

## أثر برنامج للتدريب العقلي في التخفيف من قلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

### The effect of a mental training program in alleviating sports injury anxiety among football players

رزوق رقية<sup>1</sup>، سعايدية هواري<sup>2</sup>، غانس محمد<sup>3</sup>، واضح أحمد الأمين

<sup>1</sup> جامعة تيسمسيلت، مخبر القياس والتقييم للنشاطات البدنية والرياضية، (الجزائر)

rekia.rezoug@cuniv-tissemsilt.dz

<sup>2</sup> جامعة تيسمسيلت، مخبر القياس والتقييم للنشاطات البدنية والرياضية، (الجزائر)

saidia.houari@cuniv-tissemsilt.dz

<sup>3</sup> جامعة تيسمسيلت، مخبر برنامج البحوث المتعددة في علوم الرياضة وحركة الإنسان، (الجزائر)

Ghanes.mohamed@univ-tissemsilt.dz

<sup>4</sup> جامعة تيسمسيلت، مخبر برنامج البحوث المتعددة في علوم الرياضة وحركة الإنسان، (الجزائر)

a.oudeh@univ-tissemsilt.dz

تاريخ النشر: 2024/06/10

تاريخ القبول: 2024/04/30

تاريخ الإرسال: 2024/02/07

#### الملخص:

يهدف البحث إلى التعرف على أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي في التخفيف من قلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، وقد أظهرت النتائج أن للتدريب العقلي أثر في التخفيف من قلق الإصابة الرياضية وأن له أثر في تطوير المهارات النفسية، كما أن مستوى قلق الإصابة الرياضية لدى عينة البحث كان مرتفع.

**الكلمات المفتاحية:** التدريب العقلي؛ المهارات النفسية؛ قلق الإصابة الرياضية

#### Abstract:

The research aims to identify the effect of a proposed mental training program in alleviating sports injury anxiety among football players, The results showed that mental training has an effect in alleviating sports injury anxiety. It has an impact on developing psychological skills, and the level of sports injury anxiety among the research sample was high.

**Key words:** self-esteem, deaf-mute children, physical education and sports class.

## 1- مقدمة ومشكلة البحث:

يمثل التدريب العقلي أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث وقد زاد انتشاره وتطبيقه بعد أن دعمت نتائج البحوث والدراسات الدور الايجابي الذي يقوم به في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية، والإعداد للدخول في المسابقات، وما يقدمه من استراتيجيات عقلية تلعب دورا أساسيا في تحقيق التفوق، وقد حدد (محمد العربي شمعون، 1996) المهارات النفسية الواجب تنميتها في البرامج التدريبية هي: الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترجاع العقلي.

تعد الإصابات الرياضية من المشكلات الأساسية التي تواجه عملية تطور وتقدم مستوى الرياضي وانتقاله من مستوى إلى آخر، حيث إن العامل النفسي وعدم امتلاك المهارات النفسية والعقلية اللازمة للاعب من العوامل الرئيسية في حدوث الإصابات الرياضية، ومن أهم المتغيرات النفسية بعد العودة من الإصابات قلق الإصابات الرياضية (Sports Injuries Anxiety)، إذ يعد من أكثر العوامل التي تؤثر سلبا على الأداء الرياضي وتؤدي إلى تردد اللاعب في الأداء وتوتره خوفا من التعرض مرة أخرى للإصابة، وأكد على ذلك كل من "كاسدي ومورجان" (Cassidy & Morgan, 2005) من خلال مقابلتهم للرياضيين بعد عودتهم من الإصابات الرياضية، حيث يوجد شبه اتفاق بين اللاعبين الذين تم مقابلتهم أنهم يفكرون في بعض مواقف اللعب في الإصابة ثانية أكثر من المهمة المطلوبة أثناء اللعب، حيث أن الإصابات المتكررة عند الرياضيين سواء أكانت في الألعاب الجماعية مثل كرة القدم والرجبي أم في ألعاب القوى مثل العدائين يمكن أن يعود إلى الضغط أو التوتر النفسي وقلة الدعم الاجتماعي وقلق المنافسة والحالة المزاجية.

إن المشكلة التي تواجه الرياضي هي حاجته إلى إعداد عقلي جيد، حيث لا تكفي المهارات البدنية والفنية وحدها لكي يتفوق رياضيا، ويحقق أفضل أداء رياضي، بل هو في حاجة إلى قدر عال من المهارات النفسية لمواجهة

الضغوط والانفعالات والأفكار السلبية ومن بينها قلق الإصابات الرياضية، ومن خلال الخبرة المتواضعة للباحثة في مجال التدريب الرياضي، فقد لاحظت أن تدريب المهارات النفسية لم تحظى بالاهتمام الكافي بالرغم من أن لها النصيب الأكبر في التأثير الإيجابي على القدرات البدنية والفنية والخطية للرياضيين - في حال إتقانها- على اختلاف تخصصاتهم ومستوياتهم، وهذا ما أثار اهتمام الباحثة في وضع برنامج للتدريب العقلي والتعرف على أثره في التخفيف من قلق الإصابة الرياضية لدى عينة من لاعبي كرة القدم، وهذا ما جعلنا نطرح التساؤل العام الآتي:

-هل للتدريب العقلي أثر في التخفيف من قلق الإصابة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

-فرضيات الدراسة:

-الفرضية العامة:

-للتدريب العقلي أثر في التخفيف من قلق الإصابة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

-الفرضيات الجزئية:

-للتدريب العقلي أثر في تطوير المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

-مستوى قلق الإصابة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم مرتفع

**2- الهدف العام من الدراسة:**

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر التدريب العقلي في التخفيف من قلق الإصابة الرياضية لدى عينة البحث، بالإضافة إلى معرفة أثره في تطوير المهارات النفسية، وكذا التعرف على مستوى قلق الإصابة الرياضية لدى عينة البحث.

**3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:**

التدريب العقلي: يعرفه (نيدر، 1979) بأنه يعرف التدريب العقلي بأنه بمثابة تكرار أداء دون حركة ظاهرة، قد قام بها الرياضي من قبل أو هو مقبل على القيام بها في المستقبل

(lalaoui, 1997)

وتستخلص الباحثة بأن التدريب العقلي هو تكرار مهارات حركية عقليا دون الأداء الحقيقي لها.

-المهارات النفسية: يعرفها (محمد حسن علاوي، 2002) هي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتمرن والتدريب، فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلمها وتدرّب عليها لدرجة الإتقان، و ينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية، فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها وتدرّب عليها (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 128).

وتستخلص الباحثة بأن المهارات النفسية هي الدرجة التي يحصل عليها اللاعب عند الإجابة على مقياس المهارات النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

-قلق الإصابات الرياضية: يعرفها سميث وسمول (Smith, & Smoll, 1990) أن قلق الإصابات الرياضية يعد بمثابة النزعة في الإجابة إما بقلق معرفي أو جسدي في الأوضاع الرياضية التي يحتمل أن تحدث فيها الإصابة أو حدثت سابقا في موقف مشابه له. وتستخلص الباحثة بأن قلق الإصابات الرياضية هو الدرجة التي يحصل عليها اللاعب في مقياس قلق الإصابات الرياضية المستخدم في الدراسة الحالية.

#### -الدراسات السابقة والمشابهة والمرتبطة:

-دراسة حبيب شاكر جابر، أكرم عبد الحسين جواد، ياس مجيد دهب (2015) // كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القادسية:

-عنوان الدراسة: "تأثير التفريغ الانفعالي على الضغوط الناتجة من الإصابات الرياضية للاعبين لكرة القدم"

-الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة لمعرفة أثر جلسات التفريغ الانفعالي على تخفيف الضغوط النفسية للاعبين أندية محافظة الديوانية لكرة القدم بعد تعرضهم للإصابة الرياضية.

-أداة الدراسة: تم استخدام مقياس الضغوط النفسية، جلسات التفريغ النفسي.

-منهج الدراسة: تم استخدام المنهج التجريبي.

-عينة الدراسة: بلغ حجم العينة (12) لاعبا مصابا موزعين ل (6) كمجموعة تجريبية و (6) كمجموعة ضابطة.

-نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة أن لجلسات التفريغ النفسي أثر فعال في تخفيف الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المصابين، كما أن هناك تفاعلا واضحا من قبل لاعبي كرة القدم المصابين مع جلسات التفريغ النفسي كونها ظاهرة علمية جديدة يستخدم فيها استراتيجيات متنوعة يدعمها التفكير بصورة ايجابية.

-دراسة أحمد بن عبد الرحمن الحراملة (2015-2016)/جامعة الحدود الشمالية-المملكة العربية السعودية:

-عنوان الدراسة: فاعلية برنامج للتأهيل النفسي لتخفيف مستوى التأثيرات النفسية المصاحبة للإصابة الرياضية لدى عينة من الرياضيين في المملكة العربية السعودية.

-الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة للكشف عن فاعلية برنامج للتأهيل النفسي لتخفيف مستوى التأثيرات النفسية المصاحبة للإصابة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، والتعرف على الفروق في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي باستخدام التأهيل النفسي في التأثيرات النفسية المصاحبة للإصابة الرياضية لدى هؤلاء اللاعبين المصابين.

-أداة الدراسة: تم استخدام الاختبارات النفسية (القدرة على الاسترخاء العضلي والعقلي)، (والتصور العقلي بأنواعه)، (وتركيز الانتباه) قيد البحث ترجمة: علاوي (1997م)، والعربي(1995م) .

-منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة.

-عينة الدراسة: بلغ حجم العينة (50) من لاعبين مصابين بإصابات مختلفة وهم من اللاعبين فئة الاولمبي وفئة الشباب في نادي هجر الرياضي ونادي الجبيل الرياضي بالمملكة العربية السعودية.

-نتائج الدراسة: من أهم النتائج أن برنامج التأهيل النفسي له فعالية على تحسن الحالة النفسية المصاحبة للإصابة الرياضية وتحسين القدرة على

الاسترخاء، والتصور العقلي، وتركيز الانتباه عند اللاعبين المصابين، وأوصى الباحث باستخدام برنامج التأهيل النفسي للاعبين المصابين على فئات مختلفة وأندية رياضية مختلفة أيضاً، وضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي ضمن أجهزة التدريب بالأندية الرياضية في المملكة العربية السعودية.

-دراسة محمد الزالمي (2009)، جامعة القادسية (العراق):

-عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي لتطوير المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم في جامعة القادسية.

-الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة إلى بناء منهج تدريبي لتطوير بعض المهارات النفسية (الاسترخاء، تركيز الانتباه، الإدراك حس حركي، قلق المنافسة) وأثر المنهج في تطوير المهارات النفسية -منهج الدراسة: تم استخدام المنهج التجريبي.

-عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (30) لاعب من منتخب جامعة القادسية بخماسي لكرة القدم.

-أداة الدراسة: البرنامج التدريبي، مقياس المهارات النفسية.

-نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة وجود تطور في القدرات العقلية لدى أفراد العينة، الأداء المهاري والتصرف الخططي الأمثل يتطلب من اللاعب أن يكون على مستوى عال من تطويع المهارات النفسية وحسب ضغوط المنافسة.

-دراسة عبد الناصر القدومي، قيس نعييرات، عبد السلام حمارشة، ومحمد القدومي (2012)/ قسم التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، (فلسطين):

-عنوان الدراسة: قلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا لكرة القدم والكرة الطائرة في فلسطين.

-الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة لتحديد مستوى قلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا لكرة القدم والكرة الطائرة في فلسطين، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى قلق المنافسة تبعاً إلى متغيرات اللعبة،

والخبرة، والمشاركات الدولية، واللعب مع المنتخب الوطني، ووضع اللاعب في الفريق.

-أداة الدراسة: تم استخدام مقياس كاميلي (Camille, 2006) لقلق الإصابات الرياضية، والمكون من (29) فقرة موزعة على سبعة مجالات.

-منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي.

-عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة قوامها (91) لاعبا، وذلك بواقع (54) لاعبا لكرة القدم و(34) لاعبا للكرة الطائرة.

-نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة أن الدرجة الكلية لقلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي المستويات العليا لكرة القدم والكرة الطائرة في فلسطين كانت متوسطة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (53.05%)، وإن ترتيب مجالات قلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي المستويات العليا لكرة القدم والكرة الطائرة في فلسطين كان في المرتبة الأولى مجال القلق من خبرة الأمل (63.68%)، يليه مجال القلق من عودة الإصابة (60.05%)، يليه مجال القلق من التوقف عن اللعب الرياضي (56.22%)، يليه مجال القلق من اختلال تقدير الذات (50.99%)، يليه مجال القلق من فقدان الدعم الاجتماعي (47.14%)، يليه مجال القلق من النظر للاعب بالضعيف (46.21%)، وأخيرا مجال القلق من خذلان الآخرين (47.03%)، إضافة إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الإصابات الرياضية لدى اللاعبين تعزى إلى متغيرات اللعبة، والخبرة، والمشاركات الدولية، واللعب مع المنتخب الوطني، ووضع اللاعب في الفريق.

#### 4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

#### 4-1 الطريقة والأدوات:

- المنهج المتبع: استجابة لطبيعة الموضوع وتبعا للمشكلة المطروحة اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي، بتصميم المجموعة الواحدة (تجريبية) بقياس قبلي وبعدي، وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

### - الدراسة الإستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على 10 لاعبين من مجتمع البحث وتم استبعادهم من التجربة الأساسية من أجل ضبط المتغيرات، وبناءً على هذا قامت بتطبيق مقياس المهارات النفسية ومقياس قلق الإصابات الرياضية، وتم إعادة تطبيقهم على نفس العينة بعد أسبوع من القياس، كما أجرت الباحثة حصة نموذجية من برنامج التدريب العقلي المقترح واحدة مدتها 45 دقيقة في إحدى قاعات المركب الرياضي "زكريا المجدوب" بمدينة البيض.

### - العينة وطرق اختيارها:

أجريت الدراسة على عينة عمدية (مقصودة) قوامها 15 لاعب من فريق مولودية البيض لكرة القدم أقل من 19 سنة، والذين لديهم إصابات رياضية سابقة.

### - مجالات الدراسة:

- المجال البشري: تمت الدراسة على عينة مكونة من 15 لاعب من فريق مولودية البيض لكرة القدم أقل من 19 سنة.

- المجال المكاني: تمت الدراسة بالمركب الرياضي "زكريا المجدوب" بمدينة البيض.

### - المجال الزمني:

- أجريت هذه الدراسة على عدة مراحل:

- تطبيق الاختبارات القبليّة للعينة يوم 2023/01/10.

- تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح من 2023/01/11 إلى 2023/03/11.

- تطبيق الاختبارات البعدية للعينة التجريبية يوم 2023/03/12.

### - إجراءات الدراسة:

- تحديد المتغيرات وكيفية قياسها:

- المتغير المستقل: برنامج التدريب العقلي المقترح.



- المتغير التابع: قلق الإصابة الرياضية.

- الأداة:

- مقياس المهارات النفسية (محمد حسن علاوي 1998):

- وصف المقياس:

استخدمت الباحثة مقياس اختبار المهارات النفسية ( mental skills questionnaire) الذي صممه كل من "ستيفان" و"جون البنسون" و"كريستوفر شامبروك" 1996 ترجمة محمد حسن علاوي 1998 لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهي:

- القدرة على التصور .

- القدرة على الاسترخاء .

- القدرة على تركيز الانتباه .

- القدرة على مواجهة القلق .

- الثقة بالنفس .

- دافعية الإنجاز الرياضي .

ويتضمن الاختبار 24 عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة تمثله 4 عبارات كما هو موضح كما يلي:

- عبارات بعد القدرة على التصور أرقامها هي: 19/13/7/1 وكلها عبارات

إيجابية في اتجاه البعد عدا العبارة رقم 13 فهي في عكس اتجاه البعد.

- عبارات القدرة على الاسترخاء أرقامها هي: 20/14/8/2 وكلها عبارات

إيجابية في اتجاه البعد، عدا العبارة رقم 8 في عكس اتجاه البعد.

- عبارات القدرة على تركيز الانتباه أرقامها هي: 21/15/9/3 وكلها عبارات

في عكس اتجاه البعد.

- عبارات القدرة على مواجهة القلق أرقامها هي: 22/16/10/4 وكلها عبارات

في عكس اتجاه البعد.

-عبارات الثقة بالنفس أرقامها هي: 23/17/11/5 والعبارتان (5،17) ايجابية في اتجاه البعد، أما العبارتان (11، 23) فهي عكس اتجاه البعد.

-عبارات دافعية الإنجاز الرياضي أرقامها هي: 24/18/12/6 وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد.

#### - تصحيح المقياس:

عند تصحيح الاستخبار يتم منح الدرجات للعبارات التي في اتجاه البعد طبقاً للدرجة التي حددها اللاعب أمام كل عبارة، على النحو التالي: تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا=6 درجات، تنطبق علي بدرجة كبيرة=5 درجات، تنطبق علي بدرجة متوسطة=4 درجات، تنطبق علي بدرجة قليلة=3 درجات، تنطبق علي بدرجة قليلة جدا=درجتين، لا تنطبق علي تماما= درجة واحدة، كما يتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب بالنسبة للعبارات التي في عكس اتجاه البعد على النحو التالي: تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا= درجة واحدة، تنطبق علي بدرجة كبيرة= درجتين، تنطبق علي بدرجة متوسطة=3 درجات، تنطبق علي بدرجة قليلة=4 درجات، تنطبق علي بدرجة قليلة جدا=5 درجات، لا تنطبق علي تماما= 6 درجات.

ويتم جمع درجات كل بعد على حده وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها 24 في كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد، وكلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد (محمد حسن علاوي، 1998، صفحة 45)

-مقياس قلق الإصابة الرياضية (ناصر القدومي وآخرون 2015):

#### وصف المقياس:

استخدمت الباحثة مقياس قلق الإصابة الرياضية الذي أعده (Camille 2006) McLain Cassidy، وترجمه إلى العربية "عبد الناصر القدومي وآخرون" (2015) لاستخدامه في البيئة العربية، وصمم هذا المقياس لكي يستطيع الفرد

أن يقدم تقريراً عن درجة قلقه من الإصابة الرياضية، حيث يتكون من (29) عبارة موزعة على (07) مجالات، كتب في بداية المقياس عبارة "أخشى بعد العودة من الإصابة الرياضية من....."، وهذه المجالات هي:

1. مجال القلق من التوقف عن اللعب الرياضي (5) فقرات.
2. مجال القلق من النظرة للاعب بالضعيف (4) فقرات.
3. مجال القلق من خبرة الألم (4) فقرات.
4. مجال القلق من فقدان الدعم الاجتماعي (4) فقرات.
5. مجال القلق من خذلان الآخرين (4) فقرات.
6. مجال القلق من عودة الإصابة (4) فقرات.
7. مجال القلق من اختلال تقدير الذات (4) فقرات.

وتم صياغة الفقرات في نفس الاتجاه، وتتطلب الاستجابة على فقرات المقياس في اختيار احد الاستجابات وفقاً لسلم ليكرت الخماسي (أوافق بشدة، أوافق، غير متأكد، لا أوافق، لا أوافق بشدة)  
-تصحيح المقياس:

تتراوح الاستجابة على الفقرات (5) درجات، حيث تعطى درجة (5) إلى أوافق بشدة، ودرجة (4) إلى أوافق، ودرجة (3) إلى غير متأكد، ودرجة (2) إلى لا أوافق، ودرجة واحدة إلى لا أوافق بشدة وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (29 و 145) درجة، وتكون أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (145)، وأدنى درجة يمكن الحصول عليها هي (29) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع معدل قلق الإصابة الرياضية والعكس صحيح.

84.2% فأعلى درجة مرتفعة جداً.

68.2% - 84% درجة مرتفعة

52.2% - 68% درجة متوسطة.

36.2% - 52% درجة منخفضة

أقل من % 36 درجة منخفضة جدا.

- الأسس العلمية للأداة:

- الثبات:

- ثبات مقياس المهارات النفسية:

الجدول 01: معامل الثبات حسب طريقة "إعادة الاختبار".

المقياس	حجم العينة	الأبعاد	معامل الارتباط "بيرسون"
المهارات النفسية	10	القدرة على التصور.	0.976
		-القدرة على الاسترخاء.	0.857
		-القدرة على تركيز الانتباه.	0.845
		-القدرة على مواجهة القلق.	0.898
		-الثقة بالنفس.	0.949
		-دافعية الإنجاز الرياضي	0.896

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل الثبات باستخدام طريقة "إعادة الاختبار" لمقياس المهارات النفسية عال حيث ترواح ما بين (0.857 و 0.976) لإجمالي أبعاد المقياس الستة، وقد فاق بكثير (0.70)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات؛ وبالتالي يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة بحسب مقياس نانلي والذي اعتمد على (0.70) كحد أدنى للثبات.

- ثبات مقياس قلق الإصابة الرياضية:

الجدول 02: معامل الثبات حسب طريقة "إعادة الاختبار".

المقياس	حجم العينة	عدد المجالات	معامل الارتباط "بيرسون"
قلق الإصابة الرياضية	10	07	0.957

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل الثبات باستخدام طريقة "إعادة الاختبار" لمقياس قلق الإصابة الرياضية عال حيث بلغ (0.957)، وقد فاق بكثير (0.70)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات؛ وبالتالي يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة بحسب مقياس نانلي والذي اعتمد على (0.70) كحد أدنى للثبات.

- الصدق:

- صدق المحكمين:

بعد تكييف المقاييس النفسية المراد تطبيقها في هذا البحث، تم عرضها على عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال "التدريب الرياضي" و"علم النفس الرياضي" لغرض تقويمها والحكم على مدى صلاحيتها، وملاءمتها للمجال الذي خصصت له، وإجراء التعديلات المناسبة بما يتلاءم وعينة البحث، وبعد تحليل استجابات وملاحظات السادة الخبراء تم استخراج صدق المحكمين من خلال النسبة المئوية لاتفاقهم حول صلاحية المقاييس النفسية قيد الدراسة، إذ تم قبولها كلها بنسبة 95%.

- الموضوعية:

ترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به، والموضوعية العالية لاختبار ما تظهر حين ما تقوم مجموعة من المحكمين بحساب درجات الاختبار في نفس الوقت عندما يطبق الاختبار على مجموعة معينة من الأفراد ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج، وذلك مع التسليم بأن المدرسين أو المحكمين مؤهلين للقيام بهذه المهمة بدرجة عالية ومتكافئة (محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 48).

- الأساليب الإحصائية:

المتوسط الحسابي، النسبة المئوية، معامل الارتباط "بيرسون" لمعرفة صدق وثبات الأدوات، اختبار الفروق بين المتوسطات حالة عينة واحدة. T-test، مستوى الدلالة a، الدلالة المعنوية sig، وقد تمت المعالجة الإحصائية عن طريق برنامج SPSS26.

4-2 عرض وتحليل النتائج:

- عرض نتائج الفرضية الأولى: والتي تنص على: "للتدريب العقلي أثر في تطوير المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم".

للتحقق من صحة الفرضية الأولى قام الباحثون بإجراء اختبارات ستودنت للعينات المرتبطة Test T pour échantillons appariés وبعد التأكد من شروط الاختبار كانت النتائج كالتالي:

الجدول 03: يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في مقياس المهارات النفسية والقيمة المحسوبة لاختبار T

المقياس	أبعاد المقياس	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة المعنوية sig	الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
المهارات النفسية	القدرة على التصور	15	7.3333	1.79151	19.5333	1.61245	15.365	0.000	دال
	-القدرة على الاسترخاء		6.7333	0.44788	16.2000	0.40311	18.055	0.000	دال
	-القدرة على تركيز الانتباه		7.7333	1.86956	14.7333	1.75119	8.513	0.000	دال
	-القدرة على مواجهة القلق		7.8667	2.99682	13.9333	1.94447	7.929	0.000	دال
	-الثقة بالنفس		7.0667	1.5796	12.200	2.5128	6.079	0.000	دال
	-دافعية الانجاز الرياضي		6.9333	1.6242	13.1333	2.2635	8.121	0.000	دال

#### -تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لمقياس "المهارات النفسية" في بعد "القدرة على التصور" للاختبار القبلي لعينة البحث قد بلغ 7.3333 بانحراف معياري 1.79151، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فبلغ 19.5333 بانحراف معياري 1.61245، كما جاءت قيمة "ت" ستودنت" المحسوبة 15.365 عند مستوى الدلالة المعنوية 0.000، وهي أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية 0.05، أما المتوسط الحسابي في بعد

"القدرة على الاسترخاء" للاختبار القبلي لعينة البحث قد بلغ 6.7333 بانحراف معياري 0.44788، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فبلغ 16.2000 بانحراف معياري 0.40311، كما جاءت قيمة "ت ستودنت" المحسوبة 18.055 عند مستوى الدلالة المعنوية 0.000، وهي أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية 0.05، أما المتوسط الحسابي في بعد "القدرة على تركيز الانتباه" للاختبار القبلي لعينة البحث قد بلغ 7.7333 بانحراف معياري 1.86956، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فبلغ 14.7333 بانحراف معياري 1.75119، كما جاءت قيمة "ت ستودنت" المحسوبة 8.513 عند مستوى الدلالة المعنوية 0.000، وهي أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 أما المتوسط الحسابي في بعد "القدرة على مواجهة القلق" للاختبار القبلي لعينة البحث قد بلغ 7.8667 بانحراف معياري 2.99682، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فبلغ 13.9333 بانحراف معياري 1.94447، كما جاءت قيمة "ت ستودنت" المحسوبة 7.929 عند مستوى الدلالة المعنوية 0.000، وهي أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية 0.05، أما المتوسط الحسابي في بعد "الثقة بالنفس" للاختبار القبلي لعينة البحث قد بلغ 7.0667 بانحراف معياري 1.57963، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فبلغ 12.2000 بانحراف معياري 2.51282، كما جاءت قيمة "ت ستودنت" المحسوبة 6.079 عند مستوى الدلالة المعنوية 0.000، وهي أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية 0.05، أما المتوسط الحسابي في بعد "دافعية الانجاز الرياضي" للاختبار القبلي لعينة البحث قد بلغ 6.9333 بانحراف معياري 1.62422، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فبلغ 13.1333 بانحراف معياري 2.26358، كما جاءت قيمة "ت ستودنت" المحسوبة 8.121 عند مستوى الدلالة المعنوية 0.000، وهي أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية 0.05، وبالتالي نقبل الفرض القائل بأنه " للتدريب العقلي أثر في تطوير المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم".

- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

-والتي تنص على: "مستوى قلق الإصابة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم مرتفع".

للتحقق من صحة الفرضية الثانية قام الباحثون بحساب النسبة المئوية لإجابات عينة البحث حول مقياس قلق الإصابة الرياضية، وقد كانت النتائج كالتالي:

الجدول 04: يبين المتوسطات الحسابية النسب المئوية لإجابات عينة البحث حول مقياس قلق الإصابات الرياضية.

المقياس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية
قلق الإصابة الرياضية	15	113.8667	77.6%

-تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لمقياس "قلق الإصابة الرياضية" لعينة البحث قد بلغ 113.8667 ، كما جاءت النسبة المئوية لإجابات عينة البحث حول مقياس "قلق الإصابة الرياضية" 77.6%، وهي نسبة محصورة بين 68.2% - 84% أي المستوى المرتفع، وبالتالي نقبل الفرض القائل بأنه "مستوى قلق الإصابة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم مرتفع".

- عرض نتائج الفرضية العامة:

-والتي تنص على: "للتدريب العقلي أثر في التخفيف من قلق الإصابة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم".

للتحقق من صحة الفرضية العامة قام الباحثون بإجراء اختبارات ستودنت للعينات المرتبطة Test T pour échantillons appariés وبعد التأكد من شروط الاختبار كانت النتائج كالتالي:

الجدول 05: يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في مقياس قلق الإصابة الرياضية والقيمة المحسوبة لاختبار T



المقياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة المعنوية sig	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
قلق الإصابة الرياضية	113.866	5.57887	61.9333	12.5098	15.495	0.000	دال

#### -تحليل نتائج الفرضية العامة:

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لمقياس "قلق الإصابة الرياضية" للاختبار القبلي لعينة البحث قد بلغ 113.8667 بانحراف معياري 5.57887، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ 61.9333 بانحراف معياري 12.50981، كما جاءت قيمة "ت ستودنت" المحسوبة 15.495 عند مستوى الدلالة المعنوية 0.000، وهي أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية 0.05، وبالتالي نقبل الفرض القائل بأنه "للتدريب العقلي أثر في التخفيف من قلق الإصابة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم".

#### 4-3 مناقشة النتائج وتفسيرها:

- انطلاقاً من المعالجة الإحصائية لنتائج مقياس المهارات النفسية من خلال اختبار ت ستودنت ومن خلال نتائج الجدول رقم 03 ترى الباحثة أن هذه النتيجة راجعة لتأثير برنامج التدريب العقلي المقترح الذي خضعت له عينة البحث، والذي يهدف إلى تنمية المهارات النفسية قيد البحث، حيث ركزت الباحثة على مجموعة من التمرينات التي تهدف إلى تطوير القدرة على (الاسترخاء، السوفولوجيا، تركيز الانتباه، التصور الذهني)، وهذا ما يساعد لاعب كرة القدم في المستويات العليا على تحديد أهدافه والسيطرة على أفكاره وتسيير التوتر المصاحب للمنافسات حيث يلعب التنفس الجيد والاسترخاء والسوفولوجيا دوراً مهماً في تهدئة الذهن والبدن في حالة الضغوطات النفسية والقدرة على التعامل مع الأفكار السلبية كقلق المنافسة الرياضية، وهو ما يتفق مع "دراسة محمد الزامل (2009)" التي هدفت الدراسة إلى بناء منهج تدريبي

لتطوير بعض المهارات النفسية (الاسترخاء، تركيز الانتباه، الإدراك حس حركي، قلق المنافسة) وأثر المنهج في تطوير المهارات النفسية، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود تطور في القدرات العقلية لدى أفراد العينة، الأداء المهاري والتصرف الخططي الأمثل يتطلب من اللاعب أن يكون على مستوى عال من تطويع المهارات النفسية وحسب ضغوط المنافسة.

- انطلاقاً من المعالجة الإحصائية لنتائج مقياس المهارات النفسية من خلال حساب النسبة المئوية، ومن خلال نتائج الجدول رقم 04 تبين أن لاعبي كرة القدم كانوا يعانون من درجات مرتفعة من بعد نفسي ألا وهو قلق الإصابة الرياضية الذي نجم عن إصابات رياضية سابقة، وقد أثر سلباً في السيطرة على انفعالات اللاعبين، وهو ما أشارت إليه دراسة "عبد الناصر القدومي، وآخرون (2012)" والتي هدفت لتحديد مستوى قلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا لكرة القدم والكرة الطائرة في فلسطين، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الدرجة الكلية لقلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي المستويات العليا لكرة القدم والكرة الطائرة في فلسطين كانت متوسطة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (53.05%)، ويرى الباحثون أن هذه النتيجة راجعة لخوف وقلق عينة البحث من معاودة تكرار الإصابة الرياضية التي تعرض لها اللاعب سابقاً.

- انطلاقاً من المعالجة الإحصائية لمقياس قلق الإصابة الرياضية وبرنامج التدريب العقلي المقترح، ومن خلال حساب اختبار ستودنت، ومن خلال نتائج الجدول رقم 05 ترى الباحثة أن هذه النتيجة راجعة لتأثير برنامج التدريب العقلي المقترح الذي خضعت له عينة البحث، والذي يهدف إلى تنمية المهارات النفسية قيد البحث، حيث ركزت الباحثة على مجموعة من التمرينات التي تهدف إلى تطوير القدرة على (الاسترخاء، السوفولوجيا، تركيز الانتباه، التصور الذهني)، وهذا ما يساعد لاعب كرة القدم في المستويات العليا على تحديد أهدافه والسيطرة على أفكاره وتسيير التوتر المصاحب للمنافسات حيث

يلعب التنفس الجيد والاسترخاء والسوفولوجيا دورا مهما في تهدئة الذهن والبدن في حالة الضغوط النفسية والقدرة على التعامل مع الأفكار السلبية كقلق الإصابة الرياضية، وهو ما يتفق مع "دراسة حبيب شاكر جابر، وآخرون (2015)" التي أظهرت نتائجها أن جلسات التفريغ النفسي أثر فعال في تخفيف الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المصابين، كما أن هناك نقاعلا واضحا من قبل لاعبي كرة القدم المصابين مع جلسات التفريغ النفسي كونها ظاهرة علمية جديدة يستخدم فيها استراتيجيات متنوعة يدعمها التفكير بصورة ايجابية، بالإضافة إلى "دراسة أحمد بن عبد الرحمن الحراملة (2015)- (2016)" التي توصلت الى أن برنامج التأهيل النفسي له فعالية على تحسين الحالة النفسية المصاحبة للإصابة الرياضية وتحسين القدرة على الاسترخاء، والتصور العقلي، وتركيز الانتباه عند اللاعبين المصابين.

#### - خاتمة:

من خلال الدراسة التي هدفت إلى التعرف أثر التدريب العقلي في التخفيف من قلق الإصابة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، بالإضافة إلى معرفة أثره في تطوير المهارات النفسية، يتضح لنا الدور الكبير الذي تلعبه برامج التدريب العقلي في الأداء الجيد ومنه نجاح الرياضي، وأن اللاعب الذي لديه مستوى جيد في المهارات النفسية يستطيع تحقيق نتائج رياضية أفضل من غيره، لذلك توجب على أهل الاختصاص الاهتمام بهذا الجانب، ومن هنا يمكن القول إذا أن الرياضي المصاب لا يحتاج فقط إلى العلاج والتأهيل الطبي والبدني فقط، بل يحتاج أيضا إلى التأهيل النفسي حتى يستطيع العودة إلى سابق مستواه قبل الإصابة والتخلص من القلق المصاحب له من جراء هذه الأخيرة، ومن خلال ما سبق توصلنا إلى النتائج التالية:

- أن التدريب العقلي له تأثير واضح في التخفيف من قلق الإصابات الرياضية.
- أن التدريب العقلي له أثر في تطوير المهارات النفسية.

-أن مستوى قلق الإصابة الرياضية لدى عينة البحث كان مرتفع، وبوصي الباحثون بضرورة الاهتمام ببرامج التدريب العقلي للرياضيين المصابين والعمل على التنسيق بين الجهاز الطبي والفني والأخصائي النفسي الرياضي فيما يتعلق بتأهيل الرياضي المصاب.

#### -المراجع المستخدمة في البحث:

##### الكتب:

- شمعون، محمد العربي. (1996). *التدريب العقلي في المجال الرياضي*، القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسانين، محمد صبحي. (1997). *التقويم والقياس في التربية البدنية (ط.1)*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن. (2002). *علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية (ط.2)*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن. (1998). *الاختبارات النفسية للرياضيين (ط.1)*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

##### المجلات والدوريات والصحف:

- خليفة، إبراهيم عبد ربه. (2006)، "التأهيل النفسي للاعب المصاب". *الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي*، 3 (59).
- جابر، حبيب شاكر. جواد، أكرم عبد الحسين. دهش، ياس مجيد. (2015)، "تأثير التفريغ الانفعالي على الضغوط الناتجة من الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم في أندية محافظة الديوانية". *مجلة القادسية*، 15 (02).

- Cassidy, C. M. & Morgan, T. K, Identifying the perceived consequences of injury, A qualitative investigation. Paper presented , Vancouver, BC, 2005
- Pizzari, T. McBurney, H. Taylor, N. and Feller, J, Adherence to anterior cruciate ligament rehabilitation: a qualitative analysis, *Journal of Sport Rehabilitation*, 11 (2), 2002, p. 90-102