وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجزائر3

معهد التربية البدنية والرياضة

أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه LMD في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة

التخصص: التدريب الرياضي التحضير النفسي الرياضي.

الموضوع:

التحضير النفسي ومدى أهميته في تحسين بعض المهارات العقلية لتعزيز الثقة بالنفس لدى رياضيي النخبة

دراسة ميدانية للاعبي فريق الترجي الرياضي أريس – صنف أكابر–

من إعداد الطالب الباحث:

ط/د بخوشة ياسين

تحت إشراف الدكتور:

د/ حاجي محمد العربي

د/ سحنون أمحمد

تاريخ المناقشة: 18/01/ 2024

أعضاء لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة	الجامعة
حفيظي منيب	أستاذ	رئيسا	جامعة الجزائر 3
حاجي محمد العربي	أستاذ محاضر "أ"	مقررا	جامعة الجزائر 3
سحنون أمحمد	أستاذ محاضر "أ"	مقرر مساعد	جامعة الجزائر 3
بوط جمال	أستاذ محاضر "أ"	عضوا	جامعة الجزائر 3
بوقوفة محمد	أستاذ محاضر "أ"	عضوا	جامعة الجزائر 3
شتيوي عبد المالك	أستاذ محاضر "أ"	عضوا	جامعة بسكرة
دشري عبد الحميد	أستاذ محاضر "أ"	عضوا	جامعة بسكرة

السنة الجامعية: 2023 / 2024

بسم الله الرحمن الرحيم:

{يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ} صدق الله العظيم

سورة المجادلة الاية رقم: {11}

❖ قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

{مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَبْتَغِي فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَه طَرِيقًا إِلَى الجنةِ، وَإِنَّ الملائِكَةَ لَتَضَعُ أَجْنِحَتَهَا لِطالبِ الْعِلْمِ رِضًا بِما يَصْنَعُ، وَإِنَّ الْعالِمِ لَيَسْتَغْفِرُ لَهُ مَنْ فِي السَّمَواتِ ومَنْ فِي الأَرْضِ حتَّى الحِيتانُ فِي الماءِ، وفَضْلُ الْعَالِمِ عَلَى الْعابِدِ كَفَضْلِ الْقَمَرِ عَلَى سَائِرِ الْكَوَاكِبِ، وإِنَّ الْعُلَماءَ وَرَثَةُ الأَنْبِياءِ وإِنَّ الأَنْبِياءَ لَمْ يُورِّثُوا دِينَارًا وَلا دِرْهَمًا وإِنَّما ورَّثُوا الْعِلْمَ، فَمَنْ أَخَذَهُ أَخَذَ بِحظٍّ وَافِرٍ }

صدق رسول الله رواه ابو داود و الترميذي

شكر وعرفان:

الحمد لله أقصى مبلغ الحمد الذي أنت أهله والشكر لله الذي يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه على فضله ومنه علينا وعلى ما أحاطني به من رعاية وتوفيق دائمين لإتمام هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين محمد ومن بعثه رب العالمين.

وعملا بقوله "لا يشكر الله من لا يشكر الناس"فلا يفوتني أن أتقدم بالشكر إلى الدكتور المشرف **حاجي العربي** على مجهوداته وعلى إشرافه على العمل.

والى أفراد العينة النادي الرياضي من مسيرين ومدربين ولاعبين شكرا.

والى كل فريق العمل الذي ساعدني في اخذ القياسات وتطبيق الاختبارات.

وختاما اشكر كل من ساهم بالنصيحة والعون والتشجيع ولو بكلمة طيبة على إتمام هذا العمل.

"شكرا جزيلا لكم جميعا"

الإهداء:

تقف الكلمات عاجزة أمام عظمة ما احمله من محبة لكما،فأنتما أساس وجودي في الحياة، وأنتما الأمن والأمان وراحة النفس والهدوء البال وأنتما سر النجاح و التوفيق

والدية العزيزان الكريمين اهدي لكما ثمار عملي هذا.

إلى سندي في الحياة زوجتي و أبنائي الأعزاء.

إلى كل إخواني و أخواتي.

إلى كل أفراد العائلة الكريمة.

إلى أساتذتي في جميع الأطوار.

والى كل أصدقائي الأعزاء.

والى كل طلبة المعهد.

إلى أعضاء النادي الرياضي.

اهديكم ثمرة جهدي هذا.

ياسين.

قائـمـــة المحتـــــــويات

الموضوع: أهمية التحضير النفسي خلال المنافسة الرياضية في تنمية بعض المهارات العقلية لتعزيز الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم (صنف الأكابر)

العنـــــــــــوان	الصفحة
الشكر والتقدير.	ب
إهداء.	ج
قائمة المحتويات.	د
قائمة الجداول.	ل
قائمة الأشكال.	ن
ملخص الدراسة بالعربية.	ف
ملخص الدراسة بالانجليزية.	ص
مقدمة.	ق
مدخـــــل عـــــام للـــدراســـــة	
1- الإشكالية.	01
2- الفرضيات.	03
3- أهمية الدراسة.	04
4- أهداف الدراسة.	04
5- تحديد المصطلحات والمفاهيم.	05
6- الدراسات السابقة.	08
6-1 الدراسات العربية.	08
6-2 الدراسات الأجنبية.	10
6-3 أوجه الاختلاف والتشابه.	13
6-4 التعليق على الدراسات السابقة.	16
6-5 نقد الدراسات السابقة.	16
الجانب النظري: الخلفية النظرية المعرفية	
الفصل الأول: التحضير النفسي الرياضي	20-62
تمهيد	20

1.1 مفهوم علم النفس الرياضي.	21
2.1 التطور التاريخي لعلم النفس الرياضي.	22
3.1 أهم المنظمات علم النفس الرياضي.	23
4.1 أوجه التدخل المختلفة في علم النفس الرياضي.	23
5.1 أهداف علم النفس الرياضي.	24
6.1 مجالات علم النفس الأكثر ارتباطا بالرياضة.	26
1.6.1 علم النفس التجريبي.	26
2.6.1 علم النفس الإكلينيكي والإرشادي.	26
3.6.1 علم النفس النمو (الارتقائي)التربوي.	27
4.6.1 علم نفس الشخصية وعلم نفس الاجتماع.	27
7.1 مفهوم التحضير النفسي الرياضي.	27
8.1 الجوانب الأساسية للتحضير النفسي.	29
9.1 دور وأهمية التحضير النفسي للرياضيين.	32
10.1 برنامج التحضير النفسي.	35
11.1 شروط الأساسية لاستخدام تقنيات الإعداد الذهني.	36
12.1 نظام ومراحل التحضير النفسي للرياضيين.	37
13.1 التحضير النفسي والمنافسة الرياضي	39
1.13.1 مراحل الإعداد النفسي بصفة عامة.	39
2.13.1 الإعداد النفسي خلال مرحلة المنافسة.	39
• التحضير النفسي قبل أيام من المنافسة.	40
• التحضير النفسي يوم المنافسة.	41
• التحضير النفسي خلال فترة الإحماء للمنافسة.	41
• التحضير النفسي المنافسة الفعلية.	42
3.13.1 التحضير النفسي بعد انتهاء المنافسة.	43
14.1 أنواع التحضير النفسي الرياضي.	45
1.14.1 الإعداد النفسي من حيث المدى.	45
• الإعداد النفسي طويل المدى.	45
• الإعداد النفسي القصير المدى.	47
2.14.1 التحضير النفسي من حيث النوعية.	49
• الإعداد النفسي العام.	49
• الإعداد النفسي الخاص.	50

15.1 الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة الرياضية	47
1.15.1 الضغوط النفسية في المنافسات الرياضية.	47
2.15.1 أهم الضغوط التي يعاني منها الرياضيون قبل المنافسات الرياضية.	48
3.15.1 العوامل المؤثرة في شدة الضغوط النفسية.	48
4.15.1 أنواع الضغوط المنافسة الرياضية.	50
5.15.1 مظاهر الضغوط النفسية.	51
6.15.1 مصادر الضغوط النفسية.	51
7.15.1 أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.	53
8.15.1 الأداء الرياضي تحت الضغوط.	53
16.1 القلق.	55
1.16.1 نظرية الإدراك للقلق.	55
• إدراك عدم اليقين من النتيجة.	56
• إدراك أهمية النتيجة.	57
2.16.1 القلق الحالة و القلق السمة.	58
3.16.1 القلق والأداء.	58
17.1 الخوف	59
1.17.1 مفهوم الخوف في المجال الرياضي.	59
2.17.1 أسباب الخوف في المجال الرياضي.	60
3.17.1 أشكال الخوف في المجال الرياضي.	60
4.17.1 طرق السيطرة على الخوف الرياضي.	60
الفصل الثاني: المهارات العقلية المرتبطة بالأداء الرياضي	64-106
التمهيد	
• **التدريب العصبي النفسي (التتبع البصري) للرياضي**	65-73
1.2 التدريب النفسي العصبي (التتبع البصري)الرياضي.	65
2.2 تدريب القدرات العقلية الخاصة.	65
3.2 تدريب القدرات الإدراكية الحسية 3D-MOT.	66
4.2 أهمية تدريب القدرات العقلية في الرياضة.	67
5.2 الهدف من تدريب المهارات المعرفية.	68
6.2 أدوات التدريب القدرات العقلية.	69
• NeuroTracke (كندا).	69
• Intelligym (الولايات المتحدة الأمريكية).	69

• NeuroNation et Peak.	70
7.2 طريقة أستخدم الأدوات التدريب القدرات العقلية.	70
8.2 مستويات تدريب القدرات العقلية (المعرفية).	72
9.2 مدة تدريب وعدد جلسات البرنامج	73
• **المهارات العقلية المرتبطة بالأداء الرياضي.**	106-74
1.2 المهارات المعرفية (Les habiletés cognitives)	91-74
• التركيز	74
1.1.2 تركيز الانتباه وإعادة التركيز.	74
2.1.2 أنواعه التركيز	74
3.1.2 أنماط الضارة به.	75
• **التصور العقلي.**	77
4.1.2 بعض المفاهيم عن التصور العقلي.	77
5.1.2 النماذج النظرية للتصور العقلي.	79
6.1.2 مبادئ التصور الذهني.	79
7.1.2 أنواع التصور الذهني.	80
8.1.2 فوائد التصور الذهني.	81
• مهارة التخطيط (تحديد الهدف).	84
9.1.2 ماهية مهارة التخطيط (تحديد الهدف).	84
10.1.2 نظريات تحديد الأهداف (1990).	85
11.1.2 آليات تحديد أهداف (للوك ولثام 1990-2002).	86
12.1.2 الشروط النظرية لزيادة فعالية الهدف المحدد.	88
13.1.2 أنواع تحديد الأهداف.	90
• الأداء	90
• النتيجة	90
• العملية	91
2.2 المهارات النفسية الجسدية (Les habiletés psychosomatiques).	100-92
1.2.2 المهارات الطاقة النفسية (التنشيط).	92
2.2.2 مفهوم الطاقة النفسية في مجال الرياضي.	92
3.2.2 أهمية الطاقة النفسية في المنافسات الرياضية.	93
4.2.2.ماهية تنظيم وتعبئة الطاقة النفسية.	94

5.2.2 مصادر تعبئة الطاقة النفسية في المجال الرياضي.	94
6.2.2 قلق المنافسة.	95
7.2.2 مستويات ثلاثة للقلق حسب (Karageorghis 2007).	96
8.2.2 آليات حدوث قلق المنافسة.	96
9.2.2 تأثير القلق المنافسة في المجال الرياضي.	98
10.2.2 النظرية المتعدد الأبعاد للقلق المنافسة الرياضية.	98
11.2.2 مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية.	100
3.2 قدرات الاسترجاع	106-100
1.3.2 أهم استراتيجيات الاسترجاع لدى الرياضيين.	101
2.3.2 أهمية النوم لعملية الاسترجاع.	101
3.3.2 الآثار السلبية لقلة النوم على قدرة الاسترجاع.	102
4.3.2 تأثير النوم على الأداء العقلي.	103
5.3.2 تأثير النوم على الصحة النفسية.	104
6.3.2 الإفراط في التدريب وانعكاسه على قدرات الاسترجاع.	104
الفصل الثالث : الثقة بالنفس لدى الرياضي	**144-107**
تمهيد	
1.3 مفهوم الثقة بالنفس (الثقة الرياضية).	109
2.3 مصطلحات المرتبطة بالثقة بالنفس والمستخدمة في الرياضة	110
3.3 الاختلافات بين مصطلحات الثقة بالنفس.	111
• الاختلاف بين الذات والفعالية الذاتية.	111
• الاختلافات بين مفهوم الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس.	111
• احترام الذات والنفس الجسدية.	112
4.3 الإطار مفاهيم للثقة في الرياضية.	114
5.3 العناصر المكونة للثقة بالنفس.	115
6.3 أنواع الثقة الرياضية حسب (Vealey 2002).	115
7.3 نظريات الثقة بالنفس.	116
• نظرية الكفاءة الذاتية حسب Bandura (1997).	116
• نظرية الدافع بالكفاءة ل (Harter1978).	119

• نموذج الثقة الرياضة Vealey (1986).	120
8.3 مصادر (الثقة بالنفس) وفقا لبنادور الكفاءة الذاتية (1977)	121
1.8.3 إنجازات الأداء سابقة (Performance accomplishments).	122
2.8.3 التجربة غير المباشرة.	123
3.8.3 الإقناع اللفظي (Verbal/persuasion).	124
4.8.3 الحالات الفسيولوجية.	125
5.8.3 الحالة العاطفية.	125
6.8.3 التصور العقلي للرياضيين (Imagery experiences).	126
9.3 مصادر الثقة الرياضية (Vealey1998).	127
10.3. طرق تطوير وتعزيز الثقة بالنفس في الرياضة.	129
11.3 أساسيات تطوير الثقة بالنفس في المجال الرياضة:	130
12.3 تقنيات تعزيز الثقة بالنفس.	131
13.3 مقومات تؤثر في الثقة بالنفس.	133
14.3 عوامل إضعاف الثقة الرياضية.	134
15.3 العلاقة بين أنواع ومصادر وعوامل إضعاف الثقة الرياضية لدى نخبة.	135
16.3 العلاقة بين الثقة الرياضية والأداء.	136
• روابط الايجابية والسلبية.	136
• الأثر الإيجابي للثقة و الأداء الرياضي.	137
• مستوى الثقة الأمثل والأداء الرياضي.	138
• التشاؤم الدفاعي والأداء الرياضي.	139
• الثقة بالنفس والدافع.	140
17.3 تأثير الثقة الرياضية على السلوك والأداء الرياضي.	140
الفصل الرابع: منهجية البحث والإجراءات الميدانية	**148-173**
تمهيد	
الإجراءات الميدانية للدراسة.	
1.4 الدراسة الاستطلاعية.	149
2.4 أهداف الدراسة الاستطلاعية.	149
3.4 أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية.	149
4.4 العينة الاستطلاعية.	150
5.4 إجراءات الدارسة الاستطلاعية.	150

6.4 الدراسة الأساسية.	152
1.6.4 المنهج الدراسة.	152
2.6.4 التصميم التجريبي.	152
3.6.4 خطوات تطبيق البرنامج.	153
7.4 ضبط متغيـرات الدراســة.	153
1.7.4 المتغير المستقل	153
2.7.4 المتغير التابع	153
3.7.4 المتغيرات الدخيلة.	154
8.4 مجتمع وعينة الدراسة.	154
1.8.4 مجتمع الدراسة.	154
2.8.4 عينة الدراسة.	154
3.8.4 عينة الدراسة الأساسية.	155
4.8.4 العينة التجريبية للدراسة.	156
9.4 اختبار التجانس والتكافؤ متغيرات الدراسة.	157
1.9.4 حساب التجانس للمجموعتين في متغيرات (العمر التدريبي. الوزن. الطول).	157
10.4 مجالات وحدود الدراسة.	159
11.4 أدوات ووسائل الدراسة.	159
12.4 الأسس العلمية لأدوات جمع البيانات المستخدمة في الدراسة.	160
• الموضوعية.	160
• الصدق.	161
13.4 قياس صدق وثبات المقاييس المستخدمة في الدراسة.	161
1.13.4 ثبات المقياس.	161
2.13.4 الصدق المقايس.	162
14.4 عرض لمحة عن البرنامج التدريبي للمهارات العقلية المصمم .neuro-sport	164
1.14.4 إعداد البرنامج وتخطيط.	164
2.14.4 أهداف البرنامج (NeuroTracker).	164
3.14.4 ماهو البرنامج التدريبي (لتتبع العصبي) لتدريب المهارات العقلية.	166
4.14.4 طريقة بناء وتطبيق برنامج (التتبع البصري) لتدريب المهارات العقلية.	167
5.14.4 جلسات برنامج التحضير النفسي (التتبع البصري) لتدريب المهارات العقلية.	168

6.14.4 تحكيم البرنامج.	170
15.4 الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة.	170
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	**221-176**
تمهيد	176
1.5 الفرضية الأولى	177
1.1.5 عرض نتائج الفرضية الأولى.	177
2.1.5 تحليل عبارات مقياس حالة الثقة بالنفس.	180
3.1.5 تحليل النتائج الإحصائية لفرضية الأولى.	182
4.1.5 تفسير نتائج الفرضية الأولى.	184
2.5 الفرضية الثانية	186
1.2.5عرض نتائج الفرضية الثانية.	186
2.2.5 تحليل النتائج الفرضية الثانية.	188
3.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثانية.	190
3.5 الفرضية الثالثة	193
1.3.5 عرض نتائج الفرضية الثالثة.	193
2.3.5 تحليل النتائج الفرضية الثالثة.	195
3.3.5 تفسير نتائج الفرضية الثالثة.	197
4.5 الفرضية الرابعة	199
1.4.5 عرض نتائج الفرضية الرابعة.	199
2.4.5 تحليل النتائج الفرضية الرابعة.	201
3.4.5 تفسير نتائج الفرضية الرابعة.	202
5.5 الفرضية الخامسة	204
1.5.5 عرض نتائج الفرضية الخامسة.	204
2.5.5 تحليل النتائج الفرضية الخامسة.	206
3.5.5 تفسير نتائج الفرضية الخامسة.	209
6.5 الفرضية السادسة	210
1.6.5 عرض نتائج الفرضية السادسة.	210
2.6.5 تحليل النتائج الفرضية السادسة.	212
3.6.5 تفسير نتائج الفرضية السادسة.	215
7.5 الفرضية السابعة	217

1.7.5 عرض نتائج الفرضية السابعة.	217
2.7.5 تحليل النتائج الفرضية السابعة.	218
3.7.5 تفسير نتائج الفرضية السابعة.	220
الفصل السادس: مناقشة الفرضيات	224
1.6 مناقشة الفرضية الأولى	224
2.6 مناقشة الفرضية الثانية	226
3.6 مناقشة الفرضية الثالثة	228
4.6 مناقشة الفرضية الرابعة	230
5.6 مناقشة الفرضية الخامسة	232
6.6 مناقشة الفرضية السادسة	233
7.6 مناقشة الفرضية السابعة	235
8.6 مناقشة الفرضية العامة	237

قائمـــة الجـــــداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	الدراسات العربية	08
02	الدراسات الأجنبية	10
03	أوجه التشابه والاختلاف الدراسات السابقة	14
04	أهم المنظمات علم النفس الرياضي.	24
05	أنماط التركيز المتعمدة.	74
06	علاقة أنواع التركيز ببعضها	75
07	أنواع وظائف التصور الذهني.	81
08	يصف آليات الأربعة لتحديد الأهداف.	87
09	الاختلافات بين مفاهيم الثقة بالنفس.	113
10	يوضح أسباب استبعاد اللاعبين من المشاركة في الدراسة.	155
11	يوضح أفراد العينة الأساسية مشاركة في اختبار تحديد مستويات الثقة بالنفس.	156
12	يوضح تقسيم العينة حسب مستويات الثقة بالنفس لدى اللاعبين ويحدد عدد اللاعبين	156

	المشاركين في البرنامج التدريب المهارات العقلية	
13	يمثل تقسيم العينة الدراسة إلى مجموعتين (تجريبية/ضابطة).	157
14	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الاختلاف لمتغيرات التي قد تؤثر على البرنامج التدريبي لمهارات العقلية للمجموعة (التجريبية/الضابطة).	157
15	حساب التكافؤ للمجموعتين في متغيرات (العمر التدريبي. الوزن. الطول)	158
16	معامل الثبات لكل الأبعاد المقاييس المهارات العقلية ومعامل الثبات الكلي.	162
17	معاملات الثبات والصدق على مقياسين (المهارات العقلية والثقة بالنفس)	163
18	جلسات برنامج التحضير النفسي (التتبع البصري) لتدريب المهارات العقلية.	168
19	اختبار الفرضية الإحصائية.	172
20	معيار الحكم على استجابات عينة البحث وتصنيفها.	173
21	نتائج ترتيب حالة الثقة بالنفس قبل المنافسة الرياضية لدى اللاعبين.	177
22	نتائج تصنيف الثقة بالنفس لدى أفراد العينة.	178
23	العرض الإحصائي لنتائج القياس مستوى حالة الثقة بالنفس قبل المنافسة لدى اللاعبين.	179
24	عرض نتائج المهارات المعرفية لدى أفراد العينة.	186
25	تصنيف مستوى المهارات المعرفية لدى عينة الدراسة.	187
26	العرض الإحصائي العلاقة الارتباطية بين المهارات المعرفية والثقة بالنفس لدى لاعبين.	187
27	عرض نتائج المهارات النفسية الجسدية.	193
28	يوضح العلاقة الارتباطية بين المهارات النفسية الجسدية والثقة بالنفس لدى لاعبين	194
29	عرض نتائج المهارات الاسترجاع لدى أفراد العينة.	199
30	يوضح العلاقة الارتباطية بين المهارات الاسترجاع والثقة بالنفس لدى لاعبين.	200
31	عرض نتائج القياس القبلي والبعدي لمستوى المهارات العقلية للعينة التجريبية.	201
32	عرض نتائج القياس القبلي والبعدي لمستوى الثقة بالنفس للعينة التجريبية.	205
33	العرض الإحصائي للقياس القبلي والبعدي لمستويات الثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية.	206
34	عرض نتائج القياس القبلي والبعدي لمستوى المهارات العقلية للعينة الضابطة.	210
35	عرض نتائج القياس القبلي والبعدي لمستوى الثقة بالنفس للعينة الضابطة.	211
36	العرض الإحصائي للقياس القبلي والبعدي لمستويات الثقة بالنفس لدى المجموعة الضابطة.	212

37	عرض الفرق في القياس البعدي للمهارات العقلية لدى المجموعة التجريبية والضابطة.	217
38	النتائج الإحصائي للقياس البعدي للمهارات العقلية والثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية والضابطة.	218
39	يوضح نتائج الفرضيات الدراسة	237

قـــائـــمـــــة الأشـكـــال

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	أوجه التدخل في علم النفس الرياضي.	22
02	أهداف علم النفس الرياضي.	25
03	مجالات علم النفس الأكثر ارتباطا بالرياضة.	26
04	فروع التحضير النفسي الرياضي.	27
05	هرم مكونات التدريب الشامل والمتكامل.	28
06	سلسلة الإحداث التي تؤدي إلى الإحساس و الإدراك من جهة، والانعكاس وظائف الأعضاء الحسية الموضوعية.	32
07	يوضح شروط استخدام تقنيات الإعداد الذهني.	38
08	نظام ومراحل التحضير النفسي للرياضيين.	39
09	مراحل الإعداد النفسي.	40
10	مراحل الإعداد النفسي المنافسة.	41
11	يحدد أنواع التحضير النفسي الرياضي.	46
12	العوامل المؤثرة الإعداد النفسي قصير المدى.	49
13	العوامل المؤثرة في شدة الضغوط النفسية.	50
14	أنواع الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية.	52
15	مظاهر الضغوط النفسية	52
16	مصادر الضغوط النفسية في مجال الرياضة	53
17	أساليب التعامل مع الضغوط النفسية	54
18	طريقة تأثير الضغوط النفسية علي مستوى الأداء	55
19	نظرية القلق التنافسي.(Martens, Vealey, Burton 1990).	56

20	علاقة احتمالية بالنجاح – عدم اليقين من النتيجة	57
21	مونتاج لدراسة استراتيجيات البحث المرئي للاعبي كرة القدم.	66
22	نموذج 3D-MOT.	67
23	أهمية 3D–MOT خلال المنافسة الرياضية.	67
24	يوضح عمل برنامج (**NeuroTracke**) في كرة القدم والهوكي.	69
25	مثال استخدام **Intelligym في رياضة الهوكي.**	70
26	يوضح طريقة تدريب المستوى الأول	72
27	يوضح الطريقتين الأساسيتان لتحديد الأهداف حسب للوك ولتام (1990).	86
28	آليات تحديد الهدف.	87
29	الشروط النظرية لزيادة فعالية الهدف المحدد.	88
30	العلاقة بين تحديد الأهداف الصعبة والأداء.	89
31	أنواع الأهداف	91
32	المفاهيم المرتبطة بالثقة بالنفس.	109
33	الإطار المفاهيم الثقة في الرياضة.	114
34	السلوك الاستباقي ضمن النظرية المعرفية الاجتماعية.	117
35	نظرية دافع الكفاءة Harter (1978).	119
36	نموذج الثقة الرياضية ل Vealay (1986).	121
37	مصادر الكفاءة الذاتية(الثقة بالنفس) وفقا لبنادور (1977).	122
38	العلاقة بين الانجازات السابقة والثقة بالنفس.	122
39	نموذج الثقة بالنفس ل(Bandura).	127
40	أساسيات وعوامل الثقة بالنفس Bandura (1997).	130
41	مقومات الثقة بالنفس.	134
42	النموذج المبسَّط أن المكان الذي يحصل فيه الرياضيون على ثقتهم الرياضية.	135
43	العلاقة بين أنواع ومصادر وعوامل إضعاف الثقة الرياضية لدى نخبة.	136
44	العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي ل (Weinberg et Gould 1995).	138
45	العلاقة بين الثقة بالنفس و الحافز(الدافع).	140
46	التصميم التجريبي المتبع في الدراسة.	152
47	التكافؤ بين المجموعتين التجريبية/الضابطة.	158
48	يوضح استخدام برنامج (**NeuroTracke**) في كرة القدم والهوكي.	166
49	يوضح مستويات الثقة بالنفس لدى أفراد العينة.	178
50	عرض مستوى القدرات المعرفية لدى لاعبين.	188

51	التمثيل البياني للعلاقة بين المهارات المعرفية والثقة بالنفس	188
52	يوضح مستوى المهارات النفسية الجسدية لدى لاعبين.	194
53	يوضح العلاقة بين المهارات النفسية الجسدية والثقة بالنفس لدى لاعبين	195
54	يوضح مستوى المهارت الاسترجاع لدى لأفراد العينة.	200
55	يوضح العلاقة بين المهارات الاسترجاع بين الثقة بالنفس لدى أفراد العينة	201
56	الفرق في القياس القبلي والبعدي في المستوى المهارات العقلية لدى العينة التجريبية.	204
57	الفرق بين القياس القبلي والبعدي في مستويات الثقة بالنفس لدى العينة التجريبية.	205
58	الفرق في القياس القبلي والبعدي في المستوى المهارات العقلية لدى العينة الضابطة.	211
59	الفرق بين القياس القبلي والبعدي في مستويات الثقة بالنفس لدى العينة الضابطة.	212

الموضوع: أهمية التحضير النفسي خلال المنافسة الرياضية في تنمية بعض المهارات العقلية لتعزيز الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم (صنف الأكابر)

ملخص الدراسة

التساؤل العام: هل لبرنامج (التتبع البصري) أهمية في تنمية المهارات العقلية وتعزيز الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم؟

فرضيات الجزئية للدراسة:

1. مستوى المهارات العقلية وحالة الثقة بالنفس قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم متوسطة.
2. توجد علاقة ارتباطيه ايجابية ذات دلالة إحصائية بين القدرات المعرفية والثقة بالنفس للاعبي كرة القدم.
3. توجد علاقة ارتباطيه ايجابية ذات دلالة إحصائية بين قدرات النفسية الجسدية والثقة بالنفس.
4. توجد علاقة ارتباطيه ايجابية ذات دلالة إحصائية بين قدرات الاسترجاع والثقة بالنفس للاعبي كرة القدم.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية.
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة الضابطة.
7. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين العينة التجريبية العينة الضابطة.

الهدف من الدراسة: الكشف عن العلاقة بين المهارات العقلية والثقة بالنفس، ومدى فاعلية برنامج نفسي عصبي يسمى (التتبع البصري) (**NeuroTracker**) مصمم من طرف (**Faubert Jocelyn**) خلال مرحلة المنافسة لتنمية بعض المهارات العقلية ومدى انعكاسها الايجابي على مستويات الثقة بالنفس.

إجراءات الدراسة: * اختبار المهارات العقلية والثقة بالنفس * تطبيق برنامج النفسي العصبي (التتبع البصري).

- **العينة:** تمثلة العينة من (08) لاعبين من فريق الترجي الرياضي أريس وتم اختيارها بطريقة عشوائية.
- **المنهج المتبع:** المنهج التجريبي الذي يتلائم مع دراستنا بإتباعنا طريقة المجموعتين.

أهم النتائج:

- توجد علاقة ايجابية بين المهارات العقلية والثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة.
- إن التدريب النفسي العصبي (التتبع البصري) هادف لتحضير النفسي للرياضيين.
- كما أن التدريب على المهارات العقلية تم باستخدام برنامج التدريبي التتبع البصري (**NeuroTracker**) كان له تأثير إيجابي في تنمية القدرات العقلية مما أدى إلى تعزيز مستويات الثقة الرياضية لدى أفراد العينة.

الكلمات المفتاحية: التحضير النفسي، المهارات العقلية، الثقة الرياضية، كرة القدم.

Subject: The importance of psychological preparation during sports competition in developing some mental skills to enhance self-confidence among soccer players (the senior class)

Study summary

The general question: Is the (visual tracking) program important in developing mental skills and enhancing self-confidence for soccer players?

Partial hypotheses of the study:

1. The level of mental skills and the state of self-confidence before sports competition for football players is medium.

2. There is a positive correlation with statistical significance between the cognitive abilities and self-confidence of soccer players.

3. There is a statistically significant positive correlation between psychological and physical abilities and self-confidence.

4. There is a statistically significant positive correlation between recovery abilities and self-confidence for soccer players.

5. There are statistically significant differences between the pre and post measurements for the experimental sample.

6. There are no statistically significant differences between the pre and post measurements for the control sample.

The aim of the study: To reveal the relationship between mental skills and self-confidence, and the effectiveness of a neuropsychological program called (NeuroTracker) designed by (Jocelyn Faubert) during the competition phase to develop some mental skills and the extent of its positive reflection on levels of self-confidence.

Study procedures: * Testing mental skills and self-confidence * Applying a neuropsychological program (visual tracking).

• **The sample**: The sample consisted of (08) players from the Esperance Sports Team, Aris, and it was chosen randomly.

• **Approach**: The experimental approach that fits with our study by following the method of the two groups.

The most important results:

• There is a positive relationship between mental skills and self-confidence among the study sample. • Neuropsychological training (visual tracking) aims to prepare the athletes psychologically.

• In addition, training on mental skills using the visual tracking training program (NeuroTracker) had a positive effect on the development of mental abilities, which led to enhancing the levels of mathematical confidence among the respondents. Keywords: psychological preparation, mental skills, athletic confidence.

Keywords: psychological preparation, mental skills, sports confidence, soccer.

مقدمة:

أصبح المجال الرياضي اليوم أكثر اتساعا من حيث العلوم والأهمية وهذا يعود للخبرات المكتسبة في التطبيق العلمي والتدريب والبحوث والتجارب العلمية الحديثة التي تؤثر بدرجة كبيرة على المستوى الرياضي ومردوده خلال المنافسات، وكثيرا ما نتحدث عن عوامل النجاح فنذكر منها :البدنية ,الخططية و المهارية و قليلا ما نتطرق إلى العوامل النفسية و سلوك اللاعبين والمدربين في الملعب وخارجه و انعكاسات ذلك على الأداء و النتائج، فينجح الرياضي حين تجتمع هذه العوامل التي تؤهله لذلك والتفوق على الآخرين، وبدونها لن يتمكن من تحقيق أية مكاسب **(علي الحاسم عكلة الزبيدي، 1998، ص4).**

وتحظى الرياضة بصفة عامة و رياضة كرة القدم بصفة خاصة باهتمام وشغف كبير حيث يبلغ الاهتمام ذروته في المنافسات الرسمية القارية منها العالمية والاولمبية، من خلال تمثيل الرياضيين لكل بلد حيث تكون فيها الانفعالات سواء من المتفرجين أو عند الرياضيين كالخوف من الفشل و الرغبة في الفوز، وذلك للتقارب الكبير في مستويات الأداء الرياضيين من حيث المستوى البدني أو التقني أو الخططي خاصة في الرياضات المستوى العالي، سيكون العامل النفسي هو الفارق بين الرياضيين وهذا ما أشار إليه **محمد حسن علاوي (2002)** حين اعتبر أن معظم الأبطال على المستوى العالي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز هو العامل النفسي والذي يلعب دورا هاما ويتأسس عليه تحقيق الانتصار والتفوق **(حسن علاوي، 2002، صفحة 16).**

ومن أهم العوامل التي أدت بارتفاع المستوى الرياضي هو ارتباط علم التدريب الرياضي و نظرياته بالعلوم الأخرى كعلم النفس الرياضي وغيرها من العلوم المساندة، إذ يتأثر مستوى الأداء الرياضيين بشكل كبير بالعوامل النفسية ويعتبر علم النفس الرياضي من العلوم الحديثة التي ساهمت بدور فعال في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضيين في المنافسات الرياضية في السنوات الأخيرة، وحيث كانت محصلة نتائج معظم الدراسات والبحوث إلى أن العامل النفسي يؤثر في مستوى الأداء الرياضي سواء كان هذا التأثير سلبي أم ايجابي.

ولا شك أن تقارب الفوارق في مستويات البدنية والتقنية وكذا الخططية لدى رياضي المستوى التنافسي العالي قد دفع بالخبراء والمختصين في المجال الرياضي للبحث عن جوانب وأبعاد أخرى تضمن التفوق وتحدث الفارق، لذلك جند الكثير من الباحثين اهتماماتهم على الجوانب النفسية والذهنية للرياضيين، وحسب **بيكر (1992)** يعتبر **بانستر (1980)** أن لتمرين البدني حدود فيزيولوجية هامة والعوامل النفسية تلعب دورا حاسما عندما يتعلق الأمر بالربح أو الخسارة، فهي التي تحدد مدى اقتراب الرياضي من حدوده المطلقة، ويرى **جنز لاميس وهنتر كادو (1995)** أن الكثير من الدراسات العلمية أوضحت أن نسبة كبيرة من الرياضيين ترى أن النجاح والتطور في الأداء الحركي يتوقف على الاتجاه العقلي بشكل كبير فاللاعب عبارة عن عقل والجسم، يمكن

للتدريب العقلي أن يرتقي بمستوى الرياضي، ويؤكد **محمد العربي شمعون و ماجد محمد إسماعيل (2001)** بأن التكامل بين العقل والجسم هو الطريق نحو اكتشاف قدراتنا الحقيقة، وفي هذه الحالة سوف يكون الأداء قريب من مستوى الأفضل ولكي يتم ذلك يجب أن يكون لدى اللاعب الرغبة في قضاء الوقت للتدريب العقلي مثل الجسم تماما، حيث أن اللاعب في المستوى العالي على علم بأن مستوى الأداء الفائق هو ناتج تفاعل بين الجانب العقلي والبدني. **(شمعون و اسماعيل، 2001، صفحة 57)**

أن الإخفاقات المتكرر للنوادي الجزائرية في المنافسات الدولية والقارية، ونخص بالذكر كرة القدم هي التي قادة الباحث إلى دراسة أهمية التحضير النفسي لتنمية المهارات النفسية (العقلية) وتعزيز الثقة بالنفس التي تلعب دورا جوهريا في الوصول إلى إنجازات على المستويات العالية، ويذكر **محمود (1994)** بأن الوعي بأهمية العوامل النفسية يزداد بشكل كبير بين العاملين في المنظومات الرياضية مما يساهم في الإعداد الشامل والمتوازن للرياضيين بغية الوصول إلى تحقيق الانجازات الرياضية، و أشار كلا من **إبراهيم خليفة واحمد أمين و أسامة راتب ومحمد علاوي (2006)** أن الاهتمام بتدعيم وتنمية المهارات النفسية والعقلية يؤدي إلى الإعداد المتكامل للاعبين لتحقيق أفضل المستويات الرياضية، كما أن اكتساب المهارات النفسية يزيد من قدرة اللاعب في مواجهة الضغوط والتكيف مع ظروف التدريب والمنافسة للوصول إلى الأداء الجيد والاستمتاع بالنشاط الممارس.

ولقد اهتم العديد من الباحثين بموضوع الثقة بالنفس باعتبارها واحدة من أهم هذه المظاهر النفسية والتي تعتبر من السمات النفسية الرئيسية للاعب الرياضي، كما أنها عامل هام في تحديد درجة كفاءته وفعاليته ونتائج أثناء المنافسات الرياضية، ويرى **حسن محمد علاوي (1998)** أن الشخص الذي ينال درجة مرتفعة من تلك السمة يكون واثقا من نفسه وقدراته وإمكانياته ومن كيفية التعامل مع الأشياء، ويمكن أن يحسن التعامل مع المواقف غير متوقعة، كما يمكنه اتخاذ قرارات بثبات ونجده لا يظهر قلقا أو توترا نحو مستوى أدائه، ويكون دائما يتصف بالاستقرار والثبات، ويجب الإشارة إلى قيمة الثقة بالنفس في مساعدة الرياضي على التفكير الايجابي المؤدي إلى النجاح والتفوق بدلا من التفكير السلبي الذي يحاول تجنب الفشل، فالواقع أن الثقة بالنفس تجعل الرياضي يركز علي عملياته العقلية لتطوير الأداء **(حسن العلاوي، 1992، صفحة 474).**

لذلك نحاول في هذه الدراسة التعرف على دور التحضير النفسي من خلال تطبيق برنامج تدريبي نفسي عصبي مصمم من طرف (Faubert Jocelyn) يسمى (التتبع البصري) يهدف إلى تنمية المهارات العقلية و نلاحظ مدى انعكاسها على ثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، ومن خلال تحسين أداء الرياضيين في المنافسات الهامة والوقوف على جانب مهم من الجوانب التدريب الرياضي هو "**التحضير النفسي الرياضي**" والتي تدعم جهود المدربين والقائمين على العملية التدريبية للوصول بالرياضيين إلى مستويات أعلى في الأداء الرياضي.

وفي حدود إطلاع الباحث على الدراسات السابقة لم يتم التطرق إلى هذا البرنامج تدريبي **(NeuroTracker)**، في البيئة العربية لهذا رأينا ضرورة القيام بهذه الدراسة سعيا للوصول إلى هذه الأهداف ولتحقيق ذلك قسمت هذه الدراسة إلى ثلاثة جوانب، (جانب منهجي، جانب نظري، جانب تطبيقي).

- **الجانب المنهجي (المدخل العام):** الذي من خلاله يمكن التعرف بالدراسة عن طريق الإشكالية وصياغة الفرضيات وتحديد أهمية الدراسة العلمية والعملية وذكر أهم أهداف البحث وكذا الأسباب التي دفعت اختيار هذا الموضوع وكذلك ضبط المفاهيم ومصطلحات الأساسية للدراسة اصطلاحا و إجرائيا بالإضافة إلى الدراسات المرتبطة بهذه الدراسة.
- **الجانب النظري:** يحتوي هذا الجانب على فصول الخلفية النظرية تحدثنا فيه على النقاط الثلاثة الرئيسية:
  - الفصل الأول: **التحضير النفسي للرياضيين.**
  - الفصل الثاني: **المهارات العقلية.**
  - الفصل الثالث: **الثقة بالنفس.**
- **الجانب التطبيقي:** تضمن ثلاثة فصول:

- **فصل الأول: منهج إجراءات الدراسة:** حيث بدأنا بالدراسة الاستطلاعية، ترجمة مقياس (UMSAT-6) لتقيم المهارات العقلية، بينما لم نجد له نسخة عربية، ، ثم تطرقنا للدراسة الأساسية وتناولنا منهج الدراسة والتصميم التجريبي المتبع فيها، العينة وخصائصها من تجانس و تكافؤ، مجالات الدراسة ومتغيراتها، بعد ذلك اشرنا لوصف أدوات الدراسة وكيفية تصحيحها، ثم البرنامج التدريبي المصمم من قبل **(Faubert Jocelyn)** لتدريب المهارات العقلية وخطوات إعداده، وبعد ذلك تطرقنا للخصائص السيكومترية للمقاييس من صدق وثبات، ثم إجراءات الدراسة والوسائل الإحصائية المستخدمة فيها.
- **فصل الثاني: عرض النتائج وتحليلها:** العروض الإحصائية للنتائج ومدى صحتها.
- **الفصل الثالث: مناقشة الفرضيات:** تطرقها إلى أهم النتائج التي توصلنا إليها مع أهم التوصيات و الاقتراحات.

الجانب التمهيدي للدراسة

الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية.

2. الفرضيات.

3. أهمية الدراسة.

4. أهداف الدراسة.

5. تحديد المصطلحات.

6. الدراسات السابقة

1. إشكالية الدراسة:

نتيجة للتطور السريع في مجال الرياضة، أصبحت طبيعة المنافسات الرياضية تتطلب من الفرد استخدام مهاراته البدنية والخططية والنفسية بطريقة متكاملة لتحقيق أعلى مستوى ممكن في الرياضة، وكثيرا ما نتحدث عن عوامل النجاح الرياضي هذه ونادرا ما نتحدث عن سلوك اللاعبين والمدربين داخل وخارج الملعب وتأثيرها على الأداء والنتائج ، وينجح الرياضي عندما تتحد هذه العوامل ، و من أهم القضايا المطلوب توفرها أو توفيرها في اللاعب بعد تدريبه بدنيا أو خططيا أو تقنيا هي الثقة بالنفس داخل الملعب، عندما يشعر الرياضيون بالثقة بالنفس يكونون أكثر قدرة على تحويل الإمكانيات الرياضية إلى أداء متفوق، وعلى العكس ذلك عندما يشعرون بعدم اليقين من أنفسهم، يمكن أن يكون لأدنى انتكاسة أو أصغر عقبة تأثير مفرط على أدائهم، و وفقًا **لباندورا (1977 ، 1997)** وبشكل عام يمكن اعتبار الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة يولد توقعات النجاح لمواقف المستقبل.

فإن الثقة بالنفس هي واحدة من أهم العوامل المرتبطة بالأداء الرياضي الناجح وأحد أكثر العوامل النفسية التي يعتقد أنها تؤثر على الأداء الرياضي ، وهذا ما أكده أيضا **حسن علاوي (1998)** تؤكد الأبحاث على أهمية زيادة ثقة الرياضيين بأنفسهم "يمكننا أن نرى أن الرياضي الذي يتمتع بدرجة عالية من الثقة بالنفس يمكنه تحسين قدراته والطريقة التي يتعامل بها مع الأحداث، وتكيف مع المواقف غير المتوقعة ، ويتخذ قرارات مستقرة ولا يظهر القلق أو التوتر خلال المنافسة" **(علاوي، 1998، صفحة 275)** ، ويعتقد الكاشف الرياضيين الذين يتمتعون بسمة الثقة بالنفس يكون لديهم القدرة على المبادرة خلال الأداء بصورة كبيرة **(الكاشف، 1991، صفحة 204)**، ولاشك أن للاستعداد النفسي أو تنظيم الطاقة النفسية أهمية قصوى في حياة الرياضي خاصة خلال مرحلة المنافسة، كون هذه المرحلة لا تخلو من القلق والتوتر وكذا نقص الثقة بالنفس وغيرها من المعيقات والمؤثرات السلبية والمشاكل النفسية التي يصعب على الرياضي حلها، وبتالي قد تؤثر على سلوكه وأدائه الرياضي خلال مرحلة ما قبل المنافسة، وعليه أصبح ضروريا على المدربين والرياضيين والمشرفين على الرياضة إجراء عمليات التشخيص للسيكولوجية خلال مراحل المنافسات الرياضية (قبل المنافسة، أثناء المنافسة، بعد المنافسة)، وذلك بهدف إعداد البرامج التحضير النفسي الذي يتلاءم مع حالة الرياضي النفسية **(كامل راتب، 1997، صفحة 45)**، و يهدف التحضير النفسي إلى إيجاد حلول إيجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها اللاعب والتي تتعلق بسلوك الرياضي في التدريب والمنافسة. **(ناهدة، 2002، صفحة 73)**، واليوم يتحول علم التدريب الرياضي إلى تطوير القدرات العقلية في محاولة دفع حدود الأداء الرياضي إلى ابعد من

ذلك، ويؤكد المدربون والرياضيون على أهمية القدرات العقلية للحصول على الرياضي متكامل، ويرتبط هذا بنجاح لاعبي كرة القدم، والأبحاث العلمية الحديثة تؤكده أن هناك حاجة إلى مستوى عالي من الوظائف العقلية لتحديد المواهب وتطوير لاعبي كرة القدم الشباب **(Torbjörn Vestberg, 2012)**

والمشكلة الكبرى التي تواجه الرياضي اليوم هي الحاجة إلى الإعداد العقلي جيد، حيث لا تكفي الموهبة وحدها ولا قدراته النفسية ولا لياقته البدنية لكي يتفوق رياضيا، إنه في حاجة إلى قوة عقلية لتحقيق أفضل أداء **(مصطفى الباهي و سمير جاد، 2004، ص9)**، وتشير العديد من الدراسات إلى الدور الإيجابي الذي يلعبه التدريب على المهارات العقلية في اكتساب وتطوير الأداء الرياضي وفي الاستعداد للدخول في المنافسة، خاصة في الألعاب الرياضية عالية المستوى، يستخدم العديد من رياضي النخبة الاستراتيجيات العقلية قبل وبعد المسابقات والتدريب، ويؤكدون على الدور الذي تلعبه في تعزيز الثقة بالنفس والوصول إلى منصات التتويج، واستنادًا إلى نظرية باندورا المعرفية الاجتماعية (1977 ، 1997) أنه إذا قام الرياضي بتطوير مهاراته العقلية سيؤدي إلى نجاح المهارات الحركية في المواقف الصعبة، فمن المرجح أن تكون هذه المهارات العقلية بمثابة مصدر أقوى للثقة والأداء بصورة عالية **(Callow & Waters, 2005, p. 445)**، **ويضيف أسامة كامل راتب (1997)** أن التدريب المهارات العقلية يساهم بدور إيجابي في تطوير الأداء البدني ومن ثم تطوير الأداء الرياضي، الأمر الذي يساعد على أداء المهارات بشكل أكثر آلية أو انسيابية، فضلا عن تقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم.

بناء على ما تقدم نستخلص أن استخدام المهارات العقلية في المجال التدريب الرياضي تم في العديد من الدراسات كأسلوب تدريبي مهم لتحسين أداء الرياضي وهذا ما أشارة إليه العديد من الدراسات أهمها: (Besharat & ، Magyar, T. Michelle Becker, Betsy J. Feltz, Deborah L.Craft, Lynette L. 2003, pp. 44-65) Pourbohlool, 2011, pp. 760-765)، **اسامة كامل راتب** (1997) ، **حسن العلاوي** (2003)، وفي هذا السياق يرى الباحث أن لإعداد لاعب كرة القدم معرفيا وعقليا بواسطة البرنامج تدريبي نفسي عصبي (NeuroTracke) سيحسن القدرات العقلية و يعزز ثقة الرياضي، وعلى هذا الأساس فكر الباحث بإجراء دراسة علمية قصد إبراز أهمية التحضير النفسي من خلال برنامج تدريبي مصمم (التتبع البصري) لفهم العلاقة بين القدرات العقلية والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ، وبناء على ما تقدم يمكننا صياغة الإشكالية على النحو التالي:

هل لبرنامج (التتبع البصري) أهمية في تنمية المهارات العقلية وتعزيز الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم؟

وقد تفرعت عنها عدة تساؤلات فرعية هي كالتالية:

1. ما مستوى حالة الثقة بالنفس قبل المنافسة الرياضية لدى أفراد العينة ؟
2. هل توجد علاقة ارتباطيه ايجابية ذات دلالة إحصائية بين القدرات المعرفية والثقة بالنفس لدى أفراد العينة؟
3. هل توجد علاقة ارتباطيه ايجابية ذات دلالة إحصائية بين قدرات النفسية الجسدية والثقة بالنفس لدى العينة؟
4. هل توجد علاقة ارتباطيه ايجابية ذات دلالة إحصائية بين قدرات الاسترجاع والثقة بالنفس لدى أفراد العينة ؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية في المهارات العقلية ومستويات الثقة بالنفس قبل المنافسة الرياضية؟
6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة الضابطة في المهارات العقلية ومستويات الثقة بالنفس قبل المنافسة الرياضية؟
7. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية في المهارات العقلية ومستويات الثقة بالنفس قبل المنافسة الرياضية؟

2. فرضيات الدراسة:

1.2 الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي (التتبع البصري) أهمية في تنمية المهارات العقلية وتعزيز الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم؟

2.2 الفرضيات الجزئية:

1. مستوى حالة الثقة بالنفس قبل المنافسة الرياضية لدى أفراد العينة متوسطة.
2. توجد علاقة ارتباطيه ايجابية ذات دلالة إحصائية بين القدرات المعرفية والثقة بالنفس لدى أفراد العينة.
3. توجد علاقة ارتباطيه ايجابية ذات دلالة إحصائية بين قدرات النفسية الجسدية والثقة بالنفس لدى العينة.
4. توجد علاقة ارتباطيه ايجابية ذات دلالة إحصائية بين قدرات الاسترجاع والثقة بالنفس لدى أفراد العينة.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية في المهارات العقلية ومستويات الثقة بالنفس قبل المنافسة الرياضية.
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة الضابطة في المهارات العقلية ومستويات الثقة بالنفس قبل المنافسة الرياضية.
7. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية في المهارات العقلية ومستويات الثقة بالنفس قبل المنافسة الرياضية.

3. أهمية الدراسة:

- **الأهمية النظرية العلمية لدراسة:**

تنبع أهمية البحث من أهمية الموضوع الذي نتناوله في دراستنا وهو أهمية التحضير النفسي لتنمية المهارات العقلية وتعزيز الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم في تحقيق نتائج إيجابية من خلال تسليط الضوء على المفاهيم الحديثة للتحضير النفسي و معرفة أهم التقنيات و الاستراتجيات تدريب المهارات العقلية التي تساعد في تعزيز الثقة بالنفس أثناء المنافسة العالمية والقارية المهمة.

- **الأهمية التطبيقية العملية لدراسة:**

- إبراز دور التحضير النفسي في تنمية المهارات العقلية المرتبطة بالأداء الرياضي.
- إبراز التناغم والتفاعل الايجابي بين التحضير النفسي والمهارات العقلية في تحسين الثقة بالنفس للرياضي في المواقف الصعبة من خلال برنامج التتبع البصري.
- إبراز مكانة والكفاءة المهنية والعلمية للمدرب ودورها في إعداد وتكوين لاعبي كرة القدم أكثر.
- إبراز القيمة العلمية والعملية لتحضير النفسي.
- قد تمثل الدراسة مرجعا للدراسات والبحوث المشابهة.

4. أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى:

- الوقوف على مستوى المهارات العقلية والثقة بالنفس لدى للاعبي كرة القدم (أفراد العينة).
- معرفة أهم العمليات والتقنيات العقلية التي تعمل على الدعم الإيجابي للثقة بالنفس.
- معرفة أهم المقاييس النفسية والعقلية المعتمدة قبل المنافسات الرياضية المهمة للرياضيين ذات المستوى العالي.
- كشف العلاقة بين استخدام المهارات العقلية والثقة بالنفس لدى عينة الدراسة.
- التعرف على واقع التحضير النفسي للرياضي لدى الأندية الجزائرية لكرة القدم.
- الوقوف على بعض الحقائق المهنية والعلمية لمهنة المدرب الرياضي في عملية التحضير النفسي الرياضيين.

5. تحديد المصطلحات والمفاهيم الأساسية:

إن التصور النظري الجيد يقوم على أساس واضح لمفاهيم والمصطلحات التي يستخدمها الباحث، ولقد ورد في دراستنا عدة مفاهيم ومصطلحات، وحتى ترقى دراستنا إلى مستوى البحوث العلمية الأكاديمية وجب علينا تسليط الضوء على أهم المفاهيم والمصطلحات الأساسية التي تعتبر كلمات مفتاحية للدراسة :

❖ **التحضير النفسي الرياضي:**

اصطلاحا:هو مجموعة من الإجراءات العلمية والتربوية المحددة سلفا عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعا للمتطلبات النفسية لممارسة الرياضية بصفة عامة والممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة، واستعدادات الرياضي وبروفيله النفسي من جهة أخرى، بهدف تطوير دوافعه وتنمية مهاراته العقلية وسماته الانفعالية لتحمل الأعباء البدنية والنفسية للتدريب والتكيف مع الظروف المنافسة من أجل استطاعة الرياضي من تحقيق أفضل مستوى ممكن له من الانجاز الرياضي. **(أحمد فوزي، 2003، صفحة 162)**

ويتفق كلا من" حنفي مختار"و"محمد حسن علاوي"،" عفت إبراهيم"، على أن الإعداد النفسي ينقسم إلى سبيلين هامين هما كما يلي:

- **الإعداد النفسي طويل المدى.**
- **الإعداد النفسي قصير المدى.**

يرى" **حنفي مختار** "أن الإعداد النفسي طويل المدى "يهدف إلى تثبيت شخصية اللاعب من خلال السمات الإرادية والقيم الخلقية للاعب وتنمية النفس لدى اللاعب وتعود اللاعبين على التدريب في ظروف المباراة حتى لا يتفاجئ اللاعب، والعمل على التقوية العامة للأداء الرياضي من الناحية البدنية والفنية والخططية والذهنية. **(محمود مختار، 1988، صفحة 194)**

وأما " **عدويشوا** " فقد وصف " الإعداد النفسي قصير المدى " هو محاولة إعداد (الفريق) لمشاركة في المنافسات القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز، ويقصد به أيضا الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية، بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية.

ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل، أي من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الاشتراك الفعلي، أو الممارسة الفعلية، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد.

(عوديشوا، 2002، صفحة 64)

التعريف الإجرائي: يعرف عموما بأنه مشروع لإعداد الرياضي النفسي بمعناه الواسع من خلال جميع الخطوات والالتزامات التي يحددها المدرب من أجل موازنة الخصائص التحفيزية وتوجيه الرياضي إلى أعلى مستوى من النجاح.

❖ **التحضير الذهني للرياضي:**

اصطلاحا : يذكر ويليامز (1986) أن التحضير الذهني يهدف إلى مساعدة الرياضي في تحديد حالته المثالية من الأداء، ثم تعلمه المهارات العقلية التي تسمح له بإثارة الحالة المثالية لأداء والحفاظ عليها.
(Lévèque, 1998, p. 51)

وهو تقنية من التقنيات الخاصة بالإعداد النفسي الرياضي الذهني يعرف بأنه تكرار القيام بحركات لغرض التعليم، إن تقنية التدريب الذهني تحتوي على المهارات النفسية يلجأ إليها الرياضي سواء قبل المنافسة أو أثنائها أو بعده. **(Thomas.r, 1975, p. 268)**

وتؤكد الكثير من الدراسات التميز الواضح والتكاملي بين التحضير النفسي والتحضير العقلي(الذهني)، إن الأول يهدف إلى خلق تكيفات نفسية حيث يدمج المعنى الذي يتم تجربته ويعزز البعد العاطفي العلائقي في التبادلات والتفاعلات اليومية للتكيف مع المشروع، أي شروط تسهيل الأداء، أما التحضير الذهني (العقلي) يهدف إلى إتقان وتعزيز الإمكانيات وتحسين الأداء في المناسبات الرسمية . **(Lévèque, 1998, p. 65)**

التعريف الإجرائي:هو التدريب منتظم على المهارات العقلية تساعد الرياضيين على التفكير، والتصرف، واتخاذ القرارات بشكل صحيح في المواقف المعقدة والأداء بكفاءة عالية أثناء المنافسات الرياضية، لحماية نفسه من القلق والتوتر قبل وأثناء المنافسات الرياضية.

❖ **المهارات العقلية للرياضي:**

اصطلاحا: هي مجموعة من الإمكانيات والقدرات التي تمكن الرياضي من تحقيق أفضل الانجازات الرياضية وتساهم في تطوير الأداء الرياضي وتحسينه عبر استخدام المنظم للقدرات العقلية والتعبئة للطاقة النفسية بصورة علمية تتناسب مع الموقف الرياضي المطلوب. **(عمران، 2015، صفحة 102)**

في حين أن بعض المؤلفين (**Seiler & Stock، 1994** ؛ **Vealey، 2007**) يفرقون بين المهارات النفسية باعتبارها النتيجة المرجوة (على سبيل المثال ، زيادة الثقة بالنفس وتعزيز التركيز على الانتباه) والأساليب أو التقنيات العقلية (على سبيل المثال ، الصور والتحدث الذاتي، التصور العقلي، تحديد الأهداف) كوسيلة لتعزيز النتائج المرجوة من خلال التطبيق المنهجي لهذه التقنيات. **(Vealey, 2007, p. 288)**

التعريف الإجرائي: هي قدرات نفسيه وعقليه تساعد الرياضي على مواجهة الضغوط النفسية والتكيف مع ظروف التدريب والمنافسة بهدف الوصول إلى الأداء الأمثل خلال المنافسة.

❖ **الثقة بالنفس:**

اصطلاحا: هو موقف يتخذه الفرد من نفسه والعالم المحيط بيه، وهو موقف غير عشوائي بل هو موقف واعي فيه فكر واضح ورؤية جلية للواقع النفسي المحيط بالشخص بما يتضمنه ذلك الواقع من أشياء و موضوعات، والثقة بالنفس تظهر في إحساس الشخص بكفاءته الجسمية والنفسية والاجتماعية، وكذلك قدرته على ما يريد و إدراكه وتقبل الآخرين له وثقتهم به، ويتسم الشخص الواثق من نفسه بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي وقبول الواقع ويجد في نفسه القدرة على مواجهة الأزمات بتعقل والتفكير، وكذلك هي قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية اتجاه المثيرات التي تواجهه وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة **(العنزي، 1999، صفحة 51)**، ومن الأهمية البالغة يجب تطوير الثقة بالنفس والكفائة البدنية والمهارية بالتوازي، حيث أن كلا منهما يدعم الأخر، فالرياضي الذي يمتلك الثقة بالنفس المثلى فإن هناك اعتقادا شائعا لدى بعض الرياضيين مفاده أن الثقة في النفس تكسبهم مناعة ضد حدوث الأخطاء . **(كامل راتب، 1997، صفحة 317)**

❖**التعريف الإجرائي:** الثقة بالنفس تضمن بالتأكيد الجوانب المعرفية والسلوكية، يتكون الجانب المعرفي من وعي الفرد بقدراته ومعرفته بالمهارات التي يمتلكها في جميع الجوانب الجسدية والمهارية والتخطيطية والنفسية ، وإيمانه بهذه الاحتمالات .

ويعكس الجانب السلوكي درجة الثقة بالنفس لدى الفرد سواء في التدريب أو المنافسة ، ويتبلور تحول هذه المعتقدات الإيجابية عن نفسه إلى أفعال سلوكية وأعراض حركية من خلال القدرة على التأقلم بفعالية ومن خلال الامتثال والتكيف مع المواقف المختلفة التي يواجهها في الحياة الرياضية.

6. الدراسات السابقة:

1.6 الدراسة العربية:

1.دراسة:(2021)	التدريب العقلي وفق الاتجاهات النفسية وعلاقته بالثقة بالنفس		
	أهداف الدراسة	**منهج وأدوات الدراسة**	**أهم نتائج الدراسة**
بن ساسي رضوان. العنتري محمد علي جامعة تيسمسلت (الجزائر)	• الكشف إذا كان هناك تأثير إيجابي للتدريب العقلي على الثقة بالنفس.	• **المنهج:** التجريبي • **مدة:** 9 حصص في 9 أسابيع. • **العينة:**12 لاعب كرة القدم اقل من20سنة. • **أدوات** :مقياس الثقة النفس(فيلي)	لتدريب العقلي اثر ايجابي على الثقة بالنفس.

2. دراسة:(2021)	علاقة التدريب العقلي بالتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.		
	أهداف الدراسة	**منهج وأدوات الدراسة**	**أهم نتائج الدراسة**
سعدون شعيب. بن عكي محمد اكلي (جامعة الجزائر3)	• التعرف على التدريب العقلي و التحمل النفسي و العلاقة بينهما و إزالة العوائق أمام التطور العام للأداء. • تنمية المهارات العقلية المرتبطة بالأداء والعمل على المساهمة في زيادة قدرة اللاعب على مواجهة الضغوط المصاحبة للتدريب من الناحية العقلية و الانفعالية.	**المنهج** : الوصفي **العينة:** 80 لاعبي كرة القدم صنف أكابر للرابطة الجزائرية المحترفة الأولى. **الأدوات:** • مقياس التحمل النفسي. • استبيان التدريب العقلي.	• أبعاد التدريب العقلي المتمثلة في (الاسترخاء ، الانتباه، التصور العقلي) لها علاقة بالتحمل النفسي

3.دراسة:(2021)	أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التصور العقلي في تحسين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل		
	أهداف الدراسة	**منهج وأدوات الدراسة**	**أهم نتائج الدراسة**
قذيفة يحي (الجزائر)	كشف أثر برنامج للتصور العقلي في تحسين التصور العقلي والثقة بالنفس	• **المنهج:** التجريبي. • **الأدوات:** مقياس التصور العقلي. • برنامج تدريبي • **العينة:** 12 رياضي الوثب الطويل	يوجد تأثير ايجابي للبرنامج التصور العقلي على الثقة بالنفس.

4.دراسة:(2020)	تأثير برنامج للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة لتنمية بعض المهارات النفسية للرفع من مستوى الأداء الرياضي.		
	أهداف الدراسة	**منهج وأدوات الدراسة**	**أهم نتائج الدراسة**
زهواني سفيان (الجزائر)	إلى محاولة اقتراح برنامج خاص بالتحضير النفسي لتنمية بعض المهارات النفسية	• **المنهج:** التجريبي. • **الأدوات:** برنامج تدريبي وبعض المقاييس النفسية. • **العينة:32** لاعب من الرابطة الولائية لكرة القدم البويرة.	التحضير النفسي يساهم في عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي لتمية دافعية الانجاز الرياضي.
5.دراسة:(2018)	**تأثير تدريب المهارات النفسية (تحديد الأهداف، الحديث الذاتي الايجابي، التصور) على الثقة النفس.**		
	أهداف الدراسة	**منهج وأدوات الدراسة**	**أهم نتائج الدراسة**
• **حيدري** • **حسين سلطاني** • **مهدي محمدي نزهد** **(ايران)**	• تقييم تأثير التدريب على المهارات النفسية للتحسين الثقة بالنفس	• **المنهج:** التجريبي • **الادوات:** • تدريب المهارات النفسية. • وتطبيق استبيان اوتاوا (OMSAT3) للمهارات النفسية. • واستبيانات الثقة. • **العينة:** 30 لاعب كرة الطائرة.	إن تدريب المهارات النفسية يحسن الثقة بالنفس لدى المراهقين
6.دراسة:(2018)	**أثر تطبيق برنامج تدريبي عقلي مقترح مبني على تقنية البرمجة اللغوية العصبية في تحسين التوجه نحو أبعاد التفوق لدى لاعبي كرة اليد**		
	أهداف الدراسة	**منهج وأدوات الدراسة**	**أهم نتائج الدراسة**
زمالي حسان **(الجزائر)**	إثبات فعالية تدخل منظم لبرنامج إعداد الذهني من على التسلسلات الثلاثة: (تحديد الأهداف، البرمجة اللغوية العصبية، الدعم الشخصي).	• **المنهج:** التجريبي . • **الأدوات:** برنامج للإعداد الذهني. لمدة ثلاثة أشهر يتكون: (تحديد الأهداف، البرمجة اللغوية العصبية ، الدعم الشخصي). • **العينة:**30 لاعب كرة اليد 16-18 سنة.	تحسن كبير في المهارات العقلية ، تم تحسين الضوابط العاطفية والانتباه والمعرفية و التحفيز والثقة بالنفس بشكل خاص.

7.دراسة:(2011)	التأثير المعتدل للثقة بالنفس والفعالية الذاتية الرياضية على العلاقة بين القلق التنافسي والأداء الرياضي.		
محمد علي بشارات (طهران)	**أهداف الدراسة**	**منهج وأدوات الدراسة**	**أهم نتائج الدراسة**
	• دراسة الآثار المعتدلة للثقة بالنفس والفعالية الذاتية الرياضية على العلاقة بين القلق التنافسي والأداء الرياضي.	**المنهج:** الوصفي. **الأدوات:** استبيان القلق التنافسي. متعدد الأبعاد (MCAQ). مقياس الكفاءة الذاتية الرياضي **العينة:** 264 رياضي.	تكشف هذه النتائج أن للثقة بالنفس علاقة سلبية معنوية مع الأبعاد المعرفية والجسدية للقلق التنافسي وعلاقة إيجابية معنوية مع الإنجاز الرياضي.
8.دراسة:(2010)	**"تدريب لاعبي كرة القدم بالجامعة على المهارات العقلية"**		
عمر فوزي حسن صادقي (ماليزيا)	**أهداف الدراسة**	**منهج وأدوات الدراسة**	**أهم نتائج الدراسة**
	تحديد نوع التدريب على المهارات العقلية التي يحتاجها لاعبي كرة القدم.	**المنهج:** الوصفي المقابلة. **العينة:** لاعبي كرة القدم	الموضوعات الأربعة الأكثر تدريبا لمهارات العقلية المرتبطة لاعب كرة القدم "التصور، تحديد الأهداف، التحدث الذاتي، الاسترخاء

2.6 الدراسات الأجنبية:

1.دراسة: (2018)	مقارنة المهارات العقلية بين لاعبي كرة القدم الحاصلين على ميداليات و الغير حائزين على الميداليات.		
Sertaç Erciş (تركيا)	**أهدف الدراسة**	**منهج وأدوات الدراسة**	**أهم نتائج**
	مقارنة مستوى المهارات العقلية لاعبي كرة القدم الحاصلين على الميداليات والغير حاصلين.	**المنهج:** الوصفي **الأدوات:** استبيان المهارات العقلية. **العينة:** 40 من لاعبي كرة القدم	• يتمتع لاعبي كرة القدم الحائزين على الميداليات بمستويات عالية من المهارات العقلية مقارنة بالغير حائزين. • المهارات النفسية لعبة دورا في تحقيق الانجازات الرياضية.

2.دراسة:(2018)	العلاقة بين المهارات العقلية وأداء ركلات الترجيح		
	أهدف الدراسة	منهج وأدوات الدراسة	أهم نتائج
POONEH.MOKHTAR	تنبؤ بأداء ركلات الترجيح اعتماد على مستوى المهارات العقلية.	**المنهج:** الوصفي. **أداة :**الاستبيان لتقييم المهارات العقلية OMSAT4. **العينة:** 20 لاعب كرة القدم.	إن المهارات الجسدية والمعرفية لها علاقة بنجاح أداء ضربات الجزاء.

3.دراسة:(2012)	التأثير إتقان الصور التحفيزية على القدرة على التصوير والثقة الرياضية للاعبي الجولف		
	أهدف الدراسة	منهج وأدوات الدراسة	أهم نتائج
• Thomas hammond. • Melanie Gregg. • Dennis Hrycaiko. • Jennifer mactavish. (كندا)	دراسة التأثير إتقان الصور التحفيزية (MG–M)على القدرة على التصوير والثقة الرياضية للاعبي الجولف	• **المنهج:** التجريبي. • **الاداة:** برنامج لتدريب على استعمال الصور التحفيزية لمدة ثلاثة اسابيع. • استبيان القلق التنافسي. • **العينة:** 3 لاعب القولف	تحسن للمشاركين الثلاثة في مستويات الثقة بالنفس. مما يثبت على وجود علاقة قوية بين التصور التحفيزي (MG–M) والثقة بالنفس

4. دراسة (2012)	سلوك النوم ما قبل المنافسة لدى الرياضيين وعلاقته بالمزاج والأداء		
	أهداف الدراسة	منهج وأدوات الدراسة	أهم نتائج
• Michele Lastella • Geoff Peter Lovell • Charli Sargent (استراليا)	دراسة سلوك النوم قبل المنافسة لدى 103 رياضيين وكيفية ارتباطه بالمزاج قبل المنافسة أسباب اضطراب النوم لدى الرياضيين في الليلة المنافسة.	**المنهج : الوصفي** • **الأداة:** مقياس برونيل للمزاج (BRUMS) تيري، لين، فوجارتي (2003). • **العينة:** 103 رياضي المسافات الطويلة.	وكانت الحالة المزاجية السلبية من التعب والتوتر على حد سواء، مرتبطة بشكل سلبي بجودة النوم قبل المنافسة،هذا الاضطراب يمكن أن يكون سلبياً ترتبط بالحالات المزاجية التي تسبق المنافسة لدى الرياضي.

5. دراسة (2011)	مقارنة العلاقة بين المهارات العقلية والقلق الرياضي في عدائي العدو والتحمل		
	أهداف الدراسة	منهج وأدوات الدراسة	أهم نتائج
• Behroz Khodayari • Abdulamir Saiiari • Yaghob Dehghani • (ايران)	مقارنة العلاقة بين المهارات العقلية والقلق الرياضي في عدائي العدو والتحمل.	**المنهج:** الوصفي . **الأداة:** استبيان قلق المنافسة ومعايير المهارات العقلية، **العينة:** 72 عداء.	• لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عداء السرعة وعدائي التحمل. • في حالة القلق الجسدي والمعرفي. توجد علاقة عكسية بين المهارات العقلية والقلق الرياضي.

6.دراسة:(2010)	الاختلافات في محتوى قدرة التصور العقلي بين لاعبي المضمار ذوي الثقة العالية والمنخفضة		
	أهداف الدراسة	منهج وأدوات الدراسة	أهم نتائج
•Cheriel.Abma •Mary D. Fry. •Yuhua Li •George Relyea (امريكا)	دراسة اختلاف الرياضيون ذوي الثقة العالية والمنخفضة في مضمار السباق والميدان في محتوى الصور وقدرتهم على التصور.	• **المنهج:** الوصفي. • **الاداة:** *الثقة في الرياضة(TSCI) *استبيان التصور العقلي (SIQ) *واستبيان التصور الحركة (MIQ-R) **العينة:**111رياضي العاب المضمار	الرياضي ذات السمات العالية استخدم كل فئة من الصور (التحفيزية العامة – الإتقان ، التحفيزية العامة – الإثارة ، التحفيزية الخاصة ، الإدراكية العامة ، المعرفية المحددة)

7.دراسة:(2008)	دراسة العلاقة بين استخدام الصور والثقة بالنفس والفعالية الذاتية لدى لاعبي كرة القدم		
	أهدف الدراسة	منهج وأدوات الدراسة	أهم نتائج
• Krista Mnroe. • Chandler . • Craig Hall. • Graham Fishurne. **(استراليا)**	فحص العلاقة بين استخدام الصور الذهنية والثقة الرياضية.	**المنهج:** الوصفي. **الأداة:** مقاييس:*تكرار استخدام الصور *تقيم الثقة بالنفس *تقييم الكفاءة الذاتية **العينة:** لاعبي كرة القدم (11-14)	أن الرياضيين الذين يستخدمون الصور (MG-M) بشكل متكرر يمتلكون إحساسا أعلى للثقة بالنفس والكفاءة الذاتية.

8 دراسة: (2008)	الحرمان الجزئي من النوم: التأثير على بنية ونوعية النوم		
• Eva-Maria Elmenhorst • David Elmenhorst • Norbert Luks • Hartmut Maass • Martin Vejvoda	**أهدف الدراسة**	**منهج وأدوات الدراسة**	**أهم نتائج**
	فحص التأثير الحاد للحرمان الجزئي من النوم (PSD) على جودة النوم وعلى إيقاع الساعة البيولوجية وعلى التعب أثناء النهار.	تقليل ساعة النوم من 8 سا إلى 5 سا. خمسة ايام متتالية.	أن النوم المتقطع أو قلته قد يكون خطرا على صحة الإنسان بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية واضطرابات المزاج وهذه الحالة النفسية لها تأثير مباشر على حياة الرياضي

9.دراسة:(2006)	استخدام التصور للتنبؤ بالثقة بالنفس والقلق لدى نخبة الرياضيين الشباب		
Strachan & Munroe-Chandler (كندا)	**أهدف الدراسة**	**منهج وأدوات الدراسة**	**أهم نتائج**
	وهدفت إلى معرفة كيفية ارتباط الصور بالثقة بالنفس والقلق لدى نخبة الرياضيين الشباب.	**المنهج:** الوصفي **الأداة:** استخدم الباحثان لجمع البيانات: نسخة معدلة من مقياس التصور (SIQ). قائمة قلق المنافسة **العينة:** 76 رياضي تدوير العصا (11-17 سنة).	أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية كبيرة بين الوظائف التحفيزية للتصور إضافة للتصور المعرفي الخاص (CS)ا لثقة بالنفس ، أن تصور التحفيز الخاص وتصور رفع التحفيز العام هما أهم مؤشرين للثقة بالنفس

10.دراسة:(2004)	أثر برنامج تدريب عقلي على قلق المنافسة، الثقة بالنفس والأداء في التنس لدى الناشئين		
Mamassis Dogani (اليونان)	**أهدف الدراسة**	**منهج وأدوات الدراسة**	**أهم نتائج**
	• أثر برنامج تدريب عقلي على الثقة بالنفس. • أثر برنامج تدريب عقلي على الأداء العام مع التركيز بشكل خاص على الأداء المتصور أو المتوقع. •فهم العوامل المحتملة التي تؤثر على الثقة بالنفس والأداء لدى لا عبي التنس الناشئين.	**منهج** :التجريبي. **الأدوات:** *قائمة المقاييس • قلق المنافسة كحالة (CSAI-2) . • التقييم الذاتي للأداء. • **العينة:** 9 لاعبين تنس.	• الثقة بالنفس هي العامل الذي أظهر الفرق الأكبر بين القياس القبلي والبعدي. • تحقيق جميع الرياضيين في المجموعة التجريبية درجات أعلى في كثافة واتجاه الثقة بالنفس.

3.6 أوجه التشابه والاختلاف: من خلال اطلاع الباحث على الدراسات التي تم عرضها سابقا و تحليلها تم التوصل إلى أوجه التشابه و الاختلاف بين الدراسات السابقة و دراستنا الحالية و تتمثل في ما يلي:

تشابهة دراستنا مع الدراسات السابقة في المتغيرات الثلاثة للدراسة "التحضير النفسي و المهارات العقلية والثقة بالنفس"حيث أجمعت جميع الدراسات على دراسة أهمية التحضير النفسي للرياضيين وان أغلب الرياضيين يعانون من حالات نفسية خاصة الثقة بالنفس تؤثر على أدائهم خلال المنافسات ذات الطابع الصعب، و كان الاختلاف في طريقة الدراسة حيث كان هدفنا في فهم العلاقة بين المتغيرات المهارات العقلية والثقة بالنفس وكيفية بناء الثقة عند الرياضي وفي البرنامج المطبق بحيث اعتمدنا على برنامج نفسي عصبي (التتبع البصري) ومدة البرنامج التدريبي، قمنا بتلخيص ما تشابه واختلاف بين دراستنا و الدراسات السابقة الأخرى في الجدول(01):

أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة

الرقم	اسم الباحث	عنوان الدراسة	أوجه التشابه	أوجه الاختلاف
01	بن ساسي والعنتري	التدريب العقلي وفق الاتجاهات النفسية وعلاقته بالثقة بالنفس	**متغير**: المهارات العقلية و الثقة بالنفس. **المنهج**: التجريبي. **العينة**: لاعبي كرة القدم.	**البرنامج التدريبي**: المستخدم
02	سعدون شعيب	.علاقة التدريب العقلي بالتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم	**متغير**:التدريب العقلي. **العينة**: لاعبي كرة القدم.	**متغير**: التحمل النفسي **المنهج**: الوصفي
03	قذيفة يحي	أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التصور العقلي في تحسين الثقة بالنفس	**متغير**:المهارات العقلية. **المنهج**: التجريبي	**متغير**: المهارات العقلية المستهدفة. **البرنامج التدريبي**: المطبق **العينة**: الوثب الطويل
04	زهواني سفيان	تأثير برنامج للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة لتنمية بعض المهارات النفسية للرفع من مستوى الأداء الرياضي	**متغير**:المهارات العقلية. **المنهج**: التجريبي. **العينة**: لاعبي كرة القدم.	**متغير**: دافعية الانجاز. **البرنامج التدريبي**:المستخدم.
05	1. حيدري 2. حسين سلطاني 3. مهدي محمدي نزهد	تأثير تدريب المهارات النفسية (تحديد الأهداف، الحديث الذاتي الايجابي، التصور) على الثقة النفس	**متغير**:المهارات العقلية والثقة بالنفس. **المنهج**: التجريبي.	**المتغير**: المهارات العقلية المستهدفة. **البرنامج التدريبي**: المستخدم. **العينة**: لاعبي كرة الطائرة

06	رمالي حسان	أثر تطبيق برنامج تدريبي عقلي مقترح مبني على تقنية البرمجة اللغوية العصبية في تحسين التوجه نحو أبعاد التفوق لدى لاعبي كرة اليد	**متغير**:المهارات العقلية. **المنهج**: التجريبي.	**المتغير**: المهارات النفسية المستهدفة. **البرنامج التدريبي**: المستخدم. **العينة**: رياضي كرة اليد.
07	محمد علي بشارات	التأثير المعتدل للثقة بالنفس والفعالية الذاتية الرياضية على العلاقة بين القلق التنافسي والأداء الرياضي	**متغير**: الثقة بالنفس.	**متغير**: القلق التنافسي **المنهج**: الوصفي. **العينة**: المستهدفة.
08	عمر فوزي	تدريب لاعبي كرة القدم بالجامعة على المهارات العقلية	**متغير**:المهارات العقلية **المنهج**: التجريبي. **العينة**: لاعبي كرة القدم	**متغير**:المهارات العقلية المستهدفة . **البرنامج التدريبي**: المستخدم.
01	Sertaç Erciş	مقارنة المهارات العقلية بين لاعبي كرة القدم الحاصلين على ميداليات و الغير حائزين على الميداليات.	**متغير**:المهارات العقلية. **العينة**: لاعبي كرة القدم	**متغير**: الثقة بالنفس. **المنهج**: الوصفي.
02	Pooneh .Mokhtar	العلاقة بين المهارات العقلية وأداء ركلات الترجيح	**متغير**:المهارات العقلية. **العينة**: لاعبي كرة القدم	**متغير**: المهارات العقلية المستهدفة، والثقة بالنفس. **المنهج**: الوصفي
03	Behroz-Khodayari	مقارنة العلاقة بين المهارات العقلية والقلق الرياضي في عدائي العدو والتحمل	**متغير**: المهارات العقلية.	**متغير**: القلق. **العينة**: عدائي العدو والتحمل. **المنهج**: الوصفي.
04	Thomas hammond	التأثير إتقان الصور التحفيزية على القدرة على التصوير والثقة الرياضية للاعبي الجولف	**متغير**:المهارات العقلية، والثقة بالنفس. **المنهج**: التجريبي.	**متغير**: المهارات العقلية المستهدفة. **البرنامج التدريبي**: المستخدم. **العينة**: لاعبي الجولف
05	• Michele Lastella	سلوك النوم ما قبل المنافسة لدى الرياضيين وعلاقته بالمزاج والأداء	**متغير**: والحالات النفسية.	**المنهج**: الوصفي **العينة**: رياضيي جري المسافات الطويلة
06	Cheriel. Abma	الاختلافات في محتوى قدرة التصور العقلي بين لاعبي المضمار ذوي الثقة العالية والمنخفضة	**متغير**:المهارات العقلية والثقة بالنفس.	**متغير**:المهارات العقلية مستهدفة **المنهج**: الوصفي. **العينة**: لاعبي المضمار.

07	Krista Mnroe	دراسة العلاقة بين استخدام الصور والثقة بالنفس والفعالية الذاتية لدى لاعبي كرة القدم.	**متغير**:المهارات التصور، والثقة بالنفس. **العينة**: لاعبي كرة القدم	**متغير**:المهارات العقلية مستهدفة. **المنهج**: الوصفي.
08	Eva-Maria Elmenhorst	حرمان الجزئي من النوم: التأثير على بنية ونوعية النوم	**متغير**:الحالات النفسية	**العينة**: الجرذان **البرنامج التدريبي**: النوم المتقطع
09	Munroe-Chandler	استخدام التصور للتنبؤ بالثقة بالنفس والقلق لدى نخبة الرياضيين الشباب	**متغير**: المهارات العقلية الثقة بالنفس.	**متغير**: القلق. **المنهج**: الوصفي. **العينة**: المستهدفة.
10	Mamassis Dogani	أثر برنامج تدريب عقلي على قلق المنافسة، الثقة بالنفس والأداء في التنس لدى الناشئين.	**متغير**: التدريب العقلي، الثقة بالنفس. **المنهج**: التجريبي.	**متغير**: قلق المنافسة. **البرنامج التدريبي**: المستخدم. **العينة**: لاعبي التنس.

4.6 التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال عرض هاته الدراسات والتي تنوعت ما بين دراسات و مجلات و التي نرى أن لها علاقة بدراستنا الحالية و التي بعنوان:

"أهمية التحضير النفسي لتنمية المهارات العقلية وتعزيز الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم"

حيث تتمحور هذه الدراسات حول التعرف على العلاقة بين بعض المهارات العقلية والثقة بالنفس والدور الذي يلعبه التحضير النفسي من خلال تدريب على المهارات العقلية لتعزيز الثقة بالنفس.

في حدود إجراءات نتائج الدارسات السابقة تتخلص فيما يلي :

- اعتمدت جميع الدارسات إما على المنهج التجريبي أو المنهج الوصفي.
- طبقت هذه الدارسات على عينات تنوعة بين صنف أكابر والأقل من 20 سنة.

5.6 نقد الدراسات السابقة:

نلاحظ من هذه الدراسات السابقة أنها قامت بدراسة المهارات العقلية كمتغير مستقل وهذا ما يتفق مع دراستنا ولكن اختلفت في المهارات العقلية المستهدفة بحيث استخدمنا في دراستنا المؤشرات العقلية التالية (المهارات المعرفية، المهارات النفسية الجسدية، القدرات الاسترجاع) واختلف مع الدراسات السابقة في المتغير التابع الثقة بالنفس كما اختلفت مع جميع الدراسات السابقة في البرنامج التدريبي المستخدم، بحيث تم الاعتماد على البرنامج التدريب (Neuro-Tracker) المصمم من طرف معهد (Noursport).

كما أسفرت معظم الدارسات السابقة في نتائجها على:

أن أغلب الرياضيين يفتقدون للثقة بالنفس في مرحلة المنافسة خاصة قبل المنافسة الرياضية لعدة أسباب مختلفة ارتفاع درجة القلق ونقص إعداد النفسي وخاصة جانب تدريب المهارات العقلية التي تؤثر على الجانب النفسي للرياضي والذي بدوره ينعكس على الجانب البدني والمهاري للرياضي وهذا ما أدى بالمدربين والأخصائي النفسي بتكثيف التحضير النفسي للرياضيين خاصة في مرحلة المنافسة الرياضية، والاعتماد على المهارات النفسية كأحد العوامل لنجاح وتحسين الأداء الرياضي، كما أشارت نتائج الدراسات على أن قدرات التصور العقلي وقدرات الاسترجاع (النوم) تعتبر أساس الإعداد والتحضير النفسي لها تأثير إيجابي على الثقة بالنفس لتحقيق النجاح فهي تساعد في تحسين أداء الرياضي، كما أكدت الدراسات السابقة على ضرورة الإعداد النفسي للرياضي الناشئ والاستعانة بالمحضر نفسي في المجال الرياضي والتنسيق بينه وبين الطاقم التدريبي لضمان نجاح عملية التدريبية كوحدة متكاملة، وتؤكد على العمل على تطوير المهارات النفسية خلال مرحلة المنافسة الرياضية .

الجانب النظري

الفصل الأول

التحضير النفسي الرياضي

1. مدخل عام لعلم النفس الرياضي.
2. مفاهيم مرتبطة للتحضير النفسي.
3. انواع التحضير النفسي الرياضي.
4. الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة الرياضية.

تمهيد:

يستند علم التدريب الحديث على الأدلة العلمية التي توفر التنمية الشاملة في عناصر مختلفة من إعداد 'البدنية والمهاري والخططية والنفسية"، وعلى وجه الخصوص يعد الإعداد النفسي وتنظيم الطاقة النفسية مهمين للغاية في حياة الرياضيين خلال مرحلة المنافسة كون هذه المرحلة لا تخلو من القلق والتوتر وكذا نقص الثقة بالنفس وغيرها من المعيقات والمؤثرات السلبية والمشاكل النفسية التي يصعب على الرياضي حلها، وبتالي قد تؤثر على سلوكه وأدائه الرياضي، وعليه يؤكد **حسن العلاوي (1998)** أنه أصبح لازما على المدربين والرياضيين والمشرفين على الرياضة إجراء علميات التشخيص للسيكولوجية خلال مراحل المنافسات الرياضية (قبل المنافسة، أثناء المنافسة، بعد المنافسة)، وذلك بهدف إعداد البرامج التحضير النفسي التي تتلاءم مع حالة الرياضي النفسية.

ويعتبر الإعداد النفسي أحد الإعدادات الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية وتنمية مختلف السمات النفسية الخاصة بشخصية اللاعب مثل :الشجاعة، المثابرة، التعاون، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز، الإرادة والقدرة على استخدام العمليات العقلية مثل :التفكير، التذكر، التخيل...الخ.

من خلال هذا الفصل سوف نتناول بعض المفاهيم للتحضير النفسي الرياضي وعلاقته بالعلوم الأخرى واهتمامات التحضير النفسي للرياضيين، أهدافهم أهم النظريات والوسائل التي يتم الاعتماد عليها في عملية التحضير النفسي، ونتطرق لأهم الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة، وكذلك أهم الأساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

1.1 مفهوم علم النفس الرياضي:

أهم مفاهيم علم النفس الرياضي:

محمد حسن العلاوي (2009): علم النفس الرياضي بأنه الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بممارسة الرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها ذلك بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها، وأهم موضوعات علم النفس الرياضي:

- ❖ علم النفس التدريب الرياضي.
- ❖ علم النفس المنافسة الرياضية.
- ❖ علم النفس اللاعب الرياضي.
- ❖ علم النفس المدرب الرياضي.
- ❖ علم النفس الجماعة الرياضية.
- ❖ علم النفس القيادة الرياضية.
- ❖ علم الصحة النفسية للرياضيين وممارسين الرياضة.
- ❖ علم النفس النمو وتطور في الرياضة.**(حسن العلاوي، 2009، الصفحات 20-27)**

- **الضمد(2015):** هو العلم الذي يدرس العوامل النفسية والموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي التي تشكل الأساس الذاتي له، بهدف تطوير هذا النشاط ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية . **(الضمد جبار، 2015، صفحة 23)**
- وفقًا **لجمعية علم النفس الأمريكية:** فإن "علم النفس الرياضي يعالج التفاعلات بين علم النفس والأداء الرياضي، بما في ذلك الجوانب النفسية للأداء الرياضي الأمثل، الرعاية النفسية والرفاهية للرياضيين والمدربين والمنظمات الرياضية والصلة بين الجسدية والأداء النفسي ".
- ويرى **Goran-Eriksson:** مدير كرة القدم في إنجلترا، علم النفس الرياضي هو في الأساس دراسة كيفية تأثير العقل على النشاط البدني والأداء الرياضي. **(SITA KUMARI, 2016, p. 524)**
- ويعرفه **سنجر Singer** بأنه علم النفس تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب و مواقف اللاعبين.
- ويشير **الدرمان Alderman:** بأنه أثر الرياضة نفسها على السلوك البشرى.
- ويرى **كوكس Cox:** بأنه فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية.
- ويؤكد **كراتي Carty** : بأنه فئة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب الرياضية.

- ويرى **عمرو بدران** :بأنه العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية .**(اسعد موافق ، 2012، صفحة 21)**

2.1 التطور التاريخي لعلم النفس الرياضي:

منذ نشأتها والتي تعود إلى نهاية القرن التاسع عشر اكتسب علم النفس الرياضي المكانة من الانضباط العلمي والمهني فضلا عن الاعتراف العالمي لمعظم من الرياضيين أو الأوساط الأكاديمية أو العلوم، ومع ذلك فإن النظر إلى علم النفس الرياضي كأحد المجالات الأكاديمية على أنه حديث نسبيا، وأنه ما زال في مرحلة النمو، ويرجع الفضل إلى نورمان تريبلت (Norman-Triplet) سنة (1897) ، و الأعمال الأولى في فرنسا هي أعمال كوبرتين ، وهو ينشر "علم النفس من الرياضة " في (Paillot) في عام 1913.

أول بحث في علم النفس الرياضي اعتمد على الملاحظة المنتظمة لفترة من الوقت بغرض معرفة أثر حضور الجمهور على تحسن أداء لاعبي الدراجات، كما يعتبر "كولمان جريفث" الذي يطلق عليه المؤسس الأول لعلم النفس الرياضي في أمريكا أول من أسس معملا لعلم النفس الرياضي في جامعة " ألينويز" عام (1925)، ولقد درس جريفث خلال فترة ليست قصيرة موضوعات مرتبطة بالجانب النفسي الرياضي مثل طبيعة المهارات النفس حركية، والتعلم الحركي، والعلاقة بين متغيرات الشخصية والأداء.

بدأت الجامعات الأمريكية بعد الحرب العالمية الثانية تدرس مقررات علم النفس الرياضي في إطار معرفي ودراسي أوسع هو التعلم الحركي، ومن أمثلة ذلك الجامعات التي قدمت هذه المقررات (جامعة كاليفورنيا، بنسلفانيا، انديانا)، ثم تأسست الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي International Society of Sport Psychology (ISSP)، وعقدت أول مؤتمر لها في مدينة (روما)عام (1965) والهدف من هذه الجمعية الارتقاء ونشر المعلومات حول ممارسات علم النفس الرياضي عبر دول العالم، وتم تشكيل جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضي والنشاط البدني (NASPSPA) وعقدت أول اجتماع لها عام (1967) في لاس فيجاس، ويشير مارتنز (1987) أن السنوات الحديثة تشهد اتجاهين لعلماء علم النفس الرياضي.

- **الاتجاه الأول:** علم النفس الرياضي الأكاديمي.
- **الاتجاه الثاني:** علم النفس الرياضي التطبيقي.
- وبينما يركز الاتجاه الأكاديمي على جوانب الدراسة والمعرفة، أو التوجهات البحثية لعلم النفس الرياضي، فان الاتجاه التطبيقي يركز على الجوانب المهنية أو التطبيقية لهذا العلم.

وقد يبدو الأمر على ضوء ما سبق أن هناك منظمتين تتنافسان في مجال علم النفس الرياضي، ولكن الواقع أنهما تعملان معا بغرض رقي وتطور مجال المعرفة لعلم النفس الرياضي، وهدفها تسهيل التطبيق في عالم الرياضة الواقعي، و إن العديد من علماء النفس الرياضي المهتمين بالنشاط البحثي هم أيضا أعضاء في جمعية علم النفس الرياضي التطبيقي، ومن ناحية أخرى فان العديد من علماء النفس الرياضي المهتمين بالجانب التطبيقي هم أعضاء نشطون في جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضي والنشاط البدني.

(راتب اسامة كامل، 2007، الصفحات 24-27)

3.1 أهم المنظمات علم النفس الرياضي:

الجدول (04): أهم المنظمات علم النفس الرياضي

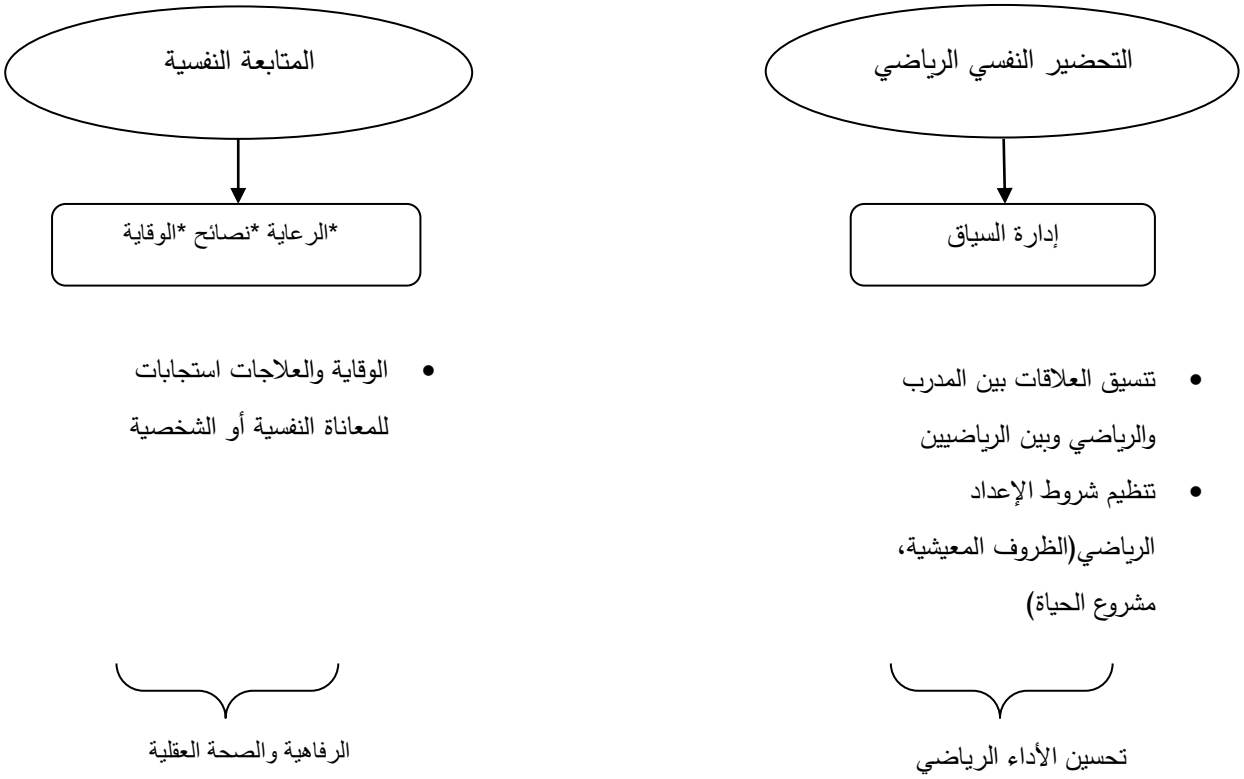
تاريخ الإنشاء	اســم المنظمــة
1954	الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM)
1965	الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي (ISSP)
1967	جمعية أمريكا الشمالية لعلم نفس الرياضة والنشاط البدني(NASPSPA)
1969	الاتحاد الأوروبي لعلم نفس الرياضة وأنشطة الجسم (FEPSAC)
1973	الجمعية الفرنسية لعلم النفس الرياضي وتربية الجسم (SFPSEC)
1977	الجمعية الكندية للتعلم النفسي الحركي وعلم النفس الرياضي (CSPLSP)
1977	أكاديمية علم النفس الرياضي (SPA)
1978	إنشاء مختبر علم النفس الرياضي في INSEP
1985	جمعية النهوض بعلم النفس الرياضي التطبيقي (AAASP)
1988	الجمعية الفرنسية لعلم النفس الرياضي (SFPS)
2003	الشبكة الأوروبية للمتخصصين الشباب في علم النفس الرياضي (ENYSSP)

(Richard, 2012, p. 08)

4.1 أوجه التدخل المختلفة في علم النفس الرياضي:

- **المتابعة النفسية:** تستهدف رفاهية الشخص بغض النظر عن نفسه وممارسة الرياضة وتخضع للمراقبة الطبية، في الإجراءات المنوطة بها من الوقاية.
- **التحضير النفسي:** إلى تحسين الأداء مع احترام الرياضي، ولذلك يأتي تحت التدريب الرياضي حيث يتدخل بمستويين:

- **تدريب عقلي:** يتكون من اكتساب ثم تطوير المهارات النفسية (العقلية) في التدريب العقلية (مثل تحديد الأهداف المناسبة ، وتطوير استراتيجيات التركيز ، والتعلم للاسترخاء أو التنشيط العقلي).
- **إدارة سياق الممارسة:** تحسين شروط الإعداد الرياضي، ينظم العلاقات الشخصية بين الرياضيين أو بين الرياضي والمدرب، أو الاستعداد لظروف المنافسة الخاصة مثل **الأولمبياد**.(Debois, 2005, p. 28)



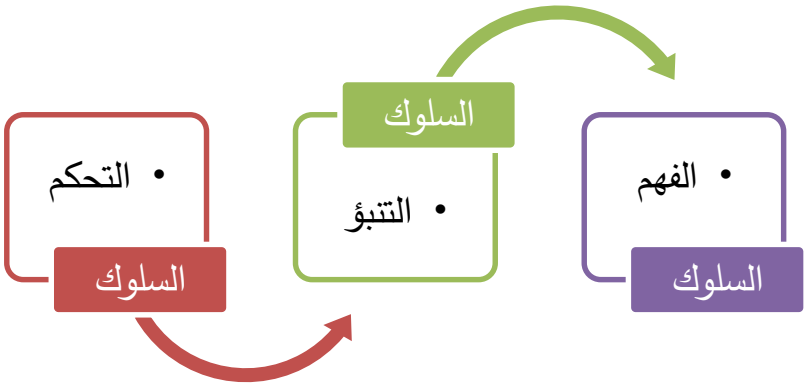
الشكل(01) : أوجه التدخل في علم النفس الرياضي (lévéque & Heuzé 1998)

5.1 أهمية وأهداف علم النفس الرياضي:

يهدف علم النفس الرياضي إلى تحقيق جملة من الأهداف هي:

- فهم السلوك الرياضي وتفسيره ومعرفة أسباب حدوث السلوك الرياضي والعوامل التي تؤثر فيه.
- التنبؤ بما سيكون عليه سلوك الرياضي.
- ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ماهو مرغوب فيه.

الشكل رقم (02): أهداف علم النفس الرياضي



وتنصب الغاية من دراسة السلوك الرياضي في جملة من الأهداف منها:

- **الصحة النفسية:** يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي انجاز رياضي مهما تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية، وعليه يظاهر هنا جليا دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الإمكان عبر استخدام النظريات الأمثل في الصحة النفسية.
- **تطوير السمات الشخصية:** تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي، مثل: الثقة بالنفس، التعاون، احترام القوانين.
- **رفع المستوى الرياضي:** يساهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق انجاز أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الانجازات العالية.
- **ثبات المستوى الرياضي:** كثيرا ما يختلف مستوى الرياضي في التدريب عن مستواه في المباراة، وهنا يظاهر دور الإعداد النفسي للرياضي من قبل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من مختلف المشاكل التي تواجه أو تعيق أداء الرياضي مثل المخوف التي تصيب الرياضي عن اللعب أمام الجماهير وخاصة في المباراة المصيري. **(رمضان ياسين، 2008، الصفحات 24-25)**

6.1 مجالات علم النفس الأكثر ارتباطا بالرياضة:

تتعدد ميادين ومجالات علم النفس وهي كالآتي: علم النفس التجريبي، علم النفس الإكلينيكي والإرشادي، علم النفس الارتقائي والتربوي، علم النفس الشخصي والاجتماعي، علم النفس الصناعي، علم النفس التجاري، علم النفس الحربي...الخ، هذا وتمثل فروع علم النفس الأربعة الأولى الأكثر ارتباطا بالمجال الرياضي وسوف نلقي المزيد من الضوء على كل منها:

- **علم النفس التجريبي: (Experimental Psychology)**

يهتم هذا الفرع من علم النفس بدراسة العمليات السلوكية دراسة عملية، وتجرى عادة على أغلب العمليات النفسية الأساسية مثل الإدراك، التعلم، الذاكرة، الدافعية والانفعالات، ومما هو جدير بالذكر أن علماء النفس المختصين في فروع علم النفس الأخرى يجرون بحوثا تجريبية، ولا يقتصر إجراء هذه البحوث التجريبية على المختصين في هذا الفرع.

- **علم النفس الإكلينيكي والإرشادي: (Clinical Counseling Psychology)**

يعتبر علم النفس الإكلينيكي أحد المجالات التطبيقية الهامة لعلم النفس، وهو يعنى أساسا بمشكلة التوافق الإنساني هدفها مساعدة الإنسان ليعيش في سعادة وأمن، بعيدا عن الصراعات النفسية والقلق.

ولكي يستطيع علماء النفس الإكلينيكيون القيام بدورهم في دراسة اضطرابات السلوك وفهمها وعلاجها، فإنهم يدربون عادة تدريبا خاصا في مجالات ثلاثة الرئيسية.

- **المجال الأول:** هو قياس الذكاء والقدرات العقلية العامة لمعرفة القدرة العقلية الحالية للفرد أو إمكاناته العقلية في المستقبل.
- **المجال الثاني** : هو قياس الشخصية، ووصفها، وتقويمها، وتشخيص السلوك الشاذ بغرض معرفة ما يشكو منه الفرد والظروف المختلفة التي أحاطت به وأدت إلى ظهور مشكلته مما يساعد على فهمها ويمهد الطريق إلى إرشاد الفرد وعلاجه.
- **المجال الثالث:** هو العلاج النفسي بأساليبه وطرقه المختلفة التي ترمي إلى تخليص الفرد مما يعانيه من اضطراب وسوء توافق.

- **علم النفس النمو (الارتقائي)التربوي: (Developmental And Educational Psychology)**

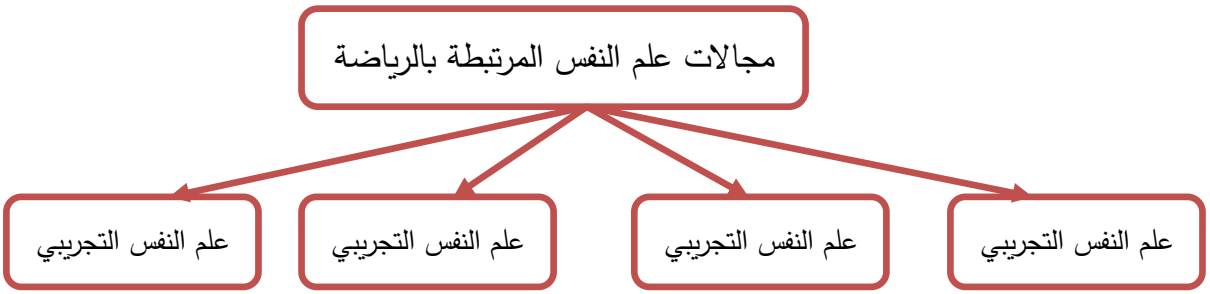
يهتم علم النفس النمو بتطور استعدادات وسلوك الإنسان في مختلف مراحل حياته، فحاجات الفرد ورغباته وتطلعاته تتعدل تعديلا مستمرا، بل لا نبالغ في القول إذا قلنا أن كل أبعاد الشخصية تتغير خلال حياة الفرد، وعلم النفس الارتقائي هذا يبحث في التغيرات المتتالية التي تحدث لشخصية الإنسان، وبذلك فانه يساعد الإنسان على معرفة نفسه وفهم غيره و ممن حوله من الناس ومعرفة وفهم أفضل.

- **علم نفس الشخصية وعلم نفس الاجتماع: (Personality And Social Psychology)**

يهتم هذا الفرع من علم النفس بدراسة طبيعة وديناميكية الشخصية الإنسانية والطرق التي يتأثر هذا سلوك الإنسان بواسطة الآخرين، أي كيف يتفاعل معهم فيتأثر بهم ويؤثر فيهم، أي يتأثر بسلوكهم ويؤثر في سلوكهم، وهدفه من ذلك هو بناء المجتمع الأفضل القائم على فهم سلوك الفرد والجماعة.

(راتب كامل، 2007، الصفحات 22-24)

الشكل(03): مجالات علم النفس الأكثر ارتباطا بالرياضة



7.1 مفهوم التحضير النفسي الرياضي:

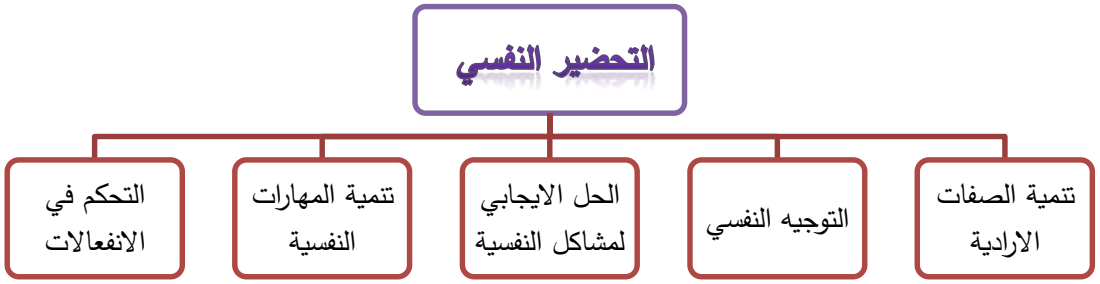
لقد أصبحت ممارسة الرياضة في الوقت الراهن تستوجب على الرياضي كفرد أو فريق التدريب الرياضي التحضير و الإعداد الرياضي الشامل والمتكامل لكل الجوانب سواء بدنية فنية أو تكتيكية كذا النفسية التي لا تقل أهمية، بإضافة هناك عامل آخر يتمثل في التحضير للمنافسة والذي يغير من قدرة الجسم على إبراز الإمكانات القصوى أثناء مرحلة المنافسة و التحضير للمنافسة الرياضية يتم على عدة جوانب حسب المخطط العام للتدريب الرياضي الشامل على شكل هرم، حيث المستويات السفلي يجب تطويرها أولا كون هذه المتغيرات متداخلة فيما بينها ومتكاملة كما هو موضح في الشكل (04) أدناه:

الشكل (04) هرم مكونات التدريب الشامل والمتكامل

حسب **عوديشوا** هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع و الاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي و الانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين **(عوديشوا، 2002، صفحة 56)**، **ويرى حسن محمد العلاوي** أنه عملية موضوعية ذات مردود تطبيقي في الرياضات المختلفة لأي من المستويات وتحديد المدرب أو الأخصائي النفسي لهذا المستوى هو الذي يقرر مهام الإعداد لأي درجة **(حسن العلاوي، 2003، صفحة 102)**، ويسعى التحضير النفسي حسب **عزت محمود كاشف** إلى تنمية الصفات الإرادية وتنمية عمل الإحساس والانتباه والملاحظة التي تظهر في القدرة على تذكر خصائص الأداء في مواقف اللاعب المختلفة، والمقدرة على التصور والتوقع الخططي الصحيح، كما يهدف أيضا إلى تنمية المقدرة على التحكم في الانفعالات خلال مختلف المواقف الخاصة بالمنافسة.

كما يمكن تعريف التحضير النفسي للرياضيين على إنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للرياضيين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي النفسي للرياضيين.

الشكل رقم (05): فروع التحضير النفسي الرياضي



(أبو عبده حسين السيد، 2001، صفحة 263)

لذا يعد التحضير النفسي جزءًا لا يتجزأ من التحضير للأداء ويجب دمجها في التدريب، في الواقع يتم وصف التدريب بشكل كلاسيكي تشمل التحضير البدني والفني والتكتيكي والنفسي للرياضي، لذلك فإن للمدرب دور مهم يلعبه في كل مكونات هذا التحضير، ويجب الحرص على عدم نسيان أي منها في تخطيطها للتدريب وهكذا، لكل من مكونات التدريب (البدنية ، والتقنية ، نفسية ، تكتيكية)، يجب على المدرب مراعاة تخصصاته، وكذلك العمر، ومستوى الخبرة والخصائص (نقاط القوة –نقاط الضعف) لدى الرياضيين .

8.1 الجوانب الأساسية للتحضير النفسي:

أساسيات التحضير النفسي التي سيتم سردها هنا تتعلق بالتحضير نفسي العام، هذا التوضيح يرجع إلى حقيقة أن هناك تحضير نفسي محددة تتعلق بمنافسة دقيقة ضد خصم معروف بطريقة أو بأخرى، وبالتالي سيتعين على المدرب الإسهاب في المهام التالية:

- **متعة الممارسة:** (المتعة في التدريب ولكن أيضا المتعة في المنافسة والمسابقات)، هذا أمر أساسي لتطوير والحفاظ على الدافع، الرياضيين.
- **الشعور بالتقدم:** الذي يضمن ثقة اللاعب وثقته مثابرة.
- **الالتزام واستثمار الرياضي في ممارسته:** يجب أن يكون الرياضي يشارك حقًا في ممارسته للنجاح في التعبير عن إمكاناته الكاملة.
- **تطوير قدرة اللاعب على تنظيم حالاته العاطفية بشكل مستقل وواعي:** تنشأ المشاعر في الفرد دون سابق إنذار وتأثر سلبا على النشاط الحركي من خلال تقليل كفاءته (مرتبطة بالمكان ، القضية ، البيئة) تسبب توترات يمكن أن تؤدي إلى الارتباك الذهني.
- **تطوير معايير الاهتمام الطوعي:** زيادة قدرة الرياضي على التركيز إلى أقصى حد وتجنب قدر الإمكان العناصر التي يمكن أن تشتت انتباهه في لحظة حاسمة من نشاطه "منبهات غير متوقعة تعيق الانتباه طوعي ، وبالتالي العمل الرياضي" .
- **تحسين التفكير السريع لاتخاذ القرار:** يتعلق التفكير السريع والملموس للمعلومات من خلال معرفة كيفية إدخال المعلومات ذات الصلة، تجميع المعلومات والوصول إلى القرار صحيح، كل هذا يقود الرياضي إلى التكيف الفوري على المستوى النفسي والحركي مع الواقع، و بالتالي إلى التمكن الفكري والحركي للبدائل، هذا هو موضوع التدريب التكتيكي، لاحظنا أن اللاعب يتكيف بسهولة أكبر مع التخطيط تكتيكات بفضل صفاته .

- **تحسين الحساسية البصرية والعضلية الحركية:** للحصول على دقة الصورة المنعكسة للفعل سرعة الهدف ومعرفة سرعة وحجم مؤشرات العمليات النفسية.
- **تطوير محدد لتمثيلات العضلية الحركية المرتبطة بالانضباط الرياضي:** في مفهوم التدريب الحركي الأيديولوجي الذي "يسمح للرياضي بالتحكم في العمل أثناء عملية التنفيذ العقلي.
- **تطور الصفات الإرادية:** إنها مسألة الجرأة، الشجاعة، الحسم، الروح، الاستقرار الرياضي، قدرة الرياضي على ضبط النفس، يتم بناء هذه الصفات في الرياضي بطريقة تدريجية من خلال التدريب والمنافسة، يأخذ مجال التدريب هذه الاعتبارات و الاختلافات الشخصية بين الأفراد والاختلاف في القدرات المطبقة على الرياضات المختلفة.**(Nadine Dubois, 2010, pp.04)**

مجالات عمل المدرب المختلفة التي ذكرناها ستجعل من الممكن تحقيق أهداف التدريب النفسي.

ويرى Carole على انه مجموعة واسعة من الإجراءات ، تستعمل فيه تقنيات الإعداد الذهني ولكنه لا يتوقف عندها فقط، والهدف من ذلك رفع القدرات النفسية. **(Carole save, 1998, p. 153)**

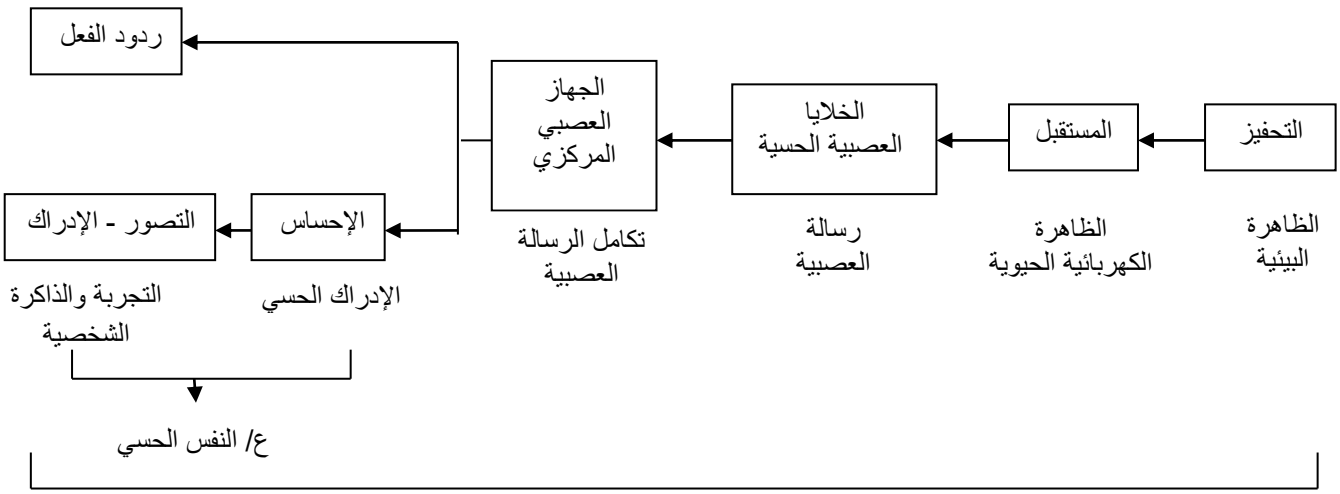
يجب أن يأخذ الإعداد النفسي في الاعتبار السمات بعد العوامل النفسية:

- **تنمية الإدراك:** يتوافق الإدراك مع المرحلة الأولى من ذكاء اللعب والتي ستسمح للاعبين بالرؤية قبل اتخاذ القرار، وكلما زادت الاحتمالات التي يحددها اللاعب زادت خياراته وزادت قدرته على اتخاذ القرار، وبالتالي استدعى قدرته على التحليل، يركز اللاعب ذو المستوى المنخفض انتباهه على الكرة ويجب أن يسيطر عليها أولاً قبل التفكير في رفع رأسه، سيتمكن اللاعب ذو المستوى المتوسط من الحصول على بعض المعلومات من حوله ولكن مستوى إدراكه سيظل محدودًا، ويرى اللاعب رفيع المستوى بعيدًا وواسعًا وهو قادر بشكل خاص وفقًا **(Arsène WENGER)**، على إدراك من 6 إلى 8 مرات حوله في 10 ثوانٍ قبل استلام الكرة، و عندما يستلم الكرة فهو يعرف بالفعل ما يحدث حوله، لذلك يمكننا اعتبار أن جودة الإدراك هي أحد المعايير الرئيسية التي تجعل من الممكن فصل اللاعبين الكبار عن البقية.
- **القدرة العميقة لإدراك:** هذا الإدراك ناتج عن نظرة عميقة المحيطية والقدرة على تقدير المسافات وحساب البصريات الحركية، المستوى الذي يكتسبه اللاعبون في هذه المهارة الحركية يتطلب العمل بشكل منهجي ومستمر بمرور الوقت ، فيما يتعلق بالمستوى المكتسب وتطوير مستوى جودة الإدراك العميق،

أي تقدير المسافات بالعين المجردة وباستخدام أداة قياس مثل شريط القياس، هذه الجوانب لها صلة مباشرة بأداء المحرك والتكتيكات الفنية، يجب على المدرب إعطاء أهمية كبيرة لهذه الجوانب.

- **تطور التصورات الحسية الحركية على مستوى عضلات:** السيطرة على القوة العضلية مهم جدا، و بحسب الدكتور محمد صبحي حسينين يتم تحديد مستوى الإعداد النفسي بشكل عام على الإدراك الحسي والحسي الحركي والعصبي العضلي المتعلقة أسس علم وظائف الأعضاء النفسي للتمرين البدني أو الحركة .
- **الإحساس بالتوازن:** يختلف مؤشر التوازن باختلاف تحضير الرياضيين، فإنه يعطي معلومات جيدة للغاية عن الحالة العقلية للرياضيين، لأن هذه المعلومة لها اعتماد مباشر على الحواس الأخرى، يؤدي عدم التوازن تلقائيًا إلى انخفاض مستوى الإدراك و وقت الانتباه ورد الفعل السريع، هذا أيضا له عواقب سلبية على أداء الرياضي ويمكن أن تصل إلى انخفاض في الأداء الحركي بنسبة 50٪ .بنسبة 70٪ مما يترجم إلى ضعف الدقة على مستوى التنفيذ الفني.
- **تنمية الانتباه:** تعتبر هذه القدرة أساسي وكان موضوع الدراسة في علم النفس التجريبي منذ ذلك الحين تعتبر أساس كل التعلم، واكتساب المهارات الحركية أو الفكرية، كما أن الاهتمام الذي يولى أهميته في التعلم وتحسين كانت المهارات الحركية في الرياضة موضوع العديد من الباحثين في علم النفس.

الشكل(06): يوضح سلسلة الإحداث التي تؤدي إلى الإحساس و الإدراك من جهة، والانعكاس وظائف الأعضاء الحسية الموضوعية.



(NDIAYE, 1985, p. 27)

9.1 دور وأهمية التحضير النفسي للرياضيين:

يحاول كل مدرب معرفة أسباب عدم استقرار المستوى أداء الرياضي، واستبعد أن يرجع ذلك إلى القدرات البدنية أو المهارية لأنها تتميز بالاستقرار و لا يطرأ عليه تغير عادة إلا بسبب الإصابة أو المرض ....إلخ، إن الأرجح لتفسير عدم استقرار مستوى الأداء الرياضي في ضل بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد الخوف من الفشل وعدم المقدرة على التركيز في الأداء، لذلك فإن الإعداد النفسي (الطاقة النفسية) الجيد يهدف إلى مساعدة الرياضي والسيطرة على أفكارهم أي تركيز الانتباه و التحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة.

ومن هذا المنطلق أصبح التحضير والإعداد النفسي مطلبا أساسي لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري والخططي، وتتلخص أهمية الإعداد النفسي الرياضي في:

- **اكتساب المفاهيم التربوية النفسية:** ينظر إلى الرياضة على أنها احد الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الناشئ، وقد يكون هذا التأثير إيجابيا فيكسبه الثقة بالنفس والروح الرياضية والالتزام وتحمل المسؤولية والاستقلالية والتعاون والمقدرة على مواجهة الضغوط النفسية وقد يكون التأثير سلبي فيكسبه الغرور والعدوانية والأنانية والقلق الزائد والخوف من الفشل ونقص الثقة بالنفس.
- **اكتساب المهارات النفسية:** تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما لإعداد النفسي الرياضي للاعبين، باعتبار الإعداد النفسي لمهارات تحتاج إلى تدريب عليها وتسير جنبا إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الرياضية، نلاحظ أن بعض الرياضيين يمتلكون قدرات ومهارات تساعدهم على مواجهة الضغوط، وتركيز الانتباه، ووضع الأهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية ، والتصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسات بدقة ...إلخ. **(راتب أسامة كامل، 2005، الصفحات25-30)**

10.1 البرنامج التحضير النفسي (الإعداد النفسي):

إن البرنامج التحضير النفسي (الإعداد النفسي) هو أحد الوسائل المستخدمة في تنمية المهارات الخصائص النفسية وتنمية القيم الإنسانية والأخلاقية وزيادة درجة الصحة النفسية و الاستقرار النفسي وبالتالي هو وسيلة للتكيف يلجأ إليها الفرد أو من يريد مساعدته ليعيش بعيدا عن التهديدات والوقوع و الوقوع في اتخاذ القرارات الخاطئة.

ويعرف برنامج التحضير النفسي بأنه تصميم مخطط ومنظم مبني على أسس علمية يحتوى على مجموعة من الخدمات التي تساعد على حل المشكلات التي تواجه الأفراد في مجال التوافق والتكيف والانسجام، والتغلب على

الاضطرابات والأحداث الضاغطة، فالبرنامج الخاص بالتحضير النفسي يعتمد بالدرجة الأولى على الجانب الوقائي، أي وقاية الأفراد من الوقوع في بعض المشكلات النفسية، كما أن له دور في تنمية مختلف المهارات النفسية عند الفرد ومساهمة في معالجة بعض المشكلات والتغير الاتجاهات أو التخفيف في الآثار السلبية إلى أكبر درجة ممكنة. **(حمدي عبدالله، 2013، صفحة 48)**

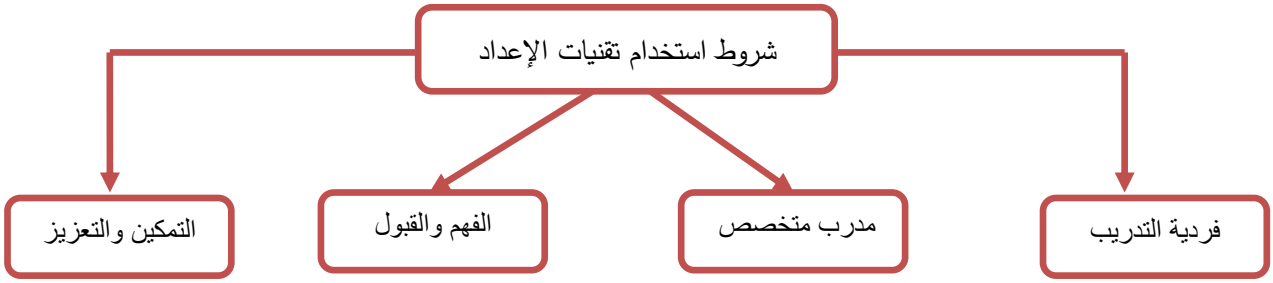
11.1 شروط الأساسية لاستخدام تقنيات الإعداد الذهني:

يجب تقديم التوضيحات الأساسية فيما يتعلق باستخدام التقنيات، ليس لتقنيات الإعداد الذهني قيم جوهرية فهي ليست جيدة ولا سيئة في حد ذاتها، وإنما تعتمد فعالية تطبيقها على شروط معينة مدى ملائمتها للمشكلة النفسية للرياضي. هذا يفترض قبل أي استخدام لإجراء تقييم نفسي من أجل تحديد المشكلة النفسية للموضوع، التقييم النفسي من اختصاص الأخصائي النفسي، هذه المرحلة ضرورية في نظام التحضير النفسي، هدف دقيق ومحدد التقنية في خدمة هدف معين مما يعني تعلمًا مختلفًا للمهارة العقلية وفقًا للأهداف المحددة خلال المرحلة الأولى من التحقيق ويمكن حصرها في النقاط التالية:

- **فردية التدريب:** لا يوجد استخدام عالمي وعامة ، وليس نفس الأسلوب للجميع، ما قد يكون فعالًا مع أحدهما لن يكون بالضرورة فعالًا مع الآخر، ولن يعمل مع نفس الموضوع في أوقات مختلفة، ومن هنا تأتي الحاجة إلى تقييمات منتظمة .
- **التطبيق من قبل متخصص في هذه التقنية:** مختص في الرياضة عالية المستوى، التطبيق غير الصحيح يمكن أن يسبب آثارا عكسية، يجب أن يكون لدى الممارس خبرة معينة في التقنية واستخدمها في وضع حقيقي للممارسة الرياضية للاستجابة بشكل أفضل لكل حالة
- **الفهم والقبول والتضمين للرياضي والمدرب:** يجب على المستخدمين فهم أهداف وحدود التقنية لأن التضمين الطوعي فقط هو الذي يمكن أن يؤدي إلى النتائج المتوقعة.

- **التعزيز التمكين:** يجب أن يكون الرياضي في نهاية المطاف مدربه الخاص، برفقة الطبيب النفسي في البداية وبعد اكتساب المهارات الأساسية، سيجد الرياضي نفسه وحيدًا في موقف ملموس، لذلك يجب أن يكون قادرًا على تفعيل مهاراته النفسية وفقًا للظروف المختلفة التي سيواجهها . **(Nicolas M, 2004, pp. 67-68)**

الشكل (07): شروط استخدام تقنيات الإعداد الذهني:



12.1 مراحل ونظام التحضير النفسي الرياضي:

- **عرض التقديمي والفحص النفسي:** يتكون نظام الإعداد النفسي من ثلاث مراحل رئيسية، قبل أي تدخل يتم تنظيم لقاء إعلامي وتقديم الأخصائي النفسي ونظام التحضير النفسي للفريق بأكمله، الهدف هو زيادة الوعي وإعلام الرياضي بأهداف ومتطلبات وحدود الإعداد، خلال هذا الاجتماع يتم تحديد وظائف ودور عالم النفس الرياضي بحيث يمكن إقامة علاقة ثقة بين الرياضي والأخصائي النفسي الذي يمكن أن يبرز بعد ذلك من أخصائي الأمراض العقلية، وبعد ذلك يتم التأكيد على أن المهارات النفسية ليست فطرية ومثل جميع المهارات الأخرى، يمكن تطويرها والنتيجة المحتملة لهذا النهج هي تشجيع المشاركة بين الرياضيين الذين يتمتعون بالحساسية والأكثر استثارة، لأن الرياضي يجب أن يختار بنفسه ومن أجل نفسه المشاركة في هذا التحضير، بدون هذه المشاركة الشخصية، ليس هناك أمل في حدوث تحسن، الغرض من هذه الخطوة الأولية هو تمكين الرياضي في اختياره لمتابعة الإعداد، وأنهم يعرفون التكاليف الزمنية والمالية والطاقة التي ينطوي عليها أي استثمار في الإعداد النفسي، كما هو الحال في الاستعدادات الأخرى (البدنية والفنية والتكتيكية)، تعتمد الفعالية على استثمارها والعمل الشخصي المقدم والوقت الممنوح بانتظام لاكتساب مهارات نفسية جديدة، تتكون المرحلة الأولى من هذا العمل من تحليل الطلب وتحديد المشكلات النفسية الفردية من أجل تحديد المتغيرات النفسية التي سيتم استثمارها بأكبر قدر ممكن من الدقة، تتكون مرحلة التحقيق الموجه سريريًا من المقابلة الشخصية الأولى والثانية إذا لزم الأمر إنه مهتم بالطلب الواضح والكامن الذي يصوغه الرياضي، بعد مرحلة التقييم الأساسية هذه، يُعرض على الشخص الذي يرغب في الانخراط في النظام عقدًا موضوعيًا يحدد تواتر التدخل ومدته وأهدافه.
- **طرق التدخل المختلفة:** في نهاية التحقيق المرحلة الثانية من النظام تتضمن طرق تدخل مختلفة حسب المشاكل النفسية التي تم تحديدها خلال المرحلة السابقة:
- **الطريقة الأولى متابعة نفسية:** وهي تعميق المقابلات الاستقصائية الفردية والتحضير الذهني مع التطبيق من التقنيات من منظور إكلينيكي، يتم تقديم المتابعة النفسية في شكل مقابلات فردية حتى يتمكنوا من

الاستثمار من خلال الكلمات وفهم صراعاتهم النفسية من أجل التغلب عليها في إطار نظام الإعداد النفسي.

- **الطريقة الثانية تتكون من تطبيق أسلوب التحضير الذهني:** وفي هذه الحالة يتم إعداد جلسات التدريب الذهني الإجراء منظم في جزأين.

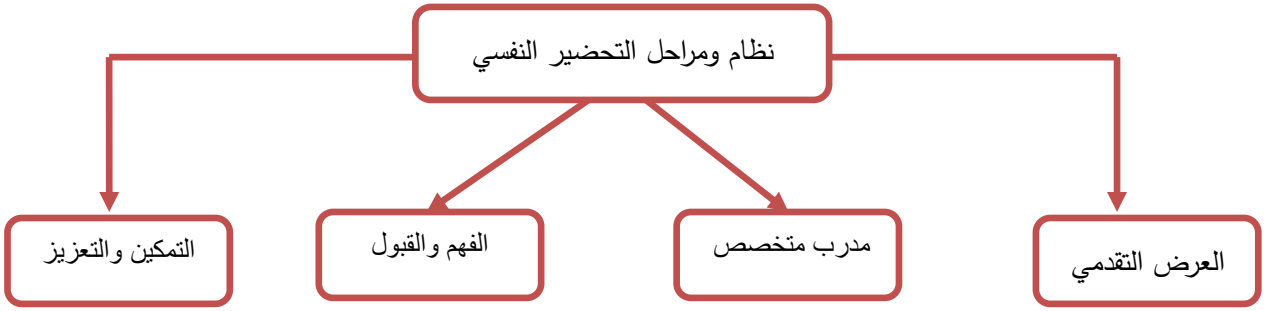
❖ الجزء الأول هو جزء التدريب والبدء الذي يتم خلاله تقييم القدرات العقلية لكل موضوع خلال 3 جلسات أسبوعية متتالية.

❖ الجزء الثاني من التدريب موجه نحو المشاكل النفسية الفردية التي تم تحديدها خلال المرحلة الأولية من التحقيق النفسي، يتكون هذا الجزء الثاني من 4 جلسات، وتكرارها في المتوسط ممارسة واحدة في الأسبوع، خلال كل جلسة يقوم المشاركون بعمل بروفة ذهنية تتعلق بالاختبارات التي يرغبون في تطويرها، ثم تطبيق هذه التقنية من قبل مدرب عقلي مطلع على عالم الرياضة عالية المستوى بالتعاون مع الطبيب النفسي لتكييف التقنية مع مشكلة كل رياضي.

- **تقييم النظام والمكتسبات:** تتكون المرحلة الثالثة والأخيرة من التخطيط هذا التقييم النهائي ليس الوحيد للجهاز، يتم إجراء ثلاثة أنواع من التقييم قبل وأثناء وبعد التدخل، الهدف من التقييمات الأولية والتكوينية والنهائية هو تصحيح الفجوة بين النتائج والأهداف المحددة وتعديل التدخل وفقا لتطور المشاكل النفسية، يتم إجراء التقييم الأولي خلال المرحلة الأولى من الفحص النفسي، الغرض من التقييم التكويني هو تكييف التدخل بانتظام مع الديناميكيات النفسية للموضوع وتقييم آثار الإعداد النفسي، خصوصية التقييم النهائي هي تقييم فعالية النظام والتعديلات التي يجب إجراؤها إذا تم تجديده في الموسم التالي، يتم إجراء هذا التقييم للتأثيرات الفردية للإعداد النفسي على المتغيرات النفسية المعنية والأداء الرياضي باستخدام الأساليب الكمية والنوعية ويشمل التقييم النوعي المقابلات الفردية مع الرياضيين والمدربين والملاحظات الميدانية.

يتكون النهج الكمي من استبيانات تقيم العوامل النفسية المستهدفة والأداء الرياضي، من أجل معرفة تطور عمليات الاستحواذ يُقترح متابعة للموسم التالي. **(Nicolas, 2004, p. 77)**

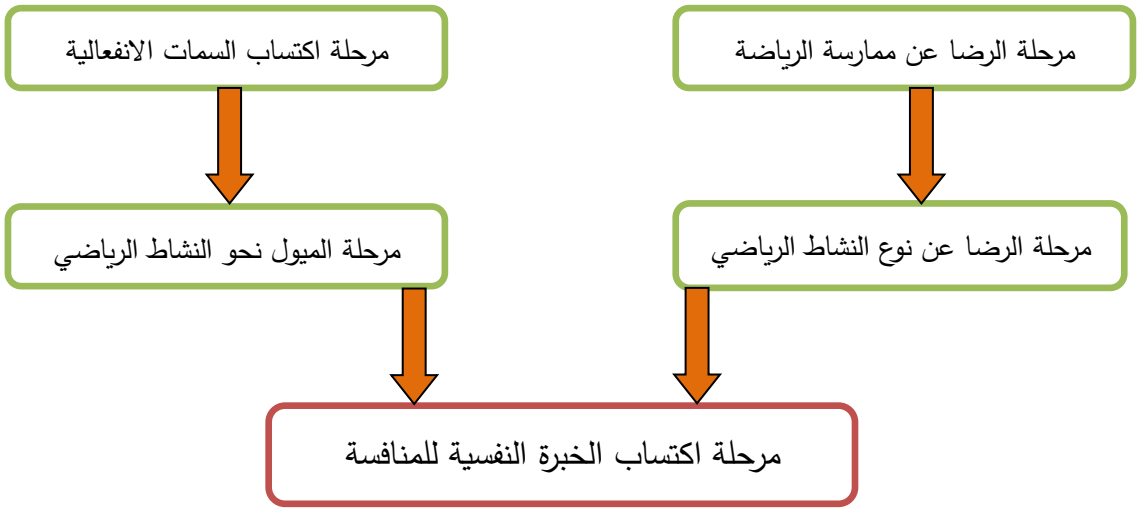
الشكل (08): نظام ومراحل التحضير النفسي للرياضيين



13.1 التحضير النفسي والمنافسة الرياضية:

1.13.1 مراحل الإعداد النفسي بصفة عامة: يمثل التحضير النفسي (الأعداد) مجموعة من الإجراءات العلمية التربوية عن طريق أخصائي نفسي، تبعا للمتطلبات النفسية بصفة عامة، والممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي و من جهة استعدادات الرياضي وذلك بهدف و تطوير دوافعه ومهاراته العقلية وتنمية السمات الانفعالية لتحمل الأعباء البدنية والنفسية للتدريب والتكيف مع ظروف المنافسة، من أجل استطاعة الرياضي على تحقيق أفضل مستوى ممكن له من الانجاز الرياضي، ولقد أشار أحمد فوزي أمين أن الإعداد النفسي للرياضيين يمر بعدة مراحل، تبدأ منذ بداية الممارسة الأولية للنشاط إلى حتى اعتزاله ممارسة النشاط الرياضي، وتم تحديد تلك المراحل كما هي موضحة في الشكل(09) أدناه.

الشكل (09): مراحل الإعداد النفسي



من خلال المراحل السابقة الذكر يمكن القول بأنها احد المحاكاة التي يمكن عن طريقها تحديد الإجراءات التي يجب تنفيذها خلال إعداد الرياضي إعداد نفسيا لتحمل أعباء التدريب خلال المنافسة ومساعدته على تحرير طاقته و إمكاناته لتحقيق أفضل النتائج في النشاط الممارس، وذلك من خلال تنمية أهم السمات النفسية التي تساعده في التكيف والتأقلم، مع مختلف ظروف المنافسة الرياضية، وهنا يلعب المدرب والأخصائي النفسي دورا مهما في إعداد الرياضي نفسيا خلال مرحلة المنافسة.

2.13.1 الإعداد النفسي خلال مرحلة المنافسة:

هناك عدة مراحل تمر عليها الإعداد النفسي خلال مرحلة المنافسة الرياضية، و التي من خلالها يتم إعداد الرياضي من الناحية السيكولوجية و تنمية المهارات العقلية لتحكم في متطلبات المنافسة، وتحقيق أفضل أداء

رياضي، وتوجد خمسة مراحل للتحضير النفسي الرياضي خلال مرحلة المنافسة وهي موضحة في الشكل (10) أدناه:

الشكل(10): مراحل الإعداد النفسي المنافسة

- **التحضير النفسي قبل أيام من المنافسة:**

إن تهيئة المناخ النفسي للاعب قبل المشاركة في المنافسة الرياضية يعتبر هدفا وإجراء في نفس الوقت حيث، تهدف كل الإجراءات التي تتخذ خلال عمليات التدريب إلى التهيئة النفسية للاعب للمشاركة في المنافسة وفي نفس الوقت يجب أن يكون الهدف الذي يسعى إليه الجهاز التدريبي التهيئة البدنية والحركية والخططية التي تستند على قاعدة التهيئة النفسية للاعب، لذلك يجب على الأخصائي النفسي الرياضي، أن يزيد من مجهود خلال تملك الفترة وتتجه كل إجراءاته مع الفريق نحو التهيئة والتعبئة النفسية لقدرات الذاتية للاعب بصفة خاصة ولفريق بصفة عامة، ويتم تحقيق تلك الأهداف عن طريق اتخاذ بعض الإجراءات والتي من أهمها:

- ❖ الالتزام بالواجبات اليومية التي اعتاد عليها اللاعب في حياته العادية قبل المشاركة في المنافسة، لان ذلك الالتزام يساهم بطريقة لا شعورية في الاستقرار النفسي.
- ❖ الاطمئنان على توفر الملابس والأدوات المستخدمة في المنافسة وتماشيها مع النمط الجسمي للاعب منعا لأي ظروف طارئة قد تحدث عند بداية المنافسة.
- ❖ الحديث الودي دون انفعال أو توتر بين لاعبين وجهاز التدريبي على أن كون الأخصائي النفسي وسيطا
- ❖ همزة وصل بين اللاعب المدرب.
- ❖ المصارحة الواقعية عن قدرات فريق المنافس في ضوء آخر حصة تدريبية.
- ❖ عدم إقحام اللاعبين في التدابير الإدارية الخاصة بالمنافسة، الأمر قد تؤثر سلبا على استعداداتهم النفسية لمشاركة الإيجابية في المنافسة.
- ❖ في حالة إصابة احد اللاعبين وخاصة المؤثرين في كيان الفريق يجب إبعاد اللاعب المصاب فورا عن مكان التدريب، الأمر قد تؤثر سلبا على استعداداتهم النفسية لمشاركة الإيجابية في المنافسة

- **التحضير النفسي في يوم المنافسة:** يقوم الأخصائي النفسي الرياضي ببعض الإجراءات في يوم المنافسة أهمها:

❖ تعديل مستوى القلق لدى اللاعب ليصل به إلى المستوى الأمثل ويتم ذلك باستخدام التدليك أو الإحماء أو الاسترخاء الذاتي وكل هذا يتوقف على مستوى قلق لدى اللاعب.

❖ الربط بين نتائج التدريبات الأخيرة والنتائج المتوقعة لمنافسة الرياضية على أن يراعى خبرات النجاح وتجنب خبرات الفشل.

❖ الاستعانة ببعض الإجراءات أو الرموز التي لها دلالة عند اللاعب ومعنى وأهمية والمحافظة عليها.

❖ تنفيذ البرنامج المحدد مسبقا والمعلن على اللاعبين فيما يتعلق بموعد الحضور يوم المنافسة على أن ي راعي الالتزام بالبرنامج المحدد، ينعكس ايجابيا على سلوك اللاعبين يوم المشاركة في المنافسة.

(فوزي و طارق، 2001، صفحة 219)

- **التحضير النفسي خلال فترة الإحماء للمنافسة:**

تعتبر فترة الإحماء التي تسبق المشاركة في المنافسة من أهم التوقيتات تأثير في نتيجة أداء الفريق في المنافسة الرياضية، حيث تعتبر تلك الفترة بمثابة تهيئة بدنية وتعبئة نفسية وتذكرة خططية لما سوف يتم خلال المنافسة الرياضية، لذلك يجب أن يركز الأخصائي النفسي الرياضي على اتخاذ بعض الإجراءات خلال تلك الفترة وقد تم تحديد أهم الإجراءات:

❖ يتم الإحماء بشكل جماعي منظم متخذ تشكيلات نظامية مختلفة ليعطي انطباعا لفريق المنافس والجمهور المشاهد على جماعية الأداء .

❖ الجدية في أداء الإحماء والالتزام كل لاعب في الفريق بدوره ووظيفته في التشكيلات الخططية المكونة للإحماء

❖ وهذا يؤكد على أهمية دور كل لاعب ومسؤولياته تجاه باقي لاعبي الفريق.

❖ أداء بعض التدريبات التي تظهر كفاءة ومهارة بعض لاعبي الفريق وهذا ما يؤدي إلى دعم الثقة بالنفس.

❖ بعد الانتهاء من عملية الإحماء لابد أن يتجه اللاعبين مباشرة إلى غرفة تبديل الملابس الخاصة بيعهم والاستعداد للنزول مرة ثانية للمشاركة في المنافسة الفعلية وهنا يقوم الأخصائي النفسي بإجراء جلسة قصيرة خاصة بالاسترخاء البدني والتصور الذهني وذلك لتحقيق بعض الأهداف النفسية المتفق عليها.

- **التحضير النفسي في المنافسة الفعلية:**

يتعرض اللاعب خلال مشاركته الفعلية في المنافسة الرياضية للعديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلبا أو إيجابا على أدائه خلال المنافسة، لذلك لابد أن يقوم الأخصائي النفسي الرياضي ببعض الإجراءات خلال المنافسة الرياضية ومن أهم تلك الإجراءات ما يلي:

ملاحظة وتسجيل الاستجابات النفسية المصاحبة للأداء الحركي لكل لاعب في الفريق، على أن يتم ذلك التسجيل في استمارة الملاحظات التي يصممها الأخصائي النفسي الرياضي لاستخدامها خلال المنافسة ويمكن تحديد أهم الاستجابات النفسية التي يجب أن يلاحظها ويسجلها الأخصائي النفسي الرياضي لتكون له مرشدا وتتمثل تلك الاستجابات في:

- ❖ استجابات اللاعبين تجاه التشجيع الرياضي والتشجيع العدائي من جمهور الفريق المنافس.
- ❖ استجابات اللاعبين تجاه العنف والخشونة المتعمدة من لاعبي الفريق المنافس.
- ❖ استجابات اللاعبين تجاه بعض قرارات الحكم.
- ❖ استجابات اللاعبين تجاه بعضهم.
- ❖ استجابات اللاعبين تجاه زميلهم المخطئ والذي تسبب من وجهة نظر بعضهم في إحراز الفريق المنافس هدفا ضدهم.
- ❖ استجابات اللاعبين اللاعب المخطئ تجاه نفسه.
- ❖ استجابات جمهور الفريق نحو أداء اللاعبين خلال المنافسة الرياضية.
- ❖ استجابات طاقم التدريب أثناء التوجيه اللاعبين خلال المنافسة الرياضية.
- ❖ استجابات اللاعبين الاحتياطيين تجاه أحداث سير المنافسة الرياضية.
- ❖ استجابات اللاعبين أثناء فترة الراحة بين الشوطين أو الوقت المستقطع.
- ❖ استجابات اللاعبين نحو الظروف المناخية التي تقوم فيها المنافسة.
- ❖ استجابات اللاعبين نحو حكم المباراة والفريق المنافس بعد انتهاء المنافسة الرياضية.
- ❖ استجابات اللاعبين نحو بعضهم البعض ونحو الجمهور بعد انتهاء المنافسة الرياضية.

إضافة إلى تسجيل كل هذه الملاحظات يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بتقييم بعض العمليات العقلية كالتصور الحركي والتحكم الحركي ومرونة التفكير الحركي وغيرها في ضوء الأداء الحركي والخططي للاعبين، وكذلك ملاحظة مظاهر التوافق الحركي والاندماج الخططي والانسجام الخططي بين اللاعبين خلال أداء أدوارهم، بالإضافة يمكن التدخل في حالة وقوع إصابة. **(فوزي احمد و طارق بدر الدين، 2001، صفحة 220)**

- **التحضير النفسي بعد انتهاء المنافسة:**

بعد انتهاء المنافسة الرياضية بغض النظر على نتيجتها هناك هدف عام يسعى جميع أعضاء الطاقم الفني للفريق إلى تحقيقه وهو عودة باللاعب إلى الحالة الطبيعية بدنيا ونفسيا وذهنيا وانفعاليا إلى المستوى الأمثل لها، وذلك بغض النظر على النتيجة سواء كانت فوز أو هزيمة أو تعادلا فهي هدف وليست غاية، بينما العودة باللاعب إلى المستوى الأمثل هو الغاية التي يدعى إليها جميع أعضاء الفريق الرياضي، لأن ذلك المستوى الأمثل في الحالة النفسية والانفعالية والبدنية للرياضي هو نقطة البداية للأداء في المنافسة القادمة، لذلك يجب على الأخصائي النفسي الرياضي بالتعاون مع باقي أعضاء الفريق لتحقيق الغاية المشار إليها، ويتم ذلك بإتباع بعض الإجراءات من أهمها:

- ❖ الإبعاد الفوري عن ظروف ومكان المنافسة بغض النظر على نتيجة المنافسة وذلك لخفض عمليات الاستثارة
- ❖ العالية المتزايدة المؤثرة على الجهاز العصبي للاعبين.
- ❖ الاسترخاء العضلي والجسدي للاعبي الفريق وذلك لتحقيق الهدوء والاستقرار النفسي.
- ❖ عدم التسرع في مناقشة اللاعبين في نتيجة وأحداث المنافسة على أن يتم ذلك في جلسة هادئة في مقر إقامة الفريق، وفي ظروف تسمح للحوار وإبداء الرأي وتقييم دور كل لاعب خلال المنافسة تقييم موضوعيا.
- ❖ يجب أن يحرص الأخصائي النفسي للفريق على عدم استخدام جهاز التدريب لأي إشارات أو تعبيرات تعكس نتيجة المنافسة وخاصة في حالات الخسارة أو الأداء الضعيف، حتى لا ينعكس تأثير ذلك بصورة سلبية على لاعبي الفريق.

6.2.3 التحضير النفسي في ضوء نتيجة المنافسة:

ترتبط نوعية وهدف التحضير النفسي بعد الانتهاء من المنافسة الرياضية بنتيجتها، حيث يتعاون جميع أعضاء طاقم الفريق في إخراج اللاعب من حالة الإحساس بظروف ومهام المنافسة التي اشترك فيها إلى حالة الاسترخاء النفسي والعودة إلى المستوى الأمثل للمنافسة والتدريب مرة ثانية.

ولقد أشار العديد من علماء النفس الرياضي، كما أكدت نتائج العديد من الدراسات أن دور الأخصائي النفسي الرياضي مع الفريق في حالات الهزيمة أكبر وأعمق تأثير من دوره في حالات الفوز للفريق، حيث أن هناك العديد من المظاهر النفسية التي تظهر على سلوك اللاعبين في حالة الهزيمة في المنافسة الرياضية ومن أهم تلك المظاهر كما حددها بوني(1988):

- ✓ الإحباط.
- ✓ اللامبالاة.
- ✓ الانهزامية.

ويضيف احمد أمين فوزي (2001):

- ✓ انخفاض مستوى الطموح الرياضي.
- ✓ النظرة التشاؤمية لمستقبل الرياضي.

وتبدو تلك المظاهر النفسية المصاحبة للهزيمة في المنافسة ذات تأثير سلبي على مستوى إنجاز وأداء اللاعبين خاصة عند الفرق التي تتمتع بمستوى منخفض من التماسك النفسي والاجتماعي، أما الفرق الرياضية ذات المستوى العالي في التماسك النفسي والاجتماعي فقد يمكنها ذلك التماسك من تجاوز نتائج الهزيمة ومظاهرها وتقييم تلك الهزيمة على أنها شيء طبيعي ومتوقع في مجال التنافس الرياضي.

ويمكن تحديد الإجراءات التي يمكن أن يتخذها الأخصائي النفسي الرياضي في ضوء نتيجة المنافسة الرياضية فيما يلي:

أولا– في حالة الفوز في المنافسة الرياضي: وتعتبر تلك الحالة سهلة التعامل مع اللاعبين ويمكن أن يقوم الأخصائي

النفسي الرياضي في تلك الحالة بما يلي:

- ❖ توجيه الشكر و التقدير والثناء للاعبي الفريق بصفة عامة على فوزهم في المنافسة الرياضية.
- ❖ إرجاع ذلك الفوز إلى ما يتمتع به اللاعبين من القدرات بدنية ومهارية والنفسية كذلك العمل الذي قام به كل أعضاء الفريق.
- ❖ التركيز على الروح الرياضية التي تحلى بها لاعبي الفريق في المنافسة وأن تلك الروح كانت أهم أسباب الفوز في المنافسة.
- ❖ الإرشاد والتوجيه لاعبي الفريق إلى بعض الملاحظات السلبية التي ظهرت خلال المنافسة، مع وضع وتحديد الاقتراحات الحلول المناسبة لتلك الملاحظات في المنافسات القادمة.
- ❖ أن يتم تقييم المنافسة والأداء الرياضي بطريقة موضوعية دون التقليل من شأن الفريق المنافس أو الإعلاء من قدرات لاعبي الفريق.

ثانيا– في حالة الهزيمة في المنافسة الرياضي:

- ❖ تعبر تلك الحالة هي الأصعب في تقبلها وتجاوزها مع لاعبي الفريق ورغم ذلك فهناك بعض الإجراءات الضرورية التي يجب أن يتخذها الأخصائي النفسي الرياضي مع اللاعبين وأهمها:

- ❖ تقدير جهد اللاعبين رغم الهزيمة.
- ❖ التأكيد على اللاعبين أن الهزيمة واردة في مجال التنافس الرياضي، ولكن الأهم أن يتعلم اللاعبين من أخطائهم حتى يتفادى الهزيمة في المنافسات القادمة.
- ❖ التأكيد على أن تأثير الهزيمة يظهر في مظاهر عديدة كالغضب والحزن والإحباط وتلك المظاهر منفذ طبيعي.

للأحاسيس النفسية المكبوتة داخل الرياضي نتيجة الهزيمة، ولذلك من حق اللاعبين أن يحزنوا ويغضبوا ولكن ليس من حقه أن يؤثر ذلك على مستقبل ومسيرة الفريق في المنافسات القادمة، ولذلك يجب التخلص من المظاهر النفسية المصاحبة للهزيمة خلال أقل فترة ممكنة من انتهاء المنافسة.

(فوزي احمد و طارق بدر الدين، 2001، صفحة 223)

14.1 أنواع التحضير النفسي الرياضي.

الشكل(11): يحدد أنواع التحضير النفسي الرياضي.

1.14.1 أنواع الإعداد النفسي من حيث المدى:

- **الإعداد النفسي طويل المدى:**

هو ذلك التحضير الذي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على أن تكون الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى رياضيي كرة القدم، الأمر الذي يساهم في قدرتهم في حل المشاكل التي تعترضهم، والقدرة على حلها حلا سليما. **(عوديشوا، 2002، صفحة 64)**

وحسب عزت محمود كاشف (1991)، "يهدف هذا الإعداد النفسي إلى تنمية وتطوير الخصائص النفسية والقدرات الوظيفية والهامة للاعب في المسابقات الرياضية كافة,وينحصر هدف الإعداد النفسي العام في تعليم اللاعب كيفية استخدام الطرق والوسائل التي تتضمن الاشتراك في المسابقات نجاح ومن خلالها يتم تعليب الأساليب التحكم الذاتي في الانفعالات وإتقانها لتحقيق أعلى مستوى لأداء اللاعب والذي يتحقق من خلال التدريب ,وكذلك يمكن من خلالها استخدام أساليب معتمدة على النموذج (الموديل) ,في ظروف التدريب وتنقسم هذه النماذج الى: نماذج تعتمد على التعبير اللفظي ويكون هذا من خلال المصاحبة أو الاستخدام لبعض النماذج والرسومات والصور ونماذج تعتمد على المواقف العصبية وتكون من خلال ظروف التدريب وتهيئة ظروف تتلاءم وتتشابه مع ظروف المسابق أيا كانت فرية أو جماعية. **(كاشف عزت، 1991، صفحة 17)**

المبادئ التحضير النفسي طويل المدى:

- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة الرياضية.
- المعرفة الجيدة لظروف المنافسة والمنافس.
- حب الاشتراك في المنافسة الرياضية.
- عدم تحمل اللاعب أعباء خارجية في المنافسة الرياضية.
- مراعاة الفروق الفردية.
- يجب العمل على الزيادة في الدافعية لدى الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي و محاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.
- يجب أن يقتنع الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة وأن يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي.
- ينبغي تعويد الرياضي على تركيز كل اهتماماته لأداء الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثير بالمثيرات الخارجية سواء أثناء التدريب الرياضي أو أثناء الممارسة الرياضية.
- مراعاة تعويد اللاعب على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوء الظروف أو في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه.
- يجب تنمية وتقوية الثقة بالنفس لدى الرياضي مع الحذر من المبالغة في ذلك وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه ومستوى المنافس على أن يقوم ذلك على أساس الموضوعية و واقعية. **(نزار مجيد كامل طه، 1980، الصفحات 249-250)**

- **الإعداد النفسي قصير المدى:**

هو محاولة إعداد (الفريق) لمشاركة في المنافسات القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز، ويقصد به أيضا الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية، بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية.

ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل، أي من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الاشتراك الفعلي، أو الممارسة الفعلية، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد.

(عوديشوا، 2002، صفحة 64)

ويبدأ الإعداد النفسي لأي مسابقة حسب **عزت محمود كاشف** من تلك اللحظة أو الفترة الزمنية التي يعرف فيها اللاعب بإمكانية أو بحتمية اشتراكه في تلك المسابقة حتى الاشتراك الفعلي فيها، ويمكن تجزئة هذه المراحل فيها إلى ثلاثة مراحل:

- **المرحلة الأولى:** وهي تبدأ من لحظة تلقي المعلومات تفصيلية عن المسابقة الحالية والمشتملة على جدول المسابقات ، مثل قرعة التصفيات, أرقام المتسابقين, الشكل الذي سيتم به تنظيم البطولة وترتيب الأجهزة المستخدمة.
- **المرحلة الثانية:** وهي تبدأ من لحظة معرفة تنمية قرعة المسابقات حتى بداية المرحلة الأولى للمسابقات والمشتملة على التصفيات أو المحاولات التمهيدية.
- **المرحلة الثالثة:** وهي تبدأ من لحظة الاشتراك في المسابقات التمهيدية حتى نهاية المسابقات عموما.

و إن هذه المراحل تختلف فيما بينها من حيث كم ونوع المعلومات الواردة للمتسابق والوقت المستغرق في تجمعها، وأيضا الأهداف المحددة التي يجب تحقيقها من خلال عملية الإعداد النفسي والوسائل والطرق المحققة الأهداف عملية الإعداد النفسي. **(كاشف عزت، 1991، صفحة 17)**

- **طرق الإعداد النفسي قصير المدى:**

هناك العديد من الطرق لإعداد النفسي قصير المدى، ففي هذا المجال يأتي دور المدرب الرياضي في البحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع أخذها لضمان عدم التأثير السلبي للحالة قبل البداية على

مستوى الرياضي لضمان العمل على جعل لاعبيه أو فريقه في أحسن الحالات الاستعداد لخوض المنافسات الرياضية ومن أهمها الإبعاد والشحن، أما بقية الطرق هي:

❖ **تنظيم التعود على المنافسات الرياضية:**

يرى **حسن علاوي** أن استخدام الوسائل التي تساهم في تعويد الفرد على المواقف والظروف و الأجواء المختلفة للمنافسات الرياضية، وخاصة ما يرتبط فيها بالمنافسات الهامة التي سيشترك فيها حتى يتمكن الرياضي من التكيف لهذه المواقف المتعددة، وتعتبر هذه الطريقة من أهم الطرق التي تبعث في الفرد الثقة والطمأنينة و الأمان و قدرته على مواجهة الاحتمالات المختلفة في نفس الوقت. **(علاوي، 1992، صفحة 20)**

❖ **الاهتمام بعملية الإحماء والتهيئة:**

أشار إليها أبو علاء (1998) على أن التهيئة هي حالة الارتفاع التدريبي لكفاءة عمل الأجهزة الحيوية أثناء الرياضي، يمكن اعتبار أن التهيئة عملية تكييف تدريجية مع كلما كانت التهيئة والإحماء جيد كلما ارتفع مستوى أداء الرياضي. **(ابو علاء أحمد، 1998، صفحة 105)**

- **العوامل المؤثرة في حالة ما قبل بداية الإعداد النفسي قصير المدى:**

تختلف حالة الفرد قبل اشتراكه في المقابلة، فيستطيع أن يكون اللاعب في حالة حمى البداية وفي مقابلة أخرى يمكن أن نجده في حالة "الاستعداد، وهكذا تختلف حالة الفرد الرياضي قبل بداية المنافسة للكفاح" من مباراة لأخرى.

و من بين العوامل التي تساهم بدرجة كبيرة في التأثير على حالة الفرد قبل اشتراكه الفعلي في المباراة هي:

❖ **النمط العصبي للفرد:** يختلف نوع النمط العصبي من فرد لأخر قبل بداية المقابلة، فهناك من يتميز بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم، والبعض الأخر نجدهم يتميزون بالاستثارة السريعة وهؤلاء غالبا ما تنتابهم حالة حمى البداية.

❖ **الخبرة السابقة:** تختلف من اللاعب ناشئ إلى العب دولي، فاللاعب الناشئ تنقصه العديد من التجارب والخبرات، والعكس بالنسبة للاعب الدولي، الذي يتمتع بخبرات ومر بعدة تجارب تكسبه القدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف ، ويرى البعض أن الناشئ يمر غالبا بحالة حمى البداية.

❖ **الحالة التدريبية للفرد:** للتحضير البدني للاعب تأثير كبير على الحالة التي يكون فيها، فاللاعب المحضر جيدا نتوقع أن يمر بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبية منخفضة.

❖ **مستوى المنافسة وأهميتها:** تختلف حالة اللاعب طبقا لمستوى المنافسة، إذ تختلف حالة اللاعب عندما يكون منافسه قوي أو ضعيف، كما تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات التحضيرية .

❖ **الحالة المناخية:** تختلف حالة اللاعب في المردود للحالات المناخية ، فاللاعب يتميز بمردود معين في الجو الذي يتميز في البرودة والجو الذي يتميز بالحرارة. **(عوديشوا، 2002، صفحة 76)**

الشكل رقم (11): العوامل المؤثرة الإعداد النفسي قصير المدى.

الشكل رقم (11): يوضح العوامل المؤثرة الإعداد النفسي قصير المدى.

2.14.1التحضير النفسي من حيث النوعية :

- **الإعداد النفسي العام:**
- **أهداف الإعداد النفسي العام:** يمكن تلخيص أهداف هذا النوع من الإعداد فيما يلي:

❖ **تطوير العمليات النفسية للاعب:** ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة .

❖ **الارتقاء بسمات الشخصية للاعب:** وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم .

❖ **تثبيت الحالة النفسية للاعب:** حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير، الانفعال، الإرادة)، وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبيا أو إيجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها ويجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب.

- **الإعداد النفسي الخاص:**
- **أهداف الإعداد النفسي الخاص:**

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها:

- ❖ الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين.
- ❖ الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة .
- ❖ الإعداد النفسي للاعب واحد .
- ❖ الإعداد الخاص لمنافسة معينة. **(حسن العلاوي، 2009، صفحة 93)**

15.1 الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة:

1.15.1 الضغوط النفسية في المنافسات الرياضية:

يرى ميكراف الضغوط بأنها أدراك الفرد لعدم قدراته على إحداث استجابة مناسبة لمطلب أو مهام ويصاحب هذا الإدراك انفعالات سلبية كالغضب ، والقلق، والاكتئاب وتغيرات فسيولوجية كرد فعل تنبيهي للضغوط والتي يتعرض لها الفرد.

وفي علم النفس يشير هذا المصطلح إلى المواقف التي يكون فيها الفرد تحت تأثير أجهاد انفعالي أو جسمي فإذا استمرت هذه الضغوط يشعر الفرد بالنفور وعدم التقليل، وقد تؤدي إلى اضطرابات نفسية وجسمية أو ما يطلق عليها بالاضطرابات السايكوسماتية **(Psychosomats)**، وبذلك فأن الضغوط النفسية مصطلح يشير إلى عدم التوافق مع البيئة والذات ، ومحاولة التقليل من عدم التوافق لتجنب التوتر الانفعالي المرافق من اجل المحافظة على الإحساس بالذات **(مفضل، 2022، صفحة 121)**، ويؤكد أيضا فوزي و بدر الدين الإجهاد في المنافسة الرياضية بأنه "حالة عاطفية غير سارة فيما يتعلق بـ المؤشرات الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر والتأكيد من خلال هذا التعريف هي مرحلة الاستثارة التي يستعد فيها الفرد للدفاع عن نفسه والحفاظ عليه ، مما يعني في هذه الحالة التحفيز الفسيولوجي والتقني الذي يؤدي لإنتاج الطاقة الحركية أو الفكرية المحتملة للفرد المطلوب داخله الدفاع عن الخطر أو منعه. **(فوزي و بدرالدين، 2001، صفحة 243)**

2.15.1 أهم الضغوط التي يعاني منها الرياضيون قبل المنافسات الرياضية:

- الاهتمام الزائد بالنتائج مقابل عدم الاهتمام بالأداء أي أن الفوز في المنافسة بأية وسيلة.
- الاشتراك في المنافسات دون فترة كافية راحة للراحة ما قد يسبب قلق و الاستشارة و التوتر و الاستنزاف قوي لطاقة اللاعب و طاقات.
- تكرار خبرات الفشل و الهزائم و الظهور بمستويات رياضية منخفضة و ما يرتبط بذلك من عوامل نفسية كالخوف الدائم من الفشل و عدم الثقة بالنفس.
- تتميز المنافسات الرياضية حدوثها في حضور جماهيري المشاهدين. **(العلاوي، 1998، صفحة 66)**

و من بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضي في بعض المواقف منها ما يكون مصدره من داخل الفرد، ومنها ما يكون من خارج الفرد وكلاهما ينمو فرديا و يمكن أن تتغير مصادر الضغوط فقد يشعر الرياضي في فترة من الوقت أن متطلبات الرياضة أو المنافسة كبيرة و أن القدرات التي يمتلكها الرياضي تمكنه من الوفاء بهذه المتطلبات و يمكن أن يأتي الإحساس بالضغوط من مصادر مختلفة تتضمن:

- حينما لا يؤدي الفرد أداء جيدا في سابق ممارسته.
- حينما يحدث أخطاء في الأداء أو الخوف من حدوث هذه الأخطاء.
- عدم تحقيق تقدم في الأداء أو معدل التقدم لا يكون بالسرعة المتوقعة. **(عبد المجيد، 2005، صفحة 30)**

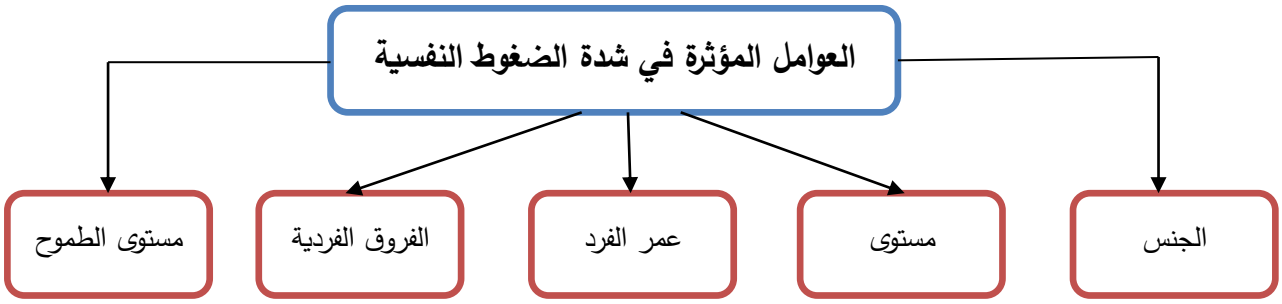
وبما أن مصادر الضغوط النفسي متنوعة و متعددة فأن الأساليب والطرق التي يلجأ إليها الإفراد للتكيف مع هذه الضغوط والتعامل معها تختلف باختلاف مصدر الضغط النفسي وطبيعة الفرد وسماته الشخصية فهناك أفراد يميلون إلى الانسحاب والانطواء و العزلة في حين أن البعض الأخر يميل إلى الثورة والتمرد ولتفريغ ما يعانوه من ضغوط لذلك فنجد الكثير من المراهقين يميلون إلى إعلان سخطهم على ما يتعرضون لهُ من أوامر ومطالب فيلجئون إلى ممارسة سلوكيات سلبيه تؤدي إلى التعب الشديد وبالتالي تدهور الحالة الصحية ويتمثل سلوك المراهقين بالثورة والعدوان والتمرد على الآخرين.

3.15.1 العوامل المؤثرة في شدة الضغوط النفسية :

- **الجنس:** تعتمد مسألة تعرض الجنسين من الذكور والإناث إلى ضغوط الحياة على الكيفية التي يدرك كل منهما المنبهات البيئية الدالة عليها ووفقاً لطبيعة التباين في الخصائص الشخصية، ونوع المهنة والحالة الاجتماعية والمعاشية ، التي يمكن أن تشكل عينه على كلا الجنسين من الذكور والإناث أو احدهما.

- **مستوى تعليم الفرد:** من المتغيرات التي تؤثر في درجة إحساس الفرد بالضغوط النفسية مستوى تعليمهم، حيث أن أصحاب المؤهلات العلمية العالي أكثر تعرضاً للإحساس بالضغوط من ذوي المؤهلات العلمية الأقل.
- **عمر الفرد:** تبين أن عمر الفرد يؤثر في مدى إحساسه فالمراهقون أكثر تأثراً بمصادر الضغط عن الراشدين ، واقل تقويماً بأحداث الحياة وتصدياً لضغوطها.
- **الفروق الفردية:** لكل فرد سمات فردية تميزه عن الآخرين وتؤثر في نظرته وطريقة استجابته للضغط كما تؤثر الفروق الفردية في الحاجات والقيم والقدرات في مستوى إدراك الفرد للمواقف المثيرة للضغط .
- **مستوى الطموح:** أن طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية فكلما زاد مستوى طموح الفرد في أحداث تغيرات اجتماعية في الحياة كلما كان أكثر عرضة للضغط **(راتب، 2000، صفحة 17)**

- الشكل (13): العوامل المؤثرة في شدة الضغوط النفسية



ويشكل تأثير الحالات العاطفية على نشاط وأداء الرياضي موضوع رئيسي للبحث في علم النفس الرياضي، نشعر أن هذا التأثير معقد، في حين أن الإجهاد يمكن أن يكون مفيدًا إلى حد ما، في السماح للموضوع بالتعبئة النفسية، إلى حد معين، فإنه على العكس منهك على الأداء علاوة على ذلك ، يتفق الكثيرون في الاعتراف بهذا، أنه أحد الجوانب الضروري لخبرة رياضي النخبة أن يكون قادرًا على التعامل مع الإجهاد.

(Jones & Hardy, 1989, p. 45)

وإن التوتر يمكن أن يكون ايجابياً أو سلبياً وكل نشاط يمكن أن يقوم به الفرد قد يؤدي إلى إحداث توتر لديه، وهذا التوتر يكون ضمن مستويات مختلفة، وقد يكون التوتر جسمياً أو نفسياً بحيث يتطلب التوتر الجسمي استجابة جسمية وكذلك فان الظروف البيئية الشديدة يمكن أن تخلق توتر نفسي كما في حالة فقدان شخص أو شيء عزيز، وان الكيفية التي يَتعامل فيها الفرد مع توتر ما يعد مظهر مهماً من مظاهر ضبط التوتر، ومن الناحية البيولوجية فان الجسم الذي يقع تحت توتر ما فانه سيحاول حفظ توازنه الداخلي

وبناء على ذلك فان استجابة الجسم للتوتر أما أن تكون على شكل تحمل سلبي أو هروب أو على شكل تحمل ايجابي أو مواجهة. **(الشبح، 1994، صفحة 8)**

4.15.1 أنواع الضغوط المنافسة الرياضية:

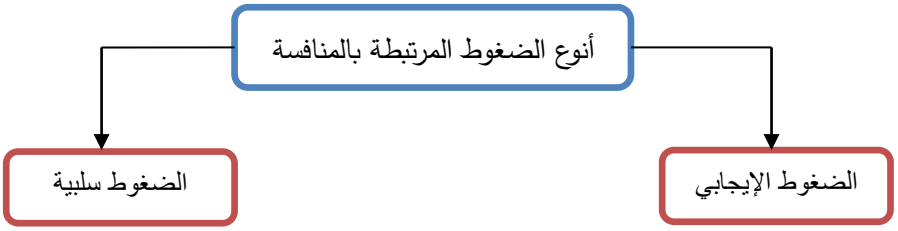
يتعلق هذا المصطلح في أذهاننا بأنه حالة سلبية تضايق الرياضي و تمنع وصوله إلى الأداء الجيد، و لكن في الواقع يمكن أن يكون الضغط إيجابي في أحيان كثيرة عند التحكم فيه و في درجة سيطرته على الفرد.

(CAROLE, 1998, p. 138)

- **الضغط السلبي:** قد يكون للضغط المفرط و المستمر تأثيرا سيئا على الصحة العقلية و الجسدية و الروحية، و إذا ما تركت مشاعر الغضب و الإحباط و الخوف و الاكتئاب المتولدة من الضغط دون حل فإنها تستطيع أن تؤدي إلى أمراض مختلفة أو حتى الموت، و في المجال الرياضي الضغط ناتج عادة عن الرهان الرياضي و الخوف من الفشل و الذي بدوره يؤدي إلى كف أو عرض عن الحركة، فالفرد يكون مشلولا و يقبل سيطرة الخصم عليه دون مواجهة أو رد فعل، كالرياضي الشاب الذي يواجه منافسا ذو خبرة و شهرة كبيرة، حيث يكون الميل إلى الحركة أكثر من الميل لتحليل الموقف أو التفكير فيه و استجابة الرياضي تكون فطرية أو بإجابات آلية تكون عادة غير ملائمة للموقف، مثل لاعب شاب في كرة القدم يشارك في مقابلة هامة و ليس له القدرات والمعارف اللازمة للتحكم في مستوى الضغط و الدافعية عنده، فنجده يبذل مجهودا و طاقة معتبرة و لكن في أغلب الوقت غير ملائمة للوضع، و يجري في كل الاتجاهات في الملعب دون تنسيق مع زملائه.
- **الضغط الإيجابي:** قد يكون للضغط تأثيرا إيجابا كذلك، حيث الضغط عنصر أساسي في الحث على الاستعداد و الإدراك، موفرا بذلك الإثارة التي نحتاج إليها عند الاضطرار إلى الكفاح حيال الحالات المتحدية فالتوتر والتنبه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة و الإحساس بنكهة المنافسات الرياضية كما يوفر الضغط أيضا حسن الانتباه والاستعداد الذي نحتاج إليه عندما نواجه حالات مهددة و التي يكون الاسترخاء على نحو مفرط فيها مهلكا فالضغط إذا عنصر أساسي و ضروري للمنافسة الرياضية و لكن بمستوى ملائم للحالة أو الموقف الذي يكون الرياضي في مواجهته، فإثارة قشرة المخ يمكن أن يرفع من الإمكانيات و قدرات الإنجاز، و هو أمر متعلق بقانون عتبة الدافعية، حيث أنه لإنجاز مهمة سهلة تكون عتبة الدافعية في مستوى عالي عكس المهمة الصعبة، و زيادة الدافعية تزيد من قدرة جمع المعلومات (الإدراك)، و الانتباه يكون مركزا على المؤشرات المسيطرة على الموقف و بالتالي الإشارات تعالج بسرعة .

(شمعون، و إسماعيل، 2002، صفحة 200)

الشكل (14): أنواع الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية.

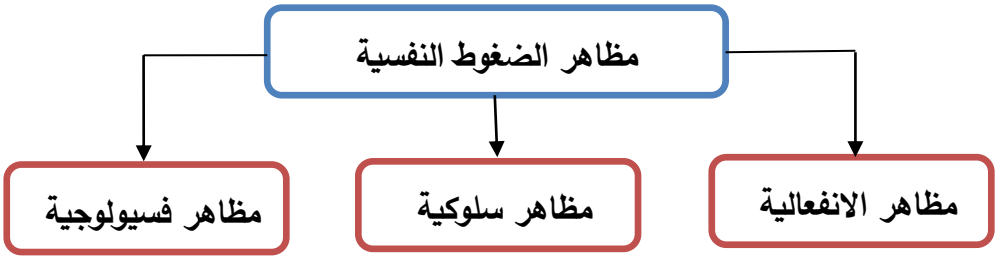


5.15.1 مظاهر الضغوط النفسية:

للضغوط النفسية مظاهر عديدة يمكن من خلالها تشخيص عمل الضغط النفسي لدى الأشخاص وهذه المظاهر وكما أشارت إحدى الدراسات على أنها متمثلة في:

- **مظاهر الانفعالية:** مثل القلق وضعف الثقة بالنفس واضطرب المزاج والشعور بالوحدة والاكتئاب والانسحاب.
- **مظاهر سلوكية:** مثل العدوانية واضطراب النوم وزيادة التدخين وتكرار الغياب وضعف الأداء والنسيان المتكرر.
- **مظاهر فسيولوجية:** والمتمثلة في الصداع والشعور بألم الرقبة والكتفين وألم المعدة والإحساس بالاختناق وعدم انتظام الدورة الدموية وسرعة ضربات القلب. **(العمر و الدغيم، 2007، صفحة 19)**

الشكل (15): **مظاهر الضغوط النفسية**



6.15.1 مصادر الضغوط النفسية:

تمثل الضغوط النفسية بشقيها الانفعالي والعقلي أهم الأسباب في عدم وصول اللاعب إلى الأداء بمستوى يقترب من الحد الأقصى لقدراتهِ، فعند وقوع اللاعب تحت الضغوط في بداية المباراة يصعب التخلص الانسيابي من الكرة الذي يساعد على الدقة في التصويب، أو التمرير بالطريقة المناسبة، ويؤدي ذلك إلى أن يبدأ اللاعب في فقدان الثقة قي النفس، ونود أن نشير أن الأداء الأفضل ينبع من التركيز على الحاضر، وكذلك على مفاتيح

اللعب الهامة، ففي الألعاب الجماعية الكرة، المرمى، الزميل... الخ. في موقف معين، والاستجابة فقط إلى هذهِ المفاتيح.

ولكن الضغوط النفسية تجعل اللاعب ينشغل عن الواجب الأساسي بما سوف يحدث أو ما يحدث في الماضي ويبعدهُ عن الحاضر، فالتفكير حول ما سوف يحدث إذا فشل اللاعب في تسجيل هدف من ضربة جزاء قبل الأداء يضاف إلى المعلومات التي تصل إلى العقل لأداء هذهِ الضربة بطريقة صحيحة، وهذا عبء إضافي يؤدي إلى مزيد من التشتت بدلاً من التركيز، ومن المعروف أن الموقف في حد ذاتهُ لا يخلق الضغوط النفسية ولكن الاستجابة هي التي تؤدي إلى ذلك، حيثُ أنها داخلية في العقل وليس خارجية، ومن هذا المنطلق فهي غير حقيقية والضغط النفسي الوحيد الذي يضاف إلى الموقف ينبع من استرجاع الخبرات السلبية السابقة، أو خبرات الفشل. **(العربي شمعون، 2012)**

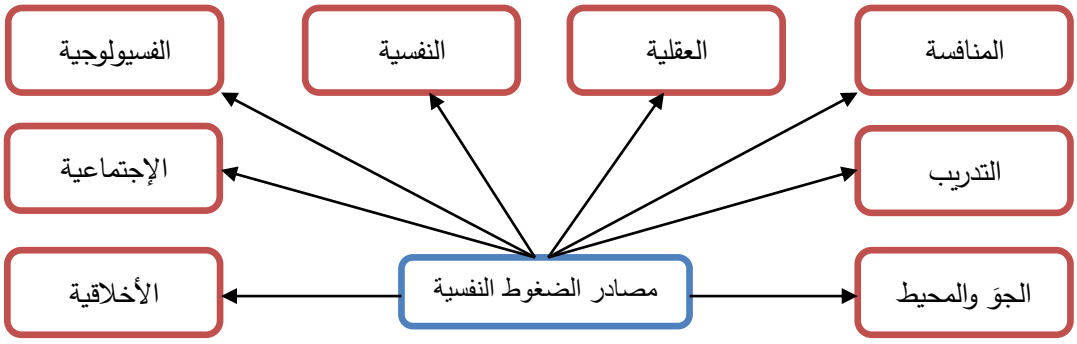
الضغط هو مجموعة استجابات مرتبطة بوجود عنصر ضاغط يعمل على حدوث عدم التوازن بين ما يدرك الفرد أنه مطلوب منه من طرف بيئته من جهة و ما يدركه من قدراته من جهة أخرى، فحسب " كارول ساف " (seve،Carole) القلق عادة مرتبط بالضغط و في الواقع الأحاسيس بالقلق هو الذي يعطي ميلاد ظاهرة نفس فيزيولوجية خاصة تسمى الضغط **(seve, 1998, p. 137)**، ويلخص "كامل أسامة راتب" أسباب ومصادر الضغط في ثلاثة عناصر أساسية في قوله: " إن الضغوط تتضمن ثلاثة عناصر، و هي البيئة، الإدراك و استجاباتك لذلك في شكل الاستثارة التي تعتبر نوعا من تنشيط الجسم و العقل.

(راتب كامل، 2000، صفحة 210)

ويمكن حصر أهم مصادر الضغوط النفسية:

- ضغوط الجوَ المحيط.
- ضغوط التدريب الرياضي.
- ضغوط المنافسة الرياضية.
- ضغوط العقلية.
- الضغوط النفسية.
- الضغوط الفسيولوجية.
- ضغوط الاجتماعية والأخلاقية.

الشكل (16): مصادر الضغوط النفسية في مجال الرياضة.

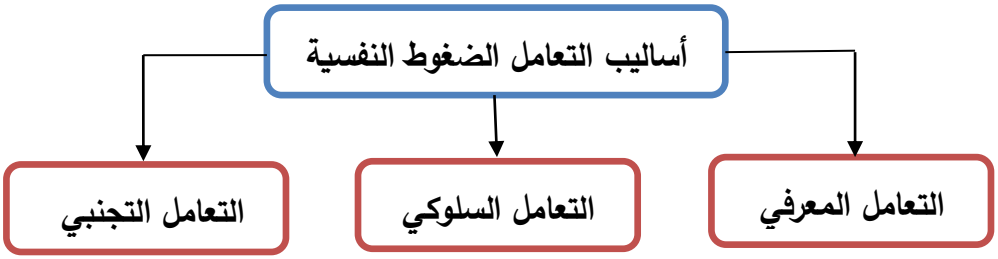


7.15.1 أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

ينبغي على أي فرد عند مواجهة موقف أن يفكر به للسعي نحو التخلص من بعض تأثيراته السلبية من اجل الراحة والاستقرار، وبذلك فانه تم تحديد مجموعة من الأساليب تساعد الفرد من تقليل شدة هذه الضغوط وهذه الأساليب هي:

- **التعامل المعرفي:** يتمثل في السيطرة على الحدث الضاغط.
- **التعامل السلوكي:** ويتمثل في محاولة التعامل المباشر مع المشكلة.
- **التعامل التجنبي** :ويتمثل في محاولة تجنب المشكلة. **(صالح حسن الدهاري، 2008، صفحة 115)**

الشكل (17): أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

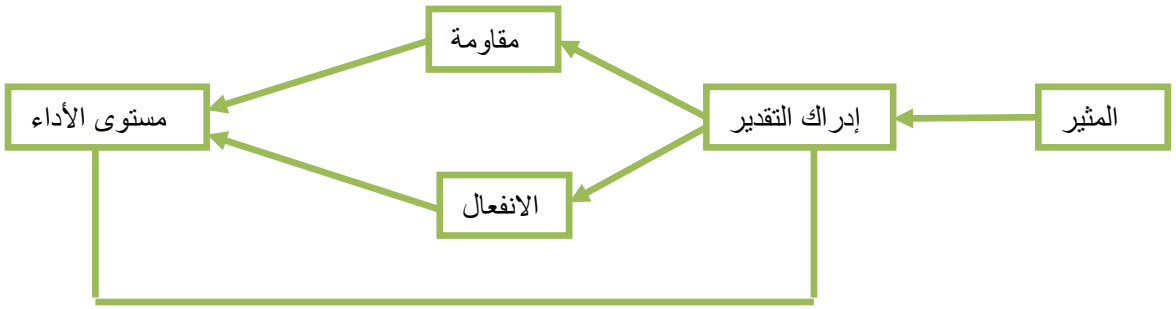


8.15.1 الأداء الرياضي تحت الضغوط:

عندما نتكلم في المجال الرياضي عن الضغوط، فإننا نركز بالدرجة الأولى على الضغوط المحيطة بالمنافسة والتي يمكنها التأثير على مستوى أداء الرياضي و إظهار طاقاته الحقيقية و يقسم محمد العربي شمعون وماجد إسماعيل مراحل الضغوط النفسية إلى:

- **مرحلة الضغوط طويلة المدى**:تبدأ من لحظة معرفة الرياضي بموعد المنافسة، و فيها يبدأ منحنى الاستثارة في الصعود البطيء، و تكون دافعية الرياضي عالية.
- **مرحلة ضغوط ما قبل المنافسة**: تبدآ قبل يوم أو يومين من المنافسة، تتخللها استثارة عالية.
- **مرحلة بداية الضغوط النفسية**: تبدأ هذه المرحلة عادة عند وصول اللاعب إلى مكان المنافسة و حتى البداية الفعلية للمنافسة.
- **الضغوط النفسية أثناء المنافسة**: تبدأ من إشارة انطلاق المنافسة، و يتأثر الأداء فيها بتطورات الأحداث في المنافسة (الفوز أو الخسارة) .
- **ضغوط ما بعد المنافسة**: ويتوقف هذا النوع من الضغوط النفسية على ما تحقق من نتائج في المنافسة والتي يمكن أن تصبح ضغوط نفسية طويلة المدى و تستمر حتى المنافسة القادمة، و يرتبط الضغط بشخصية الرياضي و الموقف الذي يوجد فيه، ففي حالة المنافسة يحشد كل إمكانياته لمواجهة الصعاب التي يقابلها أو يتوقعها، فالضغط إذا يتعلق بالعلاقة بين الطلب أو المهام المطلوبة والإمكانيات والقدرات التي يمتلكها الرياضي فعند تحقيق التوازن بين هذين العنصرين يكون الضغط ضعيفا، و لكن عند حدوث عدم التوازن يسيطر الضغط على الموقف و يضعف الأداء الحسي حركي و يؤثر في الجوانب المعرفية في الشخصية. **(شمعون، و إسماعيل، 2002، صفحة 200)**،

الشكل(18) يبين بوضوح طريقة تأثير الضغط على مستوى الأداء أو الإنجاز.



ولكي يصل الرياضي إلى قمة الأداء أثناء المنافسات يجب أن تكون له شخصية مرنة تتميز بالصلابة النفسية، يملك القدرة و التحكم في طرق مقاومة و مواجهة الضغط وذلك من خلال:

- التدريب على طريقة اللعب و ليس النتيجة.
- تعليم اللاعب التكيف في التدريب و الذي يعطي للرياضي الخبرة التي تساعده على مقاومة.

- التحكم في التفكير بحيث يغلب التفكير الإيجابي على السلبي.
- استعمال طرق الاسترخاء و التصور العقلي لضبط النفس. **(RAYMOND, 1997, p. 27)**

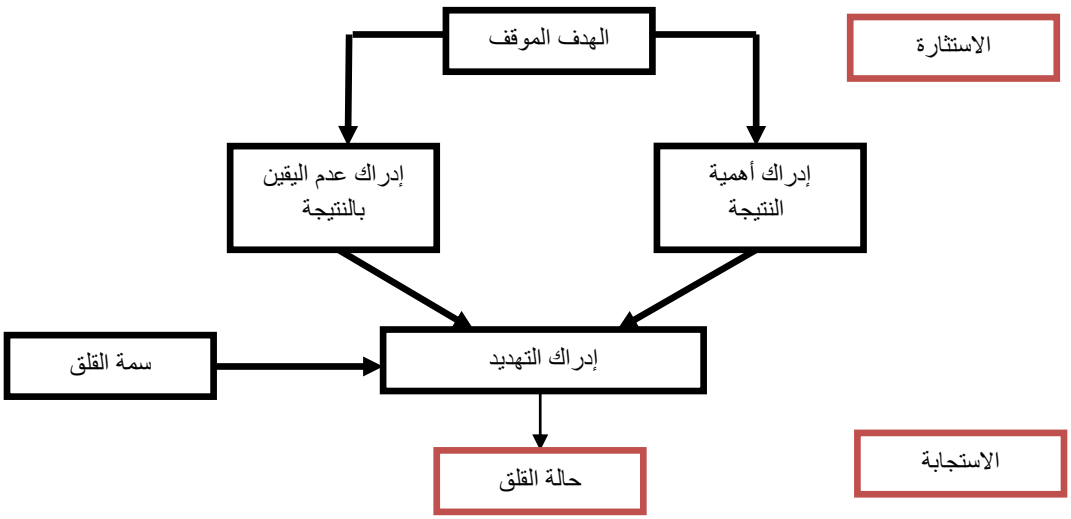
16.1 القلق:

1.16.1 نظرية الإدراك للقلق:

القلق هو استجابة الجسم للمتطلبات البيئية كنهج أول، يمكننا القول أن القلق يتجلى من خلال تطور التأثير المشاعر السلبية ومشاعر التخوف والتوتر المرتبطة بمستوى عالٍ من التنشيط الكائن الخ، لذلك فهي استجابة معقدة مختلطة الأبعاد المعرفية والجسدية، و ترتبط حالة القلق بإدراك التهديد ، وهذا يعني تقييم الوضع الحالي على أنه خطير جسديًا أو نفسيًا ، حيث تكون الاستجابة العاطفية تنشأ من تصور وجود تناقض (عدم توازن) بين صعوبة المهمة و قدرات الاستجابة. **(Delignières, 2008, p. 15)**

وتعتمد هذه الإجابة أيضًا على أهمية موضوع النجاح أو الفشل، تصور التناقض الذاتي بين الصعوبة والمهارة له طبيعة تسبب القلق فقط إذا كان تحقيق النتيجة يمثل تحديًا حقيقيًا للموضوع نجد منطقًا مشابهًا في عمل حديث، عن القلق عند الرياضيين، يعتقد أن تصور يعتمد التهديد على تمثيلين مستقلين: إدراك أهمية النتيجة ، وإدراك عدم اليقين في النتيجة كما هو موضح في (الشكل 19) **(Pierre Famose, 1993, p. 302)**

الشكل(19): نظرية القلق التنافسي.(Martens, Vealey, Burton 1990).

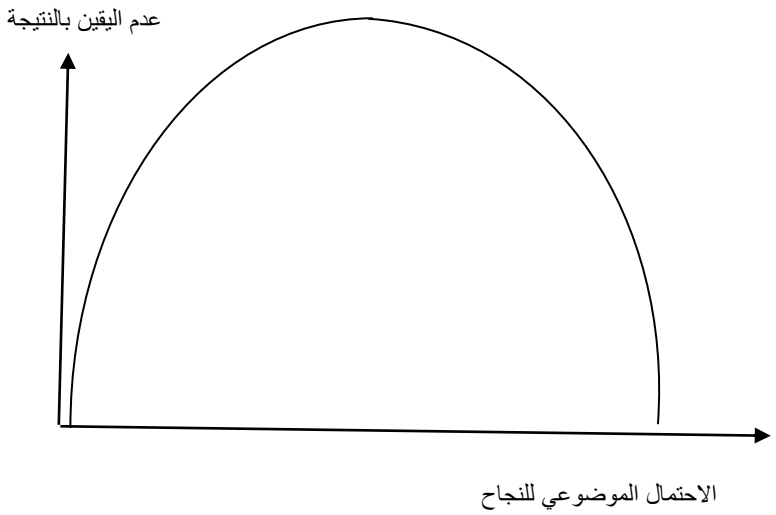


- **إدراك عدم اليقين من النتيجة:**

يرتبط عدم اليقين المتصور بالاحتمال الذاتي للنجاح، أي بالفرص التي يمنحها لنفسه لتحقيق النتيجة المتوقعة، ويتم تحديد هذا الاحتمال من خلال مقارنة متطلبات المهمة وقدرات الاستجابة، بمعنى آخر إنها مواجهة بين الصعوبة المتصورة و القدرة المتصورة، في هذا المستوى يمكن الدفاع عن موقفين نظريين، وفقًا للأول، كلما زاد التناقض الذاتي بين المتطلبات و الموارد مهمة، أي أنه كلما انخفض احتمال النجاح زاد الموقف يثير القلق في هذه الحالة، يختلف عدم اليقين خطيًا مع الاحتمال الذاتي لـ النجاح ، وينتج عن مدى التنافر بين الصعوبة المتصورة والمهارة المتصورة، ومع ذلك فإن بعض الملاحظات تتعارض مع هذا الافتراض، على سبيل المثال يظهر **McGrath (1970)** أن الأشخاص الذين لم يعودوا يتصورون أي نتيجة أخرى غير الفشل الحالي مستويات أقل من القلق من أولئك الذين لا يزالون يؤمنون بفرصهم، ويظهر قبول الهزيمة كسلوك تكيفي يفصل الفرد من النتيجة ويسمح له بتحمل الفشل.

يقدم **Burton & Martens & Vealey** (1990) نموذجًا بديلاً يرتبط الاحتمال الذاتي للنجاح وعدم اليقين بمنحنى مثالي، يزيد عدم اليقين إلى الحد الأقصى، ثم يتناقص بعد ذلك بعد، موضح في (الشكل 20) بهذا المعنى لا يكون هناك نجاح معين ولا هزيمة معينة يثيران القلق، لذلك لا ينبغي فهم فكرة عدم اليقين على أنها تتعلق بحدوث النجاح، ولكن بسبب عدم اليقين بشأن طبيعة النتيج والقلق يأتي من وجود تعارض نهج وتجنب، لكن هذا الصراع لا يظهر إلا إذا كان النجاح والفشل كذلك احتمال متساوٍ تقريبًا.**(Delignière, 1993, p. 239)**

الشكل(20): علاقة احتمالية بالنجاح – عدم اليقين من النتيجة (Martens, Vealey, Burton 1990)



- **إدراك أهمية النتيجة:**

ينضم مفهوم الأهمية هذا إلى مفهوم التكافؤ أو المنفعة على وجه الخصوص تم تطويره في العمل على التحفيز والمخاطرة (**أتكينسون ، 1957 ؛ روباي ، 1963**)، يجب تمييزه بوضوح عن السابق، على وجه الخصوص عدم اليقين والأهمية مصادرها في عناصر متميزة من الوضع، نحن نعتبر أن الأول ينتمي إلى المهمة ، الثاني إلى السياق،على سبيل المثال في مهمة الوثب العالي يمكن أن تقتصر الشروط المتعلقة بالمهمة على ارتفاع الشريط، طبيعة الإقلاع والهبوط والقواعد (الإقلاع بقدم واحدة)، على العكس من ذلك سنصنف في العوامل الظروف السياقية للإضاءة والضوضاء ودرجة الحرارة وحضور الجمهور، شركاء أو خصوم، أي حصص تنافسية أو تقيميه، يمكن تصنيف هذه العوامل السياقية وفقًا لمعانيها تناول الموضوع، إذا كان الأمر يتعلق فقط بمشتتات محايدة (درجة الحرارة ، الضوضاء ، الومضات ، إلخ ...) سنتحدث عن عوامل الضوضاء، إذا حددوا النتائج بالنسبة للموضوع، من النجاح أو الفشل (مكافأة ، ميدالية ، راتب ، تقييم ، مقابل ، إصابة ...)، فإن السياق لا يستنفد جميع القضايا المتعلقة بالوضع، موضوع يمكن أن تأخذ في الاعتبار المزيد من القضايا الشخصية ، مثل الحفظ أو تعزيز إحساسه بالكفاءة ، واحترام الذات ، والبحث عن المتعة إلخ ... وبالتالي يمكن تصنيف عوامل الرهان إلى عوامل خارجية وداخلية، كل من هذين البعدين في بداية القلق لا تزال قائمة التحقيق، على سبيل المثال تأثير المناخ التحفيزي على اختيار أهداف الإتقان أو الأهداف التنافسية، و إذا كان عدم اليقين في النتيجة يأتي من المواجهة بين موضوع المهمة ، تعتمد الأهمية على التفاعل بين السياق والموضوع.

وفقًا لمارتنز وفيلي وبورتون (1990) ، فإن إدراك التهديد هو وظيفة مضاعفة الأهمية المتصورة وعدم اليقين هذا الاقتراح منطقي ، في بمعنى أنه إذا كانت الحصة صفرية ، أو العكس إذا كان الاحتمال الذاتي للنجاح هو الحد الأقصى، وهكذا بالنسبة لأتكينسون ، هناك علاقة خطي سلبي بين الاحتمال الذاتي للنجاح والتكافؤ، كلما تم الحكم على المهمة صعبة، هو أكثر جاذبية، على سبيل المثال، الأفراد الذين يقبلون الفشل، تقليل أهمية النتيجة يمكن أن تكون في هذه الحالة آلية دفاع ، من أجل استيعاب الفشل بشكل أفضل، وأن هذا التداخل بين عدم اليقين والأهمية يشكل أحد جوانب العجز المكتسب، **(Pierre Famose, 1993, p. 309)**

2.16.1 القلق الحالة و القلق السمة :

حالة القلق وهي الاستجابة السلوكية المشتقة من إدراك التهديد، والقلق من السمات، وهي سمة دائمة لـ الشخصية ، التي تُعرَّف على أنها الاستعداد لإدراك مواقف معينة على أنها أكثر أو أقل تهديدًا والاستجابة لها

بحالات عالية أو أقل من القلق، هذا النهج يتماشى مع النهج المعرفي المعاصرة للعلاقات بين الشخصية والسلوك، لا يتم تحديد السلوك في حد ذاته بطريقة ما، من خلال سمات الشخصية، ولكن من خلال التفاعل بين الشخصية و خصائص المهمة، من خلال الإدراك، إذا كان قلق السمات يكمن وراء الثبات السلوكي، فمن المهم التدخل لفهم طبيعته وسوابقه، أظهرت العديد من الأعمال يرتبط قلق السمات بالإسناد إلى أسباب خارجية، يميل الأشخاص القلقون إلى عزو الإخفاقات والنجاحات لأسباب خارجية، على العكس من ذلك، يميل الأشخاص غير القلقين إلى تحمل المسؤولية الأحداث.

يبدو أن القلق من السمات بشكل عام مرتبط بنقص الثقة بالنفس، يبدو القلق بشأن السمات نتاجًا للتنشئة الاجتماعية أكثر من كونه نتاجًا معينًا وراثي.**(Pierre Famose, 1993, p. 310)**

3.16.1 القلق والأداء:

إن تأثير بعدي القلق على الأداء هو أيضًا حجة لصالح استقلاليتهم، إذا انخفض الأداء بطريقة خطية عندما يرتفع القلق المعرفي، يرتبط القلق الجسدي بالأداء بعلاقة U المقلوبة، في البداية يسمح القلق الجسدي بتحسين مستوى الأداء ولكن بعد المستوى الأمثل يميل هذا الأخير إلى التدهور، يُفسَّر التأثير السلبي للقلق المعرفي عمومًا من خلال تحويل الانتباه إلى توقعاته السلبية، أن يركز انتباهه على الإشارات ذات الصلة على مستوى القلق الجسدي، ونجد فرضية U المقلوبة الكلاسيكية ، و ضع المستوى الأمثل في استمرارية التنشيط ، يعتمد على صعوبة المهمة التي يتعين القيام بها، فكلما زادت صعوبة المهمة انخفض مستوى التنشيط الأمثل.

(Delignière, 1993, p. 256)

يعتمد هذا الإطار النظري من أجل التفكير في العلاقة بين التنشيط والأداء في الأنشطة الرياضية، يدور نهجها حول ثلاثة مقترحات، يُفضل مستوى التنشيط الأعلى قليلاً من المتوسط على المستوى العادي أو غير الطبيعي هذا يتبع من قانون U المقلوب، المستوى العالي من التنشيط ضروري للأنشطة الشاملة التي تتطلب السرعة والتحمل والقوة، و يضر بالمهارات المعقدة التي تتطلب حركة عضلية وتنسيق وتركيز وتوازن، يُظهر بورتون (1988) أن حالة القلق الجسدي هي مؤشر جيد على الأداء في الأنشطة عالية التعقيد وفي الأنشطة منخفضة التعقيد، ومن ناحية أخرى في الأنشطة ذات التعقيد المعتدل لن يكون لحالة القلق الجسدي تأثير يذكر، و من المعتقد بشكل عام أن الزيادة في القلق الجسدي التي لوحظت قبل بدء المنافسة تشكل سلوكًا تكيفيًا يهدف إلى تحسين الأداء، بالنظر إلى أن مستوى القلق الجسدي يميل إلى الانخفاض منذ بداية المنافسة، يمكن افتراض أن الأداء سيكون أكثر تأثرًا بمستويات عالية من القلق أثناء الأنشطة الرياضية القصيرة ، في حين أن الرياضيين الذين يمارسون أنشطة مطولة سيكون لديهم الوقت لتبديد الآثار الجسدية، تم توضيح هذا الافتراض بواسطة Burton (1988) في تجربة تضمنت السباحة من ناحية أخر ، ولا يزال بسبب اختفاء القلق الجسدي

أثناء المنافسة ، فإن القلق المعرفي هو الذي يؤثر بشكل أساسي على الأداء ، وهذا بشكل خاص لأن الحدث طويل.

قام **هاردي وفازي** (1987، 1989) بتحليل تأثير القلق المعرفي على علاقة التنشيط والأداء، وعندما يكون مستوى القلق منخفضًا غالبًا ما تكون تأثيرات التنشيط على الأداء صغيرة، ومع ارتفاع القلق المعرفي يصبح المنحنى أكثر تجويفا، على شكل حرفU، وعند مستوى عالٍ من القلق المعرفي نحصل على علاقة من نوع "الكارثة"، عندما يصل التنشيط إلى مستوى معين نلاحظ تدهورًا مفاجئًا في الأداء، إذا أراد الموضوع استعادة مستوى مقبول من الأداء فسيتعين عليه تقليل مستوى التنشيط إلى قيمة منخفضة جدًا، أقل من المستوى الأمثل الأول. **(Pierre Famose, 1993, p. 314)**

17.1 الخوف:

1.17.1 مفهوم الخوف في المجال الرياضي:

إن تحقيق أعلى درجات المستوى الرياضي يتقرر أكثر فأكثر من خلال الصفات الشخصية والوضع العاطفي للفرد ومعنى ذلك أن العوامل النفسية تزداد أهمية بالنسبة لقدر الانجاز، فالانفعالات النفسية المتمثلة بالخوف والشجاعة والصدمة النفسية، عوامل مؤثر في تحديد المستوى الرياضي المطلوب والنشاط الرياضي بصور عامة، وكما هو معلوم أن الفرد الرياضي يعتريه الخوف في أوضاع معينة إذ تظهر عليه علامات الخوف على شكل تهيجات غير مألوفة أو قوية .

ومن خلال الاستعراض المذكور آنفا لمفهوم الخوف بوصفه حالة طبيعية يمكننا القول أن للخوف فائدة كبير في المجال الرياضي لأنه يحفزنا لمعرفة الخطورة ومصدر الخطر، فلاعبي الجمناستك مثلا يقومون بأداء حركات ذات
صعوبة عالية وهم قد شعروا بالخوف أثناء تعلم الحركة أما في حالة التكرار والممارسة فان حالة الخوف قد لا تنتابهم، ولا يخاف اللاعب من السقوط أو الارتطام بالجهاز، وعليه فان حالات الخوف تظهر كثير في أثناء مزاولة النشاط الرياضي ولاسيما حالة حمى البداية. **(يوسف و يونس، 2013، صفحة 47)**

2.17.1 أسباب الخوف في المجال الرياضي:

تقسم أسباب الخوف إلى ثلاثة أقسام:

- **القسم الأول:** الخوف الصادر عن انعدام الثقة بصحة تنفيذ التمارين الرياضية وهذا يحدث عندما لا ينال الرياضي من التدريب ما يكفي لتنمية الثقة بنفسه وبقدرته على تنفيذ التمارين أو ربما يأتي من ضعف ثقة اللاعبين بقدر مدربهم على تعليم المهارات كما يجب.
- **القسم الثاني:** الخوف الصادر عن إمكانية حدوث إصابة في أثناء تأدية المهارة وهذا الخوف يأتي من تجربة سابقة حدثت للرياضي.
- **القسم الثالث:** الخوف من شيء غير معروف ومحدد وهذا يمكن أن يكون ناتج عن ضعف الإعداد البدني و المهاري للرياضي.

3.17.1 أشكال الخوف في المجال الرياضي:

يمكن أن تنتاب الرياضي أشكال عدة من الخوف وهي كالآتي:

- الخوف من المنافس القوي الذي يتفوق عليه بدنيا ومهاريا.
- الخوف من المنافس الأكثر خبرة.
- الخوف من الإصابة التي تحرمه من المنافسة مستقبلا.
- الخوف من الهزيمة (الخوف من الفشل) أو قد يخاف اللاعب عندما يلعب في ملعب المنافس.
- الخوف من تشجيع الجمهور لخصمه.
- الخوف من الأرضية غير الجيدة لإجراء السباق (عدم توفر وسائل الأمن والسلامة).
- الخوف من الحكم صاحب التجربة القاسية مع اللاعب سابقا.

وتختلف درجة الخوف الذي ينتاب الرياضيين باختلاف خبراتهم السابقة فاللاعب الناشئ يكون أكثر عرضة إلى للخوف من الحالات السابقة عند مقارنته باللاعب المتقدم صاحب الخبرة ،كما أن الخوف يختلف من فعالية إلى أخرى، فالخوف من الخصم في العاب المنازلات يختلف عن الخوف في الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية. **(الحوري، 2008، صفحة 135)**

4.17.1 طرق السيطرة على الخوف الرياضي:

يمكن السيطرة على انفعال الخوف بالتكرار والممارسة وعلى المدرب الرياضي ملاحظة انفعال والخوف عند لاعبيه أثناء تعلم أداء الحركات الجديدة أو التدريب عليها ومساعدة اللاعب في السيطرة على الخوف عن طريق ما يأتي:

- التدرج في التعلم والتدريب من السهل إلى الصعب.
- إبعاد الأشياء المؤذية الموجودة في القاعة وكذلك إبعاد العوائق.
- عرض الحركات من قبل (المدرب) أومن قبل اللاعبين الآخرين .
- تصحيح الأخطاء.
- الشرح الوافي لضمان التصور الحركي.
- تهيئة مكان جيد للسقوط واستبعاد الإصابة المتوقعة.
- تقليل المساعدة للرياضي في أثناء الأداء وحثه على أداء الحركة منفردا.
- تكرار تنفيذ الحركة لمرات عديدة بحيث يصبح الأداء من قبل الرياضي (اوتوماتيكيا).
- استخدام مبدأ التشجيع باستمرار الذي يؤدي دورا مهما في التغلب على حالة الخوف والتردد.

(يوسف و يونس، 2013، صفحة 48)

خلاصة:

في كرة القدم لا يقتصر التحضير النفسي على فئة معينة أو على مستوى معين، بل يشمل جميع الفئات والمستويات لأهميته القصوى في حياة الرياضي خاصة عند الرياضيين الذين لا يتمكنون من التحكم والسيطرة على انفعالاتهم وتصرفاتهم خاصة قبل المنافسة الرياضية كونها لا تخلو من المؤثرات السلبية من القلق والتوتر والخوف بالإضافة إلى نقص التركيز وفقدان الثقة بالنفس و التي تؤثر على سلوك الرياضي وتعيق أدائه في المنافسة الرياضية **(كامل راتب، 1997، صفحة 45)**، وعليه أصبح لزاما على المدربين والمشرفين على رياضي النخبة إجراء عمليات الفحص والتشخيص البسيكولوجي المبكر في بداية مراحل بناء الأبطال والفرق النخبوية سواء في الرياضات الفردية أو الجماعية، يعتبر القلق مثلا أحد الانفعالات الهامة في الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين سواء إيجابيا حيث يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وتعبئة كل القوى مما يؤدي إلى زيادة ثقة الرياضي في قدراته وهو ما يعرف بالقلق الميسر، أو يؤثر بصورة سلبية تعيق الأداء بتقليل الثقة في القدرات، المهارات الذاتية ومستوى الأداء.

و هذا ما يؤكده **أسامة راتب (2000)** أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من مهاراتهم النفسية على نحو لا يقل من الاستفادة من القدرات البدنية، فالمهارات النفسية تساعد الرياضيين على تعبئة قدراتهم وطاقتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، كما يمكن تطور المهارات النفسية من خلال برامج تدريبية خاصة ، ويوضحه **حسن السيد ابو عبده** أن العامل النفسي هو الفارق بين هؤلاء اللاعبين أثناء المنافسة، حيث يلعب دوراً رئيسا في أدائهم وبالتالي تحقيقهم للنجاح والفوز، فالفرد الرياضي الذي يفتقر إلى الإعداد النفسي الجيد لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات **(ابو عبده السيد، 1993، صفحة 121)**، لذا يجب التركيز عليه خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسات لأن التدريب العقلي يجب أن يحقق مستوى أفضل في الأداء بواسطة تطوير مهارات نفسية، وزيادة القدرة على الثبات والتحكم في الأداء لما له من دور مهم وفعال في الوصول إلى حالة الأداء المثالية لتحقيق الإنجاز، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي الحديث يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبط بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية، ونظرا لما يلعبه الجانب النفسي دورا هاما في تحديد نتائج المباريات وخاصة في تقارب المستوى الفني والخططي للاعبين في المنافسات المستوى العالي، لذلك فإن البحث عن متطلبات التفوق النفسية في المجال الرياضي من الدراسات الهامة والمساهمة في الوصول إلى التميز في النشاط الممارس، لذا تعتبر العوامل النفسية أكثر تنبؤ بالنجاح من العوامل الأخرى.

الفصل الثاني

المهارات العقلية عند الرياضي

المهارات العقلية عند الرياضي:

1. التدريب المهارات النفسية(التتبع البصري) للرياضي.
2. المهارات العقلية المرتبطة بالأداء الرياضي.

تمهيد:

يعد علم النفس الرياضي احد العلوم المهمة ذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عند الرياضيين، والتفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من مهاراتهم النفسية على نحو لا يقل من الاستفادة من القدرات البدنية، فالمهارات النفسية تساعد الرياضيين على تعبئة قدراتهم وطاقتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، كما يمكن تطوير المهارات العقلية من خلال برامج تدريبية خاصة

وان تنمية المهارات العقلية والتي تتمثل في: " الاسترخاء – التصور العقلي – تركيز الانتباه – تحديد الأهداف " يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية المهارات البدنية من خلال برامج طويلة المدى، ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية لأنشطة الرياضية المختلفة، وان التدريب على بعض المهارات العقلية مثل الاسترخاء العضلي والعقلي والتصور العقلي وغيرهما، يجب أن يكون متكاملا أي نقص في مستوى أي مهارة عقلية يقلل من فرصة الوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

ففي علم الأعصاب أدت الاكتشافات العديدة المحيطة بالظاهرة **(plasticité cérébrale)** إلى خطوط بحث جديدة، وهكذا استغل علماء الرياضة وعلماء النفس القدرات **(plastique)** لدماغ لتطوير التدريب الرياضي، ولتسهيل التعلم القدرات العقلية (المعرفية) للرياضيين، تتمتع هذه التقنية باهتمام كبير لدى المدربين وتحتل مكانة متزايدة الأهمية في برنامج الأداء الرياضي (Beauchamp & Harvey, 2012, p. 70)، وتظهر بوضوح الاختلافات كبيرة من حيث الأداء العقلية وأقل من ذلك بكثير من حيث البراعة الجسدية في المنافسة، يتمتع نخبة الرياضيين بميزة حاسمة لأنهم قادرون على التحليل والرد على سرعة اللعبة، للتنبؤ بأفعال الخصوم أو مسارات الأشياء، وتفاعل بسرعة تحت الضغط، على عكس التدريب البدني الذي يستهدف القدرة على التحمل والمهارات ذات الصلة الرياضة، ومن الخطاء الشائع اعتقاد أن تدريب المهارات العقلية تخص الصفوة وذوي المستوى المهاري العالي ولكن الفائدة تمتد لتشمل المبتدئين والناشئين، إن تدريب المهارات العقلية يهدف إلى إعداد العقل والجسم للوصول للحالة العقلية التي تحقق أعلى أداء وذلك باستخدام العديد من القدرات مثل القدرة الاسترخاء والتحكم في الإثارة والتصور العقلي.

وفي هذا الفصل سوف نتناول إلى أهم القدرات العقلية التي يحتاجها لاعبي كرة القدم خلال المنافسة المرتبطة بالأداء الرياضي، منها (القدرات المعرفية – القدرات النفسية الجسدية – قدرات الاسترجاع) من خلال تحديد مفاهيمها وأهميتها في المجال الرياضي و تحديد أهم مبادئ والأسس العلمية.

المحور الأول: التدريب النفسي العصبي (التتبع البصري)

1.2 التدريب النفسي العصبي (التتبع البصري) للرياضي:

نظام تدريب معرفي طورته **(Jocelyn Faubert)**،عالمة الأعصاب في كلية مونتريال للبصريات، وهو عبارة عن جهاز محاكاة افتراضي ثلاثي الأبعاد يستخدم تقنية(MOT) تتبع الكائنات المتعددة لتحسين القدرات البصرية والإدراكية والمعرفية للفرد، تستغرق الجلسة التدريبية على NeuroTracker حوالي 6 دقائق وتتطلب ارتداء نظارات ثلاثية الأبعاد، وتتكون كل جلسة من سلسلة من 20 تجربة، يعتمد عدد المجالات البصرية (من 1 إلى 4 كرات) ومدة المطاردة البصرية (من 6 إلى 8 ثوانٍ) على مستوى الأداء المعرفي للموضوع، والهدف من جلسة NeuroTrackerهو متابعة الكرات المتحركة بعينيك ومن ثم تسميتها، يعتمد مستوى الصعوبة على سرعة حركة الكرات وحركاتها الارتدادات والاصطدام، مع كل إجابة صحيحة، تزداد سرعة حركة الكرات في التجربة التالية وعلى العكس من ذلك، في حالة وجود إجابة خاطئة، تنخفض السرعة. (www.neurotrackerx.com)

يتكون التدريب البصري والمعرفي من تحسين مهارات الفرد الإدراكية والمعرفية من خلال تحسين آليات الانتباه المرتبطة بالرؤية باستخدام NeuroTracker، وهو نظام تدريب بصري ثلاثي الأبعاد، سيتمكن الفرد من تحسين قدرته على تحليل بيئة معقدة وديناميكية مع زيادة مدى انتباهه في هذا النوع من المواقف، يعتمد هذا النوع من التكيف بشكل أساسي على ظاهرة تسمى المرونة العصبية، وهي قدرة الخلايا العصبية على إعادة تشكيل نفسها وزيادة كفاءة هذه الشبكات العصبية، مما يسمح بزيادة سرعة التفسير في مواجهة المواقف المعقدة التي تتطلب أنواعًا مختلفة من الاهتمام. (www.cliniqueaxone.ca)

2.2 التدريب القدرات العقلية الخاصة:

نظرا لأن أساليب التدريب الأكثر شيوعا والمستخدمة على نطاق واسع تستند إلى مبادئ نهج أداء الخبراء ، والذي يوصي بالتمارين التي يقوم بها الرياضيون ، فإن المناطق الأكثر استهدافا لتحسين أداء الرياضيين هي عروض الفيديو من محاكاة سيناريوهات اللعبة المقدمة بشكل لائق من خلال استخدام الإشارات المرئية الدقيقة والتعرف على موضع اللاعب وحفظه واستراتيجيات البحث المرئي والتعرف على إمكانيات اللعبة (Hopwood, Mann, Farrow, & Nielsen, 2011, p. 530)، وعادة ما يتم عرض المحاكاة الفيديو من منظور المشارك ويتم بثها بشكل متكرر مع الظروف تجريبية مختلفة، تتيح محاكاة الفيديو الإبلاغ عن مراحل أو مواقف معينة للعب وإعادة بثها للاعبين، بشكل (21) يوضح العملية التدريبية.

الشكل (21): مونتاج لدراسة استراتيجيات البحث المرئي للاعبي كرة القدم،(المجهز بجهاز تعقب العين المحمول، يواجه شاشة عرض بالحجم الطبيعي.

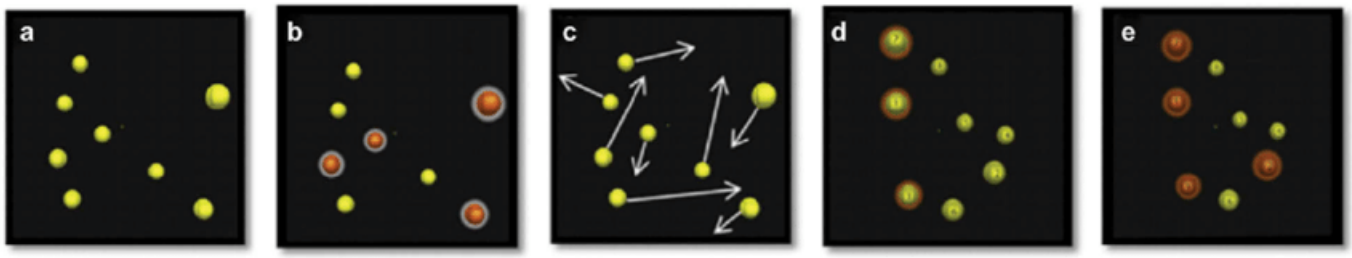
(Roca, Ford, McRobert, & Williams, 2011, p. 304)

بالإضافة لذلك تمنح هذه التدريبات ممارسة مجال الاهتمام مثل الاعتراف باحتمالية اللعب الخاصة بموقف كل لاعب، الهدف النهائي هو أن يمارس اللاعب الملاحظة والفهم وتوقع تحركات خصمه قبل المباراة، كلما تعرف اللاعب أكثر حركة خصمه، كلما كان أكثر فاعلية في توقع أفعاله**(Williams M. A., 2000, p. 740)**

3.2 تدريب القدرات الإدراكية الحسية 3D-MOT:

نموذج (3D-MOT) المرخص له باسمAthletics Inc في جامعة مونتريال وتسمح بتدريب القدرات الإدراكية الحسية من خلال مشاهد بصرية ديناميكية معقدة خالية من أي سياق رياضي وطلب الحركي، و تتمثل التقنية القياسية لـ (3D-MOT)، في إتباع أربعة أهداف (كرات) في حركة عشوائية في مكعب افتراضي بين مجموعه ثمانية كرات، يلعب الآخرون دورًا ملهي عن الانتباه، يمكن للكرات أن ترتد عن جدران الفضاء الافتراضي وتتصادم بينهما هنا يتم إنشاء التصوير المجسم للفضاء الافتراضي باستخدام نظارات ثلاثية الأبعاد متناوبة، أثناء اختبار 3D-MOT يجب أن يركز الموضوع في نقطة حمراء موجودة في وسط المكعب الافتراضي. **(Faubert & Sidebottom, 2012, p. 90)**

في البداية، 8 أهداف ثابتة وموحدة (الشكل 22-A)، أربعة أهداف للفائدة يتحول إلى اللون الأحمر لمدة 3 ثوانٍ حتى يتمكن الشخص من التعرف عليهم بشكل صحيح (الشكل 22-B)، ثم تتحرك الكرات الثمانية بشكل عشوائي لمدة 8 ثوانٍ (الشكل 22-C) وبعد ذلك تتحرك، وفي هذه اللحظة يجب تحديد أهداف الأربعة بواسطة مشارك (الشكل 22-D)، و في النهاية يكشف النظام عن الإجابات الصحيحة (الشكل 22-E)، بعد 20 تجربة يتم تقدير العتبة عن طريق حساب متوسط السرعة لآخر 4 انقلابات، كل قياس عتبة 20 تجربة يستمر حوالي 8 دقائق، سرعة الحركة المستهدفة يزداد بعد الإجابة الصحيحة وينخفض بعد إجابة خاطئة وفقًا لـ طريقة الدرج النفسي الفيزيائي. **(Levitt, 1971, p. 467)**



الشكل رقم (22): نموذج 3D–MOT

تعد تقنية3D–MOT مهمة ذات مستوى إدراكي عالي تحفز عددًا كبيرًا من الشبكات العصبية التي تعمل في وقت واحد أثناء التمرين، على وجه الخصوص فإنه يطلب الشبكات المشاركة في تكامل الحركة المعقدة والاهتمام الموزع ذاكرة مستدامة وديناميكية وكذلك العاملة **(Faubert & Sidebottom, 2012, p. 94)**، وفي الرياضة الجماعية تتطلب الحركة مراقبة دقيقة للعديد من العناصر المتحركة مثل لاعبين آخرين أو الكرة، هذا هو السبب في أنها يمكن أن تكون مرتبطة بمهمة 3D–MOT انظر الشكل (23).

(Zhang, Yan, & Yangang, 2009, p. 750)

الشكل (23): يوضح أهمية 3D–MOT خلال المنافسة

4.2 أهمية تدريب القدرات العقلية في الرياضة:

تشارك القدرات العقلية في مجموعة من الأنشطة البدنية والرياضية وتحسن بشكل مباشر الأداء الرياضي:

- تحليل الموقف والحفاظ على السيطرة التكتيكية أثناء مباراة.
- التكيف مع حالة الطوارئ والتكيف أكثر بسرعة مع الخصم.

- السعي البصري لتحريك الأشياء وتوقعها المسارات.
- السيطرة على العواطف وبالتالي التزام الهدوء في المواقف العصيبة أو تحت الضغط.
- رؤيته المحيطية وبالتالي تجنب الصدمات أو التدخل الرياضات جماعية.(https://neurotracker.net)
- توقع تصرفات الخصم يصبح أسهل. (Brault, p. 4)

5.2 الهدف من تدريب المهارات العقلية:

- تساعد الرياضي بمعالجة المزيد من المعلومات المرئية في وقت واحد، وهكذا أتقن استراتيجياته البصرية الاستكشافية.
- تطوير الاستراتيجيات البصرية الاستكشافية تحليل / قراءة سريعة لمواقف اللعبة.
- الوعي الميداني البصري المحيطي (التركيز).
- توقع المسارات.(التخطيط)
- تطوير الاستراتيجيات البصرية الاستكشافية تحليل / قراءة سريعة لمواقف اللعبة. (التصور العقلي). **(https://neurotracker.net)**
- إدراك حركات اللاعبين من حولك.
- التعرف على أنماط الحركة الداخلية والخارجية ومجال رؤيته.
- رؤية وتوقع المسارات.
- عملية تصور الحركة البيولوجية.
- يحسن قدرة الرياضي على البقاء في المنطقة من أجل التعامل مع أي موقف لعبة الضغط العالي.
- تؤكد العديد من البيانات أنه مع NeuroTracker، فإن الرياضيين تزداد باستمرار عتبة سرعتهم.
- تحفيز وتحسين عتبة السرعة القصوى (VMA).
- يمكن لبرنامج **NeuroTracker** تحسين القدرة على تحليل الحركات جسديا،حيث أنه غالبا ما يكون من الضروري الانتباه إلى الحركات محيط لتوقع عمل الخصم.

أظهرت دراسات الأداء التي أجرتها **NeuroTracker** مع فرق من نخبة الرياضيين الارتباط بإحصائيات المنافسة و التقييمات التي أجراها المدربون، أبلغ الرياضيون الذين يستخدمون **NeuroTracker** عن جميع الفوائد النفسية التي يستمدونها من تحسين الأداء:

- البقاء لفترة أطول في الحالة النفسية المثلى عندما يكون الضغط مرتفعًا.
- لديك المزيد من الوقت للتفكير في التمريرات والتكتيكات.

- اشعر بثقة أكبر في قلب الحدث .
- رؤية أفضل وتجنب الاعتراضات .
- توقع تصرفات زملائه في الفريق أو خصوم.
- تمتع بميزة كبيرة على الخصوم القريبين منك.

استخدام أفضل للرؤية المحيطية زيادة الثقة وتحسين إدارة الضغط هي العناصر الأساسية التي تحدد كبار الرياضيين .يسمح لبرنامج **NeuroTracker** للرياضي باكتساب هذه المهارات.

بدلاً من تدريب الرياضيين على الألعاب أو المواقف محددة، **NeuroTracker** يحسن الأدوات المعرفية العقلية للاعبين، والتي سيطبقون بعد ذلك مهاراتهم الجديدة على أي لعبة، يعمل أيضا على تحسين عملية اتخاذ القرار سرعة اللاعب وجودة الفعل ورد الفعل تستند إلى فهم كامل من البيئة.(Brault, p. 8)

6.2 أدوات التدريب القدرات العقلية:

- **NeuroTracke (كندا).**

هو نظام افتراضي يسمح الرياضيين لتحسين قدراتهم الإدراكية والمعرفية، هذا نظام تدريب ثلاثي الأبعاد تم تصميمه لعزل و تدريب آليات الانتباه المتعلقة بالرؤية، هذا يزيد التدريب من سرعة تحليل المشهد الرؤية، لزيادة مدة التركيز وتقوية القدرة على اعتدال الاستجابات العاطفية **(https://neurotracker.net)**

ويسمى أيضا التدريب البصري العصبي على هذا المحاكي 3D-MOT، بسيط جدًا، التدريب البصري في هذا الفضاء ثلاثي الأبعاد يحشد قدرات الانتباه القوية. **(https://institutneurosport.com/neurotracker-description.html)**

EXEMPLE D'UTILISATION DE NEUROTRACKER EN FOOTBALL ET EN HOCKEY

الشكل (24): يوضح عمل برنامج (**NeuroTracke**) في كرة القدم والهوكي

و **NeuroTracker** هو برنامج يهدف إلى تطوير القدرات العقلية والمعرفية للفرد من خلال تمارين مختلفة، تعتمد هذه التقنية ثلاثية الأبعاد على تفاعل دماغنا مع موقف معقد "المرونة العصبية"، هذا يسمح لجسمنا بالتفاعل بشكل صحيح بفضل تحول الخلايا العصبية لدينا والتطور السريع جدًا للأخير.

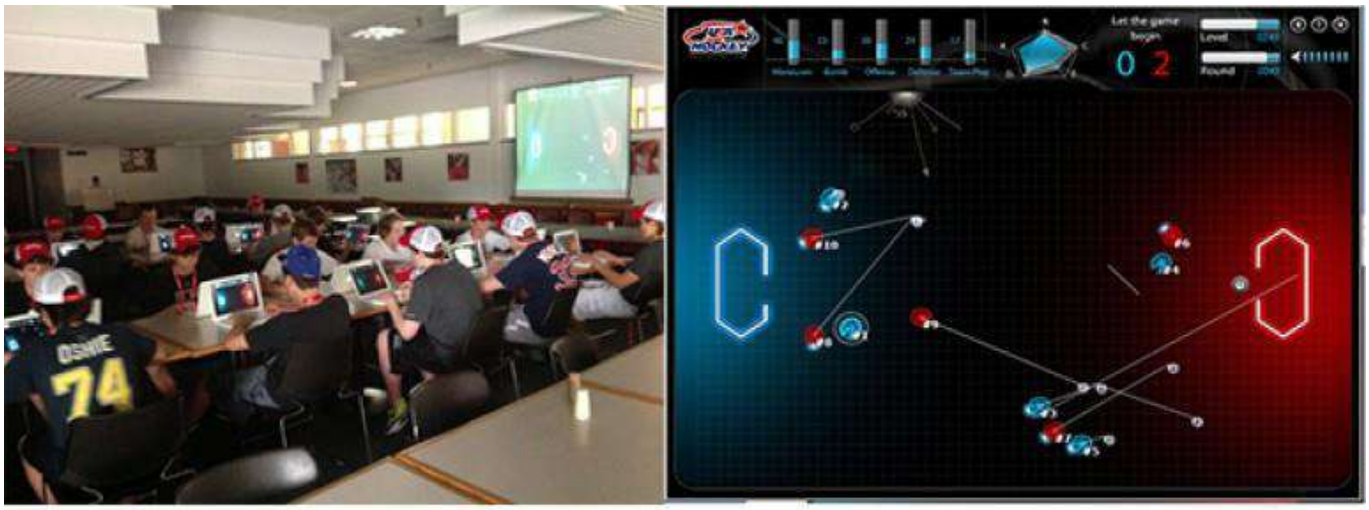
خلال التمرين الأول، سنتمكن من حساب مستواك وقدرتك على التكيف بسرعة، يستخدم **NeuroTracker** على نطاق واسع من قبل الرياضيين الذين يرغبون في تحسين أدائهم أثناء المسابقات.

(https://engrenage-concept-sante.fr/6216_NeuroTracker)

- **Intelligym (الولايات المتحدة الأمريكية):**

تم تصميم **Intelligym** لـ طيارو سلاح الجو من قبل DARPA (وكالة مشاريع البحوث الدفاعية)، نوادي هوكي و نوادي كرة السلة الأمريكية، جعلوها أداة تدريب منفصلة، هذا التطبيق سهل الوصول إليه وسهل التثبيت والاستخدام، هي لعبة فيديو مبسطة، يعتمد هذا تدريب القدرات المعرفية لاعلى بحث البروفيسور **(Gopher)**، وهو خبير في العلوم المعرفية من شأنه أن يتحسن استخدامه حوالي 30٪ من القدرات المعرفية للرياضيين.

هذا التطبيق يحسن وضعيات اللعبة وصنع القرار والرؤية الجيد وقراءة الجيدة للعب ، وما إلى ذلك إذا تم تبسيط الرسومات، فلا يجب الخلط بينه وبين لعبة فيديو، "إنها أداة ميدانية حقيقية مصممة لجذب دماغ الرياضي بطريقة مستهدفة، يمكن استخدامها على كمبيوتر وعرضها الشكل (25). **(http://www.intelligym.com)**



EXEMPLE D'UTILISATION D'INTELLIGYM EN HOCKEY

الشكل (25): مثال استخدام **Intelligym في رياضة الهوكي.**

- **NeuroNation et Peak:**

يستخدم التطبيقين في الهاتف الذكي المجاني مجموعة من الألعاب التي تحفز الذاكرة والتركيز والمنطق، هذين التطبيقين يمكنهم بسهولة العثور على مكانهم في الأدوات الخاص بك في طلب من المدرب ، يمكن للرياضيين تنزيله على الهاتف واستخدامه عدة مرات في الأسبوع، سيتحقق المدرب من تحسين قدرتهم على اتخاذ قرارات جيدة بسرعة، تتوافق الألعاب مع فئات التمرين الخفة الحركة الذهنية والتركيز والانتباه والتفكير والذاكرة، تكمن مصلحة هذين التطبيقين في جانبهما المرح و سهولة الاستخدام بالإضافة إلى إتاحة إمكانية متابعة التقدم في الوقت الحقيقي.http://www.neuronation.fr et http://www.peak.net

7.2 طريقة استخدم الأدوات لتدريب القدرات العقلية:

- استكمال احتياجات الرياضيين المحددة المتعلقة بالرياضة تمارس: تحسين الانتباه ، والرؤية المحيطية.
- تخطيط الجلسات ضمن الدورة التدريبية الجزئية ولكن في خارج الجلسات الفنية أو البدنية.
- التخطيط تمارين ضمن جلسات فنية محددة أو بدني.
- يستخدم تقنية (**3D-MOT**) تتبع كائنات متعددة لتحسين الكليات البصرية والإدراكية والمعرفية للفرد.

الهدف هنا هو تطوير القدرات العقلية للرياضي خلال التمرين على الرغم من التعب، سيكون على سبيل المثال "خلال فترة راحة أثناء جلسات القوة / التفجير للقيام بتمرين إدراكي من اختيارك و اتخاذ القرار.

الهدف من جلسة **NeuroTracker** هو أن تتبع بأعينك 1 إلى 4 أهداف من بين 8 كرات متحركة ثم تسميتها بعد إجابة جيدة تزداد السرعة في التجربة التالية، على العكس من ذلك في حالة حدوث خطأ تنخفض السرعة، تدوم جلسة التدريب على جهاز تعقب الأعصاب حوالي 6 دقائق، و تتكون كل جلسة من 20 تجربة تستمر من 6 إلى 8 ثانية يتم أخذ استراحة قصيرة بين كل جلسة.

ينقسم برنامج التدريب العقلي لمعهد **Neurosport** إلى أربعة مستويات من الصعوبة المتزايدة، هذا التقسيم يجعل من الممكن تلبية الاحتياجات المختلفة للهواة والمحترفين رفيعي المستوى على حد سواء.

يتم تدريبه من المستوى إلى الأخر في 2 إلى 3 أسابيع كحد أقصى، جلستان في الأسبوع متباعدتان على الأقل 48 ساعة لتحسين ظاهرة المرونة العصبية، كل جلسة تستمر 30 دقيقة، 3 جلسات من 6 دقائق من التدريب مع جهاز المحاكاة 20 تجربة لكل جلسة، يظل المحضر النفسي بجانبك بشكل دائم أثناء التدريب العقلي لتقديم المشورة لك، ثم التعليق على إحصائيات الجلسة.

8.2 مستويات تدريب القدرات العقلية (المعرفية):

- **المستوى 01: تعلُّم المجال البصري المحيطي تركيز:**

هو المستوى الأساسي، تعمل الجلسة الأولى من هذا المستوى أيضًا كمقياس مرجعي، يتم إنشاء حساب شخصي للمراقبة الإحصائية (التقدم ، مؤشر الأداء المعرفي ، إلخ)، الهدف من العمل هنا هو زيادة الوعي بالمجال البصري المحيطي وتعزيز قدرات الانتباه (الانتباه الانتقائي ، تصفية المشتتات)، يتم التمرين في وضع الجلوس انظر الشكل (26).

الشكل(26): تدريب المستوى الأول للقدرات العقلية

- **المستوى 02: الدعم استقرار الإنجازات وعمل ديناميكي:**

هو المستوى تناسق يقوم بتوحيد إنجازات المستوى 01، ويتم العمل أمام جهاز المحاكاة هنا في وضع الوقوف أو في توازن على منصة غير مستقرة، الحضور وجهًا لوجه في موقع الوظائف الإضافية ضروري لعمل الوقوف أمام شاشة كبيرة، تهيئ هذه المرحلة الموضوع لنقل مهاراته الجديدة في الحياة الواقعية أو في نشاطه الرياضي، يزيد من مهارات الانتباه المستمر ويطور مرونة الانتباه.

يمكن تقديم الجلسات ذات الخلفية المتحركة (إضافة المزيد من الديناميكية إلى المشهد الافتراضي) اعتمادًا على التقدم المحرز.

- **المستوى 03 أداء الأهداف:**

زيادة القدرة الذهنية على التحمل لمواجهة الضغط، استمر في قراءة المشهد الديناميكي بفعالية على الرغم من الطلبات الخارجية المتزايدة، يقوم هذا المستوى بتدريب الفرد في سياق زيادة الضغوط المشتركة (المرئية والحركي) مثال، العمل المتزامن للمقطع العصبي أثناء تبادل الكرات الحقيقية أو أثناء الإيماءات الرياضية المعقدة.

- **المستوى 04 الخبير (xpert):**

يجمع المستوى النهائي للتدريب العقلي بين التنظيم الذاتي الفسيولوجي والتتبع العصبي، أثناء التدريب يمكنك استخدام مستشعرات الارتجاع البيولوجي لتعديل حالتك العقلية أو درجة نشاطك الفسيولوجي لتحقيق التدفق، هذه الحالة النفسية المثلى، مزيج من الارتجاع البيولوجي .

هل عليك أن تفعل المستويات الأربعة للتتبع العصبي؟:

لا، يمكن أن تظهر تأثيرات تدريب المتتبع العصبي في وقت مبكر مثل المستوى (01)، المستويات التالية ليست إلزامية.

هل يمكنني التوقف قبل الجلسات الخمس للمستوى؟ :

نعم، يمكنك بالطبع إيقاف جلسات تعقب الأعصاب في أي وقت، ومع ذلك فإن التوقف المبكر يقلل من فعالية هذه التقنية، يمكن إجراء جلسة واحدة أو أكثر عن طريق التكبير / التصغير بالفيديو، يوفر المعهد نظارات ثلاثية الأبعاد يوصى بالتوجه وجهًا لوجه لمزيد من التدريب الفعال مع الطبيب النفسي والاستفادة من مرافق معهد (**Neurosport**) في حالة وجود صعوبات في اللحظة الأخيرة ، تُدفع الجلسات الخمس مقدمًا ويجب إكمالها في غضون 3 أسابيع كحد أقصى (جلستان في الأسبوع بفاصل 48 ساعة على الأقل).

9.2 مدة التدريب ومدة الجلسات القدرات العقلية:

مدة التدريب التي أبلغ عنها مؤلفون مختلفون هي في عدة أسابيع على الأقل، غالبًا عدة أشهر، أبلغ بعض المؤلفون عن نتائج ممتازة بعد 12 أسبوعًا فقط من التدريب بمعدل جلسة أسبوعية 30 دقيقة، غالبًا ما بين 20 إلى 45 دقيقة يعتمد بشكل أساسي على مدى انتباه للموضوع، تحت أي ظرف من الظروف لا يجب أن يكون التمرين عملاً روتينيًا .تظهر الدراسات أن فوائد التدريب للذين يستمرون بعد 12 شهرًا أو حتى 5 سنوات. **(https://neurotracker.net)**

المحور الثاني: المهارات العقلية المرتبطة بالأداء الرياضي.

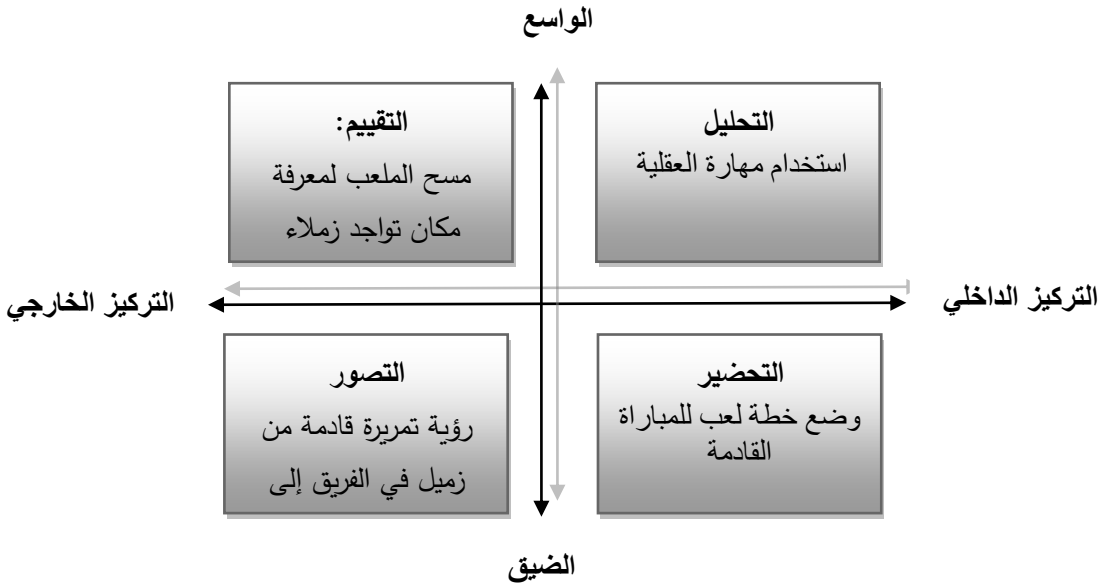
1.2 المهارات المعرفية:

1.1.2 تركيز الانتباه وإعادة التركيز:

2.1.2 أنواع تركيز الانتباه: هناك أربعة أنماط من التركيز المتعمد موضحة في الجدول (05) التي تتراوح من داخلي إلى خارجي ومن واسع إلى ضيق:

- **تركيز الخارجي الواسع:** مطلوب عند تقييم الكل الموقف، حيث تحدث العديد من الإشارات الخارجية والداخلية رنين في وقت واحد، (أي القدرة من حضور العديد من المحفزات في وقت واحد)
- **تركيز الداخلي الواسع:** يتضمن تحليل لوضع خطة عمل، (القدرة على تحليل ودمج عدة أجزاء من المعلومات من الذاكرة أو الاستجابات الفسيولوجية).
- **تركيز خارجية الضيق:** يستخدم التركيز أثناء الاستجابة وينطوي على تصفية عدم التداخل قبل الإشارات، قم بتركيز عدسة الانتباه على إشارة أو اثنتين من الإشارات ذات الصلة ضروري للتنشيط والعمل، (القدرة على تضييق الانتباه والتركيز عند الضرورة).
- **تركيز داخلي الضيق:** يتم تطبيقه على أداء التمرين العقلي، هذا النمط هو مهم أيضًا للتدرب على التحكم في المشاعر (على سبيل المثال ، التعافي بعد اللعب القاسي غير المرئي)، كل رياضي له مسيطر أسلوب الانتباه الذي يؤثر على جميع جوانب الأداء.(**Nideffer**.1976.p396)

الجدول (05): أنماط التركيز المتعمدة



الجدول (06): العلاقة بين أنواع التركيز

		ضيق	واسع
توجيه التركيز	**داخلي**	التصور للتنفيذ السليم للرمية الحرة	استراتيجيه والتدريب على الرمية الحرة
	الخارجي	التركيز على حافة السلة قبل التنفيذ الرمية الحرة	استعمال الجمهور و المعارضين و زملائه في حين يقف لتنفيذ

3.1.2 أنماط ضارة للانتباه:

- **الحمل الزائد الخارجي:** الأخطاء المرتبطة بعدم القدرة على التعامل مع المنبهات.
- **الحمل الداخلي:** على سبيل المثال، يصبح مشتتًا ومربكًا عند وجود للتفكير في الكثير من الأشياء وتحليلها في نفس الوقت.
- **انخفاض التركيز:** الأخطاء المرتبطة بتضييق الانتباه.

طريقة واحدة لمساعدة الرياضيين على إدارة انتباههم أسلوب التركيز هو جعلهم يحددون ويصنفون أمثلة على الأفكار والمشاعر الداخلية والخارجية ذات صلة أو غير ذات صلة، يمكن أن يساعد التفكير في الاحتمالات الخاصة بكل حالة الرياضيين في حصيلة التحضير أو توقع ما إذا كانت الأفكار والمشاعر تستحق الاهتمام، للقيام بذلك ، اطلب من الرياضيين التفكير في نموذجهم تحديد المسؤوليات أثناء مواقف اللعبة المحددة، من خلال اقتحام قائمة من المشاعر والأفكار التي تحدث في المواقف عالية المخاطر.

عندما تكون تحت الضغط، يظهر النمط المهيمن للرياضي الأكثر وضوحا، من المهم أن يعرف الرياضيون الأساليب المختلفة وممارسة التحول، تذكر لا يوجد أسلوب تركيز انتباه واحد أفضل من الآخر، التحول ذات أهمية قصوى خاصة عندما يكون ذلك ضروريًا للتصفية من الإشارات غير معنية بالموقف، الممارسة تجعلها دائمة وتعيد عقليًا نوبات الاستماع يمكن أن تعزز قدرات التركيز على الانتباه في الميدان.

(Monsma, Perreault, & Doan, 2017, pp. 53-54)

إذا كان الدور المفيد للعمليات العقلية في اكتساب المهارات الحركية وحفظها قد تم إثباته جيدًا، إذا كانت علوم الأعصاب الإدراكية تؤسس علاقاتها الوظيفية والهيكلية، يبقى مع ذلك تحديد موقع تدخل كل منها في إنتاج الحركة والتعلم الحركي، في الواقع بالنسبة للعديد من المؤلفين، يجب ألا تتداخل العمليات المعرفية مع عمليات التحكم في الحركة مخاطرة بإبطاء تنفيذها أو منع أتمتة الإيماءة، يمكن أن يؤدي الإفراط في الإدراك لتنفيذ الإجراء أيضًا إلى تعطيل تقدمه، لا سيما في المواقف العصيبة . **(Beilock, 2007, p. 435)**

وقد أدى هذا بالعديد من المؤلفين إلى اعتبار أن العمليات العقلية عالية المستوى لا ينبغي التماسها بشكل منهجي أثناء التعلم ويجب فصل هذا الفكر عن العمليات الحسية أثناء أداء الحركة ، على سبيل المثال عندما يتم إعطاء تعليمات شفهية للمشاركين للإشارة إلى الأسلوب الأفضل لاعتماده لتنفيذ إجراء معقد، يكون الاكتساب أبطأ مما لو لم يتم توجيههم **(Gabriele Wulf, 1997, p. 362)**، وبالتالي فإننا نعارض التعلم "الذي يسترشد" بالتعليمات وبطلب المعالجة المعرفية لترجمتها إلى إجراءات حركية ، والتعلم "بالاكتشاف" ، والذي غالبًا ما يوصف بأنه ضمني ، والذي يحافظ على استقلالية العمليات الحسية، يمكن أن يتعلق التوجيه المعرفي للعمل الحركي أيضًا بعمليات الانتباه، ولا سيما تركيز الانتباه على مصادر المعلومات المتعلقة بالحركة يمكننا التمييز بين نوعين رئيسيين من التركيز الانتباه، اعتمادًا على ما إذا كان يتعلق بالأحاسيس التي تنتجها الحركة التركيز الداخلي [FI] أو الهدف المراد الوصول إليه التركيز الخارجي [EF] عندما يشترك المتعلم في استخدام [EF]، يتم تحسين التعلم أو الأداء في المهمة مقارنةً بالتركيز الداخلي**(Wulf G, 2001, p. 648)** ، على سبيل المثال يتم تحسين الأداء أثناء جلسة الاستحواذ والاحتفاظ بالتعلم على المدى الطويل في مهمة الحفاظ على التوازن على مقياس الاستقرار، والتي تعتبر أن تركيز الانتباه على هدف الإجراء يسمح للعمليات الإدراكية الحركية أن تحدث في طريقة مستقلة "طبيعية" وتلقائية، على العكس من ذلك، فإن التركيز الداخلي يقدم طريقة واعية للعمل، والتي تتعارض مع العمليات الحسية. **(Kal EC, 2013, p. 527)** يبدو أن تدخل العمليات العقلية في تعلم المهارات الحركية له آثار متناقضة في بعض الأحيان، إيجابية عندما تثيرها صعوبة الموقف، فإنها تصبح ضارة عندما يشاركون في معالجة التعليمات الشفهية **(Rendell MA, 2009, p. 636)**، أو الوعي بالمعلومات المتعلقة بتنفيذ الحركة (التركيز الداخلي للانتباه)، ومع ذلك يمكن إزالة هذه التناقضات إذا اعتبرنا أن العمليات العقلية تشارك في التعلم إذا حدثت قبل إنتاج الحركة (التخطيط ، إعادة بناء الحركة ، التدريب الذهني، إلخ) أو بعد (معالجة الخطأ، تحليل النتيجة التي تم الحصول عليها) ولكن ليس في منافسة مع إنتاجها وتنفيذ العمليات الحسية التي تشارك في التحكم في التنفيذ، هذه هي الفكرة الكامنة وراء استراتيجية الخطوات الخمس التي اقترحها،

(Singer et al):

- الاستعداد الذهني للوصول إلى حالة من الثقة.
- التصور الحركة التي يتعين القيام بها.
- تركيز الانتباه على الهدف المراد تحقيقه.
- التنفيذ المعزول بين التفكر والحركة (فقط افعله).
- تقويم العمل ونتيجته والإجراءات التي سبقته. (Singer RN, 1998, p. 105)

ويؤكد كل من **(Lohse KR, Sherwood DE, Healy AF)** أن تركيز الانتباه الخارجي يقلل "الضوضاء" في الإشارة الكهرومغناطيسية للعضلات المشاركة في حركة الرمي الدقيقة ، ويعزز هذه الفكرة القائلة بأن الانفصال بين "التفكير" والحركة هو عامل إيجابي في الأداء الحركي والتعلم، في الواقع فإن النشاط الكهربائي للعضلات المشاركة في إيماءة دقيقة يتناقص في حالة (EF)، مما يشكل مؤشرًا على الاقتصاد الأكبر في إنتاج الحركة وتصلب عضلي أقل أهمية **(Lohse KR, 2010, p. 542)**، تدعم هذه فرضية تفكك عمليات التحكم في الحركة من العمليات الإدراكية عالية المستوى ، وتتوافق مع الآراء التي تقترح ثنائية "وظيفية" بين العقل المعرفي والجسم الحسي.

4.1.2 التصور العقلي:

يشير علاوي(2001) إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء للأشياء، أو المظاهر أو الأحداث المختزنة في الذاكرة، كما يعمل على إنشاء خبرات جديدة، أي أن الفرد لا يسترجع الخبرات القديمة فقط، وإنما يمكن أن يعدلها ويغيرها، وإنتاج صور جديدة، فكأن التصور لا يكون استرجاعا فقط، بل قد يكون توقعا لمظاهر أو أحداث مستقبلية أيضا، كما يعرف بأنه" استخدام الشخص حواسه لإعادة إنشاء أو إنشاء تجربة في العقل. **(العلاوي، 2001)**

- **بعض المفاهيم عن التصور العقلي:**

سوف نتناول بعض التعريف التصور العقلي من خلال آراء بعض العلماء مثل :

حسب العسكر (2019): بأنه عملية تذكير ومراجعة لما يجب أن يكون عليه الأداء، كما أنه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي، وهو عملية تتيح للفرد الفرصة لابتكار أو تعديل و تقوية الممرات العصبية المستخدمة لتنسيق التوافق العضلي عن

طريق تدربها داخل العقل من خلال مداخلات خيالية مثلها مثل المداخلات الحسية الحقيقية لكي يصبح بديلا جديد للممارسات الحقيقية. **(العسكر، 2019، صفحة 20)**

ويعرف **فرحات(1998)** وهو تجسيد مواقف وخبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن وهو تشكيل التكوين العقلي للصورة يمكن استحضاره داخليا، أي استحضار هذه الصورة داخليا بدون إثارة خارجية، ولكن عادة تشجع بواسطة مثير خارجي مثل الكلام المنطوق أو جو سمعي أخر. **(فرحات، 1998، صفحة 330)**

كما يذكر **عبد المجيد (2005)** بأن التصور العقلي إعادة تكوين خبرات إيجابية سابقة أو صور لأحداث جديدة لإعداد النفسي العقلي قبل الأداء. **(المجيد، 2005، صفحة 213)**

وإقترح **Bandura (1997)** أن الصور هي إحدى الطرق تعزيز الثقة، من خلال تدخلات بالصور (MG-M) هي تقنية فعالة لتعزيز الثقة الرياضية.

ويقول **Hall (2001)** أن التخيل الذهني هو نشاط داخلي يثير الخصائص الفيزيائية لجسم غائب يدرك في الماضي أو قد يحدث في المستقبل. **(hall & R, 2001, p. 235)**

ويعرف **White and Hardy (1998)** الصور على انها تجربة تحاكي التجربة الحقيقة، حيث ندرك بوعي تكوين الصور ورؤيتها وتتضمن استخدام الحواس المتعددة. **(Hardy, 1998, p. 390)**

على سبيل المثال: يمكن للاعب كرة القدم أن يتخيل نفسه يخرج إلى أرض الملعب لمواجهة الكرة الأولى من مباراة ويقيم أرضية الملعب ويستقر في موقفه للكرة الأولى، يشعر بتركيزه الحاد على المستطيل أعلى كتف الرامي ويرى الكرة تخرج، يمكنه أن يشعر بتحركه المسبق للخلف وعبر جذوعه مع توازن وزنه تمامًا، يحرك رأسه إلى الخط ويلعب ضربة دفاعية مدمجة بالقرب من جسده بمضرب عمودي بداية مثالية.

ويتم كل هذا خلال بضع دقائق هادئة الجلوس في الشمس على جانب الحقل والتعود على الضوء، بعد اكتمال الإحماء، يمكن استخدام الصور للتحكم في المشاعر والقلق والغضب مع المساعدة أيضًا في التعامل مع المواقف غير المتوقعة التي قد تنشأ، يمكن استخدام الصور لشحذ التركيز والتحضير العقلي وأيضًا كبديل للممارسة البدنية، يجد بعض الأشخاص صعوبة في التقاط الصور أكثر من غيرهم، ويُعد التقاط هذه العملية بواسطة شخص ماهر في توجيه الصور طريقة جيدة للبدء، يمكن للرياضي أن يتعلم بعد ذلك تسجيل نص الصور الخاص به على شريط، مما يضمن أن الكلمات تشمل جميع الحواس وأن تكون حية وواضحة، و من المفيد التقدم من المهارات البسيطة إلى المهارات الأكثر تعقيدًا، يمكن تطبيق الصور قبل المنافسة وأثناء

المنافسة وحتى أثناء روتين ما قبل الأداء.(**Hodge, 1996, p. 3**) ، ستتضمن جلسات التصور العقلي العروض الداخلية (التخيلية) والخارجية (عرض الفيديو)، ستركز جميع الجلسات فقط على الأداء الأمثل.

5.1.2 النماذج النظرية للتصور العقلي.

من المهم أن يكون لدى المدربين فهم فيما يتعلق بالكيفية التي يمكن أن يساعد بها تدخل الصور الذهنية الأداء الرياضي، هذا لان الرياضيين قد يسألون مدربهم عن كيفية تؤثر الصور الذهنية على الأداء، تم اقتراح ثلاثة نظريات مختلفة والتي حاولت شرح كيفية تأثير الصور الذهنية على الأداء الرياضي.

1/ **نظرية النفسية العصبية العضلية:** هذه النظرية التي طورها **Carpenter (1894)**، تنص على أن العضلات المستخدمة في أداء المهارات مثل تسديد نحو الهدف كرة القدم او في التنس أو القولف تصبح أعصابا عندما يتخيل الرياضي نفسه يقوم بأداء مهارة معينة.

2/ نظرية التعلم الرمزي: اقترح **Sackett(1934)** نظرية التعلم الرمزي، الذي ذكر أن الصور الذهنية تساعد على الأداء الرياضي من خلال تمكينه من فهم و اكتساب أنماط الحركة المختلفة المطلوبة لتنفيذ المهام المرتبطة بالأداء الرياضي هذي الصور تعمل كنظام ترميز حيث يصبح الفرد على دراية بتسلسل الحركات التي تشكل المهارات.

3/ نظرية المعلومات الحيوية: تشير هذه النظرية التى اقترحها **Lang (1977)** إلى أن أنماط الحركة مخزنة في الذاكرة طويلة المدى و أن الانخراط في الصور الذهنية يقوي ذاكرة أنماط الحركة هذه، اقترح Lang تخزين الصور كمحفز ومنبه (أي المحفزات ذات الصلة المرتبطة بأداء الحركة مثل وجود المتفرجين أو رائحة الساحة الرياضية) واقترح استجابة الرياضيين (أي استجابة الرياضيين للمنبهات).(**Nicholls & leigh, 2013, p. 23**)

6.1.2 مبادئ التصور الذهني.

لوحظ التشابه الوظيفي بين الممارسة الحقيقية والصور الذهنية على وجه الخصوص في مستوى الجهاز العصبي المركزي، في الواقع إدراك الحركة والتخيل تنفيذ نفس الحركة عقليًا، أو رؤية كائن واستحضاره عقليًا، يتضمن نفس هياكل الدماغ، تم إثبات هذا التشابه أيضًا في التجارب قياس نشاط العضلات أو المؤشرات الفسيولوجية.(**Jeannerod, 1999, p. 12**) ، على سبيل المثال في دراسة باستخدام ملف مهمة الحركة ، كان هناك ارتباط بين التغيرات في أنشطة الجهاز التنفسي والقلب لوحظ أثناء تمارين المشي أو الجري على جهاز الجري الذي يتم إجراؤه بسرعات مختلفة و وقد لوحظ محاكاة عقلية لهذه الإجراءات الحركية نفسها.

. (**Decety J., 1991, p. 03**)

7.1.2 أنواع التصور الذهني:

هناك أنواع مختلفة من الصور الذهنية اعتمادًا على ما إذا كانت قد تم إنشاؤها من المعلومات حسية للجسم أو البيئة:

- **التصور الحسي:** يمكن تعريفه على أنه الاستحضار العقلي لأحاسيس الانقباض والاسترخاء و من التمدد والشعور أثناء تحقيق الحركة، من خلال تمارين التصور الحسي يتطلب خبرة كافية في المهمة تحسين الأداء، والتصور الحسي يمكن استخدامه للتعلم الجوانب الزمنية للحركات أو للتنسيق بين الحركات.

  مثل أثناء تعلم المسارات الحركية للذراعين في السباحة أو التسلسل في الجمباز.

- **التصور السمعية والمرئية:** تتكون الصور السمعية من تمثيل عقلي للأصوات أو الإيقاعات المصاحبة للأداء الحركة مثل الموسيقى أثناء تصميم الرقصات، يستخدمه المدرب عند القيام بذلك يبدأ العمل على السباق بمطالبة الرياضي بتحريك أفعالهم الحركية بعد إشارة بدء محاكاة عقليًا.

و الصور المرئية هي الأكثر استخدامًا وتتكون من "رؤية" ذهنيًا لمكان أو كائن أو حركة أو سلسلة من الإجراءات، يجب التمييز بين طريقتين: المنظور الداخلي يتكون من تخيل رؤية التغييرات الناتجة عن أداء إجراء ما من منظور المؤدي (كما لو كنا ننظر بأعيننا)، في حين أن المنظور الخارجي هو التخيل رؤية نفسه يؤدي حركة أو سلسلة من الحركات في الشخص الثالث (كما لو تم تصويره بكاميرا)، وفقًا للعديد من الدراسات العلمية، يبدو أنه أكثر ملاءمة للاستخدام الصور المرئية الداخلية للمهام التي يمكن أن تتغير فيها البيئة، بينما ستكون الصور المرئية الخارجية أكثر ملائمة لتحسين الدقة و حفظ الإجراءات الحركية بناءً على دقة الأشكال التي سيتم إنتاجها / إعادة إنتاجها.**(André Féry, 2003, p. 07)**

حسب (Paivio):

- **التصور المعرفية المحددة** specific cognitive **(CS):** صور المهارات الرياضية أو تمارين إعادة التأهيل (على سبيل المثال أسلوب الجري، ضربات الترجيح).
- **الإدراك العام general cognitive (CG):** صور للاستراتيجيات وخطط اللعبة والإجراءات (على سبيل المثال دفاع رجل لرجل، هجوم، روتين ما قبل التسديد).
- **الصور التحفيزية محددة specific motivational (MS):** صور لأهداف محددة وموجهة نحو الهدف السلوك (على سبيل المثال ، تحقيق أفضل نتيجة شخصية ، الفوز بميدالية).

- **+الاستثارة العامة التحفيزية motivational general arousal (MGA)**: الصور الجسدية والعاطفية الخبرات (مثل الإجهاد ، والإثارة ، والقلق ، والإثارة، تخفيف المخاوف وتقليل التوتر).
- **الإتقان العام التحفيزي motivational general mastery (MGM)**: صور التأقلم والإتقان موقف صعب (على سبيل المثال ، الحفاظ على التركيز والإيجابية بعد إجراء خطأ ما ، أن تكون واثقًا في منافسة مهمة) يرتبط ارتباطًا إيجابيًا بثقة بالنفس في الرياضة. **(hanton, 2008, p. 9)**

لوصف التطبيق المناسب لهذه الوظائف الخمس للصور بشكل فعال، حدد مارتن و موريتز وهال (1999) نموذجا مطبقا لاستخدام الصور الذهنية في الرياضة، يقترح هذا النموذج أنه في المواقف الرياضية المتنوعة يجب أن تتطابق وظيفة الصور المستخدمة مع النتيجة المرجوة، على سبيل مثال: إذا كان الهدف هو تحسين الثقة بالرياضية، يجب على الرياضي استخدام الصور MG–M التي تتكون من الصور المرتبطة بالشعور والاستجابة بالثقة في المواقف الصعبة، ويشير النموذج أيضا إلى العلاقة بين وظيفة الصور المستخدمة والنتيجة المرجوة تتأثر جزئيا بالخصائص الفردية قدرة على التصور، وتشير القدرة على التصور إلى وجود الصور المرئية والصور الذهنية للفرد.**(C, Hall; E, Nederhof; Gregg, M, 2005, p. 95)**

ووضع مارتن وزملاؤه (1999) نظرية مفادها أن هذه الفروق الفردية تؤثر على العلاقة بين استخدام الصور والنتيجة المقصودة، عل سبيل المثال (زيادة الثقة الرياضية ، تحسين المهارات، تنفيذ المهارات الحركية)، وكما تم التوثيق أن الرياضيين الذين يتمتعون بقدرات عالية من التصور الذهني، يتميزون بمستويات عالية من الثقة الرياضي**(martin, moritz, & hall, 1999, p. 250)**

والجدول(07): أنواع وظائف التصور الذهني. **المصدر: Jennifer cumming**

وظائف الصور المعرفية والتحفيزية			
وظيفة التصور	**الوصف**	**مثال رياضي**	**مثال تطبيقي**
تصور المعرفي محددة **(CS)**	للتدريب على المهارات الحركية أو الحفاظ على أداء مهارات معينة	تحسين أداء إرسال التنس	الحفاظ على أداء ثني الدمبل
التصور المعرفي العام **(CG)**	للتدريب على استراتيجيات المنافسة أو خطط اللعبة الروتينية	تعلم نظام هجومي جديد	تحسين استراتيجية الجري لمسافة 5 كيلومترات
التصور التحفيزي المحدد. **(MS)**	لتحقيق أداء عملية محددة وأهداف النتائج	الفوز بالسباق	أداء مجموعة من 10 تمرينات تمديد الأرجل
الاستثارة التحفيزية العامة. **(MGA)**	لتنظيم الانفعالات والمزاج والاستيقاظ والقلق	التقليل من قلق ما قبل المنافسة	التحفيز النفسي لجلسة تدريبية
إتقان عام تحفيزي. **(MGM)**	لتعديل الإدراك وزيادة الثقة في المواقف الصعبة	تحسين الثقة بالنفس	تعزيز الدافع للتدريب

8.1.2 فوائد التصور الذهني:

وفقا ل **Martin** (1999) تم نشر أكثر من 200 دراسة حول موضوع الصور الذهنية، كشفت هذه الدراسات أن الصور الذهنية يمكن أن تؤثر على مجموعة متنوعة من التركيبات وهي:

- **تحسين المهارة:** يمكن تحسين الأداء الرياضي في مهارة معينة من خلال التصور الرياضي لأداء مهارة.
- **اكتساب المهارات:** أفاد **Beauchamp** (1996) أن الصور يمكن أن تعزز كيفية اكتساب الأشخاص للمهارات من منظور التوجيه قد تكون الصور الذهنية تكون مفيدة بشكل خاص للرياضيين الذين يتعلمون مهارات جديدة.
- **إدارة الثقة بالنفس والتوتر /القلق:** يمكن للصور الذهنية أن تعزز الثقة بالنفس للرياضيين على سبيل المثال وجد **Callow and Walters** (2005) أن الصور الإيجابية تعزز الثقة بالنفس، أي الصور المرتبطة بالنجاح الرياضيين ساعدت على تعزيز مستويات الثقة بالنفس.

- **التدفق(التنشيط):** **Pain et al** (2011) اكتشف تأثيرات التدخل الصور والموسيقى بين لاعبي كرة القدم و وجد أن كلا من الصور والموسيقى ساعدت الرياضيين على الوصول إلى حالة التدفق.
- **التركيز:** دراسة قام بها **Calmels** (2004) كشف أن الرياضيين الذين تم تدريبهم على التخيل الذهني يمكن أن يفهموا المزيد من المحفزات الخارجية دون أن يكون مثقلين بالأعباء.
- **إعادة التأهيل الحركي:** وجد كل من **Ievleva and Orlick** (1991) أن الصور تساعد على الإسراع الانتعاش عند الإصابة ويقلل من مستوى تدهور المهارة. **(Nicholls & leigh, 2013, p. 23)**

بالنسبة لشمعون (1996):

- يساعد في الوصول باللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسة.
- يساعد الرياضي على تصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسة.
- يساعد في الإحساس بالأداء أفضل وتركيز الانتباه في المهارة لتحقيق الأهداف.
- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد الدعم والثقة بالنفس و زيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الايجابي وتحقيق الأهداف. **(العربي شمعون و عبد النبي، 1996، صفحة 222)**

بالنسبة أسامة كامل لراتب (2004):

- تحسين التركيز فهو يعمل على منع تشتت الانتباه.
- بناء الثقة بالنفس عن طريق استبدال مواقف التوتر والقلق ببعض المواقف التي تتميز بالثقة بالنفس من خلال التصور العقلي.
- السيطرة على الانفعالات من خلال التصور للمواقف التي تثير الغضب والتعامل معها بشكر إيجابي.
- تطوير إستراتيجية اللعب سواء للاعب أو للفريق عن طريق تصور الواجبات الخططية.

(كامل راتب، 2004، الصفحات 135-136)

إن عملية التدريب تحسن من قوة العمليات العصبية وتزيد من معدلاتها، كما أن التصور العقلي النشط لأداء المهارات معينة ينتج عنه نشاط للعضلات العاملة في تلك المهارة، ربما يكون محدودا ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات الخاصة بالإشارة العصبية المرسلة من الجهاز العصبي إلى تلك العضلات، بتالي فإن التصور العقلي يساعد الرياضي في تحقيق المزيد من المعارف والفهم لأداء المهارات الحركات في موقف اللعب و المنافسة.

يستطيع الرياضي باستخدام التصور العقلي أن يعد نفسه للمنافسات الرياضية بأن يتصور نفسه ما سوف يقوم به ويؤديه في المواقف الفعلية للمنافسة، بذلك يستطيع إعداد نفسه من الناحية العقلية لأداء الفعلي وما سوف يحدث فيه من أحداث، كما انه من ميزات التصور العقلي في الرياضة أنه يسمح للرياضي أن يتذكر أحداث الماضي و أن يؤدي هذه الأحداث في الوقت الحاضر و أن يعد نفسه لإحداث التي سوف تحدث مستقبلا.

و إن التصور العقلي من أهم الطرق و الأساليب الفاعلة لتعلم واكتساب والمهارات الحركية و خطط اللعب و يمكن لتصور العقلي أن يؤثر على وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها عقليا مثل: دقات القلب، التنفس، وضغط الدم ، ودرجة حرارة الجلد، كما هناك العديد من الرياضات التي تطلب التحكم في الوظائف الفسيولوجية.

يمكن استخدام التصور العقلي لتدرب على المهارات النفسية مثل الاسترخاء مهارة التنشيط التركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي. **(العسكر، 2019، صفحة 21)**

مهارة التخطيط (تحديد الهدف):

9.1.2 ماهية مهارة التخطيط (تحديد الهدف):

يجب عليك أن تعلم أن الخطوة الأولى في طريق النجاح هي تحديد الأهداف بالطريقة الصحيحة، وقد أثبتت عدة دراسات أن الكثير من الناجحين في الحياة هم الذين كان لديهم أهدافٌ واضحة سعوا بجدية لتحقيقها، هي أول مهارة عقلية يتم استخدامها في البرنامج تدريب المهارات العقلية **(PTS)**، وتحديد الهدف هو أسلوب تدريب عقلي يمكن أن يزيد من التزام الفرد بتحقيق هدف شخصي، يمكن أن يؤدي وجود هدف قصير أو طويل الأجل إلى تشجيع الفرد على العمل بجدية أكبر، وزيادة التركيز على المهمة، والتغلب على النكسات بسهولة أكبر **(Locke E. ,., 1968, p. 159)** ، وهي أفضل طريقة لتحسين مهارة ما ومراقبة هذه الأهداف، توفر لك "خريطة" للوصول إلى وجهتك النهائية (هدف طويل المدى) مع نقاط توقف (أهداف قصيرة المدى) على طول الطريق، هذا يعني أن لديك هدفك النهائي (أو حلمك) ولكن للوصول إليه يجب عليك تقسيمه إلى خطوات أصغر، بحيث يسمح لك تحديد الأهداف بمراقبة تقدمك وبالتالي إخبارك بما إذا كنت بحاجة إلى زيادة جهدك أو تدريبك، و يمنحك تحقيق هذه الأهداف قصيرة المدى مكافأة على مجهودك وعملك الجاد، والذي بدوره يزيد من ثقتك في أنه يمكنك تحقيق الهدف قصير المدى التالي والاحتفاظ بدوافعك. **(Healy, 2018)**

يعد تحديد الأهداف من أفضل الطرق لزيادة قدرة الرياضيين، من خلال تحديد أهداف للعمل في مجالات معينة من رياضتهم، ثم متابعة تلك الأهداف سيتحسن أداء الرياضيين، وعندما يصبحون أكثر مهارة، سيكونون

أكثر فاعلية في المنافسة، إن معالجة نقاط ضعفهم وتحسين نقاط قوتهم ستجعلهم أكثر قدرة على المنافسة وهي واحدة من أكثر الطرق فعالية لتحسين الأداء الرياضي للاعبين، و يعد تحديد الهدف أيضًا أحد أفضل الطرق لزيادة الدافع، من خلال تحديد هدف تصبح أكثر تحفيزًا لتحقيقه، هذا لأنه بدون الهدف ليس لديك حقًا أي شيء تعمل من أجله، هناك احتمالات ستتمكن من تجاوزهم، لأنك متحمس للوصول إلى الهدف، و وجود أهداف واضحة يمنح اللاعبين أيضًا التركيز على ما يفعلونه، هناك مجموعة كبيرة من المكونات التي تدخل في الأداء الرياضي الناجح، ويتيح تحديد الهدف للرياضيين تحديد أولويات ما يقضون وقتهم فيه، ويساعدهم على التركيز على تحسين المجالات المهمة لتحقيق هدفهم، ويساعد تحديد الأهداف اللاعبين على التركيز على تحسين مناطق الضعف (التي يتجنبها العديد من اللاعبين) ويساعدهم أيضًا على تركيز طاقتهم واهتمامهم على المجالات المنتجة.

المجال الأخير الذي يمكن أن يساعد فيه تحديد الهدف هو تحسين الثقة، إذا رأى اللاعب أنه يجري تحسينات من خلال الإجراءات التي يتخذها والأهداف التي يحققها، فسيصبح أكثر ثقة من خلال رؤية التحسينات التي يقومون بها، بسبب الجهود التي يبذلونها ، سوف يفهم اللاعبون أنهم قادرون على رفع مستوى أدائهم، سيشجعهم ذلك على دفع أنفسهم أكثر مما يؤدي إلى حلقة من التحسين المستمر، ومع ذلك فإن مجرد تحديد الأهداف لا يضمن كل هذه الفوائد لتقديم هذه الفوائد فعليًا، يجب أن تكون الأهداف التي يضعها اللاعب فعالة.

10.1.2 نظريات تحديد الأهداف (1990).

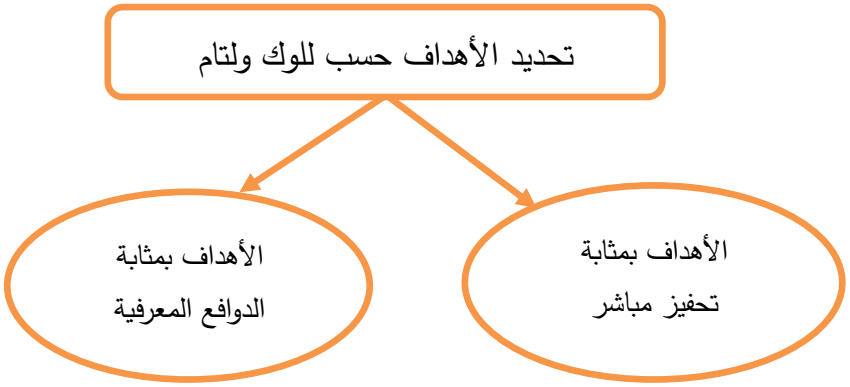
الفكرة الأساسية التي تستند إليها نظرية تحديد الأهداف هي السلوك البشري منظم بشكل أساسي للأهداف وبالتالي فهو موجه نحو المستقبل تطور نظرية تحديد الهدف في عام 1990 كانت على النحو الاستنتاجين:

- توجد علاقة خطية بين درجة صعوبة الهدف والأداء.
- تؤدي الأهداف المحددة الصعبة الموجة إلى أداء أعلى.

إن البحث الذي حدد الاستنتاجين الأساسيين الموصوفين أعلاه قد حدد أيضًا الآليات التي من خلالها يؤدي الهدف العالي المحدد إلى زيادة الأداء، بالإضافة إلى متغيرات الوسيط التي تعزز أو تضعف علاقة الهدف والأداء. **(Latham, 2013, p. 05)**

11.1.2 آليات تحديد أهداف (للوك ولثام 1990-2002):

من المنظور المعرفي، يرتبط الدافع ارتباطًا وثيقًا بتحديد الأهداف لأن الأخير هو الذي سيؤثر على السلوك وبالتالي يستغل معايير التحفيز الأخرى، تنص نظرية الهدف على أنه من أجل القيادة وتحقيق أفضل أداء، يجب أن يكون الهدف بعيد المنال ومحددًا ومصممًا **(Oxford, 1994, p. 16)**، وفقًا **Burton and Naylor (2002)**، يمكن دراسة فكرة تحديد الأهداف بطريقتان أساسيتان:

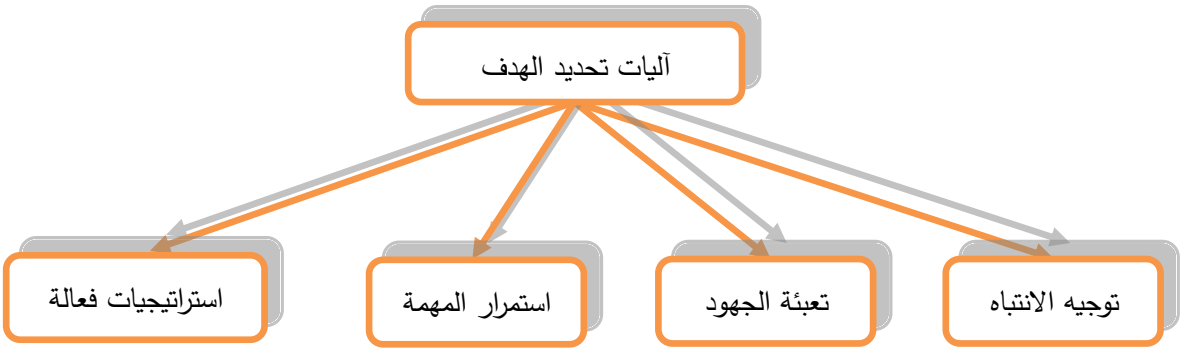


الشكل(27): يوضح الطريقتين الأساسيتان لتحديد الأهداف حسب للوك ولتام (1990).

- الأهداف بمثابة تحفيز مباشر (الإستراتيجية التي تحملها تصور لوك الأصلي)، حيث تعمل كمعايير محددة للأداء تنظم السلوك في هذه الحالة، لديهم القدرة على توليد الدافع أو الترويج، عندما يكونون في حالة شك.
- الأهداف بمثابة الدوافع المعرفية للمشاركة في الأنشطة الإنجاز هو أن يشارك الأفراد في سياقات الإنجاز لإثبات الكفاءة فإنهم يعتمدون أهدافًا وثيقة الصلة تعكس معتقداتهم المعرفية حول ما هو مطلوب لتحقيق أقصى قدر من الإنجاز **(WILSON, 2008, p. 77)**، و حدد **Latham et Locke** (1985)، أربع آليات يؤثر من خلالها تحديد الأهداف على الأداء:

1. تعيين الهدف سيوجه انتباه الموضوعات نحو الجوانب ذات الصلة من المهمة.
2. التعبئة جهود للهدف.
3. جعل هذا الاستثمار طويل الأجل.
4. زيادة المثابرة على الموضوعات، لتعزيز بناء استراتيجيات جديدة الدقة.

(Locke E. &., 1985, p. 215)



الشكل(28): آليات تحديد الهدف

تؤثر آليات الهدف على الأداء كما هي موضحت في الجدول (08):

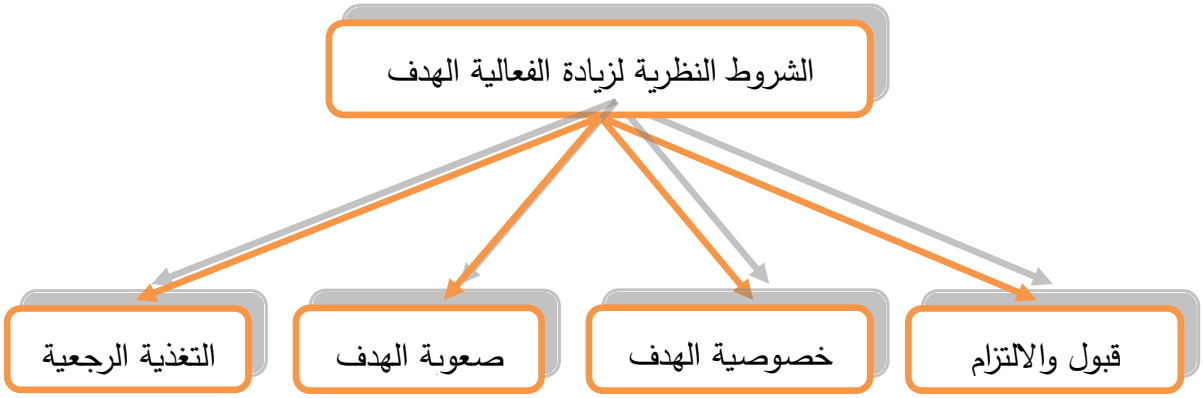
الآليات تحديد الهدف	الوصف	الأمثلة
توجيه الانتباه	الأهداف توجه الانتباه إلى السلوكيات التي ستحقق الهدف وتبتعد عن السلوكيات التي لن تحقق الهدف.	في محاولة لأن يصبح الرياضي في مستوى عالي ، يتوقع المرء أن يركز جهوده على التدريب لساعات طويلة.
التعبئة جهود للهدف	الرغبة في تحقيق هدف ما ، يبحث الفرد عن طرق مختلفة لتحقيقه.	في محاولته أن يصبح رياضي في تحقيق نتيجة ما ، قد يبحث الشخص عن طرق أو تقنيات تزيد من تدريبه أو فهمه.
استمرار المهمة	إلهام لبذل قدر معين من الجهد بناءً على صعوبة تحقيق هدف المرء	الفرد الذي يريد أن يصبح رياضي في مستوى متميز سوف يتدرب لإعداد نفسه على مستوى عالٍ لتحقيق هذا الهدف.
استراتيجيات فعالة	مقدار الوقت الذي يقضيه في السلوك لتحقيق الهدف	الفرد الذي يريد أن يصبح رياضي نخبوي في المنتخب سوف يتدرب بجد ويتدرب لساعات أطول.

وهذه الآليات تعمل من خلال زيادة الدافع للوصول إلى الأهداف المحددة، هذه الآليات هي مدخلات تؤثر على السلوك في المجموعات أو الأفراد، والتي تعمل على زيادة الاهتمام بالهدف، والطاقة في متابعة الهدف، والمثابرة في تحقيق الهدف، والقدرة على وضع استراتيجيات للوصول إلى الهدف، عندما يستطيع فرد أو فريق تركيز الانتباه على السلوكيات التي ستحقق هدفًا ما، فإنهم يصرفون الانتباه بعيدًا عن السلوكيات التي لن تحقق الهدف، تحفز الأهداف الأفراد على بذل المزيد من الجهد بناءً على الجهد المطلوب للوصول إلى هدف، تؤدي

الأهداف أيضًا إلى السعي الدؤوب للوصول إلى الهدف من خلال توفير هدف لهذا السعي، أخيرًا عندما يسعى الأشخاص إلى تحقيق هدف ما، فإنهم سيبحثون عن وسائل فعالة لتحقيقه، لا سيما إذا كان الهدف صعب التحقيق ، ويصف الجدول (08) بإيجاز كل من آليات نظرية تحديد الأهداف الأربعة.

(Locke E. &., 1985, p. 215)

12.1.2 الشروط النظرية لزيادة فعالية الهدف المحدد:



الشكل(29): الشروط النظرية لزيادة فعالية الهدف المحدد

- **قبول والالتزام بالهدف:** قبل أن يكون الهدف محفزًا للفرد، يجب على المرء قبول الهدف، قبول الهدف هو الخطوة الأولى في خلق الحافز **(Locke & Latham، 2002)**، الالتزام بالهدف هو درجة التصميم التي يستخدمها المرء لتحقيق هدف مقبول، هناك عاملان أساسيان يساعدان في تعزيز الالتزام بالأهداف:
  - **الأهمية:** تشير إلى العوامل التي تجعل تحقيق الهدف مهمًا، بما في ذلك النتائج المتوقعة.
  - **الكفاءة الذاتية:** هي الاعتقاد بأنه يمكن للمرء تحقيق هدفه.

تعزز الأهمية والكفاءة الذاتية الالتزام بالهدف من قبل الفرد، يجب على الفرد أن يجد الهدف مهمًا ويجب أن يعتقد أنه قادر على تحقيقه، إن جعل أهمية الهدف شخصيًا يوفر للفرد الدافع لتجاوز الفشل والحفاظ على المسار نحو الهدف، تشير الأبحاث إلى أن المشاركة في تحديد أهداف الفرد تؤدي إلى معدل قبول أعلى بسبب شعور الفرد بالسيطرة على عملية تحديد الهدف .

قرر لوك ولاثام أنه عند تقديم الغرض أو الأساس المنطقي للهدف، فإن الأداء بين الأهداف التشاركية والمحددة لا يختلف اختلافًا كبيرًا، طالما تم قبول الهدف(**Locke & Latham، 2002**)، يكمن تفسيرهم لهذا التناقض في طريقة تقديم الهدف، إذا تم شرح الأهداف بوضوح للمشاركين، فإن الدافع يزداد، بدلاً من ذلك، إذا تم إدارة الأهداف لفترة وجيزة مع القليل من التفسير، فإن الدافع يكون أقل، بمعنى آخر يجب أن تكون الأهداف محددة.

- **خصوصية الهدف:** الفكرة القائلة بأن خصوصية الهدف، أو دقة الأهداف، تعزز بشكل أفضل أداء أفضل من الأهداف العامة، إن كانت تلك الدقة وسيطًا أقل أهمية من الصعوبة، تلك الخصوصية تتفاعل صعوبة الهدف لتحسين الأداء، أي له تأثير غير مباشر، علاوة على ذلك افترض (**Locke and Latham 1985)** أنه عندما يتم التحكم في الصعوبة الهدف، فإن تأثير الخصوصية هو تقليل الغموض في تقييم النجاح، وبالتالي يقلل من تباين الأداء، أي أن الخصوصية تساهم بشكل أساسي في تعزيز تناسق الأداء . **(WILSON, 2008, p. 80)**، و يجب أن يكون الهدف محددًا وقابل للقياس، يجب أن يجيب على من وماذا ومتى وأين ولماذا وكيف من توقعات الهدف، توفر الخصوصية والقابلية للقياس مرجعًا خارجيًا (مثل الوقت والمكان والزيادة وما إلى ذلك) لقياس التقدم ، في حين أن الأهداف الغامضة "قم بعمل أفضل" غامضة وغالبًا ما يكون لها تأثير ضئيل على الدافع، تسمح إزالة الغموض للمرء بالتركيز على الإجراءات والسلوكيات الدقيقة المتعلقة بتحقيق الهدف، كلما كان الهدف أكثر تحديدًا ، سيتأثر الأداء بشكل أكثر وضوحًا، تؤدي الأهداف المحددة إلى أداء مهام أعلى من قبل الرياضيين مقارنة بالأهداف الغامضة أو المجردة ، مع وجود هدف واضح في الاعتبار، سيكون الأشخاص أكثر تكريسًا للوصول إلى هدفهم المحدد تسمح الأهداف بدون مرجع خارجي بمجموعة واسعة من مستويات الأداء المقبولة (**Locke & Latham، 2002)**، من أجل زيادة الأداء، يجب أن تكون الأهداف صعبة ومحددة وملموسة.

لا تضمن خصوصية الهدف الأداء بمستوى استثنائي، تختلف الأهداف المحددة في الصعوبة، سيعتمد أداء هذه الأهداف أيضًا على ذكاء وقدرات كل فرد، فقط لأن الهدف محدد لا يضمن أن الفرد سيبذل جهدًا متزايدًا لتحقيق الهدف، يلعب الدافع أيضًا دورًا مهمًا في خصوصية الهدف ويجب تحفيز الفرد للحصول على الهدف المتوقع ، أو بعبارة أخرى، يجب أن يكون للهدف مستوى من الأهمية لذلك الفرد حتى يتمكن من السعي للوصول إليه.

- **صعوبة الهدف:** ثبت أن الأهداف كما هي موضحة في الرسم البياني لشكل (30) هي أسلوب تحفيز فعال إذا تم أخذ الصعوبة في الاعتبار، يجب أن تكون عالية بما يكفي لتشجيع الأداء العالي ولكن منخفضة بما يكفي لتكون قابلة للتحقيق، إذا تم تعيين الأهداف عالية جدًا أو صعبة للغاية ، فسوف يعاني الدافع والالتزام نتيجة لذلك، النزاهة هي تكلفة أخرى يمكن أن تترتب على تحديد أهداف عالية الأداء، و كشفت دراسة أجراها (2004) **Ordóñez and Scheitzer** أن

الناس يميلون إلى عدم الأمانة إذا فشلوا في تحقيق أهدافهم، هنا يمكنك أن ترى أن تحديد أهداف عالية جدًا لا يعرض الحافز والالتزام للخطر فحسب.

الشكل (30) يوضح كيف تؤثر صعوبة الهدف على الأداء، كما ترى كلما كان الهدف أكثر تحديًا ، ارتفع الأداء ويزداد الأداء بشكل طردي مع زيادة صعوبة الهدف يتم اختبار أعلى مستوى من الأداء في "أ" ذروة الصعوبة ينخفض الأداء بشكل حاد إذا كانت صعوبة الهدف عالية جدًا، و يمكن تحقيق الأهداف السهلة بسهولة وبالتالي لا يوجد حافز لزيادة الأداء، يُنظر إلى الأهداف الصعبة للغاية على أنها غير قابلة للتحقيق والتي ستؤدي إما إلى إحباط الالتزام أو تؤدي إلى سلوكيات غير شريفة من أجل تحقيق الهدف .

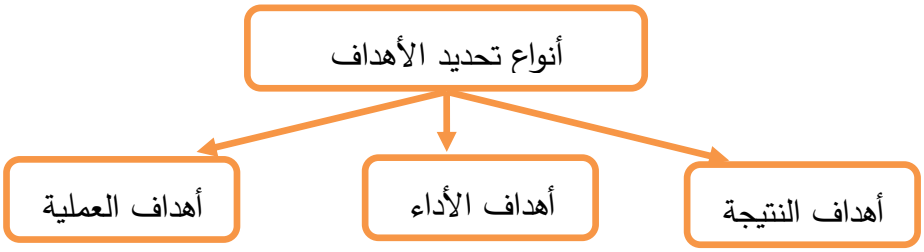
13.1.2 أنواع تحديد الأهداف.

يعد تحديد الأهداف من أفضل الطرق لزيادة قدرة الرياضيين، من خلال تحديد أهداف للعمل في مجالات معينة من رياضتهم، ثم متابعة تلك الأهداف ليتحسن أداء الرياضيين عندما يصبحون أكثر مهارة سيكونون أكثر فعالية في المنافسة، إن معالجة نقاط ضعفهم وتحسين نقاط قوتهم ستجعلهم أكثر قدرة على المنافسة، وهي واحدة من أكثر الطرق فعالية لتحسين الأداء الرياضي للاعبين، و يعد تحديد الهدف أيضًا أحد أفضل الطرق لزيادة الدافع، من خلال تحديد هدف تصبح أكثر تحفيزًا لتحقيقه، هذا لأنه بدون الهدف ليس لديك حقًا أي شيء تعمل من أجله.

- **أهداف النتيجة:** تتعلق بالفوز أو الأداء بشكل أفضل من شخص آخر، يشيرون إلى النتيجة المرجوة ، على سبيل المثال تم اختياره لتمثيل فريقك الوطني، يمكن أن تكون هذه أهدافًا طويلة الأجل محفزة للغاية، ولكن نظرًا لأنها ليست تحت سيطرة الفرد وتتأثر بكيفية أداء الآخرين، فهي محدودة بدون أهداف مرتبطة بالعملية والأداء **(Healy, 2018)**، وقد تشمل الأمثلة على أهداف النتائج الفوز برياضة ما أو فقدان الوزن المرغوب فيه، أو تسجيل مرتبة عليا.
- **أهداف الأداء:** تحدد أهداف الأداء معيارًا محددًا يتعين تحقيقه، تتعلق أهداف الأداء بالمعايير الشخصية (بالنسبة للعدّاء، قد يكون هذا وقتًا لمسافة معينة 33 دقيقة لمسافة 10 كيلومترات) ولا تتأثر بأداء الآخرين وبالتالي فهي تحت سيطرة الفرد تمامًا، يمكن استخدام أهداف الأداء لرصد أهداف العملية والتقدم نحو هدف النتيجة المرجوة، و تشجع أهداف الأداء على الإتقان وتجعل المؤدي يشعر بالرضا عن الأداء حتى لو لم يفز. (Healy, 2018)، **و** تساعد هذه الأهداف في تتبع التقدم وتعطينا سببًا لمواصلة العمل الشاق، على سبيل المثال يمكن أن تساعدنا الدراسة لمدة لا تقل عن 6 ساعات يوميًا أو ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا في تحديد جهودنا وقياس التقدم.

- **أهداف العملية:** تتعامل أهداف العملية، التي يتحكم فيها الفرد بشكل كامل، مع التقنية أو الإستراتيجية اللازمة لأداء جيد، يمكن أيضًا تحديد أهداف العملية لرسم خريطة الطريق لتحقيق أهداف الأداء المطلوب، هذه هي التي تنطوي على تنفيذ الخطط، على سبيل المثال، الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية في الصباح أو تناول المكملات الصحية في الوقت المحدد، وتكرار نفس الإجراء كل يوم هو هدف عملي، ينصب التركيز على تكوين العادة التي ستؤدي في النهاية إلى الإنجاز، وهناك أمثلة على أهداف العملية هي:
  - الحفاظ على الإيقاع المتحكم به في الوثب الطويل.
  - اركض بسرعة ميل 5 دقائق.
  - إشراك الساقين قبل الذراعين عند رمي القرص.
  - استخدم روتين ما قبل الحدث قبل كل قفزة عالية.

تساعد أهداف العملية في تركيز الانتباه وهي فعالة جدًا في المساعدة في السيطرة على القلق. **(Healy, 2018)**



الشكل (31): أنواع تحديد الأهداف

يمكن أن تكون الأنواع الثلاثة لأهداف فعالة في التعزيز أداء، ومع ذلك من خلال البحث في منظور الرياضيين الذين يستخدمون الأهداف العملية و الأهداف الأداء بدلاً من أهداف النتائج يظهرون قلقًا أقل، ومستويات أعلى من الثقة زيادة التركيز وزيادة الرضا و تحسين الأداء. **(Weinberg, 2013, p. 171)**

2.2 المهارات النفسية الجسدية (Les habiletés psychosomatiques):

1.2.2 المهارات إدارة الطاقة (التنشيط):

إن اللاعبين يحتاجون إلى العديد من المتطلبات التدريبية في تعبئة الطاقة النفسية والتحكم فيها في بداية كل تدريب وكل مباراة، إذا كانت الطاقة البدنية يمكن تنظيمها والتحكم فيها من خلال تخطيط حمل التدريب فأن الطاقة النفسية يمكن التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على أفكاره وانفعالاته و هذا هو الهدف العام للإعداد النفسي. **(كامل راتب، 2005، صفحة 328)**

2.2.2 مفهوم الطاقة النفسية في مجال الرياضي:

قدم (مارتنز – **Martens**) مصطلح الطاقة النفسية في المجال الرياضي كبديل لمصطلح الاستشارة، التنشيط، الدافع التي تستخدم في مجال علم النفس بصورة شائعة، ويعد مصطلح الطاقة النفسية أيسر فهماً وتحديداً من اللاعبين، إذ إن المطلوب في مجال التدريب النفسي تمرين الذهن وتنشيطه بالشكل الذي يؤدي إلى تنشيط وظائف الجسم كافة، ويمكن تعريف الطاقة النفسية، بأنها "الشدة والقوة الحيوية التي يؤدي بها العقل ، وهي أساس الدافع والتي تتضح باليقظة التي تؤدي إلى نشاط الجسد والعقل.**(Martens, 1987, p. 101)**

وقد عرفت أيضاً بأنها" الحالة النفسية المثلى التي يكون فيها الرياضي قبل المشاركة في المنافسة الرياضية من حيث مقدار الطاقة الايجابية اللازمة لتحقيق أفضل أداء رياضي ممكن. **(كامل راتب، 2000، صفحة 127)**

والتنشيط والدافع المتولدة لدى اللاعب خلال الأداء الرياضي، هذا وتتميز الطاقة النفسية بأنها قد تكون ايجابية أو سلبية من حيث ارتباطها بالانفعالات، وهذا يعني بان اللاعب عندما يكون في المنافسة، فأنه قد يشعر بطاقة نفسية ايجابية عالية نابعة من التحدي والرغبة للاشتراك والتصميم على إظهار أحسن مستوى لأداء في المنافسة، وهذه الحالة تعمل على تسهيل الأداء، أو قد يشعر اللاعب بطاقة نفسية سلبية عالية في صورة قلق وغضب، وهذه الحالة تعمل على كف وهبوط الأداء.

فكلما زادت ايجابية الطاقة النفسية، كانت الممارسة الرياضية مصدراً للاستمتاع والنجاح والتحدي والأداء بأفضل ما يمكن، وعلى العكس من ذلك فأن الطاقة النفسية تقلل من جودة الأداء نتيجة للتوتر الناتج عن القلق والخوف من الفشل. **(كامل راتب، 1997، صفحة 125)**، بالطاقة النفسية فعندما يتجه الرياضي من الطاقة النفسية المنخفضة إلى المرتفعة يطلق عليه التعبئة النفسية وعندما تصل الطاقة النفسية إلى درجة مرتفعة تتجاوز

الطاقة النفسية المثلى يطلق عليها انهيار التعبئة النفسية، ويهدف التدريب النفسي إلى تحقيق الرياضي المستوى الأمثل من التعبئة النفسية التي تلائم الموقف أو المنافسة المثلى.

3.2.2 أهمية الطاقة النفسية في المنافسات الرياضية:

تعتمد الطاقة النفسية على كيفية إدراك وحس اللاعب للمهارة والتحدي الذي يواجهه وتظهر هذه الطاقة عندما يكافئ اللاعب نفسه عند تحدي مهارته والتفوق عليها، وان لحظات الطلاقة تأتي عن طريق شعور اللاعب بالقلق يتبعها ملل وبعدها تكون حالة الطلاقة مباشرة وقد توصل الكثير الباحثين ومهنم **Stein & kimiecik (1992)** أن الرياضيين الذي يتسمون بخبرة الطاقة النفسية هم أكثر استمتاعاً بالرياضة ولديهم خبرات انفعالية موجبه من الرياضيين الذين لا يتسمون بتلك الخبرات ومن ثم على المسؤولين والمدربين وجميع العاملين في الحقل الرياضي التدريبي فهم حالة الطلاقة النفسية وكيف يشعر الرياضي بها مما يجعله أكثر قدره وتحدي من اللاعبين الآخرين، أن يفهم الأفضل للطاقة النفسية والعوامل المرتبطة بها السبيل لجعل هذه الخبرة ممكن تحقيقها بالنسبة لجميع اللاعبين المشاركين في المنافسات الرياضية وان أهمية الطاقة النفسية تحقق الدعم الذاتي والمعنوي للاعب فضلاً عن تميزها من خلال التفاعل الداخلي بحيث تلزم اللاعب بلشعور بالطلاقة النفسية لفترة طويلة.

و إن الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة هم أكثر استمتاعاً بالمنافسة والتدريب فضلا عن امتلاكهم خبرات انفعالية موجبه وأكد **(أسامة كامل راتب 1998)** أن الطاقة النفسية هي أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء فضلاً عن أن هذه الطاقة النفسية تحدث دون اثر للتوتر بأشكاله المختلفة ولا سيما الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق والملل .

وتعتمد الطاقة النفسية على كيفية إدراك اللاعب للمهارات والتحديات التي تواجهه وان مفتاح نجاح اللاعب في المنافسات الرياضية هو تعلمه طريقة السيطرة والتحكم في أفكاره من خلال التنظيم الطاقة النفسية فضلاً عن مقدرته في السيطرة على مجريات عقله لأنها ستؤثر بصورة أو بأخرى على مستوى الأداء سواء الايجابي أو السلبي.

ويؤكد معظم المختصين في العلوم النفيسة الرياضية على انه من الطبيعي أثناء الأداء العالي أن يكون لدى اللاعب مقدرة بدنية وذهنية عالية يطلق عليها (منطقة الطاقة النفسية المثلى) أو حالة الطاقة النفسية **(floww state)** فالأداء العالي للاعب وهو تلك اللحظات التي يبذل فيها الجهد العقلي والبدني من اجل الوصول إلى الاستمتاع باللعب والتميز. **(كاظم و عرب، 2009، صفحة 152)**

4.2.2 ماهية تنظيم وتعبئة الطاقة النفسية:

يوجد في مجال الرياضي مصطلحان مرتبطان بالطاقة النفسية فعندما يتجه الرياضي من الطاقة النفسية المنخفضة إلى المرتفعة يطلق عليه التعبئة النفسية وعندما تصل الطاقة النفسية إلى درجة مرتفعة تتجاوز الطاقة النفسية المثلى يطلق عليها انهيار التعبئة النفسية، ويهدف التدريب النفسي إلى تحقيق الرياضي المستوى الأمثل من التعبئة النفسية التي تلائم الموقف أو المنافسة المثلى **(كامل راتب، 2000، صفحة 117)**

يحتاج اللاعب إلى تعبئة طاقته النفسية بقدر حاجته لتعبئة قواه البدنية للمنافسة، وان أي اختلال في التوازن بينهما يؤدي إلى عدم الوصول إلى التعبئة البدنية النفسية المثلى، (فمثل حاجة اللاعب للاستشفاء بعد الجهد البدني يحتاج إلى تنظيم طاقته النفسية بما يضمن التخلص من التراكمات السلبية للمنافسات السابقة).

(Baker, 1994, p. 158)

وان تعبئة الطاقة النفسية هي أفضل حالة لدى الرياضي من حيث الاستعداد النفسي لوصول اللاعب إلى مستوى الطاقة النفسية الايجابي بما يساعد على الوصول إلى الحالة المثلى من التعبئة أو ما يطلق عليه الطاقة النفسية المثلى **(Optimul psy chic Energy)**. **(Martens, 1999, p. 213)**

ولغرض التحكم بالدافعية وشدة وحيوية الوظائف العقلية للاعب اذ يتضح ذلك من خلال تنمية مهارة السيطرة على الأفكار والانفعالات وتقليل اثر المؤثرات السلبية وتدعيم ماهو ايجابي منها، اذ يسخّر المدرب جل اهتمامه للوصول بكل فرد من أفراد الفريق إلى الحالة الملائمة المثلى والتي هي الهدف النهائي لتدريب المهارات النفسية، والتي يطمح المدرب واللاعب الوصول من خلالها إلى حد الطلاقة النفسية (Flow state) وهي قمة ما يصل إليه اللاعب من ملائمة لمستوى المنافسة.

5.2.2 مصادر تعبئة الطاقة النفسية في المجال الرياضي:

على الرغم من وجود اختلاف ضئيل في تحديد أهمية المكونات الخاصة لمصادر تعبئة الطاقة النفسية السلبي والايجابي فقد اتفق معظم علماء علم النفس الرياضي على هذه المصادر وكانت كما يلي:

- **الإثارة (Excitement):** وتتم من خلال استخدام المدرب الإجراءات التي تجعل البيئة الرياضية أكثر تشويقاً ومتعة للاعب.
- **المتعة (Happiness):** وتتم من خلال تصوير العملية التدريبية والممارسة عملية سهلة يشعر اللاعب من خلالها بالسرور في أداء واجبات هو بحاجة اليها وليست مفروضة عليه.

- **التحدي(Challenge):** أن يتم رسم أهداف اللاعب(**Gool setting**) في حدود قدراته وممكنة التحدي.
- **القلق الميسر (Anxiety):** قد يكون القلق قوة دافعة ايجابية (**Motivating forces positive**).
- **الثقة بالنفس (Self-confidence):** يجب أن يؤمن اللاعب بقدراته على النجاح والتفوق وان أداءه سيكون حسناً في المنافسة وان قدراته تؤهله لذلك.
- **الطموح (Aspiration):** يجب أن يتميز طموح اللاعب بالقرب من مقدرته وبعيداً عن المبالغة بحيث يمكنه من الوصول إليه. **(Cary، 2004).**

6.2.2 قلق المنافسة:

يمكن للمنافسة أن تجعل الرياضيين يتفاعلون جسديًا (بدنيا) وعقليًا (معرفيًا)، مما قد يؤثر سلبًا على قدراتهم في الأداء، التوتر والإثارة والقلق هي مصطلحات تستخدم لوصف هذه الحالة، المشكلة الرئيسية في المنافسة هي ترك عقلك يعمل ضدك وليس لصالحك، يجب أن تتقبل أعراض القلق كجزء لا يتجزأ من تجربة المنافسة، عندها فقط سيبدأ القلق في تسهيل أدائك.

لذا يعد شعور بالقلق المرتبط بالمنافسة أحد المتغيرات النفسية المهمة، التي يجب المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع ايجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية، وهو شعور لا يمكن عزله نهائيا.

(حسن العلاوي م.، 1987، صفحة 275)

ويعتبر القلق المنافسة ظاهرة ملازمة للرياضي السوي في أي موقف تنافسي، وبهذا الصدد يقسم المختصين في ماعلم النفس الرياضي قلق المنافسة، إلى نوعين معيق وميسر هذا الأخير هو الذي يدفع الرياضي إلى بذل المزيد من الجهد،

وزيادة ثقته بقدراته الذاتية لتحقيق طموحاته وإدراك النجاح الذي يأمل فيه، بينما يكون أحيانا حاجزا ومعيقا في طريق الرياضي للبلوغ أهدافه، **(رمزي جابر، 2008، صفحة 98)**

خاصة قبل بدأ المنافسة بلحظات،وهو الأمر الذي يستوجب من المدرب الانتباه له، الذي يقوم بتحفيز الرياضي وبث الثقة في نفسه والعمل على تحسيس الرياضي بقدراته وإمكانياته لضبط شعور القلق لديه وتقديره لذاته وإمكانياته بشكل إيجابي وأنه حالة عابرة ،وعليه وباعتبار شعور القلق خلال المنافسة كحالة وأمر طبيعي فإن الأداء أثناء المنافسة لا يعتمد على القلق في حد ذاته وإنما في كيفية الاستجابة له. **(عبد الله البطاشي، 2014)**

و يؤكد(عبد العزيز) على أن حالة قلق بداية المنافسة، ماهي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل رياضي، وتهدف إلى العمل على انتقاله من حالة الإنتضار السلبي إلى حالة المشاركة الفعلية في المنافسة، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الرياضي، بما سيقوم به من جهد في المنافسة الرياضية.كما أن كفاءة اللاعبين وإنجازاتهم الرياضية لا تتحدد بمقدار ما يملكون من مهارات ومبادئ وأسس اللعب فقط، ولكن بقدرتهم على التحكم في انفعالاتهم قبل الإشترك في المنافسة، و في المواقف التنافسية التي تتطلب ذلك، خاصة مستوى قلقهم لماله من تأثير على سلوك اللاعب الرياضي، بمظاهر النفسية والفسيولوجية المختلفة مما يؤثر في النهاية على مخرجات الأداء الرياضي، سواء بالإيجاب أو بالسلب. **(موسى عبد العزيز، 2001)**

فالرياضيون الذين يتسمون بسمة قلق المنافسة يدركون عدد أكبر لمواقف التنافسية كتهديد لهم ويشعرون بقلق عالي المستوى في مثل تلك المواقف عند مقارنتهم برياضيين الآخرين، وأما حالة قلق المنافسة فهي استجابة القلق تظهر نتيجة لمواقف تنافسي معين وتشبه أعراضه حالة القلق العام إلا أنها استجابة لموقف رياضي محدد. **(كامل راتب، 1998، صفحة 157)**

7.2.2 مستويات ثلاثة للقلق حسب (Karageorghis 2007):

- معرفي: من خلال عملية تفكير معينة.
- جسدي: عن طريق استجابة جسدية.
- السلوكية: من خلال أنماط السلوك.

غالبا ما يرتبط الإجهاد بإدراك التهديد، مما ينتج عنه القلق والتوتر العاطفي وصعوبة التكيف، و يشعر الرياضيون بضغوط هائلة في المنافسة، والتي تتأثر إلى حد كبير بمستوى طموحهم.
.(Lundqvist, Davis, Halvarsson, & Lundström, 2019)

8.2.2 آليات حدوث قلق المنافسة:

وفقًا لنظرية لوين بعد تجربة ناجحة عادة ما يكون هناك زيادة في مستوى الطموح و ينخفض حالة الفشل، (Buckley, 2018)، يمكن تقسيم الضغوطات التي تؤثر على الرياضيين إلى عوامل حقيقية، ولكن محتملة أيضًا، في حين أن الضغوطات الحقيقية تهدد حقًا جودة حياة الرياضيين وتعطلها، فإن الضغوط المحتملة ترتبط بالقدرة على تخيل ضغوط بهذه الجودة والشدة التي تثير نفس الاستجابة الفسيولوجية مثل الضغوط الحقيقية، يرتبط هذا بالعنصر المعرفي للقلق، وهو المسؤول عن الخوف والقلق من الأداء الرياضي الضعيف، والتي ثبت أنها عامل مهم في زيادة المكون المعرفي للقلق (Kaplánová, Financial awards and their effect on football players'anxiety and coping skills, 2020)، يثير القلق والخوف من الفشل استجابة فسيولوجية من الجسم

لحقيقة وجود ضغوط في لحظة معينة و يسبب التنفس غير المنتظم تيبسًا في العديد من مجموعات العضلات، وغالبًا ما يرتبط بزيادة معدل التنفس، أو ارتعاش المعدة، أو التعرق المفرط، أو الفقد المفرط للعب، والذي يكون المكون الجسدي للقلق مسؤولاً عنه، في الرياضات الجماعية ترتبط المستويات الأعلى من القلق المعرفي والجسدي باضطراب التركيز، اتضح أن المزيد من الرياضيين القلقين حققوا ذروة منخفضة تحت الضغط وفقدوا موقفهم الإيجابي والحماسي المسؤول عن الارتداد من الأخطاء والفشل، أدى المستوى الأعلى للمكوِّن المعرفي للقلق إلى جعل النقد البناء للمدرب أكثر ضررًا، وأخذ لاعبو كرة القدم الأمر بشكل شخصي للغاية، وهو أيضًا أحد الأسباب التي تجعل الاهتمام حاليًا أكثر تركيزًا على القلق التنافسي والطرق الفعالة لتقليل مستواه. **(Kaplánová, 2019, p. 258)**، الذنب والعار هي المشاعر المشبعة سلبًا وغالبًا ما ترتبط بالفشل في الرياضة، **(lazarus, 2000, p. 240)**، الشعور بالذنب ليس مؤلمًا ومدمِّرًا مثل العار، هذا يرجع إلى حقيقة أن عار الرياضي محسوس بشدة في الوقت الحالي (خسر المباراة) ولكنه يختفي بمرور الوقت، الشعور بالذنب هو بالأحرى عاطفة عرضية مرتبطة بالأفكار المتكررة للسلوك غير المرغوب فيه (فرصة تسجيل الأهداف الضائعة) ، والتي تسبب للرياضيين مشاعر غير سارة وتوتر داخلي وتثير الندم، يرتبط الشعور بالذنب أكثر بملاحظة الذات، ودراسة التجارب السلبية الداخلية، والعمليات العقلية، والحالات التي تحدث في الوعي، أثناء استبطان التجارب السلبية في الرياضة، تحدث أخطاء متكررة مثل التركيز الانتقائي المفرط على الأداء الرياضي الذي فشل فيه الرياضي في الماضي المرتبط بالخوف من تكرار هذه التجربة، إنه فقدان للاسترخاء الذهني، والذي غالبًا ما يرتبط بتفكك الصور النمطية للحركة أو إلغاء تنسيق آلية اللعبة، أو عدم تنسيق الحركة، أو الانقطاع العام ، عندما يشعر الرياضيون بالخزي، فإنهم يعزون ذلك في المقام الأول إلى شخصيتهم وتقييماتهم السلبية لأنفسهم، يقلل التأثير طويل المدى للأفكار السلبية بشكل كبير من احترام الذات ويزيد من الخوف من الفشل في الرياضة، يؤثر تدني احترام الذات على عمليات التعلم والتكيف العام والتعامل مع المواقف الجديدة، وهذا هو سبب ضرورة التعامل مع هذه المشكلة في الرياضة. **(Kaplánová, 2019, p. 260)**

الخوف هو استجابة فورية لحافز وشيك في الرياضة، يمكن أن يكون هذا الحافز موقفًا غير متوقع للعبة يؤدي إلى إصابة محتملة أو خفيفة أو خطيرة، والقلق هو رد فعل أقل حدة ولكنه أكثر ديمومة يرتبط بالمخاوف من أن الموقف يكرر نفسه **(Ford, 2017, p. 210)**، تجربة القلق على المدى الطويل لها تأثير على صحة الرياضيين، ويتجلى ذلك في حالات الصداع ، وآلام الظهر، وتيبس الرقبة والكتفين ، والأرق ، والإسهال ، والإمساك ، والخفقان، من وجهة نظر العاطفية يرتبط الشعور بالنقص وعدم الجدوى والتهيج واللامبالاة والاكتئاب، **(Kaplánová, 2019, p. 13)** هناك أيضًا عجز فكري، يتجلى من خلال انخفاض القدرة على التعلم والتفكير

المنطقي والتركيز، فضلاً عن القدرة على أداء مهام أكثر تعقيدًا، والتي يمثل وجودها حواجز أمام الأداء الرياضي (**Schneiderman, 2005, p. 610**)، يتعرض الرياضيون بالفعل لشدة حمل منخفضة أو متوسطة أو عالية في التدريب، اعتمادًا على ما إذا كانت الأنشطة الهوائية ذات كثافة الحمل المتوسطة أو اللاهوائية مع كثافة الحمل العالية هي السائدة، يحدث اضطراب الاستقرار الداخلي للكائن الحي عند كثافة منخفضة إلى متوسطة ، مما يجعلهم عرضة لتجربة التوتر والعواطف السلبية في كثير من الأحيان.

(Kaplánová, 2019, p. 12)

9.2.2 تأثير القلق في المجال الرياضي:

- **الحالة الأولى:**

عندما يكون القلق ميسر يلعب دور محفـــــز مساعد الرياضي في جعله يعرف ويدرك مصدر قلقه وبالتالي يهيئ نفسه بدنيا ونفسيا للتغلب عليه.

- **الحالة الثانية:**

فيعمل على إعاقة العمل من خلال التأثير السلبي على أداء الرياضي.

وحتى يمكننا معرفة الأسباب التي تخلق القلق عند الرياضي وبتالي تحديد نوعه ميسر أو معيق، يجب معرفة الأسباب والعوامل التي تخلق القلق عند الرياضي، عوامل المسبب لقلق هي كثيرة كل منها يمكن أن يعمل في اتجاهين، وإن الثقة المتبادلة بين المدرب واللاعب وتحديد أهداف معقولة وموضوعية ستخلق حافزا عند الرياضي لتحقيق الأهداف المرسومة، أما العلاقة الغير طبيعية المبنية على الاستغلال وانعدام الثقة فإنها تؤدي إلى الخوف والقلق سينعكس سلبا على الرياضي وعلى الفريق معا ومن هذه العوامل:

- خبرات اللاعب.
- علاقة اللاعب بالمدرب بزملائه والجمهور.
- الحالة المناخية.
- الحكم.
- النمط العصبي للرياضي. **(لويس و طالب، 1983، صفحة 214)**

10.2.2 النظرية المتعدد الأبعاد للقلق المنافسة الرياضية:

في مطلع الخمسينيات الصفة الغالبة لهذا النوع من المقاييس القلق هي قياس القلق العام ولم تتوصل هذه المقاييس إلى التنبؤات مفيد في مجال سلوك الإنساني، لذا المحاولات المبكرة لقياس القلق على أساس أنه ظاهرة نفسية متعددة الأبعاد خلال سنوات الستينيات عندما قدم "سبيلبرجر" (1966) إطار نظري يفرق بين حالات

القلق المؤقت وسمات القلق الدائمة حيث ساعد ذلك فيما بعد كل من "سبيلبرجر" وزملائه (1980) على تطوير قائمة حالة وسمات القلق.

كذالك ظهرت العديد من المحاولات الجادة من قبل الباحثين بهدف التأكد على أهمية مقاييس القلق الموقفي باعتبار أنها تساعد بالتنبؤ بالسلوك نحو الأفضل من مقياس القلق العام، حاول "مرتينز" قياس سمة القلق يشير "أندلر" وجود أبعاد متعددة تميز كلا من القلق كحالة والقلق كسمة ويرى أن هناك خمسة أبعاد يشملها قلق كسمة وهي (تهديد الذات– الخطر البدني– الغموض واللاشعور– تهديد التقييم الاجتماعي)، كما أن بحوث كل من "ساراسون" (1985) و"وين" (1981) تؤكد على وجود مكونين أساسين هما لحالة القلق:

- القلق المعرفي.
- الاستثارة الانفعالية.
- كذلك توصل كل من "شوارتز" و يوركوفيك (1984) إلى مكونين للقلق.
- القلق المعرفي.
- القلق الجسمي. **(كامل راتب، 1998، صفحة 18)**

يبدو أن ترجيح المفهوم الاستقلالي لكل من نوعي القلق الجسمي والمعنوي لا يتعارض مع إمكان حدوثهما معا ن و في أن واحد إن كان يعتمد إلى درجة كبيرة على طبيعة استثارة المتضمنة في الموقف أي أن هناك بعض المواقف يمكن أن تشمل الااستثارة لكل نوعي القلق و في هذا المعنى يشير (يوركوفيك) إلى إمكانية استخدام أحد نوعي القلق كدالة شرطية تميزية لنوع القلق الأخر، مثال ذلك أن أعراض القلق الجسمي قد تظهر لدى الرياضي عندما يواجه بعض المثيرات المرتبطة بمواقف المنافسة كما أن هذه الأعراض الجسمية للقلق من ارتفاع نبضات القلب أو الزيادة معدل التنفس أو تعرق راحتي اليدين أو ارتعاش أطراف قد تمثل مصدر لحدوث القلق المعرفي و وجهة أخرى فإن القلق المعرفي الناتج عن توقع الفشل قد يصاحب بعض مظاهر القلق الجسمي.

و هذا قد تأكد مبدأ الاستقلال بين نوعي القلق الجسمي و المعرفي خلال نتائج العديد من البحوث وإن كان هناك اختلاف في تحديد درجته حيث تظهر نتائج بعض الدراسات وجود ارتباط بين هذين البعدين للقلق، بينما تشير النتائج بحوث أخرى إلى وجود علاقة منخفضة أو متوسط وربما من المفيد أن تقرر هنا أن العلاقة بين نوعي القلق الجسمي و المعرفي تتصف بالاستقلال النسبي، وإن ذلك يتوقف على طبيعة موقف الاستثارة حيث أن هناك مواقف استثارة تشمل خصائص إثارة الاستجابة لنوعي القلق. **(لويس و طالب، 1983، صفحة 215)**

11.2.2 مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية:

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم وبينما يستطيع البعض منهم التحكم و السيطرة على درجة القلق فإن البعض الأخر يخفق في تحقيق ذلك و من ثم يتأثر الأداء سلبا وخاصة أثناء المنافسة.

لقد اهتم العديد من الباحثين في معرفة العوامل المسبة للقلق لدى الرياضيين جاءت النتائج موضحة أن هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حدوث القلق وهي:

- الخوف من الفشل.
- الخوف من عدم الكفاية.
- فقدان السيطرة.
- الأعراض الجسمية والفزيولوجية. **(حسن العلاوي م.، 1996، صفحة 46)**

3.2 قدرات الاسترجاع:

يعاني الرياضيون من الإجهاد لأسباب مختلفة (على سبيل المثال ، التدريب والمنافسة والسفر ونمط الحياة) بما في ذلك فترات الإرهاق الحاد والمتبقي بسبب جداول التدريب والمنافسة الثقيلة، على سبيل المثال، تتميز الرياضات الجماعية الميدانية بنوبات متكررة من النشاط المتقطع (الركض السريع) مع فترات راحة قصيرة، مما يمثل ضغطًا فسيولوجيًا مرتفعً، وإجهادًا عصبيًا عضليًا ومعدلات عالية من المجهود الملحوظ (أي مدى صعوبة يبدو التمرين) **(Spencer M., 2005, p. 1030)**، يعاني رياضيي التحمل الفردي من الإرهاق بسبب النشاط المطول، مما يؤدي إلى استنفاد الجليكوجين و الإجهاد الحراري و الجفاف، يتراكم الإجهاد النسبي عندما يتم الجمع بين فترات التدريب المتتالية مع التعافي الناقص مما يؤثر على الأداء اللاحق في التدريب والمنافسة.

(Bishop P.A., 2008, p. 1020)

1.3.2 أهم استراتيجيات الاسترجاع لدى الرياضيين:

- استراتيجيات فسيولوجية: (على سبيل المثال ، النوم ، الغمر في الماء البارد ، العلاج بالتبريد ، العلاج بالتباين ، التدليك والضغط).
- الأدوية: (على سبيل المثال ، مضادات الالتهاب، مضادات الالتهاب).
- والتغذية: (على سبيل المثال ، توقيت المغذيات والتكوين والمكملات)**(Minett G.M., 2014, p. 09)**

يعد التعافي بعد التمرين أمرًا حيويًا لجميع الرياضيين ويجب إدارة التوازن بين إجهاد التدريب والتعافي البدني لتحقيق أقصى قدر من التكيف مع الدورات التدريبية أو المنافسات القادمة والأداء فيها، يمكن أن تختبر الطبيعة المتطلبة المتكررة للموسم التنافسي القدرة الفسيولوجية والنفسية للرياضيين، لذا يجب على الرياضيين الحفاظ على التوازن بين الإجهاد والتعافي واعتماد طرق التعافي التي تدير التعب وتعزز الانتعاش والأداء في التدريب و المنافسة .

2.3.2 أهمية النوم لعملية الاسترجاع:

هو المكون الأساسية التي لا غنى عنها لما بعد ممارسة الانتعاش والتجديد، يمكن أن تؤثر على الأداء العقلي والجسدي لجسم الإنسان مباشرة، و يلعب النوم و دور مهم في حياة الرياضي، على سبيل المثال، من النواحي البدنية والنفسية، الترميم وتجديد الطاقة، والحفاظ على الطاقة ، تقوية الذاكرة ، المشاعر، نمو العقل والحفاظ على المناعة نظام **(Rachel E, 2012, pp. 171-172)** ، أفادت الدراسات أن نوعية النوم سواء الجسدية أو الشروط النفسية لها علاقات مهمة في مجالات مختلفة، وشملت الظروف البدنية و العمليات المعرفية، وظيفة التمثيل الغذائي، وظيفة المناعة، اضطراب المزاج والنفسية **(Michele Lastella, 2012, p. 126)**، و أن النوم أقل من خمسة ساعات كل ليلة لمدة سبع ليال له تأثير مرتفع للإرهاق والارتباك واضطراب المزاج له تأثير سلبي على المزاج الرياضيين (مثل القلق والغضب، الضغط، التهيج المفرط) **(Ferrara, 2001, p. 159)**، و بناءً على استنتاجات **Lane, Beedie, Terry (2000)** النوم المتقطع يمكن أن يؤثر سلبًا على الحالة المزاجية للرياضيين و على الأداء الإدراكي و النشوة و المزاج والحالة العاطفية (مثل القلق والغضب ، التوتر والتهيج) ، ويرتبط هذا المزاج مع الأداء الرياضي. **(Eva-Maria Elmenhorst, 2008, p. 844)**

و تم تفسير تنظيم الأداء أثناء التمرين بشكل متزايد على أنه عملية متماسكة ومتعددة الأوجه تشمل كل من الجهاز العصبي المركزي **(CNS)** والجهاز العصبي المحيطي**(PNS)** ، وأن هناك جدلًا حول ما إذا كان تنظيم أداء التمرين مستمدًا بشكل أساسي من الجهاز العصبي المركزي أو الجهاز العصبي المحيطي، وما إذا كان التنظيم واعيًا أو استباقيًا، فإن تغيير محرك الجهاز العصبي المركزي وتوظيف الوحدة الحركية يعتبر مرتبطًا على نطاق واسع مع التعب (أي انخفاض القدرة الجسدية والعقلية) **(Knicker A.J., 2011, p. 315)**، و في المقابل للإرهاق الجسدي العديد من الدوافع المحتملة (الجفاف و استنفاذ الجليكوجين وتلف العضلات والإرهاق العقلي)، واستعادة وظيفة العضلات هي في الغالب مسألة عكس الأسباب الرئيسية للإرهاق، الحرمان من النوم (أقل من 7 ساعات) يزيد من هرمونات التوتر المنتشرة مثل الكورتيزول **(Meerlo P., 2008, p. 205)**، يقلل من

تجديد مخازن الكربوهيدرات (مثل الجليكوجين)، يحرر الشهية ويؤثر على إنفاق الطاقة، يزيد من الهدم ويقلل عملية البناء ، مما يؤثر على معدل إصلاح العضلات(**Fullagar H.H., 2016, p. 145**) (MPS) ، لذلك يلعب النوم دورًا رئيسيًا في تسهيل التعافي بعد التمرين أو تقليل التعب وعكس العمليات التي تؤدي إلى الإرهاق .

أكد العديد من الباحثين أن النوم أهم طريقة للشفاء يستخدمها رياضيي النخبة (**Rachel E, 2012**)، فقد تم اقتراح أن النوم كان جبهة جديدة في تحسين الأداء للرياضيين النوم له تأثير ترميمي على جهاز المناعة و الغدد الصماء (**Chennaoui M., 2020, p. 110**)، ويسهل استعادة التكلفة العصبية والتمثيل الغذائي لحالة اليقظة وله دور أساسي في الوظيفة الإدراك(**Frank, 2006, p. 382**) ، العلاقة بين النوم والتغذية والتعافي مجال اهتمام العديد من الباحثين في المجال التدريب الرياضي.

3.3.2 الآثار السلبية لقلة النوم على قدرة الاسترجاع:

ضعف جودة النوم والحرمان من النوم يضعف وظائف الدماغ التي تؤثر على مجموعة واسعة من الوظائف المعرفية (العقلية) (**Killgore, 2010, p. 108**)، والتي قد تضر بشكل مباشر أو غير مباشر التعافي من الجهد العقلي أو الإصابة الجسدية، قد يزيد الأشخاص المحرومون من النوم من تناولهم للأطعمة غير الصحية التي ستؤدي في النهاية إلى إضعاف امتلاء الجليكوجين وخلق البروتين (**Morselli L, 2010, p. 687**) ، والتي تعتبر ضرورية للشفاء لدى الرياضيين، بالإضافة إلى ذلك، يؤثر النوم الضعيف بشكل مباشر على إفراز هرمون النمو ويغير إفراز الكورتيزول (**Mougin F, 2001, p. 95**)، وبالتالي يؤثر على التعافي من التمارين والتوتر، يؤدي الحرمان من النوم أيضًا إلى زيادة السيتوكينات المسببة للالتهابات ومستوى البروتين التفاعل (CRP) والتي تعد عوامل مسكنة للألم، مما يؤثر في النهاية على جهاز المناعة ويعيق تعافي العضلات والإصلاح من الأضرار التي لحقت في التدريب عالي الكثافة ويؤدي إلى خلل في الجهاز العصبي اللاإرادي.

(Haack M, 2007, p. 1148)

و بالإضافة، فإن الرياضيين الذين يشعرون بالحاجة إلى تخطي الحدود من قدراتهم قد تميل إلى تطوير أنماط نوم سيئة وبالتالي زيادة فرصهم في المرض (أي الأعراض الطبية) وهذا يؤثر على أدائهم وتعافيهم.

(Hausswirth, 2014, p. 1049)

4.3.2 تأثير النوم على الأداء العقلي:

- **وقت اليقظة ورد الفعل:** ثبت أن النوم يؤثر سلبًا على الانتباه ورد الفعل(**Mathias Basner, 2011, p. 585**) فقد ثبت أن أوقات رد الفعل تتأثر سلبًا بعد ليلة واحدة فقط من الحرمان التام من النوم ، على العكس من ذلك فقد ثبت أن تمديد النوم يحسن أوقات رد الفعل بنسبة 15٪ ويحسن أيضًا النعاس الموضوعي أثناء النهار، تصبح إدارة النوم أولوية لزيادة وقت رد الفعل تمشيا مع النتائج المتعلقة بإطالة النوم و هناك دليل على أنه يمكننا "الاحتفاظ" بالنوم من أجل تحسين اليقظة ووقت رد الفعل (**Taheri M, 2012, p. 18**) .
- **الوظيفة التنفيذية واتخاذ القرار:** الوظائف التنفيذية هي إحدى الركائز الأساسية للأداء الرياضي، وتشمل أعلى مستويات التفكير المطلوبة لهندسة استراتيجية واتخاذ قرار سريع، وإظهار المرونة المعرفية وإدارة تحديد أولويات الانتباه، يبدو أن النوم العميق و نوم الموجة البطيئة لهما وظائف تجديدية مختلفة على مستوى الفسيولوجيا العصبية ومستوى الظواهر، في الواقع يبدو أن النوم العميق له تأثير مفيد على قشرة الفص الجبهي والذي سيكون له أيضًا تأثير إيجابي على الوظائف التي توجهها هذه المنطقة الدماغية، يضمن تحديد الأولويات أو التحكم المثبط في تركيز الرياضي وانتباهه وأفكاره ، ويقمع الانحرافات المعرفية والسلوكية الخارجية والداخلية، تعد المرونة المعرفية أمرًا حيويًا للرياضيين من خلال ضمان الكفاءة والتكيف في المهام المتغيرة .(**Diamond.a, 2013, p. 146**)

والتكيف هو المفتاح، يمنع الرياضيين من اتخاذ قرار سيء أو محفوف بالمخاطر وهذا التحكم المثبط يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالحرمان من النوم، تؤكد هذه الدراسات الآثار الضارة لقلة النوم على الوظائف التنفيذية، وقد يؤدي قلة النوم إلى تغيير قدرة الرياضي على اتخاذ قرار جيد مقابل اتخاذ قرار محفوف بالمخاطر في جزء من الثانية، أثناء سير المباراة أو الحدث، والكافيين كما تم اقتراحه كإجراء مضاد للحماية من التأثيرات على المخاطرة أو اتخاذ القرارات السيئة، فقد ثبت أن الكافيين لا يحل محل ليلة نوم مناسبة لهذه الوظائف.

(Killgore WD, 2006, p. 14)

- **التعلم والذاكرة:** تعلم مهارات جديدة أمر بالغ الأهمية لكل رياضي، توجد جذور تقوية الذاكرة في النوم ، تعد القدرة على تذكر المعلومات ذات أهمية حتمية للرياضيين، من المعروف أن تعلم وتحسين المهارات الحركية يستمر لمدة 24 ساعة بعد التدريب(**Ashworth A, 2014, p. 308**) ، يمكن القول إن فترة النوم التي تلي تعلم مهارة جديدة أمر بالغ الأهمية وقد ثبت أن تقييد النوم يمكن أن يؤثر سلبًا على تقوية الذاكرة، فإن نتائج العديد من الدراسات أشارت إلى أن النوم بعد التعلم يحسن الأداء بشكل كبير، مقارنة بالحرمان من النوم.

(Curcio G, 2006, p. 329)

6.3.2 تأثير النوم على الصحة النفسية:

النوم غير الكافي يقلل أيضًا من الأداء النفسي مثل الانتباه والتركيز وسرعة المعالجة والمهام الحاسمة لدى الرياضيين هذه المتغيرات حيوية لتحقيق الأداء الأمثل، بالإضافة إلى المشاكل النفسية الحركية، فإن النوم غير الكافي يسبب الألم و يزيد من الإجهاد البدني والنفسي في هذه المجموعة **(Monleon, 2018, p. 02)**

- **النوم والقلق / التوتر:** أشارت الدراسات السابقة إلى الارتباطات ثنائية الاتجاه بين النوم والضغوط اليومية وحالات الحالة المزاجية السيئة **(Lee S, 2017)** ، ارتبطت جودة النوم الرديئة وقصر مدة النوم ارتباطًا كبيرًا بالتدخلات المعرفية المرتبطة بالتوتر في اليوم التالي، بالإضافة إلى ذلك ، تم العثور على ارتباطات في الاتجاه المعاكس مثل التدخلات المجهدة والمعرفية على مدار اليوم من شأنها أن تؤدي إلى وقت مبكر للنوم ووقت استيقاظ مبكر **(Lee & Andel, 2019, p. 305)**، يتراوح معدل انتشار أعراض القلق لدى الرياضيين البالغين من (7.1 إلى 26٪)، في دراسة أجراها وأفاد 21 ٪ من الرياضيين أن القلق كان السبب الرئيسي لاستيقاظهم أثناء الليل **(Lastella & Sargent, 2014, p. 127)** و انخفاض جودة النوم في الليلة السابقة للمنافسة، أفاد الرياضيون أن السبب الرئيسي لصعوبة نومهم هو القلق وأن هذا أثر بشكل كبير على أدائهم في اليوم التالي، و أفاد **Davenne** (2009) أن التواجد المستمر في بيئة نوم جديدة يؤدي إلى تفاقم القلق، وبالتالي التأثير سلبًا على النوم وبالتالي على الأداء.

و يظهر الرياضيون الذين لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم باستمرار معدلات أعلى من القلق، مما يؤدي إلى زيادة صعوبة التعامل مع التحديات البيئية والضغوط الجديدة ، وهو عنصر أساسي في الأداء لكل رياضي هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتوضيح هذه العلاقة ثنائية الاتجاه في الرياضيين من أجل تطوير خطة عمل مناسبة و استراتيجية تكيف لتحسين الأداء **(Davenne, 2009, p. 48)** .

7.3.2 الإفراط في التدريب وانعكاسه على الصحة النفسية:

عادة ما يتسبب التدريب المفرط على الرياضيين في آثار ضارة عميقة ودائمة على الحفاظ على الصحة والقدرة على ممارسة الرياضة، و أظهرت ايضا عديد نتائج أن الإفراط في التدريب أثر سلباً على التغيرات الفسيولوجية والنفسية تضمنت مقاييس (النمو ، وتحمل الجلوكوز ، وملامح التمثيل الغذائي للتمارين الرياضية ، ومستويات السيتوكين ، والتعبير الجيني للوصلة المعوية الضيقة ، والتغيرات السلوكية النفسية).

ويؤدي الإجهاد الناجم عن الإفراط في التدريب إلى زيادة حالة القلق وانخفاض تناول الطعام، تعزز النتائج التي توصلنا إليها فكرة أن عدم التوازن بين التمرين والتعافي يمكن أن يضر بالصحة والحفاظ على الأداء بعد الإفراط في التدريب .

إن تحقيق التوازن بين إجهاد التدريب والتعافي أمر بالغ الأهمية للحث على التكيفات لتعزيز الأداء الرياضي كنظرية التعويض الفائق، و مع ذلك فإن أحمال التدريب العالية باستمرار مع عدم الانتعاش الكافي يمكن أن يسبب تراكم التعب، مما يؤدي في النهاية إلى الإفراط في التدريب **(Clementine Grandou, 2020, p. 815)**، قد يؤدي التعرض المطول لمثل هذا التدريب إلى متلازمة الإفراط في التدريب، مما يؤدي إلى انخفاض الأداء والإرهاق حتى بعد الراحة الكافية، وتتضمن متلازمة الإفراط في التدريب تغييرات في التأثيرات السمبتاويّة والمتعاطفة ، مثل (التعب ، والاكتئاب ، وانخفاض الحافز ، وبطء القلب ، والأرق ، والتهيج ، والإثارة ، وفقدان الشهية)، في دراسة استقصائية شملت الرياضيين ، وجد أن ما يقرب من 30 و 60 ٪ من رياضيين التحمل غير النخبة ورياضيين النخبة ، على التوالي ، يعانون من الإفراط في التدريب.

(Meeusen, Duclos, Foster, Fry, Gleeson, & Nieman, 2013, p. 188)

فإن الإفراط في التدريب لا يتعلق فقط بحمل تدريب واحد ولكن له أيضًا تأثيرات متبادلة أكثر مع العوامل الجسدية والعقلية والاجتماعية، وأشارت الأبحاث إلى الآثار الضارة للإفراط في التدريب على الصحة العقلية للرياضيين، بما في ذلك زيادة الاكتئاب وانخفاض الحافز والغضب واضطرابات الأكل، فقد ثبت أن الإفراط في التدريب يسبب الإرهاق، والذي ثبت أنه يؤثر على مزاجهم، واحترامهم لذاتهم، وثقتهم ، ويسبب الاكتئاب.

(Lynette Hughes, 2012, p. 96)

خاتمة:

بالرغم من خضوع جميع اللاعبين لنفس القوانين السيكولوجية في إدراكهم وتعلمهم وتذكرهم وتصورهم وتفكيرهم فإنهم غير متساوين في تكوينهم النفسي فكل شخص له نمط خاص من الصفات الجسمية والقدرات العقلي، وهم في اختلافهم في الشكل والحجم والمظهر مختلفون أيضا في قدراتهم العقلية ودرجة الذكاء وتركيز الانتباه و بعض السمات الأخرى، لهذا اكتسى التدريب المهارات العقلي هذه المكانة الهامة في مجال التدريب الرياضي الحديث بمختلف تقنياته و بالأخص التدريب الرياضي للمستويات العليا في كرة القدم.

مما تم ذكره في هذا الفصل يمكن القول علم التدريب الرياضي اليوم يتحول إلى تطوير القدرات العقلية في محاولة يدفع حدود الأداء الرياضي إلى ابعد من ذلك، ويؤكد المدربون والرياضيون على أهمية القدرات العقلية للحصول على الرياضي متكامل، ويدعم هذا الاهتمام دراسات علمية حديثة تكشف أن الوظائف العقلية (المعرفية)عالية المستوى ضرورية لتحديد المواهب وتنمية الأداء ومرتبطة بنجاح لاعبي كرة القدم.

(Vestberg, Gustafson, & Maurex, 2012, p. 1371)

الفصل الثالث

الثقة بالنفس عند الرياضي:

1. مفهوم الثقة بالنفس عند الرياضي.
2. نظريات الثقة بالنفس في الرياضة.
3. مصادر الثقة بالنفس.
4. طرق تطوير وتعزيز الثقة بالنفس .
5. عوامل إضعاف الثقة الرياضية.

تمهيد

يهتم علماء النفس بتفسير الظواهر النفسية التي تعتري الفرد وذلك للتعرف على أسبابها، ومحاولة الوصول إلى أنجع الحلول المناسبة لمساعدة الفرد على تحقيق الصحة النفسية، وقد اهتم علماء النفس على اختلاف آرائهم وتوجهاتهم النظرية ومنحاهم الفكري بسمة الثقة بالنفس، بحيث تعتبر الثقة شيء مكتسب وهي ذات تأثير على لاعب كرة القدم وينطبق هذا التأثير داخل الملعب على أداءه فيوجد لاعبون مستواهم متوسط ولكنه بالملعب ذا مستوى رفيع ويوجد من هو موهبة أو نجم مميز لكنه لا ينعكس بذلك في أداءه بالملعب و لا نرى ذلك كله مؤثر عليه. **(مدوح محمدي، 1998، صفحة 28)**

و الثقة بالنفس من أهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتعامل معها، كونها من الركائز الأساسية في تحقيق التوافق النفسي وتحقيق النجاح **(نجمة بلال، 2014، صفحة 48)**، وهي واحدة من أكثر العوامل النفسية التي يتم الاستشهاد بها و مؤثرة على الأداء الرياضي، **(Feltz D. , 1984, p. 192)**

وإن قيمة الذات وتقدير الرياضي هي المكون الأساسي للثقة بالنفس مما جعلها عنصر هاما وتحتل أهمية كبيرة إن لم تكن الأهم في خطة الإعداد والتحضير النفسي الرياضي ولقد تناولت عدة نظريات موضوع الثقة بالنفس وقد وضع العلماء خطوات وقواعد لاكتسابها وتنميتها.

ومن خلال هذا الفصل سوف نحاول التعرف إلى أهم المفاهيم والمصادر الثقة بالنفس التي يحتاجها لاعبي كرة القدم خلال المنافسة والمرتبطة بالأداء الرياضي، منها (القدرات المعرفية – القدرات النفسية الجسدية –قدرات الاسترجاع) من خلال تحديد مفاهيمها وأهميتها في المجال الرياضي و تحديد أهم مبادئ والأسس العلمية.

1.3 مفهوم الثقة بالنفس (الثقة الرياضية):

اختلف علماء في تحديد مفاهيم ومصطلحات الثقة بالنفس، ويرجع ذلك إلى كون مفهومه مثل غيره من المفاهيم و المصطلحات، يواجه عدة تعاريف في تحديده كمصطلح علمي متفق عليه من قبل الباحثين فيطلق عليه البعض مفهوم تقدير الذات والبعض الآخر تأكيد الذات والبعض يسمونها بالكفاية النفسية وقبل الولوج في تعريف الثقة بالنفس يجب تحديد بعض المفاهيم الأكثر ارتباطا بالرياضة والتي قدمها الباحث جون آن بونوا وهي باختصار:

- **الصورة الذاتية:** وهي تصور العقلي للفرد عن نفسه وقيمته.
- **التقدير الذاتي:** هو الإحساس الايجابي الذي يشعر به الفرد عن نفسه.
- **الثقة بالنفس:** هي ثقة الفرد في قدراته.

الشكل (32): المفاهيم المرتبطة بالثقة بالنفس

❖ عرفه **Bandura (1977)**: يتم استخدام مصطلح الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس بالتبادل في أدبيات علم النفس الرياضي لوصف قدرة الشخص المتصورة على تحقيق مستوى معين من الأداء.

(Dieter & Athanasios, 2014, p. 417)

❖ يعرفه كل من **Famose et Guerin et Sarrazin (2005)**: أن الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية للنجاح أو توقع النجاح هي مفاهيم يكون معناها متكافئا بالنظر إلى الاحتمالات الذاتية، تتلخص الثقة بالنفس في الايجابة على الأسئلة مثل: ماهي فرصتي في الفوز بهذه المباراة ؟ هل أنا قادر على إنجاز هاته المهمة؟ يجب التأكيد أن الثقة بالنفس خاصة بمهمة او حدث رياضي معين.

(Famose, Guerin, & Sarrazin, 2005, p. 25)

❖ ويعرفها **علاوي** هي إحساس الشخص بقيمة نفسه بين حوله فتترجم هذه الثقة إلى حركة من حركاته وسكناته ويتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة، فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره وهي نابعة من ذاته لا شأن لها بالأشخاص المحيطين به، وبعكس ذلك إن انعدام الثقة تجعل الشخص يتصرف وكأنه مراقب من حوله فتصبح حركاته مخالفة لطبيعته ويصبح القلق حليفه الأول في كل قرار. **(علاوي، 2009، صفحة 168)**

اخذ علماء النفس الرياضي مفهوم الثقة النفسية لأجل تطبيقها في مجال الرياضي محاولة منهم الوصول إلى التوافق النفسي، لأجل ذلك فعند التطبيق الفعلي تناول مفهوم الثقة الرياضية لأنه يعبر أكثر على الثقة بالنفس في المجال الرياضي، وعل هذا الأساس يعرفه **د. صدقي نور الدين محمد** بأنه "درجة تأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها اللاعب عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة" **(صدقي، 2004، صفحة 46)**

تُعرَّف الثقة بالنفس عمومًا على أنها التأكد من الشعور بأنك مساوٍ للمهمة التي تقوم بها، ويتميز هذا اليقين بالإيمان المطلق بالقدرة قد تعرف جيدًا شخصًا يتمتع إيمانه بنفسه بهذه الخاصية التي لا تتزعزع "الأنا" التي تقاوم حتى أكبر الانتكاسات، في مثل هؤلاء الأشخاص تكون الثقة مرنة مثل كرة الاسكواش، فكلما كانت الضربة أقوى كلما ارتدوا بشكل أسرع، ومع ذلك على الرغم من أن الثقة هي خاصية مرغوبة فإن الثقة الزائدة أو اليقين في الشعور بعدم وجود أسس جيدة في قدرة المرء، أمر غير مرغوب فيه، إذا كانت الثقة بالنفس هي "الملاك الحارس لفناني الأداء الرياضي" فإن الثقة الزائدة هي خصمهم.

وعليه يمكن فهم مدى التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية التي يمكن من خلالها الوصول إلى الحالة النفسية والبدنية المثلي **(optimal psychophysical state)** فعندما يفقد الرياضي المقدار الملائم من الطاقة النفسية فإن الحاجة تصبح ضرورية وملحة لتعبئة النفسية **(psycho - up)** بمعنى تحفيز وإستثارة الدافعية لديه، أما عندما تكون الطاقة النفسية مرتفعة جدا لدى الرياضيين بسبب القلق، الغضب مثلا فإنه من الضروري تهدئته والبحث عن الأساليب الملائمة لذلك. **(conférence sur lestime de soi de Joe-Ann bintoit)** **www.psy.com.**

ثقة الرياضية هي: اليقين والإيمان = المهمة المطلوبة

2.3 مصطلحات المرتبطة بالثقة بالنفس والمستخدمة في الرياضة" الثقة بالنفس" والمفاهيم ذات الصلة:

في المجال العلمي يعتبر مفهوم الثقة بالنفس مرادفا لمفهوم الأمل النجاح (توقع النجاح) ويتم إدراكه بطرق مختلفة من قبل المؤلفين **(Famos 2002)** يتحدث البعض عن الثقة بالنفس، والبعض الأخر عن مشاعر الكفاءة الذاتية (Bandura1997) أو مفهوم الذات أو حتى الكفاءة المتصورة **(Harter 1978)**، هذه المصطلحات وفقا ل **(Famose)** تستخدم في نظرية "التحكم" أو نظرية "التوقع" وفي هذه الدراسة من الضروري التمييز بوضوح بين المصطلحات، لأنها مكملة لبعضها البعض من شأن التفسير المجرد أن يخاطر بتقليل أبعاد معينه من الثقة.

تم استخدام مصطلحات مثل "الثقة بالنفس" و "الكفاءة الذاتية" و "القدرة المتصورة" و "الكفاءة المتصورة" لوصف قدرة الشخص المتصورة على تحقيق مستوى معين من الأداء، يستخدم **Bandura (1977)** مصطلح "الكفاءة الذاتية" لوصف الاعتقاد الذي يمتلكه المرء في قدرته على تنفيذ مهمة معينة بنجاح (على سبيل المثال ، حل مشكلة رياضية)

من أجل الحصول على نتيجة معينة (على سبيل المثال ، الرضا عن النفس أو المعلم الاعتراف)، وبالتالي يمكن اعتبارها ثقة بالنفس ظرفية محددة، ولا تهتم الكفاءة الذاتية بمهارات الفرد ولكن بالأحرى بالأحكام التي يمكن للفرد تحقيقها بهذه المهارات **(1986) Bandura** ، بين "الكفاءة الذاتية" و الثقة بالنفس تشير إلى ثبات أو قوة الإيمان ولكنها لا تحدد اتجاهها، تعني الفعالية الذاتية أن الهدف قد تم تحديده.

(National Academies of Sciences, 1994, p. 174)

3.3 الاختلافات بين مفاهيم الثقة بالنفس:

❖ **الاختلاف بين مفهوم الذات والفعالية الذاتية:**

يصف بعض المؤلفين مفهوم الذات على أنه شكل معمم من الكفاءة الذاتية، **(Harter, 1990, p. 70)** بالنسبة إلى **(Bandura)** فإن هذين المصطلحين لهما طبيعة مختلفة يقترح الكفاءة الذاتية تعتمد على احتمالية أن يمنح الفرد نفسه للنجاح، بينما مفهوم الذات يتعلق بالمهارات و القدرات التي يعتقد الفرد أنه يمتلكها ، ويتم قياس هذه الأخيرة على مستوى أكثر عمومية.**(Pierre Famose & Guérin, 2002, p. 154)**

❖ **الاختلافات بين مفهوم الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس:**

وفقا ل **(Weinberg and Gould 1995)** فإن تعبيرات الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس قابلة لتبادل. **(Weinberg & Gould, 1995)** ومع ذلك فإن **(Famose)** نرى فرقا كبيرا تتعلق الثقة بالاحتمالية أن يمنح الفرد نفسه لتحقيق نتيجة دون الرجوع إلى الوسائل التي يستخدمها هذا الأخير، من ناحية أخرى تتعلق الكفاءة الذاتية بالقدرة على تنفيذ الوسائل اللازمة لإنجاز المهمة.**(Pierre Famose, 1997, p. 210)**

وحسب **Bandura** (1997) تشير الكفاءة الذاتية إلى المعتقدات الشخص حول قدراته على التصرف من أجل تحقيق أهداف معينة، هذا الجانب من الثقة بالنفس هو أساس مهم للتحفيز على العمل والمثابرة نحو الأهداف، لأن مستوى الجهد المستثمر يعتمد على النتائج المتوقعة، ويعتبر الثقة بالنفس تشبه الشعور بالكفاءة الذاتية"مثل معتقدات الفرد في قدرته على تنظيم وتطبيق خطط العمل اللازمة لتحقيق أداء معين، في هذه الحالة يمكن أن ترتبط الكفاءة الذاتية بالثقة محددة بالنفس. **(Bandura, 1997)**

❖ **احترام الذات والنفس الجسدية:**

يعتبر مفهوم الذات الركيزة أساسية في الشخصية، وهو احد أهم التوجيه النفسي، فمفهومه اللاعب الرياضي عن ذاته ومعتقداته عن نفسه يكتسبها غالبا من تقديراته الشخصية عن نفسه، و كذلك عن طريق إدراك الكيفية التي يستجيب بها الآخرون تجاهه أو كيفية ردود ألأفعالهم نحو ما يقوم به من سلوك وأفعال، بمعنى أوضح أن اللاعب الرياضي يرى نفسه أنه لاعب ناجح أن الآخرون يرون ذلك أيضا فإن ذلك يؤكد و يدعم هذه الصورة عن نفسه و عن ذاته. **(العلاوي، 1998، صفحة 88)**

ويرى مراد الصحراوي واخرون عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الايجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية رصينة والمعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة ومطاولة والعمل على تنميتها كونها إحدى المحاور الرئيسة لتعلم المهارات الرياضية. **(الصحراوي، الحوري، و بورنان، 2013، صفحة 431)**

يرى اسامة كامل راتب 2004 أن الثقة بالنفس ليست مرتبطة دائماً الفوز، حيث أن اللاعب قد يفشل في الفوز، ومع ذلك تكون ثقته بنفسه عالية في بعض النواحي مثل كفاءته البدنية، والمستوى الرياضي الذي يقدمه.

أن الثقة بالنفس والكفاية البدنية والمهارية يدعم كل منهما الآخر، فاللاعب الذي يمتلك الثقة بالنفس دون الكفاية البدنية يعني أن لديه ثقة زائدة، وبالتالي فإن ذلك سوف يؤثر سلبا في تحقيق المستوى المطلوب من الذات البدنية التي قد تساعده في تحقيق أو مواصلة الانجازات الرياضية. **(كامل راتب، 2004، صفحة 313)**

أن أحد طرائق تطوير الثقة بالنفس هو الحالة البدنية الجيدة، حيث أن هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل، لذا فإن الحالة البدنية الجيدة تعمل على تدعيم الحالة النفسية، مما يساهم في زيادة الثقة بالنفس، حيث أن اقتناع الرياضي بذاته هو مفتاح الدافعية**(Vealey R. , 1986, p. 228)** .

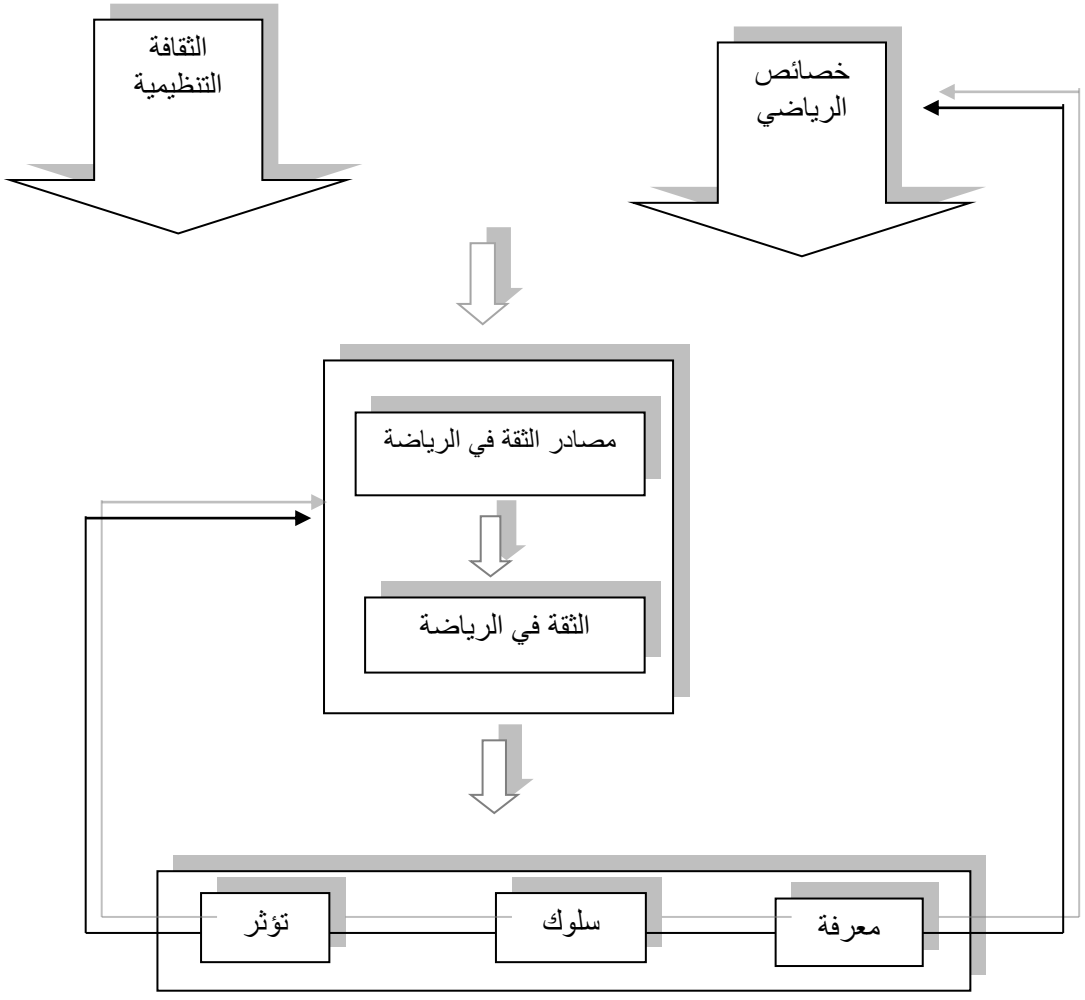
الجدول رقم (09) يوضح الاختلافات المصطلاحات. **(Feltz, Short, & Sullivan, 2008, p. 26)**

المصطلح	الوصف	تحقيق الهدف	مثال في الرياضة
الكفاءة الذاتية (Self– Efficacy)	يعتقد أن الفرد يستطيع تنظيم وتنفيذ مسار العمل بنجاح	نعم	ما مدى ثقتك في قدرتك على تحقيق الهدف في ضربة الجزاء
الثقة الرياضية Sport Confidence (Vaeley1986)	درجة اليقين والنجاح في الرياضة	نعم	ما مدى ثقتك في قدرتك على الأداء في الظروف الصعبة
الثقة بالنفس (CSAI) (Martens 1990)	الاعتقاد أن الفرد يمكنه أن يؤدي بنجاح في المنافسة	نعم	في المنافسة أنا واثق من أنني قادرة على المواجهة
الكفاءة وقدرة التصور	الاعتقاد على قدرة الفرد على تصور الأحداث وتحقيق النجاح	نعم	ما مدى احتمالية شعورك بأنك أفضل من الآخرين
توقع النتائج (Expectany،Outcome)	الاعتقاد بان سلوك معين يؤدي إلى نتيجة معينة	نعم	ما مدى الاعتقاد بأن الأهداف التي تحقيها سوف تؤدي إلى موافقة المدرب
مفهوم الذات (Self Concept)	الوصف الذاتي والتقييم للفرد خلال التجارب	لا	أنا رياضي
احترام الذات (Self esteem)	حكم الفرد على تقدير الذات ومشاعر الرضا عن النفس	لا	أنا راضى عن نفسي كرياضي
مستوى الطموح (Level of aspiration)	تقدير الفرد لمستواه	نعم	كم عدد الأهداف التي يمكن تسجيلها

توقع الاستجابة	إيمان الفرد بفعالية البرنامج أو الاستراتيجيات	نعم	ثقة في فعالية البرنامج المسطر
وحدة التحكم	النتائج في نطاق السيطرة	نعم	الفوز بهذا الحدث تحت سيطرتي
الثقة الرياضية CSCI (Manoz 2001)	الاعتقاد في التصرفات الذي يتضمن التفاؤل والكفاءة الرياضة	نعم	التفاؤل برفقة زملائي، واشعر بأنني الأفضل

4.3 لإطار مفاهيم للثقة في الرياضية:

يؤثر المستوى والمناخ التحفيزي ونوع الرياضة وخصائص الرياضي مثل (العمر، الجنس، الشخصية) على مصادر الثقة في الرياضة، التي بدورها تتنبأ بمستويات الثقة في الرياضة وتتنبأ بإدراك الرياضيين لحالتهم العاطفية وجهدهم أدائهم. **(Mortiz et al 2000)**



الشكل رقم (33): الإطار المفاهيم الثقة في الرياضة. **(Vealey, 1998, p. 56)**

5.3 العناصر المكونة للثقة بالنفس:

تدعونا الطبيعة الأساسية للثقة بالنفس في الديناميكية التحفيزية إلى الاهتمام بالطريقة التي يبني بها الممارسون هذا الاعتقاد والعوامل التي تؤثر على تطوره، يعتمد التقييم الذاتي لاحتمال تحقيق النتيجة على مصادر مختلفة للمعلومات ، يأتي البعض من الاختلافات في الموقف، لاسيما من صعوبة المهمة، والبعض الأخر يأتي من الممارس نفسه (معتقدات الكفاءة الذاتية) تتعد مصادر تأثير الثقة بالنفس سندرج المصادر الرئيسية:

- ذاكرة النتائج السابقة.
- تفسير نتائج السابقة.
- التحفيز الذهني للأفعال التي من المحتمل أن تؤدي إلى النتيجة.
- ومعتقدات الفعالة.
- الصعوبة المتصورة للمهمة.
- الملاحظة من قبل الأفراد لكيفية تصرف الآخرين.
- الإقناع اللفظي.
- ردود الفعل الفسيولوجية. **(Famose, Guerin, & Sarrazin, 2005, p. 30)**

6.3 أنواع الثقة الرياضية حسب (Vealey 2002):

يوضح القسم التالي من نموذج الثقة الرياضي ثلاثة أنواع من الثقة الرياضية حددها. (2002) Vealey

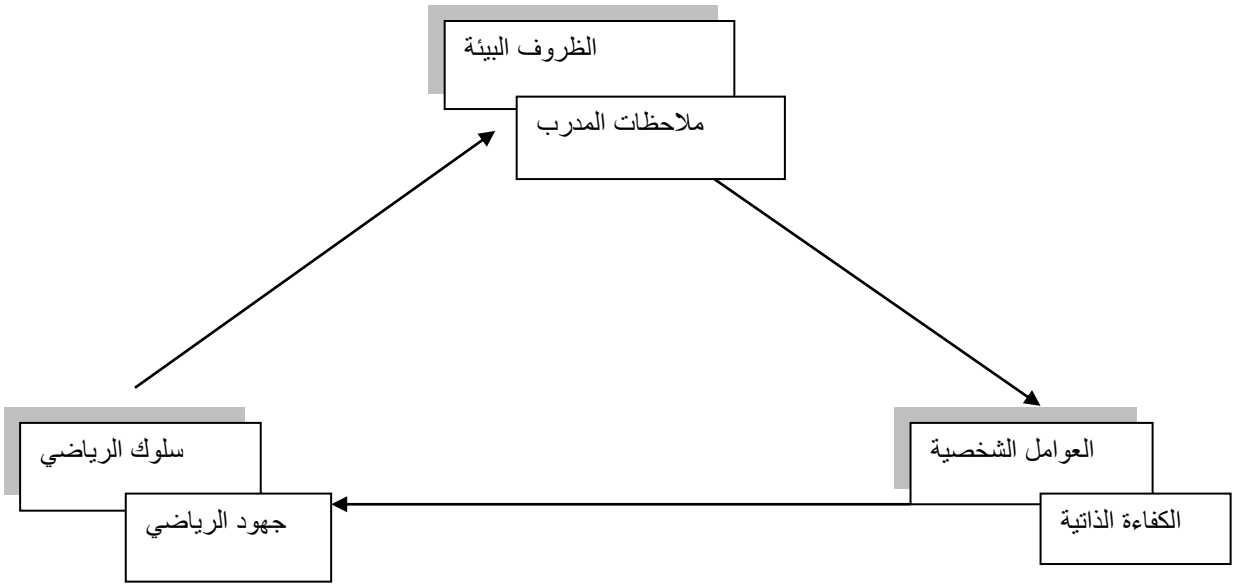
- **النوع الأول الكفاءة معرفية:** والتي تشير إلى إيمان الرياضيين بقدرتهم على اتخاذ قرارات فعالة و الحفاظ على التركيز والتركيز من أجل الأداء الناجح في الممارسة والمنافسة.
- **النوع الثاني المهارات البدنية والتدريب:** هي إيمان الرياضي بالمعتقدات واليقين في قدرتهم الجسدية على إكمال مهمة جسدية بنجاح، و يشعر الرياضي وكأنه تدرب بما يكفي لأداء جيد في اليوم التالي منافسة.
- **النوع الثالث المرونة:** ، والتي تشير إلى إيمان الرياضيين ودرجة اليقين حول ما إذا كان بإمكانهم استعادة توازنهم بعد الأداء السيئ التركيز، والتغلب على أي شكوك ونكسات قد يواجهونها حتى يتمكنوا من أداء بنجاح. **(Vealey, Marie Ward, Magyar, Otten, & Machida, 2017, p. 412)**

وجد (**Vealey** 2002) أيضًا أن الأشكال الثلاثة قد أثبتت وجودها تنبؤية تفاضلية لمهارات التأقلم والقلق التنافسي والأداء الرياضي، فرضية النتائج تدعم فكرة أن الثقة في الرياضة هي أيضا متعددة الأبعاد

7.3 الأسس النظرية للثقة بالنفس:

1.7.3 نظرية الكفاءة الذاتية حسب Bandura (1997):

النهج الأكثر شمولاً من الناحية البحث لدراسة الثقة بالنفس في الرياضة والأداء الحركي هو نظرية الكفاءة الذاتية لباندورا (1977 ، 1986 ، 1997)، حيث تطرح هذه النظرية التي تم تطويرها في إطار النظرية الاجتماعية المعرفية وفقا لباندورا (1997) كآلية معرفية مشتركة تتوسط العلاقة بين دوافع الأشخاص وسلوكهم، الكفاءة الذاتية يشير إلى "المعتقدات بقدرات الفرد على تنظيم وتنفيذ مسارات العمل المطلوبة تنتج إنجازات معينة " وبتالي لا تتعلق الكفاءة الذاتية بالمهارات التي يمتلكها الفرد ولكن بالأحكام المتعلقة بما يمكن الفرد أن يفعله بالمهارات التي يمتلكها، وبعبارة أخرى الكفاءة الذاتية هي إيمان الفرد بالقدرات على أداء مهمة بنجاح، و الفعالية الذاتية تشمل القدرات الجسدية والحالات العاطفية وكيف يضبط الفرد السلوكيات اعتمادًا على البيئات المتغيرة ، الكفاءة الذاتية هي خاصية ديناميكية تتقلب بمرور الوقت على سبيل المثال قد يعتقد حارس مرمى كرة القدم أنه يمكنه أداء أفضل مباراة له ولكن لأنه لم ينجح أثناء الإحماء، يشعر بالقلق، مما تسبب في معاناة كفاءته الذاتية بالإضافة إلى ذلك تستند نظرية الكفاءة الذاتية لباندورا على الفكرة المعرفية الاجتماعية أن الأفراد يستخدمون التنظيم الذاتي والتفكير الذاتي لتشكيل البيئة بدلاً من مجرد الرد عليها (باندورا ، 1997) تتمثل إحدى النقاط الرئيسية في نظرية الفعالية الذاتية لباندورا في أن إيمان الناس بقدراتهم و فرصهم المتصورة في إتقان والتعامل مع التقلبات البيئية بنجاح تحدد التحديات مشاركتهم ومثابرتهم في أداء المهام، بمعنى آخر إذا يعتقد شخص ما أن لديها القدرة على إكمال مهمة فمن المرجح أن تستمر حتى يفعل ذلك ، على العكس من ذلك ، إذا اعتقد أنا غير قادر على إكمال المهمة فهو سيكون أقل احتمالا للمحاولة بجدية، عند دراسة الثقة بالنفس في الرياضة من خلال الكفاءة الذاتية، على الرغم من ذلك لا يُنظر إلى الثقة على أنها سمة ثابتة وداخلية ، كما أنها ليست استجابة بسيطة لـ بيئة، بدلا من ذلك هو العامل المعرفي الشخصي الرئيسي في السببية المثلثية المتبادلة نموذج للنظرية المعرفية الاجتماعية، والتي تنص على أن السلوك، والعوامل الشخصية ، والبيئية تتفاعل جميع الأحداث مع بعضها البعض لهذا السبب، من أجل فهم شخص ما السلوك ، يجب على المرء أيضًا أن يفهم كيف تكون البيئة والسلوك والشخص التفاعل مع بعضهم البعض (**Bandura, 1997**)



الشكل (31): يوضح السلوك الاستباقي ضمن النظرية المعرفية الاجتماعية

وتم تطوير نظرية بنادورا (1977، 1997، 2001) للكفاءة الذاتية في إطار نظرية الإدراك الاجتماعي وفي نظرية المعرفية، ينظر إلى الأفراد على أنهم عوامل استباقية في التنظيم إدراكهم ودوافعهم وأفعالهم وعواطفهم بدلا من كونها مفاعلات سلبية لبيئتهم، ويشير بنادورا إلى هذا الرأي على أنه منظور وكيل للأداء المعرفي الاجتماعي (بنادورا 2001) كوكلاء يستخدم الناس التفكير المسبق و التأمل الذاتي و التنظيم الذاتي للتأثير على أدائهم، وتطرح النظرية المعرفية الاجتماعية أيضا، شبكة من الهياكل السببية التي تعتمد السلوكيات الفاعلية للأشخاص (على سبيل المثال المثابرة)، والعوامل الشخصية (على سبيل المثال المعرفة والاعتقادات)، والظروف البيئية (مثل التفاعل مع الآخرين)، تمثل هذه الشبكة عملية متبادلة تعمل فيها العوامل الثلاثية كمحددات تفاعلية لبعضها البعض لشرح دوافع والسلوك. (Bandura1997)، يمكن أن يؤثر سلوك و ردود الفعل الايجابية للمدرب على ما يعتقد الرياضي أنه قادر على تحقيقه و الأهداف التي يحدده الرياضي، والتي يمكن أن تؤثر على الجهد المبذول للوصول إلى تلك الأهداف، ويمكن أن يؤثر الجهد بدوره على رد فعل المدرب تجاه الرياضي، وهي مساهمات مهمة في الأداء الرياضي.

لا يخشى الرياضيون ذو الكفاءات العالية متابعة أهدافهم الصعبة، يتعاملون مع الألم وهم يثابرون خلال النكسات، ويتجنب الرياضيون ذوو الكفاءة الذاتية المنخفضة الأهداف الصعبة، ويقلقون بشأن الإصابة المحتملة، ويبذلون جهد اقل ويستسلمون في مواجهة الفشل. **(Feltz, Short, & Sullivan, 2008, p. 5)**

ويرى أيضا (Bandura 1997) الكفاءة الذاتية هي معتقدات الفرد في قدرته على تنظيم وتنفيذ الخطط العمل اللازمة لتحقيق أداء معين، ومن هذا التعريف يمكن القول أنه شكل من أشكال الثقة بالنفس المحددة، و أوضح

(**Cox** 2005) أنه من أجل تطوير هذا الجانب يجب أن يقتنع الفرد بضبط نفسه وإرادته في التصرف بناء على الأفعال التي يتعين القيام بها، إن الفرد الذي يتم إقناعه بالتحكم في الموقف والحصول على نتائج جيدة سيكون لديه دافع قوي للبقاء(**Cox, 2005, p. 408**)

كما لاحظ باندورا (1997)، أن هناك فرق كبير بين امتلاك مجموعة من المهارات المطلوبة لأداء مهمة معينة وبين امتلاك الثقة لتكون قادرا على دمج تلك المهارات في مسار العمل و أداءها في ظل مجموعة متنوعة من الظروف والتحديات. (**Feltz, Short, & Sullivan, 2008, p. 6**)

وفقا لباندورا (1997) كلما زادت الكفاءة الذاتية كلما زاد احتمال اختيارهم لمهام أكثر صعوبة و تؤثر الكفاءة الذاتية أيضًا على المثابرة ومقدار الجهد الذي سيخصصه الرياضي لإكمال المهمة، على سبيل المثال دراسة باستخدام ما يقرب من مائة لاعب كرة قدم جماعي وجد أن هناك علاقة إيجابية بين مستويات الكفاءة الذاتية والجهد الرياضي أثناء جلسات تدريب القوة.(**Gilson, Reyes, & Curnock, 2012, p. 450**)

بالإضافة إلى ذلك، قد يبذل أولئك الذين يتمتعون بكفاءة ذاتية أعلى مزيدًا من الجهد من أولئك الذين يعانون من انخفاض الكفاءة الذاتية، عندما يفشل بعض الناس في تحقيق أهدافهم أو بعضها يتحدى المعايير التي يضعونها ، يصبحون أقل ثقة في فعاليتهم ومستقبلهم الأدنى الأهداف ، في حين أن أولئك الذين يظلون واثقين من أنفسهم ولديهم أعلى كفاءة ذاتية يستمرون في الإصرار على أهدافهم وقد ترفع أهدافها ،يمكن أن تؤثر الكفاءة الذاتية أيضًا بشكل إيجابي أو سلبي على إدراك الرياضي. علاوة على ذلك ، تؤثر الفعالية على كيفية تفسير الفرد للأحداث التي تحدث له وإدراكها أولاً عندما يكون لدى شخص ما كفاءة ذاتية أعلى فمن المرجح أن يضع أهدافًا أعلى والالتزام بقوة أكبر بالأهداف المذكورة(**Vealey & Chase, 2008, p. 70**) .

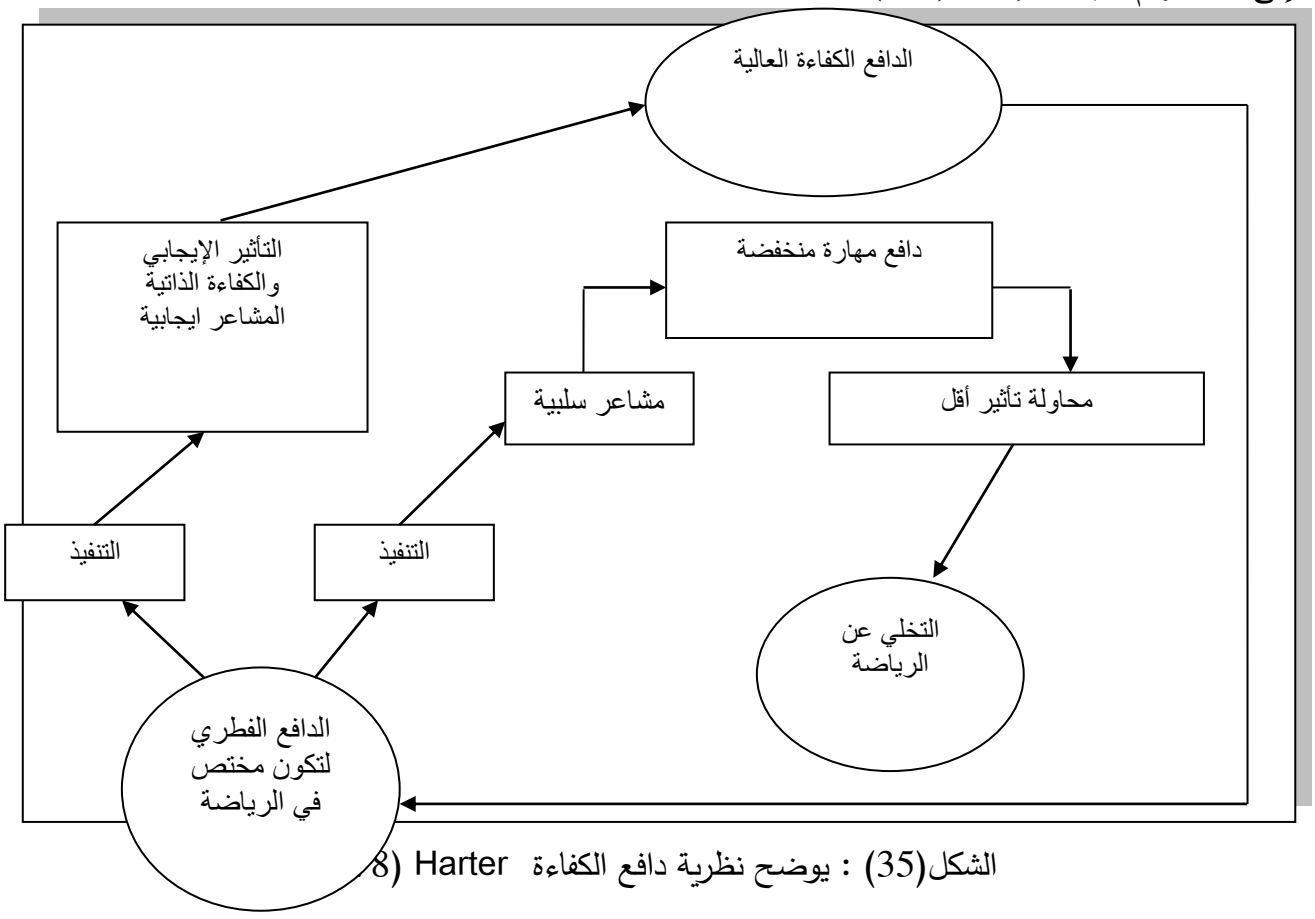
طريقة أخرى يمكن للفعالية الذاتية تؤثر على الإدراك من خلال كيفية أداء السمات الفردية على وجه التحديد، الأفراد الذين لديهم المستويات الأعلى من الكفاءة الذاتية ستجعل النجاحات والفشل في أكثر من ذلك بطريقة إنتاجية (**Courneya & McAuley, 1993, p. 736**) ، فإن المشاركين الذين لديهم انخفاض في الكفاءة الذاتية من ذوي الخبرة في التفكير التحليلي غير المنتظم وكانوا ينتقدون أنفسهم باستمرار لأدائهم. على من ناحية أخرى ، شهد أولئك الذين لديهم مستويات أعلى من الكفاءة الذاتية أيضًا تحسنًا في التفكير التحليلي ، وتحديداً حل المشكلات واتخاذ القرار. (**Bandura & Jourden, 1991, p. 945**) .

وفي أخيرًا تؤثر معتقدات الكفاءة الذاتية على استجابات الفرد العاطفية للمواقف لأنها تؤثر على ما إذا كانت تفسر هذه الأحداث بطريقة إيجابية أو محايدة أو سلبية بشكل عام سيؤدي انخفاض الكفاءة الذاتية إلى مزيد من القلق والاكتئاب، في حين أن معتقدات الكفاءة الذاتية العالية تنبئ بردود أكثر إيجابية**(Hanin, 2000, p. 165)** .

2.7.3 نظرية الدافعية الكفاية ل (Harter1978)

مستوحات من نظرية White (1959) للحاجة للكفاءة اقترح Harter (1978) نظرية لتحفيز الانجاز على أساس الإحساس الرياضي بالكفاءة، وفقا له فإن الفرد الملتزم بالفطرة ليكون مؤهلا في جميع المجالات الإنجاز البشري لإشباع التعطش إلى الكفاءة في المجال الرياضة يحاول الرياضي أن يكون لديه الإتقان معين، إن التصور بأن الفرد قد حقق نجاحا خلال محاولات الإتقان هذه يكون تأثير إيجابيا أو سلبيا كما سنقوم بتوضيحه في الشكل أدناه (35) إذا نجحت محاولة الإتقان فإن هذا يعزز الكفاءة الذاتية والشخصية التي بدورها تعزز الدافع على الكفاءة العالية، ويطلب من الرياضي القيام بمزيد من المحاولات الإتقان، وعلى عكس ذلك إذا أدت المحاولات إلى الشعور بالفشل فإن هذا يؤدي إلى انخفاض الحافز. **(Debrumetz, 2010, p. 49)**

في نظرية هاتر يؤدي تحفيز المهارات العالية إلى الأداء مهمة ناجحة، تماما كما تؤدي الكفاءة الذاتية العالية إلى أداء مهام ناجحة. **(Cox, 2005)**



الشكل(35) : يوضح نظرية دافع الكفاءة Harter (8

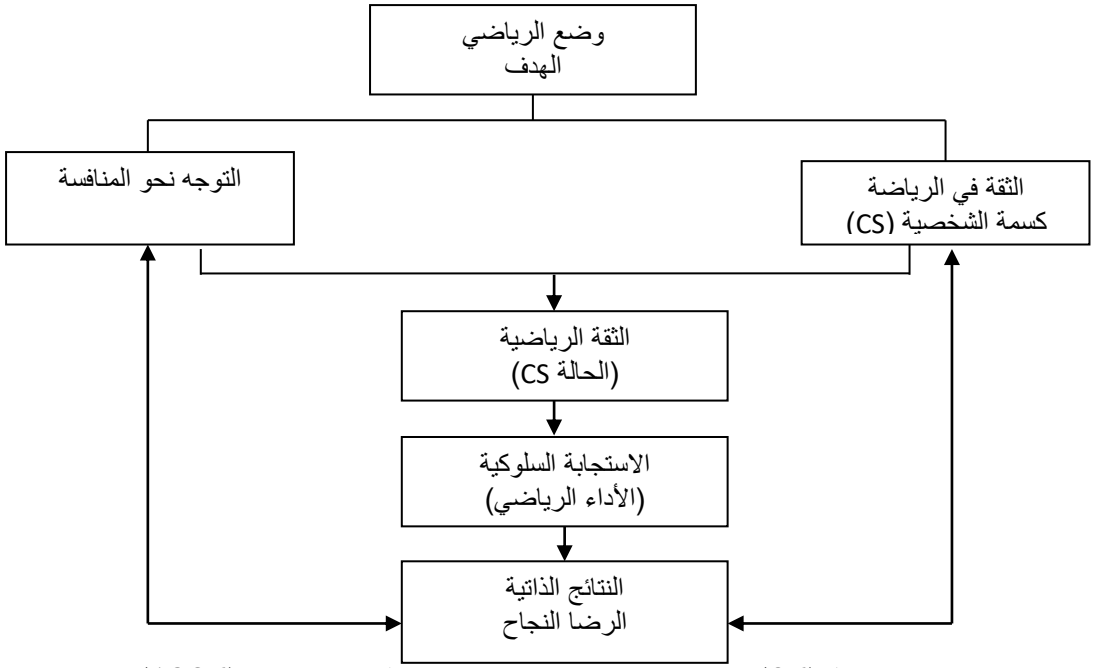
يرى (Cox 2005) أنه يمكن تحسين الكفاءة التحفيزية من خلال تكرار المحاولات الإتقان الناجحة، اقترحت دراسات أخرى طرق لزيادة الكفاءة من خلال التحفيز الفرد بالنسبة ل **(Weigand and Broadhurst 1998)** يتأثر الدافع المهاري بالدوافع الذاتية، سنوات الممارسة و إتقان المهمة، لذلك من الضروري إعادة تعريف النجاح ودمج النتائج الإيجابية بالإضافة إلى النصر سيسمح هذا إلى المزيد من النجاح. **(Cox, 2005)**

3.7.2 نموذج الثقة الرياضة Vealey (1986):

يعرف Vealey الثقة في الرياضة بأنها الإيمان أو درجة اليقين لدى الفرد حول قدرته على النجاح في الرياضة، ويتوافق هذا الأخير مع الثقة بالنفس في الرياضة، تتمثل ميزة هذا النموذج في التعامل مع الموقف محددة ومحاولة تطوير النظرية في علم النفس الرياضي، وفي هذه الحالة يكون الفرد سمة الشخصية من حيث الثقة الرياضة (سمة CS) والتوجه نحو المنافسة وبالتالي فإن هاتين القيمتين تعلنان عن مستوى حالة الثقة الرياضة فيما يتعلق بالوضع المعطى (الحالة CS)، وتؤثر حالة CS على الأداء السلوكيات الناتجة عن الاستجابة والتي ستؤدي إلى التصورات ذاتية مثل الرضا وتصور النجاح، بعد ذلك ستؤثر هذه التصورات و تتأثر بسمات التنظيمات والتوجه التنافسي للفرد. **(Debrumetz, 2010, p. 51)**

هي أيضا محاولة فريدة لتصور الدافع والثقة بالنفس في الرياضة في الواقع، يتعامل هذا التمثيل مع مواقف محددة وعلى عكس النموذجين الآخرين الذين تم تطويرهم، لا يتم استعارة هذا النموذج من علم النفس العام ليتم تطبيقه في مجال الرياضة.

في نموذج الثقة الرياضة الموضح في الشكل (36) أدناه يعرف Vealey (1986) الثقة الرياضة على أنها "الإيمان أو درجة اليقين لدى الأفراد بشأن قدرتهم على تحقيق النجاح"، في هذا الموقف التنافسي الموضوعي يتمتع الرياضي بسمة الشخصية من حيث الثقة في الرياضة (سمة CS) والتوجه نحو المنافسة، وبالتالي فإن هاتين القيمتين تعلنان عن مستوى حالة الثقة في الرياضة، فيما يتعلق بالوضع المعين (حالة CS) الذي سيعرضه الرياضي أثناء المنافسة، وتؤثر (حالة CS) هذه على سلوكيات أداء والاستجابة والتي سوف تؤدي إلى التصورات الذاتية مثل الرضا وإدراك النجاح (بغض النظر عن النجاح أو الهزيمة) وبدورها تؤثر النتائج الذاتية وتتأثر بالتوجه الرياضي نحو المنافسة. **(Clément, 2012, p. 53)**



الشكل(36): يوضح نموذج الثقة الرياضية ل **Vealay** (1986)

تعتبر النظريتان الرئيسيتان لدراسة الثقة بالنفس في المجال الرياضي هما نظرية الفاعلية الذاتية، ونموذج فيالي للثقة الرياضية، حيث تشير كلتا النظريتين إلى أن مصادر المعلومات التي يستخدمها الرياضيون للحكم على قدراتهم هي عامل حاسم في تطوير والحفاظ على مستوى مستقر من الثقة، ولزيادة ثقة الرياضيين إلى المستوى الأمثل، من الأهمية لممارسي علم النفس الرياضي والمدربين أن يعرفوا بناء على أي معلومات يبني الرياضيون ثقتهم. **(Machida, 2012, p. 175)**

8.3 مصادر الثقة بالنفس (الكفاءة الذاتية) وفقا لبنادور (1977):

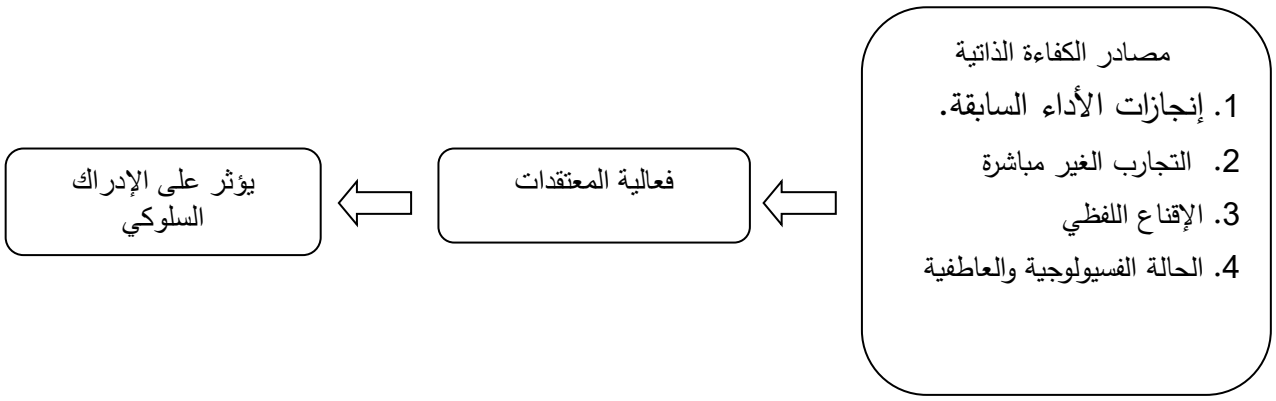
وقد يتساءل المرء كيف يصوغ الناس معتقداتهم حول الفعالية الذاتية (الثقة بالنفس) ويرى بنادورا (1977) أن الأحكام الذاتية تعتمد على المعالجة المعرفية لمصادر المعلومات المختلفة وتفسير تلك المعلومات ودمجها لتشكل حكم فعال **(Dieter & Athanasios, 2014, p. 420)** ، هي حسب بنادورا أنها نتاج عملية معقدة من التقييم الذاتي والإقناع الذاتي التي تعتمد على المعالجة المعرفية، أشار أيضا أن الثقة التي يشعر بها الفرد أثناء نشاط أو موقف معين مستمدة بشكل عام من واحد أو أكثر من العناصر التالية:

- إنجازات الأداء السابقة (الإتقان الفعال).
- تجارب الغير مباشرة.
- الإقناع اللفظي.
- الحالة الفسيولوجية.

- التصور العقلية.

وأضاف آخرون فئات منفصلة للحالات العاطفية والخيالية (المهارات العقلية). **Maddux 1995، Schunk 1995.**

(Bandura 1997) يسلط الضوء أيضًا على أربعة مصادر رئيسية لـ الكفاءة الذاتية الشكل (37).



الذاتية(الثقة بالنفس) وفقا لبنادور (1977). **(Cox, 2001, p. 50)**

1.8.3 إنجازات الأداء سابقة (Performance accomplishments):

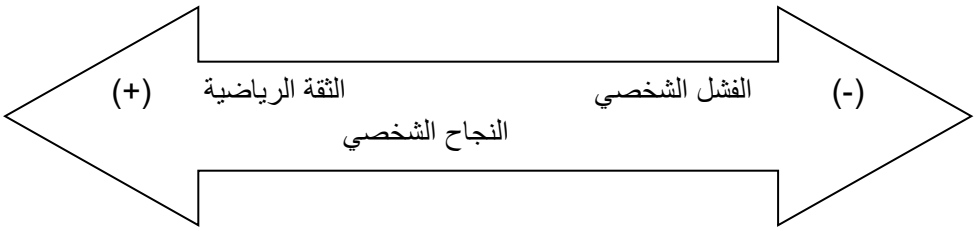
هي أقوى مساهم في الثقة الرياضية عندما تؤدي أي مهارة بنجاح سوف تولد الثقة وتكون على استعداد لمحاولة شيء أكثر صعوبة قليلاً، يجب تنظيم تعلم المهارات في سلسلة من المهام التي تتقدم تدريجيًا وتسمح لك بإتقان كل خطوة قبل التقدم إلى الخطوة التالية، النجاح الشخصي يولد الثقة بينما الفشل الشخصي المتكرر يقلل منها.

والانجازات الأداء السابقة توفير أهم مصدر للمعلومات يمكن الاعتماد عليها فيما يتعلق بـ (PEE) لأنه يعتمد على التجارب الشخصية و النجاحات التي تمت تحقيقها تزيد من توقعات الإتقان بينما، على العكس من ذلك، الفشل المتكرر يقلل من الثقة بالنفس خاصة إذا حدث في وقت مبكر من مساره الأحداث.

(GERNIGON, DELLOYE, & FLEURANCE, 1999, p. 07)

واقترح بنادورا أن الأداء السابق للفرد يوفر المصدر الأكثر موثوقية للمعلومات الفعالية لأنها تستند إلى تجارب الإتقان للفرد، و إذا قام المرء بمعالجة هذه التجارب بشكل إدراكي كنجاحات فسوف تزداد معتقدات الكفاءة الذاتية، إذا تم النظر إلى هذه التجارب على أنها إخفاقات فإن معتقدات الكفاءة الذاتية ستنخفض كما هو موضح في الشكل (35) ، لذلك يجب أن تتوفر المراقبة الذاتية والتركيز على النجاحات تعزز وتشجع الكفاءة الذاتية أكثر من المراقبة الذاتية لإخفاقات الفرد، ويستمر الرياضيون في وضع الأهداف صعبة لأنفسهم و الحفاظ على ردود الأفعال الإيجابية.**(Dieter & Athanasios, 2014, p. 420)**

الشكل (38): يوضح العلاقة بين الانجازات السابقة والثقة بالنفس



يؤكد كوكس (2007) على أهمية تجربة النجاح، خاصة عندما تكون مهمة صعبة يتم تعلمه أو عند تدريب رياضي مبتدئ ويوصي، إذا لزم الأمر يجب أن يجد المدرب طريقة لتقليل صعوبة المهمة حتى يتمكن الرياضي من القيام بذلك تحقيق النجاح. **(Lawless, 2013, p. 21)**

ومع ذلك يجب أن يكون الرياضي حريصا على عدم الرضا عن النجاح، يشير بنادورا (1997) إلى أن الشعور بالرضا عن الذات بعد النجاحات السهلة والجهود الأكبر يعد فشل.

كم جادل بنادورا (1997) بأن الانجازات الأداء في المهام الصعبة، والمهام التي تمت تجربتها بدون مساعدة خارجية، والمهام المنجزة بفشل عرضي فقط تحمل قيمة فاعلية إيجابية اكبر من المهام التي يتم إنجازها بسهولة، أو المهام التي يتم إنجازها بمساعدة خارجية، أو المهام التي يتم اختبار الفشل المتكرر فيها دون أي علامة على التقدم، على سبيل المثال يساعد المدربون في ترتيب المواقف المعززة للفاعلية من خلال تجنب وضع الرياضي في الأنشطة التي من المحتمل أن تؤدي إلى إخفاقات متكررة، يوضح بنادور ان العلاقة بين الجهد المبذول على الأداء و الفاعلية المتصورة أكثر تعقيدا. **(Feltz, Short, & Sullivan, 2008, p. 7)**

2.8.3 التجربة غير المباشرة:

إن المشاركة في نجاح الآخرين يمكن أن تعزز ثقتك بشكل كبير، خاصة إذا كنت تعتقد أن المؤدي الذي تشارك معه (على سبيل المثال زميل في الفريق) يتطابق بشكل وثيق مع صفاتك أو قدراتك في الواقع ، فإنه يثير رد الفعل "إذا كان بإمكانهم فعل ذلك ، يمكنني فعل ذلك".

(GERNIGON, DELLOYE, & FLEURANCE, 1999, p. 07)

عندما يرى شخص ما شخصًا آخر ينفذ مهمة صعبة بنجاح ، يكون المراقب يمكن تحسين التوقعات، يقترح كوكس (2007) أنه من الحكمة تعلم مهمة جديدة للاستفادة من نموذج أو نموذج، فيديو أو زميل كفء أو مدرب يمكنه ذلك تُستخدم لإثبات المهارة بنجاح. **(Lawless, 2013, p. 21)**، يمكن مراقبة العروض التوضيحية المتكرر بواسطة نموذج معلومات تعليمية حول كيفية أداء المهمة بشكل صحيح تزيد من الثقة الرياضي على

سبيل المثال مراقبة الآخرين الذين يحرزون تقدما نحو مستوى الأداء أداء معين، يزيد الثقة التي تفيد بأن مهمة الصعبة يمكن التغلب عليها (**Gould & Weiss** 1981)، يعد التلفزيون والوسائط المرئية الأخرى مصدرا محتملا أخر للثقة الرياضي.

ويمكن اشتقاق معلومات الثقة من خلال المقارنة الاجتماعية مع الآخرين، بمجرد تحديد حجم فرد أخر من حيث اللياقة البدنية قد يساعد في تحديد ما إذا كان هو خصما هائلا، على سبيل المثال في دراسة مبكرة للثقة الرياضية (الفعالية الذاتية) والمثابرة التنافسية تلاعب وينبورغ وجولد وجاكسون (1979) بتوقعات فعالية المشاركين حول التنافس في مهمة تحمل عضلات الساق من خلال جعلهم يراقبون منافسهم، والذين إما كان أدائه ضعيفا في مهمة قوة ذات الصلة وقيل انه يعاني من إصابة في الركبة (كفاءة ذاتية عالية) أو انه أدائه جيد وقيل أنه رياضي في المسار الرياضي (كفاءة ذاتية منخفضة).

أشارت النتائج إلى أن مراقبة المنافس كفء أو غير كفء أثر بشكل تفاضلي على معتقدات المشاركين حول الثقة الرياضية وأدائهم، كان المشاركون الذين تنافسوا ضد منافس مصاب يتمتعون بكفاءة أعلى في الأداء و تحملوا وقتا أطول، إن النمذجة الذاتية تؤثر على أداء الفرد من خلال تأثي على معتقدات الرياضي.

(Feltz, Short, & Sullivan, 2008, p. 10)

والتجربة الغير مباشرة تم إنشاؤها من المعلومات المقدمة من قبل مراقبة تصرفات ونتائج الآخرين في نفس الموقف، حقيقة الرؤية يمكن لأفراد آخرين القيام بأعمال تؤدي إلى النتائج المرجوة في إنشاء مراقب التوقعات أنه هو أيضا يمكن أن يفعلها، نفس الشيء الطريقة إذا كان الأخير يلاحظ فردًا، يرى أنه يتمتع بنفس القدرات التي يتمتع بها، والرغم من جهودهم فإن إحساسهم بالفعالية سيتأثر وجهودهم سوف تنخفض مراقبة الفرد للسلوكيات للآخرين وعواقبهم يمكن أن تؤثر على برنامج EEP الخاص به.

(GERNIGON, DELLOYE, & FLEURANCE, 1999, p. 07)

3.8.3 الإقناع اللفظي(Verbal/persuasion):

هو وسيلة لمحاولة تغيير مواقف وسلوك من حولنا، بما في ذلك تغيير ثقتهم بأنفسهم في الرياضة، غالبًا ما يحاول المدربون تعزيز الثقة من خلال إقناع الرياضيين بأن التحدي الذي ينتظرهم هو في حدود قدراتهم "أعلم أنك لاعب رائع ، لذا ارفع رأسك والعب بقوة"، يمكن للرياضي أن يعزز ذلك من خلال تكرار الرسالة له أو لها بشكل متكرر كشكل من أشكال الإقناع الذاتي، نصيحة هنا هي تجنب ذكر ما تريده بالنفي، لذا فبدلاً من "" لا أريد أن أتقدم في المرتبة الثانية "جرب". **(GERNIGON, DELLOYE, & FLEURANCE, 1999, p. 07)**

و يؤكد باندورا (1977) أن الناس يمكنهم التعامل بنجاح مع الإرهاق تجارب عندما يتم إقناعهم بالاعتقاد بأنهم قادرون بالفعل على التأقلم بنجاح، يأتي الإقناع عادة في شكل تشجيع لفظي من المدربين أو الآباء أو

الأقران ويرى (كوكس ، 2007) يمكن أن يأخذ الإقناع أيضًا شكل الإقناع عن طريق الحديث الذاتي، باندورا يحذر من أن الإقناع في حد ذاته قد لا يكون كذلك، كن دائمًا مؤثرًا في زيادة الكفاءة الذاتية، ولكن هذا أسلوب مفيد عندما تصحيح الأداء.

كما تم الافتراض أن قوة التأثير الإقناعي على الثقة الرياضية، تعتمد على مكانة المقنع ومصداقيته وخبرته وجدارة ثقته، يعتقد عادة أن المدربين هم مصادر للمعلومات الموثوقة لقدرات الرياضيين، ويمكن للمدرب التأثير على ثقة الرياضي من خلال الاستئناف المباشر، والرسائل الملهمة، وردود الفعل التقيمية، والتوقعات، والسمات. **Vargas Tonsing (2004)**، أربعة خطابات للمدربين قبل المباراة زادت بشكل كبير من الثقة الرياضي، بحيث تميل ردود الأفعال المدربين التي تؤكد على التقدم المحرز إلى رفع توقعات الثقة الرياضي، في حين أن التقييمات التي تسلط الضوء على قصور تقلل من الثقة الرياضي.

ويمكن للمدربين الذين يشجعون الرياضيين على قياس نجاحاتهم من حيث تحسين الذات بدلا من النتيجة المساعدة في عملية الإقناع ووجد هون (1985) أن المدربين أعطوا الرياضيين ذوي التوقعات المنخفضة مزيدا من الثناء على الأداء المتواضع و تجاهل المزيد من الأخطاء مقارنة بالطريقة التي يتصرفون بها تجاه الرياضيين ذوي التوقعات المرتفعة، لقد أعطوا الرياضيين ذوي التوقعات العالية مزيدا من النقد والتوجيهات التصحيحية ردا على أخطائهم. **(Feltz, Short, & Sullivan, 2008, p. 10)**

4.8.3 الحالات الفسيولوجية:

يقوم الأشخاص بتقييم معرفي لحالتهم الفسيولوجية لتشكيل أحكام فعالة في تقرير ما إذا كان بإمكانهم تلبية متطلبات مهمة محددة بنجاح، يعالج Bandura (1997) الحالات الفسيولوجية والعاطفية معا في نفس الفئة المعلومات لان كلاهم لهم أساس فسيولوجي، تتضمن المعلومات الفسيولوجية مستوى قوة اللياقة البدنية والتعب والألم، ولقد ثبت أن المعلومات الفسيولوجية هي مصدر أكثر أهمية لمعلومات الفعالية فيما يتعلق بمهام الرياضة والنشاط البدني. **(Feltz, Short, & Sullivan, 2008, p. 11)**

إدراك الأفراد لحالة التنشيط الفسيولوجية (التعب ، والألم ، والعرق ،.الخ) لها تأثير على EEP، تفسير من حالة اليقظة الفسيولوجية وفقًا لتجاربهم تقود الأفراد النظر في التأثيرات على أدائهم، ويمكن أن تتكون الحالة العاطفية للفرد مصدرا إضافية للمعلومات في تكوين تصورات الفعالية، يمكن للتأثير الإيجابي مثل السعادة الهدوء أن تعزز الأحكام الفعالية في حين ترتبط الحالات العاطفية السلبية مثل الحزن القلق والاكتئاب بعدم اليقين بشأن الأداء.

5.8.3 الحالة العاطفية:

أشار باندورا (1977) إلى أن الإثارة العاطفية هي مصدر معلومات يمكن أن يحدث تأثر على القدرة المتصورة، بسبب الارتباط السلبي الموجود بين القلق والأداء.

لذلك من المرجح أن يتوقع الأفراد النجاح عندما يفعلون ذلك تجربة مستويات منخفضة من القلق، يمكن للأفكار المخيفة أن تسبب زيادة في الإثارة العاطفية مقياس أعلى بكثير مما تسببه الحالة الفعلية في العادة. يمكن أن يقلل إنجاز الأداء من تأثير القلق (باندورا). **(Lawless, 2013, p. 21)**

يمكن أن تتكون الحالة العاطفية للفرد مصدرا إضافية للمعلومات في تكوين تصورات الفعالية، يمكن للتأثير الإيجابي مثل السعادة الهدوء أن تعزز الأحكام الفعالية في حين ترتبط الحالات العاطفية السلبية مثل الحزن القلق والاكتئاب بعدم اليقين بشأن الأداء. **(Dieter & Athanasios, 2014, p. 421)**

تظهر المشكلات عندما تكون مستويات الثقة بالنفس إما منخفضة جدًا أو مرتفعة جدًا، تنخفض مستويات الثقة بالنفس عندما يكون لدى المرء توقعات سلبية عنها حالات معينة، مثل هذه الأفكار السلبية تزيد من توقعات الفشل في المستقبل. يميل الرياضيين الافتقار إلى الثقة وإلى التركيز على نقاط ضعفهم بدلاً من التركيز على نقاط قوتهم، هذه يصرفهم عن المهمة التي يقومون بها، يسبب الشك الذاتي مستويات عالية من القلق مما قد يحدث يؤدي إلى ضعف الأداء **(Weinberg & Gould، 2007)**.

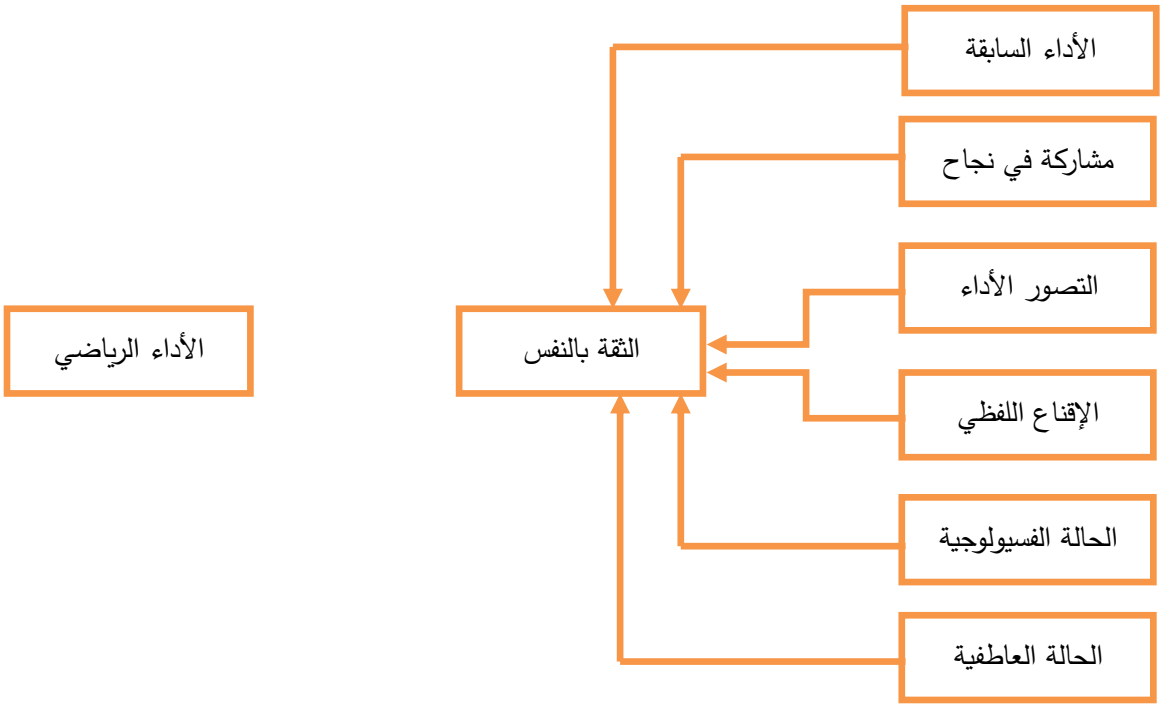
وفقًا لذلك لن يحتاج عقلك إلى التفكير في ما هو غير مطلوب للوصول إلى ما هو يستخدم على نطاق واسع بسبب توفره وبهذه الوسيلة يقود الأفراد إلى الاعتقاد بأن لديهم المهارات اللازمة للنجاح، مما يدفعهم إلى بذل جهود مستدامة أكثر مما لو استمروا شكوك حول هذه القدرة توقعات الكفاءة المستحثة بهذه الطريقة، ومع ذلك فهي ضعيفة وقصيرة الأجل، في الواقع يتم إخمادها بسرعة بواسطة التجارب الشخصية أو غير المباشرة التي تبطل الإيمان بالفعالية. **(GERNIGON, DELLOYE, & FLEURANCE, 1999, p. 07)**

الحالات العاطفية (Emotional states) هي المصدر النهائي للثقة بالنفس وترتبط بكيفية التحكم في المشاعر المرتبطة بالمنافسة، مثل الإثارة والقلق غالبًا ما تخلق أهمية المناسبة شكًا في النفس، ولهذا من الضروري التحكم في أفكارك وعواطفك. سيساعدك تعلم مهارات التخيل والتركيز مثل تلك الموضحة في "أضواء التميز".

وقد يفسر الفرد الأعراض التي تشير إلى القلق على أنها تعني أنه يفتقر إلى المهارة المطلوبة لأداء مهمة معينة، والتي بدورها تؤثر على أحكام الفعالية.

6.8.3 التصور العقلي للرياضيين(Imagery experiences):

اقترح MADDUX (1996)، أن يتم اعتبار التجارب الصور العقلية مصدر منفصل للثقة الرياضية، ومع ذلك يشير بنادورا (1997)، أنه نمذجة ذاتية معرفية لأنه يمكن للرياضيين تكوين معتقدات الفعالة من خلال التصور أنفسهم أو غيرهم يتصرفون بشكل ناجح أو غير ناجح في مواقف الأداء المتوقعة، لقد ثبت أن التخيل المرء للفوز ضد الخصم يرفع أحكام الثقة بالنفس والأداء والتحمل على سبيل المثال التصور أداة فعالة لزيادة الثقة الرياضية وأداء الفرد. **(Feltz, Short, & Sullivan, 2008, p. 13)**



الشكل (39): يوضح نموذج الثقة بالنفس

9.3 مصادر الثقة الرياضية Vealey et al.1998:

قام Vealey وزملائه بتوسيع مصادر للثقة الرياضية إلى ما وراء نظرية الكفاءة الذاتية لتحديد أهم مصادر الثقة للرياضيين بناء على الجوانب الاجتماعية و الثقافية للمنافسة الرياضية، ولقد حددو تسعة مصادرة للثقة

الرياضية، وفيما يتعلق بكيفية الارتباط بمصادر بنادورا، يعتبر التمكن و إثبات القدرة على أنهما يعكسان إنجازات الأداء الرياضي، ويرتبط الإعداد البدني والعقلي بالحالة الفسيولوجية والعاطفية، الدعم الاجتماعي يشبه الإقناع اللفظي، ولم يشر بنادورا على وجه التحديد إلى العرض الجسدي للذات، أو القيادة المدربين أو الراحة البيئة أو الأفضلية الظرفية في أوصاف مصادره. **(Feltz, Short, & Sullivan, 2008, p. 13)**

فإن تلك التي تنفرد بسياق الرياضة تشمل العرض البدني للذات وقيادة المدربين والراحة والبيئة، ويتعلق العرض البدني للذات بتصورات الرياضيين عن ذواتهم الجسدية على سبيل المثال" الشعور بالرضا عن وزني" وتعتبر قيادة المدربين مصدر ثقة يعتمد على إيمان الرياضي بمهارات المدربين في صنع القرارات ومهارة القيادة على سبيل المثال " العلاقة القوية بين المدرب والرياضي" ، وتعتمده الراحة البيئية على الشعور بالراحة في البيئة التنافسية حيث ستحدث المنافسة " أداء في بيئة أحبها"، وتتضمن الأفضلية الظرفية اكتساب الثقة من خلال الشعور بأن فترات الراحة في موقف تسير في صالح الفرد " إذا كان الرياضيون يشعرون بالرضا عن حالتهم البدنية ويؤمنون بقدرات مدربيهم، والشعور بالراحة في المحيطهم التنافسي ويعتقدون أن الوضع التنافسي في صالحهم، ويجب أن يكون لديهم ثقة أكبر في قدراتهم على تحقيق النجاح.

ويستخدم الرياضيون مصادر متعددة لإصدار أحكام على ثقتهم في أداء مهمة ما، على الرغم من أن البعض المصادر أكثر تأثيرا من غيرها في المجال الرياضي، ثبت أن الإنجازات الأداء السابقة والخبرات الإتقان هي مصادر قوية لمعلومات الفعالية للحكم على قدرة الرياضي (**Feltz** 1998) و(**Vealey** 2008) وجد في دراستهم أن معظم ثقة الرياضيين من الإتقان و إظهار القدرات (على غرار الإنجازات في الأداء)، والاستعداد البدني و العقلي (على غرار الحالة الفسيولوجية و العاطفية)، والدعم الاجتماعي (على غرار الإقناع اللفظي)، وعوامل العرض الجسدي .**(Dieter & Athanasios, 2014, pp. 421-422)**

يتضمن القسم التالي من النموذج الذي سيتم مناقشته مصادر الثقة الرياضية حسب **(Vealey et al 1998)** حدد تسعة مصادر مختلفة للرياضة الثقة التي تعتبر مهمة للرياضيين في سياق الرياضة.

- **المصدر الأول إتقان:** يتضمن إتقان مهارات الفرد وتحسينها.
- **المصدر الثاني إثبات القدرة:** يشير إلى إظهار مهارات الفرد و / أو إظهار امتلاكه لقدرات أكبر من الآخرين.
- **المصدر الثالث التحضير البدني والعقلي:** ثبت أنه حيوي للبناء الكفاءة والثقة بالنفس لدى الرياضيين.

(Gould, Hodge, Peterson, & Giannini, 1989, p. 135)

- **المصدر الرابع العرض الجسدي للذات:** ، يتضمن كيف يدرك الفرد نفسه أو كيف يعتقد أن الآخرين يفهمونه.**(Vealey, 1998, p. 60)** ، وتشير النتائج إلى أن العرض الجسدي للذات قد يكون مصدرًا أكثر بروزًا للثقة في الرياضة الفردية (مثل السباحة والجمباز والتنس).
- **المصدر الخامس الدعم الاجتماعي:** هذا المصدر يشبه إلى حد كبير كلام باندورا الإقناع، والغرض من الدعم الاجتماعي يشير في الغالب إلى ردود الفعل الإيجابية ، والتشجيع ، و التعزيز الذي يتلقاه المرء من الآخرين المهمين (مثل المدربين وأولياء الأمور) والأصدقاء. إتم **المصدر السادس قيادة المدرب:** يشير هذا المصدر إلى إيمان الرياضيين بقيادة المدرب ومهاراته في اتخاذ القرار

(Hays, Maynard, Thomas, & Bawden, 2007, p. 440)

وجد الباحثون أن الغالبية العظمى من اتفق الرياضيون من الطراز العالمي على أن قدرات المدربين كانت مصدرًا قيمًا لـ رياضي الثقة.

- **المصدر السابع الراحة البيئية:** يشير إلى مدى شعور الرياضيين بالراحة في المواقف والبيئات التنافسية.
- **المصدر الثامن الأفضلية الظرفية:** هي واحدة من أكثر مصادر الثقة الرياضية التي لا يمكن السيطرة عليها، يشير هذا المصدر إلى مدى شعور الرياضي بحدوث فترات الراحة في مواقف معينة لصالح الرياضي، يمكن أن تشمل هذه المواقف تصرفات الحكم ضد الفريق المنافس ، طقس رائع ، حظ ، **(Vealey, 1998, p. 65)**

ليس من قبيل المصادفة أن ترتبط مصادر الثقة الرياضية المعروضة ارتباطًا وثيقًا مصادر باندورا للكفاءة الذاتية ومع ذلك فإن مصادر الثقة الرياضية أكثر ذات صلة من مصادر باندورا في حالة الرياضة لأن **Vealey** وزملائه، وتركز المصادر على التدريب والبيئات التنافسية للرياضة، بالإضافة إلى ذلك من المهم أن نلاحظ أنه على الرغم من وجود تسعة مصادر للثقة الرياضية ، إلا أن هذا لا يعني أن الرياضيين سيستخدمون كل مصدر لزيادة ثقتهم في الرياضة، كما ذكر الديموغرافية والشخصية تحدد الخصائص والثقافة التنظيمية مصدر الثقة الرياضية للرياضيين وكيف تتجلى من الناحية المنطقية ، فإن هذه العوامل سيكون لها تأثير على أي ستعمل المصادر على بناء الثقة الرياضية بشكل أكبر لدى الرياضيين وأي منها لن يكون لديه الكثير من تأثير، كما ذكرنا سابقًا، على سبيل المثال يبدو أن الإتقان وإثبات القدرة والاستعداد أن تكون أبرز مصادر الثقة الرياضية للعديد من الرياضيين، مصادر أخرى مثل البدنية العرض الذاتي ، قد لا يكون بمثابة مصدر قيم للثقة الرياضية.

10.3 طرق وتطوير وتعزيز الثقة بالنفس في الرياضة:

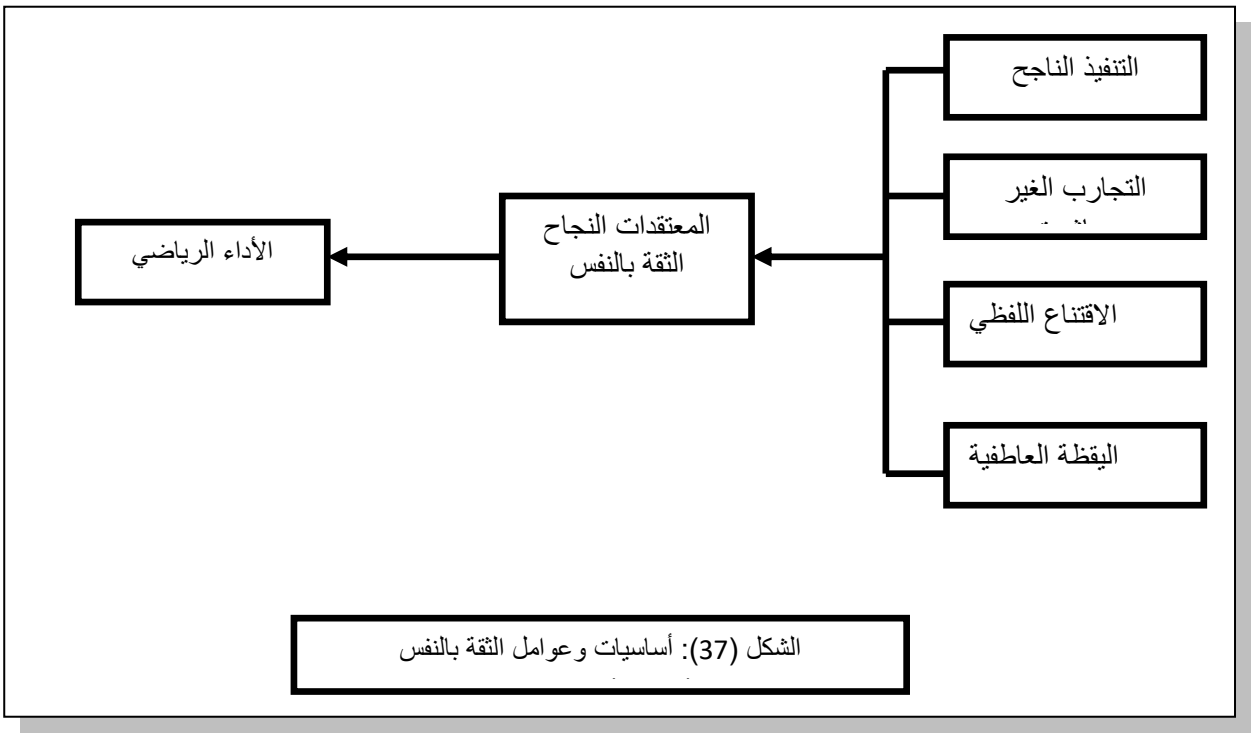
يستمد نخبة الرياضيين الشباب الثقة الرياضية من أشياء أقل ويكتسبون ثقتهم الرياضية من عدد صغير نسبيًا من المصادر، قد يساعد هذا في تفسير سبب ارتفاع مستويات الثقة لدى الرياضيين الشباب في كثير من الأحيان، على سبيل المثال، إذا كانت ثقة لاعب كرة القدم الشاب تعتمد فقط على تسجيل الأهداف ولم يسجل هذا اللاعب لبضع مباريات، فإن ثقتهم ستنخفض وقد يسيطر الشك في قدرتهم والشعور بالضغط واتخاذ قرارات سيئة.

وتكمن المشكلة هنا في أن ثقة اللاعب تعتمد فقط على مصدر ثقة واحد لا يمكن السيطرة عليه نسبيًا وهو تسجيل الأهداف، وتتمثل إحدى الطرق البسيطة لتطوير الثقة الرياضية والحفاظ عليها في توسيع قاعدة مصادر الثقة الرياضية المستخدمة، كما ذكرنا سابقًا على الرغم من أن تسجيل هدف أو تلقي ردود فعل إيجابية من المدرب سيزيد الثقة على المدى القصير، فإن هذه الأشياء لا تحدث دائمًا، لذلك يجب على اللاعبين عدم الاعتماد عليها، ولقد تعلمنا أن الرياضيين العالميين يستخدمون الكثير من المصادر الأخرى التي يمكن التحكم فيها لتطوير ثقتهم والحفاظ عليها، يتضمن ذلك العمل في المجالات التي تحتاج إلى تحسين أثناء التدريب، والمشاهدة والتعلم من الآخرين الذين يؤدون مهارات جيدة، والتحضير الذهني والبدني للمسابقات من خلال النوم جيدًا والتعافي وتناول الطعام الصحي وتخيل النجاحات السابقة أو المستقبلية واستخدام حديث النفس الإيجابي **(Hays, Maynard, Thomas, & Bawden, 2007, p. 456)**

تساعد هذه الأشياء أيضًا الرياضيين من الطراز العالمي على تطوير استراتيجيات تأقلم فعالة حتى يتمكنوا من الأداء تحت الضغط والتأكد من ثبات ثقتهم وثباتها هم في أمس الحاجة إليها، وتُظهر هذه الأفكار كيف تلعب العوامل الشخصية والاجتماعية (على سبيل المثال ، العمر والمستوى وسلوكيات التدريب) دورًا في التأثير على الثقة في الرياضة، وبذلك يمكن أن تساعد في تطوير التدخلات التي تهدف إلى تطوير الثقة الرياضية لدى الرياضيين الشباب والحفاظ عليها.

11.3 أساسيات تطوير الثقة بالنفس في المجال الرياضة:

ويقترح (Bandura 1997) أربعة أساسيات لتطوير الثقة بالنفس في الرياضة الموضحة في الشكل (40).



الشكل (37): أساسيات وعوامل الثقة بالنفس

(Debrumetz, 2010, p. 48)

2.9 تفسير العوامل الأربعة للثقة بالنفس:

- **التنفيذ الناجح:** يجب أن يختبر الفرد النجاح إذا كانت المهمة المطروحة صعبة للغاية، فيجب ضمان النجاح بخفض مستوى الصعوبة.
- **تجربة غير المباشرة:** يحتاج الفرد إلى نسخ نموذج من أجل التعلم.
- **الإقناع اللفظي،** حيث يتلقى الفرد التشجيع الذي يسمح له بالاعتقاد بأنه كفء وأنه سوف ينجح.
- **اليقظة العاطفية:** لكي تكون منتبها ومتقدما يجب أن تكون مستعدا عاطفيا وتتمتع بإيقاظ مثالي.

(Debrumetz, 2010, p. 48)

ويوصي (Cox 2005) على أن الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية العالية يبذلون المزيد من الجهد ويكونون أكثر ثباتا ويحققون مستوى أعلى، وسيضع هذا الأساس لتطوير الكفاءة الذاتية في مجالات أخرى مع بناء الثقة بالنفس، يرتبط تطوير الكفاءة المتصورة والثقة بالنفس ارتباط وثيقا بدرجة الأداء الرياضي (Cox, 2005).

12.3 تقنيات تعزيز الثقة بالنفس:

إن نظرية بنادورا للكفاءة الذاتية لها أثار مهمة للغاية على الرياضيين والمدربين لتعزيز معتقدات الكفاءة الذاتية للأداء الرياضي، استنادا للمصادر الأربعة الرئيسية، يمكن تطوير معلومات الفعالية الذاتية واستراتيجيات لتعزيز فعالية معتقدات المشاركين في الرياضة **(Feltz et al 2008)**، بالتقنيات التالية:

- **تقنيات الأداء (التنفيذ الناجح):** يعتمد المصدر الأقوى والأكثر ديمومة لمعلومات الفعالية على الإنجاز الأدائية للفرد وبالتالي فإن أقوى طريقة لتعزيز معتقدات الكفاءة الذاتية هي من خلال تسهيل تحسين الأداء والنجاح، وتتضمن الأساليب القائمة على الأداء لتعزيز الكفاءة الفعالية استراتيجيات التعليمية مثل توفير تسلسل تقدمي للأنشطة المعدلة للمهارات المستهدفة، أو تقسيم مهارة صعبة إلى أجزاء، أو توفير وسائل المساعدة على الأداء أو التوجه المادي أو المزيج من هذه الاستراتيجيات، على سبيل المثال يمكن للمدرب أو الرياضي تصميم سلسلة من المهارات التقدمية لتعليم الرياضي تقنيات ومهارات صعبة ويمكن تدريب الرياضي التقنية المناسبة على الجهاز محاكاة قبل تجريب التقنية ، الفكرة هي بناء النجاح على أساس التقدم الواقعي وذات الصلة و إزالة التوجه الجسدي و مساعدات الأداء في اقرب وقت ممكن، وتستخدم تقنية أخرى قائمة على الأداء مثل تلك التي تحتوي عوامل التشتت تكون واقعية قدر الإمكان حيث يمكن للرياضي ممارسة مهارة أثناء محاولته.
  (Dieter & Athanasios, 2014, p. 424)
- **التقنيات القائمة على النمذجة:** يمكن أن تكون النماذج أيضا وسيلة قوية لتعزيز الثقة بالنفس، وتعد مراقبة الآخرين عندما لا يكون للرياضي الخبرة سابقة بمهارة ما إحدى طرق تقديم المعلومات التي يمكن من خلالها الحكم على قدرة الفرد مثال نجد رياضي يتعامل مع الحالة التهديدية يقلل من عدم اليقين بالنسبة للمراقب وبتالي يزيد من القدرة على التنبؤ والاستعداد لموقف مشابه، يشير **(Feltz et al 2008)** إلى أن النموذج الرياضي في هذه الحالة يمكنه وصف المشكلات وشرح كيفية التغلب عليها، وكذلك إظهار إمكانية الوصول إلى المرحلة التالية من التعافي، وتعد تماثل خصائص الشخصية (مثل العمر والجنس) أمر مهما، لكن تشابه مجموعات المهارات هو العامل الأكثر أهمية في النمذجة من حيث الجوهر، فإن النماذج المماثلة يغرس الشعور بأنه "إذا كان هذا الرياضي قادرا على فعل ذلك فيمكنني فعلها أيضا"، ويمكن أن يساعد استخدام نماذج متعددة في زيادة فاعلية النمذجة على الكفاءة الذاتية.

ويرى (Bandura 1997) أنه كلما زاد عدد الاشخاص الذين يراهم الفرد ينجحون في مهارة ما، زادت الثقة في قدرته على النجاح أيضا، بالإضافة إلى الصور (يشار أحيانا باسم الذات المعرفية) وتساعد في تحسين المهارات لكي تكون فعالة يجب هيكلةالصور بحيث تتجاوز قليلا ما يمكن للرياضي القيام به في ذلك الوقت، يجب أن تكون الصورة صعبة ولكن يمكن تحقيقها. **(Dieter & Athanasios, 2014, p. 425)**

- **تقنيات الإقناع:** من الأفضل استخدام تقنيات الإقناع بالاشتراك مع التقنيات القائمة على الأداء، وتتضمن تقنيات الإقناع التواصل الفعال من المدرب للرياضي وتشمل تغذية الأداء والمكافآت يجب تقديم ملاحظات الأداء بطريقة مستمرة للأداء، والإقناع الذاتي في شكل حديث ذاتي هو أسلوب أخر يستخدم غالبا بين الرياضيين **(Feltz et al 2008)** فيما يتعلق بالتواصل الفعال لا تكون أساليب الإقناع فعالة إلا إذا كان الاتصال مقنع ضمن الحدود الواقعية.

يعتمد مدى التأثير الإقناعي على معتقدات الكفاءة الذاتية للفرد أيضا على مصداقية الشخص المقنع على سبيل المثال إذا كانت كلمة المدرب واقعية في الماضي فالرياضي يجب أن يشعر بالمزيد من الثقة بعد سماع تطمينات المدرب، ولكن إذا كان المدرب غير واقعي بشأن قدرات الرياضي ولم يرق إلى مستوى التوقعات فإن كلمة المدرب ستفقد مصداقيتها، يجب تقديم ملاحظات الأداء بشكل مستمر بناء على المعايير الأداء المحددة ويجب على المدربين الاعتراف بالأخطاء ولكن يمكنهم التركيز على الجوانب الإيجابية للأداء، نظرا لأن الخسارة أمر لامفر منه في الرياضة التنافسية في مرحلة ما، يجب إعادة تعريفها على أنها تجربة تعليمية يمكن للرياضي من خلالها اكتساب معلومات قيمة عندما يخسر الرياضي أو يفشل، ويجب على المدربين الاعتراف بالخسارة أو المحاولة الفاشلة بدلا من التركيز على الأشياء التي حدثت بشكل خاطئ، ويجب عليهم تقييم الأداء بشكل بناء ومناقشة الجوانب الإيجابية و إتخاذ القرارات لتحسين الأداء في المستقبل، وبهذه الطريقة يتم الاحتفاظ بالفشل في منظورها الصحيح ويمكن تلطيف التجربة السلبية من خلال تحديد خبرات التعلم والإدراك المتأخر البناء ، ويمكن للاعبين إقناع أنفسهم من خلال الحديث الذاتي الإيجابي**(Feltz, Short, & Sullivan, 2008)** ، ينخرط الرياضيون في الحديث السلبي أو التفكير التخريبي ، يتحدثون لأنفسهم عن احتمالية النجاح أن يساعد الحديث الإيجابي الرياضيين على تصحيح المعتقدات الخاطئة التي تؤدي إلى ضعف الإحساس بالكفاءة الذاتية، ويمكن للمدربين مساعدة الرياضيين على تحديد معتقداتهم السلبية الخاطئة واستبدالها بعبارات إيجابية.

(Dieter & Athanasios, 2014, p. 425)

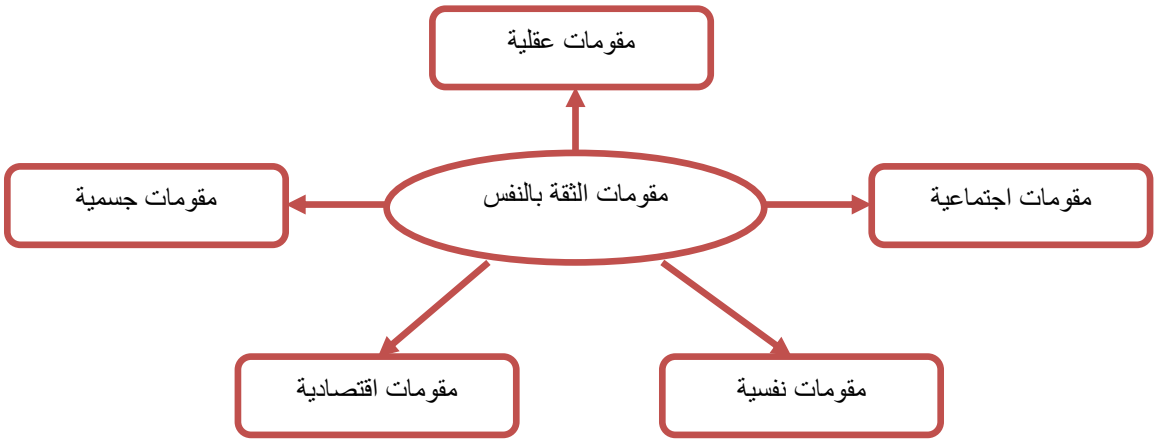
- **تقنيات الحد من القلق:**كما ذكر سابقا يمكن أن توفر الإثارة الفسيولوجية للرياضيين معلومات فعالة، إذا كان الرياضيون يعانون من مستوى عالي من القلق في المواقف المهمة، فقد يفسرون القلق على أنه الخوف من عدم القدرة على الأداء بنجاح، يمكن لمشاعر الشك هذه بدورها أن تزيد من مشاعر القلق مما يؤدي إلى التشتت

التركيز وعدم الكفاءة في معالجة المعلومات وتوتر العضلات و انخفاض الأداء ، بما في ذلك بعض الاستراتجيات التي سبق ذكرها مثل الحديث الذاتي والإقناع، بالإضافة إلى تقنيات الاسترخاء لمساعدة الرياضيين على استعادة الشعور بالسيطر على وظائفهم الفسيولوجية.

13.3 مقومات تؤثر في الثقة بالنفس:

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد وفي نموه النفس ي وحدوث الاستقرار والصحة النفسية السليمة، ومن أبرزها:

- **المقومات الجسمية:** إذا زادت لياقة الفرد وصحته زادت ثقته بنفسه، هناك ترابط وثيق بين الصحة و السلامة الجسدية وبين الثقة بالنفس فعندما يكون الفرد في أفضل حالاته ترتفع معنوياته،و تعظم قوته، ويكون شعوره اتجاه نفسه بالثقة و تتحسن قدرته على التفكير. **(ليتفينوف، 2005، صفحة 54)**
- **المقومات العقلية:** قوة الذاكرة و استعداد الفرد للتعلم و اكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي قد تواجهه و تصادفه في حياته، و الاستفادة من الفرص المتاحة التي تساعد في طلب العلم و المعرفة وكلما يعود عليه بالفائدة مع توجيه الطاقات المبذولة التوجيه الصحيح بحيث لا يكون هناك جهد مبذول دون أن يصيب هدفا،أو يعم بالفائدة ليحقق أكبر قدر ممكن من الإنتاجية ، تساعده على بناء ثقته بنفسه . **(ميخائيل، 1977، صفحة 66)**
- **المقومات النفسية:**إن أهم المقومات النفسية هو أن يدرب الفرد على تكوين صورة طيبة عن نفسه عند الآخرين وأن يتعرف على نقاط القوة في نفسه بما فيها من ضعف وأن يشبع حاجاته الأساسية، لكن هناك عنصرا أساسيا يفوق هذا كله أهمية، هو احترام المرء لنفسه كفرد، فهذا الاحترام هو أساس كل ثقة بالنفس. **(جلبرت، 1963، الصفحات 111-112)**.
- **المقومات الاجتماعية:** إن شعور الفرد بالاحترام والتقدير في وسط الجماعة التي ينتمي إليها، يؤدي به إلى الإحساس والشعور بالقوة والاعتزاز وزيادة الثقة بالنفس. **(الهاشمي، 1984، صفحة 30)**
- **المقومات الاقتصادية:** توجد علاقة طردية بين دخل الفرد وثقته بنفسه، حيث أن الفرد ذات الدخل الجيد يضمن سد احتياجاتها الأساسية، و بالتالي لن يمد يده للغير طلب المساعدة المادية، ولن يطأطئ رأسه أمام أحد طالبا منه المعونة، ناهيك عن أنه سيواكب الحضارة والتكنولوجيا، وهذا يجعله من فئة المثقفين، أضف إلى ذلك أنه سيهتم بمظهره الخارجي من ملبسو مسكن و مأكل و مشرب، مما سيعني أنه سيلقى احتراما و قبولا أكثر من غيره ممن يلبسون الملابس البالية. **(ميخائيل، 1977، صفحة 115)**



الشكل(41): مقومات الثقة بالنفس

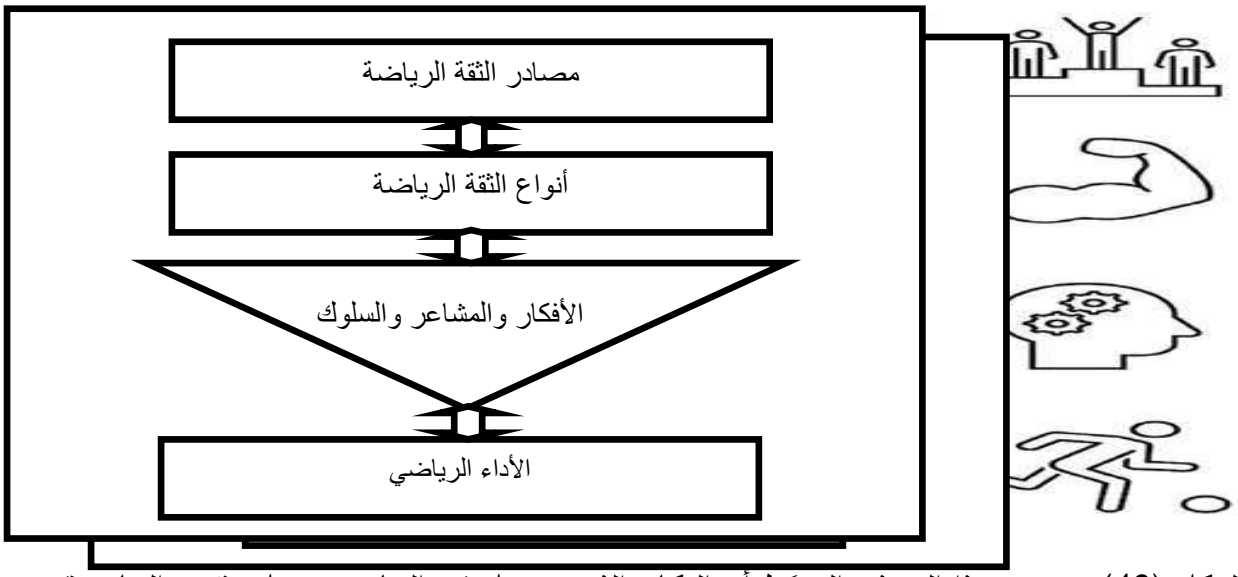
14.3 عوامل إضعاف الثقة الرياضية:

تم إجراء دراسة بحثية (2007) مهمة مع رياضيين من النخبة (الحاصلين على ميداليات أولمبية و أبطال العالم) حددت أنواعهم ومصادر الثقة الرياضية لديهم. (Hays, Maynard, Thomas, & Bawden, 2007, p. 74)

أشارت النتائج إلى أن الرياضيين العالميين كانوا واثقين من الإنجاز (الفوز أو الأداء الجيد)، وتنفيذ المهارات (البدنية والتقنية)، والعوامل الجسدية (القوة ، واللياقة البدنية)، والعوامل النفسية (التحكم في الأعصاب، والتنافس تحت الضغط)، والشعور بالتفوق، والوعي التكتيكي (معرفة متى تهاجم في سباق ، أو قراءة اللعبة)، و استمد الرياضيون من الطراز العالمي ثقتهم الرياضية من تسعة مجالات مختلفة (التحضير، وإنجازات الأداء، والتدريب ، والدعم الاجتماعي، والعوامل الفطرية، والخبرة، والميزة التنافسية، والثقة، والوعي الذاتي، وعوامل خاصة بالرياضيين) ، لكنهم أشاروا إلى أن ثقتهم كانت جيدة، يكتسبون في الغالب من الإعداد الذهني والبدني عالي الجودة، وإنجازات الأداء (تحسين مهاراتهم الرياضية أو النجاح السابق)، والدعم الاجتماعي الذي تلقوه من الأشخاص من حولهم (المدربين ، والزملاء ، والآباء)، الأهم من ذلك دعمت النتائج فكرة أن مصادر ثقة الرياضي تؤثر على ما يثق به، على سبيل المثال عندما يكون الرياضيون من الطراز العالمي مستعدين جسديًا وعقليًا جيدًا (مصدر للثقة الرياضية) كانوا أكثر ثقة في تنفيذ مهاراتهم (نوع من الثقة الرياضية)، بالإضافة إلى أنواع ومصادر الثقة في الرياضة، موضحة في الشكل (42)

فقد نظرت المزيد من الدراسات الحديثة في كيفية تأثير الثقة الرياضية على أفكار ومشاعر وسلوكيات الرياضيين من الطراز العالمي ، فضلاً عن ما يقلل من مستويات الثقة في الرياضة لديهم **(Hays K. T., 2009, p. 85)**

عندما شعر الرياضيون من الطراز العالمي بالثقة كانوا يركزون على المهمة وهم مرتاحون وملتزمون تمامًا بالقرارات ومع ذلك عندما لا يشعرون بالثقة فإنهم يركزون أحيانًا على الأشياء الخاطئة ويشككون في أنفسهم ويشعرون بالتوتر، وغالباً ما يتخذون قرارات سيئة، تضمنت العوامل التي أضعفت الثقة في الرياضة الأداء الضعيف (مثل اللعب السيئ في المنافسة) ، وسوء الإعداد والتدريب، والإصابة أو المرض، وسوء التدريب ، والضغط والتوقعات من الآخرين، والعوامل النفسية (مثل التركيز على أشياء لا يمكن السيطرة عليها، مثل أداء الخصم).



الشكل (42): يوضح هذا النموذج المبسَّط أن المكان الذي يحصل فيه الرياضيون على ثقتهم الرياضية.

(Vealey & Chase, 2008, p. 70) .

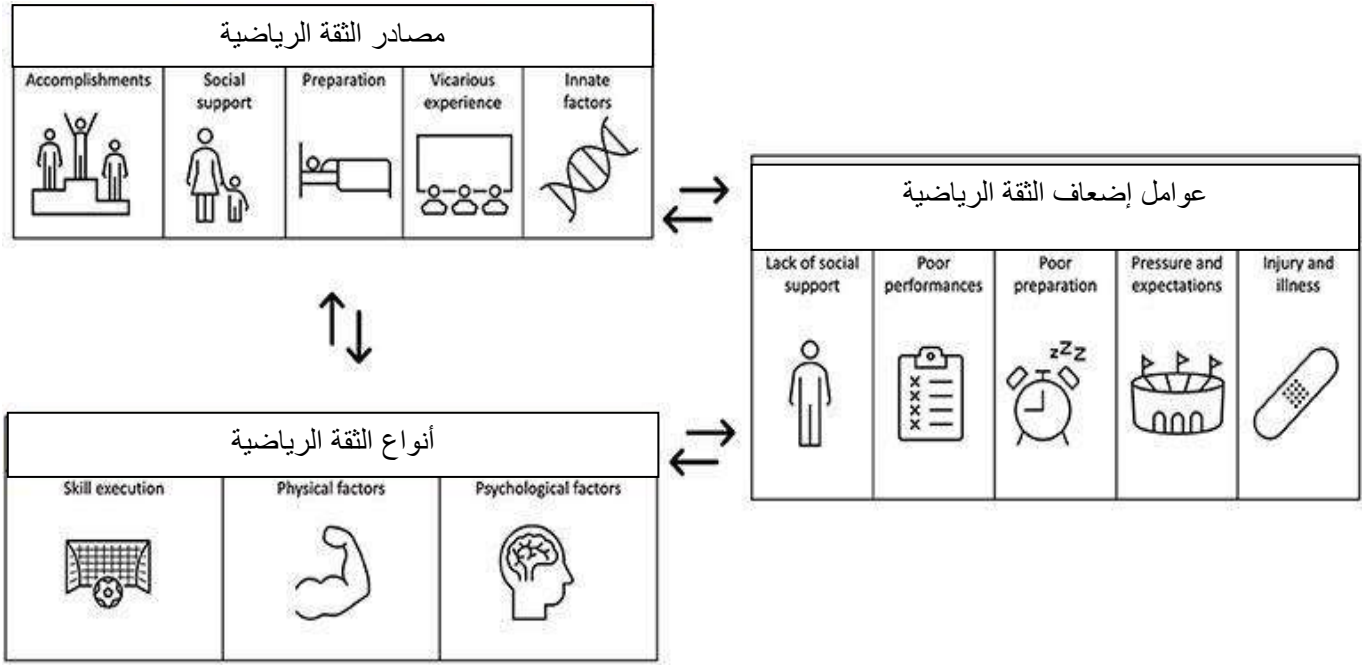
15.3 العلاقة بين (أنواع ومصادر وعوامل إضعاف الثقة الرياضية) لدى نخبة:

وتشير نتائج دراسة **(Thomas, O., Thrower, S. N., Lane, A., and Thomas, J. 2019)** إلى أن الرياضيون من النخبة واثقين من قدرتهم على أداء مهارات محددة (التمرير ، والتمركز ، والتسديد)، والعوامل الجسدية (السرعة ، ومعدل العمل ، والقوة) ، وبعض العوامل النفسية (القدرة على التعامل مع الضغط)، القدرة على التواصل، القدرة على القيادة)، ومع ذلك ، فإن نخبة لاعبي كرة القدم الشباب لم يكونوا واثقين من الإنجاز أو أنهم أفضل من الخصم، فيما يتعلق بمصادر الثقة الرياضية ، اكتسب الرياضيون الشباب الثقة من إنجازاتهم والدعم (ردود الفعل الإيجابية ، والتشجيع ، والمشورة) الذي تلقوه من آبائهم وأصدقائهم و مدربيهم، يوضح (الشكل 43) أدناه مدى أهمية الإنجازات أثناء المنافسة. **(Thomas, 2019, p. 210)**

كان التحضير أيضًا مصدرًا واسع الاستخدام للثقة الرياضية، ومع ذلك ،اكتسب بعض الرياضيين الشباب الثقة أيضًا من العوامل الفطرية (القدرة الطبيعية) والخبرة غير المباشرة (مشاهدة أشخاص آخرين يؤدون مهمة بنجاح)، كما اقترح أحد اللاعبين مراقبة اللاعبين الأفضل والتعلم مما يفعلونه يمنحك الثقة عندما تذهب بعيدًا وتفعل ما يفعلونه، ربما ليس على نفس المستوى ، ولكن يمكنك أخذ أجزاء من لعبتهم ووضعها في لعبتك".

وحسب **Thomas** 2019 تضمنت عوامل ضعف الثقة التي حددها لاعبي كرة القدم في أكاديمية النخبة الشباب نقص الدعم الاجتماعي، والأداء الضعيف، وسوء الاستعداد، والضغط والتوقعات، والإصابة والمرض.

فإن بعض هذه العوامل التي تضعف الثقة (مثل الإعداد السيئ) هي نقيض المصادر (الإعداد الجيد) التي اكتسبوا ثقتهم منها. **(Thomas, 2019)**



الشكل (43): يوضح العلاقة بين أنواع ومصادر وعوامل إضعاف الثقة الرياضية لدى نخبة الرياضيين الشباب تؤثر مصادر الثقة في الرياضة على أنواعها من الثقة الرياضية – ويمكن أن تؤثر العوامل التي تضعف الثقة في هذين الأمرين.

16.3 العلاقة بين الثقة الرياضية والأداء:

تحافظ الثقة بالنفس على العلاقة الخاصة بين الأداء الذي يبدو مثير لتطوير، لقد رأينا أنه يمكن تعريف الثقة بالنفس على أنها الإيمان بقدرة الفرد على أداء مهمة أو تحقيق نتيجة محددة **(Vealey 1986)**، ويشير أيضا أن الثقة هي أحد العوامل المحددة لأداء الرياضي الذي يثق من قدراته على العموم أولئك الذين يحصلون على

أفضل أداء، ومع ذلك فإن مسألة الروابط بين الثقة والأداء معقدة، هل الرياضي ناجح لأنه واثق أم أنه واثق لأنه ناجح؟.

- **روابط الايجابية والسلبية:**

بشكل عام ينظر إلى الأداء سبب مباشر للثقة من أجل التحضير للمنافسة، سيركز الرياضي انتباهه بعد ذلك على مستوى ثقته لأنه يعتبرها الشرط الأساسي لأداء، ويمكن أن يغزوه الشك وبالتالي لم يعد يركز الرياضي على أدائه بل عن تجربته الداخلية، يمكننا أن نرى الأشياء من منظور مختلف، الثقة هي أكثر نتيجة بتعبير أدق عندما يحصل الرياضي على مستوى عالي من الأداء فإن ذلك يعزز ثقته، وهذا بدوره سيرفع من مستوى أدائه ، من خلال هاتين الرؤيتين يمكننا معارضة نوعين من التركيز من ناحية يمكن للرياضي أن يركز على الأحداث هنا والآن، من ناحية أخرى يمكنه أن يركز على نفسه (على التجربة الداخلية)، يتعايش النوعان من التركيز بشكل دائم حتى لو كان بإمكان الفرد ملاحظة أن نوعا واحدا من التركيز يسيطر عندما تسير المنافسة بشكل جيد، يركز الرياضي بشكل كبير على الحركة من ناحية أخرى عندما يتوقع أو يواجه صعوبات، قد يميل التركيز على التجربة الداخلية.

درس **Jackson et Csikszentmihalayi (1999)** الحالة العقلية للرياضيين عند أداء أفضل عروضهم وأظهروا أن الرياضيين كانوا يركزون تماما على المهام، وبالتالي لا ينبغي أن تكون أولوية الرياضي هو التحكم في تجربته الداخلية، بل التنفيذ السلوكيات التي تسمح له بالحصول على مستوى عالي من الأداء.

- **الأثر الإيجابي للثقة و الأداء الرياضي:**

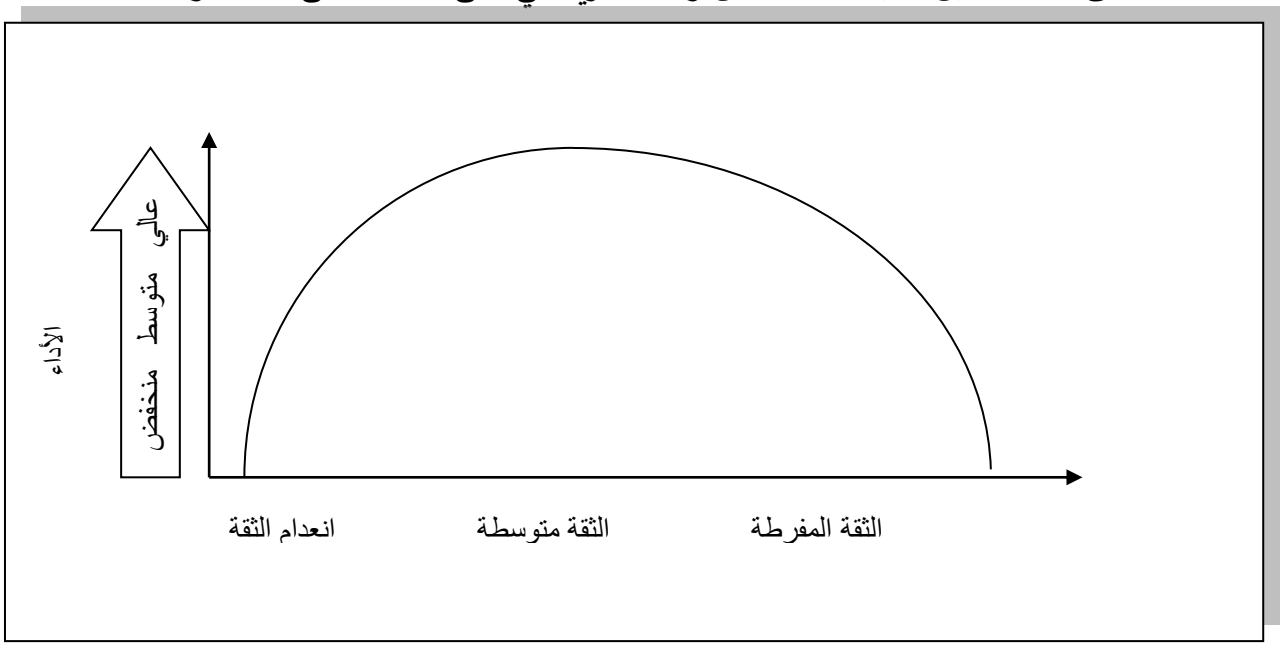
للثقة بالنفس العديد من النتائج الإيجابية على الأداء الثقة بالنفس تثير المشاعر الإيجابية (الهدوء، الاسترخاء النسبي على الرغم من الضغط)، وعلى عكس من ذلك يؤدي الافتقار للثقة إلى مشاعر سلبية (القلق والخوف) الثقة تعزز التركيز وتزيد من الجهد والمثابرة .

على قدر المساواة فإن الرياضيين الذين يحققون النصر في المنافسات هم عموما أولئك الذين يؤمنون بأنفسهم و بإمكانياتهم، تؤثر الثقة في إستراتيجات اللعبة وتعزز صعوبة تحديد الهدف من خلال محاولة تحقيق هدف تشكل تحديا أكبر، فإن أولئك الذين يتمتعون بالثقة بالنفس أكبر يحققون أداء أعلى وعلى العكس من ذلك فإن الرياضيون الذين لديهم ثقة بالنفس سلبية (منخفضة) يتوقعون أن يكون أدائهم أقل جودة، ولهم أهداف أقل تحديا وبالتالي فإن الثقة بالنفس لا تحدد فقط اختيار الأنشطة وصعوبة الهدف الذي يسعى إليه الرياضي وكذلك مقدار الجهد المبذول والمثابرة في النشاط، عندما يعتقد الرياضي أن لديه فرصة للنجاح فإنه يتصرف بثقة ويبقى انتباهه على المهمة ويتفاعل بشكل إيجابي مع العقبات التي تواجهه من خلال رؤيتها على أنها تحديات، ولهم أهداف أقل تحديا وبالتالي فإن الثقة بالنفس لا تحدد فقط اختيار الأنشطة وصعوبة الهدف الذي يسعى إليه الرياضي وكذلك مقدار الجهد المبذول والمثابرة في النشاط، عندما يعتقد الرياضي أن لديه فرصة للنجاح فإنه يتصرف بثقة ويبقى انتباهه على المهمة ويتفاعل بشكل إيجابي مع العقبات التي تواجهه من خلال رؤيتها عل أنها تحديات يجب التغلب عليها.

وعل عكس ذلك يشكك الرياضي في احتمالات نجاحه وغالب ما يصرف انتباهه على الجوانب المهمة للنجاح في المهمة وينغمسون في اعتبارات متكررة حول حدوده الشخصية، ويتصور عقبات على أنها أدلة كثيرة على عجزه ثم يجد البحث عن حل عديم الفائدة ويشعر بالتدريج بالضيق والتوتر ونفاذ الصبر حتى الانسحاب تماما من المهمة.**(Weinberg et Gould 1995)**

- **مستوى الثقة الأمثل والأداء الرياضي:**

في ظل الظروف المعينة يمكن أن تودي الثقة المفرطة إلى سلوكيات والعوامل التحفيزية غير متكيفة مع الأداء الضعيف اللاحق، العلاقة بين تمثيل الثقة بالنفس والأداء الرياضي على أنهما منحنى U المقلوب.



الشكل(44) : العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي ل (Weinberg et Gould 1995)

وأَظهرت دراسة أجراها **Mahonet et Avener (1977)** على لاعبي الجمباز الأمريكيين أنه من بين المتأهلين إلى الأدوار النهائية، كان أداء أولئك الذين لديهم الثقة عالية بالنفس هو الأفضل، ومع ذلك فإن الدراسة التي أجراها **Yukelson (1981)** يوضح العكس كان أداء الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عالي من الثقة بالنفس أقل جودة عندما بداية المهمة سهلة للغاية، على العكس من ذلك أولئك الذين لديهم مستوى أقل من الثقة بالنفس استثمروا في أنفسهم تمام في نفس الحدث، غالبا ما تؤدي الثقة الزائدة عند حدوثها إلى نتائج كارثية، ويمكن تلخيص هاته النظرية أنه من الضروري أن يكون لديك مستوى كافي من الثقة بالنفس للنجاح، ولكن إذا كان هناك فائض في الثقة بالنفس فإن النتائج لن تعد مقنعة. **(Debrumetz, 2010, p. 34)** ، والشكل (44) يوضح العلاقة ونجد أن الأداء يتناسب مع الثقة بالنفس عندما يزداد هذا الأخير حتى النقطة المثلى فقط، وإذا استمرت الزيادة أي كانت هناك ثقة مفرطة ينخفض الأداء.

- **التشاؤم الدفاعي والأداء الرياضي:**

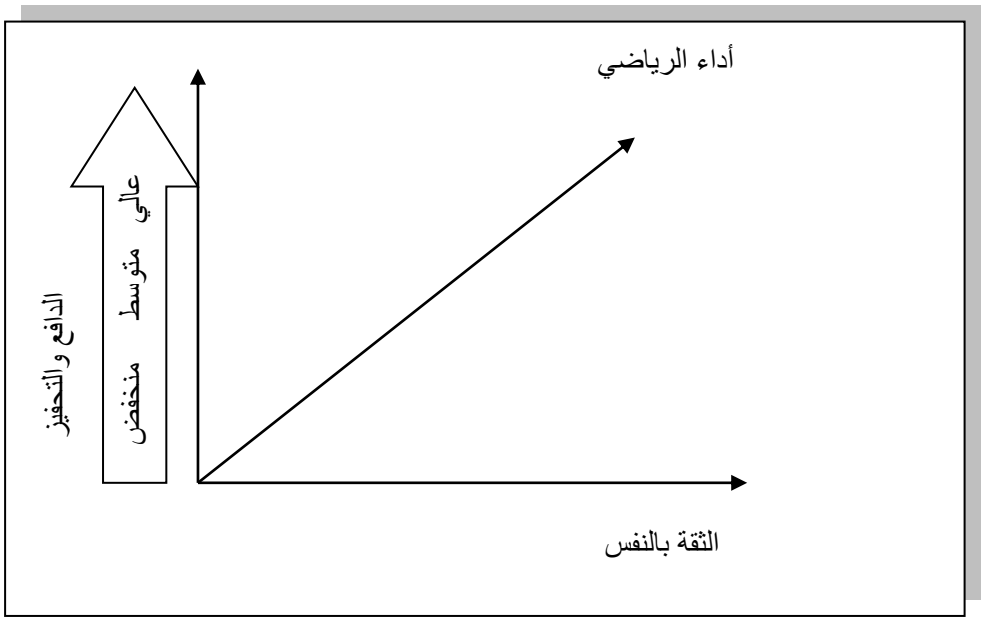
تسمح الثقة المنخفضة بالأداء عالي في ظل ظروف معينة وهذا ما يسمى بالتشاؤم الدفاعي لتجنب الجوانب السلبية للثقة بالنفس الزائدة، قد يمنح بعض الرياضيين أنفسهم فرصة منخفضة بشكل غير واقعي للنجاح من أجل استعداد للفشل المحتمل، ينتج عن التشاؤم الدفاعي زيادة في القلق مما سيرفع في حد ذاته مستوى الجهد لتجنب هذه النتيجة السلبية المخيفة وهكذا يقلل من ثقته بنفسه، بالتعبير عن الشكوك حول مستوى استعداده أو المبالغة في صعوبة المهمة التي تنتظره، يحفز الرياضي نفسه بالسعي لتجنب العواقب الكارثية لمثل هذا الفشل، يتم استخدام انخفاض الثقة بالنفس التي يتم التعبير عنها والقلق المحسوم في هذه الحالة لزيادة الجهد الذي من المحتمل أن يرفع مستوى الأداء.

بالنسبة لـي **Jones (1995)** يمكن للرياضي تفسير الأعراض المرتبطة بالقلق على أنها مواتية أو بالأداء المستقبلي، قد يظهر هذا القلق له تأثير إيجابي على الأداء الرياضي. **(Debrumetz, 2010, p. 35)**

و أظهرت دراسة التي أجراها **Sénécal (2006)** على مجموعة من النخبة الرياضيين أن الثقة بالنفس هي متغير مهم يتعلق بتفسير أعراض القلق، لأنها تؤثر على إدراك السيطرة عل المواقف، عندما تكون الثقة عالية يتم ملاحظة تأثير المعاكس ويبدو أن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة العالية قادرين على تحويل أعراض القلق لصالحهم. **(Sénécal, 10 /07/2009)**

- **الثقة بالنفس والدافع:**

بالنسبة ل André (2001) من الممكن أيضا ربط الثقة بالنفس الثقة بمفهوم الدافع لما يعنيه التوقع للفعل وهو أحد المحددات، هناك توجهات نظرية مختلفة لشرح العلاقة بين الثقة بالنفس و مفهوم الدافع، الأول هو أن الفرد يحتاج إلى الشعور بالكفاءة والفعالية عند التفاعل مع البيئة، ويظهر التوجه الثاني أن الفرد يحتاج إلى إتقان هذه المواقف حقا، بحيث يكون مستوى التحفيز مرتفعا ويعمل على النتيجة مهمة التي يتعين إنجازه، هذه هي مفاهيم الحاجة إلى الكفاءة و الحاجة إلى التحكم، نتيجة لذالك إذا شعر الفرد بالكفاءة و عرف أنه يتحكم في الموقف فسيثق بنفسه وقدراته، وعندما يكون الدافع الرياضي مرتفعا تكون الثقة بنفسه عالية، من المرجح أن يزداد الاستثمار في النشاط كما هو موضح في الشكل (45) **(Debrumetz, 2010, p. 36)**.



الشكل(45) : العلاقة بين الثقة بالنفس و الحافز (الدافع)

ويلخص **Famose (1997)** هذه إلى معادلة هي كالأتي:

Motivation =(confiance en soi) x(Valeur accordée a' la tache)

عندئذ يكون للدافع علاقة واضحة بالثقة بالنفس لزيادة الدافع يجب أن يتمتع الفرد بالثقة عالية بالنفس ويعلق قيمة كبيرة على المهمة، ووفقا ل **Famose** فإن الثقة بالنفس تعتمد على تجارب السابقة والصعوبة المعطاة في

العمل الذي يتعين القيام به، ولكن على الفرد الإيمان الفرد بفعاليته الشخصية كلما زادت الثقة بالنفس زاد الدافع من هناك ستكون المشاركة في المهمة عالية. **(Pierre Famose, 1997, p. 207)**

17.3 تأثير الثقة الرياضية على السلوك والأداء الرياضي:

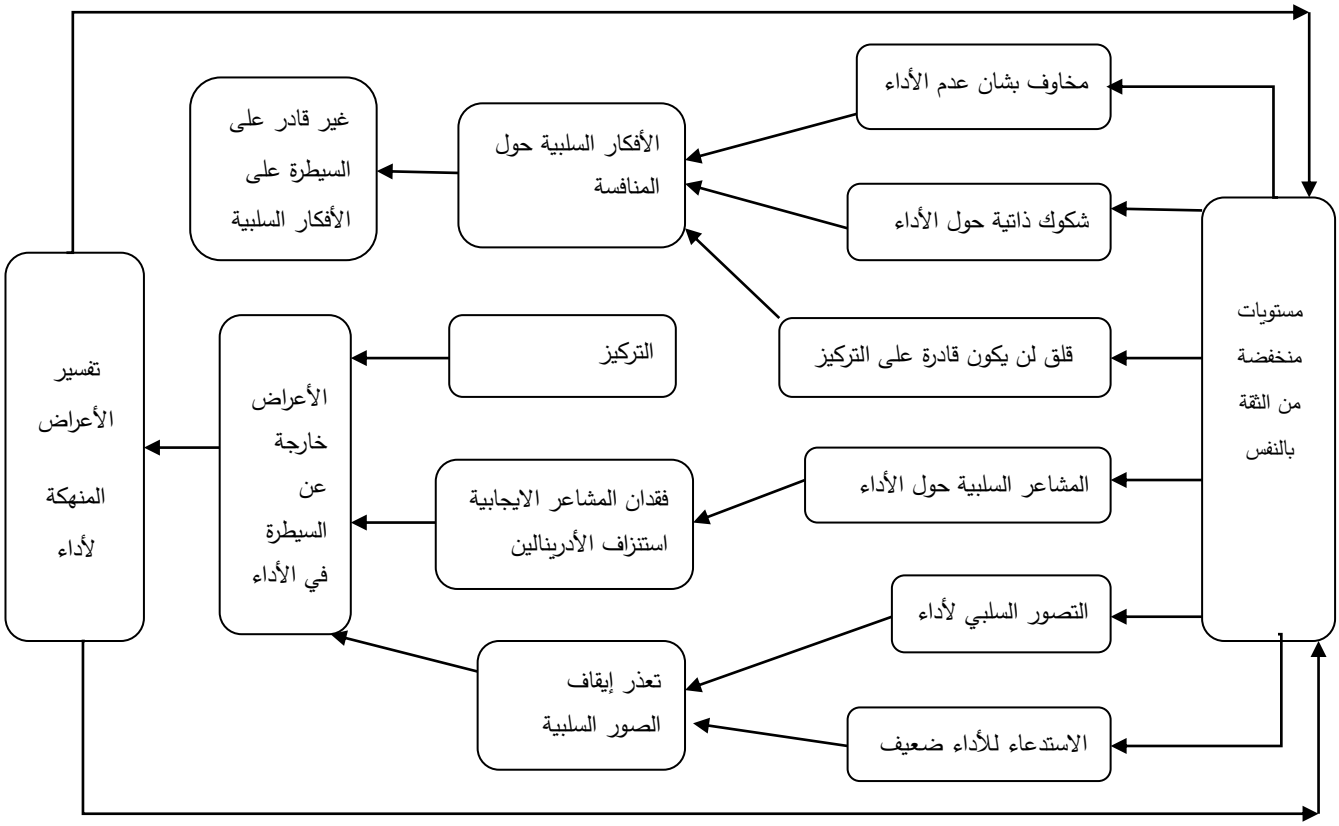
كما هو موضح في نظرية الكفاءة الذاتية فإن عواقب أحكام كفاءة الأشخاص تحدد دوافعهم كما ينعكس في التحديات التي يواجهونها والجهود التي يبذلونها لواجهة هذه التحديات و مثابرتهم في مواجهة الصعوبات قد تؤثر أحكامهم على الفعالية أيضا على صور نجاحهم أو فشلهم ومخاوفهم ونواياهم.

- **مواجهة التحديات:** وفقا لبنادورا (1997) سيختار الرياضيون التحديات الجسدية وتحديد الأهداف التي يعتقدون أنهم يستطيعون إتقانها وسيتجنبون تلك التي يعتقدون أنها تتجاوز قدراتهم، تدعم الأبحاث في مجال الرياضة هذه الفرضية وبالإضافة إلى ذلك يضع الأشخاص أهدافا بناء على كفاءتهم الذاتية المتصورة، وأولئك الذين لديهم مستويات أعلى من الكفاءة الذاتية سيختارون أهداف أكثر تحديا من أولئك الذين لديهم مستويات الثقة أقل.
- **الجهد والمثابرة:** تؤثر معتقدات الفاعلية أيضا على درجة الجهد الذي يبذله المرء للوصول إلى أهدافه والمثابرة في المواجهة التحديات والعقبات في الأداء الرياضي، يرتبط الجهد و المثابرة بقوة النتائج الأداء العالي خاصةفي رياضة تدريب التحمل. **(Feltz et al 2008)**
- **أنماط الفكر و ردود الأفعال:** وفقا لنظرية الكفاءة الذاتية تؤثر الكفاءة الذاتية المدركة على التوتر والقلق من خلال معتقدات الفرد حول التحكم الشخصي في التصرفات والأفكار والتأثيرات **(Bandura 1997)**، ويركز الرياضيون ذو الكفاءة العالية على تحدي ما يحتاجون إلى القيام به لتحقيق أهدافهم، يميل الرياضيون ذوو الكفاءة المنخفضة إلى القلق بشأن الهزيمة أو الإصابة المحتملة أو عدم القدرة على التحكم في إجهادهم، وتؤدي أنماط التفكير هذه إلى ردود فعل القلق والشعور بالعصبية والضيق والتوتر، ومع ذلك قد لا ينظرل دائما إلى الإثارة العاطفية التي تنطوي عليها مواقف الأداء على أنها قلق موهن، لقد ثبت فعالية الذاتية تؤثر على تفسير الرياضي لإثارة العاطفية ، ويدرك الرياضيون ذو الكفاءة الذاتية العالية أكثر تيسيرا من الضعف، وقد يصنفون أنفسهم على أنهم متوترون بشأن الأداء، لكنهم يعتبرون هذا المستوى العالي من التوتر مفيدا لأدائهم ومن المرجح أن يفسر الرياضيون ذو المستويات المنخفضة من الكفاءة الذاتية استثارتهم العاطفية على أنها إثارة للقلق وعلامة على عدم قدرتهم على منع الصعوبات المحتملة للوضع التنافسي والسيطرة عليها أو التعامل معها.

وقد تكون معتقدات فعالية للرياضيين في التعامل مع الضغط التنافسي والسيطرة على الأفكار السلبية أكثر أهمية للتخفيف من مشاعر القلق من معتقداتهم الفعالة حول كونهم مؤدين ماهرين، والرياضيون الذين لديهم شعور كبير بالثقة بالنفس في قدراتهم على التحكم في القلق هم أكثر قدرة، كما أنهم أكثر قدرة في التعامل مع الأخطاء والفشل وعدم السماح بإعاقة الأداء.

- **فعالية الأداء:** تعتبر اختيار الهدف والجهد والمثابرة وأنماط التفكير عوامل مهمة في الأداء، بالإضافة إلى ذلك كما يشير بنادورا (1997) في الرياضة تشتمل معتقدات الفعالية للأداء على قراءة المواقف اللعب المتغيرة، واختيار استراتجيات الأداء الفعالة و التنبؤ بالأفعال الخصوم المحتملة واتخاذ القرارات في الوقت المناسب.

وتعتبر المعتقدات الفعالية للأداء ونتائج الأداء الفعلية للفرد معقدة، ومع ذلك فقد دعم البحث وجود علاقة إيجابية بين الثقة الرياضية و الأداء الرياضي. **(Moritz, Fetz, L, Frhrbach, & Mack, 2000, p. 290)** .



الشكل : يوضح العوامل المؤثر في الثقة بالنفس لدى الرياضي

الخلاصة:

تساهم دراسة الثقة بالنفس عند الرياضيين في تحديد مسبق للسلوك وتصرفات الرياضيين خلال المنافسات الرياضية وقد تعطي مؤشرا نفسيا لتلك السلوكيات مما يقدم ينا فهما أكثر عن الحالة النفسية للاعب يساهم في عملية الإعداد النفسي للرياضي، لذا تعد الثقة بالنفس من العوامل النفسية الأساسية في تطوير أداء اللاعبين وتحقيق الإنجازات الرياضية، والثقة هي درجة التأكد و الاعتقاد واليقين بقدرات و قابلية اللاعب في التعامل مع مختلف المواقف وقدرته على التخطيط والتنظيم واتخاذ القرار في مواقف المنافسة لتحقيق النجاح، واللاعب الذي يتسم بهذه السمة يتصف بالثقة من قدرته ومهارته ويكون لديه مفهوم ايجابي عن ذاته يتصف بالصدق والواقعية و لا يبدو عليه القلق أو التردد أو الخوف في المواقف غير المتوقعة كما يحب التحدث عن أفكاره سواء للمدرب أو اللاعبين الآخرين وتقبل النقد ولديه واقعية في اتخاذ قرارات صائبة في المواقف الصعبة، الرياضي الواثقة من نفسه لديه الشعور الذي يعطيه الإحساس بعلو قيمته على منافسيه فيتصرف بثقة دون خوف حيث تظهر الثقة في حركاته وكلاماته.

لذا يعد البناء والإعداد النفسي الصحيح وخاصة فيما يتعلق بتطوير الثقة بالنفس من العوامل التي تعطي نتائج مثمرة في المنافسات الرياضية لأن ثقة الرياضي بنفسه تجعله يحقق أهداف صعبة بل تجعله يتحدى الجميع وما تعترضه من مصاعب وعقبات سواء في المنافسات الرياضية أو التدريب، لتصبح من بين أهم المهارات النفسية الأساسية التي يجب أن يتميز بها لاعب كرة القدم.

الفصل الرابع

الجانب التطبيقية

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد:

لكي يتسنى لأي باحث بلوغ أهدافه من الدراسة لابد أن يتم ذلك وفق منهج سليم وبناء قوي، وذلك اعتمادا على منهجية تسهل عملية ترتيب وتنظيم وإبراز أهمية كل جانب من جوانب الدراسة اعتمادا على طرق اتبعها العديد من الباحثين في ميادين علم النفس الرياضي والعلوم البيوطبية الرياضية والعلوم الفيزيائية و العلوم الأخرى.

لاشك أن تقدم أي بحث علمي من العلوم يقاس بدرجة الدقة التي يصل إليها في تحديد مفاهيمه ودقة الأدوات المستخدمة لقياسه وتزداد الصعوبة في المقياس الذي يعتمد على السلوك البشري في مجالاته المتعددة، ولا يمكن للباحث أن يقوم بدراسة ظاهرة دون أن تكون له الأداة المناسبة لقياس هذه الظاهرة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة، من أجل الحصول على نتائج علمية، يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1.4 الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من بين أهم الطرق التمهيدية لدراسة الأساسية وذلك من أجل الوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الاختبارات والقياسات التي تؤدي بدورها إلى نتائج صحيحة ومضبوطة، وهي بهذا تعد من أحسن الخطوات الهامة والضرورية التي يجب أن يتأسس عليها بحث أو دراسة علمية، لكونها الحجر الأساس والقاعدة الأساسية للبحث الميداني، حيث تعمل هذه الأخيرة على تعميق المعرفة بالموضوع المراد دراسته والكشف عن جوانبه المختلفة، وبالتالي تحديد الإطار العام التي تجرى فيه الدراسة الميدانية.

و هي عبارة عن دارسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أدوات البحث وأساليبه.

2.4 أهداف الدراسة الاستطلاعية: تتمثل أهداف الدراسة الاستطلاعية في النقاط الآتية:

- ✓ الوقوف على الصعوبات التي قد تواجه البحث ومحاولة تذليلها وتجاوزها
- ✓ محاولة إيجاد الكيفيات التي تسمح للباحث بالتقرب من مجتمع الدراسة الأساسي.
- ✓ ضبط لغة الاختبار والقياس بحسب المستوى المعرفي للعينة قصد الدراسة.
- ✓ اختبار مدى ملائمة مكونات القياس وصلاحيته.
- ✓ التحقق من صدق وثبات المقاييس المستخدمة على العينة الاستطلاعية.
- ✓ التحقق من صدق المحكمين (الصدق الظاهري) للبرنامج المقترح.
- ✓ التحقق من وضوح عبارات المقاييس المستخدمة وعدم غموضها.
- ✓ التأكد من ملائمة أدوات الدراسة التي تم اختيارها والمتمثلة في مقياس المهارات العقلية، ومقياس الثقة بالنفس، والبرنامج المقترح للتحضير النفسي.

3.4 أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- ✓ التعرف على النظام الداخلي للنادي وخاصة فرع كرة القدم والتعرف على الصنف المعني بالدراسة.
- ✓ التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة من خلال الاحتكاك الميداني والاطلاع على الملفات الإدارية.
- ✓ الاتصال بمدرب صنف الأكابر واطلاعه على موضوع الدراسة.
- ✓ تفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق.

- ✓ التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني.
- ✓ مقابلة الطاقم المسؤول وكذا مدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

4.4 العينة الاستطلاعية:

هم لاعبين الذين تم اختيارهم للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة(لحساب معامل الصدق والثبات) وبلغ عددهم 06 لاعبين من المجتمع الدراسة (لاعبي ترجي أريس أكابر) وتم اختيارهم بطريقة العشوائية.

5.4 إجراءات الدارسة الميدانية:

قام الباحث بجملة من الخطوات التي يتم توضيحها كالأتي:

الخطوة الأولى: ديسمبر 2021

كانت أول خطوة قام بها الباحث في الدراسة تتمثل في الاطلاع على مختلف المراجع وكذا تصفح بعض الدراسات السابقة والتي لها علاقة بموضوع الدراسة من أجل الضبط الدقيق لمتغيرات الدراسة وكذا صياغة الإشكالية والفرضيات بشكل صحيح.

الخطوة الثانية: 04 اكتوبر2022

هدفت الخطوة الثانية من الدراسة إلى معاينة مكان إجراء الدراسة وكذلك ضبط مجتمع وعينة الدراسة حيث قام الباحث بالاتصال بالرابطة الجهوية لكرة القدم بولاية باتنة، التي قدمت لنا المعلومات الكافية عن الفرق الرياضية المشاركة في الجهوي الأول، كما قمنا بزيارة ميدانية لعدد من هذه النوادي وكذا الاقتراب من المسؤولين و المدربي و المشرفين على النوادي الرياضية لكرة القدم هناك، من أجل:

- ✓ ضبط المجتمع الإحصائي للدراسة.
- ✓ ضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة.
- ✓ التعرف على أفراد عينة البحث.

الخطوة الثالثة:11-31 أكتوبر 2022

في هذه الخطوة من الدراسة يتم عملية توزيع المقاييس وتجريب البرنامج المصمم بغرض:

- ✓ تقنين مقياس الثقة بالنفس.
- ✓ ترجمة وتقنين مقياس المهارات العقلية (Umsat 6).
- ✓ التحقق من استيعاب اللاعبين لفقرات المقاييس المستخدمة في الدراسة.
- ✓ معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء الدراسة الأساسية.
- ✓ وتحديد البرنامج التحضير النفسي المصمم لتنمية المهارات العقلية، من أجل التحكم فيه والحكم على مدى الصدق الظاهري للأدوات ووسائل البحث.

وفي نفس الشهر قام الباحث:

استخراج الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، بحساب ثبات وصدق المقاييس المستخدمة (test-retest) حيث تم تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار على عينة متمثلة من (06) **لاعبين** تم اختيارهم من عينة الدراسة بطريقة عشوائية لمعرفة مدى ثبات المقاييس المستخدمة و تم ذلك بتاريخ بين 20 /10/ 2022 إلى 2022/10/31.

قدرنا الزمن المستغرق للإجابة على كل مقياس من المقاييس من 15 إلى 20 دقيقة.

وتم التحكيم من طرف مجموعة من الأساتذة على البرنامج (التتبع البصيري) المصمم من معهد (Neuro-sport.

الخطوة الرابعة: نوفمبر 2022

بعد عملية تحديد عينة البحث تم التوجه لعينة الدراسة من أجل ضبط خطة العمل وكذلك الحصول على معلومات دقيقة ،مثل (عدد اللاعبين، أيام التدريب، السن، العمر التدريبي... إلخ)، وذلك من أجل حساب التجانس داخل المجموعة وجميع المتغيرات كانت إيجابية بعد حسابها، ثم بداية تطبيق البرنامج من خلال تحديد التواريخ الإجرائية للقياسات.

- ✓ تحديد تاريخ إجراء القياس القبلي بتاريخ: 2022/11/15.
- ✓ تحديد تاريخ إجراء القياس البعدي بتاريخ:2023/01/02

6.4 الدراسة الأساسية:

1.6.4 منهج الدراسة:

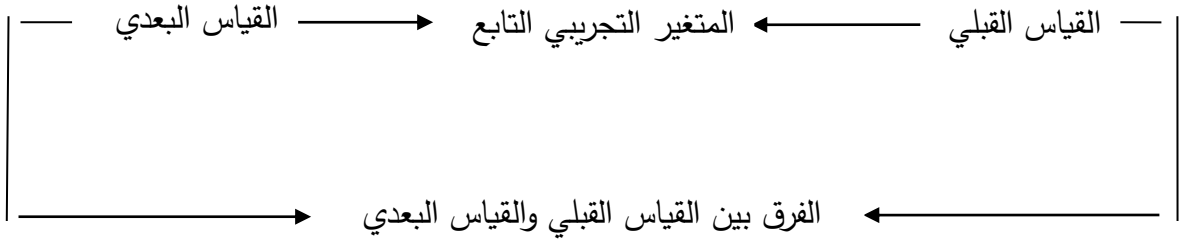
إن المنهج مجموعة من القواعد والأساليب المتبعة بهدف الوصول إلى الحقيقة، ويعرف على أنه التنظيم الصحيح للمجموعة من الأفكار والإجراءات التي يتبعها الباحث للوصول إلى التحقق من مدى فعالية الفرضيات المتعلقة بإشكالية الدراسة، ;مناهج البحث العلمي تختلف باختلاف طبيعة البحث.

هو الطريقة التي يستخدمها الباحث للوصول إلى حقائق. **(بدر، 1978، صفحة 33)**

وفيما يخص اختيار المنهج المتبع فذلك يعود إلى طبيعة مشكلة محل الدراسة، ونظرا لطبيعة موضوع الدراسة من أجل الإحاطة الشاملة والدقيقة بالمشكلة تبين لنا أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة وكذلك يساهم بشكل كبير في دراسة العلاقة بين المتغيرات بصفة دقيقة ، والشكل التالي يوضح ماهية المنهج التجريبي المستعمل في الدراسة.

2.6.4 التصميم التجريبي لدراسة:

بما أن الدراسة تتضمن برنامج تدريبي مقترح للمهارات العقلية إضافة إلى إجراء قياسين قبلي وبعدي للمجموعة التجريبية، كان لابد من إتباع المنهج التجريبي الذي يعتبر المنهج المناسب لطبيعة دراستنا، والذي يتم من خلاله التعرف على الفروق بين متوسطات درجات بين القياسين القبلي والبعدي باستخدام مجموعة واحدة، والشكل التالي يوضح النموذج التجريبي لهذا التصميم قمنا بإجراء الاختبار القبلي والبعدي على العيينة وعملنا على توجيه النصائح والتعليمات وقمنا بتدوين نتائج القياسات في جداول مخصصة لذلك. **(الشافعى و سوزان، 1995، صفحة 84)**



الشكل (46): التصميم التجريبي المتبع في الدراسة.

3.6.4 خطوات تطبيق البرنامج:

- تطبيق مقياس الثقة بالنفس على أفراد العينة من أجل تصنيفهم إلى مجموعات حسب مستوى ثقتهم بالنفس.
- تطبيق مقياس المهارات العقلية على أفراد العينة من أجل معرفة مستوى مهاراتهم العقلية.
- إجراء مقارنة بين المجموعة ذات الثقة بالنفس المرتفعة مع المجموعة الثانية ذات الثقة بالنفس المنخفضة في مستوى مهاراتهم العقلية.
- تطبيق برنامج تدريبي للمهارات العقلية، على المجموعة (الثقة بالنفس متوسطة).
- القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من أجل مقارنة مستوى الثقة بالنفس قبل وبعد البرنامج التدريبي لمهارات العقلية.
- القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة من أجل مقارنة مستوى الثقة بالنفس.
- المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية و ذلك في القياس البعدي في مستويات المهارات العقلية ومدى تأثر مستويات الثقة بالنفس.

7.4 ضبط متغيرات الدراسة:

إن إشكالية وفرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات تؤثر أحداهما على الأخرى، و ضبط هذه المتغيرات يجب تحديد عاملين أساسيين تحديداً دقيقاً هما:

1.7.4 المتغير المستقل	المتغير المستقل الخاص بالدراسة
هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع لموضوع الدراسة وأنه العامل المراد قياس مدى تأثيره على الموقف ويسمى العامل التجريبي **(الشافعى و سوزان، 1995، صفحة 75)**	التحضير النفسي الرياضي المبني على المهارات العقلية
2.7.4 المتغير التابع	المتغير التابع الخاص بالدراسة
يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول التأثير قيمة المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيمة المتغير المستقل ستظهر تغير على قيمة المتغير التابع.	المهارات العقلية والثقة بالنفس

3.7.4 المتغيرات الدخيلة:

يعرف المتغير الدخيل بأنه نوع من المتغير المستقل (غير تجريبي) الذي لا يدخل في تصميم البحث ولا يخضع لسيطرة الباحث ولكن قد يؤثر في نتائج الدراسة وهو غير مرغوب فيه و ولا يستطيع الباحث ملاحظة المتغير والسيطرة عليه، لكن في أي بحث وجود عدد من المتغيرات الدخيلة كالظروف تجريبية والعوامل المصاحبة لها أو فروق الاختيار في أفراد العينة والتي تأخذ بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج وتفسيرها وعليه يجب تحديد هاته المتغيرات ومحاولة السيطرة عليها وتمثلت المتغيرات الدخيلة في الدراسة الحالية في:

- ✓ السن الرياضي.
- ✓ العمر التدريبي.
- ✓ المشاركة في المنافسة.
- ✓ الحالة الجسمية.
- ✓ الحالة الاجتماعية.
- ✓ ظروف تطبيق البرنامج التدريبي.
- ✓ ظروف تطبيق المقياس.

8.4 مجتمع وعينة الدراسة:

1.8.4 مجتمع الدراسة:

هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة، وهو ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختياره على وفق قواعد وأصول علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا. (السماك، 1986، صفحة 64).

كل لاعبي كرة القدم لصنف أكابر المنخرطين في النادي الرياضي لترجي أريس المنتمي للقسم الجهوي الأول لرابطة الجهوي باتنة لموسم 2023/2022.

2.8.4 عينة الدراسة:

جاءت عينة الدراسة بطريقة المسح الشامل للاعبي النادي الرياضي ترجي أريس لكرة القدم "أكابر"، ترتبط طريقة اختيار العينة ارتباطا وثيقة بطبيعة المجتمع البحث التي تؤخذ منه العينة، وهو "ذلك الجزء من المجتمع

الذي يجري اختياره على وفق قواعد وأصول علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا **(محمد السماك، 1986، ص 64)**، بحيث تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية لاسباب التالية:

- الصاعد الجديد لقسم الجهوي الأول، " الحالة النفسية للاعبي الفريق أكثر قابلية لبذل مزيد من الجهد النفسي".
- تحديد الهدف الصعود لقسم الوطني الثالث، "لاعبي الفريق تحت ضغوطات نفسية كبير نتيجة الأهداف المحددة ".
- يحتل المرتبة الأولى في مجموعته،" في هذه الحالة نجد اللاعب يبحث في تطوير قدراته من جميع الجوانب وخاصة كفاءته الذاتية" وهذا هو غرض الدراسة.

وهذه الأسباب التي تساعد الباحث إلى التوصل إلى معلومات اكثر تفصيلا ودقتا خاصتا في ما يخص الثقة بالنفس لدى الرياضين، بالاضافة لاسباب اختيار عينة البحث:

- أنها أقل تكلفة من طريقة الحصر الشامل.
- توفر الوقت على الباحث.
- عدم إمكانية إجراء حصر شامل لعناصر مجتمع الدراسة الأصلي فهي جزء من الكل على أن تمثل الكل تمثيلا صحيحا وتحت شروط مضبوطة.

3.8.4 عينة الدراسة الأساسية:

اشتملت الدراسة على عينة تتكون من(28) لاعب تم اختيارهم بالطريقة المسح الكلي، من أجل التحكم في مجريات الدراسة، حيث تم استبعاد (07) لاعبين لأسباب التالية:

عدد اللاعبين	أسباب الاستبعاد
02 لاعب	الإصابة
01 لاعب	غائب
01 لاعب	رفض المشاركة
03 لاعب	تم تسريحهم من طرف الإدارة

الجدول (10): يوضح أسباب استبعاد اللاعبين من المشاركة في الدراسة.

من معطيات الجدول (10) يمكن تحديد أفراد العينة الأساسية للدراسة (21 لاعب) التي ستشارك في اختبار تحديد مستويات الثقة بالنفس لدى اللاعبين وهي موضحة في الجدول (11) التالي.

العدد الإجمالي للاعبي للفريق	28 لاعب
اللاعبين المستبعدين من الدراسة	02 لاعبين مصابين
	01 لاعب رفض المشاركة
	03 لاعبين تم تسريحهم
	01 لاعب غائب
عدد النهائي لأفراد العينة الأساسية	21 لاعب

الجدول (11) يوضح أفراد العينة الأساسية مشاركة في اختبار تحديد مستويات الثقة بالنفس.

4.8.4 العينة التجريبية للدراسة:

وبعد إجراء اختبار تحديد مستويات الثقة بالنفس للاعبين أفرزت النتائج على النحو التالي:

مستوى الثقة بالنفس	عدد اللاعبين	مشاركة في البرنامج	الأسباب
منخفض	03	يستبعد من البرنامج	عدم المشاركة بالانتظام في المنافسة الرياضية
متوسط	14	يشارك في البرنامج	انخفاض مستوى الثقة بالنفس. المشاركة المنتظمة في المنافسة.
عالي	04	يستبعد من البرنامج	عدم حاجته للبرنامج لارتفاع الثقة بالنفس

الجدول (12): يوضح تقسيم العينة حسب مستويات الثقة بالنفس لدى اللاعبين ويحدد عدد اللاعبين المشاركين في البرنامج التدريب المهارات العقلية.

وبناء على ترتيب نتائج الاختبار مستويات الثقة بالنفس والموضحة في الجدول (12) يتم اختيار 08 لاعبين بطريقة قصدية وهي التي يتم اختيارها بناءا على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التحريف المتوقعة **(الشافعي،1995،ص 77)**، وذلك لانخفاض مستوى الثقة بالنفس لديهم

ومشاركتهم بصفة منتظمة في المنافسة الرياضية، ويتم تطبيق عليها البرنامج التدريبي المهارات العقلية (التتبع البصري) على العينة تجريبية المختارة ، وتم تقسيم العينة عشوائيا إلى مجموعتين(تجريبية/وضابطة) متكافئتين في العدد موزعتين كالآتي:

المجموعة(أ) التجريبية	هي المجموعة (التجريبية) التي تطبق عليها البرنامج التحضير النفسي المبني على المهارات العقلية وتتكون المجموعة من 04 لاعبين.
المجموعة (ب) الضابطة	هي المجموعة (الضابطة) التي استمرت في البرنامج التدريبي العادي للنادي وتكونت من 04 لاعبين.

الجدول(13): يمثل تقسيم العينة الدراسة إلى مجموعتين (تجريبية/ضابطة).

9.4 اختبار التجانس والتكافؤ متغيرات الدراسة:

1.9.4 حساب التجانس للمجموعتين(التجريبية/الضابطة) في متغيرات (العمر التدريبي. الوزن. الطول):

المتغيرات (الدخيلة)	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
العمر التدريبي	12.25	2.87	23.45	11.75	3.30	28.12
الوزن (كلغ)	70.75	4.57	6.46	72.25	2.06	2.85
الطول(سم)	172.75	3.59	2.80	175.5	2.65	1.50

الجدول (14) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الاختلاف لمتغيرات التي قد تؤثر على البرنامج التدريبي لمهارات العقلية للمجموعة (التجريبية/الضابطة).

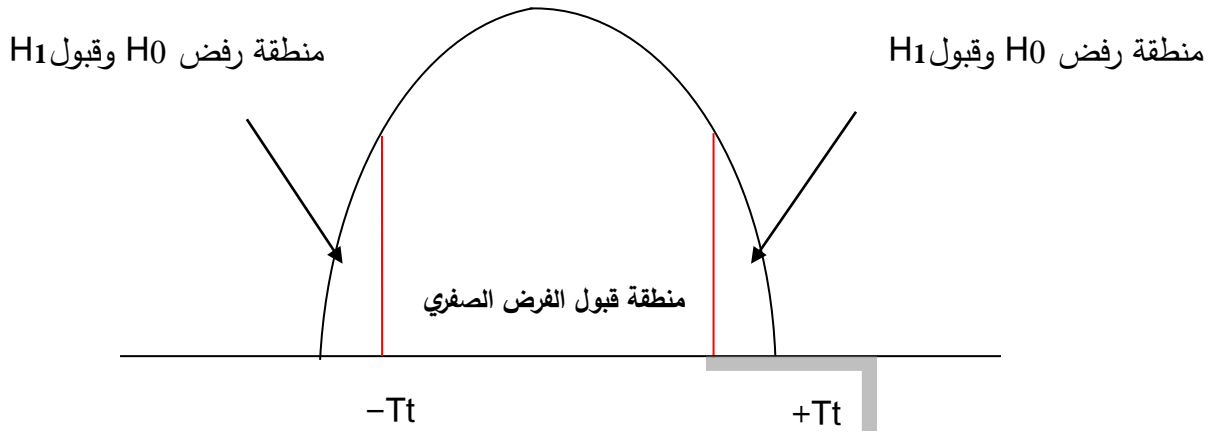
من خلال الجدول (14) أعلاه يمكن الحكم أن جميع القيم الخاصة بمعامل الاختلاف لمتغيرات العمر التدريبي والوزن والطول للمجموعتين (التجريبية/الضابطة) أقل من **30** % هذا ما يشير إلى تجانس في هذه المتغيرات داخل المجموعتين (التجريبية/الضابطة).

2.9.4 حساب التكافؤ للمجموعتين(التجريبية/الضابطة) في متغيرات (العمر التدريبي. الوزن. الطول):

المتغيرات (الدخيلة)	التجريبية	الضابطة	النتائج الاحصائية					
	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	T المحسوبة	درجة الحرية	T المجدولة	الدلالة p/ bilatéra	الدلالة	الدلالة الاحصائية
العمر التدريبي	12.25	11.75	0.228	6	1,943	0.827	0.05	غير دالة
الوزن (كلغ)	70.75	72.25	0.598			0,572		غير دالة
الطول(سم)	172.75	175.5	1.232			0,263		غير دالة

الجدول(15): التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية/الضابطة).

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (15) الذي يوضح نتائج المتغيرات التي تم الاعتماد عليها لحساب التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة/ التجريبية) حيث أفرزت النتائج على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وهذا في جميع المتغيرات المعتمدة لتحقق من التكافؤ المجموعتين ومتمثلة في (العمر التدريبي، الوزن، الطول)، حيث بلغت قيمت **T** المحسوبة على التوالي **(0.228 ، 0.598 ، 1.23)** وهي أقل من **T**المجدولة التي بلغت **1.943** وقيمة p. bilatéra في المتغيرات الثلاثة على التوالي **(0.827 ، 0.572 ، 0.263)** وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) عند درجة الحرية (06) وهذا يدل قبول الفرضية الصفرية على وجود تكافؤ بين المجموعتين (التجريبية/الضابطة) موضح في المخطط (47) .



مخطط (47) التكافؤ بين المجموعتين التجريبية/الضابطة

10.4 مجالات وحدود الدراسة:

- **المجال البشري:** لاعبي ترجي أريس أكابر لموسم 2023/2022 المنخرطين في الجهوي الأول للرابطة باتنة.
- **المجال المكاني:** ملعب البلدي لترجي أريس ولاية باتنة.
- **المجال الزمني:** استغرقت الدراسة بكامل أبعاده النظرية والميدانية من 2020 إلى 2023.

11.4 أدوات ووسائل الدراسة:

من بين الأمور المهمة التي تساعد الباحث في إنجاز وإتمام التجربة هي تهيئة وترتيب وتنظيم الأدوات المستخدمة وتنسيقها حتى يتسنى استغلالها بأحسن صورة لأداء العمل بكفاءة ودقة وبأقل مجهود وفي أقل وقت لجمع البيانات والمعلومات الموضوعية التي تساهم في تحقيق أهداف البحث والإجابة على التساؤلات الدراسة اطلاع الباحث على عدد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة، وذلك من أجل التعرف على كيفية اختيار أنسب لأدوات التطبيقية لدراسة على هذا الأساس استخدم مجموعة من الأدوات تمثلت في:

- **المقاييس المهارات العقلية** (UMSAT6): المصمم من قبل معهد Sport-Neuro (2022)، حيث تكون من ثلاثة أبعاد يتألف :
  - ✓ **مهارات المعرفية:** التركيز ، التصور العقلي، التخطيط.
  - ✓ **مهارات النفسية الجسدية (التنشيط):** إدارة الطاقة، قلق المنافسة.
  - ✓ **مهارات الاسترجاع:** الاسترجاع. https://institutneurosport.com/umsat6
- **مقياس الثقة بالنفس** (TSCI): المصمم من قبل (Vealey 1986)، حسن العلاوي (1998).
- **المقابلة، الملاحظة:** في ما يخص تطبيق البرنامج المقترح وملاحظة الأداء الرياضي.
- **البرنامج التحضير النفسي:** (التتبع البصري) المصمم من طرف الأستاذ علم الأعصاب (Jocelyn Faubert) في معهد (Neuro-sport).

12.4 الأسس العلمية لأدوات جمع البيانات المستخدمة في الدراسة:

لا بد للباحث أن يراعي مجموعة من الأسس الخاصة بالأدوات المستخدمة في الدراسة لجمع البيانات وتتمثل هذه الأسس في:

الموضوعية: OBJECTIVITY .

الصدق: VALIDITY.

الثبات: RELIABILITY.

إمكانية استخدام وتطبيق.

❖ **الموضوعية:**

هي أولى صفات الاختبار الجيد، ويعتبر الاختبار إذا كان يعطي الدرجات نفسها بغض النظر عن الشخص الذي يصممه، دون تدخل أحكامه الذاتية كما يكون الاختبار موضوعيا إذا كانت الأسئلة محددة وكذلك الإجابات بحيث يكون السؤال الواحد جواب واحد.

❖ **الصدق:**

يعد صدق المقاييس من أهم الخطوات التي يجب التأكد منها في الأدوات البحث لضمان مصدقيه وموضوعية النتائج التي يصل إليها الباحث، ويعني مدى صلاحية الاختبار للقياس لما وضع لقياسه **(الحفيظ، 2003، صفحة 164)** والمقصود بالصدق في البحث العلمي هو إلى أي درجة يقيس الاختبار ما وضع من أجله هناك عدة أساليب من بينها:

- **الصدق الخاص بالتنبؤ (التنبؤي): وفيه** يطبق الباحث الاختبار ثم يتابع سلوك المفحوصين فيما بعد .
- **صدق التلازمي:** يطبق الاختبار على مجموعتين متفاوتتين في المستوى فإذا كانت النتيجة متفاوتة يكون الاختبار صادقا.
- **صدق الظاهري (المحكمين):** يتم عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء.
- **الصدق العاملي:** يتم حساب معامل الارتباط بين فقرات المقايس أو اختبار أخرى.

❖ **الثبات:**

الاختبار الثابت هو الذي يعطي نفس النتائج أو نتائج متقاربة إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة ويمكن حساب ثبات الاختبار بإعادة الاختبار ولمعرفة الثبات بصفة دقيقة يجب أن لا تطول فترة إجراء الاختبار وإعادة تطبيقيه. وهناك عدة عوامل يمكن أن تأثر في ثبات الاختبار من بينها:

- **طول الاختبار أو المقياس:** يتضمن ذلك مدة الاختبار وعدد الأسئلة وطول الاختبار يسعي لإمكانية تمثيل السلوك المقاس بدرجة كبيرة خاصة في العينات الكبيرة والواسعة.
- **زمن الاختبار:** إذ أن كلما زاد الوقت الذي يستغرقه المفحوص في أداء الاختبار يساعد ذلك في زيادة ثبات الاختبار حيث يجب ترك الوقت الكافي واللازم للمفحوصين للإجابة على أسئلة وفقرات الاختبار والقياس.
- **تجانس وتكافؤ أفراد العينة:** تعتبر المجموعة أو العينة المتجانسة بأنها تلك المجموعة الأقل اختلافا فيما بينهما في عنصر معين أو مجموعة من العناصر فإذا كان الباحث يعمل ضمن العينة فيجري التجانس على العينة أما إذا كان قد قسم العينة إلى مجموعات فيجري التجانس داخل كل مجموعة فإذا غاب الاختلاف على العينة فقد يؤثر على ثبات الاختبار.
- **مدى صعوبة الاختبار:** إن إمكانية استخدام الاختبار وملائمته على العينة المستخدمة أمر هام وضروري حيث يفضل استخدام الاختبارات السهلة والبسيطة والتي تتميز بمعايير سهلة للتطبيق بضمان الثبات الجيد للاختبار.**(عبود عبد الله العسكري 2004، صفحة 75.76)**

3.7 قياس صدق وثبات المقاييس المستخدمة في الدراسة:

1.3.7 ثبات المقياس:

يقصد بالثبات مدى دقة أو اتساق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين، **(مرفت علي واخرون، 2002، ص 156)**، ومن أجل التأكد من مصداقية المقاييس الخاصة بالمهارات العقلية والثقة بالنفس قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية كدراسة أولية على عينة متكونة من 06 لاعبين تم اختيارهم بطريقة العشوائية البسيطة وكانت هاتيه التجربة كمرحلة أولى وكان الهدف منها:

✓ معرفة مدى تناسب المقياسين لعينة الدراسة.

- ✓ التدريب على طرق القياس والتسجيل الصحيح وتفريغ البيانات.
- ✓ التعرف على الصعوبات التي يمكن مواجهتها ميدانيا لتفاديها وتجنبها.
- ✓ إبراز الأسس العلمية ومدى صلاحيتها.

و لحساب ثبات الاختبار نقوم بحساب معامل الثبات الاختبار، وهو الارتباط الذاتي للاختبار، ولحساب معامل الثبات فإن هناك عدة طرق وأهمها:

1- التجزئة النصفية 2- الصور المتكافئة 3- وطريقة إعادة

وقد استعمل الباحث طريقة إعادة الاختبار، وقمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقينّ، كانت النتائج حسب الجدول (16) التالي:

الأبعاد المقاييس	حجم العينة	درجة الحرية	R مجدولة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط
المهارات المعرفية	06	05	0.745	0.05	0.85
المهارات النفسية الحركية					0.78
المهارات الاسترجاع					0.74
المهارات العقلية					0.79
الثقة بالنفس					0.87

الجدول رقم (16): يبين معامل الثبات لكل الأبعاد المقاييس المهارات العقلية ومعامل الثبات الكلي.

من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ أن معامل الثبات مقياس المهارات العقلية ككل، وكذا الأبعاد الثلاثة تراوح بين (0.74 – 0.85) وأن الثبات الكلي كان **(0.79)** وهذه القيمة أكبر من القيمة المجدولة لمعامل الارتباط بيرسون والتي وصلت قيمتها (0.745) وعند درجة الحرية **(5)**، ومستوى الدلالة **(0.05)**، وبالتالي فهي معاملات مرتفعة، ومنه نستنتج أن المقياس المهارات العقلية يتمتع بدرجة كبيرة من الثبات حسب الجدول (16) أعلاه.

ومن خلال الجدول رقم (16) أيضا نلاحظ أن معامل الثبات المقياس الثقة بالنفس ككل (0.87) وهذه القيمة أكبر من القيمة المجدولة لمعامل الارتباط بيرسون والتي وصلت قيمتها (0.745) وعند درجة الحرية **(5)**، ومستوى الدلالة **(0.05)**، وبالتالي فهي معاملات مرتفعة، ومنه نستنتج أن مقياس الثقة بالنفس يتمتع بدرجة كبيرة من الثبات حسب الجدول (16) أعلاه.

2.13.4 الصدق:

يعد صدق المقاييس من أهم الخطوات التي يجب التأكد منها في الأدوات البحث لضمان مصدقيه وموضوعية النتائج التي يصل إليها الباحث، ويعني مدى صلاحية الاختبار للقياس لما وضع لقياسه.

(مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 164)

وهناك أنواع عديد للقياس صدق الاختبار:

1- صدق الفرضي 2- صدق المحتوى 3- الصدق الذاتي.

أما فيما يخص المقياس المستخدم في بحثنا فقد استعملنا الصدق الذاتي وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات الكلي لأبعاد مقياس المهارات العقلية الذي ساوى **(0.79)** ، ومنه معامل الصدق الذاتي للمهارات العقلية يساوي = **(0.89)** وهو موجب يقترب من الواحد، ومنه المقياس المهارات العقلية المستخدم في الدراسة صادق يقيس ما وضع لأجله، كما هو مبين في الجدول (16).

وفيما يخص الثبات الكلي لأبعاد مقياس الثقة بالنفس الذي ساوى **(0.87)**، ومنه معامل الصدق الذاتي للمهارات العقلية يساوي = **(0.93)** وهو موجب يقترب من الواحد، ومنه المقياس المهارات العقلية المستخدم في الدراسة صادق يقيس ما وضع لأجله، كما هو مبين في الجدول (17)

الأبعاد الإحصائية	ح العينة	درجة الحرية	معامل الثبات	الصدق الذاتي
المهارات العقلية	06	05	0.79	0.89
الثقة بالنفس			0.87	0.93

الجدول (17): معاملات الثبات والصدق لدى الرياضيين على مقياسين (المهارات العقلية والثقة بالنفس)

14.4 عرض لمحة عن البرنامج التدريبي للمهارات العقلية المصمم من طرف المعهد (neuro-sport):

1.14.4 إعداد البرنامج وتخطيط:

عملية إعداد وتخطيط لبرنامج الخاص بالتحضير النفسي لرياضيين خلال مرحلة المنافسة قام الباحث في المرحلة الأولى بتحديد المهارات العقلية التي سوف يعمل على تنميتها وتدريبها من خلال البرنامج ثم بعد ذلك مرحلة تحديد الأهداف الأساسية المراد تحقيقها من خلال البرنامج التدريبي والتي تمثلت أساسا في تنمية الثقة بالنفس عند اللاعبين خلال مرحلة المنافسة الرياضية قام الباحث بضبط الوسائل التي ستستخدم لتطبيق البرنامج و تمثلت في الجلسات الخاصة بالتحضير النفسي التي تعتبر من بين الوسائل المهمة والرئيسية في البرنامج كما تم استخدام جهاز العرض بالفيديو على الجهاز الهاتف محمول للاعب ثم جهاز التلفاز لكي يتم الباحث عرض تدريب محتوى الجلسات، كما تم تحديد مضمون ومحتوى كل جلسة على حسب الهدف العام لها ، وتم تحديد مدة كل جلسة ب30 دقيقة و تاريخ وقت إجرائها .

أما في يخص بالبرنامج توقيت النوم فقد حدد على الساعة العاشرة ليلا.

2.14.4 أهداف البرنامج النفسي العصبي (NeuroTracker) و برنامج النوم:

يهدف البرنامج (التتبع العصبي) بشكل عام إلى تنمية بعض المهارات العقلية عند اللاعبين وتمثلت هاته القدرات في:

1- القدرات المعرفية: التركيز – التصور العقلي – تخطيط.

2- القدرات النفسية الحركية: التنشيط (إدارة الطاقة) – قلق المنافسة.

أما برنامج النوم يهدف إلى تحسين القدرات:

1- قدرات الاسترجاع: النوم .

(NeuroTracker) وهو برنامج يهدف إلى تطوير القدرات العقلية والمعرفية للفرد من خلال تمارين مختلفة، تعتمد هذه التقنية ثلاثية الأبعاد على تفاعل دماغنا مع موقف معقد "المرونة العصبية"، وهذا يسمح لجسمنا بالتفاعل بشكل صحيح بفضل تحول الخلايا العصبية لدينا والتطور السريع جدًا للأخير.

https://engrenage-concept-sante.fr/6216_NeuroTracker)

أما برنامج النوم يهدف إلى تحسين قدرات الاسترجاع لدى اللاعبين حيث أكد **Rachel** (2012) أن النوم يلعب دور مهم في حياة الرياضي، على سبيل المثال، من النواحي البدنية والنفسية، الترميم وتجديد الطاقة، والحفاظ على الطاقة ، تقوية الذاكرة ، المشاعر، نمو العقل والحفاظ على المناعة نظام، والتنبيه رد الفعل.

وإن تدريب على هذه المهارات تساعد اللاعبين في تحسين مهاراتهم العقلية خلال مرحلة المنافسة الرياضية وهذا كله من أجل تعزيز وتنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين وبالتالي رفع الأداء الرياضي في المنافسات الرياضية التي تتميز بالمواقف الصعبة.

ومن الأهداف البرنامج التدريبي للمهارات العقلية هي كتالي:

- تساعد الرياضي بمعالجة المزيد من المعلومات المرئية في وقت واحد.
- تطوير الاستراتيجيات البصرية الاستكشافية تحليل / قراءة سريعة لمواقف اللعبة (التصور العقلي).
- الوعي البصري المحيطي (التركيز).
- توقع المسارات.(التخطيط) (https://neurotracker.net)

أظهرت دراسات الأداء التي أجرتها NeuroTracker مع فرق من نخبة الرياضيين الارتباط بإحصائيات المنافسة و التقييمات التي أجراها المدربون، بلغ الرياضيون الذين يستخدمون NeuroTracker جميع الفوائد النفسية التي يستمدونها من تحسين الأداء:

- البقاء لفترة أطول في الحالة النفسية المثلى عندما يكون الضغط مرتفعًا.
- لديك المزيد من الوقت للتفكير في التمريرات والتكتيكات.
- اشعر بثقة أكبر في قلب الحدث .
- رؤية أفضل وتجنب الاعتراضات .
- توقع تصرفات زملائه في الفريق أو خصوم.
- تمتع بميزة كبيرة على الخصوم القريبين منك.

الإستخدام الأفضل للرؤية المحيطية يساهم في زيادة الثقة وتحسين إدارة الضغط هي العناصر الأساسية التي تحدد كبار الرياضيين .يسمح برنامج NeuroTracker لرياضيين باكتساب هذه المهارات(Brault, p. 8) .

3.14.4 ماهو البرنامج التدريبي (لتتبع العصبي) لتدريب المهارات العقلية:

تم تطويره من طرف شركة (**Athletics** Inc) في جامعة مونتريال وتسمح بتدريب القدرات الإدراكية الحسية من خلال مشاهد بصرية ديناميكية معقدة خالية من أي سياق رياضي وطلب حركي.

(Faubert & Sidebottom, 2012, p. 90)

يسمى (**Neuro-Tracke**) التتبع العصبي وهو نظام افتراضي يسمح الرياضيين لتحسين قدراتهم الإدراكية والمعرفية، هذا النظام التدريبي ثلاثي الأبعاد تم تصميمه لتدريب آليات الانتباه المتعلقة بالرؤية، و يزيد من سرعة تحليل مشهد الرؤية، و زيادة مدة التركيز وتقوية القدرة على اعتدال الاستجابات العاطفية.

(https://neurotracker.net)

ويسمى أيضا التدريب البصري العصبي(**3D-MOT**)، وهو برنامج بسيط جدًا في متناول الجميع، يتكون من تتبع مسار الكرات التي تختلط، وترتد فيما بينها لمدة 8 ثوانٍ ثم تسميتها، التدريب البصري في هذا الفضاء ثلاثي الأبعاد يحشد قدرات الانتباه القوية. **(https://institutneurosport.com/neurotracker-description.html)**

EXEMPLE D'UTILISATION DE NEUROTRACKER EN FOOTBALL ET EN HOCKEY

الشكل (48): يوضح استخدام برنامج (**NeuroTracke**) في كرة القدم والهوكي.

بالإضافة إلى ذلك تتيح لك هذه التدريبات ممارسة مجال الاهتمام مثل الاعتراف باحتمالية اللعب الخاصة بموقف كل لاعب، الهدف النهائي هو أن يمارس اللاعب الملاحظة والفهم وتوقع تحركات خصمه في المباراة، كلما تعرف اللاعب أكثر على حركة خصمه، كلما كان أكثر فاعلية في توقع أفعال.

(Williams, 2000, p. 740)

4.14.4 طريقة بناء وتطبيق برنامج (التتبع البصري) لتدريب المهارات العقلية:

من أجل لبناء والتطبيق الجيد حرص الباحث على الأمور المهمة والتي يعتمد عليها لتطبيق البرنامج (التتبع البصري):

- ❖ استكمال احتياجات الرياضيين المحددة المتعلقة بالرياضة الممارسة : تحسين الانتباه ، والرؤية المحيطية.
- ❖ تخطيط لجلسات ضمن الدورة التدريبية الجزئية ولكن في خارج الجلسات الفنية أو البدنية.
- ❖ تخطيط لتمارين ضمن الجلسات الفنية محددة أو البدنية.

الهدف من جلسة NeuroTracker (التتبع البصري) هو أن تتبع بأعينك 1 إلى 4 أهداف من بين 8 كرات متحركة ثم تسميتها بعد إجابة جيدة تزداد السرعة في التجربة التالية، على العكس من ذلك في حالة حدوث خطأ تنخفض السرعة، تدوم جلسة التدريب على جهاز تعقب الأعصاب حوالي 6 دقائق، و تتكون كل جلسة من 20 تجربة تستمر من 6 إلى 8 ثانية يتم أخذ استراحة قصيرة بين كل جلسة.

ينقسم برنامج (التدريب التتبع البصري) إلى أربعة مستويات من الصعوبة المتزايدة، هذا التقسيم يجعل من الممكن تلبية الاحتياجات المختلفة للهواة والمحترفين رفيعي المستوى على حد سواء.

يتم تدريبه من المستوى إلى آخر في 2 إلى 3 أسابيع كحد أقصى، جلستان في الأسبوع متباعدتان على الأقل 48 ساعة لتحسين ظاهرة المرونة العصبية، كل جلسة تستمر 30 دقيقة، 3 جلسات من 6 دقائق من التدريب مع جهاز (الهاتف المحمول / الكومبيوتر المحمول) 20 تجربة لكل جلسة، يظل المحضر النفسي بجانبك بشكل دائم أثناء التدريب العقلي لتقديم المشورة لك، ثم التعليق على إحصائيات الجلسة والجدول التالي يوضح العملية.

5.14.4 جلسات برنامج التحضير النفسي (التتبع البصري) لتدريب المهارات العقلية جدول (18).

الجلسة الافتتاحية	تمهيد والتعارف مع أفراد العينة وشرح البرنامج التدريبي.

المستوى 01: تعلُّم المجال البصري المحيطي تركيز

الهدف: هو زيادة الوعي بالمجال البصري المحيطي وتعزيز قدرات الانتباه (الانتباه الانتقائي ، تصفية المشتتات)،

الأسبوع	الحصة	تاريخ الحصة	الهدف الحصة
الأول	01	2022/11/14	كمقياس مرجعي، يتم إنشاء حساب شخصي للمراقبة الإحصائية
	02	2022/11/16	زيادة الصعوبة تدريجيا (زيادة سرعة حركة الكرات)
الثاني	03	2022/11/21	زيادة الصعوبة تدريجيا (زيادة سرعة حركة الكرات)
	04	2022/11/23	زيادة الصعوبة تدريجيا (زيادة سرعة حركة الكرات)
الثالث	05	2022/11/28	زيادة الصعوبة تدريجيا (زيادة مؤثر خارجي، صوت الجمهور)
	06	2022/11/30	زيادة الصعوبة تدريجيا (زيادة مؤثر خارجي، حديث المدرب والزملاء)

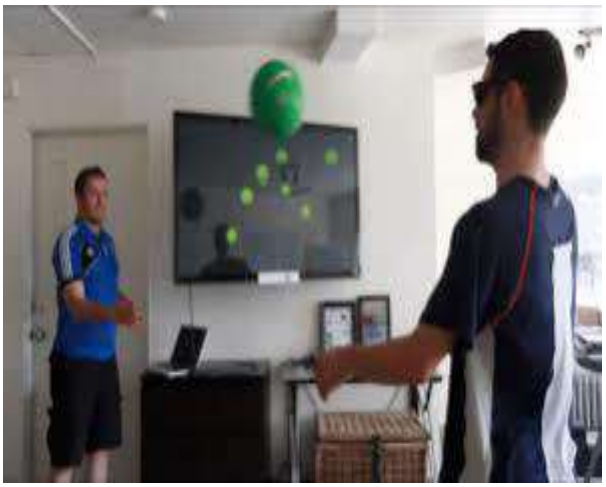
المستوى 02: الدعم استقرار الإنجازات وعمل ديناميكي

الهدف: يزيد من مهارات الانتباه المستمر ويطور مرونة الانتباه مدمج بالجهد البدني والمهاري.

الأسبوع	الحصة	تاريخ الحصة	الهدف الحصة
الرابع	07	2022/12/05	العمل على البرنامج من وضع الوقوف
	08	2022/12/07	نفس التمرين السابق مع تبادل تمرير الكرة مع الزميل باليدين
الخامس	09	2022/12/12	العمل على البرنامج والوقوف في منصة التوازن
	10	2022/12/14	نفس التمرين السابق مع تبادل الكرة مع الزميل باليدين
السادس	11	2022/12/19	العمل على البرنامج مع استخدام سلم التدريب
	12	2022/12/21	نفس التمرين السابق مع تبادل الكرة مع الزميل باليدين

المستوى 03 أداء الأهداف.

الهدف: زيادة القدرة الذهنية على التحمل لمواجهة الضغط، استمر في قراءة المشهد الديناميكي بفعالية على الرغم من الطلبات الخارجية المتزايدة، (مع تبادل الكرة الحقيقي)



الأسبوع	الحصة	تاريخ الحصة	هدف الحصة
السابع	**13**	2022/12/26	العمل على البرنامج من وضع الوقوف مع تمرير الكرة بالقدم.
	14	2022/12/28	نفس التمرين السابق مع تبادل تمرير الكرة مع الزميل بالقدم.
الثامن	**15**	2023/01/02	العمل على البرنامج والوقوف في منصة التوازن تمرير الكرة بالرأس
	16	2023/01/04	نفس التمرين السابق مع زيادة سرعة تمرير.

التاسع	17	2023/01/09	العمل على البرنامج مع استخدام سلم التدريب مع تمرير بالقدم
	18	2023/01/11	نفس التمرين السابق مع تبادل الكرة مع الزميل بالقدمين.

المستوى 04 الخبير (xpert)

الهدف: يجمع المستوى النهائي للتدريب العقلي بين التنظيم الذاتي الفسيولوجي والتتبع العصبي، أثناء التدريب يمكنك استخدام مؤثرات مرئية على شاشة الفيديو تكون محاكاة للوقع (كامقابلة حقيقية).

الأسبوع	الحصة	تاريخ الحصة	هدف الحصة
العاشر	13	2023/01/16	العمل على البرنامج من وضع الوقوف مع تمرير الكرة بالقدم.
	14	2023/01/18	نفس التمرين السابق مع تبادل تمرير الكرة مع الزميل.
الحـــادي عشر	15	2023/01/23	العمل على البرنامج والوقوف في منصة التوازن تمرير الكرة بالرأس
	16	2023/01/25	نفس التمرين السابق مع زيادة سرعة تمرير.
الثـــاني عشر	17	2023/01/30	العمل على البرنامج مع استخدام سلم التدريب مع تمرير بالقدم
	18	2023/01/01	نفس التمرين السابق مع تبادل الكرة مع الزميل باليدين.

6.14.4 تحكيم البرنامج:

❖ **المقابلة:**

اعتمد الباحث في دراسته على أداة المقابلة و ذلك من أجل تطبيق البرنامج الخاص بالتحضير النفسي حيث كانت المقابلة هي الأداة المساعدة لشرح وتوضيح سير البرنامج التدريبي، والمقابلة هي نوع من الحديث والحوار المهني والفني بين مطبق البرنامج التدريبي والرياضي.

15.4 الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

إن الهدف من استعمال الأساليب الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية (عددية) تساعدنا على تحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها خلال الدراسة الميدانية قصد الوصول إلى حكم على فرضيات التي تم صياغتها في البداية.

وفيما يلي سوف نعرض الوسائل الإحصائية التي اعتمدنا عليها في دراستنا:

❖ **النسبة المئوية:**

النسبة المئوية % = عدد التكرارات × 100 / مجموع التكرارات

❖ **المتوسط الحسابي:** يرمز له بالرمز $(\overline{X})$ ويحسب عن طريق العلاقة الآتية:

المتوسط الحسابي $(\overline{X})$ = المجموع الكلي (الدرجة× التكرار) / حجم العينة

❖ **الانحراف المعياري:** يستخدم الانحراف المعياري من اجل معرفة مدى انحراف الرأي العام حول البند المتفق عليه، أي انحراف من مستوى المهارات العقلية عن المتوسط النظري.

$$sd = \sqrt{\frac{\Sigma(\text{التكرار} \times \text{الدرجات مربع}) - \text{المتوسط المربع} \times \text{العينة حجم}}{\text{العينة حجم} - 1}}$$

❖ **معامل الارتباط بيرسون:** يرمز له بالرمز (r) يساعد على تحديد العلاقة بين المتغيرين .

$$r = \frac{n\sum XY - \sum X \times \sum Y}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

❖ **اختبار(T) ستيودنت** : تستخدم لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابطة،

$$T = \frac{\overline{X1} - \overline{X2}}{\sqrt{\frac{SD_1^2 + SD_2^2}{N-1}}}$$

- مقارنة T.calالمحسوبة مع القيمة T.thالمجدولة.
- مقارنة T.cal مع T.th عند مستوي الدلالة α ودرجة الحرية d_f.
- إذا كانت T.cal > من T.th في هذه الحالة قبول الفرضية الصفرية H_0
- إذا كانت T.cal < من T.th في هذه الحالة ترفض الفرضية الصفرية H_0 وقبول الفرضية البديلة H_1.

❖ **اختبار الفرضية الإحصائية:**

الفرضية الصفرية: H_0	الفرضية البديلة: H_1
لا توجد فروق بين المجموعتين المستقلتين	توجد فروق بين المجموعتين المستقلتين
$\overline{X2} = \overline{X1}$	$\overline{X2} \neq \overline{X1}$
T.th ≥ T.cal	T.th ≤ T.cal

الجدول (19): اختبار الفرضية الإحصائية.

❖ **معامل الصدق الذاتي:** يستخدم لمعرفة مدى صدق الاختبارات المستخدمة في البحث ومن أجل التعرف على ما إذا كان الاختبار يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ويحسب بالمعادلة التالية:

معامل الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$

❖ **معامل الاختلاف:** هو مقياس لا يعتمد علي الوحدات وهو أكثر معاملات الاختلاف انتشارا وهو أيضا الناتج من قسمة الانحراف المعياري علي الوسط الحسابي ويستخدم معامل الاختلاف لمقارنة التشتت بين مجموعات البيانات و التجانس داخلها، ويطلق على معامل الاختلاف أيضاً الانحراف المعياري النسبي، يعطى بالعلاقة:

$$CV = \frac{\text{الانحراف المعياري}}{\text{المتوسط الحسابي}} \times 100$$

❖ **تصحيح المقياس الثقة بالنفس:**

بعد الانتهاء من التطبيق قام الباحث بتصحيح الاستمارات وفق ميزان التقدير المعد وتم استبعاد الاستمارات الغير مستوفاة للشروط المقياس وتم تصحيح المقياس في ضوء المعايير التالية:

- **تحديد اتجاه الفئة حسب (ليكارت):**

$$\text{المدى} = \frac{\text{اكبر درجة} - \text{اقل درجة}}{\text{اعلى درجة}} \Leftarrow \text{المدى} = \frac{13-117}{3} = 34{،}66$$

و بالتالي يكون معيار تصحيح المقياس كما هو مبين في الجدول(20):

الجدول (20) : معيار الحكم على استجابات عينة البحث وتصنيفها

مستوى التحقق	الفئات	
	إلى	من
ضعيف	33.8	13
أقل من متوسط	54.6	33.81
متوسط	75.4	54.61
أكبر من متوسط	96.2	75.41
عالي	117	96.21

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1. الفرضية الاولى.

2. الفرضية الثانية.

3. الفرضية الثالثة.

4. الفرضية الرابعة.

5. الفرضية الخامسة.

6. الفرضية السادسة.

7. الفرضية السابعة

تمهيد:

خلال هذا الفصل سنحاول عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي إجراءات على عينة الدراسة، وسنحاول أيضا من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التفاسير لحل الإشكالية المطروحة في بداية الدراسة والتي تنص هل **لبرنامج (التتبع البصري) أهمية في تنمية المهارات العقلية وتعزيز الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم** خلال مرحلة المنافسة، ولقد حرصنا على أن تكون عملية التحليل والمناقشة

بطريقة علمية منظمة حيث قامنا بعرض نتائج المقاييس الموزعة على أفراد عينة البحث في القياس القبلي لمعرفة مستواهم في المهارات العقلية والثقة بالنفس والقياس البعدي الخاص باللاعبين وتحليلها وفق الأساليب الإحصائية والهدف الرئيسي من هذه العملية تحليل النتائج الميدانية وللوصول إلى مدى تأثير البرنامج التدريبي على مهاراتهم العقلية والثقة بالنفس، أما الهدف العام من هذه العملية التمكن من تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية يمكن الاعتماد عليها في ميدان التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية، وأيضا في انجاز دراسات أخرى ذات صلة بالموضوع وكذلك يمكن الاعتماد عليها في إعداد برنامج لتطوير أداء الرياضيين سواء في المنافسة أو التدريب.

1.5 عرض وتحليل النتائج حسب الفرضية الأولى:

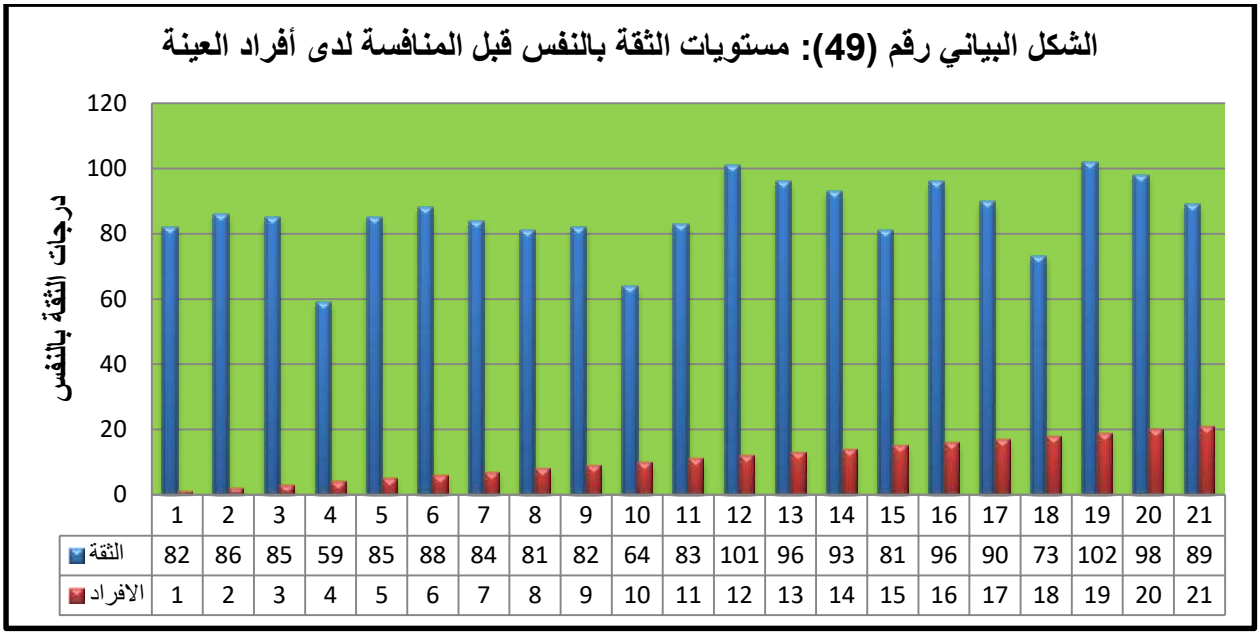
1.1.5 عرض نتائج الفرضية الأولى:

مستوى حالة الثقة بالنفس قبل المنافسة الرياضية لدى أفراد عينة الدراسة متوسطة.

الجدول (21): نتائج ترتيب حالة الثقة بالنفس قبل المنافسة الرياضية لدى اللاعبين.

اللاعبين	التكرارات	النسبة المئوية	الترتيب	التصنيف
1	82	%70,09	16	اكبر من متوسط
2	86	%73,50	10	اكبر من متوسط
3	85	%72,65	12	اكبر من متوسط
4	59	%50,43	21	متوسط
5	85	%72,65	11	اكبر من متوسط
6	88	%75,21	09	اكبر من متوسط
7	84	%71,79	13	اكبر من متوسط
8	81	%69,23	18	اكبر من متوسط
9	82	%70,09	15	اكبر من متوسط
10	64	%54,70	20	متوسط
11	83	%70,94	14	اكبر من متوسط
12	101	%86,32	02	عالي
13	96	%82,05	05	اكبر من متوسط
14	93	%79,49	06	اكبر من متوسط
15	81	%69,23	17	اكبر من متوسط
16	96	%82,05	04	اكبر من متوسط
17	90	%76,92	07	اكبر من متوسط
18	73	%62,39	19	متوسط
19	102	%87,18	01	عالي
20	98	%83,76	03	عالي
21	89	%76,07	08	اكبر من متوسط

الشكل البياني رقم (49): مستويات الثقة بالنفس قبل المنافسة لدى أفراد العينة



الجدول رقم (22): تصنيف مستويات الثقة بالنفس لدى أفراد العينة.

الثقة بالنفس	ضعيفة		اقل من المتوسط		متوسطة		اكبر من المتوسط		عالي	
	33.8 - 13		54.6-33.81		75.4-54.61		96.2-75.41		117 - 96.21	
الدرجات	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
	0	%0	0	%0	03	%14.28	15	%71.43	03	% 14.28

الجدول رقم (23): العرض الإحصائي لنتائج القياس مستوى حالة الثقة بالنفس قبل المنافسة لدى اللاعبين

اللاعبين	مجموع الدرجات	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المدى التصنيف	التصنيف
1	82	6,31	0.95	%70,09	(96.2-75.41)	اكبر من متوسط
2	86	6,62	0.51	%73,50	(96.2-75.41)	اكبر من متوسط
3	85	6,54	0.52	%72,65	(96.2-75.41)	اكبر من متوسط
4	59	4,54	0.88	%50,43	(75.4-54.6)	متوسط
5	85	6,54	0.52	%72,65	(96.2-75.41)	اكبر من متوسط
6	88	6,77	0.44	%75,21	(96.2-75.41)	اكبر من متوسط
7	84	6,46	0.52	%71,79	(96.2-75.41)	اكبر من متوسط
8	81	6,23	0.60	%69,23	(96.2-75.41)	اكبر من متوسط
9	82	6,31	0.63	%70,09	(96.2-75.41)	اكبر من متوسط
10	64	4,92	0.64	%54,70	(75.4-54.61)	متوسط
11	83	6,38	0.51	%70,94	(96.2-75.41)	اكبر من متوسط
12	101	7,77	0.72	%86,32	(117 - 96.21)	عالي
13	96	7,38	0.65	%82,05	(96.2-75.41)	اكبر من متوسط
14	93	7,15	0.55	%79,49	(96.2-75.41)	اكبر من متوسط
15	81	6,23	0.44	%69,23	(96.2-75.41)	اكبر من متوسط
16	96	7,38	0.65	%82,05	(96.2-75.41)	اكبر من متوسط
17	90	6,92	0.27	%76,92	(96.2-75.41)	اكبر من متوسط
18	73	5,62	0.65	%62,39	(75.4-54.61)	متوسط
19	102	7,85	0.37	%%87,18	(117 - 96.21)	عالي
20	98	7,54	0.88	%83,76	(117 - 96.21)	عالي
21	89	6,85	0.37	%76,07	(96.2-75.41)	اكبر من متوسط
X	85.61	6.59	10.91	73.18	(96.2-75.41)	اكبر من متوسط

2.1.5 تحليل عبارات مقياس حالة الثقة بالنفس

1-عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن أداء لاعبي الفريق للمهارات الضرورية كان متوسط حيث تحصل معظم اللاعبين على درجات فوق المتوسط بين أعلى درجة 8 و أدناها 4 أي بمعدل إجابات 6.66 وهذا يدل على وجود قدرة متوسطة في أداء اللاعبين.

2-في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال منافسة الرياضية:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين على اتخاذ قرارات كانت متوسطة حيث تحصل معظمهم على اعلي درجة 8 وأدناها 4 أي بمعدل إجابات قدر ب 6.52 وهذا يدل على أن جل لاعبي الفريق لديهم قدرة متوسطة على اتخاذ القرارات.

3-في القدرة على أداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين على الأداء في المنافسات تحت الضغوط العصبية كانت متوسطة حيث تحصل معظم الأفراد على درجات أعلاها 7 و أدناها 4 أي بمعدل إجابات قدر ب 5.57 وهذا ما يدل على الأداء تحت الضغوط العصبية في المنافسة يكون متوسط.

4-في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نري أن قدرة أفراد الفريق على تنفيذ خطط ناجحة كانت متوسطة حيث تحصل معظم اللاعبين على درجات أعلاها 8 وأدناها 4 أي بمعدل إجابات قدر ب 6.33 وهذا ما يدل على قدرة اللاعبين على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة بمستوى متوسط .

5-في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نري أن قدرة اللاعبين على التركيز كانت فوق متوسطة حيث تحصل الأفراد على درجات أعلاها 8 وأدناها 4 أي بمعدل إجابات قدر ب 6.38 وهذا يدل على قدرة متوسطة من التركيز لدى اللاعبين بصورة جيدة لتحقيق النجاح.

6-في القدرة علي التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لأحقق الفوز:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نري أن قدرة اللاعبين على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة كانت فوق متوسطة حيث تحصل الأفراد على درجات أعلاها 8 وأدناها 5 أي بمعدل إجابات قدر ب 6.66 وهذا يدل على قدرة متوسطة من التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لدى اللاعبين.

7-في القدرة على انجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين على الانجاز أهداف كانت متوسطة حيث تحصل معظم الأفراد على درجات ما بين8 و 5 أي بمعدل إجابات 6.57 وهذا يدل على القدرة متوسطة في انجاز.

8-في القدرة على أن أكون ناجحا في المنافسة:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول الذي كانت درجاته تتراوح بين8 و4 أي بمعدل إجابات 6.62 وهذا يدل على القدرة لابأس بها لدى اللاعبين على النجاح في المنافسة.

9-في القدرة على أن يستمر نجاحي:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول الذي كانت درجاته تتراوح بين8 و4 أي بمعدل إجابات قدر ب 6.62 وهذا يدل على قدرة متوسطة للاعبين على الاستمرار في النجاح.

10- في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن قدرة اللاعبين كانت متوسطة حيث تحصل معظمهم على د بين8 و 5 أي بمعدل إجابات قدر ب 6.95 وهذا يدل على القدرة لا بأس بيها على التفكير و الاستجابة بنجاح أثناء المنافسة.

11- في القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة:

كانت النتائج المتحصل عليها في الجدول تتراوح بين 8 و 5 بمعدل إجابات قدر ب 7 تظهر قدرة معظم اللاعبين على مواجهة التحدي أثناء المنافسة.

12-في القدرة على محاولة النجاح حتى ولو كان المنافس اقوي مني:

من خلال النتائج المتحصل عليها في العبارة نرى أن القدرة على محاولة النجاح رغم قوة المنافس كانت متوسطة حيث بلغت ادني قيمة 5 وأعلاها 8 وبمعدل 6.90.

13-في القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نرى أن القدرة على أداء ناجح بعد أداء فاشل كانت متوسطة حيث بلغت ادني قيمة 4 وأعلاها 8 أي بمعدل 6.81.

3.1.5 تحليل النتائج الفرضية الأولى:

أما النتائج الإحصائية من خلال الجدول رقم(21-22-23) الذي يوضح النتائج المتحصل عليها من قياس حالة الثقة بالنفس قبل المنافسة تتضح فروق ظاهرية في الثقة بالنفس بين أفراد العينة كما وضحهما الرسم البياني رقم (49) ومن خلاله سجلنا الملاحظات مايلي:

- أعلى قيمة لمستوى الثقة بالنفس قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم لأفراد العينة ، تحصل عليها اللاعب رقم (19) وهذا بمتوسط حسابي قدر ب **7.8** بمجموعة درجات 102 درجة وبنسبة مئوية 87.18 % وهذا ما يوضحه التمثيل البياني رقم (49) أي أن اللاعب (19) يملك درجة الأعلى في الثقة بالنفس.
- نلاحظ بان أدنى قيمة لمستوى الثقة بالنفس قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم لأفراد العينة، تحصل عليها اللاعب (04) وهذا بمتوسط حسابي قدر ب **4.54** بمجموعة درجات 59 درجة وبنسبة مئوية 50.42 % وهذا ما يوضحه التمثيل البياني رقم (49) أي أن اللاعب (04) يملك الأقل درجة في الثقة بالنفس.
- من خلال درجات المقياس الثقة بالنفس المستخدم وتتراوح بين1 و9 درجات، بمجموع درجات يتراوح بين (13- 117) درجة و حسب النتائج المسجلة في جدول رقم (21) لأفراد العينة بأن درجاتهم تتراوح بين (59-102) درجة هذه دلالة على أن أفراد العينة لديهم دراجات متوسطة في مستوى الثقة بالنفس.

من خلال الجدول رقم (22) الذي يوضح تصنيف مستويات الثقة بالنفس لدى أفراد العينة والتي كانت كالتالي:

مستوى الثقة بالنفس قبل المنافسة الرياضية لدى أفراد العينة موزعة بين ثلاثة مستويات (متوسط- اكبر من المتوسط- عالي).

- حيث بلغت نسبة المستوى الضعيف 0 % من أفراد العينة بتكرار 0 لاعب.
- المستوى أقل من المتوسط بلغت بنسبة 0 % من أفراد العينة بتكرار 0 لاعب.

- وسجلنا وجود 3 لاعبين في المستوى المتوسط بنسبة 14.28 % من أفراد العينة.
- المستوى الأكبر من المتوسط سجلت اكبر عدد لأفراد العينة ب15 لاعب بنسبة مئوية بلغت 71.43% من أفراد العينة، وهذا دلالة على تمركز أفراد العينة في التصنيف الأكبر من المتوسط.
- أما المستوى العالي من الثقة بالنفس تحصل عليه ثلاثة لاعبين وهما اللاعب رقم (19) ،(12)، (20)، بنسبة مئوية 14.28% من أفراد العينة.

ومن خلال هاته النتائج يمكننا تقسيم أفراد العينة إلى ثلاثة مجموعات (مستويات) انظر للجدول (22).

المجموعة الأولى: "مستوى متوسط للثقة بالنفس" تتكون من ثلاثة لاعبين (04-10-18).

المجموعة الثانية: "مستوى أكبر من متوسط للثقة بالنفس" تتكون من خمسة عشر لاعب(01-02-03-05-06-07-08-09-11-13-14-15-16-17-21).

المجموعة الثالثة: "مستوى عالي للثقة بالنفس" تتكون من ثلاثة لاعبين (12-19-20).

أما الجدول رقم (23) الذي يوضح العرض الإحصائي مستويات الثقة بالنفس لدى أفراد العينة فنلاحظ مايلي:

- سجلنا 85.61 متوسط الحسابي لمجموع درجات الثقة بالنفس لدى أفراد العينة بفارق 31.39 درجة من أعلى درجة من الثقة بالنفس 117 درجة حسب (فيلي 1989) .
- سجلنا 6.59 متوسط الحسابي درجات الثقة بالنفس لدى أفراد العينة بفارق 2.41 درجة من أعلى درجات مقياس الثقة بالنفس 9 درجات حسب (فيلي 1989).
- سجلنا انحراف معياري قدره (10.91).
- وسجلنا 73.18% نسبة المئوية مستوى حالة الثقة بالنفس قبل المنافسة الرياضية لدى أفراد العينة.

وحسب ليكرت لتصنيف المدى أو اتجاه العينة فإن متوسط الحسابي لمجموع الدرجات هو محصور بين المدى (75.41- 96.2) أي في التصنيف الأكبر من المتوسط .

4.1.5 تفسير النتائج الفرضية الأولى:

من خلال النتائج الجداول (21-22-23) والتمثيل البياني (49) التي تشير إلى تمركز أغلبية أفراد العيينة في المستوى المتوسط من مستوى الثقة بالنفس وهي نتيجة متوقعة كون وجود أفراد العينة في بداية الموسم واحتلاله المركز الأول بفارق نقطة عن الملاحق والمشوار البطولة مازال طويل هذا ما زاد الضغط على اللاعبين والمدرب الفريق وتعود هذه الضغوطات إلى عدة أسباب حسب الباحث منها:

الضغوطات بدنية: ربما راجع ذلك إلى الحمل البدني الزائد الذي تعرض له اللاعبين أو نقص في مرحلة التحضير للموسم الرياضي مع العلم انه في بداية الموسم.

الضغوطات النفسية: يعود ذلك إلى ضغط النتيجة وهذا راجع ربما إلى تعرضهم لضغوطات نفسي شديد لمواصلة وإكمال المهمة وتحقيق حلم الصعود لقسم الوطني الثالث الذي فيه الكثير من المخاوف والقلق والضغوطات النفسية ، وخاصة أنه تبقى من نهاية البطولة أكثر من 20 مقابلة وبفارق نقطة واحدة عن الملاحق، مما يستدعي منهم تكثيف الجهود سواء بدنية أو نفسية للمحافظة على تقدمهم، ويعود ذلك حسب الباحث ربما إلى أحكام الذاتية سلبية سواء عند اللاعبين أو طاقم الفني أو الجمهور حيث تؤثر بشكل مستمر على مستويات الثقة بالنفس لديهم مثل الحكم على عدم قدرتهم في محافظة على مكاسبهم وهذا ما ذكر في دراسة نجمة (2014) أن الثقة بالنفس من أهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتعامل معها، كونها من الركائز الأساسية في تحقيق التوافق النفسي وتحقيق النجاح ، منه يمكن للمدربين الذين يشجعون الرياضيين على قياس نجاحاتهم من حيث تحسين الذات بدلا من النتيجة المساعدة في عملية الإقناع الرياضي وتعزيز ثقته.

الضغوطات المادية: حسب الباحث نظرا ربما إلى العجز المادي للفريق وعدم تقاضي الأجور، قد يؤثر ذلك على الثقة بالنفس لدى أفراد العينة وهذا ما يتفق معه مخائيل (1977) أنه توجد علاقة طردية بين دخل الرياضي وثقته بنفسه.

الضغوطات الاجتماعية: يعود إلى مطالبة الأنصار والإدارة وربما الأصدقاء والمقربين بلعب المباريات بدون خطاء للمحافظة على الصدارة وتحقيق الصعود، وهذا ما يؤكده الهاشمي (1984) إن شعور الفرد بالاحترام والتقدير في وسط الجماعة التي ينتمي إليها، يؤدي به إلى الإحساس والشعور بالقوة والاعتزاز وزيادة الثقة بالنفس والعكس صحيح.

وربما راجع أيضا إلى نقص في قدراتهم (مهاراتهم) العقلية التي تساعدهم في تسيير ذاتهم وتحسين ثقتهم بالنفس وهذا ما أشار إليه كلا من حسن العلاوي و كامل راتب (2009) **أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من مهاراتهم النفسية فالمهارات النفسية تساعد الرياضيين على تعبئة قدراتهم وطاقتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء**، وهنا تظهر أهمية التحضير النفسي باستخدام المهارات العقلية التي تساعد اللاعبين في تسيير وإدارة ضغوطاتهم النفسية وتنشيط الطاقة النفسية وبتالي تعزيز الثقة بالنفس التي بدورها تساعد الرياضي في تكييفه مع محيطه الرياضي.

ووفقا إلى ما أشار إليه باندورا (1997) أنه كلما زادت الكفاءة الذاتية كلما زاد احتمال اختيارهم لمهام أكثر صعوبة و تؤثر الكفاءة الذاتية أيضًا على المثابرة ومقدار الجهد الذي سيخصصه الرياضي لإكمال المهمة انجاح.

وفي الأخير حرص الباحث على تأكيد علاقة الإيجابية بين مستويات الكفاءة الذاتية والجهد الرياضي سواء البدني أو النفسي، لذا كان واجب على الطاقم الفني للفريق الاهتمام أكثر في كيفية تعزيز وتقوية الثقة بالنفس لدى لاعبيهم لتساعدهم على بذل المزيد من الجهد لتسيير ومواصلة مرحلة الثانية من البطولة بنجاح، ويحذر Hanin(2000) أنه في حالة استمرار انخفاض الكفاءة الذاتية (الثقة بالنفس) سيؤدي إلى مزيد من القلق والاكتئاب، في حين أن معتقدات الكفاءة الذاتية العالية تنبئ بمردود أكثر إيجابية.

وبناء على هذه التفسيرات نتائج الإحصائية تم **قبول الفرضية الأولى** والتي تنص على أنه :

مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة متوسطة.

1.2.5 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين استخدام مهارة المعرفية والثقة بالنفس للاعبي كرة القدم.

من أجل تأكيد أو نفي هذه الفرضية استعمل الباحث معامل الارتباط بيرسون بين درجات الاختبار للمجموعتين (التجريبية /الضابطة).

جدول رقم (24): عرض درجات نتائج المهارات المعرفية.

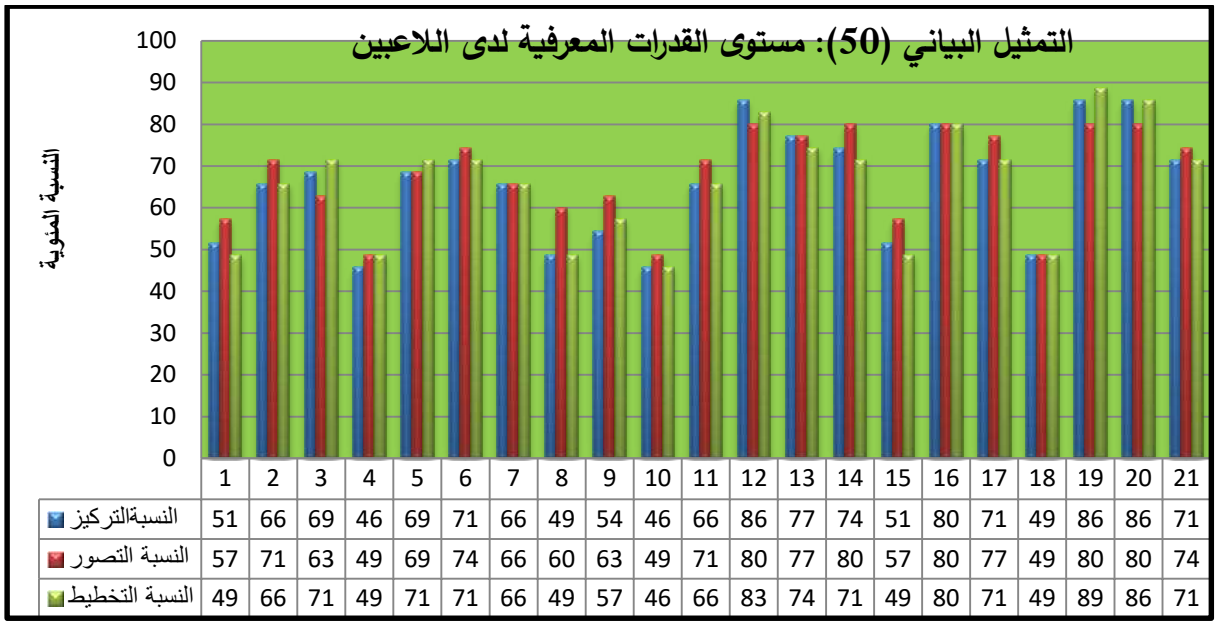
	مهارة التركيز	التصور العقلي	مهارة التخطيط	مهارات المعرفية		
	النسبة المئوية	النسبة المئوية	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	ترتيب
1	% 51,43	% 57,14	% 48,57	55	% 52,38	17
2	% 65,71	% 71,43	% 65,71	71	% 67,62	12
3	% 68,57	% 62,86	% 71,43	71	% 67,62	13
4	% 45,71	% 48,57	% 48,57	50	% 47,62	20
5	% 68,57	% 68,57	% 71,43	73	% 69,52	11
6	% 71,43	% 74,28	% 71,43	76	% 72,38	09
7	% 65,74	% 65,71	% 65,71	69	% 65,71	15
8	% 48,57	% 60	% 48,57	55	% 52,38	18
9	% 54,29	% 62,86	% 57,14	61	% 58,09	16
10	% 45,71	% 48,57	% 45,71	49	% 46,67	21
11	% 65,71	% 71,43	% 65,71	71	% 67,62	14
12	% 85,71	% 80	% 82,86	87	% 82,86	03
13	% 77,14	% 77,14	% 74,28	80	% 76,20	06
14	% 74,28	% 80	% 71,43	79	% 75,24	07
15	% 51,43	% 57,14	% 48,57	55	% 52,38	19
16	% 80	% 80	% 80	84	% 80	04
17	% 71,43	% 77,14	% 71,43	78	% 74,29	08
18	% 48,57	% 48,57	% 48,57	81	% 77,14	05
19	% 85,71	% 80	% 88,57	89	% 84,76	01
20	% 85,71	% 80	% 85,71	88	% 83,81	02
21	% 71,43	% 74,28	% 71,43	76	% 72,38	10

الجدول (25): تصنيف مستوى المهارات المعرفية لدى عينة الدراسة

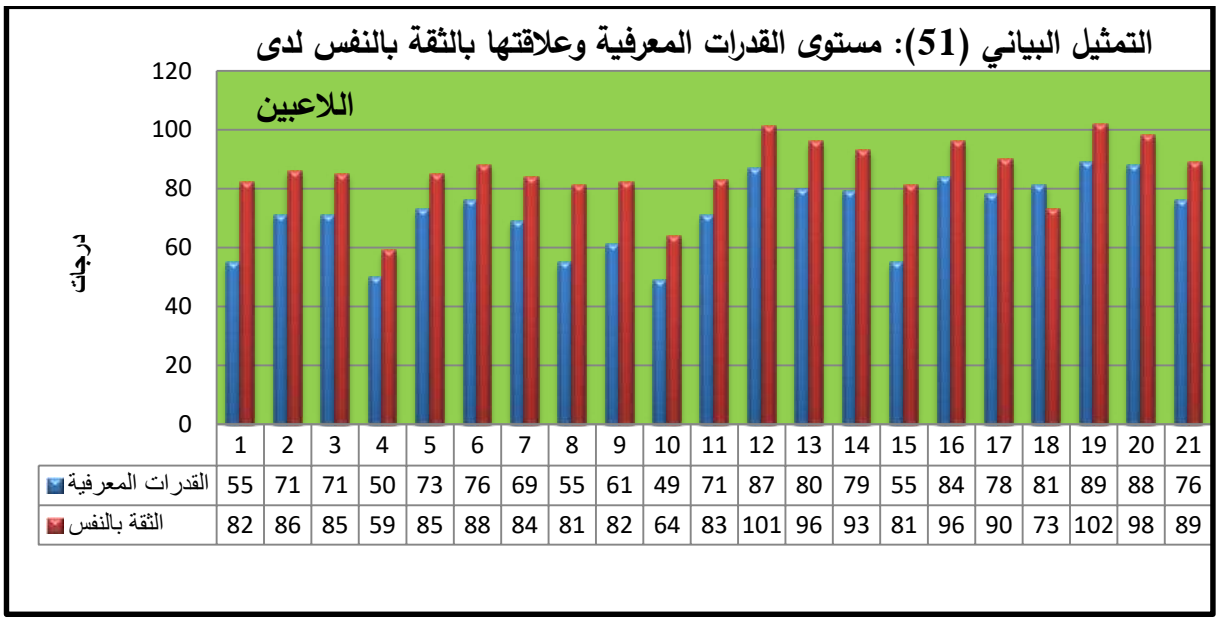
المهارات المعرفية	ضعيفة		اقل من المتوسط		متوسطة		اكبر من المتوسط		مرتفعة	
	33 - 15		51 -33.01		69 -51.1		87 -69.1		105 - 87.1	
الدرجات	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
	0	%0	2	% 9.52	05	%23.81	12	%57.14	02	% 9.52

الجدول رقم (26): يوضح العلاقة الارتباطية بين المهارات المعرفية والثقة بالنفس لدى لاعبين.

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	DF	الارتباط : بالثقة بالنفس			
				مستوى الدلالة	R المحسوبة	R المجدولة	الدلالة الإحصائية
مهارة التركيز	23.051	7.726	19	0.05	0.911	0.432	دال إحصائيا
مهارة التصور العقلي	23.761	3.897			0.922		دال إحصائيا
التخطيط	23.047	4.717			0.875		دال إحصائيا
المهارات المعرفية	71.333	12.611			0.818		دال إحصائيا
الثقة بالنفس	85.62	10.91					



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
النسبةالتركيز	51	66	69	46	69	71	66	49	54	46	66	86	77	74	51	80	71	49	86	86	71
النسبة التصور	57	71	63	49	69	74	66	60	63	49	71	80	77	80	57	80	77	49	80	80	74
النسبة التخطيط	49	66	71	49	71	71	66	49	57	46	66	83	74	71	49	80	71	49	89	86	71



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
القدرات المعرفية	55	71	71	50	73	76	69	55	61	49	71	87	80	79	55	84	78	81	89	88	76
الثقة بالنفس	82	86	85	59	85	88	84	81	82	64	83	101	96	93	81	96	90	73	102	98	89

2.2.5 تحليل النتائج الفرضية الثانية:

من خلال الجدول رقم(24-25-26) الذي يوضح درجات النتائج المتحصل عليها من قياس المهارات المعرفية تتضح فروق ظاهرية في المهارات المعرفية بين أفراد العينة كما وضحهما الرسم البياني رقم (50) ومن خلال الجدول رقم (24) نلاحظ مايلي:

- أعلى قيمة لمستوى المهارة المعرفية لدى لاعبي كرة القدم لأفراد العينة ، وتحصل عليها اللاعب رقم (19) وهذا بدرجة (89) وبنسبة مئوية 84,76 % وهذا ما يوضحه التمثيل البياني رقم (50) أي أن

اللاعب (19) يملك درجة مرتفعة في مهارته المعرفية وهي موزعة كتالي (مهارة التركيز ب 85.71 % ، مهارة التصور العقلي ب 80 %، ومهارة التخطيط ب 88.57 %).

- و نلاحظ بان أدنى قيمة لمستوى المهارة المعرفية لدى لاعبي كرة القدم لأفراد العينة، تحصل عليها اللاعب (10) هي 49 درجة بنسبة مئوية 46.67 % وهذا ما يوضحه التمثيل البياني رقم (50) بأن اللاعب يملك درجة منخفضة في مهارته المعرفية ، وهي موزعة كتالي (مهارة التركيز ب 45.71 % ، مهارة التصور العقلي ب 48.57 %، ومهارة التخطيط ب 45.71%).
- من خلال درجات المقياس المستخدم وتتراوح بين1 و7 درجات، بمجموع درجات يتراوح بين (15-105) درجة و حسب النتائج المسجلة في جدول رقم (25) لأفراد العينة بأن درجاتهم تتراوح بين (59-89) درجة هذه دلالة على أن أفراد العينة لديهم دراجات متوسط في مستوى مهارات المعرفية.

ونلاحظ من خلال الجدول رقم (26) الذي يوضح النتائج الإحصائية والتمثيل البياني (51) العلاقة الارتباطية بين نتائج مستويات الثقة بالنفس والمهارات المعرفية لدى أفراد العينة مايلي:

- **العلاقة بين مهارة التركيز والثقة بالنفس:**
- سجلنا متوسط الحسابي للمهارة التركيز قدره: (23.05)، بانحراف معياري يساوي (7.73).
- سجلنا متوسط الحسابي للثقة بالنفس قدره: (85.62)، بانحراف معياري يساوي (10.91).
- فيما يخص قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة تساوي (0.911)، وقيمة معامل الارتباط بيرسون النظرية تساوي (0.432).
- أي قيمة R المحسوبة = (0.911) وقيمة R النطرية = (0.432) فنلاحظ بأن $R.cal \geq R.th$ عند مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا دلالة على وجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين المهارة التركيز والثقة بالنفس.
- **العلاقة بين مهارة التصور العقلي والثقة بالنفس:**
- سجلنا متوسط الحسابي للمهارة التصور العقلي قدره: (23.76)، بانحراف معياري يساوي (3.89).
- سجلنا متوسط الحسابي للثقة بالنفس قدره: (85.62)، بانحراف معياري يساوي (10.91).
- فيما يخص قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة تساوي (0.922)، وقيمة معامل الارتباط بيرسون النظرية تساوي (0.432).

- أي قيمة R المحسوبة = (0.922) وقيمة R النطرية = (0.432) فنلاحظ بأن R.cal ≥ R.th عند مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا دلالة على وجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين المهارة التصور العقلي والثقة بالنفس.

3. العلاقة بين مهارة التخطيط والثقة بالنفس:

- سجلنا متوسط الحسابي للمهارة التخطيط قدره: (23.05)، بانحراف معياري يساوي (4.72).
- سجلنا متوسط الحسابي للثقة بالنفس قدره: (85.62)، بانحراف معياري يساوي (10.91).
- فيما يخص قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة تساوي (0.875)، وقيمة معامل الارتباط بيرسون النظرية تساوي (0.432).
- أي قيمة R المحسوبة = (0.875) وقيمة R النطرية = (0.432) فنلاحظ بأن R.cal ≥ R.th عند مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا دلالة على وجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين المهارة التخطيط والثقة بالنفس.

4. العلاقة بين مهارات المعرفية والثقة بالنفس:

- سجلنا متوسط الحسابي للمهارات المعرفية قدره: (71.33)، بانحراف معياري يساوي (12.61).
- سجلنا متوسط الحسابي للثقة بالنفس قدره: (85.62)، بانحراف معياري يساوي (10.91).
- فيما يخص قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة تساوي (0.818)، وقيمة معامل الارتباط بيرسون النظرية تساوي (0.432).
- أي قيمة R المحسوبة = (0.818) وقيمة R النطرية = (0.432) فنلاحظ بأن R.cal ≥ R.th عند مستوى الدلالة (0.05).
- وهذا دلالة على وجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين المهارات المعرفية والثقة بالنفس.

3.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثانية:

ومن خلال النتائج الجداول(24-25-26) والتمثيل البياني(50-51) التي تشير إلى تمركز أغلبية أفراد العينة في المستوى المتوسط من المهارات المعرفية المتكونة من (التركيز- التصور العقلي – التخطيط) وهي نتيجة متوقعة كون أن الفريق لا يعتمد على المحضر النفسي ولا يولي اهتمام للجانب التحضير النفسي للرياضيين هذا ما يدل على أن أفراد العينة لا يملكون مستوى جيد في العمليات العقلية وتحليل والتفكير والتصور والتي تكون مبنية على عملية التخطيط وتحديد الأهداف في مواقف اللاعب المعقدة، والمهارات المعرفية تساعد اللاعبين في إدارة انتباه والتركيز على المؤثرات الايجابية التي تساعدهم في حل مشاكل النفسية المعقدة خلال المنافسة

الرياضية وتحكم في أدائهم، ومن اجل تحسين في مستوى المهارات المعرفية وجب على المدرب أو المحضر النفسي التركيز على ثلاث نقاط مهمة:

تدريب اللاعبين مهارة التركيز: التي تعتمد على العموم على توفير معلومات أكثر عن المنافس والمنافسة.

تدريب اللاعبين على مهارة التصور العقلي: والتي تعتمد على توفير فيديوهات على مختلفة المباريات من أجل معرفة طريقة لاعب فريق الخصم وتصحيح أخطاء الفريق وهذا ما يعرف بالتصور العقلي(الخارجي) ثم برمجة بعدها مباشرة حصص لاسترخاء التي تساعد اللاعب على تصور نفسه خلال المنافسة الرياضية (التصور العقلي داخلي).

تدريب اللاعبين على مهارة التخطيط (تحديد الأهداف): والتي تعتمد على وضع خطط و وتحديد أهداف خلال المنافسة الرياضية.

من خلال هاته الخطوات ستحفز مستويات الثقة بالنفس لدى اللاعبين.

وهذا ما ذكره أسامة كامل راتب (2001) أن الإعداد النفسي (الطاقة النفسية) الجيد يهدف إلى مساعدة الرياضيين في السيطرة على أفكارهم أي تركيز الانتباه و التحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة، وبالتالي سيتحسن مستوى الثقة بالنفس لديهم وعليه يؤكد Beilock (2007) أن للعمليات العقلية دور مفيد في اكتساب المهارات الحركية وحفظها ، حسب الباحث سيمنح المزيد من الثقة في أدائه حيث أن أفراد العينة كان تركيزهم مشتت وكان يميل أكثر إلى المؤثرات السلبية التي قد تؤثر على مستويات الثقة لديهم كما ذكر سابقا.

ونلاحظ من النتائج الإحصائية التي توصل لها الباحث في الجدول (26) والتمثيل البياني(51) التي توضح أنه توجد علاقة ارتباطية ايجابية بين مستوى المهارات المعرفية والثقة بالنفس، التي بلغت قيمة الارتباط بيرسون بينهما (0.875 – 0.922) وهي موجبة و قريب جدا من واحد وهذا دلالة على وجود علاقة ايجابية قوية بين الثقة بالنفس والمهارات المعرفية أي أنه كلما كان اللاعب يمتلك قدرات معرفية (التركيز– التصور العقلي – تخطيط) أكبر كانت الثقة بالنفس أكبر والعكس صحيح.

لذا يمكن الحكم على أفراد العينة بأن مستويات (التركيز– التصور العقلي– والتخطيط) لديهم منخفض هذا قد يكون سبب مؤثرا على مستويات الثقة بالنفس، وهذا راجع حسب Moritz (1996) أنه بسبب وجود العلاقة بين الثقة والأداء، هناك طلب في الرياضة على وجود استراتيجيات تعزز الثقة(Moritz, 1996, p. 170) ، ومن أهمها حسب العديد من الباحث تحسين القدرات المعرفية العقلية لتعزيز الثقة بالنفس، وحيث اقترح **Bandura (1997)** أن الصور العقلية هي إحدى الطرق تعزيز الثقة، من خلال تدخلات بالصور (MG–M) هي تقنية

فعالة لتعزيز الثقة الرياضيةّ، وإضافة **Famose & Sarrazin (2003)** أن تحقيق الاهداف التي حددوها لأنفسهم (الهدف الشخصي أو مستوى الطموح) بغض النظر عن مستوى الهدف الفعلي للإنجاز يزيد الرياضي الشعور بالنجاح والثقة، وأكد العلاوي سنة (2000) أن الرياضيين الذين يمتلكون قدرات ومهارات المعرفية تساعدهم على مواجهة الضغوط ، و تركيز الانتباه و وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية ، والتصور العقلي يحسن أداء مهاراتهم في المنافسات بدقة ...إلخ ، وهذا تتطرقنا له في الفصول النظرية.

وبناء على هذه التفسيرات والنتائج الإحصائية المتوصل إليها تم **قبول الفرضية الثانية** والتي تنص على أنه :

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام المهارات المعرفية والثقة بالنفس لدى أفراد العينة.

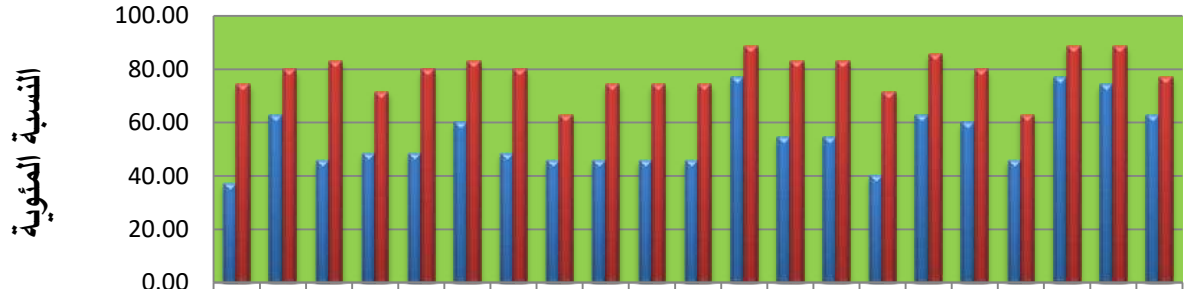
1.3.5 عرض نتائج الفرضية الثالثة:

توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين استخدام مهارة النفسية الجسدية والثقة بالنفس للاعبي كرة القدم.

جدول رقم (27): عرض نتائج المهارات النفسية الجسدية:

–	مهارة التنشيط (الطاقة)	مهارة إدارة قلق المنافسة	مهارة النفسية الجسدية		
	النسبة المئوية	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	الترتيب
1	%74,29	%37,14	39	%55,71	18
2	%80,00	%62,86	50	%71,43	5
3	%82,86	%45,71	45	%64,29	11
4	%71,43	%48,57	42	%60,00	14
5	%80,00	%48,57	45	%64,29	12
6	%82,86	%60,00	50	%71,43	6
7	%80,00	%48,57	45	%64,29	13
8	%62,86	%45,71	38	%54,29	20
9	%74,29	%45,71	42	%60,00	15
10	%74,29	%45,71	42	%60,00	16
11	%74,29	%45,71	42	%60,00	17
12	%88,57	%77,14	58	%82,86	02
13	%82,86	%54,29	48	%68,57	9
14	%82,86	%54,29	48	%68,57	10
15	%71,43	%40,00	39	%55,71	19
16	%85,71	%62,86	52	%74,29	04
17	%80,00	%60,00	49	%70,00	07
18	%62,86	%45,71	38	%54,29	21
19	%88,57	%77,14	58	%82,86	01
20	%88,57	%74,29	57	%81,43	03
21	%77,14	%62,86	49	%70,00	08

التمثيل البياني (52): مستوى مهارة النفسية الجسدية لدى افراد العينة

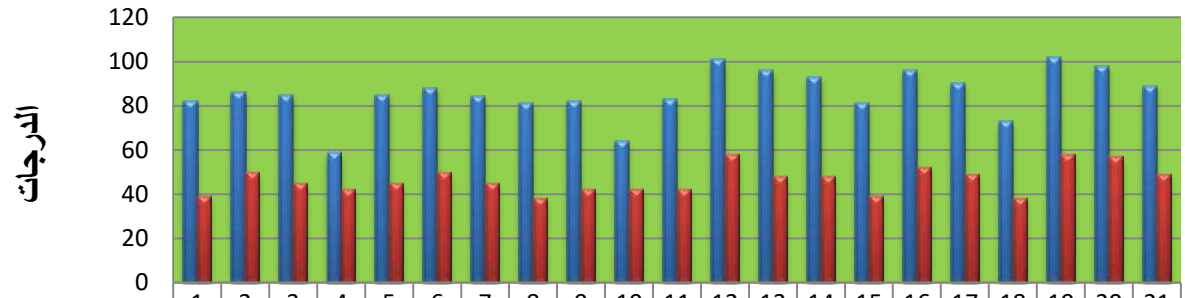


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
نسبة ادارة القلق المنافسة	37.	62.	45.	48.	48.	60.	48.	45.	45.	45.	45.	77.	54.	54.	40.	62.	60.	45.	77.	74.	62.
نسبة ادارة التنشيط	74.	80.	82.	71.	80.	82.	80.	62.	74.	74.	74.	88.	82.	82.	71.	85.	80.	62.	88.	88.	77.

الجدول رقم (28): يوضح العلاقة الارتباطية بين المهارات النفسية الجسدية والثقة بالنفس لدى لاعبين.

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	DF	الارتباط : بالثقة بالنفس			
				مستوى الدلالة	R المحسوبة	R المجدولة	الدلالة الإحصائية
مهارة التنشيط	27.438	2.599	19	0.05	0.757	0.432	دال إحصائيا
مهارة إدارة قلق	19.047	4.116			0.709		دال إحصائيا
مهارة النفسية الجسدية	46.476	6.289			0.707		دال إحصائيا
الثقة بالنفس	85.62	10.91					

التمثيل البياني (53): العلاقة بين مهارة النفسبة الجسدية والثقة بالنفس



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
الثقة بالنفس	82	86	85	59	85	88	84	81	82	64	83	101	96	93	81	96	90	73	102	98	89
القدرات الجسدية	39	50	45	42	45	50	45	38	42	42	42	58	48	48	39	52	49	38	58	57	49

2.3.5 تحليل النتائج الفرضية الثالثة:

من خلال الجداول (27) الذي يوضح النتائج المتحصل عليها من قياس المهارات النفسية الجسدية بين أفراد العينة كما وضحهما الرسم البياني (52) نلاحظ مايلي:

- أعلى قيمة لمستوى المهارة النفسية الجسدية لدى لاعبي كرة القدم لأفراد العينة ، وتحصل عليها اللاعب رقم (19) وهذا بدرجة (59) وبنسبة مئوية 82.86% وهذا ما يوضحه التمثيل البياني رقم (52) أي أن اللاعب (19) يملك درجة مرتفعة في مهارته النفسية الجسدية وهي موزعة كتالي (مهارة التنشيط ب 77.14 % ، مهارة إدارة قلق المنافسة ب 88.57%).
- و نلاحظ بان أدنى قيمة لمستوى المهارة النفسية الجسدية لدى لاعبي كرة القدم لأفراد العينة، تحصل عليها اللاعب (18) هي 38 درجة بنسبة مئوية 54.29 % وهذا ما يوضحه التمثيل البياني رقم (52) بأن اللاعب يملك درجة متوسطة في مهارته النفسية الجسدية ، وهي موزعة كتالي (مهارة التنشيط ب 45.71 % ، مهارة إدارة قلق المنافسة ب 62.86%).
- من خلال درجات المقياس المستخدم وتتراوح بين1 و7 درجات، بمجموع درجات يتراوح بين (10- 70) درجة و حسب النتائج المسجلة في جدول رقم (27) لأفراد العينة بأن درجاتهم تتراوح بين (38- 59) درجة هذه دلالة على أن أفراد العينة لديهم دراجات متوسط في مستوى مهارات النفسية الجسدية.

ونلاحظ أيضا من خلال الجدول (28) التمثيل البياني (53) الذي يوضح النتائج الإحصائية مايلي:

العلاقة بين مهارة التنشيط والثقة بالنفس:

- سجلنا متوسط الحسابي للمهارة التنشيط قدره: (27.438)، بانحراف معياري يساوي (2.599).

- سجلنا متوسط الحسابي للثقة بالنفس قدره: (85.62)، بانحراف معياري يساوي (10.91).
- فيما يخص قيمة معامل الارتباط بيرسون بين المهارتين (التنشيط – الثقة بالنفس)، المحسوبة تساوي (0.757)، وقيمة معامل الارتباط بيرسون النظرية تساوي (0.432).
- أي قيمة R المحسوبة = (0.757) وقيمة R النطرية = (0.432) فنلاحظ بأن R.cal ≥ R.th عند مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا دلالة على وجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين المهارة التنشيط والثقة بالنفس.

العلاقة بين مهارة إدارة قلق المنافسة والثقة بالنفس:

- سجلنا متوسط الحسابي للمهارة إدارة قلق المنافسة قدره: (19.047)، بانحراف معياري يساوي (4.116).
- سجلنا متوسط الحسابي للثقة بالنفس قدره: (85.62)، بانحراف معياري يساوي (10.91).
- فيما يخص قيمة معامل الارتباط بيرسون بين المهارتين (دارة قلق المنافسة–الثقة بالنفس)، المحسوبة تساوي (0.709)، وقيمة معامل الارتباط بيرسون النظرية تساوي (0.432).
- أي قيمة R المحسوبة = (0.709) وقيمة R النطرية = (0.432) فنلاحظ بأن R.cal ≥ R.th عند مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا دلالة على وجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين المهارة إدارة قلق المنافسة والثقة بالنفس.

العلاقة بين مهارات النفسية الجسدية والثقة بالنفس:

- سجلنا متوسط الحسابي للمهارة التخطيط قدره: (46.476)، بانحراف معياري يساوي (6.289).
- سجلنا متوسط الحسابي للثقة بالنفس قدره: (85.62)، بانحراف معياري يساوي (10.91).
- فيما يخص قيمة معامل الارتباط بيرسون بين المهارات (النفسية الجسدية – الثقة بالنفس)، المحسوبة تساوي (0.707)، وقيمة معامل الارتباط بيرسون النظرية تساوي (0.432).
- أي قيمة R المحسوبة = (0.707) وقيمة R النطرية = (0.432) فنلاحظ بأن R.cal ≥ R.th عند مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا دلالة على وجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين المهارات النفسية الجسدية والثقة بالنفس.

وبناء على هذه النتائج تم **قبول الفرضية الثالثة** والتي تنص على أنه :

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام المهارات النفسية الجسدية والثقة بالنفس لدى أفراد العينة.

3.3.5 تفسير نتائج الفرضية الثالثة:

ونلاحظ من النتائج الإحصائية التي توصل لها الباحث في الجدول (28) والتمثيل البياني(53) التي توضح أنه توجد علاقة ارتباطية ايجابية بين مستوى المهارات الجسدية النفسية والثقة بالنفس، حيث بلغت قيمة الارتباط بيرسون بينهما (0.707) وهي موجبة و قريب جدا من واحد وهذا دلالة على وجود علاقة ايجابية قوية بين الثقة بالنفس والمهارات النفسية الجسدية أي أنه كلما كان اللاعب يمتلك قدرات التحكم في مهارات النفسية الجسدية (مهارة إدارة الطاقة– إدارة القلق المنافسة) أكبر كانت الثقة بالنفس أكبر والعكس صحيح.

وحسب نتائج الجدول(28) فإن مستويات القدرات الجسدية النفسية لأفراد العينة تتراوح درجاتهم بين (38– 59) درجة هذه دلالة على أن أفراد العينة لديهم دراجات متوسط في مستوى مهارات النفسية الجسدي، ربما هذا النتيجة وهي متوقعة وراجعة لعدة أسباب:

- ✓ الخوف من الفشل في تحقيق نتيجة ايجابية في المنافسة الرياضية ينتج عنه الشعور بالعصبية والقلق والخوف من خسارة المباراة أو عدم قدرة اللاعب الأداء بالمستوى المطلوب.
- ✓ الشعور بالنقص في التحضير للمنافسة سواء كان بدني أو نفسي أو خططي.
- ✓ فقدان السيطرة في ظروف المرتبطة بالمنافسة من (جمهور عدائي– ظروف مناخية صعبة– طبيعة الميدان).
- ✓ مستويات التنشيط وإدارة الطاقة منخفضة عند اللاعب.
- ✓ عدم قدرة اللاعبين على الاسترخاء سواء (استرخاء عقلي أو عضلي) في المواقف العصيبة من مجريات المنافسة.

كل هذه الأسباب يمكن أن تكون المؤثر سلبي على مستويات المهارات الجسدية النفسية عند أفراد العينة الدراسة، وبالتالي تؤثر على ثقته بنفسه وهذا ما يؤكده **حسن العلاوي (1996)** حين اعتبر الخوف من الفشل السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق والخوف الذي سيؤدي لا محال إلى فقدان السيطرة والثقة بالنفس، وأضافة **حسن العلاوي (1996)** إذا كان من المتوقع أن يواجه الرياضي جمهور أكثر عدائية أو ظروف مناخية صعبة أو أرضية غير ملائمة قد تمثل مصدرا لتشتت و زيادة القلق وفقدان الثقة بالنفس، وأشار **راتب اسامة كامل (1998)** عندما يدرك الرياضي أن هناك نقص معينا في استعداداته للمنافسة سواء جانب بدني أو نفسي في مواجهة منافسيه سيؤدي إلى شعور بالقصور يؤدي إلى عدم رضائه عن نفسه (فقدان الثقة الرياضي)

وتشير ناهدة (2002) أن هدف التحضير النفسي هو إيجاد حلول إيجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها اللاعب والتي تتعلق بسلوك الرياضي في التدريب والمنافسة، وهنا تظهر أهمية التحضير النفسي باستخدام المهارات العقلية التي تساعد اللاعبين في تسيير وإدارة ضغوطاتهم النفسية وتنشيط الطاقة النفسية وبتالي تعزيز مستويات الثقة بالنفس لديهم، ويثبت على وجود العلاقة الارتباطية بين المهارات النفسية الجسدية والثقة بالنفس ووجد **Zinsser (2006)** أن الرياضيين الواثقين من أنفسهم يفكرون في أنفسهم وأفعالهم بشكل مختلف عن الرياضيين الأقل ثقة، والطريقة التي يفكر بها الرياضيون عن أنفسهم ومحتوى حديثهم الذاتي له تأثير على أدائهم، هذا يؤكد الحاجة ليس فقط لتدريب أجسادهم، ولكن أيضا لتدريب عقولهم فالتفكير الغير لائق بشكل عام يؤدي إلى ضعف الأداء، لأن الأفكار تؤثر على المشاعر وفي النهاية تؤثر على الفرد ، وهذا تطرقنا له في الفصول النظرية وستنتجه الباحث في جانب التطبيقي.

وبناء على هذه التفسيرات والنتائج الإحصائية تم **قبول الفرضية الثالثة** والتي تنص على أنه :

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام المهارات النفسية الجسدية والثقة بالنفس لدى أفراد العينة.

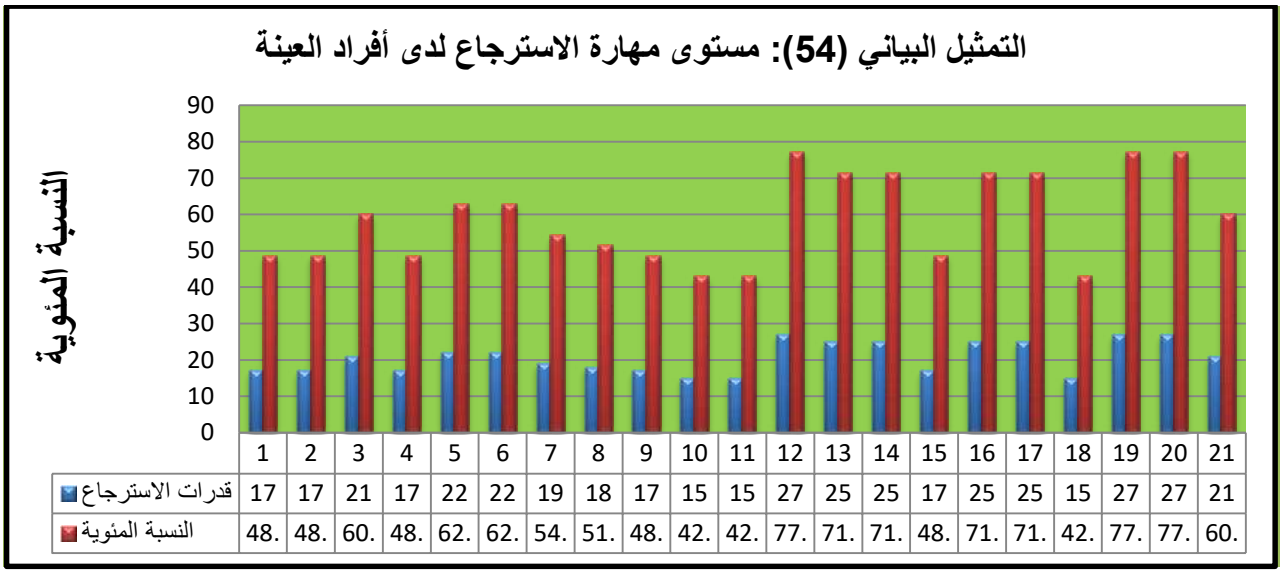
1.4.5 عرض النتائج الفرضية الرابعة:

توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين استخدام مهارة الاسترجاع والثقة بالنفس للاعبي كرة القدم.

جدول رقم (29): عرض نتائج الفرضية الرابعة:

اللاعبين	مهارة الاسترجاع			
	التكرارات	النسبة المئوية	الترتيب	التصنيف
1	17	%48,57	18	متوسط
2	17	%48,57	17	متوسط
3	21	%60,00	11	اكبر من متوسط
4	17	%48,57	16	متوسط
5	22	%62,86	09	اكبر من متوسط
6	22	%62,86	08	اكبر من متوسط
7	19	%54,29	12	متوسط
8	18	%51,43	13	متوسط
9	17	%48,57	15	متوسط
10	15	%42,86	21	اقل من متوسط
11	15	%42,86	20	اقل من متوسط
12	27	%77,14	03	اكبر من متوسط
13	25	%71,43	07	اكبر من متوسط
14	25	%71,43	06	اكبر من متوسط
15	17	%48,57	14	متوسط
16	25	%71,43	05	اكبر من متوسط
17	25	%71,43	04	اكبر من متوسط
18	15	%42,86	19	اقل من متوسط
19	27	%77,14	02	اكبر من متوسط
20	27	%77,14	01	اكبر من متوسط
21	21	%60,00	10	متوسط

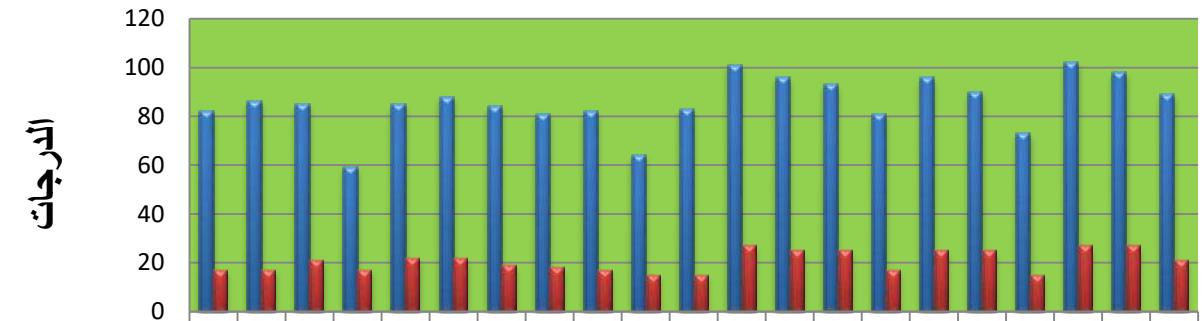
التمثيل البياني (54): مستوى مهارة الاسترجاع لدى أفراد العينة



الجدول رقم (30): يوضح العلاقة الارتباطية بين المهارات الاسترجاع والثقة بالنفس لدى لاعبين.

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	DF	الارتباط : بالثقة بالنفس			
				مستوى الدلالة	R المحسوبة	R المجدولة	الدلالة الإحصائية
مهارة الاسترجاع	20.66	4.317	19	0.05	0.836	0.432	دال إحصائيا
الثقة بالنفس	85.62	10.91					

التمثيل البياني (55):العلاقة بين المهارات الاسترجاع و الثقة بالنفس



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
الثقة بالنفس	82	86	85	59	85	88	84	81	82	64	83	101	96	93	81	96	90	73	102	98	89
قدرات الاسترجاع	17	17	21	17	22	22	19	18	17	15	15	27	25	25	17	25	25	15	27	27	21

2.4.5 تحليل نتائج الفرضية الرابعة:

من خلال الجدول رقم (29) الذي يوضح النتائج المتحصل عليها من قياس المهارات الاسترجاع تتضح فروق ظاهرية بين أفراد العينة كما وضحهما الرسم البياني رقم (54) نلاحظ مايلي:

- أعلى قيمة لمستوى مهارة الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم لأفراد العينة ، وتحصل عليها اللاعب رقم (20–19–12) وهذا بدرجة (27) وبنسبة مئوية 77.14 % وهذا ما يوضحه التمثيل البياني رقم (54) أي ان اللاعبين (20–19–12) يملكون درجة اكبر من المتوسط في مهارة الاسترجاع .
- و نلاحظ بان أدنى قيمة لمستوى المهارة النفسية الجسدية لدى لاعبي كرة القدم لأفراد العينة، تحصل عليها اللاعب (21–18–11–10) هي 15 درجة بنسبة مئوية 42.86% وهذا ما يوضحه التمثيل البياني رقم (54) بأن اللاعبين (21–18–11–10) يملكون درجة أقل من متوسطة في مهارة الاسترجاع.
- من خلال درجات المقياس المستخدم وتتراوح بين1 و7 درجات، بمجموع درجات يتراوح بين (5– 35) درجة و حسب النتائج المسجلة في جدول رقم (29) لافراد العينة بأن درجاتهم تتراوح بين (15– 27) درجة هذه دلالة على أن أفراد العينة لديهم دراجات متوسطة في مستوى مهارات النفسية الجسدية.

ونلاحظ ايضا من خلال الجدول رقم (30) الذي يوضح النتائج الإحصائية مايلي:

العلاقة بين مهارة الاسترجاع والثقة بالنفس:

- سجلنا متوسط الحسابي للقدرات الاسترجاع قدره: (20.666)، بانحراف معياري يساوي (**4.317**).

- سجلنا متوسط الحسابي للثقة بالنفس قدره: (85.62)، بانحراف معياري يساوي (10.91).
- فيما يخص معامل الارتباط بيرسون بين المهارتين (الاسترجاع – الثقة بالنفس)، المحسوبة تساوي (0.836)، ومعامل الارتباط بيرسون النظرية تساوي (0.432).
- أي قيمة R المحسوبة = (0.836) وقيمة R النطرية = (0.432) فنلاحظ بأن R.cal ≥ R.th عند مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا دلالة على وجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين المهارة الاسترجاع والثقة بالنفس.

وبناء على هذه النتائج تم **قبول الفرضية الرابعة** والتي تنص على أنه:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام قدرات الاسترجاع والثقة بالنفس لدى أفراد العينة.

3.4.5 تفسير نتائج الفرضية الرابعة:

ونلاحظ من النتائج الإحصائية التي توصل لها الباحث في الجدول (30) والتمثيل البياني(55) التي توضح أنه توجد علاقة ارتباطية ايجابية بين مستوى قدرات الاسترجاع والثقة بالنفس، حيث بلغت قيمة الارتباط بيرسون بينهما (0.836) وهي موجبة و قريب جدا من واحد وهذا دلالة على وجود علاقة ايجابية قوية بين الثقة بالنفس وقدرات الاسترجاع لدى الرياضي أي أنه كلما كانت قدرات الاسترجاع جيدة والمتمثلة (النوم –التغذية– حالة البدنية– الحالة الفسيولوجية) كانت مستويات الثقة بالنفس عالية لدى اللاعب والعكس صحيح.

وحسب نتائج الجدول(30) والتمثيل البياني (55) فإن مستويات القدرات الاسترجاع لأفراد العينة بمتوسط درجاتهم (20.66) هذه دلالة على أن أفراد العينة لديهم درجات متوسط في مستوى قدرات الاسترجاع، هي نتيجة متوقعة ربما راجعة لعدة أسباب منها:

- **عدم النوم الكافي في ليلة المنافسة** : ربما أن اللاعبين لا يحترمون مواقيت الخاصة بالنوم و عدم احترام الساعة البيولوجية يؤثر على الحالة النفسية والبدنية للرياضي وخاصة يوم المنافسة وهذا أكد عليه العديد من الباحثين في مجال الأعصاب والعلم النفس الرياضي أن النوم هو المكون الأساسية الذي لا غنى عنه لعملية الانتعاش والتجديد، يمكن أن تؤثر على الأداء العقلي والجسدي لجسم الإنسان مباشرة، ويؤكد **Rachel (2012)** أن النوم يلعب دور مهم في حياة الرياضي، على سبيل المثال، من النواحي البدنية والنفسية، الترميم وتجديد الطاقة، والحفاظ على الطاقة ، تقوية الذاكرة ، المشاعر، نمو العقل والحفاظ على المناعة نظام، وينبه **Ferrara (2001)** أن النوم أقل من خمسة ساعات كل ليلة لمدة سبع ليال له تأثير مرتفع للإرهاق والارتباك

واضطراب المزاج لـه تأثير سلبي على المزاج الرياضيين (مثل القلق والغضب، الضغط، التهيج المفرط) يرتبط هذا المزاج بأداء الرياضي ومنه يحدث قصور في مستويات النفس الثقة.

ويرى **Killgore (2012)** أن ضعف جودة النوم والحرمان من النوم يضعف وظائف الدماغ التي تؤثر على مجموعة واسعة من الوظائف المعرفية (العقلية) .

لذلك يلعب النوم دورًا رئيسيًا في تسهيل التعافي بعد التمرين أو تقليل التعب وعكس العمليات التي تؤدي إلى الإرهاق ، "أكد العديد من الباحثين أن النوم أهم طريقة للشفاء والاسترجاع يستخدمها رياضيي النخبة" **Rachel (2012)**، ولخص **Monleon (2018)** أن النوم الغير كافي يقلل أيضًا من الأداء النفسي مثل الانتباه والتركيز وسرعة المعالجة والمهام الحاسمة لدى الرياضيين هذه المتغيرات حيوية لتحقيق الأداء الأمثل، بالإضافة إلى المشاكل النفسية الحركية، فإن النوم الغير كافي يسبب الألم و يزيد من الإجهاد البدني والنفسي هذه المخلفات السلبية تؤثر بدون شك على ثقة الرياضي.

- **الإفراط في التدريب:** أشار إليه **Clementine Grandou (2020)** الإجهاد الناتج عن الإفراط في التدريب يؤدي إلى زيادة حالة القلق وانخفاض تناول الطعام، تعزز النتائج التي توصلنا إليها فكرة أن عدم التوازن بين التمرين والتعافي يمكن أن يضر بالصحة و الأداء الرياضي و قد أثبت **Lynette Hughes (2012)** أن الإفراط في التدريب يسبب الإرهاق، والذي ثبت أنه يؤثر على مزاجهم، واحترامهم لذاتهم، وثقتهم ، ويسبب الاكتئاب.
- **عدم إتباع برنامج غذائي صحي:** من شبه المؤكد أن اللاعبين لا يتبعون برنامج غذائي الذي ربما سيؤثر على قدراتهم الاسترجاعية وبتالي يأثر في أدائهم يوم المنافسة وهذه الحادثة المتكررة تجعل الرياضي لا يثق في نفسه يوم المنافسة، أشار **Morselli (2010)** أن تناول الأطعمة غير الصحية ستؤدي إلى إضعاف امتلاء الجليكوجين وخلق البروتين والتي تعتبر ضرورية للشفاء لدى الرياضيين وبتالي تؤثر على أدائه يوم المنافسة.

هناك العديد من الأسباب التي تؤثر على قدرات الاسترجاع لدى الرياضيين إلا أن الباحث يرى هذه الأسباب التي ذكرناها ستؤثر بطريقة مباشرة أو غير مباشرة على حالة البدنية والنفسية للرياضي يوم المنافسة وبتالي ستكون جاهزيته للمنافسة مضطربة مما سيؤثر على ثقته بنفسه، مما يوضح لنا العلاقة الارتباطية بين القدرات الاسترجاع والثقة بالنفس وهذا ما تطرقنا له في الفصول النظرية وستنتجه الباحث في جانب التطبيقي.

وبناء على هذه التفسيرات **تم قبول الفرضية الرابعة** والتي تنص على أنه :

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام القدرات الاسترجاع والثقة بالنفس لدى أفراد العينة.

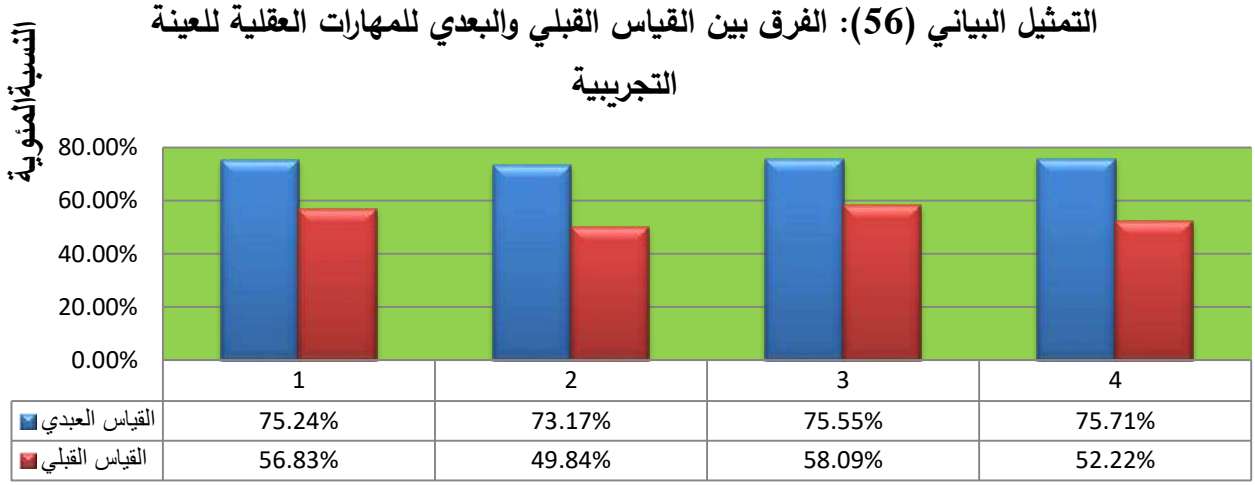
1.5.5 عرض نتائج الفرضية الخامسة :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية في المتغيرات (المهارات العقلية- الثقة بالنفس).

جدول رقم (31): عرض نتائج القياس القبلي والبعدي لمستوى المهارات العقلية للعينة التجريبية.

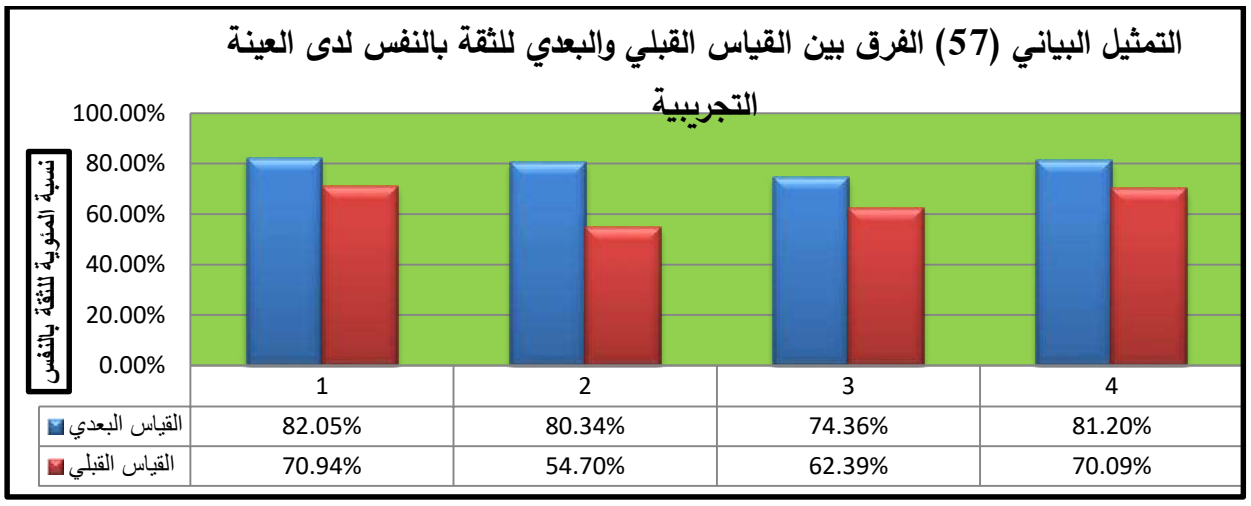
رقم العينة	مستوى المهارات العقلية للمجموعة التجريبية								نسبة التغيرات
	القياس القبلي				القياس البعدي				
	مهارات معرفية	نفسية جسدية	قدرات الاسترجاع	المهارات العقلية	مهارات معرفية	نفسية جسدية	قدرات الاسترجاع	المهارات العقلية	
11	%67.62	%60	%42.86	%56.83	%80	%74.28	%71.43	%75.24	%18.41+
10	%46.67	%60	%42.86	%49.84	%78.09	%75.71	%65.71	%73.17	%23.33+
18	%77.14	%54.29	%42.86	%58.09	%83.81	%77.14	%65.71	%75.55	%17.46+
01	%52.38	%55.71	%48.57	%52.22	%80	%78.57	%68.57	%75.71	%23.49+
المتوسط الحسابي	%60 ,95	%57,50	%44,29	%54,24	%80,47	%76,42	%67,85	%74,92	%20,67

التمثيل البياني (56): الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمهارات العقلية للعينة التجريبية



جدول رقم (32): عرض نتائج القياس القبلي والبعدي لمستوى الثقة بالنفس للعينة التجريبية.

رقم العينة	مستوى الثقة بالنفس للمجموعة التجريبية				
	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التغيرات
11	83	%70.94	96	%82.05	%11.11+
10	64	%54,70	94	%80.34	%25.64+
18	73	%62,39	87	%74,36	%11.97+
01	82	%70,09	95	%81,20	%11.11+
المجموع	75,5	%64.53	93	%79.48	%14.95



الجدول رقم (33): العرض الإحصائي للقياس القبلي والبعدي لمستويات الثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية.

	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	Df(2)	مستوى الدلالة	الاحتمال المعنوي	T المحسوبة	T النظرية	الدلالة المعنوية
المهارات العقلية	القياس القبلي	%54.24	0.039	08	06	0.05	0.024	10.21	1.943	دالة معنويا
	لقياس البعدي	%74.92	0.012							
الثقة بالنفس	القياس القبلي	%64.53	0.076	08	06	0.05	0.011	3.578	1.943	دالة معنويا
	لقياس البعدي	%79.48	0.035							

2.5.5 تحليل نتائج الفرضية السادسة:

من خلال الجداول (31-32) الذي يوضح النتائج المتحصل عليها من قياس القبلي والبعدي لمستويات المهارات العقلية و الثقة بالنفس للمجموعة التجريبية تتضح فروق ظاهرية بين القياسيين كما وضحهما الرسم البياني رقم (56) (57) نلاحظ مايلي:

المهارات العقلية:

- النسبة المئوية للمهارات العقلية لقياس القبلي للمجموعة التجريبية كانت بمتوسط حسابي(54.24%) أما في القياس البعدي وصلت (74.92%).
- الفرق بين القياسين القبلي والبعدي، وصل (+20.67%) لصالح القياس البعدي منه نلاحظ تحسن في مستويات المهارات العقلية بنسبة (+20.67%).

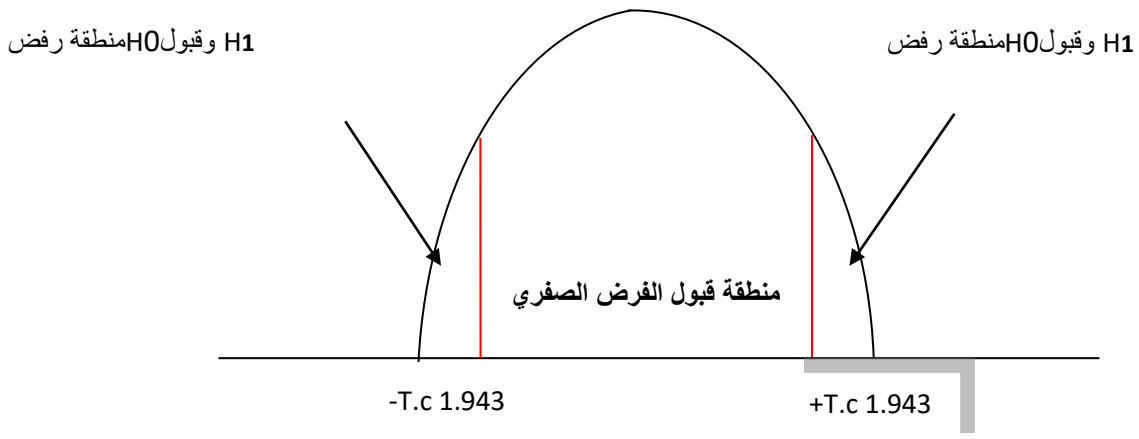
الثقة بالنفس:

- النسبة المئوية لثقة بالنفس في قياس القبلي للمجموعة التجريبية كانت بمتوسط حسابي (64.53%) أما في القياس البعدي وصلت (79.48%).
- الفرق بين القياسين القبلي والبعدي، وصل (+14.95%) لصالح القياس البعدي منه نلاحظ تحسن في مستويات الثقة بالنفس بنسبة (+20.67%).

ونلاحظ ايضا من خلال الجدول رقم (33) والشكل البياني (56-57) الذي يوضح النتائج الإحصائية مايلي:

المهارات العقلية:

- سجلنا متوسط الحسابي لمستويات المهارات العقلية للمجموعة التجريبية للقياس القبلي يساوي:(54.24)، بانحراف معياري يساوي (**0.039**).
- سجلنا متوسط الحسابي لمستويات المهارات العقلية للمجموعة التجريبية للقياس البعدي يساوي:(74.92)، بانحراف معياري يساوي (**0.012**).
- سجلنا فرق بين القياس القبلي والبعدي بزيادة تصل إلى (+20.67%) في مستويات المهارات العقلية.
- وحصلنا على الدلالة الاحتمالية ب(0.024) وهي أقل من الدلالة الاحصائية (0.05) ومنه نستنتج أن الفرضية لها دلالة معنويا.
- اما قيمة Ttest المحسوبة تساوي (**10.21**)، وقيمة Ttest النظرية تساوي (**1.943**)، فنلاحظ بأن **T.cal** ≥ **T.th** عند مستوى الدلالة (0.05).

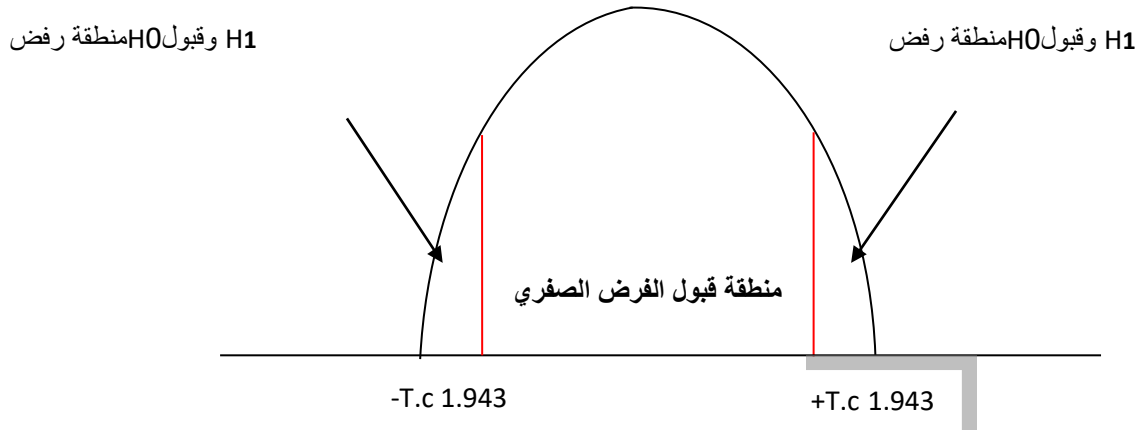


ومنه نرفض الفرضية الصفري H0 وقبول الفرضية البديل التي تنص أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في مستويات المهارات العقلية لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

الثقة بالنفس:

- سجلنا متوسط الحسابي لمستويات الثقة بالنفس للمجموعة التجريبية للقياس القبلي يساوي:(64.53)، بانحراف معياري يساوي **(0.076)**.
- سجلنا متوسط الحسابي لمستويات الثقة بالنفس للمجموعة التجريبية للقياس البعدي يساوي:(79.48)، بانحراف معياري يساوي **(0.035)**.
- سجلنا فرق بين القياس القبلي والبعدي بزيادة تصل إلى (14.95+) في مستويات الثقة بالنفس لدى العينة التجريبية.
- وحصلنا على الدلالة الاحتمالية ب(0.011) وهي أقل من الدلالة الإحصائية (0.05) ومنه نستنتج أن الفرضية لها دلالة معنويا.
- أما قيمة Ttest المحسوبة تساوي **(3.578)**، وقيمة Ttest النظرية تساوي **(1.943)**، فنلاحظ بأن T.cal ≥ T.th عند مستوى الدلالة (0.05).



ومنه نرفض الفرضية الصفري H0 وقبول الفرضية البديل التي تنص:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في مستويات الثقة بالنفس عندى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي

وبناء على هذه النتائج تم **قبول الفرضية الخامسة** والتي تنص على أنه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستويات المهارات العقلية والثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية.

3.5.5 تفسير النتائج الفرضية الخامسة

ونلاحظ من النتائج الإحصائية التي توصل لها الباحث في الجدول (33) والتمثيل البياني(56-57) التي توضح أنه توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستويات المهارات العقلية والثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية، أي يوجد تحسن في مستويات المهارات العقلية والثقة بالنفس تصل إلى نسبة (+20.67%) و(14.95+) على التوالي وهي نتيجة متوقعة راجعة إلى فاعلية البرنامج التدريبي (التتبع البصري) لتدريب المهارات العقلية والذي يلعب دور كبير في تقوية المهارات العقلية التي تعتبر عنصر أساسي في تحسين الأداء عندما يرتبط بالجانب البدني، ويكون من خلال زيادة تركيز الانتباه واليقظة والتصورات العقلية والتخطيط الجيد لأحداث المنافسة، وهذه المدركات ستجعلك تكون قادرًا على الاستجابة بسرعة كبيرة وبالتالي اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة، وأكد **معهد sport-neuro** الدور الذي يأتي فيه تدريب **(Neuro-tracker)** على التفوق في هذا النوع من التنبؤات، من خلال زيادة الانتباه واليقظة ، ستكون قادرًا على الاستجابة بسرعة كبيرة وبالتالي اتخاذ قرارات حاسمة لأجزاء من الألف من الثانية، سواء لتقديم أداء مذهل أو توقع تحركات الخصم و أشار **موقع neuro-trackerx** إلى النتائج (NeuroTracker) أنها ترتبط بزيادة الانتباه وسرعة معالجة المعلومات والذاكرة العاملة، ويؤدي أيضًا إلى تغييرات إيجابية في وظيفة الدماغ الكهربائية العصبية التي ستحسن في العمليات العقلية للرياضي.

ونلاحظ أيضا من نتائج الجدول (33) التي توصل إليها الباحث والتمثيل البياني(57) أن مستوى الثقة بالنفس تحسن بنسبة (14.95+) وهذا دليل أخر على وجود ارتباط ايجابي بين المهارات العقلية والثقة بالنفس وهذا ما ذكر سابقا، أي أن تدريب أفراد العينة على البرنامج (NeuroTracker) الذي حسن في مستويات المهارات العقلية أنعكس إيجابيا على مستويات الثقة بالنفس، وهذا ما يتفق مع العديد من علماء النفس الرياضي، وأشار إليه كلا من **حسن العلاوي و كامل راتب (2009)** " **أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من مهاراتهم النفسية فالمهارات النفسية تساعد الرياضيين على تعبئة قدراتهم وطاقتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء** "، وهنا تظهر أهمية التحضير النفسي باستخدام المهارات العقلية التي تساعد اللاعبين في تسيير وإدارة ضغوطاتهم النفسية وتنشيط الطاقة النفسية وبتالي تعزيز الثقة بالنفس التي بدورها تساعد الرياضي في

تكييفه مع محيطه الرياضي، ويتفق ايضا مع **Zinsser (2006)** أن الرياضيين الواثقين من أنفسهم يفكرون في أنفسهم وأفعالهم بشكل مختلف عن طريقة أداء الرياضيين الأقل ثقة، الطريقة التي يفكر بها الرياضيون عن أنفسهم ومحتوى حديثهم الذاتي له تأثير على أدائهم، هذا يؤكد الحاجة ليس فقط لتدريب أجسادهم، ولكن أيضا لتدريب عقولهم التفكير الغير لائق بشكل عام يؤدي إلى ضعف الأداء.

و يرى الباحث أن تدريب (NeuroTracker) المهارات العقلية مدمجة مع التحضير البدني سيؤثر بالإيجاب على مستويات الثقة بالنفس وبالتالي سيمنح جاهزية بدنية ونفسية خلال المنافسة، مما يؤكد على الدور المهم للتحضير النفسي للرياضي المبني على المهارات العقلية في تعزيز الثقة بالنفس وهذا ما تتطرقنا له في الفصول النظرية وستنتجه الباحث في جانب التطبيقي.

وبناء على هذه التفسيرات تم **قبول الفرضية الخامسة** والتي تنص على أنه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستويات المهارات العقلية والثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية.

6.5 الفرضية السادسة

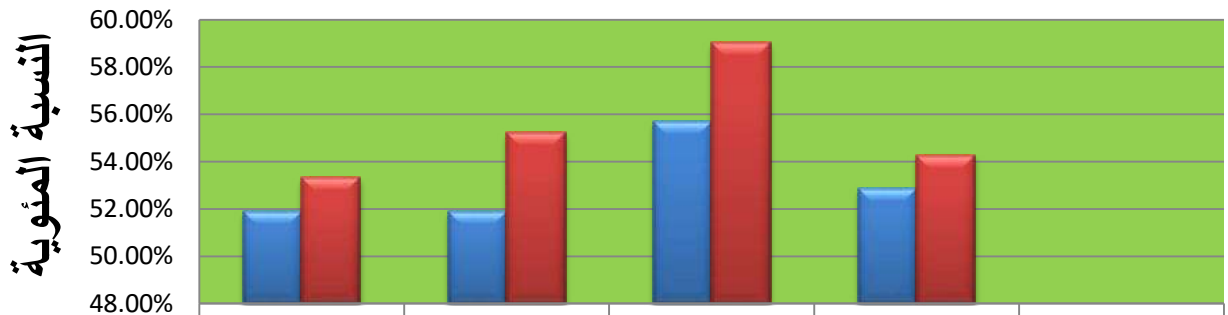
1.6.5 عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة الضابطة في المتغيرات (المهارات العقلية- الثقة بالنفس).

جدول رقم (34): عرض نتائج القياس القبلي والبعدي لمستوى المهارات العقلية للعينة الضابطة.

رقم العينة	مستوى المهارات العقلية للمجموعة الضابطة				
	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة التغيرات
15	109	%51.90	112	%53,33	%3.43+
04	109	%51.90	116	%55,24	%6.77+
09	117	%55.71	124	%59,05	%3.34+
08	111	%52.88	114	%54,28	%1.4+
المتوسطات	111.5	%53.09	116.5	%55.47	%3.73+

التمثيل البياني (58): نتائج القياس القبلي والبعدي للمهارات العقلية للعينة الضابطة

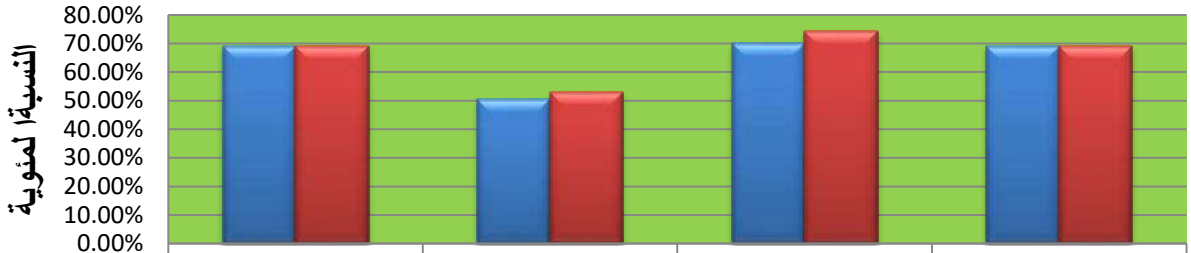


	1	2	3	4	5
القبلي الضابطة	51.90%	51.90%	55.71%	52.88%	
البعدي الضابطة	53.33%	55.24%	59.05%	54.28%	

الجدول رقم (35): العرض الإحصائي للقياس القبلي والبعدي لمستويات الثقة بالنفس لدى المجموعة الضابطة.

رقم العينة	مستوى الثقة بالنفس للمجموعة الضابطة				
	القياس القبلي		القياس البعدي		
15	81	%69.23	81	%69.23	%0
04	59	%50.43	52	%52.99	%15.38+
09	82	%70.09	87	%74,36	%4.27+
08	81	%69.23	81	%69.23	%0+
المتوسطات	75.75	%64.74	77.75	%66.45	%1.71+

التمثيل البياني (59): الفرق في القياس القبلي والبعدي مستويات الثقة بالنفس لدى المجموعة الضابطة



	1	2	3	4
القياس القبلي	69.23%	50.43%	70.09%	69.23%
القياس البعدي	69.23%	52.99%	74.36%	69.23%

الجدول رقم (36): العرض الإحصائي للقياس القبلي والبعدي لمستويات الثقة بالنفس لدى المجموعة الضابطة.

	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	Df(2)	مستوى الدلالة	الاحتمال المعنوي	T المحسوبة	T النظرية	الدلالة المعنوية
المهارات العقلية	القياس القبلي	%53.09	1.181	08	06	0.05	0.173	1.543	1.943	غير دالة معنويا
	لقياس البعدي	%55.47	2.507							
الثقة بالنفس	القياس القبلي	%64.74	9.552	08	06	0.05	0.372	0.256	1.943	غير دالة معنويا
	لقياس البعدي	%66.45	9.295							

2.6.5 تحليل نتائج الفرضية السادسة:

من خلال الجدول رقم (34-35) الذي يوضح النتائج المتحصل عليها من قياس القبلي والبعدي لمستويات المهارات العقلية للمجموعة الضابطة تتضح من خلاله انه لا توجد فروق ظاهرية بين القياسيين كما وضحهما الرسم البياني رقم (58- 59) من خلال عرض النتائج نلاحظ مايلي:

المهارات العقلية:

- النسبة المئوية للمهارات العقلية لقياس القبلي للمجموعة التجريبية كانت بمتوسط حسابي(53.09%) أما في القياس البعدي وصلت (55.47%).
- الفرق بين القياسين القبلي والبعدي، وصل (+3.73%.) لصالح القياس البعدي منه نلاحظ تحسن ضعيف في مستويات المهارات العقلية بنسبة (+3.73%).

الثقة بالنفس:

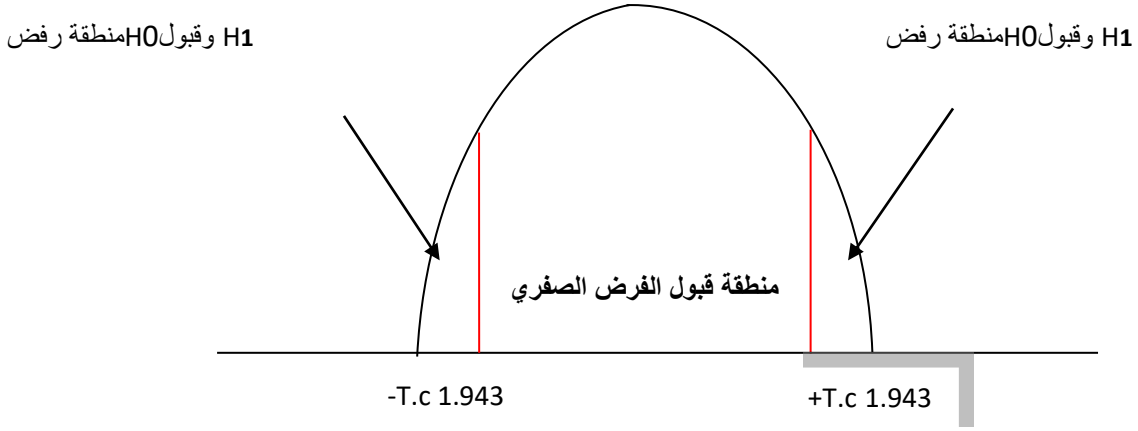
- النسبة المئوية لثقة بالنفس في قياس القبلي للمجموعة التجريبية كانت بمتوسط حسابي (64.74%) أما في القياس البعدي وصلت (66.45%).
- الفرق بين القياسين القبلي والبعدي، وصل (+1.71%) لصالح القياس البعدي منه نلاحظ تحسن ضعيف في مستويات الثقة بالنفس بنسبة (+1.71%).

ونلاحظ ايضا من خلال الجدول رقم (36) والشكل البياني (58-59) الذي يوضح النتائج الإحصائية مايلي:

المهارات العقلية:

- سجلنا متوسط الحسابي لمستويات المهارات العقلية للمجموعة الضابطة للقياس القبلي يساوي:(53.09)، بانحراف معياري يساوي **(1.181)**.
- سجلنا متوسط الحسابي لمستويات المهارات العقلية للمجموعة الضابطة للقياس البعدي يساوي:(55.47)، بانحراف معياري يساوي **(2.507)**.
- سجلنا فرق بين القياس القبلي والبعدي بزيادة تصل إلى (+3.73%) تحسن ضعيف في مستويات المهارات العقلية لدى أفراد العينة التجريبية،
- وحصلنا على الدلالة الاحتمالية ب(0.173) وهي أكبر من قيمة الدلالة الإحصائية (0.05) ومنه نستنتج أن الفرضية غير دلالة معنويا.

- اما قيمة Ttest المحسوبة تساوي **(1.543)**، وقيمة Ttest النظرية تساوي **(1.943)**، فنلاحظ بأن **T.cal** ≤ **T.th** عند مستوى الدلالة (0.05).

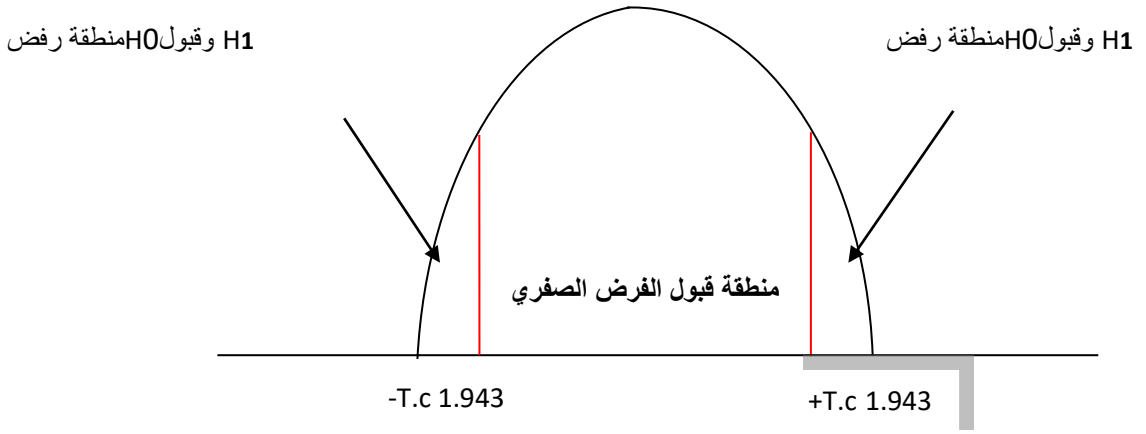


ومنه عدم رفض الفرضية الصفري H0 التي تنص:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في مستويات المهارات العقلية لدى المجموعة الضابطة

الثقة بالنفس:

- سجلنا متوسط الحسابي لمستويات الثقة بالنفس للمجموعة الضابطة للقياس القبلي يساوي:(64.74)، بانحراف معياري يساوي **(9.552)**.
- سجلنا متوسط الحسابي لمستويات الثقة بالنفس للمجموعة الضابطة للقياس البعدي يساوي:(66.45)، بانحراف معياري يساوي **(9.295)**.
- سجلنا فرق بين القياس القبلي والبعدي بزيادة تصل إلى (1.71+) تحسن ضعيف في مستويات الثقة بالنفس لدى العينة الضابطة.
- وحصلنا على الدلالة الاحتمالية ب **(0.372)** وهي أكبر من الدلالة الإحصائية (0.05) ومنه نستنتج أن الفرضية ليس لها دلالة معنويا.
- أما قيمة T.test المحسوبة تساوي **(0.256)**، وقيمة T.test النظرية تساوي **(1.943)**، فنلاحظ بأن T.cal ≤ T.th عند مستوى الدلالة (0.05).



ومنه نقبل الفرضية الصفري H0 التي تنص:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في مستويات الثقة بالنفس قبل المنافسة الرياضية عند المجموعة الضابطة".

3.6.5 تفسير نتائج الفرضية السادسة:

ونلاحظ من النتائج الإحصائية التي توصل لها الباحث في الجدول (34 – 35) والتمثيل البياني(58– 59) التي توضح أنه لا توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستويات المهارات العقلية والثقة بالنفس لدى المجموعة الضابطة، أي لا يوجد تحسن واضح في مستويات المهارات العقلية والثقة بالنفس والتي كانت نتيجة ضعيفة تصل إلى زيادة نسبة (+3.73%) و(+1.71%) على التوالي وهي نتيجة متوقعة راجعة إلى الإهمال اللاعبين أو المدرب إلى الجانب النفسي في تحضيراتهم للمنافسة مما جعل مستويات المهارات العقلية لديهم في بنسب متوسطة وصلت في القياس القبلي والبعدي (53.09%– 55.47%) على التوالي مما جعل مستوى تركيز الانتباه والتصور العقلي و التخطيط عند اللاعبين ضعيف ولم يتحسن وهذا راجع إلى إهمال الجانب التحضير النفسي الذي يعمل على تحسين هاته القدرات العقلية والتي بدورها تلعب الدور كبير في التأثير على المستويات الثقة بالنفس وهذا حسب ما توصل إليه الباحث في الجانب التطبيقي للدراسة ، وأكد العديد من العلماء النفس الرياضي الدور المهم للمهارات العقلية والتي تعتبر عنصر أساسي في تحسين الأداء عندما يرتبط بالجانب البدني، ويكون من خلال زيادة تركيز الانتباه واليقظة والتصورات العقلية والتخطيط الجيد لأحداث المنافسة ، وهذه المدركات ستجعلك تكون قادرًا على الاستجابة بسرعة كبيرة وبالتالي اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافس، وسيؤثر بالإيجاب على ثقتهم بالنفس هذا ما تطرقنا إليه في الجانب النظري للدراسة

عندما أكد عليه **الحسن العلاوي (2009)** لاشك أن للاستعداد النفسي أو تنظيم الطاقة النفسية أهمية قصوى في حياة الرياضي خاصة خلال مرحلة المنافسة، كون هذه المرحلة لا تخلو من القلق والتوتر وكذا نقص الثقة بالنفس وغيرها من المعيقات والمؤثرات السلبية والمشاكل النفسية التي يصعب على الرياضي حلها، وبتالي قد تؤثر على سلوكه وأدائه الرياضي خلال مرحلة ما قبل المنافسة، واستنادًا إلى **نظرية باندورا المعرفية الاجتماعية (1977 ، 1997)** أنه إذا قام الرياضي بتطوير مهاراته العقلية سيؤدي إلى نجاح المهارات و إستراتيجية أو يتقن المواقف الصعبة، فمن المرجح أن تكون هذه المهارات العقلية بمثابة مصدر أقوى للثقة بمثابة إنجاز للأداء بصورة عالية.

وبناء على هذه التفسيرات والنتائج الإحصائية تم **قبول الفرضية السادسة** والتي تنص :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستويات المهارات العقلية والثقة بالنفس لدى المجموعة الضابطة.

التي لم تطبق عليها برنامج التحضير النفسي للتدريب المهارات العقلية.

الفرضية السابعة

1.7.5 عرض نتائج الفرضية السابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمتغيرات (المهارات العقلية– الثقة بالنفس) بين العينة التجريبية والضابطة.

الجدول (37) عرض الفرق في القياس البعدي للمهارات العقلية لدى المجموعة التجريبية والضابطة.

الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات المهارات العقلية والثقة بالنفس في القياس البعدي					
المجموعة الضابطة		رقم العينة	المجموعة التجريبية		رقم العينة
المهارات العقلية	الثقة بالنفس		المهارات العقلية	الثقة بالنفس	
%53,33	%69,23	15	%75,24	%82,05	11
%55,24	%52.99	04	%73,17	%80,34	10
%59,05	%74,36	09	%75,55	%74,36	18
%54,28	%69.23	08	%75,71	%81,2	01
%55.47	%66.45	المتوسطات	%74.92	%79.49	11

الجدول (38) النتائج الإحصائي للقياس البعدي للمهارات العقلية والثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية والضابطة.

	القياس	المتوسط الحسابي	نسبة الفارق	حجم العينة	Df(2)	مستوى الدلالة	الاحتمال المعنوي	T المحسوبة	T النظرية	الدلالة المعنوية
المهارات العقلية	المجموعة التجريبية	%74.92	%19.45	08	06	0.05	0.0361	14.028	1.943	دالة معنويا
	المجموعة الضابطة	%55.47								
الثقة بالنفس	المجموعة التجريبية	%79.49	%13.04	08	06	0.05	0.0392	2.625	1.943	دالة معنويا
	المجموعة الضابطة	%66.45								

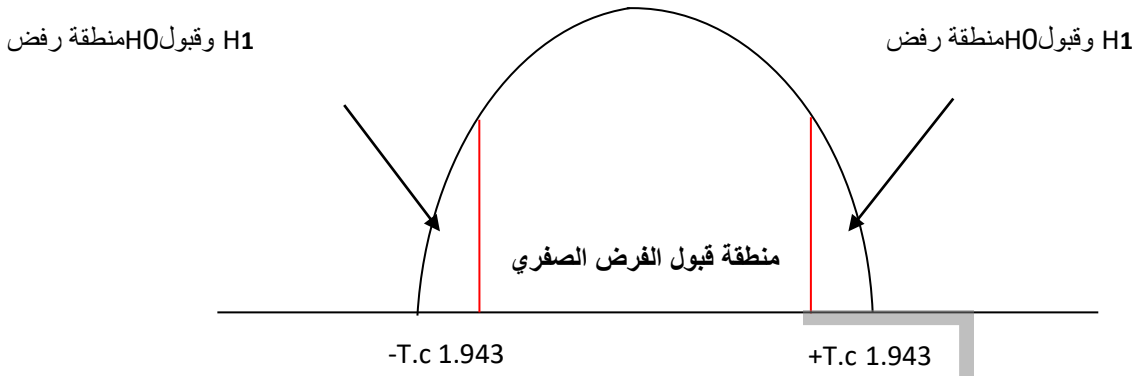
2.7.5 تحليل نتائج الفرضية السابعة:

من خلال الجدول رقم (37) الذي يوضح النتائج المتحصل عليها من قياس البعدي لمستويات المهارات العقلية والثقة بالنفس للمجموعة الضابطة والتجريبية تتضح من خلاله فروق ظاهرية بين القياسيين من خلال عرض النتائج نلاحظ مايلي:

المهارات العقلية:

- سجلنا متوسط الحسابي لمستويات المهارات العقلية للمجموعة الضابطة للقياس البعدي يساوي:**(55.47)**، بانحراف معياري يساوي **(2.507)**.
- سجلنا متوسط الحسابي لمستويات المهارات العقلية للمجموعة التجريبية للقياس البعدي يساوي:(74.92)، بانحراف معياري يساوي **(1.18)**.

- سجلنا فرق بين القياسين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تصل إلى (19.45%) تحسن في مستويات المهارات العقلية لصالح أفراد العينة التجريبية،
- وحصلنا على الدلالة الاحتمالية ب(0.0361) وهي أقل من قيمة الدلالة الإحصائية (0.05) ومنه نستنتج أن الفرضية دلالة معنويا.
- اما قيمة Ttest المحسوبة تساوي (**14.028**)، وقيمة Ttest النظرية تساوي (**1.943**)، فنلاحظ بأن **T.cal ≥ T.th** عند مستوى الدلالة (0.05) .



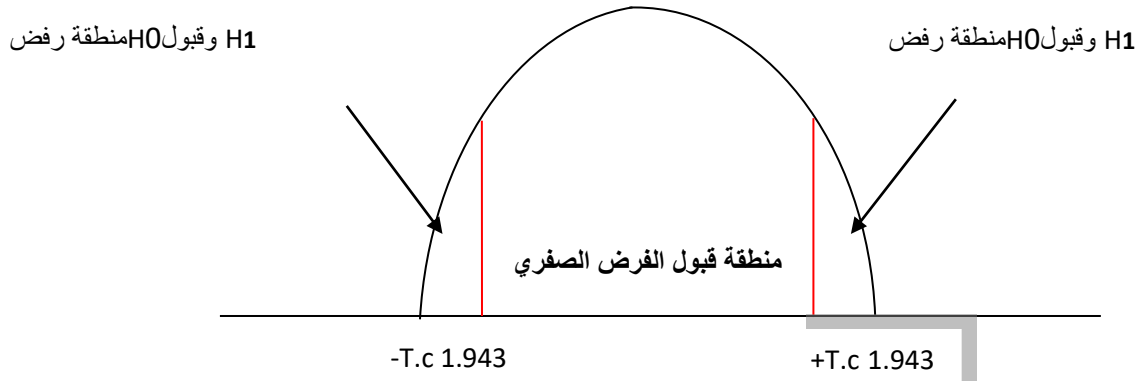
ومنه نرفض الفرضية الصفري H0 ونقبل الفرضية البديلة التي تنص:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمستويات المهارات العقلية لصالح المجموعة التجريبية ".

الثقة بالنفس:

- سجلنا متوسط الحسابي لمستويات الثقة بالنفس للمجموعة التجريبية للقياس القبلي يساوي:(79.49)، بانحراف معياري يساوي (**3.651**).
- سجلنا متوسط الحسابي لمستويات الثقة بالنفس للمجموعة الضابطة للقياس البعدي يساوي:(66.45)، بانحراف معياري يساوي (**9.295**).
- سجلنا فرق بين القياسين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تصل إلى (13.04%) تحسن في مستويات الثقة بالنفس لصالح أفراد العينة التجريبية،

- وحصلنا على الدلالة الاحتمالية ب **(0.0392)** وهي أقل من الدلالة الإحصائية (0.05) ومنه نستنتج أن الفرضية لها دلالة معنويا.
- أما قيمة T.test المحسوبة تساوي **(2.625)**، وقيمة T.test النظرية تساوي **(1.943)**، فنلاحظ بأن T.cal ≥ T.th عند مستوى الدلالة (0.05).



ومنه نرفض الفرضية الصفري H_0 ونقبل الفرضية البديلة H_1 التي تنص:

" **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمستويات الثقة بالنفس لصالح المجموعة التجريبية** ".

3.7.5 تفسير نتائج الفرضية السابعة:

ونلاحظ من النتائج الإحصائية التي توصل لها الباحث في الجدول (37-38) والذي يوضح أنه توجد فروق بين المجموعتين (التجريبية /الضابطة) في مستويات المهارات العقلية والثقة بالنفس في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، أي أنه يوجد تحسن في مستويات المهارات العقلية والثقة بالنفس وهذا راجع إلي فعالية البرنامج المصمم من طرف **(Jocelyn Faubert)**، و يتألف من تدريب وتحفيز القدرات المعرفية للرياضي، مثل الانتباه، الإدراك، التفكير،التصور، اتخاذ القرار، التنسيق والاستجابة، يسمى البرنامج **(NeuroTracker)** (التتبع البصري) هذا البرنامج التدريبي سهل أداء اللاعبين من خلال زيادة قدرات التتبع البصري للحركاته أو حركات خصمه خلال المنافسة أو التدريب أي تحسين عملية العقلية للإدراك الرياضي و ما يدور من حوله ،**ويؤكد الدكتور (Dr. Kawashima)** أن الدماغ يتصرف مثل العضلات، كلما قمت بتحفيز مناطقه المختلفة، كان يعمل بشكل أفضل.

ويشير كل من **Hopwood, Mann, Farrow, & Nielsen** (2011) أن تدريب على برنامج (التتبع البصري) هي طريقة التدريب الأكثر شيوعا واستخداما تستهدف لتحسين الأداء الرياضيين من خلال استخدام الإشارات المرئية الدقيقة، والتعرف على مواقف اللاعب وحفظها، واستراتيجيات البحث المرئية، والتعرف على احتمالات اللعبة، من محاكاة سيناريوهات اللعبة التي يتم تقديمها في معظم الأحيان، من خلال عروض الفيديو، هذا لتحسين في العمليات العقلية لدى اللاعبين سواء خلال المنافسة أو التدريب حيث منح اللاعبين جرعات زائدة من الثقة بالنفس ، وأكده **باندورا في نظريته المعرفية الاجتماعية (1977 ، 1997)** أنه إذا قام الرياضي بتطوير مهاراته العقلية سيؤدي إلى نجاح المهارات و إستراتيجية أو يتقن المواقف الصعبة، فمن المرجح أن تكون هذه المهارات العقلية بمثابة مصدر أقوى للثقة و إنجاز للأداء بصورة عالية.

أما المجموعة الضابطة التي لم تمارس البرنامج النفسي العصبي وواصلت تدريباتها العادية بالاعتماد على الجانب البدني والمهاري وإهمال الجانب النفسي صحيح أنها حافظة على نفس القدرات العقلية والثقة بالنفس حيث كانت في المستوى المتوسط ولم نشاهد أي تحسن حسب نتائج القياسين القبلي والبعدي وهي نتيجة تؤكد على الدور المهم لتحضير النفسي وخاصة إذا كان مبني على المهارات العقلية في تحسين مستوى اللاعبين في جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية ، ويتفق مع **الزبيدي (1989)** أن طبيعة المستويات الرياضية تتطلب من الفرد ضرورة استخدام قدراته البدنية والخططية والمهارية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لإحراز أفضل مستوى ممكن، وهذا ما أشارة إليه العديد من علماء النفس الرياضي سواء العربية أو الأجنبية و الدور الايجابي الذي يلعبه التدريب على المهارات العقلية في اكتساب وتنمية المهارات الحركية والإعداد للدخول في المنافسات حيث ازداد انتشارها وتطبيقها بشكل كبير خاصة في الرياضات المستوى العالي، أين نجد الكثير من الفرق العالمية يستعملون التقنيات العقلية قبل وبعد المنافسة أو التدريب، ويؤكدون بالدور الذي يلعبه في تعزيز الثقة بالنفس، ووصولهم إلى منصات التتويج.

وبناءا على هذه التفسيرات والنتائج الإحصائية **يتم قبول الفرضية السابعة** والتي تنص :

" أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي في المتغيرات (المهارات العقلية- الثقة بالنفس) بين العينة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

وهو تأكيد على فعالية البرنامج التحضير النفسي المبني على تدريب المهارات العقلية لتعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين.

الفصل السادس

مناقشة الفرضيات

مناقشة الفرضيات:

1. الفرضية الاولى.

2. الفرضية الثانية.

3. الفرضية الثالثة.

4. الفرضية الرابعة.

5. الفرضية الخامسة.

6. الفرضية السادسة.

7. الفرضية السابعة

1.6 مناقشة الفرضية الأولى:

مستوى حالة الثقة بالنفس قبل المنافسة الرياضية لدى أفراد عينة الدراسة متوسطة.

الفرضية كانت تتمحور حول فكرة أن حالة الثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة متوسطة خلال مرحلة المنافسة، بعد عرض وتحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها والمتعلقة بقياس مستويات الثقة بالنفس عند أفراد العينة تبين للباحث أن مستويات الثقة بالنفس لدى لأفراد العينة هي أكبر من المتوسط بنسبة تراوحت بين (68.80%) يمكن القول أن مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة هو نتيجة متوسطة ستؤثر على أدائهم خلال المنافسة الرياضية، مع العلم أن الفريق يحتل المركز الأول في بداية مشواره في البطولة، إلا أن مستويات الثقة بالنفس لديهم كانت متوسطة حسب نتائج المتوصل إليها، وهذا راجع ربما إلى تعرضهم لضغوطات نفسية شديد لمواصلة وإكمال المهمة وتحقيق حلم الصعود لقسم الوطني الثالث الذي فيه الكثير من المخاوف والقلق والتوتر، وخاصة أنه تبقى من نهاية البطولة أكثر من 20 مقابلة وبفارق نقطة واحدة عن الملاحق، مما يستدعي منهم تكثيف الجهود سواء بدنية أو نفسية للمحافظة على تقدمهم، وربما يعود ذلك حسب الباحث إلى أحكام الذاتية سلبية سواء عند اللاعبين أو طاقم الفني أو الجمهور حيث تؤثر بشكل مستمر على مستويات الثقة بالنفس لديهم مثل الحكم على عدم قدرتهم في محافظة على مكاسبهم هذا راجع أولا وأخيرا إلى إهمال الجانب التحضير النفسي وبالأخص تدريب المهارات العقلية مثل (التصور العقلي– التركيز– التخطيط – إدارة الطاقة – تسير قلق المنافسة) هاته المهارات تلعب دورا مهما في تحسين مستويات الثقة بالنفس، وهذا يتفق مع قول **جلبرت (1963)** أن أهم المقومات النفسية هو أن يدرب الفرد على تكوين صورة طيبة عن نفسه عند الآخرين وأن يتعرف على نقاط القوة في نفسه بما فيها من ضعف وأن يشبع حاجاته الأساسية، لكن هناك عنصرا أساسيا يفوق هذا كله أهمية، هو احترام المرء لنفسه كفرد، فهذا الاحترام هو أساس كل ثقة بالنفس.

ويمكن القول أن للثقة بالنفس دورا مهما في تحقيق النجاح خلال المنافسات الرياضية فلابد في هذه الحالة التركيز على الجانب النفسي لدى الرياضيين وذلك من خلال التحضير النفسي الجيد المبني على تحسين مهاراتهم العقلية.

ويرى الباحث أن هذه النتيجة متوقعة وهي تتوافق مع نتائج التجربة التي قام بها كل **من بن ساسي رضوان،العنتري محمد علي (2021)** والتي توصل فيها الباحثان أن للتدريب العقلي أثر ايجابي على مستويات الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة، وعندما نعود إلى دراسة **حيدري و حسين سلطاني و مهدي محمدي نزهد (2018)** اللذين عملوا على تقييم تأثير التدريب على المهارات النفسية لتحسين الثقة

بالنفس من خلال تطبيق برنامج تدريبي للمهارات النفسية على 30 لاعب كرة طائرة وتوصل إلى أن تدريب المهارات النفسية يحسن الثقة بالنفس لدى المراهقين، وفي سنة **(2010)** أكد كلا من **Mary D. , Yuhua Li Cheriel.Abma, Fry** في دراستهم علي الاختلافات في محتوى قدرة التصور العقلي بين لاعبي المضمار ذوي الثقة العالية والمنخفضة، ل 111 رياضي في ألعاب المضمار هدفت إلى معرفة اختلاف الرياضيون ذو الثقة العالية والمنخفضة في استخدام التصور العقلي، وتوصلت نتيجة إلي أن الرياضي ذات الثقة العالية استخدم كل فئة من الصور (التحفيزية العامة – الإتقان ، التحفيزية العامة – الإثارة ، التحفيزية الخاصة ، الإدراكية العامة ، المعرفية المحددة)، وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراستنا التي تؤكد على الدور المهم للعمليات العقلية وتأثيرها على مستويات الثقة بالنفس لدى الرياضيين.

من خلال هاته المناقشة يتضح مبدئيا الدور المهم لثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم ، على سبيل المثال في دراسة قام بها **Gilson, Reyes, & Curnock** (2012) باستخدام ما يقارب من مائة لاعب كرة قدم وجد أن هناك علاقة إيجابية بين مستويات الكفاءة الذاتية والجهد الرياضي، لذا كان واجب على الطاقم الفني للفريق الاهتمام أكثر في كيفية تعزيز وتقوية الثقة بالنفس لدى لاعبيهم لتساعدهم على بذل المزيد من الجهد لتسيير ومواصلة مرحلة الثانية من البطولة بنجاح، و يحذر **Hanin (2000)** أنه في حالة استمرار انخفاض الكفاءة الذاتية (الثقة بالنفس) سيؤدي إلى مزيد من القلق والاكتئاب، في حين أن معتقدات الكفاءة الذاتية العالية تنبئ بردود أكثر إيجابية.

وخلصت المناقشة بمناظرتها مع الدراسات السابقة أن الثقة بالنفس هي من بين أهم المهارات النفسية التي تساهم من رفع مستوى الأداء الرياضي خلال مرحلة المنافسة الرياضية وأن التحضير النفسي المبني على المهارات العقلية سيساهم بقدر كبير في تحسين الثقة بالنفس وتحقيق نتائج إيجابية.

2.6 مناقشة الفرضية الثانية:

توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين استخدام مهارة المعرفية والثقة بالنفس للاعبي كرة القدم.

الفرضية كانت تتمحور حول فكرة أنه توجد علاقة ايجابية بين المهارات المعرفية (التركيز– التصور العقلي– التخطيط) والثقة بالنفس، أي أنه كلما كان للاعب القدرة في المحافظة على تركيزه دون تشتت وقدرات التصور العقلي جيدة لأحداث المنافسة وله أهداف محدد في مستوى إمكانياته، كلما عززت هاته القدرات المعرفية العلاقة بشكل ايجابي بثقة الرياضي سواء خلال أو بعد المنافسة الرياضية.

بعد العرض وتحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها والمتعلقة بقياس درجة الارتباط بين المتغيرين (المهارات المعرفية– الثقة بالنفس) عند أفراد العينة تبين للباحث أن قيمة الارتباط بيرسون وصلت **(0.818)** لدى لأفراد العينة هي علاقة قوية بين المتغيرين، وهذا يتفق إلى ما أشار إليه كل من **Dieter & Athanasios (2014)** في دراستهم أن الأحكام الذاتية تعتمد على المعالجة المعرفية لمصادر المعلومات المختلفة وتفسير تلك المعلومات ودمجها لتشكل حكم فعال، هي حسب **بنادورا (1997)** أنها نتاج عملية معقدة من التقييم الذاتي والإقناع الذاتي التي تعتمد على المعالجة المعرفية للمصادر المعلومة، هذا ما يتطلب من الطاقم الفني والطبي والإداري التركيز أكثر على حالات اللاعبين النفسية والعاطفية من خلال التنويع في مصادر الثقة بالنفس المعالجة الدقيقة للمعلومات المتعلقة بالمنافس، حيث يعتقد عادة أن المدربين هم مصادر للمعلومات الموثوقة لقدرات الرياضيين، ويمكن للمدرب التأثير على ثقة الرياضي، من خلال العمل على ثلاثة نقاط لتحكم في القدرات المعرفية للاعبيه:

أولا: زيادة التركيز بالتحكم في مصادر المعلومات ومعالجتها المتعلقة بالمنافسة الرياضية (منافس، أرضية الملعب، الجمهور،...إلخ) .

ثانيا: تدريب اللاعبين على التصور العقلي وخاصة التصور التحفيزي من خلال استخدام جميع الحواس لإعادة إنشاء تجربة في العقل يساعد الرياضيين لأداء أفضل وزيادة الثقة بالنفس باستعمال (إعادة مشاهدة المباريات).

ثالثا:وتحديد الأهداف هي عملية تنظيمية لأفكار التي تدور في ذهن اللاعب حول مجريات المنافسة، عندما يعتقد الرياضي أن لديه مهمة محددة سيؤدي إلى زيادة الجهد أثناء منافسة.

وهذا ما يتفق مع دراسة **زمالي حسان (2018)** في تنمية المهارات العقلية والأداء الرياضي عالي المستوى في البرمجة اللغوية العصبية لإثبات فعالية تدخل لمنتظم لبرنامج إعداد الذهني متكون من (تحديد الأهداف، البرمجة

اللغوية العصبية، الدعم الشخصي) والذي أثبت بعد تدريب لمدة ثلاثة أشهر ل 30 لاعب كرة اليد تحسن كبير في المهارات العقلية، تم تحسين الضوابط العاطفية والانتباه والمعرفة و التحفيز والثقة بالنفس بشكل خاص.

وبرجوع إلى دراسة **رضا بعارسية (2020)** من خلال مقابلة 25 مدرب كرة قدم الذي أكد فيها على إبراز الدور الذي يلعبه القياس النفسي في إعداد لاعبي كرة القدم وأن القياسات النفسية أمر مهم في البرمجة لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريبية النفسية وتحكمهم في حالاتهم النفسية من بينها الثقة بالنفس التي تعتبر العامل النفسي الأهم لدى الرياضيين، ويضيف **عمر فوزي (2010)** أن الموضوعات الأربعة الأكثر تدريبا لمهارات العقلية المرتبطة لاعب كرة القدم "التصور، تحديد الأهداف، التحدث الذاتي، الاسترخاء".

ويتفق أيضا كلا من **Dennis Hrycaiko ,Gregg Melanie ,hammond Thomas (2012)** في دراسة التأثير إتقان الصور التحفيزية (MG-M) على القدرة على التصوير والثقة الرياضية للاعبي الجولف من خلال تطبيق برنامج تدريبي للصور التحفيزية لمدة ثلاثة أسابيع أدى إلى تحسن المشاركين الثلاثة في مستويات الثقة بالنفس والتصور العقلي، مما يثبت على وجود علاقة قوية بين التصور التحفيزي (MG-M) والثقة بالنفس.

والثقة بالنفس تضمن بلا شك الجانب الإدراكي المعرفي والجانب السلوكي، الجانب الإدراكي يتمثل في إدراك الفرد لكفاءته وقدراته ومعرفته للمهارات التي يمتلكها من كل الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية، اقتناعه بهذه الإمكانيات، أما الجانب السلوكي فيتبلور في ترجمة هاته المعتقدات الايجابية عن الذات إلى أفعال سلوكية ومظاهر حركية سواء في التدريب أو المنافسات تعكس مدى ثقة الفرد بنفسه من خلال قدرته على التعامل بفاعلية و التوافق والانسجام، مع مختلف المواقف التي تواجهه في حياته الرياضية، حيث يرى **حسن العلاوي** أن المهارات النفسية التي يمتلكها اللاعب مرتبطة بتحقيق الأداء الجيد ويستطيع اللاعب استخدامها حسب الموقف التنافسي وأن القدرات المعرفية تعتبر محددا مهم لأداء الرياضي بتكامل مع كل الجوانب التدريبية الأخرى.

وخلصت هذه المناقشة بمناظرتها مع الدراسات السابقة على انه هناك علاقة ذات دلالة بين المهارات المعرفية والثقة بالنفس.

3.6 مناقشة الفرضية الثالثة:

توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين استخدام مهارة النفسية الجسدية والثقة بالنفس للاعبي كرة القدم.

الفرضية كانت تتمحور حول فكرة أنه توجد علاقة ايجابية بين المهارات النفسية الجسدية (إدارة الطاقة النفسية– تسير قلق المنافسة) والثقة بالنفس، أي أنه كلما كان للاعب القدرة في تنشيط حالته العاطفية والتحكم في مستويات القلق سواء قبل أو أثناء المنافسة كلما كانت مستويات الثقة بالنفس في حالة جيدة.

بعد العرض وتحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها والمتعلقة بقياس درجة الارتباط بين المتغيرين (المهارات النفسية الجسدية والثقة بالنفس) عند أفراد العينة تبين للباحث أن قيمة الارتباط بيرسون وصلت **(0.707)** لدى لأفراد العينة وهي علاقة قوية بين المتغيرين توضح مدى أهمية المهارات النفسية الجسدية لدى اللاعبين، لذا يجب على المدربين الأهتمام بهذه القدرات النفسية الجسدية والعمل على نقطتين مهمتين:

أولا: التحكم في إدارة الطاقة النفسية: من خلال البحث على كيفية إدراك اللاعب للمهارات والتحديات التي تواجهه وان مفتاح نجاح اللاعب في المنافسات الرياضية هو تعلمه طريقة السيطرة والتحكم في أفكاره من خلال التنظيم الطاقة النفسية فضلاً عن مقدرته في السيطرة على مجريات عقله لأنها ستؤثر بصورة أو بأخرى على مستوى الأداء سواء الايجابي أو السلبي، حيث يؤكد معظم المختصين في العلوم النفيسة الرياضية على انه من الطبيعي أثناء الأداء العالي أن يكون لدى اللاعب مقدرة بدنية وذهنية عالية يطلق عليها (منطقة الطاقة النفسية المثلى) أو حالة الطاقة النفسية (floww state) **ويؤكد كاظم (2009)** أن الأداء العالي للاعب وهو تلك اللحظات التي يبذل فيها الجهد العقلي والبدني من اجل الوصول إلى الاستمتاع باللعب والتميز.

- **ثانيا: تسير حالة القلق خاصة يوم المنافسة:** خاصة قبل بدأ المنافسة بلحظات، وهو الأمر الذي يستوجب من المدرب الانتباه له ، الذي يقوم بتحفيز الرياضي وبث الثقة في نفسه والعمل على تحسيس الرياضي بقدراته وإمكانياته لضبط شعور القلق لديه وتقديره لذاته وإمكانياته بشكل إيجابي وأنه حالة عابرة ، وعليه بإعتبار شعور القلق خلال المنافسة كحالة وأمر طبيعي فإن الأداء أثناء المنافسة لا يعتمد على القلق في حد ذاته وإنما في كيفية الاستجابة له، ويتفق مع **حسن العلاوي (1987)** يعد شعور بالقلق المرتبط بالمنافسة أحد المتغيرات النفسية المهمة، التي يجب المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع ايجابي لتحقيق أفضل النتائج

الرياضية، وهو شعور لا يمكن عزله نهائيا، يمكن القول أن قلق المنافسة هي حالة طبيعية في الرياضة يتعرض لها أي رياضي ولكن يكمن الفرق في كيفية الاستجابة له وتكون بحالتين:

- **الحالـــة الأولـــى:** عندما يكون القلق ميسر يلعب دور محفـز مساعد لـرياضي في جعله يعرف ويدرك مصدر قلقه وبالتالي يهيئ نفسه بدنيا ونفسيا للتغلب عليه.
- **الحالـة الثانيـة:** عنـدما يكـون قلـق معيقا فيعمـل علـى إعاقـة العمـل مـن خـلال التـأثير السلبي علـى أداء الرياضي لذا يستوجب على المدرب الانتباه له.

فإن ركز المدرب للعمل على هذه النقاط المذكور سيتحكم في الحالاتهم النفسية والتي ستمنح دافع قوي نحو تحقيق الثقة بالنفس للاعبيه، ويضيف **Strachan & Munroe-Chandler** سنة **(2006)** في دراسة استخدام التصور للتنبؤ بالثقة بالنفس والقلق لدى نخبة الرياضيين الشباب 76 رياضي تدوير العصا (11–سنة17)، أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية كبيرة بين الوظائف التحفيزية للتصور لتسير القلق التنافسي وإدارة الطاقة النفسية لدى الرياضيين بإضافة للتصور المعرفي الخاص (CS) الثقة بالنفس، وأن تصور التحفيز الخاص (MS) وتصور رفع التحفيز العام (MG–A) هما أهم مؤشرين للثقة بالنفس، و يتفق **Mamassis Dogani سنة (2004)** في دراسة أثر برنامج تدريب عقلي على قلق المنافسة الثقة بالنفس والأداء في التنس لدى الناشئين لتسعة لاعبين في التنس، وتوصل إلى أن الثقة بالنفس هي العامل الذي أظهر الفرق الأكبر بين القياس القبلي والبعدي وتحقيق جميع الرياضيين في المجموعة التجريبية درجات أعلى في كثافة واتجاه الثقة بالنفس، اما **محمد علي بشارات (2011)** في دراسته لتأثير المعتدل للثقة بالنفس والفعالية الذاتية الرياضية على العلاقة بين القلق التنافسي والأداء الرياضي على 264 رياضي، كشفت النتائج أن للثقة بالنفس علاقة سلبية معنوية مع الأبعاد المعرفية والجسدية للقلق التنافسي وعلاقة إيجابية معنوية مع الإنجاز الرياضي، لذا يجب محاولة التحكم في حالات القلق من خلال تدريب اللاعبين في القدرة على تسير حالة قلق المنافسة لديهم.

وخلصت هذه المناقشة بمناظرتها مع الدراسات السابقة على انه هناك علاقة ذات دلالة بين المهارات النفسية الجسدية والثقة بالنفس.

4.6 مناقشة الفرضية الرابعة:

توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين القدرات الاسترجاع والثقة بالنفس للاعبي كرة القدم.

الفرضية كانت تتمحور حول فكرة أنه توجد علاقة ايجابية بين قدرات الاسترجاع (النوم) والثقة بالنفس، أي أنه كلما كانت قدرات الاسترجاع من نوم وتغذية وحالة الإصابة جيدة قبل المنافسة كلما كانت مستويات الثقة بالنفس في حالة جيدة.

بعد العرض وتحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها والمتعلقة بقياس درجة الارتباط بين المتغيرين (القدرات الاسترجاع والثقة بالنفس) عند أفراد العينة تبين للباحث أن قيمة الارتباط بيرسون وصلت **(0.836)** لدى لأفراد العينة هي علاقة قوية بين المتغيرين توضح مدى أهمية القدرات الاسترجاع لدى اللاعبين في عملية تحفيز مؤشر الثقة بالنفس، لذا يجب على المدربين الاهتمام أكثر بهاته القدرات الاسترجاع والعمل على تحكم فيها.

يعاني لاعبي كرة القدم من الإجهاد لأسباب مختلفة (على سبيل المثال ، التدريب والمنافسة والسفر ونمط الحياة) بما في ذلك فترات الإرهاق الحاد بسبب جداول التدريب والمنافسة الثقيلة، على سبيل المثال تتميز كرة القدم بنوبات متكررة من النشاط المتقطع (الركض السريع) مع فترات راحة قصيرة، مما يمثل ضغطًا فسيولوجيًا مرتفعً، وإجهادًا عصبيًا عضليًا ومعدلات عالية من المجهود الملحوظ باعتبار كرة القدم من رياضات التحمل، ويعد التعافي بعد التمرين أمرًا حيويًا لجميع الرياضيين ويجب على المدرب إدارة التوازن بين إجهاد التدريب والتعافي البدني لتحقيق أقصى قدر من التكيف مع الدورات التدريبية أو المنافسات القادمة.

ويعد النوم المكون الأساسية التي لا غنى عنه لممارسة الانتعاش والتجديد الطاقة يمكن أن تؤثر على الأداء العقلي والجسدي لجسم الإنسان مباشرة، يتفق مع كل من **Michele Lastella, Geoff Peter Lovell Charli Sargent** (2012) في دراستهم لسلوك النوم قبل المنافسة وعلاقته بمزاج الأداء الرياضي لي103 رياضي كشفت نتائجهم أن نوعية النوم سواء الجسدية أو الشروط النفسية لها علاقات مهمة في مجالات مختلفة، وشملت (الظروف البدنية و العمليات المعرفية، وظيفة التمثيل الغذائي، وظيفة المناعة، وتنظيم الشهية، اضطراب المزاج والنفسية)، ومن أهم استنتاجاتهم أن الرياضيين قد يكونون عرضة لخطر النوم المتقطع في ليلة السابقة للمنافسة يمكن أن يرتبط النوم المضطرب سلبا بالحالة المزاجية للرياضي يوم المنافسة، ويضيف **Ferrara, M., & De Gennaro, L (2001)** أن النوم أقل من خمسة ساعات كل ليلة لمدة سبع ليال له تأثير مرتفع للإرهاق

والارتباك واضطراب المزاج لـه تـأثير سلبي علـى المـزاج الرياضـيين (مثل القلـق والغضـب، الضـغط، التهـيج المفرط)، ويشير كل من **Meerlo P., Sgoifo A., Suchecki D (2008)** في دراستهم النوم المقيد والمتقطع لـه التـأثيرات علـى الوظيفـة اللاإراديـة وأنمـاط الضـغط العصـبي الصـماوي واسـتجابة الضـغط علـى مجموعـة مـن الحيوانات (القوارض)، و أن النوم المتقطع أو قلته قد يكون خطرا على صحة الإنسان بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية واضطرابات المزاج وهذه الحالة النفسية لها تأثير مباشر على حياة الرياضي ، لذلك يلعب النوم دورًا رئيسيًا في تسهيل التعافي بعد التمرين أو تقليل التعب وعكس العمليات التي تؤدي إلى الإرهاق، ويتفق العديد من الباحثين أن النوم أهم طريقة للشفاء يستخدمها رياضيي النخبة.

واقترح كل من **Chennaoui M., Léger D., Gomez-Merino D (2020)** أن النوم كان جبهة جديدة في تحسين الأداء للرياضيين والنوم له تأثير ترميمي على جهاز المناعة و الغدد الصماء، ليثبت **Frank, Marcos G.** (2006) أن النوم الكافي يسهل استعادة التكلفة العصبية والتمثيل الغذائي لحالة اليقظة وله دور أساسي في الوظيفة الإدراك التي تعزز بدورها الثقة بالنفس لدى الرياضيين، وتوصل في دراسته **Killgore (2010)** أن ضعف جودة النوم والحرمان من النوم يضعف وظائف الدماغ التي تؤثر على مجموعة واسعة من الوظائف العقلية وتدهور كل من (الذاكرة– الانتباه– اليقظة) ، وقد أثبت في دراسة **Taheri M, & Arabameri(2010)** على 18 رياضي أن أوقات رد الفعل تتأثر سلبًا بعد ليلة واحدة فقط من الحرمان التام من النوم، وأن الحرمان من النوم سيؤثر على الوظائف الإدراكية مثل رد الفعل وهاته الوظائف التنفيذية المعرفية هي في علاقة ارتباطيه حسب ما توصل إليه الباحث في هذه الدراسة مع الثقة بالنفس مما يشير إلى وجود علاقة بين النوم والثقة بالنفس.

وخلصت هذه المناقشة بمناظرتها مع الدراسات السابقة على انه توجد علاقة ذات دلالة بين المهارات الاسترجاع والثقة بالنفس.

5.6 مناقشة الفرضية الخامسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية في المتغيرات (المهارات العقلية– الثقة بالنفس).

الفرضية كانت تتمحور حول فكرة أنه توجد فروق ايجابية بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرين (المهارات العقلية – الثقة بالنفس).

بعد العرض وتحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها والمتعلقة بقياس الفرق بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرين (المهارات العقلية – الثقة بالنفس) توصل الباحث إلى وجود فروق بين القياسين بنسبة تحسن وصلت (+20.67%) في المهارات العقلية، وبنسبة تحسن وصلت (14.95+) في الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي لدى لأفراد العينة خلال المنافسة الرياضية، لذا يمكن القول أن البرنامج التحضير النفسي (التتبع البصري) المبني على تحسين المهارات العقلية كان له انعكاس ايجابي على الثقة بالنفس لدى أفراد العينة.

بحيث كان للبرنامج (التتبع البصري) دور مهما في تحسين مهارات العقلية كزيادة قوة التركيز الانتباه والتصور العقلي والتخطيط خلال المنافسة الرياضية وهذا التحسن في هذه المهارات المعرفية ساعد اللاعبين في التحكم في الجانب الإدراكي لمواقف اللاعب مما سهل عليهم التحكم في العمليات العقلية وتقليل من الأفكار السلبية التي بدورها كان لها انعكاس على حالة القلق التنافسي الذي أصبح قلق ميسر يساعد في الأداء الرياضي، والبرنامج (التتبع البصري) حسب نتائج الدراسة حسن في مهارة التخطيط (تحديد الأهداف) بحيث أن عملية تحديد الهدف ستحفز وتمنح طاقة في بذل المزيد من الجهد وبالإضافة إلى البرنامج النوم الذي حدده الباحث سيعزز من قدرات الاسترجاع وتعبئة طاقتهم وهذا ماتطرقنا له في الفصول النظرية، وكل هاته العوامل النفسية لها إنعكاس ايجابي على ثقة الرياضيين وهذه النتيجة مستخلصة من الفصل الثاني من الجانب التطبيقي، ويؤكد **Jocelyn Faubert** (2012) الأستاذ في جامعة (**Montreal School of Optometry**)، أن تدريب (التتبع البصري) سيحفز القدرات المعرفية للرياضي، مثل الانتباه، الإدراك، التفكير،التصور، اتخاذ القرار، التنسيق والاستجابة وحسب **Jocelyn Faubert** تعد تقنية (التتبع البصري) مهمة ذات مستوى إدراكي عالي تحفز عددًا كبيرًا من الشبكات العصبية التي تعمل في وقت واحد أثناء التمرين، مما سيحسن القدرة على تحليل الموقف والحفاظ على السيطرة التكتيكية أثناء مباراة، والتكيف أكثر وبسرعة مع الخصم، وتوقع مسار الأشياء، والسيطرة على العواطف وبالتالي التزام الهدوء في المواقف العصيبة أو تحت الضغط، وتحسين في الرؤيته المحيطية ، وتوقع تصرفات الخصم يصبح أسهل.

يمكن القول أن لجانب التحضير النفسي دورا مهاما في تحسين المهارات العقلية التي بدورها ستمنح جرعات إضافية للثقة الرياضي خلال المنافسة الرياضية وتحقيق نتائج ايجابية وهذا يتفق مع **بن ساسي رضوان، العنتري محمد علي (2021)** في دراسة التدريب العقلي وفق الاتجاهات النفسية وعلاقته بالثقة بالنفس ل 12 لاعب كرة قدم أقل من 20 سنة من خلال تطبيق برنامج لتدريب العقلي لمدة 7 أسابيع وتوصل إلى نتيجة أن لتدريب العقلي اثر ايجابي على الثقة بالنفس، **وتتفق مع سعدون شعيب (2021)** في دراسة .علاقة التدريب العقلي بالتحمل النفسي لي 80 لاعب كرة قدم ووصل إلى نتيجة مفادها أن لأبعاد التدريب العقلي المتمثلة في (الاسترخاء ، التركيز الانتباه، التصور العقلي) لها علاقة بالتحمل النفسي، إضافة أيضا مع **عمر فوزي (2010)** في دراسة تدريب لاعبي كرة القدم بالجامعة على المهارات العقلية وتوصل إلى الموضوعات الأربعة الأكثر تدريبا لمهارات العقلية المرتبطة لاعب كرة القدم "التصور، تحديد الأهداف، التحدث الذاتي، الاسترخاء".

وخلصت هذه المناقشة بمناظرتها مع الدراسات السابقة على أهمية التحضير النفسي للرياضيين من خلال برنامج تدريب للمهارات العقلية والتي سيكون له انعكاس ايجابي على الثقة بالنفس لدى الرياضيين.

6.6 مناقشة الفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة الضابطة في المتغيرات (المهارات العقلية– الثقة بالنفس).

الفرضية كانت تتمحور حول فكرة أنه لا توجد فروق ايجابية بين القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في متغيرين (المهارات العقلية – الثقة بالنفس).

بعد العرض وتحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها والمتعلقة بقياس الفرق بين القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في متغيرين (المهارات العقلية – الثقة بالنفس) توصل الباحث إلى عدم وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي أي لا يوجد تحسن في المهارات العقلية والثقة بالنفس لدى لأفراد العينة خلال المنافسة الرياضية، وأن المجموعة الضابطة لم تخضع للبرنامج التحضير النفسي حيث كانت تركز في تحضيراتها للمنافسة على الجانب البدني والمهاري بالإضافة إلى الجانب الخططي وهذا حسب ما صرح به مدرب الفريق أنه لا يملك محضر نفسي.

هذا الإهمال أو عدم الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين أثر على مستويات المهارات العقلية والثقة بالنفس لدى أفراد العينة الضابطة حيث بلغت مستويات المهارات العقلية في القياسين القبلي والبعدي **(53.09%– 55.47%)** على التوالي أي التحسن كان ضعيف وصل **(+3.73%)** لم يكن دال إحصائيا، أما مستويات الثقة بالنفس في القياسين القبلي والبعدي **(64.74%– 66.45%)** على التوالي أي تحسن كان ضعيف وصل **(1.71%+)** لم يكن دال إحصائيا.

وبعد تحليل النتائج المتوصل إليها يمكن القول أن للمحضر النفسي وللبرنامج الخاص للتحضير النفسي دورا فعالا في رفع مستوى المهارات العقلية والثقة بالنفس لدى اللاعبين وبالتالي تحقيق نتائج ايجابية، **وحسب Vealey (2007)** و **Williams (2009)** أشارت بعض الدراسات إلى أن استخدام المهارات العقلية مثل تحديد الأهداف، والتخيل ، والاسترخاء ، والحديث الذاتي هي مجالات مهمة في علم النفس الرياضي، ويتفق كل من **Weinberg et Gould (1995)** أن للثقة بالنفس العديد من النتائج منها الإيجابية ومنها السلبية تؤثر على الأداء، الثقة بالنفس تثير المشاعر الإيجابية (الهدوء، الاسترخاء النسبي على الرغم من الضغط)، وعلى عكس من ذلك يؤدي الافتقار للثقة إلى مشاعر سلبية (القلق والخوف)، والثقة تعزز التركيز وتزيد من الجهد والمثابرة، **ويحذر Hanin (2000)** أنه في حالة استمرار انخفاض الكفاءة الذاتية (الثقة بالنفس) سيؤدي إلى مزيد من

القلق والاكتئاب، في حين أن معتقدات الكفاءة الذاتية العالية تنبئ بردود أكثر إيجابية، ويتفق **زهواني سفيان (2020)** في دراسة تأثير برنامج للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة لتنمية بعض المهارات النفسية للرفع من مستوى الأداء الرياضي من خلال تطبيق برنامج للتحضير النفسي على 32 لاعب كرة القدم وصل إلى استنتاج أن التحضير النفسي يساهم في عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي لتمية دافعية الانجاز الرياضي.

ويضيف **MOKHTAR.POONEH(2018)** في دراسته العلاقة بين المهارات العقلية وأداء ركلات الترجيح من خلال تنبؤ بأداء ركلات الترجيح اعتماد على مستوى المهارات العقلية على 20 لاعب كرة القدم وتوصل إلى أن المهارات العقلية تلعب دور مهما في المواقف الصعبة، تتفق نتائج مع ما يؤكده **(حسن علاوي، 1998)** أن العديد من الدراسات أكدت على أهمية تعزيز الثقة بالنفس لدى الرياضيين "كون أن الرياضي الذي ينال درجة مرتفعة من الثقة بالنفس ويكون واثقا من نفسه وقدراته ومن كيفية التعامل مع الأشياء ويمكن أن يحسن التعامل مع المواقف الغير متوقعة، كما انه في إمكانه القدرة على اتخاذ القرارات بثبات ونجده لا يظهر قلقا أو توترا نحو مستوى الأداء.

وخلصت هذه المناقشة بمناظرتها مع الدراسات السابقة على أهمية التحضير النفسي للرياضيين من خلال برنامج تدريب للمهارات العقلية والتي سيكون له انعكاس ايجابي على الثقة بالنفس لدى الرياضيين، لذا يجب على المدربين التأكيد على الدور المهم للتحضير النفسي على أرض الواقع ومنح مزيد من الوقت له ودمجه مع باقي الجوانب التحضير المتكامل للرياضي، واليوم يتحول علم التدريب الرياضي إلى تطوير المهارات (العقلية) في محاولة دفع حدود الأداء الرياضي إلى ابعد من ذلك، ويؤكد المدربون والرياضيون على أهمية القدرات العقلية للحصول على الرياضي متكامل، ويدعم هذا الاهتمام دراسات علمية حديثة تكشف أن الوظائف (العقلية) مرتبطة بنجاح لاعبي كرة القدم، أن الوظائف المعرفية عالية المستوى ضرورية لتحديد المواهب وتنمية الشباب لاعبي كرة القدم.

وهذه المناظرات تتفق مع نتائج دراستنا التي توصلت إلي أن المجموعة الضابطة التي لم تطبق البرنامج التحضير النفسي لم تحقق تحسن في متغيرات المهارات العقلية والثقة بالنفس.

7.6 مناقشة الفرضية السابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي في المتغيرات (المهارات العقلية– الثقة بالنفس) بين العينة التجريبية والضابطة

الفرضية كانت تتمحور حول فكرة أنه توجد فروق ايجابية بين القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرين (المهارات العقلية – الثقة بالنفس) أي البرنامج التحضير النفسي هو الفارق في نتائج المجموعتين.

بعد العرض وتحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها والمتعلقة بقياس الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرين (المهارات العقلية – الثقة بالنفس) في القياس البعدي توصل الباحث إلى وجود فروق بين المجموعتين، بحيث حققت المجموعة التجريبية تحسن في المهارات العقلية والثقة بالنفس خلال المنافسة الرياضية وصل إلى نسبة **(+20.67%)** في المهارات العقلية، وبنسبة تحسن وصلت **(14.95+)** في مستويات الثقة بالنفس، بفارق عن المجموعة الضابطة **(19.45%)** في المهارات العقلية، وبنسبة **(13.04%)** في الثقة بالنفس لصالح المجموعة التجريبية، لي تفند هاته النتائج الدور الكبير الذي لعبه برنامج التحضير النفسي في تنمية للمهارات العقلية التي عززت بدورها مستويات الثقة بالنفس والتي تأكد على أهمية التحضير النفسي لدى اللاعبين.

و أكد **إبراهيم خليفة واحمد أمين و أسامة راتب ومحمد علاوي (2006)** أن الاهتمام بتدعيم وتنمية المهارات النفسية يؤدي إلى الإعداد المتكامل للاعبين لتحقيق أفضل المستويات الرياضية، كما أن اكتساب المهارات النفسية يزيد من قدرة اللاعب في مواجهة الضغوط والتكيف مع ظروف التدريب والمنافسة للوصول إلى الأداء الجيد والاستمتاع بالنشاط الممارس، ويتفق **علاوي (1998)** أن الشخص الذي ينال درجة مرتفعة من تلك السمة يكون واثقا من نفسه وقدراته وإمكانياته ومن كيفية التعامل مع الأشياء، ويمكن أن يحسن التعامل مع المواقف غير متوقعة، كما يمكنه اتخاذ قرارات بثبات ونجده لا يظهر قلقا أو توترا نحو مستوى أدائه، ويكون دائما يتصف بالاستقرار والثبات، ويجب الإشارة إلى قيمة الثقة بالنفس في مساعدة الرياضي على التفكير الايجابي المؤدي إلى النجاح والتفوق بدلا من التفكير السلبي الذي يحاول تجنب الفشل، فالواقع أن الثقة بالنفس تجعل الرياضي يركز عملياته العقلية في تطوير الأداء.

وتتفق نتائج الفرضية مع **Mamassis Dogani (2004)** في دراسته لتأثير برنامج تدريب عقلي على قلق المنافسة، الثقة بالنفس والأداء في التنس لدى 9 لاعبين الناشئين في التنس وأظهرت نتائج الدراسة أن الثقة بالنفس هي العامل الذي أظهر الفرق الأكبر بين القياس القبلي والبعدي، تحقيق جميع الرياضيين في المجموعة التجريبية درجات أعلى في كثافة واتجاه الثقة بالنفس ليؤكد على الدور الذي يلعبه التدريب العقلي في التحكم في مستويات القلق والثقة بالنفس.

ويتفق كل من Munroe-Chandler–Strachan سنة (2006) و Chandler,Craig, Krista (2008) hammond Thomas (2010) في دراساتهم أن لاعبي كرة القدم الذين يستخدمون الصور التحفيزية **(MG–M)** بشكل متكرر يمتلكون إحساسا أعلى للثقة بالنفس والكفاءة الذاتية ليؤكد على الدور أحد التقنيات المهمة للتحضير النفسي التي ستحفز مستويات الثقة بالنفس، أما **Amarjit Kaur (2018)** عندما قارن المهارات العقلية بين لاعبي كرة القدم الحاصلين على ميداليات و الغير حائزين على الميداليات ل300 لاعب كرة قدم، توصل إلى نتيجة مفادها أن لاعبي كرة القدم الحائزين على الميداليات يتمتعون بمستويات عالية من المهارات العقلية مقارنة بالغير حائزين، ليؤكد أن المهارات العقلية لعبت دورا في تحقيق الانجازات الرياضية، ويضيف **رضا بعارسية (2020)** أنه توصل من خلال أراء 25 مدرب كرة قدم أن القياسات النفسية أمر مهم في برمجة لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريبية النفسية والتي تساعد المدرب واللاعب في أعداد برنامج وفق احتياجات النفسية للاعبين.

وخلصت هذه المناقشة بمناظرتها مع الدراسات السابقة على أهمية التحضير النفسي للرياضيين من خلال برنامج تدريب للمهارات العقلية والتي سيكون له انعكاس ايجابي على الثقة بالنفس لدى الرياضيين، وتحقيق التكامل في الإعداد الرياضي الناجح، وهاته المناظرات تتفق مع نتائج دراستنا التي وصلت أن المجموعة الضابطة التي لم تطبق البرنامج التحضير النفسي لم تحقق تحسن في متغيرات المهارات العقلية والثقة بالنفس والمجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج للتحضير النفسي (التتبع البصري) حققت قفزة نوعية في الحالاتهم النفسية فيما تعلق بالمهارات العقلية والثقة بالنفس أحد أهم العوامل النفسية ويدعم هذا الاهتمام دراسات علمية حديثة.

8.6 مناقشة الفرضية العامة:

هل لبرنامج (التتبع البصري) أهمية في تنمية المهارات العقلية وتعزيز الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

والتي تنص أن البرنامج (التتبع البصري) المصمم من طرف **Jocelyn Faubert** له أهمية لتنمية المهارات العقلية التي هي في علاقة ايجابية مع الثقة بالنفس حسب الباحث وما توصلت له نتائج الحالية أي تحسن في مستويات المهارات العقلية سيقابله تحسن في الثقة بالنفس لدى أفراد العينة.

وبعد عرض وتحليل النتائج تبين أنه توجد علاقة ايجابية بين المهارات العقلية والثقة بالنفس لدى أفراد العينة، وانه بعد تطبيق برنامج التدريب (التتبع البصري) للمجموعة التجريبية تحسنت مستويات المهارات العقلية والتي بدورها عززت الثقة بالنفس، ولم نلمس أي تحسن ملموس لدى المجموعة الضابطة، من خلال التحليل الإحصائي سجلنا فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وسجلنا أيضا فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية وعند جمع نتائج الإحصائية للفرضيات الجزئية وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها تبين للباحث مكانة و أهمية التحضير النفسي في ميدان التدريب الرياضي ويزداد أهمية كلما كانت للمنافسة الرياضية أهمية أكبر. الجدول(39) يوضح نتائج الفرضيات.

الجدول (39): يوضح نتائج الفرضيات

الفرضية	صياغة الفرضية	الدلالة
الفرضية (01)	مستوى متوسط لحالة الثقة بالنفس قبل المنافسة الرياضية لدى أفراد	دالة إحصائيا
الفرضية (02) الفرضية (03) الفرضية (04)	توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين استخدام مهارة العقلية والثقة بالنفس للاعبي كرة القدم.	دالة إحصائيا
الفرضية (05) الفرضية (06) الفرضية (07)	توجد فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي في متغيرات المهارات والثقة بالنفس	دالة إحصائيا

الفرضية العامة	لبرنامج (التتبع البصري) أهمية في تنمية المهارات العقلية وتعزيز الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم	دالة إحصائيا

ومن خلال الجدول(39) أعلاه يتضح لدى الباحث أن الفرضيات التي تم صياغتها في هذه الدراسة تحققت توصلنا إلى نتائج مفادها انه توجد علاقة قوية ايجابية بين المهارات العقلية والثقة بالنفس أن للبرنامج التحضير النفسي (التتبع البصري) خلال المنافسة الرياضية كان له تأثير ايجابي لمهارات العقلية التي بدورها عززت مستويات الثقة بالنفس لدى أفراد العينة .

كما يرى الباحث أن البرنامج التحضير النفسي (التتبع البصري) يتميز بدور هام وكبير في حالة تم استخدامه بشكل علمي ودقيق سيساهم في تنمية مختلف المهارات العقلية خلال المنافسة، وفقًا **Abrezol (2002)** يستخدم كبار الرياضيين بشكل متزايد التحضير الذهني (الاسترخاء ، والتخيل ، وما إلى ذلك) لتحسين أدائهم، هذا يساعد على تطوير التركيز والتحفيز وإدارة العواطف، القلق والتوتر وتقدير الأداء، لكل هذا من الممكن تحديد الإعداد الذهني كمجموعة من التقنيات التي يقوم بها الرياضي ليتعلم ثم يطبق بشكل مستقل، بهدف تطوير كل ما لديه من الصفات النفسية وتحسين أدائه.

وحسب **Jocelyn Faubert** مصمم البرنامج التدريب النفسي العصبي أنه يستهدف بشكل أساسي تطوير القدرات البصرية والانتباه، مع تزايد صعوبة التدريبات، من الجوانب البدنية، يتعلم الرياضيين من التدريب العصبي البصري معالجة المزيد من المعلومات في وقت واحد وتحت الضغط، يعزز هذا النوع من التدريب العصبي مقاومتهم العقلية وقدرتهم على التوقع وذاكرتهم العاملة، هذه العوامل النفسية ستحفز مستويات الثقة بالنفس.

ونتائج الدراسات السابقة تتفق مع نتائج الدراستنا حيث أثبت أن المهارات العقلية على علاقة ايجابية قوية مع الثقة بالنفس، بما أن البرنامج التحضير النفسي ساهم في تنمية المهارات العقلية بنسبة **(+20.67%)** وعزز من الثقة بالنفس بنسبة **(14.95+)** بين القياسين القبلي والبعدي.

ومن هنا وفي إطار وحدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا يمكننا القول أن **الفرضية العامة قد تحققت**، كما هي موضحة في الجدول (39) نتائج الفروض الدراسة.

خاتمة الدراسة

الخاتمة

كان الهدف الأساسي من دراستنا هذه يتمثل في دراسة تأثير التدريب النفسي العصبي (التتبع البصري) على المهارات العقلية والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم والفائدة المرجوة من مثل هذه التدريبات النفسية تحسين الأداء العام للرياضي خلال المنافسة الرياضية وخاصة التي تتميز بالمواقف الصعبة.

ونظرا لأهمية الوظائف النفسية المتمثلة في المهارات العقلية (المهارت المعرفية – المهارات النفسية الجسدية – قدرات الاسترجاع) والثقة بالنفس باعتبارهم العوامل النفسية الأكثر ارتباط في المجال الرياضي ويؤكد **محمد العربي شمعون و ماجد محمد إسماعيل (2001)** بأن التكامل بين العقل والجسم هو الطريق نحو اكتشاف قدراتنا الحقيقة، وفي هذه الحالة سوف يكون الأداء قريب من مستوى الأفضل ولكي يتم ذلك يجب أن يكون لدى اللاعب الرغبة في قضاء الوقت للتدريب العقلي مثل الجسم تماما، حيث أن اللاعب في المستوى العالي على علم بأن مستوى الأداء الفائق هو ناتج تفاعل بين الجانب العقلي والبدني، وتعتبر الثقة الرياضية (الثقة بالنفس) من أهم هذه المظاهر النفسية والتي تعتبر من السمات النفسية الرئيسية للاعب الرياضي، كما أنها عامل هام في تحديد درجة كفاءته وفعاليته ونتائج أثناء المنافسات الرياضية، وأشار **حسن محمد علاوي (1998)** أن الشخص الذي ينال درجة مرتفعة من تلك السمة يكون واثقا من نفسه وقدراته وإمكانياته ومن كيفية التعامل مع الأشياء، ويمكن أن يحسن التعامل مع المواقف غير متوقعة، كما يمكنه اتخاذ قرارات بثبات ونجده لا يظهر قلقا أو توترا نحو مستوى أدائه، ويكون دائما يتصف بالاستقرار والثبات، ويجب الإشارة إلى قيمة الثقة بالنفس في مساعدة الرياضي على التفكير الايجابي المؤدي إلى النجاح والتفوق بدلا من التفكير السلبي الذي يحاول تجنب الفشل، فالواقع أن الثقة بالنفس تجعل الرياضي يركز عملياته العقلية في تطوير الأداء.

ونظراً لأهمية هاته الوظائف وجب علينا ضرورة قياس كفاءة تلك العوامل النفسية من خلال استعمال عدة أساليب منها الاختبارات الميدانية، المتمثلة في مقاييس نفسية أو إجراء مقابلات أو الملاحظة لقياس كل من كفاءة الحالة النفسية، و لقد ساهمت هذه الدراسة إلى إبراز وتفسير الجوانب النفسية للرياضي بمعنى أكثر شمولا ومناقشة تأثير التكيفات العقلية الناتجة عن عملية التدريب الرياضي على البرنامج النفسي العصبي (التتبع البصري) لما له من أهمية قصوى في التأثير على هذه العوامل النفسية هذا ما ذكره Jocelyn Faubert مصمم البرنامج التدريب العصبي أنه يستهدف بشكل أساسي تطوير القدرات البصرية والانتباه، مع تزايد صعوبة التدريبات، من الجوانب البدنية، يتعلم الرياضيين من التدريب العصبي البصري معالجة المزيد من المعلومات في وقت واحد وتحت الضغط، يعزز هذا النوع من التدريب العصبي مقاومتهم العقلية وقدرتهم على التوقع وذاكرتهم العاملة، هذه العوامل النفسية ستحفز مستويات الثقة عند الرياضي ، و تجلت فوائد هذه الدراسة في السماح لنا بالوقوف و بصورة واضحة على أهمية التحضير النفسي والأهداف المرجوة من مثل هذه البرامج التدريبية فمن خلالها تبين أن هنالك عدت استجابات نفسية تتمثل في تنمية المهارات العقلية، والثقة بالنفس.

بالرجوع إلى حيثيات الدراسة و نتائجها اتضحت لنا معالم و مميزات عينة البحث من ناحية تطور حالتهم النفسية لكل من مهاراتهم العقلية والثقة بالنفس وتأثيره على الأداء، وبعد الانتهاء من البرنامج التدريب النفسي العصبي الذي كان الهدف منه هو تطوير القدرة العقلية التي ستؤثر بالإيجاب على الثقة بالنفس لدى أفراد العينة، وهذا ما يترك لنا العديد من التساؤلات و التأويلات تكون محل دراسة معمقة لفهم أكثر خصائص هذه الفئة و عليه فان طموحاتنا تتمثل في توسيع مجال الدراسة ليشمل عوامل أخرى مثل دور هذه البرامج النفسية العصبية التي تساهم في رفع القدرة العقلية من خلال تدريب النفسي العصبي على برنامج (التتبع البصري) لتحقيق التكيف مع ظروف المنافسة بهدف تحسين الأداء، وتوسيع عينة البحث لتشمل فئات أخرى وتخصصات رياضية أخرى.

استنتاجات

واقتراحات

الاستنتاج العام:

كانت أهداف الدراسة الوصول إلى تأكيد أهمية التحضير النفسي من خلال دور البرنامج (التتبع البصري) في تحسين وتنمية المهارات العقلية وملاحظة انعكاسها على الثقة بالنفس لدى أفراد العينة الدراسة، ومن أجل ذلك قمنا لفحص العلاقة بين المهارات العقلية والثقة بالنفس وقياسها.

ومن خلال عرض وتحليل ومناقشة النتائج الدراسة التي تحت عنوان "**أهمية التحضير النفسي في تنمية بعض المهارات العقلية لتعزيز الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم**" وفي ضوء المعالجة الإحصائية لفرضيات الدراسة والتأكد من صحتها، وبعد التحليل الإحصائي نستنتج مايلي:

- ❖ مستوى مهارات العقلية لدى عينة الدراسة متوسط لدى أفراد العينة.
- ❖ مستوى الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة متوسط لدى أفراد العينة.
- ❖ توجد علاقة ارتباطيه ايجابية للمهارات المعرفية (التركيز- التصور العقلي- التخطيط) مع الثقة بالنفس.
- ❖ توجد علاقة ارتباطيه ايجابية للمهارات النفسية الجسدية (إدارة الطاقة- إدارة قلق المنافسة) مع الثقة بالنفس.
- ❖ توجد علاقة ارتباطيه ايجابية بين قدرات الاسترجاع (النوم – التغذية- الإصابة) والثقة بالنفس .
- ❖ التدريب العقلي (المهارات العقلية) له تأثير إيجابي على مستويات المهارات العقلية لدى العينة التجريبية.
- ❖ التحسن في مستوى المهارات العقلية له انعكاس إيجابي على مستويات الثقة بالنفس لدى العينة التجريبية.
- ❖ التدريب العقلي (المهارات العقلية) له تأثير ايجابي على مستويات الثقة بالنفس لدى العينة التجريبية.
- ❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستويات (المهارات العقلية – والثقة بالنفس) وهذا ما يدل أن التحضير النفسي المبني على البرنامج النفسي العصبي (التتبع البصري) كان فعالا على المجموعة التجريبية.
- ❖ تطبيق البرنامج النفسي العصبي (التتبع البصري) مكن مدرب أفراد العينة من اكتشاف تقنيات واستراتيجيات جديدة لتنمية المهارات العقلية والثقة بالنفس.
- ❖ العوامل النفسية مهمة جدا في الحفاظ على أداء الرياضي في المنافسات الرياضية بالأخص في المواقف الصعبة.

الاقتراحات:

- ❖ تشجيع المدربين الجزائري المشرفين على استخدام التحضير النفسي في تنمية المهارات العقلية لتعزيز الثقة بالنفس و تطوير الأداء الرياضي.
- ❖ توفر الأطروحة الحالية دليلا على أن تطبيق برنامج التتبع البصري ساهم في تطوير تعزيز الثقة عند الرياضي، و هناك الحاجة إلى مزيد من البحث لتحديد ما إذا كان هذا البرنامج سيكون مفيدا عند عينات أخرى ، هذا من شأنه أن يدعم تعميم نتائج هذه الدراسة.
- ❖ القيام بالمزيد من الدراسات التي تتناول تطبيق البرنامج التتبع البصري وأثرها على المهارات النفسية المرتبطة بالمنافسة لما لها من دور في تحسين الأداء الرياضي.
- ❖ سيكون من المفيد إدراج المقابلات الشخصية كوسيلة لجمع المعلومات، بعد الانتهاء من تطبيق برنامج النفسي للتنمية المهارات العقلية، لدراسة تجربة المشاركين في البرنامج، قد تكون هذه المقابلات قادرة على توفير فهم أعمق حول فاعلية هذه البرنامج.
- ❖ تطبيق مقياس المهارات العقلية للرياضي (Umsat 6) الذي قمنا بترجمته في هذه الدراسة على عينات أخرى تنتمي لرياضات أخرى، ومستويات رياضية مختلفة، من أجل التأكد من خصائصه العلمية.
- ❖ ترجمة وتقنين المزيد من المقاييس النفسية وعدم الاكتفاء بالمقاييس النفسية العربية فقط في المجال الرياضي .

قائمة المصادر والمراجع

قـــائـمـــــة المـــراجـــــع

الرقم	قائمة المراجع العربية
01	احمد امين فوزي. (2003). **مبادئ علم النفس الرياضي**. مصر: دار الكتاب للنشر.
02	احمد أمين فوزي ، و محمد طارق بدر الدين. (2001). **سيكولوجية الفريق الرياضي**. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
03	أسامة كامل راتب. (1997). **علم نفس الرياضة(المفاهيم-التطبيقات)**. القاهرة: دار الفكر العربي، ط2
04	اسامة كامل راتب. (1998). **قلق المنافسة- ضغوط التدريب- الاحتراق الرياضي**. القاهرة: دار الفكر العربي، ط3.
05	اسامة كامل راتب. (2004). **تدريب المهارة النفسية في المجال الرياضي**. القاهرة: دار الفكر العربي ط2.
06	اسامة كامل راتب. (2005). **الاعداد النفسي للناشئين**. القاهرة : دارالفكر العربي.
07	اسامة كامل راتب. (2007). **علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات**. القاهرة: دار الفكر العربي.
08	اسعد محمود الهيتي موافق. (2012). **التوجيه والارشاد والصحة النفسية للرياضيين**. دمشق، سوريا: دار العراب للدراسات والنشر والترجمة. ط1.
09	احمد بدر. (1978). **اصول البحث العلمي ومناهجه**. الكويت: وكالة المطبوعات ، ط4.
10	أسعد يوسف ميخائيل.(1977). **الثقة بالنفس**. القاهرة ، مصر: دار النهضة .
11	حسن أحمد الشافعي، و أحمد على سوزان. (1995). **مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة**. الإسكندرية: نشأة المعارف.
12	حسين السيد أبو عبده، (2001) .***الاتجاهات الحديثة في التخطيط وفي تريب كرة القدم*** .مصر :مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية.
13	حسين علي كاظم، و محمد جسام عرب. (2009). **علم النفس الرياضي** . النجف: ,دار الضياء، ط1.
14	حلمي ابراهيم و ليلى السيد فرحات. (1998). **التربية الرياضية والترويح للمعاقين**. القاهرة: دار الفكر العربي.
15	حنفي محمود مختار. (1988). **أسس التخطيط برامج التدريبي الرياضي**. القاهرة: دار الطباعة الحديثة، ط1.
16	رسن سكر ناهدة. (2002). **علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية**. عمان: دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ط2.
17	رن جلبرت. (1963). **تنمية الثقة بالنفس**، *ترجمة محمد أحمد الغنام ، إشراف و تقديم ومراجعة: عبد عزيز القوص.* القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
18	روز غازي عمران. (2015). **المهارت التربوية والنفسية في الرياضة**. عمان الاردن: دار المجد للنشر والتوزيع ط1.
19	سارة ليتفينوف. (2005). **خطة الثقة خطوات ضرورية لتجديد شخصيتك**. الرياض: مكتبة الحريري.ط1
20	عبد العظيم حمدي عبدالله. (2013). **البرنامج الإرشادي**. مصر: مكتبه أولاد الشيخ للتراث.
21	عبد الحميد الهاشمي. (1984). **المرشد في علم النفس الاجتماعي**. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.ط1.
22	عبد الستار جبار الضمد. (2015). **علم النفس الرياضي**. عمان: دار الخليج لنشر والتوزيع، ط1.
23	عبد العزيز عبد المجيد. (2005). *سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
24	عبد عبدالله العسكري. (2004). **منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية**. سوريا: دار النمير للنشر.

.1

25	عوديشوا تيرس انويا .(2002) . **دليل الرياضي لاعداد النفسي**،عمان الاردن: دار وئل للطباعة و النشر، ط1.
26	علكة سليمان الحوري. (2008). **مبادئ علم نفس التدريب الرياضي**. الموصل العراق: دار الأثير للطباعة والنشر .
27	على جاسم عكلة الزبيدي . (1998) . **الثقة بالنفس عند الأطفال والمراهقين**. بغداد: دار صفحات للنشر والتوزيع.
27	فريح عويد العنزي. (1999). **الثقة بالنفس وعلاقتها بالعوامل الكبرى للشخصية**. مصر: رابطة الاخصائيين النفسيين.
28	كامل طه لويس، و نزار مجيد طالب. (1983). **علم النفس الرياضي**. العراق: جامعة بغداد كلية الرياضة ط1.
29	محمد الزاهر السماك. (1986). **اصول البحث العلمي**. العراق، جامعة الموصل: مديرية دار الكتاب للنشر والطباعة.
30	محمد السيد العسكر. (2019). **المهارات النفسية في علم النفس الرياضي**. مصر ، القاهرة: ماستر للنشر والتوزيع، ط1.
31	محمد العربي شمعون. (2012). **سيكلوجية المنافسات الرياضية**. الحلوان: مطبعة كلية التربية الرياضية بالهرم، ط1.
32	محمد العربي شمعون، جمال عبد النبي. (1996). **التدريب العقلي والتنس**. القاهرة: دار الفكر العربي.
33	محمد العربي شمعون، ماجدة محمد اسماعيل. (2001). **اللاعب والتدريب العقلي**. القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، ط1.
34	محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل. (2002). **التوجيه و الإرشاد النفسي في المجال الرياضي**. القاهرة: دار الفكر العربي.
35	محمد حسن العلاوي. (2009). **مدخل في علم النفس الرياضي**.القاهرة: مركز الكاتب للنشر، ط1.
36	محمد حسن العلاوي. (2003). **الاعداد النفسي في كرة اليد نظريات وتطبيقات**. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
37	محمد حسن العلاوي. (1992). **سيكولوجية التدريب والمنافسة**. القاهرة : دارالمعارف. ط1
38	محمد حسن علاوي. (2002). **علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية**. القاهرة: دار الفكر العربي.
39	محمد حسن علاوي. (1998). **سيكولوجية الجماعة الرياضية**. مصر، القاهرة: مركز الكتاب للنشر والتوزيع .ط1
40	محمد حسن العلاوي. (1987). **علم النفس الرياضي**. القاهرة: دار النشر المعارف.
41	محمد حسن العلاوي. (1998). **مدخل علم النفس الرياضي**. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
42	محمد حسن العلاوي. (2009). **مدخل في علم النفس الرياضي**. القاهرة: مركز الكاتب للنشر .ط1
43	محمد حسن العلاوي. (2001). *علم النفس التدريب المنافسة الرياضية* . القاهرة: دار الفكر العربي.
44	محمد حسن العلاوي. (1987). **بعض انواع القلق وعلاقته بنتيجة الشوط الحاسم لاعبات اندية العراق الدرجة الممتازة للكرة الطائرة**. العراق: مؤتمر حول قلق المنافسة.
45	محمد حسن العلاوي. (1996). **سيكولوجية التدريب والمنافسة**. القاهرة: دار المعارف .
46	محمد على مدوح محمدي. (1998). **الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبي كرة القدم**. القاهرة: دار الفكر العربي.
47	محمد نورالدين صدقي. (2004). **علم النفس الرياضي**. الاسكندرية: المكتب الجامعية الحديث، ط1.
48	محمود عزت الكاشف. (1991). **الاعداد النفسي للرياضيين**. القاهرة: دار الفكر العربية.
49	مصطفى باهي وسمير جاد. (2004). **المدخل إلى الاتجاهات الحديثة لعلم النفس الرياضي** . القاهرة : الدار العالمية للنشر والتوزيع.
50	ميرفت علي خفاجة، فاطمة عوض صابر.(2002).**أسس ومبادئ البحث العلمي**: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني. القاهرة. ط1.

51	ناظم شاكر يوسف، و وليد ذنون يونس. (2012). **بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.** الموصل: مجلة الرافدين للعلوم الرياضية عدد 21.
52	مقدم عبد الحفيظ. (2003). **الاحصاء والقياس النفسي التربوي.** الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، ط2.
53	موسى رشاد علي عبد العزيز. (2001). **أساليب العالج النفسي في دور القرآن الكريم و السنة النفسية.** القاهرة: مؤسسة المختار ط1.
54	صالح حسن الدهاري احمد. (2008). **اساليب التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية.** عمان. دار صفاء للنشر والتوزيع، ط1
55	ياسين رمضان. (2008). **علم النفس الرياضي.** الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع. ط1
	الرسائل الجامعية

الرقم	الرسائل والأطروحات الجامعية
01	امحمدي احمد. (2015). **علاقة المهارات النفسية العقلية بالأداء المهاري للاعبي كرة اليد.** رسالة الماجستير.جامعة الجزائر3. معهد التربية البدنية والرياضة.
02	بلال نجمة. (2014). **الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة.** رسالة الماجستير. جامعة مولود معمري تيزي وزو الجزائر: كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية قسم علم النفس.
03	بن رقية عابد. (2016). **أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية و تطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة.** أطروحة دكتوراه. الجزائر. جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية.
04	حمزاوي حكيم. (2014). **الثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية وعلاقتها بمستوى أداء الفريق الوطني لكرة القدم.** أطروحة دكتوراه. جامعة الجزائر 3: معهد التربية البدنية والرياضة.
05	حيدري علي ، حسين سلطاني، و مهدي محمدي. (2018). **تأثير تدريب المهارات النفسية (تحديد الأهداف، الحديث الذاتي الايجابي، التصور) على الثقة النفس.** ايران: جامعة إيران.
06	سفيان زهواني. (2020). **تأثير برنامج للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة لتنمية بعض المهارات النفسية للرفع من مستوى الأداء الرياضي.** أطروحة الدكتوراه. الجزائر: جامعة البويرة.
07	عبد الله بن محمد البطاشي. (2014). ***قلق المنافسة الرياضية لدى الاعب كرة القدم.***رسالة ماجستير.عمان. جامعة عمان .
08	نضال سعيد عبد الله الشبح. (1994). **فاعلية كل من برنامج إرشاد جمعي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي.** الاردن: رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا، الجامعةالاردنية.
09	يحي قذيفة. (2021). **أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التصور العقلي في تحسين الثقة بالنفس.** الجزائر: جامعة مسيلة.

الرقم	المجلات العلمية
01	بدرعمر العمر؛ محمد دغيم الدغيم. (2007). **النموذج النباتي للمظاهر الانفعالية للضغوط النفسية.** الكويت: المجلة التربوية،82(21).
02	حسان زمالي. (2018). **أثر تطبيق برنامج تدريبي عقلي مقترح مبني على تقنية البرمجة اللغوية العصبية في تحسين التوجه نحو أبعاد التفوق لدى لاعبي كرة اليد.** الجزائر: مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضة.
03	رضوان بن ساسي، و محمد علي العنتري. (2021). ***التدريب العقلي وفق الاتجاهات النفسية وعلاقته بالثقة بالنفس.*** جامعة تسمسلت: مجلة الباحث في العلوم الانسانية (04) 13.

04	رمزي رمسي جابر. (2008). **واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي مسافات المتوسطة في فلسطين.** فلسطين: مجلة الازهر سلسلة العلوم الانسانية جامعة غزة (10) 1.
05	شعيب سعدون، و محمد أكلي بن عكي. (2021). **علاقة التدريب العقلي بالتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.** الجزائر: المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية (21) 2.
06	مراد الصحراوي، محمد مهدي الحوري، و الشريف مصطفى بورنان. (2013). **العلاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة القلق التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى.** اليمنية. مجلة العلوم الانسانية (40).

الرقم	قائمة المراجع الاجنبية
01	• André Féry, Yves. (2003). **Differentiating visual and kinesthetic imagery in mental practice**. Canadian. Journal of Experimental Psychology, 57.
02	• Abma Cherie L , Mary Fry, George Relyea, Yuhua Li. (2010). **Differences in Imagery Content and Imagery Ability Between.** America: Journal of Applied Sport Psychology.
03	• Anna Ashworth, Catherine M Hi, Annette Karmiloff-Smith, Dagmara Dimitriou. (2014). **Sleep enhances memory consolidation in children**. Journal of Sleep Research. *23*
04	• Bakker Frank C, Kayser Colette. (1994). **Effect of a self-help mental training programme**. *International Journal of Sport Psychology, 25*(2)
05	• Bandura Albert. (1997). ***self-efficacy: the exrcise of control***. new york: W H freeman and company.
06	• Bandura Albert, Jourden F. (1991). **Self-regulatory mechanisms governing the impact of social comparison on complex decision making. comparison on complex decision making**. Journal of Personality and Social Psychology. 60(6)
07	• Beauchamp Marla, Richard Harvey. (2012). **An Integrated Biofeedback and Psychological Skills Training Program for Canada's Olympic Short-Track Speedskating Team**. Journal of Clinical Sport Psychology, 6.
08	Beilock Sian L, Gray Rob. (2007). **Why Do Athletes Choke under Pressure?** . In G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Eds.), Handbook of Sport Psychology,3rd.https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch19
09	Besharat Mohammad Ali, Samaneh Pourbohloo. (2011). **Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance**. Tehran, Iran: Published by Scientific Research Publishing 02 (07) . https://www.researchgate.net/publication/268048758
10	Bianca A. Simonsmeier, Melina Andronie, Susanne Buecker,. (2020). **The Effects of Imagery Interventions in Sports**: A Meta-Analysis. Germany: Open Science Framework
11	Bishop Phillip A, Eric Jones, A Krista Woods. (2008). **Recovery from training**. PubMed, Google Scholar,22.
12	Brault Elodie. **NeuroTracker: Bien performer sous pression**.https://perfoplus.ca/doc/NeuroTracker.
13	Buckley Ralf C . (2018). **Aging adventure athletes assess achievements and alter aspirations to maintain self-esteem**. Front. Psychol. 9:225. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00225.
14	Craig Hall, Esther Nederhof, Melanie J Gregg. (2005). **the imagery ability:imagery use and performance relationship**. the sport psychologist.19 (01).
15	Craft Lynette L. Michelle Magyar. Deborah Feltz (2003). **The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis.** Journal of Sport & Exercise Psychology, 25(1).
16	Callow Nichola , Sandra Waters. (2005). **The effect of kinesthetic imagery on the sport 1 confidence of flat-race horse jockeys**. Psychology of Sport and Exercise ,6, doi: 10.1016/j.psychsport.2004.08.001.
17	Carole Sève. (1998). **prépaation au brevets d'état d'éducateur sportif**. paris: omphora. Tome 3, Sciences humaines, l'esprit sportif, gestion, communication et promtion des APS, Volume 3
18	Chandle Krista Munroe,Craig Hall,Graham Fishburne. (2008). **Playing with confidence: the relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players**. Journal of Sports Sciences. 26(14)

19	Chennaoui Mounir , Damien Léger, Danielle Gomez-Merino. (2020). **Sleep and the GH/IGF-1 axis: Consequences and countermeasures of sleep loss/disorders**. *Sleep.* Sleep Med. Rev, Google Scholar, 49
20	Clément Favé. (2012). **L'imagerie mentale au service au tennis**. paris: HAL Id: dumas. HAL https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-00790585
20	Clementine Grandou, Lee Wallace,Franco M Impellizzeri, Nicholas G Allen (2020). **Overtraining in Resistance Exercise**. australia: Sports Medicine volume 50.
21	Courneya Kerry S, Edward McAuley. (1993). **Effective, attributional, and affective responses of older adults following an acute bout of exercise**. Journal of Social Behavior and Personality,8.
22	Cox Richard.(2001). **Sport psychology: Concept and applications** .New York: McGraw-Hill, 7.
23	Cox Richard. (2005). **psychologie du sport** . boeck unive ISBN .
24	Curcio Giuseppe , Michele Ferrara, Luigi De Gennaro Affiliations **.** (2006). **Sleep loss, learning capacity and academic performance**. Sleep medicine reviews, 10.
25	Damien Davenne .(2009). **Sleep of athletes–problems and possible solutions**. france: Biological Rhythm Research, 40.
26	Debois, Nadine. (2005). *Intégrer l'entraînement mental dans la préparation de l'athlète : quelques exemples.* PARIS: hal-insep.N177.
27	Debois, Nadine. (2010). *Approche psychologique de la pratique sportive de compétition: modalités et conditions de sa mise en œuvre par l'entraîneur.* france: Laboratoire de Psychologie et d'Ergonomie du Sport, INSEP.
28	Debrumetz, Cyril . (2010). **l' Effet de la pratique du basket ball sur la confiance en soi**. Kanada: unive du Québec A' Montréal.
29	Decety Jean, Germain M., Jeannerod M., Pastene J .(1991). **Vegetative response during imagined movement is proportional to mental effort**. Behavioural Brain Research, 42.
30	Didier Delignières. (1993). **Anxiété et performance**. paris: INSEP-Éditions.
31	Delignières Didier. (2008). **L'anxiété compétitive** . France: Presses Universitaires de France.
32	Diamond Adele. (2013). *Executive functions.* Annual review of psychology, 64.
33	Dieter Hackfort, Athanasios Papaioannou. (2014). **Routledge companion to sport and exercise psychology: self confidence and self efficacy**. london: Routledge . https://doi.org/10.4324/9781315880198
34	Eva-Maria Elmenhorst , David Elmenhorst, Norbert Luks, Hartmut Maass, Martin Vejvoda, Alexander Samel. (2008). **Partial sleep deprivation: Impact on the architecture and quality of sleep.** Sleep Medicine, 9.
35	Erciş Sertaç. (2018). *Comparison of Mental Skills of Elite and Non-Elite Athlete.* Turke: Faculty of Sport Sciences, Ataturk University, Erzurum.
36	Famose Jean-Pierre . (1997). *Motivation et performance sportive.in rencontres chercheurs/praticien.* paris: édition Revue EPS 35.
37	Famose Jean-Pierre , Guerin Florence, Sarrazin p. (2005). *les croyances sur soi: clarification conceptuelle formation et relation A la performance sportive.* paris: edition reve EPS.
38	Famose Jean-Pierre ,Guérin Florence. (2002). *la connaissance de soi en psychologie de l' éducation physique et du sport.* paris: Edition Armand Colin.
39	Faubert Jocelyn , Lee Sidebottom. (2012). **Perceptual-Cognitive Training of Athletes**. Clinical Sports Psychology,6.
40	Feltz, Deborah L. (1984**). Self-efficacy as a cognitive mediator of athletic performance. In W. Straub (Ed.)**. Cognitive sport psychology: Lansing, NY: Sport Science Associates.
41	Feltz Deborah L , Sandra E Short, Philip Joseph Sullivan. (2008). **Self Efficacy in sport. america**: library of Congress cataloging in Publication.
42	Ferrara Michele , Luigi De Gennaro . (2001). **How much sleep do we need.** Sleep Medicine Reviews, 5(2).
43	Ford Jessica L , Kenneth Ildefonso, Megan L Jones. (2017**). Sport-related anxiety***: current insights.* J.Sports Med. 8, 205–212. doi: 10.2147/OAJSM.S125845.

44	Frank Marcos G . (2006). **The Mystery of Sleep Function**: *Current Perspectives and Future Directions.* Reviews in the Neurosciences,17.
45	Fullagar Hugh H K , Jonathan D Bartlett . (2016). **Time to wake up: Individualising the approach to sleep promotion interventions.** Sports Med. Google Scholar,50.
46	Gabriele Wulf, Cornelia Weigelt. (1997). **Instructions about physical principles in lear-ning a complex motor skill: to tell or not to tell**. Q Exerc Sport.
47	Gernigon Christophe, Jean-Baptiste Delloye, Philippe Fleurance, Yves Riedrich. (1999). **Relations entre l'interprétation causale des résultats, la confiance en soi et la performance athlétique en sprint**. France: Institut National du Sport et de l'Education Physique.
48	Gilson Todd A , G F Cisco Reyes, Lindsey E Curnock . (2012). **An examination of athletes' self-efficacy and strength training effort during an entire off-season.** Journal of Strength and Conditioning Research, 26.
49	Gould Daniel, Ken Hedge, Kirsten Peterson, John Giannini. (1989). **An exploratory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes**. Journal of Sport Exercise Psychology;11.
50	Haack Monika , Elsa Sanchez, Janet M Mullington . (2007). **Elevated inflammatory markers in response to prolonged sleep restriction are associated with increased pain experience in healthy volunteers.** Boston. Journal Article Sleep. 30 (09)
51	Hall Craig. (2001). **imagery in sport and execise**. New york: handbook of sport psychology.
52	Halson Shona L .(2014). **Monitoring fatigue and recovery**. australia: Sports Science Exchange.44
53	Hammond homas, Melanie Gregg, Dennis Hrycaiko, Jennifer Mactavish, Adrienne Leslie-Toogood. (2012). **The Effects of a Motivational General-Mastery Imagery Intervention on the Imagery Ability and Sport Confidence of Inter-Collegiate Golfers**. ournal of Imagery Research in Sport (07)1.
54	Hanin Yuri. (2000). **Successful and poor performance and emotions**. Hanin (Ed.). Emotions in sport (pp. 157e187). Leeds, UK: Human Kinetics.
55	Hanton Sheldon, Stephen Mellalieu,. (2008). **Advances in Applied Sport**. Swansea , UK.: Kindle 1st edition.
56	Hardy Lew, Graham Jones, .(1989). **Stress and cognitive functionning in sport**. Journal of Sport Science, 7
57	Hardy Lew, White Alison . (1998). **in depth analysis of the uses of imagery by high - level slalom canoeists and artistic gymnata**. the sport psychologist.12(04).
58	Harter Susan . (1990). **perceptions of competence and incompetence across the life**-*span.* New Haven: university presse.
59	Hauss wirth Christophe , Julien Louis, Anaël Aubry, Guillaume Bonnet, Rob Duffield, Yann LE Meur . (2014). **Evidence of disturbed sleep and increased illness in overreached endurance athletes**. Journal Article Medicine and Science in Sports and Exercise,46 (05).
60	Hays Kate , Owen Thomas, Ian Maynard, Mark Bawden . (2009). **The role of confidence in world-class sport performance.** J. Appl. Sport Psychol. 27(11).
61	Hays Kate , Owen Thomas, Ian Maynard, Mark Bawden. (2007). **Sources and types of confidence identified by world class performers**. Journal of Applied Sport Psychology,19.
62	Healy Laura , Alison Tincknell-Smith, Nikos Ntoumanis. (2018). **Goal Setting in Sport and Performance**. (D. 10.1093/acrefore/9780190236557.013.152, Ed.) Oxford Research Encyclopedia of Psychology.

63	Hodge Ken, Sanders Ross, Sleivert Gordon. (1996). **Smart Training for Peak Performance**. Auckland: Reed Publishing.
64	Hopwood melissa, Mann David, Damian Farrow, Tim Nielsen .(2011). **Does Visual-Perceptual Training Augment the Fielding Performance of Skilled Cricketers**. International Journal of Sports Science and Coaching,6 (04).
65	Huyghe Lydie. (2022). **Development of the UMSAT6 : a self-questionnaire on mental skills**. france: institutneurosport.com/umsat6-development-n.
66	Jeannerod Marc . (1999). **perspectives on the representation of actions**. The 25th Bartlett Lecture, Quarterly Journal of Experimental Psychology, 52(01).
67	Jones Graham , Lew Hardy. (1989). **Stress and cognitive functionning in sport**. Journal of Sport Science, 7(01).
68	KA, L. (1997). **An overview of sleep and common sleep problems**. Journal ANNA,24(06).
69	Kal Elmar , van der Kamp J, Houdijk Han . (2013**). External attentional focus enhances movement automatization: a comprehensive test of the constrained action hypothesis**. Hum Mov Sci, 32.
70	Kaplánová Adriana . (2019). **Personality of gymnasts and coping strategies to manage stress**. Science of Gymnastics Journal 11(2):255-265
71	Kaplánová Adriana. (2019). **Self-esteem, anxiety and coping strategies to manage stress in ice hockey**. Acta Gymnica. 49(10)
72	Kaplánová Adriana. (2020). **Financial awards and their effect on football players'anxiety and coping skills.** Front. Psychol. 11:1148. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01148.
73	Khodayari Behroz a , Abdulamir Saiiari b, Yaghob Dehghani. (2011). **Comparison Relation between Mental Skills with Sport Anxiety**. iran: Department of physical education and sports science, Darehshahr branch, Islamic Azad University.
74	Killgore William D S, Thomas J Balkin, Nancy J Wesensten . (2006). **Impaired decision making following 49 h of sleep deprivation**. Journal of sleep research, 15(01).
75	Killgore William. (2010). *Effects of sleep deprivation on cognition.* Progress in Brain Research V 185. https://doi.org/10.1016/B978-0-444-53702-7.00007-5 .
76	Kimiecik Jay . (2002). **Examining of experiences in sport contexts conceptual is and methodological concerns**. *applied sport psychology* , 128.
77	Lastella Michele , Geoff Peter Lovell, Charli Sargent . (2014). **Athletes' precompetitive sleep behaviour and its relationship with subsequent precompetitive mood and performance**. Australia: European Journal of Sport Science,14(01).
78	Latham Gary P,Edwin A. Locke . (2013). **New Developments in Goal Setting and Task Performance**. New York et Londres: by Routledge part of the Taylor and Francis Group.
79	Lawless Janet Freda . (2013). **A profile and training programme of psychological skills for track and field athletes** . Stellenbosch University http://scholar.sun.ac.za
80	Lazarus Richard S. (2000). **How emotions influence performance in competitive sport**. Sport Psychol. 14(03), 229–252.
81	Lee Soomi , Tori L Crain , Susan M McHale , David M Almeida , Orfeu M Buxton. (2017)**. *Daily antecedents and consequences of nightly sleep***. Journal of sleep research, 26 (04) .
82	Lee Soomi , Orfeu M Buxton , Ross Andel , David M Almeida . (2019**). *Bidirectional associations of sleep with cognitive interference in employees' work days***. USA: Sleep health,5 (03).
83	Lévèque Marc ,Jean-Philippe Heuzé . (1998). **Préparation psychologique et/ou préparation mentale : une analyse comparative. Dans *Entrainement mental et sport de haute performance*** .

	france: cahiers INSEP.
84	Levitt, Harry . (1971). **Transformed up-down methods in psychoacoustics**. *The Journal of the.* The Journal of the Acoustical Society of America 49 (2).
85	Locke, Edwin A. (1985). **The application of goal setting to sports**. Journal of Sport Psychology, 7.
86	Locke, Edwin A. (1968). **Toward a Theory of Task Motivation and Incentives**. Organizational Behavior and Human Performance .2 (3). https://doi.org/10.1016/0030-5073(68)90004-4
87	Lohse Keith R , David E Sherwood, Alice F Healy . (2010). **How changing the focus of attention affects performance, *kinematics, and electromyography in dart throwing***. Hum Mov Sci,29(4).
88	Lundqvist Carolina , Davis Paul, Halvarsson Anton,Wictor Lundström. (2019). **Alpine ski coaches'and athletes'perceptions of factors influencing adaptation to stress in the classroom and on the slopes.** Front Psychol. 10.3389/fpsyg.2019.01641
89	Lynette Hughes, Gerard Leavey . (2012). **Setting the bar: athletes and vulnerability**. The British Journal of Psychiatry,200 (02).
90	Machida, Moe ,Rose Marie Ward .(2012**). Predictors of sources of self-confidence in collegiate athletes**. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 10(3)
91	Mamasssis George, Doganis George . (2004). **The Effects of a Mental Training Program on Juniors**. Journal of Applied Sport Psychology 16(2).
92	Martens Rainer. Robin S. Vealey, Damon Burton (1990). **Competitive Anxiety in Sport**. *Champaign.* Human Kinetics Books.
93	Martens Rainer. (1999). **coaches Guide to sport psychology**. chmpaign, IL: Human kinetics, .
94	Martin Kathleen ,Sandra Moritz ,Craig Hall .(1999). **imagery use in sport:A literature review and applied model.** the sport psychologist.13(3).
95	Mathias Basner , David F Dinges .(2011). **Maximizing Sensitivity of the Psychomotor Vigilance Test (PVT) to Sleep Loss** . Philadelphia: Sleep, 34 (05).
96	Meerlo Peter , Andrea Sgoifo, Deborah Suchecki . (2008**). Restricted and disrupted sleep: Effects on autonomic function, neuroendocrine stress systems stress responsivity and stress responsivity**. *Sleep Med. Rev. 2008.* Sleep Med. Rev, 12 (03) , [Google Scholar].
97	Meeusen Romain , Martine Duclos, Carl Foster, Andrew Fry, Michael Gleeson, David Nieman,. (2013). **Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport Science (ECSS) and the American College of Sports Medicine (ACSM)**. Med. Sci. Sports Exerc.45(1)
98	Michele Lastella, Geoff Peter Lovell, Charli Sargent . (2012). **Athletes' precompetitive sleep behaviour and its relationship with subsequent precompetitive mood and performance**. Australia: European Journal of Sport Science.14(1)
99	Minett Geoffrey , Rob Duffield.(2014). **Is recovery driven by central or peripheral factors? A role for the brain in recovery following intermittent-sprint exercise**. australia: PubMed. Google Scholar.5(24)
100	Mohammad Ali Besharat, Samaneh Pourbohlool .(2011). **Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacyon the Relationship between Competitive Anxietyand Sport Performance** . tahren: Scientific Research Publishing(02)7.
101 **102**	Mokhtari Pooneh , Mohammad Vaezmousavi, Sepehr Heidari. (2018). **Relationship Between Mental Skills and Penalty Kicks Performance in the Elite Penalty Shooters in Iran's Professional Football Teams.** Iran: University of Imam Hossein, Tehran.
103	Monleon Cristina , Ali Hemmati Afif, Sheida Mahdavi. (2018). **The acute effect of low intensity aerobic exercise on psychomotor performance of athletes with nocturnal sleep deprivation**. Valencia, Spain: journal Sport Studies for Health.
104	Monsma Eva , Melanie E Perreault, Robert Doan. (2017). Focus! Keys to Developing Concentration Skills in Open-skill Sports . Journal of Physical Education, Recreation & Dance 88(7)
105	Moritz Sandra , Deborah Feltz , Kyle Fahrbach , Diane Mack . (2000). **The relation of self-efficacy measures to sport performance**. review Research Quarterly for Exercise and sport.71(3)
106	Morselli Lisa , Rachel Leproult, Marcella Balbo, Karine Spiegel . (2010). **Role of sleep duration in the regulation of glucose metabolism and appetite**. Best Pract Res Clin Endocrinol Metab

	Actions. 24(5).
107	Mougin F , H Bourdin, M L Simon-Rigaud, N U Nguyen, J P Kantelip, D Davenne .(2001). **Hormonal responses to exercise after partial sleep deprivation and after a hypnotic drug-induced sleep**. Journal of sports sciences,19 (2).
108	NDIAYE ABIDUL AZIZ. (1985). **LA PREPARATION PSYCHOLOGICAL EQUIPMENTS AU SÉNÉGAL-FOOTBALL**. SÉNÉGAL : NSEPS.
109	National Academies of Sciences, E. a. (1994). **Learning, Remembering, Believing: Enhancing Human Performance** . Washington: The National Academies Press. https://doi.org/10.17226/2303.
110	Nicholls Adam R, Simon Jenkins, Leigh Jones. (2013**). psychology in sport coaching theory and practice**. london and new yourk: International Journal of Sports Science & Coaching8(1).
111	Nicolas Michel. (2004). **L'intégration d'une technique de préparation mentale dans un mentale dans un dispositif de préparation psychologique** . Revue de psychologie du sport, ADPS, Second, souffle, 5.
112	Oxford Rebecca , Jill Shearin. (1994). **Language learning motivation: Expanding the theoretical framework.** The Modern Language Journal, 78/1.
113	Philippe fleurance. (1998). **Entrainement mental et sport de heute performancen**. FRANCE: INSEP n22
114	Pierre Famose Jean. (1993). **Cognition et performance**. Paris: INSEP-Éditions.
115	Pierre Famose Jean. (1997). **Motivation et performance sportive.in rencontres chercheurs/praticien.** paris: édition Revue EPS 35.
116	Pierre Famose Jean, Guérin Florence. (2002). **la connaissance de soi en psychologie de l' éducation physique et du sport**. paris: Edition Armand Colin.
117	Rachel Ranel Venter. (2012**). Role of sleep in performance and recovery of athletes : a review article.** South African Journal for Research in Sport Physical Education and Recreation ,34(1).
118	Raymond Thomas . (1997). **la préparation psychologique du sportif**. paris: vigot,2.
119	Raymond Thomas.. (1975). **lareussite sportive. Presses universitaire de France**. Presses universitaire de France
120	Reardon Claudia L, Brian Hainline, Cindy Miller Aron. (2019). **Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statemen.** British journal of sports medicine.53(11)
120	Rendell Megan A , Rich Masters, Damian Farrow. (2009). **The paradoxical role of cog- nitive effort in contextual interference and implicit motor learning**. International Journal of Sport Psychology 40(4), 40.
121	Roca André, Paul R Ford, Allistair P McRobert, A Mark Williams. (2011). **Identifying the processes underpinning anticipation and decision-making in a dynamic time-constrained task**. Cognitive processing, 12.
122	Rogers April , Kevin Xia, Kyaw Soe, Azizi Sexias. (2017). **Obstructive Sleep Apnea among Players in the National Football.** new york: Journal of sleep disorders & therapy, 6 (5).
123	Sadeghi Hassan , Fauzee Omar. (2010). **The Mental Skills Training of University Soccer Players**. Malaysia: University Putra Malaysia. International Education Studies. 3(2).
124	Sargent Charli , Shona Halson, Gregory Daniel Roach. (2014). **Sleep or swim? Early-morning training severely restricts the amount of sleep obtained by elite swimmers**. *European Journal of Sport Science.* European Journal of Sport Science, 14(1).
125	Schneiderman Neil, Gail Ironson. (2005). **Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants**. Annu Rev Clin Psychol.1
126	Sita Kumari, Jitender Kumar. (2016). **Mind training techniques and sports psychology: An integrated approach to mental skills to achieve optimal performance**. International Journal.3
127	Selye, Hans. (1976). **Stress in Health and Diseas**. Boston: MA: Butterworth. E1

128	Jean-Luc Senécal . (10 /07/2009). **les athlétes possédant une grande confiance en eux semblent étre en mesure de tourner les sympto d' anxiété a' leur avantage**. Madeleine Hallé Institut National du Sport Québec, Montréal
129	Singer Robert, Lynn A Flora. Tami L Abourezk (1989). **The effect of a five-step cog- nitive learning strategy on the acquisition of a complex motor task**. Journal of Applied Sport Psychology.1(2).
130	Spencer Matt, David Bishop, Brian Dawson, Carmel Goodman. (2005). **Physiological and metabolic responses of repeated-sprint activities**. Sports Med, 35(12), Google Scholar.
131	Strachan Leisha, Chandler Krista Munroe. (2006). **Using Imagery to Predict Self-Confidence.**Journal of Imagery Research in Sport.1(1).
132	Taher Morteza , Elaheh Arabameri.(2012). **The effect of sleep deprivation on choice reaction time and anaerobic power of college student athlete**. IRAN: Asian journal of sports medicine, 3(1).
134	Thomas Owen, Sam Thrower, Andy Lane,Jazmine Thomas.(2019). **Types, sources, and debilitating factors of sport confidence in elite early adolescent academy soccer players**. Journal of Applied Sport Psychology. 33(2)
135	Torbjörn Vestberg, Roland Gustafson, Liselotte Maurex. (2012). **Executive unctions predict the success of top-soccer players**. Stockholm, Sweden. journal. PLoS One,7(4) 10
136	Vealey robin. (2007).Mental Skills Training in Sport. *Styliani Kyriaki Georgakaki, Eirini Karakasidou* (Eds.), Handbook of Sport Psychology.e3
137	Vealey, robin. (1986). **Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrumen development**. Journal of Sport Psychology, 8(3).
138	Vealey robin. (1998). **sources of sport confidence conceptualization**. journal of sport and Exercise psyhology 20(1).
139	Vealey robin, Knight, B . (2002**). *Multidimensional sport-confidence: Aconceptual and psychometric extension***. Paper presented at the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology Conference, Tuscon, AZ.
140	Vealey, robin., Chase, Melissa. (2008). **Self-confidence in sport.** Advances in Sport Psychology,Champaign, IL: Human Kinetics.
141	Vealey Robin ,Moe Machida, Mark Otten , T Michelle Magyar, , Rose Marie Ward . (2017**). Examining multidimensional sport-confidence in athletes and non-athlete sport performers**. Journal of Sports Sciences..35(5)
143	Weinberg Robert. (2013**). Goal setting in sport and exercise**. Revista da Educação Física/UEM 24(2):.
144	Weinberg, Robert., Daniel Gould,. (1995). **foundation of sport and exercise psychology**. *human kinetice.* champaign.
145	Wilckens Kristine, Kirk I Erickson, Mark E Wheeler .(2012). **Age-related decline in controlled retrieval: the role of the PFC and sleep**. journal Neural plasticity.
146	Williams, J. M., & Harris, D. V. (1998). **Relaxation and energizing techniques for regulation of arousal.** Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (3rd)
147	Williams Andrew Mark . (2000). **Perceptual skill in soccer: implications for talent identification and development**. Journal of Sports Sciences, 18(9).
148	Wilson Kylie, Kieran Kingston. (2008). **Advances in Applied Sport Psychology: The application of goal setting**. Journal of Sport and Exercise Psychology Edition(1)
149	Wulf Gabriele, Wolfgang Prinz. (2001). **Directing attention to movement effects enhances learning**. review. Psychon Bull Rev, 8(4).
150	Zaichkowsky Leonard, Koji Takenaka.(1993). **Optimizing arousal levels**. New York: Hanbook of research

151	Xuemin Zhang, Ming Yan, Liao Yangang .(2009). **Differential performance of Chinese volleyball: athletes and nonathletes on a multiple-object tracking task.** Percept Mot Skills,109(3).

الرقم	مراجع الانترنت
01	**http://www.intelligym.com.**
02	**https://engrenage-concept-sante.fr/6216_NeuroTracker.**
03	**https://institutneurosport.com/neurotracker-description.html**
04	**https://neurotracker.net,.**
05	**www.cliniqueaxone.ca**

الملحق رقم (01):

الوثائق الإدارية

الجمهـــورية الجـزائـريـــة الـديمقـراطيـــة الشعبيـــة

وزارة الشبـــاب والرياضـــة

الـرابطـــة الجهويـــة لكرة القـــدم

ولايـــة باتنـة

النـــادي الرياضـــي للهـــواة

التـــرجي الـرياضـــي أريـــس

وثيقة إثبات إجراء الدراسة الميدانية

أنا الممضي أسفله السيد رئيس النادي الرياضي للهواة: الترجي الرياضي أريس المنتمي للجهوي الأول للرابطة الجهوية للكرة القدم باتنة، أقر بالتحاق طالب الدكتوراه الباحث : بخوشة ياسين بالنادي للموسم الرياضي 2023/2022 بغية إجراء الدراسة الميدانية بعنوان : أهمية التحضير النفسي للرياضي لتنمية المهارات العقلية وتعزيز الثقة بالنفس لدى لاعبي أكابر ترجي الرياضي أريس.

رئيس النادي

الملحق رقم (02):

أدوات جمع البيانات

وزارة التعليم العالي البحث العلمي

جامعة الجزائر 03

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مقياس الثقة بالنفس كحالة

خاصة بلاعبي كرة القدم:

بعد كامل التحية والاحترام:

وفي إطار البحث العلمي وضمن إتمام الدراسات لانجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية فرع التدريب الرياضي تخصص تحضير النفسي بعنوان:

أهمية التحضير النفسي لتنمية المهارات العقلية وتعزيز الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين من سيادتكم الإجابة على العبارات التالية التي تناسب أرائكم بكل صراحة وموضوعية حيث تتوقف نتائج الدراسة عليها ,نشكركم على المساعدة كما أن إجابتكم تحاط بالسرية التامة ولا تستخدم إلا في إطار البحث العلمي.

من إعداد الطالب : بخوشة ياسين

تحت إشراف الأستاذ: د/ حاجي العربي

التعليمات: ارسم دائرة حول الرقم الذي تعتقد انك تستحقه فعلا في ثقتك في نفسك في المواقف التنافسية التالية بالمقارنة بلاعب المثالي – من وجهة نظرك – والذي يستحق الدرجة القصوى في الثقة بالنفس في المجال الرياضي والتي تبلغ 9 درجات.

شكرا على تعاونكم

الرقم	مقياس الثقة بالنفس كحالة	الدرجات								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
01	عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية									
02	في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال منافسة الرياضية									
03	في القدرة على أداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية									
04	في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة									
05	في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح									
06	في القدرة علي التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لأحقق الفوز									
07	في القدرة على انجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة									
08	في القدرة على أن أكون ناجحا في المنافسة									
09	في القدرة على أن يستمر نجاحي									
10	في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة									
11	في القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة									
12	في القدرة على محاولة النجاح حتى ولو كان المنافس اقوي مني									
13	في القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل									

وزارة التعليم العالي البحث العلمي

جامعة الجزائر 03

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مقياس المهارات العقلية للرياضيين Umsat6

خاصة بلاعبي كرة القدم:

بعد كامل التحية والاحترام:

وفي إطار البحث العلمي وضمن إتمام الدراسات لانجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية فرع التدريب الرياضي تخصص تحضير النفسي بعنوان:

أهمية التحضير النفسي لتنمية المهارات العقلية وتعزيز الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين من سيادتكم الإجابة على العبارات التالية التي تناسب أرائكم بكل صراحة وموضوعية حيث تتوقف نتائج الدراسة عليها ,نشكركم على المساعدة كما أن إجابتكم تحاط بالسرية التامة ولا تستخدم إلا في إطار البحث العلمي.

من إعداد الطالب : بخوشة ياسين

تحت إشراف الأستاذ: د/ حاجي العربي

التعليمات: ارسم دائرة حول الرقم الذي تعتقد انك تستحقه فعلا في مهارتك العقلية في المواقف التنافسية التالية بالمقارنة بلاعب المثالي – من وجهة نظرك – والذي يستحق الدرجة القصوى في المهارات العقلية في المجال الرياضي والتي تبلغ 7 درجات.

شكرا على تعاونكم

الرقم	مقياس المهارات العقلية UMSAT-6 (أداة تقييم المهارات العقلية الموحدة -6)	لا أوافق إلى ابعد حدود	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة	أوافق إلى ابعد حدود
		1	2	3	4	5	6	7
1	يمكنني الحفاظ على تركيزي لمدة التدريب أو المنافسة.							
2	يمكنني بسهولة زيادة مستوى التنشيط الخاص بي إذا كان ضروري (حتى متعب).							
3	يمكنني بسهولة إنشاء صور في رأسي (إيماءات تقنيات أو مواقف لعب).							
4	في المنافسة، أشعر بالقلق من مخاطر الإصابة و عواقب سلبية بالنسبة لي.							
5	في المنافسة، يمكنني بسهولة التخلص من التوتر العضلات (قبل أو بعد قبل الأداء على سبيل المثال).							
6	قبل أو أثناء المنافسة، أشعر بجسدي متوترة ، راحتي تتعرقان و / أو معدتي ثقيلة.							
7	في التدريب أو في المنافسة، أركز أحيانًا على خطأ أو حدث غير متوقع ثم أفقد جاهزيتي.							
8	أعرف ان المشاعر و / العقل تتوافق مع مستواي الأمثل من التنشيط.							
9	قبل أو أثناء الحدث، غالبًا ما أشعر بالقلق بشأن عواقب النتائج السيئة أو الإجراءات غير الكاملة.							
10	تصوراتي الذهنية يومية و مخططة.							
11	أقوم بتنظيم تدريبي بأهداف قابلة للتحقيق تتمثل في الصعوبة التدريجية.							
12	عندما تنتهي المنافسة، أتمكن من إرخاء جسمي والأكل و النوم.							
13	أجد صعوبة في إعادة التركيز بعد تشتيت الانتباه أو حدث غير متوقع.							
14	يمكنني زيادة أو تقليل درجة التنشيط الخاصة بي وفقًا لاحتياجات أو أوقات المنافسة.							
15	أجد أن مشاعري و / أو أفكاري مختلفة جدًا في المنافسة مقارنة بالتدريب.							
16	للاسترخاء، تركت عقلي يتجول في ذكريات ممتعة أو أقوم بأشياء بعيدة عن رياضتي.							

17	أتحدث إلى نفسي (الكلام الداخلي) للتنظيم ضغوطي وتركيزي و / أو حافزي.										
18	أخطط لسلسلة من الأشياء التي يجب القيام بها أو التفكير فيها من قبل أو أثناء المنافسة.										
19	في رياضتي، التشجيع، المكافآت أو الخوف من خيبة الأمل يعزز حافزي أكثر.										
20	يمكنني بسهولة تكييف تدريبي إذا شعرت بالتعب المستمر <72ساعة.										
21	أعتقد أنه في تخصصي، التركيز هو عنصر أساسي في الأداء.										
22	أستطيع أن أشعر بالحركة (الحركات) أو الإيماءات (الإيماءات) التقنية (التقنيات) التي أتخيلها.										
23	أخطط للتدريبات وفترات الراحة بنفس الرعاية.										
24	عند السفر، أتبع روتينًا بسهولة النوم (تقليل الشاشات ، جودة الوجبات ، إلخ).										
25	في رياضتي، إنجازاتي الشخصية، هي أقوى محركات و ودافعي اللعبة.										
26	أستطيع أن أميز في جسدي الأحاسيس المتعلقة عاطفة وتلك التي تتعلق فقط بالجهد										
27	أحول انتباهي بسهولة إلى أحاسيس أو نحو العناصر الخارجية حسب حاجة (احتياجات) اللعبة.										
28	أقوم بتمثيل إيماءتي الفنية أو القيام بالتصورات العقلية للتحضير للأداء										
29	مشلولة بسبب إصابة، أحافظ على خفة حركتي تصرف وراقب الأفعال و/ أو الصور الذهنية.										
30	أستخدم طقوسًا أو روتينًا قبل المنافسة عروض لتعزيز ثقتي و / أو تركيزي.										

المقياس الأصلي للممارسات العقلية

Pour profiter des calculs automatiques et du remplissage facilité de certains champs, activez le javascript dans le menu "Préférences" ou "Options" de votre lecteur de PDF.

Institut NeuroSport
Biofeedback & Neurofeedback appliqués à la Performance Sportive et Mentale
Santé au sport. Neurotracker

Questionnaire Habiletés Mentales

UMSAT-6 (**U**nified **M**ental **S**kills **A**ssessment **T**ool-**6**)
LF30 (**L**ong **F**orm **30**)

Certaines aptitudes psychologiques ou « habiletés mentales » augmentent les performances. Chaque sportif a ses préférences dans les techniques pour performer. Leur usage évolue aussi au cours de sa carrière. Il n'y a donc pas de bonne ou de mauvaise réponse. Ce questionnaire vous aide à repérer des axes d'amélioration. Pour chacune des 30 propositions suivantes, notez votre degré d'accord(7) ou de désaccord(1).

UMSAT-6 Pas du tout d'accord(1) ; Pas d'accord(2); Pas vraiment d'accord(3); Ni oui, ni non(4); Plutôt d'accord(5) ; D'accord(6) ; Tout à fait d'accord(7); N'entourez qu'un seul numéro par phrase. Ne passez pas trop de temps sur une des affirmations.	Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Pas vraiment d'accord	Ni oui, ni non	Plutôt d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
1. Je peux maintenir ma concentration toute la durée d'un entraînement ou d'une compétition.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2. Je peux facilement augmenter mon niveau d'activation si nécessaire (même fatigué).	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3. Je peux créer facilement des images dans ma tête (gestes techniques ou situations de jeu).	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
4. En compétition, je m'inquiète des risques de blessures et des conséquences négatives pour moi.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
5. En compétition, je peux facilement relâcher des tensions musculaires (avant ou après un geste technique par exemple).	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
6. Avant ou pendant une compétition, je sens mon corps tendu, mes mains moites et/ou l'estomac lourd.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
7. En entraînement ou en compétition, je focalise parfois sur une erreur ou un imprévu et perd alors mes automatismes.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
8. Je connais les sensations et/ou le mental qui correspondent à mon niveau d'activation optimal.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
9. Avant ou pendant une épreuve, je m'inquiète souvent des conséquences de mauvaix résultats ou de gestes imparfaits.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
10. Mes visualisations mentales sont quotidiennes ou planifiées.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
11. J'organise mes entraînements avec des objectifs réalisables de difficulté progressive.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
12. La compétition terminée, j'arrive le soir à relâcher mon corps, m'alimenter et/ou m'endormir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
13. J'ai du mal à réengager ma concentration après une distraction ou un événement imprévu.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
14. Je peux augmenter ou réduire mon degré d'activation selon les besoins ou moments d'une compétition.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
15. Je trouve que mes sensations et/ou mes pensées sont trés différentes en compétition par rapport à l'entraînement.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
16. Pour me détendre, je laisse mon esprit vagabonder sur des souvenirs agréables ou je fais des choses éloignées de mon sport.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
17. Je me parle à moi-même (discours intérieur) pour réguler mon stress, ma concentration et/ou ma motivation.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
18. Je planifie une série de choses à faire ou à penser avant ou pendant une compétition.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

© 2022 Huyghe Lydie; pdf cotation automatique, UMSAT-6
Version allégée pour SMARTPHONE

UMSAT-6 Habiletés mentales Pas du tout d'accord(1) ; Pas d'accord(2); Pas vraiment d'accord(3); Ni oui, ni non(4); Plutôt d'accord(5) ; D'accord(6) ; Tout à fait d'accord(7);	Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Pas vraiment d'accord	Ni oui, ni non	Plutôt d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
19. Dans mon sport, les encouragements, les récompenses ou la peur de décevoir boostent le plus ma motivation.	1	2	3	4	5	6	7
20. Je peux facilement adapter mes entraînements si je ressens une fatigue persistante (>72 heures).	1	2	3	4	5	6	7
21. J'estime que dans ma discipline, la concentration est un élément clé de la performance.	1	2	3	4	5	6	7
22. Je peux ressentir le(s) mouvement(s) ou geste(s) technique(s) que je visualise.	1	2	3	4	5	6	7
23. Je planifie mes entraînements et mes périodes de repos avec le même soin.	1	2	3	4	5	6	7
24. En déplacement, je respecte une routine pour facilement m'endormir (réduction des écrans, qualité des repas etc..).	1	2	3	4	5	6	7
25. Dans mon sport, mon accomplissement personnel, le plaisir du jeu sont les moteurs les plus puissants de ma motivation.	1	2	3	4	5	6	7
26. Je peux distinguer dans mon corps les sensations liées à une émotion et celles qui sont juste liées à l'effort.	1	2	3	4	5	6	7
27. Je déplace facilement mon attention vers mes sensations ou vers les éléments extérieurs selon le(s) besoin(s) du jeu.	1	2	3	4	5	6	7
28. Je mime mon geste technique ou fait des visualisations mentales pour préparer une performance.	1	2	3	4	5	6	7
29. Immobilisé par blessure, je maintiens mon agilité avec le mime, l'observation d'actions et/ou l'imagerie mentale.	1	2	3	4	5	6	7
30. Jutilise des rituels de pré-compétition ou des routines de performances pour booster ma confiance et/ou ma concentration.	1	2	3	4	5	6	7

NOM / ID : ID.20221118.1310.1668773444

Date du test : 18/11/2022 **Né(e). le :** ◯**Homme** ◯**Femme**

Résultats (UMSAT6©)

Vous pouvez enregistrer ce pdf sous un nouveau nom de fichier (format .pdf) pour conserver vos réponses et/ou les transmettre à un tiers de confiance.

Habiletés Cognitives — Central Executive Network (CEN)
Cognitive Skills

Concentration : (1+7+13+21+27) Focus/Refocus
Imagerie : (3+10+17+22+28) Imagery
Planification : (11+18+20+23+30) Goal setting

Habiletés Psychosomatiques — Salience Network (SN)
Affective Skills

Activation : (2+8+14+25) ~~19~~ Energising
Anxiété précompétitive : (6+9+15+26) ~~1~~ Competitive Anxiety

Habiletés de Récupération — Default Mode Network (DMN)
Recovery Skills

Récupération : (5+12+16+24+29) Recovery

Références :
-**HUYGHE Lydie, 2022**. Développement du questionnaire UMSAT6 (**U**nified **M**ental **S**kills **A**ssessment **T**ool): auto-questionnaire sur les habiletés mentales.
https://institutneurosport.com/umsat6-developpement-notice.pdf

© 2022 Huyghe Lydie; pdf cotation automatique, UMSAT6
Version allégée pour SMARTPHONE

1. ماهو البرنامج التدريبي (لتتبع العصبي) لتدريب المهارات العقلية:

تم تطوير شركة (**Athletics Inc**) في جامعة مونتريال وتسمح بتدريب القدرات الإدراكية الحسية من خلال مشاهد بصرية ديناميكية معقدة خالية من أي سياق رياضي وطلب الحركي **(Faubert & Sidebottom, 2012, p. 90)** يسمى (**Neuro-Tracke**) التتبع العصبي وهو نظام افتراضي يسمح الرياضيين لتحسين قدراتهم الإدراكية والمعرفية، هذا نظام تدريب ثلاثي الأبعاد تم تصميمه لتدريب آليات الانتباه المتعلقة بالرؤية، هذا يزيد التدريب من سرعة تحليل المشهد الرؤية، لزيادة مدة التركيز وتقوية القدرة على اعتدال الاستجابات العاطفي. **(https://neurotracker.net)**

ويسمى أيضا التدريب البصري العصبي**(3D-MOT)**، هو برنامج بسيط جدًا وفي متناول الجميع، يتكون من تتبع مسار الكرات التي تختلط، وترتد فيما بينها لمدة 8 ثوانٍ ثم تسميتها، التدريب البصري في هذا الفضاء ثلاثي الأبعاد يحشد قدرات الانتباه القوية. (https://institutneurosport.com/neurotracker-description.html)

EXEMPLE D'UTILISATION DE NEUROTRACKER EN FOOTBALL ET EN HOCKEY

الشكل (22): يوضح استخدام برنامج (**NeuroTracke**) في كرة القدم والهوكي.

بالإضافة إلى ذلك تتيح لك هذه التدريبات ممارسة مجال الاهتمام مثل الاعتراف باحتمالية اللعب الخاصة بموقف كل لاعب، الهدف النهائي هو أن يمارس اللاعب الملاحظة والفهم وتوقع تحركات خصمه قبل المباراة، كلما تعرف اللاعب أكثر حركة خصمه، كلما كان أكثر فاعلية في توقع أفعاله، **(Williams, 2000, p. 740)**

2. طريقة بناء وتطبيق برنامج (التتبع البصري) لتدريب المهارات العقلية:

من أجل البناء والتطبيق الجيد حرص الباحث على الأمور المهمة والتي يعتمد عليها لتطبيق البرنامج (التتبع البصري):

- ❖ استكمال احتياجات الرياضيين المحددة المتعلقة بالرياضة تمارس: تحسين الانتباه ، والرؤية المحيطية.
- ❖ تخطيط الجلسات ضمن الدورة التدريبية الجزئية ولكن في خارج الجلسات الفنية أو البدنية.
- ❖ التخطيط تمارين ضمن جلسات فنية محددة أو بدني..

الهدف من جلسة **NeuroTracker** (التتبع البصري) هو أن تتبع بأعينك 1 إلى 4 أهداف من بين 8 كرات متحركة ثم تسميتها بعد إجابة جيدة تزداد السرعة في التجربة التالية، على العكس من ذلك في حالة حدوث خطأ تنخفض السرعة، تدوم جلسة التدريب على جهاز تعقب الأعصاب حوالي 6 دقائق، و تتكون كل جلسة من 20 تجربة تستمر من 6 إلى 8 ثانية يتم أخذ استراحة قصيرة بين كل جلسة.

ينقسم برنامج (التدريب التتبع البصري) إلى أربعة مستويات من الصعوبة المتزايدة، هذا التقسيم يجعل من الممكن تلبية الاحتياجات المختلفة للهواة والمحترفين رفيعي المستوى على حد سواء.

يتم تدريبه من المستوى إلى الأخر في 2 إلى 3 أسابيع كحد أقصى، جلستان في الأسبوع متباعدتان على الأقل 48 ساعة لتحسين ظاهرة المرونة العصبية، كل جلسة تستمر 30 دقيقة، 3 جلسات من 6 دقائق من التدريب مع جهاز (الهاتف المحمول / الكومبيوتر المحمول) 20 تجربة لكل جلسة، يظل المحضر النفسي بجانبك بشكل دائم أثناء التدريب العقلي لتقديم المشورة لك، ثم التعليق على إحصائيات الجلسة والجدول التالي يوضح العملية.

3. محتوى البرنامج التحضير النفسي (التتبع البصري) لتدريب المهارات العقلية جدول (12).

الجلسة الافتتاحية	تمهيد والتعارف مع أفراد العينة وشرح البرنامج التدريبي.

المستوى 01: تعلُّم المجال البصري المحيطي تركيز

الهدف: هو زيادة الوعي بالمجال البصري المحيطي وتعزيز قدرات الانتباه (الانتباه الانتقائي ، تصفية المشتتات)،

الأسبوع	الحصة	تاريخ الحصة	الهدف الحصة
الأول	01	2022/11/14	كمقياس مرجعي، يتم إنشاء حساب شخصي للمراقبة الإحصائية
	02	2022/11/16	زيادة الصعوبة تدريجيا (زيادة سرعة حركة الكرات)
الثاني	03	2022/11/21	زيادة الصعوبة تدريجيا (زيادة سرعة حركة الكرات)
	04	2022/11/23	زيادة الصعوبة تدريجيا (زيادة سرعة حركة الكرات)
الثالث	05	2022/11/28	زيادة الصعوبة تدريجيا (زيادة مؤثر خارجي، صوت الجمهور)
	06	2022/11/30	زيادة الصعوبة تدريجيا (زيادة مؤثر خارجي، حديث المدرب والزملاء)

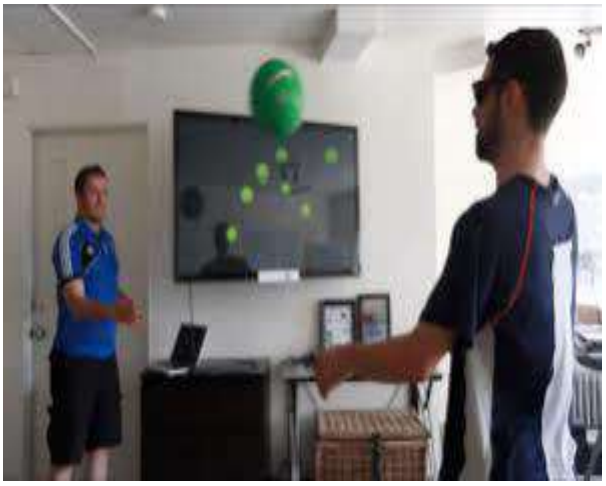
المستوى 02: الدعم استقرار الإنجازات وعمل ديناميكي

الهدف: يزيد من مهارات الانتباه المستمر ويطور مرونة الانتباه مدمج بالجهد البدني والمهاري.

الأسبوع	الحصة	تاريخ الحصة	الهدف الحصة
الرابع	07	2022/12/05	العمل على البرنامج من وضع الوقوف
	08	2022/12/07	نفس التمرين السابق مع تبادل تمرير الكرة مع الزميل باليدين
الخامس	09	2022/12/12	العمل على البرنامج والوقوف في منصة التوازن
	10	2022/12/14	نفس التمرين السابق مع تبادل الكرة مع الزميل باليدين
السادس	11	2022/12/19	العمل على البرنامج مع استخدام سلم التدريب
	12	2022/12/21	نفس التمرين السابق مع تبادل الكرة مع الزميل باليدين

المستوى 03 أداء الأهداف.

الهدف: زيادة القدرة الذهنية على التحمل لمواجهة الضغط، استمر في قراءة المشهد الديناميكي بفعالية على الرغم من الطلبات الخارجية المتزايدة، (مع تبادل الكرة الحقيقي)



الأسبوع	الحصة	تاريخ الحصة	هدف الحصة
السابع	**13**	2022/12/26	العمل على البرنامج من وضع الوقوف مع تمرير الكرة بالقدم.
	14	2022/12/28	نفس التمرين السابق مع تبادل تمرير الكرة مع الزميل بالقدم.
الثامن	**15**	2023/01/02	العمل على البرنامج والوقوف في منصة التوازن تمرير الكرة بالرأس
	16	2023/01/04	نفس التمرين السابق مع زيادة سرعة تمرير.
التاسع	**17**	2023/01/09	العمل على البرنامج مع استخدام سلم التدريب مع تمرير بالقدم
	18	2023/01/11	نفس التمرين السابق مع تبادل الكرة مع الزميل بالقدمين.

المستوى 04 الخبير (xpert)

الهدف: يجمع المستوى النهائي للتدريب العقلي بين التنظيم الذاتي الفسيولوجي والتتبع العصبي، أثناء التدريب يمكنك استخدام مؤثرات مرئية على شاشة الفيديو تكون محاكاة للوقع (كامقابلة حقيقية).

الأسبوع	الحصة	تاريخ الحصة	هدف الحصة
العاشر	13	2023/01/16	العمل على البرنامج من وضع الوقوف مع تمرير الكرة بالقدم.
	14	2023/01/18	نفس التمرين السابق مع تبادل تمرير الكرة مع الزميل.
الحـــادي عشر	15	2023/01/23	العمل على البرنامج والوقوف في منصة التوازن تمرير الكرة بالرأس
	16	2023/01/25	نفس التمرين السابق مع زيادة سرعة تمرير.
الثـــاني عشر	17	2023/01/30	العمل على البرنامج مع استخدام سلم التدريب مع تمرير بالقدم
	18	2023/01/01	نفس التمرين السابق مع تبادل الكرة مع الزميل باليدين.

قائمة لجنة الخبراء (المحكمين) لبرنامج التدريبي للمهارات العقلية (NeuroTracke)

الدرجة العلمية	الاسم واللقب	الجامعة	الإمضاء