106	مجتمع وعينة البحث	3
107	عينة البحث	1-3
107	عينة البحث الأساسية	1-1-3
107	عينة البحث الاستطلاعية	2-1-3
107	وصف عينة البحث	2-3
108	تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة)	3-3
108	تجانس أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات (الطول، الوزن، العمر)	1-3-3

	الزمني، العمر التدريبي) بعينة البحث الأساسية	
109	تجانس أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في المستوى القبلي لمهارة التصور العقلي وتركيز الانتباه	2-3-3
111	تجانس أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في المستوى القبلي للتوتر النفسي	3-3-3
112	مجالات الدراسة	4
112	المجال البشري	1-4
112	المجال الزمني	2-4
113	المجال المكاني	3-4
113	أدوات البحث	5
113	المصادر والمراجع العربية والأجنبية	1-5
113	الأدوات المستعملة لقياس بعض المتغيرات الأولية (الوصفية والجسمية)	2-5
114	المقاييس والاختبارات النفسية	3-5
114	مقياس التصور العقلي	1-3-5
115	اختبار شبكة تركيز الانتباه	2-3-5
116	مقياس التوتر النفسي لدى اللاعبين	3-3-5
117	البرنامج التدريبي المقترح	4-5
117	أهداف البرنامج التدريبي المقترح	1-4-5
118	أسس وضع البرنامج	2-4-5
118	المدة الزمنية للبرنامج	3-4-5
118	أبعاد المستهدفة في البرنامج التدريبي	4-4-5
119	مراحل تطبيق البرنامج	5-4-5
120	توزيع حصص للبرنامج التدريبي المقترح	6-4-5
125	التجربة الاستطلاعية	6
125	الخصائص السكومترية للمقاييس والاختبارات النفسية	7
125	مقياس التصور العقلي	1-7
125	صدق المقياس	1-1-7
127	ثبات المقياس	2-1-7
128	مقياس التوتر النفسي	2-7
128	صدق المقياس	1-2-7
129	ثبات المقياس	2-2-7

130	شبكة اختبار تركيز الانتباه	3-7
130	صدق الاختبار	1-3-7
130	ثبات الاختبار	2-3-7
131	التجربة الرئيسية	8
131	المعالجة الإحصائية	9
الفصل الثاني: عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات		
134	عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات	1
134	عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى	1-1
139	عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية	2-1
144	عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة	3-1
151	عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة	4-1
157	عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة	5-1
161	عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضية السادسة	6-1
166	خلاصة	
167	خاتمة عامة	
169	الاستنتاجات	
169	الاقتراحات	
قائمة المصادر والمراجع		
الملاحق		

فهرس الجداول:

الصفحة	العنوان	الجدول رقم:
94	التغيرات الشائعة المرتبطة بزيادة درجة التوتر	01
107	يوضح التصنيف عينة البحث.	02
107	وصف بعض المتغيرات (الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي) بعينة البحث الأساسية.	03
108	المتوسط الحسابي \bar{x} ، الانحراف المعياري S ، قيمة معامل الالتواء، تجانس التباين F ، لمتغيرات (العمر الزمني، الوزن، الطول، العمر التدريبي) لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (22).	04
109	المتوسط الحسابي \bar{x} ، الانحراف المعياري S ، قيمة معامل الالتواء، تجانس التباين F ، للمستوى القبلي لمهارة التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (22).	05
111	المتوسط الحسابي \bar{x} ، الانحراف المعياري S ، قيمة معامل الالتواء، تجانس التباين F ، للمستوى القبلي للتوتر النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (22).	06
115	مفتاح تقدير مستوى التصور العقلي.	07
116	يوضح توزيع الفقرات على مجالات مقياس التوتر النفسي.	08
117	يوضح بدائل الإجابة وأوزان الفقرات لمقياس التوتر النفسي.	09
125	توزيع حصص للبرنامج التدريبي المقترح.	10
126	يوضح قيم الصدق الذاتي لمقياس التصور العقلي.	11
126	يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس التصور العقلي.	12
127	يوضح قيم معامل ألفا كرونباخ لمقياس التصور العقلي.	13
127	نتائج حساب ثبات مقياس التصور العقلي بطريقة التجزئة النصفية.	14
128	يوضح قيم الصدق الذاتي لمقياس التوتر النفسي.	15
129	يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس التوتر النفسي.	16
129	يوضح قيم معامل ألفا كرونباخ لمقياس التوتر النفسي.	17
129	نتائج حساب ثبات مقياس التوتر النفسي بطريقة التجزئة النصفية.	18
130	يوضح صدق المقارنة الطرفية لاختبار تركيز الانتباه.	19
131	يبين قيمة معامل الارتباط بين الاختبار وإعادة الاختبار.	20
134	نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة الضابطة ($n1=12$) عند مستوى	21

	دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)	
140	نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة الضابطة (n1=12) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)	22
144	نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية (n1=12) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)	23
152	نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية (n1=12) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)	24
157	نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22)	25
161	نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى التوتر النفسي، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22)	26

فهرس الأشكال:

الصفحة	العنوان	الشكل البياني رقم:
55	مخطط لفهم التدريب على المهارات الذهنية في مجال الرياضي	01
73	يوضح أجزاء التركيز	02
73	دور الانتباه في الإدراك واتخاذ القرارات	03
88	الصيغتان المقترحتان للتوتر النفسي للرياضي	04
90	يوضح عملية التوتر المكونة من أربع مراحل.	05
92	يوضح آلية التوتر حسب	06
105	مخطط يوضح التصميم التجريبي للبحث.	07
135	نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة الضابطة (n1=12) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)	08
135	يوضح درجات متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة الضابطة، عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (11)	09
140	نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة الضابطة (n1=12) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)	10
140	يوضح درجات متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة الضابطة عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (11)	11
145	نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية (n1=12) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)	12
145	يوضح درجات المتوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية، عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (11)	13
152	نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية (n1=12) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)	14
152	يوضح درجات متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى التوتر النفسي لدى	15

	أفراد المجموعة التجريبية، عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (11)	
157	نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22)	16
158	يوضح نتائج متوسطات القياس البعدي في مستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (22)	17
162	نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى التوتر النفسي، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22)	18
162	يوضح نتائج متوسطات القياس البعدي في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (22)	19

فهرس الملاحق:

العنوان	رقم الملحق
مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لمارتنز	01
اختبار شبكة تركيز الانتباه	02
مقياس التوتر النفسي لدى لاعبين.	03
قائمة الأساتذة المحكمين	04
محتوى مقابلة لاعبي المجموعة التجريبية قبل بداية تطبيق البرنامج التدريبي.	05
وثيقة تسهيل المهمة	06

مقدمة:

لقد تطورت العملية التدريبية في السنوات الأخيرة بشكل ملفت، وأصبحت مبنية على أسس ومبادئ علمية مقننة، فبينما كانت في الماضي تركز فقط على الجانب البدني، الخططي والمهاري، وتقصي كلا من الجانب النفسي والذهني، أصبحت الآن تعطي اهتماما كبيرا لهذا الجانب وتتركز عليه مثل باقي الجوانب الأخرى، نتيجة تغير مفهوم التدريب الرياضي كليا في المستوى العالي لدى رياضي النخبة. لذلك شهدنا قفزة نوعية وكبيرة له، حيث أصبح يعتمد عليه في إعداد الرياضيين من خلال المواقف التي تواجههم في التدريبات والمنافسات، الأمر الذي جعله يصنع الفارق في المنافسات التي تشهد مستوى متقارب في جميع الجوانب الأخرى.

يعتبر علم النفس الرياضي أحد المجالات الحديثة نسبياً في علم النفس وهو بالتأكيد مجال مثير يهتم بنفسية الفرد وخاصة الرياضي، لأنه سيجد من خلاله الكثير من المعلومات للإجابة على ما يدور في عقله وتفكيره. ويكشف له العديد من أسرار ويدفع به للتطور المثالي وتحقيق الإنجاز بناء على استخدام العديد من الأساليب والطرق العلمية، وتحول من تخصص أكاديمي ناشئ يركز بشكل ضيق على أبحاث السلوك النفسي الحركي في المختبرات إلى تخصص قائم بذاته مستقل، متعدد النظريات والنماذج والاستراتيجيات والتقنيات والأساليب، يتم فيه تقديم الخدمات النفسية للرياضيين في التدريبات والمنافسات.

وهذا ما يؤكد "محمد حسن علاوي" حيث يرى في الوقت الحالي أن علم النفس الرياضي لم يعد يقتصر على مجرد التطبيق لمبادئ وقوانين ونظريات علم النفس العام أو علم النفس التربوي، بل أصبحت له مشاكله ومباحثه وموضوعاته وأهدافه التي تتفق مع خصائصه وطبيعته نظراً لأن الموضوعات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي لها مشاكلها الخاصة التي تتميز عن سواها من المشاكل في المجالات الأخرى. (بن حميدوش و آخرون، 2020، صفحة 140). ويُظهر تاريخ الرياضة وعلم النفس الرياضي مد وجزر حول اتجاهات البحث في الموضوعات والأساليب المستخدمة والفرص المهنية. ومع ذلك كان هناك طوال الوقت جهد بحثي متضافر لتطوير القاعدة المعرفية وتقييم تطبيق تدخلات علم النفس الرياضي التطبيقي. (M. Williams & Krane, 2015, p. 12)

يهدف علم النفس الرياضي التطبيقي إلى تطبيق المبادئ النفسية للأداء من أجل مساعدة الرياضيين على تحقيق الإنجاز والاستمتاع بقدراتهم النفسية والبدنية. ويتم تطبيقها من قبل أخصائيين في علم النفس الرياضي،

والذي يمكن أن يكون إما طبيبًا أو مستشارًا نفسيًا لديه خلفية في الجانب الرياضي، وتتم هذه الجلسات التي يعقدها الأخصائي على شكل مشاورات فردية قصيرة وعملية أو ورش عمل الفريق.

يلاحظ معظم مدربي ومحللي كرة القدم في المستوى العالي أن للفوز على خصم يتمتع بقدرات بدنية، مهارية وخططية مماثلة، يعتمد على مدى الاستعداد النفسي والذهني للاعب. وكما كشفت العديد من الأبحاث في علم النفس الرياضي أن التدريب الذهني يسهل الأداء الناجح ويعزز السمات الشخصية والانفعالية للرياضيين. لذلك أصبح من الضروري الاعتماد عليه لتعزيز الأداء واعتبار العملية التدريبية مكتملة. وتستخدم تدخلاته للوصول للنتائج الإيجابية المحددة.

وتأسس التدريب الذهني على افتراض أن العوامل النفسية تعزز أو تمنع الأداء البدني. وعلى سبيل المثال، تؤدي المستويات المفرطة من التوتر النفسي إلى اضطراب في التركيز على المهمة وزيادة التركيز على الذات مما يؤدي إلى مستوى أقل من الفعالية الرياضية. لذلك فإن تنظيم التوتر النفسي المفرط والانفعالات السلبية يعزز الأداء الأفضل. هذا هو الأساس المنطقي النظري العام لاستخدام التدريب الذهني الذي يوفر للرياضيين مهارات جديدة فعالة في بناء ذاته. (Behnke & Other, 2019, p. 505)

يعد التدريب الذهني عنصرًا مهمًا وجزءًا لا يتجزأ من العملية التدريبية، مما يساهم في اكتساب وإتقان المهارات الذهنية لدى الرياضيين، وذلك لزيادة القدرة على التحكم الانفعالي وتنظيم التفكير. والغرض منه هو التكيف الحركي والنفسي مع المهام الرياضية والضغط النفسية. وله تأثير على أداء الرياضي ويمكن تطبيقه في الأوقات التي يفقد فيها الرياضي تركيز الانتباه. وكذلك يعمل على مساعدة الرياضيين في تطوير المهارات الذهنية التي تعد من أكثر الطرق فعالية لإدارة الرياضيين لأنفسهم، لأنها تساعدهم في التعامل مع التحديات الشخصية والرياضية. وبالتالي يبدو من المهم تحديد المهارات الذهنية الأساسية المرتبطة بنجاح الأداء والرضا الشخصي لتوجيه تدخلاته، ومن بين أهمها التصور العقلي وتركيز الانتباه التي نحن بصدد دراستها في هذه الدراسة.

ويمكن تسمية التصور العقلي بالبروفة العقلية، وتشير هذه المهارة إلى إنشاء صور ذهنية لمختلف جوانب تنفيذ المهارات الحركية لتحسين الأداء. ويمكن تعليم الرياضيين أيضًا كيفية التصور العقلي لموقف معين أو إحساس بالسيطرة أو سلوكيات أخرى تساعد في تحسين أدائهم، ويمكنهم أيضًا التدريب على عدة أنواع من التصور العقلي أثناء التدريب والمنافسة اعتمادًا على الغرض منها، بشرط أن يكون لدى الرياضي القدرة والفهم المناسبين لكيفية بناء التصور بدقة للاستفادة من وظيفتها. (ZIMMERMAN, 2021, p. 23)

إن التدريب على التصور العقلي ليس فكرة جديدة، ولكنه مصمم قبل عدة سنوات من البحث حول العلاقة بين العقل والجسم. وكما أشار "كاربنتر carpenter" (1894) إلى وجود صلة بين العقل وإنتاج الحالات الحسية التي تتطلب الأعضاء الخارجية. أدرج عمله الأساسي علم وظائف الأعضاء في الجهاز العصبي لإنتاج نتائج نفسية. وذكر أن الاستفسار عن التصور العقلي وعلم وظائف الأعضاء كان واعدًا في مجال علم النفس. وأن العقل لديه القدرة على خلق تجربة للرياضي باستخدام التدريب المناسب للتصور العقلي، وكما أكد على وجود مثل هذه الظواهر العقلية وسعى إلى دمج هذه الإمكانيات لتحسين الأداء. (Z.Hawkins, 2020, p. 15)

بحث العديد من الدراسات في استخدام التصور العقلي للرياضيين في مختلف الرياضات، باستخدام استبيان الصور الرياضية SIQ من إعداد "هال وآخرون" (1998). تستكشف هذه الأداة عاملين معرفيين: الصور المعرفية المحددة (تنفيذ الحركة والتقنية) والصور العامة المعرفية (التكتيكات وخطط العمل). وبالإضافة للعوامل الثلاثة الأخرى هي الصور الخاصة التحفيزية (الفوز وتحقيق الأداء الناجح والأهداف)، والصور التحفيزية العامة (الاستثارة المتعلقة بالمنافسة في الرياضة والتحكم في الانفعالات أثناء المواقف الصعبة). (Di Corrado & all, 2019, p. 03)

يمكن أن يختلف التصور العقلي باختلاف ثلاثة أبعاد على الأقل: الموقف الذي يستخدم فيها التصور العقلي (التدريب والمنافسة وإعادة التأهيل)، ونوع المستخدم (المعرفية مقابل التحفيزية، والمحتوى العام مقابل الخاص)، والنتيجة المرجوة (تحسين المهارات والاستراتيجيات مقابل تعديل الإدراك وتنظيم الإثارة)، وإلى هذا الحد وجدت الأبحاث السابقة أدلة على أن استخدام التصور العقلي يسهل تحسين الأداء من خلال تعلم المهارات والاستراتيجيات، بالإضافة إلى تنظيم الانفعالات ومستويات الإثارة والأفكار. ونظرًا لفوائده فقد تم دمجها الآن في العديد من برامج التدريب على المهارات الذهنية، حيث اشتهر استخدامه من قبل المدربين والرياضيين. (A. Simonsmeier & Buecker, 2016, p. 02)

يرى "أسامة كامل راتب" أن التركيز أو توجيه الانتباه أحد المهارات الذهنية الهامة للرياضيين، فهي الأساس لنجاح التدريب أو المنافسة بمختلف أشكالها. فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبًا على الأداء، إن الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة إلى فقدان التركيز. وقد يستخدم مصطلحا التركيز Concentration والانتباه Attention في المجال الرياضي على نحو مترادف. والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة والاتجاه وليس النوع. فالانتباه أهم من التركيز، والأخير نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة

شدته، وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل. إن الرياضي الذي يفتقد إلى التركيز ولو بنسبة ضئيلة، فإن ذلك يؤثر سلباً على أدائه ويحول دون تحقيق أقصى أداء ممكن. (كامل راتب، 2007، صفحة 361)

ويذكر "محمد حسن علاوي" أن تركيز الانتباه هو شرط أساسي وضروري يدركه كل رياضي من أجل الوصول للأداء الأمثل، فالرياضيون الذين يمتلكون التركيز العميق قادرون على اكتساب التوافق البدني، النفسي، الذهني والانفعالي، وإن الاهتمام بهذه العوامل يؤدي لتحقيق الإنجازات الرياضية. (سامي و غالب، 2009، صفحة 173)

ويشير كذلك "محمد حسن علاوي" بأن ظاهرة التوتر النفسي شغلت بال العديد من العلماء في مجال التحضير النفسي الرياضي، لأنها ردود فعل نفسية وانفعالية، وهي ظاهرة سلبية تؤثر على أداء وسلوكيات الرياضيين في المنافسة، وأصبحت استراتيجيات التدريب الذهني للاعبين في المجال الرياضي أحد الأساليب لمواجهة التوتر النفسي، ولتحسين العديد من المهارات الذهنية، مثل الاسترخاء، والتصور العقلي، وتركيز الانتباه. (سعادنة، 2018، صفحة 05)

وعليه قام الباحث باتباع منهجية البحث العلمي، واعتمد على التقسيم التالي:

-ملخص الدراسة.

-مقدمة.

-الفصل التمهيدي: الذي يتضمن إشكالية البحث، التساؤلات العامة والجزئية، الفرضيات العامة والجزئية، أهداف وأهمية البحث، أسباب اختيار الموضوع، تحديد مصطلحات البحث، عرض الدراسات السابقة والمماثلة.

-الباب الأول: يتمثل في الدراسة النظرية التي شملت ثلاثة فصول، تمثلت في الخلفية النظرية للدراسة واقتبست من المراجع العلمية (كتب، مقالات، أطروحات، مواقع الكترونية) العربية والأجنبية.

ومضمون هذه الفصول كالآتي:

الفصل الأول: التحضير النفسي والتدريب الذهني لدى لاعبي كرة القدم.

الفصل الثاني: المهارات الذهنية (التصور العقلي وتركيز الانتباه).

الفصل الثالث: التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

-الباب الثاني: تمثل في الدراسة التطبيقية، التي شملت فصلين، كما يلي:

الفصل الأول: يتضمن الإجراءات المنهجية والميدانية للبحث، المتمثلة في تحديد المنهج المتبع واختيار العينة، وتقديم أدوات ووسائل جمع البيانات، بالإضافة للدراسة الاستطلاعية وحساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

الفصل الثاني: تمثل في عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات، ومقابلة النتائج بالفرضيات للتأكد من صحتها، وتقديم الاستنتاجات والتوصيات، والخاتمة.

وفي الأخير عرض المصادر والمراجع، وإرفاق الدراسة بالملاحق.

الفصل التمهيدي: التعريف

بالبحث

الإشكالية:

لقد عاشت كرة القدم الجزائرية عدة مراحل انتقالية فبتاريخ 24 سبتمبر 2010 تحولت ممارستها من نظام الهواة إلى الاحتراف، وذلك بهدف الارتقاء بمستواها. وقد فرضت الاتحادية الجزائرية العديد من الالتزامات والقوانين المتعلقة بتأطير اللاعبين، الفنيين، المسيرين، وبالإضافة إلى الجانب الأمني في محيط المنشآت الرياضية وتأطير المناصرين، وكذلك الالتزامات تجاه الإدارة المكلفة. ولكن في الحقيقة استمرت العديد من المشاكل، خاصة في الجانب الفني المتعلق بتكوين المدربين وتأطير اللاعبين الناشئين.

وبعد إجراء العديد من المقابلات مع المدربين والحضور لتدريبات ومنافسات العديد من فرق كرة القدم للناشئين لمعينة الخصائص النفسية، الذهنية والسلوكية لديهم. وكذلك بعد اطلاعنا على العديد من الدراسات التي تناولت موضوع الإعداد النفسي والذهني للاعبين، تبين لنا أن برنامج التدريب السنوي في الفرق كان يقصي كليا الجانب النفسي والذهني، ولا يدخل ضمن مخططاتهم مثل باقي الجوانب الأخرى، بالإضافة لذلك ليس للمدربين واللاعبين على حد سواء أدنى فكرة عن تدريب المهارات الذهنية، ودورها الجوهرية في التعزيز والارتقاء بأدائهم.

تتميز مرحلة المراهقة لدى اللاعبين الناشئين بتحويلات مورفولوجية، هرمونية وغددية متعددة، بالإضافة إلى تقلبات في الشخصية وعلاقات اجتماعية مزعزعة للاستقرار النفسي، مما يضعهم في مواقف متناقضة تخلق الضعف والهشاشة النفسية لديهم. ومن المؤكد أن هذه التحويلات ستغير في دوافعهم وتصوراتهم، بالإضافة إلى ذلك يطلب من الرياضيين الناشئين أن يكونوا قادرين على التركيز الجيد في التدريبات والمنافسة بالرغم من هذه التحديات والتحويلات.

ويعاني الرياضيون الناشئون كذلك من ضغوط نفسية عديدة تتعلق بوضعهم الرياضي، حيث أشارت العديد من الدراسات إلى أن مشاركتهم في المنافسة يمكن أن تصبح ضغطاً إضافياً، كما أن الأدلة الحديثة تشير إلى أنهم قد يعانون من مستويات أكبر من التوتر النفسي بسبب المتطلبات المزدوجة المفروضة عليهم من الرياضة والدراسة، مما يخلق صراعات نفسية داخلية وخارجية، لذلك ظهرت حاجة لتحديد مصادر التوتر النفسي التي تؤثر بشكل كبير عليهم، والتي يمكن أن تختلف عن تلك التي يعاني منها الرياضيين في صنف الأكابر. والعمل على تخطيط برامج في التدريب الذهني للتدخل الفعال والحاسم، بهدف التقليل من الآثار النفسية لهذه الفئة من الرياضيين.

يعتبر التوتر النفسي من بين أهم المظاهر والمشكلات النفسية السلبية التي تواجه الرياضيين الناشئين في جميع الرياضات، وخاصة كرة القدم خلال المنافسات الرياضية، لأن هذا الخلل النفسي يعتبر من العوامل المهمة التي المؤثرة في اللعبة، ولها تأثير مباشر على أداء اللاعب في المواقف التي تتطلب منه أن يتحلى بالدقة العالية والهدوء، والقدرة على التركيز من أجل تحقيق المستويات المثلى. ولهذا تعتبر دراسة التوتر النفسي كحالة مرتبطة بالأداء من الدراسات التجريبية المهمة في مجال علم النفس الرياضي التطبيقي، والتي تستخدم المنهج التجريبي كوسيلة لفهم تأثيره من أجل إيجاد الحلول العلمية والنفسية المقترحة في حل مثل هذه المشكلات.

ينصب التركيز في هذه الدراسة على تطبيق برامج التدريب الذهني بهدف اكتساب وتطوير المهارات الذهنية للرياضيين، والعمل على مساعدتهم في القدرة على مواجهة المظاهر النفسية السلبية التي تواجههم خلال التدريبات والمنافسات لتحقيق نجاح الأداء والرضا النفسي.

يهتم التدريب الذهني بالعوامل النفسية التي تؤثر على المشاركة والأداء الرياضي، بالإضافة إلى فهم الآثار النفسية الناتجة عن المشاركة، وتطوير النظريات والاستراتيجيات التي يمكن استخدامها لتعزيز الأداء والتحكم في الحالة الانفعالية. ويتطلع العديد من الرياضيين والمدربين اليوم إلى اكتساب ميزة تنافسية، والتي تتضمن طرق وأساليب إدارة الضغط التنافسي، والتحكم في تركيز الانتباه، وزيادة الثقة بالنفس، وتحسين مهارات الاتصال والانسجام داخل الفريق. ولقد ظهرت العديد من النظريات التي تقدم تفسيرات لتدخلات التدريب الذهني في المجال الرياضي، ومن النظريات التي تدعم فعاليتها على الجانب النفسي والذهني هي نظرية: "الاستبصار الداخلي والتدريب الذهني" Insight Through Mental Training

وتشير هذه النظرية إلى أن تطوير الأداء لا يرجع بالضرورة إلى مدة وحجم التدريب، ولكن هذا التعلم يحدث من خلال التعديل المستمر للسلوك الداخلي. ومن هنا تأتي علاقة التدريب الذهني بالنظرية أنه يساعد على توفير فرص لتغيير السلوكيات المتولدة داخل الفرد. وقد لا تؤكد ممارسة التدريب الذهني على تطور الأداء أو التعلم ولكنها ستعمل على تنظيم وتطوير الإدراك الداخلي. (شمعون، 1996، صفحة 56)

ولقد توفرت العديد من النماذج والبرامج في الأدبيات والكتب لمساعدة الرياضيين والمدربين وخصائين على دمج التدريب الذهني في بيئات رياضية محددة بطرق إبداعية وسهلة الاستخدام. وذلك من أجل تعزيز مهاراتهم الشخصية والتقنية ولزيادة وعيهم بالممارسات والتزاماتهم الرياضية، ويستخدمه رياضيو النخبة لتعزيز أدائهم خلال المسابقات.

وبالرغم من الكم الكبير من أبحاث التصور العقلي وتركيز الانتباه في الرياضة، لم يتم تكريس سوى القليل جدًا من الاهتمام للعلاقة الدقيقة بينها وبين الجانب النفسي، وركزت جل الدراسات السابقة على التعلم وتحسين الأداء الحركي، لذلك برزت الحاجة لاستكشاف ما إذا كان لتعلم مهارتي التصور العقلي وتركيز الانتباه دور في تخفيض التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

ويرى الباحث أن دور التصور العقلي وتركيز الانتباه لا يجب أن يقتصر في تعلم مهارات حركية جديدة وتحسين الأداء الحركي، بل يجب أن يذهب إلى أبعد من ذلك من خلال المساهمة في تحسين الجانب النفسي والذهني والانفعالي لدى اللاعبين، ويمكن أيضا أن يكون مفيدًا للرياضيين المبتدئين والنخبة على حد سواء. يصبح استخدامه أكثر فعالية خاصة عندما يتم دمجها في إطار منظم وبشكل منهجي، علمي وعملي كما هو الحال في روتين ما قبل المنافسة الرياضية ليكون له تأثير إيجابي وفوري بعد جلسة قصيرة.

وأظهرت الأبحاث السابقة أن التصور العقلي يساعد الرياضيين على تعلم مهارات واستراتيجيات، مما يساهم في استمرار واستقرار اللاعب في المنافسة. وتم دراسته بشكل معمق مع الرياضيين البالغين، خاصة رياضيو النخبة. على عكس ذلك تم إجراء القليل من الدراسات حول استخدام الرياضيين الناشئين للتصور العقلي. (J.

Munroe-Chandler & all, 2007, p. 107)

ومن خلال هذا التقديم للكشف عن تأثير التوتر النفسي على اللاعبين الناشئين لكرة القدم، ونظرًا لقلة الدراسات التي تناولته في المجال الرياضي، وبعد الاطلاع على العديد من الأدبيات والدراسات العربية والأجنبية من أجل التدخل الحاسم والفعال المبني على مبادئ وأسس علمية. جاءت الحاجة الماسة والضرورية لإجراء دراستنا التجريبية والعمل على تصميم واقتراح برنامج التدريب الذهني لتنمية مهارتي التصور العقلي وتركيز الانتباه من أجل خفض التوتر النفسي لدى اللاعبين. ومن خلال ما سبق يمكن صياغة التساؤل العام على النحو التالي: هل برنامج التدريب الذهني المقترح المعزز بتنمية مهارتي التصور العقلي وتركيز الانتباه أثر في خفض التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم؟

2/التساؤلات الفرعية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة الضابطة ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة الضابطة؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه؟

6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى التوتر النفسي؟

3/الفرضيات:

3-1/الفرضية العامة: للبرنامج التدريب الذهني المقترح المعزز بتنمية مهارتي التصور العقلي وتركيز الانتباه أثر في خفض التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

3-2/الفرضيات الجزئية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة الضابطة.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة الضابطة.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية.

4-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

5-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه.

6-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى التوتر النفسي.

4/أهداف الدراسة: تهدف الدراسة للكشف على:

1-مدى تأثير برنامج التدريب الذهني المقترح المعزز بتنمية مهارتي التصور العقلي وتركيز الانتباه في خفض التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

2-دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة فيما يخص مستوى التوتر النفسي بعد تطوير مهارتي التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم بالجزائر.

3-دور مهارتي التصور العقلي وتركيز الانتباه في خفض مستوى التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

4-مدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مستوى المهارات الذهنية للحد من التوتر النفسي للاعبين كرة القدم.

5- تقديم استراتيجيات وتقنيات للحد من التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

6- أهمية الإعداد النفسي والذهني في تكوين اللاعبين الناشئين.

5/أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة من الناحية النظرية في كونها إضافة للجامعة الجزائرية فيما يتعلق بالجانب النفسي والذهني للاعبين، حيث سيتم إلقاء الضوء على ظاهرة التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم خلال التدريب

والمنافسة، والعمل على تحديد مصادرها وتفسيرها بناء على نظريات ومعالجتها انطلاقاً من استراتيجيات، من خلال المصادر العربية والأجنبية، كما سيشاهم إلى تحديد الإطار النظري للإعداد النفسي والتدريب الذهني، والتطرق إلى أهم التقنيات والاستراتيجيات اللازمة للتخفيف من حدة التوتر النفسي، وأما من الناحية التطبيقية سنقوم باقتراح وتقديم برنامج تدريب ذهني لتنمية مهارتي التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم، ويمكنه أن يكون مرجعاً علمياً لتطبيقه على العديد من اللاعبين، وبالإضافة إلى إبراز مدى فعالية التدريب الذهني في خفض التوتر النفسي وتطوير السمات الشخصية والانفعالية، بهدف إدماجه ضمن المخططات التدريبية للاعبين بمختلف الفئات العمرية الصغرى والكبرى.

6/أسباب اختيار الموضوع:

يرجع اختيار الباحث لدراسة هذا الموضوع لعدة أسباب نوجزها فيما يلي:

- 1-اهتمام الباحث بجانب الإعداد النفسي والذهني لدى الرياضيين.
- 2-قلة البحوث والدراسات التجريبية التي تناولت تأثير تدريب المهارات الذهنية على الجانب النفسي لدى اللاعبين، أي درست فعالية التدريب الذهني في تطوير السمات الشخصية والانفعالية لدى اللاعبين.
- 3-الرغبة في إبراز دور وأهمية تدريب المهارات الذهنية، والعمل على تصحيح العديد من المفاهيم الخاطئة لدى المدربين فيما يخص التدريب الذهني.
- 4-تقديم قاعدة معرفية عن طريق اقتراح برنامج تدريبي فعال من أجل تنمية المهارات الذهنية لدى اللاعبين، ويمكن أن تكون دراستنا مرجع علمي تساعد المدربين في معالجة العديد من المشاكل النفسية والذهنية لدى اللاعبين.

7/مصطلحات البحث:

7-1/المهارات الذهنية:

-اصطلاحاً: يعرفها "أسامة كامل راتب (2004)": بأنها القدرات الذهنية التي تساعد الرياضي على تعبئة طاقاته لتحقيق أفضل وأقصى أداء أو إنجاز رياضي، وكما يؤكد راتب في نفس المرجع على أنها هي برامج تربية

منظمة مصممة لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرب بغرض تحسين الأداء وسلوك اللاعب. (حبارة و آخرون، 2021، صفحة 141)

-وتعرف كذلك: بالقدرات الذهنية المكتسبة لتنفيذ مهمة تدريب محددة. (Behnke & Other, 2019, p. 505)

- بينما يعرفها ديرون بوش (1995) Durand-Bush: بأنها عبارة عن عملية تنظيم المعارف وتطويرها من خلال التدريب عليها بهدف الحصول على الأداء الأمثل، وكما تعد الأساس في بناء برامج التدريب الذهني. (حبارة و آخرون، 2021، صفحة 141)

-إجرائيا: هي مجموعة من القدرات النفسية، المعرفية والانفعالية تساعد الرياضيين في تحسين الأداء والسلوك لديهم خلال المواقف التدريبية والتنافسية.

7-2/التصور العقلي:

اصطلاحا: هو عملية متعددة تجمع بين أكبر عدد ممكن من الحواس لتوليد صورة ذهنية حية، والتي تلعب دورا محوريا في تطوير أداء الرياضي. (Di Corrado & all, 2019, p. 01)

-ويعرف أيضا: بأنه عبارة عن مجموعة من التمثيلات العقلية للحالات الحسية أو الإدراكية أو الانفعالية أو غيرها من الحالات التجريبية التي تواجه الرياضي في ظل غياب المحفزات الحسية. (Guarnera & all, 2017, p. 1058)

- ويعرف أيضا: بأنه مجموعة من الإستراتيجيات النفسية الراسخة في الرياضة، لتحسين الأداء الفردي والدافعية وكذلك كفاءة التحكم الانفعالي، ويمكن للرياضي من خلالها تصور صورة أو الشعور بالحركة أو تجربة تصور للشم أو الذوق أو الصوت دون تجربة الشيء الحقيقي. (A. Simonsmeier & Buecker, 2016, p. 02)

-يعرف كذلك: بأنه لب وجوهر عملية التفكير الناجح، فهو انعكاس للظواهر والأشياء التي يدركها الفرد، يبدأ التصور من الجزئيات وصولا إلى الكليات أو العكس. (عبد الحسين و متعب، 2013، صفحة 60).

-إجرائيا: هو قدرة الرياضي على إنشاء أو إعادة صورة ذهنية لتعلم مهارة حركية أو تحسين سلوك معين.

7-3/تركيز الانتباه:

-اصطلاحاً: يعرفه "مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد" بأنه "حالة من حالات الاستعداد الرياضي، فيجب أن يكون الرياضي قادراً على طرد كل ما يشتت الانتباه وأن يركز على أساسيات الأداء المطلوبة منه". (صغيري و ايدير، 2019، صفحة 13)

-ويعرف أيضاً: بأنه الاستعداد الإدراكي العام التي يقوم بتوجيه شعور الرياضي نحو موقف معين ككل أو جزء. (نصاري و ضاري، 2018، صفحة 74)

-إجرائياً: هو قدرة الرياضي على توجيه انتباهه والتحكم في مشتتات الانتباه التي يمكن أن تؤثر في تركيز اللاعب على متطلبات اللعب.

7-4/التوتر النفسي:

-اصطلاحاً:

يعرفه "أسامة كامل راتب" بأنه "عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله من الفرد وإدراك قدرته على انجاز هذا العمل مع الأخذ بالاعتبار نتيجة هذا العمل تمثل أهمية للفرد" (الذهبي، 2019، صفحة 200)

-وعرفه كذلك "لازاروس وفولكمان Lazarus and Folkman" (1996) بأنه الشعور السلبي الذي يحدث عندما يشعر الرياضي بأنه غير قادر على التعامل مع المطالب التي تفرضها عليه بيئته ومواقف المنافسة. (Wilson & Pritchard, 2005, p. 01)

-إجرائياً: هو عبارة عن حالة نفسية فسيولوجية تحدث نتيجة الاختلال الكبير بين المتطلبات الجسدية النفسية المفروضة على الرياضي ومدى قدرته على الاستجابة لإنجاز ما هو مطلوب منه وفي ظل ظروف يكون فيها من الضروري تنفيذ تلك المهمة.

7-5/كرة القدم:

-اصطلاحاً: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (توميات و لزنك، 2021، صفحة 115)

-إجرائيا: كرة القدم هي رياضة جماعية تنافسية تُجرى بين فريقين، يسعى كل فريق إلى تسجيل أكبر عدد من الأهداف خلال مدة تبلغ 90 دقيقة مقسمة إلى شوطين. ويتألف كل فريق من 11 لاعبًا.

8/الدراسات السابقة والمثابرة:

8-1/المهارات الذهنية (التصور العقلي - تركيز الانتباه)

8-1-1/دراسة "خضراوي نبيل" (2020-2021) بعنوان "أثر برنامج مقترح للأنشطة البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات العقلية لدى تلاميذ المتوسط (أطروحة دكتوراه)"، والتي تهدف إلى معرفة أثر النشاط البدني الرياضي على تنمية المهارات العقلية (تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترخاء)، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة (تصميم المجموعتين) وتمثل مجتمع البحث في تلاميذ تعليم المتوسط، وتم اختيار العينة بالطريقة القصدية (العمدية) بلغت (26) تلميذا تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة). واعتمد الباحث في البحث على الأدوات التالية: اختبار شبكة تركيز الانتباه لدورثي هاريس (1987) وأعد صورته العربية محمد العربي شمعون (1996)، ومقياس التصور العقلي في المجال الرياضي الذي وضعه مارتنز (1982) وقام بتعريبه محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل سنة (1996)، مقياس القدرة على الاسترخاء الذي صمم من طرف فرانك فيتال (1981) وأعد صورته العربية محمد حسن علاوي وأحمد السويفي (1982). وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات المهارات العقلية (تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترخاء) للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات المهارات العقلية (تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترخاء) للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي. وأما بالنسبة للبرنامج المقترح فإن له تأثيرا ايجابيا على نمو المهارات العقلية (تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترخاء) لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

8-1-2/دراسة "Angela Griffin" (2021) بعنوان "وصف المدربين تطبيق واستخدام التدريب على

المهارات النفسية للرياضيين الشباب (أطروحة دكتوراه)"، وكان الغرض من هذه الدراسة الوصفية النوعية هو استكشاف كيفية وصف مدربي كرة الطائرة في نادي الشباب لتطبيق واستخدام تدريب المهارات النفسية (PST) للرياضيين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و18 عامًا في جنوب غرب وادي أريزونو. واعتمد الباحث على المنهج الوصفي في دراسة وبلغ حجم العينة 14 مدرب، وكشفت النتائج التي تمّ التوصل إليها أن

المشاركين استخدموا تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، ولكن لم يكن لديهم فهم يذكر للمهارات النفسية الأساسية، وأعرب المشاركون بالحاجة إلى تنفيذ خطط الدعم الخاصة في نظام ممارستهم.

8-1-3/دراسة "Pauline SIX" (2020) بعنوان "تقييم المهارات الذهنية وعلاقتها بالأداء لدى الرياضيين خلال السباق باستخدام استبيان OMSAT4 (أطروحة دكتوراه)"، تهدف الدراسة إلى تقييم مستويات المهارات الذهنية لدى الرياضيين للدراجات الهوائية، والعمل على معرفة العلاقة بين المهارات الذهنية والأداء الرياضي. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي في دراستها، وبلغ عدد المشاركين في الدراسة 374 رياضياً، وتمثلت أداة الدراسة في استبيان OMSAT-4، وتوصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية بأن هناك علاقة بين مستوى المهارات الذهنية والأداء الرياضي لدى المشاركين في السباق. بالإضافة إلى وجود تأثير للجانب العقلي على مستويات أداء الرياضيين لدى المشاركين في السباق. وأوصت الباحثة بضرورة إجراء دراسات مماثلة لتأكيد نتائج الدراسة.

8-1-4/دراسة "Taffy Z.Hawkins" (2020) بعنوان "تصورات المدربين والأخصائيين في إعادة التأهيل فيما يتعلق باستخدام ممارسة التصور العقلي لمواجهة الآثار النفسية للإصابة في الرياضة (أطروحة دكتوراه)"، وتهدف الدراسة إلى استكشاف تصورات المدربين والأخصائيين في إعادة التأهيل فيما يتعلق باستخدام وفعالية التصور العقلي للتقليل من الأعراض النفسية للإصابة في الرياضة، ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب دراسة حالة، تم جمع البيانات من (08) مشاركين في المقابلات و (17) مشاركاً في الاستطلاع. وتوصلت الدراسة إلى أن نتائج المقابلات مع المشاركين كشفت إلى أنهم يفتقرون إلى التدريب على التصور العقلي أو الوعي بفعاليته في إعادة التأهيل الرياضي. وكما كشفت نتائج مسح المواقف حول التصور (AAI) أن المشاركين واجهوا صعوبة في التصور للتغلب على المواقف الصعبة في ممارسة الصور الشخصية، وفي حين أيد المشاركون في الدراسة إنشاء دليل للتدريب على التصور العقلي لمساعدة الرياضيين المصابين.

8-1-5/دراسة "بن غالية فاطمة الزهراء" (2019 - 2020) بعنوان "أثر برنامج التدريب الذهني يعتمد على التصور العقلي والاسترخاء في تطوير مهارتي الإرسال والصد - دراسة تجريبية أجريت على لاعبات كرة الطائرة بولاية الشلف - (أطروحة دكتوراه)"، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبات كرة الطائرة. وتمثلت عينة الدراسة في فريق أولمبي شلف للسيدات لكرة الطائرة وبلغ عددها 24 لاعبة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة مجموعتين متكافئتين متساويتين (تجريبية وضابطة) نظراً لطبيعة هذه الدراسة. واعتمدت الباحثة في البحث عن الأدوات التالية: مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لمارتييز ومقياس الاسترخاء لفرانك فيتال (1981) بعنوان "مقدرتك

على الاسترخاء" واعدته للعربية محمد حسن علاوي واحمد السيوفي (1981) وأعاد صياغة عباراته صلاح محسن نجا (1998). ومن أهم نتائج الدراسة أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التدريب الذهني.

8-1-6/دراسة "ماحي سفيان" (2019) بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تقنيه التصور العقلي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى ناشئين كره القدم(u17) بولاية الشلف (أطروحة دكتوراه)"، والتي تهدف إلى الكشف عن أثر البرنامج التدريبي في تطوير مستوى القوة المميزة بسرعة، كصفة بدنية لمتطلبات الأداء في كرة القدم الحديثة وذلك لدى لاعبي كرة القدم(u17). وتمثل مجتمع البحث الأصلي (لاعبي أندية كرة القدم u17 جهوي B2 هواة-رابطة البلدية)، واعتمد الباحث على منهج تجريبي بواسطة التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين، واختار أفراد العينة بالطريقة المقصودة ل (20) لاعبا وتم تقسيم العينة إلى مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية (10 لاعبين في كل مجموعة)، واعتمد الباحث في عملية البحث على الأدوات التالية: مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لمارتنز واختبار قياس القوة المميزة بالسرعة، بالإضافة للبرنامج التدريب المقترح من الباحث. وكان أبرز نتائجها أن المستوى القبلي لمهارة التصور العقلي لدى أفراد عينة البحث (المجموعة الضابطة والتجريبية) ضعيف. وتوصل الباحث كذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطين درجتي القياسين القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية، ولصالح القياس البعدي. وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياسين القبلي والبعدي في اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة لدى كل من أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، لصالح القياس البعدي.

8-1-7/دراسة "ماكني محمد العيد" (2019/2018) بعنوان "فعالية التصور العقلي على تعلم مهاراتي البدء والدوران في السباحة الحرة- دراسة تجريبية لدى المبتدئين في السباحة بولاية ورقلة-(أطروحة دكتوراه)"، وهدفت هذه الدراسة لإبراز مدى فعالية البرنامج التعليمي باستخدام التصور العقلي على تطوير بعض المتغيرات كينماتيكية بمهاراتي البدء والدوران في السباحة الحرة فئة 13-14 سنة ذكور، وقد اشتملت عينة الدراسة على (20) سباحا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من سباحي نادي 18 فبراير بورقلة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين، المجموعة التجريبية عددها (10) تلقت تدريبات التصور العقلي، أما المجموعة الثانية فهي ضابطة عددها (10) طبق عليها البرنامج الاعتيادي، واستخدم الباحث الأدوات التالية في عمليه البحث: مقياس التصور العقلي في مجال الرياضي مارتنز وتطبيق الاختبارات الخاصة بالمتغيرات كينماتيكية باستعمال أدوات التصوير، وقد توصلت الدراسة إلى أن للبرنامج التعليمي المقترح أثر في تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة البدء في السباحة الحرة (زاوية الانطلاق، مسافة الطيران، زاوية الدخول،

مسافة الانزلاق، زمن البدء الكلي) لدى أفراد العينة التجريبية، وتوصلت كذلك الى فعالية البرنامج التعليمي المقترح في تحسين مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

8-1-8/دراسة "جمال نلوح"(2017/2016) بعنوان "دور الميل والدافع في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وأثرهما على الانجاز الرياضي (أطروحة دكتوراه)"، وتهدف الدراسة إلى التعرف على: دور وتأثير الميل والدافع في تنمية القدرة على تركيز الانتباه. وتحديد كذلك الرابطة بين تركيز الانتباه والجوانب النفسية المتمثلة في الميل للتربية البدنية والرياضية، وأيضا الدافع للنشاط الرياضي. ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وكان عدد العينة (150) رياضيا من ممارسي رياضة كرة اليد، واستخدم الباحث الأدوات التالية في عملية البحث: استبيان قلق المنافسة الذي صممه مارتنز وآخرون وقام محمد حسن علاوي بإعداد الصورة العربية لهذه القائمة، اختبار شبكة تركيز الانتباه قدمه دورثي هاريس 1984 وقام بتعريبه محمد حسن علاوي، بالإضافة لاختبارات "زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب" و "دقة التصويب"، "الذكاء المصور"، وقد توصل الباحث إلى وجود اختلاف في الانجاز الرياضي بين اللاعب الذي له مستوى عالي من الدافع، واللاعب الذي له مستوى منخفض من الدافع. كما توصل إلى أن هناك فروقا في الانجاز الرياضي بين اللاعب الذي له تركيز انتباه قوي واللاعب الذي له انتباه ضعيف. وأن تركيز الانتباه لا يمكنه أن يعوض الدافع في الانجاز الرياضي، بل إن الانتباه يكون مهما وقد يلعب دورا فقط إذا كان الرياضي يفقد للدافع.

8-1-9/دراسة "ملوك كمال" (2017) بعنوان "أثر برنامج تدريب عقلي لمهارة التركيز للانتباه على خفض السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم: دراسة ميدانية للقسم الجهوي الأول البليلة لكرة القدم أواسط ذكور (أطروحة دكتوراه)". وهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انعكاس تدريبات تركيز الانتباه في تعديل السلوك العدواني (كسمة وحالة) لدى لاعبي كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة، وتمثل مجتمع الدراسة في اللاعبين الذين ينشطون في الرابطة الجهوية لكرة القدم (البليلة)، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وتمثلت عينة الدراسة في فريقي مولودية خميس ورائد أمال عين الدفلى، حيث بلغت عينة الدراسة (25) لاعبا في كل من المجموعتين: التجريبية والضابطة، واستخدم الباحث الأدوات التالية في عملية البحث: اختبار تركيز الانتباه مصمم من قبل دورثي هاريس (1984) وقام بتعريبه محمد حسن علاوي، ومقياس العدوان الرياضي كحالة وسمة من تصميم محمد حسن علاوي. وتوصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في درجة السلوك العدواني كسمة، ولصالح المجموعة التجريبية. وتوصل كذلك إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في درجة السلوك العدواني كسمة.

8-1-10/دراسة " Tyler L. Geikie " (2016) بعنوان "التصور العقلي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى الرياضيين الشباب (رسالة ماجستير)"، والتي تهدف إلى معرفة العلاقة بين التصور العقلي والصلابة العقلية لدى الرياضيين الشباب، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، وبلغت العينة (76) رياضياً متكونة من (28) ذكراً و(48) أنثى وكان متوسط أعمارهم (12.49) سنة. واعتمد الباحث في الدراسة على الأدوات التالية: استبيان التصور العقلي الرياضي للأطفال من إعداد هول، مونرو تشاندلر، فيشبورن (2009)، استبيان الصلابة العقلية من إعداد كل من كلوف، إيرل، وسيويل (2002)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين التصور العقلي والصلابة النفسية لدى الرياضيين الشباب، وأن استخدام التصور العقلي تنبأ بشكل كبير بجميع أبعاد الصلابة العقلية (التحدي، الالتزام، التحكم، الثقة). في حين أظهرت وظيفة التحفيز والإيقان العام للتصور العقلي كأقوى مؤشر فردي لجميع الصور العامة المعرفية.

8-1-11/دراسة "وسيم عقاب سلمان عبد" (2015) بعنوان "أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الأداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم (رسالة ماجستير)"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في التصور العقلي والتوافق النفسي، والتعرف كذلك على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية التصور العقلي والتوافق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة، وتكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين في الضفة الغربية والمسجلين في الموسم الرياضي 2013/2014، حيث بلغ عدد الأندية 12 نادياً، أما عينة الدراسة فقد اقتصر على نادي مخيم بلاطة والتي تكونت من (24) لاعباً، فقد تم اختيار العينة الحالية بالطريقة القصدية، ولقد توصل الباحث إلى وجود فروق دالة إحصائية عند $(\alpha=0.05)$ بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعدية عند جميع متغيرات الدراسة.

8-1-12/دراسة "أحمد أحمد" (2015) بعنوان "علاقة المهارات النفسية العقلية بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد - صنف أوسط ذكور - دراسة ميدانية وصفية للرابطة الجهوية لكرة اليد البليدة (رسالة ماجستير)". والتي تهدف إلى التعرف على مستوى المهارات النفسية العقلية والأداء المهاري لدى عينة البحث. وكذلك معرفة مدى وقوة العلاقة بين المهارات النفسية العقلية وكل نوع من أنواع المهارات. وتمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة اليد للرابطة الجهوية صنف أوسط ذكور (U21). وقام الباحث باستخدام مقياس المهارات النفسية التي ترجمه محمد حسن علاوي والاختبارات المهارية حسب كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي، ولجمع البيانات وفق المنهج الوصفي الارتباطي. وكانت أبرز نتائج الدراسة إلى أن الأداء المهاري للاعبي كرة اليد مرتبط بالمهارات النفسية العقلية. وكما تساهم المهارات النفسية العقلية في الرفع من الأداء المهاري.

8-1-13/دراسة "بن رباح خير الدين"(2014-2015) بعنوان "دراسة أثر قلق المنافسة على تركيز الانتباه وانعكاساتها على الأداء المهاري الخططي الهجومي حسب المناصب لدى أواسط كرة القدم (أطروحة دكتوراه)"، وتهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى القلق عند اللاعبين الأواسط في البطولة الأولى المحترفة، ومعرفة كذلك مستوى درجة التركيز قبل المنافسة والأداء المهاري الخططي الهجومي عند اللاعبين الأواسط في البطولة الأولى المحترفة. كما يهدف البحث إلى اقتراح برنامج للتدريب الذهني للاعبين الأواسط لكرة القدم، ومعرفة تأثيره في تطوير المهارات الذهنية وتحسين التركيز، والارتقاء بالأداء المهاري الخططي الهجومي، ومعرفة كذلك مدى فعاليته في خفض قلق المنافسة. ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي والوصفي معا لحل مشكلة بحثه، واختار العينة بالطريقة المقصودة من فريقي جمعية وهران ومولودية وهران، وكان عدد العينة (46) لاعبا من الفئة الأواسط، واستخدم الباحث الأدوات التالية في عمله البحث: استبيان قلق المنافسة الذي صممه مارتنز وآخرون وقام محمد حسن علاوي بإعداد الصورة العربية لهذه القائمة، واختبار شبكة تركيز الانتباه قدمه دورثي هاريس 1984 وقام بتعريبه محمد حسن علاوي، بالإضافة لاختبارات "زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب" و "دقة التصويب"، "الذكاء المصور"، وقد توصل الباحث إلى أن برنامج التدريب الذهني المقترح ذو فعالية في خفض قلق المنافسة وأثر في تحسين تركيز الانتباه والأداء المهاري الخططي الهجومي لدى عينة البحث. ويوجد كذلك ارتباط معنوي طردي بين تركيز الانتباه والأداء المهاري الخططي الهجومي قبل المنافسة بساعة.

8-1-14/دراسة "عدنان مقبل عون أحمد"(2007-2008) بعنوان "تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم (أطروحة دكتوراه)"، وتهدف الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية "الاسترخاء-التصور العقلي-تركيز الانتباه" للارتقاء بالأداء المهاري في كرة القدم، والعمل على التعرف على تأثير برنامج لتدريب المهارات النفسية "الاسترخاء-التصور العقلي-تركيز الانتباه" على مستوى أداء المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم. ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، واختار العينة بالطريقة العمدية من فريق نادي الشعب الرياضي بصنعاء، وكان عدد العينة الفعلية (30) لاعبا من الفئة العمرية (15-18) سنة، قسم الباحث عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين، حيث بلغت المجموعة تجريبية (15) لاعبا والمجموعة ضابطة (15) لاعب، وقد طبق الباحث البرنامج الخاص بالأداء البدني المهاري بالإضافة البرنامج التدريبي المقترح لتدريب المهارات النفسية على المجموعة التجريبية، وطبق برنامج الإعداد البدني والمهاري فقط على المجموعة الضابطة، وقام بإجراء الاختبارات القبلية والبعدي لمعرفة تأثير البرنامج المقترح للمهارات النفسية على عينة الدراسة. وقد خرج الباحث بنتائج من أهمها: أن برنامج التدريب الذهني

المستخدم أثر تأثيرا إيجابيا في رفع مستوى الأداء المهاري لكرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية. وكما تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب التحسن المهارات الأساسية والمهارات النفسية.

8-1-15/دراسة "Jean F.Fournier and all" (2006) بعنوان "تقييم الموارد النفسية للرياضيين ذوي المستوى العالي (أطروحة دكتوراه)"، تهدف الدراسة تهدف الدراسة إلى تقييم المهارات الذهنية لدى الرياضيين من ذوي المستوى العالي، وبلغت عينة البحث 300 رياضيا، وتمثلت أداة الدراسة في استبيان (OMSAT-3) من إعداد "Salmela"، وقد توصلت الدراسة إلى أن مستويات المهارات الذهنية لدى الرياضيين الفرنسيين أقل كفاءة من الرياضيين الكنديين. وكما يدرك الرياضيون الفرنسيون أهمية الجوانب النفسية للأداء، لكنهم لا يتدربون بمفردهم على هذا الجانب من الأداء. في حين أقر الرياضيون أنهم يستفيدون من نصائح في هذا الجانب بنسبة قليلة.

8-2/التوتر النفسي:

8-2-1/دراسة "خلفة عماد الدين" (2023) بعنوان "أثر برنامج تدريبي بالاسترخاء العضلي على تخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى عدائي المسافات نصف الطويلة صنف اقل من 17 سنة (أطروحة دكتوراه)". وهدف الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي بالاسترخاء العضلي على التخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى عدائي المسافات نصف الطويلة (أقل من 17 سنة)، حيث اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمته مع طبيعة وأهداف الدراسة، وقد شمل مجتمع الدراسة عدائي الرابطة الجهوية لألعاب القوى بجاية موسم (2021/2020) المكونة من 12 ناديا، وتمثلت عينة الدراسة في نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي مثلت نسبة (22.22%) من مجتمع الدراسة أي (20) عداء. وتم تطبيق البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي على المجموعة التجريبية لهذا النادي بمعدل ثلاث حصص في الأسبوع، وقد تم إجراء القياس القبلي والبعدي على المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، ومن خلال معالجة النتائج المحصل عليها توصل الباحث إلى أن البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي يؤثر إيجابيا على التخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى عدائي المسافات نصف الطويلة.

8-2-2/دراسة "سعادنة ضياء الدين" (2018/2017) بعنوان "أثر برنامج مقترح للتدريب الذهني لمواجهة توتر المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر - دراسة ميدانية ببعض نوادي الرابطة الجهوية لعنابة - (أطروحة دكتوراه)"، تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي 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 مع طبيعة وأهداف الدراسة، تمثل مجتمع البحث في لاعبي الأندية الناشطة في القسم الجهوي الأول في الرابطة الجهوية لولاية عنابة للموسم الدراسي (2016-2017) صنف أكابر، حيث بلغ عدد الأندية (15) بمجموع 345 لاعبا، وشملت عينة البحث لاعبي كل من نادي اتحاد حمام الشلالة ونادي اتحاد بلخير البالغ عددهم (34) لاعبا. وتوصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى قلق المنافسة الرياضية والاستثارة الانفعالية، وفي بعض المهارات النفسية لصالح القياس البعدي. وفي حين توصل كذلك أن للبرنامج التدريب الذهني المقترح أثر في مواجهة توتر المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

8-2-3/دراسة "Elizabeth Scholefield" (2018) بعنوان "الآثار المرتبطة بالتوتر وتوقع طبيعة العلاقة بين رياضيي النخبة ومدربهم في الرياضات الفردية (أطروحة دكتوراه)". تهدف الدراسة إلى تعريف الباحثين بتجارب التوتر والتأقلم مع مدربي النخبة في المملكة المتحدة، والعمل على تقديم أدلة رئيسية لدعم تطوير التدخلات الفعالة للتعامل مع المدربين الذين يعملون جنبا إلى جنب مع الرياضيين في المستوى العالي. يقدم مشروع البحث هذا سلسلة من ثلاث دراسات تطورت على مدار مدة العمل، اكتشفت الدراسة الأولى التوتر وتجارب التأقلم لستة (06) مدربين من النخبة في ألعاب القوى في المملكة المتحدة. أشارت النتائج إلى أن المدربين عانوا من مجموعة واسعة من الضغوط، مع تزايد التوتر خلال المنافسة، وأفاد المدربون باستخدام محدود للمهارات النفسية الفعالة. وأما الدراسة الثانية فقد حققت في التوتر والتعاطف لدى المدربين والرياضيين المشاركين في الرياضات الفردية على مستوى النخبة، وأشارت النتائج إلى أن المدربين والرياضيين عانوا من ضغوط متزايدة بشكل كبير أثناء المنافسة مقارنة بالتدريب. اكتشفت الدراسة الثالثة توقعات المدربين في تحديد مستويات التعاطف التي قد يتم مواجهتها بين المدرب والرياضي. وأسفرت نتائج هذه الدراسة في فهم العلاقة بين توقعات المدربين ومستويات دقة التعاطف التي حققها المدرب الرياضي. وقدمت دليلاً حيوياً على تأثيرات التوتر المحتملة في ديناميكيات التفاعلات بين المدربين والرياضيين في البيئات المختلفة.

8-2-4/دراسة "Gabrielle Gosselin Guay" (2014) بعنوان "تأثير دورة التدريب المكثفة خلال الفترات التنافسية على تطور المهارات الذهنية والدافعية وتعديل مستويات التوتر بين راكبي الدراجات النخبة (أطروحة دكتوراه)". هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج المقترح خلال الدورة التدريبية على تطور المهارات الذهنية والدافعية، وتعديل مستويات التوتر بين راكبي الدراجات النخبة خلال الفترات التنافسية. بلغ عدد أفراد العينة 7 راكبي الدراجات الهوائية لفريق Québec للدراجات الجبلية، تراوحت أعمارهم بين 16 و24 عاما. وقد استخدم الباحث أداة أوتاولا لتقييم المهارات الذهنية OMSAT ومقياس التحفيز الرياضي EMS-28، وخضع الرياضيون للبرنامج اليومي لمدة أربعة أسابيع. وأظهرت النتائج أن العديد من المهارات الذهنية قد تقدمت بشكل

إيجابي، وتطورت الدافعية لديهم بشكل إيجابي، كما تم الحصول على نتائج غير معنوية إحصائياً في مستوى القلق المعرفي أو الجسدي .

8-2-5/دراسة "أشرف لؤي سالم توحلة" (2014) بعنوان "فاعلية تدريب المهارات النفسية في خفض التوتر النفسي وتحسين مستوى الأداء المهاري في عدد من أجهزة الجمناستك لطالبات التربية الرياضية (رسالة ماجستير)"، ويهدف البحث إلى البناء والكشف عن تأثير برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي وتحسين مستوى الأداء المهاري في عدد من أجهزة الجمناستك لطالبات كلية التربية الرياضية. وكذلك الكشف عن الفروق في التوتر النفسي ومستوى الأداء المهاري في عدد من أجهزة الجمناستك لطالبات كلية التربية الرياضية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث الحالي، وقد أجري البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية تمثلت بطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الموصل والبالغ عددهم (20) طالبة، وقسموا بالطريقة العشوائية على مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (9) طالبات لكل مجموعة، بعد أن تم استبعاد (2) طالبتين منهم، (9) طالبات للتجربة الاستطلاعية. وقد استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم (المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي. كما استخدم الباحث (تحليل المحتوى، الاستبيان، المقابلة الشخصية، واستمارة تقييم الأداء المهاري، والاختبارات والمقاييس، ومقياس التوتر النفسي) بوصفها وسائل لجمع البيانات. وتم تحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الآتية (العمر، الطول، الوزن)، والمتغيرات البدنية والمهارية فضلاً عن بعض القدرات العقلية (مقياس التوتر النفسي- مقياس القدرة على الاسترخاء - اختبار بوردون انفيوموف - مقياس التصور العقلي). ثم قام الباحث ببناء البرنامج النفسي (تدريب المهارات النفسية) والذي شمل التدريب على ثلاث مهارات نفسية وهي الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه، وتم تطبيق البرنامج التدريبي النفسي المقترح على المجموعة التجريبية قبل البدء بالتدريس الاعتيادي بالنسبة لممارتي الاسترخاء والتصور العقلي وبواقع (3) وحدات للاسترخاء(4) وحدات للتصور العقلي، وبذلك بلغت (7) وحدات تدريبية أما مهارة تركيز الانتباه فقد تم تنفيذ الوحدات التدريبية بواقع (3) وحدات، وبذلك استغرقت فترة تنفيذ البرنامج (4) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، زمن الوحدة التدريبية(25-30) دقيقة، وللفترة من 2013/4/30 لغاية 2013/5/26، وتم تطبيق تجربة البحث الرئيسة في (قاعة اللياقة البدنية) في كلية التربية الرياضية جامعة الموصل. وتوصل الباحث إلى أن البرنامج النفسي المقترح للمهارات النفسية المتزامن مع البرنامج التدريبي أثبت فاعليته في خفض التوتر النفسي للمجموعة التجريبية. وفي حين حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح المتزامن مع البرنامج التدريبي تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة

التي استخدمت البرنامج التدريبي المتبع في متغيري (التوتر النفسي، المهارات الحركية). وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

8-2-6/ دراسة "بن عكي أميرة" (2012-2013) بعنوان "أثر تدريب أساليب الاسترخاء والتصور الذهني على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ودورها في التقليل من نسبة قلق المنافسة عند الرياضي الكاراتي دو- (أطروحة دكتوراه)، وتهدف هذه الدراسة إلى إبراز أهمية الجانب النفسي في التحضير الرياضي العام. وتبيان فعالية التحضير النفسي في تخفيف من حدة الانفعالات (القلق - التوتر النفسي). وفي هذه الدراسة اشتملت عينة البحث على (50) مدربا جزائريا و(42) رياضيا من بين رياضي النخبة الوطنية للكاراتي- دو يمثلون نادي مولودية الجزائر ونادي الأمن الوطني بالجزائر العاصمة ونادي الاتحاد الرياضي لشرطة الحراش، تتكون من (38) رياضيا اختصاص الكوميتي و(16) رياضيا اختصاص كاتا، وقد استخدم في الدراسة المنهج الوصفي، وتوصلت الباحثة الى أن التدريب على تقنيات لاسترخاء يساعد اللاعب الجزائري للكاراتي-دو للوصول إلى الراحة الجسدية والنفسية، الشيء الذي يسمح بالتسيير الحسن للتوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية. وتبين كذلك من خلال نتائج البحث أن التدريب على تقنيات الاسترخاء والتصور الذهني يؤدي إلى خفض التوتر والقلق واكتساب مهارة التحكم في الجهاز العضلي إلى درجة الاسترخاء المثلى التي تساعد على كفاءة الأداء خلال عملية التدريب والمنافسة.

8-2-7/ دراسة "أفزوج سليم" (2010-2011) بعنوان "دراسة بعض العوامل المحددة لمستوى التوتر النفسي عند لاعبي كرة اليد في مستوى العالي (في مرحلة قبل المنافسة المباشرة) - (رسالة ماجستير)، تهدف الدراسة إلى تحديد العوامل التي تؤدي بلاعب كرة اليد إلى التوتر النفسي. ومعرفة كيفية تحويل التوتر السلبي لدى لاعب كرة اليد إلى توتر ايجابي. وطرق تسيير الحالة النفسية للاعب كرة اليد قبل اشتراكه الفعلي في منافسة الرياضية. وقد تكونت العينة من (60) لاعبا موزعا على خمسة (05) نوادي من القسم الممتاز في البطولة الوطنية لكرة اليد، ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، ومن خلال دراسة استنتج الباحث عدة معطيات تمثلت في أن بعض اللاعبين لا يستطيعون تسيير توترهم النفسي أثناء المنافسات الصعبة. ويكون مرتفعا خاصة في المستويات العالية التي تتميز بالمباريات الصعبة والقوية في آن واحد. وتوصل كذلك إلى وجود العديد من العوامل الداخلية والخارجية التي تساهم في الرفع من حدة مستوى التوتر النفسي، كما تساهم في خفضه.

8-2-8/دراسة "Clive William Reeves" (2008) بعنوان "التوتر والتأقلم لدى لاعبي أكاديمية كرة القدم في اتحاد كرة القدم للمراهقين: تطوير التدخل بفعالية لمواجهة" (أطروحة دكتوراه). تهدف الدراسة إلى معالجة مشكل عدم وجود برامج التنمية النفسية داخل أكاديميات كرة القدم، ونقص أبحاث التأقلم والتعامل مع التوتر لدى الرياضيين المراهقين. حيث تمت مقابلة 40 لاعبا تم تقسيمهم على فئتين، تمثلت الفئة العمرية الأولى لاعبي المراهقة المتقدمة (12-14 عاماً)، والفئة العمرية الثانية لاعبي المراهقة المتوسطة (15-18 عاماً). وبعد تحليل نتائج المقابلة، تم الكشف أن مراهقي المرحلة المتقدمة والمتوسطة أبلغوا عن ضغوط متشابهة، ولكن استجابات التأقلم مختلفة أيضاً. وأشارت النتائج المتعلقة بالعمر إلى أن المراهقين الأوائل سيستفيدون بشكل كبير من التدخل. ومن خلال نتائج المقابلة تم تصميم برنامج التدريب الذي يهدف إلى معرفة التطوير والتنفيذ، وتقييم آثار التدريب لتسيير التوتر والتأقلم لدى لاعبي كرة القدم المراهقين. وقد أظهرت نتائج التأثير الإيجابي على الكفاءة الذاتية في التعامل مع التوتر، وفعالية التأقلم، والأداء الذاتي.

8-2-9/دراسة "علي محمد علي محمد عبد ربه" (2007) بعنوان "تأثير برنامج نفس حركي مقترح على مستوى الضغوط النفسية ومركز التحكم لدى لاعبي كرة القدم الصم البكم" (رسالة ماجستير)، وتهدف هذه الدراسة إلى بناء مقياس للضغوط النفسية للاعبين كرة القدم الصم البكم. والتعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى الضغوط النفسية لدى مركز التحكم الداخلي، بالإضافة لمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الصم البكم. ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بطريقة القياس القبلي-البعدي، واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية "فريق كرة القدم للصم البكم بمركز شباب مشنول القاضي الرياضي" من مجتمع البحث، وبلغ حجم العينة الأساسية (24) لاعبا وبلغ حجم العينة الاستطلاعية (20) لاعبا من لاعبي فريق مركز الشباب أبو حماد الرياضي المشارك في الدوري الممتاز (ب) لكرة القدم للصم البكم، ومن خلال دراسة وتطبيق البرنامج التدريبي توصل الباحث إلى أن للبرنامج النفس الحركي المقترح تأثيراً على نتائج مختلف القياسات النفسية والمهارية قيد الدراسة. وكما زادت درجة الارتباط بين نتائج القياسات النفسية (ضغوط نفسية-مركز التحكم) والقياسات المهارية لدى أفراد المجموعة التجريبية بصورة أفضل من أفراد المجموعة الضابطة.

8-2-10/دراسة "علي عبد الله خلف إبراهيم الحمدوني" (2006) بعنوان "أثر برنامج إرشادي لتخفيف التوتر النفسي المصاحب للأداء لدى لاعبي بعض الأندية العراقية بالرمية لفئة المتقدمين" (رسالة ماجستير). وهدفت الدراسة إلى وضع برنامج إرشادي نفسي لتخفيف التوتر المصاحب للأداء لدى لاعبي بعض الأندية العراقية بالرمية الأولمبية. والتعرف على أثر البرنامج المقترح في تخفيف حالة التوتر المصاحب للأداء

لدى لاعبي بعض الأندية العراقية بالرماية الأولمبية. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة البحث، وقد اشتملت عينة البحث على لاعبي بعض الأندية العراقية بالرماية الأولمبية (الأسلحة الهوائية) إذ تألفت عينة البحث من عشرة رماة، وكانت نسبتها (40%) من مجتمع البحث للموسم الرياضي 2005. استخدم الباحث (مقياس التوتر النفسي) والمعد من قبل (د. ثناء بهاء الدين التكريتي / جامعة بغداد / كلية التربية "ابن رشد") والمكيف على طلبة جامعة بغداد. لمعرفة درجة التوتر لدى أفراد عينة البحث. وكما قام الباحث ببناء برنامج للإرشاد النفسي لتخفيف التوتر المصاحب للأداء والذي قام بتطبيقه على عينة البحث التجريبية. وكان البرنامج مكون من (12) جلسة. تم تطبيق تجربة البحث الرئيسية على مجموعتي البحث، في قاعة الرماية الأولمبية في ملعب جامعة الموصل من تاريخ 7/17 - 8/25 /2005. وأستخدم الباحث الوسائل الإحصائية (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الالتواء، اختبار (T) للعينات المرتبطة، اختبار (T) للعينات المستقلة، معامل الارتباط البسيط "بيرسون"). وقد استنتج الباحث أن للبرنامج الإرشادي النفسي المطبق على عينة البحث التجريبية تأثيراً واضحاً في فهم اللاعبين لحالة التوتر النفسي وكيفية التعامل معه.

8-2-11/دراسة "محمود حسني حسن الأطرش" (2005) بعنوان "مصادر التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية والحلول المقترحة" (رسالة ماجستير)، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر التوتر النفسي لدى مدربي كرة القدم في الضفة الغربية والحلول المقترحة، وبيان أثر كل من متغيرات الدرجة، الخبرة، العمر، المؤهل العلمي على مصادر التوتر النفسي للمدرب. واختيرت عينة الدراسة بطريقة الحصر الشامل ويبلغ عددهم (50) مدرباً، ونسبة مئوية (80.6%) من المجتمع الأصلي البالغ عددهم (62) مدرباً. وقام الباحث بتصميم أداة البحث وقد توصلت الدراسة إلى أن مدربي كرة القدم في الضفة الغربية يعانون من التوتر النفسي بدرجة كبيرة. ومن بين أهم مصادر التوتر النفسي لدى مدربين مرتبة حسب درجة التوتر النفسي كانت الحكام، الإمكانيات، الجمهور، الإعلام، الظروف السياسية، الحوافز للاعبين، الإدارة.

8-2-12/دراسة "هدى جلال محمد البياتي" (2005) تحت عنوان "بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية" (رسالة ماجستير)، والتي تهدف إلى بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية، وتحديد مستويات التوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية. وقد اشتملت عينة الدراسة على (120) لاعبا في الألعاب الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة) وبواقع (10) لاعبين في كل رياضة من كل نادي على ملاعب نادي القاسم ونادي الجماهير ونادي المشخاب. أما منهج البحث وإجراءاته الميدانية فقد استخدم المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث. وفي إجراءات البحث الميدانية قامت الباحثة بإجراءات بناء المقياس وفيها حددت ثلاث مجالات تمثل التوتر النفسي

وهي (المجال الفسيولوجي، والمجال العقلي، والمجال الانفعالي). وبعد تصحيحه قامت الباحثة بالتأكد من صدق جميع فقراته وثباتها ثم وضعت المعايير الخاصة بمقياسها، وقد استخدمت في ذلك الدرجات المعيارية، ثم حددت في الخطوة الأخيرة لبحثها مستويات المقياس التي تمثلت بخمسة مستويات هي (المستوى العالي جداً، المستوى العالي، المستوى المتوسط، المستوى المنخفض، المستوى المنخفض جداً)، وقد أوصت الباحثة بعد هذه الاستنتاجات بعدة توصيات أهمها استخدام المقياس الحالي من قبل المدربين للوقوف على حقيقة التوتر لدى لاعبيهم.

8-2-13/ دراسة "اكيوان مراد" (2002/2001) بعنوان "تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم -دراسة متمحورة حول فريق من الدرجة الثالثة" (رسالة ماجستير)، وتهدف هذه الدراسة إلى تحديد مدى صلاحية التقنيات الاسترخائية في التحضير النفسي. والعمل على إبراز أهمية الجانب النفسي في التحضير الرياضي العام. ولقد استعمل الباحث في دراسة المنهج الوصفي التحليلي الإحصائي وتكونت عينة البحث من (26) لاعبا لكرة القدم، يمثلون فريف الآمال للنجم الرياضي لبن عكنون (F.S.B.A) الذي ينشط في القسم الوطني الثالث وسط. وقد توصل الباحث الى أن التدريب على تقنيات الاسترخاء يسمح للاعب الجزائري لكرة القدم بالتوصل إلى الراحة العضلية والنفسية. وكما يسمح له بتنمية اتجاهات نفسية بالنسبة للتدريب والمنافسة، الشيء الذي يحفز على العمل والمثابرة بغرض التحسن الدائم.

8-2-15/ دراسة "بشير أحمد عيسى العلوان" (2000) بعنوان "مصادر ومستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية في الأردن" (رسالة ماجستير)، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى ومصادر التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية في الأردن. والعمل على بيان أثر كل من متغيرات: نوع اللعبة، سنوات الخبرة، تصنيف المدرب، المؤهل العلمي على مستوى ومصادر التوتر النفسي. وقد تكونت عينة الدراسة من (100) مدرباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة، والذي تكون من جميع مدربي الأندية الأردنية للألعاب الجماعية في الأردن لعام 2000 والبالغ عددهم (176) مدرباً، ولجمع البيانات لهذه الدراسة قام الباحث بتصميم أداة البحث، وقد توصلت الدراسة إلى أن مدربي الأندية الأردنية للألعاب الجماعية يعانون من التوتر النفسي بدرجة متوسطة. ومن أهم مصادر التوتر النفسي لدى المدربين مرتبة حسب الأهمية كانت الإمكانيات، الإعلام الرياضي، الحوافز، اللاعبين، الإدارة، الجمهور الرياضي. وكما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس مصادر التوتر النفسي على محوري (اللاعبين، إدارة النادي) على متغير تصنيف المدرب في حين لم تجد الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية على محاور مقياس مصادر التوتر النفسي (الإمكانيات، الجمهور

الرياضي، الإعلام الرياضي، الحوافز) تبعا لمتغيرات الدراسة (نوع اللعبة، تصنيف المدرب، الخبرة، المؤهل العلمي).

8-3/التعليق الدراسات السابقة والمثابفة:

تكمن القدرة على الاطلاع ومعاينة الدراسات السابقة والمثابفة في بناء التصورات العلمية، بهدف دراستها في العديد من الجوانب، وخاصة إذا كانت هناك اختلافات مع هذه الدراسات في الأفكار التي طرحها الباحث ويعمل على تجسيدها عملياً، ويركز الباحث من خلال طرحه لعديد الدراسات المثابفة على كيفية إبراز أهم نقاط التقاطع بينها ومدى اختلافها من الناحية العملية للإشكالية في حد ذاتها، كما تمثل الدراسات المثابفة والسابقة مرجعا علميا لما تحتويه من إجراءات مبنية على منهج علمي وعملي، وتعتبر النتائج المتوصل إليها الداعم الرئيسي أمام الباحثين للاستمرار في استخدام البحث العلمي لحل مشكلاته وقد تم الاعتماد على هذه الدراسات للإلمام بالعديد من الجوانب المتمثلة فيما يلي:

8-3-1/من حيث الأهداف: من حيث أهداف الدراسة التي تناولتها البحوث اتخذت عدة اتجاهات:

أولها دراسات تهدف إلى معرفة أثر تطبيق برامج التدريب الذهني على تطوير العديد من الخصائص البدنية والمهارية، كدراسة "بن غالية فاطمة الزهراء" (2020) التي هدفت إلى معرفة أثر البرنامج المقترح في تحسين مهارتي الصد والإرسال، وكذلك دراسة "ماكني محمد العيد" (2019) التي هدفت إلى فعالية التصور العقلي في تعلم مهارتي البدء والدوران في السباحة، بالإضافة إلى دراسة "وسيم عقاب سلمان عبد" (2015) التي هدفت إلى معرفة تأثير برنامج التصور العقلي على مستوى الأداء المهاري والتوافق النفسي. وبينما هدفت دراسة "ماحي صفيان" (2019) إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تقنية التصور العقلي في تنمية القوة المميزة بالسرعة.

وهناك دراسات هدفت إلى معرفة علاقة المهارات النفسية بالأداء المهاري كدراسة "أمحمدي احمد" (2015)

وأما دراسة كل من "سعادنة ضياء الدين" (2018) و"خلفة عماد الدين" (2023) فهدفتا إلى معرفة أثر التدريب الذهني في مواجهة التوتر، ودراسة "أشرف لؤي سالم توحلة" (2014) هدفت إلى معرفة فعالية تدريب المهارات النفسية في خفض التوتر النفسي، كما هدفت دراسة "اكوان مراد" (2002) إلى معرفة تأثير تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي في التحضير النفسي. ودراسة "أشرف سالم توحلة" (2014) هدفت إلى معرفة

فعالية تدريب المهارات النفسية في خفض التوتر النفسي، وأما دراسة "Gabrielle Gosselin Guay" (2014) فهدفت إلى معرفة تأثير برامج لتطوير المهارات الذهنية على تعديل مستويات التوتر النفسي.

وهدفت بعض الدراسات الى تقييم المهارات الذهنية والموارد النفسية لدى رياضيين "Paulin Six" (2020) ودراسة "Jean F.Fournier and All" (2006). وأما دراسة "Angela Griffin" (2021) فهدفت إلى التعرف على كيفية استخدام تدريب المهارات النفسية للرياضيين الشباب. وهدفت بعض الدراسات إلى تطبيق برامج الأنشطة البدنية والرياضية لتحسين المهارات الذهنية كدراسة "خضراوي نبيل" (2021).

كما هدفت بعض الدراسات إلى معرفة تأثير تركيز الانتباه على الانجاز الرياضي كدراسة "جمال لطلوح" (2017)، أما دراسة "بن رابع خير الدين" (2015) فهدفت إلى معرفة تأثير قلق المنافسة على تركيز الانتباه. وأما دراسة "ملوك كمال" (2017) هدفت الى تأثير تدريبات تركيز الانتباه في خفض السلوك العدوانى.

وهدفت كذلك بعض الدراسات للكشف عن مصادر، عوامل، وآثار التوتر النفسي دراسة كل من "محمود حسني حسن الأطرش" (2005) و"بشير أحمد عيسى العلوان" (2000) ودراسة "أفزوج سليم" (2011)، ودراسة "Elizabeth Scholefield" (2018)، وأما دراسة "هدى جلال محمد البياتي" (2005) هدفت إلى بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي.

من بين أهداف البحوث والدراسات السابقة والمشابهة، تمكن الباحث من ضبط الدراسة الحالية وتحديد أهدافها. وهدف الباحث إلى فهم طرق وأساليب تنمية المهارات الذهنية ومعرفة كيفية تأثيرها في تخفيف التوتر النفسي، وذلك نظراً للنقص الملحوظ الذي يشهده الإعداد النفسي والذهني للرياضيين، وخاصة في مجال رياضة كرة القدم. ومن خلال الدراسات التي تم عرضها استنتج الباحث من ذلك هدف دراسته الحالية، وهو التعرف إذا كان للبرنامج التدريب الذهني المقترح لتنمية مهارتي التصور العقلي وتركيز الانتباه تأثير في خفض مستوى التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر.

8-3-2 من حيث المنهج:

استخدمت كل الدراسات المنهج التجريبي والوصفي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسات ولكن الاختلاف يكمن في التصميم حيث:

-تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدي كدراسة "خضراوي نبيل" (2021)، "بن غالية فاطمة الزهراء" (2020)، "ماحي صفيان" (2019)، "ماكني محمد العيد" (2019)، "وسيم

عقاب سلمان عبد" (2015)، "عدنان مقبل عون احمد" (2008)، "خلفة عماد الدين" (2023)، "أشرف لؤي سالم توحلة" (2014)، "علي محمد علي محمد عبد ربه" (2007)، "علي عبد الله خلف ابراهيم الحمدوني" (2006)

-تصميم المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي كدراسة "سعادنة ضياء الدين (2018)، "Gabrielle Gosselin Guay" (2014)

-كما توجد بعض الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي والوصفي في آن واحد كدراسة "بن رابح خير الدين" (2015)، "Clive William Reeves" (2008)

-وهناك دراسات اعتمدت على المنهج الوصفي مثل دراسة "Angela Griffin" (2021)، "Pauline Six" (2020)، "Taffy Z.Hawkins" (2020)، "جمال لحوح" (2017)، "Tyler L.Geikie" (2016)، "أمحمدي أحمد" (2015)، "بن عكي أميرة" (2013)، "أفروح سليم" (2011)، "محمود حسني الأطرش" (2005)، "اكوان مراد" (2002)، "بشير أحمد عيسى العلوان" (2000)، "هدى جلال محمد البياتي" (2005).

من خلال تحليل الدراسات لتحديد المنهج الملائم اختار الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدي.

8-3-3/ من حيث عينة البحث:

تم تقسيم عينات البحث إلى فئات متعددة استناداً إلى نوع الرياضة (فردية أو جماعية)، وكذلك حسب فئة الأفراد المشاركين في الدراسة (الرياضيين أو الطلاب)، بالإضافة إلى وجود عينات أخرى.

-عينة لاعبين في الرياضات الجماعية: كدراسة "بن غالية فاطمة الزهراء" (2020)، "ماحي صفيان" (2019)، "جمال لحوح" (2017)، "أمحمدي أحمد" (2015)، "بن رابح خير الدين" (2015)، "وسيم عقاب سلمان عبد" (2015)، "عدنان مقبل عون احمد" (2008)، "أفروح سليم" (2011).

-عينة لاعبين في الرياضات الفردية: "Pauline Six" (2020)، "ماكني محمد العيد" (2019)، "خلفة عماد الدين" (2023)، "Gabrielle Gosselin Guay" (2014)، "أشرف لؤي سالم توحلة" (2014)، "بن عكي أميرة" (2013)،

-عينات تلاميذ وطلاب: كدراسة "خضراوي نبيل" (2021) التي استهدفت تلاميذ المتوسط.

-عينات أخرى: كدراسة كل من "Taffy Z.Hawkins" (2020)، "بشير أحمد عيسى العلوان" (2000) التي استهدفت دراستهم المدربين.

لقد ساهمت هذه الدراسات في تحديد طريقة اختيار الباحث للعينة والتي تمثلت في الطريقة العمدية.

8-3-4 من حيث محتوى البرنامج:

اشتملت معظم برامج الدراسات السابقة والمشابهة على مختلف برامج التدريب الذهني لتنمية التصور العقلي، الاسترخاء وتركيز الانتباه كدراسة "بن غالية فاطمة الزهراء" (2020)، "ماحي صفيان" (2019)، "ماكني محمد العيد" (2019)، "وسيم عقاب سلمان عبد" (2015)، "سعادنة ضياء الدين" (2018)، في حين تناولت بعض الدراسات التدريب الاسترخائي لخفض التوتر النفسي كدراسة "خلفة عماد الدين" (2023)، "بن عكي أميرة" (2013)، وهدفت برامج بعض الدراسات إلى تنمية المهارات النفسية والذهنية كدراسة "عدنان مقبل عون احمد" (2008)، "Gabrielle Gosselin Guay" (2014). وهناك نوع آخر من الدراسات اعتمدت على برنامج حسي حركي لخفض مستوى الضغوط النفسية كدراسة "علي محمد علي محمد عبد ربه" (2007). اعتمدت دراسة "علي عبد الله خلف إبراهيم الحمدوني" (2006) على برنامج الإرشاد النفسي لتخفيف التوتر.

بعد استعراض الباحث لمجموعة متنوعة من البرامج المستخدمة في تطوير المهارات الذهنية وخفض التوتر النفسي، تمكن من تحديد النهج والأسس العلمية الصحيحة لإنشاء برنامج متكامل. بناءً على هذا الاستعراض، وباستخدام استراتيجيات وتقنيات متنوعة، صمم الباحث برنامج مخصص يهدف إلى تقليل مستويات التوتر النفسي لدى الرياضيين.

8-3-5 من حيث الأدوات المستخدمة في الدراسات:

أ- الاختبارات والمقاييس:

استخدمت جل البحوث الاختبارات والمقاييس التالية:

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لمارتنز (1982) Martens، وقام بتعريبه وتقنيته محمد العربي وماجدة إسماعيل (1996)، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه لدورثي هاريس Dorothy horris وقام بتعريبه محمد حسن علاوي (1998)، مقياس القدرة على الاسترخاء الذي صمم من طرف فرانك فيتال (1981) وأعد صورته العربية محمد حسن علاوي واحمد السويدي (1982)، مقياس المهارات الذهنية Omsat4 من إعداد جون سالميل (2001)، استبيان قلق المنافسة الذي صممه مارتنز وآخرون وقام محمد حسن علاوي بإعداد الصورة

العربية لهذه القائمة، مقياس التوتر النفسي من إعداد هدى جلال (2005)، مقياس التحفيز الرياضي EMS- 28.

من خلال ما سبق استطاع الباحث تحديد الاختبارات والمقاييس الملائمة للدراسة الحالية.

ب- الأدوات الإحصائية:

اشتملت البحوث على الوسائل الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري معامل ألفا كرونباك للثبات، معامل الارتباط لبيرسون، اختبار "T-test" لعينتين مرتبطتين ومستقلتين، النسب المئوية، تحليل التباين ANOVA.

8-4/ أهمية الدراسات السابقة والمشابهة:

تكمن أهداف الدراسات المشابهة فيما يلي:

1- حصر مشكلة البحث وصياغة الإشكالية والفرضيات، وإيجاد العلاقة بين المتغيرات.

2- تحديد المنهج والتصميم التجريبي المناسب بناء على أسس علمية.

3- تحديد مجتمع البحث وطريقة اختيار عينة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

4- تحديد أدوات البحث المناسبة لمتغيرات الدراسة.

5- التعرف على منهجية تصميم برامج التدريب الذهني لتطوير المهارات الذهنية.

6- التعرف على الإجراءات الميدانية لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

7- معرفة أساليب المعالجة الإحصائية.

الباب الأول : الجانب

النظري

**الفصل الأول: التحضير
النفسي والتدريب العقلي
لدى لاعبي كرة القدم**

تمهيد:

يعتبر علم النفس الرياضي من العلوم الحديثة التي سعت إلى فهم سلوك وخبرة الرياضي تحت تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي، وذلك بهدف الرفع من مستوى الأداء، وتطوير السمات الشخصية والانفعالية لديهم. ولقد شهد التخصص عدة مراحل انتقالية وتحول من تخصص أكاديمي ناشئ يركز بشكل ضيق على أبحاث السلوك النفسي الحركي في المختبرات إلى تخصص تطبيقي واسع متعدد النظريات، نماذج، استراتيجيات، تقنيات وأساليب يتم فيه تقديم الخدمات النفسية للرياضيين في التدريبات والمنافسات. وأصبحت الفرق تعتمد على الجانب النفسي والذهني في إعداد اللاعبين مثل باقي الجوانب الأخرى (البدنية، خطية، مهارية)، وتطبيق برامج تدريب المهارات الذهنية. ولقد تم تقسيم الفصل الأول إلى جانبين التحضير النفسي والتدريب الذهني.

أولاً: الجانب الأول المتعلق بالتحضير النفسي سنحاول التطرق فيه إلى مفهوم التحضير النفسي وتعريفه، وسنذكر أهميته، أهدافه والعوامل المؤثرة فيه، كما سنتطرق إلى أنواعه، والوسائل المستخدمة في التحضير النفسي، وسنبرز طرق التخطيط للإعداد النفسي في كرة القدم.

ثانياً: الجانب الثاني المتعلق بالتدريب الذهني سنحاول التطرق إلى مفهوم التدريب الذهني وتعريفه، وسنذكر أنواعه وأهدافه بالإضافة إلى شروطه واستخداماته، وسنقوم بتقديم كذلك النظريات التي فسرت التدريب الذهني.

1/ مفهوم علم النفس الرياضي:

أصدر الاتحاد الأوروبي لعلم النفس الرياضي (FEPSAC) في عام 1996 تعريفاً واسعاً ومبسّطاً لعلم النفس الرياضي جاء فيه: هو دراسة الأساس النفسي والعمليات والآثار الرياضية. هذا بالطبع يطرح الأسئلة وما هي الرياضة وما هو علم النفس؟ على الرغم من أن العديد من الرياضيين قد يصرون على أن الرياضة تتضمن بالضرورة عنصرًا من عناصر المنافسة، إلا أن مصطلح «الرياضة» يستخدم بالمعنى الأوسع، بما في ذلك أي نشاط بدني لأغراض المنافسة أو الترفيه أو التعليم أو الصحة. علم النفس غالباً ما يعرف بأنه «علم العقل والسلوك». (Jarvis, 2006, p. 01)

ويسعى علم النفس الرياضي إلى فهم سلوك وخبرة الأفراد تحت تأثير النشاط الرياضي، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان للاستفادة من المعرفة والمعلومات المكتسبة علمياً وعملياً، تشكل الخصائص النفسية للشخصية أساس النشاط الرياضي بهدف تطوير الرياضي ومحاولة إيجاد حلول علمية لمشاكله التطبيقية المختلفة. (علاوي و آخرون، 2003، صفحة 15)

والتعريف الشائع لعلم النفس الرياضي هو أنه علم يتم فيه تطبيق مبادئ علم النفس في بيئة رياضية أو تنافسية. (P.Moran, 2004, p. 13).

- ويعرف كذلك: بأنه علم يدرس تأثير العوامل النفسية والانفعالية على الرياضة والأداء الرياضي. (H. Cox, 2012, p. 20)

- ويعرف أيضاً: هو الدراسة العلمية للأفكار والانفعالات والسلوك لدى الرياضيين. (D.F.Shaw & All, 2005, p. 05).

1-1/ التطورات الرئيسية في ممارسة علم النفس الرياضي:

لعلم النفس الرياضي تاريخ طويل وغني يعود إلى أكثر من 100 عام. وتتقسم المراحل التي مر بها إلى ست فترات انتقالية متمثلة فيما يلي:

- المرحلة الأولى: وهي السنوات الأولى (1893-1920) استكشاف الجوانب النفسية للرياضة ومناقشة أثر الرياضة في تنمية الشخصية.

-المرحلة الثانية: (1921-1938) تميزت بدراسات معزولة خلال عصر كولمان جريفيث Coleman Griffith، وأصبح أول أمريكي يتخصص في المنطقة.

-المرحلة الثالثة: (1939-1965) تميزت بالتحضير للمستقبل.

-المرحلة الرابعة: (1966-1977) تميزت بالتطور العلمي في هذا المجال الذي يُعزى إلى الجهود التعليمية التي بذلها فرانكلين Franklin في إنشاء التخصص الأكاديمي، وأصبحت الرياضة وعلم النفس الرياضي عنصراً قيمياً في التخصص الأكاديمي في المجال الرياضي.

-المرحلة الخامسة: (1978-2000) تميزت بالعلم والممارسة متعددة التخصصات، وشهدت نمو هائل حيث أصبح المجال أكثر قبولاً واحتراماً من قبل الجمهور، حيث كان اهتمامهم واضحاً حول القضايا التطبيقية ونمو وتطور علم نفس الرياضي التطبيقي. واتخذ التدريب في الميدان منظوراً متعدد التخصصات، وتنافس الميدان مع مجموعة متنوعة من قضايا الممارسة المهنية.

- المرحلة السادسة: (2001 حتى الآن) تميزت العلاقة بين الرياضة وعلم النفس الرياضي التطبيقي المعاصر بالنمو المستمر في جميع أنحاء العالم، والبحوث المتنوعة الكبيرة، والاهتمام بالتطبيق والاستشارات. (S. Weinberg & I Gould, 2011, p. 22).

2/التحضير النفسي:

2-1/ مفهوم التحضير النفسي: هو تلك الإجراءات التربوية والبرامج التعليمية التي تمنع عمليات الاستثارة المفرطة أو المنخفضة من التأثير سلباً على مستويات الأداء الرياضي، وتساعد في التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية والأعباء النفسية المرتبطة بها التي تؤدي إلى انخفاض مشاعر الخوف، العصبية، الضغط، القلق النفسي وقلة الثقة، مما تؤثر سلباً في مستويات الأداء الرياضي. (الزامل، 2020، صفحة 06).

-ويعرف بأنه : "إعداد وتأهيل الرياضي من الناحية الذهنية والسلوكية للوصول به للحالة المثالية للأداء أثناء ممارسة النشاط الرياضي". (محمود الحكيم، 2018، صفحة 61).

-ويعرف أيضاً بأنه عملية تطوير السلوكيات الايجابية لدعم الجوانب البدنية، المهارية والخطية بهدف الوصول إلى أعلى مستوى لتحقيق أفضل إنجاز ممكن. (محمود، 2012، صفحة 25).

2-2/ أهمية التحضير النفسي الرياضي:

يعتبر التحضير النفسي مهما للرياضي لارتباطه بالجوانب البدنية، المهارية والتكتيكية، وللوصول إلى مستوى الأداء الأمثل لا يحتاج الرياضي للاهتمام باللياقة البدنية وتحسين المستوى الخططي والمهاري فقط، بل يحتاج أيضا إلى الاهتمام بالحالة النفسية والذهنية، والتي لها أهمية كبيرة في تحسين وتطوير مستوى الأداء خاصة في المنافسة التي تشهد مستوى متقاربا في الجوانب الأخرى، حيث تؤثر العوامل النفسية على لاعب وتعتمد على مدى الجاهزية النفسية والذهنية ومدى قدرته في التغلب على الجوانب النفسية السلبية للعبة، ومنها التوتر النفسي الذي يصاحب ردود سلبية وانفعالات التي تؤثر على نفسية اللاعب وتؤدي إلى تراجع الأداء العام، وبالتالي للتحضير النفسي دور كبير في مواجهة المواقف الحرجة وتحقيق الفوز في مباراة والوصول لإنجاز أعلى. (الكاظمي و الطائي، 2012، صفحة 92).

2-3/ أهداف الإعداد النفسي الرياضي:

بناء وصياغة الاتجاهات والمواقف الإيجابية تجاه الممارسة للنشاط الرياضي، مع تحفيز الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي.

- تنمية القدرات العقلية واستخدامها لتسهيل الأداء الناجح للمهارات الحركية في مواقف المنافسات الرياضية.

- تقديم التوجيه التربوي والإرشاد النفسي للرياضيين خلال مرحلتي التدريب والمنافسة، وذلك لتوفير أفضل الظروف للرياضيين للوصول إلى أفضل أداء.

4- تطوير وتطبيق السمات الشخصية والانفعالية للرياضي المتعلقة بالممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته مع الإنجازات الرياضية. (مرسلا، 2020، صفحة 96)

2-4/ العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين:

- عدم إيمان اللاعب بأهمية هذه الأساليب التدريبية.

- العلاقة بين اللاعب والمدرّب ومدى تأثير المدرّب فيها.

- العمر التدريبي للاعب.

-اختيار الوقت الأنسب للإعداد النفسي.

-توحيد ظروف إجراء التدريبات.

-يفضل أن يكون المدرب ممارسًا لنوع الرياضة التي يدرّبها.

-إجراء تمارين نفسية هادفة (التهيئة الذاتية) لتحقيق الاسترخاء وذلك في غرفة مظلمة بعيدة عن الضوضاء ودرجة حرارة مناسبة.

-يجب على اللاعبين أداء هذه التمارين بوضعية مناسبة.

-تكرار أو أداء هذه التمارين النفسية الإيحائية أكثر من مرتين في اليوم لن يسبب أي ضرر للاعب.
(أحمد، 2020، صفحة 09)

2-5/وسائل الإعداد النفسي: يمكن تصنيف تلك الوسائل من حيث المبدأ إلى مجموعتين هما:

2-5-1/وسائل الإعداد النفسي العام:

هي المرحلة التي يتم فيها اكتساب الخصائص الانفعالية والمهارات الذهنية الأساسية في الممارسة الرياضية، وقد أظهرت بعض الدراسات حول الارتباط بين مجموعة كبيرة من المهارات الذهنية في المجال الرياضي، أن احتمال وصول اللاعبين الناشئين إلى أعلى مستوى من الأداء يعتمد على مدى امتلاكه وإتقانه للمهارات الذهنية التالية: درجة الاسترخاء العضلي والعقلي - تركيز الانتباه - التصور العقلي. ويهدف التحضير النفسي إلى تطوير الخصائص النفسية والقدرات الوظيفية المهمة للرياضيين في جميع المسابقات الرياضية، والهدف العام من الإعداد النفسي يقتصر على تعليم الرياضيين كيفية استخدام الأساليب والوسائل التي تشمل المشاركة بنجاح في المنافسة، يمكن أن تستند الأساليب على النماذج في ظل ظروف التدريب، هذه النماذج تنقسم إلى:

- النماذج التي تعتمد على شكل التعبير اللفظي، ويتحقق بمرافقة أو استخدام بعض الأشكال، الرسومات والصور.

-النماذج التي تعتمد على المواقف العصبية، من خلال ظروف التدريب وخلق الجو الملائم والمتشابه مع ظروف المنافسة، بشكل فردي وجماعي.

2-5-2/ وسائل الإعداد النفسي الخاص:

يهدف الإعداد النفسي الخاص إلى خلق حالة نفسية متزامنة للرياضي في المسابقة الرياضية نفسها، بحيث تكون استعدادات اللاعب قبل المنافسة في مستوى يضمن الفعالية والاستقرار، والتحكم الذاتي في تصرفاته وسلوكياته. ويبدأ التحضير النفسي لأي لعبة من اللحظة أو الفترة الزمنية التي يعرف فيها اللاعب إمكانية أو حتمية مشاركته، يمكن تقسيم هذه المراحل إلى ثلاث مراحل:

- المرحلة الأولى: من لحظة استلام تفاصيل المسابقة بما في ذلك (جدول المسابقة، قرعة التصنيفات، عدد المشاركين، شكل المسابقة والمعدات المستخدمة).

- المرحلة الثانية: من اللحظة التي يُعرف فيها السحب حتى المرحلة الأولى من المسابقة، بما في ذلك التصنيفات أو المحاولات التمهيديّة.

- المرحلة الثالثة: من لحظة الاشتراك في التصنيفات التمهيديّة إلى نهاية المسابقة. وتختلف هذه المراحل في كمية ونوع المعلومات التي يتلقاها المتسابقون والوقت الذي يستغرقه جمعها، وكذلك الأهداف المحددة التي يجب تحقيقها من خلال عملية الإعداد النفسي والوسائل والطرق. (الزاملي، 2020، الصفحات 7-8-9)

2-6/ أنواع التحضير النفسي للاعبين كرة القدم:

2-6-1/ الإعداد النفسي طويل المدى:

يبدأ الإعداد النفسي طويل المدى مع اللاعبين الناشئين عند بداية مزاوله الرياضة، وذلك في سن مبكرة ويستمر لفترة تصل إلى 10 سنوات أو أكثر، وقد يستمر إلى غاية اعتزال الرياضي. ويعتبر الركيزة الأساسية التي يتأسس عليها، ويهدف الإعداد النفسي طويل المدى إلى تطوير جانبين رئيسيين وهما:
-بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب.
-بناء وتطوير السمات الدافعية.

والأهم من هذا الإعداد هو تنمية دافع الرياضي للمداومة على التدريبات والمشاركة في المسابقة ومساعدتهم على اكتساب الحافز القوي الدائم، ويتحقق ذلك من خلال الإعداد الجيد، وتدفع بالرياضي إلى الاستمرار في مواصلة الجهد والكفاح لكي تتكون لديه الطاقة النفسية والشخصية القوية اللازمة للنجاح في اللعبة التي يمارسها. (أحمد، 2020، صفحة 10)

- ولأجل تحقيق أغراض الإعداد النفسي طويل المدى يتم استخدام الطرق التالية:
 - اعتمادا على مستوى قدرات اللاعب يتم منحه كتاب مناسب.
 - تزويد الرياضي بالمعلومات عن نوع الرياضة التي يزاولها.
 - مساعدة الرياضيين في تقييمهم الذاتي ومقارنة أدائهم بأداء زملائهم في نفس المستوى.
 - مشاركة الرياضيين في المسابقات الرياضية.
 - تعويد الرياضيين على مضاعفة الجهد والقتال والكفاح في سبيل تحقيق الفوز.
 - التركيز على الحالة الصحية التي تقيده وتوفير الجو الملائم لذلك. (الزامل، 2020، صفحة 11).
- 2-6-2/الإعداد النفسي قصير المدى:**

إن المقصود بالتحضير النفسي قصير مدى هو جعل الرياضي يستعد نفسيا قبل المشاركة في المنافسة، حتى يصل إلى حالة من الاستعداد بحيث يكون مؤهلا لبذل جهوده في المنافسة وصولا لتحقيق أفضل نتائج، ويهدف الإعداد النفسي قصير المدى إلى تعبئة واستعادة قدرات الرياضي للعب في أعلى مستوى، ويتعرض الرياضي أحيانا قبل المنافسة إلى بعض المظاهر المتمثلة في قلة النوم أو الأرق قبل المباراة، بالإضافة إلى زيادة مستوى التوتر والاستثارة التي تصل لمستويات حرجة، كذلك قلة التركيز واللامبالاة وانخفاض مستوى الحماس للمشاركة في المسابقة، وتتمثل مهمة الإعداد النفسي قصير المدى في التغلب على كل هذه الأشياء التي قد يمر بها اللاعب قبل مباراة والاستعداد لها. (الزامل، 2020، الصفحات 11-12) وفيما يلي نستعرض بعض طرق الأعداد قصير المدى:

- 1- الإبعاد:** هو استخدام الأساليب والوسائل المختلفة لإبعاد الرياضيين عن التفكير الدائم في المسابقة الرياضية.
- 2- إعادة الشحن:** هي من الأساليب التي يستخدمها المدربون لتوجيه كامل الانتباه والتركيز نحو المباراة والنقاط التي يجب مراعاتها، وتذكيرهم بالمكاسب التي يمكن أن يحصل عليها عند الفوز، والخسارة التي يحصل عليها عند الهزيمة.
- 3- استخدام التدليك:** تدليك الرياضي يساعد على استرخاء العضلات، وتحسين الدورة الدموية، مما يساعد على الاسترخاء، كما أنه يؤثر بشكل كبير على الجانب النفسي للفرد، حيث يمنحه الشعور بالراحة ويساعد على تجنب القلق والتوتر.

4- الاهتمام بتخطيط حمل التدريب: وضع خطة لحمل التدريب في الأسابيع الأخيرة من فترة الإعداد للمنافسة حتى لا يعاني الرياضي من أعراض الحمل الزائد والآثار السلبية المرتبطة به، واستخدام تمارين مهدئة للقيام بذلك في الأيام الأخيرة من المنافسة.

5- التعاون مع الطبيب الرياضي: التعاون المستمر بين المدرب والطبيب، حيث يكون تشخيص علاج الحالات الطبية من اختصاص الطبيب وليس المدرب من أجل الوصول باللاعب لأعلى مستوى. (علاوي و آخرون، 2003، الصفحات 172-173)

2-7/ خطوات الإعداد النفسي:

يجب أن يبدأ المدرب من نقطة ارتكاز عالية لبناء برنامج الإعداد النفسي للرياضي، ويحتاج كذلك إلى الفهم والضبط والتحكم في الخصائص النفسية للرياضي، وذلك على النحو التالي:

1- التعرف على نوع الخصائص النفسية لكل لاعب من أجل معرفة أفضل الأساليب التي تلائمها وكذلك نوع اللعبة التي يلعبها.

2- على المدرب أن يعلم الرياضيين كيفية الابتعاد عن العواطف والانفعالات والتحكم في أنفسهم والتفكير في مصالحهم.

3- يتعلم الرياضيون الأساليب النفسية التحفيزية والهادفة من أجل إعدادهم للتدريب والمنافسة.

4- ضرورة الجمع بين الإعداد النفسي والذهني والإعداد البدني والفني للرياضيين.

5- الإعداد النسبي في مرحلة ما قبل المباراة.

6- التعرف على الخصائص النفسية الضعيفة للرياضي والتركيز على تميتها في خطة الإعداد النفسي.

7- ضرورة وجود وحدات تدريبية في ظروف متشابهة لظروف الملعب، وضرورة اللعب في الطقس في البلد الذي تقام فيه المسابقة، وضرورة التدريب على جميع المتغيرات التي يمكن أن يتعرض لها الرياضي.

8- الإعداد النفسي للرياضي والهدف منه مساعدة اللاعب على الاسترخاء والهدوء بعد المباراة.

9- الإعداد النفسي للرياضي لمساعدته على تجاوز بعض المواقف الصعبة والسلبية سواء بالتدريبات أو أثناء المنافسة الرياضية. (السلطاني و الهروتي، 2017، صفحة 136)

2-8/ الفروق الفردية في الإعداد النفسي:

يعتمد الإعداد النفسي للرياضيين على ضرورة مراعاة خصائصهم الفردية، بمعنى أن عملية إتقان التدريب النفسي تعتمد على ضرورة التعامل مع هذا الفرد بطريقة شخصية ومنفردة، مع الاهتمام بالنواحي التالية:

1-الاختلافات النفسية: يتسم اللاعبون عن الالعاب بميلهم الطبيعي للمنافسة والمشاركة في المنافسات الرياضية. ولديهم القدرة على التعامل مع حالات التوتر النفسي التي تحدث أثناء ظروف المنافسة، بينما تتفوق الالعاب في الأنشطة الرياضية عالية الدقة. ومن ناحية أخرى تميل الالعاب في الرياضات الجماعية عن اللاعبين إلى التشاجر والصراع داخل الفريق، الأمر الذي يحتاج إلى عناية واهتمام المدرب بشكل مستمر ودائم.

2-الاختلافات العمرية: تتميز الرياضات رفيعة المستوى في السنوات الأخيرة بصغر سن اللاعبين، يكفي أن نثبت أن هناك ناشئين لم يتجاوزوا سنهم 17-18 عامًا، يتنافسون على أعلى مستوى، وهذا التميز للرياضي الرائع بفضل القدرات والمهارات البدنية والذهنية والنفسية الهائلة للشباب داخل أجسادهم وعقولهم. وحن الوقت لتحليل وشرح التفسيرات التي تجعل الناشئين غير مسؤولين بشكل كامل عن الفشل في تحقيق النتائج الجيدة، والذي يبدو أنه في ظل عدم وجود دوافع قوية أو عدم التوافق مع المدرب الذي يدرّبهم، الأمر الذي يتطلب التخطيط الجيد لبرامج التدريب النفسي المبنية على أساس الخصائص النفسية والشخصية.

3-الخبرة الرياضية ودرجة توافرها: يتميز اللاعبون الناضجون بمستوى خبرة أفضل من اللاعبين الناشئين، فهم يحتاجون دائمًا إلى الرعاية والنصائح وتقوية وتقييم سلوكياتهم بشكل كامل ومفصل أثناء المنافسات، ويجب على المدرب متابعة أفعالهم وتصرفاتهم للمساعدة في تطوير الثقة والدافعية لديهم.

4-المستوى العقلي: اللاعب الناضج عقلياً يتميز بقدرة ورغبة عالية لتطوير نفسه من خلال إتقان أساليب الإعداد النفسي والذهني الصعبة، وبالتالي يكون لديه قدرة أكبر وأعمق على التنبؤ والتوقع بأحداث وظروف المسابقة ومن ثم الاستعداد لها جيداً، واللاعب الناشئ ذو درجة محدودة من النمو العقلي يمكن أن يتعرض لحالات مختلفة من الفشل مما يؤدي ذلك إلى إثارة انفعالاته والتوتر قبل البداية في المسابقات، الأمر الذي يتطلب جهداً أكبر للتحكم واستعادة توازنه نفسياً وعقلياً، ويجب أن يكون الإعداد النفسي وفقاً لمستواه العقلي

والتعليمي. (مرسلاب، 2020، صفحة 111)

2-9/المبادئ الأخلاقية للأخصائي النفسي الرياضي:

علم النفس الرياضي هو تخصص ظهر مؤخرًا فقط، وعرف اهتمام العديد من المنظمات: مثل جمعية علم النفس الرياضي التطبيقي، والجمعية الكندية للتعليم النفسي الحركي وعلم النفس الرياضي، حيث وضعت مبادئ توجيهية أخلاقية. وتستند هذه المبادئ التوجيهية إلى المعايير الأخلاقية الأكثر عمومية لجمعية علم النفس الأمريكية (2002)، وفي جوهرها الفلسفة العامة القائلة بأن أخصائي علم النفس الرياضي يجب أن يحترموا كرامة وقيمة الرياضي والحفاظ على حقوقه الأساسية وحمايتها. وتحدد المبادئ التوجيهية الأخلاقية ست مجالات:

1-الكفاءة: يسعى علماء علم النفس الرياضي إلى الحفاظ على أعلى معايير الكفاءة في عملهم والاعتراف بحدود خبرتهم.

2-النزاهة: يجب أن يُظهر نزاهة عالية في التدريب والاستشارات.

3-التحلي بالمسؤولية المهنية والعلمية: يتطلب من المختصين في المجال الرياضي أن يضعوا مصالح الرياضيين في المقام الأول. فعلى سبيل المثال، ينبغي لمختص علم النفس الرياضي أن يلتزم أخلاقياً بالإشارة إلى أي معلومات خاطئة ومواجهتها بشكل احترافي، حيث يتحمل المسؤولية الكاملة تجاه سلامة وصحة الرياضيين.

4-احترام حقوق وكرامة الرياضيين: احترام الحقوق الأساسية (مثل الخصوصية والسرية) للرياضيين الذين يعملون معهم. ولا يحددون على الملأ هوية الذين يتشاورون معهم ما لم يحصلوا على إذن بذلك. وعدم إظهار أي تحيز على أساس عوامل مثل العرق، الجنس، الوضع الاجتماعي والاقتصادي.

5-الاهتمام برفاهية الآخرين: المساهمة في رفاهية أولئك الذين يعملون معهم. ومن ثم فإن الصحة النفسية والجسدية للرياضي تأتي دائماً قبل الفوز.

6-المسؤولية الاجتماعية: المساهمة في المعرفة ورفاهية الإنسان مع حماية مصالح المشاركين دائماً. (S.

Weinberg & I Gould, 2011, p. 19)

2-10/ مهارات الأخصائي النفسي الرياضي:

يمكن تقسيم مهارات الأخصائي النفسي الرياضي إلى:

أولاً- مهارات التأقلم: وهي تتعلق بتعزيز قدرة الأخصائي على التكيف مع البيئة المحيطة بالنادي، وهي مقسمة إلى:

-المهارات العامة: اكتسبها من خلال حياته العامة ونموه قبل التحاقه بالنادي.

-المهارات الخاصة: تتعلق بالنادي وأهدافه وطبيعته وتنظيمه ... إلخ.

ثانياً - مهارات وظيفية: تتعلق بكيفية قيام الأخصائي النفسي الرياضي بعمله ودوره في مواجهة المواقف الجديدة وتمنحه القدرة على فهم المعلومات الموجودة ومعالجة وحدات العمل واتخاذ خطوات العملية، وهي مصنفة على النحو التالي:

-المهارات العامة: تكتسب من خلال الدراسة والتدريب.

- المهارات الخاصة: حسب الحالة ومجال العمل ونوع وطريقة الممارسة المهنية. (التميمي و آخرون، 2018، الصفحات 65-66)

2-11/ التخطيط للإعداد النفسي في كرة القدم:

خطة التدريب هي الخطوة التنفيذية الأولى في عملية توجيه وتعديل مستوى الإنجاز في كرة القدم، بحيث يصل اللاعب إلى أعلى مستوى تقني من خلال الإعداد المناسب في جميع الجوانب البدنية، التكتيكية والمهارية والذهنية والنفسية، ولا يمكن فصل الجوانب عن بعضها البعض، والتخطيط لجميع هذه الجوانب مهم للغاية لضمان أن تحقق عملية التدريب أفضل النتائج وأعلى مستوى في ظل الأطر والمنهجيات العلمية السليمة.

لذلك من المهم التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم من أجل تطوير ظواهر نفسية مهمة وتحسين استعداداته للمنافسة من خلال التخطيط الزمني للإعداد النفسي طويل المدى والإعداد النفسي قصير المدى، هذان النوعان من الخطط عبارة عن خطط يتم تنفيذها بواسطة أنواع تكتيكية. وتنقسم خطط التدريب للوحدة التدريبية

اليومية ثم خطة التدريب نصف السنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى (عديدة السنوات). (بن تومي، 2018، صفحة 38)

يتم تخطيط برنامج الإعداد النفسي للتأثير بشكل إيجابي على سلوك وتفاعلات اللاعبين وتحضيرهم نفسياً للمشاركة النشطة في المنافسة، ويجب على الأخصائي النفسي الرياضي تطوير برامج محددة لتفعيل القدرات الذهنية مثل الاتجاهات، الميول والدوافع، وكذلك استخدامها لأداء المنافسة، وتفعيل هذه القدرة واستخدامها يمكن أن يحقق الأغراض التالية:

-تقليل مستوى التوتر والإثارة المصاحبة للمنافسة.

-تحسين تركيز الانتباه على ظروف للاستعداد الجيد للمنافسة.

-تنظيم العادات اليومية المعتادة مثل النوم والاستيقاظ في الوقت المعتاد للاعب.

من أجل تحقيق الأهداف السابقة، يجب على الأخصائي النفسي الرياضي جمع المعلومات التالية:

-التعرف بدقة على شروط وظروف المشاركة في المسابقات (المباريات الودية، المحلية، الأولمبية، القارية)

-وقت المنافسة ووقت المناخ، مكان المنافسة.

-جمع المعلومات عن المتسابقين تشمل العمر، ومستوى الأداء الفني، والأداء السابق، والخصائص النفسية، ومستوى الطموح لديهم، ونقاط القوة والضعف. (كواش، 2015، صفحة 80)

3/التدريب الذهني

3-1/مفهوم التدريب الذهني:

تعتبر فكرة التدريب الذهني من الأفكار القديمة التي بدأت في نهاية القرن التاسع عشر، وتعتبر من الموضوعات الحديثة التي تزيد الاهتمام بالرياضات المختلفة وتزيد من حدة المنافسة، مما يؤدي إلى اتجاه نحو أنواع مختلفة من طرق التعليم والتدريب، ومحاولة تعديلها لتحسين المستوى والحصول على النتيجة المرجوة. ويعد

التدريب الذهني من الطرائق التعليمية التي تشتمل على عناصر غير متوفرة في طرائق التعليم الأخرى. (كماش، 2016، صفحة 574)

ويعرفه "تيبورزيو Tiburzio" على أنه مجموعة متشابكة من التدريبات المحددة تهدف إلى جعل قدرة الرياضي تصل إلى حالة الأداء المثلى.

ويعرفه "أسامة كامل راتب" بأنه عملية ذهنية يشاهد خلالها اللاعب نفسه وهو يؤدي أشياء معينة أو أنه يتحرك بطريقة معينة.

ويعرفه "محمد العربي شمعون" على أنه تدريب متتابع طويل المدى، يستخدم لتطوير المهارات الذهنية والاتجاهات والأداء للوصول للمستويات العالية وتطوير الصحة. (عبد الحكيم و حسن، 2015، صفحة 197)

عرّف جيه فورنييه (1998) التدريب العقلي بأنه تطوير المهارات الذهنية والمعرفية التي يتمثل هدفها الرئيسي في تحسين الأداء الشخصي، مع تعزيز متعة الممارسة وتعزيز تحقيق الاستقلالية. (Pierre, 2022)

3-2/أنواع التدريب الذهني:

يمكن تقسيم التدريب العقلي:

أولاً: التدريب الذهني المباشر وينقسم:

1-التصور العقلي.

2-الانتباه.

3-انتقاء الانتباه.

4-تركيز الانتباه.

5-توزيع الانتباه.

6-تحويل الانتباه.

ثانياً: التدريب الذهني غير المباشر:

- 1- قراءة الوصف الفني للمهارة.
- 2- مشاهدة الأفلام والصور.
- 3- الاستماع إلى الوصف الفني للمهارات.
- 4- مشاهدة نماذج الأداء.
- 5- الحديث عن المهارة من اللاعب.
- 6- كتابة التعليمات.
- 7- الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية.
- 8- تركيبات أخرى.

وتقدم هذه الأنواع تسهيلات مختلفة ومتنوعة للارتقاء بمستوى الأداء ويرجع اختبار النوع إلى عدة ظروف ترتبط بالهدف المراد تحقيقه، ويتم اختبارها بحيث تتناسب مع ظروف كل لاعب على حدة. (سعودي و آخرون، 2018، صفحة 245)

3-3/ أهداف التدريب الذهني للناشئين:

- 1- القدرة على زيادة تماسك الأداء واستقراره إلى أقصى حد ممكن.
- 2- يساعد على تحسين قدرة الرياضي على التعامل مع مختلف الضغوطات البدنية، الذهنية والانفعالية ليكون أكثر نشاطاً في المنافسات الرياضية.
- 3- يساعد على تحقيق الأداء الأمثل للمهارات الحركية مع التقليل من الإصابات الجسمية والانفعالات السلبية التي تصاحب الحمل الزائد للتدريب.
- 4- العمل على تطوير أنظمة الاستشفاء بين الفترة التدريبية وأبعاد المنافسة.
- 5- إزالة العوائق والمشاكل لتحسين الأداء وإزالة الأسباب المتعلقة بانخفاض المستويات.
- 6- تنمية المهارات الذهنية المتعلقة بالنشاط الرياضي والمنافسة.

- 7- تحسين جودة حالة الأداء المنشودة من خلال تنمية المهارات الذهنية.
- 8- القدرة المضافة على التكرار، التثبيت والتحكم في الأداء المثالي.
- 9- إزالة العوائق التي تحول دون التطوير الشامل للأداء
- 10- استبعاد الأسباب المتعلقة بانخفاض مستويات الأداء.
- 11- زيادة فوائد النشاط البدني عن طريق:
 - تطوير جودة التدريب.
 - تنمية القدرة على الراحة والتعافي من جلسات التدريب.
 - تنمية أداء المهارات الذهنية والاستعداد للمنافسة.
 - تنمية السمات الشخصية.
 - تنمية الصحة العامة. (عبد الحكيم و حسن، 2015، الصفحات 200-201)

3-4/ فوائد التدريب الذهني:

- 1- يمنح الثقة للاعب أو المتعلم.
- 2- يتعلم اللاعب أو المتعلم الاسترخاء.
- 3- يفهم اللاعب أو المتعلم أداء حركي غير معروف سابقاً.
- 4- ينشط نهايات العضلات ويحفز الأربطة على الحركة.
- 5- يطور هذا النوع من التمارين برنامجاً حركياً وتصوراً حركياً مناسباً.
- 6- يمكن استخدام أسلوب التعلم الكلي في شكل أكثر فعالية. (كماش، 2016، صفحة 555)

3-5/ شروط التدريب الذهني:

هناك بعض الشروط التي يجب توافرها، حتى يمكن تحقيق أكبر فائدة من تعلم التدريب الذهني سواء في اكتساب المهارات الحركية أو الإعدادات، وتتمثل فيما يلي:

1- الاتجاه الإيجابي: من المهم أن يأخذ اللاعب هذا النوع من التدريب وهو مقتنع بالدور الذي يمكنه المساهمة به في تحسين مستوى الأداء. وهناك اتجاه إيجابي يمكن أن يساعد اللاعب على تحمل المصاعب في هذا التدريب، ومن بين متطلباته الصبر والتدرج في اكتساب المهارات الذهنية.

2- الخبرة السابقة: يصعب الاستفادة من التدريب الذهني دون خبرة سابقة يمكن تذكرها في العقل. هذه هي أهمية التمييز بين التصور والتخيل، فالأول يعني إعادة تصور مهارة سابقة وتعلمها دون رؤيتها، بينما التخيل يعني إطلاق العنان للخيال دون الرجوع إلى هذه الصور في العقل.

3- الأداء الصحيح: يجب أن يمارس التدريب الذهني للمهارات الحركية بأداء سليم وممتاز ولا يحتوي على بعض الأداء الخاطئ غير الصحيح، لأن تكرار التدريب الذهني الخاطئ يمكن أن يثبتها ويضعف مستوى الأداء.

4- الإيقاع الحركي: يجب أن يطور التدريب الذهني المهارات بنفس الوتيرة وإيقاع الحركة، كما لو كان التدريب الذهني أبداً من المهارات العادية.

5- التدريب المنتظم: مثل أي نوع من أنواع التدريب، يعمل الانتظام والاتصال لتحسين وتتبع دورات التدريب والمساعدة في تحسين فعالية تدريب الأداء العقلي. هذا البعد مهم بشكل خاص لأن اللاعبين غالباً ما يتوقفون بعد الوصول إلى النتائج الأولية.

6- مستوى من اللياقة البدنية والنقاء: يمكن للاعبين ذوي القدرات العضلية العالية الاستفادة من التدريب الذهني أكثر من اللاعبين ذوي القدرة العضلية المحدودة. (العجيلي، 2018، صفحة 129)

7- الإحساس الحركي: يجب التأكيد على الإحساس بالحركة في التدريب الذهني لأن هذا يحدث عند البحث عن محفزات للتحكم في الحركة.

8- جو التدريب: يجب أن يستخدم التدريب الذهني الأدوات والأجهزة في نفس الظروف البيئية بقدر الإمكان بحيث يمكن إكمال أبعاد التصور الحركي عند استدعاءها في التدريب الذهني.

09- الذكاء: أشار "هارا Harra" في كتابه "مبادئ التدريب الرياضي" إلى أن المستويات الرياضية التنافسية تتطلب درجة عالية من الذكاء، كما أكد "بيري Perry" أن التدريب الذهني أكثر فائدة للاعبين ذوي الذكاء العالي. (سعودي و آخرون، 2018، الصفحات 248-249)

3-6/ استخدامات التدريب الذهني:

يمكن أن تتحصر أهم استخدامات التدريب العقلي فيما يلي:

- اكتساب المهارات الحركية وتنميتها:

- يستخدم التدريب الذهني في جميع مراحل التعلم الحركي، حيث يتم تقديم إطار عام للمهارات المراد اكتسابها والمعلومات المتعلقة بها في المرحلة الأولى.

- يساعد التدريب الذهني في تنمية المهارات والإتقان من خلال التواصل مع أداء المحرك في المرحلة الثانية.

- يساعد في عزل جميع مشتتات الانتباه وفي التركيز على الأداء في المرحلة الثالثة أو حتى الآلية.

- الإعداد للمنافسات:

- يساعد الإعداد للمباراة وإتباع الإجراءات والإستراتيجيات في التعامل مع جميع المواقف المتوقعة. ويتم إعداد اللاعبين لتلك المواقف في لحظات قبل الذهاب مباشرة إلى المباراة، وفي محاولة للوصول إلى مستويات اللاعب المثلى من الاستتارة والتركيز وعزل الأفكار من خلال الاسترخاء وطرق أخرى.

- الأنشطة الرياضية الخاصة:

- يستخدم التدريب الذهني لجميع الأنشطة الرياضية ذات الخصائص المميزة لطبيعة الجهاز التنفسي، مثل تلك الأنشطة الرياضية التي تتطلب الخصائص البدنية المثلى والجهاز التنفسي طويل الأمد. (كماش، 2016، الصفحات 555-556)

3-7/ نظريات التدريب الذهني:

يرتبط التدريب الذهني بالعديد من النظريات العلمية التي تدعمه وتعمل على تطويره، وإظهار ما وضع من أجله ومن بين أهم النظريات التي شاع تطبيقها:

3-7-1/ نظريه الإطار المرجعي الكلي agross frame work theory :

يعتبر "لوثر lowther" (1968) من رواد هذه النظرية، حيث يعتقد أن المتعلم يجب أن يكون قادرًا على تكوين إطار عمل حول المهارات المكتسبة من أجل تطوير الأداء، وهنا يبرز أهمية التدريب الذهني لمساعدة المتعلم على التعلم، وتكوين فكرة عامة عن العمل الذي يتعين عليه القيام به.

3-7-2/ نظرية الانتباه الانتقائي selective attention theory :

تنص هذه النظرية أنه عند تدريس المهارات الحركية، فإن إحدى أولويات تعلم المهارة هي الانتباه الانتقائي، حيث يتم توجيه انتباه المتعلم إلى جوانب مهمة من المهارة التي يجب تعلمها. إن تكرار الممارسة يعززها ويساعد أيضًا على عدم نسيانها، حيث تعمل هذه النظرية على إتقان المهارات بعد اكتمال عملية التعلم.

3-7-3/ نظرية التغذية الراجعة feed back theory :

نظرية التغذية الراجعة تعود إلى نظرية النظم، والتدريب الذهني هو أحد تلك الأنظمة التي تزيد من التوافق وتطور الأداء من خلال مقارنة المدخلات والمخرجات ومطابقة الاستجابات الصحيحة.

3-7-4/ نظرية الاستبصار الداخلي inner comprehension theory :

تنص هذه النظرية بأن المشاكل يمكن حلها بعد إدراك وفهم العلاقة بين محاورها، حيث يلعب التدريب الذهني دورًا مهمًا، مما يمنحهم خبرة كافية لتعديل السلوك أو استقراره من خلال استدعاء صورة شاملة للأداء الماهر. (يوسف و عشبية، 2014، الصفحات 27-28)

3-7-5/ النظرية الترابطية:

تشير إلى النظرية القائلة بأن التدريب الذهني ينتج عنه نطاق محدود من استجابات العضلات، أي أن الاستجابات مشتقة من محفزات التدريب الذهني، وتكرار التحفيز مع الاستجابة المرغوبة ينتج عنه ارتباط قوي بين المثير والاستجابة، مما يؤدي إلى تنمية المهارات الذهنية.

3-7-6/ نظرية الحدث:

ما تقوله هذه النظرية هو أن النشاط البدني ينظم انتباهه ويتبعه فعل أو سلوك حركي، وهو شكل من أشكال التنبؤ بالأحداث. ويعني أيضًا استرداد مفردات الأحداث من الذاكرة المخزنة، والتي يمكن استبدالها واستخدامها

في شكل أحداث متتالية، ويتم تقسيم مفهوم الحدث أو الموقف بين الأفراد والمهارات والظروف، تعتمد المهارة وكيفية أدائها على التصور الجيد للحركة، وفي حالة تحديث الحدث أو الموقف فإنها تصبح مرتبطة بالظروف المحيطة. (سعودي و آخرون، 2018، صفحة 244)

3-8/ متطلبات التدريب الذهني: تنقسم متطلبات التدريب الذهني إلى الفئات التالية:

- المتطلبات الشخصية: وتشمل ما يلي:
 - الموقف الإيجابي تجاه التدريب الذهني.
 - إعطاء فرصة لتصفية ذهنك وتهدئة عقلك.
 - تحقيق الاسترخاء بدون مجهود وعناء.
 - عدم التأثر بالعوامل الخارجية.
 - تجاهل الأفكار المتضاربة التي قد تتبادر في الذهن.
 - التحلي بالصبر وترك الأمور تحدث بشكل طبيعي.
- المتطلبات أثناء التدريب الذهني: من الأفضل أن يبدأ التدريب الذهني في ظل ظروف مناسبة، بما في ذلك ما يلي:
 - جو هادئ.
 - ارتداء ملابس مريحة.
 - ضوء منخفض.
 - إزالة العوائق مثل ربطات العنق والساعات وما إلى ذلك.
 - ضبط وقت ثابت ومحدد.
 - اختيار موقع مناسب. (منصور و الصالحي، 2020، صفحة 268)

الخلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل، يتضح لنا الدور الجوهرى والحاسم الذي يلعبه الجانب النفسى والذهنى فى تحسين وتطوير مستوى الأداء خاصة فى المنافسة التى تشهد مستوى متقارب فى الجوانب الأخرى، واتضح لنا كذلك فعالية التحضير فى تطوير السمات الشخصية والانفعالية لدى اللاعبين. ويساعد فى تطوير القدرات النفسية عن طريق مختلف وسائل التحضير النفسى. كما برزت الأهمية الكبيرة للتدريب الذهنى فى اكتساب اللاعبين القدرة على التعامل مع مختلف الأحمال البدنية والضغوطات النفسية والانفعالية ليكون أكثر فعالية فى المنافسات الرياضية.

وخلص القول إن للتحضير النفسى والتدريب الذهنى فضل كبير على الرياضى فى مواجهة المواقف الحرجة وتحقيق الفوز فى المباراة والوصول للمستويات العليا، لذلك أصبح من الضرورى إعطاؤه الاهتمام مثل باقى الجوانب الأخرى للارتقاء بأداء اللاعبين لأعلى مستوى.

الفصل الثاني: المهارات
الذهنية (التصور العقلي
وتركيز الانتباه)

تمهيد:

لقد أصبح تدريب المهارات الذهنية للرياضيين عنصرًا روتينيًا في عالم التدريب والمنافسة. يعتبر التطبيق المنهجي لأدوات التدريب الذهني ضروريًا لتحسين قدراتهم. ويدرك معظم المدربين والرياضيين الآن أن العوامل الذهنية تلعب دورًا كبيرًا في التأثير على النتائج التنافسية. المهارات الذهنية تساعد الرياضيين في تحقيق الحالة النفسية المثلى، وتعزز الإنتاجية والتحكم في الانفعالات، وبالتالي تمكن الرياضيين من الأداء الأفضل. ومن بين أهم المهارات الذهنية الأساسية التصور العقلي وتركيز الانتباه.

في الجزء الأول من هذا الفصل، سنبحث في مختلف جوانب المهارات الذهنية بدءًا من مفهومها وتعريفها وأنواعها، وسنسلط الضوء على المهارات الذهنية المرتبطة بالأداء الرياضي وأهمية تدريبها. سنتناول أيضًا مراحل تطوير هذه المهارات والعقبات التي يمكن مواجهتها أثناء التدريب، بالإضافة إلى مناقشة طرق قياس هذه المهارات.

أما في الجزء الثاني من هذا الفصل، سنقوم بالتركيز على مختلف جوانب التصور العقلي، بدءًا من مفهومه وتعريفه، وسنسلط الضوء على أنواعه وأبعاده والنظريات المتعلقة به. سنقدم أيضًا مبادئ وأهمية تدريب هذه المهارة، وسنسلط الضوء على الأسباب التي يمكن أن تؤثر سلبًا على التصور العقلي، وأوقات استخدامه، وسنقدم أساليب لقياس هذه المهارة وإساليب تصميم برنامج تدريبي لتحسين المهارة.

وفيما يتعلق بالجزء الثالث، سنتناول تركيز الانتباه ونسعى إلى شرح مختلف جوانبه. سنبدأ بمفهوم تركيز الانتباه وتعريفه وسنبرز الفرق بين التركيز والانتباه، وسنستعرض أنواع تركيز الانتباه، وسنتناول العوامل المؤثرة فيه وأهميته. من خلال كل هذا، سنسلط كذلك الضوء على التغيرات المتعلقة بتركيز الانتباه والتحديات التي يمكن أن تواجهه، وسنقدم أساليب لتحسينه وطرقًا لقياسه .

1/المهارات الذهنية:

1-1/مفهوم المهارات الذهنية:

يكتسب الأفراد القدرة على تعلم المهارات لتحقيق الأهداف المرجوة من خلال الخبرة أو الممارسة الهادفة في كثير من الأحيان. وبهذا المعنى يمكننا القول إن الشخص الذي لديه مهارة أو يتمتع بمهارة عالية في نشاط ما، من خلال الممارسة المنهجية والتخطيط، يمكنه اكتساب مهارات أخرى بما في ذلك المهارات اليومية وجميع المهارات المتخصصة تقريباً. ويمكننا تقديم التعريف العملي للمهارة: هي نشاط موجه نحو مجموعة من الأهداف ويستلزم بمجموعة واسعة من السلوكيات البشرية. (H. Edwards, 2011, p. 38)

-يعرفها "أسامة كامل راتب": بأنها "القدرات الذهنية التي تساعد الرياضي على تعبئة طاقاته لتحقيق أفضل وأقصى أداء وانجاز رياضي" (ساعد، 2013، صفحة 44)

1-2/ أهمية تدريب المهارات الذهنية:

يتقارب الرياضيون في المستويات العالية في اللياقة البدنية والمهارة والقدرة على التخطيط، ولكن هناك عامل واحد مهم يساعد في تحقيق التفوق في المنافسة الرياضية، والذي يعتمد عليه النجاح والتميز على وجود عامل في قدراتهم ومهاراتهم الذهنية. وعلى سبيل المثال عندما يتحرك اللاعب في الملعب لا يتحرك تلقائياً بجسده فحسب، بل يتحرك بإدراكه وتفكيره ووعيه داخل الملعب.

وللوصول إلى أعلى مستويات الأداء وتحقيق أفضل أداء ينبغي أن يتحقق شرط التكامل والتوازن بين الوظائف الجسدية والقدرات الذهنية، كما شبهها "شيلينغ Schilling" بأنبوب مملوء بالسوائل من كلا نهايتيه، أحدهما يمثل الوظائف الجسدية والآخر القدرات الذهنية، عندما تتساوى تمنية القدرات البدنية والحركية مع تنمية المهارات الذهنية، فإن السائل في طرفي الأنبوب سيكون متساوياً، مما يمكن الرياضي من تحقيق أفضل أداء جيد له. ولا يمكن أن يصل الرياضي لأقصى أداء لديه في حالة كان هناك اهتمام بتنمية الجانب البدني أكثر من الاهتمام بتنمية المهارات الذهنية. (ساعد، 2013، صفحة 46)

تكمن أهمية تدريب المهارات الذهنية (MST) في اكتساب الرياضي القدرة على التقييم الذاتي لوضعه واحتياجاته، وتنظيم أدائه العقلي ذاتياً، ويتكون (MST) من مجموعة قياسية من المهارات لإدارة التحديات الذهنية مثل التشتيت، القلق، التركيز والثقة. تم تطوير نماذج من برامج التدريب على المهارات الذهنية، وتعتبر

الخطوة الأولى في تدريب المهارات الذهنية (MST) هي التقييم والتعليم. وأما الخطوة التالية هي استخدام المهارات للحفاظ على الحالة النفسية والذهنية المثلى. (Monnich, 2021, p. 04)

1-3/أنواع المهارات الذهنية: يشير جون سالميل إلى أن المهارات الذهنية اللازمة للأداء الرياضي يمكن تقسيمها إلى ثلاث فئات رئيسية، وهي:

1-3-1/المهارات الأساسية:

-**تحديد الأهداف:** يجب على الرياضي وضع أهداف صعبة ودقيقة يمكن التحكم فيها وتحقيقها على المدى القصير، المتوسط والطويل.

-**الثقة بالنفس:** هي العنصر الرئيسي الثاني في السعي لتحقيق التميز وفقًا لأورليك Orlick.

-**الالتزام:** يعني التواصل مع الدافع عن طريق التصميم والمثابرة، ولكن أيضًا لكثافة التدريب دور في تحقيق أهداف الرياضي، ويعتبر هذا البند أساسي. وفي الواقع هذه المهارة تميز بقوة عند الرياضيين النخبة مقارنة بالرياضيين العاديين. (Pauline, 2020, pp. 25-26)

1-3-2/المهارات النفسية الجسدية:

-**استجابة التوتر:** هذه استجابات جسدية غير محددة يجب أن يعرف الرياضي كيفية إدارتها.

-**السيطرة على الخوف:** تعتبر جميع المشاعر إيجابية طالما أنها تتم إدارتها بشكل جيد وسريعة الزوال. وفقًا روتيللا Rotella، فإن هذه السيطرة على الخوف هي جزء من المهارات الذهنية للرياضي.

-**الاسترخاء:** يهدف إلى تقليل من التوتر النفسي والعضلي.

-**التنشيط:** هو مستوى نفسي وفسولوجي من الإثارة. وتعني القدرة على زيادة الطاقة أو التحفيز أو التركيز.

(Marc, 2021)

1-3-3/المهارات المعرفية:

-**التركيز:** إنها القدرة على التوجيه ومواصلة الاهتمام بالعناصر ذات الصلة.

-**التحكم في إعادة التركيز/الإلهاء:** إنها القدرة على التركيز مرة أخرى بعد تجربة الإخفاقات. الفرق مع التركيز هو أن التحكم في الإلهاء يتعلق بالقدرة على إعادة التركيز بعد تشتيت الانتباه وليس القدرة على الاستمرار في التركيز لفترة طويلة.

-التصور العقلي: إنها القدرة على تمثيل الحركة عقلياً دون إنتاج نشاط العضلات اللازم للعمل. ثم يمكن تطبيق التصور العقلي في مجالات مختلفة. على سبيل المثال، يمكن تغيير القلق أو نقص التركيز عن طريق ممارسة التصور لتحسين الأداء. وبالإضافة إلى ذلك، تم دراسة فوائده أيضاً في مجال إعادة التأهيل أو في دراسة النوم.

-الممارسة العقلية: إنها القدرة على استخدام الصور العقلية في المواقف الملموسة.

-التحضير للمسابقة: هي القدرة على تصميم خطط لتوجيه الأفكار، العواطف والأفعال قبل، أثناء وأثناء المنافسة. (Pierre, 2022)

وستتناول في هذا الفصل بشكل مفصل مهارتي التصور العقلي وتركيز الانتباه حسب طبيعة موضوع دراستنا.

1-4/المهارات الذهنية الرئيسية المرتبطة بالإنجاز الرياضي:

يهدف التدريب الذهني إلى مساعدة المشاركين الرياضيين في تطوير المهارات الذهنية لتحقيق نجاح الأداء والوصول للرضا الشخصي. وبالتالي يبدو من المهم تحديد المهارات الذهنية الرئيسية المرتبطة بالإنجاز الرياضي لتوجيه وتطوير تدخلات التدريب الذهني. وتكونت في السنوات الأخيرة معارف حول المهارات الذهنية المهمة للرياضيين والمدربين والمتمثلة فيما يلي:

1-4-1/المهارات الأساسية: والتي تتمثل في المهارات الذهنية الأساسية اللازمة لتحقيق النجاح في الرياضة. وتشمل هذه المهارات التخطيط الدقيق، وإدارة الوقت، وتحديد الأولويات، والانضباط في التدريب، والاستعداد للتضحية، وتحمل المسؤولية عند التدريب والمنافسة، ويتطلب النجاح في التدريب شغفاً به، والالتزام بالتعلم، والمثابرة في مواجهة العقبات والأزمات، والتخطيط القوي واكتساب المهارات التنظيمية.

1-4-2/مهارات الأداء: تكمن في القدرات الذهنية الحاسمة لتنفيذ المهارات أثناء الأداء الرياضي. وتشير مهارة الإدراك إلى بنية المعرفة التي تتيح المعالجة الإستراتيجية المثلى للمعلومات ذات الصلة بالمهمة. ويُظهر الرياضيون ذوو المهارات العالية خبرة في المعرفة التكتيكية والإستراتيجية ومهارة الإدراك، والقدرة على اتخاذ القرار في الرياضة.

1-4-3/مهارات التطوير الشخصي: هي مهارات ذهنية تمثل علامات نضج مهمة في الجانب الشخصي وتسمح بأداء نفسي رفيع المستوى، من خلال وضوح مفهوم الذات والشعور بالرضا الداخلي والارتباط بالآخرين. وفي تدخلات التدريب الذهني تركز جميعها على مهارات التنمية الشخصية كنتائج مثيرة للاهتمام.

1-4-4/مهارات الفريق: هي صفات جماعية للفريق تساعد في تكوين جو فعال وناجح للفريق بشكل عام. وهناك العديد من مهارات الفريق المتمثلة فيما يلي:

-الثقة تعبر عن الاعتقاد بأن الفريق لديه الموارد الجماعية، أو قدرات لتحقيق نجاح الفريق. وتعتبر أفضل مؤشر على نجاح الفريق من مجموع مستويات الثقة الفردية لجميع أعضاء الفريق.

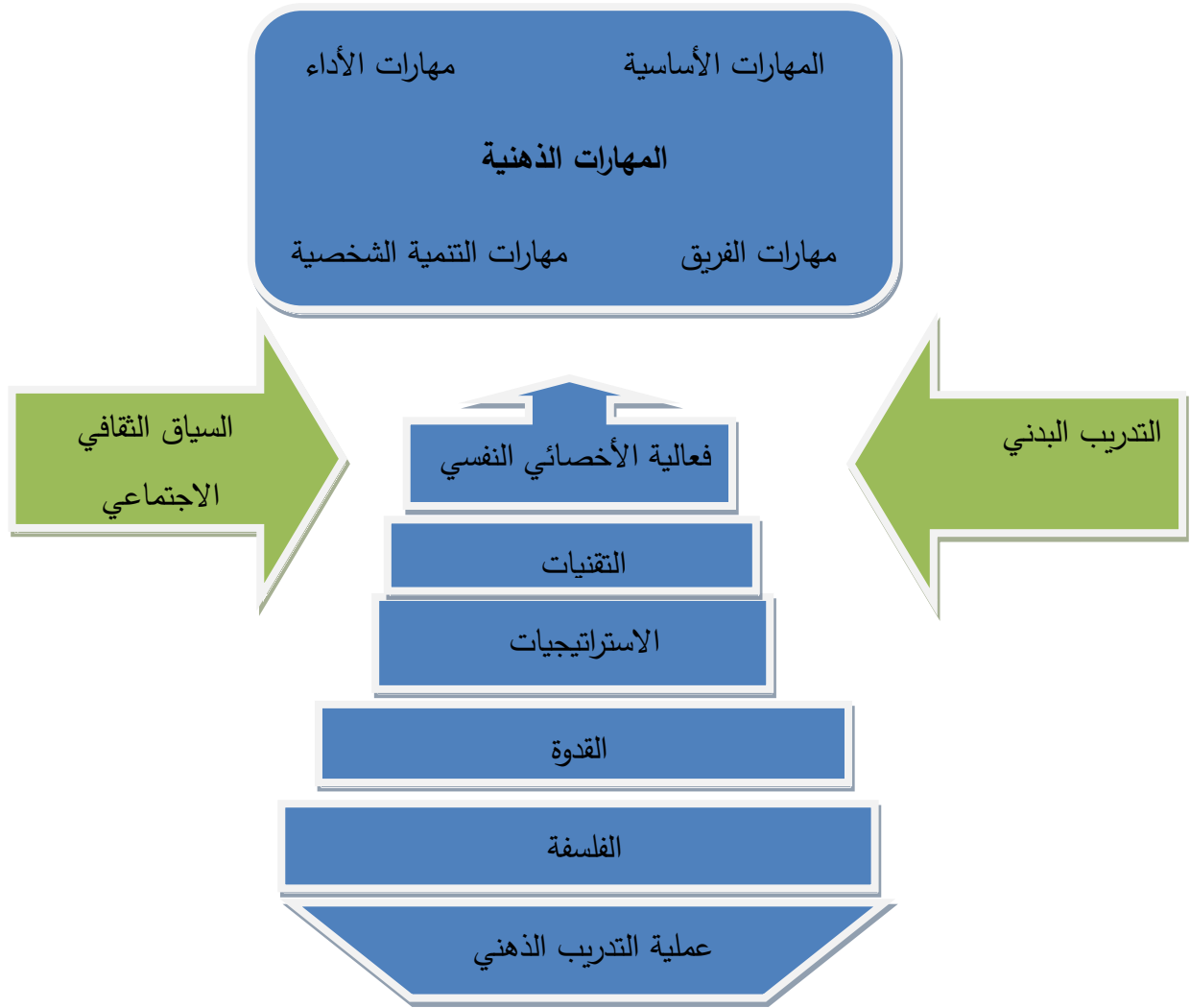
-التماسك هو قدرة الفريق على البقاء متحدا في السعي لتحقيق أهدافه.

-التواصل هو عملية التفاعل بين الأشخاص داخل الفريق التي تسهل نجاح الفريق.

- القيادة هي قدرة الأفراد (المدربين والرياضيين) في التأثير على الآخرين في الفريق، والعمل على التفكير بطرق تسهل نجاح والرفع من جودة البيئة النفسية والاجتماعية لديهم.

ولقد ثبت أن الفرق الناجحة تمتلك مدربين غرسوا الثقة في رياضيتهم لكي يتعاملوا بشكل جيد مع الأزمات والصعاب، في حين أن الفرق غير الناجحة كان لديها مدربين فشلوا في تطوير الثقة والتواصل الفعال وكانوا غير متسقين في سلوكياتهم في حالات الضغط. (Tennebaum & C. Eklund, 2007, p. 288)

1-5/مخطط لفهم التدريب على المهارات الذهنية في مجال الرياضي:



الشكل (01): مخطط لفهم التدريب على المهارات الذهنية في مجال الرياضي (Tennebaum & C. Eklund, 2007, p. 291)

1-6/مراحل تنمية المهارات الذهنية:

-مرحلة التعلم: التركيز على الوعي:

- تنمية الوعي بنقاط القوة والضعف الذهنية.
- تقديم الأساس المنطقي لمهارة التعلم.
- تقديم معلومات حول ماهية المهارة وكيفية تطويرها.

-مرحلة الاكتساب: التركيز على التعلم:

- تطوير أساسيات المهارات.

-مرحلة التنفيذ: التركيز على التعلم الزائد والتنفيذ:

- ممارسة مكثفة لتجاوز المهارة.
- محاكاة المواقف التنافسية لممارسة نقل المهارات.
- محاكاة الشدائد لممارسة التغلب على المواقف المشكلة باستخدام الأدوات والمهارات الذهنية.
- دمج مفاهيم تدريب المهارات الذهنية في المواقف التنافسية.
- التعامل الفعال مع الشدائد والعقبات.
- تقييم ومراجعة منهجية لبرنامج التدريب على المهارات الذهنية. (Burton & D.Raedeke, 2008, p. 44)

1-7/ ما هي معوقات تدريب المهارات الذهنية؟

الهدف من الإجابة على هذا السؤال هو التعرف على أسباب امتناع بعض المدربين عن استخدام برنامج تدريب المهارات الذهنية. وهناك سببان رئيسيان نلخصهما على النحو التالي:

1-7-1/ عدم الاقتناع بأهمية الإعداد النفسي:

يهتم العديد من المدربين بالإعداد البدني فقط، ولا يهتمون بالإعداد النفسي والذهني لأنهم غير مقتنعين بأن المنافسات الرياضية تمثل اختبار لقدرات اللاعب. وفي الحقيقة عدم الاهتمام بهذا الجانب ينتج عنه تذبذب أو انخفاض في مستوى الأداء في التدريب والمنافسة، ويعرض اللاعبين لإصابات ناتجة عن التدريبات المفرطة، وكذلك احتمالية زيادة الاحتراق النفسي والانسحاب المبكر وصولاً إلى عدم استكمال رحلة التدريب والمنافسة.

1-7-2/ عدم المعرفة بطرق وأساليب الإعداد النفسي:

هناك العديد من المدربين الذين يرغبون في مساعدة اللاعبين من حيث الإعداد النفسي، لكنهم لا يعرفون الأساليب والطرق المناسبة. ولا يعتقد هؤلاء المدربون أن الإعداد النفسي هو مهارات يجب تعلمها وتدريبها، وبالتالي لا يخصصون الوقت الكافي لها، والكثير منهم لا يعرفون متى وأين يبدأ التدريب على المهارات. وبالإضافة إلى ما سبق هناك بعض المفاهيم الخاطئة التي تمثل عقبات أمام الاستفادة من تدريب المهارات الذهنية، ومنها ما يلي:

-تدريب المهارات الذهنية تقدم للاعب الذي يعاني من المشكلات النفسية:

يعتقد الكثير منا خطأً أن الأخصائي النفسي الرياضي يتعامل مع لاعبين يعانون من مشاكل نفسية فقط، هناك الأخصائي النفسي الإكلينيكي مؤهل لتلبية الحالات الخاصة للذي يعاني من مشاكل نفسية، مثل الأمراض الشخصية أو الأمراض العقلية، أو القلق الحاد أو الاكتئاب الشديد، وهذه تمثل نسبة ضئيلة من اللاعبين، كما أن هناك عالم النفس الرياضي التطبيقي الذي يساعد على تطوير وتحسين اللاعبين لمهاراتهم الذهنية، ويتعامل مع معظم اللاعبين العاديين. حيث أن كلاهما (عالم النفس الرياضي التطبيقي والإكلينيكي) له دوره الخاص في تعزيز الأداء والحالة النفسية للاعب.

-تدريب المهارات الذهنية خاص بلاعبين النخبة فقط:

يعتقد الكثيرون أن تدريب المهارات الذهنية هو فقط للاعبين النخبة، وبالتالي فإن حقيقة أن تدريب المهارات الذهنية مناسب لجميع اللاعبين، بما في ذلك الرياضيين الشباب، والمبتدئين، وبالتالي فإن الفائدة من استخدام التدريب على المهارات الذهنية تتوسع لهؤلاء الذين يعانون من التخلف العقلي، والأشخاص ذوي الإعاقات الجسدية والصم، بهدف تحسين الأداء وتنمية السمات الشخصية، ويعمل العديد من الرياضيين الأولمبيين والمحترفين مع الأخصائي النفسي الرياضي. ويعتمدون على توجيهاتهم ونصائحهم.

-تدريب المهارات الذهنية تقدم حلولاً ذات تأثيرات سريعة وفعالة:

يعتقد الكثير منا خطأً أن علم النفس الرياضي يقدم حلولاً سريعة وحاسمة للمشكلات النفسية، لأنه يُلاحظ بعض المدربين واللاعبين أن تعلم تركيز الانتباه، أو التحكم والسيطرة على الانفعالات أثناء التمرين لمرة أو مرتين، والحقيقة أن تدريب المهارات الذهنية ليس قوة سحرية تمنح قدرات غير عادية للاعب، لكن تدريبها يساعد اللاعب على النجاح بأقصى إمكاناته، ويتم تحقيق ذلك غالباً من خلال تخصيص الوقت والتدريب اللازمين. (كامل راتب، 2004، الصفحات 105-106)

1-8/قياس المهارات الذهنية:

تم تطوير العديد من المقاييس لقياس المهارات الذهنية التي يستخدمها الرياضيون. أظهرت كل من المقاييس التي سنذكرها في القدرة على التمييز بين مجموعات الرياضيين الذين يؤدون مستويات مختلفة من المهارة. وقبل الاعتماد عليه يجب أن التأكد من صلاحيته ويقاس ما وضع من أجله.

1-8-1/تقييم المهارات النفسية للرياضة:

تم تطوير مقياس تقييم المهارات النفسية للرياضة (PSIS-5) من قبل ماهوني Mahoney وغابرييل Gabriel وبيركنز Perkins (1987)، ويتكون المقياس من 45 عنصرًا يقيس المهارات النفسية للتحكم في القلق، التركيز، الثقة، التحفيز وتوجيه الفريق. وبينما أظهرت PSIS-5 القدرة على التمييز بين مستويات الرياضيين ذوو المستوى العالي.

1-8-2/تقييم مهارات التأقلم الرياضية:

وتم تطوير مهارات التأقلم الرياضي (ACSI-28) من قبل سميث Smit وشوتز Schutz وسمول Smoll وبتاسيك Ptacek (1995). وهو عبارة عن جرد مكون من 28 عنصرًا يقيس المهارات النفسية للتعامل مع الشدائد، ويبلغ ذروته تحت الضغط، في مستويات المهارات التالية: تحديد الأهداف، التركيز، التحكم في القلق، الثقة تحفيز الإنجاز، والقدرة على التحمل.

1-8-3/اختبار استراتيجيات الأداء:

تم تطوير اختبار استراتيجيات الأداء (TOPS) بواسطة توماس Thomas ومورفي Murphy وهاردي Hardy (1999)، ويتكون هذا الاختبار من 64 عنصرًا يقيس مزيجًا من أساليب ومهارات الرياضيين في المواقف الإستراتيجية. وتشمل العوامل التي تم قياسها بواسطة TOPS في الوضع التنافسي الحديث الذاتي، التحكم الانفعالي، التفانئية، تحديد الهدف، التصور، التنشيط، التفكير السلبي والاسترخاء.

1-8-4/أداة أوتوا لتقييم المهارات الذهنية:

تم تطوير أداة أوتوا لتقييم المهارات الذهنية (OMSAT-3) من قبل دوراند بوش Durand-Bush وسالميل Salmela وغرين ديمرز Green-Demers (2001). وتتكون الأداة من 48 عنصرًا تقيس 12 مقياسًا فرعيًا للمهارات الذهنية (أربعة عناصر لكل منها). ثم يتم تنظيم هذه المقاييس الفرعية الـ 12 في ثلاثة أجزاء على النحو التالي: مهارات القاعدية (القدرة على تحديد الأهداف، والثقة بالنفس، والالتزام)، والمهارات النفسية الحركية (ردود فعل التوتر، والتحكم في الخوف، والاسترخاء، والتحكم في التنشيط)، والمهارات المعرفية (تركيز الانتباه، وإعادة تركيز الانتباه، والقدرة على التصور، والقدرة على الممارسة العقلية، وتخطيط المنافسة). ولقد أظهرت الأداة القدرة على التمييز بين رياضيي النخبة والمبتدئين من خلال نتائج الأداة. (H. Cox, 2012, pp.

2/التصور العقلي:

2-1/مفهوم التصور العقلي:

يعتبر التصور العقلي شكلا من أشكال المحاكاة، يتضمن استدعاء أجزاء من المعلومات المخزنة في الذاكرة فيما يتعلق بجميع أنواع التجارب وتشكيلها في صور ذات مغزى. ويجب أن تتضمن الصورة بشكل مثالي جميع الحواس. يشير إلى إنشاء أو إعادة إنشاء تجربة في العقل (S. Weinberg & Gould, 2011, p. 316)

وينظر إليه على أنه أداء عقلي أو وسيلة عقلية يمكن من خلالها برمجة عقل الرياضي للاستجابة وفقا لتلك البرمجة. فالتصور العقلي في الرياضة يعني أن اللاعب يفكر في الأداء الحركي الخاص به وعمل عضلاته، أو ظاهرة أو حدث في تجربة سابقة تؤثر عليه في لحظة التصور ويمكن تعلمها واكتسابها. (عبد الحسين و متعب، 2013، صفحة 60).

وهو ظاهرة نفسية وفسولوجية يقوم فيها الرياضي بإعادة إنتاج تجربة رياضية فعلية في عقله وجسمه، بالإضافة إلى ذلك فإنه يؤثر عليه في رياضته بكل الطرق: نفسياً، ذهنياً، جسدياً، تقنياً وتكتيكياً. ويعتبر التفكير فيه على أنه رفع الأثقال للعقل لأنه يقوي القدرات العقلية. (Taylor, 2017, p. 292)

- ويعرف بأنه إعادة تكوين واسترجاع الخبرات الحسية واستراتيجيات الأداء المطلوبة للنجاح بدرجة عالية من الدقة، الوضوح والتحكم دون تنفيذها عملياً.

- ويعرف كذلك: هو عملية استرداد أجزاء المعلومات المخزنة من جميع التجارب السابقة وإعادة بنائها. (الزبيدي و الهوتي، 2017، صفحة 151)

- ويعرف أيضا هو إظهار وتجسيد الحركات السابقة أو التي لم يسبق حدوثها في العقل من قبل. (الزامل، 2020، صفحة 24).

ويعرف "محمد العربي شمعون" (1996) التصور العقلي نقلا عن كل من:

- روبرت robert "خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي".

- ندفير nidffer "إعادة تكوين واسترجاع الخبرة في العقل".

- دورثي dorthey "استرجاع من الذاكرة الأجزاء من المعلومات المخزنة من جمع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى". (الربيعي و آخرون، 2013، صفحة 155).

ويعرف أيضا: بأنه استخدام جميع الحواس لإعادة إنشاء أو إنشاء تجربة في العقل. (Lauer & All, 2010, p. 351)

2-2/أنواع التصور العقلي:

عندما يرغب الرياضي في اكتساب مهارة من خلال التصور العقلي يجب عليه القيام بواحد من أنواع التصور العقلي التالية:

2-2-1/التصور العقلي الخارجي: تعتمد فكرة التصور العقلي الخارجي على استحضار اللاعب الصور الذهنية لأداء شخص آخر، أو رياضي من النخبة، أو بطل عالمي، تماما كما يستحضر اللاعب الصور الذهنية أثناء مشاهدة فيلم أو إشارة فيديو.

يتذكر اللاعبون في هذا النوع من التصور جميع الجوانب المتعلقة بالأداء، ويحاولون إيجاد العلاقات بين أساليب الأداء المناسبة، وتحديد الأخطاء أو خطط للمنافسة المستقبلية.

وعلى سبيل المثال إذا تصور لاعب كرة القدم مهارة المراوغة والتسديد من وجهة النظر الخارجية، فسوف يرى من وضع الاستعداد متحكم بالكرة، وعمل خداع وتجاوز الخصم قبل التسديد ومتابعتها حتى تسجيل هدف، بالإضافة إلى ما هو موجود في الصورة، وتلعب حاسة البصر الدور الأساسي عند استخدام التصور العقلي الخارجي لأنه ينظر من موقف المشاهد. (الزبيدي و الهروتي، 2017، صفحة 135).

2-2-2/التصور العقلي الداخلي: هو إعداد صورة ذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة تم اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، وتتبع من داخل اللاعب ليس كنتيجة لتعرضه للأشياء الخارجية ولكن كمجموعة مختارة لما يريد تنفيذه لمهارة. ونستخلص أن الإحساس الحركي يسهم بفاعلية أكثر من الحواس الأخرى.

وكمثال على التصور الداخلي: لاعب كرة القدم يتصور مهارة التصويب من منظور داخلي، نجد أن لاعب كرة القدم أثناء تسجيل ضربة الجزاء يحاول الحارس القيام ببعض الحركات لخداع اللاعب وتشتيت انتباهه، فيتذكر اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء القيام بذلك أثناء التدريب، وبالإضافة إلى إحساس الذي يساعد جميع العمليات والشعور بعدم رؤية أي شيء خارج نطاق البصر الطبيعي، فإن الإحساس بالحركة يساهم في هذا التصور أكثر من الحواس.

2-2-3/عدم التصور العقلي No Imagery: عدم وجود أي نوع سابق من التصور يعني إما داخليًا أو خارجيًا، لكن اللاعب يمارس التجربة ويشعر بها فقط من خلال إحساس حركي. (حسن يوسف و أنور زبير، 2016، صفحة 56)

2-3/أبعاد التصور العقلي: للتصور العقلي بعدين هامين هما:

2-3-1/الوضوح: يقصد به ارتباط درجة الوضوح بواقعية الصورة، ونقاوتها من خلال التقييم الذاتي للمتعلم، أي كلما اقتربت الصورة من الواقع كلما زاد احتمال إعادة صياغتها في الأداء الفعلي بنفس المواصفات.

2-3-1/التحكم: يتعلق بمدى بقاء الصورة في الذهن، ويمكن أن يتراوح بين الافتقار التام للسيطرة على الصورة (تحكم متوسط - تحكم كامل). ويجب على المتعلم أن يتصور بالضبط ما يريد أن يفعله ويتعلم كيفية التحكم فيه بدلاً من التصور العقلي في الواقع وهو يرتكب بعض الأخطاء. (عبد الدليمي، 2018، صفحة 83)

2-4/مبادئ تدريب التصور العقلي: فيما يلي نستعرض مبادئ التصور العقلي الذي تساعد على اكتسابه وتعلمه وتطويره في الرياضة:

2-4-1/الاسترخاء: من الأفضل القيام بتمارين الاسترخاء قبل التصور، وذلك من ثلاثة إلى خمس دقائق، ولا تتجاوز عشر دقائق، ويؤدي تمارين الاسترخاء في وضعية الجلوس وليس الوقوف، وكذلك التركيز على عملية التنفس.

2-4-2/الأهداف الواقعية: وضع أهداف تصورية لأداء مهارات معينة بناء على مستوى وأداء اللاعب، حتى لو كان التصور يضمن القدرة على أداء مهارة حركية وجسدية تتجاوز مستوى الرياضيين، فمن المهم أن تكون الصعوبة قابلة للتحقيق.

2-4-3/الأهداف النوعية: يجب أن يشمل التصور مع المهارات البدنية والحركية التي يقوم بها الرياضي في مواقف المنافسة الفعلية، ولا يمكن تحقيقها من خلال تحديث أهداف نوعية مماثلة لأداء المنافسة. (بن غالية، 2020، صفحة 49)

2-4-4/تعدد الحواس: يعتمد نجاح التصور على استخدام حواس متعددة، المطلوب من اللاعب التعرف على الحواس الأكثر صلة بالأداء، ومع تقدم التمرينات الذهنية يمتد الإدراك إلى العديد من الحواس مثل الذوق والشم.

2-4-5/الممارسة المنتظمة: بشكل عام يمكن ممارسة التصور في أي وقت وفي أي مكان، ويختلف بشكل كبير بين الأفراد اعتماداً على شخصيات الرياضي ونوع النشاط الرياضي الممارس، وذكر العديد من الرياضيين أنهم يفضلون التمرينات الذهنية قبل النوم العميق.

وان القاعدة العامة هي أنك تستطيع ممارسة التصور في أي وقت ما دمت تستطيع الجلوس بهدوء وبدون انزعاج مع التحكم في مصادر تشتيت الانتباه، ويمكن ممارسة التمرينات الذهنية مع المزيد من التكرار، وكذلك يجب تعلم القيام بها في أوقات مختلفة من اليوم.

2-4-6/الاستمتاع بممارسة التصور العقلي: يجب أن تكون عملية التمرين الذهني تجربة ممتعة للرياضي، وفي الحقيقة الصورة التي يستحضرها الرياضي والعملية التي يؤدي بها التمارين الذهنية كوسيلة يمكن أن تكون مصدرا للأفكار الإيجابية أو السلبية، ومن ثم عندما يشعر الرياضي أن الممارسة هي مصدر للملل والاكتئاب والقلق والإحباط عليه التوقف فوراً، والقيام بممارسة جانب آخر من البرنامج التدريبي. (كامل راتب، 2007، صفحة 227).

2-4-7/الصور الذهنية للأداء ونتائجه: يجب على اللاعب تصور أداء المهارة ونتائج هذا الأداء، ومثلاً خلال عملية الإرسال في تنس الطاولة، يجب أن يتعلم اللاعب كيفية التصور العقلي ليس فقط لطريقة الإرسال ككل ولكن وضع الكرة، وحركة الذراع بالكامل، وطيران الكرة، وربط المضرب مع الكرة، وأيضاً مكان سقوط الكرة.

2-4-8/الاهتمام بالتفاصيل: كلما كان التصور العقلي أكثر تفصيلاً ووضوحاً، كلما زاد تأثيره على مستوى الأداء. ويجب على لاعب كرة القدم أن يأخذ في عين الاعتبار الإضاءة وسطح الملعب ودرجة الحرارة.

2-4-9/التركيز على الإيجابيات: يجب أن يكون تركيز التصور العقلي على الأداء الناجح، لأن هذه هي العلاقة بين المثير والاستجابة، وبالتالي يدعم الأداء ويرتقي به. (مرسلا ب، 2020، صفحة 180)

2-5/أهمية التصور العقلي: من خلال استخدامات التصور العقلي نستخلص أهميته فيما يلي:

- يسترجع الرياضي الأداء الحركي أو المواقف التكتيكية التي تدفعه إلى بناء حركات فعالة تعمل على تحسين وتطوير الأداء.
- يستعيد الرياضي السلوك الذي أبداه في التدريبات أو المنافسات والعمل على استبداله بالسلوك الإيجابي خاصة عند إظهار رد فعل عدواني وعنيف، وذلك من أجل توجيه الموقف لصالحه.
- التصور العقلي مهم لعملية التدريب الذهني، يستخدمها المتعلمون لتعلم المهارات الجديدة من خلال استرجاع صور لأداء حركات معينة أو خطة جديدة. (الزامل، 2020، صفحة 24).
- تحسين وتطوير الأداء الحركي والارتقاء به لأعلى مستوى.

- يساعد اللاعبين على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسة.
- القضاء على التفكير السلبي، وإعطاء المزيد من الدعم، وزيادة الثقة بالنفس وبناء أنماط أداء إيجابية وتنمية الدافعية والسيطرة على الانفعالات والعمل على تحقيق الأهداف.
- يصبح التصور العقلي مفيدا خاصة عندما تسمح طبيعة المنافسة بذلك ومناسبا لتحقيق من التجارب ومتابعة جوانب الأداء الناجحة، مثل تتابع المحاولات في مسابقات الرمي والقفز. (العربي شمعون، 1996، صفحة 277).

2-6/ استخدامات التصور العقلي: يمكن للرياضي استخدام التصور بعدة طرق لتحسين المهارات الحركية والذهنية، وعلى سبيل المثال:

2-6-1/ التحكم في الاستجابات الانفعالية: من المشاكل التي يواجهها العديد من اللاعبين عدم قدرتهم على التحكم في انفعالاتهم خاصة أثناء المنافسة الرياضية، ويمكن استخدام التصور العقلي من أجل حصول اللاعب على قدرة التحكم في الانفعالات.

2-6-2/ تحسين التركيز: يمكن أن يساعد التصور في تحسين التركيز خاصة في مرحلة قبل المنافسة، ويتحقق ذلك عندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لأداء بعض المهارات التي يتوقع أن يمارسها قبل المنافسة، ويمنع هذا الإجراء التفكير في الأشياء المشتتة للانتباه والتي لا تتعلق بالمنافسة. (عبد الدليمي، 2018، صفحة 83)

2-6-3/ بناء الثقة بالنفس: يساعد التصور على بناء الثقة بالنفس لدى الرياضيين، عندما يقوم بتكوين الصورة الذهنية عن أداء المهارات الحركية بكفاءة وتمكن، ويدعم هذا التقويم والتقدير الإيجابي لقدراته البدنية والمهارية، وهذه الفكرة الإيجابية عن قدرة اللاعب البدنية والنفسية تسمح للاعب باكتساب الثقة.

2-6-4/ مواجهة الإصابة: يستخدم التصور العقلي أثناء إصابة الرياضي وعند توقفه عن التدريب، حيث يتصور المهارات التي يتوقع أن يؤديها أثناء عودته للمنافسة الرياضية، ولقد أظهرت النتائج أن الرياضي الذي يمارس مهارة التصور للأداء الحركي والمهاري أثناء الإصابة تكون عودته أسرع للميادين لممارسة النشاط الرياضي. (كامل راتب، 2007، الصفحات 318-320).

2-6-5/ اتخاذ القرار المناسب: يمكن للاعب استخدام التصور العقلي للمساعدة على التفكير في الاحتمالات التي يمكن مواجهتها في المنافسة القادمة، وتسمى هذه العملية اتخاذ القرارات الظرفية، من خلال تقييم الوضع التنافسي القادم والتخطيط المسبق للأداء.

2-6-6/ تطوير إستراتيجية اللعب: يتذكر اللاعب دائماً الاستراتيجيات الذهنية قبل المنافسة، ولكن نادراً ما يتم ذلك بطريقة منظمة. وهنا يأتي دور التصور العقلي في المساعدة على تطوير الأداء من خلال تصور مواقف لعب والتخطيط لما يجب عليه القيام به في ظل هذه الظروف. على سبيل المثال، غالباً ما تستخدم السبورة لتحديد مواقع اللاعبين وتحركاتهم داخل الملعب.

2-6-7/ طريقة تصحيح الأخطاء: التصور العقلي للأداء المهاري يدعم الأخطاء إلا في حالة ما إذا كان التدريب مصمماً بهدف التعرف على الأخطاء لمحاولة تصحيحها ومساعدة اللاعب للارتقاء بمستوى الأداء.

ويتم ذلك من خلال الخطوات التالية:

- التصور العقلي للأداء الخاطئ.
- الإحساس والشعور بأخطاء الأداء.
- محاولة تصحيح الاستجابة.
- التصور العقلي للأداء الصحيح.
- تكرار إعادة التصور العقلي الصحيح عدة مرات.
- الأداء الفعلي للمهارة.

يجب تشجيع اللاعب على استخدام هذه الخطوات والأداء بشكل مباشر كلما أمكن ذلك، ولكن لا يفضل استخدام طريقة التصور العقلي هذه عندما يكون اللاعب في حالة من الاستثارة الانفعالية العالية أو الضغط العصبي. (مرسلا ب، 2020، صفحة 185)

2-7/ أوقات استخدام التصور العقلي:

على الرغم من أنه يمكن استخدام التصور في أوقات متعددة، إلا أن هناك أوقات تكون فيها أكثر فائدة ودقة، على سبيل المثال:

2-7-1/ قبل وبعد التمرين: يمكن القيام بعملية التصور العقلي قبل التمرين حيث يقوم الرياضي بتصوير المواقف والمهارات التي يتوقع حدوثها، وأيضاً يمكن إجراء تمارين التصور العقلي بعد أداء كل تمرين يقوم بإعادة الاستراتيجيات، التقنيات والمهارات التي قام بها، وعندما يشعر بالتعب والإرهاق يترك ممارسة التصور لأنها ستولد له مواقف سلبية لا يمكن التركيز على المهارات.

2-7-2/قبل وبعد المنافسة: يمكن استخدام التصور العقلي قبل المنافسة لإعادة ترتيب متطلبات الأداء، لأنه يبدأ بالتفكير في أهداف واستراتيجيات الأداء المطلوبة للمنافسة، مما يساعد اللاعب على التركيز الجيد والإحساس بالأداء الجيد قبل انطلاق المنافسة، ويعتمد ذلك على شخصية وذات الرياضي، وينتظر بعض الرياضيين القيام بالتصور العقلي قبل الدقيقة من انطلاق المنافسة، ويحب البعض أدائه مرتين أو ثلاث مرات قبل المباراة، ويمكن للرياضيين التصور ما بعد المنافسة، لغرض مراجعة الأداء الأمثل والمهارات الناجحة، وهذا يتيح صورة ذهنية واضحة، وتأكيد التجربة ومتابعة الأداء للنجاح، وكذلك مراجعة الأداء غير الناجح والعمل على تصحيح وتحسين الاستراتيجيات المختلفة. (عبد الحكيم و حسن، 2015، صفحة 245)

2-7-3/الفتريات البينية للمنافسة: هناك العديد من المنافسات والمسابقات الرياضية التي تتخللها فترات ومراحل للأداء يمكن من خلالها اللاعبين أداء التصور مثل مسابقات الوثب والرمي وألعاب القوى، وتعد فرصة لتصحيح الأداء وتحسينه.

2-8-4/الوقت الشخصي: يمكن للاعب أداء التصور العقلي في المنزل أو في مكان آخر بسيط يتوفر على الهدوء وعدم وجود عوامل مشتتة للذهن. وتزداد أهمية ذلك عند توقف اللاعب عن التمرين، ويفضل بعض اللاعبين ممارسة التصور العقلي عند الاستيقاظ من النوم، بينما يفضل البعض الآخر عمل ذلك قبل الذهاب إلى النوم.

2-7-5/الاستشفاء من الإصابة: يمكن للاعب استخدام التصور العقلي لمراجعة الأداء أثناء التعافي من الإصابة، مما يجعله أكثر استعداد عند عودته للمنافسة، يمكن أيضا استخدام التصور العقلي لأداء الرياضي من قبل زملاء اللاعب المصاب، مما يساعده على الاندماج السريع مع زملائه الآخرين عند عودته للتدريب مرة أخرى. (الزبيدي و الهروتي، 2017، الصفحات 155-157).

2-8/الأسباب التي تؤثر سلبيا على التصور العقلي:

درس هذه المسألة "مورفي ومارتن Murphy and Martin" (2002)، اللذان حددا أربع حالات قد يحدث فيها تأثير سلبي للتصور العقلي:

- 1- القلق المفرط: إذا كان الرياضيون يعانون من درجة عالية من القلق، فإن استخدام التصور العقلي قبل المنافسة قد يؤدي إلى نتائج عكسية؛ لأنه قد يشجع على وقوع الخطأ الذي قد يحدث.
- 2- تشتيت الانتباه: قد يتصور الرياضيون الذين لا يمكن تشتيت انتباههم الأهداف الخاطئة قبل المنافسة وينتهي بهم الأمر بأداء ضعيف نتيجة لذلك.

3- الافتقار إلى التحكم في الصور: قد يؤدي نقص في مهارات تحكم الرياضيين في صورهم إلى زيادة الصور غير المرغوب فيها.

4- الثقة المفرطة: يجب على الرياضيين الذين يميلون إلى الإفراط في الثقة قبل المنافسة تجنب استخدام التصور لأنه قد تتفاقم مشكلتهم على الرغم من احتمال أن يكون للتصور تأثير إيجابي على العمليات النفسية للرياضيين في ظل ظروف معينة. (Lavalley & All, 2004, p. 49)

2-9/النظريات المفسرة للتصور العقلي:

هناك تفسير مثبت علميا وله أدلة علمية، وهو تفسير دافيد ماركوس لعام 1977 وحاصله أن الدوافع التصورية والدوافع الواقعية (الحقيقية) لها نفس المكانة في الحياة العقلية الفعلية. وهذا التفسير مهم لأنه يوضح لنا بأننا نحصل على المعلومات من العالم الخارجي من خلال حواسنا ثم نخزن تلك المعلومات في عقولنا، وأيضا يمكن استنتاج المعلومات من الذاكرة، ويقوم العقل بالتعامل معها بنفس تعامله مع المعلومات الحقيقية. لذلك قد تؤثر الأحداث التصورية على أنظمة العصبية تماما مثل الأحداث الحقيقية والتي يعتقد الباحثون أنها تحدث في إحدى الحالتين:

2-9-1/النظرية العضلية العصبية النفسية psycho neuro muscular theory:

تستند النظرية إلى أن الأحداث والأفعال يجب أن تؤدي إلى استجابات عصبية عضلية، تماما مثل الأحداث الحقيقية، لذا يجب أن ترسل الإشارات التصورية العقلية إلى العضلات لأداء المهارة التي تم تصويرها، وعلى الرغم من أن هذه الإشارات قد تكون ضعيفة جدا لأنها لا تنتج أي حركة. وتم تقديم الدليل الرئيسي لهذه النظرية عن طريق "جاكوبسن" 1932 الذي قال إنه عندما يتم تخيل حركة الذراع تحدث بعض الانقباضات البسيطة في العضلات، بالإضافة لذلك فقد لاحظ "أرنولد" 1946 أنه عندما تقول لشخص أن يتصور وقوعا للأمام أو الخلف، نرى أن هناك حركة طفيفة في الاتجاه المتصور للوقوع. (Lavalley & All, 2004, pp. 35-36)

2-9-2/نظرية التعلم الرمزي:

تعرضت النظرية العضلية العصبية النفسية لبعض الشك، لأنه ليس بالضرورة أن تلتقط جميع الدراسات النشاط العصبي العضلي عند تصور بعض المهارات الحركية، لذلك ظهرت نظرية أخرى مفادها أن التصور يفيد الرياضيين من خلال مساعدتهم على تطوير أنظمة كود لنماذج الحركة. وتقول هذه النظرية أن تصور يساعد في تكوين صور ذهنية (عقلية) مفصلة، ليس عن طريق تحفيز العضلات أثناء التصور، ولكن عن طريق إنشاء برامج حركية في الجهاز العصبي المركزي.

تؤدي كلتا النظريتين إلى استنتاج مهم حول فعالية التصور العقلي، حتى في الدراسات التي يقضي فيها الأفراد وقت أقل في التدريب على هذه مهارة، حيث أنها تساعدهم على رسم الصورة التفصيلية لأداء مهارة. (حسن باهي و عبد القادر جاد، 1999، صفحة 45)

2-9-3/نظرية المعلومات الحيوية (مجموع الاستجابة) (bio-information theory (reponse set):

تعتبر هذه النظرية واحدة من النظريات الجديدة التي تنص على أن التصور العقلي هو عبارة عن مجموعة من القواعد والمقترحات المخزنة في ذاكرة الدماغ طويلة المدى. وعند تنشيط الفرد المقترحات التحفيزية التي تصف له مكوناته عندما يقوم بالتصور، وفي هذه الحالة يشرح له ماهية الاستجابة لتلك المحفزات.

أثناء تطبيق هذا التصور يجب على المدرسين والرياضيين مراعاة العديد من الاقتراحات الإيجابية عند تطبيق التصور. وعلى وجه الخصوص يجب أن تتضمن التصورات الاستجابات السلوكية الحركية. وعندما تطبق هذه الردود يصبح التصور أكثر أهمية، ويتم بدل جهد مضاعف لتحسين الأداء.

2-9-4/نظرية الانتباه والإحساس (الجمع العقلي) (Mental attentionnel-arousal set theory (set):

تنص هذه النظرية على أن التصور يساعد على جميع المستويات المثالية من الإحساس وتركيز الانتباه في جوانب ذات صلة، ولكن الجانب السلبي في هذه النظرية أنها لا توضح كيفية حدوث ذلك، بالإضافة أنه ليس لها أدلة وبراهين علمية. (لازم كماش، 2016، صفحة 551)

2-9-5/نظرية معالجة المعلومات النفس فسيولوجية:

تبدأ النظرية بفرضية أن الصورة ليست سوى تنظيم وظيفي لمجموعة محددة من الافتراضات المخزنة في العقل، وتفترض هذه النظرية أيضًا أن الصورة تحتوي على برنامج حركي يعطي المتعلم معلومات عن كيفية الاستجابة إلى صورة. وتتميز هذه النظرية بخاصيتين أساسيتين هما:

- مثيرات افتراضية: تصف المحتوى المراد تصوره.
- استجابات افتراضية: تصف الاستجابة للمحتوى الحالي.

2-9-6/نظرية الرموز الثلاثة:

تعتبر هذه النظرية من أكثر النظريات تقدمًا وتطورًا في شرح عملية التصور العقلي، لأنها أضافت بُعدًا جديدًا وهو معنى الصورة بالنسبة للمتعلم، ويتضمن هذا النموذج الرموز الثلاثة التالية:

- الصورة: هي استثارة حسية معقدة تشكل جميع الجوانب الحسية.

- الاستجابة الحسية: ردود الأفعال الحسية.
 - المعنى: يقصد لكل صورة معنى لدى المتعلم ويسترد منها تجربته الخاصة أثناء عملية التصور العقلي.
- (عبد الدليمي، 2018، صفحة 92)

2-10/ قياس التصور العقلي:

في الأبحاث المبكرة في علم النفس الرياضي، استخدم الباحثون تقنيات تقييم التصور العقلي التي تم تطويرها في مجالات أخرى من علم النفس. باتباع مبدأ أن التدابير الخاصة بالرياضة عادة ما تكون أكثر حساسية. وطور الباحثون أدوات في سياق الرياضة والحركة. وتقيس أجهزة التقييم التي تم تطويرها بهذه الطريقة جانبيين من جوانب التصور العقلي، وهما استخدام التصور العقلي والقدرة على التصور العقلي.

تقيم مقاييس التصور العقلي مدى توجيه الرياضي للتصور العقلي في كل استخدام من الاستخدامات العديدة. أفضل مقياس لاستخدام التصور هو استبيان التصور الرياضي (SIQ)، قام بإعداده كل من: هال Hall، بايفيو Paivio، هاوسينبلاس Hausenblas وماك Mack (1998)، وطور هذا الاستبيان المكون من 30 عبارة من مقياس سابقا، وهو استبيان استخدام الصور (IUQ)، استنادًا إلى تصنيف Paivio (1985) ثنائي الأبعاد للوظائف (المعرفية والدافعية)، والتصور (الخاص والعام). ومع ذلك في تحليل العوامل الاستكشافية أنتجت العناصر التي تم إنشاؤها لتقييم الفئات الأربع لاستخدام التصور المستمدة من تصنيف بايفيو خمسة عوامل. وفي المقام الأول ظهرت الفئات المتوقعة: أي الصور المعرفية الخاصة (على سبيل المثال، تصور مهارات محددة)، والصور العامة المعرفية (على سبيل المثال، تصور استراتيجيات واسعة)، والصور الخاصة للدافعية (على سبيل المثال، تصور السعي لتحقيق أهداف محددة)، بالإضافة إلى ذلك انقسمت التصور العام للدافعية إلى عاملين، أحدهما يتعلق باستخدام التصور لإدارة الاستثارة، والآخر يركز على استخدام التصور المرتبط بتجربة الإتقان. (J. Hanrahan & B. Andersen, 2010, pp. 483-484)

الاختباران الأكثر شعبية والأكثر إثارة للإعجاب من الناحية النفسية لمهارة التصور لدى الرياضيين هما: استبيان حيوية صور الحركة (VMIQ)، من إعداد إسحاق Isaac وماركس Marks وروسيل Russell (1986)، والنسخة المنقحة من استبيان صور الحركة (MIQ-R) من إعداد هال Hall ومارتين Martin.

يتكون استبيان حيوية صور الحركة من أربعة وعشرين عبارة لـ التصور البصري للحركة نفسها وتصور الأحاسيس الحركية، ويقدم كل عنصر حركة أو إجراء مختلف يجب تصوره. يُطلب من المستجيبين تقييم هذه

العناصر بطريقتين: مشاهدة شخص آخر والقيام بذلك بنفسك، وعلى الرغم من أن الأدلة المتاحة ليست شاملة، إلا أنها تشير إلى أنه يفي بالمعايير التقليدية للكفاية النفسية.

بالانتقال إلى النسخة المنقحة من استبيان صور الحركة يعد هذا الاختبار مثيلاً للاهتمام بشكل خاص للباحثين الرياضيين لأنه تم تصميمه لتقييم الاختلافات الفردية في التصور البصري للحركة. باختصار يحتوي هذا الاختبار على ثمانية عناصر تقييم سهولة تصور الأشخاص لحركات معينة إما بصرياً أو حركياً. (P.Moran A. , 2004, p. 142).

قام Watt and Morris Andersen (2004) بتطوير مقياس القدرة على التصور الرياضي لتوفير مقياس التصور متعدد النماذج والأبعاد ومتعلق بالرياضة في نفس الوقت، وهو يعتمد على تصور المهام الشخصية التي تتكون من أربعة مشاهد مثل البداية البطيئة لمدة دقيقة واحدة ثم يتم وضع متوسط الدرجات للتصور، وبالتالي فإن هذا المقياس يحتوي على 12 مقياساً فرعياً، ستة نماذج للحواس: بصرية، حركية، سمعية، اللمس، الشم، الذوق، وخمسة أبعاد وهي الحيوية، القدرة على التحكم، مدة التصور، الانفعال. ويتم تصنيف مقاييس التصور الرياضي باستخدام مقاييس عددية بصرية، مثل لا شعور إلى شعور واضح جداً للنموذج الملموس ونطاقات الاستقرار الاهتزازي عند 100 مم.

وبالتالي يضع الممتحنون علامة (*) على الخط عند النقطة التي تعكس مستواهم، ويمثل كل مقياس فرعي مجموع الدرجات لهذا البعد أو الإحساس لجميع المشاهد الأربعة، وهذا يشير إلى أن الدرجات قد تتراوح من صفر إلى 400 وهذا المقياس لا يخضع لأي تمييز، وبالتالي فإن الاتساق الداخلي يتراوح بين 0.66 إلى 0.87 وعليه فإن معامل صدق الاختبار -إعادة الاختبار- تراوح من 0.41 إلى 0.76 على مدى أربعة أسابيع. (حسن يوسف، 2017، صفحة 37)

2-11/ طرق وضع برنامج للتدريب على التصور العقلي:

لتصميم برنامج تدريبي للتصور العقلي يجب إتباع خطوات سنعرضها لاحقاً، ولا ينبغي النظر إلى التدريب على التصور العقلي على أنه شيء إضافي وثانوي في العملية، بل يجب أن يكون شرط أساسي وجزءاً لا يتجزأ من العملية التدريبية ليحقق الرياضي فوائده الكاملة، وأن يتعلم تطبيقها قبل وأثناء وبعد المنافسة. لمساعدة

الرياضيين على تطوير عناصر تدريب التصور العقلي الأساسية يمكن إتباع الخطوات التالية المتمثلة في ثلاث خطوات التعلم الاكتساب والتنفيذ:

2-11-1/مرحلة التعلم:

الخطوة الأولى هي تقديم التصور العقلي للرياضيين. والهدف من هذا هو جعلهم مهتمين بأداة التصور العقلي هذه من خلال خلق اعتقاد قوي بقوة التصور العقلي، ويمكن استخدام المعلومات من الأجزاء السابقة من هذا الفصل، وشهادات من بعض الرياضيين الأكثر خبرة الذين استخدموا التصور بنجاح، والخطوة الثانية في مرحلة التعلم هي تقييم نقاط القوة والضعف للرياضيين في إنشاء صور حية ومضبوطة تتضمن كل الحواس، ومن ثم مناقشة النتائج لتسليط الضوء على نقاط القوة والمجالات المستهدفة التي يمكن تحسينها مع الممارسة. على الرغم من أنه يجب تشجيع الرياضيين على استخدام التصور العقلي خارج جلسات التدريب، فمن الأهمية أن يعلمهم المدربون كيفية القيام بذلك أثناء حصة التدريب.

2-11-2/مرحلة الاكتساب:

الهدف الأساسي في مرحلة الاكتساب هو مساعدة الرياضيين على تطوير القدرة على إنشاء صور حية ومضبوطة. ويساعد تضمين جميع الحواس في إنشاء التصور العقلي الأكثر حيوية وفعالية، لكن الحواس المرئية والحركية مهمة بشكل خاص في معظم الرياضات، وفي تطوير القدرة التصويرية للرياضيين. وينصح البدء بمهارات رياضية بسيطة وصولاً لمهارات معقدة، لا يحتاج برنامج التصور العقلي إلى قسط كبير من الوقت، في الواقع يمكن أن تكون بضع دقائق في اليوم مفيدة، وفي البداية يجب على الرياضيين التركيز فقط على الصور لفترة قصيرة حتى تكون التجربة جذابة وسهلة الاستخدام، وخلال هذه المرحلة يجب على المدرب مساعدة الرياضيين على تطوير مهاراتهم في التصور من خلال إشراك جميع الحواس، واستخدام إشارات حية، والتركيز على الموقف والاستجابة، والقيام بحركات جزئية كجزء من تصورهم.

2-11-3/مرحلة التنفيذ:

بمجرد أن يطور الرياضيون مهارات التصور العقلي الأساسية، فإن الهدف من هذا مساعدة الرياضيين في بناء التصور في روتينهم اليومي من خلال دمجها في التدريب والمنافسة. وإذا نفذ الرياضيون مهارة جيدة، فيجب

تشجيعهم على قضاء وقت في تشكيل صورة لهذا التنفيذ، بحيث يتم ترسيخها في أذهانهم. قبل التدريب يستحسن تشجيع الرياضيين على إنشاء صور لأنفسهم وهم يحققون أهدافهم في الجلسة.

يجب أن تكون ممارسة التصور منهجية لتحقيق الفوائد المرجوة. وغالبًا ما يقصر الرياضيون في ذلك، وقد يستخدمون التصور قبل يوم أو يومين من المنافسة ولكن ليس على أساس منتظم. على الرغم من أنها قد تحقق بعض الفوائد عند الاستخدام العشوائي، إلا أن التصور يكون أكثر فعالية عند ممارسته بشكل منهجي. وتشجيع الرياضيين على استخدام التصور في غرفة خلع الملابس قبل المنافسة وعلى مقاعد البدلاء أثناء المنافسة، ويمكن للرياضيين الذين يتنافسون في الأحداث الفردية استخدام التصور بين فترات الراحة والتوقف لإدارة التوتر، وخلق أفضل مستوى إثارة، وتصور تحقيق أهداف أدائهم. بالإضافة لذلك يجب تقييم برنامج التصور بشكل دوري كجزء من هذه العملية لتقييم فعاليته. (Burton & D.Raedeke, 2008, pp. 79-80)

يعد التحفيز والتوقعات الواقعية خطوات أولى حاسمة في إنشاء برنامج للتدريب على تطوير التصور العقلي. بالإضافة إلى ذلك يجب إجراء التقييم باستخدام أداة قبل بدء برنامج التدريب. يشمل التدريب الأساسي في التصور العقلي تمارين في الحيوية وقابلية التحكم. يجب على الرياضيين في البداية ممارسة التصور في بيئة هادئة وفي حالة مريحة. يجب أن يركزوا على تطوير التصور الإيجابي، على الرغم من أنه من المفيد أيضًا من حين لآخر تصور الإخفاقات من أجل تطوير مهارات التأقلم. ويجب تصور كل من تنفيذ المهارة ونتائجها. (S. Weinberg & Gould, 2011, p. 317)

2-12/التصور العقلي والأداء الرياضي:

وفقًا لأدبيات أبحاث علم النفس الرياضي يستخدم جميع الرياضيين رفيعي المستوى تقريبًا التصور العقلي قبل أو أثناء وبعد المنافسة. لذلك ليس من المستغرب أن نسمع أن حوالي 90% من الأخصائيين النفسانيين يعلمون الرياضيين استخدام التصور العقلي لتحسين أدائهم. وعندما يتم أدائه بشكل صحيح يمكن أن يعزز التحضير ويحسن جميع الجوانب النفسية الإيجابية لأداء اللاعبين على سبيل المثال الثقة والتركيز. ويمكن أن يساعد أيضًا في تقليل من القلق أو التفكير السلبي. وقبل المباراة يشعر بعض اللاعبين بالتوتر ويمكن استخدامه كذلك لمراجعة النجاحات السابقة وتعزيز الثقة بالنفس في المباراة. كما استخدمه أخصائيو علم النفس الرياضي كأداة لمراجعة المباريات السابقة وكذلك لمساعدة اللاعبين المصابين على العودة في زمن قصير.

يمكن للعديد من النظريات المعقولة أن تشرح الآليات الكامنة وراء التصور العقلي. تشرح النظرية النفسية العضلية أن إنشاء الصورة في عقلك يحفز نبضات طفيفة جدًا في العضلات مما يخلق اتصالاً حركياً، ويضع هذا الاتصال العصبي العضلي الحركة في الذاكرة الحركية للاستدعاء في وقت لاحق. وهناك تفسير آخر للعلاقة بينه وبين الأداء، ويتعلق بارتباطها بالمهارات الذهنية الأخرى وتعززها مثل تركيز الانتباه والثقة بالنفس، وتزيد الأداء في نفس الوقت. وكلما زاد عدد اللاعبين الذين يرون أنفسهم ناجحين ويستجيبون بشكل إيجابي للمواقف الحرجة، كلما زاد احتمال اعتقادهم أنهم قادرين حقًا على تحقيق هذا النجاح في الحياة الواقعية. (Lauer & All, 2010, p. 353)

3/ تركيز الانتباه

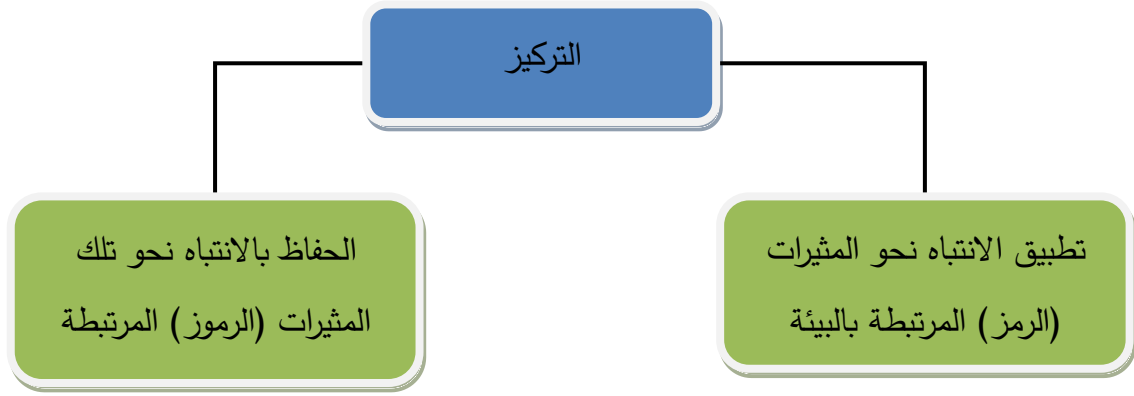
3-1/ مفهوم تركيز الانتباه:

يعتبر الانتباه العملية التي توجه وعينا إلى المعلومات المتاحة من خلال حواسنا، حيث نتلقى باستمرار معلومات وتنبيهات حول بيئتنا الخارجية والداخلية في الواقع وفي أي لحظة. (Burton & D.Raedeke, 2008, p. 156)

ويشار إلى التركيز في علم النفس الرياضي إلى التركيز على الأحداث الحسية أو الذهنية إلى جانب الجهد الذهني. ولذلك فإنه يتعلق في المقام الأول ببعد الانتباه الانتقائي الذي يستطيع فيه الأفراد معالجة بعض مصادر المعلومات بشكل انتقائي مع تجاهل مصادر أخرى. (C.Eklund & Tenenbaum, 2014, p. 159)

ويعد تركيز الانتباه أحد المهارات الذهنية المهمة، وهو أساس نجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة بأشكالها المختلفة، حيث يتم من خلاله بناء عمليات أخرى مثل الإدراك، التفكير، التذكر، التوقع، وتتمثل في القدرة على تركيز العقل على موضوع معين من خلال الاختيار في الشعور. (كماش، 2017، صفحة 570)

-يعرف كل من "وينبرج Weinberg" و"جولدGould" التركيز Concentration بأنه عبارة عن "تضييق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة، والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات (الرموز)، ويتضمن هذا التعريف جزئين كما في الشكل: (عبد الحكيم و حسن، 2015، صفحة 253)

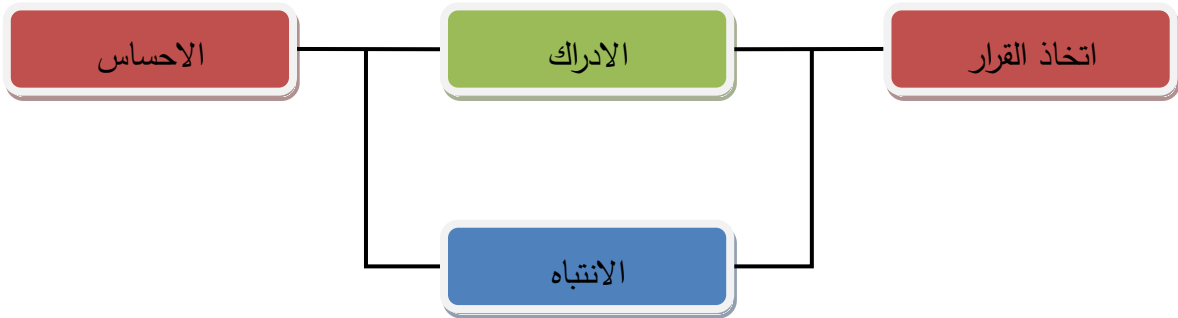


الشكل (02): يوضح أجزاء التركيز (عبد الحكيم و حسن، 2015، صفحة 253)

ويعرف كذلك "التركيز" بقدرة تركيز الجهد الذهني على ما هو أكثر أهمية في أي موقف مع تجاهل عوامل التشبث، وتعتبر القدرة شرطاً أساسياً حاسماً في الأداء الناجح، وتشير الأبحاث إلى أن القدرة على التركيز بشكل فعال مرتبطة بذروة الأداء لدى الرياضيين. (P.Moran A. , 2004, p. 122)

يعرف الانتباه بأنه عملية استقبال الحواس للمثيرات الخارجية المحيطة، وقدرة الفرد في التركيز على كمية محدودة جداً من المعلومات في نفس الوقت، واتفق الباحثون على أن للشخص الملاحظ والمثير خصائص معينة، تلعب دوراً مؤثراً في عملية الانتباه. (التميمي و آخرون، 2018، صفحة 227).

وعرفه كذلك "مارتنز Martens" على أنه: الطريقة التي يتم من خلالها توجيه إدراكنا للمعلومات بحيث تصبح في متناول الحواس. ويرى تلقي المعلومات من الجو المحيط بنا من خلال الحواس. إذا كنت منغمساً في القراءة، فأنت غير مدرك لبقية الحواس الأخرى، ولكن إذا تركت الكتاب ستلاحظ المحفزات البصرية والسمعية وغيرها، وبالتالي فإن الإدراك هو عملية التعرف على الأشياء ويحدث فقط عند الاهتمام والانتباه بالحواس. (شمعون، 1996، صفحة 257)



شكل (03) دور الانتباه في الإدراك واتخاذ القرارات.

- ويعرف تركيز الانتباه: على أنه عملية ونشاط نفسي تعتمد على تركيز المتعلم، أي الانتباه الموجه نحو شيء أو نشاط واحد فقط.

- كما يُعرّف بأنه الاختيار والإعداد الذهني، أو توجيه الشعور وتركيزه على شيء معين استعدادًا لملاحظته أو التفكير فيه أو تنفيذه. (يوسف و عشبية، 2014، صفحة 54).

3-2/ الفرق بين التركيز والانتباه:

يستعمل مصطلحا التركيز والانتباه على نحو مترادف ومتراط في المجال الرياضي، وفي الواقع هناك فرق بينهما من حيث الدرجة وليس من حيث النوع، الانتباه أكثر أهمية من التركيز، والآخر هو نوع من تصنيف الانتباه على حافز ومثير معين، وهذا النوع من التركيز بمثابة انتباه انتقائي يعكس قدرة الفرد على توجيه الانتباه والتحكم في درجة شدته، وكلما زادت قدرة الفرد على التركيز الجيد والفعال في النشاط، كلما حقق استجابة بشكل أفضل، والرياضي الذي يفتقد إلى التركيز ولو بشدة ضئيلة فإن ذلك يؤثر سلبا على مستوى أدائه ويمنعه من الوصول إلى الأداء الأمثل. (كامل راتب، 2007، صفحة 361).

3-3/ أنواع تركيز الانتباه:

يوجد العديد من أنواع تركيز الانتباه، والمتمثلة فيما يلي:

3-3-1/ التركيز الخارجي الواسع: تتمثل المزايا الإيجابية لهذا النوع من التركيز في القدرة على قراءة البيئة المعقدة جيداً، بينما تتمثل عيوبها في احتمال حدوث رد فعل سريع دون تفكير مسبق.

3-3-2/ التركيز الخارجي الضيق: يتطلب هذا النوع من التركيز أن يتفاعل الرياضي بشكل خاص مادياً مع البيئة، حيث نكتشف أن المزايا الإيجابية لهذا النوع من التركيز تكمن في القدرة على التركيز جيداً على شيء واحد، بينما قد تظهر سلبياته في الاستجابة بنمط واحد باستمرار، سواء كانت هذه الطريقة فاشلة أم لا.

3-3-3/ التركيز الداخلي الواسع: يستخدم هذا النوع من التركيز التحليلي في تنظيم كميات كبيرة من المعلومات، وأن المتعلم يتذكر الماضي ويتوقع أو يخطط للمستقبل. تكمن المزايا الإيجابية لهذا النوع من التركيز في القدرة التحليلية الجيدة لتنظيم وإعداد خطط طويلة الأجل، وأن الرياضي يظهر في المهارة التي يؤديها وأنه لا يستطيع الاستجابة بسرعة.

3-3-4/ التركيز الداخلي الضيق: يستخدم هذا النوع من التركيز لتهدئة المتعلم في شحن نفسه قبل تنفيذ المهارة، وبالتالي فإن السمات الإيجابية لهذا النوع من التركيز، تمكنه من التركيز بشكل جيد على شيء واحد (مثل فكرة واحدة) والتحليل الذهني، بينما السلبيات تمكنه من الفشل في الانتباه إلى المعلومات الجديدة ودمجها في الأداء. (عبد الزيد الدليمي، 2018، صفحة 65)

3-4-4/ العوامل المؤثرة في الانتباه:

3-4-1/ العوامل الداخلية:

- الخصائص المميزة للحواس.
- مستوى الاستثارة والتشيط.
- السمات الشخصية.
- توقع المثير.

3-4-2/ العوامل الخارجية وتشمل ما يلي:

- كمية وصعوبة المعلومات أو المثيرات.
- الضغوط الخارجية.
- الوقت اللازم لتركيز الانتباه. (يوسف و عشبية، 2014، صفحة 53)

أو يمكن تقسيم العوامل المؤثرة في الانتباه إلى ما يلي:

- شدة المثير - تباين المثير.
- تكرار المثير - موضع المثير.
- تغير المثير - تعدد المثير.
- حركة المثير - تعدد العوامل. (يوسف و زبير، 2016، صفحة 44)

3-5/ أهمية تركيز الانتباه:

يشهد العديد من الرياضيين في المستوى العالي على قيمة مهارة تركيز الانتباه في الرياضة، وتشير العديد من الدراسات الوصفية في شكل استطلاعات للرياضيين إلى أهميته على الأداء الرياضي. على سبيل المثال، اكتشف "دوراند بوش DurandBush" و"سالميللا Salmela" و"جرين ديمرز Green-Demers" (2001) أن مهارة تركيز الانتباه تعتبر حاسمة للنجاح من قبل عينة كبيرة (n=335) من الرياضيين في دراستهم. وكذلك الدراسة التجريبية لكل من "ماليت Mallett" و"هانراهان Hanrahan" (1997) تحت عنوان "عواقب التلاعب بتركيز الانتباه للرياضيين في المواقف التنافسية" والتي كشفت أن العدائين الذين يتم تدريبهم على استخدام خطط السباق التي تضمنت التركيز المتعمد على الإشارات ذات الصلة بالمهام كانوا أسرع من أولئك الذين تم تدريبهم في ظروف (التحكم) الأساسية. ومنه نستخلص أن مهارة تركيز الانتباه أمر حيوي للنجاح في الرياضة. (P.Moran A. , 2004, pp. 99-100-101).

3-6/ مشكلات تركيز الانتباه: يعترف العديد من اللاعبين أن لديهم صعوبة التركيز أثناء المنافسة، وهي كالاتي:

3-6-1/ المشكلات الجسمية: بسبب التعب أو الإجهاد البدني وقله النوم والراحة، وكذلك إتباع نظام غذائي غير صحي.

3-6-2/ المشكلات النفسية: وتتعلق بانشغال الرياضي بالأسرة (العائلة)، وبالشؤون الاجتماعية، أو لشعوره بالذنب أو الإسراف في التأمل الذاتي.

3-6-3/ المشكلات الاجتماعية: بسبب النقص والضيق في الجانب المالي وكذلك المشاكل الاجتماعية السيئة.

3-6-4/ المشكلات البيئية والطبيعية: وتعود إلى ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة، والضوضاء، كذلك عدم كفاءة الإنارة وسوء توزيعها، بالإضافة إلى قله التهوية.

3-6-5/ مشكلات عدم النسيان: بعض الرياضيين لا يستطيعون نسيان الأحداث السابقة مما يؤدي إلى انخفاض مفاجئ في مستواهم.

3-6-6/مشكلات الانشغال بالمستقبل: يحدث بالأخص لدى الناشئين عند التفكير في المستقبل، حيث أنهم يتراجعون أكثر في الأداء بناء على نتائج المتوقعة لسلوكيات معينة، مثل الخوف من الفشل، الخوف من الخطأ، الخوف من الإصابة.

3-6-7/مشكلات الانشغال بعدد من المثيرات: صعوبة المحافظة على التركيز أثناء التدريب والمنافسة لمدة طويلة، وكذلك الجماهير في أرض الخصم تصبح مصدر تشتت للخصم.

3-6-8/مشكلات التحليل الزائدة لحركه الجسم: يرجع ذلك إلى الإفراط في التركيز على الجوانب الفنية لكيفية أداء حركات الجسم.

3-6-9/مشكله صدمه الانتباه: تشير إلى عدم اهتمام اللاعب وقلة التركيز في وقت الحرج من المنافسة، والتي تؤدي إلى إعاقة وتقليص الأداء، مثل ضربه الجزاء والرميات الحرة. (سلمان الحوري، 2021، الصفحات 231-232).

3-7/أسباب فقدان الرياضي تركيز الانتباه:

عندما يركز الرياضيون على عوامل خارجة عن إرادتهم، أو ليس لها صلة بالمهمة الموجودة، فإنهم يفقدون التركيز ويتأثر أدائهم، ومع ذلك يعتقد علماء علم النفس أن التركيز لا يفقد أبدًا ولكن يعتبرون أنه عبارة عن إعادة توجيهه نحو هدف ليس له علاقة بالمهمة المطروحة. (J. Hanrahan & B. Andersen, 2010, p. 502).

ويمكن أن تهدد عوامل التشييت بتحويل تركيز الانتباه الرياضي عن هدفه المقصود في الرياضة التنافسية. عادةً ما تنقسم عوامل التشييت هذه إلى فئتين رئيسيتين: خارجية وداخلية، والانحرافات الخارجية هي أحداث ومواقف موضوعية (مثل ضوضاء الجماهير) التي تحول انتباه الرياضي بعيداً عن هدفه المقصود، في حين أن الانحرافات الداخلية تشمل الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية (على سبيل المثال الألم والتعب) التي تعيق جهود الرياضي للتركيز على الأداء بأفضل شكل. وبغض النظر عن مصدرها، فإن الانحرافات تضر بشكل خاص بنخبة الرياضيين بسبب تلقائية مهاراتهم. لأن مثل هؤلاء الرياضيين قاموا بجهد كبير لتطوير وإتقان مهاراتهم الفنية وذلك نتيجة للممارسة المكثفة (عادة ما تصل هذه الممارسة إلى 6-8 ساعات في اليوم على مدى سنوات عديدة)، ولهذا لأنهم يميلون إلى الحصول على قدرة ذهنية إضافية متاحة لتكريسها لمهام متزامنة أخرى وبالتالي تؤدي لزيادة تشتت انتباههم. (C.Eklund & Tenenbaum, 2014, p. 161).

ولسوء الحظ تم إجراء القليل من الدراسات من قبل علماء علم النفس حول ظاهرة تشتت تركيز الانتباه لدى الرياضيين. ويُعزى هذا الإهمال للتشتت إلى مشكلتين رئيسيتين: إحداهما نظرية والأخرى منهجية. أولاً لسنوات عديدة افترض الباحثون الإدراكيون كذباً أن المعلومات تتدفق إلى العقل في اتجاه واحد فقط من العالم الخارجي إلى الداخل. وبذلك تجاهلوا احتمال أن تنتقل المعلومات في الاتجاه المعاكس، وذلك من ذاكرتنا طويلة المدى إلى ذاكرتنا قصيرة المدى العاملة لدينا أو الوعي الحالي. (P.Moran A. , 2004, p. 108).

وقد تؤدي محاولة عدم التفكير في شيء ما إلى زيادة بروزه في وعينا بشكل متناقض. تتوافق هذه الفكرة بسهولة مع تجارب يومية معينة. وعلى سبيل المثال إذا حاولت جاهداً أن تنام، فستنتهي حتماً بك البقاء مستيقظاً! وبالمثل إذا حاولت استبعاد فكرة معينة في ذهنك، فمن المحتمل أن تصبح أكثر بروزاً وفي وعيك وراسخة في ذهنك. ومن المثير للاهتمام أن هناك العديد من المواقف في الرياضة التي تحدث فيها مثل هذه الحالات التي تؤدي إلى فقدان تركيز الانتباه نحو الهدف. وهذا ما يساعدنا على فهم سبب صعوبة قيام الرياضيين باستبعاد الأفكار غير المرغوب فيها أو غير ذات الصلة عندما يكون الرياضي متعباً أو قلقاً أو متوتراً مما تسبب لهم فقدان تركيز الانتباه. (Lavalley & All, 2004, p. 105)

3-8/ مبادئ تركيز الانتباه الفعال: هناك خمسة مبادئ رئيسية لتركيز الانتباه الفعال في الرياضة، والمتمثلة فيما يلي:

3-8-1/ التركيز لن يحدث بالصدفة: للتركيز بشكل صحيح يتعين على الرياضيين الاستعداد من خلال اتخاذ قرار مخطط له مسبقاً من أجل استثمار الجهد الذهني في أدائهم. ويفهم العديد من العلماء في الرياضة هذا الارتباط بين اتخاذ قرار التركيز والأداء.

3-8-2/ التركيز على فكرة واحدة فقط في كل مرة: الرياضيون يمكنهم التركيز بوعي على فكرة واحدة فقط في كل مرة، هذا المبدأ ذو الفكرة الواحدة يلخصه السباح الأمريكي مايكل فيلبس، الذي كشف أنه "عليك أن تذهب يوماً واحداً في كل مرة، وتلتقي مرة واحدة في كل مرة، وممارسة واحدة في كل مرة. وكل شيء يتعلق بالخطوات والتحسين المستمر في أوقاتك وإنجازتك".

3-8-3/ عقل الرياضي يركز عندما يفعل ما يفكر فيه: المبدأ الثالث للتركيز الفعال هو أنه عندما يكون عقل الرياضي مركزة حقاً، لا يوجد فرق بين ما يفكر فيه وما يفعله في تلك اللحظة. ويتضح هذا الانسجام بين الفكر

والعمل بشكل مميز في ذروة تجارب الأداء في الرياضة، بناءً على هذه الأفكار يبدو من المعقول أن ذروة الأداء تتبع من اندماج في التفكير والعمل. ويتم تسهيل هذا الاندماج من خلال التركيز على مهام محددة وذات صلة وتحت سيطرة الفرد.

3-8-4/ إعادة التركيز بانتظام لإبقاء العقل على المسار الصحيح: نظراً لأن التركيز هش إلى حد ما، يتعين على الرياضيين تعلم إعادة تركيز بانتظام عن طريق تحويل انتباههم مرة أخرى إلى اللحظة الحالية. وتستخدم عداءة الماراثون البريطانية باولا رادكليف Paula Radcliffe ذات المستوى العالمي استراتيجيات العد لإبقاء عقلها على المسار الصحيح خلال السباق، حيث تقوم بالعد في سباق الماراثون إذا عدت إلى 100 ثلاث مرات فستكون حوالي ميل.

3-8-5/ التركيز إلى الخارج عند القلق: الفكرة أنه عندما يصبح الرياضيون قلقين، يجب عليهم التركيز إلى الخارج على ما يتعين عليهم القيام به، وليس إلى الداخل على الشكوك الذاتية. وهذا التركيز الخارجي ضروري، لأن التوتر يميل إلى جعل الرياضيين واعين بأنفسهم أو ينتقدون أنفسهم. (J. Hanrahan & B. Andersen, 2010, pp. 503-504-505)

وبالنسبة لجميع الرياضيين تقريباً، فإن القدرة على تركيز انتباههم في المهمة المطروحة هي مهارة حاسمة. يقدم موران MORAN (2004) بعض النصائح للمساعدة في زيادة قدرة المرء على التركيز:

- تتطلب الحالة الذهنية المركزة جهداً ذهنياً مدروساً وواعياً.
- على الرغم من أن الرياضيين المهرة يمكنهم تقسيم انتباههم بين عمليتين متزامنتين أو أكثر، إلا أنهم يستطيعون التركيز بوعي على فكرة واحدة فقط في كل مرة.
- خلال حالات ذروة الأداء، يركز عقل الرياضيين لدرجة أنه لا يوجد فرق بين ما يفكرون فيه وما يفعلونه.
- عندما يركز الرياضيون على الأحداث والتجارب المستقبلية أو الماضية أو التي لا يمكن السيطرة عليها أو التي لا تتعلق بالمهمة، فإنهم يميلون إلى فقدان التركيز.
- يمكن أن يؤدي القلق المفرط إلى تركيز على الإشارات غير المناسبة والتركيز أكثر من اللازم على التحكم الواعي في الحركة بدلاً من التحكم التلقائي. (S. Weinberg & Gould, 2011, p. 384)

3-9/ قياس تركيز الانتباه:

استخدم الباحثون مجموعة من الأدوات الفسيولوجية النفسية، بالإضافة إلى مقاييس الإبلاغ الذاتي لاستنتاج حالات الانتباه، وتشمل هذه قياس معدل ضربات القلب، وتخطيط كهربية الدماغ (EEG)، والتصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRI)، وتقييمات مدى التركيز على مصدر معلومات معين في النماذج التجريبية، بالإضافة إلى ذلك تم استخدام نماذج المهام المزدوجة لقياس وعي الرياضيين بالمعلومات ذات الصلة بالمهام الدخيلة، تشمل تدابير التقرير الذاتي اختبار أسلوب الانتباه، الذي ابتكره روبرت نيديفر Robert Nideffer لتقييم مجموعة من مقاييس الشخصية، والتي تم ربط مجموعة فرعية منها بنموذج الاهتمام ثنائي الأبعاد الذي اقترحه. ويميز هذا النموذج بين اتجاه الانتباه (الخارجي والداخلي) واتساع نطاق الانتباه (واسع وضيق). (C.Eklund & Tenenbaum, 2014, p. 160).

3-10/ التوجيهات التطبيقية لمساعدة المتعلم على تركيز الانتباه: لمساعدة المتعلم على تركيز

الانتباه يجب عليه اتباع مجموعة من التوجيهات التطبيقية، المتمثلة فيما يلي:

- اكتشاف المصادر المشتتة للانتباه داخل المتعلم والتعرف أين يلفت انتباهه، لأنه من المهم للمتعلم التعرف على الأنماط المشتتة للانتباه أو النقص أو عدم التركيز عليها.
- يجب أن تسبق تمارين تركيز الانتباه حالة من الاسترخاء، حيث لا يمكن تحقيق تركيز الانتباه الجيد تقريباً دون أن يسبقه استرخاء جيد.
- يجب أن يكون المتعلم واعياً ويقظاً بشأن مشاعره عندما يركز الانتباه على أنواع مختلفة من الأفكار.
- يجب أن يتذكر المتعلم أن أقصى أداء للمهارة لا يتحقق بدون الوصول لدرجة عالية من تركيز الانتباه.
- يجب أن يتذكر المتعلم أن العقل معقد، وأن المعرفة تتدفق من اتجاهات مختلفة، ويجب أن يكون لديه القدرة على تصنيف هذه المعلومات وتضييق نطاقها نحو الأداء المهاري.
- تلعب دوافع المتعلم ورغباته دوراً حاسماً في تطوير قدرته على تركيز الانتباه، ويمكن استخدام ذلك لجذب انتباهه.
- عندما يؤدي المتعلم مهارة من المهم تركيز انتباهه على أدائه المهاري بدلاً من التركيز على التجارب السابقة أو اللاحقة، وعندما تتطلب المهارة أن يكون الهدف الرئيسي موجهاً إلى الداخل (الذات)، فمن المهم لفت الانتباه إلى الأفكار الإيجابية البناءة وترك الأفكار السلبية.

- يجب تدريب المتعلم على تركيز الانتباه لفترة تتناسب مع مدة المهارة التي يؤديها. (عبد الزيد الدليمي، 2018، الصفحات 66-67)

3-11/ طرق تحسين تركيز الانتباه:

تعد القدرة في الحفاظ على تركيز الانتباه على الإشارات البيئية ذات الصلة أمراً بالغ الأهمية للأداء الفعال. وفي وصف طرق تحسين تركيز الانتباه، سنركز أولاً على الأشياء التي يمكن القيام بها في مجال اللعب، ثم سنقترح تمارين يمكن للرياضيين ممارستها في أوقات وأماكن أخرى. ويمكن للرياضيين التنافسيين استخدام إحدى التقنيات التالية لتحسين التركيز في الميدان:

3-11-1/ استخدام عمليات المحاكاة في الممارسة: يدرك أي لاعب لعب رياضة تنافسية أن البيئة التنافسية تتضمن العديد من العوامل غير الموجودة بنفس الدرجة في بيئة التدريب. إن العوامل البيئية مثل الحشد وسلوك الجماهير ووجود المسؤولين، تجعل بلا شك البيئة التنافسية مختلفة كثيراً عن بيئة التدريب، بالإضافة إلى ذلك من المرجح أن تختلف العوامل النفسية، مثل القلق التنافسي، الدافعية والثقة، وتمثل كل هذه العوامل تشتت محتملاً للرياضيين وقد تضعف الأداء. يمكن للرياضي إعداد نفسه للتعامل مع عوامل التشتت والظروف البيئية من خلال الممارسة المنهجية في هذا الموقف.

3-11-2/ استخدام كلمات الترميز: تُستخدم لإثارة استجابة معينة، وهي في الحقيقة شكل من أشكال الحديث الذاتي. وبالتالي يمكن أن تكون تعليمية وعلى سبيل المثال شاهد الكرة.

المفتاح هو إبقاء الكلمات البسيطة والسماح لها تلقائياً بتشغيل الاستجابة المطلوبة، يبدو من المهم استخدام هذه الكلمات الملفتة في الممارسة العملية حتى يتقنها الرياضي قبل استخدامها في المنافسة. والكلمات الجدلية مفيدة بشكل خاص عندما تحاول تغيير نمط الحركة.

3-11-3/ تقبل الأداء دون التفكير في التقييم: واحدة من أكبر العقبات التي يواجهها الرياضي في الحفاظ على تركيز الانتباه هي الميل إلى تقييم الأداء وتصنيفه على أنه جيد أو سيء، أي أنه يعطي قيمة موجبة أو سلبية لما يفعله، تميل مثل هذه الأحكام إلى إثارة ردود فعل شخصية منطوية على الذات، عادة ما تعيق عملية تقييم ما تفعله في المجال الرياضي. وبعد أن يصبح حكماً على جزء من أدائه أو سلوكه، من الشائع أن يبدأ في التعميم، على سبيل المثال قد يفكر لاعب كرة القدم الذي يفوت فرصتين لتسجيل هدف «أضيق دائماً الأهداف

السهلة»، «أنا مجرد لاعب عادي»، تؤدي مثل هذه الأفكار والأحكام إلى فقدان الرياضي لمرونته وإيقاعه ويبدأ عقله في تجاوز جسمك، مما يتسبب في توتر عضلي زائد، وجهد زائد، وهفوات في التركيز، وضعف في اتخاذ القرار، بدلاً من الحكم على قيمة الأداء وتصنيفه على أنه جيد أو سيئ، تعلم أن تنتظر إلى أفعالك دون حكم. هذا لا يعني أنه يجب عليك تجاهل الأخطاء، بل يجب أن ترى أخطاءك كما هو دون إضافة أحكام. (S. Weinberg & Gould, 2011, pp. 385-386).

3-11-4/النظام الروتيني قبل الأداء: يجب على كل لاعب أن يقترح روتيناً لأدائه قبل البدء أو التوقف مؤقتاً بين العروض، حيث يساعد ذلك على التركيز الذهني للأداء اللاحق. ويبدأ العقل عادة بالتشتت خلال الانقطاع بين العروض. وعلى سبيل المثال يجلس الرياضي على الكرسي أثناء استبدال الملعب مع خصمه ويأخذ شهيق عميق، ويتصور ما يريد أن يحاول القيام به في المباراة، ويكرر 2-3 كلمات رمزية لمساعدته على تركيز انتباهه قبل بدء اللعبة، مثل هذا النظام الروتيني مفيد في تحسين عملية التفكير والإدراك، ويحافظ على الهدف الرئيسي لتركيز الانتباه المرتبط بالأداء الحالي.

3-11-5/تركيز العين: يعتبر من الطرق المهمة لتحسين تركيز اللاعبين، وتزويدهم بالقدرة على التحكم في اتجاه رؤية العين، طالما أن عدم التحكم في توجيه رؤية العين يؤدي إلى تشتت الانتباه، ويتضح ذلك عند مشاهدة المنبهات أو الرموز غير المرتبطة بالأداء مثل سلوك الجمهور، إشارات الحكام، انفعالات المدرب وسلوك الخصم ... الخ. ولكن أهم شيء هو توجيه النظر (رؤية العين) إلى المثيرات (الرموز) المرتبطة بالأداء. ويفقد العديد من العدائين المسار في السباق لأنهم ينظرون إلى المنافس بدلاً من خط النهاية. مثال آخر هو أن لاعب الجمباز الذي يوجه انتباهه للمنافسين أثناء الاستعداد لأداء حركات الأرضية بدلاً من التركيز على الأداء الذي سيؤديه.

مفتاح التحكم في رؤية العين هو التأكد من أن العين لا تنتظر إلى إشارات (رموز) غير مرتبطة بالبيئة. وتسمع بانتظام لاعبي كرة القدم وهم يقولون "شاهد أو راقب الكرة". ونسمعها كثيراً لأننا نعلم من التجربة أنه من السهل قول التركيز على الكرة، لكن من الصعب القيام بذلك.

فيما يلي بعض التقنيات التي سيتم استخدامها للتحكم في اتجاه رؤية العين:

- الاحتفاظ بتوجيه نحو الأرض.
- توجيه بؤرة الانتباه على الأداة.
- توجيه بؤرة الانتباه على نقطة على الحائط.

ومثال آخر للاعب كرة السلة عند الوقوف على خط التصويب لأداء الرمية الحرة وأمامه حشد كبير من الجمهور، فإنه يقوم بانحناء الرأس لأسفل وتوجيه رؤية العين نحو الأرض حتى يصبح مستعداً للنظر إلى السلة والتركيز على الحلقة.

كذلك لاعب التنس في اللحظات بين نقطتين يوجه النظر نحو خيوط المضرب لتجنب تشتت الرؤية نحو المنافس أو الجمهور. ولاعب الغطس يمكن أن يركز النظر على نقطة محددة من الحائط. والمهم هو اختيار شيء ما يحفظ الانتباه ويمنع تشتت الرؤية بالعينين.

3-11-6/التركيز في الأداء الراهن: عادة ما يواجه اللاعبون صعوبة في تركيز الانتباه في الأداء الحال،؛ لأن العقل كتاب مفتوح يستقبل رسائل كثيرة. العقل يريد أن يسترد الخطأ الذي ارتكبه ويراجع تقييم الأداء، ويريد أيضاً أن يتطلع إلى الأمام لما سيحدث في المستقبل، ولكن التفكير في الماضي أو المستقبل عادة ما يؤدي لحدوث مشاكل في وصول الانتباه.

يتطلب التركيز في الأداء الحالي الحفاظ عليه أثناء المنافسة. وسيكون من المناسب أن يأخذ الرياضي استراحة ذهنية قصيرة أثناء توقفه عن الأداء. ولكن من المهم أن يكون لديه كلمة تحفيزية أو رمزية مثل "التركيز" لمساعدته على العودة إلى الأداء الحالي من أجل استئناف المنافسة. (كامل راتب، 2004، الصفحات 303-304)

الخلاصة:

بعد هذا التقديم الشامل للمهارات الذهنية، التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى الرياضيين في مختلف أطوار المنافسة، يكمن اعتبار تدريب المهارات الذهنية في مجال كرة القدم واحدًا من أهم الوسائل لتحسين الأداء النفسي والذهني للاعبين. يُستخدم هذا التدريب بشكل مختلف في الرياضات الفردية والجماعية، حيث يتم تخصيصه بناءً على الأهداف المحددة. ولتعزيز هذه المهارات واكتسابها، يتطلب الأمر تطبيق تقنيات تتناسب نوعية النشاط الرياضي واحتياجات الفريق.

في الرياضات الجماعية لا يمكن تجاهل هذا الجانب الهام في تدريب اللاعبين. يجب التكيف وفقًا لمتطلبات نوع الرياضة التي يتم ممارستها. يشتمل تدريب المهارات الذهنية على مهارات أساسية مثل التصور العقلي وتركيز الانتباه. يمكن تطبيقها على أرض الملعب من خلال تضمينها في أهداف سلوكية ومعرفية محددة. ولقد ظهر لنا التأثير الفعال الذي تلعبه في تحقيق الوصول إلى مستويات الأداء المثلى لديهم، وتحسين العديد من الجوانب المتعلقة بمختلف جوانب المنافسة.

في الختام، يجب التأكيد على أهمية الاهتمام بالجوانب النفسية والذهنية. وإن هذا الاهتمام يلعب دورًا حاسمًا في نجاح عملية التدريب وتحقيق النتائج المتميزة في المنافسات.

الفصل الثالث: التوتر النفسي

لدى لاعبي كرة القدم

تمهيد:

يعتبر التوتر النفسي من بين أهم المظاهر النفسية السلبية التي تواجه اللاعبين في الوقت الحالي المليء بالتعقيدات التي شغلت بال المدربين والأخصائيين النفسانيين في جميع الميادين الرياضية، وخاصة في ميدان كرة القدم، وذلك نظرا للمتطلبات الكبرى التي يفرضها التدريب وطبيعة المنافسة. ولا يمكن عزل التوتر النفسي في المجال الرياضي في مختلف مراحل المنافسة، لأن رياضة كرة القدم من بين الرياضات التي تتميز باحتكاك واندفاع بدني يحتاج فيها الرياضي إلى جهد بدني ونفسي عالي لتحقيق الإنجاز، وإلى درجة من التوتر النفسي تتناسب مع مستوى ونوعية هذا النشاط الرياضي. ومن المهم على الرياضي التحكم فيه لأنه يعمل على تحفيز أو عرقلة الأداء نسبة إلى شدته.

من المهم اكتساب الرياضي القدرة على التحكم في التوتر النفسي نظرا لما يمكن أن يسببه من اضطرابات نفسية-حركية تعيق التنسيق مع المجهود المبذول في الإعداد البدني، المهاري والخططي، وصولا إلى التأثير على الأداء. فعامل القدرة على تحقيق الإنجاز الرياضي في ظل التوتر النفسي يجب أن يتناسب مع الهدف المرجو تحقيقه.

سنحاول في هذا الفصل الإحاطة بمختلف جوانب التوتر النفسي، انطلاقا من مفهوم وتعريفه وإبراز الصيغ والنظريات المفسرة له، لنصل بعد ذلك إلى الموضوع الذي يهنا أكثر وهو التوتر النفسي في الميدان الرياضي. سنقوم من خلال كل هذا بإبراز مختلف التغيرات المرتبطة بالتوتر النفسي، مصادره، مظاهره، بالإضافة إلى إبراز طرق قياسه، أساليب مواجهته، عوامله، تأثيره على الأداء الرياضي، بناء على مصادر ومراجع من كتب ودراسات علمية باللغة العربية والأجنبية خاصة بميدان علم النفس الرياضي.

1/ مفهوم التوتر النفسي:

التوتر له معنيان مختلفان، الأول هو حالة عقلية والثاني هو حالة عضلية. وأهم شيء بالنسبة للمدرب هو إبقاء اللاعبين في الحالة النفسية والانفعالية حتى يتمكنوا من الوصول إلى أقصى أداء وتحقيق الهدف. ولذلك يجب تنظيم ثلاث مشاعر (الجهد - القلق - الإثارة) التي تلعب دوراً رئيسياً في الأداء، حيث يمكن اعتبار القلق بأنه الأثر الانفعالي أو البعد المعرفي للإثارة.

ويمكن اعتبار الإثارة على إنها استجابة فسيولوجية، في حين أن القلق هو عملية معرفية، على الرغم من أن كلا من القلق والإثارة لهما مكونات نفسية وفسولوجية. والإثارة لا ترتبط تلقائياً (آلياً) بأحداث ممتعة أو غير سارة. فيمكن أن يثار الفرد لحادث سار ويثار بنفس الدرجة لحادث محزن أو غير سار. (التميمي و آخرون، 2018، صفحة 211)

مصطلح التوتر النفسي له معنى أوسع من القلق، فالتوتر النفسي هو العملية التي يرى فيها الرياضي تهديداً ويستجيب بسلسلة من التغيرات النفسية والفسولوجية بما في ذلك زيادة الإثارة وشدة القلق. ويتعرض الرياضي إلى التوتر النفسي عندما يواجه مطالب يصعب تلبيتها، وتنتج عواقب سلبية إذا فشل في تحقيقها. وإذا كان التوتر النفسي طويل الأمد أو مزمنًا، فقد يتسبب في ضرر جسيم للصحة البدنية والعقلية، في حين أنه من الطبيعي تمامًا تجربة بعض القلق قبل المنافسة، ويجب ألا يشعر الرياضي بالقلق باستمرار وأن يرى نفسه يواجه احتمالات لا يمكن التغلب عليها. (Jarvis, 2005, p. 49). ويحدث التوتر النفسي عندما يكون هناك اختلال. (S. Weinberg & Gould, 2011, p. 80)

- ويعرف التوتر بأنه اختلال كبير بين المتطلبات الجسدية والنفسية المفروضة على الفرد وقدرة ذلك الشخص على الاستجابة، في ظل ظروف يكون فيها لعدم تلبية الطلب عواقب سلبية (S. Weinberg & Gould, 2011, p. 80)"

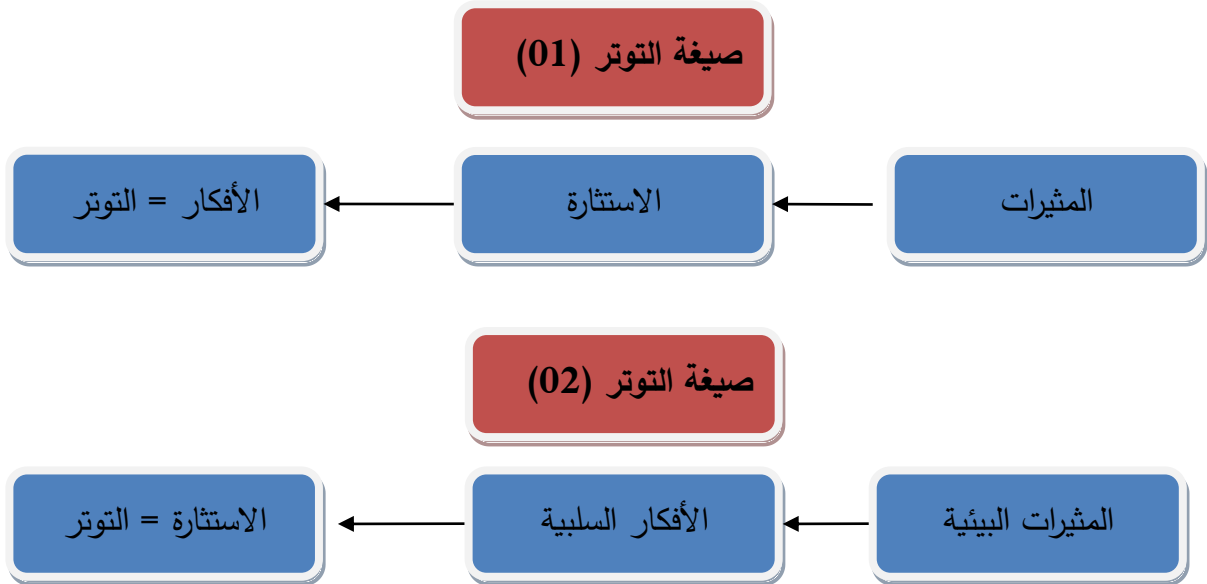
-وأما التوتر النفسي:"حالة من الإحساس العام باختلال التوازن على الصعيد البيولوجي أو النفسي يصطحبه تأهب واستعداد من جانب المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل يهدده".

-وكذلك يعرف أحد المختصين في ميدان علم النفس الرياضي التوتر النفسي بأنه هو "عدم توازن بين إدراك ما هو مطلوب منه وإدراك قدرته على انجاز هذا العمل مع الأخذ بالاعتبار نتيجة هذا العمل تمثل أهمية لهذا الفرد". (التميمي و آخرون، 2018، صفحة 211).

-وكما يعرف كذلك بأنه استجابة الشخص فسيولوجيا أو نفسيا حيال وضعيات تواجهه وتهده. (أبو فرحة، 2000، صفحة 13)

2/صيغة التوتر:

تشير الدلائل إلى أن التوتر ناتج عن الأفكار السلبية أو تغيرات في الاستثارة البيئية. ومع ذلك هناك نوعان من التوتر اعتمادًا على النوع الذي يحدث أولاً، الأفكار السلبية أو التغيرات في الاستثارة. يوضح الشكل أدناه الصيغتان المقترحتان للتوتر:



شكل (04): الصيغتان المقترحتان للتوتر النفسي الرياضي.

2-1/صيغة التوتر (01)

عندما يدخل الرياضي غرفة خلع الملابس قبل المباراة (التي تمثل مثيرات بيئية)، فإنه يعاني فجأة من توتر عضلي، وتعرق في راحة اليد، واضطراب في المعدة، وينشغل بالأفكار (الاستثارة) المتعلقة بالحدث السابق، في هذا المثال لم تكن الزيادة في الإثارة ناتجة على أن غرفة خلع الملابس تهدد الرياضي، بل نتيجة سنوات من الارتباطات الشرطية بين وجود الرياضي في المكان وزيادة الاستثارة.

2-2/صيغة التوتر (02)

تحدث قبل اللحظات التي تسبق المباراة، يشاهد الرياضي خصمه وهو يجري الإحماء (محفزات بيئية)، ويعتقد أنه من المستحيل التغلب عليه، ويتصور كيف يؤثر ذلك على تقديره لذاته أمام الجمهور (الأفكار السلبية)، ثم يشعر بمعدل ضربات القلب يرتفع، ركبتيه ترتجفان، توتر في الرقبة وأعلى عضلات الظهر، وتستعمل الأفكار تتسلل في اتجاهات مختلفة، في محاولة للتركيز على الموقف وتحليله (الاستثارة).

يتضح مما سبق أنه في الصيغة (2) تزداد الأفكار السلبية قبل الإثارة، بينما في الصيغة (1) تظهر أعراض الإثارة أولاً ثم تظهر الأفكار السلبية. لذلك من الواضح أن البيئة نفسها ليست سبب التوتر، بل هي تفسير البيئة أي الأفكار السلبية، مما يجعل البيئة مصدر تهديد وتوتر. ومن المهم أن نلاحظ أن تفاعل الاستثارة مع الأفكار السلبية يجب أن يكون التركيز على توجيه التوتر على أساس أن الأفكار السلبية تسبق وتؤدي إلى زيادة الإثارة. (راتب، 2007، صفحة 273)

3/مراحل التوتر:

يتكون التوتر النفسي من أربع مراحل مترابطة، والتي يتم تصويرها في شكل الطلب البيئي، وإدراك الطلب، واستجابة التوتر، والعواقب السلوكية. وهنا نورد وصفا موجزا للمراحل الفردية:

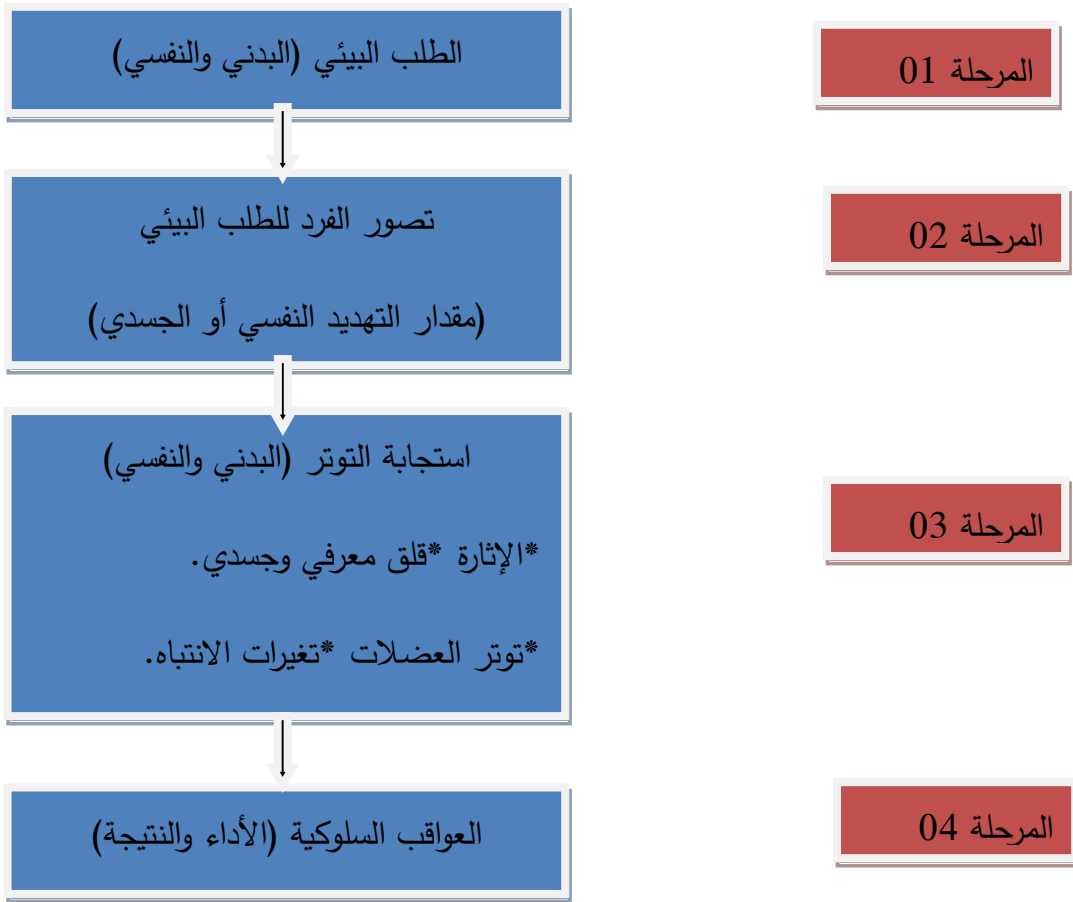
-المرحلة 1: **الطلب البيئي**: في المرحلة الأولى من عملية التوتر، يتم وضع نوع من الطلب على الفرد. وقد يكون الطلب جسدياً أو نفسياً.

-المرحلة 2: **إدراك الطلب**: المرحلة الثانية من عملية التوتر هي إدراك الفرد للطلب الجسدي أو النفسي. لا يدرك الرياضيون المطالب بنفس الطريقة بالضبط. ويؤثر مستوى القلق السمة لدى الشخص بشكل كبير على كيفية إدراك هذا الشخص للبيئة المحيطة به. ويميل الأشخاص المتعصبون للغاية إلى إدراك المزيد من المواقف (خاصة تلك التقييمية والتنافسية) على أنها تهديد أكثر من الأشخاص الأقل قلقاً. لهذا السبب فإن قلق السمة هو تأثير مهم في المرحلة 2 من عملية التوتر.

-المرحلة 3: **استجابة التوتر**: المرحلة الثالثة من عملية التوتر هي استجابة الفرد الجسدية وال نفسية لتصور الوضع، إذا كان تصور شخص ما للاختلال بين المطالب والقدرة على الاستجابة يجعله يشعر بالتهديد، فإن

نتائج قلق الحالة يتزايد، مما يجلب معه مخاوف متزايدة (قلق الحالة المعرفية)، أو تنشيط فسيولوجي متزايد (قلق الحالة الجسدية) أو كليهما. وردود الفعل الأخرى أيضاً، مثل التغيرات في التركيز وزيادة توتر العضلات تصاحب زيادة قلق الحالة.

-المرحلة 4: العواقب السلوكية: المرحلة الرابعة هي السلوك الفعلي للفرد تحت الضغط، والمرحلة الأخيرة من عملية التوتر تغذي مرة أخرى في الأولى.. (S. Weinberg & Gould, 2011, pp. 82-83)



الشكل (05): يوضح عملية التوتر المكونة من أربع مراحل.

4/مصادر التوتر النفسي:

هناك مصادر للتوتر لا حصر لها، تندرج في الفئات العامة للمصادر الظرفية أو الشخصية. والمصدران الرئيسيان للحالة هما أهمية الحدث وعدم التأكد. وبشكل عام كلما كان الحدث أكثر أهمية، زاد احتمال اعتباره مرهقاً. وبالمثل كلما زاد عدم التأكد في الموقف زاد الضغط. وعلى سبيل المثال إذا كان الرياضي يركز على هزيمة خصمه بدلاً من أدائه، فيصبح لديه سيطرة أقل على الموقف وبالتالي قدر أكبر من عدم التأكد.

والقلق وتقدير الذات هما سمتان مهمتان للشخصية تؤثران على التوتر النفسي الذي يعاني منه اللاعبون. ويهيئ قلق السمة الرياضي للنظر إلى المنافسة أو حالات التقييم الاجتماعي على أنها تهديد إلى حد ما. ويميل الأفراد ذو السمات العالية من القلق إلى إدراك المزيد من المواقف على أنها تهديد مقارنة بالأفراد ذوي السمات المنخفضة من القلق. ويميل الأفراد الذين يعانون من تدني تقدير الذات إلى أن يكون لديهم ثقة أقل وأن ينظروا إلى المنافسة وحالات التقييم الذاتي على أنها أكثر تهديداً، وبالتالي فمن المرجح أن ينظروا إلى نفس الطلب البيئي باعتباره تهديداً (مرهقا ومتعباً). (Shaw & All, 2005, pp. 397-398)

5/آلية التوتر النفسي:

التوتر النفسي هو اختلال التوازن بين الاحتياجات النفسية والجسدية، وقدرة الفرد على الاستجابة في المواقف التي يكون فيها للفشل عواقب مهمة، مما يؤدي إلى عدم تكيف الفرد مع المواقف الجديدة. يرتبط التوتر النفسي بالبيئة، والإدراك، والاستجابة، والنتائج السلوكية، فالتوتر تسلسل الأحداث المتعلقة بالعناصر الأربعة السابقة. واقترح " Weinerq " و "Gould" (1997) مخططاً مختلفاً لإظهار مراحل آلية التوتر.



الشكل (06): يوضح آلية التوتر حسب " Weinerq " و "Gould" (1997)

في المرحلة الأولى يجد الفرد نفسه في مواجهة احتياجات نفسية وجسدية يستجيب لها من خلال تفاعل الشخصية والموقف. المرحلة الثانية هي إدراك المتطلبات، حيث يختلف إدراك الحاجات، لأن الإدراك مرتبط بالفرد ومستوى تقييمه، وكذلك درجة قلق السمات تؤثر على إدراكنا للعالم، فالشخصية التي تملك قلق سمة مرتفع تميل إلى إدراك الكثير من الوضعيات على أنها مهددة. تأتي المرحلة الثالثة للآلية كاستجابة نفسية وفسولوجية للمدركات، فإذا أدرك الفرد خلافاً في التوازن بين المتطلبات والقدرة على الاستجابة على أنه تمديد فإن هذا يؤدي إلى ارتفاع القلق. أخيراً تمثل النتائج السلوكية تحت تأثير التوتر النفسي للمرحلة الرابعة من الآلية والتي تؤثر على المرحلة الأولى بفعل التغذية الراجعة. فالتوتر النفسي عبارة عن حلقة متواصلة. (اكيوان، 2002، صفحة 64)

6/ مظاهر التوتر والأسباب المؤدية إليه:

اتفقت الدراسات السيكولوجية التي بحثت في مظاهر التوتر النفسي أن هذه المظاهر تبدو في جوانب مختلفة، منها الجوانب الفسيولوجية، الانفعالية والذهنية كما يأتي:

6-1/ المظاهر الفسيولوجية: عندما يكون الرياضي تحت ضغط التوتر النفسي بسبب اقتراب موعد المباراة أمام جمهور كبير من المتفرجين وفي ملعب مرموق، فإنه يشعر بارتفاع معدل ضربات قلبه واحمرار الوجه وشد عضلاته. وتظهر آثار هذا التوتر على الوجه على شكل تجاعيد وتعبيرات متوترة تحجب بشرة الرجل وتزيد من عمره الفعلي. علماً أن التوتر المستمر يشنح العضلات ويحفز الدماغ على العمل مما يؤدي إلى منبه القلق، والذي بدوره يعكس النتيجة المرجوة في حالة النشاط ويؤدي إلى الشعور الدائم بالإرهاق. عندما تشير هذه المضايقات والارتعاش إلى تكرار تجربة الرياضي في المواقف الصعبة (ولا يتم أخذها في الحسبان من قبل المدرب أو إدارة الفريق)، فإنها يمكن أن تؤدي إلى أنماط سلوكية التي يتبناها عندما يضرب التوتر والتي تصبح فيما بعد علامات على العصبية. العادات السلوكية مثل فتح عينيه وإغلاقهما بسرعة لا يمكن السيطرة عليها، أو نراه يرتعش، أو ينقر قدمه على الأرض وغير ذلك. (الخيواني و آخرون، 2015، صفحة 137)

6-2/ المظاهر الانفعالية: للتوتر مظاهر وآثار نفسية تتمثل في الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكنتاب أو الخجل أو لعق الشفاه بطرف اللسان، ومص الإبهام وقضم الأظافر، كما إن عدم الاطمئنان للناس وعدم الثقة بالأصدقاء والزملاء، والشعور بالتعب المزمن رغم عدم بذل جهد جسدي يفسر ذلك بعدم الارتياح. وتعتبر

صعوبة الاسترخاء أثناء النوم من أهم الحالات الانفعالية المصاحبة لتوتر اللاعب، والتي يمكن أن يكون لها تأثير على شخصيته وسلوكه. (حقي، 1993، صفحة 98)

6-3/المظاهر العقلية: يتجلى في الارتباك الذهني، وفقدان الذاكرة والنسيان، وعدم الانتباه، وتشتت ذهن اللاعب، والأفكار السلبية التي يصعب السيطرة عليها، بالإضافة إلى اضطرابات الأداء، الضعف وانخفاض المقاومة في مواقف التنافسية. (الخيكاني و آخرون، 2015، صفحة 138)

7/أسباب التوتر النفسي:

ينشأ التوتر النفسي عندما يدرك الرياضيون أن هناك خللاً واضحاً بين ما هو مطلوب منه في البيئة وما يدركه لمواهبه وقدراته، من بين أمور أخرى أهمية إدراك الموقف مع أخذ هذا بعين الاعتبار. يتكون التوتر من ثلاثة عناصر: البيئة Environnement، والإدراك perceptions، والاستجابات Responses الرياضية في شكل إثارة (تنشيط العقل والجسم).

على سبيل المثال عندما يرى رياضي مجموعة كبيرة من الأشخاص يتنافسون، فإنه يرى أنها فرصة جيدة لمشاهدة أدائه من قبل الجمهور. ولكن يمكن أن يرتبك أو يشعر بالخوف من رياضي آخر بسبب خطأ أو فشل في الأداء أمام جمهور كبير. إن مثيرات البيئة هي نفسها، فهناك جمهور كبير في المنافسة، ولكن الرياضيون يدركونها بشكل مختلف. فمنهم من يراها إيجابية ومنهم من يراها سلبية.

العنصر الثالث للتوتر هو استجابة الفرد للبيئة في شكل استثارة، وهو بُعد متعلق بشدة السلوك. ويستخدم مصطلح الاستشارة هنا أكثر من الاستشارة النفسية لأن الاستشارة لا تعني الطاقة النفسية أو تنشيط عقلي للشخص، ولكن أيضاً التنشيط السلوكي والفسولوجي. يلخص هذا الجدول العديد من التغييرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية التي يمكن أن يواجهها الشخص عندما يكون تحت الضغط ومتوتراً. (راتب، 2007، صفحة

(272)

8/التغيرات المرتبطة بالتوتر النفسي:

التغيرات السلوكية	التغيرات النفسية	التغيرات الفسيولوجية
-التحدث بسرعة.	-عدم السرور .	-زيادة نبضات القلب.
-قضم الأظافر .	-الشعور بالارتباك.	-زيادة ضغط الدم.
-النقر بالقدم.	-عدم القدرة على اتخاذ القرار.	-زيادة إفراز العرق.
-انتفاض العضلات.	-الشعور بالاضطراب.	-زيادة نشاط الموجات المخية.
-الحركات المفاجئة غير الإرادية.	-عدم القدرة على التركيز.	-زيادة تمدد بؤبؤ العين.
-عبوس الوجه.	-عدم القدرة على توجيه الانتباه.	-زيادة معدل التنفس.
-فتح العينين وإغماضهما على نحو لا إرادي.	-عدم الشعور بالسيطرة والتحكم.	-زيادة انسياب الدم في الجلد.
-التأؤب.	-الشعور غير المألوف.	-زيادة التوتر العضلي.
-الارتجاف(الارتعاش)	-ضيق مجال الانتباه.	-زيادة استهلاك الأوكسجين.
		-زيادة سكر الدم.
		-جفاف الحلق.
		-تكرار التبول.
		-زيادة إفراز الأدرينالين.

جدول (01): التغيرات الشائعة المرتبطة بزيادة درجة التوتر (راتب، 2007، صفحة 272)

9/نظريات التي تفسر التوتر النفسي:

9-1/نظرية الصراع:

تؤكد نظرية الصراع لـ لجنيس ومان (Jains & Mann) أن درجة التوتر تعتمد على حجم ومقدار الصراع، سواء كان هذا الصراع يمثل حالة دافعية أو انفعالية، وأن الصراع الشديد يمكن أن يسبب ضغوطاً نفسية وانعدام الأمن النفسي والاضطراب الانفعالي. ويحدث الصراع عندما يواجه الشخص موقفاً يتطلب منه اختيار خيار من البدائل الممكنة يؤدي به إلى التوتر النفسي، فإنه عادة ما يمر بحالة من عدم استقرار بسبب وجود عدد كبير من الخيارات الجذابة، يمثل كل منها حلاً مناسباً للمشكلة المطروحة مما تؤدي للتوتر النفسي. أما بالنسبة لبينجسون (Bengtson) فقد شرحت الصراع من حيث عمليات التنشئة الاجتماعية، موضحة الصعود المفاجئ لحركات

الشباب في الستينيات من القرن الماضي على أنها زيادة الانقسامات بين الأجيال. وعملية التنشئة الاجتماعية التقليدية التي عفا عليها الزمن أصبحت قديمة المفعول في فترة التغيير الاجتماعي، مما أدى إلى اتساع الفجوة الكامنة بين الشباب والكبار في السن. (البهادلي، 2013، صفحة 07)

9-2/ نظرية التناشز الإدراكي:

يقول عالم النفس الأمريكي ليون فستنجر L.Festinger، الذي طور نظرية التناشز الإدراكي وعدلها في عام (1964)، أن نظريته تستند إلى فكرة أنه إذا كانت معرفة الأفراد وتصوراتهم المختلفة للأشياء مستقلة نفسياً عن بعضها البعض، فإنه يسعى بوسائل مختلفة لجعلها أكثر اتساقاً وانسجاماً. ويسعى جاهداً ليكون منسجماً مع نفسه ويعبر عن أفكاره واتجاهه في شكل مجموعة منسقة داخلياً. والتناشز الإدراكي هو حالة نفسية مزعجة لدى الشخص تزيد من توتره، لذلك فهو يسعى باستمرار لمحاولة تقليل حالة التناشز والتوتر. النظرية هي أن التناشز المعرفي يحدث عندما يتعرض اللاعب لاثنتين أو أكثر من الوحدات المعرفية المتعارضة فيما بينها، من خلال الصراع بين أفكار اللاعب ومعتقداته، أو بين الأفكار والسلوك، يتسبب في شعور اللاعب بعدم الاستقرار والتوتر وعدم الراحة، مما يدفعه لمحاولة تقليل التوتر من خلال حالة التناشز، وتحقيق الاستقرار النفسي له. (عزت، 1991، صفحة 175)

9-3/ نظرية كيرت ليفين K.Lewin:

يمكن الرجوع K.Lewin 1917-1922 من أجل الحصول على أفكار حول أنظمة التوتر. كان ليفين من أوائل الذين اقترحوا نظرية للتوتر مرتبطة بأفعال مختلفة، ثم تفرعت العديد من الدراسات والأبحاث التي أجراها طلابه، والتي ربطت التوتر بمعظم سمات الشخصية. وتعود أفكار ليفين لنظام التوتر إلى أول بحث له مع آس في عام 1917، حيث كان ليفين مهتماً بمراجعة بعض أبحاث آس خلال هذه الفترة. أجرى آس سلسلة من التجارب المصممة لتكوين كلمات لا معنى لها من خلال ربط كلمة بأخرى ثم إعطاء تعليمات مختلفة تتعارض مع عملية الذاكرة الترابطية، مثل مطالبتهم بالاستجابة العكسية، كأن يطلب إليه الاستجابة لمقلوب الكلمة، وليس للكلمة ذاتها والتي ربطها بالاستجابة في عملية الحفظ المبدئي. وجد آس أن أوقات العودة في مواقف الاختبار قد تأثرت بما إذا كانت النزعة الترابطية المكتسبة في حالة التعلم الأولية متسقة أو غير متسقة مع النزعة المحددة التي ظهرت في تعليمات حالة الاختبار الجديدة. وقد رفض ليفين محاولة آس لتدعيم عامل الارتباط بمكونات جديدة مثل الاستعداد والنزعة المحددة والتي وردت في أفكار مدرسة "ميزسبورج" التي كان ينتمي إليها آس. وذهب ليفين إلى أن الارتباط أو التداعي في حد ذاته لا يمد بقوة دافعة. فالارتباط من الناحية الديناميكية هو

أشبه بحلقة في السلسلة، أي نمط من القوى الضاغطة التي ليس لها نزعة ذاتية لإحداث تغيير ما. (الملا، 1982، صفحة 11).

9-4/ نظرية الوحدة النفسية لـ أريكسون (Eriksson):

يشير أريكسون إلى أن نمو الأنا وخصائصها تتشأ خلال مراحل النمو المختلفة ويرى أن التوتر النفسي يكمن في ضعف الأنا وعدم قدرة الفرد على القيام بوظائفه وأن التوتر النفسي ينتج عن الطريقة التي تحصل بها الأزمات المرافقة لمراحل النمو النفسي والاجتماعي، لأن هذه الأزمات تكون نقاط مهمة في حياة الفرد إذا ما أستقر التوتر أو حل بطريقة غير تكيفية، فإن ذلك سيؤثر على نمو الذات بطريقة سلبية، ويترتب عليه نشوء التوتر النفسي للفرد. وإذا عولج الصراع وحلت الأزمات بطريقة تكيفية مرضية تنشأ المركبات النفسية الإيجابية مثل (الثقة بالنفس والاستقلالية والشعور بالأمن النفسي) فتنمو الذات ويتمتع الفرد بحالة من الاتزان النفسي. (عكلة، 2019، الصفحات 56-57)

10/ قياس الأعراض المرتبطة بالتوتر النفسي:

قبل تقديم أي شكل من أشكال التدخل، يجب إجراء تقييم دقيق لتجارب عملية التوتر النفسي وآثارها. يعتمد علماء النفس الرياضيون على نهج مشترك لتقييم المطالب الضغوطات المتصورة والسياق الذي تحدث فيه وشدة أعراض القلق، واستجابات الإثارة الفسيولوجية المرتبطة بها. يستخدم هذا التقييم استبيانات نفسية قياسية بالإضافة إلى المقابلات مع الرياضيين وأحياناً مع مدربيهم أو طاقمهم الفني.

بالنسبة للرياضيين جميعاً، وخاصة الذين قد يواجهون توتراً شديداً، يجب أن يكون هناك تشكيلة شاملة من استراتيجيات التقييم لتشخيص تجاربهم بالكامل، بالإضافة إلى التقييم النفسي. من خلال طلب من الرياضيين تسجيل الأعراض المرتبطة بالتوتر في يومياتهم أو سجلاتهم، ومتابعة وتسجيل سلوكهم. يمكن لعلماء النفس الرياضيين تحقيق هذا الهدف من خلال تقنيات مثل تحليل المباريات المراقبة والتقييم الموضوعي لسلوك الرياضي خلال التدريب والمنافسة.

البيانات المتعلقة بالإثارة الفسيولوجية مثل معدل ضربات القلب وضغط الدم وتوتر العضلات والتعرق تكون مفيدة في فهم ردود الفعل تحت تأثير التوتر، خاصة مع الرياضيين الذين يعانون من تأثيرات سلبية من التوتر.

وفي حال توافر المعدات والموارد، يمكن أن يتم قياس بيانات موجات الدماغ ومستويات الهرمونات التي تفرز أثناء التوتر.

مع ذلك، تقتصر الاستجابات الفسيولوجية النمطية على بعض القيود في تقييم استجابة التوتر النفسي. يجب تحديد الاستجابة الفسيولوجية الأكثر ذات صلة بالرياضي للمواجهات المجهدة لتحقيق جمع المعلومات الأكثر تفصيلاً واستفادة. (Jean & Vikki, 2015, p. 211)

11/تسيير التوتر النفسي:

تتوفر الاستراتيجيات والتقنيات التي تمكن رياضي النخبة من التحكم في مستويات الإثارة وتقليلها قبل المنافسة مباشرة. بهذه الطريقة يكونون قادرين على التزام بالهدوء وإصدار أحكام دقيقة والسيطرة بشكل عام على المواقف. يمكن تحديد استراتيجيات وتقنيات أساسية معينة يتم استخدامها بشكل عام بدرجات متفاوتة في إدارة التوتر النفسي في الرياضة. ويتعين على المدرب أو أي شخص مسؤول عن برنامج المباريات التنافسية للاعب شاب ألا يتعرض لمواقف تتجاوز بكثير مستوى تحمل التوتر لديه. من المهم أن يتأقلم اللاعبون الشباب تدريجياً مع المواقف العصيبة التي سيواجهونها لاحقاً.

11-1/الاستراتيجيات والتقنيات:

في المقام الأول من المفيد للمنافسين التعرف على مصادر التوتر النفسي وردود الفعل الفسيولوجية، الانفعالية، السلوكية والمعرفية العامة للتوتر. هذه المرحلة تساعد على زيادة الوعي الذاتي للرياضي، وبالتالي تقدير الغرض من وظائف الاستراتيجيات المستخدمة في إدارة التوتر النفسي، ويجب أن يكونوا قادرين على التعرف على الأعراض التي تنتبأ ببداية التوتر وتؤدي إلى ردود فعل. وهذا يعني أن بإمكانهم اتخاذ تدابير فورية للحد منه.

11-2/الاسترخاء

يجب يتعلم الاسترخاء من قبل المنافس المعرض للتوتر النفسي، ولا يتوافق تمامًا مع مشاعر التوتر والقلق. والاسترخاء هو حالة من مستوى الإثارة الخاضع للرقابة والمستقر نسبيًا وهو أقل من حالة الاستيقاظ العادية.

يشعر المنافس بقلق أقل في الحالة المريحة ولا يتشتت انتباهه الأحاسيس غير المريحة التي تنشأ عن التوتر العضلي المفرط.

الاسترخاء التدريجي هو تقنية استرخاء تم العثور عليها على نطاق واسع لتكون أكثر فعالية في الحد من التوتر. تم تطوير استرخاء العضلات التدريجي في الأصل من قبل "إدموند جاكوبسون" في أوائل الثلاثينيات. تضمنت تقنية "جاكوبسون" توترًا منهجيًا يتبعه استرخاء جميع مجموعات العضلات الرئيسية في الجسم. إن شد العضلات بقوة سينتج عنه مستوى عالٍ من الاسترخاء في العضلات عندما يتم استرخاؤها لاحقًا. ويستخدم العديد من الرياضيين الاسترخاء الذاتي (SIR) لتقليل مستويات الإثارة إلى المستوى الأمثل قبل أو أثناء المباراة. يمكن ممارسة (SIR) في الوقت المناسب، على أساس عرضي تمامًا في لحظات غريبة خلال النهار. ويجب ممارسة الاسترخاء التدريجي جنبًا إلى جنب مع تقنيات إدارة التوتر النفسي. (Don & Malcolm, 2005, pp. 79-80-81)

11-3/التأقلم:

التأقلم هو محاولة لإدارة التوتر النفسي، ويعرّف "فولكمان Folkman" التأقلم بأنه الأفكار المتغيرة والأفعال التي يستخدمها الرياضي لإدارة المتطلبات الخارجية أو الداخلية لمعاملة معينة بين الرياضي والبيئة التي يتم تقييمها على أنها متعبة. ويمكن تعلم استراتيجيات التأقلم لإدارة المواقف العصيبة ضمن نموذج المعاملات لسلوكيات التأقلم مع التوتر النفسي الذي يُنظر إليه على أنه توسط للصلة بين المتطلبات البيئية والتقييم المعرفي والاستجابة الفسيولوجية النفسية لهذا الطلب. ستسهل استراتيجيات التأقلم مع الوضع، لكن استراتيجيات التأقلم غير المقننة قد تؤدي إلى نقص الإنجاز أو الانقطاع عن التدريب أو الإرهاق أو سوء الصحة الجسدية أو العقلية. فالمواجهة عملية معقدة وديناميكية.

يمكن النظر إلى استراتيجيات التكيف على أنها تركز على المشكلات أو تركز على الانفعالات. وتحاول الاستراتيجيات التي تركز على المشكلات تغيير العلاقة بين الرياضي والبيئة. على سبيل المثال الرياضي الذي يجد نفسه في موقف حيث يتم التفوق عليه قد يقرر تجربة تكتيك آخر. هذا يغير علاقة البيئة الشخصية وإذا نجح قد يقلل من التوتر النفسي الذي يعاني منه. وتتضمن المواجهة التي تركز على التنظيم الانفعالي أو إعادة تقييم الموقف من خلال إعادة تفسير الفرد للحدث. (Shaw & All, 2005, pp. 398-399)

11-4/التأمل:

التأمل هو ممارسة تشمل العقل والجسم، وتستخدم لزيادة الاسترخاء والهدوء البدني، وتحسين التوازن النفسي، والتعامل مع الصعوبات. تركز ممارسات العقل والجسم، بما في ذلك التأمل على التفاعلات بين العقل والجسم. ويمكن أن يكون التأمل مفيداً لإدارة التوتر بالإضافة إلى العديد من الفوائد الصحية الأخرى. ويمكن كذلك لإدارة التوتر النفسي أن تساعد الرياضي على تحقيق حالة مثلى من الإثارة الوظيفية، مما تمكنه من تحسين الأداء. ولقد أظهرت الأبحاث أن البالغين الذين مارسوا التأمل على مدى سنوات عدة يتمتعون بمزيد من التجايد في الطبقة الخارجية للدماغ مقارنة بالبالغين الذين لم يمارسوا التأمل، مما يشير إلى زيادة القدرة على معالجة المعلومات. كما أشارت الأبحاث إلى أن التأمل يمكن أن يبطئ أو يعكس التغييرات في الدماغ نتيجة للشيخوخة الطبيعية. يدعم البحث أيضاً فائدة التأمل المبني على الوعي في التخفيف من أعراض التوتر والقلق. بالإضافة إلى ذلك التأمل هو ممارسة آمنة لمعظم الرياضيين، بمعنى آخر للتأمل العديد من الفوائد الصحية منها عدم وجود آثار جانبية سلبية. (DeStefano, 2021)

12/تأثير التوتر النفسي على الأداء الرياضي:

إن أداء الرياضي يكون عموماً أفضل في حالة وجود توتر نفسي متوسط، بينما يكون الأداء ضعيفاً عندما يكون التوتر منخفضاً أو مرتفعاً. هذا يعود إلى أن إدخال التوتر النفسي في مهمات تعلم معقدة أو تحفيزات متنوعة يؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي اللاإرادي وزيادة مستوى الإثارة. يبين التصاعد في مستوى الإثارة الارتفاع المؤقت في الأداء ولكن يتبعه انخفاض. وعلى الجانب الآخر يؤدي التوتر النفسي الشديد إلى تدهور الأداء والشعور بالخوف، مع تأثير سلبي على التعلم وتركيز الانتباه. وتُطيل درجة استجابة الفعل مما يؤدي إلى بطء في رد فعل المنافس. ويؤثر التوتر الشديد على حركات اللاعبين ويزيد من التنبؤ بتحركاتهم. يُلاحظ أن الشبان المبتدئين تحت ضغط المنافسة يمكن أن يواجهوا تدهوراً في أدائهم والعودة إلى أداء أقل فعالية. وأخيراً، يمكن لبعض الرياضيين ذوي المستوى العالي أن يصبحوا نشطين للغاية تحت ضغط المنافسة، لكن ذلك قد يكون بطريقة غير فعّالة وغير ذكية. يوصي الرياضيين ذوي المهارات العالية بعدم القيام بأخطاء متكررة في التدريب والمنافسة. (Davies & Armstrong, 2005, pp. 71-72)

خلاصة:

بعد هذا القديم الشامل للتوتر النفسي لدى الرياضيين في مختلف أطوار المنافسة، ظهر لنا التأثير السلبي الذي يلعبه في الحد من مستويات الأداء المثلّي لديهم. إن اختلال التوازن بين الاحتياجات النفسية والجسدية، مرتبط بالبيئة، والإدراك، والاستجابة، والنتائج السلوكية.

وانفقت الدراسات والأدبيات السيكلوجية التي بحثت في مظاهر التوتر النفسي أنها تبد في جوانب مختلفة، منها الجوانب الفسيولوجية، الانفعالية والعقلية. وتتوفر الاستراتيجيات والتقنيات التي تمكن رياضيي النخبة من التحكم في مستويات الإثارة وتقليلها في مختلف مراحل المنافسة، وتعمل على التنظيم الانفعالي أو إعادة تقييم الموقف من خلال إعادة تفسير الحدث. وبالتالي حاولنا في هذا الفصل إعطاء رؤية واضحة عن مدى تأثير التوتر النفسي على الرياضيين، وتقديم شرح مفصل لآلياته وإبراز طرق وأساليب مواجهته.

الباب الثاني: الجانب

التطبيقي

الفصل الأول: منهجية

البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد:

يعتبر الجانب التطبيقي هو الفصل الجوهري الذي من خلاله تتم الإجابة على التساؤلات والتحقق من صحة الفرضيات، وذلك باتباع الطرق المنهجية الصحيحة بهدف تحليل ومعالجة المشكلة بدقة للوصول الى نتائج ذات مصداقية وموضوعية.

وسنتناول في هذا الفصل المتعلق بمنهجية البحث والإجراءات الميدانية، المنهج المتبع وعينة الدراسة، وشرح أدوات القياس وطرح نتائج الخصائص السيكومترية المتعلقة بها، بالإضافة للوسائل المستعملة في البحث. كما سنقوم بذكر كل تفاصيل البرنامج التدريبي المقترح والبروتوكول التجريبي، وصولا الى توضيح الأساليب الإحصائية المتبعة في البحث .

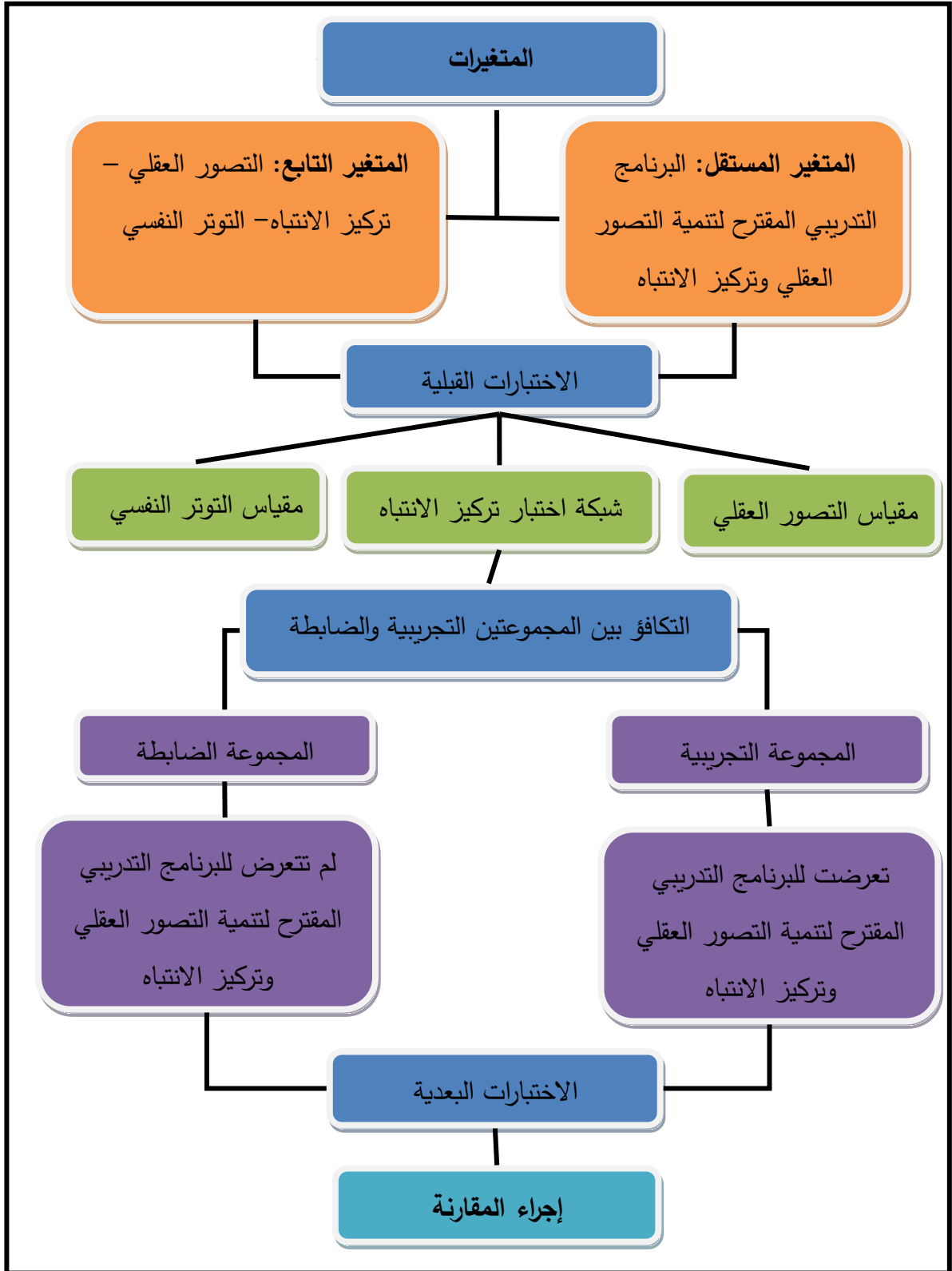
1/ المنهج المتبع:

المنهج: هو مجموعة من القواعد والإجراءات المقررة من قبل المتخصصين في منهجية البحوث التي يتبعها الباحث للوصول أو الكشف عن الحقيقة، أو التي تقود إلى التوصل إلى نتائج بحثية سليمة. (الربيعي و آخرون، 2018، صفحة 13)

يعرف "بيفردج" Bepferdich المنهج التجريبي بأنه العمل الذي يتضمن جعل حادثة تحدث تحت ظروف وشروط معروفة حيث تكون أكبر قدر ممكن من المؤثرات. أما "جود Joud فيرى أن طبيعة البحث التجريبي هو الكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات وهي بذلك تكشف عن هدفين أساسيين من الأهداف التي يسعى إليها البحث التجريبي وهما: ضبط جميع العوامل ذات التأثير في الموقف التجريبي. والكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات (ابراهيم، 2000، صفحة 138).

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته مع طبيعة الدراسة، لاختبار صحة الفرضيات، وبناء على الاطلاع على الدراسات السابقة اختار الباحث الاعتماد على التصميم التجريبي بطريقة: "المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة" عن طريق القياس القبلي والبعدي للمجموعتين.

ويهدف هذا النوع من البحوث التجريبية لدراسة المشكلات والظواهر على أساس المنهج التجريبي القائم على الملاحظات والافتراضات والتجارب الدقيقة المضبوطة للتحقق من صحة الفروض.



الشكل (07): مخطط يوضح التصميم التجريبي للبحث.

2/متغيرات البحث:

- 2-1/المتغير المستقل: هو العامل أو السبب الذي يطبق بغرض معرفة أثره على النتيجة. (الربيعي و آخرون، 2018، صفحة 88) والمتمثل في البرنامج التدريبي المقترح المعتمد على التصور العقلي وتركيز الانتباه
- 2-2/المتغير التابع: هو النتيجة التي تنتج عن تأثير تطبيق المتغير المستقل. (الربيعي و آخرون، 2018، صفحة 88) والمتمثل في ظاهرة الدراسة:

-مستوى التصور العقلي.

-مستوى تركيز الانتباه.

-مستوى التوتر النفسي.

- 2-3/المتغيرات العشوائية: يجب ضبط المتغيرات الدخيلة لأنها تؤثر على المتغير التابع وبالتالي تؤثر على مصداقية نتائج الدراسة، المتمثلة فيما يلي:

-المتغيرات المورفولوجية: الطول، الوزن والسن.

- المتغيرات التدريبية: العمر التدريبي.

- التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة فيما يخص المتغير التابع، قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
- ظروف وتوقيت وأدوات إجراء القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

3/مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في اللاعبين الناشئين U18 للأندية التي تنشط في الدرجة الثانية غرب وسط للمحترفين بالجزائر للموسم الرياضي (2022-2023). حيث بلغ عدد الأندية (12) و (25) لاعباً مسجلاً في كل فريق بمجموع (300) لاعباً.

3-1/ عينة البحث:

تكونت عينة البحث من لاعبي كرة القدم للناشئين U18 لفريق غالي معسكر وسريع غليزان اللذان ينشطان في الرابطة الثانية غرب وسط للموسم الرياضي (2022-2023)، حيث توزيعهما كآتي:

3-1-1/ عينة البحث الأساسية:

تمثلت في فريق غالي معسكر حيث بلغ عددهم (25) لاعباً، وقام الباحث باستبعاد لاعب (01) لتحقيق التكافؤ في العدد بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وبذلك بلغت عينة البحث الأساسية (24)، وتم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين (12) لاعباً في المجموعة التجريبية و (12) في المجموعة الضابطة.

3-1-2/ عينة البحث الاستطلاعية:

تمثلت في فريق سريع غليزان حيث بلغ عدد (15) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

عدد اللاعبين	عينة الدراسة	
12	المجموعة التجريبية	عينة البحث الأساسية
12	المجموعة الضابطة	
15	عينة البحث الاستطلاعية	

جدول (02): يوضح تصنيف عينة البحث.

3-2/ وصف عينة البحث:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياس المتغيرات
0.41	16.79	السنوات	العمر الزمني
1.38	3.5	السنوات	العمر التدريبي
5.13	174.96	السننتيمتر	الطول
5.58	61.65	كلغ	الوزن

جدول (03): وصف بعض المتغيرات (الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي) بعينة البحث الأساسية.

3-3/ تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة): قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة لعينة البحث في بعض متغيرات (الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي) والقياسات القبلية لمستويات التصور العقلي، تركيز الانتباه والتوتر النفسي.

3-3-1/ تكافؤ أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات (الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التدريبي) بعينة البحث الأساسية:

جدول رقم (04): المتوسط الحسابي \bar{x} ، الانحراف المعياري S ، قيمة معامل الالتواء، تجانس التباين F ، لمتغيرات (العمر الزمني، الوزن، الطول، العمر التدريبي) لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (22)

قيمة F الجدولية	قيمة F المحسوبة	المجموعة الضابطة (n2=12)			المجموعة التجريبية (n1=12)			المتغيرات المورفولوجية
		معامل الالتواء لبيرسون	الوسيط	$\bar{x} \pm S$	معامل الالتواء لبيرسون	الوسيط	$\bar{x} \pm S$	
4.30	0.96	-1.33	17	16.75 \pm 0.45	-2.05	17	16.83 \pm 0.39	العمر الزمني
	0.51	-0.7	64.35	61.84 \pm 5.82	1.49	59.2	61.46 \pm 5.57	الوزن (كغ)
	1.23	1.33	174	174.67 \pm 4.33	1.31	173	175.25 \pm 6.01	الطول (سم)
	0.15	0.67	3	3.58 \pm 1.44	1.08	3	3.42 \pm 1.37	العمر التدريبي

وحسب الجدول رقم (04) فإن قيم معامل الالتواء لمتغيرات (العمر الزمني، الوزن، الطول، العمر التدريبي) لدى أفراد المجموعة التجريبية بلغت على الترتيب (-2.05، 1.49، 1.31، 1.08) أما قيم معامل الالتواء لنفس المتغيرات لدى أفراد المجموعة الضابطة بلغت على الترتيب (-1.33، 0.7، 1.33، 0.67). فانحصرت هذه القيم ضمن مجال التوزيع الاعتدالي [-3، +3]، مما يشير إلى اعتدالية توزيع كل من المجموعتين التجريبية والضابطة بالنسبة لهذه المتغيرات.

وحسب نفس الجدول رقم (04) فإن قيمة F المحسوبة لمتغيرات (العمر الزمني، الوزن، الطول، العمر التدريبي) لدى أفراد عينة البحث، بلغت على الترتيب (0.96، 0.51، 1.23، 0.15)، فكانت أصغر من قيمة F الجدولية (4.30) وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (22)، أي أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة غير دالة إحصائياً، ومنه نستنتج أن عينة البحث متكافئة في هذه المتغيرات.

3-1-2/ تكافؤ أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في المستوى القبلي لمهارة التصور العقلي وتركيز الانتباه:

جدول رقم (05): المتوسط الحسابي \bar{x} ، الانحراف المعياري S، قيمة معامل الالتواء، تجانس التباين F، للمستوى القبلي لمهارة التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (22)

قيمة F الجدولية	قيمة F المحسوبة	المجموعة الضابطة (n2=12)			المجموعة التجريبية (n1=12)			المستوى القبلي لمهارة التصور العقلي وتركيز الانتباه
		معامل الالتواء ليبرسون	الوسيط	$\bar{x} \pm S$	معامل الالتواء ليبرسون	الوسيط	$\bar{x} \pm S$	
	0.39	1.50	9.0	09.91 \pm 1.97	-0.08	11	10.50 \pm 1.62	التصور البصري
	0.21	1.28	10	10.25 \pm	0.28	11	11.33 \pm	التصور السمعي

4.30				1.55			1.49	
	0.33	-0.66	11	10.33	0.49	9	9.17	التصور الحس الحركي
				±			±	
				1.92			1.47	
	0.12	-0.29	10	10.17	0.34	11	10.83	الحالة الانفعالية
				±			±	
				85.1			1.47	
	0.35	0.04	10	9.83	-0.20	11	10.58	التحكم في الصورة
				±			±	
				1.70			1.44	
	0.001	-0.89	11	10.42	1.98	9.5	09.83	التصور الداخلي
				±			±	
				1.44			1.53	
	0.51	0.04	10.00	10.15	0.96	10.33	10.38	التصور العقلي العام
				±			±	
				1.46			1.23	
	0.000	-0.87	07	6.75	-1.19	6.5	6.16	تركيز الانتباه
				±			±	
				1.81			1.80	

وحسب الجدول رقم (05) فإن قيم معامل الالتواء لمتغير المستوى القبلي لمهارة التصور العقلي العام وأبعاده الستة لدى أفراد المجموعة التجريبية بلغت على الترتيب (0.96، -0.08، 0.29، 0.49، 0.34، -0.20، 1.99، 0.96) أما قيم معامل الالتواء لنفس المتغيرات لدى أفراد المجموعة الضابطة بلغت على الترتيب (0.04، 1.50، 1.28، -0.66، -0.29، 0.42، -0.89). وأما قيمة معامل الالتواء لمتغير المستوى القبلي لمهارة تركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية بلغت (-1.19)، وأما قيمة معامل الالتواء لنفس المتغير لدى أفراد المجموعة الضابطة بلغت (-0.87). وبالتالي انحصرت كل هذه القيم السابقة ضمن مجال

التوزيع الاعتمادي [-3، +3]، مما يشير إلى اعتدالية توزيع كل من المجموعتين التجريبية والضابطة بالنسبة لهذا المتغير.

وحسب نفس الجدول رقم (05) فإن قيمة F المحسوبة للمستوى القبلي التصور العقلي العام وأبعادها الستة لدى أفراد عينة البحث، بلغت على الترتيب (0.05، 0.39، 0.22، 0.03، 0.12، 0.35، 0.001)، وإما قيمة F المحسوبة للمستوى القبلي لتركيز الانتباه لدى أفراد عينة البحث، بلغت (0.000) فكانت أصغر من قيمة F الجدولية (4.30) وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (22)، أي أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة غير دالة إحصائياً، ومنه نستنتج أن عينة البحث متجانسة في المستوى القبلي لمهاتري التصور العقلي وتركيز الانتباه.

3-1-3/ تكافؤ أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في المستوى القبلي للتوتر النفسي:

جدول رقم (06): المتوسط الحسابي \bar{x} ، الانحراف المعياري S، قيمة معامل الالتواء، تجانس التباين F، للمستوى القبلي للتوتر النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (22)

قيمة F الجدولية	قيمة F المحسوبة	المجموعة الضابطة (n2=12)			المجموعة التجريبية (n1=12)			المستوى القبلي للتوتر النفسي
		معامل الالتواء لبيرسون	الوسيط	$\bar{x} \pm S$	معامل الالتواء لبيرسون	الوسيط	$\bar{x} \pm S$	
4.30	0.94	-0.56	45	43.17 ± 6.24	-0.29	46	44.67 ± 7.49	المجال الفسيولوجي
	0.29	0.63	31	31.42 ± 2.99	0.04	32.5	32.67 ± 4.05	المجال العقلي
	1.34	0.22	44.5	45.67	0.55	40.5	44.83	المجال الانفعالي

				± 6.17			± 4.55	
	0.11	0.14	120.5	120.25	0.34	121	122.17	التوتر النفسي العام
				± 13.71			± 13.11	

وحسب الجدول رقم (06) فإن قيم معامل الالتواء لمتغير المستوى القبلي للتوتر النفسي العام وأبعاده الثلاثة لدى أفراد المجموعة التجريبية بلغت على الترتيب (0.34، -0.29، 0.04، 0.55) أما قيم معامل الالتواء لنفس المتغيرات لدى أفراد المجموعة الضابطة بلغت على الترتيب (0.14، -0.56، 0.63، 0.22). فأنحصرت هذه القيم ضمن مجال التوزيع الاعتيادي [-3، +3]، مما يشير إلى اعتدالية توزيع كل من المجموعتين التجريبية والضابطة بالنسبة لمتغير التوتر النفسي.

وحسب نفس الجدول رقم (06) فإن قيمة F المحسوبة للمستوى القبلي النفسي العام وأبعاده الثلاثة لدى أفراد عينة البحث، بلغت على الترتيب (0.11، 0.94، 0.29، 1.34)، فكانت أصغر من قيمة F الجدولية (4.30) وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (22)، أي أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة غير دالة إحصائياً، ومنه نستنتج أن عينة البحث متجانسة في المستوى القبلي للتوتر النفسي.

4/مجالات الدراسة:

4-1/المجال البشري:

تم إجراء الدراسة الأساسية على لاعبي كرة القدم للناشئين U18 لفريق غالي معسكر الناشط في الدرجة الثانية الجزائرية.

4-2/المجال الزمني:

-الدراسة النظرية: تحديد موضوع الدراسة، وضبط خطة البحث، وجمع المادة العلمية، إعداد الجانب النظري، أجريت في الفترة الممتدة من: سبتمبر 2021 الى غاية أكتوبر 2022.

-الدراسة الاستطلاعية: الغرض منها هو الاطلاع على ظروف والإجراءات اللازمة للتجربة، والتأكد من صلاحية المقاييس المستعملة في الدراسة، والتعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها لتفاديها أثناء التجربة الرئيسية، بالإضافة لإيجاد الخصائص السيكومترية للمقاييس المستعملة، أجريت بتاريخ: نوفمبر 2022.

-التجربة الأساسية: تمثلت في إجراء التجربة الرئيسية من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وتحديدًا من الفترة الزمنية الممتدة من 04 ديسمبر 2022 الى 09 مارس 2023 .

4-3/المجال المكاني:

تم إجراء القياسات القبلية والبعديّة، وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مستوى ملعب التدريبات لفريق غالي معسكر الواقع بمركب الوحدة الإفريقية لولاية معسكر.

5/ أدوات البحث: تعتبر الوسيلة المستخدمة لجمع المادة العلمية في البحث العلمي، بهدف الوصول الى نتائج ذات موضوعية ومصداقية، والتحقق من صحة الفرضيات، قام الطالب الباحث باختيار الأدوات المتمثلة فيما يلي:

5-1/المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

بعد الاطلاع على قواعد البيانات المحلية، العربية والأجنبية، ومسح الدراسات السابقة والمشابهة في مجال الإعداد النفسي والتدريب الذهني، والعمل على تحليل محتواها. وهدف المسح الرجعي الى:

-تحديد المقاييس والاختبارات النفسية المناسبة لقياس كل من التصور العقلي، تركيز الانتباه والتوتر النفسي.

- تصميم البرنامج التدريبي المقترح لتنمية التصور العقلي وتركيز الانتباه.

5-2/الأدوات التي استعملت لقياس بعض المتغيرات الأولية (الوصفية والجسمية): وتمثلت فيما يلي:

-جهاز قياس الطول لقياس طول الجسم الكلي (يقيس لأقرب سم).

-الميزان الطبي لقياس الوزن (يقيس لأقرب 100غرام).

5-3/المقاييس والاختبارات النفسية:

5-3-1/مقياس التصور العقلي:

ذكر شمعون (1999) أنه من أجل قياس مستوى التصور العقلي لدى أفراد عينة البحث، لجأ الباحث إلى استخدام مقياس Martenz (1982) الذي يحتوي في الأصل على أربعة أبعاد هي: التصور البصري، السمعي، الحسي حركي والحالة الانفعالية المصاحبة، كما ذكر شمعون (1999) أنه تمت إضافة بعدين إلى مقياس مارتنز من قبل كل من Vealey and Walter (1993)، وهما بعد التحكم في التصور العقلي، الذي يتم تقييمه من خلال مقياس تقدير من خمس نقاط تبدأ من عدم التحكم إلى التحكم الكامل، وبعد التصور الداخلي من خلال عبارة تسأل عن كل خبرة هل يمكن رؤيتها من داخل الجسم أو من خارجه بالإجابة "بنعم أو لا"، أي كيفية إدراك الفرد للصورة من داخل الجسم في كل موقف، وقد قام بتعريب و تقنين هذا المقياس محمد العربي شمعون و ماجدة إسماعيل (1996)، وتم تطبيقه في مجموعة من البحوث تحت مسمى مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي.

ويتضمن مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي في صورته الأولية أربعة مواقف رياضية هي: الممارسة الفردية، الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل والأداء في المنافسة، بحيث يتم الاستجابة لهذه المواقف على أساس أبعاد التصور العقلي الستة سابقة الذكر، وعليه احتوى مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي على (24) فقرة يتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي، وال فقرات ذوات أرقام (1، 7، 13، 19) تقيس التصور العقلي البصري، و الفقرات ذوات أرقام (2، 8، 14، 20) تقيس التصور العقلي السمعي، والفقرات ذوات أرقام (3، 9، 15، 21) تقيس التصور العقلي الحس حركي، والفقرات ذوات أرقام (4، 10، 16، 22) تقيس الحالة الانفعالية المصاحبة للتصور العقلي، والفقرات ذوات أرقام (5، 11، 17، 23) تقيس التصور العقلي للتحكم في الصورة، والفقرات ذوات أرقام (6، 12، 18، 24) تقيس التصور العقلي الداخلي.

الدرجات	مستوى التصور العقلي	العبارات
20-18	ممتاز	01
17-15	جيد	02
14-12	متوسط	03
11-8	ضعيف	04

7-4	ضعيف جدا	05
-----	----------	----

جدول (07): مفتاح تقدير مستوى التصور العقلي (رجال، 2010)

5-3-2/ اختبار شبكة تركيز الانتباه:

اختبار شبكة التركيز Grid Concentration Test يستخدم لقياس قدرة اللاعب على تركيز انتباهه قبل الاشتراك مباشرة في المنافسة الرياضية وخاصة تلك المنافسات التي تتطلب بالدرجة الأولى تركيز الانتباه منذ اللحظة الأولى كرياضات الجمباز والغطس والرماية وغيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى، نظراً لأن تميز اللاعب بالقلق أو الاضطراب أو تشتت الفكر يؤدي إلى انخفاض درجة تركيز الانتباه للاعب وبالتالي عدم قدرته على الأداء بصورة جيدة. وهذا الاختبار قدمته (دورثي هاريس) Harris 1984 وقام بتعريبه محمد حسن علاوى. إن اختبار شبكة التركيز يمكن أن يساعد في حسن اختيار اللاعبين الذي يستطيعون تركيز انتباههم بدرجة أفضل.

ومدة الاختبار دقيقة واحدة ويطلب من اللاعب أن يضع علامة (X) على أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده المدرب الرياضي أو الأخصائي النفسي الرياضي على الشكل الموضح بالصفحة التالية ويفضل أن يكون الرقم المحدد أقل من الرقم 65 مع مراعاة أن تتابع الأرقام بطريقة متتالية.

فمثلاً عند تحديد رقم البدء بالرقم 17 فينبغي على اللاعب أن يقوم بوضع علامة (X) على الرقم 18 ثم الرقم 19 ثم الرقم 20 وهكذا، وعدم محاولة وضع علامة (X) على الرقم 19 أولاً ثم الرقم 18 ثانية. ومما لا شك فيه أن اللاعب الذي يسجل عدداً أكبر من الأرقام بالمقارنة بزملائه يكون لديه تركيز أفضل.

ويمكن استخدام هذا الاختبار عدة مرات مع تغيير الرقم الابتدائي المحدد في كل مرة تالية. كما يمكن تغيير أرقام شبكة التركيز وعمل نسخ متعددة منها مع تغيير مكان أرقامها حتى لا يتعود اللاعبون على حفظ وتذكر مكان الأرقام.

ويراعى أن تكون الأرقام جميعها مكونه من عددين مثل (01)، (02)، وهكذا. كما يمكن إجراء الاختبار في العديد من المواقف التجريبية مثل الأداء أمام الزملاء أو بإضافة بعض المتغيرات المشتتة للانتباه.

• التصحيح:

يتم إحصاء الأرقام التي قام اللاعب الرياضي بشطبها بطريقة صحيحة في غضون فترة الدقيقة المحددة لإجراء الاختبار، ويتم منح درجة واحدة لكل رقم مشطوب بطريقة صحيحة وكلما ارتفعت درجات اللاعب الرياضي كلما دل ذلك على قدرته العالية على تركيز الانتباه.

5-3-3/مقياس التوتر النفسي لدى اللاعبين:

من أجل قياس مستوى التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم، لجأ الباحث إلى استخدام مقياس التوتر النفسي من تصميم وإعداد "هدى جلال البياتي" (2005) الذي يهدف إلى التعرف على مستوى التوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية، وقد اتبعت طريقة (لكارت lekart) في المقياس الحالي، ويتكون المقياس من (31) فقرة منها إيجابية وأخرى سلبية، ومنقسمة على ثلاث مجالات كما هو موضح في الجدول (08).

ت	المجالات	تسلسل الفقرات	المجموع
01	المجال الفسيولوجي	05-08-12-13-20-24-26-27-29-03-02	11
02	المجال العقلي	06-09-11-14-16-21-23-31	08
03	المجال الانفعالي	07-10-15-17-18-19-25-28-30-04-01	12
	المجموع الكلي للفقرات		31

الجدول رقم (08): يوضح توزيع الفقرات على مجالات مقياس التوتر النفسي.

أسلوب تصحيح المقياس:

إذ تكون المقياس من (31) فقرة، الفقرات الايجابية تكون إجابتها (1,2,3,4,5) والفقرات السلبية تكون إجاباتها (5,4,3,2,1)

الفقرات الإيجابية (28,23,22,20,19,17,16,15,14,11,09,08,06,04,01)

الفقرات السلبية (31,30,29,27,26,25,24,21,18,13,12,10,07,05,03,02)

لا تنطبق عليه إطلاقاً	تنطبق عليه بدرجة قليلة	تنطبق عليه بدرجة متوسطة	تنطبق عليه بدرجة كبيرة	تنطبق عليه بدرجة كبيرة جداً	بدائل الإجابة وزن الفقرة
1	2	3	4	5	ال فقرات الإيجابية
5	4	3	2	1	ال فقرات السلبية

الجدول رقم (09): يوضح بدائل الإجابة وأوزان الفقرات لمقياس التوتر النفسي.

حساب الدرجة الكلية:

إن أعلى درجة محتملة يحصل عليها (155)، وأما أدنى درجة (31)، ويكون الوسط الحسابي (93)، حيث أنه كلما كانت درجة المستجيب أعلى من الوسط النظري، كان ذلك مؤشراً على أن التوتر النفسي عالي وتؤثر سلباً على أداء اللاعب في المنافسة، وكلما كانت درجة المستجيب نفس أو أقل من الوسط النظري كان ذلك مؤشراً على أن التوتر النفسي متوسط ويؤدي إلى الأداء الأمثل في المنافسة.

4-5/ البرنامج التدريبي المقترح:

1-4-5/ أهداف البرنامج التدريبي المقترح:

- العمل على تطوير السمات والمهارات الذهنية لدى اللاعبين.
- اكتساب وتطوير المهارات الذهنية القاعدية والأساسية للعملية التدريبية.
- اكتساب مهارة التصور العقلي لتصحيح وتحسين الأداء الحركي وللتحكم في الجانب الانفعالي.
- تعلم مهارة تركيز الانتباه للتحكم في مختلف المواقف المصادفة للاعب في التدريب والمنافسة.
- تعلم اللاعب القدرة على مواجهة وإدارة الصعوبات.
- اكتساب اللاعب تقنيات لتسيير التوتر النفسي في ظل ضغوط التدريب وظروف المنافسة.

5-4-2/أسس وضع البرنامج:

هناك مجموعة من المبادئ التي قمنا بمراعاتها عند تطبيق البرنامج التدريبي ومن أهمها:

- 1-مراعاة الفروق الفردية.
- 2-الانتظام في التدريب.
- 3-عدم التسرع في الانتقال من مرحلة إلى أخرى.
- 4-مراعاة الترتيب والتسلسل.
- 5-مراعاة الظروف المناسبة للتطبيق.

وكذلك مجموعة من التعليمات التي قمنا بإتباعها في تطبيق البرامج ومنها:

- 1-العمل بالتنسيق مع المدرب في تطبيق البرنامج التدريبي.
 - 2-تحديد الهدف من التدريب.
 - 3-قراءة التعليمات بعناية.
 - 4-تنفيذ المهارات الذهنية وفقاً للجدول الموضوع.
 - 5-محاولة ربط البرنامج بالنواحي الفنية والخطية.
- 5-4-3/المدة الزمنية للبرنامج: تكون البرنامج التدريبي من 36 حصة بمعدل 3 حصص في الأسبوع.
- المدة الزمنية لكل حصة: من 10 إلى 15 دقيقة.
- 5-4-4/الأبعاد المستهدفة في البرنامج التدريبي:

البعد الأول: الاسترخاء:

- 1-الاسترخاء العضلي.
- 2-الاسترخاء الذاتي.

3-الاسترخاء التخيلي.

4-الاسترخاء التدريجي التقدمي.

2-الاسترخاء بالتنفس.

3-الاسترخاء العقلي.

البعد الثاني: التصور العقلي:

1-التصور البصري.

2-التصور السمعي.

3-التحكم الانفعالي.

4-التصور الحس الحركي.

5-التحكم في التصور العقلي.

6-القدرة على التصور الداخلي.

البعد الثالث: تركيز الانتباه:

1-التركيز الخارجي الواسع.

2-التركيز الخارجي الضيق.

3-التركيز الداخلي الواسع.

4-التركيز الداخلي الضيق.

5-4-5/مراحل تطبيق البرنامج: تم تقسيم هذا البرنامج إلى ثلاث مراحل وفقا لمتطلبات العينة التجريبية:

المرحلة الأولى: مرحلة تكوين المعارف والمفاهيم:

تعتبر هذه المرحلة المدخل والتمهيد لتطبيق البرنامج التدريبي، تهدف هذه المرحلة إلى التعريف بالإعداد النفسي والذهني للاعب كرة القدم، مع إبراز المعارف القاعدية والأساسية للتدريب الذهني، وذكر أهمية إتقان

المهارات الذهنية لوصول الرياضي لأعلى مستوى ممكن، وكذلك لفهم واستيعاب الوحدات التدريبية في المراحل القادمة.

المرحلة الثانية: مرحلة اكتساب المهارات القاعدية:

تهدف هذه المرحلة لتعليم اللاعبين المهارات الأساسية والضرورية لتطبيق الوحدات الرئيسية من البرنامج التدريبي. حاولنا في هذه المرحلة تعليم اللاعبين تقنيات وآليات التحكم في هذه المهارات، حيث اشتملت هذه المرحلة على تعليم اللاعبين تقنيات الرئيسية الاسترخاء (العقلي والعقلي) والتصور العقلي وتركيز الانتباه.

المرحلة الثالثة: مرحلة تطوير وإتقان المهارات المكتسبة:

تعتبر هذه المرحلة الأساسية والهامة، وتهدف هذه المرحلة إلى إتقان اللاعبين المهارات الرئيسية المسطرة انطلاقاً من أهداف البرنامج التدريبي، وحاولنا تطبيق وحدات تدريبية للمهارات الذهنية لكل من التصور العقلي وتركيز انتباه، لإكساب اللاعبين الطرق والآليات لمواجهة التوتر النفسي والضغط النفسية لمختلف المواقف المصادفة له خلال مختلف المواقف التدريبية والتنافسية.

5-4-6/ توزيع حصص للبرنامج التدريبي المقترح:

الأسبوع	الحصّة	عنوان الوحدة	الهدف من الوحدة	رقم الوحدة	البعد
المرحلة الأولى: مرحلة تكوين المعارف والمفاهيم: حصص نظرية					
الأول	01	إجراء مقابلة	التعرف على مستوى اللاعبين في التحضير النفسي والذهني ومدى قابليتهم للبرنامج التدريبي.	01	حصّة نظرية
	02	برمجة حصّة نظرية متعلقة بأساسيات البرنامج التدريبي المقترح.	مدخل في الإعداد النفسي والذهني، وكذلك التهيئة النفسية للاعبين من خلال إبراز أهمية البرنامج التدريبي.	02	حصّة نظرية
	03	اكتساب استراتيجيات مساعدة لتعلم المهارات	تعلم اللاعبين استراتيجيات لتعزيز اللياقة البدنية وتحسين جودة النوم، بالإضافة إلى تطوير القدرات	03	حصّة نظرية

		الذهنية.	الذهنية.	
المرحلة الثانية: مرحلة اكتساب المهارات الذهنية القاعدية				
الاسترخاء بالتنفس	04	اكتساب تقنيات التنفس للمساعدة على الاسترخاء الجيد	تعلم الاسترخاء بالتنفس	01
الاسترخاء بالتنفس	05	تعلم تقنية التنفس يساعد على الاسترخاء والتحكم في الحالة الانفعالية للاعب.	تمرين التنفس 4-7-8	02
الاسترخاء العضلي التدريجي	06	تساعد هذه التقنية على التركيز في توتر العضلات والاسترخاء للوعي بالأحاسيس الجسمية والبدنية.	تعلم الاسترخاء العضلي التدريجي.	03
الاسترخاء الذاتي	07	تساعد هذه التقنية على خفض مستوى التوتر العضلي والنفسي في المواقف التدريبية والتنافسية.	تعلم الاسترخاء الذاتي	04
الاسترخاء التخيلي	08	تعلم الرياضي لتقنية ممارسة الاسترخاء التخيلي لمواجهة مواقف ومثيرات التوتر في مجال الرياضة أو الحياة بشكل عام.	تعلم الاسترخاء التخيلي	01
الاسترخاء التدريجي التقدمي	09	التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر.	الاسترخاء التدريجي التقدمي	02
تركيز الانتباه	10	تساعد التقنيات التالية في تحسين التركيز في ميدان التدريب والمنافسة.	اكتساب التقنيات القاعدية لتحسين التركيز-الجزء الأول-	03
الاسترخاء العقلي	11	اكتساب تقنية لمساعدة على الهدوء والتحكم في المشاعر.	الاسترخاء العقلي ممارسة التأمل	01

الاسترخاء العقلي	12	نقل اللاعب إلى حالة من الاسترخاء العقلي العميق.	التنويم المغناطيسي الذاتي	02	الرابع
الاسترخاء العقلي	13	تعلم كيفية تسيير التوتر والقلق وتحسين التركيز.	تعلم الاسترخاء عن طريق استجابة بنسون.	03	
المرحلة الثالثة: مرحلة تطوير وإتقان المهارات المكتسبة:					
التصور العقلي العام	14	تعلم اللاعب تصور مواقف بسيطة لاكتساب مهارة التصور العقلي العام.	مقدمة لمهارات التصور العقلي	01	الخامس
الاسترخاء والتصور العقلي العام	15	تطوير صفات الاسترخاء الخاصة باللاعب، واكتشاف جسمه، ثم ممارسة التصور بشكل فعال.	تعلم الاسترخاء والتصور العقلي العام بشكل مثالي.	02	
التركيز الخارجي الضيق	16	اكتساب اللاعب القدرة على الوصول لتركيز الانتباه الجيد.	تركيز الانتباه الذي يركز على المهام	03	
تركيز الانتباه	17	تساعد التقنيات التالية في تحسين التركيز في ميدان التدريب والمنافسة.	اكتساب تقنيات القاعدية لتحسين التركيز-الجزء الثاني-	01	السادس
التركيز الداخلي الضيق	18	تعرف الرياضي على مركز الانتباه لإدراك الحواس الخاصة به	مركز الانتباه	02	
التركيز الخارجي الواسع	19	تعلم اللاعب التحكم في مختلف المواقف السلبية وتحسين التركيز والاهتمام عن طريق التصور العقلي	الممارسة في الوقت الحاضر، «هنا والآن»	03	
التركيز الخارجي الضيق	20	تساعد هذه الطريقة في الحفاظ على تركيز الانتباه في مختلف الظروف التي تواجه اللاعب.	تعلم الرياضي طرق الحفاظ على تركيز الانتباه.	01	

التصور الحسي الحركي	21	تعلم كيفية تصور الخبرات السابقة وطريقة الاستفادة منها أثناء المنافسة.	تصور منافسة ناجحة بشكل خاص في الماضي	02	السابع
التصور الداخلي	22	اكتساب اللاعب تقنية تساعده في التحكم بأهدافه عن طريق استعمال التصور الداخلي.	تصور اللاعب لأهدافه	03	
التصور الداخلي +	23	تساعد هذه المواقف في الرفع من مستوى تركيز الانتباه لدى الرياضيين.	تعزيز تركيز الانتباه بممارسة التصور الداخلي.	01	الثامن
التصور البصري	24	الهدف من تعلم هذه التقنية هو إدراك الظروف المحيطة باللاعب للتحكم فيها.	تعلم تقنية التصور البصري.	02	
التصور الحسي الحركي	25	تعلم تسيير مراحل التسلسل الحركي للتحكم في فعالية الأداء.	تعزيز التصور الحسي الحركي.	03	
التصور البصري	26	تعلم تقنية تصحيح وتحسين الأداء الحركي عن طريق حاسة البصر وذلك بطريقة ذاتية وموضوعية	التصور البصري عن طريق مشاهدة مقاطع الفيديو والصور.	01	التاسع
التركيز الخارجي الواسع	27	اكتساب القدرة على مسح كل الظروف المحيطة باللاعب والتحكم فيها لتطوير القدرة على التركيز.	استكشاف أبعاد الانتباه وتركيز التعليمات.	02	
التصور السمعي	28	اكتساب تقنية التحفيز الذاتي الداخلي للاستعداد للمواقف والتحكم في الانفعالات.	تعلم الحوار الداخلي عن طريق الحديث الايجابي.	03	التاسع
التركيز الخارجي الضيق	29	تعلم كيفية التحكم في المواقف المشتتة للانتباه واكتساب تقنيات تحويل الانتباه نحو الأهم.	تعلم تحويل الانتباه والتحكم في مشتتات الانتباه.	01	

العاشر	02	تعلم التركيز البصري.	اكتساب اللاعبين القدرة على مسح الأماكن الجديدة وفق تقنيات دقيقة للتحكم في مشتتات الانتباه.	التصور البصري + التركيز الخارجي الواسع	30
	03	الحفاظ على التركيز في وجود مشتتات	اكتساب اللاعب القدرة على التحكم والحفاظ على التركيز في ظل وجود مشتتات مختلفة.	تركيز الانتباه	31
الحادي عشر	01	اكتساب اللاعب القدرة التحكم الانفعالي	تعلم كيفية مواجهة الضغوط وضبط النفس والمحافظة على مستوى الهدوء والتركيز في جميع المواقف التي تواجه اللاعب.	التحكم الانفعالي	32
	02	تقوية ذات الرياضي	قدرة اللاعب على اكتشاف ذاته وكيفية الوصول للتفكير السليم والقرار الفعال.	التصور الداخلي	33
الحادي عشر	01	إعداد روتين التصور على أساس منتظم	اقتراح الروتين الخاص بجميع أطوار المنافسة من أجل تعزيز الأحساس وحفاظ على مستوى الذروة من أدائه وتعلم كيفية التقييم الذاتي الموضوعي.	التصور العقلي العام	34
	02	إدارة جميع أوقات اللعب خلال العملية التدريبية والتنافسية.	اقتراح كيفية التعامل الرياضي مع مختلف المواقف الروتينية المصادفة له في حياته اليومية، من خلال إدارة أوقات الراحة، وأوقات استرجاع الحصة، وفترات الإعداد المرتبطة بالأنشطة الرياضية.	إدارة الروتين	35

تركيز الانتباه	36	تعلم كيفية دمج آليات التركيز للحصول على المستوى المثالي لتركيز الانتباه.	تحسين وغرس استراتيجيات التركيز في التدريب: إعادة إنتاج الظروف التنافسية	03
----------------	----	--	---	----

جدول رقم (10): توزيع حصص للبرنامج التدريبي المقترح.

6/ التجربة الاستطلاعية:

تعتبر تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الأساسية، إذ تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ نوفمبر 2022، على عينة بلغت (15) لاعباً من فئة U18 لفريق سريع غليزان. وإن الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية هو:

- معرفة مدى ملائمة وصلاحيّة المقاييس والاختبارات النفسية لعينة البحث وفهم العينة لها.

- معرفة الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقاييس والاختبارات.

- الوقوف على مدى وضوح وفهم أفراد العينة لفقرات المقاييس والاختبارات.

- اكتشاف الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التجربة الرئيسية.

وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية تبين أن المقاييس والاختبارات واضحة للعينة، واستكملت عينة البحث في الإجابة على جميع الفقرات.

7/ الخصائص السكومترية لمقاييس والاختبارات النفسية:

7-1/ مقياس التصور العقلي:

7-1-1/ صدق مقياس:

- صدق المحكمين: من أجل معرفة مدى ملائمة الأداة لقياس التصور العقلي، تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس الرياضي ذوي الخبرة لأخذ وجهات نظرهم والاستفادة من آرائهم،

والتحقق من مدى ملائمة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليه، ومدى سلامة ودقة الصياغة للمصطلحات العلمية، ومعرفة شمول المقياس لمشكل البحث وتحقيق أهدافه.

-الصدق الذاتي (المرتبط بالثبات): تم حساب الصدق الذاتي لمقياس التصور العقلي، الذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات الصدق الذاتي = ألفا كرونباخ $\sqrt{\alpha}$ ، والنتيجة تدل على أن المقياس يتمتع بصدق ذاتي مرتفع.

المتغير	قيمة الصدق الذاتي
التصور البصري	0.88
التصور السمعي	0.80
التصور الحس الحركي	0.84
الحالة الانفعالية	0.91
التحكم في التصور العقلي	0.84
التصور الداخلي	0.86
التصور العقلي العام	0.95

جدول (11): يوضح قيم الصدق الذاتي لمقياس التصور العقلي.

-صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي): تستخدم هذه الطريقة في حساب صدق الاستبيان من خلال معرفة قدرته على التمييز بين طرفيه، أي بين المجموعتين الدنيا والعليا، وهذه الطريقة تستخدم في حساب الصدق التكويني وصدق المحتوى، حيث قمنا بترتيب درجات العينة تنازليا وأخذنا نسبة 27 % من طرفي التوزيع (15X27 /100) و حساب الفرق باختبار "ت" بين متوسطي المجموعتين كما هي موضحة في الجدول التالي:

مستوى الدلالة	قيمة اختبار "ت"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	Sig	F	العدد	المؤشر	
0.05	8.29	06	1.32	16.63	0.003	21.66	04	الأعلى	مقياس التصور العقلي
			0.45	10.83			04	الأدنى	

جدول (12) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس التصور العقلي.

من خلال الجدول رقم (12) وجدنا أن القيمة (ت) المحسوبة (8.29) وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05 مما يشير على أن المقياس قادر على التمييز بين طرفيه الأعلى والأدنى مما يؤكد صدق المقياس.

7-1-2/ ثبات المقياس: وللتحقق من ثبات المقياس استخدم الباحث الطرق التالية:

-معامل ألفا كرونباخ: للتحقق من ثبات مقياس الدراسة، تم الاعتماد على طريقة معامل ألفا كرونباخ، حيث بلغ معامل الثبات لمقياس التصور العقلي ككل (0,92) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

المتغير	قيمة ألفا كرونباخ
التصور البصري	0.78
التصور السمعي	0.65
التصور الحس الحركي	0.71
الحالة الانفعالية	0.83
التحكم في التصور العقلي	0.72
التصور الداخلي	0.74
التصور العقلي العام	0.92

جدول (13): يوضح قيم معامل ألفا كرونباخ لمقياس التصور العقلي.

-طريقة التجزئة النصفية: تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية وعددها (15) لاعتباراً لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول، وكذلك درجة النصف الثاني من المقياس، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون والنتائج كما هي مبينة في الجدول رقم (14):

الاستبيان	معامل الارتباط	معادلة سبيرمان	معادلة جوتمان
النصف الأول	0.76	0.864	0.862
النصف الثاني			

الجدول (14): نتائج حساب ثبات مقياس التصور العقلي بطريقة التجزئة النصفية.

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ إن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية قبل التعديل (0.76)، وبعد تصحيح طول المقياس بطريقة سبيرمان براون، فقد بلغ معامل الثبات (0.864)، أما بطريقة جوتمان فقد بلغ معامل الثبات (0.862) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات يطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

7-2/ مقياس التوتر النفسي:

7-2-1/ صدق المقياس:

- صدق المحكمين: من أجل معرفة مدى ملائمة الأداة لقياس التوتر النفسي، تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس الرياضي ذوي الخبرة لأخذ وجهات نظرهم والاستفادة من آرائهم، والتحقق من مدى ملائمة كل عبارة فقرة من المقياس، ومدى سلامة ودقة الصياغة للمصطلحات العلمية، ومعرفة شمول المقياس لمشكل البحث وتحقيق أهدافه، وبناء على الاقتراحات والتعليقات المقدمة، قام الباحث بتعديل صياغة بعض الفقرات الغير واضحة من المقياس.

الصدق الذاتي (الصدق المرتبط بالثبات): تم حساب الصدق الذاتي لمقياس التوتر النفسي، الذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات الصدق الذاتي = ألفا كرونباخ $\sqrt{\alpha}$ ، والنتيجة تدل على أن المقياس يتمتع بصدق ذاتي مرتفع.

المتغير	قيمة الصدق الذاتي
المجال الفسيولوجي	0.89
المجال العقلي	0.83
المجال الانفعالي	0.86
التوتر النفسي العام	0.94

جدول (15): يوضح قيم الصدق الذاتي لمقياس التوتر النفسي.

- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي): تستخدم هذه الطريقة في حساب صدق الاستبيان من خلال معرفة قدرته على التمييز بين طرفيه، أي بين المجموعتين الدنيا والعليا، وهذه الطريقة تستخدم في حساب الصدق التكويني وصدق المحتوى، حيث قمنا بترتيب درجات العينة تنازليا وأخذنا نسبة 27 % من طرفي التوزيع (15X27 / 100) و حساب الفرق باختبار "ت" بين متوسطي المجموعتين كما هي موضحة في الجدول التالي:

مستوى الدلالة	قيمة اختبار "ت"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	Sig	F	العدد	المؤشر	
0.05	11.38	06	3.77	143.25	0.94	3.95	04	علوي	الاستبيان
			6.24	101.75			04	سفلي	

جدول (16): يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس التوتر النفسي.

من خلال الجدول رقم (16) وجدنا أن القيمة (ت) المحسوبة (11.38) وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05 مما يشير على أن المقياس قادر على التمييز بين طرفيه الأعلى والأدنى مما يؤكد على صدق المقياس.

7-2-2/ثبات المقياس: وللتحقق من ثبات المقياس استخدم الباحث الطريقة التالية:

-معامل ألفا كرونباخ: للتحقق من ثبات مقياس الدراسة، تم الاعتماد على طريقة معامل ألفا كرونباخ، حيث بلغ معامل الثبات لمقياس التوتر النفسي ككل (0,90) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

المتغير	قيمة ألفا كرونباخ
المجال الفسيولوجي	0.80
المجال العقلي	0.70
المجال الانفعالي	0.74
التوتر النفسي العام	0.90

جدول (17): يوضح قيم معامل ألفا كرونباخ لمقياس التوتر النفسي.

طريقة التجزئة النصفية:

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية وعددها (15) لاجباً لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول، وكذلك درجة النصف الثاني من المقياس، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون، والنتائج كما هي مبينة في الجدول رقم (18):

الاستبيان	معامل الارتباط	معادلة سبيرمان	معادلة جوتمان
النصف الأول	0.88	0.94	0.93
النصف الثاني			

الجدول (18): نتائج حساب ثبات مقياس التوتر النفسي بطريقة التجزئة النصفية.

من خلال الجدول رقم (18) نلاحظ إن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية قبل التعديل (0.88)، وبعد تصحيح طول المقياس بطريقة سبيرمان براون، فقد بلغ معامل الثبات (0.94)، أما بطريقة جوتمان فقد بلغ معامل الثبات (0.93) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات يطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

7-3/شبكة اختبار تركيز الانتباه:

7-3-1/صدق الاختبار:

-صدق المحكمين: من أجل معرفة مدى ملائمة شبكة الاختبار لقياس تركيز الانتباه للاعبين، تم عرض الاختبار على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس الرياضي ذوي الخبرة، لأخذ وجهات نظرهم والاستفادة من آرائهم، والتحقق من مدى ملائمة الاختبار لمشكل البحث ومدى تحقيقه لأهدافه، حيث أبدوا موافقتهم على الاختبار وعلى أنه يقيس ما وضع من أجله.

-الصدق الذاتي (المرتبط بالثبات): تم حساب الصدق الذاتي لشبكة اختبار تركيز الانتباه، الذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات $0.94 = \sqrt{0.89}$ ، والنتيجة تدل على أن اختبار تركيز الانتباه يتمتع بصدق ذاتي مرتفع.

-صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي): تستخدم هذه الطريقة في حساب صدق الاستبيان من خلال معرفة قدرته على التمييز بين طرفيه، أي بين المجموعتين الدنيا والعليا، وهذه الطريقة تستخدم في حساب الصدق التكويني وصدق المحتوى، حيث قمنا بترتيب درجات العينة تنازليا وأخذنا نسبة 27 % من طرفي التوزيع $(15 \times 27 / 100)$ وحساب الفرق باختبار "ت" بين متوسطي المجموعتين كما هي موضحة في الجدول التالي:

مستوى الدلالة	قيمة اختبار "ت"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	Sig	F	العدد	المؤشر	
0.05	6.6	12	3.46	36.0	.0280	6.268	07	علوي	الاستبيان
			1.51	26.57			07	سفلي	

جدول (19): يوضح صدق المقارنة الطرفية لاختبار تركيز الانتباه.

من خلال الجدول رقم (19) وجدنا أن القيمة (ت) المحسوبة (6.60) وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05 مما يشير على أن المقياس قادر على التمييز بين طرفيه الأعلى والأدنى مما يؤكد صدق المقياس.

7-3-2/ثبات الاختبار: وللتحقق من ثبات الاختبار استخدم الباحث أسلوب إجراء الاختبار وإعادة إجراء الاختبار. ويعد أسلوب الثبات عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار من أكثر الطرق شيوعا واستخداما لإيجاد معاملات ثبات ذات صلاحية بالنسبة لاختبارات التربية البدنية والرياضية. (عزيز فالح الزهيري، 2005، صفحة

الاختبار	معامل الارتباط
تركيز الانتباه	0.89

جدول رقم (20): يبين قيمة معامل الارتباط بين الاختبار وإعادة الاختبار.

من خلال الجدول (20) يتضح أن معامل الارتباط لاختبار تركيز الانتباه بلغ 0.89، وهذا يدل على أن اختبار تركيز الانتباه يتمتع بدرجة جيدة من الثبات، وبالتالي يمكن تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

8/ التجربة الرئيسية:

بدأ الباحث بتطبيق التجربة الرئيسية بعد إجراء التجربة الاستطلاعية وتأكد من صلاحية المقاييس والاختبارات النفسية المستخدمة في الدراسة، وقام كذلك بضبط النقص والعمل على تفادي الأخطاء والتهفوات التي واجهها الباحث أثناء إجراء التجربة الاستطلاعية، وكما حدد الباحث المدة الزمنية لتطبيق وحدات البرنامج على المجموعة التجريبية، وذلك في الفترة الممتدة من 2022/12/04 الى غاية 2023/03/09، واتبع الباحث الخطوات التالية حسب الطرق العلمية للبحث العلمي:

أولاً: القياسات القبليّة: تم إجراء القياسات القبليّة للمجموعة التجريبية والضابطة لمتغيرات الدراسة في الفترة الزمنية من 2022/12/04 الى غاية 2022/12/08.

ثانياً: تطبيق البرنامج التدريبي المقترح: تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية في الفترة الزمنية الممتدة من 2022/12/11 الى غاية 2023/03/01.

ثالثاً: القياسات البعدية: تم إجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة لمتغيرات الدراسة في الفترة الزمنية الممتدة من 2023/03/05 الى غاية 2023/03/09.

9/ المعالجة الإحصائية: قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية لبرنامج

(SPSS V.24) الإصدار الرابع والعشرون لتحديد المعاملات والقيم الإحصائية الآتية:

-المتوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

-الوسيط.

-معامل الالتواء لبيرسون.

-معامل الثبات كرونباخ (α).

-الصدق الذاتي: معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات $\sqrt{\quad}$.

-اختبار (Student's t-test).

**الفصل الثاني: عرض،
تحليل ومناقشة النتائج**

1/ عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات:

في ضوء التحليل الإحصائي المستخدم من قبل الباحث لاختبار فروض البحث ظهرت لدينا مجموعة من النتائج التي سوف نتناولها تباعاً وكما يلي:

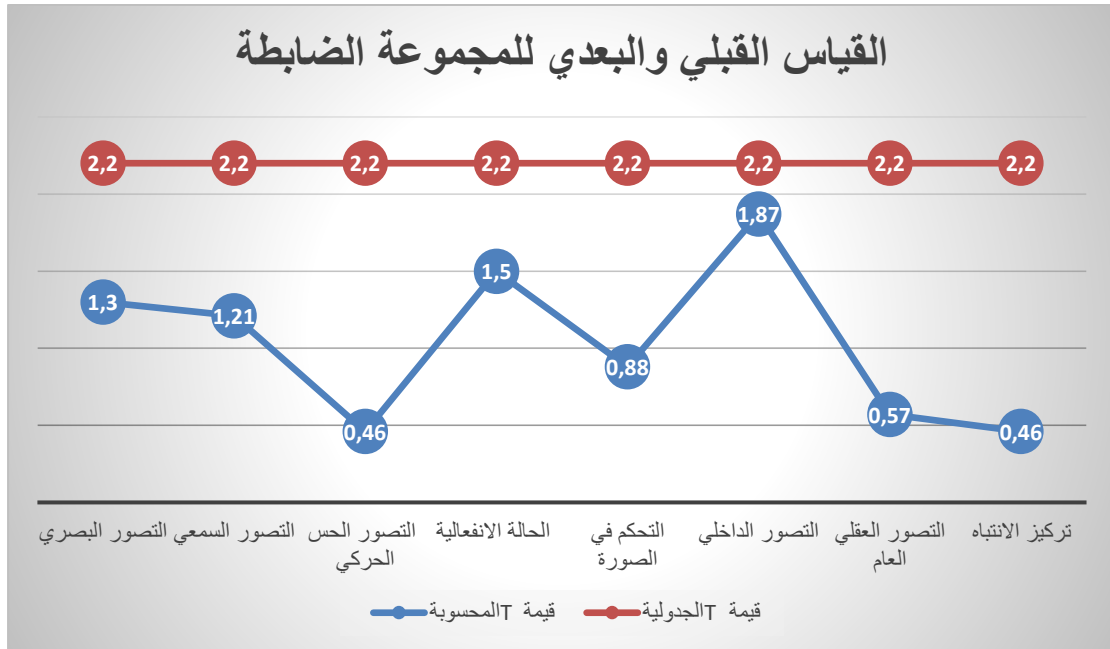
1-1/ عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: تنص الفرضية الأولى على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة الضابطة.

وللتحقق من صحة الفرضية الأولى قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد المجموعة الضابطة، حيث تم تطبيق اختبار (ت) T-test لإيجاد دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في جميع أبعاد مقياس التصور العقلي وتركيز الانتباه، وهذا ما يوضحه الجدول رقم (21):

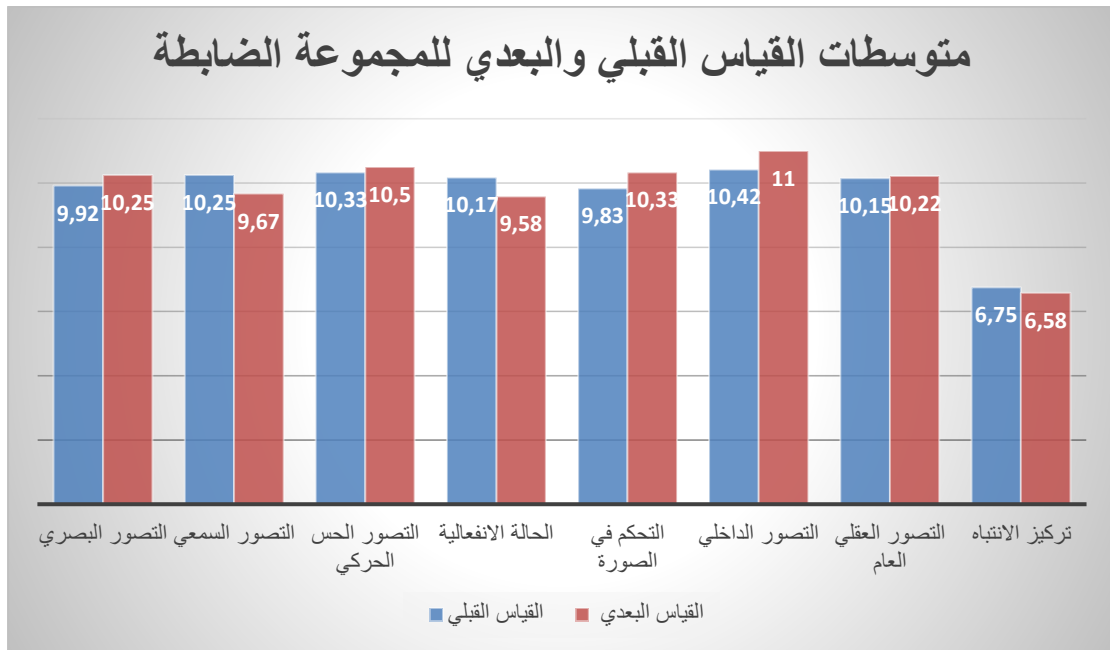
جدول رقم (21): نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة الضابطة (n1=12) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)

الدلالة الإحصائية للفروق	قيمة T الجدولية Two-tailed test	قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة				المتغيرات	
			القياس البعدي		القياس القبلي			
			S	X̄	S	X̄		
غير دالة	2.20	1.30	1.76	10.25	1.98	9.92	التصور البصري	التصور العقلي
غير دالة		1.21	1.61	9.67	1.54	10.25	التصور السمعي	
غير دالة		0.46	1.98	10.5	1.92	10.33	التصور الحس الحركي	
غير دالة		1.5	1.44	9.58	1.85	10.17	الحالة الانفعالية	
غير دالة		0.88	1.97	10.33	1.70	9.83	التحكم في الصورة	
غير دالة		1.87	1.91	11.00	1.44	10.42	التصور الداخلي	
غير دالة		0.57	1.39	10.22	1.46	10.15	التصور العقلي العام	
غير دالة		0.46	1.44	6.58	1.82	6.75	تركيز الانتباه	

الشكل البياني رقم (08): نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة الضابطة (n1=12) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)



الشكل البياني رقم (09): يوضح درجات متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة الضابطة، عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (11)



يتضح من الجدول رقم (21) الذي يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدي لأبعاد مقياس التصور العقلي واختبار تركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة الضابطة:

-لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في بعد التصور البصري حيث بلغ المتوسط الحسابي 9.92 بالنسبة للقياس القبلي و10.25 بالنسبة للقياس البعدي. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 1.30 وهي أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.20 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 11.

-لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في بعد التصور السمعي حيث بلغ المتوسط الحسابي 10.25 بالنسبة للقياس القبلي و9.67 بالنسبة للقياس البعدي. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 1.21 وهي أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.20 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 11.

-لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في بعد التصور الحركي حيث بلغ المتوسط الحسابي 10.33 بالنسبة للقياس القبلي و10.5 بالنسبة للقياس البعدي. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 0.46 وهي أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.20 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 11.

-لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في بعد الحالة الانفعالية حيث بلغ المتوسط الحسابي 10.17 بالنسبة للقياس القبلي و9.58 بالنسبة للقياس البعدي. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 1.50 وهي أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.20 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 11.

-لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في بعد التحكم في الصورة حيث بلغ المتوسط الحسابي 9.83 بالنسبة للقياس القبلي و10.33 بالنسبة للقياس البعدي. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 0.88 وهي أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.20 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 11.

-لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في بعد التصور الداخلي حيث بلغ المتوسط الحسابي 10.42 بالنسبة للقياس القبلي و11.00 بالنسبة للقياس البعدي. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 1.87 وهي أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2,20 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 11.

-لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في قياس التصور العقلي العام حيث بلغ المتوسط الحسابي 10.15 بالنسبة للقياس و10.22 بالنسبة للقياس البعدي. وكما بلغت

قيمة (T) المحسوبة 0.57 وهي أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.20 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 11.

-لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة لاختبار تركيز الانتباه حيث بلغ المتوسط الحسابي 6.75 بالنسبة للقياس القبلي و6.58 للقياس البعدي. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 0.46 وهي أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.20 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 11.

وبعد الحصول على عدم وجود فروق في المعالجة الإحصائية لمقياس التصور العقلي واختبار تركيز الانتباه بين القياس القبلي والبعدي لأفراد العينة الضابطة، أمكن للباحث تفسيرها كالاتي:

يوضح تحليل الجدول (21) أن المتوسط الحسابي للمستوى القبلي والبعدي للتصور العقلي العام وأبعاده الستة (التصور البصري، التصور الحسي الحركي، التصور السمعي، الحالة الانفعالية المصاحبة، التحكم في الصورة، التصور الداخلي) لدى أفراد المجموعة الضابطة كان محصوراً ضمن المجال [08-11]، وكما هو موضح في جدول (07) مفتاح تقدير مستوى التصور العقلي بأن المستوى بقي ضعيفاً لديهم، ونفس الشيء بالنسبة لمستوى تركيز الانتباه لم نشهد تغيراً دالاً إحصائياً في مستوى القياس القبلي والبعدي. ويفسر الباحث ذلك نتيجة لعدة أسباب سنقوم بتناولها بشكل مفصل، ولعل أولها وأبرزها راجع لعدم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يرتكز على تقنية التصور العقلي وتركيز الانتباه، مما أدى لعدم اكتساب اللاعبين الاستراتيجيات والتقنيات الخاصة التي تساهم بالارتقاء بمستوى هذه المهارات الذهنية، ويعتبر عدم التدريب على المهارات الذهنية وتقنيات التصور العقلي وتركيز الانتباه خاصة سبب فعلي يؤدي إلى ضعفها وعدم تطورها. والتي بدورها تحتاج إلى تدريب وممارسة مستمرة لتحسينها والارتقاء بمستوياتها.

وإن للتعرض المستمر للتوتر والضغوط المرتبطة بالتدريب والمنافسة، يمكن أن يكون سبباً فعلياً يؤثر سلباً على قدرة الرياضيين في تنفيذ وتطوير هذه المهارات بكفاءة عالية. وبالإضافة إلى ذلك تؤدي بهم إلى ضعف الثقة بالنفس واعتقادهم بأنهم لا يمكنهم تحقيق النجاح. لذلك من الضروري وجود التوجيه والمراقبة النفسية من قبل أخصائيين في علم النفس الرياضي داخل الفرق مما سيؤثر تأثيراً إيجابياً على تطوير هذه المهارات.

وزيادة على ذلك تؤدي تغييرات في البيئة الشخصية للرياضي، مثل التغييرات داخل الفريق، الإصابات، والضغوط الشخصية، وكذلك جودة النوم تعتبر عاملاً من العوامل التي تجعلهم يشعرون بالتعب الشديد. وهذا ما يضعف مستويات تركيز الانتباه لديهم. وبالتالي بات من الضروري الاهتمام بالصحة العامة والتوازن في تنمية القدرات البدنية والذهنية اللذان يعتبران من الأمور المهمة لتعزيز هذه المهارات.

وبالتالي تعتبر الجوانب النفسية والذهنية حاسمة، ومع ذلك غالباً ما يتم تجاهله في التدريب والتحضير للمنافسات. وفي المقابل يتم التركيز على الجوانب البدنية والفنية والتكتيكية، وقد يؤدي هذا الإهمال إلى انخفاض

مستويات المهارات الذهنية وخاصة مستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى اللاعبين، وصولاً إلى تأثير مستويات الأداء لديهم.

وفي هذا الصدد يقول "تايلور Taylor" بعد الدراسات التي أجريت، تم التأكيد على أهمية الجانب الذهني في الرياضة وأنه لا يقل أهمية عن الجوانب الأخرى في تحقيق الإنجاز الرياضي. وأثناء استطلاع آراء الرياضيين، تم طرح سؤال حول كمية الوقت الذي يخصصونه لتدريباتهم الذهنية. وعلى الرغم من أنهم يقضون وقتاً كبيراً في التدريبات البدنية والفنية، إلا أن جهودهم في التدريب الذهني كانت أقل بكثير. وهذا النقص يمكن أن يؤثر على أدائهم، وكذلك في تحقيق أهدافهم الرياضية بشكل أفضل. لذا ينبغي على الرياضيين أن يدركوا أهمية تطوير جوانبهم الذهنية بالتساوي مع الجوانب البدنية والفنية. (Taylor, 2017, p. 10)

يمكن للتدريب الذهني أن يقطع شوطاً طويلاً نحو تحسين المهارات الذهنية للاعبين، وخاصة تركيز الانتباه والتصور العقلي. عندما يتم تدريب اللاعبين على كيفية التحكم في أفكارهم وتوجيهها بطرق إيجابية، فإنهم يمكنهم تخفيف من حدة التوتر النفسي، مما يسمح لهم بالتركيز بشكل أفضل على متطلبات الأداء والأهداف المحددة، وصولاً إلى تحسين مستويات أدائهم.

وهذا ما يؤكد كلاً من «اكلاند وتينباوم Tenenbaum and Eklund» حيث يشيران إلى أن تدريبات التصور العقلي من قبل الرياضيين تهدف إلى تحسين مجموعة من الجوانب الانفعالية والعاطفية، السلوكية. وعند استخدام هذه التقنية بفعالية إما بشكل مباشر أو غير مباشر تؤدي بهم إلى الوصول للأداء المثالي، وتعمل كذلك على تطوير الدافعية والثقة بالنفس لدى الرياضيين. (C.Eklund & Tenenbaum, 2014, p. 369) وهناك عوامل مشتركة في الأداء الرياضي يمكن أن تكون عقبات أمام التركيز. وتشمل هذه العوامل تشتت الانتباه الذي ينشأ من الأفكار السلبية والتوتر النفسي، مما يمنع التركيز على المهمة المطلوبة. ويصعب التركيز بشكل فعال إذا لم يكن لدى الرياضي عملية واضحة ومحددة، تتضمن التقنيات، التكتيكات، التدريب، الظروف التنافسية وأسلوب لعب الخصم. ويؤثر التوتر الذي يعاني منه الرياضيون قبل وأثناء المسابقات على قدرتهم في التركيز، وقد يتسبب في تغييرات جسدية غير مريحة مثل ضيق التنفس، مما يقلل من التركيز ويحول انتباههم إلى الداخل. (Taylor, 2017, p. 238)

ويضيف كل من "Krane & Williams" (2006) على أنه قد يتساءل البعض لماذا يتمتع الرياضيون الأقوياء ذهنياً بأكثر من مجرد مهارات بدنية، ولديهم أيضاً قدرة هائلة على التحكم في انفعالاتهم أثناء المنافسة، وإدارة ضغوطهم والتحكم في عواطفهم، والتركيز بشكل مكثف، والقدرة على وضع أهداف صعبة وواقعية، ولديهم كذلك القدرة على تصور أنفسهم وهم ناجحون ثم يفعلون ما يتصورونه. ببساطة لديهم مهارات ذهنية تجعلهم قادرين على تسيير التوتر والتحكم في انفعالاتهم. (Burton & D.Raedeker, 2008, p. 37)

يعتبر التوتر النفسي من بين الأسباب التي قد تؤثر في قدرة الرياضي على تركيز الانتباه. فعندما يكون الفرد في حالة توتر نفسي شديد، فإنه من الممكن أن يشعر بالقلق، العصبية، وهذه الحالات قد تؤدي إلى ضعف تركيز الانتباه. وبشكل خاص، فإن الخمس عشرة دقيقة الأولى في المباراة تعد الفترة الحرجة بالنسبة للاعبين، حيث تكون هناك مستويات عالية من الضغط والتوتر النفسي، وقد يتعرض اللاعبون في هذه الفترة للتشتت الذهني وعدم القدرة على التركيز الكامل، مما يمكن أن يؤثر على أدائهم بشكل كبير. (الصمد، 2010، صفحة 151)

نموذج " Kahneman " (1973) للانتباه يقول إن هناك ظروفًا مختلفة تؤثر على المهام المخصصة. وأحد العناصر الأولى التي تؤثر على الانتباه هي الاستثارة. وهناك بعض الأدلة على أنه إذا تم استثارة الفرد بشكل مفرط، فقد يحدث تضيق الانتباه أي أن هناك انخفاضًا في القدرة على الانتباه. (Shaw & All, 2005, p. 74)

يشتمل التدريب الذهني على تقنيات مثل تأمل، التصور الإيجابي وتدريب الانتباه، والذي قد يساعدهم في تحسين قدراتهم الذهنية. كما يمكن للمدربين أن يوفرُوا برامج تدريبية لازمة لتحسين هذه القدرات، بما في ذلك تدريب المهارات الذهنية وتوفير الدعم النفسي اللازم للرياضيين.

لذلك يجب على كل من المدربين والفرق الاهتمام بالجوانب النفسية والذهنية مثل باقي الجوانب الأخرى لتحسين أداء اللاعبين في المنافسات. والتي ستمكن اللاعبين من تحقيق مستوى أداء عالي إذا تم التركيز على هذه الجوانب. وكما يعزز الثقة بالنفس لديهم وتحسين التواصل والتعاون داخل الفريق. ومما سبق يتضح إلينا الاستنتاج الذي يؤكد صحة الفرضية الأولى، ومنه الفرضية الأولى محققة.

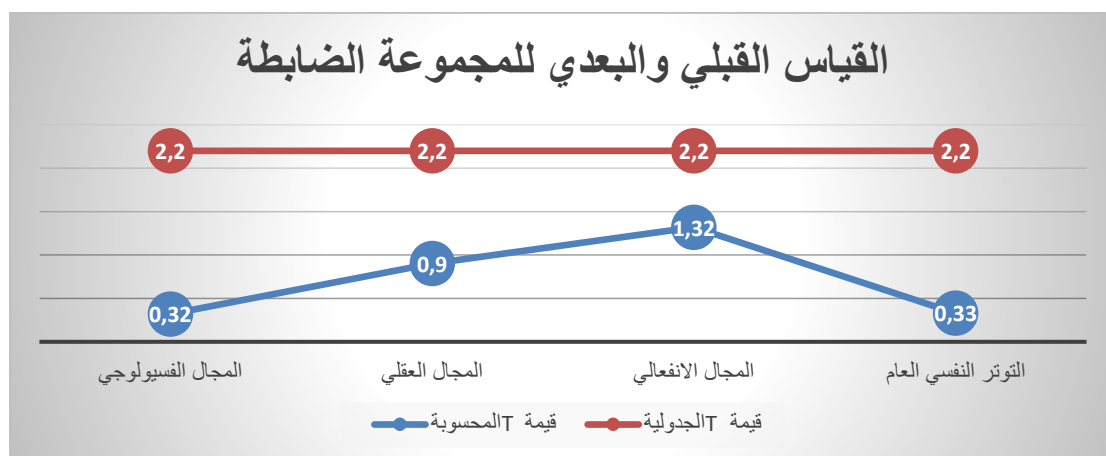
1-2/ عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: تنص الفرضية الثانية على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة الضابطة.

وللتحقق من صحة الفرضية الثانية قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد المجموعة الضابطة، حيث تم تطبيق اختبار (ت) T-test لإيجاد دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التوتر النفسي، وهذا ما يوضحه الجدول رقم (22):

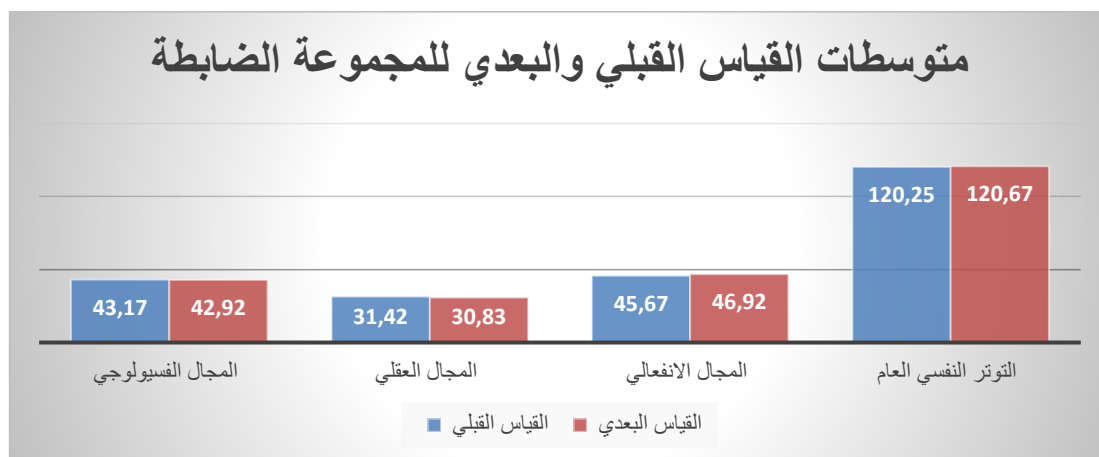
جدول رقم (22): نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة الضابطة (n1=12) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)

الدلالة الإحصائية للفروق	قيمة T الجدولية Two-tailed test	قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة				المتغيرات
			القياس البعدي		القياس القبلي		
			S	x-	S	x-	
غير دالة	2.20	0.32	4.08	42.92	6.24	43.17	المجال الفسيولوجي
غير دالة		0.9	3.04	30.83	2.99	31.42	المجال العقلي
غير دالة		1.32	6.27	46.92	6.17	45.67	المجال الانفعالي
غير دالة		0.33	12.23	120.67	13.71	120.25	التوتر النفسي العام

الشكل البياني رقم (10): نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة الضابطة (n1=12) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)



الشكل البياني رقم (11): يوضح درجات متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة الضابطة عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (11)



يتضح من الجدول رقم (22) الذي يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمستوى التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة الضابطة:

-لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة لبعدها المجال الفسيولوجي حيث بلغ المتوسط الحسابي 43.17 بالنسبة للقياس القبلي و42.92 بالنسبة للقياس البعدي. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 0.32 وهي أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2,20 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 11.

-لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة لبعدها المجال العقلي حيث بلغ المتوسط الحسابي 31.42 بالنسبة للقياس القبلي و30.83 بالنسبة للقياس البعدي. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 0.9 وهي أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.20 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 11.

-لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة لبعدها المجال الانفعالي حيث بلغ المتوسط الحسابي 45.67 بالنسبة للقياس القبلي و46.92 بالنسبة للقياس البعدي. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 1.32 وهي أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2,20 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 11.

-لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة لمستوى التوتر النفسي العام حيث بلغ المتوسط الحسابي 120.25 بالنسبة للقياس القبلي و120.67 بالنسبة للقياس البعدي. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 0.33 وهي أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2,20 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 11.

وبعد الحصول على عدم وجود فروق من المعالجة الإحصائية لمقياس التوتر النفسي بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة، أمكن للباحث تفسيرها كالآتي:

يوضح تحليل الجدول (22) أن المتوسط الحسابي للمستوى القبلي والبعدي للتوتر النفسي لأفراد الضابطة لم يشهد أي تغيير دال إحصائياً. واستناداً إلى تصحيح المقياس الخاص بتقدير مستوى التوتر النفسي، فإن المستوى القبلي والبعدي للتوتر النفسي لأفراد المجموعة الضابطة كان أكبر من المتوسط الفرضي ومنه نستخلص أن مستوى التوتر النفسي مرتفع. ويفسر الباحث ذلك نتيجة لعدة أسباب ولعل أهمها عدم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يركز على تنمية التصور العقلي وتركيز الانتباه. والذي يهدف بدوره إلى تعديل مستويات الاستثارة الانفعالية وتسيير التوتر لدى اللاعبين. وبسبب عدم التحسن في مستويات التصور العقلي والتركيز أدى إلى عدم اكتساب اللاعبين تقنيات التحكم والسيطرة وتوجيه التفكير السلبي تجاه المواقف التي تواجههم.

قد تؤدي مستويات الضغوط النفسية العالية التي يواجهها اللاعبون قبل وأثناء المنافسات إلى تشتت تركيزهم وتقليل تصورهم لمجريات المنافسة. هذا ما يدفعهم إلى التركيز على الأشياء السلبية مثل الخسارة المحتملة أو الضغط من الجماهير، مما يرفع مستويات الاستثارة لديهم التي بدورها تصطحبها تغيرات فسيولوجية وانفعالية، وبالتالي تؤدي إلى زيادة مستويات التوتر النفسي.

وهذا ما يوضحه كل من "Burton & D.Raedeke" بان المنافسة تعتبر مسعىً مرهقاً بالنسبة للرياضيين، ومليئة بالمتطلبات البدنية الشديدة والضغوط النفسية. ولإدارة هذه الضغوط بشكل أفضل تتطلب من الرياضي أن تكون لديه القابلية والقدرة على تعلم لإدارة وتسيير التوتر بغية الوصول إلى مستويات الأداء المثلى. (Burton & D.Raedeke, 2008, p. 38)

يمكن أن يشعر اللاعبون بالتوتر النفسي نتيجة الضغوط من العائلة والأصدقاء، ووسائل التواصل الاجتماعي والمعجبين. ومن الضروري على المدربين توفير وتقديم الدعم النفسي للرياضيين بشكل فردي أو جماعي، والحفاظ على الاستقرار النفسي للرياضيين من خلال الحوار، الاستماع والتوجيه. ويمكن أن يساعد الاهتمام بإعداد اللاعبين على المستوى الذهني إلى اكتسابهم الاستراتيجيات اللازمة لإدارة التوتر النفسي وتعزيز التركيز والتفكير الإيجابي.

ويضيف "أسامة كامل راتب" (2007) يعاني العديد من الرياضيين من مشكلة التوتر النفسي قبل وأثناء المباريات، وهو ما يؤثر على تركيزهم وأدائهم. ومن أجل مواجهة هذه المشكلة، تتوفر العديد من الأساليب والطرق التي يستخدمها الرياضيون للتحكم في التوتر النفسي. من بين هذه الأساليب، يمكن استخدام أشربة السمعية محددة تساعده على تحقيق التوازن أو الرقود في حوض ممتلئ بالماء الدافئ، وكذلك الاستفادة من التدليك. إلا أن من أهم الأساليب التي يلجأ إليها الرياضيون لمواجهة التوتر النفسي هو التدريب الذهني، حيث يستخدمون تقنيات الصور البصري لمواجهة التوتر. (راتب، 2007، صفحة 247)

وقد تكون ممارسة الرياضة في المستوى العالي أمراً مربكاً للرياضيين، مما قد يسبب العديد من التوتر والانفعالات، والتغيرات الفسيولوجية التي قد تؤثر على مستويات أدائهم. إن الرياضيين النخبة الذين يتقنون فن التعامل مع التوتر، يساعدهم ذلك في استخدامه كقوة دافعة لتعزيز الأداء والتغلب على الصعوبات.

ويضيف "مارتنز Martens" (1990) بأن التوتر يعزز الصراع بين الأشخاص، ويدمر العمل الجماعي، ويزيد من احتمالية الإصابة الجسدية، وعندما يتعرض الرياضيون إلى الإرهاق يدفعهم إلى التقاعد المبكر. وتشير التقديرات إلى أن ثلث الرياضيين الذين يعانون من مشاكل في التوتر المزمن تقل لديهم القدرة على الاستمتاع، وتضعف تنمية المهارات الذهنية، ويعاني كثير من رياضي النخبة من مشاكل توتر عرضية، والتي غالباً ما

تضرب في لحظات غير مناسبة. إذا أراد المدرب مساعدة الرياضيين، فيجب عليك فهم التوتر ومعرفة كيفية إدارته بشكل فعال وحاسم. (Burton & D.Raedeke, 2008, p. 170)

لتجنب المشاكل المتمثلة في الاستثارة والتوتر، يجب أن يكون التحضير النفسي والذهني جزءاً من التدريبات والتحضير للمنافسات. يمكن للمدربين والفرق العمل على تعزيز التفكير الإيجابي وتحسين تصور اللاعبين لأدائهم. لذلك من الضروري تنمية المهارات الذهنية لدى الرياضيين، وخاصة المهارات الأساسية للتصور العقلي وتركيز الانتباه التي تعمل على مساعدتهم لاكتساب القدرة في التعامل مع الضغط والتوتر.

وهذا ما يؤكده "عبد الستار الصمد (2010) من المهم تدريب اللاعبين على التحكم في حالات التوتر النفسي والتركيز على المهمة المطلوبة، وذلك من خلال تدريبات التصور العقلي وتركيز الانتباه التي قد تساعد على تخفيض مستويات التوتر النفسي وتعزيز الانتباه والتركيز في المباراة. (الصمد، 2010، صفحة 151)

ويمكن تحقيق ذلك من خلال توفير بيئة تدريب إيجابية وداعمة، وتعزيز الثقة وتطوير مهارات إدارة التوتر النفسي والانفعالات. ويمكن أيضاً تزويد الرياضيين بالإرشادات والأدوات اللازمة للتعامل بفعالية مع التوتر النفسي، مثل تقنيات التنفس، التأمل والصور الإيجابية.

لتطوير مهارات إدارة التوتر، يجب على الرياضيين استخدام مزيج من الاستراتيجيات لإدارة المشكلات والانفعالات. ويجب ان يشمل البرنامج المطبق على المجموعة على هذه المراحل الثلاثة المعتمدة في تطوير مهارات التدريب الذهني، والمقسمة على النحو التالي: التعليم والاكتساب والتنفيذ. تتمثل المرحلة التعليمية الأولى في تطوير أي مهارة ذهنية لإعطاء الرياضيين تعليماً عاماً، ثم الانتقال إلى التعليم الشخصي، حيث يطور الرياضيون الوعي الذاتي بأنماطهم الحالية المرتبطة بالتوتر، وبعد ذلك الانتقال إلى مناقشة الاستراتيجيات المحددة لإدارة هذه المشكلات مثل الهندسة الشخصية والتنافسية، والخطط الذهنية، وكيف يمكن استخدامها لتقليل التوتر غير المرغوب فيه، وفي الأخير يجب إدخال استراتيجيات إدارة المشاعر والعواطف التي تساعد الرياضيين على فهم أنماط التوتر وأساليب إدارته. ويساعد العديد من المدربين والرياضيين الذين يعانون منه. (Burton & D.Raedeke, 2008, p. 179)

وعادة ما يؤدي إدراك الفرد للوضع المؤدي إلى زيادة القلق المصحوب بارتقاع في المؤشرات الفسيولوجية للاستثارة. وتعتبر ردود فعل عاطفية تؤدي للتوتر الذي يتجاوز مستوى تحمل الرياضي. يمكن أن يعاني الفرد من مجموعة متنوعة من المشاعر المزعجة بما في ذلك الشعور بالذنب، الندم، عدم اليقين، الشك الذاتي، العجز، انعدام الأمن وعدم الكفاءة. وتؤدي كذلك مشاعر الإحباط بدورها إلى تعبيرات داخلية وخارجية عن الغضب، في هذه الحالة العاطفية يتدهور التركيز حتماً مع تشتيت انتباه الرياضي عن مهمته بسبب غضبه. (Davies & Armstrong, 2005, p. 71)

بعد تفسير وذكر كل العوامل المسببة لارتفاع مستوى التوتر النفسي، يتعين علينا تسليط الضوء على طرق وأساليب ممكنة لتحسين مستوياته. وقد تم تقديم مقترحات تهدف إلى تطوير أساليب التدريب الذهني لدى اللاعبين. تلك المقترحات تسهم في تعزيز التفكير الإيجابي وإدارة التوتر والضغط. وعلاوة على ذلك، يلعب توفير الدعم والتوجيه النفسي الملائم في جميع مراحل التدريب والمنافسة دورًا حيويًا في حل مشكلة التوتر. من خلال ما تم ذكره، يصبح الاستنتاج واضحًا، حيث يؤكد على صحة الفرضية الثانية وبالتالي تحققت صحة الفرضية الثانية.

1-3/ عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية.

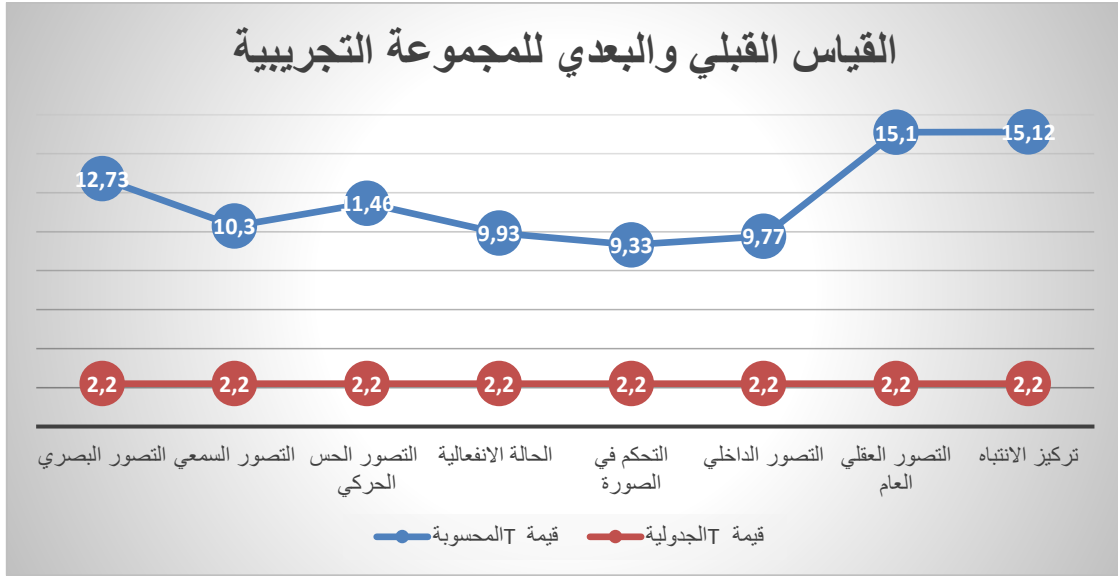
وللتحقق من صحة الفرضية الثالثة قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد المجموعة التجريبية، حيث تم تطبيق اختبار (ت) T-test لإيجاد دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في جميع أبعاد مقياس التصور العقلي وتركيز الانتباه، وهذا ما يوضحه الجدول رقم (23):

جدول رقم (23): نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية (n1=12) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)

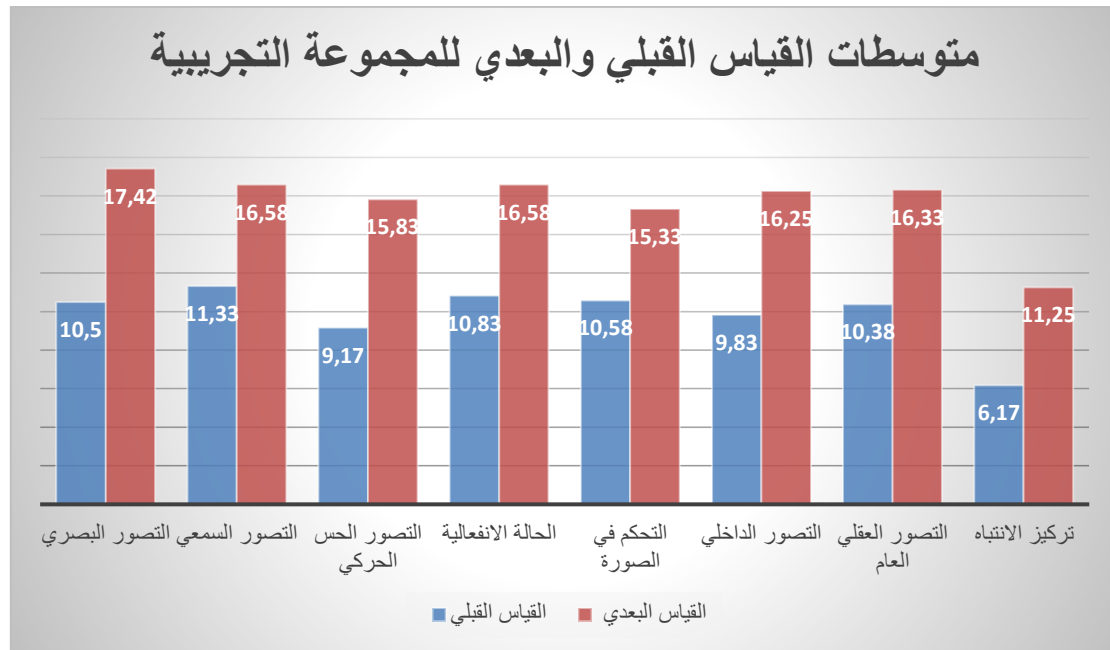
الدلالة الإحصائية للفروق	قيمة T الجدولية Two-tailed test	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية				المتغيرات	التصور العقلي
			القياس البعدي		القياس القبلي			
			S	X	S	X		
دالة	2.20	12.73	1.24	17.42	1.62	10.5	التصور البصري	
دالة		10.30	1.44	16.58	1.50	11.33	التصور السمعي	
دالة		11.46	1.03	15.83	1.47	9.17	التصور الحس الحركي	
دالة		9.93	1.62	16.58	1.47	10.83	الحالة الانفعالية	
دالة		9.33	1.07	15.33	1.44	10.58	التحكم في الصورة	
دالة		9.77	1.42	16.25	1.53	9.83	التصور الداخلي	

دالة		15.10	0.89	16.33	1.23	10.38	التصور العقلي العام
دالة		15.12	1.60	11.25	1.80	6.17	تركيز الانتباه

الشكل البياني رقم (12): نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية (n1=12) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)



الشكل البياني رقم (13): يوضح درجات المتوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية، عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (11)



يتضح من الجدول رقم (23) الذي يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدى لأبعاد مقياس التصور العقلي واختبار تركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية:

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى لدى أفراد المجموعة التجريبية في بعد التصور البصري، حيث بلغ المتوسط الحسابي 10.5 بالنسبة للقياس القبلي و17.42 بالنسبة للقياس البعدى. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 12.73 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.20 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 11.

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى لدى أفراد المجموعة التجريبية في بعد التصور السمعي، حيث بلغ المتوسط الحسابي 11.33 بالنسبة للقياس القبلي و16.58 بالنسبة للقياس البعدى. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 10.30 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 1.79 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 11.

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى لدى أفراد المجموعة التجريبية في بعد التصور الحس الحركي، حيث بلغ المتوسط الحسابي 09.17 بالنسبة للقياس القبلي و15.83 بالنسبة للقياس البعدى. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 11.46 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.20 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 11.

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى لدى أفراد المجموعة التجريبية في بعد الحالة الانفعالية، حيث بلغ المتوسط الحسابي 10.83 بالنسبة للقياس القبلي و16.58 بالنسبة للقياس البعدى. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 9.93 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.20 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 11.

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى لدى أفراد المجموعة التجريبية في بعد التحكم في الصورة، حيث بلغ المتوسط الحسابي 10.58 بالنسبة للقياس القبلي و15.33 بالنسبة للقياس البعدى. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 09.33 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.20 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 11.

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى لدى أفراد المجموعة التجريبية في بعد التصور الداخلي، حيث بلغ المتوسط الحسابي 09.83 بالنسبة للقياس القبلي و16.25 للمجموعة الضابطة. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 9.77 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.20 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 11.

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في قياس التصور العقلي العام، حيث بلغ المتوسط الحسابي 10.38 بالنسبة للقياس القبلي و16.33 للمجموعة الضابطة. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 15.10 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.20 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 11.

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية لاختبار تركيز الانتباه، حيث بلغ المتوسط الحسابي 6.17 بالنسبة للقياس القبلي و11.25 للقياس البعدي. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 15.12 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.20 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 11.

وبعد الحصول على الفروق من المعالجة الإحصائية لمقياس التصور العقلي واختبار تركيز الانتباه بين القياس القبلي والبعدي لأفراد العينة التجريبية، أمكن للباحث تفسيرها كالآتي:

يرجع الباحث هذه الفروق الدالة إحصائياً إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح الذي يهدف إلى تطوير مستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه، وبالإضافة إلى الممارسة المنتظمة لاستخدام هذه المهارات في التدريب ستؤدي حتماً إلى زيادة مستوياتها، وسيرى الرياضي نتائج أفضل في أدائه. ويجب على الرياضي الاحتفال وتقدير هذه الممارسة في كل مرة يمارس فيها التصور حتى ولو لبضع دقائق فقط، التي تعمل على تحفيز الجسم على إطلاق مادة الدوبامين، مما تجعله يرغب في القيام بذلك مراراً وتكراراً بسبب الشعور الجيد الذي يشعر به.

ويقول كل من "Burton & D.Raedeke" (2008) أن عملية تنمية المهارات الذهنية تتكون من ثلاث مراحل: مرحلة التعليم التي تركز على توعية الفرد وتعريفه بالمهارة وتنمية الوعي بقوته وضعفه العقلي، ثم مرحلة الاستحواذ التي تهدف إلى اكتساب المعرفة والأساسيات اللازمة للتطور في المهارة، وأخيراً مرحلة التنفيذ التي تركز على تطبيق وتعزيز المهارات المكتسبة من خلال الممارسة الواسعة وتجاوز التحديات المختلفة، بما في ذلك محاكاة المواقف التنافسية، مواجهة الصعوبات، استخدام الأدوات والمهارات الذهنية المكتسبة. تلك المراحل تشكل عملية متكاملة لتطوير وتحسين المهارات الذهنية. (Burton & D.Raedeke, 2008, p. 44).

وقد اعتمد الباحث على هذا المبدأ في تصميم وحدات البرنامج التدريبي المقترح، حيث اتبعنا الخطوات الثلاث بغية تحقيق النتائج المرجوة، وبناءً على النتائج المتحصل إليها يؤكد على فعالية إتباع هذه الخطوات.

ويضيف "أسامة كامل راتب" (2007) على أن إحدى المشكلات التي تواجه الكثير من اللاعبين افتقارهم إلى السيطرة على انفعالاتهم وخاصة قبل المنافسة الرياضية ويمكن الاستفادة من التصور العقلي من خلال اكتساب اللاعب القدرة على مواجهة التوتر والسيطرة على انفعالاته، ثم يطلب من اللاعب أن يعمل على تصور صورة إيجابية لمواجهة هذا الموقف مثل الشهيقة والزفير العميق مع التركيز على التنفس. وكما يساهم التصور في تحسين التركيز، ويتحقق ذلك عندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لأداء بعض المهارات التي يتوقع ممارستها قبل المنافسة. وبهذا الإجراء يمنع التشتت والتفكير في أشياء غير مرتبطة بالمسابقة. (راتب، 2007،

يمكن استخدام العديد من أدوات التدريب الذهني لتطوير المهارات الذهنية لدى الرياضيين. من بين هذه الأدوات مهارة التصور العقلي التي تعمل على تعليم الرياضيين تصور أنفسهم، وهم يحققون أهدافهم لتساعدهم على زيادة دوافعهم ومستويات الطاقة لديهم، والاستراتيجيات المثلى للوصول إلى منطقة الطاقة الفعالة قبل الأداء تكون عن طريق تصور الأداء القوي السابق. وكما يتطلب التصور بشكل فعال القدرة في التركيز على الصور المرغوبة وبالتالي يمكن استخدامها لتطوير مهارات الانتباه. (Burton & D.Raedeke, 2008, p. 41) وتوصل "Hall" (2001) إلى أن صور الرياضيين عادة ما تكون دقيقة وإيجابية في المحتوى، ومفيدة للرياضي عندما تتوفر مبادئ عملية وتوجيهية بشأن الممارسة العقلية في الرياضة. (Lavelle & all, 2004, p. 50)

تتمثل فكرة التصور البصري في تكوين الرياضي صورة ذهنية لنفسه وهو ينجح في المنافسة، والتي يمكن أن تساعد في تقليل التوتر وزيادة التركيز والثقة. ويمكن للرياضي أن يتصور موقفًا معينًا ينفذ فيه بنجاح، مثل تسجيل هدف في المباراة أو تحقيق الفوز، والاهتمام بالتفاصيل الصغيرة التي تجعل الصورة واقعية وأصيلة.

واتفق الباحثون وعلماء علم النفس الرياضي على أن المفتاح للسيطرة على التركيز هو أن يكون الرياضي قادرًا على التعرف على مستوى الاستثارة المرتبط بالمعالجة المثلى للمعلومات والمواقف. قد تكون قد لاحظت أنه عندما يغضب الرياضي، فإنه يميل إلى تنفيذ المهارات إما بطريقة متشنجة أو متهورة. هذا يعطل تدفقه وعادة ما يمنعه من تحقيق ذروة الأداء. (Karageorghis & Terry, 2011, p. 155) وتمثلت أهداف البرنامج المقترح لتدريب اللاعبين على جميع أبعاد التصور العقلي وتركيز الانتباه، وذلك بهدف تغطية جميع الجوانب والمواقف التي قد تصادف اللاعبين أثناء التدريبات والمنافسة، بالإضافة إلى تصحيح المفاهيم الخاطئة لديهم.

ولقد تم تصميم وحدات البرنامج التدريبي المتعلقة بمتغير التصور العقلي استنادًا إلى مفاهيم أبعاده. وتلك الأبعاد مستوحاة من مقياس التصور العقلي لمارتينز. اشتملت وحدات التدريب بدايةً على الاهتمام بالتصور البصري، الذي يتعلق بخلق صور بصرية في العقل وتمكين اللاعب من تصور الأشياء والمشاهد بدقة ووضوح، بغض النظر عن وجود مقابل واقعي. ثم تم التركيز على تطوير قدرات اللاعب على استثمار هذه القدرة في المجالات الإبداعية وحل المشكلات والتخطيط خلال مراحل المنافسة.

ثانيًا، تم التركيز على التصور السمعي، بهدف اكتساب القدرة على إعادة إنتاج أصوات وضوضاء المنافسة في العقل. ويمكن أن يكون ذلك ذو فائدة في التكيف مع الأصوات المختلفة ومتابعتها، بما في ذلك التعامل مع تباين الأصوات والحوارات أثناء المنافسة. أما البعد الثالث، فيتعلق بالحس الحركي، وهو يتجلى في قدرة اللاعب على إنتاج الحركات وتجارب الحواس في العقل. على سبيل المثال، يمكن للشخص تصوّر كيف يشعر بملمس معين أو كيف يتحرك بطريقة محددة.

أما بالنسبة للبعد الرابع، فيتجلى في التحكم الانفعالي، الهدف منه هو اكتساب اللاعب قدرة تصور العواطف والمشاعر في العقل. يمكن أن تكون هذه القدرة مفيدة في فهم العواطف وتفسيرها والتعامل معها بشكل فعال. أما البعد الخامس، فيتعلق بالتحكم في التصور، ويُظهر هذا الجانب قدرة الفرد على تغيير الصورة المتصورة أو توجيه الانتباه نحو جوانب معينة.

وهذا ما تم تأكيده في دراسة "ماحي صفيان" (2019) ودراسة "بن غالية فاطمة الزهراء" (2020)، بالإضافة إلى دراسة "ماكني محمد العيد" (2019). حيث تم تطبيق برامج التدريب الذهني التي تركز على تطوير وتنمية التصور العقلي، وأظهرت تلك الدراسات تأثيرها الإيجابي للبرامج في تطوير هذه المهارة بمستويات جيدة. ومن خلال هذا التطور، ساهمت في تحقيق تحسين ملموس حسب هدف كل دراسة في جانب من الجوانب البدنية والمهارية للرياضيين، بالإضافة إلى الجوانب النفسية والذهنية التي تلعب دوراً أساسياً في تحقيق الأداء المتميز في المنافسات الرياضية.

وانتقلت كذلك نتائج دراستنا مع نتائج دراسة "وسيم عقاب سلمان عبد" (2015) بعنوان "أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الأداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم"، ولقد توصل الباحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعدية في جميع متغيرات الدراسة.

نظراً لأن التركيز يبدو مهماً للأداء الناجح في الرياضة، فإن العديد من جوانب مجموعات التدريب على المهارات الذهنية تهدف إلى تحسين التركيز. ويمكن أن تشمل هذه الأنشطة الذهنية أشياء مثل التصور واستراتيجيات الحديث الذاتي والاسترخاء وتوقف التفكير وممارسة الحركات التي تهدف جميعها إلى تحسين التركيز وجعل الرياضيين يركزون على المهمة المطروحة مع تجاهل الأفكار السلبية. ومع ذلك فإن فعالية تقنيات تحسين التركيز لم تخضع لبحث تجريبي صارم، بالرغم من أن الأدلة القصصية تشير إلى أنها قد تكون مفيدة. (Shaw & All, 2005, p. 77)

وتم تصميم وحدات البرنامج التدريبي المتعلقة بمتغير تركيز الانتباه، بالاستناد إلى الأبعاد المعرفية المذكورة في الأدبيات. وتتجلى هذه الأبعاد في مجموعة من المتغيرات التي تؤثر في كيفية تركيز اللاعب أثناء المنافسة. سنقوم بمراجعتها مع تقديم تفسيرات موسعة لها. أولاً، بالنسبة للتركيز الداخلي الواسع، يتعلق هذا النوع من التركيز بالقدرة على التركيز بشكل شامل وواسع على المعلومات والتفاصيل المتعلقة بالمهمة. يمكن للاعب أن يستفيد من هذا التركيز في فهم الاستراتيجيات والتكتيكات الشاملة وتقدير الوضع بشكل عام لاتخاذ القرارات بفعالية وحسم. وثانياً، بالنسبة للتركيز الداخلي الضيق، يكون التركيز هنا موجهاً نحو جزئية محددة داخل سياق اللعبة. يفيد هذا النوع في التركيز على تفاصيل معينة مثل تقنيات محددة أو تحركات دقيقة في اللعبة.

وأما ثالثاً، التركيز الخارجي الواسع، يُعنى بهذا النوع من التركيز بقدرة اللاعب على التركيز على البيئة المحيطة به وعلى العناصر التي تحدث حوله. يُستخدم هذا التركيز لتفاعل اللاعب مع الأحداث والتغيرات في الميدان الرياضي بشكل فعّال ومؤثر. رابعاً، التركيز الخارجي الضيق، يركز هذا النوع من التركيز على تحديد عنصر محدد داخل البيئة المحيطة، مثل لاعب محدد أو جزء معين من الملعب. يُمكن لهذا التركيز أن يساعد في تحليل الأوضاع والفرص الفردية والتفاعلات الدقيقة في سياق المباراة.

بالتالي، عندما يتم توظيف هذه الأبعاد في السياق الرياضي ودمجها في وحدات التدريب، يسهم ذلك بشكل كبير في تطوير قدرات وتركيز اللاعبين. من خلال تدريبهم على تنوع تركيزهم واستخدام الأبعاد المناسبة في الوقت المناسب، سيصبحون قادرين على التكيف مع مجموعة متنوعة من السيناريوهات وتحسين أدائهم واتخاذ القرارات الصائبة أثناء المنافسات الرياضية. سيتمكنون من التحكم في مستوى تركيزهم وضبطه وفقاً لاحتياجات الموقف، مما يمنحهم القوة في مواجهة التحديات والأهداف المختلفة على أرض الملعب. وبهذا النهج التدريبي المتكامل، يمكن تحقيق تحسن ملحوظ في تركيز اللاعبين وتحقيق أقصى استفادة من إمكانياتهم الذهنية والبدنية خلال المنافسات.

ويضيف "Wright" (2019) بأن تطبيق تقنيات التصور العقلي من قبل الأخصائي النفسي ذو المعرفة والكفاءة الصحيحة يساهم في تحسين تركيز الانتباه الداخلي (الواسع والضيّق) والخارجي (الواسع والضيّق)، ويزيد القدرة في اكتساب المهارات الحركية وتحسين أداء الرياضيين الشباب خلال المنافسة الرياضية. وكما يمكن تطبيق تقنيات التصور العقلي على الرياضيين الشبان الهواة، ويعود ذلك بالفائدة على الرياضي ويحسن أسلوب حياتهم العام. (Wright, 2019, p. 69)

وهذا ما يؤكده كل "Burton & D.Raedeke" (2008) بأن نجاح الرياضي يعتمد جزئياً في القدرة على التركيز على المهمة المطروحة وحجب جميع عوامل التشتت. هذا قول أسهل من فعله. ويحتاج لاعب الوسط الماهر إلى القدرة على تركيز انتباهه على نطاق واسع لقراءة الدفاع والتحقق من أجهزة الاستقبال الخاصة به، ثم تضيق نطاق تركيزه من أجل رمي تمريرة دقيقة. وبعدها يجب عليه تحويل التركيز مرة أخرى، وتوجيه انتباهه إلى الداخل لتقييم الوضع الحالي واستدعاء المسرحية التالية. نظراً لأنه حتى الهفوات اللحظية في التركيز يمكن أن يكون لها عواقب وخيمة، يجب على الرياضيين شحذ مهارات الانتباه والاستفادة منها بشكل كامل. (Burton & D.Raedeke, 2008, p. 38)

وقد اتفقت نتائج دراستنا فيما يخص متغير تركيز الانتباه مع دراسة "بن رباح خير الدين" (2015)، التي أشارت إلى أن برنامج التدريب الذهني المقترح ساهم بفعالية في تحسين تركيز الانتباه وخفض مستوى قلق المنافسة لدى أفراد عينة البحث. ونتيجة لذلك، تحسن الأداء المهاري والخططي الهجومي لديهم. وهذا ما أكدت عليه كذلك نتائج دراسة "ملوك كمال" (2015)، حيث أظهرت أن برنامج التدريب الذهني لمهارة تركيز الانتباه

قاد إلى تحسين وتطوير مستوى هذه المهارة بشكل ملحوظ، وصنع الفارق بين المجموعة التجريبية والضابطة. بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

وهذا ما يؤكد عليه كل من "Wadlinger & Isaacowitz" (2001) تعتبر تدريبات التأمل إحدى استراتيجيات تنظيم الانتباه الواعدة لتحسين الوظائف الانفعالية، التي تعلم الرياضيين كيفية إعادة توجيه وتحسين عمليات الانتباه. قد تستهدف هذه التدخلات جميع أنواع الشبكات الانتباه بشكل أكثر فعالية، مما يؤدي إلى تأثيرات هامة على السلوك. (Wadlinger & Isaacowitz, 2011, p. 21)

دعما كل من الاستخدامات الافتراضية المذكورة أعلاه للتصور في الرياضة بأدلة تجريبية، ولكن على الرغم من وجود دليل على أنه يمكن استخدام التصور لتعلم المهارات "Burhans et al" (1988)، والتخطيط الاستراتيجي "MacIntyre and Moran" (1996)، والتحكم في الإثارة "Hecker and Kaczor" (1988)، وتنمية الثقة "Moritz et al" (1996)، وتحسين التركيز "Moran" (1996) وإعادة تأهيل الإصابات "levleva and Orlick" (1991)، هناك القليل من الأدلة على أن الرياضيين يستخدمونها بالفعل لهذه الأغراض دون تدريب أو مساعدة.

بعد تصميم هذه الوحدات التدريبية وتطبيقها على المجموعة التجريبية، مع مراعاة الأبعاد المذكورة أعلاه التصور العقلي وتركيز الانتباه، بدأت النتائج في الظهور وتم توثيق تأثيرها بشكل واضح. وكما برزت فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين وتطوير مستوى التصور العقلي والتركيز لدى اللاعبين. وهذه خطوة مهمة نحو التطور الكامل للقدرات الذهنية والمعرفية لديهم.

ومما سبق يتأكد أن تطبيق برنامج التدريب بعض المهارات الذهنية الذي يشتمل على تقنيات التصور العقلي وتركيز الانتباه ساهم بفعالية في خلق تعزيز هذه المستويات، وهذا ما يحقق الفرضية الثالثة. ومنه الفرضية الثالثة محققة.

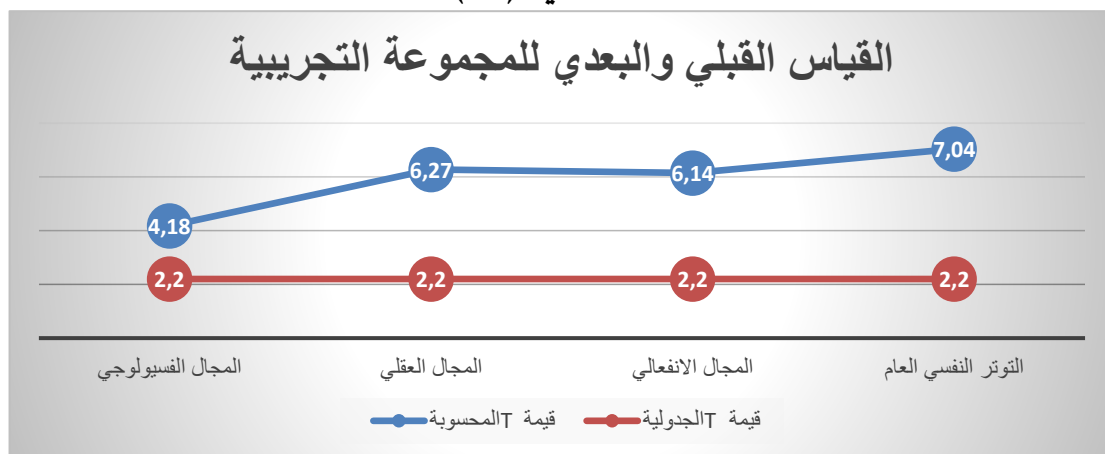
1-4/ عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة: تنص الفرضية الرابعة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة الفرضية الرابعة قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد المجموعة التجريبية، حيث تم تطبيق اختبار (ت) T-test لإيجاد دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التوتر النفسي، وهذا ما يوضحه الجدول رقم (24):

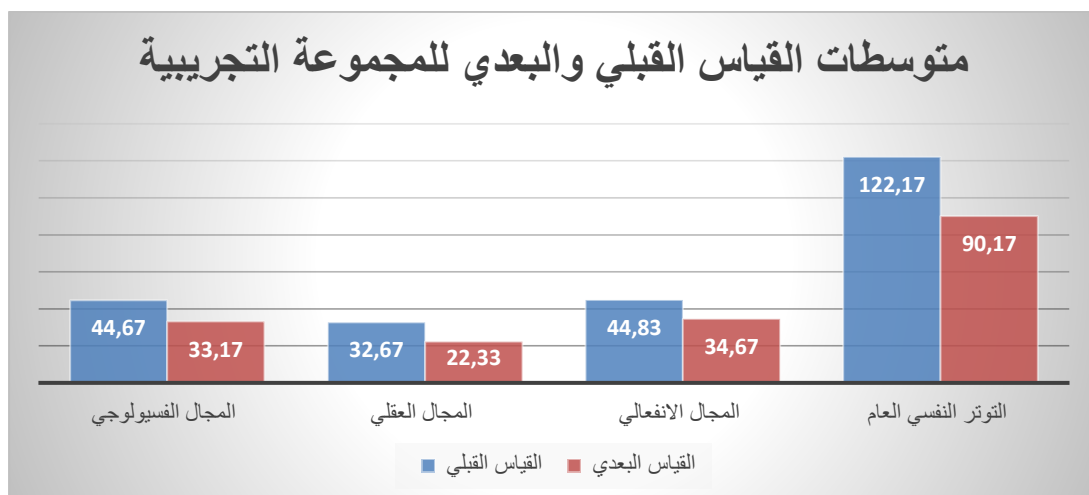
جدول رقم (24): نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية (n1=12) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)

الدالة الإحصائية للفروق	قيمة T الجدولية Two-tailed test	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية				المتغيرات
			القياس البعدي		القياس القبلي		
			S	x	S	x	
دالة	2.20	4.18	3.66	33.17	7.44	44.67	المجال الفسيولوجي
دالة		6.27	3.31	22.33	3.94	32.67	المجال العقلي
دالة		6.14	3.22	34.67	4.45	44.83	المجال الانفعالي
دالة		7.04	4.43	90.17	12.98	122.17	التوتر النفسي العام

الشكل البياني رقم (14): نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية (n1=12) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)



الشكل البياني رقم (15): يوضح درجات متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (11)



يتضح من الجدول رقم (15) الذي يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدي لمستوى التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية:

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية لبعدها المجال الفسيولوجي، حيث بلغ المتوسط الحسابي 44.67 بالنسبة للقياس القبلي، و33.17 بالنسبة للقياس البعدي. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 4.18 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.20 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 11.

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية لبعدها المجال العقلي، حيث بلغ المتوسط الحسابي 32.67 بالنسبة للقياس القبلي، و22.33 بالنسبة للقياس البعدي. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 6.27 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.20 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 11.

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية لبعدها المجال الانفعالي، حيث بلغ المتوسط الحسابي 44.83 بالنسبة للقياس القبلي، و34.67 بالنسبة للقياس البعدي. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 6.14 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.20 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 11.

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية لمستوى التوتر النفسي العام، حيث بلغ المتوسط الحسابي 122.17 بالنسبة للقياس القبلي، و90.17 بالنسبة للقياس البعدي. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 7.04 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.20 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 11.

وبعد الحصول على الفروق من المعالجة الإحصائية لمقياس التوتر النفسي بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية، أمكن للباحث تفسيرها كالآتي:

يرجع الباحث هذه الفروق الدالة إحصائياً إلى دور تدريبات التصور العقلي وتركيز الانتباه في تعديل مستويات التوتر النفسي وتوجيه الاستثارة الانفعالية، حيث بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وتطور مستويات التصور العقلي والتركيز أثر بالإيجاب وساهم في اكتساب اللاعبين تقنيات التحكم في التوتر، والسيطرة وتوجيه التفكير السلبي تجاه المواقف التي تواجههم.

حيث اكتسب اللاعبون المهارات الذهنية التي تعمل على مساعدتهم في مواجهة ضغوط المنافسة والقدرة على التحكم في الانفعالات التي يمكن أن تؤدي باللاعب إلى تغيرات فسيولوجية.

وهذا ما يؤكد كل من "Burton & Raedeke" أنه عند استخدام التصور لمساعدة الرياضيين على إدارة توتر المنافسة. يمكن أن يقلل ذلك عندهم من احتمالية تعرضهم لضغوط مرتفعة، حيث أنه عندما يتصورون أنفسهم يتعاملون بشكل فعال مع العقبات والأحداث غير المتوقعة التي تخلق ضغوطاً. تساعدهم في تصور نجاح الذات وبالتالي زيادة الثقة بالنفس. وباستخدام هذه الأدوات يتمكن الرياضيون من تحسين قدراتهم الذهنية وتعزيز أدائهم في التدريبات والمنافسات. (Burton & D.Raedeke, 2008, p. 41)

يمكن للرياضي التقليل من حدة التوتر من خلال التصور كيف يريد أن تكون ظروف التدريب والمنافسة. ومن خلال إنشاء صور إيجابية وخالية من التوتر في ذهنه. وإذا كانت لديه صور للفشل أو التوتر، فسوف يتفاعل جسمه مع العضلات المتوترة وتزداد سرعة دقات القلب، والتنفس السريع، وإذا كانت الصورة في عقله أكثر تركيزاً وهدوءاً، فسوف يتبعها جسمه بعضلات مريحة، ودقات قلب معتدلة وتنفس أبطأ. لذلك يحتاج الرياضي إلى التحكم بشكل أكبر في زرع الصورة التي يريدها وتلك التي تساعده للوصول إلى الاتزان الانفعالي والعقلي، لأن ما يدركه العقل يعتقد الجسم. (H.Smith & M.kays, 2022, p. 296)

ويضيف "jarvis" (2005) بأنه يوجد الآن العديد من تقنيات إدارة التوتر الفعالة التي يمكن تطبيقها. وتشمل هذه إجراءات الاسترخاء مثل الاسترخاء العضلات التدريجي، والتقنيات السلوكية المعرفية مثل تحديد الأهداف، وتقنيات التصور العقلي. (Jarvis, 2005, p. 64)

التدريب المقترح الذي يعتمد على تنمية مهارة التصور العقلي وتركيز الانتباه قد أثر بشكل إيجابي في تقليل من مستويات التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية في المجالات الثلاثة: الفسيولوجية والانفعالية، العقلية. لتوضيح هذا الأثر، سنوضح ونفسر كيفية تفاعل البرنامج المقترح مع هذه المجالات وتأثيره في التقليل من نسب التغيرات المصاحبة للتوتر النفسي.

أولاً، فيما يتعلق بالتغيرات الفسيولوجية المصاحبة للتوتر النفسي، أثرت تدريبات التصور العقلي تأثيراً مباشراً على التحكم في هذه التغيرات. حيث تعلم واكتسب اللاعبون تقنيات التصور العقلي بشكل صحيح، تمكنهم من تنظيم استجابات الجهاز العصبي الذاتي والحفاظ على توازنهم أمام التوتر. وهذا بدوره يساهم في التقليل ارتفاع معدل ضربات القلب، وضغط الدم، ونسب إفراز الهرمونات المصاحبة للتوتر النفسي.

وهذا ما يؤكد عليه "محمد حسن علاوي" أن الانفعال حالة توتر تصطبغها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر جسمانية خارجية، وغالباً ما تعبر عن نوع الانفعال التي يصيب الرياضي، وتلعب الانفعالات المختلفة دوراً هاماً بالغ الأثر في حياة الرياضي، إذ ترتبط بدوافعه وحاجاته وبأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها. فلا يوجد على الإطلاق أنواع من التعلم أو اللعب المختلفة دون أن تصطبغ باللون الانفعالي المميز لها. وتعتبر الخبرات الانفعالية في بعض الأحيان دوافع في حد ذاتها. (علاوي، 1994، صفحة 245)

ثانياً، التغيرات الانفعالية المرتبطة بالتوتر النفسي بالمشاعر والعواطف. عزز تدريب التصور العقلي في تنظيم هذه التغيرات من خلال تحسين تنظيم المشاعر وتقليل القلق والتوتر. عندما يتمكن اللاعب من تصور نفسه وهو يظل هادئاً ومسيطرًا في مواجهة التوتر، فقد يكون لذلك تأثير إيجابي على استقراره الانفعالي.

وفي هذا الصدد يشير "سعادنة ضياء الدين" في دراسته نقلاً عن "Christophe André" في رأيه بأن الانفعالات في الجانب الرياضي بصفة عامة تعتمد على مكونات ذهنية واعية وغير واعية، لذلك فالتصور البصري، الحسي والانفعالي من بين المكونات الأساسية للتدريب الذهني بغية التحكم الانفعالي. (سعادنة، 2018، صفحة 232)

ثالثاً، أما بالنسبة للتغيرات العقلية المصاحبة للتوتر النفسي، فإن التدريب على التصور العقلي يمكن أن يؤدي إلى تعزيز التركيز والانتباه. عندما يتم تدريب الشخص على التركيز على مهام معينة أو صور إيجابية، فإن ذلك يمكن أن يقلل من التفكير المشتت والانشغال بالأفكار السلبية. وقد يساعد ذلك في تقليل آثار التوتر النفسي على عمليات التفكير واتخاذ القرار.

باختصار، يظهر أنّ التدريب المقترح الذي يستند إلى تنمية مهارة التصور العقلي وتركيز الانتباه له تأثير إيجابي في خفض معدل التغيرات المرتبط بالتوتر النفسي لدى المجموعة التجريبية. من خلال اكتساب هذه التقنيات يمكن للاعب تحسين وتنظيم الجوانب الفسيولوجية والانفعالية، والعقلية، مما يساعد على تحسين أدائه والتكيف مع الظروف المحيطة به.

إن تعرض بشكل متكرر للتوتر يمكن أن يساعد الرياضي من التعود على هذا التوتر، وليصبح أكثر دراية به، وبالتالي يكتسب القدرة على التعامل معه بشكل أكثر فعالية. ومع ذلك إذا تم تجاوز مستوى تحمل الرياضي بشكل كبير، ستؤدي إلى نتائج عكسية وتؤدي إلى مشاكل عاطفية ومواقف سلبية وفقدان التركيز. وبالإضافة يصبح أداء اللاعبين أفضل في ظل مستويات متوسطة من التوتر. وذلك لأن دمج التوتر في التدريب على شكل مهمة أكثر صعوبة يعزز من عمل الجهاز العصبي اللاإرادي لدى اللاعبين. (Davies & Armstrong, 2005, p. 74)، وهذا ما اعتمد عليه الباحث في تصميم بعض الوحدات التدريبية للبرنامج، حيث تم خلق مواقف تؤدي إلى زيادة مستويات التوتر والاستثارة انفعالية لدى الرياضي.

ويمكن أن تساعد المستويات المثلى من التوتر والاستثارة على إنجاز الرياضيين للمهام وتلبية التوقعات أو تجاوزها والتغلب على الصعوبات. قد يشعر الرياضيون أحياناً بالإرهاق والارتباك، ولكنه قد يساعده أيضاً على العمل بسرعة وبشدة. ومن المرجح أن يرتكب اللاعبون الذين يعانون من مستويات استثارة عالية المزيد من الأخطاء، لكن يمكن للاعبين الذين يتمتعون بأعلى مستويات الانتباه والتركيز في الوصول إلى ذروة أدائهم وقيادة فرقهم إلى تحقيق الفوز.

وقد اقترح "Vealey and Greenleaf" (1998) أن يستخدم الرياضيون الصور للمشاركة في أنشطة عديدة ومن أهمها: تعلم وممارسة المهارات الرياضية، واكتساب الاستراتيجيات اللازمة للتحكم في الاستثارة، بالإضافة إلى تطوير مستويات تركيز الانتباه. (Lavelle & all, 2004, p. 47)

وقد اتفقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة "سعادنة ضياء الدين" (2018) بعنوان "أثر برنامج مقترح للتدريب الذهني لمواجهة توتر المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر. -دراسة ميدانية ببعض نوادي الرابطة الجهوية لعنابة، حيث توصلت الدراسة إلى أن لبرنامج التدريب الذهني تأثير في مواجهة توتر المنافسة وتعديل مستويات الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.

واتفقت كذلك نتائج دراستنا مع دراسة "أشرف لؤي سالم توحلة" (2014) بعنوان "فاعلية تدريب المهارات النفسية في خفض التوتر النفسي وتحسين مستوى الأداء المهاري في عدد من أجهزة الجمناستك لطالبات التربية الرياضية. وتوصلت الدراسة إلى أن البرنامج النفسي المقترح للمهارات النفسية المتزامن مع البرنامج التدريبي اثبت فاعليته في خفض التوتر النفسي للمجموعة التجريبية.

وكما اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة "بن عكي أميرة" (2013) بعنوان "أثر تدريب أساليب الاسترخاء والتصور العقلي على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ودورها في تقليل من نسبة قلق المنافسة عند الرياضي، حيث توصلت الباحثة إلى أن تدريب على تقنيات الاسترخاء والتصور العقلي يؤدي إلى خفض التوتر والقلق خلال عملية التدريب والمنافسة.

وعززت نتائج دراسة "ملوك كمال" (2015)، حيث أظهرت أن تدريبات تركيز الانتباه قادت إلى خفض مستويات السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم. وكشفت كذلك دراسة "Moen Firing & Wells" (2016) التي هدفت إلى معرفة كيفية تأثير تدريبات الانتباه على التوتر والأداء لدى الرياضيين الناشئين النخبة. وجد الباحثان أن تدريب الانتباه مكن الرياضيين من تحرير انتباههم من الأفكار الداخلية السلبية والتركيز بشكل أفضل على الدوافع والحوافز المفيدة. وكما أظهرت الدراسة أن الرياضيين الذين تدربوا على تحويل انتباههم بعيداً عن التوتر والقلق ساهم ذلك في تطوير قدرتهم على ضبط الانتباه الانتقائي وتبديل الانتباه، وتقسيم الانتباه، مما سمح لهم التخفيف من حدة القلق والتوتر.

ومما سبق يتأكد أن تطبيق برنامج التدريب بعض المهارات الذهنية الذي يشتمل على تقنيات التصور العقلي وتركيز الانتباه ساهم بفعالية في تعديل مستويات التوتر النفسي إلى المستويات المثالية اللازمة لتعزيز مستويات الأداء، وصولاً إلى تحفيز اللاعبين على تحقيق الأداء المثالي، ومما سبق نستنتج أن الفرضية الرابعة محققة.

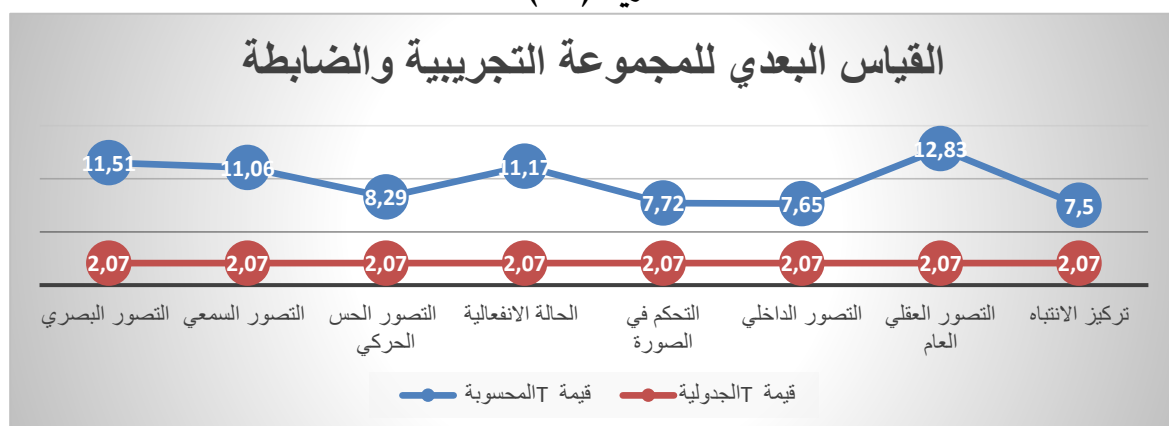
1-5/ عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة: تنص الفرضية الخامسة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه.

وللتحقق من صحة الفرضية الخامسة قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة، حيث تم تطبيق اختبار (ت) T-test لإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه، وهذا ما يوضحه الجدول رقم (25):

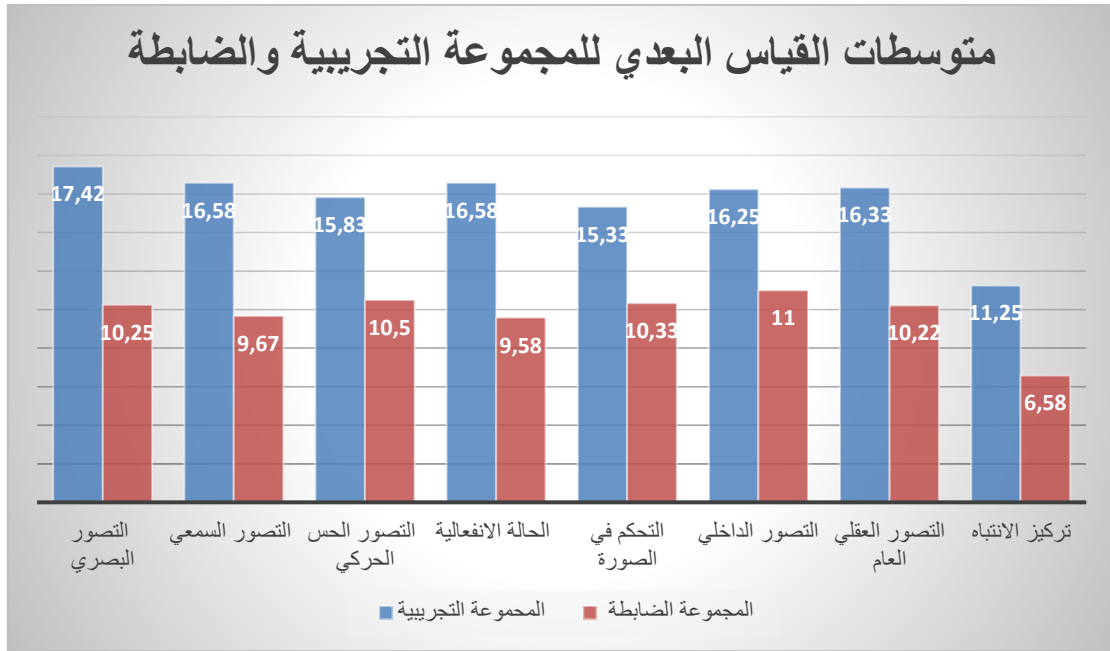
جدول رقم (25): نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية Two-tailed test	الدلالة الإحصائية للفروق
	S	x	S	x			
التصور العقلي	1.24	17.42	1.76	10.25	11.51	2.07	دالة
	1.44	16.58	1.61	9.67	11.06		دالة
	1.03	15.83	1.98	10.5	8.29		دالة
	1.62	16.58	1.44	9.58	11.17		دالة
	1.07	15.33	1.97	10.33	7.72		دالة
	1.42	16.25	1.91	11.00	7.65		دالة
	0.89	16.33	1.39	10.22	12.83		دالة
تركيز الانتباه	1.60	11.25	1.44	6.58	7.50	دالة	

الشكل البياني رقم (16): نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22)



الشكل البياني رقم (17): يوضح نتائج متوسطات القياس البعدي في مستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (22)



يتضح من الجدول رقم (25) الذي يبين الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد مقياس التصور العقلي واختبار تركيز الانتباه:

-وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لبعد التصور البصري، حيث بلغ المتوسط الحسابي 17.42 بالنسبة للمجموعة التجريبية و10.25 للمجموعة الضابطة. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 11.51 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.07 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 22.

-وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لبعد التصور السمعي، حيث بلغ المتوسط الحسابي 16.58 بالنسبة للمجموعة التجريبية و9.67 للمجموعة الضابطة. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 11.06 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.07 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 22.

-وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لبعد التصور الحس الحركي، حيث بلغ المتوسط الحسابي 15.83 بالنسبة للمجموعة التجريبية و10.5 للمجموعة الضابطة. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 8.29 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.07 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 22.

-وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لبعد الحالة الانفعالية، حيث بلغ المتوسط الحسابي 16.58 بالنسبة للمجموعة التجريبية و9.58 للمجموعة الضابطة. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 11.17 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.07 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 22.

-وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في بعد التحكم في الصورة، حيث بلغ المتوسط الحسابي 15.33 بالنسبة للمجموعة التجريبية و10.33 للمجموعة الضابطة. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 7.72 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.07 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 22.

-وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في بعد التصور الداخلي، حيث بلغ المتوسط الحسابي 16.25 بالنسبة للمجموعة التجريبية و11.00 للمجموعة الضابطة. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 7.65 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.07 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 22.

-وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التصور العقلي العام، حيث بلغ المتوسط الحسابي 16.33 بالنسبة للمجموعة التجريبية و10.22 للمجموعة الضابطة. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 12.83 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.07 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 22.

-وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لاختبار تركيز الانتباه، حيث بلغ المتوسط الحسابي 11.25 بالنسبة للمجموعة التجريبية و06.58 للمجموعة الضابطة. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 7.5 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.07 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 22.

وبعد الحصول على الفروق من المعالجة الإحصائية لمقياس التصور العقلي واختبار تركيز الانتباه بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي، أمكن للباحث تفسيرها كالآتي:

يرجع الباحث هذه الفروق الدالة إحصائية إلى فعالية الوحدات التدريبية للبرنامج التي تم تصميمها وتطبيقها على المجموعة التجريبية فقط، والتي صنعت الفارق بين المجموعتين. بالإضافة إلى الممارسة المنتظمة لاستخدام التصور العقلي وتركيز الانتباه في التدريب والمنافسة من قبل المجموعة التجريبية أدت إلى تحسين وتطوير هذه المهارات، مما ساهم في تحقيق تحسن ملحوظ في أدائهم. وعلى عكس هذا نلاحظ أن المجموعة الضابطة لم تشهد تغير في مستويات التصور العقلي وتركيز الانتباه نتيجة عدم تطبيق البرنامج، التي أدى بهم إلى عدم اكتساب وتطوير هذه المهارة، وإذا أمكننا أن نخرج بالاستنتاج المتمثل في فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تعزيز وتحسين هذه المهارات.

ما يجب التأكيد عليه هو ضرورة ممارسة وتطبيق هذه المهارات بشكل مستمر وقبل الدخول في المنافسات، لتطويرها واكتسابها بشكل جيد. ويتضح هذا الفرق جليا بين المجموعة التجريبية التي مارست تدريبات التصور العقلي وتركيز الانتباه، وبين المجموعة الضابطة التي لم تتدرب على الإطلاق على تلك المهارات أو التقنيات.

ويمكن للرياضيين أيضًا أن يستشيروا أخصائي في التدريب الذهني ليتلقوا التوجيه اللازم ويحصلوا على المشورة منهم.

وقد أجمعت النتائج على أهمية البرامج التدريبية وفعالية الممارسة المنتظمة لتحقيق هذا التحسن، مما يعكس أهمية الاهتمام بهذه المهارات كاستراتيجيات لتنظيم الانفعالات. بالإضافة إلى ذلك فإن هذه المهارات تساعد على تحسين مستوى أداء الرياضيين وتعزيز خبرات الرياضيين في التدريب والمنافسة.

ربما تكون القدرة على تركيز انتباه المرء في المواقف الرياضية واحدة من أهم المهارات الذهنية للأداء الناجح، وغالبًا ما تُستخدم القدرة على التركيز في اللحظات الحاسمة للتمييز بين الرياضيين الناجحين والرياضيين غير الناجحين (Shaw & All, 2005, p. 73).

يقول الرياضي "جاك نيكولوس" (1974) أن استخدام التصور مهمًا سواء في إدارة التوتر أو في تركيز الرياضيين على مهمتهم. يمكن استخدامه بطرق مختلفة للمساعدة في الاسترخاء والتركيز الجيد. ويميز أخصائي علم النفس الرياضي بين التصور الخارجي حيث يتصور الرياضيون أنفسهم وهم يؤدون من الخارج، والتصور الداخلي حيث يرون أنفسهم يؤدون من داخل أجسادهم. (Jarvis, 2005, p. 62)

تعتبر تقنية التمرکز مفيدة للتحكم في الإثارة الفسيولوجية وتجاهل المحفزات السلبية التي ليس لها صلة بالمنافسة. ستمكن هذه التقنية من منع تداخل تغيرات الإثارة الفسيولوجية مع التركيز، وتعتبر التقنية فعالة لمواجهة الآثار السلبية الناجمة عن الإفراط في الإثارة الفسيولوجية. ولا تعمل هذه التقنية في المنافسة إلا إذا تم ممارستها بدقة لأول مرة أثناء المواقف العصبية في التدريب. (Karageorghis & Terry, 2011, p. 161)

وقد اتفقت نتائج دراستنا في متغير التصور العقلي مع نتائج دراسة كل من "بن غالية فاطمة الزهراء" (2020)، دراسة "ماحي صفيان" (2019)، ودراسة "ماكني محمد العيد" (2019)، حيث هدفت هذه الدراسات إلى معرفة تأثير برامج التدريب الذهني في تنمية التصور العقلي، وبعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية فقط، أظهرت تلك الدراسات وجود فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، حيث ساهمت في تحقيق تطور وتحسن في مستويات التصور العقلي.

وفيما يخص متغير تركيز الانتباه فقد اتفقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة "عبد الرحمن وعبد العال" (2021) حيث أن برنامج التدريب الذهني ساهم في تطوير تركيز الانتباه لدى ناشئي كرة القدم من (15-16) سنة. واتفقت كذلك مع نتائج دراسة "عزيز وآخرون" (2021) بأن تدريبات التصور العقلي ساهمت في تحسين وتطوير بعض مظاهر الانتباه (الحدة-التركيز-التحويل) لدى الملاكمين.

وبشكل عام يمكن اعتبار هذه النتائج مؤشرا إيجابيا على أن البرنامج التدريبي ساعد على زيادة مستويات التصور العقلي وتركيز الانتباه، وهو ما عكس بدوره التحسن العام في هذه المهارات، وكان له أثر إيجابي على سلوكهم. أظهرت الأبحاث أن التدريب على هذه المهارات يمكن أن يكون له آثار طويلة المدى على الصحة

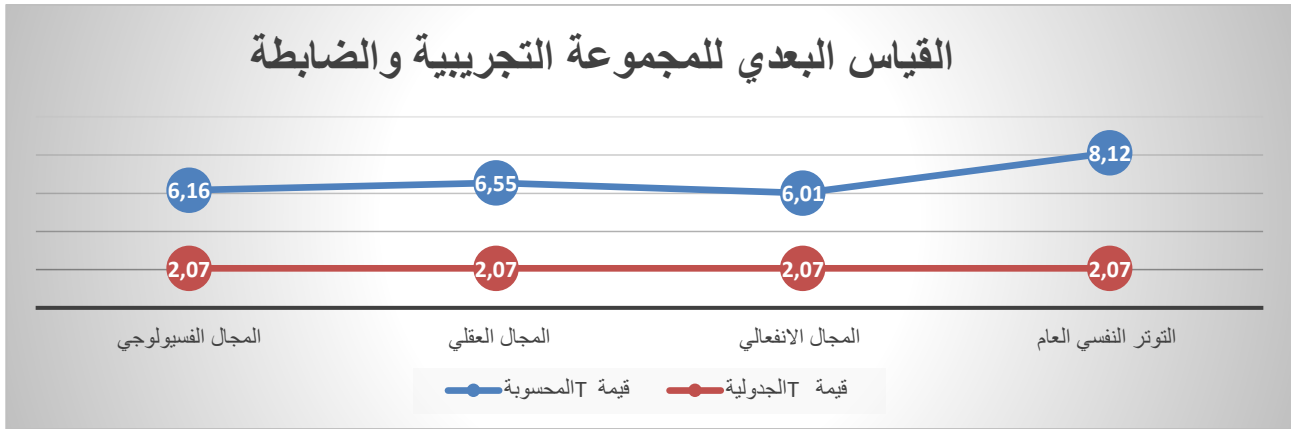
النفسية والذهنية للاعب لأنه يؤدي إلى اكتساب قدرة في التحكم والتنظيم الاستجاباته الانفعالية. بالإضافة إلى ذلك، تشير النتائج إلى أن استخدام هذه المهارات قد يساعد في تعزيز الميل إلى التفكير بشكل إيجابي، مما قد يؤدي في النهاية إلى تعزيز السمات الشخصية لديهم. ومن خلال ما سبق من النتائج المتوصل إليها والتفسيرات المقدمة، نستنتج أن الفرضية الخامسة محققة.

1-6/ عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضية السادسة: تنص الفرضية السادسة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى التوتر النفسي. وللتحقق من صحة الفرضية السادسة قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة، حيث تم تطبيق اختبار (ت) T-test لإيجاد دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التوتر النفسي، وهذا ما يوضحه الجدول رقم (26):

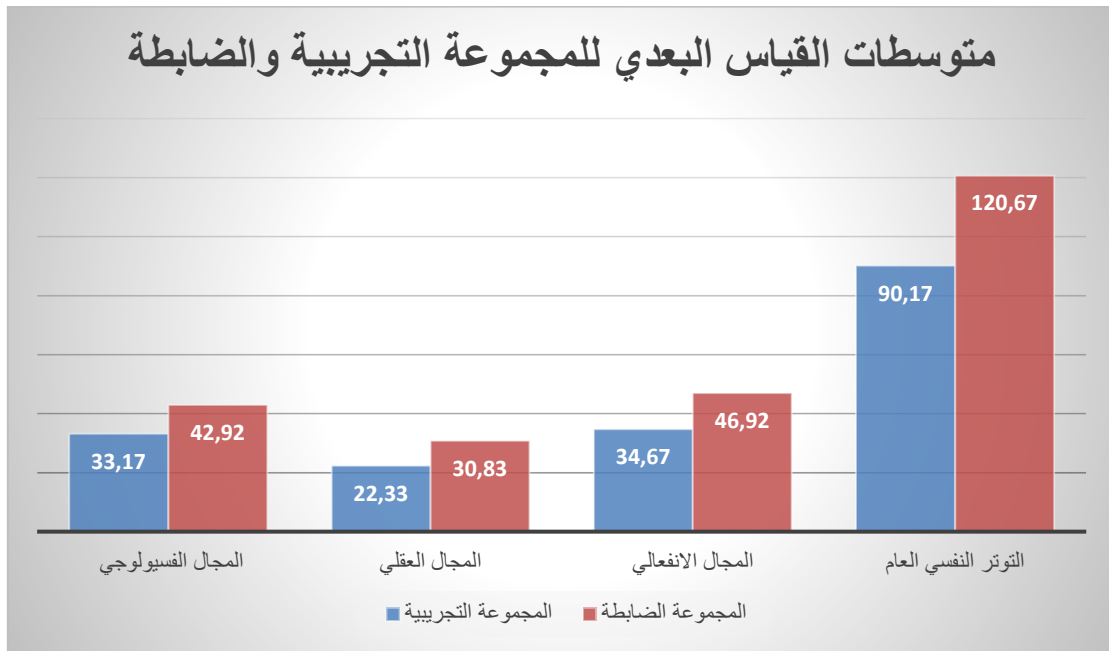
جدول رقم (26): نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى التوتر النفسي، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية Two-tailed test	الدلالة الإحصائية للفروق
	S	X	S	X			
المجال الفسيولوجي	3.66	33.17	4.08	42.92	6.16	2.07	دالة
المجال العقلي	3.31	22.33	3.04	30.83	6.55		دالة
المجال الانفعالي	3.22	34.67	6.27	46.92	6.01		دالة
التوتر النفسي العام	4.43	90.17	12.23	120.67	8.12		دالة

الشكل رقم (18): نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى التوتر النفسي، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22).



الشكل البياني رقم (19): يوضح نتائج متوسطات القياس البعدي في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (22)



يتضح من الجدول رقم (26) الذي يبين الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى التوتر النفسي:

-وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لبعدها المجال الفسيولوجي، حيث بلغ المتوسط الحسابي 33.17 بالنسبة للمجموعة التجريبية و42.92 للمجموعة الضابطة. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 6.16 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.07 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 22.

-وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لبعدها العقلي، حيث بلغ المتوسط الحسابي 22.33 بالنسبة للمجموعة التجريبية و30.83 للمجموعة الضابطة. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 6.55 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.07 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 22.

-وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لبعدها الانفعالي، حيث بلغ المتوسط الحسابي 34.67 بالنسبة للمجموعة التجريبية و46.92 للمجموعة الضابطة. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 6.01 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.07 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 22.

-وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى التوتر النفسي العام، حيث بلغ المتوسط الحسابي 90.17 بالنسبة للمجموعة التجريبية و120.67 للمجموعة الضابطة. وكما بلغت قيمة (T) المحسوبة 8.12 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.07 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 22.

وبعد الحصول على الفروق من المعالجة الإحصائية لمقياس التوتر النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي، أمكن للباحث تفسيرها كالاتي:

يعتبر التوتر النفسي حالة طبيعية في حياة الرياضيين، فمن الضروري التعامل مع ضغوط الأداء بكل احترافية في التدريبات وتحديات المنافسة. في المنافسات. ومع ذلك إذا لم يتم التحضير النفسي والذهني بشكل صحيح، فإن التوتر النفسي يمكن أن يؤثر سلباً على أداء الرياضي، ويزيد من احتمالية الإصابة بالاحتراق النفسي.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن للمدربين العمل على تقليل التوتر الذي يعاني منه الرياضيون قبل وأثناء المنافسة من خلال توفير لهم بيئة داعمة ومريحة، وكذلك توفير التوجيه والدعم النفسي اللازمين. ويمكن أيضاً أن يساعد الوقت الكافي للتدريب الذهني في تحسين الجانب الانفعالي والعاطفي لدى الرياضيين، وهذا الفرق كان واضحاً بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

وهذا ما تؤكد عليه "Wilks" أن تقنية إدارة وتسيير التوتر تُعد واحدة من التقنيات المثبتة فعاليتها في تقليل القلق وتحسين الأداء في مختلف الرياضات. من خلال هذه العملية يتعلم الرياضي كيفية استخدام مجموعة متنوعة من البيانات الذاتية أثناء تعرضه لمستويات متزايدة من التوتر. وتشمل هذه التقنية أيضاً استخدام التدريب الذهني لتعزيز أداء الرياضي وزيادة تحكمه في تفاعلاته النفسية والجسدية أثناء الضغوط والتحديات الرياضية. (Wilks، 1991، صفحة 295)

ويضيف " Jones " (1991) في المستوى العالي هناك اختلافات ضئيلة للغاية في المستويات المهارية للمشاركين. وبالتالي غالبًا ما تكون القدرة على التعامل مع الاستثارة، القلق والتوتر هي التي تفصل بين الفائز والخاسر. وقبل المضي قدمًا في المنافسة لا بد على الرياضي أن يفهم ويضبط ما تعنيه مصطلحات الإثارة والقلق والتوتر، واكتساب القدرة على إدارتها وتسييرها بشكل مثالي. (Jarvis, 2005, p. 48)

وعلى الرغم من أن المهارات والسمات البدنية الرئيسية تختلف من رياضة إلى أخرى، إلا أن المهارات الذهنية المطلوبة لتحقيق التميز والتدفق متشابهة في جميع الرياضات. وتشمل هذه السمات المتعلقة بإثارة الدافعية وإدارة الطاقة، وبالإضافة إلى مهارات الانتباه وإدارة التوتر. (Burton & D.Raedeke, 2008, p. 37)

تعد المستويات المناسبة من التوتر والاستثارة من الأدوات القوية التي يستخدمها العديد من الرياضيين لإدارة التوتر والضغوط في حياتهم اليومية. فقد أظهرت الأبحاث أن ممارسة أي نوع من أنواع التأمل بانتظام يمكن أن يحسن الوظائف العقلية.

وهذا ما يؤكد كل من " Smith & Kays " (2022) التأمل أداة رائعة يستخدمها الكثير من الرياضيين للحد من التوتر في حياتهم اليومية. وقد أظهرت الأبحاث أن الانخراط بانتظام في شكل من أشكال التأمل له فوائد هائلة. ويمكن أن يقلل من مستويات هرمونات التوتر في الدم، ويخفض ضغط الدم، ويحسن الأداء العقلي. وأفضل جزء هو أن طريقة وشكل التأمل الذي تختاره لا يهم حقًا، ما يهم هو أنك تفعل ذلك باستمرار وانتظام. (H.Smith & M.kays, 2022, p. 294)

ويقول كل من " Weinberg & Gould " (2001) بأن التصور العقلي يساعد في تعديل مستويات الاستثارة لدى الرياضي، وتعمل على التقليل من التوتر النفسي، فقد أظهرت الأبحاث أيضًا أن القلق التنافسي يمكن أن يكون منهكًا. لذلك قد يرغب الرياضي الذي يواجه صعوبة في الدخول للمنافسة في استخدام الصور المثيرة للاستثارة، في حين أن الرياضي الذي يجد التوتر مشكلة قد يستخدم التصور للسيطرة على الإثارة والتقليل منها. (S. Weinberg & Gould, 2011, p. 305)

وقد اتفقت نتائج دراستنا لمتغير التصور العقلي مع نتائج دراسة "شمام محمد عبد المقصود حسن" (2020) التي توصلت إلى أن برنامج التصور العقلي له تأثير إيجابي على خفض التوتر النفسي لدى عدائي 100 متر حواجز. واتفقت نتائج دراستنا مع دراسة " زروق نايل " (2016) التي توصلت إلى فعالية التدريب الذهني الذي يركز على تنمية كل من التصور العقلي وتركيز الانتباه والاسترخاء في التقليل وخفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة. وتوصلت كذلك دراسة "Mousavi & Meshkini" (2011) بأن تدريبات التصور العقلي ساهمت في التقليل من حدة القلق لدى الرياضيين.

وأما فيما يخص نتائج متغير تركيز الانتباه فقد اتفقت نتائج دراستنا مع نتائج كل من دراسة "صغيري بلال وايدير حسان" (2019) حيث كشفت أن تدريبات تركيز الانتباه كان لها أثر إيجابي في التقليل من الضغط

النفسي لدى لاعبي كرة القدم. واتفقت كذلك نتائج دراستنا مع نتائج دراسة "عبد الحكيم وآخرون" (2020) التي بدورها توصلت إلى فعالية تدريبات تركيز الانتباه في التخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى مبتدئي السباحة. وصنعت كل منها الفارق في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية. ومن خلال ما سبق من النتائج المتوصل إليها والتفسيرات المقدمة، نستنتج أن الفرضية السادسة محققة.

خلاصة:

في مجال البحث العلمي تعتبر خطوة عرض النتائج المتحصل عليها، تحليلها ومناقشتها من أهم الخطوات. يهدف هذا الجزء من الدراسة إلى تفسير وتحليل البيانات والمعلومات التي تم جمعها والتأكيد على الاستنتاجات المستخلصة منها. ولهذا أولى الباحث لهذه الخطوة أهمية كبيرة.

وقد تمكنا في هذا الفصل من تقديم إجابات تفصيلية على الفرضيات التي طرحت في بداية الدراسة. وتم ذلك من خلال عرض، تحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي على عينة الدراسة. وقد تم وصف هذه النتائج في شكل جداول ورسوم بيانية، مما يسهل فهمها وتوضيح التغيرات الملحوظة. وبالإضافة إلى ذلك، تم استخدام الأساليب الإحصائية لمعالجة وتحليل البيانات.

وتم التأكيد أيضًا على تفسير النتائج المستخلصة من التحليل الإحصائي بناء على المراجع الأكاديمية ذات الصلة بموضوع البحث، بالإضافة إلى الاستشهاد بالدراسات السابقة والمشابهاة في نفس التخصص. وتمت المقارنة مع النتائج المذكورة سابقاً للتأكد من صحة الفرضيات المطروحة في الدراسة.

خاتمة عامة:

حققت كرة القدم تطورا كبيرا بفضل التقدم العلمي في السنوات الأخيرة. يُلاحظ أن هذا التطور جاء نتيجة الاستفادة من الدراسات والبحوث المتعلقة بأساليب التدريب وتكوين اللاعبين. وتتميز هذه الدراسات باعتمادها على الحقائق العلمية التي تقدمها مختلف العلوم سواء كانت بيولوجية، نفسية، اجتماعية أو تكنولوجية.

بالرغم من كل هذا التطور الحاصل في رياضة كرة القدم، إلا أن الفرق الجزائرية تعاني من عدة مشاكل ولعل أبرزها الإقصاء الكلي للجانب النفسي والذهني عند تدريب اللاعبين في مختلف المراحل العمرية، وقد انطلق هذا البحث من المشكلة المتمثلة في معرفة فعالية برنامج التدريب الذهني المقترح في تنمية بعض المهارات الذهنية (التصور العقلي وتركيز الانتباه) وأثره في خفض التوتر النفسي لدى اللاعبين الناشئين لكرة القدم.

تعتبر الشمولية ميزة وسمة أساسية في عملية التدريب في جميع الرياضات وخاصة كرة القدم. حيث تتضمن هذه الشمولية التركيز على تغطية جميع الجوانب المختلفة للاعب. تعمل على تطوير مهاراته البدنية، المهارية، التقنية والخطية بشكل متكامل، بالإضافة للجانب النفسي والذهني، وذلك بهدف تحقيق أداء متميز وفعال. ومن المهم أن يتم التركيز على جميع هذه الجوانب لضمان تحقيق توازن في تطور اللاعب أو الرياضي.

يعتبر الاهتمام بالناشئين الرياضيين أمرا ضروريا لتطوير مستوى رياضة كرة القدم في الجزائر، حيث يشكلون الركيزة الأساسية للمنظومة الرياضية. وتمثل هذه الفئة الناشئة نقطة تحول رئيسية لتحقيق تقدم مستدام في اللعبة. لذا يجب توجيه الجهود نحو تطوير قدراتهم في مختلف الجوانب وتجاوز العقبات التي قد تعيق تقدمهم نحو مستويات عالية.

تؤثر العوامل النفسية والانفعالية بشكل كبير على أداء اللاعب الناشئ خلال المنافسات الرياضية، سواء في الفترات القريبة أو البعيدة. وبالتالي للمدرب دور كبير ومؤثر في مساعدة الرياضي في التغلب على التحديات النفسية التي قد تواجهه.

يقوم المدرب بمتابعة ومساعدة الرياضي الناشئ ليتجاوز المشاكل النفسية التي قد تؤثر على أدائه، ويعزز ثقته بنفسه ويقلل من مشاعر التوتر والقلق. يسهم أيضا في تطوير تركيز اللاعب وثباته أثناء المنافسات

الرياضية. وتعد تلك الجوانب النفسية عناصر أساسية لضمان أداء أفضل وتحقيق تقدم مستدام في مساره الرياضي.

يستدعي السيطرة على تقنيات وأساليب التدريب الذهني كفاءة عملية عالية من المدرب. يجب أن يكون قادرًا على توجيه هذا النوع من التدريب بطريقة تسهم في تعديل السلوك والتحكم في الانفعالات، سواء أثناء التدريبات أو في تأهيل الرياضي بعد تعرضه لإصابة. يقود هذا النوع من التدريب إلى تحقيق الرياضي السيطرة على مجموعة متنوعة من المواقف في مختلف المجالات. وهذا ما أشار إليه الباحثون الذين يؤكدون على أهمية التعامل مع الرياضي ككيان متكامل يتأثر بالجوانب البيولوجية، النفسية والاجتماعية.

شهد تدريب المهارات الذهنية تقدمًا ملحوظًا نتيجة العديد من الدراسات المتنوعة التي أُجريت. هذه الدراسات تشكل أساسًا لفهم تأثير وتحليل التدريب الذهني في سياق الأداء الرياضي. يتجلى أهمية هذا التأثير من خلال تغيير الاستجابات السلوكية والمعرفية تجاه المواقف التنافسية للاعبين، وهذا يتضح جلياً من خلال التحسن الملحوظ في المتغيرات المدروسة.

ان تدريب المهارات الذهنية لا يقتصر فقط على التعلم الحركي أو الجوانب التقنية والخطئية، بل يمتد إلى مرافقة العملية التدريبية في مختلف مراحلها. وذلك بهدف تحفيز اللاعبين على التفاعل بشكل فعال مع أهداف التدريب. لذا يجب التركيز على بناء تفاعل إيجابي بين الرياضيين وأهدافهم التدريبية لضمان تحقيق النتائج المرجوة.

أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن برنامج التدريب الذهني المقترح لتنمية مهارتي التصور العقلي وتركيز الانتباه قد أثر بشكل إيجابي في تقليل مستويات التوتر النفسي لدى اللاعبين. وقد أكدت هذه النتائج على أهمية الاهتمام بالناشئين الرياضيين وتوجيه الجهود نحو تطوير قدراتهم والعناية بالجوانب النفسية التي تؤثر على أدائهم. ويعتبر المدرب عاملاً مؤثراً في هذه العملية، حيث يلعب دوراً حاسماً في توجيه وتطوير الناشئين ليصبحوا لاعبين مؤثرين في مجال كرة القدم. وبالرغم من أن هذه النتائج تقتصر على العينة المدروسة، إلا أنها تمثل إشارة إيجابية للدراسات المستقبلية. وهذا يشجع على تنفيذ مزيد من البحوث والدراسات لضمان استمرارية التطور والتحسين في مجال التدريب الذهني وتطبيقه في سياق التدريب الرياضي.

الاستنتاجات:

- في ضوء حدود العينة، خصائصها، المنهج المتبع والأسلوب الإحصائي المستخدم تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:
- 1- البرنامج التدريب الذهني المقترح ساهم في تطوير القدرة على التصور العقلي بشكل إيجابي لدى أفراد المجموعة التجريبية.
 - 2- البرنامج التدريب الذهني المقترح ساهم في تطوير تركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية.
 - 3- البرنامج التدريب الذهني المقترح ساهم في خفض التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.
 - 4- تدريبات التصور العقلي وتركيز الانتباه كان لها دور فعال في خفض والتقليل من التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.
 - 5- أن البرنامج التدريب الذهني المقترح من الباحث قد أثبت فاعليته في تطوير التصور العقلي وزيادة تركيز الانتباه والتقليل من مستويات التوتر النفسي لدى اللاعبين.

الاقتراحات:

- إن تعزيز دور تدريب المهارات الذهنية في كرة القدم يمكن أن يكون له أثر كبير في تطوير أداء اللاعب وتحسين مهاراته الذهنية. وفيما يلي بعض الاقتراحات لتحقيق هذا الهدف:
- 1- يجب أن يكون التدريب الذهني مكملاً للتدريب البدني والفني في برامج تكوين اللاعبين.
 - 2- ضرورة دمج جلسات التدريب الذهني المنتظمة في جداول برنامج التدريب السنوي لتعزيز التركيز والتحفيز والتحكم الانفعالي.
 - 3- اقتراح وحدات تدريبية تركز على تنمية تركيز الانتباه والقدرة على التصور العقلي لمساعدة اللاعبين في إدارة ضغوط التدريب والمنافسة.
 - 4- إنشاء أنماط وإجراءات منتظمة تساعد على تعزيز الانضباط والاستمرارية.
 - 5- التعاون مع الأخصائيين النفسيين الرياضيين لتقديم دورات تدريبية للمدربين والرياضيين بهدف تطوير المهارات الذهنية.

6-تشجيع اللاعبين على العمل على تنمية مهاراتهم الذهنية من خلال القراءة والاطلاع لتعلم تقنيات جديدة لتعزيز أدائهم.

7-التوسع في تطبيق برامج التدريب الذهني في كرة القدم، والاستفادة من تأثيرها الإيجابي على السلوك التنافسي وتنمية المهارات الذهنية لدى اللاعبين.

8-ضرورة إجراء المزيد من الأبحاث في مجال التدريب الذهني لكرة القدم وتصميم أدوات قياس دقيقة وقابلة للتطبيق ميدانياً لتحقيق نتائج موثوقة.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1/كتب:

أولاً باللغة العربية:

- أسامة كامل راتب (2004). تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أسامة كامل راتب (2007). علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ألقت حقي (1993). الاضطراب النفسي. الإسكندرية، مصر: دار الفكر الجامعي.
- بهاء الدين عواد العجيلي (2018). التصور العقلي والتدريب الذهني لذي الرياضيين. عمان: دار أمجد للنشر والتوزيع.
- حازم علوان منصور وعادل عبد الرحمن الصالحي (2020). مقدمة في علم النفس التطبيقي المعاصر. الاسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة.
- خليل أبو فرحة (2000). الموسوعة النفسية. عمان، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- خيرة مرسلاب (2020). مقياس علم النفس الرياضي والتدريب. عمان: دار الأيام للنشر والتوزيع.
- سلوى الملا (1982). التوتر النفسي كمقياس للدافعية. الكويت: دار القلم.
- ظافر هاشم الكاظمي ومازن هادي الطائي (2012). التنس-الاعداد الفني والأداء الخططي(تعليم - تطوير-تدريب-قواعد). بيروت: دار الكتب العلمية.
- عامر سعيد الخيكاني وآخرون (2015). علم النفس الرياضي للمرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة. بابل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- عامر محمد سعودي وآخرون (2018). التحكم الحركي والتعلم. عمان: دار الرضوان للنشر والتوزيع.
- عبد الحكيم رزق عبد الحكيم واحمد عبده حسن (2015). المحددات النفسية والجوانب العقلية لانتقاء الناشئين في المجال الرياضي. الاسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة والنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
- عبد الستار جبار الصمد (2010). علم النفس في الرياضة. عمان: دار الخليج.

عبد السلام مصطفى أحمد. (2020). المدرب الرياضي ومهمة الاعداد النفسي. القاهرة: مؤسسة طبية للنشر والتوزيع.

عبد الودود الزبيدي وحسن عمر الهروتي. (2017). علم النفس الرياضي. عمان: الأكاديميون للنشر والتوزيع.

عزت محمود كاشف. (1991). الاعداد النفسي للرياضيين. القاهرة: دار الفكر العربي.

عظيمة عباس السلطاني، وحسين عمر الهروتي. (2017). علم النفس الرياضي مفاهيم ومقاييس نفسية. عمان: دار الاكاديميون للنشر والتوزيع.

عكلة سلمان الحوري. (2021). مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي سلبيات ومعالجة. عمان: دار الاكاديميون للنشر والتوزيع.

علي حسين هاشم الزالملي. (2020). الاعداد النفسي في التدريب والمنافسة. بغداد: دار ضياء للنشر والتوزيع.

عماد سمير محمود الحكيم. (2018). مدخل علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

مجدي حسن يوسف وأحمد عوض عشيبة. (2014). تطبيقات استراتيجيات التدريب العقلي والرجع البيولوجي. الاسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة.

مجدي حسن يوسف وأرى أنور زوبير. (2016). دافعية المشاركة للاعبين في المجال الرياضي. الاسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة.

مجدي حسن يوسف. (2017). التصور الحركي في المجال الرياضي. الاسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة.

محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي. (المجلد ط 04). القاهرة: دار الفكر العربي.

محمد حسن علاوي وآخرون. (2003). الإعداد النفسي في كرة اليد "نظريات - تطبيقات". القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

محمد حسن علاوي. (1994). علم النفس الرياضي (المجلد ط 09). القاهرة: دار المعارف.

محمود داوود الربيعي وآخرون. (2013). نظريات التعلم والعمليات العقلية. بيروت: دار الكتب العلمية.

- محمود داوود الربيعي وآخرون. (2018). أسس البحث العلمي. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- مروان عبد المجيد ابراهيم. (2000). أسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية. عمان: مؤسسة الوراق.
- مصطفى حسن باهي وسمير عبد القادر جاد. (1999). سيكولوجية التفوق الرياضي تنمية مهارة عقلية. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- موفق أسعد محمود الهيتي. (2012). التوجيه والارشاد والصحة النفسية للرياضيين. دمشق: دار العرب ودار النور.
- ناهدة عبد زيد عبد الدليمي. (2018). العمليات العقلية والتعلم الحركي. عمان: الدار المنهجية للنشر والتوزيع.
- وسام صلاح عبد الحسين وسامي يوسف متعب. (2013). التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية. بيروت: دار الكتب العلمية.
- ياسين علوان التميمي وآخرون. (2018). علم النفس الرياضي التربوي. عمان: دار المنهجية للنشر والتوزيع.
- يوسف لازم كماش. (2016). اتجاهات وأساليب في التعلم والتعلم الحركي. عمان: دار دجلة للنشر والتوزيع.

ثانياً باللغة الانجليزية:

- burton, d., & d.raedeke, t. (2008). sport psychology for coaches. the united states of america: human kinetics.
- c.eklund, r., & tenenbaum, g. (2014). encyclopedia of sport and exercise psychology. los angeles - london - new delhi - singapore - washington dc: sage publications.
- d.f.shaw, & all. (2005). sport and exercise physiology. new york: taylor & francis group.
- davies, d., & armstrong, m. (2005). psychological factors in competitive sport. london ` new york ` philadelphia: taylor & francis e-library.
- don, d., & malcolm, a. (2005). psychological factors in competitive sport. london new york philadelphia: taylor & francis e-library.
- h. cox, r. (2012). sport psychology: concepts and applications. new york: the mcgraw-hill companies.

- h. edwards, w. (2011). motor learning and control: from theory to practice. belmont: wadsworth, cengage learning.
- h.smith, l., & m.kays, t. (2022). sports psychology for dummies (vol. 2nd edition). new jersey: john wiley & sons.
- j. hanrahan, s., & b. andersen, m. (2010). routledge handbook of applied sport psychology. london and new york: routledge international handbooks.
- jarvis, m. (2005). sport psychology. london and new york: routledge of the taylor & francis group.
- jean, m., & vikki, k. (2015). applied sport psychology. new york: mcgraw-hill education.
- karageorghis, c., & terry, p. (2011). inside sport psychology. united states: human kinetics.
- lauer, l., & all. (2010). usta mental skills and drills handbook. monterey: coaches choice.
- lavalley, d., & all. (2004). sport psychology contemporary themes. new york: palgrave macmillan.
- p.moran, a. (2004). sport and exercise psychology. london and new york: routledge is an imprint of the taylor & francis group.
- s. weinberg, r., & gould, d. (2011). foundations of sport and exercise psychology. united states of america: human kinetics.
- shaw, d. f., & all. (2005). instant notes sport and exercise psychology. leeds: bios scientific publishers taylor & francis group.
- taylor, j. (2017). train your mind for athletic success. london: rowman & littlefield.
- tennebaum, g., & c. eklund, r. (2007). handbook of sport psychology. new jersey: john wiley & sons, inc.

2/مجالات علمية:

أولا باللغة العربية:

- أحمد كاظم فهد البهادلي (2013). قياس التوتر النفسي لدى لاعبي الدوري الممتاز لكرة القدم (المنطقة الجنوبية) وعلاقته بترتيب الفرق. مجلة دراسات و بحوث التربية الرياضية, (34) 2013, 28.
- احمد كمال نصاري وفيصل ضاري برجس ضاري (2018). استراتيجيات التفكير وعلاقتها ببعض المهارات العقلية لناشئي كرة السلة بدولة الكويت. مجلة تطبيقات علوم الرياضة, (96) 2018, 72-82.
- بلال رحال (2010). مستوى التصور العقلي لدى المنتخب العربي للمبارزة (الأشبال والناشئين) وعلاقته بالانجاز. مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية), (01) 24, 321-344.

بلال صغيري وإيدير حسان. (2019). أثر تركيز الانتباه في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم. مجلة التحدي, (15), 2019, 11-26.

بن حميدوش فايزة وآخرون. (2020). أثر وحدات تدريبية بتقنيات الاسترخاء على التخفيف من التوتر النفسي وتحسين انجاز الركض لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أقل من (17) سنة . (2020).المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية, (03) 02, 137-162.

توميات عبد الرزاق ولزنك أحمد. (2021). تدريبات التصور العقلي وأثرها على مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكاير (دراسة ميدانية لفريق وفاق مسيلة).مجلة الابداع الرياضي, (01) 12, 109-126.

حبارة محمد وآخرون. (2021). السلوك التنافسي وعلاقته ببعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم . مجلة الابداع الرياضي, (02) 12, 138-158.

ساعد رقيق. (2013). دور تدريب المهارات العقلية في دقة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة. مجلة الإبداع الرياضي, (12) 2013, 42-50.

شيماء سامي وبشار غالب. (2009). مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي التنس الأرضي و المباراة لفئتي الشباب و المتقدمين. مجلة علوم التربية الرياضية, (03) 02, 173-191.

محمد ابراهيم الذهبي. (2019). تأثير برنامج تروحي باستخدام الألعاب المصغرة على خفض مستوى التوتر النفسي خلال الفترة الانتقالية لناشئ كرة القدم.مجلة اسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية 48, (01), 195-225.

ثانيا باللغة الانجليزية:

a. simonsmeier, b., & buecker, s. (2016). interrelations of imagery use, imagery ability, and performance in young athletes. journal of applied sport psychology, 29 (01), 32-43.

behnke, m., & other. (2019). the sport mental training questionnaire: development and validation. curr psychol, 38 (2019), 504-516.

di corrado, d., & all. (2019). imagery ability of elite level athletes from individual vs team and contact vs no-contact sports. peerj publishing (peerj 7:e6940), 01-14.

guarnera, m., & all. (2017). mental imagery and school readiness. sage journals, 120 (06), 1058-1077.

j. munroe-chandler, k., & all. (2007). where, when, and why young athletes use imagery:an examination of developmental differences. research quarterly for exercise and sport , 78 (02), 103-116.

wadlinger, h., & isaacowitz, d. (2011). fixing our focus: training attention to regulate emotion. personality and social psychology review , 15 (01), 75-102.

wilson, g., & pritchard, m. (2005). comparing sources of stress in college student athletes and non-athletes. athletic insight: the online journal of sports psychology , 7 (01), 1-8.

3/أطروحات ورسائل جامعية:

أولا باللغة العربية:

أسماء عزيز فالح الزهيري (2005). تأثير استخدام أنواع متعددة من طرائق التدريس التربوية الرياضية في تعلم بعض مهارات كرة اليد. رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية، بغداد: الجامعة المستنصرية.

اكيوان مراد (2002). تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم -دراسة متمحورة حول فريق من الدرجة الثالثة - (مذكرة ماجستير منشورة). الجزائر , قسم التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة الجزائر.

بن تومي بلال (2018). أهمية التحضير النفسي وانعكاسه على تماسك وتحفيز لاعبي كرة القدم - دراسة ميدانية لبعض أندية الرابطة المحترفة الثانية "موبيليس". الجزائر، الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية دالي ابراهيم رسالة دكتوراه منشورة.

بن غالية فاطمة الزهراء (2020). أثر برنامج التدريب الذهني يعتمد على التصور العقلي والاسترخاء في تطوير مهارتي الارسال والصد. معهد التربية البدنية والرياضية -قسم التدريب الرياضي، شلف : جامعة حسيبة بن بوعلي رسالة دكتوراه منشورة.

سعادنة ضياء الدين (2018). أثر برنامج مقترح للتدريب الذهني لمواجهة توترالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر (اطروحة دكتوراه منشورة). أم بواقي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة العربي بن مهدي-أم البواقي رسالة دكتوراه منشورة.

كواش منيرة (2015). واقع التحضير النفسي للنخبة الوطنية المشاركة في الالعاب الاولمبية. الجزائر , الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية رسالة دكتوراه منشورة.

ثانياً باللغة الانجليزية:

monnich, t. (2021). mental skills training for ice hockey goalies. greensboro, faculty of the graduate school, north carolina: the university of north carolina.

Pauline, S. (2020). Evaluation des habiletés mentales chez des sportifs lors d'une course d'ultra-trail grâce au questionnaire OMSAT 4 et étude du lien potentiel avec la performance sportive (thèse doctorale). Faculté de médecine Henri Warembourg, Lille: Université de Lille.

Wright, J. (2019). Effect of attentional focus on learning and performance in youth sports. Florida School of Professional Psychology (Doctor of Psychology), Florida: National Louis University.

Z. Hawkins, T. (2020, January). The perceptions of coaches, athletic trainers and rehabilitation professionals concerning the use of mental imagery practice to counter the psychological effects of injury in sport (Doctor of Psychology). Arizona: Ashford University.

Zimmerman, C. (2021, September 03). Psychological skills utilization in collegiate baseball: an evaluation of effectiveness and needs (Doctor of Psychology). Arizona: University of Arizona Global Campus.

4/ موقع الكترونية:

أولاً باللغة العربية:

ثانياً باللغة الانجليزية:

Destefano, Q. (2021). Stress management. Consulté le 08 28, 2023, sur Montana State University Athletics: <https://msubobcats.com/sports/2021/2/3/stress-management.aspx>

Le questionnaire OMSAT en préparation mentale. (2023, 02 07). Consulté le 07 05, 2023, sur Sportifeo: <https://www.sportifeo.com/blog/performance/le-questionnaire-omsat-en-preparation-mentale/>

Marc, D. (2021, juin 07). Les 12 habiletés mentales du sportif de haut-niveau. Consulté le 07 05, 2023, sur Sport Mental: <https://sportmental.fr/12-qualites-mentales-sportifs/>

Pierre, C. (2022, 09 15). Performance mentale : savoir utiliser ses habiletés mentales. Consulté le 07 07, 2023, sur Performance Coaching: https://performanceetcoaching.fr/performance-habiletés-mentales/?fbclid=iwar1y8mflvryygh6kcsrpf6zftm5r5bsalyd5o0kyjdqdg5r0y_0uzaesiu

الملاحق

الملحق (01): مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لمارتنز.

الموقف الأول: الممارسة الفردية

1/ اختر مهارة واحدة معينة أو موقفاً معيناً في النشاط الرياضي مثل مراوغة، ترويض الكرة، تسديد الكرة نحو المرمى.

2/ تصور نفسك تؤدي هذه المهارة في المكان الذي تتدرب فيه عادة مع عدم تواجد أي شخص آخر.

3/ غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً مع محاولة أن ترى نفسك في هذا المكان تستمع إلى أصوات، وتشعر بجسمك أثناء أداء الحركة.

4/ حاول أن تكون واعياً بحالتك العقلية والانفعالية.

5/ حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي تتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1	كيف رأيت نفسك تؤدي المهارات المطلوبة؟	1	2	3	4	5
2	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء؟	1	2	3	4	5
3	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارات المطلوبة؟	1	2	3	4	5
4	ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة؟	1	2	3	4	5
	العبارات	عدم التحكم	صعوبة في التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل

5	4	3	2	1	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟
صورة واضحة تماما	صورة واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة غير واضحة	عدم وجود صورة	العبارات
5	4	3	2	1	6 كيف تدرك تصورك من داخل جسمك وأنت تؤدي المهارات المطلوبة؟

الموقف الثاني: الممارسة مع الآخرين.

1/التصور العقلي لنفس المهارات السابقة أو الموقف ولكن في وجود كل من المدرب وحضور أعضاء الفريق.

2/التصور العقلي لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع.

3/غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا.

4/التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.

5/حاول أن ترى الصورة من داخل جسمك.

قدر درجة الوضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي تتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
2	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
3	كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
4	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

العبارات	عدم التحكم	صعوبة في التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	1	2	3	4	5
العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
6	1	2	3	4	5
العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما

الموقف الثالث: مشاهدة الزميل

1/التفكير في الزميل أو اللاعب يؤدي مهارة أو موقف معين في المنافسة.

2/غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا.

3/التصور العقلي للموقف بوضوح وواقعية قدر الإمكان أثناء أداء الناجح في جزء هام من المنافسة.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
2	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
3	كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

5	4	3	2	1	4 كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟
تحكم كامل	تحكم فوق المتوسط	تحكم متوسط	صعوبة في التحكم	عدم التحكم	العبارات
5	4	3	2	1	5 إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟
صورة واضحة تماما	صورة واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة غير واضحة	عدم وجود صورة	العبارات
5	4	3	2	1	6 كيف تدرك تصورك من داخل جسمك أثناء مراقبتك لزميلك؟

الموقف الرابع: الأداء في المنافسة

1/التصور العقلي لأداء نفس المهارة أو الموقف السابق في أحد المنافسات.

2/التصور العقلي للأداء الناجح والفائق مع تصور التشجيع الايجابي للأعضاء الفريق والجمهور.

3/غلق العينين لمدة دقيقة واحدة تقريبا.

4/التصور العقلي في أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	كيف رأيت نفسك في موقف المنافسة؟	1	2	3	4	5
2	كيف استمعت إلى الأصوات في موقف المنافسة؟	1	2	3	4	5

5	4	3	2	1	كيف شعرت بالأداء في المنافسة؟	3
5	4	3	2	1	كيف شعرت بالانفعالات في هذا الموقف؟	4
تحكم كامل	تحكم فوق المتوسط	تحكم متوسط	صعوبة في التحكم	عدم التحكم	العبارات	
5	4	3	2	1	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟	5
صورة واضحة تماما	صورة واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة غير واضحة	عدم وجود صورة	العبارات	
5	4	3	2	1	كيف تدرك تصورك من داخل جسمك وأنت في موقف المنافسة؟	6

مفتاح التصحيح للاختبار:

يتم تقدير الدرجات في هذا المقياس وفقا لما يلي:

أولاً: جمع الدرجات التي يتم الحصول عليها في العبارة رقم (1) في المواقف الأربعة لتمثل التصور البصري.

ثانياً: جمع الدرجات التي يتم الحصول عليها في العبارة رقم (2) في المواقف الأربعة لتمثل التصور السمعي.

ثالثاً: جمع الدرجات التي يتم الحصول عليها في العبارة رقم (3) في المواقف الأربعة لتمثل الإحساس الحركي.

رابعاً: جمع الدرجات التي يتم الحصول عليها في العبارة رقم (4) في المواقف الأربعة لتمثل الحالة الانفعالية المصاحبة.

خامساً: جمع الدرجات التي يتم الحصول عليها في العبارة رقم (5) في المواقف الأربعة لتمثل القدرة على التحكم في التصور العقلي.

سادسا: جمع الدرجات التي يتم الحصول عليها في العبارة رقم (06) في المواقف الأربعة لتمثل القدرة على التصور الداخلي.

تقدير المستوى:

يتم تقدير المستوى التصور العقلي في كل بعد حدة وفقا لما يلي:

1 ممتاز 18-20

2 جيد 15-18

3 متوسط 12-14

4 ضعيف 8-11

5 ضعيف جدا 4-7

الملحق (02): اختبار شبكة تركيز الانتباه

اختبار شبكة التركيز Grid Concentration Test يستخدم لقياس قدرة اللاعب على تركيز انتباهه وخاصة قبل الاشتراك مباشرة في المنافسة الرياضية وخاصة تلك المنافسات التي تتطلب بالدرجة الأولى تركيز الانتباه منذ اللحظة الأولى كرياضات الجمباز والغطس والرمية وغيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى، نظراً لأن تميز اللاعب بالقلق أو الاضطراب أو تشتت الفكر يؤدي إلى انخفاض درجة تركيز الانتباه للاعب وبالتالي عدم قدرته على الأداء بصورة جيدة.

ومدة الاختبار دقيقة واحدة، حيث يطلب من اللاعب أن يضع شرطة (/) على أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده المدرب الرياضي أو الأخصائي النفسي الرياضي على الشكل الموضح بالصفحة التالية ويفضل أن يكون الرقم المحدد أقل من الرقم 65 مع مراعاة أن تتابع الأرقام بطريقة متتالية.

فمثلاً عند تحديد رقم البدء بالرقم 17 فينبغي على اللاعب أن يقوم بوضع شرطة (/) على الرقم 18 ثم الرقم 19 ثم الرقم 20 وهكذا وعدم محاولة وضع شرطة (/) على الرقم 19 أولاً ثم الرقم 18 ثانية.

ومما لا شك فيه أن اللاعب الذي يسجل عدداً أكبر من الأرقام بالمقارنة بزملائه يكون لديه تركيز أفضل.

ويمكن استخدام هذا الاختبار عدة مرات مع تغيير الرقم الابتدائي المحدد في كل مرة تالية. كما يمكن تغيير أرقام شبكة التركيز وعمل نسخ متعددة منها مع تغيير مكان أرقامها حتى لا يتعود اللاعبون على حفظ وتذكر مكان الأرقام.

ويراعى أن تكون الأرقام جميعها مكونه من عددين مثل (01)، (02)، وهكذا. كما يمكن إجراء الاختبار في العديد من المواقف التجريبية مثل الأداء أمام الزملاء أو بإضافة بعض المتغيرات المشتتة للانتباه.

• التصحيح:

يتم إحصاء الأرقام التي قام اللاعب الرياضي بشطبها بطريقة صحيحة في غضون فترة الدقيقة المحددة لإجراء الاختبار، ويتم منح درجة واحدة لكل رقم مشطوب بطريقة صحيحة وكلما ارتفعت درجات اللاعب الرياضي، دل ذلك على قدرته العالية على تركيز الانتباه.

07	73	62	81	21	47	36	29	67	01
85	35	90	13	93	55	72	03	76	39
30	92	40	99	19	98	27	82	43	20
42	79	94	02	66	100	61	65	12	87
50	18	56	83	31	91	17	97	37	78
52	44	08	74	46	34	88	06	71	54
89	63	22	68	95	11	84	57	09	49
14	96	58	28	23	51	41	32	80	15
38	70	25	60	86	04	69	59	53	26
48	10	77	64	16	75	33	24	45	05

الملحق (03): مقياس التوتر النفسي لدى لاعبين.

من أجل قياس مستوى التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم، لجأ الباحث إلى استخدام مقياس التوتر النفسي من تصميم وإعداد (هدى جلال البياتي، 2005) الذي يهدف إلى التعرف على مستوى التوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية، وقد اتبعت طريقة (لكارت lekart) في المقياس الحالي، ويتكون المقياس من (31) فقرة وتكون الإجابة على هذه الفقرات على خمسة بدائل:

(تنطبق عليه بدرجة كبيرة جدا) (تنطبق عليه بدرجة كبيرة) (تنطبق عليه بدرجة متوسطة)
(تنطبق عليه بدرجة قليلة) (لا تنطبق عليه إطلاقاً).

أسلوب تصحيح المقياس:

إذ تكون المقياس من (31) فقرة، الفقرات الايجابية تكون إجابتها (1،2،3،4،5)، والفقرات السلبية تكون إجاباتها (5،4،3،2،1)

الفقرات الايجابية (28،23،22،20،19،17،16،15،14،11،09،08،06،04،01)

الفقرات السلبية (31،30،29،27،26،25،24،21،18،13،12،10،07،05،03،02)

لا تنطبق عليه إطلاقاً	تنطبق عليه بدرجة قليلة	تنطبق عليه بدرجة متوسطة	تنطبق عليه بدرجة كبيرة	تنطبق عليه بدرجة كبيرة جداً	بدائل الإجابة وزن الفقرة
1	2	3	4	5	الفقرات الايجابية
5	4	3	2	1	الفقرات السلبية

يوضح الجدول التالي بدائل الإجابة وأوزان الفقرات لمقياس التوتر النفسي

لا	تنطبق	تنطبق	تنطبق	تنطبق	الفقرات	ت
تنطبق	علي	علي	علي	علي		
علي	بدرجة	بدرجة	بدرجة	بدرجة		
إطلاقا	متوسطة	متوسطة	كبيرة	كبيرة		
				جدا		
					أشعر باسترخاء تام قبل المباراة.	01
					يخفق قلبي بشدة عندما ادخل إلى الملعب وفيه جمهور كبير .	02
					يتسبب عرقي عندما أتعرض لمواقف محرجة في المباراة.	03
					أشعر بارتياح عندما يتكلم المدرب معي في شؤوني الخاصة.	04
					أشعر يوم المباراة بتعب شديد.	05
					أستطيع أن أتخذ قرارا حاسما بسرعة في مواقف المفاجئة.	06
					أقوم بالضغط على أسناني عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي بالمباراة.	07
					تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم المباراة.	08
					أستطيع تذكر أحداث في المباراة بشكل جيد.	09
					كثيرا ما أعاني من تقطع في النوم قبل المباراة.	10
					أستطيع تصور ما يمكن أن يحدث في المباراة قبل بدايتها.	11
					أشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون.	12
					أشعر بالحاجة إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل المباراة.	13

					14	أشعر بقدرتي على انجاز الواجب المطلوب بمستوى عال.
					15	أشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرب أو زملائي إلى أخطائي بصراحة.
					16	أستطيع تركيز انتباهي حتى عندما تسير المباراة على نحو غير مخطط.
					17	أحدث بهدوء وثقة مع الحكم حتى عندما يتخذ ضدي قرارا خاطئا.
					18	يحصل لدي اضطراب في النوم قبل المباراة.
					19	أسيطر على جميع حركاتي مهما كان موقف محرجا أو مفاجئا.
					20	أشعر أنني أملك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب.
					21	أفقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور.
					22	يضايقني التمييز بين اللاعبين في المعاملة من قبل المدرب.
					23	يسهل على تمييز دقائق الأمور.
					24	أشعر بالحرارة في جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكل إلى مسؤولية معينة
					25	أميل إلى انتزاع الشعر (الرأس،الشارب، الحاجبين الخ) أو امرر لمساتي عليه بقوة عندما أفكر بموضوع مهم.
					26	حصول شجار بين أفراد الفريق يسبب لي ألما في المعدة.
					27	قبيل المباراة أشعر بآلام العضلات المفاجئ (التشنجات، التقلصات ...)

					28	أشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كنت في ملعب الفريق المنافس.
					29	أشعر بالضغط في رأسي وكأنه سينفجر عندما ارتكب خطأ ما.
					30	أشعر بأني مبالغ في ردود أفعالي تجاه المتغيرات الطارئة.
					31	أجد صعوبة في تركيز الانتباه عند أداء واجبي في المباراة.

حساب الدرجة الكلية: إن أعلى درجة محتملة يحصل عليها (155)، وأما أدنى درجة (31)، ويكون الوسط الحسابي (93)، حيث أنه كلما كانت درجة المستجيب أعلى من الوسط النظري كلما كان ذلك مؤشر على أن التوتر النفسي عالي وتؤثر سلباً على أداء اللاعب في المناقشة، وكلما كانت درجة المستجيب نفس الوسط النظري أول أقل على ذلك مؤشر على أن التوتر النفسي متوسط ويؤدي إلى الأداء الأمثل في المنافسة.

الملحق (04): قائمة الأساتذة المحكمين

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	التخصص	الجامعة
01	حرشاوي يوسف	أستاذ التعليم العلي	علم النفس الرياضي	جامعة مستغانم
02	عكلة سليمان الحوري	أستاذ التعليم العلي	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل العراق
03	بوخرار رضوان	أستاذ التعليم العالي	نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	الجزائر 3
04	فريد موسى	أستاذ التعليم العالي	علم النفس الرياضي	جامعة شلف
05	حناط عبد القادر	أستاذ التعليم العلي	الإرشاد النفسي الرياضي	جامعة الجلفة
06	هانى محمود أبو بكر	أستاذ التعليم العلي	علم النفس الرياضي	جامعه الاسكندرية
07	عصام محمد عبد الرضا	أستاذ التعليم العلي	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل العراق
08	نغم محمود محمد العبيدي	أستاذ التعليم العلي	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل العراق
09	رافع ادريس عبد الغفور	أ.م.د.	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل العراق
10	وليد ذنون يونس	أ.م.د.	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل العراق

الملحق (05): محتوى مقابلة لاعبي المجموعة التجريبية قبل بداية تطبيق البرنامج التدريبي.

الغرض من المقابلة المكتوبة الفردية هو فحص جميع العوامل التي تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على الأداء. وبالتالي من الممكن اكتشاف المناطق التي يعاني فيها الرياضي من الإخفاقات والتي تستحق اهتمامًا خاصًا.

طبيعة الإجابة		أسئلة المقابلة	الرقم
لا	نعم	هل تحتوي برامجكم الموسمية على وحدات تدريبية لطرق وأساليب التدريب العقلي؟	01
		ما هي أهدافك قصيرة المدى؟ (في هذا الموسم)	02
		ما هي أهدافك طويلة المدى؟ (في السنوات القادمة)	03
		ما هي دوافعك الحالية لرياضتك؟ (ما الذي يحفزك على الممارسة كرة القدم؟ ما الذي يثير اهتمامك بشأن رياضتك؟)	04
		كيف هي علاقتك بمدرّبك؟ (هل هذا يساعد تقدمك؟ هل تفهم متطلبات مدرّبك؟)	05
		كيف هي علاقاتك مع زملائك في فريقك، ومع الرياضيين الذين تتنافس معهم؟	06
لا	نعم	هل سرعان ما تفقد انتباهك وتركيزك أثناء المنافسة؟	07
		هل تستطيع التحكم في انفعالاتك وتصرفاتك في الأوقات الحرجة من المنافسة؟	08
لا	نعم	هل يمكنك تصور مسابقة ناجحة بشكل خاص؟ (كيف كنت مستعدًا؟ ما الذي استعدت منه في هذه المسابقة؟)	09
لا	نعم	هل تلاحظ الانفعالات السلبية لزملائك خلال المنافسة؟	10
		إذا كانت الإجابة "بنعم" كيف تفسر سبب ذلك؟	
له أهمية جوهرية	لا توجد أي أهمية	برأيك ما أهمية التدريب الذهني في تحسين أدائك وأداء الفريق؟	11

لا توجد أي أهمية		له أهمية جوهرية		برأيك ما هي أهمية الحالة الذهنية في مجال كرة القدم؟	12
ولا خطأ منها	بعض منها	كلها		ما هي نسبة الأخطاء التي تعتبرها مرتبطة مباشرة بالحالة الذهنية؟ (التوتر المفرط / فقدان التركيز / التفكير السلبي)	13
لا		نعم		هل تعلمت من قبل تقنية من تقنيات التحضير الذهني	14
		الاسترخاء العقلي		إذا كانت الإجابة "بنعم" ما هي من بين التقنيات التالية:	
		الحوار الداخلي			
		التأمل الذاتي			
		التصور العقلي			
		تسيير التوتر			

الملحق (06): وثيقة تسهيل مهمة: خاصة بفريق غالي معسكر

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

PEOPLE'S DEMOCRATIC REPUBLIC OF ALGERIA

Ministry of higher education and scientific
research
Hassiba ben bouali University Chlef
Institute of Physical Education and Sports
after-graduate and Scientific Research and
External Relations Directorate



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة حسين بن علي الشلف
معهد التربية البدنية والرياضية
مديرية ما بعد التدرج والبحث العلمي والعلاقات الخارجية
مصلحة متابعة التكوين في ما بعد التدرج
الرقم: 533/2022

Service following of formation in after-
graduate

27 نونبر 2022

الشلف في:

رخصة بتسهيل مهمة لإجراء بحث علمي

في إطار التحضير لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث، نرجو من سيادتكم تسهيل مهمة الطالب الباحث:

اللقب والاسم: بوتميزين ابراهيم

مسجل كطالب دكتوراه (ل.م.د) تخصص: التحضير النفسي الرياضي، بمعهد التربية البدنية والرياضية، جامعة حسين بن
بوعلي-الشلف

رقم التسجيل: (2712165432)

عنوان البحث: تأثير بعض المهارات الذهنية (التصور، التركيز) على خفض مستوى التوتر لدى لاعبي كرة القدم بالجزائر

تحت اشراف الاستاذ المؤطر: أ.د/ حفصاوي بن يوسف، جامعة حسين بن بوعلي-الشلف

مكان المهمة و اجراء البحث: فريق غالي معسكر لكرة القدم- الدرجة الثانية من الرابطة الوطنية المحترفة لكرة القدم

كما نتمنى منكم المساهمة في تكوين طلبتنا و امدادهم بالمساعدة اللازمة، و نوكد لكم أن نشاط طلبتنا لن يعرقل

السير الحسن لنشاطاتكم الداخلية.

في الأخير، لكم منا أسى عبارات التقدير والاحترام

المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج
البحث العلمي و العلاقات الخارجية

جامعة حسين بن علي الشلف
المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج والبحث العلمي والعلاقات الخارجية
مصلحة متابعة التكوين في ما بعد التدرج
بمعهد التربية البدنية والرياضية

المراسلة
بوتميزين ابراهيم