



جامعة الجزائر 3

معهد التربية البدنية والرياضية



دالي إبراهيم

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه ل.م.د.

في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص: الإرشاد النفسي الرياضي

علاقة التدريب العقلي بالتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم

بحث وصفي على بعض أندية كرة القدم للرابطة الجزائرية المحترفة الأولى

إشراف الأستاذة:

أ.د/ بن عكي محمد آكلي

إعداد الطالب :

سعدون شعيب

السنة الجامعية : 2021-2022

شكر و تقدير

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : "من لم يشكر الناس لم يشكر الله".

مهما تقدمنا و فتحت أمامنا طريق النجاح، ووصلنا إلى ما نحلم به علينا أن نتذكر من كان سببا في نجاحنا ومن ساندنا و امسك بيدنا للاستمرار في طريق للنجاح و التقدم يسعدني كثيرا أن أتقدم بأنبيل معاني الشكر و التقدير إلى الأستاذ المشرف

"بن عكي محند آكلي"

على ما قدمه بالإشراف و التوجيه و النصائح القيمة

وإرشادات منهجية على هذه الأطروحة

و الشكر موصول أيضا إلى كل من ساهم و ساعد على إتمام و إنجاز

هذه الأطروحة من قريب أو من بعيد، من إخوة و أصدقاء

ألف شكر و تحية

إهداء

الحمد لله و الصلاة و السلام على رسول الله و أهله و صحبه و

من تبعه بإحسان إلى يوم الدين أما بعد :

بعد إتمامنا لهذه الخطوة الموفقة بإذن الله و التي أثمرت أطروحة بعد طول انتظار

أتقدم بإهدائي إلى من قال فيهما الله عز وجل : " و اخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا" سورة الإسراء الآية 24.

إلى والدي و والدي حفظهما الله

إلى إختي الأعزاء إسماعيل و وليد و طارق و عبد الرؤوف وسيلة و دنيا.

إلى كل من يحمل لقب "سعدون"

إلى أصدقائي الكرام : عنتر و يوسف و يوسف و حكيم و فؤاد و سمير و مراد و محمد و نبيل

إلى قسم الإرشاد النفسي و الرياضي

إلى كل أساتذة معهد دالي إبراهيم و الذين أشرفوا علينا و سهلوا لنا المهمة

إلى جميع من رافقوني خلال مسيرتي الجامعية

و إلى كل من ساعدني على إتمام هذه الأطروحة المتواضعة

أهديكم زبدة جهدي و خاتمة مشواري الدراسي.

سعدون شعيب

ملخص البحث باللغة العربية :

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة الإرتباطية بين التدريب العقلي و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم، ومن أجل دراسة هذا الموضوع اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بصفته المنهج المناسب لطبيعة البحث والذي يقوم بدراسة العلاقات الإرتباطية، كما شملت عينة البحث على 80 لاعبا ينشطون في أربع فرق من الدوري الجزائري المحترف الأول لكرة القدم، كما قمنا باختبار صدق وثبات مقياس التحمل النفسي و استبيان التدريب العقلي على عينة مكونة من 15 لاعبا وقمنا بإجراء الدراسة الأساسية على 65 لاعبا وهذا قصد التحقق من صحة الفرضيات، وبعد جمع البيانات تمت معالجتها باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية (spss) في حساب المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، ومعامل الارتباط بيرسون بعدها تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين التدريب العقلي و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الإسترخاء و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الإنتباه و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين التصور العقلي و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

The relationship between mental training and psychological endurance in football players

Abstract :

The aim of the research is to identify the correlation between mental training and psychological endurance in footballers. For the purpose of studying this subject, the researcher has relied on the descriptive approach as the one appropriate to the nature of the research, which examines the relationships, and the sample of research on 80 players active in four teams of the Algerian First Professional Football League.

We also tested the veracity and persistence of the psychomotor and the mental training questionnaire on a sample of 15 players, and we conducted the basic study on 65 players in order to verify hypotheses.

After the data were collected, they were processed using the spss programme in calculating the arithmetic mean, the standard deviation, and the Pearson correlation factor after which the following conclusions were reached:

- There is a statistically significant correlation between mental training and the psychological endurance of footballers.
- There's a statistically significant correlation between relaxation and psychological endurance in footballers.
- There's a statistically significant correlation between attention and psychological endurance in footballers.
- There is a statistically significant correlation between mental perception and psychological endurance in footballers.

فهرس المحتويات

الصفحة	العناوين
أ	* مقدمة
مدخل عام للدراسة	
د	أ- الإشكالية.
و	ب- تحديد المشكلة.
و	ج- المفاهيم الأساسية الدالة.
ر	د- الدراسات السابقة و المشابهة.
ك	هـ- أهمية البحث و أهدافه.
ل	و- حدود و صعوبات البحث.
ل	ز- فرضيات البحث.
ل	ح- المنهجية المتبعة في البحث
الجانب النظري	
الفصل الأول: التدريب العقلي	
15	تمهيد
16	1 - مفهوم التدريب العقلي.
16	2- أهمية التدريب العقلي.
17	3- أهداف التدريب العقلي.
18	4- شروط التدريب العقلي.

20	5- متطلبات التدريب العقلي.
20	6- مراحل التدريب العقلي.
21	7- مهارات التدريب العقلي.

22	7-1- مهارة الإسترخاء.
23	7-1-1- مفهوم مهارة الاسترخاء.
23	7-1-2- أهمية الإسترخاء.
24	7-1-3- أنواع الإسترخاء.
29	7-2- مهارة الانتباه.
30	7-2-1- مفهوم الإنتباه.
31	7-2-2- أهمية الإنتباه.
31	7-2-3- أنواع الإنتباه.
33	7-2-4- مهارات الإنتباه.
34	7-2-5- الفرق بين الإنتباه والإدراك والتركيز.
34	7-2-6- العوامل المؤثرة على الإنتباه.
35	7-2-7- مشكلات تركيز الإنتباه.
36	7-2-8- صدمة الإنتباه.
37	7-3- مهارة التصور العقلي.
37	7-3-1- مفهوم مهارة التصور العقلي.
38	7-3-2- أهمية التصور العقلي.
39	7-3-3- أنواع التصور العقلي.
40	7-3-4- نظريات التصور العقلي.
41	7-3-5- مبادئ التصور العقلي.
42	7-3-6- إستخدام التصور العقلي.
43	7-3-7- مراحل تنمية مهارة التصور العقلي.
44	7-3-8- فعالية التصور العقلي .
45	-خلاصة.
الفصل الثاني: التحمل النفسي	
47	-تمهيد.

48	1- مفهوم التحمل النفسي.
49	2- ماهية التحمل النفسي في المجال الرياضي.
51	3- نظريات التحمل النفسي.
51	3-1- نظرية فرويد التحليل النفسي.
52	3-2- نظرية يونج التحليلية.
52	3-3- نظرية ألفريد أدلر.
53	3-4- نظرية المجال لليفين.
53	3-5- نظرية كوباسا.
55	4- أنواع التحمل النفسي.
58	5- العوامل المؤثرة في التحمل النفسي.
61	6- مكونات التحمل النفسي.
61	7- أنماط التحمل النفسي.
62	8- دورة التحمل النفسي.
63	9- سمات الأفراد ذوي التحمل النفسي.
63	10- المبادئ التي تعزز التحمل النفسي.
64	11- أساليب التحمل النفسي.
66	12- العوامل المأثرة على التحمل النفسي لدى اللاعب.
69	-خلاصة.
الفصل الثالث: كرة القدم	
71	تمهيد.
72	1- مفهوم كرة القدم.
72	2- تاريخ ظهور لعبة كرة القدم.
74	3- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم.
78	4- تطور كرة القدم في الجزائر.
80	5- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية.

81	6- شعبية كرة القدم.
82	7- المبادئ الأساسية لكرة القدم.
83	8- قواعد كرة القدم.
83	9- طرق اللعب في كرة القدم.
84	10- خطوط اللعب.
91	11- العلاقة الإجتماعية بين لاعبي كرة القدم.
92	12- أهداف التفاعل الإجتماعي.
93	13- الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب.
94	14- الأهداف النفسية لكرة القدم.
96	خلاصة.
الجانب التطبيقي.	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث	
99	تمهيد.
100	1- منهج البحث.
100	2- مجتمع البحث.
100	3- عينة البحث.
101	4- مجالات البحث.
101	5- متغيرات البحث.
102	6- أدوات البحث.
102	6-1- استبيان التدريب العقلي.
104	6-2- مقياس التحمل النفسي.
106	7- الدراسة الإستطلاعية.
107	8- الخصائص السيكومترية.
118	9- المعالجة الإحصائية.

120	خلاصة.
الفصل الخامس: عرض وتحليل الفرضيات.	
122	تمهيد.
123	1 اختبار اعتدالية التوزيع لمتغيرات الدراسة
125	2- عرض و تحليل النتائج.
الفصل السادس: مناقشة نتائج الفرضيات.	
135	1 - مناقشة نتائج الفرضيات.
142	2- مناقشة نتائج الفرضية العامة.
144	الاستنتاج العام.
147	فرضيات مستقبلية.
خاتمة.	
150	خاتمة.
مراجع	
ملاحق	

فهرس الجداول و الأشكال:

فهرس الجداول		
الصفحة	العنوان	الرقم
29	جدول يبين نموذج لأشكال التفكير الغير منطقي	01
104	يبين الدرجات الممنوحة لعبارات الإستبيان حسب الإتجاه	02
107	يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس التدريب العقلي.	03
108	جدول معامل ارتباط كل فقرة من فقرات بعد الاسترخاء مع الدرجة الكلية للمحور	04
109	جدول معامل ارتباط كل فقرة من فقرات بعد الإنتباه مع الدرجة الكلية للمحور	05
110	ارتباط كل فقرة من فقرات بعد التصور العقلي مع الدرجة الكلية للمحور	06
111	معامل ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد من المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس	07
112	يبين قيمة Cronbach's Alpha معامل للمقياس	08
112	يوضح معامل ارتباط التجزئة النصفية	09
113	يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس التحمل النفسي	10
114	معامل ارتباط كل فقرة من فقرات بعد الالتزام مع الدرجة الكلية للمحور	11
115	معامل ارتباط كل فقرة من فقرات بعد التحدي مع الدرجة الكلية للمحور	12
116	معامل ارتباط كل فقرة من فقرات بعد السيطرة مع الدرجة الكلية للمحور	13
116	معامل ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد من المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس	14
117	يبين قيمة Cronbach's Alpha معامل للمقياس	15
118	يوضح معامل ثبات التجزئة النصفية	16
123	يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات إجابات أفراد العينة	17
125	يوضح الارتباط بين الاسترخاء و الالتزام.	18
125	يوضح الارتباط بين الاسترخاء و التحدي.	19
126	يوضح الارتباط بين الاسترخاء و السيطرة.	20
126	يوضح الارتباط بين الاسترخاء و التحمل النفسي.	21
128	يوضح الارتباط بين الانتباه و الالتزام.	22
128	يوضح الارتباط بين الانتباه و التحدي.	23
129	يوضح الارتباط بين الانتباه و السيطرة.	24

129	يوضح الارتباط بين الانتباه و التحمل النفسي.	25
131	يوضح الارتباط بين التصور العقلي و الالتزام.	26
131	يوضح الارتباط بين التصور العقلي و التحدي.	27
132	يوضح الارتباط بين التصور العقلي و السيطرة.	28
132	يوضح الارتباط بين التصور العقلي و التحمل النفسي.	29
قائمة الأشكال		
32	يبين نموذج نيدفر لبعدي الانتباه.	01
36	يمثل صدمة الانتباه ونمط السلوك و مظاهره التي تؤدي إلى هبوط مستوى أداء اللاعب.	02
124	يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لأفراد العينة على مقياس التدريب العقلي.	03
124	يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لأفراد العينة على مقياس التحمل النفسي.	04
127	مخطط بياني للانتشار الخاص بالعلاقة بين الإسترخاء و التحمل النفسي.	05
130	مخطط بياني للانتشار الخاص بالعلاقة بين الانتباه و التحمل النفسي.	06
133	مخطط بياني للانتشار الخاص بالعلاقة بين التصور العقلي و التحمل النفسي.	07

مقدمة :

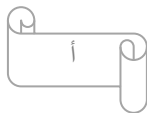
إن الهدف من التدريب هو الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع من أنواع الأنشطة الرياضية، ولتحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية الجوانب البدنية و المهارية و الخططية والنفسية بصورة متكافئة.

كما أنه لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد و يتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى، سواء بالنسبة لطبيعة أو محتويات نوع النشاط أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخططية، أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية.

ولهذا زاد في الآونة الأخيرة الاهتمام بالجانب النفسي وكثر الحديث عليه في المجال الرياضي التنافسي خصوصا، لما له من أهمية و دور و تأثير على حياة الأفراد و الفرق وأصبح ضرورة من ضروريات التدريب لأن اللاعب هو جسد وعقل و حالة نفسية، كما يعتبر تجاهل الجانب النفسي في إعداد الرياضي خطأ كبير ولا بد أن يكون المدرب واعيا و مدركا لأهمية الحالة النفسية للاعبين و العمل على تهيئة اللاعب نفسيا للمدركات المختلفة.

كما يمثل التدريب العقلي أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث وخاصة في المستويات العليا، وقد زاد انتشاره و تطبيقه بعد تدعيمه بالبحوث و الدراسات التي لعبت الدور الايجابي في مجال اكتساب و تنمية المهارات الحركية، و الإعداد للمنافسات، و قدم أيضا استراتيجيات عقلية لعبت دورا أساسيا في تحقيق التفوق، كما يرجع الفضل كذلك في ظهور مفهوم التدريب العقلي إلى معالجي السلوك في المجال النفسي وذلك لتغييره و تعديله للسلوك، وأخذ هذا المفهوم أيضا متسعا علميا بنهوض علم النفس المعرفي

و يعتبر التدريب العقلي عامل هام في اكتساب و تطوير المهارة أو في مراحل التعلم الحركي المختلفة، كما تلعب القدرات العقلية دورا هاما في تحقيق الإنجازات الرياضية وإغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة كبيرة، لذا فإستخدام مثل هذه المهارات وتتميتها يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وكذلك النواحي المهارية و الخططية، وأن ينظر إلى مثل هذه المهارات الخططية بنفس المستوى، حيث أن التدريب العقلي يصل بالرياضي إلى الصحة النفسية التي تمكنه من الأداء المثالي.



كما يعد مفهوم التحمل النفسي واحدا من المفاهيم النفسية المهمة في جميع الألعاب الرياضية، إذ استأثر هذا المفهوم باهتمام العديد من الباحثين و الدارسين وذلك من خلال دراستهم لدوره الفعال و المهم في منع حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تحدثها ظروف العمل الرياضي في التدريب و المنافسات في جميع الألعاب الفردية و الجماعية.

ويعد أحد السمات المتصلة بشخصية الرياضي وصحته النفسية و في علاقته التفاعلية مع البيئة المحيطة به، ونظرا لما تزخر به حياة اللاعب ولا سيما في العصر الحديث من ضغوط شتى تتفاوت في نوعها وشدتها، بحسب الموقف الذي يتعرض له اللاعب، لذا يشجع التحمل النفسي على التعامل مع المواقف ويحاول من خلاله حل المشكلة الظاهرة و يوفر له فرصة لتعزيز ذاته.

وأصبح الإهتمام باللاعب من حيث توفير ظروف الراحة البدنية و النفسية للارتقاء بمستوى الوظائف العقلية، و هذا لكون المستويات العليا لها نمطها الخاص في الحياة اليومية للرياضي، وكذلك العمل على تنظيم حياة اللاعبين الخاصة أمر لا بد منه لتطوير مستواهم ووضعهم في تهيئة نفسية ملائمة، تقودهم المرود المطلوب، و بالتالي تحقيق الأهداف المرجوة كتنظيم الراحة و مواجهة الضغوط و تحدي عوامل المنافسة.

ارتأينا طرح موضوع التدريب العقلي و علاقته بالتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الجزائري المحترف الأول، بحيث قسمنا بحثنا إلى جانب نظري و جانب تطبيقي.

الجانب النظري: يتكون من ثلاثة فصول.

الفصل الأول: في هذا الفصل تطرقنا إلى مفهوم التدريب العقلي، وأهدافه وأهميته في المجال الرياضي، كما تطرقنا إلى أهم مهارات التدريب العقلي المتمثلة في الإنتباه و الإسترخاء و التصور العقلي .

الفصل الثاني: خصصنا هذا الفصل لدراسة التحمل النفسي ، مفهومه والنظريات المفسرة له، أنماطه و عوامله، وكذلك ماهية التحمل النفسي في المجال الرياضي، و العوامل المؤثرة في التحمل النفسي لدى اللاعبين.

الفصل الثالث: خصصنا هذا الفصل لكرة القدم، وتطرقنا لتاريخ كرة القدم و خصائص اللعبة و قوانينها، وكذلك العلاقات الإجتماعية بين لاعبي كرة القدم و الأهداف النفسية لفريق كرة القدم.

الجانب التطبيقي : يتكون من ثلاثة فصول.

الفصل الرابع: يتمثل في اجراءات البحث الميدانية، قمنا بتقديم الخطوات المتبعة ، كما خصص للدراسة الإستطلاعية، و المنهج و العينة و الأدوات المستعملة في هذه الدراسة.

الفصل الخامس: ويشمل هذا الفصل تحديد البيانات عرض و تحليل الفرضيات.

الفصل السادس : ويشمل مناقشة الفرضيات وفقا لدراسات السابقة و الجانب النظري.

و أخيرا تقييم و طرح مجموعة من الفرضيات المستقبلية التي تم استخلاصها و الخروج بها من خلال نتائج هذه الدراسة و العمل بها و أخذها بعين الإعتبار.

أ- الإشكالية :

أصبح التدريب الرياضي الحديث يقوم على أسس منهجية و مدروسة تستند على المادة العلمية، من خلال محاوره الأربع الأساسية و هي : الجانب البدني، الجانب المهاري، الجانب الخططي، والجانب النفسي، حيث أن هذا الأخير يلعب دورا كبيرا في الصراعات الرياضية و الذي يعتبر الركيزة و الدعم الأساسي للارتقاء باللاعب، وذلك لما له من أهمية خاصة بالمعنى الواسع الهادف لإبراز الذات للرياضي، حيث يهدف الإرشاد النفسي الرياضي إلى تقديم خدمات تساعد الرياضي على فهم نفسه على نحو أفضل ، وأيضا فهم المشكلات التي يعاني منها، وتزويده بالمهارات اللازمة التي تمكنه من استغلال ما لديه من إمكانيات و مهارات و استعدادات و قدرات وكذلك مساعدته على تحديد أهدافه في ضوء إمكانياته الشخصية و البيئية، واختيار الطرق المناسبة لتحقيق تلك الأهداف مما يمكنه من حل مشكلاته بأسلوب علمي وعملي الأمر الذي يؤدي إلى توافقه مع نفسه ومع مجتمعه. (شمعون، 2002، ص8)

ويمثل التدريب العقلي أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث خاصة في المستويات العليا كما زاد تطبيقه و انتشاره بعد أن دعمت نتائج البحوث و الدراسات الدور الإيجابي الذي يقوم به في مجال اكتساب المهارات الحركية و الإعداد للدخول في المنافسات ، وما يقدمه من استراتيجيات عقلية تلعب دورا أساسيا في تحقيق التفوق، كما أننا أصبحنا في عصر يمكن أن يقول فيه اللاعب أن تحقيق الفوز يرجع إلى التكامل و التواصل بين التدريب البدني و العقلي، ومما يدعم هذا القول ما أكده "جولدن GOLDEN" من أن معظم المشاركين في دورة سيول الأولمبية يعرفون التدريب العقلي و يمارسون التصور العقلي وأن 84% أي (534) لاعبا من أصل (633) لاعبا ممن طبق عليهم البحث في هذه الدورة يمارسون بعضا من أشكال التدريب العقلي. (إسماعيل، 2001، ص15)

ومعظم اللاعبين والمدربين أجمعوا على دور و أهمية التدريب العقلي كما قال "فرانك ديك Frank Dick" مدرب منتخب إنجلترا السابق في ألعاب القوى (إنها قوة العقل التي تفوق اللاعب الجيد من اللاعب الممتاز عندما يقف الجميع على خط البداية في عدو 100 متر حيث تتساوى الموهبة مع الموهبة، اللياقة مع اللياقة، التدريب مع التدريب، وما يفصل بينهم هو التدريب لذلك الجزء الذي يقع خلف العينين وهو العقل). (شمعون، 2011، ص48)

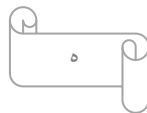
وعليه فإن مجال التدريب العقلي من المتغيرات الهامة التي تأثر في الأداء، إذ يستعمل بغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا، ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتدريب الأسلوب الصحيح للأداء الفني، و أن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التدريب العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة في الوقت المناسب الذي يفرضه زمن المنافسة (علاوي، 2004، ص25).

وفي الصدد ذاته فإن الرياضي يتعرض أثناء الممارسة الرياضية إلى نوعين من الحمل الأول خارجي و يمثل مقدار الأحمال التي يرفعها الرياضي أثناء الحصة التدريبية من حجم وشدة دون أن تغفل مدة وطبيعة الراحة إيجابية كانت أو سلبية، والحمل الثاني داخلي ويتمثل في مقدار الشد العصبي و هو مجموعة الضغوط و الانفعالات النفسية و العصبية الناتجة عن التدريب و المنافسة وهو الحمل النفسي(الرويشدي، 1999، ص5).

كما يتطلب من اللاعب تحمل هذه المثيرات و التحكم في انفعالاته و تعلم إخضاعها لسيطرته، كما أن التحمل النفسي في عملية التدريب و المنافسات له أهمية كبيرة لأن امتلاك مستوى جيد من التحمل يؤدي إلى زيادة قوة التحمل و الصمود و الإرادة وأن أوضاع التحمل المتجانسة تحفز اللاعب لزيادة إنجازه كما تقلل من القلق المصاحب للرياضي أثناء المنافسة لهذا، وكلما ضعفت قوة التحمل النفسي لدى اللاعبين كلما زادت مشاكله النفسية. (حسين، 2015، ص105)

كما تعد قدرة اللاعبين في الإطار ذاته لتخفيف الحمل النفسي مردها لقدرات عقلية تميزهم عن الآخرين، وهذا ما أشار إليه (ريسان، 2001، ص37) بأنه يمكن لأي لاعب يكتسب القدرة على التحمل في المواقف الضاغطة عن طريق تطوير الجهاز العصبي و الصفات البدنية و النفسية و درجة تخفيفه و الخبرة التي يمتلكها.

و رياضة كرة القدم هي إحدى الرياضات الجماعية التنافسية التي لها إقبال كبير نظرا لبساطتها و فنياتها في آن واحد، ولقد تطورت كثيرا حيث أخذت في السنوات الأخيرة حيزا كبيرا من المنافسة العالمية و الإقليمية وعرفت مشاركة مختلف دول المعمورة، كما عرفت أبعادا سياسية و اقتصادية كبيرة فأصبح من اللازم ومن الضروري التحضير لهذه اللقاءات من جميع النواحي البدنية و التقنية و الذهنية و النفسية.



كما أن كرة القدم أصبحت تتطلب مهارة فائقة لتحقيق أكثر تكامل بين العقل والجسم، و تعد أحد الرياضات التي تتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة و تزخر بالمواقف و الضغوط النفسية التي تتميز بشدتها و سرعة تغيرها، الأمر الذي أدى إلى ظهور الاضطرابات لدى اللاعبين المتمثلة في الضغوط النفسية و الإجتماعية سواء نتجت عن المنافسات و التدريب الزائد أو عن ضغوط الحياة اليومية، مما يسبب و يشكل عبئا نفسيا على اللاعبين والذي ينعكس على شخصيتهم و أدائهم والنتائج المحققة.

ب - تحديد المشكلة :

من خلال ما تقدم في الإشكالية، سنحاول في بحثنا هذا التعرف على العلاقة الإرتباطية بين التدريب العقلي و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

ج - المفاهيم الأساسية الدالة :

• التدريب العقلي:

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

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

إجرائيا: هو تنمية و تطوير الفرد للوصول إلى المستوى المطلوب من خلال العمل على تنمية مهاراته النفسية التي تتمثل في الإسترخاء و التصور و الإنتباه.

• التحمل النفسي:

لغة: استنطاعة احتمال الآلام أو المشاق، أو الصمود في سير فعل ما على الرغم من الصعاب.

(الجبوري، 2014، صفحة 6)

اصطلاحا: التمكن من السيطرة على الانفعالات و الاحتفاظ لرباطة الجأش عند مواجهة المشكلات، أو تعرض للصعوبات والمخاطر والتعامل مع الفشل بالتفاعل و عدم الاستسلام للعقبات أو المعوقات للنزوات و الرغبات. (الطائي، 1994)

إجرائيا: هو سمة ثابتة نسبيا في سلوك الفرد تأهله لمواجهة الضغوط و المواقف التي يواجهها والتعامل معها ومقاومتها من خلال امتلاكه خصائص السيطرة و الالتزام و التحدي.

• **كرة القدم:**

لغة: (Football) كلمة لاتينية تعني ركل الكرة. (جميل، 1986، صفحة 5)

اصطلاحا: هي لعبة جماعية ذات طابع دولي تلعب بين فريقين من إحدى عشر لاعب يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة. (جميل، 1986، صفحة 6)

إجرائيا: هي لعبة جماعية تتميز بأنها الأكثر شعبية في العالم، سهلة الممارسة كما يمكن لجميع أصناف المجتمع و الفئات العمرية ممارستها، وهذا ما سهل إنتشارها.

د- الدراسات السابقة و المشابهة:

تعتبر جمع الدراسات السابقة أمرا في غاية الأهمية و يجب على الباحث قراءة و استيعاب وتسجيل المعلومات الملائمة من الدراسات السابقة، و لمساعدة الباحث على فهم و استيعاب مجموعة الأبحاث التي يقوم بقراءتها يجب تزوده بقائمة خاصة و بكل مرحلة علمية.

كما أن الدراسات السابقة هي القاعدة التي يبني عليها التأسيس العلمي للبحث حتى يستطيع معالجة البيانات التي تم جمعها مقارنة بالتراكم المعرفي الذي تم التوصل إليه في مجال علمي معين، وحسب اطلاعنا وجدنا مجموعة من الدراسات :

• **الدراسة الأولى :**

دراسة جواد الصائغ و محمد حسن (2013) : بعنوان "المهارات العقلية و علاقتها بالتحمل النفسي لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم" التي صدرت في مجلة العلوم الرياضية التربوية لجامعة ديالى ،ولقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث، أما عينة البحث فقد شملت (80 لاعبا) من أندية الدوري لتأهيلي العراقي (2012-2013)، وبعد ذلك تم استخراج النتائج باستخدام الوسائل الإحصائية وعليه إستنتج الباحثان استنتاجات منها :

- انخفاض نسبة المهارات العقلية لدى لاعبي العينة بشكل عام.

- لم تظهر فروق معنوية بين لاعبي فرق عينة البحث في جميع المهارات العقلية.

- ظهرت علاقة ارتباط معنوية عكسية بين مقياس المهارات العقلية ومقياس التحمل النفسي للاعبين عينة البحث.

• الدراسة الثانية :

دراسة حسين عبود و جلال كامل (2018) : بعنوان " قوة التحمل النفسي و علاقتها ببعض المهارات النفسية لدى لاعبي بعض أندية ديالى بألعاب القوى" التي صدرت عن مجلة المؤتمر العلمي بالرياضة نرتقي و بالسلام تزهده الأمم، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية على عينة تمثلت في (31 رياضي) من لاعبي أندية محافظة ديالى لألعاب القوى، وبعد التحليل و التفسير توصل الباحثان إلى استنتاجات أهمها :

- تبين وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين قوة التحمل النفسي و دافعية الإنجاز لدى عينة البحث، وكذلك بين الثقة بالنفس و التحمل النفسي، وقلق المنافسة الرياضية و التحمل النفسي لدى العينة.

- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين قوة التحمل النفسي و الثقة بالنفس.

- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين قوة التحمل النفسي و قلق المنافسة.

• الدراسة الثالثة :

دراسة سليم بزيو و عادل بزيو و عقبة حشاني (2016): تحت عنوان " أثر الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من خلال استخدام التدريب العقلي خلال مراحل التعلم في إدارة ضغوط المنافسة عند لاعبي كرة القدم" الصادرة عن مجلة التحدي بجامعة العربي بن مهيدي بأم البواقي، أجريت الدراسة على (23) لاعبا للفئة العمرية (15-17 سنة) كما استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته موضوع البحث، وبعد التحليل الإحصائي توصل الباحثون إلى :

• وجدت فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في القياس البعدي في المهارات النفسية و لصالح المجموعة التجريبية.

• وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في القياس البعدي في مستوى ضغط المنافسة الرياضية و لصالح المجموعة التجريبية.

- وجدت فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات النفسية قيد الدراسة و لصالح القياس البعدي.
- ان برنامج التدريب العقلي لبعض المهارات النفسية المستخدم أثر تأثيراً ايجابياً في خفض مستوى الضغط لدى لاعبي كرة القدم.
- **الدراسة الرابعة :**

دراسة **حناط عبد القادر (2005)** : تحت عنوان "تدريب مهاري الاسترخاء و التصور العقلي و انعكاسها على تسيير السلوك العدوانى المرتبط بالمنافسة في رياضة الكاراتي-دو النخبوية" أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير تخصص الإرشاد النفسي الرياضي من جامعة الجزائر 3، حيث اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي على عينة من (30 رياضي) ينشطون في النادي الرياضي للكاراتي-دو بالجلفة، وبعد التحليل و المناقشة وصل الباحث إلى استنتاجات أهمها :

-تدريب مهارة الإسترخاء يساعد الرياضي في اكتساب الراحة النفسية العصبية أثناء المنافسة و هذا انطلاقاً من مبدأ استحالة وجود توتر و استرخاء في أن واحد، وأن الإسترخاء يعمل على تخفيف التوتر العضلي و العصبي و بالتالي يحقق الراحة العصبية.

-إن التدريب على مهارة التصور العقلي يكسب الرياضي صورة قبلية لمجريات المنافسة مما يسمح له بتسيير سلوكياته العدوانية بطريقة ايجابية، وهذا انطلاقاً من تصور مجريات المنافسة قبل حدوثها فعلاً (سبق الفعل) مما يسمح له بتصور المنافسة و حدوثها و اشتراطها.

- **الدراسة الخامسة :**

بن **رقية عابد (2016)** : تحت عنوان "أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية وتطوير مستوى التفكير الهجومي لدى لاعبي كرة السلة" بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه عن جامعة مستغانم، قام الباحث بتطبيق المنهج التجريبي على عينة قوامها (40 لاعبا) ينشطون في 3 فرق لكرة السلة، وبعد إجراء الدراسة توصل الباحث إلى استنتاجات أهمها :

-أثر برنامج التدريب العقلي المقترح ايجابياً في تنمية المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء، القدرة على التصور العقلي ، تركيز الإنتباه)

-برنامج التدريب العقلي المستخدم كان له التأثير الإيجابي في تحسين أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة.

-كان لبرنامج التدريب العقلي المستخدم تأثير إيجابي لمستور التفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة السلة.

• الدراسة السادسة :

دراسة محمد حسن(2019) : تحت عنوان " التحمل النفسي و علاقته بتركيز الإنتباه لدى حكام رياضة الكاراتيه" وقام الباحث بإجراء الدراسة على عينة قوامها (20 حكما) بالإتحاد المصري لرياضة الكاراتيه ، و أستعمل المنهج الوصفي المسحي، وتوصل إلى استنتاجات أهمها :

- وجود علاقة إرتباطية بين التحمل النفسي و تركيز الإنتباه و اتخاذ القرار لدى حكام رياضة الكاراتيه.

- وجود فروق دالة إحصائيا بين فئات الحكام (دوليين - قاريين - درجة أولى - درجة ثانية - درجة ثالثة) في المتغيرات قيد البحث (التحمل النفسي، تركيز الإنتباه، اتخاذ القرار).

• من خلال عرضنا لهذه الدراسات التي تم إجرائها سابقا من طرف عدة باحثين تمحورت حول مواضيع التدريب العقلي و التحمل النفسي، حيث اختلفت الدراسات من دراسة إلى أخرى وذلك حسب طبيعة كل موضوع و الظروف المتاحة لدى كل باحث ، حيث اختلفت عينات الدراسات من خلال حجمها والعمر الزمني و المستوى الرياضي و نوع النشاط مع اختلاف بيئة الممارسة، اختلفت كذلك في إستخدام المناهج ، لقد اختار كل من الباحثان(الدراسة الأولى) الصائغ و حسن و الباحثان (الدراسة الثانية) عبود و جواد و الباحث(الدراسة الرابعة) حناط و الباحث(الدراسة السادسة) محمد حسن المنهج الوصفي الذي يسمح بإقامة العلاقات السببية بين الأحداث المدروسة و التي نحن بصدد دراستها بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة ووصف الوضع الراهن و تفسيره، وكذلك تحديد الممارسات الشائعة و التعرف على الآراء و الاتجاهات عند الأفراد و الجماعات كما يهدف أيضا إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة.

بينما اختارت الدراسة الثالثة ليزيو و الخامسة لبن رقية المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المواضيع الذي يبحث باستخدام الأدلة التجريبية و يعد أيضا أسلوبا من أجل اكتساب المعرفة عن طريق الرصد أو الخبرة المباشرة و الغير مباشرة.

بينما اختلفت الدراسات أيضا في أدوات البحث المستعملة فقد تباينت في طريقة الاستعمال، فيما يخص مقياس التحمل النفسي فنجد الدراسة الأولى استعملت مقياس التحمل النفسي لدكتورة فليح ، بينما استعمل عبود وجواد مقياس التحمل النفسي وضعه الدكتور عبود ، بينما استعملت الدراسة السادسة لمحمد حسن مقياس قام هو بتصميمه.

واختلفت كذلك دراسات المهارات الخاصة بالتدريب العقلي من دراسة لأخرى فنجد مثلا الدراسة الأولى اعتمدت على إستبانة تركز على أبعاد الاسترخاء و الانتباه و القدرة على التخيل ، بينما الدراسة الثانية استعملت مقياس دافعية الإنجاز و مقياس قلق المنافسة و مقياس الثقة بالنفس.

هـ - أهمية البحث و أهدافه:

تكمن أهمية هذا النوع من البحوث و التي تتناول مواضيع نفسية في المجال الرياضي في شرح الجانب النفسي للاعب و ما يعانيه من مشاكل و اضطرابات سلوكية و انفعالية نتيجة التحمل النفسي للاعبين و إبراز دور التدريب على المهارات العقلية.

كما نسعى لإبراز الدور الذي يلعبه التدريب العقلي في العملية التدريبية و أهم التقنيات التي يعتمد عليها لإنجاحه، وكذلك إسهام هذه الدراسة في توضيح أهمية التحمل النفسي في تحسين العامل النفسي لدى الرياضي و لفت نظر المسؤولين للاهتمام بالمتغيرات النفسية.

مما لا شك فيه أن لكل عمل نقوم به إلا وكان وراءه غايات و أهداف، ونهدف من خلال بحثنا هذا إلى ما يلي :

- معرفة العلاقة بين الاسترخاء و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة العلاقة بين التصور الذهني و التحمل النفسي لدى اللاعبين.
- معرفة العلاقة بين الانتباه و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

و- حدود و صعوبات البحث:

يتحدد البحث الحالي بلاعبي كرة القدم للرابطة الجزائرية المحترفة الأولى لبطولة (2020/2019)، تتمثل في أربعة نوادي (إتحاد العاصمة، نادي شباب بلوزداد، نادي اثليتيك بارادو، نادي نصر حسين داي).

ومن خلال بحثنا واجهتنا عدة صعوبات في الجانبين النظري و الميداني يمكن حصرها فيما يلي :

- قلة المصادر التي تصب في محتوى البحث.
- رفض الرابطة إعطائنا تصريح يسمح لنا بتسهيل المهمة ميدانيا.
- صعوبة الاتصال بالفرق و عدم التعاون من بعض الفرق.
- صعوبة استرجاع الاستبيان.
- عدم وجود خبراء نفسانيين ملمين بالمجال الرياضي لدى الفرق الذي صعب علينا الإلمام الكافي بنفسية اللاعب.

ز- فرضيات البحث:

- الفرضية العامة:

- توجد علاقة إرتباطية بين التدريب العقلي و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

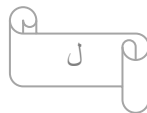
- الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة إرتباطية بين الإسترخاء و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة إرتباطية بين الإنتباه و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة إرتباطية بين التصور العقلي و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

ح- المنهجية المتبعة في البحث :

قام الباحث بالاعتماد على المنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب لدراسة العلاقات، كما أنه يمكننا من دراسة الظواهر و الإستفسارات.

كما قام بالاعتماد على تقنيات ووسائل مساعدة في البحث و تصب في مكمته، تتمثل في إستبيان التدريب العقلي بالاعتماد على بعض المصادر في وضع العبارات كمقياس استخبار المهارات العقلية



الذي صممه كل من (ستيفن بيل BULL) و (جون البينسون Albinson) و (كريستوف شامبروك Shambrouk)، من موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين لمحمد حسن علاوي (علاوي، 1998)، و اختبارات المهارات النفسية (علاوي، 1997).

كما تم تبني مقياس التحمل النفسي لكوباسا **kobasa** القائم على ثلاث أبعاد تتمثل في (الضبط/الإلتزام/التحدي).

كما قمنا بالمعالجة الإحصائية المناسبة و التي تعطينا القدر الكافي للتحليل و التفسير و المناقشة.

الفصل الأول التدريب العقلي

تمهيد :

يتطلب التفوق في المجال الرياضي التكامل التام بين العقل و الجسم على عكس بعض المجالات الأخرى ، كما أن المجال الرياضي يتطلب تطوير الجانبين معا و التكامل بينهما حيث أهمية تدفق الطاقة البدنية و العقلية يجب أن تكون في اتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته في تحقيق الأهداف المرجوة، وفي هذا الفصل سنقوم بدراسة التدريب العقلي دراسة تفصيلية قصد تبيان دوره في المجال الرياضي و التعرف على مهاراته و التقنيات التي تستند عليها لنجاحها.

1 - مفهوم التدريب العقلي:

في أول الأمر قد يظن البعض أن الموضوع التدريب العقلي من الموضوعات التي أثارت العلماء في مجال علم النفس الرياضي، ولكن الواقع يؤكد أن بداية الاهتمام ترجع إلى عام 1916م بعد صدور كتاب واشبورن (washborn) يتحدث عن العلاقة بين التصور والحركة، وقد ظهر أول عمل علمي في هذا المجال على يد جاكبسون (Gacbson) سنة 1932م حيث أكد وجود انقباضات عقلية أثناء التصور الحركي من خلال إستخدام جهاز الرسم الكهربائي للعضلات (EMG) (شمعون، 2001، ص77).

مر إسم التدريب العقلي بمراحل متعددة حيث أطلق عليه في البداية العالم سكاكيت (Skakit) سنة 1935م إسم الإسترجاع الرمزي ، وتعديل بعد ذلك بواسطة موريسيت (Moryisit) سنة 1936م إلى التدريب المطلق، ثم كورين (Corin) غيرّه إلى الاسترجاع المغلق، وشاع استخدام الممارسة العقلية إلى أن تحول إلى التدريب العقلي (شمعون، 1996، ص29).

إن التدريب العقلي هو مصدر القدرات و الإجراءات والإستراتيجيات التي تسمح بتنمية التدريب وتحسين النتائج عن طريق مرحلتين هما التكوين النفسي و المواقبة النفسية . (deuff, 2002, p13)

ويعرف أنتثال (unestahl) التدريب العقلي بأنه نظام متتابع طويل المدى للإجتهادات والمهارات العقلية، يتضمن بعدين أساسيين هما الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية وتطوير الصحة العامة، كما يرى روشال (RUSHALL) أنه إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم وتركيز الانتباه في حين يعرف مورجان (MORGAN) بأنه إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم. (شمعون، 2011، ص88).

كما أن التدريب العقلي هو الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء، ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب (شمعون وإسماعيل، 2007، ص78).

2- أهمية التدريب العقلي :

يمثل التدريب العقلي أحد المداخل لتطبيق مبادئ علم النفس الرياضي الإعداد العقلي من أهم عناصر التدريب لتحقيق أفضل أداء رياضي، ويساعد في تدريب اللاعب على استخدام طرق متعددة تساهم في التحكم في الأفكار و تعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل، حيث يتعلم الرياضي تحمل ساعات

التدريب الطويلة الشاقة دون ملل أو ضجر، وأن يتعامل مع حالات الحظ العاثر من إصابة غير متوقعة أو عوامل غير قابلة للتحكم فيها تؤثر على نشاطه الرياضي، ومن ثم يتحمل الضغوط التي تواجه الرياضي لذا فإن للتدريب أهمية كبيرة في اكتساب وتطوير المهارات الحركية أو في مراحل التعلم الحركي. (جاد، 1999، ص 09)

ويعتبر التدريب العقلي أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي و المساهمة في الشعور بالمزيد من الثقة في النفس والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تسبب في زيادة القلق والتوقعات الفاشلة التي تقلل من فرص النجاح، كما أنه من الأهمية الخاصة للتدريب العقلي الاهتمام بالناشئين في هذا النوع من التدريب (إسماعيل، 2001، ص 81).

ولقد ذكر العزاوي عبد الكريم وإبراهيم عبد المجيد (2005م) بأن التدريب العقلي يعتبر الجزء المكمل لعملية التدريب الرياضي، ويمكن تحديد أهميته في النقاط التالية :

- رؤية عناصر النجاح.

- زيادة التحفيز.

- إتقان المهارات الحركية.

- التألف.

- التركيز. (عبد المجيد، 2005، ص 124)

وحسب هيرفي (HERVE LE DEUF) فإن التدريب العقلي يسمح بتنمية القدرة النفسية، ليس فقط لتحقيق مستوى عقل جيد، وإنما كذلك معرفتك لنفسك وشخصيتك، وكذا أدراك استعدادك العقلي الخاص خلال المنافسة. (deuff ، 2002 ، ص 27).

كما أن أهمية التدريب العقلي لا تقتصر في استخدامه على المنافسة الرياضية، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام، وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية، ويؤدي دورا مهما في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات.

3- أهداف التدريب العقلي :

يهدف التدريب العقلي إلى :

- زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير وتنمية المهارات العقلية المرتبطة.

- زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي.

- إزالة العوائق أمام التطوير العام للأداء.
- استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء.
- زيادة الاستفادة من التدريب البدني من خلال :
أ- تطوير نوعية نظام التدريب.

ب- تطوير القدرة على الراحة واستعادة الشفاء من الفترات التدريبية (شمعون، 1996، ص33).
كما يساعد في الوصول إلى أفضل أداء للمهارات الحركية مع محاولة الوصول إلى الحد الأدنى من الإصابات الجسمية، والانفعالات السلبية التي تصاحب الحمل الزائد من التدريب وأيضا يساهم في زيادة قدرة اللاعب على معالجة كافة أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يكون أكثر إيجابية في المنافسات الرياضية (إسماعيل، 2001، ص78).

4- شروط التدريب العقلي :

إن تحقيق أفضل عائد من التدريب العقلي في اكتساب المهارات الحركية أو الإعداد للمنافسات يتطلب شروطا نوجزها فيما يلي :

- الاتجاه الايجابي.
- الذكاء.
- الخبرة السابقة.
- الأداء الصحيح.
- الإحساس و الإيقاع الحركي.
- الانتظام في التدريب.
- جو التدريب.
- المهارة المطلوبة.
- التدريب العقلي قبل الأداء المباشر.

4-1- الاتجاه الإيجابي :

من الأهمية أن يتقبل اللاعب بالدور الذي يمكن أن يساهم فيه التدريب العقلي في تطوير المهارات العقلية ومساعدة اللاعب على التقدم و الارتقاء بمستوى الأداء وتوقع نتائج إيجابية من تطبيق برامج التدريب العقلي.

4-2- الذكاء :

إن مستويات الرياضية التنافسية تتطلب درجة عالية من الذكاء وفقا لآ أن التدريب العقلي أكثر نفعاً للاعبين ذوي الذكاء المرتفع حيث أهمية إصدار القرار في فترات وجيزة وتحت ضغوط المنافس.

4-3- الخبرة السابقة :

إن النشاط العضلي يكون في أعلى صورته عندما يعتمد التدريب العقلي على الخبرة السابقة ويعتبر "جاكوبسون" (Gacobson) أول من أشار إلى تأثير الخبرة السابقة على فعالية التدريب العقلي.

4-4- الأداء الصحيح :

إن التدريب العقلي السلبي يزيد من الميل إلى الوقوع في نفس الأخطاء، وبدلاً من أن يكون التدريب العقلي عاملاً مساعداً على تطوير الأداء يصبح عاملاً في تثبيت الأخطاء وبالتالي الفشل في الأداء.

4-5- الإحساس والإيقاع الحركي :

يجب أن يكون التدريب العقلي في نفس السرعة والإيقاع الحركي للمهارات المراد تعلمها، حيث أنه عند أداء مهارة تحت ظروف مختلفة في السرعة، يحدث اختلاف في الأنماط العصبية المشتركة في الأداء، أي أنه إذا كان التدريب العقلي في سرعة بطيئة من سرعة المهارة العادية، فإن الأنماط العصبية الناتجة عن هذا التدريب لن يحدث الحركة المطلوبة.

4-6- الانتظام في التدريب :

الانتظام في التدريب العقلي يساعد على تطوير الأداء، كما أن تتابع فترات التدريب يساهم في زيادة فعالية التدريب العقلي.

4-7- جو التدريب :

يجب أن يكون التدريب العقلي قدر الإمكان في نفس الظروف المحيطة من أدوات وأجهزة حتى يتمكن من استكمال كافة أبعاد التصور الحركي عند إعادة الاسترجاع في التدريب العقلي.

4-8- المهارة المطلوبة :

يجب أن تؤدي المهارة المراد تطويرها أو مجموعة الحركات أو المقطع المتكرر في النشاط بصورة كلية وتامة، مثلما يحدث في الظروف الطبيعية، حتى يتمكن من إدراك كلي للأداء.

4-9- التدريب العقلي قبل الأداء مباشرة :

أوضح باراجو (BARAGO) أن لاعبي المستويات العالية يؤدون التدريب العقلي قبل الاشتراك في المنافسات لمدة أطول من اللاعبين الأقل مستوى في الأداء. (شمعون، 1996، ص36).

5- متطلبات التدريب العقلي :

5-1- متطلبات شخصية

وتتضمن ما يلي :

- اتجاه إيجابي نحو تدريب عقلي.

- إعطاء فرصة لصفاء العقل والهدوء، العودة إلى الحالة العقلية العادية عند جنوح العقل.
- الوصول إلى الاسترخاء دون بذل جهد، مع عدم إستخدام القوة.
- عدم التأثر بالعوامل الخارجية وتجاهل الأفكار المتضاربة التي يمكن أن تطرأ على العقل.

5-2- متطلبات أثناء التدريب العقلي

- جو هادئ وارتداء ملابس مريحة.
- إنخفاض في الإضاءة.
- تحديد وقت منتظم دون مقاطعة ومكان مناسب (شمعون، 1996، ص44-45).

6- مراحل التدريب العقلي :

يمر التدريب العقلي بثلاث مراحل و تتمثل فيما يأتي :

6-1- مرحلة الأعداد العقلي :

وتهدف هذه المرحلة إلى تعليم الاسترخاء العضلي والعقلي، وحالات العقل وحالة بديل الوعي والتي تمثل القاعدة الأساسية للتحكم في التغيير الإيجابي.

6-2- مرحلة التدريب على الطرق العقلية :

وتهدف هذه المرحلة إلى تعليم النظم البديلة للتحكم الذاتي وطرق التوجيه الذاتي، التكوين الذاتي وطرق التصور العقلي، والتي لها تأثيرها في ارتباطها بحالة بديل الوعي.

6-3- مرحلة التدريب القوى العقلية :

تهدف إلى دمج المهارات العقلية في المرحلة الأولى والثانية وتطبيقها في مجالات مثل: الدافعية، الاستجابة الانفعالية، الاتجاهات والتركيز وغيرها (عبد النبي ، 1996، ص18).

7- مهارات التدريب العقلي:

للمهارة العقلية أهمية في أداء المهارات الرياضية، فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى نشاطه الرياضي، فإذا استطاع الرياضي تنفيذ مهارة عقلية تنفيذًا ناجحًا لمدة فهذا يعني أنه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول، ولكنه قد لا يفعل لأن عقله يتداخل على نحو غير سليم ويفسد هذا التآزر والتوافق الجسمي والعضلي ولا يعززه. (جاد، 2004، ص60)

كما أن عددا من الباحثين حسب الدكتور علاوي في علم التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي أشاروا إلى أنه لنجاح أو فشل اللاعب الرياضي في إظهار ما عنده من قدرات ومهارات في المنافسة الرياضية تكمن في عملية التكامل ما بين المهارات والقدرات الحركية والبدنية ، والقدرات الخطئية والصفات البدنية و المهارات النفسية (علاوي، 2002، ص202).

فالمهارة العقلية ذات أهمية في أداء المهارات الرياضية هي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى نشاطه الرياضي (جاد م، 1999، ص10) وبمر إعداد اللاعب لتعلم المهارات العقلية بنفس الطريقة للمهارة الحركية، أي من الواجب تعلم المهارات الأساسية أولاً، ثم يأتي بعد ذلك توظيف هذه المهارات العقلية في مواقف المنافسة حيث من السهل تعلم مهارة عقلية مثل الاسترخاء وذلك في مكان هادئ والمطلوب من اللعب القدرة على الهدوء في المنافسة المتميزة بالاستثارة حيث يتطلب الموقف ذلك (شمعون وإسماعيل، 2001، ص94).

وتعددت المهارات العقلية لتشمل مهارة التصور، والتحكم في الطاقة النفسية، مهارات وضع الأهداف، والتحكم في الضغط العصبي، مهارات الانتباه وغيرها، وتنقسم هذه المهارات في داخلها فنجد أن مهارة الانتباه تتضمن انتقاء الانتباه، تحويل الانتباه، وشدة الانتباه، واستخدام المهارات العقلية يماثل ما يتم في مهارات اللياقة البدنية حيث :

-أولا : يجب تعلم المهارات الأساسية.

-ثانيا : القدرة على ربط هذه المهارات العقلية الأساسية في المواقف التنافسية.

-ثالثا : إن هناك ارتباطا وثيقا بين هذه المهارات العقلية، حيث أن التطوير إحدى هذه المهارات تساهم بطريقة فعالة في تطوير المهارات العقلية الأخرى.

و أيضا من الضروري في أول الأمر تحديد الخصائص العقلية للاعب والرياضة التي ينتمي إليها في التالي ليسهل وضع الأساليب الضرورية للحصول على تحسين في مستوى المهارة. (deuff, 2002,) (p160)

كما أشار كل من "بدوي" و "راتب" أن العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي أشاروا أن هناك عددا كبيرا من المهارات العقلية المرتبطة بالرياضة، إلا أن هؤلاء الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتحديد أنواع هذه المهارات، (راتب 2003، ص68).

أما شمعون وإسماعيل فقد اتفقوا على أن من بين أهم مهارات التدريب العقلي هي :

- الاسترخاء.
- التصور العقلي.
- الانتباه.
- التحكم في الطاقة النفسية.
- التحكم في التوتر.
- وضع أهداف.
- الاسترجاع العقلي.
- حل المشكلات. (إسماعيل، 2001، ص95).

وأما شمعون فقد ركز على المهارات العقلية موافقا لدكتور علاوي (2002) بالنسبة للاعب والتي يجب أن يتعلمها في إطار الإعداد النفسي والتدريب العقلي وتمثلت فيما يلي :

- مهارات الاسترخاء.
- مهارات التصور.
- مهارات الانتباه. (شمعون، 1996) و (علاوي، 2002، ص195)

7-1- مهارة الإسترخاء :

إن الكثير من اللاعبين قد يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق وسيطرة ردود الأفعال العصبية على الجسم، والعقل المصاحب لإشتركهم في المنافسات الرياضية بدلا من التحكم فيها وتوجيهها لصالح الأداء، ويحتل التدريب الاسترخائي أهمية خاصة ضمن برنامج إعداد لاعبي

المستويات العالية، وأصبح من المؤلف أن يتضمن برنامج الإعداد برنامجا خاصا لتعليم والتنمية مقدرة اللاعب على الإسترخاء.

7-1-1- مفهوم مهارة الاسترخاء :

يعرفه "أسامة كامل راتب" (1996) بأن الاسترخاء هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط مما يسمح له بالإعادة والاستفادة الكاملة من الطاقة الكامنة، سواءا البدنية والعقلية أو الإنفعالية (راتب ، 2004 ، ص123).

ويعرفه "شمعون" (1996) بأنه فترة من السكون وإغفال الحواس، ويتميز الإسترخاء بغياب النشاط والتوتر (شمعون، 1996، ص168).

وعرفه "راتب وزكي" (1992) بأنه مقدرة اللاعب على التحكم والسيطرة في أعضاء جسمه لمنه أو تخفيف من حدث التوتر. (زكي، 1992، ص345)

أما "عبد العزيز محمود" فيعرفه بأنه التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. (محمود، 2005، ص109)

ويشير "شوفالون" (CHEVALLON) إلى أنه عمل يهدف إلى تحسين الاسترجاع وتنمية المقدرة البدنية للفرد بالتأكيد على التنفس ونبض القلب. (s.chevallon, 2007, p33)

7-1-2- أهمية الإسترخاء :

يشير "راتب" (2004) إلى أن أهمية الإسترخاء تتمثل فيما يلي :

- يعتبر مؤشرا وقائيا لحماية أعضاء الجسم من الإجهاد الزائد، وخاصة أعضاء وأجهزة الجسم الأكثر تهيئا لحدوث أمراض التوتر.
- يعتبر مدخلا علاجيا حيث يفيد في التخلص أو التخفيف من حدة التوتر في حالات الصداع النصفي والأرق وعدم استطاعة النوم الهادئ والراحة.
- يعتبر مفيد لمواجهة الضغوط والتغلب عليها بما يسمح بتحقيق الصفاء الذهني والتفكير الفعال. (راتب ، 2004 ، ص123).

أما شمعون (2001) فيشير إلى أهمية الإسترخاء من حيث أنه :

- يخفض مستوى التوتر العالي إلى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة مباشرة، وكذلك أثناء وبعد المنافس.
- تقديم المزيد من الوعي بالإحساس الحركي.
- العودة إلى نقطة الإتزان.
- التغلب على حالات القلق المصاحبة في اليوم السابق للمنافسة وكذلك الفترة الأولى من المنافسة.
- الدخول في النوم في الأيام الأخيرة على الاشتراك في المنافسة العامة.
- إستخدام الإسترخاء في الفترات النسبية التي تسمح طبيعة التنافس بذلك.
- إزالة التوتر في مجموعات عضلية محددة أثناء المنافسات.
- المدخل إلى الاسترجاع العقلي لإستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الإيجابي. (شمعون، 1996، ص161).

ومن وجهة نظر "عصام بدوي" (1998) فإنه يؤكد على أهمية الإسترخاء من خلال النشاط البدني حيث تزداد كفاءة الأداء للاعب. (بدوي ، 1998 ، ص153).

7-1-3- أنواع الإسترخاء :

اهتم العلماء بمهارة الإسترخاء وأهميتها في المجال الرياضي واللاعب، وعلى هذا الأساس فإن الكثير من العلماء قد اتفقوا على تقسيمات الإسترخاء والتي تتمثل في نوعين رئيسيين وهما:

- الإسترخاء العضلي.
 - الإسترخاء العقلي.
- حيث أن كل من هذين النوعين الرئيسيين يشتملان على أنواع فرعية بحيث تختلف في الطريقة المعمول بها غير أن الهدف واحد.

• الإسترخاء العضلي :

لقد اتفق كل من "محمد العربي" (1996) و"أسامة راتب" (1995) على الأنواع التالية من الإسترخاء العضلي :

- الإسترخاء التخيلي.
- الإسترخاء الذاتي.
- الإسترخاء التغذية الرجعية الحيوية (راتب ، 1995 ، ص287).

وأضاف "محمد العربي" (1996) إلى ما قد سبق أنواع أخرى :

- الإسترخاء خلال الجهد.
- الإسترخاء الموضعي.
- الإسترخاء النفس الواحد (شمعون، 1996، ص182).

• الإسترخاء العقلي :

ويدوره يقسم الإسترخاء العقلي إلى الأنواع التالية :

- الاستجابة للإسترخاء.
- التحكم في التنفس.
- الإسترخاء المعرفي (محمود، 2005، ص120).

7-1-3-1- الإسترخاء العضلي :

أ- الإسترخاء التخيلي :

كذلك يعرف بطريقة "ديفيد كايوس" للإسترخاء حيث يتخيل اللاعب أنه في مكان هادئ يرتبط به الشعور بالراحة ثم يمارس الاسترخاء لتحقيق أهدافه وفق مبادئ محددة (محمود، 2005، ص119).

حيث يمكن أن يتخيل الرياضي نفسه في بيئة أو مكان مثل استلقاءه على شاطئ البحر والشمس تملئ الجو بدفئها، والنسيم العليل، والهدوء يخيم من حوله، ويطبق هذا الأسلوب إذا كان من المعتذر على الرياضي تغيير البيئة الواقعية فإنه يستطيع أن يغير البيئة من خلال التصور العقلي. (راتب ، 1995، ص278).

- أهداف الإسترخاء التخيلي :

- تغيير المكان داخل عقل اللاعب إذا لم يكن قادرا على تغيير الجو المحيط به.
- إستخدام القدرة على التخيل والتي تمثل إحدى مميزات العقل البشري والتي يغفل إستخدامها.
- إستخدام نفس الإجراءات المتبعة في تدريب التصور العقلي للإعداد لهذه الطريقة من الإسترخاء. (شمعون، 1996، ص182-183).

ب- الإسترخاء التعاقبي :

يطلق عليه كذلك التقدمي والتدريجي كما يعتبر "إدموند جاكوبس" (Edmond jakobson) سنة 1931م أول من استخدم هذا النوع من الإسترخاء، ويسمى بهذا الإسم نظرا لتعاقب الانقباض من مجموعة العضلية لأخرى حتى يغطي جميع المجموعات العضلية (شمعون، 1996، ص191) .

كما تعتمد هذه الطريقة على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها إسترخاء، والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر (عند الإنقباض العضلي) و الإحساس بالإسترخاء (عند الإسترخاء العضلي). (richard.h.cox, 2005, p 203)

- أهداف الإسترخاء التعاقبي :

- ✓ إكتساب القدرة على الاسترخاء التام خلال فترة قصيرة من الوقت.
 - ✓ القدرة على الإستجابة للرموز للإسترخاء في المواقف الضاغطة.
 - ✓ التخلص من التوتر العضلي.
 - ✓ التدريب على الإسترخاء تحت ضغوط بسيطة ثم متوسطة حتى الوصول إلى ظروف المنافسات.
- (شمعون، 1996، ص191)

ج- الاسترخاء الذاتي :

يعتبر الاسترخاء الذاتي شكلا من الإسترخاء التعاقبي، حيث يعتمد بدرجة اساسية على تعرف اللاعب على موضوع التوتر للمجموعات العضلية بالجسم، ثم استخدام التنفس البطيء السهل، وأثناء ذلك يتصور اللاعب خروج التوتر من الجسم خلال الشهيق والزفير العميقين. (راتب 2000، ص278).

وفي حالة مواجهة الصعوبات من اللاعب يأتي دور المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي في توجيه إرشادات اللاعب (محمود، 2005، ص123).

- أهداف الإسترخاء الذاتي :

- ✓ إنقاص الفترة الزمنية المطلوبة للوصول للإسترخاء الكامل لجميع أجزاء الجسم.
- ✓ الوصول إلى مراحل من الإسترخاء مع تقليل الزمن المطلوب.
- ✓ خفض التعليمات الذاتية لاسترخاء كل مجموعة عضلية.
- ✓ توحيد المجموعات العضلية حتى يمكن الوصول إلى إسترخاء كامل لجميع أجزاء الجسم في فترة وجيزة (شمعون، 1996، ص186-187).

د- إسترخاء التغذية الرجعية الحيوية :

يمكن تعريف التغذية الرجعية الحيوية على أنها العملية التي من خلالها يعطي الفرد معلومات بيولوجية عن وظائف الأجهزة الفسيولوجية من خلال مساعدة هذه المعلومات يصبح الفرد قادرا على تعلم التنظيم لكل الأجهزة الفسيولوجية (شمعون، 1996، ص191).

فإن كان اللاعب يعاني من صعوبة في الضبط أو التحكم في توتره البدني فإنه يمكن عن طريق التغذية الرجعية الحيوية مساعدته لكي يكتسب ويطور الوعي بذاته (علاوي، 2002، ص242).

هـ - الإسترخاء خلال الجهد :

يحدث هذا من خلال التعاقب والاسترخاء خلال الجهد، حيث أن اللاعب أثناء العمل يحافظ على معدل ثابت من التنفس و الإسترخاء في العضلات مع فترات ثابتة للشهيق، فحص العضلات من التوتر والتركيز على الإسترخاء الموضوعي للمنطقة المتوترة، ويتم الإنقباض للعضلات المطلوبة فقط مع إسترخاء العضلات غير الضرورية مثل الفك والكتفين، و إسترخاء العضلات العاملة في مرحلة الاستشفاء لحفظ الطاقة والعمل بأكثر فعالية.

و - الإسترخاء الموضعي :

قد يفرض الوضع على اللاعب أن يياشر الإسترخاء للتخلص من التوتر في مناطق محددة من الجسم وتعتبر منطقة الرقبة من أكثر المناطق إصابة بالتوتر العضلي، وفي حالة قيام اللاعب بأداء تدريبات الإسترخاء للكتفين والرقبة والفك، يمكنه التخلص من التوتر.

و الإختلاف هنا في هذه الطريقة هو تكرار التدريب، ففي الإجراءات العادي للإسترخاء، يتم أداء جميع التدريبات التي تتضمن المجموعات العضلية المختلفة في تتابع، وحتى نهاية التدريب، ولكن في هذه الطريقة يكرر التدريب أكثر من مرة.

وأقصى حد ثلاث مرات وإلا يجب الاستعانة بمساعدات خارجية مثل العلاج الطبيعي أو المدرب، التدايك، الإطالة، ومن المفضل إعادته بعد الإستعانة بالمساعدات الخارجية حتى يكون التخلص من التوتر تحت تحكم اللاعب.

ي - الإسترخاء النفس الواحد :

هو أحد الإجراءات التي يمكن تطبيقها في الموقف الضاغط وأهدافها تتمثل في :

- الوصول السريع إلى حالة الإسترخاء بمواجهة الموقف الضاغط.

- الإسترخاء في المجموعات العضلية غير العاملة في الأداء.
 - التحكم في التوتر خاصة في بداية المنافسة.
- 7-1-3-2- الإسترخاء العقلي :

يأتي دور الإسترخاء بعد الإنتهاء من التدريب على الإسترخاء العضلي، وبالرغم من أن هذا الترتيب يبدو منطقياً إلا أن بعض البرامج تبدأ بإجراءات التدريب على الإسترخاء العقلي أولاً لكن الاختلاف يقع في ترتيب التطبيق فقط.

أ- الاستجابة للإسترخاء :

وضع هذه الطريقة "هيربرت بنسون" (HERBERT BENSON) من كلية الطب لجامعة "هارفارد" و أستمد ذلك من المبادئ الأساسية للتأمل، وتستخدم كوسيلة للإعداد العقلي للاعب المنافسات وتطور القدرة على الإسترخاء وتركيز الانتباه وزيادة النشاط (شمعون، 1996، ص 200-203).

ب- التحكم في التنفس :

التنفس مفتاح كل الطرق للإسترخاء وأكثرها تأثيراً في التحكم في التوتر والقلق، حيث يختلف التنفس في حالة الراحة والقلق، حيث يكون في حالات التوتر والقلق غير عميق، غير منتظم قصير.

ج- الإسترخاء المعرفي :

ينقسم إلى ثلاث أنواع وهي :

- إيقاف الأفكار.
- التفكير المنطقي.
- الحديث الذاتي الإيجابي.

● **إيقاف الأفكار** : يعني عندما تتولد لدى الفرد أفكار سلبية فما عليه إلا أن يوجه لهذه الأفكار كلمة (قف) فهو بذلك يعمل على تثبيت تدفق الدافع السلبي وإحلال التفكير البناء محله، ولا يعني أن طريقة إيقاف الأفكار سهلة، لكن بعد تعرف اللاعب على هذه الأفكار السلبية تسبب له التوتر الذي يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء يصبح اللاعب من السهل عليه استخدامها (محمود، 2005، ص 126).

- **التفكير المنطقي**: إن التفكير المنطقي طريقة فعالة عند صعوبة التخلص من الأفكار السلبية و استبدالها بإيجابية، وقد وضع "ألبرت أليس" (ALBERT ELISS) (1977) من خلال معرفة الأفكار السلبية ومناقشتها كأسلوب تعليم (شمعون، 1996، ص208).

جدول رقم (01) يبين نموذج لأشكال التفكير غير المنطقي

الشكل	التفكير المنطقي	التفكير غير المنطقي
- لاعب جيد يرتكب بعض الأخطاء.	- ارتكبت خطأ.	- أنا لست لاعب جيد.
- مفهوم النقد.	- من حق المدرب أن ينتقني.	- مدربي يحاول إيذائي.
- الفوز هو الهدف النهائي في المجال الرياضي.	- الفشل طريق الفوز.	- أنا لاعب فاشل.

- **الحديث الذاتي الإيجابي** : كانت أول مرة سنة 1980 وتهدف هذه الطريقة إلى تحديد مجموعة من المواقف التي تعمل على الاستثارة وعلى اللاعب تحديد الأفكار السلبية التي انتابته عند ممارسة هذه الخبرات، ثم يطلب منه تحديد عبارات ذاتية إيجابية لاستبدالها مع العبارات السلبية (شمعون، 1996، ص214).

7-2- مهارة الانتباه :

يعتبر الإنتباه من الركائز الأساسية في الأداء للرياضي، و خاصة في موقف التنافس للاعب حيث أن فقدان الإنتباه للحظة قد يكلفه الشيء الكثير، لأنه قد يؤدي إلى أخطاء عقلية أثناء الأداء أو تنفيذ المهارة والكثير من اللاعبين قد يبررون أخطائهم بقولهم (فقدت انتباهي) وهذا ما أدركه المدربون ورأوا تأثيره على نتائج المباراة، فاللاعب يحتاج إلى مهارة الانتباه في التعلم الحركي وفي التدريب الرياضي وفي مواجهة المشكلات الحركية أثناء اللعب وأيضا ملاحظة المنافس أو المنافسين أثناء المباريات وفي فهم تحركاتهم وأهدافهم.

كما يعتبر تركيز الإنتباه من الإستعدادات العقلية التي تؤدي دورا كبيرا في الوصول إلى أعلى المستويات ، وعليه يلزم التحديد الجيد والشرح الواضح، وهذا باستخدام تقنيات دقيقة في المجال الرياضي، كأداء الحركة أمام المجموعة أو وضع علامات من شأنها تسهيل الأداء الحركي. والرياضي ملزم بتركيز الإنتباه

في المواقف المتغيرة و باستمرار، وبدون الإنتباه لا يمكن تحقيق المستوى الرياضي العالي (حرشاوي، 1996)،

7-2-1- مفهوم الإنتباه :

يمثل موضوع الإنتباه بعدا حيويا في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي على توظيف كلا من الإنتباه والتركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة (عنان 1995، ص219)

ويفهم من الإنتباه بأنه استعداد إدراكي عام يقوم بتوجيه شعور الفرد نحو موقف معين ككل أو كجزء، وفي المجال الحركي هو عندما يجتذب الفرد لشيء ما كالتعبير عن حالته، أما في المجال الرياضي فهو إستعداد لتهيئة الذهن لفترة من الزمن (صبحي، 2000، ص181) .

والإنتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستماع، حيث أن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في المنطقة المثلى، وإن معظم اللاعبين لا يفكرون بجدية في تنمية مهارتهم للإنتباه والتركيز فإنهم نادرا ما يصلون إلى خبرة الطاقة النفسية المثلى أو ما يسمى الطلاقة النفسية(راتب، 2004، ص283)،

ويعرف الإنتباه في المجال الرياضي بأنه القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة في البيئة و الاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة. (شمعون، 1996، ص255)

ويعرف كذلك بأنه حالة التركيز العقل والشعور حول موضوع معين وهو عملية وظيفية يجري فيها بلورة الشعور على بعض الأجزاء في الجانب الإدراكي. (صالح، 1992، ص478)

ويشير مختار بأنه التكليف الحركي العقلي مع شيء من الأشياء، فهو حركي لأن الانتباه تصاحبه ردود أفعال تعمل على كف جميع الحركات التي لا تلاءم الموقف، فهو إذن تكيف عقلي فيه إختيار وكف في آن واحد (مختار، 1997، ص198).

أما فوزي فيعتبره إحدى المهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية، وتتمثل في قدرة الرياضي على توجيه إحساساته نحو موضوع معين من الموضوعات الموجودة في المجال الحيوي من أجل سرعة وسهولة أدراك عناصره والعلاقات القائمة بينهما (فوزي، 2006، ص213).

7-2-2- أهمية الانتباه :

ان حدوث الإنجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى، وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلية إلى أداء المهارة، وأنه غالبا ما يتقرر من مصير المباراة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان تركيز الانتباه.

و أكدت دروتي هاريس (DOROTHY HARRIS) على أن أهمية الإنتباه تكمن في العلاقة بين تركيز الإنتباه ومراحل التعلم الحركي، حيث إن تركيز الإنتباه على أبعاد مهارة في مرحلة التفوق يساهم في تطوير الأداء، في حين أن التركيز على أجهزة المهارة في مرحلة الإتقان قد يضر بمستوى الأداء. (شمعون، 2004، ص58)

أما "عبد العزيز محمد" فيشير إلى أن أهمية الإنتباه تكمن في ما يلي :

- يمثل الإنتباه أساس تحقيق أهداف عملية التدريب والمنافسة، لأن عامل تشتت الإنتباه يؤثر سلبا على الأداء الرياضي.
- إذا قدر الرياضي على تركيز انتباهه خلال الأداء كانت أفضل لتعبئة قواه البدنية الإنفعالية والعقلية للتفوق.
- تزداد الحاجة إلى الإنتباه عند شعور الرياضي بحالة التعب، فإذا فقد الإنتباه فقد الفوز بالمنافسة الرياضية. (محمود، 2005، ص146)

7-2-3- أنواع الإنتباه:

ينقسم الإنتباه إلى بعدين أساسيين هما :

- سعة الإنتباه.
- اتجاه الإنتباه.

7-2-3-1- سعة الإنتباه :

تنقسم سعة الإنتباه من حيث الدرجة إلى :

- الإنتباه الواسع :
- ويعني إدراك العديد من الأحداث في وقت واحد.

- الإنتباه الضيق :

وهو أحد متطلبات الأنشطة الرياضية مثل الرميات الحرة في كرة السلة، ويعني ذلك عزل جميع المثيرات المرتبطة وتوجيه الإنتباه إلى هدف فقط.

7-2-3-2- اتجاه الإنتباه :

وينقسم إلى:

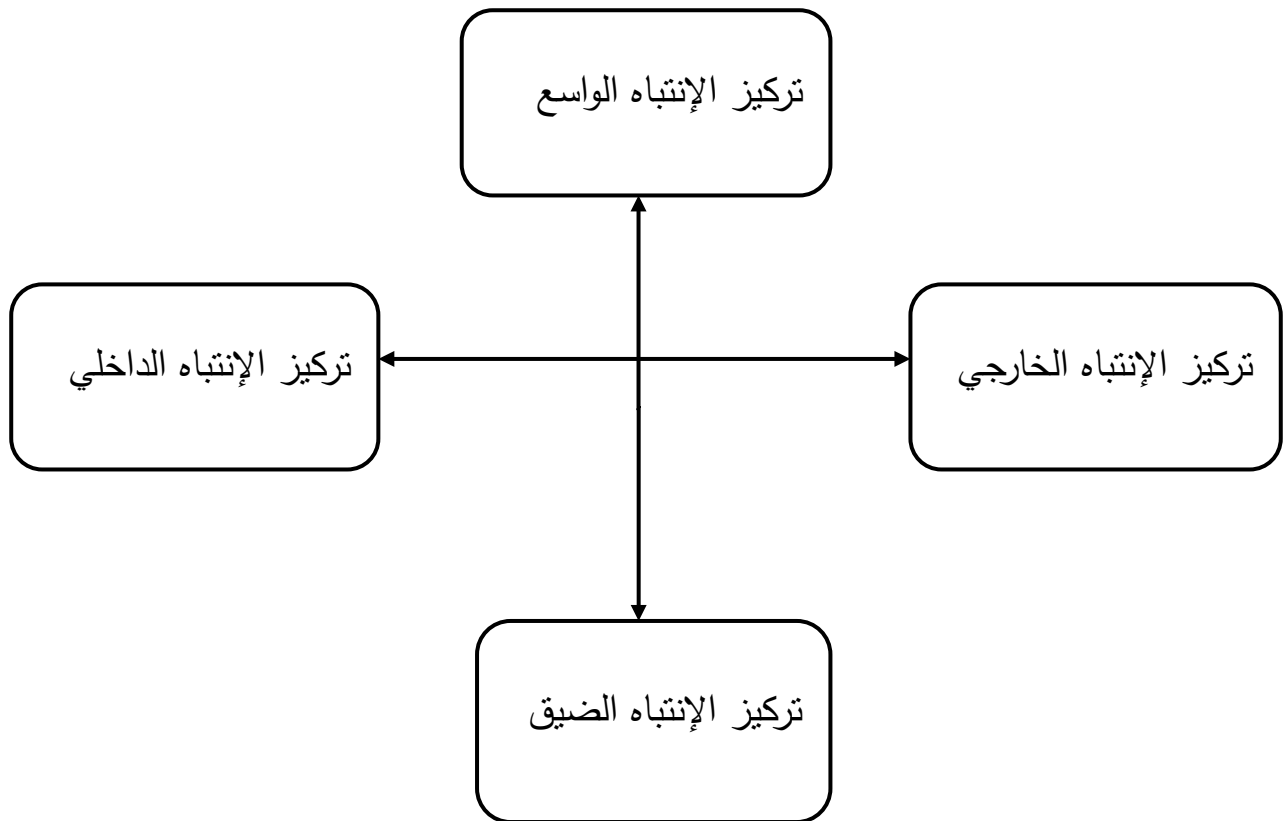
- الإنتباه الخارجي :

يوجه نحو البيئة الرياضية التي تحدث خارج اللاعب مثل : أداة اللعب، تحركات المنافس أو الزملاء في الفريق.

- الإنتباه الداخلي :

يوجه نحو الذات ويسمى بتركيز الذاتي ويشمل الأفكار والمشاعر، والأحاسيس. (راتب ، 2004 ، ص288-289)

شكل رقم (01) يبين نموذج نيدفر لبعدي الإنتباه



7-2-4- مهارات الإنتباه :

7-2-4-1- انتقاء الإنتباه :

يمثل إحدى المهارات الأساسية في الإنتباه، وهو القدرة على إختيار المثيرات أو الرموز الصحيحة الواجب على اللاعب تركيز الإنتباه عليها من بين العديد من المتغيرات غير المرتبطة.

أما عن انتقاء الانتباه في كرة القدم يبدو ذلك واضحاً في المثيرات الواقعة على صانع اللعب في كرة القدم، من محاولة تمرير الكرة للخطوط الهجومية ، ومراقبة جميع الأوضاع للمنافسين، وكذلك أعضاء الفريق و زيادة السرعة لهجمة مرتدة.

7-2-4-2- تحويل الإنتباه :

هو القدرة على تحويل التركيز من مصدر المعلومات لآخر في ذات الوقت. إن التغير المستمر في البيئة المحيطة بالرياضي وكذلك قدراته تتطلب المقدرة على تحويل الإنتباه بطريقة إرادية يسيطر فيها على سعة واتجاه الإنتباه، إن تحويل الإنتباه من مثير لآخر يرتبط بعامل التوقيت إذ أن السرعة الزائدة أو البطأ الشديد (أي توقيت خاطئ لتحويل الإنتباه) لا يساعد اللاعب على النجاح في الأداء (علاوي، 2002، ص286).

7-2-4-3- شدة الإنتباه :

ويقصد بها درجة القوة أو الصعوبة التي يبذلها اللاعب تجاه مثير أو مثيرات معينة، وبالتالي كلما زادت شدة أو حدة الإنتباه نحو مثيرات معينة تتطلب بذل المزيد من الطاقة العصبية أو العقلية في عملية الإنتباه. (علاوي، 2002، ص283)

وتعد ظاهرة شدة الانتباه مهمة في المجال الرياضي، والتي تتطلبها لحظات كثيرة وهامة من اللعب، ويمكن أن تصل في بعض الأحيان إلى درجتها القصوى، وتحت ظروف شدة الإنتباه يتمكن اللاعب وبشكل سليم أن يستوعب الموقف، وأن انخفاض مستوى شدة الإنتباه أثناء اللعب يمكن أن يؤدي في بعض الأحيان إلى أخطاء تكتيكية أو لتقييم خاطئ لمواقف اللعب، ويظهر ذلك على شكل ردود فعل واستجابات بطيئة (الستار، 2000، ص69).

وتتضمن شدة الانتباه بعدين وهما :

البعد الأول : تركيز الإنتباه :

يستخدم مصطلح تركيز الإنتباه بصورة مترادفة في مجالنا الرياضي، ولكن الإنتباه متعدد الجوانب ومتنوع والتركيز يمثل إحدى أبعاد شدة الإنتباه.

وتتطلب شدة التركيز كما هائلا من الطاقة النفسية، ولذلك يزداد الشعور بالتعب وتقل اليقظة عند التركيز لفترة من الزمن، ويبدو أن تركيز الإنتباه يواجه بجهد عقلي عنيف قد يتسبب في فقدان التركيز كلية. (شمعون، 1996، ص278)

البعد الثاني : اليقظة

ترجع درجة اليقظة إلى الوعي بالمشير الواقع على الحواس أو استجابة الفرد إلى البيئة، وتتطلب جهد عقلي. ولتحقيق اليقظة يجب على اللاعب تحديد متى يبدأ التركيز ومتى يبدأ ومتى يحول الإنتباه، ومتى يتوقف، وعلى المدرب مساعدة اللاعبين لتنمية هذه المهارات النفسية. (محمود، 2005، ص156)

7-2-5- الفرق بين الإنتباه والإدراك والتركيز :

الإنتباه يوجه الوعي نحو مشيرات معينة بحيث تصبح في متناول الحواس، عندما يكون لديك الوعي والمعرفة بتلك المشيرات فذلك يعني الإدراك، وكذلك عندما تأخذ القرار بالاستمرار في إدراك تلك المشيرات فذلك يتطلب الإنتباه للأشياء التي تدركها.

فكأن الإنتباه يوجه الوعي بينما الإدراك يستخدم الإنتباه لتحقيق الوعي بالمشيرات، أما الفرق بين الانتباه والتركيز، إن التركيز نوع من تضيق الإنتباه وتثبيته على مشير معين، أي أن التركيز هو مقدرة للاعب على الاحتفاظ بالانتباه (راتب ، 2004 ، ص285).

7-2-6- العوامل المؤثرة على الإنتباه :

يمكن أن تنقسم إلى عوامل خارجية وأخرى داخلية :

أ- العوامل الخارجية :

- شدة المنبه.
- تكرار المنبه.
- حركة المنبه.
- تغيير المنبه.
- موضع المنبه.

ب- العوامل الداخلية :

- الحاجات العضوية.
- الاتجاه العقلي.
- الدوافع.

- الميولات المكتسبة . (عبدالنبى، 1996، ص65)

7-2-7- مشكلات تركيز الإنتباه :

يشير أسامة راتب (2004) إلى أن اللاعبين قد يواجهون مشكلات لتحقيق تركيز الإنتباه خلال المنافسة، وقد يحدث ذلك لتشتت إنتباههم بالأفكار، والأحداث الأخرى والانفعالات منها:

أ- الانشغال بالأحداث الماضية :

قد لا يستطيع بعض اللاعبين نسيان الأحداث السابقة، وبالأخص الخبرات السلبية، فتركيز الإنتباه لها قد يسبب هبوط مفاجئ للعديد من الرياضيين الموهوبين.

ب- الانشغال بالأحداث المستقبلية :

قد ينشغل الرياضي بالتفكير المستقبلي من حيث النتائج المتوقعة لأفعال معينة، هذا التفكير يتخذ عادة شكل تقارير (ماذا لو؟؟)

ماذا لو ارتكبت خطأ أو ماذا لو خسرت المباراة..... الخ

فهذا يؤثر سلبا على تركيز الإنتباه والأرق قد يؤثر على زيادة التوتر العضلي.

ج- الانشغال بالكثير من المثيرات :

إن وجود العديد من مصادر تشتت الإنتباه قد يصعب من الاحتفاظ بالتركيز لفترة طويلة خلال التدريب أو المنافسة، فقد يركز اللاعب ذو الإنتباه الواسع على أشياء لا تمثل أهمية بالنسبة للمطلوب أداءه كالجماهير مثلا.

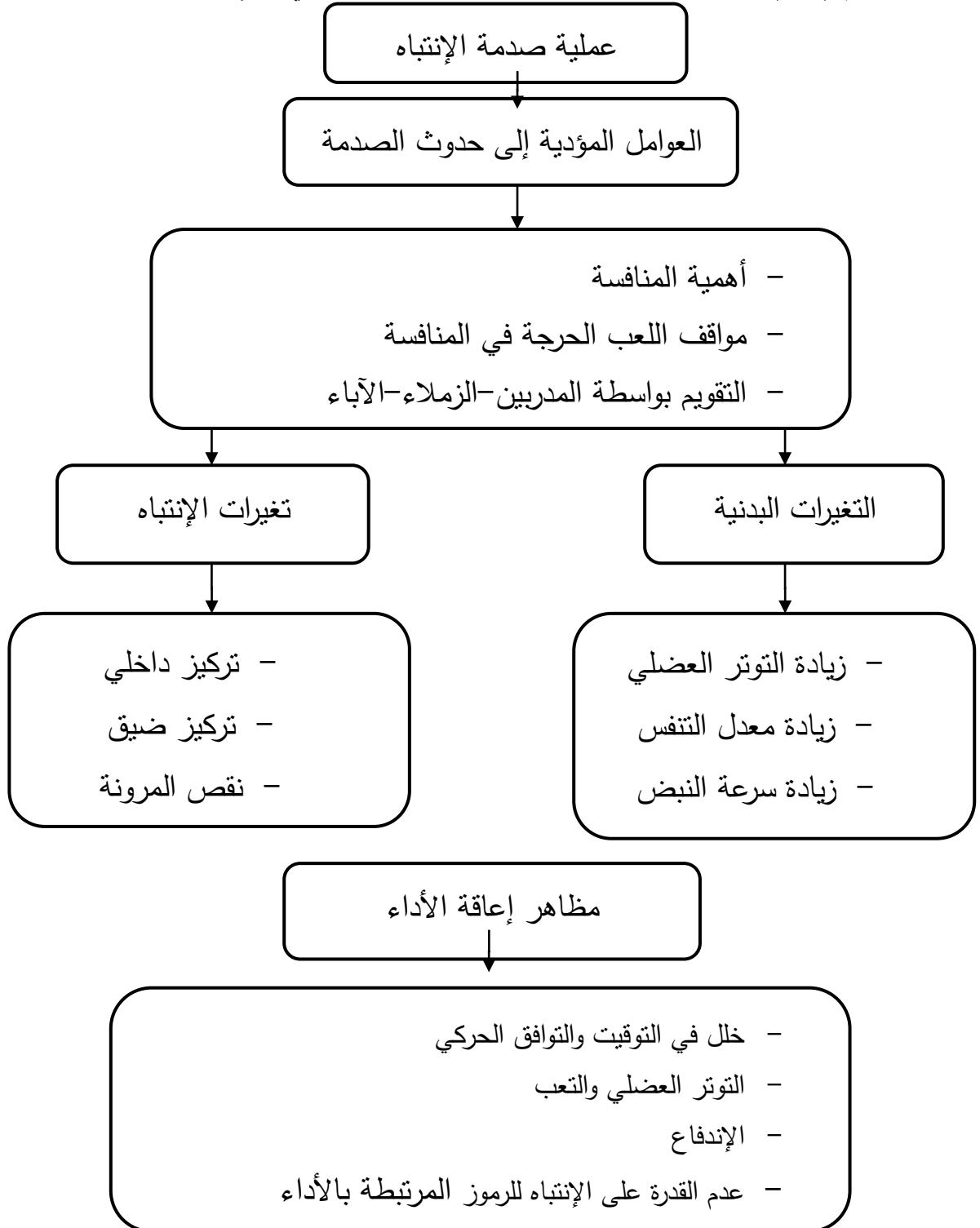
د- التحليل الزائد لحركات الجسم :

إن التركيز على ميكانيكية أداء الجسم أثناء المنافسة عادة ما يعوق الأداء، وكلما كان التحليل زائدا أعاق ذلك الانسيابية والطلاقة لخصائص الأداء الحركي لمستويات الأداء العالي، وخاصة إذا كان المطلوب هو سرعة رد الفعل واتخاذ القرار.

7-2-8- صدمة الإنتباه :

وتعني صدمة الإنتباه تركيز اللاعب على الأداء السيئ وهبوط متلاحق للأداء، ولا يستطيع استعادة التحكم في الأداء دون مساعدة خارجية، حيث تتوتر العضلات ويزداد النبض والتنفس وجفاف الحلق، ويحدث انهيار لمستوى الإنتباه ويصبح الإنتباه داخلي ضيق (راتب، 2004، ص 292-294)

شكل رقم (02) يمثل صدمة الانتباه ونمط السلوك و مظاهره التي تؤدي إلى هبوط مستوى أداء اللاعب



7-3- مهارة التصور العقلي :

للإنسان القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة، فيمكن للاعب أن يلتقط صوراً عقلية لبعض المهارات الحركية ثم يحاول استرجاع هذه الصور وإنتاج هذه المهارات في العقل.

7-3-1- مفهوم مهارة التصور العقلي :

التصور العقلي هو إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل، وهو تذكر موقف لعب فيه الرياضي جيداً ثم حاول أن يعيد تكوين هذا الإحساس من العقل، ولا يقتصر التصور العقلي على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة. (عبدالنبي، 1996، ص50)

أما أسامة راتب فيعرفه بأنه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء.

ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخارطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه. (راتب، 2004، ص131).

أما "دوروثي" (DORTHY) تعرفه بأنه استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات، وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى (شمعون، 1996، ص200-221).

كما يعرفه غران (Grand) بأنه نشاط معرفي يتطرق للتفكير في خصائص شيء ما أو حدث أو عملية غائبة عن مجال إدراكنا الحالي (grand, 2004, P130)

أما وجيه محجوب فيقول بأنه ممارسة بدنية بصورة عقلية معرفية بدون حركة واضحة للأطراف أو الجسم. (محجوب، 2002، ص49).

والتصور العقلي يعتبر نشاط معرفي يسمح بالتطرق عقلياً للأشياء وتحولاتها كما أدركت في الماضي أو في المستقبل (perreaut-pierre, 2000, p107)

ويرى "محمود عنان" نقلاً عن "بلوك" "blook" (1981م) أن التصور العقلي يخضع لنظريتين أساسيتين وهما :

الأولى : أننا عندما نتخيل مشهداً في عين العقل فإننا في هذه الحالة نخطط صورة عقلية تكون قد تكونت بشكل ما في المخ، بمعنى أنها تمثل صوراً حقيقية لدينا بنفس قدر الصورة المباشرة التي تؤخذ من شبكة العين.

الثانية : وتخص القائمين بالوصف فحينما نمثل مشهدا ماديا في عقولنا فتحت لا نرى بالفعل صورة رياضية داخلية، بل رسما تفصيليا لأحداث سبق تسجيلها في المخ، ويصف "بلوك" ذلك بأن أفكارنا تصنع بالفعل صورة تخطيطية واضحة جدا لدرجة أن نعتقد بمشاهدة الصورة.

ولإيضاح إلتقاء النظريتين السابقتين فإنه يمكن القول بأن الصورة العقلية التي نراها تكون واضحة و حية، ولذا يبدو الفرق واضحا فيما إذا كانت تصويرية في طبيعتها أم تمثل وصفا في عقولنا.

ويذكر كوكس (Cox) (م1994) أن المخ يمكن أن يستخدم التصور العقل لتوفير التكرار والتعديل والتكثيف والعرض المتتابع للمهارات الحركية الهامة (عنان، 1995، ص342).

إذن التصور العقلي هو قدرة الرياضي على استرجاع المهارات والأوضاع والمواقف السابقة عقليا، بوضوح الصورة والإحساس والسمع كما لو كانت واقعا.

7-3-2- أهمية التصور العقلي :

يساعد التصور العقلي في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب والمنافسات وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات السابقة، كما أنه يبدأ بالتفكير في الأهداف وإستراتيجيات الأداء المطلوبة في المنافسة، ومن خلال الممارسة و الاستمرار في التدريب على التصور العقلي يتم التطوير إلى الدرجة التي يتمكن فيها على حصوله على الإحساس المصاحب. (شمعون، 1996، ص222)

ويساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات لمفاتيح اللعب، و حركة المنافسين، سرعة الإنتقال، والحركات الدفاعية، كما أنه يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الإنتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاقة لتحقيق الأهداف.

ويصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة المنافس بذلك، كما أنه يساعد على إستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف.

ويضيف "راتب" أن فوائد التصور العقلي تتمثل في :

- تحسين التركيز.
- بناء الثقة في النفس.
- السيطرة على الانفعالات.

- ممارسة المهارات الرياضية.
- تطوير إستراتيجية اللعب.
- مواجهة الألم والإصابة (راتب ، 2004 ، ص135).

7-3-3- أنواع التصور العقلي :

قسم كثير من العلماء التصور العقلي إلى ما يلي :

7-3-3-1- التصور العقلي الداخلي :

وهو نوع من التصور الذي يحدث داخل الفرد، أي تصور الفرد نفسه يؤدي حركة معينة من داخله وليس من حيث انه مشاهد خارجي، وهو الذي يرى فيه اللاعب كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء (علاوي، 2002، ص250).

كما تجدر الإشارة إلى أن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسي عند إستخدام نمط التصور العقلي الخارجي، بينما الإحساس الحركي يساهم بفاعلية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور العقلي الخارجي. (راتب ، 1995 ، ص318)

7-3-3-2- التصور العقلي الخارجي :

تعتمد فكرة التصور العقلي الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء شخص آخر مثل لاعب مميز أو بطل رياضي فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة العقلية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني، وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة كما هي (راتب ، 1995 ، ص317).

7-3-3-3- عدم التصور العقلي :

ويعني عدم وجود أي شكل من أشكال التصور السابقة سواء الداخلي أو الخارجي، ولكن اللاعب يمارس الخبرة ويشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط، فتعلم المهارة في المرحلة الأولى يكون التصور الخارجي لأنه يعمل هنا بطريقة أفضل، ومع التقدم في مستوى الأداء في المرحلة الثانية يشاهد اللاعب نفسه يمارس المهارة، وهنا يبدأ التصور الداخلي، وأخيراً عند إتقان المهارة في المرحلة الثالثة فقد لا يرى اللاعب أي شيء ويشعر بالمهارة فقط من خلال الحس العضلي وليس الحس البصري، أي التفكير من خلال العضلات (شمعون، 1996 ، ص227).

7-3-4 نظريات التصور العقلي :

مع اقتناع الكثير من علماء سيكولوجية المنافسة والتدريب بأهمية وفعالية التصور العقلي والممارسة العقلية في الرياضة إلا أن الاقتراحات والتساؤلات في إمكانية تحسين وتطوير الأداء تفوق النتائج، وعليه وجب علينا في هذا المجال عرض النظريات الأساسية الثلاث التي تفسر ذلك.

7-3-4-1- النظرية النفس عصبية - عضلية :

وتشير النظرية إلى أن التصور العقلي يؤدي إلى أنماط عصبية عقلية آلية تتشابه والأنماط الحركية المستخدمة في أثناء التنفيذ الفعلي للمهارات الحركية وحتى لو لم يؤدي الحدث المتصور عقليا إلى تأثيرات واضحة للجهاز العصبي فإن تكرار الأوامر المنقولة من المخ إلى العضلات والجهاز العصبي العضلي تعطي فرصة لممارسة نمط حركي دون حركة فعلية (عنان، 1995، ص 345).

والدليل الأساسي على النظرية يقدمه إدموند جاكوبسون (GACOBSON) الذي ذكر أنه عند تخيل حركة ثني الذراع حدثت بعض الانقباضات البسيطة في العضلات القابضة بالذراع، بالإضافة إلى ذلك فقد لاحظ أرنولد (ARLAND) أنه عند إخبار شخص ما يتخيل الوقوع للأمام أو للخلف نرى أن هناك حركة خفيفة في الاتجاه المتخيل للوقوع (جاد، 1999، ص 45).

7-3-4-2- نظرية التعلم الرمزي :

وتشير هذه النظرية إلى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل (شيفرة معينة) أو (ترميز عقلي) للأداء الحركي من صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط مركبة معينة وبالتالي فإن الحركات قد تبدو أكثر ألفة وفهما لدى اللاعبين، وهو الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية، (أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير).

وتقول هذه النظرية أن التخيل أو التصور يساعد على تنمية صورة تفصيلية عقلية ليس بإثارة العضلات عند التخيل بل تخلق برنامج حركي في الجهاز العصبي المركزي (جاد ، 2004 ، ص 99).

7-3-4-3- نظرية وضع الإنتباه و الإستشارة :

تجمع النظرية بين مبادئ النظريتين السابقين، حيث تتأسس على الجمع بين الجوانب المعرفية والفسولوجية وتنتظر إلى تحسن الأداء باستخدام التصور العقلي في اتجاهين :

أولا/ المنظور الفسيولوجي :

حيث يعمل التصور العقلي في تعديل مستوى الإستثارة في سبيل إيجاد الأداء الأمثل.

ثانيا/ المنظور المعرفي :

فالتصور العقلي يساعد اللاعب على تركيز الإنتباه و الإنتباه الانتقائي لجزيئات المهارة الحركية المنشودة.

وقد أكدت "لي" "LEE" (1990) على محتوى التصور العقلي كتفسير لتحسن الأداء بوزن كبير يفوق الحالة المزاجية (عنان، 1995، ص346).

7-3-5- مبادئ التصور العقلي :

يرى "أسامة راتب" أن هناك مبادئ عامة تساعد على سرعة التعلم و إكتساب مهارة التصور العقلي والمتمثلة في :

- الإسترخاء، بحيث يفضل قبل الممارسة التصور العقلي أن يؤدي اللاعب بعض تمرينات الإسترخاء والتي تساعد على التخلص من التوتر وتساعد على قيام الجهاز العصبي بدوره بكفاءة أفضل.
- الأهداف النوعية، فكلما كان تماثل التصور العقلي للأداء الفعلي للمهارة حقق الفائدة المرجوة منه، لذلك من المفيد تحليل الأداء إلى مراحل أو أهداف نوعية.
- تعدد الحواس، كمبدأ عام كلما أمكن إستخدام عدد أكثر من الحواس أثناء التصور العقلي كان ذلك أفضل.
- سرعة الأداء، حيث يجب مراعاة أن يكون التصور العقلي يتم بمعدل سرعة الأداء الفعلي.
- الممارسة المنتظمة للتصور العقلي، باعتباره مهارة تحتاج إلى التدريب والممارسة والتكرار بانتظام.
- الممارسة بالاستمتاع للتصور العقلي كوسيلة يمكن أن تكون مصدرا لأفكار إيجابية أو سلبية، ومن الأهمية أن تكون دائما مصدرا للاستمتاع والنجاح وخبرات التحدي، ولا يجب أن يشعر اللاعب بالملل (راتب ، 2004 ، ص141).

ويضيف شمعون أن الاستخدام الجيد للتصور العقلي يتوقف على مجموعة من المبادئ والمتمثلة في :

- التصور العقلي للأداء ونتائجه حيث يجب أن يتصور اللاعب كلا من أداء المهارة إلى جانب نتائج هذا الأداء.
- الإنتباه إلى التفاصيل، فكلما كانت التفاصيل أكثر وضوحا كان التصور العقلي أفضل.

- التركيز على الإيجابيات، حيث أن التصور العقلي يركز على الأداء الناجح لأن ذلك يدعم العلاقة بين المثير والإستجابة ويعمل على الإرتقاء بمستوى الأداء.
- التصور العقلي للمهارة ككل وليس التركيز على جزء من أجزاء المهارة، لأن المهارة يتم التحكم فيها بواسطة برنامج التحكم الحركي.
- التصور العقلي قبل الأداء مباشرة، حيث يجب على اللاعب إستخدام المهارات التصويرية لاسترجاع المهارة على الأقل مرة واحدة قبيل الأداء مباشرة.
- التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت، حيث تأتي نتائج إيجابية ويتجنب اللاعب الصعوبات التي يواجهها عند محاولة الاحتفاظ بالتركيز لمدة طويلة من الوقت لفترة من 3 إلى 5 دقائق مناسبة لتحقيق الغرض (شمعون، 1996، ص226).

7-3-6- إستخدام التصور العقلي :

يرى "أسامة راتب" أن استخدامات التصور العقلي تتمثل في :

- التحكم في الاستجابة الإنفعالية.
 - تحسين التركيز.
 - بناء الثقة.
 - مواجهة الإصابة. (راتب ، 1995 ، ص31)
- أما "محمد العربي شمعون" فإنه ينظر إلى استخدامات التصور العقلي في :
- إتخاذ القرار المناسب.
 - تطوير إستراتيجية اللاعب.
 - تطوير مستوى الأداء.
 - حل المشكلات.
 - تصحيح الأخطاء.
 - التقسيم الزمني للأداء. (شمعون، 1996، ص229)
- ويرى "علاوي محمد" أنه من أهم استخدامات التصور العقلي تمثلت في :
- المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها.
 - المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها.
 - المساعدة في حل المشكلات.

- المران على بعض المهارات النفسية.
 - المساعدة على التحكم في الاستجابات الفسيولوجية.
 - مراجعة الأداء وتحليله.
 - تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي.
 - الاستعداد للأداء في ظروف معينة.
 - المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة. (علاوي، 2002، ص 51-55)
- أما "عبد العزيز عبد المجيد محمود" فإنه يرى استخدام التصور العقلي في :

- تحسين التركيز.
 - بناء الثقة.
 - التحكم في الاستجابات الإنفعالية.
 - إكتساب وممارسة المهارات الرياضية.
 - إكتساب وممارسة الخطة.
 - مواجهة الألم والإصابة. (محمود، 2005، ص 227-229)
- 7-3-7- مراحل تنمية مهارة التصور العقلي :

7-3-7-1- المرحلة الأولى : تنمية الوعي بالحواس :

يتشكل التصور العقلي للشكل من خلال خبراته لاستخدامها لإيجاد صورة عقلية يستطيع أن يتخيلها بوضوح وأن يتحكم فيها، فكلما استطاع اللاعب استخدام حواس أكثر (البصر-الشعور-السمع...إلخ) كانت فرصته أفضل في تكوين الصورة العقلية الواضحة لخبراته.

7-3-7-2- المرحلة الثانية : مرحلة وضوح الصورة :

يتم تنمية وضوح الصورة العقلية من خلال سلسلة من التمرينات تشمل الحواس الهامة، مع مراعاة أن وضوح ونقاء وواقعية الصورة لا تعتمد على التصور البصري فقط للصورة، وإنما تنمية الوضوح تشتمل على كل الحواس، لذلك من الأهمية عند استحضار الصورة إعطاء اهتمام للتفاصيل مثل : الأدوات، أرضية الملعب، الإضاءة، درجة الحرارة، الجمهور، نوع الانفعالات، حيث يبدأ باستحضار صورة عقلية للأشياء.

7-3-7-3- المرحلة الثالثة : تنمية التحكم في الصورة :

الخطوة التالية لبرنامج تدريب التصور العقلي هي مساعدة اللاعب على تنمية القدرة على تحكم الإداري للتصور العقلي، ولا يشترط أن يكون لدى اللاعب المقدرة على إحضار الصورة العقلية المتميزة بوضوح النقاء، ولكن من المهم أن يستحضر الصورة التي تتضمن العمل الذي يريده. (راتب ، 2004 ، ص148)

7-3-8- فعالية التصور العقلي :

توصلت عدة دراسات ميدانية إلى ما يؤيد استخدام التصور العقلي لتحسين الأداء فقد طبق "هول" (HOLL) و "رودجرز" (RODGERS) و "بار" (BARR) استبيان استخدام التصور العقلي على اللاعبين، وتم تصنيف اللاعبين على أساس المستوى التنافسي بغرض تحديد العلاقة بين مستوى المهارة واستخدام التصور العقلي، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- يستخدم معظم اللاعبين التصور العقلي.
 - يستخدم اللاعبون التصور العقلي أثناء المنافسة بصورة تفوق التدريب.
 - عادة ما يرى اللاعبون أنفسهم فائزين ونادرا ما يرون أنفسهم خاسرين.
 - يستخدم اللاعبون التصور العقلي الداخلي والخارجي بصورة متساوية.
 - تميل جلسات التصور العقلي إلى غياب بناء هيكل محدد.
 - كلما ارتفع مستوى المهارة كلما زاد استخدام اللاعبين التصور العقلي (عنان، 1995، ص349).
- أما إن التصور يساعد الرياضي في :
- تحسين التركيز وتصور الحركات التي يطمح القيام بها لوضعيات مختلفة.
 - بناء الثقة حيث يمكنك من خلال التصور أن تنمي ثققتك بنفسك خلال الأداء كأداء المهارة بطريقة سيئة يمكنك تصور مهارة وأنت تؤديها صحيحا، وهكذا تثق بنفسك.
 - التحكم في الإحساس الإنفعالي حيث يمكنك تخيل نفسك في وضعية ضجرة لك، حيث تفقد قدراتك من خلال الضغط وتجعلك عصبيا، تستطيع بعدها تصور نفسك في رد إيجابي في تلك الوضعيات.
 - تكرار التقنيات الرياضية عن طريق التخيل تمكّنك من تصحيح الحركات وتلافي الأخطاء.
 - تكرار خطط اللعب الفردية أو الجماعية ومن تم إيجاد الحلول لها أو تأكيد عملها.
 - التعامل مع الألم والإصابة يمكنك أن تتسرع الشفاء في مكان المصاب، ويمكن أن يتصور نفسه في مرحلة التدريب مما ينشط الجسم خلال الإنقطاع فترة طويلة (Gould ,1997، p 295) .

خلاصة :

إن مهارات التدريب العقلي عديدة وأكد المختصون في مجال علم النفس الرياضي والتدريب على أن مهارات التصور العقلي والقدرة على الإسترخاء وتركيز الإنتباه مرتبطة، ويخدم بعضها بعضا كما تؤدي باللاعب إلى تحسين مستواه، ويعتبر اللاعب مشاركا في عملية التعلم باعتبار أن أداءه للمهارات يكون داخليا.

في هذا الفصل تطرق الباحث إلى التدريب العقلي من حيث المفاهيم والعناصر المكونة له، بالإضافة إلى المهارات العقلية من الإسترخاء والتصور العقلي وطرق تحسينهم.

الفصل الثاني التحمل النفسي

تمهيد :

تعرض الإنسان للضغوط أمر حتمي لا مفر منه ، فواقع الحياة محفوف بالعقبات و الصعوبات ، و إشكال الفشل و الإحباط، ولا يمكننا الهروب من متطلبات التغير في نمو الشخصية في أي مرحلة من مراحل حياتنا المعاصرة، أي لا حياة بدون ضغوط، وحيث توجد الحياة توجد الضغوط ،لذلك قد يتعرض الرياضي لكثير من الإخفاق و الإحباط في حياته، وعليه أن يكون مستعدا لمواجهة كل ما يعترضه من الصعوبات ، وان تكون لديه القدرة على التحمل.

1- مفهوم التحمل النفسي:

يعد التحمل النفسي مظهرا من مظاهر الشخصية السوية وعنصرا هاما في عملية التوافق الفعال، وإن الفرد الذي لديه تحمل عال لديه مستوى عال من القدرة على التوافق والتعامل مع ضغوط الحياة، كما أنه يعد واحدا من المفاهيم النفسية المهمة في الحياة، إذ استأثر هذا المفهوم اهتمام العديد من الباحثين و الدارسين و ذلك من خلال دراستهم لدوره الفعال و المهم في منع حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تحدثها الظروف. (العزاوي ، 2004 ، ص2)

كما ورد مفهوم التحمل النفسي في علم النفس مع اللفظ الإنكليزي (ENDURANCE) أي استطاعة احتمال الآلام أو المشاق، أو الصمود في سير فعل ما بالرغم من الصعاب أو الصمود لراهن فعلا، ويرد أيضا باللفظ (TOLARANCE) ليشير إلى مصطلح يصف الاتجاهات الاجتماعية أو سلوكيات الأفراد، أو كلاهما. (الجبوري ، 2014 ، ص6)

كما ورد أيضا مفهوم التحمل النفسي مع اللفظ (HARDINESS) الذي وضعته كوباسا (kobasa) (1979) عندما يخبر الفرد درجة عالية من السيطرة دون أن يصاب بأمراض نفسية أو جسدية ويمتلك بناءا شخصيا قويا يتمثل بدرجة عالية من الضبط و الالتزام و التحدي والذي تشير إلى أنه يتضمن ثلاث مكونات رئيسية: التحدي- الالتزام - السيطرة . (حسن، 2019، ص 223)

والتحمل النفسي هو احد المتغيرات النفسية التي تختص بعلاقة الفرد مع البيئة التي يعيش فيها إذ أن الناس يتفاوتون في مدى قدرتهم على تحمل الضغوط التي يتعرضون لها وتكيفهم معها وفق سماتهم الشخصية وطبيعة الضغوط التي يواجهونها.

كما جاء مفهوم التحمل النفسي الرياضي بأنه استعداد أو قدرة اللاعب على تحمل ما لا يرغب فيه من المواقف والأحداث، أو إبداء الآراء، أو قيامه بمواقف لا يكون أتم تعاطف معها، وكذلك قدرة الرياضي على ضبط النفس في مواجهة أحداث التدريب والمنافسات والتعامل معها بأسلوب يبعد الرياضي عن احتمال الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية التي تحدثها هذه الظروف وكذلك بأنه الدرجة التي حصل عليها الرياضي خلال استجابته على مقياس قوة التحمل النفسي.

ومن خلال ما سبق نستنتج أنه قدرة الرياضي على تحمل الضغوط ، وانه يتوسط علاقة أحداث الحياة الضاغطة ونتائجها المتوقعة في الصحة النفسية والجسمية .

2- ماهية التحمل النفسي في المجال الرياضي :

يعد من المفاهيم المهمة والمتصلة بشخصية اللاعب وصحته النفسية وفي علاقته التفاعلية مع البيئة، ويتفاوت اللاعبون في تحملهم النسبي تبعاً للفروق الفردية ونظراً لما تزخر به حياة اللاعب من ضغوط شتى تختلف في أنواعها وبحسب المواقف التي يتعرض لها، فالموقف الذي يتضمن تحدياً للاعب ربما يكون غير مهدد للاعب آخر فاللاعب الأول يتشجع للتعامل مع هذا الموقف ويحاول حل هذا التحدي ويرى فيه فرصة لتعزيز ذاته بينما يسعى اللاعب الآخر إلى تجنب الموقف لأنه يرى هذا الموقف تهديداً له. (عبود، 2001، ص30)

وإن تأثيرات التحمل النفسي يمكن أن تتخذ أشكالاً مختلفة يعبر عنها بعدم الارتياح أو عدم التركيز على الأداء.

كما أن الاهتمام بدراسة مفهوم التحمل النفسي في عملية التدريب والمنافسات لها أهمية واسعة في الوقت الحاضر، لأن تحقيق رفع قوة التحمل النفسي المطلوبة في الإنجاز الرياضي يؤدي إلى زيادة التحدي والصمود والإرادة والتحدي لدى اللاعب فالتحمل النفسي له تأثير حاسم على تعبئة الطاقة النفسية لدى اللاعب، وبالتالي يساعده بالوصول إلى الطاقة النفسية المثل سواء بالتدريب أو المنافسات. (طه، 1981، ص129)

وإن أوضاع التحمل النفسي المتجانسة ظاهرة قد تحفز لاعبا لزيادة انجازه بينما تعيق آخر عن أداء مهارات بشكل جيد سواء بالتدريب أو بالمنافسات.

ولهذا فإن اللاعب يتعلم في حياته كيف يتحمل ويتعايش مع الموقف الضاغط، فإن لم يتمكن من ذلك فإنه سيواجه صعوبات كثيرة لا يستطيع التوافق معها وذلك لضعف قوة التحمل النفسي لديه مما يؤدي إلى قلة التركيز لديه وزيادة النرفزة والعصبية لديه، كما أن جهد التدريب لا ينجم فقط عن حجم التدريب وكثافته وتكرار التدريب وبذل الجهد وإنما يتعلق أيضاً بالحالة النفسية الآتية لدى الرياضي. (الزق، 2009، ص261)

وإن درجة التحمل النفسي للاعب تعتمد على:

درجة تكوين خصائصه الشخصية وتوجه نشاطه (مثل الاهتمامات- الاحتياجات - الأهداف)، وعلى نوع سمات الشخصية التي يحملها وكذلك على المواقف والحالات الآتية التي يواجهها في بيئته العامة أو الرياضية.

ويعد التحمل النفسي من أهم مكونات الأداء البدني و المهاري لدى اللاعب فهو القاسم المشترك في

معظم الفعاليات و الأنشطة الرياضية وخاصة تلك التي تتطلب منه جهدا بدنيا متعاقبا لفترة طويلة مثل (سباحة المسافات الطويلة-الماراتون - الدراجات الهوائية...الخ). (الابراهيمي، 2002، ص50)

والطريقة التي يتعامل بها اللاعبون مع المواقف التي تنطوي على الإحباط أو الضغط أو التهديد وردود أفعالهم تجاه تأثيرات الاجتهادات النفسية تحدث في ثلاث مراحل متميزة هي: (العناني، 2003، ص15)

مرحلة الإنذار أو التنبيه للموقف الضاغط :

أي استعداد الجسم لمواجهة الموقف الضاغط في افراز هرمون الغدد الصماء (الدرقية) مما يؤدي إلى زيادة ضربات القلب والتوتر في العضلات وزيادة نسبة السكر في الدم.

مرحلة المقاومة :

إصلاح الجسم لما سببته الحالة الأولى من أضرار فيشعر اللاعب بالقلق و الإجهاد محاولا مقاومة الموقف الضاغط فإذا حقق النجاح في التغلب عليها فإن أعراض الموقف الضاغط ستزول.

مرحلة الإنهاك :

وإذا لم يستطع اللاعب التغلب على الموقف الضاغط واستمر في معاناته فترة طويلة فإن قدرة الجسم على التوافق تصبح منهكة ويتعرض لعدة أمراض منها (الصداع-ارتفاع ضغط الدم - القرحة-أزمة قلبية) مما يشكل خطرا على اللاعب إذ لا يستطيع تحمل الموقف الضاغط ومقاومته.

وإن العوامل البيئية كالتنشئة وأساليب معاملة الوالدين مهمة في تكوين قوة التحمل النفسي عند اللاعب .
وإن مفهوم قوة التحمل النفسي متغير مهم في حياة اللاعب يلعب دورا أساسيا في تعامله وتوافقه مع أحداث التدريب والمنافسات .

ويرى ليفين (Lewin) بأن الطاقة النفسية تدل على قدرة اللاعب للانتقال من حال عدم التوازن إلى التوازن ويعبر عن خاصية تكافؤ داخلي للبيئة النفسية ويؤدي إلى خفض التوتر .

ومن هذا نصل إلى أن البيئة الخارجية تسبب ضغوطا على بيئة اللاعب النفسية فتسبب له التوتر، ويؤثر هذا التوتر في إدراك اللاعب لذا فإن اللاعب يحاول خفض التوتر عن طريق إدراكه لبيئته الخارجية بشكلها الواقعي فيوجه طاقة نفسية دافعة لخفض توتره.

3-نظريات التحمل النفسي:

يعد التحمل النفسي مظهرا من مظاهر الصحة النفسية الضرورية في شخصية الإنسان، إذ يحدد التحمل النفسي مستوى قابلية الفرد على التوافق مع التغييرات البيئية المختلفة.

وهناك عدة نظريات بالنسبة لمفهوم التحمل النفسي وهي:

- نظرية فرويد و التحليل النفسي.(Sigmund freud)

- نظرية يونج التحليلية. (Yung Theory)

- نظرية ألفريد آدلر.(Alfred Adler)

- نظرية ليفين. (Lewin)

- نظرية كوباسا.(Kopasa)

3-1-نظرية فرويد التحليل النفسي :

ارتبطت نشأت التحليل النفسي في بداية القرن العشرين بمحاولة سيوجمون فرويد في تفسيره لمضمون الواقع النفسي والظواهر النفسية .

وقدم فرويد (1856-1939) تحليلا لمفهوم قوة التحمل النفسي من خلال طرحه لمفهوم الأنا (EGO) ومن خلال هذا الجزء يقدم تحليلا لمفهوم التحمل النفسي أي تحمل الأنا ، تحمل الذات. (هول، 1988، ص22)

ويرى فرويد أن الأنا تظهر خلال نمو الطفل لتحكم في تعاملاتهم اليومية أثناء التعلم وهنا كحقيقة منفصلة عن حاجتهم ورغباتهم وبرأي فرويد هذا هو جهاز لسيطرة الإرادي المنظم للشخصية ويمثل القدرة على قيام الأنا بوظائفه وهي (السيطرة على منافذ السلوك والفعل والاختيار المناسب من البيئة وكلما كان الأنا قويا ويمتلك الطاقة اللازمة لقيام بهذه الوظيفة كان الفرد أكثر نضجا وتحملا مع نفسه وبيئته ومجتمعه).

ويرى فرويد أن الشخصية مكونة من (الهوى و الأنا والذات العليا) ولكل من هذه الأجزاء خصائصه فالهوى تضمن كل شيء موروث وهي منطقة عقلية أي الإحساس في الشخصية ومصدر النظام للطاقة ككل وتتبع منها الذات. (دسوقي، 1988، ص369)

أما الأنا فتنمو عن الهوى مباشرة ومهمتها حماية الكائن، أما الذات العليا فهي ضمير الذات المثالية وهي قوة تنشأ من الأبوين وتمثل معايير وأخلاقيات المجتمع.

وهذه المكونات الثلاثة تتفاعل مع بعضها فيصعب فصل تأثير كل منها، فالنمو السليم يؤدي إلى نشوء أكثر قوة، وكلما كان الأنا قوية ويمتلك الطاقة اللازمة للقيام بوظائفه كان الفرد أكثر قدرة على التحمل.

وبهذا تقدم لنا نظري التحليل النفسي ل فرويد تأثيرا ديناميكيا لنشوء التحمل النفسي فمبدأ الأنا يسيطر على عملياته هو مبدأ الواقع، لأن تعامله مع الواقع أي التمييز بالتفكير الواقعي وحل المشكلات وهو يجهد لأن يؤجل تحقيق رغبات الهوى إلى أن يجد الموضوع المناسب للرغبة. (هول، 1988، ص497)

3-2-نظرية يونج التحليلية (Yung Theory) :

يعد كارل يونج أحد مؤسسي علم النفس التحليلي، وتتسم نظريته للنوع البشري بأنها تقدمية فهو يرى بان الأفراد يستمرون في التحسن نحو المستقبل ليس للأمام فحسب بل للأعلى، وهذا ما سماه بالتحقيق الاسمي. (شلتز، 1983، ص165)

وقد ميز يونج الشخص ذو قدرة على التحمل النفسي، بأنه يحاول إن يتطور و يتوسع و يغير نحو الأفضل، و الأشخاص ذوي قوة تحمل هم أشخاص متعاونون لأنهم يخلقون بتعاونهم حماسا و قوة لا حد لها في مواجهة الظروف الصعبة، لأن التعاون لا يثير الروح المعنوية بداخلهم ويحفزها فحسب، بل يخلق الكفاءة العالية و يضاعف الطاقة و المقدره و يقوي العزيمة و المقاومة، و هذا التماثل بين الأفراد هو توليف و مشاطرة مجريات الأمور و العادات و القوانين و أساليب الحياة عموما بين جماعتين أو أكثر.

إذن حسب وجهة نظر يونج إن ما يزيد الفرد قوة و يجعله أكثر قدرة على تغيير الأوضاع هو مواجهتها عن طريق التوجه نحو المستقبل و المساندة و المشاركة و التعاون و الالتزام و تحمل المسؤولية. (حسن، 2019، ص228)

3-3-نظرية ألفريد أدلر (Alfred Adler) :

تدور فكرة أدلر (Adler) حول مفهوم قوة التحمل عن طريق المصطلحات التي طرحها، وهي الكفاح من اجل التفوق الذي أعده الهدف النهائي الذي يسعى إليه كل الناس، فالإنسان تحركه توقعاته أكثر مما تحركه خبراته الماضية، لأن الأهداف و التطلعات التي يضعها الفرد لنفسه و لغيره، هي التي توجه مشاعره و انفعالاته. (العكيلي، 2000، ص43)

ويعد مصطلح قوة الإرادة مرادفا لمصطلح قوة التحمل النفسي، ويمثل ضرورة داخلية للتوجه نحو الحياة، ولكونها حافزا قويا و جذريا لحل المشكلات ، و الأزمات التي يصادفها الفرد في حياته اليومية، والتي تحدد كيفية مواجهته و تعامله مع تلك المشكلات، والإنسان هو دائم البحث عن القوة و يعززها في داخله، لكي يكون مسيطرا على الأحداث البيئية ، وفق مبدأ أسلوب الحياة الذي يتخذه لنفسه و الذي هو

نتيجة لقوتين أساسيتين، الأولى ذات منشأ داخلي تنمو مع الفرد و الثانية ذات منشأ خارجي تأتي من البيئة، و تأثر في سلوك الفرد و تصرفاته، وتبلغ الذات أعلى قوتها عندما تكون خلاقة و مبدعة.

و يعد (ادلر) الإنسان بان له القدرة على إن يكون مبدعا و متحكما في ظروفه البيئية و تخطي العقبات الصعبة التي تصادفه مهما بلغت درجة خطورتها، لأنه مبدع و نشط و صانع لقراراته، و يستطيع إن يختار نمط حياته بنفسه. (العزة و عبد الهادي، 1999، ص30)

3-4- نظرية المجال لليفين (Lewin) :

اهتم ليفين بالمشكلات في تفسيره للشخصية ، بوصفها بنية يفصلها عن العالم الخارجي بسياج نفاذ تعقبه مباشرة الأجهزة الإدراكية الحركية التي تتصل بالمحيط الخارجي فتحس بالمشكلات وترد عليها مباشرة. فالمثير في نظر ليفين هو مجال معقد يتضمن حاجات الفرد ومكونات شخصيته وإدراكه لإمكانياته المتاحة للفعل، ويتضمن هذا المجال المعقد التفاعل المستمر المتبادل بين التنظيم الداخلي للفرد وبين العالم الموضوعي.

ويطلق على هذه البيئة السيكولوجية مفهوم (حيز الحياة) التي تحدد مباشرة سلوك الفرد في لحظة معينة. ويعتبر ليفين (حيز الحياة) مفهوما ديناميكيا يتغير باستمرار نتيجة التغييرات الحادثة وحالات التوتر الداخلي للفرد وخبرته كذلك التغييرات الحادثة في البيئة، وقدرة الفرد على السيطرة على هذه التغييرات يمثل قدرته على الصمود النفسي. (منصور، 2009، ص5)

3-5- نظرية كوباسا (Kopasa) :

قدمت كوباسا نظرية في مجال الوقاية من الإصابة للاضطرابات النفسية والجسمية ، وتناولت خلالها العلاقة بين قوة التحمل النفسي و احتمالات الإصابة بالأمراض.

فقد اعتمدت في صياغة نظريتها على عدد من الأسس النظرية التي تمثلت في آراء بعض العلماء أمثال : ماسلو، وروجرز و فرانكل و التي أشارت إلى وجود هدف للفرد أو معنى لحياته يجعله يتحمل إحباطات الحياة و يتقبلها، وان يتحمل الفرد الإحباط الناتج عن الظروف الحياتية الصعبة معتمدا في ذلك على قدرته و استغلال إمكاناته الشخصية و الاجتماعية بصورة جيدة. (Kopasa, 1979, p 143)

كما وضعت كوباسا الأساس التجريبي لنظريتها فقد استطاعت إجراء سلسلة من الدراسات عام (1973) (1975) (1976) (1979) للبرهان على افتراض الأساسي لنظريتها و القائل بان التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمرا ضروريا، بل أنه حتمي، لابد منه لارتقاء الفرد، ونضجه الانفعالي و الاجتماعي، وان المصادر النفسية و الاجتماعية الخاصة بكل فرد، قد تقوى و تزداد عند التعرض لهذه الأحداث، ومن ابرز هذه المصادر: قوة التحمل النفسي بأبعادها الثلاثة (الإلتزام، التحدي، السيطرة) والتي انتهت إلى

صياغة نظرياتها و التي استهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية و الاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية و النفسية، على الرغم من تعرضه للمشقة و ذلك على عينات مختلفة الأحجام و النوعيات من شاغلي المناصب الإدارية و محامين و رجال أعمال تتراوح أعمارهم ما بين 32 و 65 سنة. (الدبور، 2008، ص32)

و طبقا لنظرية كوباسا فإن الفرد الذي يجد درجة عالية من الضغط دون أن يتعرض إلى المرض، يمتلك شخصية تختلف عن الفرد الذي يصاب بالمرض عند تعرضه للدرجة نفسها من الضغط، كما أطلقت كوباسا على البناء المتكون من الالتزام و السيطرة و التحدي مصطلح (Hardiness)

-السيطرة: اعتقاد الفرد بأنه يستطيع السيطرة على الأحداث والتأثير فيها بخبرته الخاصة.

- الالتزام: وهو امتلاك الفرد الشعور المشاركة و الارتباط بنشاطات الحياة.

-التحدي: توقع التغيير كالتحدي نحو تطور أبعد و أفضل.

3-5-1- افتراض السيطرة :

امتلاك قوة السيطرة على أحداث الحياة أو حتى الإحساس به أو الاعتقاد به تظهر الفرد بصحة أفضل من عدم امتلاكه أو عدم الإحساس به.

واعتمدت كوباسا افتراضات افريل (Evril) للفحوص المختبرة التي تبين أن هناك بناءات للشخصية منظمة لا تضعف تجاه المنبهات الضاغطة

وإن الشخص السليم يملك:

-سيطرة جازمة : أي اختيار البديل المناسب من السلوك التعامل مع الضغط.

- سيطرة معرفية : أي القابلية على تفسير وتقييم الأحداث الضاغطة.

- مهارات التعامل : أي الاستجابات الملائمة للتعامل مع الضغوط، لغرض مواجهة ومقاومة الأحداث وعدم الاستسلام لها والذين لا يمتلكون استجابات ملائمة ومتطورة لا يستطيعون المواجهة.

وتوصل افريل (Evril) إلى أن الشخص الذي يتعرض للمرض نتيجة الضغط يكون بدون طاقة أو قدرة وتكون لديه الدافعية للإنجاز قليلة فيضعف أمام الضغوط وبالتالي يستسلم لها. (الابراهيمى، 2002،

ص42)

3-5-2- افتراض الالتزام :

عند تعرض فرد يشعر بالالتزام للضغط في مجالات حياته فإنه يبدو سليماً من الأمراض النفسية، و الالتزام هو قدرة الفرد لربط حياته بصورة كاملة في الظروف المختلفة بما فيها العمل والعائلة والعلاقات الشخصية ، فإن مواجهة هذا الفرد للبيئة الضاغطة يخفف عنه فضلاً عن أن الشخص الملتزم يشعر دائماً أنه يشارك الآخرين وهذا يشكل مصدرة لمقاومة الضغط.

3-5-3- افتراض التحدي :

إن الشخص الذي تكون لديه صفة التحدي ليواجه به التغيير بصورة مستمرة يكون عند تعرضه للضغوط بعيداً عن الإصابة بالمرض فالشعور الايجابي عن التغيير الذي يحصل من البيئة يعد حافزاً لإدراكه قيمة الحياة وتعلقه بها، فضلاً عن أنه يجد المتعة في هذه الخبرات وطبقاً لكوباسا فإن متغير قوة التحمل النفسي يمكن أن يحمي الفرد من التأثيرات المدمرة لأحداث الحياة الضاغطة.

4-أنواع التحمل النفسي:

4-1-تحمل الإحباط :

الإحباط حالة انفعالية تظهر حينما تتدخل عقبة ما في طريق إشباع رغبة أو حاجة أو هدف أو توقع أو عمل. (لندا، 1973، ص273)

وينشأ الإحباط عن المواقف الضاغطة المكررة و المهددة التي لا يمكن السيطرة عليها، فالناس يغيرون طريقة تفكيرهم عن الضغوط و الأحداث التي تواجههم خلال حياتهم و هي إحدى الطرائق المؤثرة في معالجة الإحباط. (الشرقاوي، 1973، ص238)

الإحباط هو إدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجاته أو رغباته أو تحقيق هدف أو توقع حدوث هذا في المستقبل، كذلك هي حالة انفعالية تظهر حين تتدخل عقبة ما في طريق إشباع رغبة أو حاجة أو هدف أو توقع عمل ما. كذلك هي حالة غير مرغوبة ومزعجة تحدث تغييراً في السلوك تتراوح بين الغضب والعدوان إلى التراجع والانسحاب.

يسبب الإحباط ظاهرة جديدة في مقاومة الإحباط ، أي محاولة الفرد تبديد الآثار السلبية للإحباط وتحويلها لصالحه ويرى(ستيلي) أن تحمل الإحباط طاقة تكيفيه يمتلكها الإنسان لمواجهة المواقف الخطرة

والمؤلمة، أو هي قدرة الفرد على الصمود أمام الضغوط دون فشل في التوافق النفسي. (عرب و كاضم، 2009، ص112)

ويعد تحمل الإحباط مظهر من مظاهر التحمل النفسي أو الصمود ضد مظاهر الأنا التي تتولد عند منع الشخص من الوصول إلى الهدف الذي يرغب فيه.

كما يختلف تحمل الإحباط حسب الدكتور علاوي من شخص لآخر تبعاً لأهمية الهدف المعاق لسبيين (علاوي، 1987، ص45):

أ/تحمل الإحباط يميل لأن يزيد مع التقدم في العمر:

-ازدياد الثقافة لدى الفرد وتنوعها مع التقدم في العمر يسهم فيتحمل الإحباط.

-ازدياد خبرة الفرد مع التقدم في العمر يعد عاملاً مساعداً في التعرف على المعوقات والضغوط التي تقف في طريق إشباع الحاجة، فيعمل الفرد على خبرته السابقة لتجنبه أو تعديله.

ب/لكل فرد درجة تحمل تبدأ عندما يتجاوز الضغط مصادر الفرد الاعتيادية التكيفية كما أنه درجة قصوى من التحمل و هي كمية الإحباط التي يصل إليها الفرد عند عمر معين كي يحصل على أقصى تحمل الإحباط.

إن تحمل الإحباط يشمل القدرة على تحمل التوتر والحفاظ على الاتزان في مواجهة العقبات، وازدياد تحمل الإحباط دليل على النمو السوي للأنا وقصوره علامة على عدم سلامة الأنا.

4-2-تحمل الغموض:

يرى ايزنك (Eysenek) أن تحمل الغموض هو قدرة الفرد على تحمل شدة التنبيهات الباعثة إلى عدم الارتياح النفسي أو التي تشكل تهديداً أو ضغطاً عليه، بينما ترى نهى عن ايستمان (Eastman) انه قدرة الفرد على التعامل مع المواقف التي تولد شكوكاً و قدرته على التغلب عليها. (عرب وكاضم،

2009، ص119)

وتحمل الغموض يعني قدرة الفرد على مواجهة مشاعره المتناقضة واستجابته لكل المواقف الاجتماعية والإدراكية الانفعالية وهو يرتبط بالمجال المعرفي للفرد لأنه يرتبط بقدرة الفرد على التمييز بين الخصائص الإيجابية والسلبية للموضوع نفسه.

أو قدرة الفرد ليصمد أو يقاوم الفشل المتولد عن المثيرات غير المنظمة أو غير الواضحة.

ويرى بودنر (Budner) المواقف الغامضة هي المواقف الجديدة على خبرة الفرد، أو المواقف المعقدة المتناقضة بتفاصيلها أو محتواها ويحدث تحمل الغموض في مستويين هما المستوى الظاهري والإجرائي.

أ/المستوى الظاهري (Phenomenological) :

ويحدث ضمن الإدراكات والمشاعر الفردية ، فالفرد يدرك ويقيم ويشعر .

ب/المستوى الإجرائي (Operative) :

ويحدث في عالم الأشياء الطبيعية والاجتماعية (الواقعية) و يتمثل في السلوك والفعل المتصل بالبيئة الخارجية.

وحسب هذين المستويين تكون استجابة الفرد للموقف الغامض إما بالخضوع أو الرفض.

إن تحمل الغموض سمة شخصية عندما يكون جزءا من عملية تكيف الفرد ببيئته الداخلية والخارجية، وهو جزء من التنظيم الهرمي لقيم الفرد و على هذا فهو طريقة للتقييم أكثر منه علاجاً للواقع. (البهادلي، 1994، ص23)

إن استقلال الفرد ذو المستوى الإبداعي يظهر من خلال تحمله الغموض في حياته ومن خلال رغبته لتقبل الشكوك والتعقيدات الموجود من حوله.

وكشفت الدراسات أن ذوي مركز السيطرة الداخلي لهم قدرة على التحمل النفسي و بخاصة تحمل الغموض بما يتعلق بمسؤوليات حياتهم و مشاكلهم، ويميلون إلى التخطيط لحياتهم بعناية كبيرة. (الواقفي، 1984، ص402)

4-3-تحمل عدم التطابق :

التطابق (congruence) هو مصطلح جاء به بورني (Burne) و يعني الاتساق بين ما يخبره الفرد نحو الداخل وبين ما يعبر عنه نحو الخارج. (Borne, 1976, p509)

أما روجرز (Rogers) فيشير إلى أن التنافر الحاصل بين مفهوم الفرد عن ذاته وبين خبراته الواقعية (أي وجود صراع بين الذات المدرك والذات المثلى، والتي تعني ما يطمح أن يكونه الإنسان عن نفسه.

وافترض روجرز هو أن الكائنات البشرية تجاهد لتحقيق الاتساق بين الخبرات وصورة الذات، (فمن المحتمل أن الناس تسمح للمواقف التي تتفق مع مفهوم ذاتهم بالدخول في الوعي ويدركون هذه الأمور

بدقة)، أما الخبرات الصراعية فهي عرضة لأن تمنع من الدخول في الشعور وتدرك بغير دقة فإذا حدث تعارض بينهما ينظر إلى الفرد على أنه يعاني من عدم الاتساق أما البيئة التي لا تكون مصدر تهديد للفرد وتتبع أساليب التعامل القائمة على الحب والتساهل وتسمح بإشباع الحاجات الأساسية فإنها تكون مصدر إسناد له وتدفعه إلى النمو باتجاه تحقيق الذات. وينظر روجرز إلى مفهوم الذات كمفهوم معقد يعبر عن تفاعل الفرد مع بيئته. (قاسم، 1997، ص88)

ويرى راضي أن التنافر يحدث عندما:

-لا تتسق الجوانب المعرفية للشخص مع المعايير الاجتماعية.

-يتوقع الأفراد حدوث حدث ما ويقع آخر بدلا منه.

-يقوم الأفراد بسلوك يختلف عن اتجاهاتهم العامة. (الواقفي، 1974، ص428)

وقد يضطر الإنسان بفعل ضغوط حضارية إلى الموافقة على أمور لا تتفق و مواقفه، أي يجبر على أن يتصرف وفق طريقة معينة لو ترك له الخيار لما تصرف بموجبها، وهنا يحصل تعارض بين ما يطلب من هذا الفرد و ما يعتقد عليه أن يفعله.

إذ أن عدم الاتساق هذا ذو طابع معرفي أو عقلي فهو حاجة تستثير السلوك، وإذ ما تصارعت أو تناقضت الجوانب المعرفية كل منها مع الأخرى فإن الفرد يشعر بعدم الارتياح و هذا ما تفترضه نظرية التنافر المعرفي لفستنجر (Festinger) إذ تفسر عدم الاتساق بقدرة الفرد بان يعمل على خفض التوتر الناشئ بين اتجاهات و سلوكه. (علاوي، 2009، ص87)

5- العوامل المؤثرة في التحمل النفسي :

إن العمليات السيكلوجية المتضمنة مازالت مصدر جدال ، فهناك قضية هامة تتعلق بما إذا كان التحمل النفسي تطور كنتيجة للصدمة ، أو ما إذا كان يعتبر صفة شائعة للعديد من الأشخاص ، بحيث يمكن أن تظهر هذه الصفة مع الصدمة أو بدونها أو كما يسمى بصمود الأنا (frederick, 2011) (p10).

وان من المهم التفكير في التحمل بإعتباره مجموعة من الخصائص أو العمليات التي تمكن الفرد من أن يستفيد من المصادر الداخلية و الخارجية

إن فكرة التغير الايجابي يمكن إن يظهر من المعاناة و الضغوط ، هي من الأفكار المتجذرة في الكتابات الفلسفية ، إلا أنه من الممكن ملاحظة أنه حديثا تخير الباحثون السيكلوجيون مصطلحا قريبا منه ، وهو

النمو المرتبط بالضغط " Stress-traumatic growth و " النمو ما بعد الصدمة " -traumatic Post growth كنوع من التعبير عن النتيجة المفيدة لوصف التغيرات الإيجابية التي يخبرها الأفراد كنتيجة للكفاح في مواجهة المواقف الضاغطة للصدمات (Dolbeir et al, 2009, p3).

وبسبب ظهور التحمل النفسي حتى في وجود عوامل الخطر الوافرة ، فإننا بحاجة إلى التركيز أكثر على دور البيئة الاجتماعية و المادية وما تلعبه لإحداث النواتج النمائية الإيجابية ، حين يواجه الفرد كما واضحا من الضغوط ، وفي هذا الصدد قام ميكائيل Michael (2011) بوضع عدة مبادئ على أساس التفسير البيئي لبناء التحمل ، وهذه المبادئ هي :

- الخروج من التمرکز حول الذات.

- عدم الانطباق على القاعدة.

- الارتباط بالثقافة.

هذه المبادئ توفر المعرفة الكافية لتحديد معنى التحمل الذي يركز على السياق البيئي للنمو الإيجابي ، هذا الإطار من العمل يمكن إن يوجه نمو النظر المستقبلي ، وتصميم التدخل الملائم للارتقاء بطيب العيش well – being بين الأفراد الذين يواجهون بيئات تثبط من عمليات الارتقاء بالتحمل النفس (michael, 2011,p30).

كثيرا ما كان الحديث عن التحمل بإعتباره ناتجا فيما يتعلق بالوضائف الناتجة و طيب الحال ، ولكن من المهم أيضا التأمل فيه بإعتباره مجموعة من الخصائص أو العمليات التي تمكن الفرد من أن يستفيد من المصادر الداخلية و الخارجية ، كما يمكن أيضا إعتبار التحمل كإستعداد يمكن أن ينتج عنه نواتج جيدة كما أشار "ماستن" masten (2005) إلى أن التحمل النفسي يمكن أن يكون أيا من الثلاث الآتية /عملية أو /إستعداد أو /ناتج للتكيف الناجح على الرغم من ظروف التحدي أو الظروف المهددة .

كما يرى ماستن أنه بهدف الوضوح من المفيد استخدام ألفاظ مزدوجة ، مثل نواتج التحمل ، عمليات التحمل ، أو عوامل التحمل وذلك لتمييز بينها ، وعادة ما يوصف التحمل كنتائج بإعتباره مكون مقارن وذلك حين يؤدي الأشخاص بصورة أفضل من المتوقع أو أفضل من الطبيعي.

ويمكننا استنتاج أن التحمل النفسي لا يظهر بنفس كيفية كل المواقف وإنما هو نتاج تفاعل كل الصفات الشخصية للأفراد وخصائص الموقف المأزم أو المحنة التي إما يتخطاها الفرد بنجاح ، أو يبدي تأثرا أقل

ممن هم في نفس ظروفه ، أو إن يتأثر بها الفرد ولكنه يتعافى سريعا مقارنة بممن مر بنفس الخبرة (عبد الجواد، 2013، ص281).

بمعنى النظر إلى المحددات البيئية ومدى تأثر الفرد بها في فترة زمنية محددة من حياته ، ومن المهم تفهم أن العوامل الداخلية و الخارجية والعمليات لا يجب اعتبارها تعمل منفصلة ، حيث يتنوع الأفراد في قدراتهم على الاستغلال الجيد للمصادر الخارجية ، في حين أن البيئة هي المؤثر الرئيسي على كفاءة الأفراد وعلى مهاراتهم و مواجهتهم، التي يمكن كذلك أن تعاونهم على التواءم مع المشكلات (Malcolm, 2007, p09).

ومن الملاحظ أن العنصر الأهم المؤثر في التحمل النفسي في بيئة الفرد هو الأشخاص المحيطون به ، فوجود شخص واحد مستجيب ومهتم يمكن أن يحدث فرقا في ايجاد صفات التحمل أو غيابها ، إلا أن إظهار التحمل يعتبر رهنا بظهور المخاطر التي يتعرض لها الفرد.

وفي هذا الصدد يشير "ماستن" إن الافراد الصامدين لا يبدو أنهم يمتلكون خصائص غامضة أو فريدة ، على العكس فهم يحتفظون أو يحافظون على مصادر هامة تمثل نظم حماية أساسية في النمو الإنساني ، وهذا يعني أن التحمل ينمو خلال التعرض للمخاطر (Masten, 2005, p76).

كما تعتبر أهمية المشاعر الإيجابية التي يمر بها الفرد في فترات مبكرة من حياته ، كعامل حماية له من الأزمات المستقبلية ، كما أن بعض أدبيات الدراسة ذات الأساس الطبي و التشريحي قد ربطت بين المشاعر السارة التي يتعرض لها الفرد على التفكير بصورة إيجابية مقارنة بغيره ممن لم يراكموا مخزوننا من العواطف الإيجابية في طفولتهم الأولى حيث يشير "ميكائيل" إلى أن المشاعر الإيجابية لها وظيفة تخزينية أو تراكمية، تمكنها من أن توفر ترياقا للمشكلات المرتبطة بالمشاعر السلبية والصحة المعتلة.

كما أن الأدب التربوي يفيد بأن العوامل المؤثرة في التحمل النفسي هي عوامل الحماية -protective factor وهي عوامل فعالة لها تأثير قوي في سياق عوامل الخطر وتظهر في وجود الشدائد من خلال التفاعل مع الخطر في سياق محدد (Olsson, 2003, p3) ، وتتحدد هذه العوامل بالمصادر الداخلية للفرد والتي تتمثل في ارتباط التحمل بكل من وجهة الضبط الداخلية ، وعوامل الشخصية (الانبساط، التوافق، الانفتاح على الخبرة، اليقظة) وتقدير الذات و الثقة بالنفس، فعالية الذات ، التقبل الضبط الانفعالي، قوة الأنا، الصحة النفسية و القدرة على حل المشكلات (Luthar, 2000, p200).

كما تشير عوامل الحماية الخارجية إلى القدرات و الإمكانيات التي تتواجد بالبيئة المحيطة بالفرد والتي تساعده على تخفيف تأثير عوامل الخطر ومنها الدعم الاجتماعي و الأسري، الذي يتمثل في التماسك الأسري و تقديم العون من الأقارب و ذوي الخبرة بالمشكلة المعاشة و مساعدة المختصين من خلال تقديم البرامج و الدورات التعليمية و التدريبية التي تساعد الفرد على تجاوز محنته (Goodley, 2005, p334).

6- مكونات التحمل النفسي:

أوجز كل من "دير" و "جينيس" أربع مكونات أساسية للتحمل النفسي و هي :

- النهوض و تخطي عقبات ما نواجهه في الحياة.
- الإحساس بالذات و يعني تقبل ما يقع لنا من أحداث.
- النزعة نحو الغاية و تعني المثابرة حتى يتم إنجاز الهدف رغم ما يواجه الفرد من صعوبات.
- اتجاه إلى ما قبل الإجتماعية ، و يعني القدرة على إدخال حياة الفرد أثناء الظروف الصعبة في الحياة ورفضه التعامل مع الأفراد و رغبته في أن يعيش منعزلاً (جوهر، 2014، ص302).

في حين يرى "جولدشين" و "بروكست" أن مكونات التحمل النفسي هي :

- **التعاطف:** و تتمثل في قدرة الفرد على التفاعل مع مشاعر الآخرين ، مما يسهل التعاون و الاحترام بين الأفراد.
- **التواصل:** تعبير الفرد بوضوح عن أفكاره و مشاعره و أن يحدد أهدافه و قيمه الأساسية و يحل المشكلات التي تواجهه.

-**التقبل:** و تتمثل في تقبل الفرد لذاته و للآخرين (باعلي، 2014، ص20).

7- أنماط التحمل النفسي :

أحد المكونات الهامة في التحمل النفسي هي وجود محنة تقع على الفرد بصورة عشوائية و غير متوقعة ، ووجود تهديد لظروف الحياة مما ينجم عنه القلق و التوتر الفردي ، ويتم احتساب التحمل في أي لحظة من خلال احتساب النسبة بين وجود عوامل الحماية ، ووجود عوامل الخطر وقد استخلص "بولك" Polk (1997) أربعة أنماط من التحمل كما ذكرها "فان بريدا" (Van breda, 2001, p06) :

- **النمط التنظيمي:** تنتمي لتلك الجوانب الفردية التي ترتقي بتنظيم التحمل و مواجهة ضغوط الحياة، و يمكن أن تتضمن الإحساس بالسيطرة أو الارتكاز على الذات self-reliance ، الإحساس بالقيمة الذاتية الأساسية، الصحة الجسدية الجيدة و المظهر الجسدي الجيد.
 - **النمط الارتباطي:** وهو المتعلق بأدوار الفرد في المجتمع و علاقته بالآخرين ، هذه الأدوار و العلاقات يمكن إن تتراوح من علاقات وثيقة إلى حميمة، إلى تلك التي تشمل نظام المجتمع الأوسع.
 - **النمط الموقفي:** وهو يحدد تلك الجوانب المشاركة في الربط ما بين الفرد و المواقف الضاغطة وهذا يمكن أن يتضمن قدرة الفرد على حل المشكلات ، القدرة على تقييم المواقف و الاستجابات ، الاستعداد لاتخاذ الأفعال و التدابير في مواجهة الموقف.
 - **النمط الفلسفي:** يشير إلى نظرة الفرد إلى نموذج الحياة ، وتتضمن معتقدات متنوعة يمكنها إن ترتقي بالتحمل النفسي ، مثل الإيمان بأن المعنى الايجابي يمكن إن نجده في كل الخبرات التي نمر بها، الإيمان بأن النمو الذاتي مهم، والإيمان بأن الحياة هادفة، وعلى ذلك فإن الشكل الذي يتخذه تحمل الفرد يتنوع طبقا للتنوع البيئي و الثقافي للأفراد، إضافة إلى التنوع في المعطيات الشخصية للأفراد الصامدين من خصائص جسمية أو شخصية أو ذهنية أو معرفية.
- 8- دورة التحمل النفسي :**
- تصف "بيار" Pearsall المراحل التي يمر بها الفرد عندما يتعرض للمحن و الأزمات كما يلي:
 - **مرحلة التدهور Deteriorating:** تبدأ بمشاعر الغضب و الإحباط و تنمو هذه المشاعر مع الفرد و تظهر في إلقاء اللوم على الآخرين و التقليل من قيمة الذات وقد تطول او تقصر هذه الفترة ، ويرجع ذلك على مكونات الشخصية و الخبرات السابقة للفرد.
 - **مرحلة التكيف Adaptation:** وفي هذه الفترة و المرحلة قد يرتد الفرد مرة أخرى عكس مسار التدهور و الاختلال، بقدر يسمح له بالتكيف من خلال اتخاذ بعض التدابير و الاجراءات للتعامل مع عوامل الخطر.
 - **مرحلة التعافي Recovering:** وتعد هذه المرحلة استمرارا لمرحلة التكيف ويحاول الفرد فيها أن يصل إلى مستوى الأداء النفسي كما كان عليه قبل التعرض للمحنة.
 - **مرحلة النمو Growing:** وفي هذه المرحلة يستفيد الفرد و يتعلم من الشدائد و المحن التي تعرض لها ويصل بهذا التعلم إلى مستوى مرتفع من الأداء النفسي يفوق أداءه قبل التعرض للمحنة، وهو ما يسمى باستعادة التوازن الفردي للفرد في الاتجاه التصاعدي (Pearsall, 2003, p18).

9- سمات الأفراد ذوي التحمل النفسي :

يذكر "فان كالين" Van Galen (2006) عددا من السمات التي يتصف بها الأفراد ذو التحمل النفسي و هي كالآتي:

- إقامة علاقات جيدة مع الآخرين.
- امتلاك مهارات تواصلية معرفية جيدة.
- ارتفاع مستوى تقدير الذات و فاعلية الذات.
- الإحساس بالهدف من الحياة.
- الشعور بالإنتماء و المساهمات في الحياة.
- امتلاك أساليب لمواجهة الضغوط متوافقة مع طبيعة الموقف و الفرد.
- الانفعال الإيجابي وروح الدعابة.
- امتلاك المهارات الفعالة في حل المشكلات.
- الإيمان بأن الضغوط يمكن أن تزيد الفرد قوة.
- تقبل المشاعر السلبية ومحاولة تخطي الخبرات السلبية.
- التعامل الصحيح مع الضغوط و اعتبارها تحديات ينبغي مواجهتها.

10- المبادئ التي تعزز التحمل النفسي:

أشار "كوفي" Covey (1990) إلى أن هناك مجموع من المبادئ الدائمة التي تعمل على تعزيز التحمل النفسي وهي :

- النشاط و الفعالية: وتتضمن قدرة الفرد على تحمل مسؤولية أفعاله.
- أن يبدأ يومه بتفهم عميق لما يدور حوله: والذي يتضمن القيم و الأولويات قبل إختيار الأهداف.
- التعامل مع الأهم قبل المهم: من خلال تنظيم الوقت وإدارته وحسن إستغلاله.
- توظيف العقل لتحصل على ماتريد من مكاسب: عن طريق البحث عن المنافع المتبادلة.
- أن يفهم الفرد و أن يكون مفهوما: وهي تعني إحترام الفرد لأراء الآخرين ومحاولة فهم وجهة نظرهم.
- التعاون: من خلال العمل بروح الفريق الذي تسوده قيم واحدة (Wicks, 2005, p05).

11- أساليب التحمل النفسي :

بدأ الاهتمام بأساليب التحمل النفسي منذ العقود الأربعة الماضية، وتعد الدراسة التي قام بها "مورفي" Murphy من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط، وذلك للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف بهدف السيطرة عليها (Lazarus, 1984, p14).

كما يعرف "سبيليرجر" Spelpreger إستراتيجيات التحمل النفسي بأنها عملية وظيفتها مواجهة أو خفض المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد، أما "تشارلز" Charles فيعرفها على أنها أي جهد يبذله الفرد للسيطرة على الضغط (الضريبي، 2010، ص676).

ويرى "ولمان" Wolman أن أساليب التحمل النفسي عبارة عن مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف (Wolman, 1972, p 79).

أما إبراهيم فيرى أن إستراتيجيات التحمل تعني ببساطة أن نتقن و نتعلم بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على مواجهة المثيرات و تساعدنا على التعامل اليومي مع الضغوط، و التقليل من أثارها السلبية قدر الإمكان للوصول إلى درجة من الصحة النفسية (إبراهيم، 1994، ص23).

كما يعد إتيان أساليب التحمل النفسي ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم، لأن الأفراد يواجهون المواقف بشكل متزايد، كما تختلف إستراتيجيات المواجهة من فرد لآخر، فهناك من يلجأ إلى أساليب إيجابية لمواجهة الضغوط في حين هناك من يلجأ إلى إستراتيجيات سلبية لنفس الموقف الضاغط، وهذا يرجع أساسا إلى كيفية إدراك الفرد المواقف و تقييمها، ومن ثم تقييم مصادره و إمكانياته التي تساعد في مواجهة المواقف، لذا ونظرا لعدم وجود قاعدة ثابتة في إنتهاج أساليب التحمل حتى عند نفس الشخص، فقد إختلف العلماء بخصوص تصنيفها وتحديد أهم أنواعها لأنها تبقى ترتبطة الموقف المحدث للمواجهة، وكيفية تقييم الفرد له في تلك اللحظة (جبالي وصباح، 2012، ص99).

وهناك عدة تصنيفات لإستراتيجيات التحمل النفسي :

11-1- تصنيف بيلنجس و موس :

يصنف "بيلنجس" و "موس" أساليب التحمل إلى أساليب إقدامية و أخرى إجمامية، بحيث تتضمن الإقدامية القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلات و ذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر، أما إستراتيجيات المواجهة الإجمامية فهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية و ذلك

بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف، وإن إستراتيجيات المواجهة الإحجامية تتكون من إستراتيجيات فرعية مثل الإنكار، والتشتت، والكبت و القمع، و التقبل و الاستسلام.

وبعبارة أكثر وضوحا إن إستراتيجيات المواجهة الإقدامية تتضمن النزعة للإستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة و السعي للحصول على معلومات لتحمل الموقف أو المشكلة، وذلك من خلال إستخدام أساليب سلوكية و معرفية محددة، وفي المقابل تتضمن إستراتيجيات المواجهة الإحجامية النزعة نحو تشتيت و صرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط و تجنب الحصول على المعلومات بشأن هذا الموقف الضاغط و نتائجه، وإعادة التقييم الإيجابي للموقف، أي إعادة بناء الموقف معرفيا بطريقة ايجابية، والبحث عن المعلومات و المساندة من الآخرين، و إستخدام أسلوب حل المشكلات.

11-2- تصنيف جراثا:

صنف "جراثا" أساليب التحمل النفسي إلى نوعين:

أ- أساليب تحمل لاشعورية و يتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية التي تستخدم في خفض القلق و الصراعات النفسية لدى الفرد و التي أشار إليها فرويد في نظريته للتحليل النفسي.

ب- أساليب تحمل شعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف بمحاولة سلوكية معرفية لتحمل المواقف (حسن، 2006، ص94).

11-3- تصنيف فولكمان و لازاروس:

يقدم نوعين من التحمل هما:

أ- التحمل المتمركز حول المشكلة: وهو عبارة عن الجهود المبذولة لتعديل العلاقات الفعلية بين الفرد و البيئة، فيحاول من خلاله تغيير أنماطه السلوكية، أو تعديل الموقف و تهدف هذه الإستراتيجية إلى خفض متطلبات الوضعية الضاغطة أو زيادة مصادر الفرد الشخصية و قدراته الخاصة حتى يتمكن من تحمل المواقف (Marilou, 2001, p07).

وقد حدد "لازاروس و فولكمان" شكلين للتحمل المتمركز حول المشكلة وهما:

- جمع المعلومات.

- إتخاذ إجراءات لحل المشكلة.

حيث أن الفرد في مواجهة الوضعية الضاغطة يقوم بجمع المعلومات و إتخاذ الإجراءات المناسبة من خلال وضع خطة للإستجابة و فق متطلبات المشكلة لتحمل الموقف و التخفيف من شدته أو التحرر منه و إيقافه.

ب- التحمل المتمركز حول الإنفعال: تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الإنفعالات الناتجة عن المواقف الضاغطة، ومن بين الأساليب المتبعة في هذه الإستراتيجية هي :

- إتخاذ البدائل: وهو تجنب المواقف الضاغطة بتحويل الإنتباه من خلال إستعمال بدائل في نشاطات سلوكية (رياضة)، أو نشاطات معرفية (القراءة) و تعتبر هذه الوسائل ذات فعالية نسبية وهي تختلف عن الهروب على سلوكيات خطيرة مثل التدخين و المخدرات.
- التجاهل: وهو السعي لإنكار و تجاهل الموقف وتشبه إستراتيجية الهروب حيث تعمل على تأجيل المشكلة حيث يسعى الفرد لتغيير المعنى الحقيقي للمواقف الضاغطة (محمود، 2005، ص36).

12- العوامل المؤثرة على التحمل النفسي لدى اللاعب :

إن التحمل النفسي يختلف بين اللاعبين و بحسب الفروق الفردية من حيث البناء النفسي و البدني و القدرة على تحمل المشاكل، و إن هذه القدرة على التحمل النفسي تنجم عن العديد من العوامل ومن هذه العوامل :

- القدرات العقلية للاعب.
- الحالة الجسمية و الصحية للاعب.
- التنشئة الأسرية و الاجتماعية.
- ثقافة اللاعب.
- النمط العصبي للاعب.
- خبرات اللاعب السابقة.
- القيم و التقاليد الاجتماعية التي نشأ عليها اللاعب. (محمود، 2011 ، ص173)

12-1- القدرات العقلية للاعب :

من البديهي أن تمتلئ ذاكرة اللاعبين لكل من المهارات العقلية و الخطئية و المواقف المفاجئة التي يواجهها أثناء المنافسة و التي يتدرب عليها خلال حياة اللاعب من خلال إنعاش آلية التذكير لكل

العناصر الدقيقة و المكونات لكل حركة داخل الملعب و بالسرعة الممكنة للعمليات العقلية و عمليات الإدراك و المعرفة و الإدراك يتضمن تفاعل المعلومات المتعرف عليها بواسطة الحواس مع المعلومات الموجودة في الذاكرة. (جبار، 2002، ص36)

12-2- الحالة الجسمية و الصحية للاعب.

يتعرض اللاعب في التدريب و المنافسة إلى الضغوط الكثيرة و خاصة في وقت المنافسات، وإن هذه الضغوط تعمل على تعرض اللاعب على عدة مشاكل بدنية و نفسية ، ويختلف اللاعبون وفق الفروق الفردية، في تحملهم هذه الأعباء في التدريب و المنافسة، فبعض اللاعبين يتحملون هذه الأعباء فتزيد من قوتهم البدنية وقابليتهم الصحية و من ثم تطوير الأجهزة الوظيفية للجسم، إذ تزداد هذه الأجهزة في مقاومتها للأمراض وتمكن اللاعب على مواجهة الأعباء و الضغوط. (علاوي، 1992، ص266)

12-3- التنشئة الأسرية و الاجتماعية.

يتعلم الفرد في السنوات الأولى أنماطا سلوكية إزاء المتغيرات الاجتماعية و الضغوط و المواقف النفسية المألوفة و الغير مألوفة، إذ يشير محمد جسام إلى أن القدرة على التحمل عملية متعلمة و مكتسبة يتمكن الفرد من خلالها أن يكون بصورة تدريجية ذخيرة من الاستجابات الملائمة للمواقف الضاغطة، و يؤكد أيضا أن النضج الانفعالي يتضمن اتساع حدود و نمو القدرة على التصرف بطريقة ملائمة ومرنة عندما تزداد درجة الضغوط أو الإحباط أو التهديد (جسام و كاضم، 1999، ص99).

كما يرى هارلوك (hurloch) إن القدرة على التحمل تنمو و تكتسب من الطفولة عندما يعطى الطفل الفرص و الدوافع لتعلم التعامل مع الخبرة الانفعالية غير المسرة، و التحمل هو حماية النفس ضد الأخطار. (Hurloch، 1974، P209)

12-4- ثقافة اللاعب.

قد تأثر ثقافة اللاعب في ارتفاع درجة التحمل، إذا أن اللاعب المثقف يدرك طبيعة الموقف و تفاصيله بحيث يواجه الموقف بما يمتلك من ثقافة و معلومات و تفاصيل. (فوزي، 2001، ص160)

فاللاعب الذي يمارس نشاطا معيناً قد يكتسب الكثير من المعلومات عن هذا النشاط الرياضي نتيجة لممارسة هذا النوع من النشاط فاللاعب الذي يعرف قواعد اللعبة و النواحي الفنية و الخطئية لها يتمكن

من تحمل هذا النشاط و تزيد من قدرة تحمله للظروف التي تواجهه. (نزار و طه الويس، 2001، ص 160)

12-5- النمط العصبي للاعب.

يؤثر النمط العصبي للاعب بدرجة كبيرة على قوة تحمله، إذ أن هناك بعض اللاعبين يتميزون بالاستثارة السريعة بأقل مثير و يحتاجون إلى المزيد من الوقت للتحكم في انفعالاتهم و هؤلاء غالباً ما يكون تحملهم أقل من زملائهم. (محمود، 2011، ص 292)

12-6- خبرات اللاعب السابقة.

يكتسب الإنسان بعض أنواع المعرفة نتيجة لبعض الأحداث التي تمر بخبراته السابقة و يقوم بتفسيرها و التوصل إلى تعليمات نابعة من إحساسه و خبراته الذاتية و ليست نتيجة لعوامل و اعتبارات موضوعية فالخبرة الذاتية و المعرفة الحسية تمثلان جانباً مهماً في التحمل النفسي. (علاوي و راتب، 1999، ص 28)

لذا يختلف لاعب عن آخر بمقدار الخبرة المتراكمة التي اكتسبها من خلال التدريبات أو المنافسات الرياضية، و تعد الخبرة السابقة احد العوامل المهمة في التعبير عن الانفعالات و الاستجابات تختلف من شخص إلى آخر. (محمود، 2011، ص 290)

كما يمكن زيادة التحمل النفسي للاعب من خلال إخضاعه إلى البرامج و المعسكرات التدريبية و التي تتضمن تطبيق برامج التحمل النفسي في هذه التدريبات. (Ream, 1975, p544)

12-7- القيم و التقاليد الاجتماعية التي نشأ عليها اللاعب.

يرى العلماء أن هناك عوامل بيئية مهمة تمثل المتغيرات التي يتعرض لها اللاعب من مسكنه و مدرسته و أصدقائه، و من أهم هذه العوامل البيئة الاجتماعية و الاقتصادية و المناخية، كما أن أسلوب حياة اللاعب و الاشتراطات البيئية و الإمكانيات المتاحة و العوامل المناخية لها تأثير في التحمل النفسي للاعب كما أنها تحدد وصول الفرد لأعلى المستويات الرياضية. (علاوي، 1978، ص 70)

وقد تكون للوراثة الدور الكبير في اكتساب اللاعب قوة التحمل النفسي كذلك فإن القيم و العادات التي ينشأ عليها اللاعب قد تكون لها أثر في تنمية التحمل لديه.

خلاصة :

يلعب التحمل النفسي دورا فعال في الحد من حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تسببها ضغوط التعلم و التنافس الرياضي في جميع الألعاب و الفعاليات الرياضية، فالرياضيون الذين يتمتعون بتحمل نفسي جيد سيساعدتهم ذلك في التعامل مع تلك الضغوط على نحو ايجابي و الاحتفاظ باتزانهم النفسي لتحدي الصعوبات التي يمرون بها أثناء تحقيق الانجازات الرياضية و الأهداف الموضوعة.

الفصل الثالث

كرة القدم

تمهيد :

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى و بالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد و مدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة في هذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى أو سماع التعليق عبر المذياع.

1- مفهوم كرة القدم:

كرة القدم (FOOTBALL) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون (FOOTBALL) ما يسمى عندهم بالرغبي (RUGBY) أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى (SOCCER) . (رومي، 1986، ص5)

و كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب من ضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدهم في وسط الميدان وحكيم مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط.

وقد رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقا من قاعدة أساسية أنشئوها آنذاك ، تم استخدام الأيدي و السواعد باستثناء الحارس. وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ، ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء ، وتدوم المباراة 90دقيقة، أي 45 دقيقة في الشوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة وأي خرق القوانين للعبة ، فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة.

2-تاريخ ظهور لعبة كرة القدم:

حدثت في انجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم ، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصرها و معرفة بدايتها. (عبده و مفتي، 1994، ص08)

كما يذهب بعض المؤرخون لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق. م. كما وردت في أحد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تسوشو(TCU TCHOU) أي بمعنى (ركل الكرة) وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما "ثلاثين قدما" مكسوة بالجرائد المزركشة و بينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة. (سالم، 1998، ص12).

و يتبارى الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب، وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر و لم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن وكان جزاء الفائز مصرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له.

وهناك في ايطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم كالتشيو (Calcio) كانت تلعب في فلوروتسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو و الثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد سان جون (SAN JHON) في فلورنسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم (بيات كي) والثاني باسم (روسي) ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في (بياترا) وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كله بالرمل. (جميل نظيف، 1993، ص342)

ويجمع الكل على أن نشأ كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بنيت على هزيمة الداتركيين الغزاة، والتتكيل برأس القائد الدامركي. (حسن عبد الجواد، 1984، ص15)

وبدأت الخلافات والمناوشات حول ملامح لعبة كرة القدم ، إلى أن تم الاتفاق سنة 1830م على أن تكون هناك لعبتين الأولى باسم "تسوكو" والثانية باسم "رجيينو" بعدما أسس قانون كرة القدم الإنجليزية يوم 26 أكتوبر 1863 م.

وعاد (جايلز) أستاذ في جامعة أوكسفورد وذكر أحد شعراء الصين تحدث عن كرة القدم ، ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر ، وإنما ترجمها الأستاذ بهذا الاسم و يقول : بأن الكرة كانت مستديرة صنعت من ثمانية أجزاء من الجلد محشوة بالشعر ولم تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلا في سنة 500 بعد الميلاد، وهذه الأفكار ناقشها الكثير من المؤرخين ، وذهب البريطانيون المؤرخون إلى القول أن كرة القدم من نبات أفكارهم واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قتلوا القائد واحتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة وصار هذا بعدها تقليدا قوميا على الثأر و الانتقام واستدلوا مع الوقت الأسس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها. (Lamoui, 1980, p18)

وحول انتشار هذه اللعبة، كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم ، و انتشرت اللعبة عند جارتها ايرلندا وفي عام 1831 م بدأت " ايرلندا" توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بحكم خبرة شباب أمريكا، وبحكم صلتهم ببريطانيا تتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا، ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فكتوريا وهكذا

استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي عام 1882، (علام، 1960، ص 50).

و بحكم أن بريطانيا دولة استعمارية الدرجة أن بعض الساسة أطلقوا عليها لقب عجز الاستعمار، ولكثرة مستعمراتها يسهل نقل لعبة كرة القدم إلى هذه المستعمرات والإنجليز من المعروف عنهم أنهم حينما يضعون أرجلهم على أي أرض يلهوا شباب جنودهم بلعب كرة القدم ، وسرعان ما تقبل عنهم الشباب كما هو معروف ومغرم بالتقليد وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليزي قبل أن ينشأ القانون، فكانت في ذلك الوقت في أبشع صورها بعيدة عن أهدافها وبمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات ، و تشكيلات إدارية وفنية لتنتقلها إلى أوضاعها الصحيحة.

3- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم:

3-1- تطور كرة القدم عالميا:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى واكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة، بحيث إذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها تتسم بالارتجال ولا تقوم على أساس التهذيب أو الفن. وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك (الدلمي ولحمر 1997، ص 02).

ولم تكن هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن وكانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يعمل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غازيا مستهزئا وكانت المباراة تستمر أياما وأسابيع وحتى الشهور حتى يصل أحد الطرفين على هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء المباراة مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار يبين اللعب ، أما تاريخيا فإن الباحثين يؤكدون إنما كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين في القرن 250 قبل الميلاد وكانت تسمى (Tsu Tchou).

فيما يذهب مؤرخون أنها كانت باليابان وسحبت كيماي (KUMARI) منذ 14 قرنا مضت ،وفي ايطاليا هناك لعبة باسم الكالتشيو تلعب بمناسبة عيد "سان جون " ومن هذه المنافسات التاريخية يتأكد أن ليس هناك نقطة تصلح للاتفاق على نشرة كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ.

لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم واستدلوا بذلك بواقعة تاريخية حيث غزا الدنمركيون الإنجليز ما بين سنة 1016 إلى سنة 1042 بعد الميلاد حيث قطع الإنجليز رأس القائد الدنمركي و داسوه بأقدامهم واخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليدا (علام ، 1960 ، ص 32).

واعتبروا فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين 1050-1075 بعد الميلاد و يكتبوها FOOTBALL ويقول المؤرخ "فنيشتر متين" أن طلاب المدارس عام 1175 في انجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم (مفتي ، 1998 ، ص 11).

وقد تم توقيف كرة القدم رسميا عام 1314 من طرف الملك ادوارد الثاني وكان هؤلاء الملوك يعتمدونها في ذلك إلى نص مادة عسكرية على أنها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري ومن شأنها أن تضعف التدريب وعلى نص آخر هي أنها كثير من الضحايا والخسائر بين الناس وهؤلاء الملوك لم ينظموا كرة القدم التي نشاهدها اليوم ولم تكن كرة القدم يحكمها قانون محترم وهيئات واعية ومثقفة ، أما الظهور الرسمي فكان في لندن سنة 1863 تحت اسم جمعية كرة القدم.

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة على أربعة سنوات وحادث خارق للعادة، يجذب إليه أنظار العالم وفي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير تواتر حاد في الأشهر التي تعيق مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم بتنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة.

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904م عقب تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم ، هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الإتحاد الدولي من تنفيذها ، وفي عام 1920م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة ، وفي عام 1929م طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا ، المجر ، إيطاليا،السويد، الأورغواي فوافق الإتحاد الدولي وطلب من الأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930م بمشاركة 13منتخب 04 من أوروبا و 09 من أمريكا (حنفي، 1999 ، ص 23).

أما أول مقابلة جرت بين فرنسا والمكسيك انتهت 04-01 لفرنسا وكان شرف تسجيل أول هدف في المونديال من نصيب الفرنسي لوصيان لوران ،أما أول صاحب بطولة عالمية فهو الأورغواي على حساب الأرجنتين 04-02 هذه بعض التطورات التي مرت بها كرة القدم وهي كافية لإثبات أن كرة القدم قد تطورت من الخشونة و الهمجية إلى الفن ومن الجمود إلى الحركة والتكتيك .

3-2- أهم المحطات في تاريخ كرة القدم في العالم :

- 1845: وضعت جامعة كمبردج القواعد 13 للعبة كرة القدم.
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا (نادي شيفيلد يونايتد).
- 1863: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أولى إتحاد في العالم).
- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا، إيرلندا، ويلز وتقرر فيه إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، و قد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1890: طبقت رمية التماس.
- 1891: وضع قانون ضربة الجزاء مع وضع تقرير وضع الشبكة خلف المرمى.
- 1895: تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم.
- 1904: تأسس الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وتضم حاليا 193 إتحادا وطنيا تتجمع في اتحادات قارية حسب موقعها الجغرافي مهمتها تنظيم مسابقات عديدة للنادي والمنتخبات الوطنية.
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل).
- 1930: فازت الأوروغواي بكأس العالم أمام الأرجنتين (4-2).
- 1934: نظمت في إيطاليا ، القارة الإفريقية مثلت شرفيا بالمنتخب المصري.
- 1935: جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة.
- 1937: استعمال قوس الجزاء بعشر ياردات "9.15 متر" موقع علامة الجزاء .
- 1938: اشترك 35 منتخب في التصفيات التمهيديّة وانتقل 15منتخب للانضمام إلى منتخب فرنسا في التصفيات النهائية وقد عقد في هذه الدورة نظام الكؤوس والتقى في الدور النهائي ايطاليا والمجر فازت ايطاليا 04-02.
- 1939: تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين وتوقفت المباريات الدولية الرسمية بسبب الحرب العالمية الثانية المستأنف بعد نهايتها.
- 1942: كان من المقرر أن تنظم الطبعة الرابعة لكأس العالم بالبرازيل لكن اندلاع الحرب العالمية الثانية أدى إلى تأجيلها إلى سنة 1950 بمشاركة 13 منتخبا من بينهم المنتخب الإنجليزي الذي شارك للمرة الأولى اعتمد في هذه المسابقة النظام الدوري حيث وزع المشاركون على أربع مجموعات ، شهدت هذه المنافسة أحداث عديدة أبرزها عدم اشترك دول وسط أوروبا ، تشط النهائي الأوروغواي والبرازيل 2-1.

بعد التغييرات التي حصلت بعد الحرب العالمية الثانية حيث استعادت FIFA ألمانيا الشرقية وألمانيا الغربية وانسحبت كل من الأرجنتين وفرنسا.

1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط.

1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.

1954: أقيمت المنافسة الخامسة لكاس العالم بسويسرا و اعتمد النظام الدوري، جرت المقابلة النهائية بين ألمانيا والمجر 2-3.

1955: دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم (حسن عبد الجواد، 1984، ص 15).

1959: تنظيم كأس الإتحاد الأوربي.

1961: تنظيم كأس رابطة الأبطال الأوروبية.

1962: أقيمت المنافسة السابعة لكاس العالم في الشيلي اشترك فيها 16 منتخب كان اللقاء النهائي بين البرازيل و تشيكوسلوفاكيا 3-1.

1966: أقيمت المنافسة الثامنة لكاس العالم في إنجلترا أتبع فيها الوقت الضائع فازت بها إنجلترا.

1970: أقيمت المنافسة التاسعة لكاس العالم في المكسيك نشط النهائي البرازيل وإيطاليا 4-1 واحتفظت البرازيل بكأس الأمم فازو بها ثلاث مرات.

1982: بطولة كأس العالم بإسبانيا وفيها طبق لأول مرة تعديل نظام البطولة بحيث تأهل للأدوار النهائية 24 فريق من بينهم فريقان عربيان * الجزائر والكويت* أحرز المنتخب الإيطالي الكأس بعد فوزه على إيطاليا 3-2 (مجلة الحوادث العدد 118، 23 ماي 1986، ص 38).

1986: بطولة كأس العالم في المكسيك وقد تأهل للأدوار النهائية من الفرق العربية المغرب، الجزائر والعراق وفاز ببطولتها الأرجنتين.

1990: أقيمت بإيطاليا عرفت تألق المنتخب الكامروني بفضل الكهل روجي ميلا وهي البطولة التي فاز بها المنتخب الألماني على حساب الأرجنتين.

1994: بطولة كأس العالم في أمريكا تقرر في هذه الدورة منع مسك الكرة باليدين من طرف الحراس عندما يرجعها الزميل إلا عند إرجاعها بالرأس أو الصدر، فازت بها البرازيل على إيطاليا بضربات الترجيح.

1998: بطولة كأس العالم في فرنسا تم استحداث الهدف الذهبي ويعني بعد انتهاء الوقت الرسمي والمرور إلى الوقت الإضافي فالفريق الذي يسجل هدف يفوز مباشرة، وفاز بها البلد المنظم على البرازيل 0-3.

2002: بطولة كأس العالم في كوريا الجنوبية واليابان تم في هذه الدورة إلغاء العمل بالهدف الذهبي، وفازت بها البرازيل على ألمانيا 2-0.

2006: بطولة كأس العالم في ألمانيا وفازت بها إيطاليا على فرنسا بضربات الترجيح.

2010: أقيمت في إفريقيا لأول مرة وبالضبط في جنوب إفريقيا و فازت بما أسبانيا على هولندا 1-0

2014: أقيمت في البرازيل و فازت بها ألمانيا على الأرجنتين 1-0 بعد الوقت الإضافي

2018: بطولة كأس العالم أقيمت بروسيا و فازت بها فرنسا.

4- تطور كرة القدم في الجزائر :

بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظرا للظروف الصعبة التي يعيشها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي والذي كان محتكرا لكل الميادين ومنها ميدان الرياضة وبالخصوص رياضة كرة القدم والتي تعتبر من بين أولى الرياضات التي ظهرت في بلادنا أما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود إلى العام 1962 مباشرة بعد الاستقلال، حيث اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها ويقسم المختصون والمتتبعون مشوار كرة القدم الجزائرية تطورها إلى ثلاث مراحل رئيسية قطعنها من خلال مسيرتها التطورية.

4-1- المرحلة الأولى : (1895-1962).

تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عام 1895 وهذا بفضل الشيخ عمر بن محمود علي رئيس تحت اسم (طليعة الهواء الطلق) في عام 1921م يوم 07 أوت ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر " MCA" وألوانها الأخضر والأحمر (Grin , 1990,p37) .

غير ان هناك من يقول أن النادي الرياضي القسنطيني CSC هو أول نادي أسس قبل سنة 1921، في ظل غياب تاريخ بدايته ، وبعدها تأسست عدة فرق أخرى منها "غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي بوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي للجزائر " (منصوري ، 26 نوفمبر 1993 ، ص23).

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري لقوى أبنائه من أجل الانضمام لصد الاستعمار كانت كرة القدم إحدى الوسائل المحققة بذلك، ولكن السلطات الفرنسية لم تتفطن إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة

لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، كما حدثت في مقابلة مولودية الجزائر وفريق (سانت أوجين) بولوغين حاليا، والتي على إثرها أعتقل الكثير من الجزائريين وكان هذا في سنة 1956.

وفي سنة 1985م كون فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إتيان، وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها أو الدولية .

1-4-2- المرحلة الثانية: (1962-1976)

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" وقد شارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغربية الوداد البيضاء المغربي : الترجي الرياضي التونسي ، اتحاد طرابلس الليبي.

ونظمت أول بطولة وطنية موسم (1962-1963) توج بها فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ونظمت أول كأس للجمهورية سنة 1963 وفاز بما فريق وفاق سطيف "وكانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري عام 1963 ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر 2-1، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام المنتخب التونسي سنة 1964 أما على صعيد الأندية الجزائرية ففريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لهما وللجزائر لكأس إفريقيا للأندية البطلة سنة 1976 (منصوري ، 1993 ص 23).

1-4-3- المرحلة الثالثة: (1978)

تعتبر فترة الإصلاح الرياضي و تشييد الملاعب في مختلف ولايات الوطن ومباشرة المسؤولين في السياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي وبموافقة الاتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية ، وكذا التمويل السريع للأندية في بلادنا إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سوناطراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نفط الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجيل جديد المتكون من عصاد ، بلومي ، فرقاني ، ماجر (خباطو ، 1997، ص 07)

نتائج هذا الإصلاح بعد ذلك حصل المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978 كما لعب المنتخب الوطني نهائي إفريقيا بنيجيريا 1980 ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو ، وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتاليين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982 بإسبانيا وسنة 1986 بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 2-0 وفي سنة 1990 أول كأس إفريقيا

للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة (01-00) من إضاء وجاني، وكذلك المشاركة في كأس العالم في دورتين متتاليتين 2010 تحت قيادة رابح سعدان و 2014 تحت قيادة وحيد حاليوزيش بحث تخطت أول مرة دوري المجموعات، كما تمكنت في 2019 من نيل كأس إفريقيا بقيادة الجزائري جمال بلماضي.

أما على صعيد الأندية ترجمت بتتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة 1976 ، وكذا فريق وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطلة سنة 1988 والكأس الأفرو الآسيوية سنة 1989 وفوزه برابطة أبطال إفريقيا 2014 ، وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطلة سنة 1981 و 1990 وكذا بالكأس ممتازة سنة 1983 وثلاث كؤوس للكونفدرالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام 2000 ، 2001، 2002 وكأس الكؤوس سنة 1995 .

أما على الصعيد العربي فنجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية ، فبالنسبة لمولودية وهران فتحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997، 1998، 1999 وكذا الكأس العربية الممتازة أما فريق و داد تلمسان فتحصل على الكأس العربية سنة 1997م، كما تحصل وفاق سطيف على كأسين متتاليتين 2005م و 2006م.

وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتابعين والمختصين لعالم كرة القدم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وجسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية.

5- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية:

- 1917: فتح قسم خاص بكرة القدم .
- 1921: ميلاد أول فريق بإدارة جزائرية(مولودية الجزائر).
- 1958: تكوين فريق جبهة التحرير الوطني.
- 1962: تكوين الفدرالية الجزائرية برئاسة "محمد معوش".
- 1963: تنظيم أول بطولة كاس فاز بالبطولة إتحاد العاصمة وبالكاس وفاق سطيف.
- 1965: أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية ببرازافيل.
- 1967: أول تأهل للجزائر لكأس إفريقيا للأمم بإثيوبيا وألعاب البحر الأبيض المتوسط.
- 1975: أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط.
- 1976: أول كأس الأندية البطلة الإفريقية فاز بها فريق مولودية الجزائر.

- 1980: أول مشاركة للألعاب الاولمبية في موسكو .
- 1982: أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بإسبانيا.
- 1990: فوز للفريق الوطني بكأس إفريقيا للأمم لأول مرة.
- 1997: أول كأس عربية لفريق مولودية وهران بالإسكندرية.
- 1998: أول تتويج لفريق و داد تلمسان بالكأس العربية للأندية .
- 2000: أول تتويج الفريق شبيبة القبائل بكأس الكاف (مجلة الحوادث، 23 أبريل 2000، ص10).

6- شعبية كرة القدم :

إن كرة القدم بلغت من الشهرة ما لم تبلغه الرياضات الأخرى كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها في الملاعب أو حتى في شاشات التلفزيون أو نسمع لوصفها في المذيع، وتعتبر كرة القدم بدون منازع اللعبة الشعبية الأولى في العالم وقل إن تجد بلدا في العالم لا يعرف أبنائها كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها وقد ذكر السيد "جون ريم" الرئيس السابق للاتحادية الدولية لكرة القدم قد قال مازحا "إن الشمس لا تغرب أبدا عن إمبراطوريتين" دلالة على انتشار لعبة كرة القدم في مختلف أرجاء المعمورة تجذب الصغار أو الكبار لممارستها أو مشاهدة مبارياتها و بالرغم أنه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية انتشارا.

ولم يتأثر مركزها بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا وكانت دول أمريكا الجنوبية الثلاث الأورغواي والبرازيل والبراغواي في مسابقة كأس العالم من سنة 1930 قوى يشار إليها من حيث خطورتها من حيث الشعبية ذلك لأن غرام شبابها باللعبة بلغ حتى الجنون ومن المعروف أن الأورغواي فازت بكأس العالم مرتين ولعلنا ندهش كيف وصلت هذه الدول إلى هذه المرتبة ، حيث نتطلع إلى البيانات والإحصائيات الآتية لسنة 1992 (علام، 1960، ص34) .

الأورغواي مساحتها 18000 كلم² أي ثلث مساحة فرنسا سكانها 2 مليون نسمة فيها 3600 نادي بضم 125000 لاعب.

البراغواي مساحتها 170000 كلم² عدد سكانها 1.5 مليون نسمة فيها 11000 نادي يضم 750000 لاعب.

ومن هذا يتضح أن جزء من سبعة عشر جزءا من سكان الأورغواي يلعبون كرة القدم وهذه النسبة تكاد لا تصدق.

مما تقدم نستطيع و بسهولة أن ندرك سر جنون هذه الدول بحوية كرة القدم وأن تكشف الحرارة المتدفقة في نفوس جماهيرهم وسبب الحوادث المثيرة التي حدثت بكثرة في ملاعب كرة القدم ، يقول "عوض شعبان" أول شيء صدمني عند وصولي إلى البرازيل في عام 1953 هو شغف جميع أفراد الشعب البرازيلي رجالا ونساء شيوخا وشبابا وأطفالا بكرة القدم ، بحيث لا تدخل منزلا في "ريو" أو "ساو باولو" أو غيرها إلا يكون الحديث عن الفريق الفلاني أو اللاعب الفلاني (مجلة الوطن الرياضي، 1985، ع38).

7- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أى فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة إن أى فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم ومختلف الطرق ويتحكم في الكرة بسهولة ويسر وضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تماما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقاننا تماما.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام به دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

- استقبال الكرة .
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة .
- رمية التماس
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأى .
- حراسة المرمى (عبد الجواد، 1997، ص 25).

8- قواعد كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عدة قواعد لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، ولكن لازالت باقية إلى الآن حيث سيق أولى قوانين كرة القدم إلى ثلاث قواعد رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع ، وهذه القواعد هي:

8-1- المساواة :

إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المساك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

8-2- السلامة :

وهي تعتبر روحا للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية .

8-3- التسلية

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض.

9- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

9-1- طريقة (4-4-2) :

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1985 م ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية و حسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

9-2- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين على الأمام للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهر الخصم.

9-3- طريقة (4-3-3):

وتتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية وهجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ومن الممكن للظهير أن يشارك في عملية الهجوم على فريق الخصم وكما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة والتدريب.

9-4- طريقة 3-3-4:

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.

9-5- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحثة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكو هيريرا) بغرض صد المرمي أمام المهاجمين

3-2-4-1

9-6- الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جمع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع.

9-7- الطريقة الهرمية :

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب بشبه هرم فمنا حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين) (الشافعي، 1998، ص23)

10- خطوط اللعب:

تطلب كرة القدم الحديثة أن يكون اللاعب قادرا على اللعب في منصبه وأداء جميع واجباته انطلاقا من طريقة اللعب والخطط المستخدمة.

ومما لا شك فيه أن لكل خط من خطوط اللعب سواء كان دفاع أو وسط أو هجوم يتطلب مهام وأدوار معينة وبناء على طريقة اللعب وإمكانيات المنافس والهدف العام من المقابلة واعتمادا على إمكانيات اللاعبين البدنية و المهارية هي التي تفرض على اللاعبين اللعب في مراكز معينة بسبب القدرات

والخصائص البدنية و المهارة التي تؤهل اللاعب للعب في منصب معين .

10-1- خط الدفاع:

يتطلب اللعب الدفاعي مهمات خاصة تتناسب مع الدور الذي يؤديه المدافع و بما يساعده على إظهار قدرته وموهبته وانجاز مهامه الرئيسية والتي يختلف مداها من مدافع الأخر فهناك مدافع الذي يكيف نفسه وفقا لواجبات مركزه من خلال الإلتحام معه وأن يكون ذلك بيقظة وتركيز ودقة .

حيث يلجأ بعض المدربين إلى زيادة عدد المدافعين أمام حارس المرمى لتقوية الدفاع و منع تسجيل الأهداف فغالبا ما يكون خط الظهر من أربعة لاعبين، هم ظهيري الجنب والمساك، الليبيرو ، و هي بعض الطرق على ظهير الوسط (ستوبر) حيث تختلف هذه التسميات من طريقة إلى أخرى وفق الواجبات المحددة للاعب (حماد، 1996، ص188).

10-1-1- الأقسام الرئيسية للاعب خط الدفاع :

أ- ظهير الجنب (الظهير الأيمن و الظهير الأيسر):

إن المهمة الأولى لظهير الجنب سواء الأيمن أو الأيسر هو الدفاع أمام المهاجمين المنافسين في منطقة الأجنحة أساسا ، ويجب أن لا يتميز الظهير بالجرأة و التصميم وعدم التخاذل.

ب- الدفاع الوسط رقمه (4):

هو اللاعب الذي يتخذ موضعه بين الظهيرين حيث يلعب مدافعا أمام قلب الهجوم الفريق المضاد أو من يحل محله في المنطقة المحددة له ويجب أن يتميز هذا اللاعب بقدرته على مهاجمة الكرة على الأرض أو في الهواء وإجادة ضربات الرأس من الكرات الطويلة سواء كانت آتية إليه عرضية أو أمامية وكذلك إجادة الرقابة والضغط على المهاجم والتغطية السليمة ويفضل أن يكون هذا اللاعب متميز بطول القامة.

ج- الظهير الحر رقمه (5) :

ظهر هذا المركز في فترة قصيرة إذ ما قيس بتاريخ كرة القدم و يتخذ اللاعب الذي يشغل هذا المركز وضعه خلف الظهير الوسط وظهير الجنب وعلى مسافة مناسبة منه .

ويجب أن يتميز هذا اللاعب بالمهارات العالية و الخيرة الطويلة و المقدرة على القيادة بالإضافة إلى تكوين بدني متكامل ويجب أن يكون طويل القامة .

د- حارس المرمى :

هو اللاعب الذي يمكنه مسك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء يقوم بحراسة المرمى و يمتاز بطول القامة و سرعة رد الفعل، غالبا ما يقوم بلعب ضربة السبع أمتار كما يقوم بتوجيه الدفاع.

10-1-2- المواصفات الخاصة بلاعبي خط الدفاع:

- الوصول إلى درجة عالية في مستوى عناصر اللياقة البدنية الأساسية خاص القوة و التحمل.
- إجادة المهارات الأساسية وبخاصة السيطرة على الكرة و المهاجمة بكافة أنواعها، وضرب الكرة بالرأس وضرب الكرة على مسافات بعيدة ... الخ.
- إجادة الأساليب الدفاعية كالرقابة و التغطية، و التحرك السريع و الظهور للزميل في المكان المناسب وفي الوقت المناسب... الخ.
- القدرة على الانقضاض و التركيز و التصميم و الكفاح.
- التكوين البدني الجيد و بخاصة طول القامة بالنسبة لظهيري الوسط.
- وللوصول إلى أداء دفاعي جيد و رزين يجب توفر عدة عناصر، و هذا ما تطرق إليه الدكتور مفتي

إبراهيم حماد :

- التركيز الدفاعي الجيد.
- تغطية المساحات بالعمق الجيد و تغطية الزملاء بمساعدة فعالة .
- التعامل الدفاعي الفردي و الفعال مع الكرة (حماد، 1996، ص 185).

10-1-3- مبادئ الدفاع:

- تأخير في الدفاع (المدافع الأول).
- العمق في الدفاع، التغطية.
- الموازنة في الدفاع.
- التركيز في الدفاع.
- مبدأ الضغط.
- مبدأ السيطرة.

10-1-4- المرتكزات الأساسية للفعاليات التكتيكية في الدفاع:

- التغطية الجيدة وسرعة الضغط على اللاعب الخصم.
- العمل على تأخير بدأ الهجوم للفريق المضاد.
- عودة اللاعبين بسرعة إلى مناطق الدفاع لغرض التنظيم.
- المتابعة والمراقبة المستمرة لتحركات الخصم، وإيجاد الحلول التكتيكية للمواقع الخطيرة .

- التأكيد على الزيادة العددية في المناطق الدفاعية، إذا ما استوجب ذلك حسب ظروفه و مجريات اللعب.
- العمق الدفاعي الجيد .
- الانسجام والتفاهم والتعاون بين اللاعبين وعمل التغطية الجيدة .
- تشخيص نقاط الضعف وتحديد ثغرات والعمل على إيقاف الخصم والحد من خطورته .
- العمل الجماعي المشترك لكل لاعبي الفريق في الدفاع.
- استخدام الأسلوب الطريقة المناسبة لكل حالة خلال المباراة عن طريق استخدام الأسس للعب الدفاعي (موفق ، 2009، ص 215).

10-1-5- الصفات الفنية للاعبي خط الدفاع :

- لاعب خط الدفاع له مميزات فنية معينة تأهله للعب بمنطقة الدفاع بأداء صحيح ، وهي عبارة عن مجموعة من الصفات الفنية الأساسية ذات أهمية يجب توفرها فيه وتعتبر من المميزات الخاصة التي يتميز بها ضمن أفراد الفريق ونستطيع أن نجعل تلك الصفات في الآتي:
- الاشتراك في الكرة مع الخصم.
 - استخدام الصحيح و الجيد لضربات الرأس الدفاعية.
 - دقة وقوة التمريرات.
 - مواجهة مراوغة المهاجمين.
 - التحرك السريع والصحيح بالمنطقة الدفاعية.
 - فهم الواجب الدفاعي (زهرا ، 2008 ص 19) .

10-2- خط الوسط:

- تعتبر منطقة وسط الملعب العمود الفقري الذي يتحكم في أمور ومجريات مباريات كرة القدم لذلك فالتحكم فيها مطلب أساسي للفريق وفي كثير من طرق اللعب الحديثة يلعب خط الوسط دورا أساسيا في الدفاع والهجوم ويحاول المدرب دائما أن يعزز خط الوسط بأكثر عدد ممكن من اللاعبين حيث يلعب خط الوسط دورا كبيرا في تحديد نتائج المباريات.
- ويمكن تقسيم لاعبي خط الوسط إلى ثلاث أقسام :
- لاعبي خط الوسط ذو الطابع الدفاعي .
 - لاعبي خط الوسط ذو الطابع الهجومي

- لاعبي خط الوسط صانع الألعاب (مفتي إبراهيم حماد ، 1994 ، ص84).

10-2-1- الأقسام الرئيسية للاعبي خط الوسط :

أ- لاعب خط الوسط ذو الطابع الدفاعي الذي رقمه (6):

هو اللاعب الذي يكلف بواجبات دفاعية بنسبة كبيرة و غالبا ما يكلف بمراقبة المهاجم الذي يشكل مع قلب هجوم الفريق المنافس رأس حربة ثاني ، ويجب أن يتصف اللاعب بمقدرته على أداء الواجبات الدفاعية بكفاءة عالية ويتميز بالأداء القوي مع ارتفاع لياقته البدنية .

ب-لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي الذي رقمه (8) :

يلعب هذا اللاعب في الطرق العادية خلف قلب الهجوم و هو يقوم بأداء دوره الهجومي من خلال مساحات كبيرة من الملعب بالإضافة إلى دوره الدفاعي الفعال.

ج-لاعب خط الوسط صانع الألعاب الذي رقمه (10)

اللعبة الذي يبدأ ويدير الهجمات في أغلب الأحيان ويقوم بتحركات لها أثر واضح في بناء وإنهاء الهجمات ويجب أن يتميز هذا اللاعب بالمهارات العالية بالإضافة إلى القدرة على أحد الأماكن التي تمكنه من النجاح في أداء هذا الدور، كما يجب أن يتميز بالتصويب القوي المنقن، كما تكمن إيجادته للمهام الدفاعية إذ يبدأ من موقعه الدفاعي وتحركاته لصنع الهجمات.

10-2-2- الواجبات الأساسية للاعبي خط الوسط:

- الانتشار بعرض الملعب للعلق على الخصم وفق طرق اللعب المستخدمة.
- تحقيق السيطرة على الخصم القريب في منطقتيه و تشديد الرقابة على تحركاته.
- منع الخصم من الاستحواذ على الكرة، ووقف محاولات التقدم و قطع التميريرات و محاولات التسديد على المرمى.
- تأمين و تغطية زملاء و تبادل الكرات معهم و التعاون لإفساد خطط الخصم و التحول إلى الهجوم.
- المشاركة الفعالة و المستمرة في الدفاع عن المرمى و معاونة لاعبي خط الظهر في الدفاع عن المنطقة .
- تنظيم التحول من الدفاع إلى الهجوم ثم تطوير الهجوم لصالح الفريق .
- السيطرة على اللعب في وسط الملعب، وضمان استمرار استحواذ الفريق على الكرة .
- التعاون مع كافة اللاعبين و ذلك بالمشاركة في إنهاء الهجمات التي تبدأ من خط الظهر أو من أحد لاعبي خط الهجوم.

- نقل الكرات إلى لاعبي خط الهجوم بسرعة، و مفاجأة الخصم بالتمريرات الطويلة و العكسية للجناح.
- المشاركة الفعالة و المستمرة في الهجوم، و معاونة لاعبي خط الهجوم في الوصول إلى مرمى الخصم، و محاولة التسديد باستمرار كلما أمكن ذلك (الوقاد ، 2003 ، ص 208) .

10-2-3- الصفات الفنية الأساسية للاعبي خط الوسط:

- الاشتراك بالكرة .
- التحكم والقدرة على استقبال الجيد للكرة والتمرير .
- استخدام الرأس .
- المراوغة.
- مشاركة الهجوم بالتميز بالتسديدات عن طريق الضربات الثابتة .
- قطع تمريرات الخصم.

10-3- خط الهجوم

يعتبر الهجوم أقوى وأشد جوانب الإبداع في كرة القدم إلا أنه من وجهة نظر أخرى هو أصعبها تطبيقاً خلال اللعب.

لا شك في أهمية اللاعب المهاجم في الفريق باحترازه للأهداف ولذلك كان الاهتمام به أهم دعائم الفريق لما يشغله من مركز هام في الملعب وباعتباره العنصر الأول المؤثر في نتيجة المباراة . يلعب في خط الهجوم كل من اللاعبين الذين يشغلون مراكز الجناح و متوسط الهجوم و ساعد الهجوم، وفقاً لطريقة اللعب المستخدمة و الخطط التي تتمدد و تتنوع خلال اللعب، فقد يتأخر مهاجم ليلعب بالقرب من لاعبي خط الوسط، و قد يتقدم مهاجم ليلعب كرأس حربة، و هكذا...

واللاعب المهاجم يجب أن يتصف بالسرعة و المهارة و الجرأة و قوة التحمل و البراعة في تغيير السرعة و إيقاع الأداء كما يجب أن يتصف اللاعب المهاجم باللياقة البدنية العالية التي تمكنه من أداء حركات الوثب و القفز و الصراع على الكرة وإجادة اللعب في الهواء أمام مدافعين يتميزون بلياقة بدنية عالية بالإضافة إلى القدرة على المناورة بالكرة و بدون كرة و سرعة أداء المهارات بإتقان كالجري بالكرة و أداء الركلات المختلفة في مختلف الظروف و المراوغة و غيرها من المهارات وكثيراً ما يتميز اللاعب المهاجم بمهارات فردية خاصة و هو ما نشاهده بصفة خاصة من اللاعبين المؤهلين ، مما يفيد الفريق إفادة كبيرة و خاصة عندما يظهر التعاون بين أفراد خط اللعب (الوقاد ، 2003 ، ص211).

10-3-1- الأقسام الرئيسية لخط الهجوم :**أ- الجناحان والذي رقمهما (7) و (11):**

يجب أن نميز من يشغل هذا المركز بمستوى عالي بالإضافة إلى عمل التمريرات العرضية القوية والتصويب القوي الدقيق من جميع الزوايا .
وتعتبر المنطقة التي يشغلها الجناح منطقة هامة وأساسية في التغلب على كثافة عدد المدافعين وتكتلهم أمام المرمى.

ب- قلب هجوم رأس الحربة رقمه (9):

هو اللاعب الذي توكل إليه أساسا مهمة التهديد، ويجب أن يتميز بالقدرة على خلق الفرص للتهديد واستغلالها استغلالا مفيدا، بالإضافة للمهارات العالية والتفكير الصحيح، ولا بد من شغل المركز من أن يتقن المراوغة والتصويب من جميع الأوضاع والزوايا سواء بالقدم أو بالرأس وتحت ضغط المنافس.

10-3-2- مبادئ الهجوم :

- الاختراق في الهجوم .

- العمق في الهجوم .

- الاتساع في الهجوم .

- إمكانية الحركة وتغير المراكز .

- اللعب السريع .

- الإبداع والارتجال، الموهبة.

10-3-3- المرتكزات الأساسية للفعاليات التكتيكية للهجوم :

- الربط بين اللعب الجماعي والفردى .

- الهجوم السريع و أداء المناولات الطويلة بالعمق ، بدلا من المناولات القصيرة .

- تغير أداء المناولات من القطرية إلى المناولات بالعمق .

- نقل الكرة وتغير اللعب من جانب إلى جانب آخر .

- مفاجئة الخصم بتوقيت الهجوم وسرعة التصرف .

- التبديل و التغيير في أسلوب الهجوم من الهجوم المضاد إلى الهجوم المنظم .

- نقل الكرات و التقدم باتجاه هدف الخصم و التهديد .

- نجاح الفريق في اختراق التكتيك الدفاعي و ترك المدافعين إلى الخلف .

- يعتمد نجاح الهجوم على الخطط التي وضعها المدرب إلى جانب إبداعات المهاجمين خلال المباريات (موفق ، 2009، ص 163) .

11- العلاقة الإجتماعية بين لاعبي كرة القدم :

العلاقات الإجتماعية شرط أساسي لوجود أي نشاط اجتماعي ومن أي نوع كما أنها مهمة في إنجاز ما يطمح له الأفراد حتى على المستوى الشخصي وفي تحقيق الصحة النفسية عن طريق المجالات التي تدعم التفاعل الاجتماعي وتشبع حاجات الانتماء وتأكيد الذات بما يحقق التعاون والترابط داخل الجماعة والعلاقات الإجتماعية تعني الاتصال أو التفاعل أو الفعل الذي يحدث بين شخصين أو أكثر أو جماعتين أو مجتمعين وذلك لسد وإشباع حاجات أطراف العلاقات الإجتماعية. (مهدي، 2018، ص116)

وهناك أربعة أنواع من العلاقات الإجتماعية داخل الفريق :

11-1- العلاقة الإجتماعية العمودية :

هي الإتصال والتفاعل الذي يقع بين شخصين أو أكثر في الفريق الرياضي ، شخص يحتل مركزا عاليا وآخر يحتل مركزا أدنى في الفريق وتتجسد العلاقة في الاتصال الذي يقع بين المدرب أو رئيس الفريق الواحد .

11-2- العلاقة الإجتماعية الأفقية :

هي الاتصال أو التفاعل الذي يقع بين شخصين أو أكثر في الفريق الرياضي، وهؤلاء الأشخاص يحتلون مراكز وظيفية متكافئة كالعلاقة بين فرد و آخر في الفريق.

11-3- العلاقة الإجتماعية الرسمية :

هي الاتصال أو التفاعل الذي يقع بين شخصين أو أكثر ويتعلق هذا الاتصال بالواجبات و النشاطات التي يعتمدها الفريق في ممارسة اللعبة و التي تساعد على تحقيق الأهداف الأساسية للفريق كمضاعفة طاقاته الحركية و الفنية أو تحقيق الفوز على الفرق المنافسة في السباقات و غير ذلك.

11-4- العلاقات الإجتماعية الغير رسمية :

هي إتصال وتفاعل الذي يقع بين شخصين أو أكثر ويتعلق بالأمور الشخصية للأفراد الذين يكونون الاتصال كقيام قائد الفريق بدعوة لأفراد الفريق الرياضي بذهابهم إلى المطعم لتناول العشاء مثلا بعد انتهائهم من التدريب.

12- أهداف التفاعل الإجتماعي :

- يبسر التفاعل الإجتماعي تحقيق هدف الجماعة ويحقق طريق إشباع الحاجات.
- يتعلم الفرد والجماعة بواسطة أنماط السلوك المتنوعة و الاتجاه الذي ينظم العلاقات بين أفراد المجتمع ضمن إطار القيم السائدة والثقافة و التقاليد الإجتماعية المتعارف عليها.
- يساعد على تقييم الذات و الآخرين بصورة مستمرة .
- يساعد التفاعل على تحقيق الذات ويخفف من شدة الشعور بالضيق فكثيرا ما تؤدي العزلة إلى الإصابة بالأمراض النفسية.
- يساعد التفاعل على التنشئة الإجتماعية للأفراد وغرس الخصائص المشتركة بين الأفراد. (الخيكاني ، 2011 ، ص 70)

12- أهمية كرة القدم في المجتمع :

للرياضة دورا كبير داخل المجتمع إذ تعبر وسطا جيدا لحدوث التفاعل الإجتماعي بين أفرادها ، وباعتبار كرة القدم تؤدي ادوار عديدة يمكن أن نلخصها إلى العناصر الآتية :

12-1- الدور الإجتماعي :

كرة القدم هي نظام اجتماعي حيث تقدم لنا شبكة معتبرة من العلاقات بشتى انواعها سواء الخاصة بالفرد في حد ذاته بين مختلف أفراد المجتمع كالتعاون ، المثابرة ، الحب ، الصداقة ، الأمانة ، التسامح كما تعمل هذه الرياضة كباقي الرياضات الأخرى على تكوين شخصية متزنة اجتماعيا.

12-2- الدور النفسي التربوي :

تلعب كرة القدم دورا في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد ، كما تلعب كذلك دورا في ترقية مستوى الأخلاقي للأفراد ونذكر أهم الموصفات الأخلاقية كالروح الرياضية ، اكتساب المواطنة الصالحة ، تقبل القيادة والنظام .

12-3- الدور الاقتصادي :

إن الدور الذي تلعب كرة القدم في المجتمع إزدادت أهميته مؤخرا حيث ظهرت دراسات متعددة حول الاقتصاديات الرياضية ويعتقد ستوكفيتشن عالم الرياضة في هولاندا ، أن تكامل النشاطات الرياضية مع

المعالم الاقتصادية قد أدى إلي احتلال الرياضة مكانة رفيعة في الحياة الإجتماعية و باعتبار كرة القدم إحدى الرياضات فإن الدور الإقتصادي لها يتمثل في الاشهار ، التمويل ، مداخيل المنافسات ، أسعار اللاعبين) وقد تعاضم مع مرور الوقت فبعد الحرب العالمية الثانية تفتنت المؤسسات التجارية، إلى أن الرياضة تمثل وسيلة دعاية ومجال إشهار واسع الإنتشار.

12-4- الدور السياسي :

لم تقتصر الرياضة في المجتمع على الأدوار السابقة فقط ، بل تعدتها إلى الدور السياسي فأصبحت مختلف الهيئات السياسية في العالم تسعى إلى كسب أكبر عدد من الهيئات لصالح أهدافها السياسية كما تلعب دورا هاما في التقارب بين مختلف وجهات النظر، والتخفيف من حدة النزاعات مثلما جرى في أوكسبورغ Augesburg حيث أجريت مباراة بين فريق الإتحاد السوفياني سابقا و ألمانيا الفيدرالية السابقة مباراة في سبيل تقليل التوتر بين البلدين و تركت إنطبعا قويا بين البلدين و خاصة الشعب الألماني.

(خوري، 1996، ص86)

13- الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب :

هذه الصفات التي يجب أن تتميز بالثبات و الصدق أثناء المباريات و التدريب على أحمال مختلفة الحجم و الشدة، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة و الحرجة و تحدد إطارها من حيث:

- القدرة على التنافس و السعي إليه.
- صلابة الشخصية.
- القدرات العصبية "الاستعداد للاستثارة".
- السمات الإرادية.
- المظاهر الانفعالية.
- الحالة المزاجية. (بسيوني و فاضل، 1994، ص205)

و أهم صفة تميز شخصية اللاعب هي مستوى الثبات النفسي، الذي يجب أن يتوفر عند اللاعب بمستوى مرتفع من الكفاية الحيوية، والقدرة على الحسم و التقرير عند تحمل المسؤوليات و الواجبات في أقصى الظروف الإنفعالية توترا.

وفيما يخص الصفات النفسية فإنه يجب التنويه أنها تتشكل في غضون عمليات التعلم و التدريب و الاشتراك المنتظم في المباريات المرتبطة بشكل وثيق بتربية اللاعب و البيئة التي يعيش فيها و مستواه

التقافي، ولكن في حالة تنمية هذه الصفات وفق نظام موجه أصلاً لتحسينها فإن ذلك يعتبر إعداداً نفسياً و لذلك فإنه لا يجب الخلط بين الإعداد النفسي و محتوى العمل التربوي الذي يجب أن يقوم به المدرب بغرض تكوين الصفات الشخصية لدى اللاعبين و التي تحكم سلوك المواطن بشكل عام (بسيوني و فاضل، 1994، ص205).

14- الأهداف النفسية لكرة القدم:

قد استعانة الدول التي تنافس على بطولات كرة القدم بعدة أمور وقضايا لتحقيق الأهداف النفسية لكرة القدم نذكر منها: (محسن، 1990، ص 19)

- تعيين مختصين بعلم النفس الرياضي لمرافقة الفريق و ملازمته.
 - الاستعانة بذوي الخبرة و السمعة العلمية الطيبة لإلقاء بعض المحاضرات بأوقات متفاوتة بمواضيع شتى.
 - تثقيف المدرب و مسؤولي الفريق بالأسس الحديثة و المهمة لعلم النفس الرياضي و بأساليب و تقنيات الإرشاد الرياضي.
 - إدخال التحضير و التدريب النفسي ضمن المناهج التدريبية السنوية الخاصة بالفريق.
 - العمل المتواصل على الوقوف على المشكلات النفسية للاعبين و دراستها جيداً ووضع الحلول المناسبة لتجاوزها و العمل على تثبيت السلوك النفسي الإيجابي لدى اللاعبين.
- وإذا كان الإرشاد النفسي الرياضي مهماً في جوانب الحياة كافة و ضرورياً (العزة، 2001، ص34) في الألعاب الرياضية فإنه يأخذ أهمية خاصة في لعبة كرة القدم، وذلك لعدة أسباب منها:
- إن اللاعب بصفته فرداً في المجتمع فهو أسير التفاعلات التي تحدث في ذلك المجتمع، و لقد أحدثت الحضارة الجديدة كثيراً من الضغوطات النفسية على الفرد مما أوجدت أمراضاً نفسية مختلفة عند أولئك الذين يملكون قوة و مناعة ضد هذه الأمراض، وهنا يأتي دور علم النفس الرياضي لبث الصحة النفسية لتحسين هذا اللاعب نفسياً وهكذا الحال مع زملائه.
 - لقد أصبح عدد الذين يمارسون كرة القدم في العالم بالملايين، و إن قسماً من هؤلاء يخوضون بطولات متعددة مما يستوجب الاهتمام بجوانب إعدادهم كافة، ومنها الإعداد النفسي فهو أحدها، بل لا يمكن خوض البطولات دونه.

ومن ثقافات اللعب التي لها الدور الفعال في تثقيف اللاعب بعدة أمور منها التعرف على الموقف الحالي و تقويمه ثم التقدير ثم التنفيذ للمهارة المناسبة و بالشكل التكتيكي (الخططي) المناسب، فمثلاً من حالات

اللعبة المختلفة عملية خلق الفراغ " التي يطلق عليها حركة الإنتفاخ " ، ثم استسلام الكرة بالقدم البعيدة عن المنافس ثم تقويم الموقف أو الحالة و أخذ القرار المناسب في تنفيذه الذي يكونه، وكذلك الدفاع أو التسديد نحو المرمى، وكل ذلك يحتاج إلى كثير من الخصائص النفسية كالصبر و الثقة بالنفس و قوة التحمل و المثابرة،،، الخ، و إن كل ذلك من الأمور التي يوليها علم النفس و الإرشاد النفسي الرياضي أهمية كبيرة جدا (شمعون و إسماعيل، 2001).

خلاصة :

لا توجد رياضة على وجه المعمورة تحظى بتتبع جماهيري واستثمار مالي واقتصادي وتوظيف سياسي وغطاء إعلامي بالقدر الذي تعرفه كرة القدم كما أن الهدف الحقيقي لكرة القدم هو التسلية والمتعة، وإن الرياضة بوجه عام إن لم تزرع في الإنسان الأخلاق والروح الرياضية، فهي لن تنفع بشيء، وينبغي على المشجعين والمهتمين عدم ارتكاب المخالفات التي كالسب والشتم وإثارة الفتن.

وإن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب، ما يجعل هذا الأخير يلعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين.

كما وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، ومن كل هذا فإن لاعب كرة القدم له العديد من الجوانب التي يجب الإهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية.

الجانبي

التطبيقي

الفصل الرابع
الإجراءات الميدانية
للبحث

تمهيد :

إن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه و تتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من الفرضيات الموضوعية، واعتماد الأساليب الإحصائية سعياً للوصول إلى قدر كبير من الدقة في النتائج المتوصل إليها في البحوث، كما يتطلب أيضاً من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج الملائم و الأدوات الإحصائية قصد الوصول لنتائج ذات دلالة ودقة تساهم في تقدم البحث العلمي، لذلك يتم التركيز على الجانب التطبيقي في البحوث العلمية و هذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس وكذلك إخضاع الظواهر في التربية البدنية و الرياضية إلى القياس و التجريب و توظيف التقنيات الإحصائية في التحليل و التفسير والنتائج للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو بطلانها و هنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة و المناسبة لجمع المعلومات و التقنيات المناسبة للترجمة المتعلقة بالبيانات.

حيث يتم القيام بالدراسة الاستطلاعية التي تتمثل في الزيارة التي يقوم بها الباحث لميدان الدراسة بهدف التعرف على خصائص العينة و قياس الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة و المنهج المناسب لها و المنهج المناسب ، ثم القيام بالدراسة الأساسية وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل.

1- منهج البحث :

إن مناهج البحث عديدة و متنوعة و متباينة و هي أساس كل بحث علمي إذ لا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة و تشخيص المشكلة التي يتناولها بحثنا، إذ يعتمد على اتصالنا بالميدان و الدراسة و ما هو قائم فيه بالفعل.

اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي والذي يعرف على انه التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة واقع الحياة ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية وهذا قصد وصف الظاهرة، ومحاولة التوصل إلى استنتاج عام وشامل للظاهرة المدروسة، وذلك من خلال التحليل الذي يساهم في الكشف عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدريب العقلي و التحمل النفسي. (عبيدات، 2001، صفحة 11)

قمنا بالاعتماد على المنهج الوصفي بنمط العلاقة (الدراسة الارتباطية) والدراسة الارتباطية التي تهتم بدراسة العلاقات بين الظواهر وتحليل تلك الظواهر والتعمق فيها لمعرفة الارتباطات الداخلية في هذه الظواهر و الارتباطات الخارجية فيما بينها و بين الظواهر الأخرى. (عباس و آخرون، 2014) و كذلك الدراسة الارتباطية هي التي تهدف إلى اكتشاف العلاقات بين متغيرين أو أكثر من حيث نوع الارتباط الموجود (الموجب و السالب) وقوة الارتباط (من الحد الأدنى إلى الحد الأقصى + و-1).

2- مجتمع البحث :

إن مجتمع الدراسة يعني جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها البحث، فالباحث الذي يعد بحثه في دراسة ظاهرة أو مشكلة ما، يحدد جمهور مجتمع بحثه حسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي يختارها. (بوحفص، 2005، صفحة 15)

حيث يتمثل مجتمع دراستنا في لاعبي كرة القدم صنف أكابر للرابطة الجزائرية المحترفة الأولى، والتي تتكون من 16 فريق .

3- عينة البحث:

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي للبحث يعتذر علينا المسح الشامل ، وبذلك يتم الرجوع إلى وحدات تمثل مجتمع موضوع الدراسة، وهذا ما يسمى بالعينة والتي تمثل دراسة حالة جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعميم النتائج على المجتمع كله ، واشتملت عينة البحث على (

80 لاعبا) ينشطون في بطولة القسم المحترف الأول تم اختيارهم بطريقة مقصودة متكافئة الفرص، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (25%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلا حقيقيا وصادقا، وتم اختيارهم من أربعة أندية وهي :

- إتحاد العاصمة.
- شباب رياضي بلوزداد.
- نصر حسين داي.
- نادي أتلتيك بارادو.

3-1- المواصفات الأساسية لعينة البحث :

- كل الفرق يشتركون في نفس الخاصية كونهم فرق عاصمية.
- كل الفرق تشارك في نفس المستوى الدوري الجزائري المحترف الأول.
- كل اللاعبين تم استجوابهم في نفس الوقت، وتحت نفس الظروف.
- طبيعة المعالجة ومستواها العلمي للموضوع المبحوث.

4- مجالات البحث:

4-1- المجال المكاني :

تم إجراء البحث الميداني في أماكن تدريب الفرق الخاصة بكل نادي وذلك بالتنسيق مسبق مع إدارة كل فريق .

4-2- المجال الزمني :

بدأت دراستنا البحثية في جانبها التطبيقي من أكتوبر 2019 و استغرقت الدراسة حتى شهر جانفي 2020.

5- متغيرات البحث :

يشير مصطلح متغيرات البحث بصفة عامة إلى كمية تتغير، ويكون المتغير عبارة عن خاصية مميزة يمكن قياسها وتتخذ قيما مختلفة ومتنوعة في حالات فردية متعاقبة، فقد يشمل الاستخدام الواسع لمصطلح المتغير على بعض الخصائص والميزات التي لا يمكن قياسها، وقد جرت العادة عند المقارنة بين متغيرين، أن يسمى أحدهما تابعا أو متعمدا وهي المتغيرات التي يعتمد وجودها على متغيرات أخرى

نسميها متغيرات مستقلة فالمتغيرات التابعة تنتج عن المتغيرات المستقلة، أما المتغير المستقل فهو الذي يتغير بطريقة مستقلة. (مصطفى، 2015، صفحة 45)

5-1- المتغير المستقل :

يسمى أحيانا بالمتغير التجريبي وهو عبارة عن متغير يفرض أنه السبب أو احد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (علاوي ،1992، ص220). ومتغير بحثنا المستقل هو (التدريب العقلي).

5-2- المتغير التابع :

يعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تغير المتغير المستقل يتأثر ولا يؤثر. ومتغير بحثنا التابع هو (التحمل النفسي).

6- أدوات البحث :

6-1- استبيان التدريب العقلي :

بهدف جمع أقصى عدد ممكن من آراء اللاعبين اخترنا طريقة الاستبيان كوسيلة للبحث في موضوعنا، وكذلك للتحقق من الفرضيات و الإجابة على مختلف التساؤلات.

والاستبيان وسيلة تعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة ترسل بواسطة البريد أو تسلم إلى الأشخاص الذين تم اختيارهم لموضوع الدراسة ليقوموا بالإجابة على الأسئلة الواردة بها، ويتم ذلك دون مساعدة الباحث سواء في فهم الأسئلة أو تسجيل الإجابة عليها. (عبد المجيد، 1998، ص98)

لتصميم وبناء الاستبيان اتبعنا الخطوات و هي كالآتي :

- تحديد الهدف من الاستبانة و النقاط التي سوف نتناولها.
- تحديد المحاور التي سوف تتناولها الاستبانة.
- صياغة الأسئلة بحيث تكون ذات صلة و تدور بموضوع البحث.
- إجراء الدراسة الأولية للاستبانة.
- عرض الاستبانة على ذوي الخبرة.

- تحديد صدق الاستبانة و ثباتها بالطرق الإحصائية.

كما قمنا بالاعتماد على بعض المصادر في وضع العبارات كمقياس اختبار المهارات العقلية الذي صممه كل من (ستيفن بيل BULL) و (جون البينسون Albinson) و (كريستوف شامبروك Shambrouk).

من موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين لمحمد حسن علاوي (علاوي، 1998)، و اختبارات المهارات النفسية (علاوي، 1997).

- العبارات التي تتعلق بمهارة الإسترخاء:

العبارات الايجابية :

14-6-8-2

العبارات السلبية :

20-12-10-4

- العبارات التي تتعلق بمهارة الإنتباه:

العبارات الايجابية :

22-17-16-5

العبارات السلبية :

23-15-9-3

- العبارات التي تتعلق بالتصور العقلي:

العبارات الايجابية :

19-18-7-1

العبارات السلبية :

24-21-13-11

كما يقوم اللاعبون بالإجابة على عبارات الاستبيان ذو التدرج الخماسي قابل عبارات المهارات من الاستبيان مجموعة من الدرجات مرتبة وفقا للمقياس الخماسي (أبدا، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما) وذلك بالإستعانة بأسلوب ليكرت.

جدول رقم (2) يبين الدرجات الممنوحة لعبارات الاستبيان حسب الاتجاه.

	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
موجب +	1	2	3	4	5
سالب -	5	4	3	2	1

6-2- مقياس التحمل النفسي :

قمنا باستخدام مقياس التحمل النفسي لكوباسا **kobasa** الذي تم تكييفه وفق بيئة البحث و مجاله المكاني وكذلك اختصار عباراته بما يتماشى مع طبيعة الموضوع ووضعه في صورته النهائية للتعرف على درجة التحمل النفسي لدى اللاعبين وتضمن المقياس (18) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد هي (التحدي، السيطرة،الالتزام)، ويقوم المختبر بالإجابة على عبارات المقياس ذو التدرج الرباعي (تنطبق علي دائما،تنطبق علي كثيرا، تنطبق علي قليلا، لا تنطبق أبدا) .

أما تصحيح المقياس فتكون في العبارات الإيجابية مثل (أسعى نحو تحقيق أهدافي في التدريب و المباراة) بإعطاء:

- (4) عن الإجابة (تنطبق علي دائما).
- (3) عن الإجابة (تنطبق علي كثيرا).
- (2) عن الإجابة (تنطبق علي قليلا).
- (1) عن الإجابة (لا تنطبق علي أبدا).

أما العبارات ذات الاتجاه السلبي مثل (لا ألتزم بنظام ثابت في التدريب والمباريات) فيعطى:

- (1) عن الإجابة (تنطبق علي دائما).
- (2) عن الإجابة (تنطبق علي كثيرا).
- (3) عن الإجابة (تنطبق علي قليلا).
- (4) عن الإجابة (لا تنطبق علي أبدا).

كما جاء توزيع العبارات بطريقة عشوائية على النحو التالي:

• العبارات التي تتعلق ببعد الإلتزام:

العبارات الايجابية :

14-6-4-2

العبارات السلبية :

20-12-10-8

• العبارات التي تتعلق ببعد التحدي:

العبارات الايجابية :

22-17-16-5

العبارات السلبية :

21-15-9-3

• العبارات التي ببعد السيطرة:

العبارات الايجابية :

19-18-7-1

العبارات السلبية :

24-23-13-11

7- الدراسة الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل البحث لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة و موضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية، وهذه الدراسة الاستطلاعية تسبق العمل الميداني و المتمثل في توزيع المقياس، ولقد تم الاتصال بفرق كرة القدم الناشطة على مستوى الرابطة المحترفة الأولى.

وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلي :

- التأكد من وجود أفراد العينة.
- معرفة مدى ملائمة المقياس لواقع و عينة البحث.
- التعرف على أفراد عينة البحث و محاولة جمع معلومات حول الخصائص و الصفات المتعلقة بالأفراد للتعامل معها بالشكل الصحيح.
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء البحث (تحديد الزمان و المكان)
- معرفة مدى الفهم اللغوي و وضوح الأسئلة الخاصة بالمقاييس بالنسبة لأفراد العينة.
- اختيار الأسلوب الأنسب لشرح طريقة ملا الاستمارة الخاصة بالمقياس.
- محاولة إعطاء تفسيرات لكل الأسئلة و الغموض الذي يعتري بنود المقياس.
- التعرف على المشكلات التي قد تعترض الباحث أثناء تطبيق المقياس على عينة البحث.
- وضع الحلول و التعديلات المطلوبة في حالة ما يعترض الباحث أثناء تطبيق المقياس على عينة البحث.
- معرفة الوقت الذي يستلزم في تفريغ كل استمارة.

- حساب المعاملات العلمية الخاصة بأدوات البحث (الصدق ، الثبات). (همام، 1987، صفحة 85)

قمنا بزيارة إلى مقر الرابطة المحترفة لكرة القدم للاستفسار عن فرق كرة القدم صنف أكابر و عن عدد اللاعبين في كل فريق و كذلك إعطائنا معلومات عن مقر كل فريق لتسهيل المهمة، بعد ذلك قمنا بزيارة ميدانية للفرق التي أقمنا عليها الدراسة وهذا بغرض ملاحظة ما يخدم موضوع بحثنا و كذا مختلف العوامل المحتملة التي قد تعرقل التطبيق الجيد لأدوات الدراسة أو السير الحسن للبحث، وأجريت الدراسة الاستطلاعية على 15 لاعبا تم استبعادهم فيما بعد من التجربة الرئيسية.

8- الخصائص السيكومترية :

8-1- الخصائص السيكومترية لمقياس التدريب العقلي:

أولا : صدق المقياس :

1- الصدق المرتبط بالثبات(الصدق الذاتي):

تم حساب الصدق الذاتي لمقياس التدريب العقلي، الذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات، يساوي جذر الثبات $0.89 = \sqrt{0.80}$ ، والنتيجة تدل على أن المقياس يتمتع بصدق ذاتي مرتفع.

2- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

تستخدم هذه الطريقة في حساب صدق الاختبار من خلال قدراته على التمييز بين طرفي الاستبيان أي بين المجموعتين الدنيا والعليا، وهذه الطريقة تستخدم في حساب الصدق التكويني وصدق المحتوى، حيث قمنا بترتيب درجات العينة تصاعديا وأخذت نسبة 27 % و حساب الفرق باختبار " ت " بين متوسطي المجموعتين كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول (3) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس التدريب العقلي.

مستوى الدلالة	اختبار "ت"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	F	العدد	المؤشر	
0.05	11.19	14	3.79	0.20	04	علوي	التدريب العقلي
			2.67		04	سفلي	

من خلال الجدول رقم (3) وجدنا أن قيمة (ت) المحسوبة (11.19) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير على أن المقياس قادر على التمييز بين طرفيه الأعلى والأدنى مما يؤكد على صدق المقياس.

3- صدق الاتساق الداخلي:

وقد تم التحقق من صدق الإتساق الداخلي للمقياس، وذلك بتطبيقها على عينه استطلاعيه بلغت 15 لاعب، وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات متغيرات المقياس بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وبين الدرجة الكلية للمحور بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (4) معامل ارتباط كل فقرة من فقرات بعد الاسترخاء مع الدرجة الكلية للمحور

الاسترخاء			
الأبعاد	رقم العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
بعد الاسترخاء	2	.506 **	دال عند 0.01
	4	.589 **	دال عند 0.01
	6	.635 **	دال عند 0.01
	8	.640 **	دال عند 0.01
	10	.624 **	دال عند 0.01
	12	.674 **	دال عند 0.01
	14	.529 **	دال عند 0.01
	20	.589 **	دال عند 0.01

من خلال الجدول رقم (4) توصلنا إلى أن عبارات بعد الإسترخاء دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01)، وهذا ما يجعلها ملائمة للتحليل الإحصائي.

جدول (5) معامل ارتباط كل فقرة من فقرات بعد الإنتباه مع الدرجة الكلية للمحور

الانتباه			
الأبعاد	رقم العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
بعد الانتباه	3	.781 **	دال عند 0.01
	5	.472 *	دال عند 0.05
	9	.622 **	دال عند 0.01
	15	.532 **	دال عند 0.01
	16	.681 **	دال عند 0.01
	17	.509 **	دال عند 0.01
	22	.679 **	دال عند 0.01
	23	.525 **	دال عند 0.01

من خلال الجدول رقم (5) توصلنا إلى أن أغلب عبارات بعد الإنتباه دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01)، كما سنقوم باستبعادها من التحليل الإحصائي.

جدول (6) معامل ارتباط كل فقرة من فقرات بعد التصور العقلي مع الدرجة الكلية للمحور

التصور العقلي			
الأبعاد	رقم العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
بعد التصور العقلي	1	.462 *	دال عند 0.05
	7	.525 **	دال عند 0.01
	11	.462 *	دال عند 0.05
	13	.462 *	دال عند 0.05
	18	.663 **	دالة عند 0,01
	19	.593 **	دال عند 0.01
	21	.602 **	دال عند 0.01
	24	127.	غير دال

يتضح من الجدول (6) أن اغلب فقرات المقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01), و(0.05) في حين أن هناك فقرة غير دالة إحصائياً و هي(24) وسوف يتم حذفها واستبعادها من التحليل الإحصائي، وهذا ما يؤكد أن فقرات المقياس تتمتع بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي، وبالتالي فإن المقياس صادق لما وضع لقياسه ، ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة التطبيقية.

جدول (7) معامل ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد من المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس:

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	أبعاد المقياس
دال عند 0.01	.904 **	بعد الإسترخاء
دال عند 0.01	.585**	بعد الإنتباه
دال عند 0.01	.836 **	بعد التصور العقلي

من خلال الجدول (7) نلاحظ أن معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس ككل، جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، و بالتالي يمكن القول أن المقياس صادق لما وضع لأجله ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة الميدانية.

ثانياً: ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام الباحث الطرق التالية:

1- معامل ألفا كرونباخ :

للتحقق من ثبات مقياس الدراسة، تم الاعتماد على طريقة معامل ألفا كرونباخ، ويعتمد أغلب الباحثين على برامج جاهزة لحساب هذا المعامل مثل (SPSS)، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (8): يبين قيمة Cronbach's Alpha معامل للمقياس

المتغيرات	الإبعاد	عدد العبارات	قيمة معامل ألفا كرونباخ
متغير التدريب العقلي	بعد الإسترخاء	8	0.57
	بعد الانتباه	8	0.59
	بعد التصور العقلي	8	0.52
	التدريب العقلي ككل	24	0.80

من خلال الجدول يتضح ان معامل الثبات لأبعاد مقياس التدريب العقلي جاءت محصورة بين (0.52) و(0.59) اما المقياس ككل فقد بلغت قيمة ألفا كرونباخ (0,80) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة ومقبولة من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

2- طريقة التجزئة النصفية:

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول للمقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة "سيبرمان براون" والنتائج كما هي مبينة في الجدول:

جدول (9) معامل ارتباط التجزئة النصفية

معامل الارتباط	معادلة سيبرمان	معادلة جوتمان	الاستبيان
0.47	0.64	0.63	النصف الأول
			النصف الثاني

من خلال الجدول (9) نلاحظ ان معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية قبل التعديل (0,47)، وبعد تصحيح طول المقياس بطريقة سبيرمان براون، فقد بلغ معامل الثبات (0,64)، أما بطريقة جوتمان فقد بلغ معامل الثبات (0,63) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات يطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

8-2- مقياس التحمل النفسي:

أولاً : صدق المقياس :

1-الصدق المرتبط بالثبات(الصدق الذاتي):

تم حساب الصدق الذاتي لمقياس التحمل النفسي ، الذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات، يساوي جذر الثبات $0.96 = \sqrt{0.93}$ ، والنتيجة تدل على أن المقياس يتمتع بصدق ذاتي مرتفع.

2-صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

تستخدم هذه الطريقة في حساب صدق المقياس من خلال قدراته على التمييز بين طرفي الاستبيان أي بين المجموعتين الدنيا والعليا، وهذه الطريقة تستخدم في حساب الصدق التكويني وصدق المحتوى، حيث قمنا بترتيب درجات العينة تصاعدياً وأخذت نسبة 27 % من طرفي التوزيع و حساب الفرق باختبار " ت " بين متوسطي المجموعتين كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول (10) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس التحمل النفسي

مستوى الدلالة	قيمة اختبار "ت"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	F	العدد	المؤشر	
0.05	9.12	14	4.71	0.20	04	علوي	التحمل النفسي
			7.96		04	سفلي	

من خلال الجدول رقم (10) وجدنا أن قيمة (ت) المحسوبة (9.12) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير على أن المقياس قادر على التمييز بين طرفيه الاعلى والادنى مما يؤكد على صدق المقياس.

1- صدق الاتساق الداخلي:

وقد تم التحقق من صدق الإتساق الداخلي للمقياس، وذلك بتطبيقها علي عينه استطلاعيه بلغت 15 لاعب ، وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات متغيرات المقياس بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وبين الدرجة الكلية للمحور بالدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (11) معامل ارتباط كل فقرة من فقرات بعد الالتزام مع الدرجة الكلية للمحور

الالتزام			
الأبعاد	رقم العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
بعد الالتزام	1	.723 **	دال عند 0.01
	4	.640 **	دال عند 0.01
	6	.628 **	دال عند 0.01
	9	.820 **	دال عند 0.01
	12	.628 **	دال عند 0.01
	16	.720 **	دال عند 0.01

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس ككل، جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا ما يجعل عبارات البعد ملائمة للتحليل الإحصائي.

جدول (12) معامل ارتباط كل فقرة من فقرات بعد التحدي مع الدرجة الكلية للمحور

التحدي			
الابعاد	الفقرات	الارتباط	مستوى الدلالة
بعد التحدي	5	761**	دال عند 0.01
	10	651**	دال عند 0.01
	11	562**	دال عند 0.01
	14	741**	دال عند 0.01
	17	.659**	دال عند 0.01
	18	.820**	دال عند 0,01

يتضح من الجدول (12) أن اغلب فقرات المقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) وهذا ما يؤكد أن بعد التحدي يتمتع بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي، وبالتالي فإن المقياس صادق لما وضع لقياسه، ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة التطبيقية.

جدول (13) معامل ارتباط كل فقرة من فقرات بعد السيطرة مع الدرجة الكلية للمحور

السيطرة			
الأبعاد	رقم العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
بعد السيطرة	2	.761 **	دال عند 0.01
	3	.659 **	دال عند 0.01
	7	.761 **	دال عند 0.01
	8	.539 **	دال عند 0.01
	13	.511 **	دال عند 0.01
	15	.885 **	دال عند 0.01

يتضح من الجدول رقم (13) أن كل الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا ما يؤكد أن فقرات بعد السيطرة تتمتع بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي، وبالتالي فإن المقياس صادق لما وضع لقياسه، ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة التطبيقية.

جدول (14) معامل ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد من المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس:

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
بعد الالتزام	.937 **	دال عند 0.01
بعد التحدي	.893 **	دال عند 0.01
بعد السيطرة	.893 **	دال عند 0.01

من خلال الجدول (14) نلاحظ أن معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس ككل، جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، و بالتالي يمكن القول أن المقياس صادق لما وضع لأجله ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة الميدانية.

ثانياً: ثبات المقياس:

وللتحقق من ثبات المقياس تم استخدام الباحث الطرق التالية:

3- معامل ألفا كرونباخ :

للتحقق من ثبات مقياس الدراسة، تم الاعتماد على طريقة معامل ألفا كرونباخ، ويعتمد أغلب الباحثين على برامج جاهزة لحساب هذا المعامل مثل (SPSS)، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (15): يبين قيمة Cronbach's Alpha معامل للمقياس

المتغيرات	الإبعاد	عدد العبارات	قيمة معامل ألفا كرونباخ
متغير التحمل النفسي.	بعد الإلتزام	6	0.72
	بعد التحدي	6	0.80
	بعد السيطرة	6	0.68
	التحمل النفسي ككل	18	0.93

من خلال الجدول يتضح ان معامل الثبات لأبعاد مقياس التدريب العقلي جاءت محصورة بين (0.61 و0.80)، اما المقياس ككل فقد بلغت قيمة ألفا كرونباخ (0,93) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة ومقبولة من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

4- طريقة التجزئة النصفية:

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

جدول (16) يوضح معامل ثبات التجزئة النصفية

معادلة جوتمان	معادلة سبيرمان	معامل الارتباط	الاستبيان
0.99	0.99	0.99	النصف الأول
			النصف الثاني

من خلال الجدول نلاحظ ان معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية قبل التعديل (0,99)، وبعد تصحيح طول المقياس بطريقة سبيرمان براون، فقد بلغ معامل الثبات (0,99)، أما بطريقة جوتمان فقد بلغ معامل الثبات (0,99) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات مما يطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

9- المعالجة الإحصائية :

تم الاعتماد في تحليل البيانات على عدة أساليب إحصائية أهمها:

9-1- معامل الارتباط (بيرسون):

اعتمدنا في دراستنا يستخدم لقياس العلاقة بين المتغيرات التدريب العقلي وعلاقته بالتحمل النفسي ، ويقاس الارتباط بين متغيرين بما يسمى معامل الارتباط حيث يدل معامل الارتباط على درجة العلاقة بين متغيرين. (غرابية، 2001، صفحة 45)

$$r_{XY} = \frac{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2} \sqrt{\sum_{i=1}^n (Y_i - \bar{Y})^2}}$$

$r =$ معامل الارتباط $n =$ عدد أفراد العينة $X =$ المتغير الأول $Y =$ المتغير الثاني

9-2- برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية و الاجتماعية:

يعتبر برنامج إل spss من أفضل البرامج الإحصائية اللازمة لتحليل بيانات الأبحاث العلمية وكلمة spss هي اختصار للعبارة: (statistical package for social science) ومعناها الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وتستخدم لإجراء عملية إحصائية كثيرة وبشكل سهل وقد استخدمنا في موضوعنا برنامج spss version 20 .

خلاصة :

جاء هذا الفصل تمهيدا لعرض الدراسة الميدانية ، واشتمل على التعريف بمنهج الدراسة الذي إعتدناه في دراستنا، كما توصلنا أيضا إلى دراسة استطلاعية كان هدفها التعرف على مجتمع الدراسة ،ثم وصف عينة البحث من حيث خصائصها و حجمها و مصدرها و كيفية اختيارها ليتم التعرّيج بعد ذلك إلى أدوات الدراسة التي استعملت في عملية جمع المعطيات و المتمثلة في مقياس التحمل النفسي و استبيان التدريب العقلي إلى جانب توضيح الإجراءات التطبيقية للدراسة الأساسية، بالإضافة إلى ذكر الأساليب الإحصائية التي تم الاعتماد عليها في تحليل البيانات الخاصة بهذا البحث و المتمثلة في معامل الارتباط بيرسون ، كما اعتمدنا في حسابيه على الحزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية و الاجتماعية وذلك قصد إظهار العلاقة بين المتغيرات و قيمة هذه العلاقة و كذا اتجاهها قصد المرور إلى عرضها و تحليلها.

الفصل الخامس
عرض و تحليل و
الفرضيات

تمهيد:

بعد تطبيق إجراءات الدراسة الميدانية ، والتأكد من صدق و ثبات أدوات الدراسة ، يتم في هذا الفصل عرض تفصيلي لنتائج المحصل عليها ، وذلك بعد تطبيق أدوات القياس على العينة الأساسية للدراسة، بالإضافة إلى مناقشة فرضيات الدراسة في ضوء الدراسات السابقة و الجانب النظري كما سنقدم اقتراحات نرى أنها تفيد الباحثين و القائمين و المهتمين بالمهارات العقلية لدى الرياضي.

1- اختبار اعتدالية التوزيع لمتغيرات الدراسة:

يجب تحديد ما إذا كانت بيانات أفراد العينة لإجاباتهم على مقياس الدراسة التي يتم دراستها يتبع التوزيع الطبيعي أم التوزيع الغير طبيعي ، وهناك عدة طرق إحصائية للكشف عن نوع التوزيع منها:

- طريقة اختبار Kolmogorov-Smirnov

- وطريقة اختبار Shapiro-Wilk

كما أن اختبار Kolmogorov-Smirnov يستخدم إذا كان عدد العينة أكبر من 50، كما يستخدم اختبار Shapiro-Wilk إذا كان عدد الحالات اقل من 50 وفي دراستنا نستخدم طريقة اختبار Kolmogorov-Smirnov لان عدد العينة اكبر من 50.

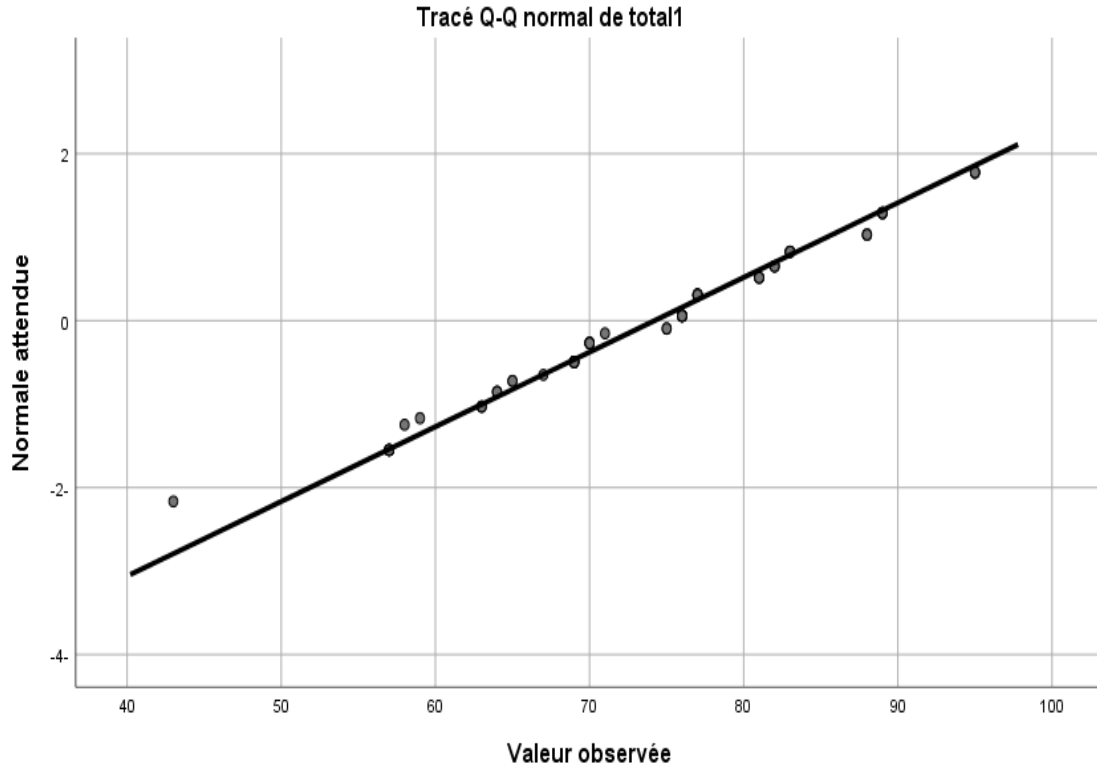
جدول رقم (17) يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات إجابات أفراد العينة.

النتيجة الاختبار	Kolmogorov-Smirnov			مقاييس الدراسة
	Sig.	df	Statistic	
البيانات تتبع التوزيع الطبيعي	.200*	65	.086	التدريب العقلي
البيانات تتبع التوزيع الطبيعي	.200*	65	.053	التحمل النفسي

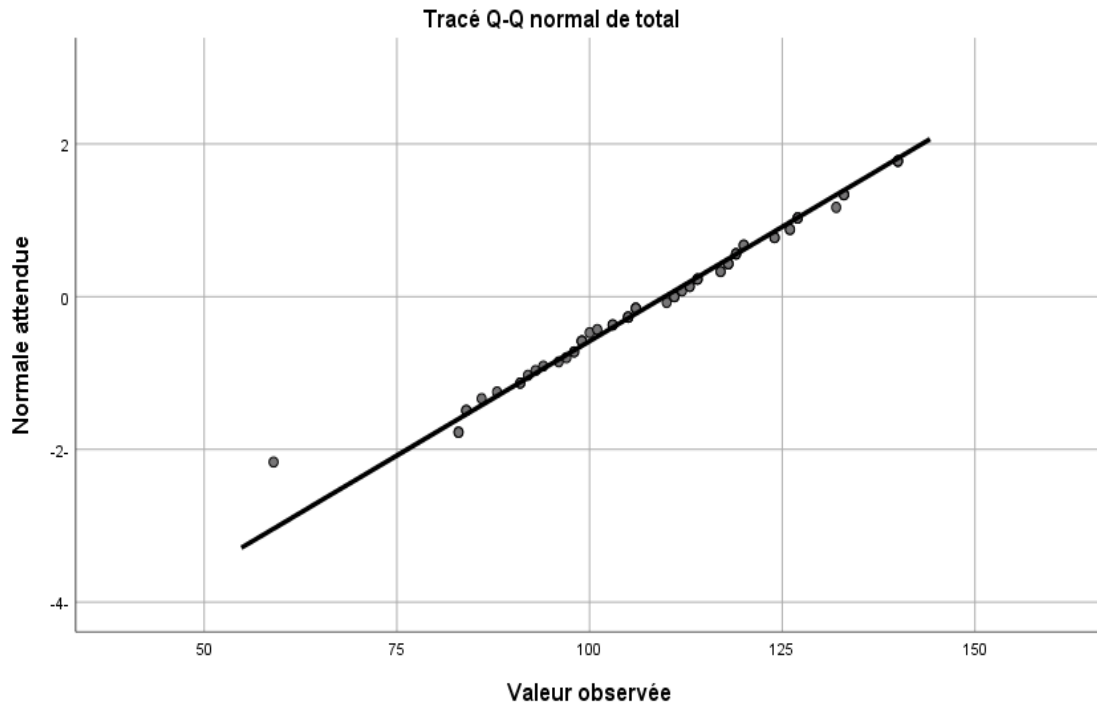
من خلال الجدول رقم (17) الذي يبين نتائج التوزيع الطبيعي لبيانات إجابات أفراد العينة نجد نتائج اختبار كولمجروف-سميرنوف Kolmogorov-Smirnovم بالنسبة لبيانات إجابات العينة على بنود المقياس المتعلق بمتغير التدريب العقلي ومتغير التحمل النفسي تظهر أن مستوى $SIG=0,2$ وهي اكبر من (0.05) أي أن قيمة P. Value تساوي 20% وهي اكبر من مستوى المعنوية 5%، وهذا مما يدل على أن بيانات إجابات أفراد العينة تتبع التوزيع الطبيعي، ولهذا يجب استخدام الإحصاءات المعلمية لاختبار فرضيات الدراسة.

والأشكال التالية رقم (3) و رقم (4) توضح اعتدالية البيانات في المقياسين مقياس التدريب العقلي و مقياس التحمل النفسي.

الشكل (3) يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لأفراد العينة على مقياس التدريب العقلي



الشكل (4) يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لأفراد العينة على مقياس التحمل النفسي



2- عرض و تحليل فرضيات فرضيات البحث:

2-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أن "هناك علاقة إرتباطية ذات دلالة احصائية بين الإسترخاء والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم".

الجدول رقم (18) يوضح علاقة الارتباط بين الإسترخاء و الالتزام لدى لاعبي كرة القدم

الإسترخاء	الارتباط	
65	N عدد أفراد العينة	الالتزام
0,68	إرتباط بيرسون	
0,009	Sig القيمة الإحتمالية	
0,01	مستوى الدلالة	

من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول رقم (18) تبين لنا أن قيمة معامل الارتباط بين الإسترخاء و الالتزام قد بلغت (0,68) ، و قيمة الدرجة الاحتمالية بلغت (0,009) عند مستوى الدلالة (0,01)، وهذا ما يدل على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا و في اتجاه موجب بين الإسترخاء و الالتزام لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم (19) يوضح العلاقة بين الإسترخاء و التحدي لدى لاعبي كرة القدم

الإسترخاء	الارتباط	
65	N عدد أفراد العينة	التحدي
0,85	إرتباط بيرسون	
,000	Sig القيمة الإحتمالية	
0,01	مستوى الدلالة	

من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول رقم (19) تبين لنا أن قيمة معامل الارتباط بين الإسترخاء و التحدي قد بلغت (0,85) ، و قيمة الدرجة الاحتمالية بلغت (0,00) عند مستوى الدلالة (0,01)، وهذا ما يدل على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا و في اتجاه موجب بين الإسترخاء و التحدي لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم (20) يوضح العلاقة بين الإسترخاء و السيطرة لدى لاعبي كرة القدم

الإسترخاء	الارتباط	
65	N عدد أفراد العينة	السيطرة
0,73	إرتباط بيرسون	
0,002	Sig القيمة الاحتمالية	
0,01	مستوى الدلالة	

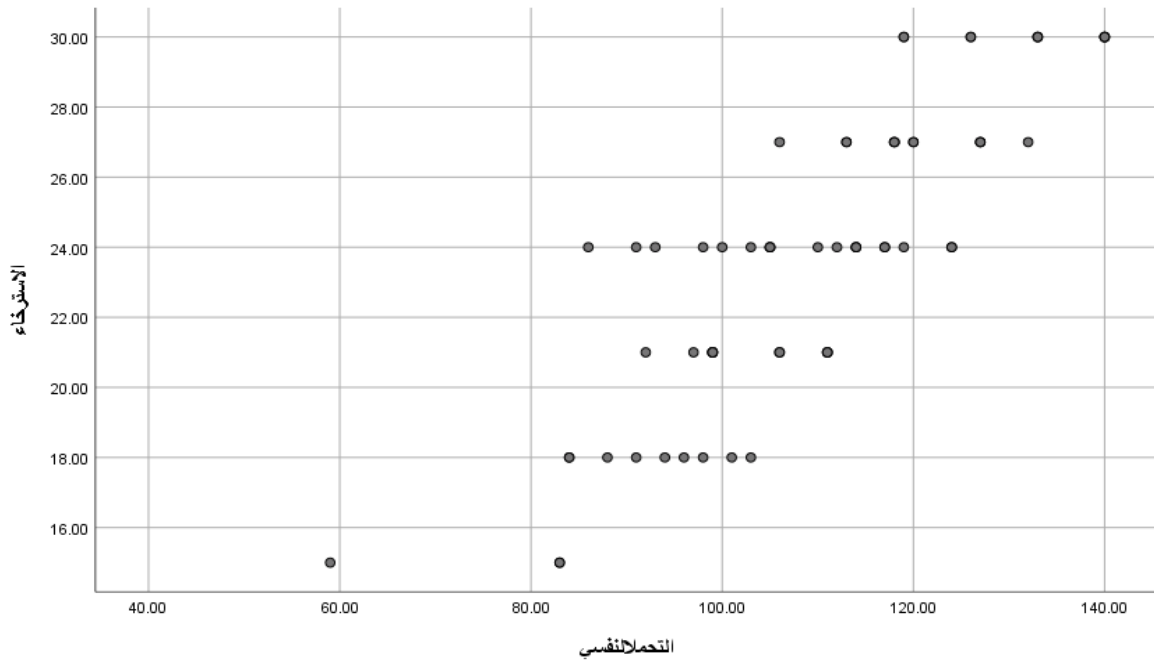
من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول رقم (20) تبين لنا أن قيمة معامل الارتباط بين الإسترخاء و السيطرة قد بلغت (0,73) ، و قيمة الدرجة الاحتمالية بلغت (0,002) عند مستوى الدلالة (0,01)، وهذا ما يدل على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الإسترخاء و السيطرة لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم (21) يوضح العلاقة بين الإسترخاء و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

الإسترخاء	الإرتباط	
65	N عدد أفراد العينة	التحمل النفسي
0,77	إرتباط بيرسون	
0,002	Sig القيمة الاحتمالية	
0,01	مستوى الدلالة	

يتبين من خلال الجدول أعلاه رقم (21) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الاسترخاء و التحمل النفسي هي (0,77) وهي قيمة ارتباط طردي قوي و القيمة الإحتمالية sig والتي تساوي (0.002) اصغر من مستوى الدلالة 0.01، وهذا ما يجعلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) ومنه تم قبول الفرضية الجزئية الأولى و التي تنص على أنه هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاسترخاء و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

الشكل رقم (5) لمخطط بياني للانتشار الخاص بالعلاقة بين التدريب العقلي و الاسترخاء



من خلال المخطط البياني للشكل رقم (5) و الذي يبين تقارب نقاط سحابة بيرسون مما يبين انه يوجد ارتباط طردي وهذا ما يدل على وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الإسترخاء و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم، ومنه الفرضية محققة.

2-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص فرضية الدراسة على أنه "توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة احصائية بين الإلتباه و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم".

الجدول رقم (22) يوضح العلاقة بين الإلتباه و الإلتزام لدى لاعبي كرة القدم

الإلتباه	الإرتباط	
65	N عدد أفراد العينة	الإلتزام
0,85	إرتباط بيرسون	
0,000	Sig القيمة الإحتمالية	
0,01	مستوى الدلالة	

من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول رقم (22) تبين لنا أن قيمة معامل الارتباط بين الإلتباه و الإلتزام قد بلغت (0,85) ، و قيمة الدرجة الاحتمالية بلغت (0,00) عند مستوى الدلالة (0,01)، وهذا ما يدل على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائية و في اتجاه موجب بين الإلتباه و الإلتزام لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم (23) يوضح العلاقة بين الإلتباه و التحدي لدى لاعبي كرة القدم

الإلتباه	الإرتباط	
65	N عدد أفراد العينة	التحدي
0,94	إرتباط بيرسون	
0,000	Sig القيمة الإحتمالية	
0,01	مستوى الدلالة	

من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول رقم (23) تبين لنا أن قيمة معامل الارتباط بين الإنتباه و التحدي قد بلغت (0,94) ، و قيمة الدرجة الاحتمالية بلغت (0,000) عند مستوى الدلالة (0,01)، وهذا ما يدل على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا و في اتجاه موجب بين الإنتباه و التحدي لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم (24) يوضح العلاقة بين الإنتباه و السيطرة لدى لاعبي كرة القدم

الإنتباه	الإرتباط	
65	N عدد أفراد العينة	السيطرة
0,91	إرتباط بيرسون	
0,000	Sig القيمة الإحتتمالية	
0,01	مستوى الدلالة	

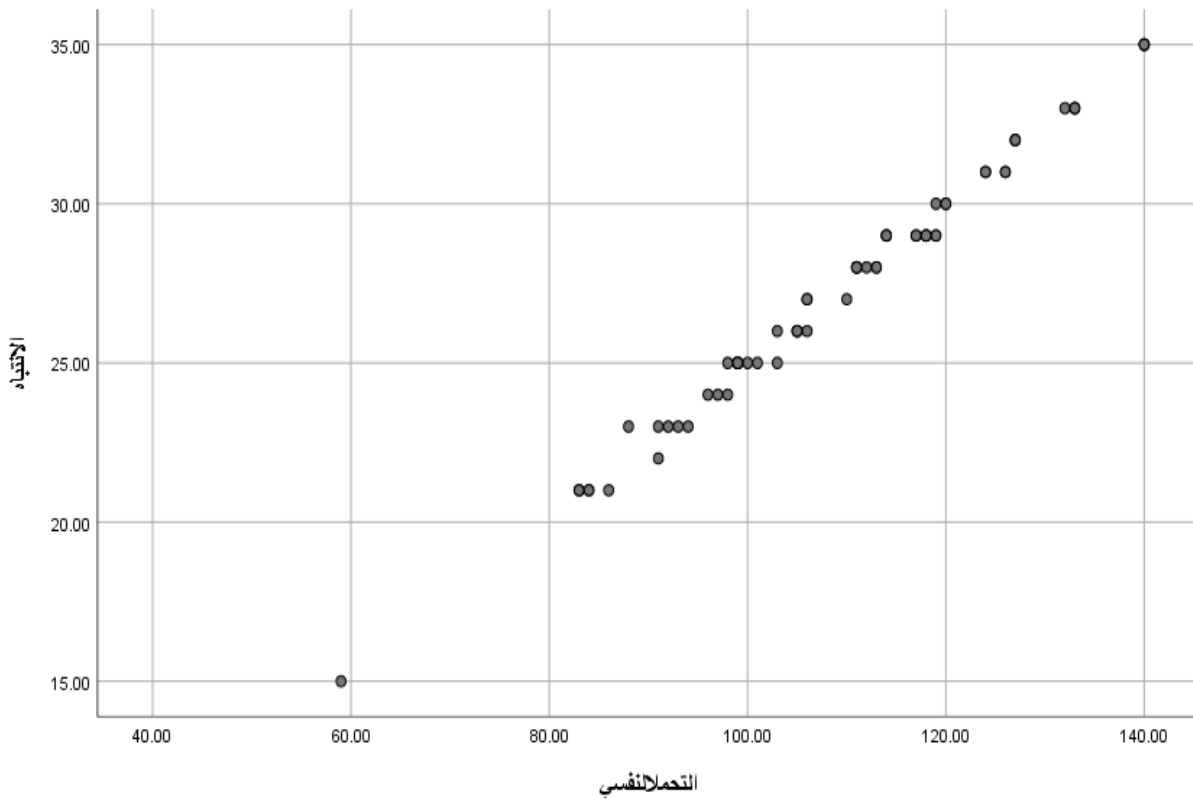
من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول رقم (24) تبين لنا أن قيمة معامل الارتباط بين الإنتباه و السيطرة قد بلغت (0,91) ، و قيمة الدرجة الإحتتمالية بلغت (0,00) عند مستوى الدلالة (0,01)، وهذا ما يدل على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا و في اتجاه موجب بين الإنتباه و السيطرة لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم (25) يوضح العلاقة بين الإنتباه و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم

الإنتباه	الإرتباط	
65	N عدد أفراد العينة	التحمل النفسي
0,88	إرتباط بيرسون	
.000	Sig القيمة الإحتتمالية	
0,01	مستوى الدلالة	

يتبين من خلال الجدول أعلاه رقم (25) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الانتباه و التحمل النفسي هي (0,88) وهي قيمة ارتباط طردي قوي و القيمة الاحتمالية sig والتي تساوي (0.000) اصغر من مستوى الدلالة 0.01، وهذا ما يجعلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) و بالتالي تم قبول الفرضية الجزئية الثانية و التي تنص على أنه هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الانتباه و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

الشكل رقم (6) لمخطط بياني للإنتشار الخاص بالعلاقة بين الانتباه و التحمل النفسي.



من خلال الرسم البياني للشكل رقم (6) و الذي يبين تقارب نقاط سحابة بيرسون مما يبين انه يوجد ارتباط طردي وهذا مايدل على وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الإنتباه و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم، ومنه الفرضية محققة.

2-3- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

تنص فرضية الدراسة على أن "توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة احصائية بين التصور العقلي والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم".

الجدول رقم (26) يوضح العلاقة بين التصور العقلي و الالتزام لدى لاعبي كرة القدم

التصور العقلي	الارتباط	
65	N عدد أفراد العينة	الالتزام
0,69	إرتباط بيرسون	
0,002	Sig القيمة الإحتمالية	
0,01	مستوى الدلالة	

من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول رقم (26) تبين لنا أن قيمة معامل الارتباط بين التصور العقلي و الالتزام قد بلغت (0,69) ، و قيمة الدرجة الإحتمالية بلغت (0,002) عند مستوى الدلالة (0,01)، وهذا ما يدل على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا و في اتجاه موجب بين التصور العقلي و الالتزام لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم (27) يوضح العلاقة بين التصور العقلي و التحدي لدى لاعبي كرة القدم

التصور العقلي	الإرتباط	
65	N عدد أفراد العينة	التحدي
0,83	إرتباط بيرسون	
0,000	Sig القيمة الإحتمالية	
0,01	مستوى الدلالة	

من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول رقم (27) تبين لنا أن قيمة معامل الارتباط بين التصور العقلي و التحدي قد بلغت (0,83) ، و قيمة الدرجة الإحتمالية بلغت (0,000) عند مستوى الدلالة (0,01)، وهذا ما يدل على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا و في إتجاه موجب بين التصور العقلي و التحدي لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم (28) يوضح العلاقة بين التصور العقلي و السيطرة لدى لاعبي كرة القدم

التصور العقلي	الارتباط	
65	N عدد أفراد العينة	السيطرة
0,70	إرتباط بيرسون	
0,009	Sig القيمة الإحتمالية	
0.01	مستوى الدلالة	

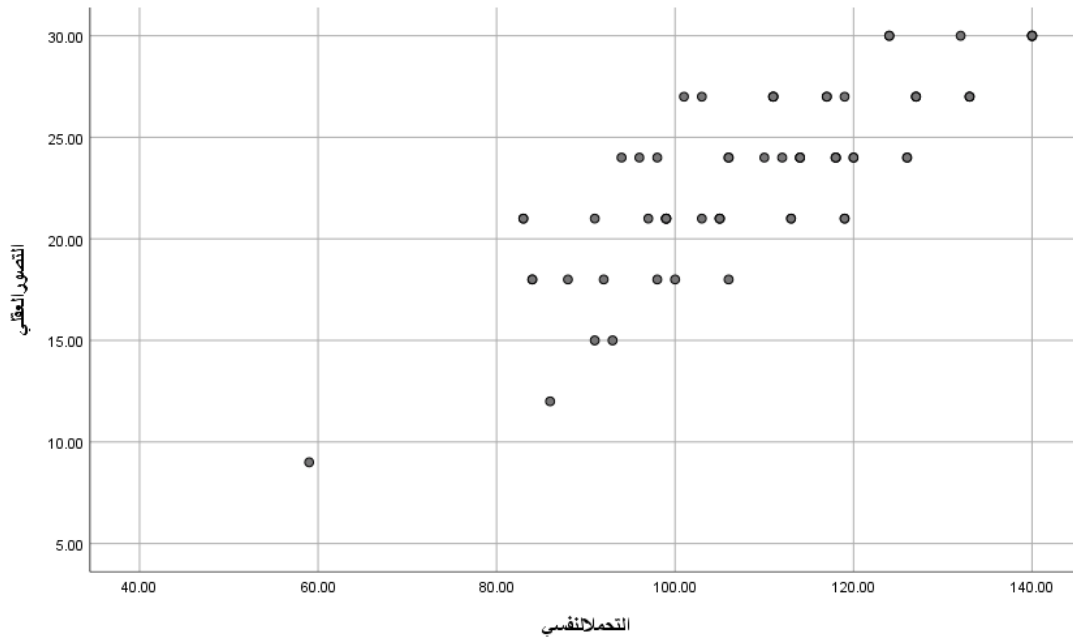
من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول رقم (28) تبين لنا أن قيمة معامل الارتباط بين التصور العقلي و السيطرة قد بلغت (0,70) ، و قيمة الدرجة الإحتمالية بلغت (0,009) عند مستوى الدلالة (0,01)، وهذا ما يدل على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا و في اتجاه موجب بين التصور العقلي و السيطرة لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم (29) يوضح العلاقة بين التصور العقلي و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم

التصور العقلي	الإرتباط	
65	N عدد أفراد العينة	التحمل النفسي
0,81	إرتباط بيرسون	
0,000	Sig القيمة الإحتمالية	
0,01	مستوى الدلالة	

يتبين من خلال الجدول أعلاه رقم (29) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التصور العقلي و التحمل النفسي هي (0,81) وهي قيمة ارتباط طردي قوي و القيمة الإحتمالية sig والتي تساوي (0.008) اصغر من مستوى الدلالة 0.01، وهذا ما يجعلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) و بالتالي تم قبول الفرضية الجزئية الثالثة و التي تنص على أنه هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

الشكل رقم (7) لمخطط بياني للانتشار الخاص بالعلاقة بين التصور العقلي و التحمل النفسي



من خلال الرسم البياني للشكل رقم (7) و الذي يبين تقارب نقاط سحابة بيرسون مما يبين انه يوجد ارتباط طردي وهذا مايدل على وجود علاقة إرتباطية وفي اتجاه موجب بين التصور العقلي و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم، ومنه الفرضية محققة.

الفصل السادس

مناقشة الفرضيات

2- مناقشة نتائج الفرضيات:

2-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على أنه هناك علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الإسترخاء و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم .

فبعد عرض النتائج المتحصل عليها ومن خلال المعالجة الإحصائية المبينة في الجداول رقم (18) و(19) و(20) و(21) توصلنا إلى أن هناك علاقة إرتباطية و في اتجاه موجب بين الإسترخاء و التحمل النفسي، حيث قدر الإرتباط عند بعد الالتزام ب (0,68) و عند التحدي ب (0,85) و عند السيطرة ب(0,73) و عند مقياس التحمل النفسي ككل قدر ب (0,77)، وهذا ما يتماشى مع الدراسات التي أقيمت في هذا السياق:

• نذكر ما أشار إليه الدكتور أسامة كمال راتب بأن مهارة الإسترخاء تجعل الفرد مهياً للضغوط التي تأتي نتيجة العوامل الداخلية و الخارجية، تمكنه من تعبأه طاقته الجسمية الانفعالية والعقلية، وتسمح له بالضبط و خفض التوتر و القلق و الاستثارة الزائدة إلى المستوى المناسب، كما يرى فرنكل أن الذين يتمكنون من مواجهة الأحداث الضاغطة وتحديها وتحويلها إلى منفعتهم الخاصة هم الذين يتمسكون بإرادة الحياة ويجعلون لحياتهم هدفا ومعنى و تصبح لهم مقدرة على مواجهة الإحباط وتحمل المصاعب. (راتب،1995،ص 271) (بهاء ومرقص،2003،ص30)

• دراسة نقلها محمود عنان عن كوكس Cox (1994)، أنه لا يمكن أن يوجد العقل الغير مسيطر في جسم مسترخيا حيث يصعب أن يكون الفرد عصبيا و متوترا في حال استرخاء جزء من أجزاء جسمه استرخاء تاما، بمعنى أن العصبية و توتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيضها إذا أصبحت العضلات الهيكلية في حالة استرخاء.

- كما بين ليفين في نظرية المجال بأن حالات التوتر الداخلي للفرد وخبرته كذلك التغييرات الحادثة في البيئة، وقدرة الفرد على السيطرة على هذه التغييرات يمثل قدرته على التحمل النفسي (منصور، 2009، ص5).
- كما نجد أنه من بين العوامل المؤثرة على التحمل النفسي لدى الرياضي النمط العصبي المميز للرياضي يؤثر بدرجة كبيرة على قوة تحمل اللاعب، إذ أن اللاعبين الذين يتميزون بالهدوء و القدرة على ضبط عواطفهم و انفعالاتهم هم أكثر تحملا من اللاعبين الذين يتميزون بالاستثارة السريعة و يحتاجون إلى مزيد من الوقت للتحكم في انفعالاتهم و هؤلاء غالبا ما يكونون أقل تحمل نفسي من زملائهم.
- كما تتفق دراستنا مع دراسة **حناط عبد القادر** بان الاسترخاء يجعل الرياضي يدرك ويعي كما أنه يساعد على ضبط الاستثارة الانفعالية و العصبية، والتدريب المستمر و المقنن و المنظم على مهارة الاسترخاء يساعد الرياضي في تأخر ظهور التعب العقلي و العضلي و الاستفادة من الهدوء البدني و العقلي و بالتالي يساعد الرياضي على اكتساب الراحة النفسية العصبية التي تجعل منه مسيطر.
- وتتفق مع دراسة **جواد الصائغ** في أن التدريب على مهارة الاسترخاء يسمح بالتحكم في الجسم و بالتالي توفير حرية اكبر للعقل لمواجهة الصعوبات التي تفرضها المنافسة مما يسمح بالضبط النفسي ، و التحكم في السلوك.
- كما أن الرياضي في أثناء مواجهتهم ببعض الأحداث الضاغطة و الاستجابة لها بأساليب متنوعة، ترتبط بمدى قدرتهم على التحمل النفسي فالاسترخاء يجعله يتعامل مع الحدث على نحو مرن وإيجابي، يدركه على أنه تحدي للارتقاء، ويؤدي إلى نقص حدة شعوره بالضغط، بينما نجد آخرون يتعاملون مع الحدث بتصلب و توتر فلا يتحمل الضغط و لا يتكيف معه.
- كما أن الإسترخاء بالأوقات الحساسة في المباراة يجعل الرياضي مسيطر و قادر على مواجهة الأعباء، كما أوضح **علاوي** في هذا الصدد بأن ضبط التوتر يعني القدرة على التغلب بفاعلية على ما يعتري اللاعب من قلق، ومعالجة الضغوط و الانفعالات بطريقة إيجابية، و هنا يتبين ما أشارت إليه **كوباسا Kobasa** إلى أن

مفهوم التحمل النفسي يعتبر من المفاهيم الأساسية في شخصية الفرد إذ يعمل على مقاومة الأحداث الضاغطة فهو اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته و قدرته على استعمال كل المصادر النفسية و البيئية المتاحة كي يدرك و يحلل و يواجه بفاعلية تلك الأحداث.

• كما يفسر الباحث هذه العلاقة الارتباطية يرجع إلى أن لاعبي الأندية لديهم بعض من الأساليب على تقنيات الإسترخاء و خاصة العضلي منها، التي تكسب اللاعب القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة كما بين شمعون القدرة على الاستجابة للرموز الإسترخاء في المواقف الضاغطة، التدريب على الإسترخاء تحت ضغوط بسيطة ثم متوسطة حتى الوصول إلى ظروف المنافسات و التي تعتبر بعض أهداف الإسترخاء التعاقبي. (شمعون، 1996، ص191)

• كما أن الكثير من اللاعبين قد يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي و القلق و عدم السيطرة على ردود الأفعال العصبية على الجسم و العقل المصاحب لاشتراكاتهم في المنافسات الرياضية بدلا من السيطرة عليها وتوجيهها نحو الهدف، كما أن الإسترخاء يخفض مستوى التوتر العالي إلى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة و كذلك أثناء و بعد المنافسة .

2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه هناك علاقة إرتباطية بين الإنتباه و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

فبعد عرض النتائج المتحصل عليها ومن خلال المعالجة الإحصائية المبينة في الجداول رقم (22) و(23) و(24) و(25) توصلنا إلى أن هناك علاقة إرتباطية و في اتجاه موجب بين الإنتباه و التحمل النفسي، حيث قدر الإرتباط عند بعد الالتزام ب (0,85) و عند التحدي ب (0,94) و عند السيطرة ب(0,91) و عند مقياس التحمل النفسي ككل قدر ب (0,88).

وهذا ما يتماشى مع الدراسات التي أجريت في نفس السياق نذكر منها :

- دراسة حسين عبود وجمال كامل (2018) بحيث توصل الباحثان إلى وجود علاقة إرتباط موجبة بين قوة التحمل النفسي و تركيز الإنتباه.
- كما تتفق مع دراسة جواد الصائغ ومحمد حسن بحيث (2013) ظهرت علاقة إرتباط معنوية بين الانتباه و التحمل النفسي للاعبين عينة البحث.
- كذلك تتفق مع دراسة محمد حسن (2019) إلى وجود علاقة إرتباطية بين التحمل النفسي و الانتباه لدى حكام رياضة الكاراتيه.
- كما أشار الدكتور يحي الزق بأن اللاعب يتعلم في حياته كيف يتحمل و يتعايش مع الموقف الضاغط، فإن لم يتمكن من ذلك فإنه سيواجه صعوبات كثيرة لا يستطيع التوافق معها وذلك لضعف قوة التحمل النفسي لديه مما يؤدي إلى قلة الانتباه لديه و زيادة النرفزة العصبية لديه(الزق،2009،ص261).
- ومن كلام يحي الزق نستنتج أن ضعف التحمل يؤدي إلى قلة الإنتباه لدى اللاعبين تأثر بالسلب على تركيز الإنتباه لديهم، وهذا القول كذلك يدعم علاقة إرتباط الإنتباه بالتحمل النفسي بأنها طردية (في نفس الإتجاه.
- و أشار أيضا الدكتور أسامة كمال راتب إلى أن الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء و تحقيق الاستماع، حيث أن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في المنطقة المثلى، وإن اللاعبين الذين لا يفكرون بجدية في تنمية مهارة الانتباه فإنهم نادرا ما يصلون إلى خبرة الطاقة النفسية أو ما يسمى الطلاقة النفسية. (راتب، 2004، ص283)
- و يذكر محمد العربي شمعون أنه حتى يتم تقليل أو خفض حدوث انهيار القدرة على مواجهة الضغوط، الواجب على اللاعب الإصرار على تطوير مهارة تحويل الانتباه من التركيز الواسع إلى الضيق والواجب ممارستها شعوريا. (شمعون،2007، ص184).
- ويشير محمود عبد الفتاح عنان (1995) يعتبر التركيز و التحكم في الإنتباه من السمات النفسية المرتبطة بإنجاز و نجاح الأداء في المهارات الرياضية، و يبدو ذلك واضحا في المستويات الرياضية العالية، حيث يتطلب

تركيز الرياضي في أدائه للمهارات دون المثيرات الأخرى المحيطة ببيئة اللعب ومن جهة أخرى عدم السيطرة في الإنتباه يأتي بنتائج سلبية على الأداء.

• ويشير محمد حسن علاوي (1998) بأن تركيز الإنتباه حالة موجودة و جوهرية يدركها الرياضيين على أنها شرط أساسي للإنجاز الرياضي الجيد، فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق يكون قادراً على التوافق الانفعالي و الذهني و تركيز هذه العوامل لتكون كافة الأمور في متناول اليد.

• وذكرت كوياسا قوة التحمل النفسي عند حدوث الضغوطات يحدها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للمواقف، واعتباره خطراً قابلة للتعايش عليه وتقديم الفرد لقدرته الخاصة، وتحديد مدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة، فتشتيت إدراك الفرد حسب كوياسا يؤدي إلى تقييم الفرد على نحو سلبي يجزم بضعفها و عدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد وهو ما يعني عند "لازاروس" الذي يعد نموذج أحد النماذج التي اعتمدت عليها كوياسا في نظريتها المفسرة للتحمل النفسي تقديم الفرد لقدرته الخاصة و تركيزه على تحديد مدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة.

• كما يفسر الباحث تركيز الإنتباه لدى اللاعب يمكنه من اكتساب القدرة في السيطرة على المواقف و تحدي الصعاب و الالتزام بتسيير الحياة بانتظام، وهذا ما يمكنه من تطوير الرصيد المعرفي و النفسي بحيث يتمكن من فهم المواقف و تقدير المواقف الضاغطة، ويسعى لإيجاد حل لمشكلاته.

• كما تبين نظرية التحليل النفسي لفرويد فمبدأ الأنا يسيطر على عملياته هو مبدأ الواقع، لأن تعامله مع الواقع أي التمييز بالتفكير الواقعي وحل المشكلات وهو يجهد لأن يؤجل تحقيق رغبات الهوى إلى أن يجد الموضوع المناسب للرغبة. (هول، 1988، ص497)

• كما يجب على الرياضي على تحويل إنتباهه نحو أهداف ويلتزم في تنفيذها، و هذا يرجع لما أشار إليه محمد حسن علاوي بأن تحويل الإنتباه هو القدرة على تحويل التركيز من مصدر المعلومات لآخر في ذات الوقت، وإن التغيير المستمر في البيئة المحيطة بالرياضي وكذلك قدراته تتطلب المقدرة على تحويل الإنتباه بطريقة

إرادية يسيطر فيها على سعة واتجاه الإنتباه كما ان تحويل الإنتباه من مثير لآخر يرتبط بعامل التوقيت إذ أن السرعة الزائدة أو البطأ الشديد (أي توقيت خاطئ لتحويل الإنتباه) لا يساعد اللاعب على النجاح في الأداء (علاوي، 2002، ص286).

2-3- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على أنه هناك علاقة بين التصور العقلي و التحمل الفسي لدى لاعبي كرة القدم.

وبعد عرض النتائج المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية في الجداول (26) و (27) و (28) و (29) توصلنا إلى وجود علاقة إرتباطية و في إتجاه موجب بين التصور و التحمل النفسي

حيث قدر الإرتباط عند بعد الالتزام ب (0,69) و عند التحدي ب (0,83) و عند السيطرة ب(0,70) و عند مقياس التحمل النفسي ككل قدر ب (0,81).

• وهذا ما يتفق مع دراسة حناط عبد القادر ،بحيث توصل الى استنتاج بأن مهارة التصور العقلي تكسب الرياضي صورة قبلية لمجريات المنافسة مما يسمح له بتسيير سلوكياته بطريقة إيجابية.

• وهذا ما أكده جاك بيرسون Jake pearson 2001 في أن التدريب على التصور العقلي بصورة صحيحة يساعد على التحكم في القلق و الثقة بالنفس و التعزيز و التصرف في الأحداث المفاجئة، وكذلك التطوير من الأداء المهاري للرياضة. (pearson, 2001, p. 32)

• وفي هذا الصدد يشير محمد علاوي 2001 إلى أن التصور العقلي يتطلب استخدام كل الحواس لاسترجاع المدركات و الصور و الأفكار التي سبق للفرد إدراكها، أو يتطلب إنتاج صور و أفكار جديدة في عقل الفرد (علاوي، 2001، صفحة 249)

- كما أوضح محمد العربي شمعون بأن التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة المنافس بذلك، كما أنه يساعد على إستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف.
- كما يذكر محمد العربي شمعون (2007) بأن اللاعب الذي يمارس التدريب على مهارة التصور العقلي، يمكنه من امتلاك الصلابة العقلية الكافية لمقابلة التحديات و الضغوط والتي تمثل جزءا هاما في طبيعة الرياضة التنافسية. (شمعون، 2007، ص88)

3-مناقشة الفرضية العامة :

لقد دلت الفرضية الجزئية الأولى على وجود علاقة إرتباطية بين الإسترخاء و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم، و دلت الفرضية الجزئية الثانية على وجود علاقة إرتباطية بين الإنتباه و التحمل النفسي ، ودلت الفرضية الجزئية الثالثة على وجود علاقة إرتباطية بين التصور العقلي و التدريب العقلي لدى لاعبي كرة القدم، و عليه يمكن القول بأن الفرضية العامة قد تحققت و التي تنص على:

وجود علاقة إرتباطية بين التدريب العقلي و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

وهذا ما توافق مع دراسة جواد الصائغ و محمود حسن (2013)، حيث أكدت على وجود علاقة ذات إرتباط

معنوي بين المهارات العقلية و التحمل النفسي لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم.

وكذلك يتوافق مع دراسة سليم بزيو و عادل بزيو و عقبة حشاني (2016) بان برنامج التدريب العقلي لبعض

المهارات النفسية المستخدم أثر تأثيرا ايجابيا في خفض مستوى الضغط لدى لاعبي كرة القدم.

كما أوضحت كذلك الدكتورة ماجدة محمد إسماعيل وشمعون بأن التدريب العقلي يساعد في الوصول إلى

أفضل أداء للمهارات الحركية مع محاولة الوصول إلى الحد الأدنى من الإصابات الجسمية، والانفعالات السلبية

التي تصاحب الحمل الزائد من التدريب وأيضاً يساهم في زيادة قدرة اللاعب على معالجة كافة أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يكون أكثر إيجابية في المنافسات الرياضية (شمعون وإسماعيل، 2001، ص78).

و أشار جبار أنه عند تدريب القدرات العقلية تمتلئ ذاكرة اللاعبين لكل من المهارات العقلية و الخطئية و المواقف المفاجئة التي يواجهها أثناء المنافسة و التي يتدرب عليها خلال حياة اللاعب من خلال إنعاش آلية التذكير لكل العناصر الدقيقة و المكونات لكل حركة داخل الملعب و بالسرعة الممكنة للعمليات العقلية و عمليات الإدراك و المعرفة و الإدراك يتضمن تفاعل المعلومات المتعرف عليها بواسطة الحواس مع المعلومات الموجودة في الذاكرة.

كما أن التحمل النفسي يحقق الاتزان الذي ينعكس على الحالة النفسية لدى اللاعبين بالإيجاب، وله دور مهم في جعل اللاعب يتميز بروح المنافسة و مجابهة المواقف الصعبة التي تواجهه، وهذا من خلال الاعتماد على مهارات التدريب العقلي من تصور عقلي و استرخاء و تركيز الإنتباه، فتدريب المهارات العقلية يساعد اللاعب على حفاظه لصحته النفسية و تطوير مهاراته النفسية مما يآثر بشكل إيجابي و فعال على مستوى الأداء للاعبين في مختلف مراحل المنافسة.

يصل اللاعبون إلى المستوى الرياضي العالي عن طريق فترات طويلة من بذل الجهد الشاق و الذي يتطلب التحمل النفسي و الالتزام الكامل بتحقيق أغراض الوحدات التدريبية و التي توصل اللاعب إلى تحقيق الهدف الأسمى.

كما تعد قدرة اللاعبين في الإطار ذاته لتخفيف الحمل النفسي مردها لقدرات عقلية تميزهم عن الآخرين كما (ريسان، 2001، ص37) بأنه يمكن لأي لاعب يكتسب القدرة على التحمل في المواقف الضاغطة عن طريق تطوير الجهاز العصبي، وكذلك الصفات البدنية والنفسية و درجة التحفيز و الخبرة التي يمتلكها، ناهيك عن إعتبار التدريب العقلي الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات، فهو يتضمن تصور الحركة

بحيث يجب على اللاعب أن يحضر نفسه للمنافسة أو المباراة بتخيل مسبق لمواقف قد يعترض لها أثناء المباراة و كيفية التعامل مع تلك المواقف.

كما أن التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة وهو عبارة عن انعكاس الأشياء و المظاهر التي تسبق الفرد إلى إدراكها و يبدأ بالأجزاء قبل الكليات و الأساس الفيزيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ.

كما يعد الإنتباه إحدى المهارات النفسية الأساسية للممارسة الرياضية و يتمثل في قدرة الرياضي في توجيه إحساساته نحو موضوع معين من الموضوعات الموجودة في المجال الحيوي من أجل سرعة و سهولة إدراك عناصره و العلاقات القائمة بينها، فاللاعب يحتاج إلى تركيز الإنتباه في مواجهة المشكلات و ملاحظة المنافس أثناء المباراة وفهم تحركاته.

كما أن العوامل النفسية تلعب دورا حاسما عندما يتعلق الأمر بالربح أو الخسارة، فهي التي تحدد مدى قدرة الرياضي على الإقتراب من حدوده المطلقة، ومن المعروف أن الرياضيين على المستوى الدولي والعالمي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث قدراتهم و مهاراتهم البدنية و الحركية و الخططية، إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة الفروق بينهم و الذي يتأسس عليه النجاح و التفوق و هو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية (حسين، 2013، ص162).

الاستنتاج العام :

تم في هذا الفصل عرض نتائج الدراسة و تحليلها و تفسيرها ، ومناقشتها وفقا لما سبق من الدراسات و الجانب النظري ، كما حاولنا من خلال بحثنا إلى دراسة العلاقة بين التدريب العقلي و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم كما قمنا بالتوصل إلى الاستنتاجات التالية :

أولاً: من خلال تحديد نتائج الفرضية الجزئية الأولى توصلنا إلى وجود علاقة إرتباطية بين الإسترخاء و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم، كما فسرنا سبب الارتباط المعنوي يرجع إلى أن لاعبي الأندية لديهم وحدات تدريبية بأوقات استرجاع مما يؤدي إلى خفض التوتر و تحقيق الاسترخاء لدى اللاعب مما يجعله على مستوى من القدرة على السيطرة و خفض حدة التوتر و القلق و اكتساب مهارة التحكم التي تحقق التحمل النفسي مما يساعد على كفاءة الأداء خلال عملية التدريب و المنافسة.

ثانياً: من خلال تحديد نتائج الفرضية الجزئية الثانية توصلنا إلى وجود علاقة إرتباطية بين الانتباه و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم، كما جاء هذا الارتباط في إتجاه موجب و بمعامل قوي وهذا مايدل على أن لتركيز الإنتباه دور في تحقيق قوة التحمل النفسي ، كما أن اللاعب الذي ينمي مهارة الانتباه فإنه يصل إلى خبرة الطاقة النفسية ، كما أن ضعف التحمل النفسي يؤدي إلى قلة التركيز لدى اللاعب ويزيد من النرفزة العصبية لديه التي تؤدي إلى تشتت الإنتباه.

ثالثاً: من خلال تحديد نتائج الفرضية الثالثة توصلنا إلى وجود علاقة إرتباطية بين التصور العقلي و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم ، كما فسرنا سبب هذا الارتباط المعنوي يرجع إلى ما يبنيه اللاعب في ذهنه شخصيا نحو بناء قدراته النفسية كضبط الانفعال و تسيير السلوك وكذلك بناء الأداء في اتجاهات الحصص التدريبية و المنافسة الرياضية.

كما توصلنا إلى استنتاج بأن مهارة التصور العقلي تكسب الرياضي صورة قبلية لمجريات المنافسة مما يسمح له بتسيير سلوكياته العدوانية بطريقة إيجابية، كما أن التدريب على التصور العقلي بصورة صحيحة يساعد على التحكم في القلق و الثقة بالنفس و التعزيز و التصرف في الأحداث المفاجئة، كما أن اللاعب الذي يمارس التدريب على مهارة التصور العقلي، يمكنه من امتلاك الصلابة العقلية الكافية لمقابلة التحديات و الضغوط والتي تمثل جزءا هاما في طبيعة الرياضة التنافسية.

أخيرا: توصلنا إلى وجود علاقة إرتباطية بين التدريب العقلي و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم، كما أن التدريب العقلي يساعد في تدريب اللاعب على استخدام طرق متعددة تساهم في التحكم و الصمود النفسي و تعديل السلوك للوصول الى مستوى أفضل، كما أن القدرات العقلية تجعل اللاعب يدرك المواقف إدراكا صحيحا يساعده عقله على التصرف المناسب الذي يجنبه الإحباط و التوتر و الانفعال ، فالقدرات العقلية تعتبر عامل مهم في تنمية قوة التحمل النفسي لدى اللاعب.

والعامل النفسي يعد من أهم العوامل التي تلعب دورا هاما و حيويا في تحقيق أفضل المستويات الرياضية فإذا تم إعداد اللاعب نفسيا قبل المباراة و أثناء عملية التدريب فسوف يحقق أهدافه و الوصول إلى تحقيق الانجازات، فقلة التحمل النفسي يؤثر على أداء اللاعبين فيؤدي إلى تبديد طاقته الذهنية و البدنية و المعرفية و النفسية و الحرمان من لحظات الاستمتاع و يجعلهم غير قادرين على تحمل ما يعترضهم من انفعالات تؤدي إلى عدم قدرة اللاعب على الوفاء بالواجبات المكلف بها بنجاح، نظرا لحالة التوتر و عدم التركيز، ويأتي هنا دور المدرب في إعداد اللاعبين نفسيا من خلال التدريبات و المنافسات و إشعارهم بالمسؤولية و توجيههم نحو وجهة معينة دون أخرى فضلا عن المحافظة على استدامة ذلك السلوك فلا بد على المدربين أن يهتموا بالتحضير النفسي للتدريبات و المنافسات وخصوصا قبل أي لقاء و الاهتمام بتوفير الجو الملائم و دعم اللاعبين تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة و الاستعانة بتقنيات الإسترخاء المختلفة، ومن أمثلة ذلك الاعتماد على تدريب

اللاعبين تحت مؤثرات خارجية كحضور الجمهور حتى يتمكن من ضبط النفس و مواجهة المشجعين دون خوف، وكذلك تبصير اللاعبين بضبط النفس و التحكم في الانفعالات بصورة واضحة في مختلف المواقف المثيرة للانفعالات.

كما تدخل مؤثرات أخرى تشكل الجوانب المادية كذلك تحمل نفسي للاعبين حول معايير توزيع المكافآت و الحوافز التي تستثير دوافعهم ورغباتهم ونقوم أدائهم و تجذبهم لبذل المزيد من الجهد بطريقة غير عادلة و تتمثل في حرمانهم من الأجر، وأيضاً وسائل الإعلام و دورها في إبداء الرأي بشكل يتنافى وسلوكيات المهنة حول المستوى أو قضية ما مما يؤثر سلباً على الجوانب النفسية مما يعرض اللاعبين إلى عدم تحمل ذلك تحت ضغط شديد ما يؤدي إلى فقد السيطرة على انفعالات اللاعب و تصرفاته و سلوكياته، كذلك الإصابات الرياضية تقود اللاعبين إلى عدم تحقيق التوازن المطلوب.

فرضيات وإقتراحات مستقبلية:

استنادا إلى النتائج و الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث نقترح مايلي :

- ✓ دراسة تأثير وسائل الإعلام على التحمل النفسي لدى الرياضي.
- ✓ دراسة تأثير الإصابات الرياضية على التحمل النفسي لدى الرياضي.
- ✓ دور برامج التدريب العقلي في تحقيق التوازن النفسي لدى الرياضي.
- ✓ حث المدربين على التطبيق الفعلي لبرامج التدريب العقلي ، وفهم كيف يمكن للاعب أن ينمي المهارات العقلية الأساسية للوصول إلى الأداء المثالي.
- ✓ تعليم المهارات العقلية بنفس الطريقة التي يتم بها تعلم المهارات البدنية و الفنية، وخاصة لدى اللاعب الناشئ إذ يمكنه استخدام مهارات التدريب العقلي ، و تطويرها منذ الصغر مما يساعد على الارتقاء بمستوى الأداء بطريقة أفضل كما يمكنه كذلك من اكتساب حصيلة كبيرة من المهارات العقلية وتطويرها في وقت مناسب يمكن الاستفادة منها مدة طويلة في حياته الرياضية.
- ✓ مواصلة البحث فيما يتعلق بمفهوم قوة التحمل النفسي ومحاولة دراسة أبعاده على حدة وفهم المواقف الضاغطة التي لا يستطيع اللاعب التوافق معها.
- ✓ إتاحة الفرصة و أخذ الوقت الكافي للتدريب على المهارات العقلية ، وفهم مصطلح حالة عقلية mental state والتي يمكنها أن تمنع الأفكار السلبية و تشتيت الانتباه المتداخل مع الأداء البدني .
- ✓ كما نقترح زيادة الطاقة النفسية التي تأثر في القدرة على التصور العقلي بفاعلية، التي من خلالها يمكن التعرف على مستويات الطاقة النفسية المثلى.
- ✓ كما نقترح كذلك التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي ، بحيث يجب على المدرب معرفة دور الأخصائي النفسي بأنه مساعد ومعاون له في عملية توجيه و إرشاد اللاعبين وتحضيرهم من أجل مساعدتهم على حل مشكلاتهم النفسية وخوض المنافسة بالصلابة النفسية المثلى .

✓ كما نقترح ضرورة العمل المتواصل على تذليل الصعوبات النفسية و محاولة الوقوف عندها و تحليلها مع اللاعبين من اجل تخفيف حدتها وازالتها ، وكذلك كيفية استثمار حالات القلق المصاحبة للأداء من خلال المعلومات الوافية بالإرشاد النفسي.

خاتمة

خاتمة :

تطرقنا في هذه البحث إلى موضوع " العلاقة بين التدريب العقلي و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم " ،ومن خلال التناول النظري لمتغيرات الدراسة وكذا التطبيق الميداني ، ومن خلال القراءة الإحصائية ، والمناقشة وتحليل النتائج توصلنا إلى أن هناك علاقة معنوية بين التدريب العقلي و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم .

قمنا ببحث حول العلاقة بين مهارات التدريب العقلي المتمثلة في الإسترخاء و تركيز الانتباه و التصور العقلي مع التحمل النفسي لدى اللاعبين ، وتوصلنا إلى وجود علاقة إرتباطية معنوية بين المتغيرات الإسترخاء و تركيز الانتباه و التصور العقلي مع التحمل النفسي .

ومن خلال الإجابة عن الفرضيات و النتائج المتحصل عليها يمكننا القول بأن التدريب العقلي له دور في زيادة قوة التحمل النفسي ، كما مهارة الإسترخاء الذين تمكن من مواجهة الأحداث الضاغطة وتحديها وتحويلها إلى منفعتهم الخاصة هم الذين يتمسكون بإرادة الحياة ويجعلون لحياتهم هدفا ومعنى و تصبح لهم مقدرة على مواجهة الإحباط .

كما أن اللاعب يتعلم في حياته كيف يتحمل و يتعايش مع الموقف الضاغط، فإن لم يتمكن من ذلك فإنه سيواجه صعوبات كثيرة لا يستطيع التوافق معها وذلك لضعف قوة التحمل النفسي لديه مما يؤدي إلى قلة الانتباه و زيادة النرفزة العصبية لديه ، كما أن الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء و تحقيق الاستماع، حيث أن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في المنطقة المثلى، وإن اللاعبين الذين لا يفكرون بجدية في تنمية مهارة الانتباه فإنهم نادرا ما يصلون إلى خبرة الطاقة النفسية أو ما يسمى الطلاقة النفسية.

كما أن مهارة التصور العقلي تمكن اللاعب من امتلاك الصلابة العقلية الكافية لمقابلة التحديات و الضغوط والتي تمثل جزءا هاما في طبيعة الرياضة التنافسية.

وفي الأخير وبعد الإجابة على الفرضيات يمكن القول بأن لتدريب العقلي علاقة بالتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم .

المراجع العربية:

- القرآن الكريم.
- السنة النبوية.

1. ابراهيم سلامة. (2000). المدخل التطبيقي للقبليس في اللياقة البدنية. الاسكندرية: منشأة المعارف.
2. ابراهيم شعلان ومحمد عفيفي. (2001) كرة القدم للناشئين. ط1. مصر: مركز الكتاب للنشر.
3. الحيلة محمد محمود. (2001) طرق و إستراتيجيات التدريب. الإمارات: دار الكتاب الجامعي.
4. الضمد جابر الستار. (2000). فيزيولوجية العمليات العقلية(مجلد ط1) عمان،الأردن: دار الفكر للطباعة.
5. الزويبي عبد الجليل. (1981).د الإختبارات و المقاييس النفسية.الموصل : مديرية دار الطبع للكتاب.
6. العزاوي إياد عبد الكريم و إبراهيم مروان عبد المجيد. (2005). علم نفس الرياضة الأبعاد النفسية لأداء الرياضي (المجلد ط1). الأردن: الوارق للنشر.
7. أحمد أمين فوزي. (2006). مبادئ علم النفس الرياضي-مفاهيم و تطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
8. أحمد يحي الزق. (2009). علم النفس (ط1). بيروت: دار وائل للنشر.
9. أحمد زاكي صالح. (1992). علم النفس التربوي. الإسكندرية: دار الفكر العربي.
10. أحمد أمين فوزي و طارق محمد أمين،(2001).سيكولوجية الفريق الرياضي.القاهرة: دار الفكر العربي.
11. أسامة كامل راتب. (1997). احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب و الإجهاد الإنفعالي. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
12. أسامة كامل راتب. (2000). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي(المجلد ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
13. أسامة كامل راتب. (2004). النشاط البدني و الإسترخاء لمواجهة الضغوط (المجلد ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.

14. أسامة كمال راتب. (2004). *النشاط البدني و الاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
15. أسعد ميخائيل. (1973). *الشخصية القوية: غريب للطباعة*.
16. بثينة محمد فاضل. (2005) *سيكولوجية الشخصية الرياضية ط1*. الإسكندرية: المكتبة المصرية.
17. بوجلال مصطفى. (2015). *علم الاجتماع بين الاتجاهات و النظريات*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
18. بني يونس ومحمد محمود. (2015). *سيكولوجية الدافعية و الانفعالات*. عمان: دار المسيرة.
19. جمال عبد النبي. (1996). *التدريب العقلي في التنس*. القاهرة: دار الفكر العربي.
20. دسوقي كمال. (1999). *دينامية الجماعة في الإجتماع و علم النفس الإجتماعي*. القاهرة: المطبعة النفسية الحديثة.
21. هبة محمد نديم لبيب. (2014) *التدريب العقلي وقلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري للاعبات التايكوندو*. الإسكندرية: دار الوفاء للنشر.
22. ريسان خريبط عبد المجيد. (1988) *علم النفس في التدريب و الرياضة الحديثة*. بغداد: دار الكتب للطباعة و النشر.
23. راضي الواقفي. (1984). *مقدمة في علم النفس*. عمان: دار الندوة للنشر و التوزيع.
24. راجح أحمد عزت. (1995). *الأمراض النفسية أسبابها و علاجها*. ط1 القاهرة: دار المعارف.
25. رومي جميل. (1986). *فن كرة القدم*. بيروت: دار النقاش.
26. زاكي محمد حسن. (1997). *المدرب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب*. مصر دار المعارف.
27. زينب حسن فليح الجبوري. (2014). *التحمل النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز*. علوم الرياضة.
28. عايش موسى غرابية. (2001). *الاحصاء التربوي تطبيقات باستخدام الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية*. الاردن: دار الاردن.
29. حسين حريم. (1997). *السلوك التنظيمي*. سلوك الأفراد في المنظمات. عمان : دار زهراء للنشر.

30. حنان عبد المجيد العتاني.(2003). الصحة النفسية. عمان تدار الفكر للطباعة.
31. حسن السيد أبو عبده. (2002). الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم ط 1 . الإسكندرية: مطبعة الإشعاع الفنية.
32. حسن السيد أبو عبده.(2001). الإتجاهات الحديثة في التخطيط و تدريب كرة القدم (ط1). دار الإشعاع الفنية.
33. حسن عبد الجواد.(1998). كرة القدم المبادئ الأساسية و القوانين الإعدادية لكرة القدم.ط4.لبنان:دار العلم للملايين.
34. عبد الستار الضمد جبار. (2006). فيسيولوجية العمليات العقلية في الرياضة. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر.
35. عبد العزيز محمود. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب لدار النشر.
36. عبد الكريم بوحفص. (2005). الاحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية و الانسانية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعة.
37. علي فهمي البيك.(2003) المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية.الإسكندرية: دار المعارف.
38. عيسى عبد الهادي و كمال رعاش.(2012).الإحتراف الرياضي في كرة القدم, ط1.الجزائر : دار الحديث.
39. كمال درويش.(2006). الاحتراف في كرة القدم.القاهرة: دار النشر و التوزيع.
40. كالفن هول. (1988). مبادئ علم النفس الفرويدي. ترجمة دحال الكيال (ط3). بغداد: مطبعة الرصافي.
41. كريم الطائي. (1994). الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق و مفهوم الذات و مركز السيطرة. بغداد: ابن رشد.
42. محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي. نصر: دار الفكر العربي.

43. محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل (2001). اللاعب و التدريب العقلي ط1. القاهرة : دار الكتاب للنشر.
44. محمد العربي شمعون و ماجدة إسماعيل (2007). اللاعب و التدريب العقلي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
45. محمد حسن علاوي. (1979). علم النفس الرياضي (المجلد ط6). مصر. القاهرة: دار المعارف.
46. محمد حسن علاوي. (1992). سيكولوجية التدريب و المنافسات. القاهرة: دار المعارف.
47. محمد حسن علاوي. (2001). علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
48. محمد حسن علاوي. (2009). علم التدريب و المنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
49. محمد حسن علاوي. (1997). اختبارات المهارات النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
50. محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية. القاهرة دار الفكر العربي.
51. محمد حسن علاوي. (1987). سيكولوجية القيادة الرياضية. القاهرة دار المعارف.
52. محمود عبد الفتاح عنان. (1995). سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
53. محمد حازم. (2005). أسس إختيار الناشئين في كرة القدم ط1. مصر. دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.
54. محمد مختار سالم. (2015). كرة القدم. مصر المكتبة المصرية للنشر و التوزيع.
55. محمد بسيوني وكريم فاضل. (1994). الإعداد النفسي للاعبين. عمان: مطبعة المكتبة الوطنية.
56. محمد أكرم صبحي. (2000). التعلم الحركي (المجلد ط1). دار الكتب للطباعة.
57. مؤنس رشاد الدين. (2007). المرارم في المعاني و الكلام. بيروت: دار الراتب.
58. مفتي حماد. (1998). التدريب الرياضي الحديث ط1. القاهرة دار الفكر العربي.
59. مروان عبد المجيد إبراهيم. (2002). النمو البدني و التعلم الحركي. عمان: دار الثقافة المصرية.

60. مشعل النمري. (2013) مهارات كرة القدم و قوانينها. دار أسامة للنشر.
61. مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث (ط2) القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
62. مجيد موفق متولي. (1999). الاعداد الوظيفي في كرة القدم. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
63. مجيد موفق متولي. (2000). الاعداد الوظيفي في كرة القدم. ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
64. سليمان عبد الواحد إبراهيم. (2014). الشخصية الإنسانية و اضطراباتها النفسية. الأردن: الوارق للنشر و التوزيع.
65. مجيد موفق متولي. (1999). الاعداد الوظيفي في كرة القدم. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
66. مصطفى كمال و محمود حسام الدين. الحكم العربي و قوانين كرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
67. نادر سكر. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسة الرياضية. الأردن: الدار العلمية للنشر و التوزيع.
68. نبيل صفيان. (2004). المختصر في الشخصية و الارشاد النفسي. القاهرة: دار الكتاب للنشر و التوزيع.
69. نبيلة عبد المجيد العلقاني. (2009). كرة القدم الدولية و تفسيراتها القانونية. للقاهرة: دار الفكر و التوزيع.
70. صبحي السيد. (1994). الرؤية بعيون الآخرين. ط2. القاهرة.
71. طه فرج. (1980). موسوعة علم النفس و التحليل النفسي. القاهرة: دار السعادة.
72. صالح أحمد. (2014). سلسلة الرياضة (كرة القدم): مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع.
73. سعيد حسني العزة، (2001) الإرشاد النفسي أساليب و فنياته. عمان: الدار الدولية العلمية.

75. Anastasi, A. & Urbina, s, (1997) psychological testing, 7 th ed . New York, prentice – Hall.
76. c.le scanff grand. psychologie l essentiel en sciences du sport. paris: ellipses édition.
77. edith perreant-pierre. (2000). la gestion mentale de stress pour l intervention auprès du sportif paris, France: édition de revue EPS
78. Vanden Bos,(2010)Ameta_analytic examination hardiness, international journal of stress management, volume 17,issue 4(nov). -Srouf, Alan. L, & Cooper ,p. (1996). Child development: Its nature and course . McGraw- Hill, Inc.
79. Kobasa (1979)Stressful life, event personality and health, An Inquiry to hardiness. J. of per. and soc . psy.Vol.(37),No.(1).
80. Anastasi, A. & Urbina, s, (1982) psychological testing, 7 th ed . , New York, prentice –Inc..
81. Kobasa & maddi, S .(1982). Hardiness and health a prospective study. J. of per. Soc. Psy. Vol. (41) ,NO.(5).
82. Solcoya , I. &Tomanek, p. (1994) . daily stress coping strategies an effect of hardiness. J. of psychological Studies , Vol.(36), No . (5) , pp . (390-392).
83. Michael S. cole ,etal (2004)Student Learning Motivation and psychological Hardiness: Interactive Effects on Students Reactions to a Management Class, Washington :Academy Of Management Learning and Education.
84. Eble ,R,L, (1972). Essentials of Educational Measurement .New Jersey prentice- Hall , Inc .
85. Frost ,R.O & Shows ,D.(1993):The Nature and Measurement of Compulsive Indecisiveness Behavior Research and Therapy ,(26).
86. Ksah , K. M. (1986). Stress and personality , Hardiness , As Related to Gender, In student selection of Acollege Major , D. A. I. , Vol. (18), No. (6), Dec.
87. Nunnally ,J. (1978). Psychometric Theory ,M .G .Grau Hill N.Y.U.S.A.
88. Savage , J.S. (1987). Social support and personality hardiness as mediators of stress in professional woman . D. A. I. , Vol. (48|), No . (1) , Tokyo.
89. Schmied, L. A. & Kathryn , A. (1986). Hardiness type a behavior and stress-illness relation on In working women J. of personality and Social psychology , Vol . (51), No. (6).

90. Simon , P. A. (1988). Hardiness as a predictor of burnout in Nursing .
D. A. I. Vol. (49) , No. (4) , Oct.
91. Holt, p . (1986) . A study of the interaction of Occupational , stress, degree
of burnout and personality hardiness . In Female elementary teachers , D. A.
I. , Vol. (47), August
92. Giacobbi. (2004, 10 19). The courses of stress and coping responses of
skilled moderately skilled golfers. *journal of applied sport psychology* .
93. herve deuff. (2002). entrainement mentale du sportif. paris: edition amphora
94. Jack cervoier(1985) footbaal et psychologie.ladinamique du l equipe.ed
chiron sport
95. Mativien.(1997).psychlogie sportive.france. vigot
96. Ortiz, J. (2006). Efficacy of relaxation techniques in increasing sport
performance in Women Golfers. *The sports Journal* .
97. pearson, J. (2001, septembre). Psychological skills training for taekwon. *do
competition september* .
98. richard.h.cox. (2005). Psychologie du sportif (1^{er}). Bruxelles. Edition de boek
université.
99. S. chevallon. (2007). L entrainement psychologique du sportif. Paris: edition
de vecch.

المجلات و الرسائل الجامعية:

100. بثينة منصور الحلو. (1995). قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع الضغوط الحياة. أطروحة دكتوراه. كلية الآداب. بغداد. العراق.
101. دراسة جواد الصائغ و محمد حسن (ديالى 2013) : بعنوان "المهارات العقلية و علاقتها بالتحمل النفسي لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم" المأتمر العلمي الدولي بالرياضة نزهة و بالمجتمع نرتقي.العراق.
102. صفاء عبد الرسول الإبراهيمي. (2002). قوة التحمل النفسي لدى ضباط المرور وعلاقته باتجاههم نحو الآخرين. رسالة ماجستير كلية المستنصرية. بغداد. العراق.
103. مداني محمد(2016). التوافق النفسي و التماسك الإجتماعي و تأثيرها على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول و الثاني. رسالة دكتوراه.الجزائر3.
104. خويلدي هوارى.(2014). علاقة السلوك الرياضي بردود أفعال لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة. أطروحة دكتوراه. الجزائر3.
105. عادل بزيو. (2015). أثر التدريب الذهني لبعض المهارات النفسية في التقليل من قلق المنافسة الرياضية. أطروحة لنيل الدكتوراه. جامعة الجزائر3. الجزائر.
106. يوسف حرشايوي. (1996). دور التربية البدنية في تنمية القدرة على تركيز الإنتباه و علاقته بالميل و الدوافع. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مستغانم. الجزائر.
107. سليم بزيو و عادل بزيو و عقبة حشاني (2016): تحت عنوان " أثر الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من خلال استخدام التدريب العقلي خلال مراحل التعلم في إدارة ضغوط المنافسة عند لاعبي كرة القدم" الصادرة عن مجلة التحدي بجامعة العربي بن مهيدي بألم البواقي
108. إفروجين نبيل. (11 جانفي, 2014). تقنيات التدريب العقلي و كيفية تطبيقها في المجال الرياضي.مجلة الاكاديمية للدراسات الاجتماعية و الانسانية. جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف.
109. حناط عبد القادر(2005). "تدريب مهارتي الاسترخاء و التصور العقلي و انعكاسها على تسيير السلوك العدواني المرتبط بالمنافسة في رياضة الكاراتي-دو النخبوية" أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير تخصص الإرشاد النفسي الرياضي من جامعة الجزائر 3

- 110.** محمد حسن(2019) : تحت عنوان " التحمل النفسي و علاقته بتركيز الإنتباه لدى حكام رياضة الكاراتيه". مجلة أبحاث الكلية التربوية الأساسية. المجلد 11. العدد 1. كلية التربية جامعة الموصل.العراق.
- 111.** قارش وليد.(2020) التحمل النفسي و علاقته بالإنفعال لدى لاعبي الكراتي دو. مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر. جامعة محمد بوضياف المسيلة. الجزائر.

رقم	العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أستطيع أن أقوم بتصوير ما سأقوم به في المنافسة بصورة واضحة.					
2	أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء بالأوقات الحساسة في المباراة.					
3	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتشئت انتباهي.					
4	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المباراة.					
5	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها مركزة على ما سوف أقوم به.					
6	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل الاشتراك في المنافسة.					
7	أقوم بتخيل ما سأقوم به من أداء بصورة جيدة تجعلني متحمس للمباراة.					
8	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة نفسي بسرعة في المنافسة الرياضية.					
9	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة.					
10	أخشى من عدم الإجادة في اللعب أثناء المباراة.					
11	عندما تشتد المنافسة فإن ثقتي في نفسي تقل وأتصور فشلي في تحقيق الأداء المطلوب مني.					
12	يلازمي التوتر لفترة طويلة بعد المنافسة الرياضية و أجد صعوبة في تهدئة نفسي و خاصة عندما أقوم بأداء سيء أو عند هزيمتي.					
13	عندما أقوم بأداء سيء فإنني أقوم بتصوير فشلي في تصحيح الأخطاء.					
14	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة و استرخاء نفسي بسرعة بعد اشتراكي في منافسة رياضية					
15	أثناء اشتراكي في المباراة فإن تركيز انتباهي يقل تدريجيا كلما قاربت المباراة على الإنتهاء					
16	عندما اشترك في منافسة فأنتي أركز فقط على تقديم أداء جيد.					
17	أستطيع بسهولة عزل ما يحدث خارج الملعب و التركيز تماما على ما يحدث في المنافسة.					
18	أستطيع استثارة حماسي بنفسي عند ارتكاب الأخطاء أثناء المباراة وتصوري للحلول التي أصحح بها تلك الأخطاء ما بين الأشواط.					
19	بعد المنافسة أقوم بتنظيم تفكيري بواسطة مختلف تقنيات التصور العقلي لتصحيح ما سوف أقوم به من أداء في قادم المنافسة.					
20	من صفاتي صعوبة قدرتي على استرخاء نفسي بسرعة قبل الاشتراك في منافسة رياضية					
21	تدور في مخيلتي بعض الأفكار عن احتمال هزيمتي قبل بداية اشتراكي في المنافسة					
22	أستطيع أن أحتفظ بتركيز انتباهي في المباراة حتى أثناء بعض الاعتراضات سواء من جانب اللاعبين او المدربين او الجمهور.					

					الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب	23
--	--	--	--	--	---	----

ت	العبارات	تنطبق دائما	تنطبق كثيرا	تنطبق قليلا	لا تنطبق
1	أسعى نحو تحقيق أهدافي في التدريب و المباراة.				
2	أستطيع ضبط نفسي عند الغضب.				
3	لدي القدرة على التحكم بمجريات حياتي.				
4	أقبل ما يواجهني من صعوبات.				
5	لدي رغبة قوية بالنجاح وتقديم أفضل أداء في المنافسة.				
6	لا ألتزم بنظام ثابت في التدريب والمباريات.				
7	أجد صعوبة في السيطرة على نفسي في بعض مواقف التدريب أو المباراة.				
8	أدافع بقوة عن وجهة نظري أمام المدرب.				
9	أعمل على التقيد بالقوانين المعمول بها في الفريق.				
10	أستعد لمواجهة ما أتعرض له من مشكلات.				
11	أقبل الأزمات باعتبارها فرص للتعلم.				
12	ألتزم بتنفيذ المهمات الموكلة لي من طرف المدرب.				
13	ليست القدرة على الصبر و التحمل حين يضايقني المنافس.				
14	أتمتع بمواجهة الصعاب.				
15	أدير وقتي بما تحققة أهدافي.				
16	أنا لا أتحكم في نفسي حين ينتقدي أحد أفراد الفريق.				
17	أتجنب حل المشكلات.				
18	أتنافس بحماس في حالة وجود تحدي من قبل منافس آخر في لعبتي.				

الملاحق:

الدراسة الاستطلاعية:

اولا: مقياس التدريب العقلي:

الفاكرونباخ:

التدريب العقلي

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.809	24

الاسترخاء

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.571	8

الانتباه

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.599	8

التصور العقلي

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.524	8

التجزئة النصفية للتدريب العقلي

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	.810
		Nombre d'éléments	12 ^a
	Partie 2	Valeur	.604
		Nombre d'éléments	12 ^b
Nombre total d'éléments			24
Corrélation entre les sous-échelles			.476
Coefficient de Spearman-	Longueur égale		.645

Brown	Longueur inégale	.645
Coefficient de Guttman		.630

a. Les éléments sont : ع1, ع2, ع3, ع4, ع5, ع6, ع7, ع8, ع9, ع10, ع11, ع12.

b. Les éléments sont : ع13, ع14, ع15, ع16, ع17, ع18, ع19, ع20, ع21, ع22, ع23, ع24.

الاتساق الداخلي للتدريب العقلي:

Corrélations

		ع2	ع4	ع6	ع8	ع10	ع12	ع14	ع20
ع2	Corrélation de Pearson	1	-.219-	.725**	.019	.294	.294	-.219-	-.219-
	Sig. (bilatérale)		.244	.000	.921	.115	.115	.244	.244
	N	15	15	15	15	15	15	15	15
ع4	Corrélation de Pearson	-.219-	1	-.172-	.026	.083	.083	1.000**	1.000**
	Sig. (bilatérale)	.244		.364	.893	.662	.662	.000	.000
	N	15	15	15	15	15	15	15	15
ع6	Corrélation de Pearson	.725**	-.172-	1	.074	-.112-	-.112-	-.172-	-.172-
	Sig. (bilatérale)	.000	.364		.696	.554	.554	.364	.364
	N	15	15	15	15	15	15	15	15
ع8	Corrélation de Pearson	.019	.026	.074	1	-.161-	-.161-	.026	.026
	Sig. (bilatérale)	.921	.893	.696		.397	.397	.893	.893
	N	15	15	15	15	15	15	15	15
ع10	Corrélation de Pearson	.294	.083	-.112-	-.161-	1	1.000**	.083	.083
	Sig. (bilatérale)	.115	.662	.554	.397		.000	.662	.662
	N	15	15	15	15	15	15	15	15
ع12	Corrélation de Pearson	.294	.083	-.112-	-.161-	1.000**	1	.083	.083
	Sig. (bilatérale)	.115	.662	.554	.397	.000		.662	.662
	N	15	15	15	15	15	15	15	15
ع14	Corrélation de Pearson	-.219-	1.000**	-.172-	.026	.083	.083	1	1.000**
	Sig. (bilatérale)	.244	.000	.364	.893	.662	.662		.000
	N	15	15	15	15	15	15	15	15
ع20	Corrélation de Pearson	-.219-	1.000**	-.172-	.026	.083	.083	1.000**	1.000**
	Sig. (bilatérale)	.244	.000	.364	.893	.662	.662	.000	.000
	N	15	15	15	15	15	15	15	15
الاسترخاء	Corrélation de Pearson	.506**	.589**	.635 **	.640 **	.624**	.674**	.529**	.589**
	Sig. (bilatérale)	.004	.001	.088	.319	.000	.000	.001	.001
	N	15	15	15	15	15	15	15	15

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		ε3	ε5	ε9	ε15	ε16	ε17	ε22	ε23
ε3	Corrélation de Pearson	1	-.024-	-.024-	.686**	1.000**	.318	.318	.042
	Sig. (bilatérale)		.900	.900	.000	.000	.087	.087	.827
	N	15	15	15	15	15	15	15	15
ε5	Corrélation de Pearson	-.024-	1	1.000**	-.112-	-.024-	.005	.005	-.036
	Sig. (bilatérale)	.900		.000	.554	.900	.980	.980	.848
	N	15	15	15	15	15	15	15	15
ε9	Corrélation de Pearson	-.024-	1.000**	1	-.112-	-.024-	.005	.005	-.036
	Sig. (bilatérale)	.900	.000		.554	.900	.980	.980	.848
	N	15	15	15	15	15	15	15	15
ε15	Corrélation de Pearson	.686**	-.112-	-.112-	1	.686**	.036	.036	-.058
	Sig. (bilatérale)	.000	.554	.554		.000	.851	.851	.761
	N	15	15	15	15	15	15	15	15
ε16	Corrélation de Pearson	1.000**	-.024-	-.024-	.686**	1	.318	.318	.042
	Sig. (bilatérale)	.000	.900	.900	.000		.087	.087	.827
	N	15	15	15	15	15	15	15	15
ε17	Corrélation de Pearson	.318	.005	.005	.036	.318	1	1.000**	-.279
	Sig. (bilatérale)	.087	.980	.980	.851	.087		.000	.136
	N	15	15	15	15	15	15	15	15
الانتباه	Corrélation de Pearson	.781**	.472**	.622**	.532**	.681**	.509**	.679**	.520
	Sig. (bilatérale)	.000	.008	.008	.002	.000	.004	.004	.005
	N	15	15	15	15	15	15	15	15

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		ε1	ε7	ε13	ε18	ε19	ε21
ε1	Corrélation de Pearson	1	.237	1.000**	.005	-.181-	-.026-
	Sig. (bilatérale)		.207	.000	.980	.338	.891
	N	15	15	15	15	15	15
ε7	Corrélation de Pearson	.237	1	.237	.042	-.151-	-.085-
	Sig. (bilatérale)	.207		.207	.827	.425	.656
	N	15	15	15	15	15	15
ε13	Corrélation de Pearson	1.000**	.237	1	.005	-.181-	-.026-
	Sig. (bilatérale)	.000	.207		.980	.338	.891
	N	15	15	15	15	15	15
ε18	Corrélation de Pearson	.005	.042	.005	1	-.190-	-.053-

	Sig. (bilatérale)	.980	.827	.980		.314	.780
	N	15	15	15	15	15	15
ع19	Corrélation de Pearson	-.181-	-.151-	-.181-	-.190-	1	.636**
	Sig. (bilatérale)	.338	.425	.338	.314		.000
	N	15	15	15	15	15	15
ع21	Corrélation de Pearson	-.026-	-.085-	-.026-	-.053-	.636**	1
	Sig. (bilatérale)	.891	.656	.891	.780	.000	
	N	15	15	15	15	15	15
ع24	Corrélation de Pearson	-.165-	-.058-	-.165-	-.167-	.902**	.743**
	Sig. (bilatérale)	.383	.761	.383	.378	.000	.000
	N	15	15	15	15	15	15
ع11	Corrélation de Pearson	.237	1.000**	.237	.042	-.151-	-.085-
	Sig. (bilatérale)	.207	.000	.207	.827	.425	.656
	N	15	15	15	15	15	15
التصور	Corrélation de Pearson	.462*	.525**	.462*	.636**	.516**	.593**
	Sig. (bilatérale)	.010	.003	.010	.335	.003	.001
	N	15	15	15	15	15	15

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		الاسترخاء	الانتباه	التصور	tadrib
الاسترخاء	Corrélation de Pearson	1	.678**	.661**	.904**
	Sig. (bilatérale)		.000	.000	.000
	N	15	15	15	15
الانتباه	Corrélation de Pearson	.678**	1	.527**	.855**
	Sig. (bilatérale)	.000		.003	.000
	N	15	15	15	15
التصور	Corrélation de Pearson	.661**	.527**	1	.836**
	Sig. (bilatérale)	.000	.003		.000
	N	15	15	15	15
tadrib	Corrélation de Pearson	.904**	.855**	.836**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	
	N	15	15	15	15

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

مقياس التحمل النفسي:

الفا كرونباخ:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.939	16

بعد الالتزام

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.727	6

بعد التحدي:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.807	6

السيطرة:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.688	6

التجزئة النصفية:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	.877
		Nombre d'éléments	8 ^a
	Partie 2	Valeur	.872
		Nombre d'éléments	8 ^b
	Nombre total d'éléments		16
Corrélation entre les sous-échelles			.990
Coefficient de Spearman-	Longueur égale		.995

Brown	Longueur inégale	.995
Coefficient de Guttman		.995

المقارنة الطرفية:

Statistiques de groupe

	التوزيع	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الدرجات	1.00	4	120.3750	4.71888	1.66838
	2.00	4	90.5000	7.96421	2.81577

صدق الاتساق الداخلي:

Corrélations

		u1	u4	u6	u9	u12	u16	الالتزام
u1	Corrélation de Pearson	1	-.200-	.130	1.000**	.130	1.000**	.820**
	Sig. (bilatérale)		.288	.494	.000	.494	.000	.000
	N	15	15	15	15	15	15	15
u4	Corrélation de Pearson	-.200-	1	.102	-.200-	.102	-.200-	.124
	Sig. (bilatérale)	.288		.593	.288	.593	.288	.513
	N	15	15	15	15	15	15	15
u6	Corrélation de Pearson	.130	.102	1	.130	1.000**	.130	.628**
	Sig. (bilatérale)	.494	.593		.494	.000	.494	.000
	N	15	15	15	15	15	15	15
u9	Corrélation de Pearson	1.000**	-.200-	.130	1	.130	1.000**	.820**
	Sig. (bilatérale)	.000	.288	.494		.494	.000	.000
	N	15	15	15	15	15	15	15
u12	Corrélation de Pearson	.130	.102	1.000**	.130	1	.130	.628**
	Sig. (bilatérale)	.494	.593	.000	.494		.494	.000
	N	15	15	15	15	15	15	15
u16	Corrélation de Pearson	1.000**	-.200-	.130	1.000**	.130	1	.820**
	Sig. (bilatérale)	.000	.288	.494	.000	.494		.000
	N	15	15	15	15	15	15	15
الالتزام	Corrélation de Pearson	.720**	.640**	.628**	.820**	.628**	.740**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.513	.000	.000	.000	.000	
	N	15	15	15	15	15	15	15

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		U2	U3	U7	U8	U13	U15	السيطرة
u2	Corrélation de Pearson	1	1.000**	.130	1.000**	.130	1.000**	.885**
	Sig. (bilatérale)		.000	.494	.000	.494	.000	.000
	N	15	15	15	15	15	15	15
u3	Corrélation de Pearson	1.000**	1	.130	1.000**	.130	1.000**	.885**
	Sig. (bilatérale)	.000		.494	.000	.494	.000	.000
	N	15	15	15	15	15	15	15
u7	Corrélation de Pearson	.130	.130	1	.130	1.000**	.130	.539**
	Sig. (bilatérale)	.494	.494		.494	.000	.494	.002
	N	15	15	15	15	15	15	15
u8	Corrélation de Pearson	1.000**	1.000**	.130	1	.130	1.000**	.885**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.494		.494	.000	.000
	N	15	15	15	15	15	15	15
u13	Corrélation de Pearson	.130	.130	1.000**	.130	1	.130	.539**
	Sig. (bilatérale)	.494	.494	.000	.494		.494	.002
	N	15	15	15	15	15	15	15
u15	Corrélation de Pearson	1.000**	1.000**	.130	1.000**	.130	1	.885**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.494	.000	.494		.000
	N	15	15	15	15	15	15	15
السيطرة	Corrélation de Pearson	.725**	.695**	.539**	.885**	.511**	.885**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.002	.000	.002	.000	
	N	15	15	15	15	15	15	15

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

التحدي:

Corrélations

		u5	u10	u11	u14	u17	u18	التحدي
u5	Corrélation de Pearson	1	.102	1.000**	1.000**	.102	-.200-	.761**
	Sig. (bilatérale)		.593	.000	.000	.593	.288	.000
	N	15	15	15	15	15	15	15
u10	Corrélation de Pearson	.102	1	.102	.102	1.000**	.130	.659**
	Sig. (bilatérale)	.593		.593	.593	.000	.494	.000
	N	15	15	15	15	15	15	15
u11	Corrélation de Pearson	1.000**	.102	1	1.000**	.102	-.200-	.761**
	Sig. (bilatérale)	.000	.593		.000	.593	.288	.000
	N	15	15	15	15	15	15	15

u14	Corrélation de Pearson	1.000**	.102	1.000**	1	.102	-.200-	.761**
	Sig. (bilatérale)	.000	.593	.000		.593	.288	.000
	N	15	15	15	15	15	15	15
u17	Corrélation de Pearson	.102	1.000**	.102	.102	1	.130	.659**
	Sig. (bilatérale)	.593	.000	.593	.593		.494	.000
	N	15	15	15	15	15	15	15
u18	Corrélation de Pearson	-.200-	.130	-.200-	-.200-	.130	1	.208
	Sig. (bilatérale)	.288	.494	.288	.288	.494		.270
	N	15	15	15	15	15	15	15
التحدي	Corrélation de Pearson	.761**	.659**	.562**	.741**	.659**	.820**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.000	.270	
	N	15	15	15	15	15	15	15

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

المحاور مع المقياس ككل

Corrélations

		الالتزام	التحدي	السيطرة	التحمل
الالتزام	Corrélation de Pearson	1	.992**	.675**	.937**
	Sig. (bilatérale)		.000	.000	.000
	N	15	15	15	15
التحدي	Corrélation de Pearson	.992**	1	.594**	.893**
	Sig. (bilatérale)	.000		.001	.000
	N	15	15	15	15
السيطرة	Corrélation de Pearson	.675**	.594**	1	.890**
	Sig. (bilatérale)	.000	.001		.000
	N	15	15	15	15
التحمل	Corrélation de Pearson	.937**	.893**	.890**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	
	N	15	15	15	15

الدراسة الأساسية:

اختبار التوزيع الطبيعي والغير طبيعي:

مقياس التدريب العقلي

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistiques	ddl	Sig.
total1	.086	65	.200*

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

مقياس التحمل النفسي:

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistiques	ddl	Sig.
total	.053	65	.200*

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

الفرضية الاولى:

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
الاسترخاء	23.8154	4.27161	65
التحمل النفسي	49.7385	7.69794	65

Corrélations

		الاسترخاء	التحملالنفسي
الاسترخاء	Corrélation de Pearson	1	.850**
	Sig. (bilatérale)		.002
	Covariance :	18.247	60.607
	N	65	65
التحملالنفسي	Corrélation de Pearson	.850**	1
	Sig. (bilatérale)	.002	
	Covariance :	60.607	278.821
	N	65	65

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الفرضية الثانية:

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
الانتباه	27.3846	4.13707	65
التحملالنفسي	49.7385	7.69794	65

Corrélations

		الانتباه	التحملالنفسي
الانتباه	Corrélation de Pearson	1	.996**
	Sig. (bilatérale)		.000
	Covariance :	17.115	68.805
	N	65	65
التحملالنفسي	Corrélation de Pearson	.996**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	Covariance :	68.805	278.821
	N	65	65

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الفرضية الثالثة:

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
التصور	23.2154	4.44583	65
التحملالنفسي	49.7385	7.69794	65

Corrélations

		التصور	التحملالنفسي
التصور	Corrélation de Pearson	1	.814**
	Sig. (bilatérale)		.008
	Covariance :	19.765	60.401
	N	65	65
التحملالنفسي	Corrélation de Pearson	.814**	1
	Sig. (bilatérale)	.008	
	Covariance :	60.401	278.821
	N	65	65

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		الاسترخاء	التحدي
الاسترخاء	Corrélation de Pearson	1	.684**
	Sig. (bilatérale)		.009
	Somme des carrés et produits croisés	1167.785	1485.508
	Covariance :	18.247	23.211
	N	65	65
التحدي	Corrélation de Pearson	.684**	1
	Sig. (bilatérale)	.009	
	Somme des carrés et produits croisés	1485.508	2365.446
	Covariance :	23.211	36.960
	N	65	65

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		الاسترخاء	السيطرة
الاسترخاء	Corrélation de Pearson	1	.747**
	Sig. (bilatérale)		.003
	Somme des carrés et produits croisés	1167.785	1255.108
	Covariance :	18.247	19.611
	N	65	65
السيطرة	Corrélation de Pearson	.747**	1
	Sig. (bilatérale)	.003	
	Somme des carrés et produits croisés	1255.108	2419.446
	Covariance :	19.611	37.804
	N	65	65

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		الاسترخاء	الالتزام
الاسترخاء	Corrélation de Pearson	1	.685**
	Sig. (bilatérale)		.009
	Somme des carrés et produits croisés	1167.785	1311.877
	Covariance :	18.247	20.498
	N	65	65
الالتزام	Corrélation de Pearson	.685**	1
	Sig. (bilatérale)	.009	
	Somme des carrés et produits croisés	1311.877	1840.215
	Covariance :	20.498	28.753
	N	65	65

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		الانتباه	التحدي
الانتباه	Corrélation de Pearson	1	.940**
	Sig. (bilatérale)		.000
	Somme des carrés et produits croisés	1095.385	1577.692
	Covariance :	17.115	24.651
	N	65	65
التحدي	Corrélation de Pearson	.940**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	Somme des carrés et produits croisés	1577.692	2365.446
	Covariance :	24.651	36.960
	N	65	65

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		الانتباه	السيطرة
الانتباه	Corrélation de Pearson	1	.910**
	Sig. (bilatérale)		.000
	Somme des carrés et produits croisés	1095.385	1597.692
	Covariance :	17.115	24.964
	N	65	65
السيطرة	Corrélation de Pearson	.910**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	Somme des carrés et produits croisés	1597.692	2419.446
	Covariance :	24.964	37.804
	N	65	65

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		الانتباه	الالتزام
الانتباه	Corrélation de Pearson	1	.858**
	Sig. (bilatérale)		.000
	Somme des carrés et produits croisés	1095.385	1402.923
	Covariance :	17.115	21.921
	N	65	65
الالتزام	Corrélation de Pearson	.858**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	Somme des carrés et produits croisés	1402.923	1840.215
	Covariance :	21.921	28.753
	N	65	65

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		التصور	التحدي
التصور	Corrélation de Pearson	1	.833**
	Sig. (bilatérale)		.000
	Somme des carrés et produits croisés	1264.985	1319.908
	Covariance :	19.765	20.624
	N	65	65
التحدي	Corrélation de Pearson	.833**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	Somme des carrés et produits croisés	1319.908	2365.446
	Covariance :	20.624	36.960
	N	65	65

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		التصور	السيطرة
التصور	Corrélation de Pearson	1	.705**
	Sig. (bilatérale)		.000
	Somme des carrés et produits croisés	1264.985	1582.708
	Covariance :	19.765	24.730
	N	65	65
السيطرة	Corrélation de Pearson	.705**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	Somme des carrés et produits croisés	1582.708	2419.446
	Covariance :	24.730	37.804
	N	65	65

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		التصور	الالتزام
التصور	Corrélation de Pearson	1	.698**
	Sig. (bilatérale)		.000
	Somme des carrés et produits croisés	1264.985	1141.477
	Covariance :	19.765	17.836
	N	65	65
الالتزام	Corrélation de Pearson	.698**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	Somme des carrés et produits croisés	1141.477	1840.215
	Covariance :	17.836	28.753
	N	65	65

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

ملخص المقال:

علاقة التدريب العقلي بالتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم

The relationship between mental training and psychological endurance in football players

بن عكي محمد أكلي	سعدون شعيب*
جامعة الجزائر 3	جامعة الجزائر 3

في الوقت الحاضر بدأ علم التدريب يهتم بموضوع القدرات العقلية لأهميتها في عملية التعلم وتطبيق الخطط وكيف أن العقل يلعب دورا هاما في تطوير مستوى الأداء المهاري ويؤثر في الطاقة البدنية والنفسية باعتبار لياقة الجسم جزءا هاما من الصحة العقلية ، وان التعب الجسدي قد يوهن العزيمة لتحقيق المكسب ، ونتيجته تكون سلبية على التحمل النفسي ،ومن ناحية أخرى فان علم النفس الرياضي له أهمية بالغة في حاضرنا ومستقبلنا لان علومه وطرقه تخصصت وتفننت في رفع قدرة الانجاز الرياضي وتحسين الصحة النفسية وتطوير أبعاد التدريب العقلي بما يضمن سير العملية التدريبية بالصورة الصحيحة ومرهونة بواقع الحال ومستوى الإعداد النفسي التي وصلت إليها جميع فرق المقدمة بكرة القدم وفي الاتجاه الصحيح وهذا لا يأتي من فراغ إنما بتضافر الجهود وتطوير العمل في الاتجاه الصحيح.

هترتبط مباريات كرة القدم بالعديد من المواقف الانفعالية المتباينة في قوتها و شدتها، حيث تتعدد خبرات النجاح والفشل من موقف لآخر ، ويظهر لاعبي كرة القدم استجابات لتلك المواقف نتيجة إعداد البدني و المهاري و النفسي لتحقيق أفضل مستوى له في المباراة، لذا تعد وسيلة الإعداد هامة لخفض المواقف الضاغطة و يجب أن تهدف إلى تهيئة اللاعب وتعبئة قدراته، حيث أنه من الضروري على واضعي البرامج التدريبية مراعاة أن يشمل البرنامج التدريبي على الوقت اللازم لتحقيق التنمية العقلية للاعبين.

يمثل التدريب العقلي أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث وخاصة في المستويات العليا، وقد زاد انتشاره و تطبيقه بعد تدعيمه بالبحوث و الدراسات التي لعبت الدور الايجابي في مجال اكتساب و تنمية المهارات الحركية، و الإعداد للمنافسات، وقدم أيضا استراتيجيات عقلية لعبت دورا أساسيا في تحقيق التفوق، كما يرجع الفضل كذلك في ظهور مفهوم التدريب العقلي

إلى معالجي السلوك في المجال النفسي وذلك لتغييره و تعديله للسلوك، وأخذ هذا المفهوم أيضا متسعا علميا بنهوض علم النفس المعرفي.

ويعد مفهوم التحمل النفسي واحدا من المفاهيم النفسية المهمة في جميع الألعاب الرياضية، إذ استأثر هذا المفهوم باهتمام العديد من الباحثين و الدارسين وذلك من خلال دراستهم لدوره الفعال و المهم في منع حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تحدثها ظروف العمل الرياضي في التدريب و المنافسات في جميع الألعاب الفردية و الجماعية.

لذا فان أهمية البحث تكمن في التعرف على المهارات و أبعاد التدريب العقلي و التحمل النفسي للاعب كرة القدم وذلك لارتباطها الوثيق بالقدرة على التكيف مع مختلف الحالات التي يتطلبه التحمل النفسي كما انه يساعدنا في التعرف على مدى العلاقة بينها وبين القدرات العقلية لغرض تعديل نقاط الضعف و تطوير نقاط القوة. الأمر الذي يساعدنا في الوقوف على جانب مهم من الجوانب النفسية التي تدعم جهود المدربين و القائمين على العملية التدريبية في الوصول باللاعبين إلى مستويات أعلى.

كما لاحظنا أن عملية الاهتمام بالمهارات العقلية و ما تتضمنه من أبعاد الاسترخاء و التصور و الانتباه و التعامل مع القلق و غيرها من المهارات العقلية و كذلك نوع علاقتها بالتحمل النفسي لم يتم إعطاؤها الاهتمام الكافي من المدربين و المسؤولين عن العملية التدريبية على الرغم من تأثيرها على قدرة اللاعب على الأداء الأمثل في حال إتقانها و التدريب عليها، و هذا يعود في كثير من الأحيان إلى افتقار المناهج التدريبية التي يضعها المدربون إلى الجزء الخاص بالإعداد النفسي ، و هذا هو مكن المشكلة لذا فقد قمنا بدراسة أبعاد التدريب العقلي و البحث عن العلاقة مع التحمل النفسي لغرض تقييم مستوى اللاعبين نفسياً و حتى يعطي المدربين اهتمامهم بهذا الجانب.

● قمنا بطرح المشكلة المتمثلة في معرفة مكن العلاقة بين التدريب العقلي و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

بعد إجراء البحث تبين لنا وجود علاقة ارتباطية بين الاسترخاء و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم، و كذلك تبين وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين التصور العقلي و التحمل النفسي لدى عينة البحث، كما توصلنا أيضا إلى وجود علاقة ارتباطية بين الانتباه و التحمل النفسي، و بالنظر الى النتائج المحققة في ما بين أبعاد التدريب العقلي يمكننا أن نستنتج أنه للتدريب العقلي علاقة بالتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم ، فقد وجد ارتباط عال بينهما و هو ما يشير إلى وجود تأثير مشترك و متبادل بين تلك المتغيرات.

كما نعلم بضرورة العمل المتواصل على تذليل الصعوبات النفسية و محاولة الوقوف عندها و تحليلها مع اللاعبين من أجل تخفيف حدتها و إزالتها عن طريق الأداء الرياضي الرفيع، و التركيز على التدريب النفسي و البدني من خلال الوحدات التدريبية اليومية على كيفية استثمار حالات القلق المصاحبة للأداء من خلال المعلومات الوافية عن مستوى المنافسة اعتماد التدريب على المهارات العقلية بشكل أساسي في المنهج التدريبي لمدربي كرة القدم و ضرورة العمل على

تطوير المهارات العقلية لدى اللاعبين باستمرار، وذلك من خلال التدريب لمقاومة الظروف الصعبة في المنافسات وتحملهم النفسي ، وكذلك ضرورة اختيار لاعبي كرة القدم ليس على أساس المستوى المهاري فقط وإنما على أساس المستوى أو الجانب النفسي لما له من أهمية ودور كبير في استفادة اللاعبين من المهارات التي يتدربون عليها ، ودراسة باقي المتغيرات النفسية التي لم يتم دراستها وربطها مع المهارات العقلية أو التحمل النفسي أو متغيرات نفسية أخرى .