

# التصور العقلي وعلاقته بمستوى التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم (u19) بالجزائر Mental perception and its relationship to the level of psychological tension of football players (u19) in Algeria

بوتمزين إبراهيم<sup>1</sup>، حفصاوي بن يوسف<sup>2</sup>، جلطي طيب<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> مخبر الإبداع والأداء الحركي، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف.

[b.boutemzine96@univ-chlef.dz](mailto:b.boutemzine96@univ-chlef.dz)<sup>1</sup>، [b.hafsaoui@univ-chlef.dz](mailto:b.hafsaoui@univ-chlef.dz)<sup>2</sup>

[t.djelti@univ-chlef.dz](mailto:t.djelti@univ-chlef.dz)<sup>3</sup>

| ملخص:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | معلومات عن البحث:                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التصور العقلي والتوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم (U19)، و لهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي على عينة مكونة من (60) لاعب تم اختيارها بالطريقة العمدية، لجمع البيانات تم استخدام مقياس مارتنز لقياس التصور العقلي ومقياس هدى جلال لقياس التوتر النفسي، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي ومستوى التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم (U19)، وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بتطبيق برامج للتدريب العقلي وتوفير مختصين في التحضير النفسي والذهني ضمن الطاقم الفني للأندية الرياضية.                                                                                                                                                                                                       | تاريخ الاستلام: 2022/01/10<br>تاريخ القبول: 2022/05/04<br>تاريخ النشر: 2022/06/01<br><b>الكلمات المفتاحية:</b> التصور العقلي، التوتر النفسي، لاعبي كرة القدم<br>الباحث المرسل: بوتمزين إبراهيم<br>الايمل: <a href="mailto:b.boutemzine96@univ-chlef.dz">b.boutemzine96@univ-chlef.dz</a> |
| Abstract:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Keywords :                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| The Object of the study aims to identify the relationship between mental perception and psychological tension among football players (u19). for this purpose, we used the method descriptive approach On a sample composed of (60) players, chosen as Intentional way , and for data collection, we used a tool the Martens Scale was used to measure mental perception and the Huda Jalal. After collecting the results and having treated them statistically, we conclude that there is a statistically significant inverse correlation between mental perception and the level of psychological tension among football players (u19). On this basis, the study recommended the implementation of mental trainings through providing specialists in psychological and mental preparations within the team's staff. | Mental perception<br>Psychological tension<br>Football players                                                                                                                                                                                                                           |

## I - مقدمة:

لقد تطورت كرة القدم في السنوات الأخيرة وأصبحت تعتمد على أساليب وطرق ذات دقة عالية ومثبة علميا، وصارت العملية التدريبية تعتمد على جميع الجوانب البدنية والخطئية و المهارية بالإضافة إلى الجانب النفسي والذهني الذي أصبح جزء لا يتجزأ من العملية التدريبية، ونتيجة برنامج التدريبي المكثف وضغط المنافسة أصبحت نفسية اللاعبين تتأثر وغير قادرة على التحكم في الانفعالات و التوتر، مما أدى إلى تذبذب في مستويات اللاعبين وكثرة الإصابات والانتكاسات، ولهذا اهتمت وركزت الفرق في المستوى العالي على الجانب النفسي والذهني(العقلي) .

ويسعى الباحثون في المجال الرياضي إلى إكساب الرياضيين المهارات العقلية، وقد يكون من الطبيعي أن نقول إن التدريب هو وسيلة لاكتساب المعرفة أو القدرات من خلال الخبرة والممارسة والاستمرارية في التدريب، في الكثير من الأحيان المشكلة الحقيقية ليست نتيجة نقص المهارات البدنية ولكن نقص في المهارات العقلية، لأن بعض الرياضيين يحتاجون إلى تحسين المهارات العقلية بنفس الحاجة إلى تنمية القدرات البدنية والمهارية، ومن بين أهم المهارات العقلية هي التصور العقلي. (أحمد الزبيدي و آخرون، 2015، صفحة 18) .

يساعد التصور العقلي في توجيه الاستثارة من خلال المواقف التدريبية والمنافسات الرياضية والحفاظ على مستوى الاستثارة ضمن النطاق الطبيعي مما يساعد على تطوير مستوى أداء لدى اللاعبين والقدرة على التحكم في المواقف والانفعالات التي تواجهه، والتي تتطلب منه القدرة على التنبؤ توقع أفعال وحركات المنافس عن طرق التصور العقلي المسبق لأداء المهارة. (لطيف سلمان، 2021، صفحة 393)، ويعتبر التصور العقلي تقنية لتعزيز وتقوية المسارات العصبية، حيث

يستخدم اللاعبون الصورة الذهنية لمهارة بطريقة منظمة لجعل عضلات الجسم تشارك فعليا في أداء المهارة بشكل جيد. (يحياوي و حرشاي، 2011، صفحة 254).  
يلعب التصور العقلي دورًا واضحًا في برامج التدريب الرياضي لأنه أساسي لعمليات التفكير الناجحة. وللتصور العقلي وظائف معرفية للرياضيين وهو عامل رئيسي في تطوير المهارات الحركية وتحسين الأداء والتحكم في الانفعالات ويعتبر من أكثر الأساليب والطرق المعرفية استخدامًا، أصبح التحكم في الصورة العقلية أحد المهارات الأساسية لتحسين وتطوير أداء الرياضي. (أحمد الزبيدي وعمر الهروتي، 2017، صفحة 150).

كما يعد التوتر النفسي من بين أهم المشاكل التي يعاني منها اللاعبين، وله آثار سلبية عليهم منها فقدان التركيز والثقة بالنفس وعدم التحكم في الانفعالات وكذلك سوء اتخاذ القرارات الحاسمة، فيتحول إلى صراع داخلي يدخل اللاعب في أزمت نفسية وعدم الإيمان بقدراته وإمكانياته، مما يؤدي به إلى كثرة الإصابات والمشاكل الداخلية لتصبح حاجز ومعرقل لتحقيق النجاح والانجاز الرياضي، لذلك أعطى الطاقم ، لذلك فان تطور الجوانب البدنية والخططية ليس بالكافي لتكامل العملية التدريبية، بل وجب اهتمام كذلك بالجانب النفسي والذهني أو العقلي لإعداد الرياضيين (ذنون و سلطان، 2010، صفحة 86).

وقد تناولت العديد من الدراسات مهارة التصور العقلي والتوتر النفسي لدى اللاعبين والرياضيين، فتناول ماحي وآخرون ( 2018 ) دراسة هدفت إلى تقدير مستوى التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم أقل من (17) سنة، التي خلصت إلى أنه لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى التصور العقلي تبعًا لمتغير خط اللعب (الدفاع - الوسط - الهجوم)، ومستوى التصور العقلي ضعيف. (ماحي وآخرون، 2018)،

كما تناولت دراسة كل من بن غالية و حفصاوي (2018) العلاقة بين عملية التصور العقلي البصري الداخلي بمستوى اتخاذ القرار في مهارة الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة، و التي خلصت إلى عدم وجود دلالة إحصائية بين نتائج مهارات التصور العقلي البصري الداخلي واتحاد القرار، ووجود علاقة طردية بين المتغيرين، أي كلما كانت مهارة التصور العقلي البصري الداخلي عالية كلما كان اتخاذ القرار في أداء المهارة بشكل أفضل ( بن غالية و حفصاوي ، 2018 ) .وأما ثاوات فدرس التوتر النفسي وعلاقته بالتحصيل المعرفي والإدراك القانوني لبعض المواد القانونية لكرة اليد لدى طلاب التربية الرياضية وقد استنتج الباحث إلى أن مستوى التوتر النفسي لدى طلاب مرتفع مقارنة بالمتوسط النظري، ووجود ارتباط سالب بين التوتر النفسي والتحصيل المعرفي والإدراك القانوني لكرة اليد( ثاوات أحمد ، 2014 ) . كما تناول محمد عبدالمقصود حسن (2020) تأثير برنامج للتصور العقلي على التوتر النفسي ومستوى الأداء المهاري لسباق 100م حواجز لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، و من نتائجها أن لبرنامج التصور العقلي تأثير ايجابي على خفض التوتر النفسي و تحسين الأداء المهاري (محمد عبد المقصود حسن، 2020 ) .

ومن خلال ما سبق يمكن طرح التساؤلات التالية :

- ما هو مستوى مهارة التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم u19 ؟
- ما هو مستوى التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم u19 ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين التصور العقلي والتوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم u19 ؟

## II - الطريقة وأدوات:

**1- العينة وطريقة اختيارها:** اشتملت العينة على (85) لاعب من لاعبي قسم الوطني الثاني هواة u19 للموسم (2021-2022) موزعين على أربعة فرق ولقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم استبعاد (25) لاعب من فريق غالي معسكر لإجراء التجربة الاستطلاعية، وبذلك أصبحت العينة الأساسية (60) لاعب موزعين بالتساوي من (03) فرق، و المتمثلة في مولودية سعيدة و شبيبة تيارت و جمعية وهران.

### 2- إجراءات البحث:

**2-1 المنهج:** تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي نظرا لملائمته في دراسة العلاقة بين التصور العقلي والتوتر النفسي.

### 2-2 أدوات البحث:

**مقياس التصور العقلي:** يهدف لقياس التصور العقلي للاعبين حيث لجأ الباحث إلى استخدام مقياس (MARTENZ,1982)، و الذي يتكون من أربعة (04) أبعاد هي التصور البصري، التصور السمعي، الحسي الحركي والحالة الانفعالية، كما ذكر شمعون (1999) أنه تم إضافة بعدين إلى مقياس مارتنز من قبل vaeley and Walter وهما بعد التحكم في التصور العقلي وبعد التصور الداخلي، وقام بتعريب وتقنين هذا المقياس محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل (1996)، وتم تطبيقه في مجموعة من البحوث تحت مسمى مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي. ويتضمن مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي في صورته الأولية أربعة مواقف رياضية هي الممارسة الفردية، الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل والأداء في المنافسة.

### أسلوب تصحيح المقياس

لدينا مقياس التصور العقلي يتكون من (24) عبارة، ولدينا مقياس ليكرت الخماسي يتضمن (05) بدائل (عدم وجود صورة، صورة غير واضحة، صورة متوسطة الوضوح، صورة واضحة، صورة واضحة تماما) كما يوضحه الجدول رقم (1).

| الدرجة  | المستوى  |
|---------|----------|
| 42-24   | ضعيف جدا |
| 62-43   | ضعيف     |
| 82-63   | متوسط    |
| 102-83  | جيد      |
| 120-102 | ممتاز    |

جدول 1. درجات ومستوى التصور العقلي.

**مقياس التوتر النفسي:** من أجل قياس مستوى التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم، استخدم الباحثون مقياس التوتر النفسي من تصميم وإعداد (جلال محمد البياتي، 2005) و الذي يهدف إلى التعرف على مستوى التوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية، وقد اتبعت طريقة (لكارت ، Likart) في المقياس الحالي الذي يتكون من (31) فقرة.

الفقرات الايجابية (28،23،22،20،19،17،16،15،14،11،09،08،06،04،01)  
الفقرات السلبية (31،30،29،27،26،25،24،21،18،13،12،10،07،05،03،02)

## أسلوب تصحيح المقياس:

| لا تنطبق عليه إطلاقاً | تنطبق عليه بدرجة قليلة | تنطبق عليه بدرجة متوسطة | تنطبق عليه بدرجة كبيرة | تنطبق عليه بدرجة كبيرة جداً | بدائل الإجابة<br>وزن الفقرة |
|-----------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1                     | 2                      | 3                       | 4                      | 5                           | الفقرات الإيجابية           |
| 5                     | 4                      | 3                       | 2                      | 1                           | الفقرات السلبية             |

جدول 2. بدائل الإجابة وأوزان الفقرات لمقياس التوتر النفسي

## حساب الدرجة الكلية:

إن أعلى درجة محتملة يحصل عليها (155)، وأما أدنى درجة (31)، ويكون الوسط الحسابي (93)، حيث انه كلما كانت درجة المستجيب أعلى من الوسط النظري كلما كان ذلك مؤشر على إن التوتر النفسي عالي وتؤثر سلباً على أداء اللاعب في المناقشة، وكلما كانت درجة المستجيب نفس الوسط النظري أول اقل على ذلك مؤشر على أن التوتر النفسي متوسط ويؤدي إلى الأداء الأمثل في المنافسة.

**2-4 الأدوات الإحصائية:** تم استخدام برنامج spss لتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً لحساب كل من معامل الارتباط بيرسون، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري ومعامل الثبات.

## - الخصائص السيكومترية:

### \*مقياس التصور العقلي

#### 1- صدق مقياس:

**1-1 صدق المحكمين:** من أجل معرفة مدى ملائمة الأداة لقياس التصور العقلي، تم تقديم المقياس إلى مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس الرياضي لمعرفة آرائهم واستعانة بخبراتهم في مجال البحث العلمي حول فقرات المقياس: مدى ملائمة العبارة التي تقوم بقياس المحور ووضوح العبارة، وتقديم التعليقات والاقتراحات

المناسبة، واتفق جميعًا على الاحتفاظ بجميع العبارات، باستثناء للبعد رقم (06) التصور العقلي الداخلي التي تم تعديله من استجابة بنعم أو لا إلى استجابة وفقًا لمقياس ليكرت المكون من خمس نقاط (عدو وجود صورة ، صورة غير واضحة ، صورة متوسطة الوضوح، صورة واضحة، صورة واضحة تمامًا)، ذلك من أجل إمكانية تقدير مستوى التصور العقلي.

**1-2 الصدق الذاتي (المرتبط بالثبات):** تم حساب الصدق الذاتي لمقياس التصور العقلي، الذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات  $0.86 = \sqrt{0.74}$ ، والنتيجة تدل على أن المقياس يتمتع بصدق ذاتي مرتفع.

**2- ثبات المقياس:** وللتحقق من ثبات المقياس استخدام الباحث الطرق التالية:

**2-1 معامل ألفا كرونباخ:** للتحقق من ثبات مقياس الدراسة، تم الاعتماد على طريقة معامل ألفا كرونباخ، حيث بلغ معامل الثبات لمقياس التصور العقلي (0,74) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة ومقبولة من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

**2-2 طريقة التجزئة النصفية:** تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية وعددها (25) لاعب لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول، وكذلك درجة النصف الثاني من المقياس، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سييرمان براون والنتائج كما هي مبينة في الجدول رقم (3).

الجدول 3: نتائج حساب ثبات المقياس

| معامل الارتباط | معادلة سييرمان | معادلة جوتمان | الاستبيان    |
|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 0.39           | 0.56           | 0.51          | النصف الأول  |
|                |                |               | النصف الثاني |

من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ إن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية قبل التعديل (0,39)، وبعد تصحيح طول المقياس بطريقة سبيرمان براون، فقد بلغ معامل الثبات (0,56)، أما بطريقة جوتمان فقد بلغ معامل الثبات (0,51) وهذا يؤكد أنا المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات يطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

#### \*مقياس التوتر النفسي:

##### 1- صدق المقياس:

##### 1-1 صدق المحكمين:

لمعرفة مدى جودة الأداة لقياس التصور العقلي، عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي، وذلك لاستطلاع آرائهم والاستعانة بخبرتهم حول فقرات المقياس: مدى مناسبة العبارة المحور الذي تقيسه، ومدى وضوح العبارة، وتقديم الملاحظات أو الاقتراحات المناسبة، وقد تم أخذ بجميع ملاحظاتهم بعين الاعتبار.

##### 1-2 الصدق الذاتي (الصدق المرتبط بالثبات): تم حساب الصدق الذاتي لمقياس التوتر

النفسي، والذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات:  $0.90 = \sqrt{0.81}$ ، والنتيجة تدل على أن المقياس يتمتع بصدق ذاتي مرتفع.

##### 2- ثبات مقياس التوتر النفسي: وللتحقق من ثبات المقياس استخدم الباحث الطريقة التالية:

##### 2-1 معامل ألفا كرونباخ: للتحقق من ثبات المقياس، تم الاعتماد على طريقة معامل

ألفا كرونباخ، بلغ معامل الثبات لمقياس التوتر النفسي بلغ (0,81) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة ومقبولة من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

### III - النتائج:

#### \*النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى للدراسة:

الجدول 5: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

| المهارة       | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | تقدير المستوى |
|---------------|-----------------|-------------------|---------------|
| التصور العقلي | 55.2            | 5.6               | ضعيف          |

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (05) أن مستوى التصور العقلي ضعيف لدى لاعبي كرة القدم u19، بحيث قدر المتوسط الحسابي للاعبين ب (55.2) بانحراف معياري بلغت قيمته (5.6)، ونستنتج أن مستوى التصور العقلي ضعيف، الفرضية لم تتحقق بعد.

#### \*النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية للدراسة:

الجدول 6: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

| التوتر النفسي | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | تقدير المستوى |
|---------------|-----------------|-------------------|---------------|
|               | 118.21          | 6.18              | مرتفع         |

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (6)، أن "مستوى التوتر النفسي مرتفع لدى لاعبي كرة القدم u19 ، بحيث قدر المتوسط الحسابي للاعبين ب (118.21) بانحراف معياري بلغت قيمته (6.18)، مما يحقق الفرضية الثانية المقترحة.

#### \* النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة للدراسة:

الجدول 7: نتائج الفرضية الثالثة المعالجة بمعامل الارتباط بيرسون

|               | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الارتباط | القيمة الاحتمالية sig |
|---------------|--------|-----------------|-------------------|----------------|-----------------------|
| التصور العقلي | 60     | 55.20           | 5.6               | -0.787**       | 000                   |
| التوتر النفسي |        | 118.2           | 6.17              |                |                       |

يتبين من خلال الجدول رقم (07) انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي ومستوى التوتر النفسي لدى اللاعبين، وهي علاقة ارتباطيه عكسية أي أنه كلما كان التصور العقلي منخفض كان مستوى التوتر النفسي مرتفع والعكس صحيح، ومنه الفرضية محققة.

## VI – المناقشة:

### - مناقشة نتائج الفرضية الأولى للدراسة:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم(5) أن مستوى التصور العقلي ضعيف لدى لاعبي كرة القدم U19، وقد اتفقت دراستنا مع نتائج دراسة (ماحي و آخرون، 2018)، ويفسر الباحثون هذه النتائج إلى عدم اهتمام المدربين بتطبيق برامج للتدريب العقلي ضمن العملية التدريبية في مراحل الفئات العمرية وذلك لتحسين المهارات العقلية بصفة عامة ومهارة التصور العقلي بصفة خاصة، وعدم توفر أخصائيين بالجانب النفسي والذهني ضمن الطاقم الفني للفريق، مما أدى إلى اكتساب اللاعبين لمستوى ضعيف من المهارات العقلية .

### - مناقشة نتائج الفرضية الثانية للدراسة:

من خلال نتائج الجدول رقم (6) نلاحظ أن مستوى التوتر النفسي مرتفع لدى لاعبي كرة القدم U19، وقد اتفقت دراستنا مع نتائج دراسة (ردام كيطان العزاوي، 2021) التي توصلت أن طلاب المرحلة الأولى يتميزون بنسبة عالية من التوتر النفسي، ودراسة (محمود علاوي، 2018) التي توصلت أن الملاكمين الفتيان يتميزون بدرجة عالية من التوتر النفس، ودراسة (ثاوات أحمد، 2014) التي توصلت إلى أن مستوى التوتر النفسي لدى طلاب مرتفع، ويفسر الباحثون ذلك إلى نقص الخبرة الميدانية واختلال في التوازن النفسي للاعبين خاصة في هذه المرحلة العمرية التي تتميز بتغيرات

## التصور العقلي وعلاقته بمستوى التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم u19

نفسية، جسدية، عاطفية وهرمونية تؤدي بهم إلى عدم الاتزان والاستقرار وضعف الثقة بالنفس، مما يجعلهم غير قادرين على عدم التحكم في الانفعالات مما لهم التوتر النفسي وعدم القدرة على أداء المهارة بشكل جيد ، وهذا راجع إلى عدم اهتمام الطاقم الفني للفرق أو الأندية الرياضية بالجانب النفسي والذهني للاعبين.

### - مناقشة نتائج الفرضية الثالثة للدراسة:

توضح نتائج من خلال نتائج الجدول رقم (7) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي ومستوى التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم u19، وهي علاقة ارتباط عكسية أي أنه كلما كان التصور العقلي ضعيف كلما كان مستوى التوتر النفسي مرتفع، وهو ما يتفق مع دراسة (محمد عبدالمقصود حسن، 2020) التي توصلت في دراستها التجريبية إلى أن للتصور العقلي دور في خفض مستوى التوتر النفسي، وكما يشير الباحثون نقلا عن (حسين باهي، 2004) أن للتصور العقلي دور في رفع الثقة بالنفس وتحسين التركيز ويساعد على التحكم في الانفعالات والقدرة على مواجهة الضغوطات النفسية وممارسة المهارات الرياضية بأفضل شكل. ومنه نستخلص مما سبق أن لمهارة التصور العقلي دور كبير في خفض مستوى التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم u19.

### VI/الخاتمة :

في ضوء أهداف الدراسة والنتائج المتحصل إليها توصل الباحثون إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها أن مستوى التصور العقلي ضعيف لدى لاعبي كرة القدم (u19)، وأن مستوى التوتر النفسي مرتفع لدى لاعبي كرة القدم (u19)، كما أنه توجد علاقة ارتباط عكسية ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي ومستوى التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم (u19).

و بناء على نتائج هذه الدراسة اوصى الباحثون بالاهتمام بتطبيق برامج التدريب العقلي مثل باقي الجوانب البدنية والخططية والمهارية ، مع ضرورة توفير مختصين بالتحضير النفسي والذهني ضمن الطاقم الفني للفرق ، و كذلك القيام بدراسات أخرى عن دراسة التوتر النفسي مع متغيرات باقي المهارات العقلية مثل التركيز، الاسترخاء والسيطرة على الانتباه .

## VII/المراجع:

- 1-أحمد الزبيدي, ع. ا & ., عمر الهروتي, ح. (2017). علم النفس الرياضي. عمان: دار الاكاديميون للنشر والتوزيع.
- 2-بن غالية, ف. ا & ., حفصاوي, ب. ي. (2018). علاقة التصور العقلي البصري الداخلي باتخاذ القرار في أداء مهارة الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة. مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية. 184-201, 15(5) ,
- 3-جلال محمد البياتي, ه. (2005). بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى لاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، بابل.
- 4-حرشاوي, يوسف & , يحياوي, أ. (2011). التربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي. مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية. 251-267, 8(8) ,
- 5-حسين باهي, م. (2004). المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي. القاهرة: الدار العالمية للنشر والتوزيع.

- 6-ذنون, ث. م. & ,سلطان, م. خ. (2011).التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبي منتخبات كليات جامعة موصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية. *مجلة الرافدين للعلوم الرياضية*. 106-75, 17(56) ,
- 7-ردام كيطان العزاوي , ع.ا. (2021). دراسة مقارنة التوتر النفسي عند طلاب التربية الرياضية بين مراحلها الدراسية بكرة اليد. *مجلة دراسات تربوية* 14(55).ص163-186.
- 8-عدي ,محمود زهر, سالم عبد, ز & ,عبد الودود , أحمد الزبيدي. (2015). مفهوم الذات وعلاقته ببعض المهارات النفسية والأساسية بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية. *مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية* , 12(12) , 11-33.
- 9-لطيف سلمان, م. (2021). التصور العقلي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين الناشئين. *مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية* , 31(1), 376-391.
- 10-ماحي , صفيان وآخرون.(2018) . قياس مستوى التصور العقلي لدى ناشئي كرة القدم - (U17) دراسة ميدانية مقارنة تبعا لمتغير الخط التكتيكي للعب (دفاع، وسط، هجوم). *مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية* , 15(3) , 149-163.
- 11-محمد عبد مقصود حسن, ش. (2020). تأثير برنامج للتصور العقلي على التوتر النفسي ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق. *مجلة بحوث التربية الشاملة* , 2020(1), 134-166.

12-محمود علاوي, ح. (2018). دراسة التوتر النفسي عند الملاكمين الفتيان والشباب والمتقدمين في الملاكمة .مجلة واسط للعلوم الإنسانية-353, 14(41) , 370.

13-أوات أحمد, ف. (2014). التوتر النفسي و علاقته بالتحصيل المعرفي و الإدراك القانوني لبعض المواد القانونية لكرة اليد لدى طلاب التربية الرياضية .مجلة علوم التربية الرياضية. 268-284. 7(4) ,

## References

- 1-Adi, Mahmoud Zahmar, Salem Abd, Z., & Abdulwadud, Ahmad Zubaidi. (2015). Self-understanding and its relationship to some psychological and basic basketball skills of students of the Faculty of Sports Education. Journal of Science and Technology for Physical and Sporting Activities, 12 (12), 11-33.
- 2-Ahmed Zubaidi, p. a., & Omar heroti, h. (2017). Sports psychology. Amman: Academic Publishing House for Publishing and Distribut.
- 3-Awat Ahmed, F. (2014). Psychological tension and its relationship to cognitive attainment and legal perception of certain legal materials of handball among sports education students. Journal of Sports Education Sciences, 7 (4), 268-284.
- 4-Benghalia, F. Z. & Hafsaoui, B (2018).The relationship of the internal visual mental perception to decision-making in the performance of the transmission skill of female volleyball players. Journal of Sport Science Technology and Physical Activities, 15 (5), 184-201.
- 5-Harchaoui,Y, & Yahiaoui, A.(2011).Physical and sports education and its role in the development of psychological skills of secondary students. Journal of Sport Science Technology and Physical Activities, 8 (8), 251-267.
- 6-Hussein Bahi, M.(2004).Introduction to modern trends in sports psychology. Cairo :International house for publishing and Distribution

7-Jalal Muhammad al-Bayati,e.(2005).Building and standardizing a measure of psychological stress among advanced players in team games.Unpublished Magister Thesis. University of Babylon , College of Physical Education.babylon.

8-Latif Salman, M. (2021). Mental perception and its relationship to the performance of certain basic soccer skills for emerging players. Journal of Studies and Research of Sports Education, 31 (1), 376-391.

09-Mahi, S and others. (2018). Measuring the level of mental perception among junior footballers (u17) - a field study compared to the variable of the tactical line of play (defense, center, attack). Journal of Science and Technology for Physical and Sporting Activities, 15 (3), 149-163.

10-Mahmoud Allawi, h. (2018). Study psychological tension in young and advanced boxers in boxing. Wasit Journal of Humanities, 14 (41), 353-370.

11-Mohammed Abdel Maksoud Hassan, ch. (2020). The impact of a mental perception program on the psychological tension and skill level of the 100m barrier race for female students of the second division of the Faculty of Sports Education girls of the University of Zagaziq. Journal of Comprehensive Education Research, 2020 (1), 134-166

12-Radam Ketan al-Azawi, p. a. (2021). Study comparing psychological tension in sports education students between their school stages with a handball. Journal of Educational Studies 14 (55) , 163-186

13-Zanoun, Th. M., & Sultan, M. Kh. ' (2011). Psychological tension and its relationship to the level of athletic achievement of the players of the teams of Mosul University colleges for some individual and divisional games. Rafidain Journal of Sports Sciences, 17 (56), 75-106.