



جامعة الجزائر 3



معهد التربية البدنية والرياضية

دالي إبراهيم

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه ل.م.د.

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

علاقة التدريب العقلي بالتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم

بحث وصفي على بعض أندية كرة القدم للرابطة الجزائرية المحترفة الأولى

إشراف الأستاذة:

أ.د/ بن عكي محمد آكلي

إعداد الطالب :

سعدون شعيب

السنة الجامعية : 2021-2022

فهرس المحتويات

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

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

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

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

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

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

ملخص البحث باللغة العربية :

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

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

مقدمة :

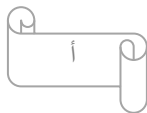
إن الهدف من التدريب هو الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع من أنواع الأنشطة الرياضية، ولتحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية الجوانب البدنية و المهارية و الخططية والنفسية بصورة متكافئة.

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

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

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

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



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

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

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

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

الجانب النظري: يتكون من ثلاثة فصول.

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

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

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

الجانب التطبيقي : يتكون من ثلاثة فصول.

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

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

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

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

أ- الإشكالية :

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

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

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

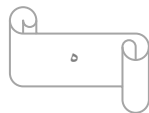
وعليه فإن مجال التدريب العقلي من المتغيرات الهامة التي تأثر في الأداء، إذ يستعمل بغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا، ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتدريب الأسلوب الصحيح للأداء الفني، و أن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التدريب العقلي مقارنة استجاباتهم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

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

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

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

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



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

ب - تحديد المشكلة :

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

ج - المفاهيم الأساسية الدالة :

• التدريب العقلي:

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

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

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

• التحمل النفسي:

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

(الجبوري، 2014، صفحة 6)

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

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

• **كرة القدم:**

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

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

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

د- الدراسات السابقة و المشابهة:

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

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

• **الدراسة الأولى :**

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

- انخفاض نسبة المهارات العقلية لدى لاعبي العينة بشكل عام.

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

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

• الدراسة الثانية :

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

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

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

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

• الدراسة الثالثة :

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

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

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

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

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

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

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

- **الدراسة الخامسة :**

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

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

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

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

• الدراسة السادسة :

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

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

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

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

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

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

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

هـ - أهمية البحث و أهدافه:

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

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

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

- معرفة العلاقة بين الاسترخاء و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

- معرفة العلاقة بين التصور الذهني و التحمل النفسي لدى اللاعبين.

- معرفة العلاقة بين الانتباه و التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

و- حدود و صعوبات البحث:

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

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

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

ز- فرضيات البحث:

- الفرضية العامة:

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

- الفرضيات الجزئية:

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

ح- المنهجية المتبعة في البحث :

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

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

