

مجلة علمية نصف سنوية محكمة متخصصة في العلوم الإنسانية  
تصدر عن جامعة صبراتة بشكل الكتروني

اقترح برنامج تدريبي ذهني  
موجه نحو خفض قلق المباراة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد  
Directed Mental Training Programme  
for Reducing Handball Players' Game Anxiety

د.قلاتي يزيد

أستاذ محاضر، جامعة العربي بن مهيدي، الجزائر

أ.د.بشير حسام

أستاذ، جامعة العربي بن مهيدي، الجزائر

د.زمالي حسان

محاضر، جامعة العربي بن مهيدي، الجزائر

العدد الخامس  
يونيو 2019

## اقترح برنامج تدريبي ذهني

### موجه نحو خفض قلق المباراة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد

### Directed Mental Training Programme for Reducing Handball Players' Game Anxiety

قلاتي يزيد

أستاذ محاضر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي بن مهيدي، الجزائر

YAZIDSPORT1980@yahoo.com

بشير حسام

أستاذ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي بن مهيدي، الجزائر

HOUSSAMBECHIR@yahoo.com

زمالى حسان

محاضر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي بن مهيدي، الجزائر

HASSANEZEMALI@gmail.com

### ملخص البحث:

هدف هذا البحث إلى معرفة أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في خفض قلق المباراة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد، وتمثل مجتمع البحث في لاعبي نوادي الرابطة الجهوية - قسنطينة - لكرة اليد (ذكور، أكابر) للموسم الكروي 2017-2018، في حين اشتملت عينة البحث على لاعبي ناديي الجيل الرياضي التبسي والشباب الرياضي القسنطيني (ذكور، أكابر)، وقدر عددها بـ (40) لاعباً، وهذه العينة تشكل نسبة (20.30%) من مجتمع البحث والبالغ عددهم (197) لاعباً، وتم اختيار هذه العينة بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، معتمدين على التصميم التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين، وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين، بحيث شملت المجموعة الضابطة لاعبي نادي الشباب الرياضي القسنطيني (ذكور، أكابر)، في حين شملت التجريبية لاعبي نادي الجيل الرياضي التبسي (ذكور، أكابر)، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي الذهني المقترح على المجموعة التجريبية بواقع (12) أسبوعاً، تم إجراء القياسات والاختبارات، وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة، ومن خلال النتائج المحصل عليها، توصل الباحثون إلى الفاعلية البرنامج التدريبي الذهني المقترح في خفض مستوى قلق المباراة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد.

الكلمات الدالة: التدريب الذهني، قلق المباراة الرياضية، كرة اليد.

### Abstract:

The aim of this research is to find out the effect of a proposed mental training program in reducing the anxiety of the sports match among the handball players. The research community represented in the players of the regional clubs - Constantine - for the handball (males, seniors) of the 2017-2018 handball season. The total number of sample was (40 males), which constitutes (20.30%) of the research community (197) players. This sample was randomly selected. The experimental group was divided into two equal and heterogeneous groups. The control group included the players of the Tunisian Sports Club (males, seniors), and after the application of the proposed mental training program on the experimental group (12) week, was conducted measurements and tests, and using the appropriate statistical means, and through the results obtained, the researchers reached: The effectiveness of the proposed mental training program in reducing the level of anxiety of the sport match with handball players.

**Keywords:** mental training, anxiety, handball.

### 1-1 - المقدمة:

تتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملاً مهماً وضرورياً لكل نشاط رياضي، وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم ولكي يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم للنشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط القلق والخوف والارتباك، لذا وجب علينا الاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية، وعلى الأخص اللاعبين والمدربين نظراً لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستثارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات التي قد تؤدي في الحالات الشديدة، إلى انسحابهم من المنافسة بل وتدميرهم نفسياً، ويحدث ذلك فقط في حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي.

إن الوصول باللاعبين للمستويات العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، وذلك بهدف التطور والارتقاء بالأداء لأعلى المستويات الرياضية، ونظراً للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية فقد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية والعالمية تأثير الجانب الذهني على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس، والثقة، والتوتر والخوف وغيرها من القدرات الذهنية الأخرى دوراً مهماً ورئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات، ويعتبر الجانب الذهني

للاعبين والفريق ككل أحد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين والفرق في المستويات العالية التي يقع فيها اللاعبين والفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلبا على مستوياتهم الفنية خلال المباريات. (1)

وهو ما جعل خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف نواحيها خاصة منها المرتبطة بالتدريب والمنافسات الرياضية، فظهرت بذلك عدة بحوث ودراسات تناولت موضوع التدريب الذهني بشكل دقيق، حيث أكدت هذه الدراسات أن الإعداد الذهني للرياضيين يعتبر مطلباً أساسياً لا يقل أهمية عن الإعداد البدني، المهاري والخططي بل ويعتبر العامل الفاصل في التفوق الرياضي، وأبرزت علاقته وأثره الفعال في خفض قلق المباراة الرياضية، ومنه بلوغ الأهداف المسطرة وتحقيق الفعالية والكفاءة في الأداء.

## 1-2- الإشكالية:

يواجه اللاعب في المجال الرياضي العديد من المواقف التي ترتبط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون لها آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين، حيث يتعامل خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهاره لهذه القدرات على قوة دوافعه.

إن ارتفاع المستوى، وشدة التنافس، وتحمل أعباء التدريب، وأعباء السفر ... إلخ، أدى إلى ظهور مزيد من الضغوط على الرياضيين وإلى وجود عدد من المشكلات، لذا زاد الاهتمام بالعمل على إيجاد وسائل تقدم الحلول لهذه المشكلات وانتشرت بعض الطرائق لتلبية احتياجات اللاعبين النفسية مثل التدريب على الاسترخاء والإيحاء الذاتي والتصور العقلي... إلخ، إذ بدأت هذه الطرائق بأسلوب مستقل ثم مع التقدم ظهرت الحاجة الملحة لتقديم برنامج للتدريب الذهني. (2)

يعتبر التدريب الذهني جزءاً مهماً في إعداد اللاعبين للدخول في المنافسات، فهو يتضمن كل أبعاد ومكونات المنافسة من حكام وملاعب وتأثيرات خارجية سواء الطقس أو الجمهور، فيجب على الرياضي القدرة على وضع الخطط الاستراتيجية والموضوعية، فالممارسة الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات الذهنية. (3)

ويؤكد هارا (Harra, 1982) بأن التدريب الذهني يعتبر أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها إلى جانب الإعداد للمنافسات، وأن الإنجازات الرياضية العالية تتطلب قدراً كبيراً من الاستخدامات الذهنية وإصدار القرارات، وهو ما يجب التركيز عليه خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسات. (4)

بناء على كل هذا تبلورت إشكالية البحث وتم صياغتها في التساؤل التالي:

- هل يؤثر البرنامج التدريبي الذهني المقترح في خفض قلق المباراة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد بناديي الجيل الرياضي التبسي (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي الشباب الرياضي القسنطيني (ذكور، أكابر)؟

### 1-3- هدف البحث:

اقتراح برنامج تدريبي ذهني موجه بهدف خفض قلق المباراة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد.

### 1-4- فرضية البحث:

يؤثر البرنامج التدريبي الذهني المقترح في خفض قلق المباراة الرياضية لدى لاعبي الجيل الرياضي التبسي (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي الشباب الرياضي القسنطيني (ذكور، أكابر).

### 1-5- مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو ناديي الجيل الرياضي التبسي والشباب الرياضي القسنطيني لكرة اليد (ذكور، أكابر).  
المجال الزماني: الفترة الممتدة من 16-11-2017 إلى غاية 11-03-2018.  
المجال المكاني: القاعة المتعددة الرياضات (تبسة)، القاعة المتعددة الرياضات (قسنطينة).

### 1-6- مصطلحات البحث:

- التدريب الذهني: حسب أونستال (Unestahle): هو تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية، يتضمن بعدين أساسيين: الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتطوير الصحة العامة. (5)  
- القلق: هو حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له الكثير من الكدر، الضيق والألم، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما متوتر الأعصاب، كما يفقد الثقة في نفسه، ويبدو مترددا عاجزا عن البحث في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز. (6)  
- كرة اليد: لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد. (7)

### 2- إجراءات البحث:

### 2-1- منهج البحث:

تماشيا مع طبيعة البحث وأهدافه فقد اتبعنا المنهج التجريبي، وذلك لملاءمته طبيعة البحث، ولأنه يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغيرا مقصودا ويتحكم في أخرى لذلك يعد منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الأثر والسبب على نحو دقيق. (8)

## 2-2- تصميم البحث:

استخدم الباحثون التصميم التجريبي باستخدام المجموعتين المتكافئتين (ضابطة وتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي، مع العشوائية في الإختيار، ويتم في هذا التصميم إدخال العامل التجريبي وهو البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية، وترك الضابطة في ظروفها الاعتيادية.

## 2-3- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع بحثنا في لاعبي كرة اليد بالرابطة الجهوية - قسنطينة - فئة (أكابر، ذكور) للموسم الكروي (2017-2018)، وقد بلغ عددهم (197) لاعبا.

جدول رقم (01): يوضح مجتمع البحث

المسابقة	الموسم الكروي	عدد النوادي	التخصص	الجنس	الفئة
الرابطة الجهوية قسنطينة	2017-2018	10	كرة اليد	ذكور	أكابر

## 2-4- عينة البحث:

### 2-4-1- عينة البحث وكيفية اختيارها:

اشتملت عينة البحث على لاعبي نادي الجيل الرياضي التبسي والشباب الرياضي القسنطيني (ذكور، أكابر)، وقد عددها بـ (40) لاعباً، وهذه العينة تشكل نسبة (20.30%) من مجتمع الأصل (لاعبي كرة اليد بالرابطة الجهوية - قسنطينة - فئة (أكابر، ذكور) للموسم الكروي 2017-2018) والبالغ عددهم (197) لاعباً، وتم اختيار هذه العينة بالطريقة العشوائية، وتم تقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين، بحيث:

- المجموعة الضابطة: شملت لاعبي نادي الجيل الرياضي التبسي (ذكور، أكابر).
- المجموعة التجريبية: شملت لاعبي نادي الشباب الرياضي القسنطيني (ذكور، أكابر).

### 2-4-2- تجانس وتكافؤ المجموعتين:

#### 2-4-2-1- تجانس المجموعتين:

جدول رقم (02): يوضح تجانس عينة البحث

الالتواء	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		وحدة	المتغير الاحصائي	العينة	
	تج	ض	تج	ض				
-0.49	3.56	3.31	41.34	41.15	درجة	الذكاء		
-0.50	1.68	2.11	15.67	16.21	درجة	القدرة على التصور	المهارات العقلية	المتغيرات النفسية والذهنية
0.25	2.06	1.73	15.51	15.04	درجة	القدرة على الاسترخاء		
0.07	1.82	1.91	15.16	16.27	درجة	القدرة على تركيز الانتباه		
-0.26	1.89	1.72	16.79	16.32	درجة	القدرة على مواجهة القلق		
-1.46	2.71	2.59	15.22	15.08	درجة	الثقة بالنفس		
-0.97	1.95	2.12	16.38	16.07	درجة	دافعية الإنجاز الرياضي		
0.07	2.51	2.63	43.56	45.21	درجة	القلق المعرفي	قلق المباراة الرياضية	المتغيرات البيولوجية
0.21	3.01	2.15	42.32	41.44	درجة	القلق البدني		
0.47	2.98	3.14	44.12	43.70	درجة	سرعة وسهولة الانفعال		
-0.46	3.02	2.78	26.11	25.57	سنة	العمر البيولوجي		
-0.58	1.94	1.35	15.06	14.52	سنة	العمر التدريبي		
-0.44	3.71	4.52	84.16	82.23	كغ	الوزن		
0.67	5.03	4.81	185.09	183.84	سم	الطول		
-0.23	1.38	1.17	22.96	23.05	(كغ/م <sup>2</sup> )	مؤشر الكتلة الجسمية Imc		

نلاحظ من خلال الجدول أن جميع قيم معامل الالتواء تتراوح بين القيمتين (-03 و +03) وهذا يؤكد اعتدالية التوزيع التكراري، ومنه فإن المجموعتين متجانستين في المتغيرات البيولوجية (العمر البيولوجي، العمر التدريبي، الطول، الوزن، مؤشر الكتلة الجسمية)، وكذا الذهنية والنفسية (دافعية الإنجاز، الذكاء، المهارات العقلية، قلق المباراة الرياضية).

2-4-2-2- تكافؤ المجموعتين:

أ- المتغيرات النفسية والذهنية:

جدول رقم (03): يوضح التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات النفسية والذهنية

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحتمالية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
غير دال	0.05	38	0.42	0.73	3.56	41.34	ض	الذكاء (درجة)
					3.31	41.15	تج	
غير دال	0.05	38	0.46	0.61	2.11	16.21	ض	القدرة على التصور (درجة)
					1.68	15.67	تج	
غير دال	0.05	38	0.32	0.94	1.73	15.04	ض	القدرة على الاسترخاء (درجة)
					2.06	15.51	تج	
غير دال	0.05	38	0.56	0.36	1.91	16.27	ض	القدرة على تركيز الانتباه (درجة)
					1.82	15.16	تج	
غير دال	0.05	38	0.41	0.76	1.72	16.32	ض	القدرة على مواجهة القلق (درجة)
					1.89	16.79	تج	
غير دال	0.05	38	0.36	0.85	2.59	15.08	ض	الثقة بالنفس (درجة)
					2.71	15.22	تج	
غير دال	0.05	38	0.49	0.53	2.12	16.07	ض	دافعية الإنجاز الرياضي (درجة)
					1.95	16.38	تج	
غير دال	0.05	38	0.62	0.21	2.63	45.21	ض	القلق المعرفي (درجة)
					2.51	43.56	تج	
غير دال	0.05	38	0.51	0.48	2.15	41.44	ض	القلق البدني (درجة)
					3.01	42.32	تج	
غير دال	0.05	38	0.45	0.63	3.14	43.70	ض	سرعة وسهولة الانفعال (درجة)
					2.98	44.12	تج	

/ قيمة - ت - الجدولية: عند درجة الحرية (38) ومستوى دلالة (0.05) = 2.042

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

عند درجة الحرية (46) ومستوى دلالة (0.01) = 2.457

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين متوسطات متغيرات الجانب النفسي والذهني لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية، وانطلاقاً من النتائج المحصل عليها عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية لمتغيرات (دافعية الإنجاز، الذكاء، المهارات العقلية، قلق المباراة الرياضية)، وهذا يدل على أن المجموعتين متكافئتين من الجانب النفسي والذهني، وما يؤكد ذلك

هو أن جميع قيم ت المحسوبة والمتزاوجة بين (0.21 و 0.94) أصغر من قيمة ت الجدولية المقدره ب 2.042 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 38، وما يثبت ذلك هو أن جميع قيم الاحتمالية تراوحت بين (0.32 و 0.62) وهي أكبر من القيمة 0.05 (مستوى الدلالة).

#### ب- المتغيرات البيولوجية:

جدول رقم (04): يوضح التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات البيولوجية

مؤشر الكتلة الجسمية (كغ/م <sup>2</sup> )	الطول (سم)		الوزن (كغ)		العمر التدريبي (سنة)		العمر البيولوجي (سنة)			
	تج	ض	تج	ض	تج	ض	تج	ض		
22.96	23.05	185.09	183.84	84.16	82.23	15.06	14.52	26.11	25.57	المتوسط الحسابي
1.38	1.17	5.03	4.81	3.71	4.52	1.94	1.35	3.02	2.78	الانحراف المعياري
0.85		1.07		0.87		1.62		0.27		ت المحسوبة
0.39		0.28		0.38		0.11		0.78		الاحتمالية
0.05		0.05		0.05		0.05		0.05		مستوى الدلالة
38		38		38		38		38		درجة الحرية
غير دال		غير دال		غير دال		غير دال		غير دال		النتيجة

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند درجة الحرية (38) ومستوى دلالة (0.05) = 2.042  
\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%). عند درجة الحرية (46) ومستوى دلالة (0.01) = 2.457

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين متوسطات متغيرات الجانب النفسي والذهني لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية، وانطلاقاً من النتائج المحصل عليها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية لمتغيرات (العمر البيولوجي، العمر التدريبي، الوزن، الطول، مؤشر الكتلة الجسمية)، وما يؤكد ذلك هو أن جميع قيم ت المحسوبة والمتزاوجة بين (0.27 و 1.62) أصغر من قيمة ت الجدولية المقدره ب 2.042 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 38، وما يثبت ذلك هو أن جميع قيم الاحتمالية تراوحت بين (0.11 و 0.78) وهي أكبر من القيمة 0.05 (مستوى الدلالة).

النتيجة: انطلاقاً من النتائج المحصل عليها تبين أن المجموعتين متكافئتين من الجانب النفسي والذهني، وكذا الجانب البيولوجي.

## 2-5- الإجراءات الإدارية:

- سحب طلب تسهيل مهمة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.
- الاتصال برئيسي الناديين ومخاطبتهما بالكتاب الصادر من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي، وسحب رخصة التريص التطبيقي.
- الاتصال بمدربي كرة اليد فئة (أكابر، ذكور) على مستوى الناديين قيد البحث.
- الشروع في تطبيق العمل الميداني.

## 2-6- أدوات ووسائل جمع البيانات:

2-6-1- التحليل النظري: وذلك من مختلف المراجع العربية والأجنبية المتوفرة لغرض استخلاص أكبر قدر ممكن من المعلومات النظرية.

## 2-6-2- الاختبارات والمقاييس النفسية:

- من خلال الاطلاع على مجموعة من المصادر والرسائل التي تناولت مجموعة من الاختبارات والمقاييس التي تسمح بقياس المتغيرات قيد البحث وتلائم عينة البحث، وبعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين تم الاتفاق على الاختبارات التالية:
- مقياس قلق المباراة الرياضية: صمم محمد حسن علاوي مقياس قلق المباراة (1994) في ضوء مفهوم القلق كمتعدد الأبعاد لقياس الفروق في قلق المباراة الرياضية كسمة شخصية في موقف المباراة الرياضية. ويتضمن المقياس ثلاثة أبعاد هي:
  - القلق المعرفي: ويقصد به توقع سوء المستوى وال فشل وعدم الإجابة في المباراة الرياضية.
  - القلق البدني: ويمثل الأعراض الجسمية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وزيادة إفرازات الجسم وعدم الراحة الجسمية.
  - سرعة وسهولة الانفعال: ويقصد بها سرعة وسهولة حالات التوتر النفسي والعصبية والنرفزة والاضطراب والهم.

ويتضمن المقياس (45) عبارة ويمثل كل بعد من الأبعاد الثلاثة (15) عبارة. (9)

- اختبار رافن للمصفوفات المتتابعة: اختبار جون رافن (Raven) للمصفوفات المتتابعة لقياس الذكاء، ويتألف الاختبار من (60) بندا تتوزع على خمسة مجموعات هي (A, B, C, D, E) حيث تحتوي كل مجموعة على (12) مصفوفة مفردة حيث تتألف كل مصفوفة من رسوم أو تصميمات هندسية، بحيث تتزايد

صعوبة الفقرات داخل كل مجموعة تدريجيا حتى نهاية الاختبار، أما الصورة العربية للمقياس فقد قسمت أقسامها إلى: (أ، ب، ج، د، هـ) وتتناسب الأعمار من (08) إلى (60) عام. (10)

- مقياس المهارات النفسية في الرياضة: اختبار المهارات العقلية وصممه ستيفان بل (Bull)، جون البنسون (Albinson) وكريستوفر شامبروك (Shambrook) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) المهمة للأداء الرياضي، وقد قام محمد حسن علاوي باقتباسه وتعديله، وتتكون أبعاده من:  
- القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء - القدرة على تركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق - الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز الرياضي. ويتضمن الاختبار (24) فقرة، ويتضمن (06) أبعاد كل بعد تمثله (04) عبارات. (11)

### 2-6-3- القياسات الجسمية: الطول، الوزن:

- الطول: تم قياس طول اللاعبين ب (سم).
- الوزن: تم قياس وزن اللاعبين ب (كغ) عن طريق وقوفه فوق ميزان طبي ثم قراءة المؤشر.
- مؤشر الكتلة IMC: وهو مؤشر للتعبير عن درجة البدانة.

### 2-6-4- الوسائل المورفولوجية:

- الميزان الطبي يستعمل لقياس الوزن وتعطى النتيجة ب (كغ).
- الشريط المتر.

### 2-6-5- الوسائل الديدانكتيكية:

- ميقاتية - شريط ديكامتر - مشغل موسيقى - كراسي، طاوولات...

### 2-6-6- الوسائل البشرية:

الاعتماد على مجموعة من الأشخاص المؤهلين من ذوي الخبرة والاختصاص بغرض المساعدة على تطبيق البرنامج التدريبي والقياسات والاختبارات، بغرض ربح الوقت والجهد.

### 2-6-7- البرنامج التدريبي الذهني المقترح:

انطلق البحث في بنائه للبرنامج التدريبي الذهني المقترح من قاعدة بيبلوغرافية ذات قيمة علمية تتميز بالحدثة، واعتمدوا في ذلك على عدد معتبر من البحوث والدراسات إضافة إلى مجموعة كبيرة من برامج التدريب الذهني الأكثر شيوعا واستعمالا، في الرياضات الجماعية ورياضة كرة القدم خاصة. وبني هذا البرنامج التدريبي الذهني وفق المرجعية العلمية السليمة والأسس المنهجية الصارمة، وتم ذلك بالاستعانة بمجموعة من الخبراء والمختصين، وكذا مجموعة كبيرة من البحوث والدراسات ذات نقاط التقاطع مع الهدف المرجو، إضافة إلى نماذج وأبحاث لرواد واختصاصيي التدريب الذهني.

### المعاملات العلمية لأدوات البحث (الخصائص السيكومترية):

رغم أن جميع الاختبارات تتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات نظرا لاستعمالها سابقا من طرف عدد معتبر من الباحثين، إلا أن الباحثين آثروا التحقق من ذلك، ومن خلال المعالجة الإحصائية لاحظوا أن جميع مفردات المقاييس والاختبارات تتمتع بدرجة كبيرة من الصدق والثبات.

- مقياس قلق المباراة الرياضية:

- الصدق:

جدول رقم (05): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس قلق المباراة الرياضية

الانفعال	سرعة وسهولة الانفعال	القلق البدني	القلق المعرفي	البعد
	-	-	1	قيمة - ر -
	-	-	0.000	الاحتمالية
	-	-	0.05	مستوى الدلالة
	-	-	دال **	النتيجة
	-	1	0.757	قيمة - ر -
	-	0.000	0.000	الاحتمالية
	-	0.05	0.05	مستوى الدلالة
	-	دال **	دال **	النتيجة
	1	0.731	0.826	قيمة - ر -
	0.000	0.000	0.000	الاحتمالية
	0.05	0.05	0.05	مستوى الدلالة
	دال **	دال **	دال **	النتيجة

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.731 و 0.826)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين أبعاد مقياس قلق المباراة الرياضية فيما بينها، مما يدل على أن أبعاد المقياس تتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي.

- الثبات:

- طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest): تم حساب ثبات الاختبار انطلاقا من حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني لكل بعد على حدى وكذا للدرجة الكلية للمقياس، كما بالجدول التالي:

جدول رقم (06): يوضح قيم معاملات الارتباط لمقياس قلق المباراة الرياضية

النتيجة	مستوى الدلالة	الاحتمالية	قيمة - ر -	
دال **	0.05	0.000	0.761	القلق المعرفي
دال **	0.05	0.000	0.705	القلق البدني
دال **	0.05	0.000	0.814	سرعة وسهولة الانفعال
دال **	0.05	0.000	0.783	الدرجة الكلية

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل معاملات الارتباط قد تراوحت بين (0.705 و 0.814)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات أبعاد المقياس وكذا الدرجة الكلية للتطبيقين الأول والثاني. النتيجة: نلاحظ انطلاقاً من النتائج المحصل عليها وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للتطبيقين الأول والثاني، وهذا يدل على أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

## 2-7- ضبط متغيرات الدراسة:

2-7-1- المتغير المستقل: حسب متطلبات الدراسة تحدد في البرنامج التدريبي الذهني المقترح.

2-7-2- المتغير التابع: تحدد في قلق المباراة الرياضية.

## 2-8- الدراسة الاستطلاعية:

### 2-8-1- المجال المكاني والزمني للتجربة الاستطلاعية:

أ- المجال المكاني: تم إجراء الاختبارات والقياسات على مستوى القاعة المتعددة الرياضات للنادي.

ب- المجال الزمني: تمثل فيما يلي:

- الدراسة الاستطلاعية الأولى: صادفت تاريخ (2017/11/21)، حيث تم إجراء القياسات القبليّة والتكافؤ بين المجموعتين في:

1- متغيرات مرتبطة بخصائص أفراد العينة (الطول - الوزن - العمر البيولوجي - العمر التدريبي).

2- الاختبارات والقياسات النفسية.

- الدراسة الاستطلاعية الثانية: صادفت تاريخ (2017/11/25 إلى غاية 2017/12/07) بهدف التعرف

على مدى صلاحية البرنامج التدريبي الذهني المقترح.

## 2-9- التجربة الرئيسية:

بعد إجراء التجربة الاستطلاعية، وبعد التأكد من سلامة المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس، وكذا صلاحية البرنامج التدريبي الذهني المقترح وملاءمته لعينة البحث، تم توزيع الأدوار على فريق العمل المساعد، تلاه البدء في عملية تنفيذ التجربة الرئيسية في الفترة الممتدة من شهر ديسمبر 2017 إلى غاية شهر مارس 2018.

## 2-10- الوسائل الإحصائية:

جدول رقم (08): يوضح الوسائل الإحصائية المستعملة خلال البحث:

بالنسبة للإحصاء الوصفي تم استخدام	بالنسبة للإحصاء الاستدلالي تم استخدام
- المتوسط الحسابي.	- (ت) ستيودنت.
- الانحراف المعياري.	- معامل الارتباط (بيرسون).
- النسب المئوية.	- معامل الالتواء.
- التكرارات.	- معامل الثبات سبيرمان - براون.

وتمت الاستعانة بالحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية الإصدار السادس عشر (spss v. 16.0) في المعالجات الإحصائية.

## 3- عرض ومناقشة النتائج:

### 3-1- عرض ومناقشة نتائج المقارنة بين لاعبي العينة الضابطة:

جدول رقم (09): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص قلق المباراة الرياضية

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
القلق المعرفي	قبلي	45.21	2.63	1.49	0.23	19	0.05	غير دال
	بعدي	44.18	2.11					
القلق البدني	قبلي	41.44	2.15	1.06	0.47	19	0.05	غير دال
	بعدي	42.75	2.74					
سرعة وسهولة الانفعال	قبلي	43.70	3.14	1.87	0.17	19	0.05	غير دال
	بعدي	41.91	2.83					

/ قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.093

عند مستوى دلالة (0.01) = 2.861

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للدرجات الكلية للعينة الضابطة فيما يخص قلق المباراة الرياضية، أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعد القلق المعرفي وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ 1.49 أصغر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 2.093 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.05 < 0.23$  (مستوى الدلالة)، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعد القلق البدني وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ 1.06 أصغر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 2.093 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.05 < 0.47$  (مستوى الدلالة)، إضافة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعد سرعة وسهولة الانفعال وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ 0.87 أصغر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 2.093 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.05 < 0.17$  (مستوى الدلالة).

وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق أو وجود فروق عشوائية لم تبلغ الدلالة المعنوية، ومنه عدم تطور مستوى قلق المباراة الرياضية، ويعزو الباحث ذلك إلى غياب برنامج تدريب ذهني مبني على أسس علمية سليمة بغرض خفض قلق المباراة الرياضية.

### 3-2- عرض ومناقشة نتائج المقارنة بين لاعبي العينة التجريبية:

جدول رقم (10): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص قلق المباراة الرياضية.

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
القلق المعرفي	قبلي	43.56	2.51	7.12	0.001	23	0.05	دال **
	بعدي	34.37	2.14					
القلق البدني	قبلي	42.32	3.01	8.06	0.000	23	0.05	دال **
	بعدي	31.44	2.71					
سرعة وسهولة الانفعال	قبلي	44.12	2.98	9.66	0.000	23	0.05	دال **
	بعدي	32.16	2.58					

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.093  
\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%). عند مستوى دلالة (0.01) = 2.861

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للدرجات الكلية للعينة الضابطة فيما يخص قلق المباراة الرياضية، أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعد القلق المعرفي وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ 7.12 أكبر من قيمة ت الجدولية

المقدرة بـ 2.093 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.05 > 0.001$  (مستوى الدلالة)، كما أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعد القلق البدني وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ 8.06 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 2.093 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.05 > 0.000$  (مستوى الدلالة)، إضافة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعد سرعة وسهولة الانفعال وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ 9.66 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 2.093 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.05 > 0.000$  (مستوى الدلالة).

وهذا ما يؤكد خفض مستوى قلق المباراة الرياضية لدى لاعبي العينة التجريبية، ويعزو البحث ذلك إلى فاعلية البرنامج التدريبي الذهني المقترح، وتأثيره المباشر في تطور قلق المباراة الرياضية في الاتجاه السلبي.

### 3-3- عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص نتائج قلق المباراة الرياضية:

جدول رقم (11): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص قلق المباراة الرياضية.

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
القلق المعرفي	ض	44.18	2.11	6.64	0.002	38	0.05	دال **
	تج	34.37	2.14					
القلق البدني	ض	42.75	2.74	7.84	0.0007	38	0.05	دال **
	تج	31.44	2.71					
سرعة وسهولة الانفعال	ض	41.91	2.83	9.89	0.000	38	0.05	دال **
	تج	32.16	2.58					

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند درجة الحرية (38) ومستوى دلالة (0.05) = 2.042  
\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%). عند درجة الحرية (46) ومستوى دلالة (0.01) = 2.457

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للدرجات الكلية للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص قلق المباراة الرياضية، أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعد القلق المعرفي، وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ 6.64 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 2.042 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 38، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.05 > 0.002$  (مستوى الدلالة)، كما أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعد القلق

البدني، وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدر ب 7.84 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدر ب 2.042 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 38، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت ب  $0.0007 > 0.05$  (مستوى الدلالة)، إضافة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعد سرعة وسهولة الانفعال وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدر ب 9.89 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدر ب 2.042 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 38، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت ب  $0.000 > 0.05$  (مستوى الدلالة).

وهذا يتفق مع ما أشار إليه "حتاملة وآخرون" (2011)، بأن استخدام القدرات العقلية والعوامل الوجدانية من وإلى أقصى درجة يزيد من الجهد المبذول من قبل الرياضي سواء في التدريب أو المنافسات الرياضية. (12)

كما يتفق مع ما أشار إليه سافوي (Savoy, 1993) بأنه من الضروري مواجهة القلق والعمل على خفض حدته ما يمهّد الطريق إلى زيادة تركيز الانتباه، وبالتالي تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية، ويتم ذلك عن طريق برامج التدريب الذهني. (13)

وفي هذا السياق أكدت لبيب بأن التدريب الذهني من الوسائل الفعالة في تحقيق الفوز على كافة المستويات الرياضية لجميع الأعمار السنية إذا ما تم بدرجة كافية، وعلى مدى كافي؛ لأنه يحل المشاكل المتعلقة بالفوز، وذلك لأن التفوق في النشاط الرياضي يتطلب قدرة عالية من التركيز لضبط درجة الجهد والاستثارة اللازمة لإخضاع المتغيرات الداخلية والعوامل البيئية المشوشة والمعوقة للأداء التي يعمل التدريب الذهني على إفساح مساحة كبيرة منه لاجتيازها ونقل الحدود الذهنية لاكتشاف رغبات التدريب. (14)

وما ذهب إليه سعد الله والزهاوي، بأن التدريب الذهني يعتبر أحد عوامل الحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي، والمساهمة في الشعور بمزيد من الثقة في النفس، والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يؤدي إلى الإضرار بالأداء وزيادة القلق نتيجة التوقعات المسبقة للفشل التي تعمل على التقليل من فرص النجاح، ويقدم هذا التدريب إجراءات ووسائل معرفية كثيرة تمد اللاعب بالطريقة المناسبة، وتسهم في تحكمه بالأفكار، وتعديل السلوك، وزيادة القدرة على التصور العقلي، والاستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع الذهني الذي يؤدي إلى تصور عقلي جيد للأداء، كذلك يعمل على خلق حالة في الدماغ تقوم وتؤهل للأداء والإنجاز العالي. (15)

وهو ما يتفق مع ما ذهب إليه شمعون وإسماعيل بأن التدريب الذهني يجب أن يحقق مستوى أفضل في الأداء بواسطة تطوير مختلف المهارات النفسية، وزيادة القدرة على الثبات والتحكم في الأداء لما له من دور هام وفعال في الوصول إلى حالة الأداء المثالية لتحقيق الإنجاز، باعتباره يمثل أحد المداخل لتطبيق

مبادئ علم النفس الرياضي، ويساعد في تدريب اللاعب على استخدام طرق متعددة تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل. (16)

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1- الاستنتاجات:

انطلاقاً مما سبق خلص الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

4-1-1- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى بعد القلق المعرفي

لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بلاعبي المجموعة الضابطة.

4-1-2- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى بعد القلق البدني لصالح

المجموعة التجريبية مقارنة بلاعبي المجموعة الضابطة.

4-1-3- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى بعد سرعة وسهولة

الانفعال لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بلاعبي المجموعة الضابطة.

وهذا ما يؤكد فاعلية البرنامج في التأثير على خفض مستوى قلق المباراة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد.

##### 4-2- التوصيات:

- الاسترشاد بأهمية التدريب الذهني كأحد عوامل بلوغ النجاح وتحقيق النتائج العالية.

- التأكيد على ضرورة أن يحتوي الطاقم الفني الرياضي على محضر ذهني.

- التأكيد على استعمال التدريب الذهني باعتباره أحد الأبعاد الرئيسية في التدريب الرياضي الحديث.

- التأكيد على تخصيص حصص للتدريب الذهني ضمن البرنامج التدريبي العام.

- التأكيد على تخصيص الوقت الكافي لتحقيق أهداف التدريب الذهني.

#### المصادر والمراجع:

1- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 38.

2- سعد الله، فرات جبار والزهاوي، هه فال خورشيد، التدريب المعرفي والعقلي للاعبي كرة القدم، دار دجلة، عمان، 2011، ص 170-171.

3- Khasky, A. D., and Smith J. C, Stress, relaxation states and creativity, Perceptuel and Motors Skills, 1999, p.88.

4- Deitrich Harra, Priciples of sport training, Sportvelag Berlin, 1982, p.12.

5- محمد العربي شمعون ، التدريب العقلي الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 30.

- 6- فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص 18.
- 7- محمد صبحي حسانين، عبد الحميد كمال، رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، القاهرة، 2001، ص 22.
- 8- محمد حسن علاوي، أسامة كامل وراتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 104.
- 9- محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 264.
- 10- مهيد محمد المتوكل، صلاح الدين فرح عطا الله، بنت وهب محمد حسيب، نجاه جمعة محمد، سلمى محمد حسن، "الخصائص القياسية لاختبار المصفوفات المتتابعة العادي لأطفال الفئة العمرية (08 - 12) عاما بمدينة كوستي"، مجلة جامعة جوبا للآداب والعلوم، ع6، السودان، 2006.
- 11- محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 543.
- 12- محمود عايد حتاملة، بشير العلوان، إياد عقلة مغايرة، "المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة وعلاقتها بالسمات الدفاعية الرياضية"، دراسات، العلوم التربوية، م 38، الملحق 7، 2011.
- 13- Savoy, C, A, yearly mental training program for a college basketball player, The Sport Psychologist, 7(2), 1993.
- 14- هبة محمد نديم لبيب، التدريب العقلي وقلق المنافسة وفعالية الأداء للاعبات التايكواندو، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2014، ص 12.
- 15- فرات جبار سعد الله، هه فال خورشيد الزهاوي، التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم، دار دجلة، عمان، 2011، ص 105-106.
- 16- محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل، اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب، القاهرة، 2007، ص 79.