

فاعلية برنامج تعبئة عقلية علي الطاقة النفسية وحالة قلق المنافسة الرياضية للاعبي كرة القدم

* د/ محمد السيد محمد محمد علي عسكر

المخلص :

إن المدربين الممتازين هم الذين يديرون بمهارة طاقة الرياضيين والفرد كمدبر للطاقة يستطيع مساعدة الرياضيين في التحكم في أجسادهم لزيادة مخزونهم من الطاقة البدنية فهو يرمي إلي تخفيض فترة التدريب الشاق عند الإعداد لحدث رياضي هام للحفاظ علي مخزون الطاقة فيقوم بتنظيم سباق أو مباراة لاستخدام الطاقة بشكل معين والسباق الطويل لمدة يومين يعتبر نوعا غير عادي من أنواع التحكم في الطاقة. وعندما تكون الطاقة النفسية للرياضيين غير كافية فنبحث عن طرق لحثهم علي زيادتها وعندما تكون طاقتهم النفسية زائدة في صورة قلق أو غضب مثلا نحاول التهدئة من روعهم، وبالرغم من النجاحات التي تحققت الفرق الرياضية إلا أنه قبل المنافسات يشعر أعضاء الفريق بالقلق والخوف وعدم الثقة ويعتقد الباحث أن هذا يرجع إلى أن ما زال المدربون يعتقدون أن الاهتمام بالجانب الذهني ليس من اختصاصه ومن ثم لا تتضمن إجراءات التدريب الاهتمام بذلك والواقع أن نجاح عملية التدريب لا تتحقق من خلال اكتساب الرياضي القدرة على السيطرة في تنظيم طاقته البدنية فحسب وإنما من خلال السيطرة والتحكم في النواحي العقلية كذلك مما دفع الباحث لأجراء هذه الدراسة بعنوان "فاعلية برنامج تعبئة عقلية علي الطاقة النفسية وحالة قلق المنافسة الرياضية للاعبين لكرة القدم". واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدى لمجموعة واحدة ومثل مجتمع البحث لاعبي نادى طهطا الرياضي الذي يلعب في القسم الثانى (الممتاز ب) والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم موسم ٢٠٢٠م/ ٢٠٢١م وعددهم (٢٩) لاعب وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وقام الباحث بسحب عينة استطلاعية بطريقة عشوائية وعددها (١٠) لاعبين. وكان من أهم الاستخلاصات أن البرنامج المقترح للتعبئة العقلية له تأثير إيجابي على تحسين المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي- تركيز الانتباه- حديث الذات) والبرنامج المقترح للتعبئة العقلية له تأثير إيجابي على الطاقة النفسية لصالح القياس البعدى" والبرنامج المقترح للتعبئة العقلية له تأثير إيجابي على حالة قلق المنافسة الرياضية لصالح القياس البعدى". وكان من أهم التوصيات أهمية الدمج والتكامل بين الجانب العقلي والبدني والمهارى لتحقيق أقصى استفادة فى تطوير دقة الأداء للاعبين الأنشطة الفردية والجماعية، والاهتمام بالمهارات العقلية الأساسية والتخصصية لنوع النشاط الرياضي كطريقة نحو الاستفادة من التدريب العقلي في المجال الرياضي حيث أنه أحد الأبعاد الرئيسية في التدريب الرياضي الحديث، وضرورة الاهتمام بالتعبئة العقلية لما له من تأثير في تحسين المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه- حديث الذات)، حالة قلق المنافسة الرياضية، وأهمية العمل على تخصيص الوقت المطلوب للإعداد النفسي بوجه عام، والتدريب العقلي بوجه خاص حتى يمكن الاستفادة من معطيات علم النفس الرياضي، والتي ثبت صلاحيتها في تطوير مستوى الأداء.

* موجه تربية رياضية بمنطقة سوهاج الأزهرية.

Abstract

Excellent coaches are those who skillfully manage the energy of athletes and the individual as an energy manager can help athletes control their bodies to increase their physical energy reserves. It aims to reduce the period of strenuous training when preparing for an important sporting event to conserve energy reserves, so it organizes a race or match to use energy in a certain way and race. The two-day long is an extraordinary form of energy control. And when the psychological energy of athletes is not enough, then we look for ways to urge them to increase it, and when their psychological energies are overloaded in the form of anxiety or anger, for example, we try to calm them down. And despite the successes achieved by the sports teams, but before the competitions, team members feel anxiety, fear and distrust, and the researcher believes that this is due to the coaches still believing that paying attention to the mental aspect is not within his competence, and therefore the training procedures do not include concern for that. Indeed, the success of the training process It is not achieved through the athlete's acquisition of the ability to control the regulation of his physical energy, but also through the control and control of the mental aspects as well, which prompted the researcher to conduct this study entitled "Effectiveness of a mental mobilization program on psychological energy and the state of sports competition anxiety for football players. The researcher used the experimental method using the experimental design of pre and post measurement for one group The research community represented the players of the Tahta Sports Club, who play in the second division (Premier B), who were registered with the Egyptian Football Association for the 2020/2021 AD season, and their number (29) was chosen by the deliberate method, and the researcher drew a random sample of (10) players. One of the most important conclusions is that the proposed program for mental mobilization has a positive effect on improving mental skills- (The ability to relax- mental perception- focus attention- self-talk) The proposed program for mental mobilization has a positive effect on psychological energy in favor of telemetry, and the proposed program for mental mobilization has a positive effect on the state of athletic competition anxiety in favor of telemetry. Among the most important recommendations was the importance of integration and integration between the mental, physical and skills side to achieve the maximum benefit in developing the accuracy of performance for individual and group activities players, and paying attention to basic and specialized mental skills for the type of sports activity as a way towards benefiting from mental training in the sports field as it is one of the main dimensions in training. The modern athlete. And the need to pay attention to mental mobilization because of its effect on improving mental skills (The ability to relax- mental perception- focus attention - self-talk -) the state of sports competition anxiety, and the importance of working to allocate the time required for psychological preparation in general, and mental training in particular so that it can benefit from the data of sports psychology, which has been proven useful in developing Performance level.

المقدمة ومشكلة البحث:

إن المدربين الممتازين هم الذين يديرون بمهارة طاقة الرياضيين والفرد كمدبر للطاقة يستطيع مساعدة الرياضيين في التحكم في أجسادهم لزيادة مخزونهم من الطاقة البدنية فهو يرمي إلي تخفيض فترة التدريب الشاق عند الإعداد لحدث رياضي هام للحفاظ علي مخزون الطاقة فيقوم بتنظيم سباق أو مباراة لاستخدام الطاقة بشكل معين والسباق الطويل لمدة يومين يعتبر نوعا غير عادي من أنواع التحكم في الطاقة. وعندما تكون الطاقة النفسية للرياضيين غير كافية فنبحث عن طرق لحثهم علي زيادتها وعندما تكون طاقتهم النفسية زائدة في صورة قلق أو غضب مثلا نحاول التهدئة من روعهم.

ويرى "أسامة راتب (٢٠٠١)، محمد العربي شمعون" (٢٠٠١) أن الجانب العقلي أصبح يلعب دورا كبيرا في الارتقاء بمستوى الأداء وأصبح ينظر إليه كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات المهارية والخطية حيث أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدرتهم البدنية ، فالمهارات العقلية تساعد الأفراد على تعبئة قدرتهم أو طاقتهم لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي. (٣:٣) (٩:٣٠٣).

ويرى "برتولو وآخرون **et Other Bertollo**" (٢٠٠٩) أن التعبئة العقلية هي أحد الموضوعات الحيوية في مجال علم النفس الرياضي والذي يعتبر أحد الطرق المستحدثة لتطوير وتدريب المهارات العقلية للوصول باللاعب إلى درجة عالية من تركيز الانتباه والتحكم الانفعالي والشعور بمزيد 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 تتسبب في زيادة القلق، والتوقعات الفاشلة التي تقلل من فرص النجاح. (١٤:٢٤٩)

ويشير "مصطفى باهى، سمير جاد" (٢٠٠٤م) إلى أن التصور العقلي يساعد على تحسين التركيز وبناء الثقة في النفس والتفكير الايجابي، ويساعد على السيطرة على الانفعالات، ومواجهة المظاهر النفسية السلبية، وتطوير إستراتيجية اللعب، وممارسة المهارات الرياضية، ويحقق التصور العقلي الفائدة المرجوة منه كلما كان مماثلا للأداء الفعلي للمهارة. (١١:١١٨، ١٢٢)

ويرى "محمد العربي شمعون" (٢٠٠١م) أن تحقيق الإنجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى التي من أهم خصائصها التحكم في تركيز الانتباه حيث تعتبر مهارات الانتباه إحدى المهارات العقلية الهامة للأداء الناجح. (٣:٢٤٧)

ويشير "عفسان بيواك وبهرام Bahram and Afsanepurak" (٢٠١٢) إلى أهمية الدمج بين التصور العقلي وحديث الذات والذي يسهم في تعزيز التعبئة العقلية للاعب عن طريق زيادة ثقته في نفسه وفي قدراته على تحديد الأهداف والشعور بالاستمتاع وتحسين مستوى الأداء المهاري. (١٣: ٧٠٢)

ويرى "أسامة راتب" (٢٠١٥) أن الطاقة النفسية تحتاج إلى توجيه لأنها يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية ، ويتحقق ذلك من خلال مساعدة الرياضيين على توجيه طاقتهم النفسية وتعليمهم التركيز على الواجبات الحركية والأداء، وتجنب تشتيت الانتباه في أشياء غير مرتبطة بالأداء الذي يقومون به. (١: ١٢٦).

ويشير "أسامة راتب" (١٩٩٧) إلى أنه قد يستخدم مصطلح الطاقة النفسية بشكل مرادف لكل من الدافع والتنشيط، الإثارة لكل من العقل والجسم. كما أن الطاقة النفسية يمكن أن تتخذ الشكل الإيجابي عندما يكون مصدرها التحدي. الإثارة، المتعة، السعادة... إلخ) أو تتخذ الشكل السلبي عندما يكون مصدرها القلق أو الغضب والأفضل في مجال التعبئة العقلية وخاصة للناشئين هو مصدر الطاقة الإيجابية التي تتحقق من خلال ممارسة الرياضة والاشتراك في المنافسة كمصدر ذاتي الإثابة، أي يحقق للناشئ حاجاته الأساسية من حيث تحقيق النجاح والكفاية والشعور بالمتعة. (٢: ٢٠٢).

يرى الباحث أنه بالرغم من هذه النجاحات التي تحققتها الفرق الرياضية إلا أنه قبل المنافسات يشعر أعضاء الفريق بالقلق والخوف وعدم الثقة ويعتقد الباحث أن هذا يرجع إلى أن ما زال المدربون يعتقدون أن الاهتمام بالجانب الذهني والنفسي ليس من اختصاصه ومن ثم لا تتضمن إجراءات التدريب الاهتمام بذلك والواقع أن نجاح عملية التدريب لا تتحقق من خلال اكتساب الرياضي القدرة على السيطرة في تنظيم طاقته البدنية فحسب وإنما من خلال السيطرة والتحكم في النواحي العقلية كذلك مما دفع الباحث لأجراء هذه الدراسة بعنوان "فاعلية برنامج تعبئة عقلية علي الطاقة النفسية وحالة قلق المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم".

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج تعبئة عقلية علي الطاقة النفسية وحالة قلق المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم من خلال :

- ١- بناء مقياس الطاقة النفسية
- ٢- تصميم برنامج التعبئة العقلية والتعرف على تأثيره على :

- المهارات العقلية (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه- الحديث الذاتي).
- الطاقة النفسية.

٣- قلق المنافسة الرياضية

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في التعبئة العقلية (الاسترخاء- التصور العقل، تركيز الانتباه- حديث الذات).

٢- توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الطاقة النفسية.

٣- توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في قلق المنافسة الرياضية.

تساؤلات البحث:

١- ما فاعلية برنامج تعبئة عقلية وتأثيره علي المهارات العقلية ؟

٢- ما فاعلية برنامج تعبئة عقلية وتأثيره علي الطاقة النفسية ؟

مصطلحات البحث:

- الطاقة النفسية :

"هي الشدة والحيوية والنشاط الذي يؤدي بهما العقل الوظائف الموكلة إليه" (تعريف

إجرائي)

- حديث الذات : **Self-Talk**

"هو ما يقوله الرياضي لنفسه من عبارات إيجابية بهدف توكيد قدراته ومهاراته

الرياضية الإيجابية لمواصلة الأداء والتحكم في الضغوط". (٩: ٣٢٥)

- برنامج التعبئة العقلية :

"هو نظام تدريب متتابع يتضمن الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية

(الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه، حديث الذات) وتوظيفها في تطوير الناحية

النفسية للاعب للتغلب على حالة القلق التي تصيب اللاعب قبل المنافسة. (تعريف إجرائي)

- الاسترخاء : **Relaxation**

هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من

الطاقة البدنية والعقلية والانفعالية ويتميز بغياب النشاط والتوتر وهو فترة من السكون وإغفال

الحواس. (٩: ١٥٧)

- تركيز الانتباه :

هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن (١٠: ٢٣٦)

– التصور العقلي : Mental Imagery

"هو إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية أو استراتيجيات الأداء المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عمليا" (٩ : ٢٢٠).

– قلق المنافسة الرياضية:

هو ميل اللاعب إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له، والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر بحيث يمكن التنبؤ بان اللاعب الذي يتميز بدرجات مرتفعة من سمة قلق المنافسة الرياضية سوف يدرك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له، وبالتالي يشعر بدرجات أو مستويات عالية من القلق في المواقف المقارنة باللاعب. (١ : ٢٤٥).

الدراسات المرجعية :

أ- الدراسات العربية

١- دراسة "وليد جبر" (٢٠٠٤) (١٢) التي تهدف إلى التعرف على "فاعلية الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش (دراسة حالة)"، واستخدم المنهج التجريبي، وقد بلغ حجم العينة (٢) لاعب تحت سن ١٥ سنة من لاعبي الشيش مقيدين بالاتحاد المصري للسلاح وضمن الفريق القومي، وقد أسفرت نتائج البحث إلى أن فاعلية البرنامج المقترح للاستراتيجيات العقلية (التفكير في الواجب المهاري- الحديث الذاتي) على تطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش، كما أوضحت أيضا دور التدريب على الاستراتيجيات العقلية في توجيه التوتر بالنسبة للاعبين وتنمية مهارات الاسترخاء والتصوير العقلي وتركيز الانتباه.

٢- دراسة "محمد احمد" (٢٠٠٦) (٨) التي تهدف إلى التعرف على "أثر استخدام التدريب العقلي على بعض المهارات النفسية ومستوى أداء ضربة جزاء لناشئ هوكي الميدان" واستخدام الباحث المنهج التجريبي وقد بلغ حجم العينة ٥٠ ناشئ هوكي تحت ١٨ سنة بنادي الشرقية وقد أسفرت نتائج البحث إن برنامج التدريب العقلي ذو فاعليه في تطوير المهارات النفسية قيد البحث وكذلك مستوي أداء ضربه الجزاء، ضرورة الدمج بين التدريب على المهارات النفسية.

٣- دراسة "إيمان محمد" (٢٠٠٨) (٤) التي تهدف إلى التعرف على "تأثير بعض الاستراتيجيات العقلية المقترحة لتنمية المهارات النفسية على حالة قلق المنافسة ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على حسان القفز للأنسات"، واستخدمت المنهج

- التجريبي، وقد بلغ حجم العينة (٢٤) طالبة بالفرقة الرابعة تخصص جمباز كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، وقد أسفرت نتائج البحث أن برنامج الاستراتيجيات العقلية (التفكير في الواجب المهاري- الحديث الذاتي الايجابي) يؤثر ايجابيا على المهارات النفسية وحالة قلق المنافسة ومستوى أداء الشقبة الأمامية على اليمين على حضان القفز.
- ٤- دراسة "عزة أحمد" (٢٠١١) (٧) تهدف إلى التعرف على "تأثير استخدام بعض الإستراتيجيات العقلية على الثقة الرياضية ودقة الإرسال في الكرة الطائرة" استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٢) طالبة بالفرقة الرابعة وقد أسفرت نتائج البحث أن برنامج الاستراتيجيات العقلية (التفكير في الواجب المهاري- الحديث الذاتي الايجابي) يؤثر ايجابيا على الثقة الرياضية كسمة وكحالة وعلى دقة الإرسال في الكرة الطائرة.
- ٥- دراسة "دعاء فاروق" (٢٠١٥) (٥) تهدف إلى التعرف على "تأثير برنامج للتدريب العقلي على الإنهاك النفسي والكفاءة الذاتية البدنية ومستوي الأداء لطالبات تخصص الكاراتيه" استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) طالبة بالفرقة الثالثة تخصص كاراتيه وقد أسفرت نتائج البحث أن برنامج التدريب العقلي له تأثير إيجابي على الإنهاك النفسي والكفاءة الذاتية البدنية ومستوي الأداء حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي.
- ب- الدراسات الأجنبية:
- ١- دراسة "كوري اريكى وآخرون KaoriAraki" (٢٠٠٦) (١٥) التي تهدف إلى التعرف على الإيمان بحديث الذات وعلاقته بالأداء وتأثير حديث الذات الإيجابي والسلبي على الأداء واستخدام الباحث المنهج التجريبي وقد بلغ حجم العينة ١٢٥ طالب وطالبة وتشير النتائج إلى إن الإيمان بحديث الذات لا يرتبط بالأداء بشكل ملحوظ ولكن الذين استخدموا حديث الذات الايجابي كان أدائهم أفضل بكثير من أولئك الذين استخدموا حديث الذات السلبي.
- ٢- دراسة "نيكولاس هولت Nicholas- Holt" (٢٠٠٦) (١٦) التي تهدف إلى التعرف على استراتيجيات التعامل الناتجة من الضغوط النفسية الناتجة من الضغوط اليومية والخبرة الفنية الرياضية لدي لاعب كره محترف عمره (٣١) عاماً وتوصلت النتائج الى تحقيق الأهداف الشخصية والقيم تؤثر على الأداء وبناء استراتيجيات فعالة نسبيا للتعامل مع الضغوط النفسية مثل (تقييم والتخطيط، التعرف على المنافسين، تفهم الظروف

المحيطة ، تنمية المهارات النفسية، بناء الثقة، تركيز الإنتباه، المرونة في التعامل مع المشكلات والحديث الذاتي) خاصة لتنمية المواهب في الرياضة.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدى لمجموعة واحدة

عينة ومجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من لاعبي نادي طهطا الرياضي الذي يلعب في القسم الثاني (الممتاز ب) والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم موسم ٢٠٢٠م/٢٠٢١م وعددهم (٢٩) لاعب وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وقام الباحث بسحب عينة استطلاعية بطريقة عشوائية وعددها (١٠) لاعبين وذلك لإيجاد المعاملات العلمية لأدوات البحث وبذلك أصبحت العينة الأساسية للبحث قوامها (١٩) لاعب.

جدول (١)

إعتدالية التوزيع التكراري لمجتمع البحث في متغيرات (السن - العمر التدريبي - المهارات العقلية - الطاقة النفسية - قلق المنافسة الرياضية) ن = ٢٩

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٨.١٧	١٩.٠٠	١.٩٢	- ١.٢٩
العمر التدريبي	سنة	٩.٥١	٩.٠٠	١.٤٧	١.٠٤
القدرة على الاسترخاء	درجة	٣٥.٠٠	٣٤.٥٠	٣.٩٣	٠.٣٨
التصور العقلي	درجة	٥٩.٠٠	٥٧.٥٠	٦.١٩	٠.٧٣
تركيز الإنتباه	درجة	٨.٠٤	٧.٥٠	٢.٠٥	٠.٧٩
إستراتيجية حديث الذات	درجة	٢٢.٢٥	٢٣.٠٠	٣.٤٢	٠.٦٦
الطاقة النفسية	درجة	١٥٦.٧٠	١٥٥.٠٠	٧.١٢	٠.٧١٦
قلق المنافسة الرياضية	درجة	٩٠.٨١	٩٠.٠٠	٣.٩٤	٠.٦١٦

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت بين (٣±) مما يدل على أن مجتمع البحث معتدل اعتدالاً طبيعياً في هذه المتغيرات المقاسة قيد البحث.

أدوات جمع البيانات:

١- مقياس القدرة على الاسترخاء إعداد "فرانك فيتال" vital 1971 phrank " ترجمة محمد حسن علاوى وأحمد السويفى (١٩٨١) ويهدف إلى قياس قدرة الفرد على الاسترخاء البدني الإرادي والعقلي.

- ٢- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي إعداد "محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل" (١٩٩٦) ويهدف إلى التعرف على الدرجة التي يمكن بها استخدام الحواس أثناء التصور العقلي.
- ٣- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه إعداد "محمد العربي شمعون" (١٩٩٦) ويهدف إلى قياس قدرة اللاعب على تركيز الانتباه.
- ٤- مقياس إستراتيجية التفكير (الحديث الذاتي) إعداد "محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل" (٢٠٠١) ويهدف هذا المقياس إلى قياس الحديث الذاتي الإيجابي في المواقف الرياضية المختلفة.
- ٥- مقياس قلق المنافسة الرياضية صممه "مارتنز وآخرون. Martens, et. Al" قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية وقام "محمد حسن علاوى" (١٩٩٨م) بإعداد الصورة العربية لهذه القائمة وتتضمن القائمة ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة.
- المعاملات العلمية لأدوات البحث :
- الدراسة الاستطلاعية الأولى :
- أ- معامل الثبات

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Re-Test على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية في الفترة من (١١/٢٩ إلى ٢٠٢٠/١٢/٥) بفواصل زمني سبعة أيام بين التطبيقين والجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات النفسية قيد البحث لإيجاد معامل الثبات
 $n = 10$

قيمة "ر"	التطبيق الثاني الانحراف المعياري		التطبيق الأول المتوسط		المتغيرات النفسية السن
	ع	م	ع	م	
*.٧٨٥	٣.٥٤	٣٥.٠٠	٣.٨٢	٣٤.٥٠	القدرة على الاسترخاء
*.٧٩٩	٥.٩١	٥٩.٧٠	٥.٥٧	٥٩.٠٠	التصور العقلي
*.٨٠٥	١.٩٧	٨.٩٠	٢.٢٢	٨.٤٠	تركيز الانتباه
*.٧٧١	١.٧٥	٢٠.٢٠	١.٩١	٢٠.٩٠	إستراتيجية حديث الذات
*.٧٥٨	٢.٨٥	١٢٦.٢٥	٣.٢١	١٢٥.١٥	الطاقة النفسية
*.٧٨٣	٧.٣٠	٨٤.٢٠	٥.٢٠	٨٥.٦٠	قلق المنافسة الرياضية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $\alpha = 0.05 = 0.632$

يتضح من الجدول رقم (٢) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات النفسية قيد البحث مما يدل على معامل ثباتها فيما وضعت لقياسه.

ب- معامل الصدق:

قام الباحث بحساب صدق المتغيرات النفسية عن طريق عرضهم على (١٠) من المحكمين المتخصصين في التربية الرياضية وعلم النفس لتقرير مدى صلاحية الاختبارات والمقاييس قيد البحث، وقد اتفق المحكمين على صلاحيتهم لما وضعوا لقياسه ولعينة البحث. تم استخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات والمقاييس النفسية على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٠) لاعبين كعينة مميزة وعينة غير مميزة من ناشئين كرة القدم درجة أولى مواليد ١٩٩٨ / ١٩٩٩ وعدادهم (١٠) لاعبين وجدول (٣) يوضح ذلك :

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات النفسية قيد البحث (الصدق) ن = ١ = ٢ = ١٠

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	العينة الغير المميزة الانحراف المعياري		العينة المميزة المتوسط		المتغيرات النفسية السن
		ع	م	ع	م	
*٣.٣١	٤.٤	٣.٨٢	٣٤.٥٠	١.١٥	٣٨.٩٠	القدرة على الاسترخاء
*٣.٣٨	٦.٣٣	٥.٥٧	٥٩.٠٠	١.٤٠	٦٥.٣٣	التصور العقلي
*٣.١٦	٢.٥	٢.٢٢	٨.٤٠	٠.٨٤	١٠.٩٠	تركيز الإنتباه
*٣.٦١	٢.٦	١.٩١	٢٠.٩٠	١.٠١	٢٣.٥٠	إستراتيجية حديث الذات
*٥.٥٧	٣.٦١	١.٥٩	١٥٠.٢٠	١.١٢	١٥٨.٨٠	الطاقة النفسية
*٣.٠٧	٢.٠٦	١.٦٠	٨٥.٣٦	١.٢٥	٨٣.٣٠	قلق المنافسة الرياضية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.101$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لصالح المجموعة المميزة في المتغيرات النفسية قيد البحث مما يدل على صدقها في قياس ما وضعت لقياسه.

ثانياً: مقياس الطاقة النفسية (إعداد الباحث)

خطوات بناء المقياس:

١- تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس:

وتم ذلك بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات والبحوث المرتبطة في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي، كما قام الباحث بمقابلة بعض الأساتذة تخصص علم نفس رياضي وذلك للاستفادة من خبرتهم في وضع أبعاد المقياس، ومن خلال ذلك تمكن الباحث من وضع ثمانية أبعاد وقام بوضع تعريف لكل بعد من هذه الأبعاد، وتم عرض هذه الأبعاد في

استمارة استطلاع رأى على السادة الخبراء المتخصصين والجدول رقم (٤) يوضح آراء السادة الخبراء حول أبعاد المقياس.

جدول (٤)

آراء السادة الخبراء حول أبعاد المقياس التي تم عرضها عليهم ن = ١٠

م	الأبعاد المقياس	التكرارات	النسب المئوية
١	الوعي الذاتي	١٠	٪١٠٠
٢	الثقة بالنفس	١٠	٪١٠٠
٣	مستوى الطموح	١٠	٪١٠٠
٤	دافعية الإنجاز	١٠	٪١٠٠
٥	الاستمتاع	١٠	٪١٠٠
٦	وضوح الهدف	١٠	٪١٠٠
٧	مواجهة القلق	١٠	٪١٠٠
٨	التحكم والسيطرة	١٠	٪١٠٠

يتضح من جدول (٤) موافقة السادة الخبراء على أبعاد المقياس المقترح من الباحثة بنسبة ١٠٠% على كل الأبعاد المقترحة.

بعد عرض أبعاد المقياس على السادة الخبراء واتفق الخبراء على مناسبة أبعاد المقياس للهدف الذي أعد من أجله قام الباحث بصياغة مجموعة من العبارات تحت كل بعد من أبعاد المقياس وذلك في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد وقد راع الباحث في صياغة العبارات ما يلي:

١- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة والابتعاد عن الألفاظ الصعبة.

٢- ألا توحى العبارات بنوع الاستجابة.

٣- عدم الازدواجية للعبارة.

٤- أن تقيس العبارات جانب من جوانب البعد الذي تنتمي إليه.

وكان مجموع العبارات (٧١) عبارة موزعة على (٨) أبعاد وقد تم عرض الأبعاد بعباراتها على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي وللتحقق من مدى انتماء العبارات للأبعاد الخاصة بها وتحديد ميزان التقدير الخاص بالمقياس وجدول (٥) يوضح أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد.

جدول (٥)

أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد ن = ١٠

م	الأبعاد	عدد العبارات
١	الوعي الذاتي	٨
٢	الثقة بالنفس	١٢
٣	مستوى الطموح	٨

تابع جدول (٥)

أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد ن = ١٠

م	الأبعاد	عدد العبارات
٤	دافعية الإنجاز	٨
٥	الاستمتاع	٥
٦	وضوح الهدف	٧
٧	مواجهة القلق	١٤
٨	التحكم والسيطرة	٩
	المجموع	٧١

يتضح من جدول (٥) الأبعاد وعدد عبارات كل بعد والعدد الكلي لعبارات المقياس

المعالجات الإحصائية لآراء الخبراء على العبارات الخاصة بكل بعد:

قام الباحث بتفريغ آراء الخبراء وإجراء المعالجات الإحصائية الآتية:

١- التقدير الكمي لعبارات أبعاد المقياس.

٢- التقدير الكيفي وذلك بتعديل صياغة بعض العبارات أو حذف بعض العبارات أو إضافة بعض العبارات.

ويوضح جدول (٦) نتائج تعديل المحكمين على المقياس.

جدول (٦)

تعديلات السادة الخبراء على أبعاد المقياس

الأبعاد	عدد عبارات الأبعاد	عدد العبارات التي تم استبعادها	عدد العبارات التي تم تعديل صياغتها	عدد العبارات التي تم إضافتها	العبارات النهائية بعد التعديل
الوعي الذاتي	٨	(٢) أرقام (٦، ٨)	(٢) أرقام (١، ٢)	(١) أرقام (٧)	٧
الثقة بالنفس	١٢	-	(١) رقم (١)	(٥) أرقام (٥، ٦، ٨، ١١، ١٢)	٧
مستوى الطموح	٨	-	(٥) أرقام (١، ٢، ٣، ٤، ٨)	-	٨
دافعية الإنجاز	٨	(٢) أرقام (٥، ٨)	(١) رقم (٣)	(٢) أرقام (٧، ٨)	٨
الاستمتاع	٥	(١) رقم (٤)	-	(٢) أرقام (٦، ٧)	٦
وضوح الهدف	٧	(٢) رقم (٤، ٧)	-	-	٥
مواجهة القلق	١٤	(٦) أرقام (٦، ٧، ٨، ١٢، ١٣، ١٤)	(٣) أرقام (٥، ٩، ١٠)	-	٨
التحكم والسيطرة	٩	(٣) أرقام (٦، ٨، ٩)	(٢) أرقام (٣، ٥)	(١) رقم (٧)	٧

يوضح جدول (٦) أبعاد المقياس وعدد العبارات المستبعدة والعبارات التي تم تعديل صياغتها والعبارات التي تم إضافتها من قبل الخبراء.
إعداد المقياس لتطبيقه على العينة الاستطلاعية :
بعد أن تم إعداد المقياس في صورته الثانية قام الباحث بتوزيع عباراته عشوائياً لكي يتم عرضه على أفراد العينة الاستطلاعية والجدول رقم (٧) يوضح التوزيع العشوائي لعبارات كل بعد من أبعاد المقياس.

جدول (٧)
التوزيع العشوائي لعبارات المقياس بعد تعديلات الخبراء

م	البعد	أرقام العبارات موزعة عشوائياً	المجموع
١	الوعي الذاتي	١، ٩، ١٧، ٢٥، ٣٣، ٤١، ٤٨	٧
٢	الثقة بالنفس	٢، ١٠، ١٨، ٢٦، ٣٤، ٤٢، ٤٩	٧
٣	مستوى الطموح	٣، ١١، ١٩، ٢٧، ٣٥، ٤٣، ٥١، ٥٤	٨
٤	دافعية الإنجاز	٤، ١٢، ٢٠، ٢٨، ٣٦، ٤٤، ٥١، ٥٥	٨
٥	الاستمتاع	٥، ١٣، ٢١، ٢٩، ٣٧، ٤٥	٦
٦	وضوح الهدف	٦، ١٤، ٢٢، ٣٠، ٣٨	٥
٧	مواجهة القلق	٧، ١٥، ٢٣، ٣١، ٣٩، ٤٦، ٥٢، ٥٦	٨
٨	التحكم والسيطرة	٨، ١٦، ٢٤، ٣٢، ٤٠، ٤٧، ٥٣	٧
	المجموع		٥٦

بعد أن تم توزيع عبارات المقياس عشوائياً قام الباحث بتطبيقه على العينة الاستطلاعية.

المعاملات العلمية لمقياس الطاقة النفسية :
الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ١/٦ إلى ١٢/١/٢٠٢٠م على العينة الاستطلاعية البالغ قوامها (١٠) لاعبين والتي تم سحبها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإيجاد المعاملات العلمية والتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.

١- حساب صدق المقياس :

١- صدق المحكمين :

قام الباحث بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بعد على السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي وعددهم (١٠) خبراء واعتبر الباحث نسبة اتفاق السادة الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

٢- صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس:

قام الباحث بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والجدولين (٨)، (٩) يوضحان ذلك.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في مقياس الطاقة النفسية ن = ١٠

الأبعاد العبارة	الوعي الذاتي	الثقة بالنفس	مستوى الطموح	دافعية الإنجاز	الاستمتاع	وضوح الهدف	مواجهة القلق	التحكم والسيطرة
١	*.٦٨٢	*.٧٨٣	*.٦٦٩	*.٧٩٤	*.٧٦٩	*.٦٨٩	*.٦٥٤	*.٦٨٢
٢	*.٦٩٣	*.٧١١	*.٦٩٤	*.٧٠٦	*.٨١٢	*.٧٤٥	*.٧٣٢	*.٧٣٩
٣	*.٦٦٥	*.٤٧١	*.٦٨٢	*.٨٦٧	*.٧٢٧	*.٧٣٧	*.٦٧١	*.٨٨٨
٤	*.٧٣٦	*.٦٥٦	*.٧٩٦	*.٧٨٣	*.٨١٧	*.٨١٢	*.٧٧٢	*.٦٥٢
٥	*.٨٦٤	*.٧٣٤	*.٦٩٠	*.٧٣٢	*.٧٢٤	*.٧٥٥	*.٦٩١	*.٧٣٤
٦	*.٧٤٢	*.٨١٠	*.٧٣٢	*.٦٦٦	*.٨٣٣		٠,٨٣٧	*.٨٦٦
٧	*.٧٩١	*.٧٣٣	*.٧٨٦	*.٧٤٠			*.٧٥٤	*.٧٦٧
٨			*.٨٦٦	٠,٨١٣			*.٦٨٦	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠,٦٣٢ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

جدول (٩)

قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية (الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس) ن = ١٠

م	الأبعاد	عدد العبارات	قيمة "ر"	الدلالة
١	الوعي الذاتي	٧	*.٧٨٨	دال
٢	الثقة بالنفس	٧	*.٧٢٦	دال
٣	مستوى الطموح	٨	*.٧٩٢	دال
٤	دافعية الإنجاز	٨	*.٧٤٥	دال
٥	الاستمتاع	٦	*.٧٢٢	دال
٦	وضوح الهدف	٥	*.٧٥٦	دال
٧	مواجهة القلق	٨	*.٧٩١	دال
٨	التحكم والسيطرة	٧	*.٧٨١	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠,٦٣٢ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت قيمتها بين (٠.٧٢٢، ٠.٧٩٢) مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

ب- حساب ثبات المقياس:

لإيجاد معامل ثبات أبعاد المقياس وعددهم (٨) أبعاد بعباراتهم وعددهم (٥٦) عبارة قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test – Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما هو موضح في جدول (١٠).

جدول (١٠)
معامل الثبات لمقياس الطاقة النفسية ن = ١٠

م	الأبعاد	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين التطبيقين	معامل الارتباط
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الوعي الذاتي	١٠.٨٠	١.٦٥	١٠.٩٠	١.٥٦	٠.١٠	*٠.٨١٣
٢	الثقة بالنفس	١٠.٧٦	١.٥٧	١٠.٨٨	١.٣٧	٠.١٢	*٠.٨١٥
٣	مستوى الطموح	١٠.٢٠	١.٤١	١٠.٣٥	١.٣٦	٠.١٥	*٠.٦٩٧
٤	دافعية الإنجاز	١٢.٧٣	٢.٣١	١٢.٠٠	٢.١٧	٠.٧٣	*٠.٧٨٠
٥	الاستمتاع	٧.٩٠	١.٤٠	٧.٦٠	٢.١٥	٠.٣٠	*٠.٧٧٦
٦	وضوح الهدف	٨.٨٥	٢.٠٨	٨.٩٥	١.٢٥	٠.١٠	*٠.٦٨٩
٧	مواجهة القلق	١١.٥٧	١.٠٥	١١.٢٣	١.٢٦	٠.٣٤	*٠.٦٥٠
٨	التحكم والسيطرة	١٠.٦٧	١.٤٢	١٠.٠٠	١.١٨٥	٠.٦٧	*٠.٧٢٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.632$ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لمحاول استمارة الاستبيان قيد البحث عند مستوى 0.05 ، مما يدل على ارتفاع معامل ثبات المقياس.

وبعد أن قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) أصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته على عدد (٥٦) عبارة موزعة على ثمانية أبعاد. (ملحق ١٢)
مفتاح تصحيح المقياس:

تحتسب درجات استجابات المقياس على ميزان تقدير ثلاثي (نعم، أحياناً، مطلقاً) درجاتهم (٣ - ٢ - ١) على التوالي للعبارات الإيجابية والعكس للعبارات السلبية، وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس (١٦٨) درجة والدرجة الصغرى للمقياس (٥٦) درجة وتعبر الدرجة المرتفعة على المقياس عن مستوى مرتفع من الطاقة النفسية والعكس.

زمن المقياس ٣٠ دقيقة :

البرنامج المقترح للتعبئة العقلية:

يهدف البرنامج المقترح إلى تنمية المهارات العقلية الأساسية والخاصة برياضة كرة القدم - تنمية مهارات حديث الذات الإيجابي- تنمية الطاقة النفسية- زيادة قدرة اللاعبين على مواجهة قلق المنافسة الرياضية.

أسس وضع البرنامج:

- مراعاة زمن تطبيق التدريبات داخل الوحدة التدريبية.
- استخدام الفرق بين الانقباض والانبساط للوصول إلى أفضل مستوى من الاسترخاء العضلي.
- استخدام أبعاد التصور العقلي (البصري، السمعي، الحس حركي، الانفعالي) ووضوح الصورة والتحكم في الصورة للوصول إلى أفضل النتائج.
- استخدام مهارات الانتباه للوصول إلى أفضل مستوى من التركيز في الجوانب الهامة أثناء الأداء المهاري.
- استخدام حديث الذات (التشجيع، الاستثارة) للوصول إلى أفضل النتائج.
- التركيز على الأداء الأمثل للمهارات قيد البحث مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مناسبة وقت ومكان البرنامج.

محتوى البرنامج :

اشتمل البرنامج على الأبعاد الآتية:

١- الاسترخاء

أ- الاسترخاء العضلي: "Muscular Relaxation"

يمثل الاسترخاء العضلي أحد الأبعاد التمهيدية الهامة في البرنامج المقترح، وهو البعد الذي يتضمن العمل البدني مع العضلات المختلفة، وقد تم استخدام طريقة الاسترخاء التعاقبي Progressive Relaxation لتنفيذ هذا البعد، والتي تتضمن أداء سلسلة من الانقباضات العضلية يتبعها استرخاء تام مع الانتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الاسترخاء في جميع المجموعات العضلية بالجسم.

ب- الاسترخاء العقلي: "Mental Relaxation"

تم استخدام أسلوب التحكم في التنفس Breath Control لتنفيذ هذا البعد، باعتبار أن التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء وأكثرها تأثيراً على التحكم في التوتر والقلق، وقد اعتمد ذلك على أداء مجموعة من تدريبات التنفس التي يتم التركيز فيها على

التنافس من الحجاب الحاجز وليس من الصدر. هذا بالإضافة إلى استخدام أسلوب الإيحاء والإيحاء الذاتي وذلك للوصول لدرجة كبيرة من الاسترخاء العقلي العميق.

٢- التصور العقلي : " Mental Imagery"

ويتضمن هذا البعد ما يلي:

أ- التصور العقلي الأساسي:

يعتمد هذا البعد على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة يمكن التحكم فيها وذلك من خلال الوصول إلى الحجرة العقلية وهي مكان يعكس الراحة والهدوء يتم تصوره بواسطة اللاعبة بعد الوصول إلى درجة مناسبة من الاسترخاء.

ب- التصور العقلي متعدد الأبعاد "Multidimensional Mental Imagery":

يعتبر هذا البعد من الأبعاد الهامة الذي يعكس تأثير البرنامج المقترح على الأداء وقد تم استخدام تكرار تصور المهارات الحركية عقلياً من خلال استدعاء صورة واقعية لهذا الأداء بحيث يحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس الحركي وتصور الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء والتحكم في التصور، أي كل ما يختص بالمهارات الحركية دون الأداء الفعلي لها.

٣- الانتباه "attention":

يعتبر الانتباه أحد الركائز الهامة في البرنامج المقترح والذي يساهم بفاعلية في تحقيق أهدافه. وقد تم استخدام تدريبات الانتباه على الجوانب الفنية لأداء المهارات الحركية ومفردات الأداء الحركي، مع مراعاة أن يشتمل هذا البعد على تدريبات تركيز عام وانتقاء الانتباه وتحويل الانتباه وشدة الانتباه (تركيز- يقظة)

٤- حديث الذات "Self-talk":

يمثل هذا البعد جوهر البرنامج المقترح، وفي هذا البعد تم استخدام تدريبات لتنمية مهارات الحديث الذاتي والتي تمثلت في استخدام كلمات التشجيع والحث الذاتي وكذلك استرجاع الأحداث والمواقف الايجابية والسارة والخبرات الدافعة وتجنب خبرات الفشل وذلك من خلال قراءة بطاقة التوكيد والتي تشتمل على عبارات وأفكار ايجابية واضحة ونابعة من الوجدان ويعتبر هذا البعد ذو أهمية في مواجهة القلق والتوتر ومحاولة الحفاظ على مستوى الاستثارة الأمثل والبقاء في حالة هدوء وثقة.

المدة الزمنية للبرنامج :

- بعد الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة ورأى السادة الخبراء تم تحديد المدة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح (١٠) أسابيع تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ويستغرق زمن الوحدة التدريبية (٣٠) دقيقة، حيث تحتوى كل وحدة على :

١- الإحماء (٥) دقائق

الغرض من هذا الجزء هو إعداد وتهيئة اللاعب للجزء الرئيسي وذلك عن طريق أداء سلسلة من الانقباضات العضلية كمدخل استرخاء تام أي أنه يهدف إلى التمييز بين التوتر والاسترخاء والانبساط العضلي كمدخل للوصول إلى الاسترخاء العضلي العميق، مع مراعاة أن يتم الانتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الاسترخاء في جميع المجموعات العضلية بالجسم، كما تم استخدام أسلوب التحكم في التنفس لتنفيذ الاسترخاء العقلي باعتبار أن التنفس العميق الصحيح هو المفتاح الرئيسي لاكتساب الاسترخاء العقلي والتحرر من التوتر والقلق.

٢- الجزء الرئيسي (٢٠) دقيقة

يعتبر هذا الجزء من أهم أجزاء الوحدة التدريبية اليومية حيث أنه يشتمل على: التصور العقلي- تركيز الانتباه- الحديث الذاتي، والزمن المخصص لهذا الجزء (٢٠) دقيقة والهدف من هذا الجزء التعبئة العقلية للاعبين وذلك من خلال زيادة قدرة اللاعبين على تصور النواحي الانفعالية الإيجابية المصاحبة للأداء والتركيز عليها وحثها من خلال كلمات الحديث الذاتي وذلك لمساعدتهم على استخدام ما يمتلكونه من طاقة نفسية والتخلص من حالة القلق التي يتعرض لها اللاعبون قبل المنافسة.

٣- الجزء الختامي التهدئة (٥) دقائق

وتشمل على مجموعة من تدريبات الخاصة بعضلات الجسم ومحاولة العودة بها إلى حالتها الطبيعية في نهاية كل وحدة تدريبية يومية.

- النسبة المئوية لرأى السادة الخبراء في محتوى الخطة الزمنية للبرنامج

جدول (١١)

النسبة المئوية لرأى السادة الخبراء في محتوى الخطة الزمنية للبرنامج

م	المحتوى الزمني التدريبي	رأى السادة الخبراء	النسبة المئوية
١	الفترة الكلية للتدريب.	عشرة أسابيع	٪٨٠
٢	عدد مرات تكرار التدريب في الأسبوع.	٣ مرات.	٪٩٠
٣	زمن الوحدة التدريبية	٣٠ دقيقة	٪٩٠

يتضح من الجدول رقم (١١) آراء السادة الخبراء حول تحديد محتوى الخطة الزمنية للبرنامج حيث ارتضى الباحث بنسبة مئوية قدرها (٧٥٪) كحد أدنى لقبول تلك الاختبارات.

- وقد حرص الباحث على أن يكون الأسبوع الأول والثاني يشتمل على تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي وذلك للعمل على خفض التوتر والقلق والشعور بالاسترخاء والإحساس

بالفرق بين التوتر والاسترخاء. وذلك لمدة (٦) وحدات تدريبية على أن يكون زمن الوحدة ٣٠ دقيقة.

- والأسبوع الثالث على تدريبات التصور العقلي الأساسي وذلك للعمل على مساعدة اللاعب على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة يمكن التحكم فيها وذلك لمدة (٣) وحدات تدريبية على أن يكون زمن الوحدة ٣٠ دقيقة.
القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك اعتباراً من يوم الثلاثاء الموافق (٢٠٢٠/١٠/١٣) إلى يوم السبت (٢٠٢٠/١٠/١٧).
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتطبيق تجربة البحث على عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم (١٩) لاعب في الفترة من يوم الأحد الموافق (٢٠٢٠/١٠/١٨) إلى يوم الجمعة الموافق (٢٠٢٠/١٢/٢٥).
القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك اعتباراً من يوم السبت (٢٠٢٠/١٢/٢٦) إلى يوم الثلاثاء (٢٠٢٠/١٢/٢٩) مع مراعاة توفر نفس الظروف وشروط التطبيق التي تم إتباعها في القياسات القبليّة.
المعالجة الإحصائية:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود فروضه سيتم إجراء المعالجات الإحصائية (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - قيمة ت) باستخدام برنامج SPSS لحساب قيمة ت للقياسات عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض النتائج

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في المهارات العقلية ن = ١٩

المتغيرات	متوسط القياس القبلي م	متوسط القياس البعدي م	متوسط الفروق م	انحراف الفرق	قيمة "ت"
التصور العقلي	٥٨.٥٠	٦٩.٥٠	١١.٠٠	٦.٥١	*٧.١٨
تركيز الانتباه	٨.٥٠	١٢.٤٢	٣.٩٢	١.٣٧	*١٢.١٧
حديث الذات	٢١.٤٢	٣٢.٠٠	١٠.٥٨	٥.٣٨	*٨.٣٩

*ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث في مستوى التوتر العضلي لصالح القياس البعدى.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدى فى الطاقة النفسية ن=١٩

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	م ف متوسط الفروق	م ف انحراف الفرق	قيمة "ت"
	م	م			
الوعي الذاتى	١٠.٦٠	١٨.٥٠	٧.٩	٢.١٥	١٥.٦١
الثقة بالنفس	١٠.٤٥	١٧.٩٠	٧.٤٥	٥.٠٦	٦.٢٦
مستوى الطموح	١١.٠٠	٢٠.٢٠	٩.٢	٣.٦٠	١٠.٩٥
دافعية الإنجاز	١٢.٨٥	١٩.٣٣	٦.٤٨	٤.٧٥	٥.٨٣
الاستمتاع	٧.٢٠	١٥.٧٥	٨.٥٥	٢.٩٠	١٢.٥٧
وضوح الهدف	٨.٣٥	١٣.٨٠	٥.٤٥	٣.٦٦	٦.٣٣
مواجهة القلق	١٠.٥٠	٢٠.٥٥	١٠.٠٥	٤.٩٥	٨.٦٦
التحكم والسيطرة	١٠.٩٣	١٩.٠٠	٨.٠٧	٥.٤٠	٦.٣٥

*ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى فى المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى لعينة البحث فى حالة قلق المنافسة الرياضية ن= ١٩

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	م ف متوسط الفروق	م ف انحراف الفرق	قيمة "ت"
	م	م			
القلق المعرفى	٢٩.٨١	٢٢.١١	٧.٧	٣.٦١	٩.٠٥
القلق البدنى	٢٨.٦٧	٢١.٣٤	٧.٣٣	٢.٥٠	١٢.٤٤
الثقة بالنفس	٢٥.٨٠	٣١.٩٤	٦.١٤	٢.٧٧	٩.٤١

*ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث في مستوى التوتر العضلي لصالح القياس البعدى.

ثانيا: مناقشة النتائج

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى فى المهارات العقلية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

ويرجع الباحث ذلك إلى تدريبات البرنامج المقترح للتعبئة العقلية وما يشتمل عليه من تدريبات استرخائية (الاسترخاء العقلي والاسترخاء العضلي) والتي كان لها بالغ الأثر فى

خفض حدة التوتر وتحقيق الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم. وكذلك تدريبات لتنمية التصور العقلي من خلال تنمية أبعاده المختلفة وذلك في إطار تكاملي متوازن. وكذلك تدريبات لتنمية الانتباه من خلال تطوير مقدرة اللاعبين نحو المثيرات المرتبطة بالأداء لكي يكون اللاعبون في منطقة الطاقة النفسية المثلى وأيضا تدريبات لتنمية حديث الذات الايجابي وذلك من خلال حديث الذات وكلمات التشجيع وكذلك استرجاع الأحداث الايجابية والخبرات السارة. والتي كان لها تأثير واضح وفعال على الطاقة النفسية وبالتالي التخلص من حالة القلق.

ويشير "محمد العربي شمعون" (٢٠٠١) إلى أن تنمية المهارات العقلية يجب أن تسير جمبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وأن مهارات مثل تركيز الانتباه والتصوير العقلي والاسترجاع العقلي وغيرها يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة وأن التكامل في الإعداد خاصة في المراحل الأولى يجب أن يعمل على تطوير المهارات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والانفعالية، وإغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الإنجازات (٣: ٣٦٢)

ويرى "محمد شمعون وماجدة إسماعيل" (٢٠٠١)، هولاند J Howland, (15)

(٢٠٠٦) أن أهمية المهارات العقلية في المجال الرياضي أنها تساعد اللاعب إلى الوصول إلى حالة عقلية مثلى والتي يمكنه من خلالها منع الأفكار السلبية وتشثيت الانتباه المتداخل مع الأداء البدني، فإذا توافرت قدرة اللاعب على الأداء مرة فذلك يعني امتلاك القدرة على تحقيق هذا الأداء بنجاح في كل محاولة ولكن قد لا يتم ذلك لأن العقل يتدخل ويفسد التوافق العضلي ويؤثر بطريقة سلبية على مستوى الأداء، والتدريب على المهارات العقلية يقلل من هذا التأثير ويحسن مستوى الأداء. (١٠: ٨١)

تتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من "عزة أحمد (٢٠١١) (٧)، محمد أحمد (٢٠٠٦)

(٨)، إيمان محمد (٢٠٠٨) (٤)، كوري أريكي Araki et al kaori (٢٠٠٦) (١٥) حيث أنه من الضروري التدريب على المهارات النفسية والتدريب المهاري جمبا إلى جنب لتحقيق نتائج أفضل كما أن هناك فروق بين القياس القبلي والبعدي في المهارات العقلية. وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء- التصور العقل، تركيز الانتباه- حديث الذات) لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في

الطاقة النفسية لصالح القياس البعدي.

ويرى "سمير جاد" (٢٠٠٦) أن الطاقة البدنية هي نتيجة التدريب المناسب للجسد والتغذية الجيدة، أما الطاقة النفسية فيتم إنتاجها بفاعلية أكبر بالتدريب الجيد للذهن على الأفكار البناءة الواقعية (٦: ١٢٧)

ويضيف "أسامة راتب" (١٩٩٧) أنه إذا كانت الطاقة البدنية يمكن تنظيمها والتحكم فيها فإن الطاقة النفسية يمكن التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على أفكاره وإنفعالاته (٣: ٢٠٢).

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من "عزة أحمد" (٢٠١١) (٧)، محمد أحمد (٢٠٠٦) (٨)، إيمان محمد" (٢٠٠٨) (٤) حيث أن البرامج والاستراتيجيات العقلية المستخدمة كان لهما تأثير إيجابي على المهارات النفسية والكفاءة الذاتية والطاقة النفسية والثقة بالنفس.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الطاقة النفسية لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في حالة قلق المنافسة الرياضية لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التدريب العقلي وما يشتمل عليه من تدريبات استرخائية تناولت الأماكن التي يتمركز فيها التوتر للاعبين حيث استطاع اللاعبون من خلال البرنامج فهم الفرق بين التوتر والاسترخاء والشعور بصفاء الذهن وزيادة فهم اللاعبون للتأثير الإيجابي للتصور العقلي وتركيز الانتباه وحديث الذات مما ساعد اللاعبون على عزل المثيرات السلبية الغير مرتبطة بالأداء والاحتفاظ بالهدوء والاستثارة المناسبة بالإضافة إلى التحكم في الطاقة الإيجابية من خلال حديث الذات، كما أن تركيز الانتباه ساهم في تحديد الأشياء الهامة من الأشياء غير الهامة وترتيب الأولويات حسب أهميتها.

ويرى "محمد علاوي" (١٩٩٢) أن القلق الرياضي هو أحد المتغيرات النفسية المهمة للرياضي والتي ينبغي المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع إيجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية (١٠، ٢٧٨)

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "محمد علاوي" (٢٠٠٢) إلى أن التدريب الإسترخائي يعتبر من الوسائل الناجحة لضبط وتعديل الحالة البدنية والنفسية وخفض مستويات الضغط والقلق والقدرة على خفض مستوى التوتر العضلي قبل أو أثناء أو بعد المنافسة الرياضية وضبط الاستثارة الانفعالية والوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة النفسية والهدوء والطمأنينة، واكتساب الانفعالات الإيجابية السارة (١١: ٢١٦، ٢١٧)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من "وليد جبر (٢٠٠٤) (١٤)، إيمان محمد (٢٠٠٨) (٤)، نيكولاس هولت **Nicholas - Holt** (٢٠٠٦) (١٩) حيث أشارت النتائج على ضرورة الاهتمام بالتدريب على المهارات الأساسية للتدريب العقلي (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، حديث الذات) لما لها من أهمية قصوى تؤثر بصورة ايجابية على المظاهر النفسية السلبية كالقلق والضغط والتوتر والإنهاك النفسي وتحسين مستوى الأداء المهارى.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في حالة قلق المنافسة الرياضية لصالح القياس البعدي".
استخلاصات البحث:

١- البرنامج المقترح للتعبئة العقلية له تأثير إيجابي على تحسين المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه- حديث الذات).

٢- البرنامج المقترح للتعبئة العقلية له تأثير إيجابي على الطاقة النفسية لصالح القياس البعدي".

٣- البرنامج المقترح للتعبئة العقلية له تأثير إيجابي على حالة قلق المنافسة الرياضية لصالح القياس البعدي.

توصيات البحث:

١- الدمج والتكامل بين الجانب العقلي والبدني والمهارى لتحقيق أقصى استفادة في تطوير دقة الأداء للاعبى الأنشطة الفردية والجماعية.

٢- الاهتمام بالمهارات العقلية الأساسية والتخصصية لنوع النشاط الرياضي كطريقة نحو الاستفادة من التدريب العقلي في المجال الرياضي حيث أنه أحد الأبعاد الرئيسية في التدريب الرياضي الحديث.

٣- الاهتمام بالتعبئة العقلية لما له من تأثير في تحسين المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه- حديث الذات)، حالة قلق المنافسة الرياضية.

٤- العمل على تخصيص الوقت المطلوب للإعداد النفسي بوجه عام، والتدريب العقلي بوجه خاص حتى يمكن الاستفادة من معطيات علم النفس الرياضي، والتي ثبت صلاحيتها في تطوير مستوى الأداء.

٥- إجراء المزيد من البحوث والدراسات في مجال التعبئة العقلية (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه، حديث الذات)، والتعرف على فاعلية كل منهما وكيفية الدمج بينهما ونسب توزيع محتوى كل منهما للوصول إلى أفضل النتائج.

((المراجع))

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أسامة كامل راتب (٢٠١٥): "الدعم النفسي للناشئ (المدرّب- الإباء)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أسامة كامل راتب (١٩٩٧): "قلق المنافسة (ضغوط التدريب- احتراق الرياضي) دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠١): "تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- إيمان محمد محمد (٢٠٠٨): "تأثير بعض الإستراتيجيات العقلية المقترحة لتنمية المهارات النفسية على حالة قلق المنافسة ومستوى أداء الشقبة الأمامية على اليدين على حضان القفز للأنسات"، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية بأبوقير.
- ٥- دعاء فاروق محمد (٢٠١٥): "تأثير برنامج للتدريب العقلي على الإنهاك النفسي والكفاءة الذاتية البدنية ومستوي الأداء لطالبات تخصص الكاراتيه"، المؤتمر الدولي بشرم الشيخ.
- ٦- سمير عبد القادر جاد (٢٠٠٦): "سيكولوجية الأداء الرياضي (نظريات- تحليلات- تطبيقات)، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٧- عزة أحمد السعيد (٢٠١١): "تأثير استخدام بعض الإستراتيجيات العقلية على الثقة الرياضية ودقة الإرسال في الكرة الطائرة" كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد ٦٢.
- ٨- محمد أحمد محمود (٢٠٠٦): "أثر استخدام التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى أداء ضربة الجزاء لدى ناشئ هوكي الميدان"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

- ٩- محمد العربي شمعون (٢٠٠١): "التدريب العقلي في المجال الرياضي"، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠- محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١): "اللاعب والتدريب العقلي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- محمد حسن علاوى (١٩٩٢): علم النفس الرياضي، القاهرة، دار المعارف.
- ١٢- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): "علم نفس التدريب والمنافسة"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٣- مصطفى حسين باهى، سمير عبد القادر جاد (٢٠٠٤): المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع
- ١٤- وليد أحمد جبر (٢٠٠٤): "فاعلية الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوي أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش (دراسة تحليلية) رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 15-Afsanepurak S.A. and Bahram A. (2012): "The effect of self-talk and mental Imagery on motor performance in adolescents", International Research Journal of Applied and Basic Sciences3, 601-607
- 16- Bertollo, M., Saltarelli, B. & Robazza, C. (2009): Mental preparation strategies of elite modern pentathletes. Psychology of Sport and Exercise, 10 (2), 244-254.
- 17- Howland, J. M. (2006). Mental Skills Training for Coaches to Help Athletes Focus Their Attention, Manage Arousal, and Improve Performance in Sport. Journal of Education, 187(1), 49-66
- 18- Kaori Araki, Joseph K. Mintah, mick G. mack, Sharon Huddleston, Laura Larson and Kiley Jacobs (2006): "Belief in Self- talk and Dynamic Balance Performance", Athletic Insight, 8
- 19- Nicholas L. Holt (2006): "Coping in professional Sport" Acase study of an Experienced cricket player: Journal of Sport psychology.