

رؤية لإستراتيجيات المهارات النفسية لنموذج كريستيان تارغي بين المفهوم والتطبيق في المجال الرياضي

A vision of the psychological skills strategies of the Christian Targi model between concept and application in the sports field

زهار جمال¹، حرشاي يوسف²

^{1,2} جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم، مخبر: تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية

youcef.harchaoui@univ-mosta.dz² ، djamel.zehar.etu@univ-mosta.dz¹

ملخص:

تهدف هذه الدراسة النظرية إلى التعرف على نموذج جديد للمهارات النفسية في التحضير الذهني لصاحبه كريستيان تارغي، ولهذا الغرض قمنا بشرح مختلف النقاط والمبادئ الهامة التي يقوم عليها هذا النموذج، و بعد سرد هذه المعطيات للمهارات النفسية لنموذج كريستيان تارغي في التحضير الذهني تم التوصل إلى ضرورة إستخدام هذا النموذج في التحضير الذهني في البيئة الجزائرية، وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة إلى إمكانية تطبيقه من طرف المحضرين الذهنيين على الرياضيين في الجزائر.

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2022/07/03

تاريخ القبول: 2022/09/27

تاريخ النشر: 2022/12/01

الكلمات المفتاحية: المهارات

النفسية، نموذج كريستيان تارغي

الباحث المرسل: زهار جمال

الايمل: djamel.zehar.etu@univ-mosta.dz

Keywords :

psychological skills,
psychological stress,
anxiety, Christian Targi's
model

Abstract

This theoretical study aims to identify a new model in the mental preparation of its owner Christian Targi, and for this purpose we have explained the various important points and principles on which this model is based, and after listing all these data for the Christian Targi model in mental preparation for managing psychological stress and anxiety, the necessity of using This model is in mental preparation in the Algerian environment, and on this basis the study recommended the possibility of applying it

doi.org/10.5281/zenodo.15271394

مقدمة:

تزايد في السنوات الأخيرة استخدام برامج تدريب المهارات الذهنية مع الرياضيين مع اختلاف مستوياتهم وفي جميع المراحل، وفي هذا المعنى يتضح أن برامج تدريب المهارات الذهنية يعد جزءاً رئيساً ومهماً لبرنامج التدريب الرياضي، على أن يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متواز مع برنامج التدريب البدني والمهاري والخططي، وهنا كان لابد لنا أن نتعرض للضغوط النفسية والقلق التي تحدث للاعبين وطرق مجابهاها وعلاجها، ومن بين الطرق أو النماذج الحديثة في التحضير الذهني لإدارة الضغوط النفسية والقلق نجد طريقة كريستيان تارغي الذي طور هذه الطريقة من خلال إستعماله عدة تقنيات قصد إدارة الضغوط النفسية والقلق في المجال الرياضي (ستيوارت بنجمان، 1997، ص225).

إذ يعتبر مفهوم القلق من أكثر المفاهيم المتداخلة مع مفهوم الضغط. فالقلق عبارة عن حالة نفسية من التوتر الانفعالي، تصاحبها اضطرابات فزيولوجية مختلفة عندما يشعر الفرد بوجود خطر يتهددّه و تعتبر نظرية (سبيلبرجر) (SPIELBERGER) في القلق أفضل نظرية ميّزت بين القلق و الضغط؛ حيث ترى أنّ هناك القلق السمة أو القلق العصابي أو المزمن و هو إستعداد طبيعي أو إتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، و قلق الحالة و هو قلق موضوعي أو موقعي يعتمد على الظروف الضاغطة (و على هذا الأساس ربط (سبيلبرجر) بين الضغط و قلق الحالة وإعتبر الضغط الناتج عاملاً مسبباً لحالة القلق أصلاً، و قد أشار بعض الباحثين إلى أنّ تطوّر القلق يتصاحب دائماً مع التعرض للمواقف الضاغطة التي لا مفرّ منها أو للمشاكل التي لا حلّ لها، و لكن حدة القلق تتعلّق مباشرة بنمط الشخصية إضافة إلى تاريخ الشخص النفسي و نوعية التجارب الضاغطة التي سبق له أن تعرّض لها. وبناء على ما سبق الضغط النفسي قد يزيد من حدة القلق العصابي، و القلق العصابي نفسه قد يترتّب عنه إرتفاع في حدة الضغوط النفسية، وأمّا فيما يخصّ القلق الموضوعي فهو

ينتج عن العوامل الضاغطة، و هو يزداد بإزدياد حدّة الضغوط النفسية، كما يختلف في درجته تبعا لإختلاف شخصية الأفراد، و بذلك يمكن تعريف الضغط على أنّه حالة نفسية يخبرها الفرد ذاتيا على هيئة قلق موضوعي. (ستيوارت بنجمان، 1997، ص225).
وتأسيسا على ما سبق ذكره جاء هذا المقال ليكشف المهارات "التقنيات" النفسية الحديثة ومدى فاعليتها في إدارة الضغوط النفسية والقلق حسب طريقة كريستيان تارغي
العرض:



نبذة عن كريستيان تارغي : تارغي من جنسية فرنسية، عمل محاضر ذهني منذ 1985 تابع وأشرف على العديد من الرياضيين في المستوى العالمي والأولمبي، عمل في عدت تخصصات رياضية 21 تخصص منها كرة السلة ، القوف ، حاز على عدة ألقاب مع الرياضيين الذين أشرف على تحضيرهم ذهنيا منها 02 ميدالية في ألعاب أثينا ، 2 ميداليتين في ألعاب سيدني ..الخ.
طور العديد من التقنيات في التحضير الذهني، وألف العديد من الكتب في مجال التحضير الذهني الرياضي.

مخترع طريقة تارغي في التحضير الذهني الرياضي.
حاليا عضو بارز في مركز التدريب الذهني والأداء في جامعة ديجون. (targer. 2016.p10)

1- يتكون التحضير الذهني من 04 جوانب مهمه (عناصر) تتمثل في:

- التدريب الذهني الفردي : بحكم الفروق الفردية بين اللاعبين.
- التدريب الذهني الجماعي: للفريق ككل في الجانب الخططي.-

-تعليم مختلف المهارات الذهنية: بناء الأهداف، الإسترخاء، تركيز الإنتباه،...
-مساندة عمل المدرب الرياضي: من الناحية النفسية والذهنية. (تارغي، 2016، ص12)
وهذا ما أشارت إليه دراسة خويلدي، سهايلية، محي الدين سنة (2019)، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للأنشطة البدنية والرياضية تحت عنوان مستويات الضغط النفسي وعلاقته بالقلق والدافعية الانجاز لاعبي كرة القدم، أن الهدف من التدريب الذهني هو الوصول بالرياضي للمستويات المطلوبة وتنميته وتطويره، ولا يوجد لاعب لا يتأثر بالضغط النفسي أو غير مرشح للضغط والقلق، فكلما زاد الضغط زادت حدة القلق وبالتالي زادت ضرورة التدريب و تطوير المهارات النفسية المرتبطة (خويلدي الهواري، سهايلية شكري، 2019، محي الدين جمال، ص108).

2- مختلف النماذج وطرق التحضير الذهني العالمية والعربية :

يشير العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك العديد من المهارات النفسية المرتبطة برياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة ، والتي يمكن تطويرها من خلال برامج التدريب العقلي أو مايسمى ببرامج تدريب المهارات النفسية (PST) وسوف نقوم بعرض نماذج التحضير الذهني ثم نركز على النموذج الذي نحن بصدد تطبيقه في البحث "كريستيان تارغي". CHRISTIAN TARGET.

النموذج الاول : مارتينز MARTINS للمهارات النفسية 1987

- مهارات التصور ، مهارة الطاقة النفسية ، إدارة الضغط، مهارة الانتباه، وضع الاهداف
النموذج الثاني: تصنيف واينبرج و ويليامز WEINBRG WILLIAMS للمهارات النفسية الاساسية 1999

-التصور العقلي، الاسترخاء، تركيز الانتباه ، إدارة الضغوط النفسية، بناء الاهداف
- الحوار الذاتي ، إيقاف الافكار، إدارة القلق.

النموذج الثالث : تصنيف سميث وآخرون للمهارات النفسية لفوز الرياضي في ظروف المنافسة ذات الاستثارة الانفعالية العالية 1995

- بناء الاهداف , التصور العقلي ,تركيز الإنتباه, التحرر من القلق, الثقة بالنفس ,
دافعية الانجاز , المقدرة التدريبية. (كامل راتب, 2000, ص214)

النموذج الرابع : تصنيف العربي شمعون للمهارات العقلية الاساسية 1996

- مهارات التصور , التحكم في الطاقة النفسية, مهارة الانتباه, التحكم في الضغط
النفسي, مهارة الانتباه ,التحكم في الضغط النفسي, وضع الاهداف.

النموذج الخامس: تصنيف مصطفى باهي للمهارات النفسية الأساسية للتنافس
الرياضي 1999

- مهارات التصور , التحكم في الطاقة, مهارة الإنتباه, التحكم في الضغط النفسي ,
وضع الأهداف (باهي, 1999, ص158)

3- النموذج الخاص بالدراسة الحالية 2020/2004 CHRISTIAN TARGET

يتكون نموذج التحضير الذهني لطريقة تارغي (MPM) من أربع مستويات كل مستوى
يتكون من غرف وهي كالتالي :

المستوى الاول المهارات الذهنية القاعدية وهي , الغرفة الاولى تسير الانفعالات , الغرفة
الثانية تقدير الذات , الغرفة الثالثة تسير الطاقة النفسية.

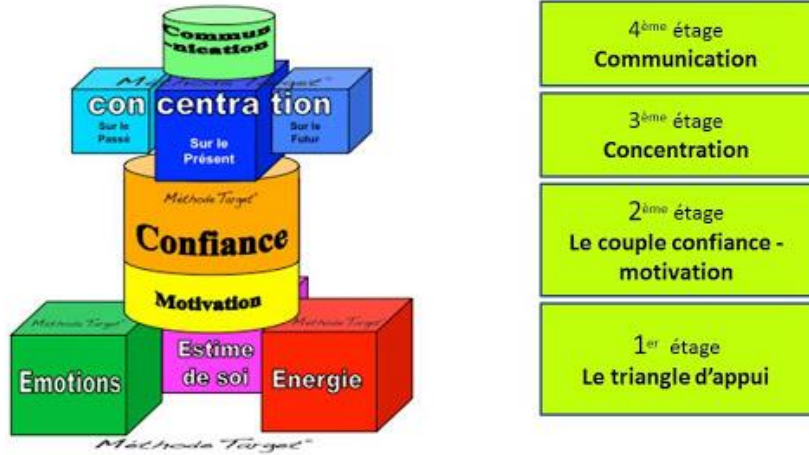
المستوى الثاني يتكون من غرفتين : الغرفة الاولى الدافعية , الغرفة الثانية الثقة بالنفس

المستوى الثالث يتكون من غرفة واحدة وهي التركيز في الماضي الحاضر والمستقبل.

المستوى الرابع يتكون من غرفة واحدة وهي عملية الاتصال .

Méthode Target®

- Modèle de performance mentale (et ses 4 étages)



Notre vie est un réajustement permanent de nos actions

شكل رقم (01) يوضح نموذج التحضير الذهني لكريسيان تارجي وأعطى كريسيان تارجي لكل مستوى ميزة تميزه عن المستوى الأعلى وهي كما في

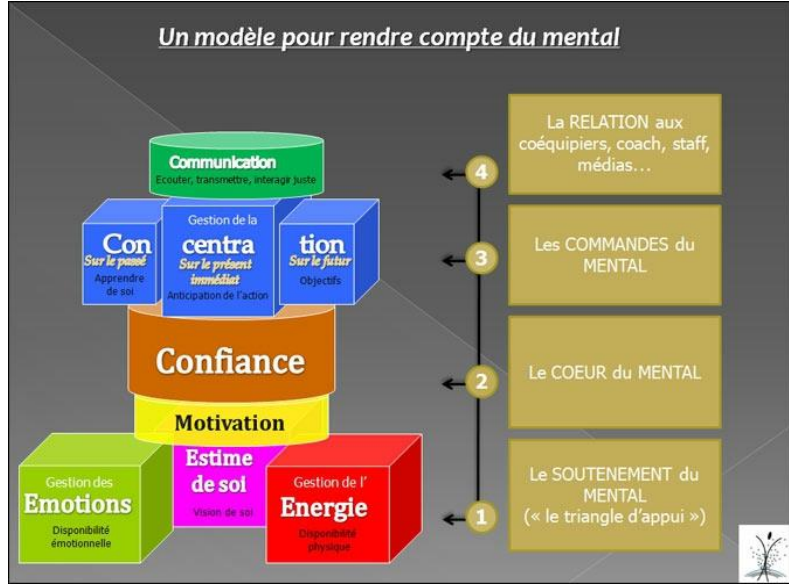
الشكل رقم 01

المستوى الأول: أطلق عليه تسمية المهارات الذهنية القاعدية وهي كمايلي - الإنفعالات: القدرة على تسير القلق والضغط النفسي في التدريب والمنافسة (وهو محور مقالنا).

- الطاقة: القدرة على الإسترخاء من أجل الإسترجاع الجيد أي القدرة على الإنتعاش بشكل أفضل

- تقدير الذات: القدرة على تطوير الرؤية الإيجابية للذات. المستوى الثاني: أطلق عليه تسمية "قلب" العمليات الذهنية ويتكون من الدافعية والثقة بالنفس

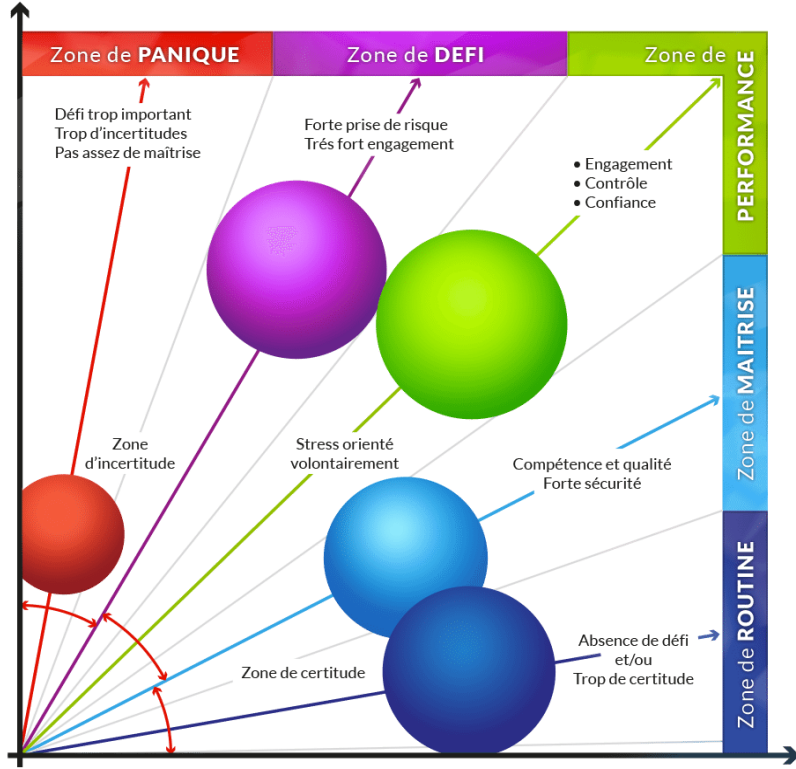
المستوى الثالث: أطلق عليه تسمية الأوامر العقلية وتتمثل في مهارة التركيز، الماضي أي التعلم من نفسه، الحاضر توقع العمل، المستقبل يتمثل في إنجاز الاهداف. المستوى الرابع (العلاقة بين زملاء المدرب الطاقم..) وترتكز على الإنصات، الإحالة، الإرسال.



شكل رقم (02) يوضح أهمية كل مستوى من مستويات التحضير الذهني حسب كل مستوى

- نموذج طريقة كريستيان تارغي لإدارة الضغوط النفسية لدى اللاعبين:
يفترض كريستيان تارغي وجود خمسة مناطق لتشخيص الأداء الذهني (DPM)
إنطلاقاً من الاختبارات والتقييم , وقسم هذه الخمس مناطق إلى منطقتين :
المنطقة الأولى : المنطقة الميسرة وتتكون من منطقة الذعر zone panique و
منطقة الملل routine .
المنطقة الثانية : المنطقة المعسرة وتتكون من التحدي zone de defi , الاداء zone
de performance , منطقة التنفيذ أو التدفق zone de maitrise
(targer ,2016,p245)

يتضح من خلال شرح هذا النموذج في التحضير الذهني وما يحتويه من مهارات نفسية قصد التقليل من الضغوط النفسية والقلق عند الرياضيين ، أنه نموذج دقيق وعميق ومبسط ويمكن للمعدين الذهنيين في الجزائر تطبيقه والإستفادة منه في تحقيق الإنجاز الرياضي وتطوير الأداء ,وهو أقرب للذهنية أو العقلية الجزائرية, بحكم قرب البيئة الجزائرية من نظيرتها الفرنسية في المجال الرياضي, كما يبدو من خلال مخطط العمل أن له قوة وصلابة وقاعدة قوية إنطلق منها , حيث ركز على ثلاثة مهارات نفسية قاعدية لتطوير أي أداء رياضي فالتحكم في الإنفعالات بشقيها الضغط والقلق يعتبر أمر أكثر من ضروري للرياضي المحترف , وقد طور كريستيان تارغي تقنيتين للحد من الضغوط النفسية والقلق المرتفع والمنخفض وهي تقنيتي (ريرا / ريفا).وقد أثبتت الدراسات والبحوث العلمية فعالية هاتين التقنيتين.



شكل رقم (03) يوضح مختلف مناطق الضغوط النفسية لتشخيص الاداء الذهني للاعبين (DPM)
تفصيل شرح المناطق حسب نظرية كل من سيللي / وفريدمان :
المنحي البيولوجي عند (هانس سيللي):

إستند الاتجاه البيولوجي في تفسير الضغط على إستنتاجات أحد الرواد وهو (Hans Seley) الذي توصل من خلال دراساته وبحوثه التجريبية العديدة في مجال الطب التجريبي في جامعة (مونتريال) في (كندا) قبل الحرب العالمية الثانية إلى أنّ مواجهة الإنسان للأحداث الضاغطة وسوء تكيفه الفسيولوجي معها يصبح مصدراً للضغط، تنشأ عنه مجموعة من الأعراض المرضية والإستجابات الباثولوجية، وعلى أساس هذه الفكرة قام بصياغة وتطوير نظرية عامّة حول الضغط النفسي من وجهة نظر فسيولوجية، ويتضمن الضغط في المنحي الفسيولوجي إستجابة غير محدّدة للجسم، و قد إصطلح

على تسمية هذه الإستجابة غير المحددة، بأعراض التكيف العام والذي يمرّ خلال ثلاث مراحل أساسية هي: مرحلة الإنذار، مرحلة المقاومة، ومرحلة إستنفاد وإستهلاك الطاقات الفيزيولوجية . (النابلسي أحمد، 1992، ص257)

أ- **مرحلة الإنذار:** وفيها يكون الجسم في حالة تأهب شديد و تقوم وظائف الجهاز الليمفاوي بتجنيد كلّ طاقة الجسم، من خلال إفرازات الغدة النخامية هرمون (A.C.T.H) الذي يؤدّي بدوره إلى إفراز هرمونات الأدرينالين والنور أدرينالين والكورتيزول CORTISOL في الدم لمواجهة أي خطر محتمل قد يهدد توازن و إستقرار العضوية، و يميّز الجسم في هذه المرحلة حالة إستثارة فسيولوجية قصوى تجنّد بكلّ قوة لمقاومة الحدث الضاغط.

ب- **مرحلة المقاومة:** وفيها يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بتوظيف كل الوسائل وكل ما يملك من طاقة جسدية ونفسية، ويغلب على هذه المرحلة طابع الحفاظ على التوازن الحيوي للأنسجة و الأعضاء و يحاول الجسم أن يتكيف على الحالة الضاغطة حتى لا تتعرّض أعضائه إلى تلف أو تدمير من شأنه أن يعرض حياة الفرد لخطر الموت أو الإصابة الخطيرة.

أ- **مرحلة الإنهاك أو الإعياء:** يكون الجهاز المناعي في هذه المرحلة قد ضعف و الجسم عاجز و فاقد لطاقته التوافقية و لقدرته على مواجهة الضغط، و قد يؤدي استمرار الحالة الضاغطة في هذه المرحلة إلى تدمير الأعضاء الداخلية الفرد مما قد يتسبب في موته. (يخلف عثمان، 2001، ص49)

2. المنحني الايكولوجي في تفسير الضغط:

تتناول النظرية الإيكولوجية الأحداث المثيرة للضغط على أساس أنها مثيرات خارجية و يمكن تصنيف هذه النظرية ضمن الإتجاه الذي يركز على أهمية المحيط و دوره الرئيسي في صحة الفرد و المجتمع، هذا النوع من الضغط يسمى بالضغط النفسي الاجتماعي PSYCHOSOCIAL STRESS .

3- المنحي المعرفي:

يعد الاتجاه المعرفي هو السائد حاليا في مجال البحث العلمي الذي يتناول الضغط النفسي، و يعدّ (أرنولد لازاروس) (LAZARUS. A) رائدا في هذا ولقد طوّر هذا الأخير نظرية معرفية في السنوات الأخيرة لتفسير بعض مظاهر الضغط والكشف عن مظاهر المواجهة التي يوظفها الناس لدى تعرّضهم لمواقف ضاغطة وتقوم هذه النظرية أساسا على أنّ إستعمال الفرد لأساليب مواجهة غير فعالة هو الذي يترتب عنه معاناة الضغط.. وتدخل العملية المعرفية في تقييم الموقف وتحديد طبيعة إستجابة الإنسان له وذلك هو الذي يعرف بمفهوم المواجهة، ويشير (لازاروس) و(فولكمان) (1984) إلى أنّ العملية المعرفية هي جهد أو محاولة معرفية وسلوكية دائمة التغير هدفها إدارة المطالب الخارجية والداخلية الضاغطة على الإنسان والتي ينظر إليها على أنها تفوق إمكانية الشخصية الخاصة (فولكمان، 1999، ص129).

ومن ذلك ينبثق نموذج (لازاروس) المعرفي الذي يبيّن المتغيّرات المعرفية التي يتمّ على أساسها تقييم الحدث الضاغط ومواجهته للتغلب عليه وتتمّ عملية المواجهة هذه بمراحل معرفية مختلفة أهمّها:

أ- مرحلة الحدث الضاغط: تتطوي عليها صعوبات إذا تمّ إستعمال الكثير من الجهد لمواجهتها دون إستراتيجيات معرفية سلوكية فعالة.

ب- مرحلة التقييم الأولي: ويعتمد الفرد في هذه العملية التقديرية على أسلوبه المعرفي وخبراته الشخصية..

ج- مرحلة التقييم الثانوي: فيها يقوم الفرد بتقييم مدى قدرته وإمكاناته الشخصية على مواجهة الموقف الضاغط، وهكذا عندما يتلاءم كل من تقديره لمطالب الموقف وإمكاناته على المواجهة

د- مرحلة المواجهة: يلجأ الفرد فيها إلى إستعمال إستراتيجية معرفية أو سلوكية لمواجهة الموقف الضاغط وهناك مستويات عدّة لاستراتيجيات المواجهة: المستوى الأوّل وهو

مستوى الفعل المباشر ويشمل اتخاذ إجراءات عملية مباشرة لتغيير الموقف الضاغط ويتسم هذا المستوى بطبيعة سلوكية تعتمد أسلوب حل المشكلات. والمستوى الثاني ويتمثل فيما يسمى بالفعل المخفف وهو فعل غير مباشر وذو طبيعة انفعالية.

هـ- **مرحلة نتائج المواجهة:** في هذه المرحلة يتحدد مدى تأثير أساليب المواجهة على كل من النشاط الإنفعالي، و المعرفي و الفسيولوجي و السلوكي، و تتوقف إستجابة الفرد التوافقية للموقف الضاغط على مدى نجاحه في إستعمال إستراتيجية مناسبة للتغلب عليه. (لازرويس، 1999، ص29)

وهذا ما أكدته دراسة بن ساحلي، عبدلي، سنة (2021)، بالمجلة العلمية لعلوم و التكنولوجيا للأششطة البدنية والرياضية على ضرورة إستخدام الرياضي إستراتيجيات المواجهة المركزة على متغير الخبرة لتسير الإنفعالات ، والإنفعال في دراستنا الحالية يشمل المهارات النفسية المساعدة على تسيير كل من القلق والضغط ، وقد إستخدم كريستيان تارغي تقنيتين في حالة ما إذا كان القلق والضغط مرتفع جيدا ، وفي حالة ما إذا كان القلق و الضغط النفسي منخفض جيدا ، وذلك من أجل إبقاء الرياضي دائما في المنطقة الوسطى أو بالأحرى المنطقة المثلى وهي منطقة قمة الأداء أو الطلاقة النفسية، بحيث تكون الطاقة النفسية إيجابية ، وبالتالي شعور الرياضي بالتفاؤل والرضا والراحة والثقة بالنفس. (بن ساحلي، عبدلي، 2021، ص483)

و قد ميز (P. KIELHOLZ) ثلاث مراحل لتطور الضغط وفقا للجدول

التالي (ص 258).

ردود الفعل	مرحلة الوهن و الحساسية الزائدة	المرحلة الغذائية	المرحلة السيكوسوماتية
ردود فعل نفسية	سرعة الاستثارة و حساسية زائدة ←	ردود فعل عدائية و انفجارية و وساوس مرضية	انهيار استنفادي: حالة مميزة بالقلق و الوسواس المرضية
الشعور بالفشل ←	علامات تخص الجهاز العصبي النماي و اضطرابات عضوية وظيفية	الاعتقاد على الدواء و الكحول	←
ردود فعل جسدية		أمراض سيكوسوماتية	

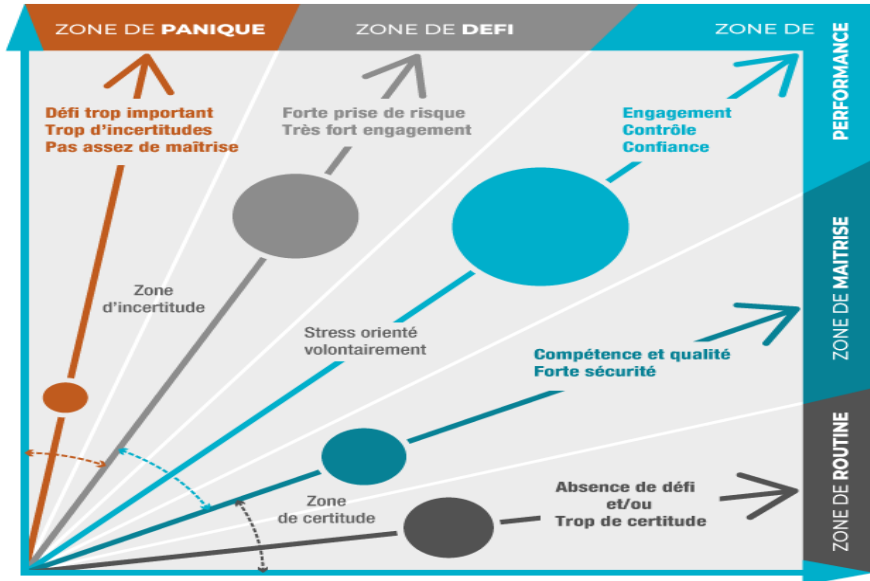
وعلى العموم فإنه يمكن القول أنّ الضغط النفسي يتميز بأربعة مظاهر أساسية تتمثل في:

مظاهر إنفعالية: مثل الشعور بالضيق، التوتر، الحساسية الزائدة... الخ.

مظاهر سلوكية: كالتدخين، ردود فعل عدائية و انفجارية... الخ.

مظاهر عقلية: مثل قلة الانتباه و التركيز، خلل في الإدراك، وسواس مرضية... الخ.

مظاهر فزيولوجية: اضطراب نشاط الغدد، تغيرات كيميائية، و إنقباضات داخلية... الخ.



شكل رقم (04) شرح مختلف مناطق الاداء حسب درجة القلق والضغط

وهذا ما أشارت إليه دراسة حفصاوي، بوتمين ، جلطي سنة (2022)، بمجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للأنشطة البدنية والرياضية ، تحت عنوان التصور العقلي وعلاقته بمستوى التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة على أن للقلق التنافسي والتوتر انعكاسات على المهارات النفسية ومن بينها على سبيل المثال لا الحصر مهارة تركيز الانتباه، فيعد التوتر النفسي من أهم المشاكل التي يعاني منها اللاعبين وله آثار سلبية عليهم .

وبالتالي أوصى بضرورة الإهتمام ببناء برامج ذهنية للحد من ظهور الإنفعالات السلبية مثل القلق والضغط النفسي لدى الرياضيين. (بوتمين ,حفصاوي, جلطي, 2022,ص 190)

وعليه من خلال وجهة نظرنا تطبيق برنامج كريستيان تارغي يحقق ذلك التوازن النفسي والذهني الذي يبحث عليه الرياضي قصد تحقيق أفضل أداء.
خاتمة:

من خلال هذا المقال تبين لنا أن طريقة كريستيان تارغي يمكن للأخصائي النفسي الرياضي تطبيقها في البيئة الجزائرية على الرياضيين الجزائريين قصد مساعدة الرياضيين على إدارة الضغوط النفسية والقلق التي تصيبهم قبل المنافسات الرياضية أو أثناء المنافسات وحتى بعد المنافسات، لذي نوصي الباحثين على ضرورة إجراء دراسات ميدانية لتأكد من فاعليتها والاستفادة منها.
كما يبقى مجال المنافسة الرياضية حقل يعج بأنواع مختلفة من الضغوط النفسية التي تفرزها البيئة الاجتماعية المتغيرة دوما والتي تتطلب تدخلا نموذجيا لكبح وساوس النفس البشرية مع تباين نماذج الشخصية ومدى الفروق الفردية بين الرياضيين.

المراجع :

- أسامة كامل راتب, (2000), تدريب المهارات النفسية, ط1, القاهرة, مصر: دار الفكر العربي.
- الحجار محمد الحمدي, (1987), أبحاث في علم النفس السريري: دار المعلم للملايين.
- النايلسي أحمد محمد, (1992), مبادئ السيکوسوماتیک, ط1, عين مليلة, الجزائر : دار الهدى.
- جمعة سيد يوسف, (2001), النضريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية, القاهرة مصر: دار الغريب.
- يخلف عثمان, (2001), علم نفس الصحة, ط1, الدوحة, قطر: دار الثقافة.
- لازريس ريشارد, (1999), الشخصية, ط1, بيروت, لبنان: دار الشروق.
- عثمان فاروق السيد, (1996), القلق وإدارة الضغوط النفسية, ط1, القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
- بن ساحلي حمزة, عبدلي فاتح , دراسة مقارنة لمستوى المهارات النفسية لدى بعض الرياضيين متغير الخبرة والخصص, مجلة العلمية لعلوم و لتكنولوجيا للنشاطات البدنية مجلد18, العدد02, 2021, ص 471-486
- روزي ماري شاهين, (1993), الانماط النفسية للمرض الجسدي, ط3, مجلة الثقافة النفسية.
- زاوي عبد الحليم , إستراتيجيات المواجهة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم أثناء الحجر الصحي , مجلة الإبداع الرياضي, مجلد 12, العدد01, 2021 , ص 177-194.
- ستيوارت بنجامين, (1997), الاجهاد أسبابه وعلاجه, ط1, بيروت, لبنان: منشورات عويدات.
- تيريس عوديشو, (2002), الدليل الرياضي للاعداد النفسي, عمان, الاردن: دار وائل.

- خويلدي الهواري، سهيلية شكري، دراسة مستويات الضغط النفسي وعلاقته بالقلق ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم، مجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، مجلد 16، عدد2، 2019، ص 108-122.

- حفصاوي، بوتمين، جطبي، التصور العقلي وعلاقته بمستوى التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة، مجلة العلمية لعلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، مجلد 19، العدد01، 2022، ص 188-203.

المراجع الاجنبية:

R-Tham:"preparation psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, 1991
- Jacqueline, J., Witteloostuijn, AV., Huszka, C., Silberzahn, T. & Van Dam, N. (2020). Emotional flexibility and general self-efficacy: A pilot training intervention study with knowledge workers. PLoS ONE 15(10): e0237821.
-C- Target :bible préparation mental, amphora, ed1, paris, 2016

المصادر والمراجع العربية باللغة الانجليزية

Osama Kamel Ratib. (2000). Psychological skills training. 1st floor. Cairo. Egypt:
Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Al-Hajjar Muhammad Al-Hamdi. (1987). Research in Clinical Psychology: Dar Al-Moallem for Millions.
- Al-Nabulsi Ahmed Muhammad. (1992). Psychosomatic Principles, 1st floor, Ain Melilla, Algeria: Dar Al-Huda.
- Gomaa Sayed Youssef. (2001). Modern theories in the interpretation of mental illness. Al-Qahirah. Egypt: Dar Al-Gharib.
- succeed Othman. (2001). Health Psychology, 1st floor, Doha, Qatar: House of Culture.
- Lazaris Richard. (1999). Personal. i. Beirut. Lebanon: Dar Al-Shorouk.. Algeria.
- Othman Farouk El-Sayed.(1996). Anxiety and managing psychological stress. 1st floor. Cairo. Egypt: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Ben Sahely Hamza, Abdali Fateh, a comparative study of the level of psychological skills of some athletes with variable experience and specialization, Scientific Journal of Science and Technology for Physical Activities, Vol. 18, Issue 02, 2021, pp. 471-486
- Rosie Marie Shaheen. (1993). Psychological patterns of physical illness, 3rd edition. Journal of Psychological Culture.
- Stewar Benjamin. (1997). Stress, its causes and treatment. 1st Edition. Beirut. Lebanon: Oweidat Publications.

رؤية إستراتيجيات المهارات النفسية لنموذج كريستيان تارغي
بين المفهوم والتطبيق في المجال الرياضي



- Teres Odisho. (2002). Mathematical Guide to Psychological Preparation. Amman, Jordan: Dar Wael.
- Osama full salary (2000). Psychological skill training. T1 ,Cairo. Egypt: home of Arab Thought.
- Mohammed Hamadi's stone. (1987). Clinical psychology research: home of millions of teac
- Hafsaawi, Botmin, Jalti, mental perception and its relationship to the level of psychological stress among soccer players under 19 years old, Scientific Journal of Science and Technology for Physical and Sports Activities, Volume 19, Issue 01, 2022, pp. 188-203-

المراجع باللغة الاجنبية :

- R-Tham:"preparation psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, 1991
- Jacqueline, J., Witteloostuijn, AV., Huszka, C., Silberzahn, T. & Van Dam, N. (2020). Emotional flexibility and general self-efficacy: A pilot training intervention study with knowledge workers. PLoS ONE 15(10): e0237821.
- C- Target :bible préparation mental,amphora,ed1, paris,2016