

The Effect of a Proposed Psychological Program with Mental Imagery on the Competitive Performance of the Football Team Players at Yarmouk University

Muhammad A. Maqableh^{(1)*}

Nizar M.K. Al-Wisi⁽²⁾

(1) Yarmouk University, Irbid - Jordan.

(2) Yarmouk University, Irbid - Jordan.

Received: 14/02/2023

Accepted: 14/05/2023

Published: 31/12/2023

* **Corresponding Author:**
m.maqableh@yu.edu.jo

DOI: <https://doi.org/10.59759/educational.v2i4.403>

Abstract

The study aimed to identify the effect of a proposed psychological program with mental imagery on the competitive performance of the football team players at Yarmouk University (2021-2022). The researchers used the experimental method, and the study sample consisted of (18) players who were randomly divided into two groups: The experimental group applied the proposed mental imagery program in addition to the regular training program. As for the control group, they applied the regular training program alone. The study tool consisted of the competitive behavior scale (Harris, 1984), which was arabized by (Allawi, 1998), where the scale consisted of (20) phrases, and the arithmetic mean, standard deviation, paired sample T-test and Independent sample T-test were used. The stability coefficient was calculated using Cronbach's Alpha method, and the repetition stability (Test. R. test) by Pearson correlation coefficient was used. The results showed that there were statistically significant differences between the pre- and post-measurements for the experimental group in favor of the post measurement, and that there were no statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the control group, while there are statistically significant differences in the post measurement between the control and experimental groups and in favor of the members of the experimental group.

Keywords: Psychological Program, Mental Imagery, Competitive Performance, Football.

تأثير برنامج نفسي مقترح بالتصور العقلي على السلوك التنافسي لدى لاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك

نزار محمد خير الويسي^(٢)

محمد عادل مقابلة^(١)

(١) جامعة اليرموك، إربد - الأردن.

(٢) جامعة اليرموك، إربد - الأردن.

ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير برنامج نفسي مقترح بالتصور العقلي على السلوك التنافسي لدى لاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك من العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢١)، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (١٨) لاعب تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية طبقت برنامج التصور العقلي المقترح بالإضافة إلى البرنامج التدريبي الاعتيادي، أمّا المجموعة الضابطة فقد طبقت البرنامج التدريبي الاعتيادي وحده، وتكونت أداة الدراسة من مقياس السلوك التنافسي (Harris, 1984) والذي قام بتعريبه (Allawi, 1998)، حيث تكون المقياس من (٢٠) عبارة، وتم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (T) للعينات المزدوجة (paired sample T-test) واختبار (Independent sample T-test) وتم حساب معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، وثبات الإعادة (Test. R.test) من خلال معامل الارتباط بيرسون. حيث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: برنامج نفسي، التصور العقلي، السلوك التنافسي، كرة القدم.

المقدمة:

تعتبر لعبة كرة القدم من الرياضات التي تتصف بالتغير المستمر في الأداء الحركي، ومن الرياضات التنافسية ذات المواقف المتغيرة والتي تتطلب قدرات تواقفيه حتى يتمكن ممارسيها من أداء المهارات المختلفة، وكونها رياضة تتميز بمهارات متغيرة فإنها تتطلب الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والخططي إلى جانب الارتقاء بالمستوى النفسي لدى لاعبي كرة القدم وهو الأمر الذي يضع مسؤولية كبيرة على عاتق المدربين لضرورة فهم علم النفس الرياضي، وذلك ليتمكنوا من تحسين المستوى النفسي

للاعبيم (Sultan, 2014).

ويؤكد Omar (2016) بأن لعبة كرة القدم من الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشهد لها الجميع بأنها اللعبة الأولى في العالم والتي اكتسحت كل بقاع الكرة الأرضية وبالتالي كثر من يمارسها ومن يحبونها، هذه المكانة لم تأتي من الصدفة إنما كانت نتيجة طبيعية كونها تمتاز بكثرة المهارات والخبرات الأساسية في اللعب والتي تثير جانب المتعة والتشويق سواء عند ممارستها أو مشاهدتها، وحتى يتمكن لاعبو كرة القدم من تعلم وإتقان هذه المهارات لا بدّ لهم أن يمتلكوا صفات حركية ونفسية جيدة التي تكتسب من التدريب الرياضي والنفسي القائمين على مختلف عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو نفسية للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية.

ويرى الباحثان بأنه يعتبر علم النفس الرياضي أحد أهم العلوم في المجال الرياضي والذي يعدّ سبباً رئيسياً في ارتقاء الفرق العالمية، فعلى المدربين فهم علم النفس الرياضي وذلك للتعرف على السمات النفسية لدى اللاعبين ومعرفة الجوانب الإيجابية لتعزيزها والتعرف على الجوانب السلبية لتحسينها، ويتم ذلك من خلال تصميم برامج نفسية تساهم في تحسين المستوى النفسي للاعبين والذي بدوره يحسن مستوى الإنجاز الرياضي لديهم كالأندية العالمية أمثال نادي مانشستر سيتي والأرسنال وبرشلونة وريال مدريد وبايرن ميونخ وميلان وباريس سان جيرمان... إلخ.

وحسب Hanson (2018) فإن دراسة علم النفس الرياضي أصبحت ضرورية جداً للمدرب واللاعب، حيث إن فهم التدريب النفسي الرياضي من قبلهم أمر بالغ الأهمية للحصول على نتائج أفضل في المنافسات الرياضية، كما أنه لا بد من توظيف مختص بعلم النفس الرياضي لمساعدتهم في العملية التدريبية؛ إذ له دور كبير في تقديم خدمات قيمة للرياضيين في المجال الرياضي.

ويرى الباحثان بأن التصور العقلي يعتبر أحد أهم السمات النفسية التي يجب على المدربين تحسينها لدى لاعبيهم، وذلك لتصور أداء المهارة ذهنياً قبل وأثناء التنفيذ والذي بدوره يحسن من تركيز الانتباه لدى اللاعب مما يؤدي لإمكانية حسم نتيجة أي مباراة مهمة من خلال فرصة واحدة.

والتصور العقلي يلعب دوراً كبيراً في عملية التعلم الحركي، فهو وظيفة معرفية للكائن الحي، وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، ويلعب دوراً مهماً في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي، كما وتظهر أهمية التصور العقلي في تعلم المهارات الحركية في كون اللاعب يستعمل الممرات العصبية نفسها التي تستعمل عند الأداء الفعلي للمهارة (Chamoun, 1996).

ويؤكد Mohammad (٢٠٠٢) بأن "التصور العقلي أحد أبرز السمات النفسية والذي عني بدراسته العديد من الباحثين والمهتمين في مجال علم النفس الرياضي التطبيقي؛ لما له من تأثير كبير على مستوى الأداء لدى اللاعبين، حيث إنه يعدّ واحداً من الطرق المعرفية الأكثر استعمالاً، وهو نوع من المحاكاة الصامتة التي تتم عقلياً، ويستعمل التصور العقلي عادة من قبل الجميع سواء أكان في المجال الرياضي أو غير الرياضي وسواء أكان بطريقة مقصودة أو غير مقصودة، حيث إنه يمنحنا الفرصة للتعامل مع المهارة عند ظهورها بصورة أكثر مثالية".

ويضيف Ratib (٢٠٠٤) بأن التصور العقلي للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات، ولا شك أن ذلك يعاونه في أن يصبح أكثر ألفةً بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية، إلا أن استعمال التصور العقلي في اكتساب وتطوير المهارات الحركية يتطلب بذل الجهد والمثابرة والانتظام اليومي في التدريب ومواجهة الفشل في الوصول الى الصورة المناسبة والإصرار على التقدم.

ويرى الباحثان بأن السلوك التنافسي يلعب دوراً كبيراً في التأثير على نتيجة المباراة فإن لم يضبط اللاعبون سلوكهم التنافسي وكان سلبياً فإنه سيعتمد إلى إحداث الشغب الرياضي من قبل الجماهير الرياضية المتأثرة بهذه السلوكيات، وهذا ما يصدر من الجماهير الإنجليزية والمعروف عنها بالشغب، كما أنه من الممكن للسلوك التنافسي السلبي أن يثير لاعبين الفريق المنافس أو يؤدي بحكم المباراة لطرد اللاعب مما يؤدي للنقص العددي للاعبين الفريق، وهو الأمر الذي يلعب دوراً كبيراً في انهيار الفريق ومن الممكن أن يؤثر سلباً على نتيجة المباراة كما حدث بإسبانيا عند خسارة نادي ريال مدريد جراء طرد اللاعب سيرجيو راموس ضد نادي برشلونه.

ويشير Alqatami & Adas (٢٠٠٠) بأن "السلوك التنافسي دور مهم؛ حيث لا يمكن الاستغناء عنه وأن أسبابه تكمن في الدوافع وخبرات التعلم وتغيرات النضج، وهو قصدي وليس عشوائياً؛ إذ إنّ هناك أغراضاً يسعى السلوك التنافسي لتحقيقها، فإشباع الحاجات غرض يسعى لتحقيقه، كما أن المنافسة هي المرحلة العليا في تركيب النشاط البدني، فهي تسمح للجميع بمشاهدة جوانب القوة والضعف للاعبين من الناحية البدنية والمهارية والنفسية كما أنها تنمي وتتصل الصفات البدنية للاعب".

ويؤكد Fawzy (٢٠٠٦) بأن السلوك التنافسي ذا طبيعة إنجازية هادفة إلى الإشباع النفسي،

ولهذا تختلف دوافعه من حيث النوع والقوة عن ذلك السلوك في التدريب والترويح، فحالة الاستعداد للتنافس ووجود المنافس والمشاهدين وغيرها من متغيرات الموقف التنافسي تستثير دافعية السلوك الرياضي للإنجاز بطريقة تختلف تماما عن تلك الحالة التي تستثيره في التدريب والترويح الرياضي، وهذا ما يفسر طبيعة السلوك التنافسي للرياضي باعتباره سلوك إنجازي يتمثل في إشباع بعض الحاجات النفسية.

وأخيراً يرى الباحثان بأن للتصور العقلي والسلوك التنافسي أهمية كبيرة في المجال النفسي الرياضي؛ حيث إنَّ السلوك التنافسي عملية نفسية انضباطية لدى اللاعب تتأثر بصورة طردية بجوانب نفسية عدة كالتصور العقلي وتركيز الانتباه وقلق المنافسة الرياضية وغيرها، فإن تم ضبطها وكانت إيجابية فإنها تسهم في تحسين دافعية الإنجاز الرياضي لدى اللاعب والارتقاء به للمستويات العليا.

مشكلة الدراسة:

من خلال خبرة الباحثين التدريسية في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك وتدريبهم وإشرافهم على العديد من الفرق الرياضية في العديد من الأندية، ومن خلال احتكاكهم مع اللاعبين واللقاءات المستمرة معهم، ومتابعتهم خلال المنافسات والاهتمام بمعرفة نتائجهم، فقد لاحظ الباحثان بأنَّ نتائج منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك تتأثر بمتغيرات نفسية عدة ومنها افتقار اللاعبين للقدرة على التحكم بسلوكياتهم التنافسية أو السيطرة عليها في مواقف معينة أثناء المنافسة الرياضية، وعدم قدرتهم أثناء التدريب على استرجاع الصورة العقلية للأداء الأمثل للمهارة، الأمر الذي أثر عليهم نفسياً، مما أثر على نتائجهم في المنافسات الرياضية الجامعية.

والعديد من الدراسات اهتمت بدراسة عينة لاعبي كرة القدم الجامعيين وموضوع التصور العقلي كدراسة (Sadeghi, et. all, 2010)، وأيضاً تمت دراسة علاقة المهارات النفسية كالتصور العقلي بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم من خلال دراسة (Abdullah, 2017) ودراسة (Hobara, et. all, 2021)، ونظراً للحاجة لفهم العوامل النفسية وآلية التحكم بها فقد ارتأى الباحثان القيام بهذه الدراسة لتصميم برنامج نفسي للتصور العقلي والكشف عن تأثيره على السلوك التنافسي لدى لاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك.

أهمية الدراسة:

- ١- إبراز مستوى التصور العقلي لدى اللاعبين لمعرفة المشكلات النفسية التي تواجههم لحلها.
- ٢- بيان الدور الذي يلعبه التصور العقلي في بناء واتزان بعض السمات النفسية لدى اللاعبين.
- ٣- توضيح مستوى السلوك التنافسي لدى اللاعبين والأساليب النفسية التي يجب اتباعها للرفعي بمستواهم.
- ٤- إثراء المعرفة لدى اللاعبين والمدربين من خلال فهم اللاعب لكيفية التحكم بالصورة العقلية لديه واستخراج الأداء الأمثل والتحكم بالسلوك التنافسي وتكوين المفاهيم التي تجعله قادراً على تجاوز الحالة النفسية، وبالتالي تعديل سلوكه أثناء المنافسات، وبناء تغذية راجعة بعد كل منافسة رياضية لإمكانية الاستفادة منها مستقبلاً، وأيضاً تساعد المدرب في معرفة مستوى التصور العقلي ومستوى السلوك التنافسي والإلمام بالفروق النفسية الفردية للاعبين وتطوير البرامج التدريبية النفسية مع ما يتناسب وإمكانياتهم.
- ٥- تعتبر من الدراسات القليلة التي تناولت تأثير التصور العقلي على السلوك التنافسي بشكل مباشر؛ حيث إنها ستساعد الباحثين المهتمين في المجال النفسي على اكتساب معلومات لأفكار جديدة قد يطرحونها مستقبلاً.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف إلى:

- ١- تأثير برنامج نفسي مقترح بالتصور العقلي على السلوك التنافسي لدى لاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك من أفراد المجموعة التجريبية.
- ٢- تأثير البرنامج التدريبي الاعتيادي على السلوك التنافسي لدى لاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك من أفراد المجموعة الضابطة.
- ٣- الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على السلوك التنافسي لدى لاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك.

فرضيات الدراسة:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي

لأفراد المجموعة التجريبية على السلوك التنافسي لدى لاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك ولصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة على السلوك التنافسي لدى لاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك ولصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على السلوك التنافسي لدى لاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك ولصالح المجموعة التجريبية.

محددات الدراسة:

- ١- المحدد الزمني: الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (٢٠٢٢ - ٢٠٢١).
- ٢- المحدد المكاني: دائرة النشاط الرياضي في جامعة اليرموك.
- ٣- المحدد البشري: لاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك، والبالغ عددهم (٢٣) لاعباً.

مصطلحات الدراسة:

التصور العقلي: "مجموعة المعلومات التي يمتلكها الفرد عن خط سير حركات معينة، والتي يمكن تنشيطها واستدعاؤها قبل أو خلال الأداء أو بعد الانتهاء منه بدرجات وضوح مختلفة" (Hamad, 2012).

السلوك التنافسي: "أي رد فعل طبيعي أو غير طبيعي يصدر عن اللاعب كاستجابة لرغبته في تحقيق الإنجاز، ونجاحه في ذلك من خلال الأداء الأمثل نظراً منه لمسيرته الرياضية أو كتحدي لمن يشاركونه في المنافسة" (Telfah, et. all, 2021).

البرنامج النفسي: هو عبارة عن برنامج يتضمن تمارين الاسترخاء وتمارين التصور العقلي الداخلي والخارجي، والتي لها دور فعال في تحسين الأداء لدى اللاعبين (تعريف إجرائي).

الدراسات السابقة:

قام الباحثان بمراجعة مصادر المعلومات وقواعد البيانات المتوفرة، وتم العثور على دراسات عربية وأجنبية وتم الترتيب من الأقدم إلى الأحدث.

دراسة (Fawkes & Callow, 2006) هدفت التعرف إلى تأثير التصور العقلي المتحرك والثابت على تنشيط التصور العقلي والثقة بالنفس لدى المتزلجين على متزلج، تكونت عينة الدراسة من (٢٤) متزلجاً، استخدم الباحثان المنهج التجريبي، قسمت العينة عشوائياً إلى ثلاث مجموعات تجريبية أولى تطبق التصور العقلي المتحرك، والثانية تطبق التصور الثابت، والثالثة لتمرينات الإطالة فقط، أظهرت نتائج الدراسة بأن التصور العقلي الثابت والمتحرك أحدثوا تطوراً ملحوظاً على طريقة الأداء للتزلج على المسار المحدد ولصالح المجموعة التجريبية الأولى.

دراسة (Sadeghi et All., 2010) هدفت التعرف إلى تحديد نوع التدريب على المهارات العقلية الذي يحتاجه لاعبو كرة القدم في الجامعة، تم استخدام المنهج الوصفي بطريقة المقابلة الشخصية، وتكونت عينة الدراسة من (٨) لاعبين جامعيين تروحت أعمارهم بين (٢٥ - ٣٦) عام ممن لديهم ١٠ سنوات من الخبرة في لعب كرة القدم، وأظهرت النتائج بأن المهارات العقلية (التصور العقلي وتحديد الأهداف والتحدث مع النفس والاسترخاء) كانت أكثر تدريبات المهارات العقلية التي يحتاجها المستجيبون، وبأن للتدريب على التصور العقلي أثر كبير في تحسين أداء اللاعبين.

دراسة (Zivdar, Farhoodi Asl, and Asghari, 2012) هدفت التعرف إلى قدرة لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة على التصور العقلي، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) لاعبٍ ولاعبةٍ من أصل (٤٠٠) لاعب ولاعبة للريشة الطائرة المشاركين في بطولات الفردي في الريشة الطائرة المقامة بجامعة آزاد الإسلامية في طهران لعام (٢٠١٠) تم اختيارهم باستخدام العينة العشوائية البسيطة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية كبيرة بين الذكور والإناث في القدرة على التصور الداخلي والخارجي ولصالح الذكور.

دراسة (Al-Jubouri, 2013) هدفت التعرف إلى المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظة صلاح الدين ومعرفة علاقتها مع السمات الدافعية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (٦٠) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وأظهرت النتائج تميز لاعبي كرة القدم في المهارات النفسية التالية (الاسترخاء، الثقة بالنفس، القدرة على مواجهة القلق، دافعية الإنجاز)، وتوجد علاقة ارتباطية بين السمات الدافعية مع مهارة (التصور العقلي، الانتباه).

دراسة (Abu Bakr, 2015) هدفت التعرف إلى السيطرة المخية وعلاقتها بالاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي للاعبي بعض الأنشطة الرياضية (كرة السلة، كرة القدم، كرة اليد، الكاراتيه)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (١٢٥) لاعب يمثلون الأنشطة الرياضية واستخدم الباحث مقياس السيطرة المخية ومقياس الاستجابة الانفعالية ومقياس السلوك التنافسي، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق في الاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي، ووجود ارتباط معنوي موجب بين درجات مقياس السيطرة المخية والسلوك التنافسي الإيجابي، ووجود ارتباط معنوي سالب بين درجات مقياس السيطرة المخية والسلوك التنافسي.

دراسة (Abdullah, 2017) هدفت التعرف إلى علاقة بعض المهارات النفسية بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) لاعب، وتم استخدام أداتين للدراسة هما مقياس المهارات النفسية ومقياس السلوك التنافسي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية (التصور العقلي، الثقة بالنفس، الاسترخاء) والسلوك التنافسي، ووجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين التصور العقلي والسلوك التنافسي.

دراسة (Hassan, 2017) هدفت التعرف إلى العناصر الأساسية المتمثلة في الجانب النفسي من خلال تناول كل من الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى، تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية، تكون مجتمع الدراسة من لاعبي منتخب ألعاب القوى جامعة بابل والبالغ عددهم (٣٠) لاعب، حيث بلغت عينة البحث على (٢٠) لاعب من مجتمع الدراسة، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين المقاييس الثلاث.

دراسة (Abu Al-Tayeb, 2018) هدفت التعرف إلى مدى مساهمة الصلابة العقلية بالسلوك التنافسي لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار العينة بالأسلوب المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (١٢) سباح و (١٤) سباحة من المنتخب الأردني، وأشارت النتائج بأن للصلابة العقلية علاقة في السلوك التنافسي وساهمت بنسبة عالية فيه بلغت (٩٠%) لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني.

دراسة (Hobara et all, 2021) هدفت التعرف إلى السلوك التنافسي وعلاقته ببعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم، استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٧٢) لاعب

موزعين على أربعة فرق لكرة القدم بولاية المسيلة، وأظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية معنوية بين السلوك التنافسي والمهارات العقلية (التصور العقلي، وتركيز الانتباه، والاسترخاء).
دراسة (Telfah, et all, 2021) هدفت التعرف إلى تأثير التصور العقلي على السلوك التنافسي لدى لاعبي الوثب في جامعة اليرموك، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (١٤) لاعب تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية طبقت برنامج التصور العقلي بالإضافة إلى البرنامج التدريبي الاعتيادي، أما المجموعة الضابطة فقد طبقت البرنامج التدريبي الاعتيادي وحده، وأظهرت النتائج بأن تمارين التصور العقلي لها تأثير إيجابي في تحسين مستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي الوثب في جامعة اليرموك.

التعليق على الدراسات السابقة:

هناك دراسات تناولت التصور العقلي كدراسة (Al-Jubouri, 2013) ودراسة (Sadeghi et all, 2010) ودراسة (Callow and Fawkes, 2006) ودراسة (Zivdar, Farhoodi, Asl, and Asghari, 2012) وهناك دراسة (Abu Bakr, 2015) والتي تناولت السلوك التنافسي وحدة، وهناك دراسات تناولت التصور العقلي والسلوك التنافسي معاً كدراسة (Hobara et all, 2021) ودراسة (Telfah, et all, 2021) (Abu Al-Tayeb, 2018) ودراسة (Abdullah, 2017) ودراسة (Hassan, 2017)، وكذلك الدراسة الحالية تناولت تأثير برنامج نفسي مقترح بالتصور العقلي على السلوك التنافسي لدى لاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك.

هناك دراسات كانت عينة الدراسة لديها لاعبي كرة القدم كدراسة (Hobara et all, 2021) ودراسة (Abdullah, 2017) ودراسة (Abu Bakr, 2015) ودراسة (Al-Jubouri, 2013) ودراسة (Sadeghi et all, 2010)، وهناك دراسات طبقت على لاعبي الألعاب الرياضية الأخرى كدراسة (Telfah et all, 2021) (Abu Al-Tayeb, 2018) ودراسة (Hassan, 2017) ودراسة (Zivdar, Farhoodi, Asl, and Asghari, 2012) ودراسة (Callow and Fawkes, 2006)، وقد تشابهت الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة بأنها تناولت تأثير برنامج نفسي مقترح بالتصور العقلي على السلوك التنافسي لدى لاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك.

تميزت هذه الدراسة عن غيرها من الدراسات السابقة بما يأتي:

١- تعتبر واحدة من الدراسات القليلة التي طبقت برنامج التصور العقلي على لاعبي كرة القدم.

- ٢- إن الفئة المستهدفة في هذه الدراسة والتي تم تطبيق برنامج التصور العقلي المقترح عليها هي لاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك، والذين تم تتويجهم بلقب بطولة الجامعات الأردنية في عدة مواسم ماضية.
- ٣- البرنامج المستخدم في الدراسة احتوى على العديد من التمرينات كتمرينات الاسترخاء وتمرينات لتحسين التصور العقلي الداخلي وتمرينات لتحسين التصور العقلي الخارجي.

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة:

قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي وذلك لملائمته وطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من (٢٣) لاعب من لاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك.

عينة الدراسة:

اشتملت عينة الدراسة على (١٨) لاعب من لاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقام الباحثان بتقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما مجموعة ضابطة تكونت من (٩) لاعبين قاموا بتطبيق البرنامج التدريبي الاعتيادي فقط، والأخرى مجموعة تجريبية تكونت من (٩) لاعبين قامت بتطبيق برنامج التصور العقلي المقترح إلى جانب البرنامج التدريبي الاعتيادي، والجدول رقم (١) يوضح القياسات الأنثروبومترية لعينة الدراسة.

جدول (١)

وصف عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات (العمر، الوزن، الطول)

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	التفطح
العمر	١٩.٨٦	١.٤٣	٠.٧٠٥-	٠.٤٣٨-
الطول	١٨٠.١٢	٧.٨٠	-١.١٠٥	٢.٨٦٧
الوزن	٦٦.٧٥	٧.١١	٠.٢٤٢-	٢.٦٤٤

يتبين من الجدول رقم (١) بأن:

- كانت قيم معاملات الالتواء محصورة بين (± 3) وهذه النتيجة تعتبر مقبولة، وعليه فإن البيانات حسب هذا الاختبار تتبع التوزيع الطبيعي.
- بالنسبة لمتغير العمر بلغ المتوسط الحسابي (١٩٠.٨٦) بانحراف معياري (١٠.٤٣).
- بالنسبة لمتغير الطول بلغ المتوسط الحسابي (١٨٠.١٢) بانحراف معياري (٧.٨٠).
- بالنسبة لمتغير الوزن بلغ المتوسط الحسابي (٦٦.٧٥) بانحراف معياري (٧.١١).

أداة الدراسة:

لتفسير فرضيات الدراسة قام الباحثان باستخدام مقياس السلوك التنافسي (Harris, 1984) والذي قام بتعريبه (Allawi, 1998)، حيث تكون المقياس من (٢٠) عبارة وفيها يطلب من عينة الدراسة إبداء رأيهم ووصف شعورهم.

صدق الأداة:

من أجل التأكد من صدق المقياس المعدل قام الباحثان بتوزيعه على مجموعة من الخبراء والمختصين من حملة درجة الدكتوراة في الجامعات الأردنية وطلب منهم إبداء آرائهم ومقترحاتهم، وقد قام الباحثان بصياغة بعض الفقرات، بحيث تم حذف بعض الكلمات واستبدالها بكلمات أخرى بما يتناسب مع البيئة الأردنية ولاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك.

ثبات الأداة:

يهدف التأكد من ثبات المقياس تم تطبيقه مرتين بفارق زمني أسبوعين على عينة استطلاعية مكونة من (٥) لاعبين من خارج عينة الدراسة الأصلية، وهدفت العينة الاستطلاعية للتعرف إلى المشكلات التي قد تواجه الباحثين، والتأكد من مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في الدراسة، والتعرف على مدى ملائمة الإمكانات والمنشآت للدراسة، وإجراء المعاملات العلمية للمقياس المستخدم، ثم تمّ حساب معامل ثبات بطريقة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، وثبات الإعادة (R.test Test.) وأظهرت النتائج أن جميع معاملات الثبات كانت مرتفعة، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

نتائج ثبات الأداة

المقياس	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)	وثبات الإعادة (R.test Test.)
السلوك التنافسي	٢٠	٠.٨٠	٠.٨٩

أظهرت نتائج الثبات أن معامل كرونباخ ألفا بلغ (٠.٨٠)، وبلغ معامل ثبات الإعادة (٠.٨٩) وهي معاملات مرتفعة وتدل على وجود درجة ثبات مقبولة لتطبيق مقياس السلوك التنافسي.

التكافؤ بين المجموعات:

بغرض الكشف عن التكافؤ بين المجموعتين على القياس القبلي في السلوك التنافسي تم تطبيق اختبار (Independent sample T-test)، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

نتائج اختبار (Independent sample T-test) للكشف عن التكافؤ بين المجموعتين

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	الدلالة الإحصائية
القياس القبلي	ضابطة	٩	٢.٣٩	٠.٥٦	٠.٠٣٩	٠.٨٤٣
	تجريبية	٩	٢.٣٨	٠.٤١		

يبين الجدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي حيث بلغت قيمة t (٠.٠٣٩) وبدلالة إحصائية (٠.٨٤٣)، وهذا يدل على التكافؤ بين المجموعتين في السلوك التنافسي قبل تطبيق برنامج التصور العقلي المقترح.

برنامج التصور العقلي المقترح:

بعد الرجوع للعديد من المراجع العلمية والأدب النظري والدراسات التي تناولت موضوع الدراسة، ومنها دراسة (Hobara et all, 2021) ودراسة (Telfah, et all, 2021) ودراسة (Abu Al- Tayeb, 2018) قام الباحثان بتصميم برنامج للتصور العقلي يتضمن (تمارين الاسترخاء، تمارين

التصور العقلي الداخلي والخارجي) والتي تعد من أهم التمارين النفسية الرياضية لدورها الفعال في تحسين الأداء لدى اللاعبين، ويهدف بيان مدى تأثير البرنامج المقترح على السلوك التنافسي، فقد تم تطبيقه على لاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك من أفراد المجموعة التجريبية لمدة (٣٠) دقيقة قبل بداية كل وحدة تدريبية من (٣) وحدات تدريبية أسبوعية على مدار (٨) أسابيع، والملحق رقم (٣) يوضح ذلك.

متغيرات الدراسة:

١. المتغير المستقل: برنامج التصور العقلي المقترح.
٢. المتغير التابع: السلوك التنافسي للاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك.

المعالجة الإحصائية:

- لغرض تحقيق أهداف الدراسة وتفسير فرضياتها تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع متغيرات الدراسة.
 - اختبار (t) للعينات المزدوجة (paired sample T- test) واختبار (Independent sample T- test).
 - معامل الثبات بطريقة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha)، وثبات الإعادة (test.R .Test) من خلال معامل الارتباط بيرسون.

عرض النتائج ومناقشتها:

ينضمن هذا الجزء عرض نتائج الدراسة ومناقشتها والتي هدفت التعرف إلى تأثير برنامج نفسي مقترح بالتصور العقلي على السلوك التنافسي لدى لاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك، وفيما يلي عرض ومناقشة نتائج الدراسة بالاعتماد على فرضياتها.

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية على السلوك التنافسي لدى لاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك.

لغايات التحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار (t) للعينات المزدوجة (paired sample T-test)، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

نتائج اختبار (test-paired sample T) للكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المجموعة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجات الحرية	الدلالة
المجموعة التجريبية	القبلي	٢.٣٤	٠.٣٦	٤.٥١٢	٦	٠.٠١
	البعدي	٣.٤٢	٠.٤٥			

يبين الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة t (٤.٥١٢) وبدلالة إحصائية (٠.٠١) تحت درجة حرية (٦)، حيث كانت الفروق لصالح القياس البعدي بمتوسط حسابي (٣.٤٢) وانحراف معياري (٠.٤٥) بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (٢.٣٤) بانحراف معياري (٠.٣٦) ويعزو الباحثان السبب لأثر البرنامج المقترح بالتصور العقلي الذي ساهم في رفع مستوى السلوك التنافسي لدى اللاعبين، حيث تضمن البرنامج وحدات تدريبية خاصة بالاسترخاء وتمارين رياضية خاصة بالتصور العقلي لمهارات لعبة كرة القدم تهدف لتصورها بشكل جزئي وبشكل كلي، وكيفية وضعية الجسم وحركة الجذع واليدين والرجلين أثناء أداء مهارات لعبة كرة القدم المختلفة، لذلك ساهم التصور العقلي للأداء في تحسين السلوك التنافسي لدى اللاعبين من أفراد المجموعة التجريبية. وهذا ما أكدته (Chamoun, 1996) بأن التصور العقلي يلعب دوراً كبيراً في عملية التعلم الحركي، وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، ويلعب دوراً مهماً في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي.

واتفقت هذه النتيجة مع العديد من الدراسات السابقة كدراسة (Al-Jubouri, 2013) التي أظهرت زيادة الدافعية لدى اللاعبين على مهارات التصور العقلي، والانتباه بهدف زيادة الإنجاز، ودراسة (Hassan, 2017) التي أظهرت علاقة إيجابية بين الجانب النفسي والاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي لدى اللاعبين، ودراسة (Abdullah, 2017) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية

طردية بين التصور العقلي والسلوك التنافسي، وبأن التصور العقلي ساهم في تحسين السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم وأدى لتأثير فعال في الوصول الى أعلى المستويات الرياضية.

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة على السلوك التنافسي لدى لاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك. لغايات التحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار (t) للعينات المزدوجة (paired sample T-test)، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

نتائج اختبار (paired sample T-test) للكشف عن الفروق بين القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة الضابطة

الدلالة	درجات الحرية	قيمة t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	المجموعة الضابطة
٠.٠٠٨	٦	٢.٢٣٤	٠.٤٩	٢.٣٣	القبلي	
			٠.٣٢	٢.٥١	البعدي	

يبين الجدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث بلغت قيمة t (٢.٢٣٤) وبدلالة إحصائية (٠.٠٠٨) تحت درجة حرية (٦)، حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي (٢.٣٣) بانحراف معياري (٠.٤٩) وارتفع في القياس البعدي إلى (٢.٥١) وبانحراف معياري (٠.٣٢)، مما يدل على وجود تحسن في مستوى السلوك التنافسي بدرجة بسيطة لدى لاعبين المجموعة الضابطة ناتج عن التدريبات التقليدية، ولكن لم يصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية، ويعزو الباحثان السبب بأن البرامج التدريبية التقليدية تزيد من مستوى الأداء ولكن ليس بدرجة كبيرة لكونها تهتم بالجانب البدني والمهاري والخططي وتغفل عن التدريبات النفسية ولا تدخل البرامج النفسية والمهارات النفسية، كالتصور العقلي وتركيز الانتباه والاسترخاء كتدريبات مهمة في البرنامج التدريبي الكلي، والتي بدورها تزيد من مستوى الاتقان للمهارات الخاصة بلعبة كرة القدم.

وهذا ما أكده Hanson (٢٠١٨) بأن دراسة علم النفس الرياضي أصبحت ضرورية جداً للمدرب واللاعب، حيث إن فهم التدريب النفسي الرياضي من قبلهم له دور كبير في تقديم خدمات قيمة للرياضيين

في المجال الرياضي ويجني نتائج أفضل في المنافسات الرياضية. واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Hobara, et all, 2021) ودراسة (Telfah, et all, 2021) ودراسة (Abu Al-Tayeb, 2018) ودراسة (Abdullah, 2017) والذين أظهرت نتائجهم بأن البرامج التدريبية التقليدية تساهم في تحسين السلوك التنافسي بدرجة قليلة، وبأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة.

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على السلوك التنافسي لدى لاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك. لغايات التحقق من صحة هذه الفرضية تم الكشف عن الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي، وتم تطبيق اختبار (Independent sample T-test)، والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

نتائج اختبار (Independent sample T-test) للكشف عن الفروق بين

المجموعتين في القياس البعدي

الدلالة	قيمة t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	المتغير
٠.٠٢	٢.٨٦٣	٠.٣٢	٢.٥١	٩	ضابطة	القياس البعدي
		٠.٤٥	٣.٤٢	٩	تجريبية	

يبين الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي حيث بلغت قيمة t (٢.٨٦٣) وبدلالة إحصائية (٠.٠٢)، وكانت الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي (٣.٤٢) وانحراف معياري (٠.٤٥) بينما بلغ المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة الضابطة (٢.٥١) وانحراف معياري (٠.٣٢)، وهذا يدل على تحسن أكبر لدى أفراد المجموعة التجريبية التي تدرت وفق برنامج التصور العقلي المقترح الى جانب البرنامج التدريبي الاعتيادي، ويعزو الباحثان السبب في ذلك لأثر البرنامج المقترح بالتصور العقلي الذي ساهم في رفع مستوى السلوك التنافسي لدى اللاعبين؛ حيث إن التصور العقلي

يثير عملية تحليل المهارة وتصوير أجزائها بشكل أفضل، ومقارنة التصور العقلي لها مع نموذج التطبيق العملي الفعلي، ثم تعديل مستوى الأداء بما يتناسب مع التصور العقلي الصحيح للمهارة للوصول إلى مستوى الإتقان الفعلي لكل مهارة من المهارات الخاصة بكرة القدم.

وهذا ما أكده Mohammad (٢٠٠٢) بأن التصور العقلي أحد أبرز السمات النفسية؛ لما له من تأثير كبير على مستوى الأداء لدى اللاعبين؛ حيث إنه يعدّ واحداً من الطرق المعرفية الأكثر استعمالاً وهو نوع من المحاكاة الصامتة التي تتم عقلياً؛ إذ إنه يمنحنا الفرصة للتعامل مع المهارة عند ظهورها بصورة أكثر مثالية.

ويؤكد Ratib (٢٠٠٤) بأن التصور العقلي للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات مما يجعله أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية، وأن بذل الجهد والمثابرة والانتظام اليومي في التدريب ومواجهة الفشل في الوصول إلى الصورة المناسبة للمهارة والإصرار على التقدم يحسن من مستوى السلوك التنافسي لدى اللاعب ويصل به لمستوى الإتقان المهاري.

وانتقلت هذه النتيجة مع العديد من الدراسات السابقة كدراسة (Hobara et al, 2021) ودراسة (Telfah, et all, 2021) ودراسة (Abu Al-Tayeb, 2018) ودراسة (Abdullah, 2017) ودراسة (Hassan, 2017) ودراسة (Al-Jubouri, 2013) ودراسة (Callow and Fawkes, 2006)، والتي أظهرت نتائجهم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وبأن تدريب اللاعبين باستخدام برامج التصور العقلي لجانب البرنامج التدريبي الاعتيادي يحسن مستوى السلوك التنافسي لدى اللاعبين بشكل أكبر من استخدام البرامج التدريبية التقليدية وحدها.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

- بالاعتماد على النتائج التي تمّ التوصل إليها فقد استنتج الباحثان ما يلي:
- ١- المجموعة التجريبية التي تلقت برنامج التصور العقلي المقترح بجانب البرنامج التدريبي الاعتيادي تحسن لديها مستوى السلوك التنافسي بشكل أكبر من المجموعة الضابطة التي تلقت البرنامج التدريبي الاعتيادي لوحده.

- ٢- برنامج التصور العقلي المقترح له تأثير إيجابي كبير على مستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك.
- ٣- البرنامج التدريبي الاعتيادي له تأثير بسيط على مستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك.

التوصيات:

- ١- ضرورة قيام المدربين المعتمدين بالاتحادات الرياضية بإدراج تمارين التصور العقلي ضمن الوحدات التدريبية للاعبين، وتشجيع اللاعبين على المقارنة بين أدائهم والأداء الأمثل للمهارة.
- ٢- تعميم برنامج التصور العقلي المقترح في هذه الدراسة على دوائر الأنشطة الرياضية في الجامعات الأردنية لتدريب منتخبات كرة القدم عليها، لكونه أثبتت فعاليته في تحسين السلوك التنافسي لدى لاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك.
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة حول أثر التصور العقلي على السلوك التنافسي لفئات عمرية مختلفة ولإثبات في لعبة كرة القدم والألعاب الرياضية المختلفة.

References:

- Abdullah, A. (2017). **The Relationship Of Some Psychological Skills To The Competitive Behavior Of Football Players**, An unpublished master's thesis, Mohamed Boudiaf University, M'sila, Algeria.
- Abu Altayeb, M. (2018), The Extent of the Contribution of Mental Hardness to Competitive Behavior Among Swimmers, **An-Najah University Journal for Research - Humanities**, An-Najah National University, Palestine.
- Abu Bakr, H. (2015). Brain Control and Its Relationship to the Emotional Response and Competitive Behavior of Players in Some Sports Activities, **Journal of Sports Science Applications**, Volume (15), Issue (84), pp. (63-80), Alexandria, Egypt.
- Adas, A & Alqatami, N. (2000), **Principles of Psychology**, Dar Al-Fikr for

- Printing and Publishing, Jordan.
- Al-Jubouri, M. (2013). **Psychological Skills and Their Relationship to the Motivational Characteristics of Football Players in Salah al-Din Governorate**, Unpublished Master Thesis, League of Arab States, Cairo, Egypt.
 - Allawi, M. (1998). **Psychology of Sports Groups**, First Edition, The Book Center for Publishing, Cairo, Egypt.
 - Callow, N. & Fawkes, J. (2006). Effects of Dynamic and Static Imagery on Vividness of Imagery, Skiing Performance and Confidence. **Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity**, 1(1).
 - Fawzy, A. (2006). **Principles of Mathematical Psychology (Concepts - Applications)**, Dar Al-Fikr Al-Arabi for Publishing and Distribution, Cairo, Egypt.
 - Hamad, H. (2012). **Sports Psychology**, First Edition, Dar Al-Nour for Publishing and Distribution, Damascus, Syria.
 - Hanson, B. (2018). **Sport Psychology for Sport Coaches: what you need to Know**. Athlete Assessments.
 - Hassan, M. (2017), Psychological Hardiness and Emotional Response and Their Relationship with Competitive Behavior, **Journal of Physical Education Sciences**, University of Babylon - College of Physical Education, Iraq.
 - Hobara, M. Amanullah, R and Ben Salem, S. (2021). Competitive Behavior and Its Relationship to Some Mental Skills of Football Players, **Journal of Sports Creativity**, Volume (12), Number (2), pp. (138-158), Algeria.
 - Muhammad, D. (2002). **The Effect of Different Methods on Mental Training and Teaching a Number of Football Skills**, unpublished Master Thesis, College of Physical Education, University of Babylon, Iraq.
 - Omar, Z. (2016). Psychological Skills and Their Relationship to Sports Competition Anxiety Among Football Players- a Field Study of Some Clubs in the First Professional League, **Physical and Sports Scientific Journal**, Issue (15), Algeria.
 - Ratib, O. (2004). **Training Psychological Skills Applications In The Field Of Sports**, First Edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, Egypt.

- Sadeghi, H. Sofian, M. Fauzee, O. Jamalis, M. Ab- latif, R and Cheric, M. (2010). The Mental Skills Training of University Soccer Players, **Journal of International Education Studies**, V (2), N (3), PP. (81-90), Malaysia.
- Shamon, M. (1996). **Mental Training In The Sports Field**, First Edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, Egypt.
- Sultan, M. (2014). **Applied Studies in Football Training**, First Edition, Dar Al-Wafaa for the world of printing, Alexandria, Egypt.
- Telfah, Y. Maqableh, M. Al-Tal, N and Al-Qour, O. (2021). The Effect of Mental Imagery On The Competitive Performance Of Jump Players In Yarmouk University, **Journal of Sports Science Applications**, Volume (7), Issue (109), Part (2), Alexandria, Egypt.
- Zivdar, Z. Asl, N. Farhoodi, A and Asghari, A. (2012). A Study of the Mental Imagery Ability of Male and Female Badminton Play, **Annals of Biological Research**, 3 (1).



الملاحق:

الملحق رقم (١) (قائمة المحكمين)

الرقم	اسم المحكم	التخصص	مكان العمل
١	أ. د. مازن حتاملة	علم النفس الرياضي	جامعة اليرموك
٢	أ. د. هاشم إبراهيم	علم النفس الرياضي	الجامعة الأردنية
٣	أ. د. منصور الزبون	علم النفس الرياضي	جامعة آل البيت
٤	أ. د. زين العابدين بني هاني	علم النفس الرياضي	جامعة مؤتة
٥	د. بلال الضمور	تدريب كرة القدم	جامعة مؤتة

الملحق رقم (٢)

مقياس السلوك التنافسي بالصورة النهائية

أخي اللاعب: تحية طيبة وبعد...

يقوم الباحثان بإجراء دراسة بعنوان "تأثير برنامج نفسي مقترح بالتصور العقلي على السلوك التنافسي لدى لاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك" لذا يرجى تعبئة البيانات الخاصة بالمعلومات الشخصية والإجابة على فقرات المقياس بوضع إشارة (X) أمام الإجابة المناسبة، علماً بأن كافة المعلومات ستعامل بسرية تامة ولغايات البحث العلمي فقط، شاكرين حسن تعاونكم واقبلوا فائق الاحترام والتقدير.

الرقم	العبارة	موافق بدرجة كبيرة جداً	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جداً
١	ينخفض مستوى أدائي في المباريات التي يشاهدها بعض الأشخاص المهمين					
٢	لا أجد صعوبة في إعادة تركيز انتباهي عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المباريات					
٣	تزداد ثقتي في نفسي كلما اقترب موعد المباريات					

تأثير برنامج نفسي مقترح محمد مقابلة ونزار الويسي

الرقم	العبارة	موافق بدرجة كبيرة جداً	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جداً
٤	أعنف نفسي عندما أرتكب الأخطاء أثناء المباريات					
٥	أجد صعوبة بتركيز انتباهي عندما ينتقدني مدربي أثناء المباراة					
٦	تظهر قدراتي العالية أثناء المواقف الحساسة في المباريات					
٧	في المباريات المهمة أشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة عالية					
٨	لا أحتاج لمزيد من الوقت لكي أستعد نفسياً وذهنياً قبل المباراة					
٩	ينتابني القلق الشديد قبل اشتراكي في مباراة مهمة					
١٠	عندما تسوء الأمور في المباريات فإن ذلك لا يسبب لي الارتباك					
١١	أدائي في المباريات أفضل من أدائي أثناء التدريب					
١٢	لا أنفعل أثناء المباراة عندما أعتقد أن الحكم قد أخطأ في حقي					
١٣	بعد انتهاء المباريات أستطيع أن أتذكر كل ما حدث بها					
١٤	أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المباريات					
١٥	أتجنب التفكير في المباراة القادمة لأن ذلك يسبب لي المزيد من الضيق					
١٦	قبل اشتراكي في المباراة مباشرة أشعر بأنني لا أستطيع تذكر شيء					
١٧	مستوى أدائي ثابت في المباريات وفي حدود أقصى قدراتي					
١٨	بعد انتهاء المباراة أشعر بأنه كان بإمكانني الأداء بشكل أفضل					
١٩	أجد متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المباريات					
٢٠	أرتكب الأخطاء في اللحظات الحساسة في المباراة					

الملحق رقم (٣)

برنامج التصور العقلي المقترح

الأسبوع	الجلسة	الهدف	المحتوى	الملاحظات
الأول	الأولى	توضيح أهمية الاسترخاء والتفكير في الاسترخاء الذاتي.	• شرح أهمية الاسترخاء. • إعطاء قصة قصيرة لاستثارة اللاعبين وتزيد من توترهم ثم تهدئتهم لإثبات القدرة على السيطرة على أجسامنا من خلال أفكارنا. • البدء بتمارين الاسترخاء الذاتي كما يلي: ١. التنفس العميق بحيث يكون الشهيق من الأنف والزفير من الفم. ٢. الانتقال بالإحساس من أجزاء الجسم نحو الجسم كاملا والتركيز على التنفس المنتظم، ومحاولة خفض التوتر الحاصل على عضلات الجسم.	• الجلوس بوضع مريح. • إعطاء التوجيهات. • مراعاة الفروق الفردية.
الأول	الثانية	تعليم تمارين التنفس والاسترخاء الذاتي.	الرقود بوضع مريح، ثم استرخاء كافة أجزاء الجسم والشعور به، والتنفس بسهولة وبطيء، كالتالي: ١. أشعر بالقدمين، حرك الأمشاط قليلا، أشعر باسترخاء الأمشاط، فكر في عضلات الفخذ وأجعلها في استرخاء تام، فكر في عضلات الساق وأجعلها في استرخاء تام، فكر في عضلات الرجلين وأجعلها في استرخاء تام. ٢. فكر في عضلات الظهر السفلى، أشعر بالاسترخاء فيها وبأنه ينتشر في عضلات الظهر العليا. ٣. فكر في الأصابع ثم أشعر بوخز خفيف فيها، الاسترخاء في الكفين، الساعدين، العضدين، والكتفين، عضلات الرقبة، عضلات الكتف، الرأس. ٤. فكر في عضلات الجسم مع المحافظة على الاتقياض ثم الاسترخاء، أشعر بحالة الاسترخاء التام واستمتع بها.	• الجلوس بوضع مريح. • توجيهه بطيء بصوت هادئ. • مراقبة اللاعبين لتحديد أوقات الأداء وأوقات الراحة. • التكرارات المناسبة المرتبطة بمناطق الجسم. • مراعاة الفروق الفردية.
الأول	الثالثة	تعليم الاسترخاء العقلي، وإتقان الاسترخاء الذاتي.	• توضيح أهمية الاسترخاء العقلي ودوره. • الاستجابة للاسترخاء والوصول إلى عقلية تتميز بالوعي الكامل، ثم القيام بالتهنئة العقلية. • التحكم بالتنفس، وذلك بأخذ شهيق عميقا بطيئا من الأنف، تنفس من البطن، دفع الزفير إلى الخارج ببطء من	• الجلوس بوضع مريح. • مراقبة اللاعبين لتحديد أوقات الأداء وأوقات الراحة.

تأثير برنامج نفسي مقترح محمد مقابلة ونزار الويسي

الأسبوع	الجلسة	الهدف	المحتوى	الملاحظات
			<p>خلال الفم عن طريق الاسترخاء التام.</p> <p>• يتعرف اللاعب على الأفكار الغير منطقية ويحددها، ثم استبدالها بأفكار إيجابية، ويتم ذلك بمساعدة الباحثين.</p> <p>• ممارسة طريقة الاسترخاء العضلي مع الحفاظ على آلية تبديل للإيجابية.</p> <p>• الاستمرار بالخطوات السابقة حتى انعدام الاستثارة عند تصور المواقف.</p>	<p>• التكرارات المناسبة المرتبطة بمناطق الجسم.</p> <p>• مراعاة الفروق الفردية.</p>
الثاني	الرابعة	<p>الاستمرار بتعليم الاسترخاء بصورة منفردة، محاولة تصور الأداء وتفهم الإطار المرجعي العام له.</p>	<p>• شرح الخطوات التعليمية للاعبين في المهارة المعطاة (الجري بالكرة، التصويب، التمير، رمية التماس).</p> <p>• التنفس العميق من البطن بحيث الشهيق من الأنف والزفير من الفم.</p> <p>• الطلب من اللاعبين أداء المهارة التي يمارسونها، وتصورها بصورة كاملة وينفس التسلسل المهاري للوصول للأداء الكلي لها.</p> <p>• اكتساب التوافق الأولي للأداء (بشكل عام)، وبعدها يبدأ اللاعب بممارسة التصور العقلي بتصور الأداء وهو خال من التوتر جالس في وضع استرخاء مناسب وذلك باستحضار صورة واقعية للأداء المراد تعلمه دون التوقف من البداية إلى النهاية (الإطار المرجعي للأداء) من حيث تحديد مكان وطبيعة هذا المكان مع استحضار الحواس المختلفة بالنسبة للصورة الواقعية للأداء مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء المهاري بهدف الوصول للإدراك الكلي للأداء.</p> <p>• الطلب من اللاعب تصور نفسه في أداء المهارة التي يمارسها دون توقف بصورة بطيئة مطابقة للأداء الأمثل.</p>	<p>• الجلوس بوضع مريح.</p> <p>• توجيهات بطيئة بصوت هادئ.</p> <p>• مراقبة اللاعبين لتحديد أوقات الأداء وأوقات الراحة.</p> <p>• مراعاة الفروق الفردية.</p> <p>• محاولة تسهيل عملية التصور العقلي من خلال التدرج في التركيز على مناطق الجسم.</p> <p>• التكرارات المناسبة المرتبطة بمناطق الجسم.</p>
الثاني	الخامسة + السادسة	<p>تكرار تعليم الاسترخاء العقلي والتصور العقلي مع التركيز على أجزاء الأداء الحركي للمهارة.</p>	<p>• التنفس العميق (الشهيق من الأنف والزفير من الفم) بحيث يكون التنفس من البطن.</p> <p>• تصور واسترجاع المهارة الحركية كاملة:</p> <p>- وضعية الجسم أثناء الأداء الحركي للمهارة.</p> <p>- حركة الجذع أثناء الأداء الحركي للمهارة.</p> <p>- حركة اليدين والرجلين أثناء الأداء الحركي للمهارة.</p>	<p>• التركيز على تصور أجزاء المهارة الحركية.</p> <p>• التركيز على التوقيت المثالي للأداء.</p>

تأثير برنامج نفسي مقترح محمد مقابلة ونزار الويسي

الأسبوع	الجلسة	الهدف	المحتوى	الملاحظات
			<ul style="list-style-type: none"> - حركة الرأس أثناء الأداء الحركي للمهارة. - أخذ النفس أثناء الأداء الحركي للمهارة. • تصور واسترجاع المهارة الحركية في شكلها المثالي عقلياً دون توتر عضلي ودون توقف من لحظة البداية للحظة النهائية مترابطة وبنفس التوقيت والإيقاع الحركي. • تكرارها مع التنفس المرتبط بالأداء. 	<ul style="list-style-type: none"> • التركيز على التنفس العميق بين التمارين. • التركيز على الإيقاع الحركي للأداء.
الثالث	السابعة + الثامنة	محاولة التصور العقلي للمهارة الحركية والتركيز على الأداء الأمثل.	<ul style="list-style-type: none"> • الاسترخاء مع التركيز على التنفس العميق المنتظم. • استرجاع تصور المهارة الحركية مع الأخذ بعين الاعتبار التركيز على تصور الأداء الأمثل مع التنفس المرتبط بالأداء. • تكرار التصور العقلي لتثبيت النواحي الفنية للأداء الأمثل. 	<ul style="list-style-type: none"> • التركيز على تصور الأداء الأمثل. • التركيز على التنفس المنتظم.
الثالث	التاسعة	التصور العقلي للمهارة الحركية واسترجاعها عقلياً.	<ul style="list-style-type: none"> • الاسترخاء مع التركيز على التنفس العميق المنتظم. • استرجاع المهارة الحركية عقلياً مع التركيز على الانقباضات العضلية كما لو كان يؤديها فعلاً. • الاسترجاع العقلي لطريقة أداء المهارة الحركية والنواحي الفنية التي تتضمنها والتدريب على التصور العقلي بنفس السرعة والزمن للأداء الواقعي. 	<ul style="list-style-type: none"> • التركيز على التنفس العميق المنتظم. • التصور العقلي للنواحي الفنية للمهارة الحركية.
الرابع	العاشرة	التدريب على الاسترخاء بصورة منفردة ومحاولة تصور المهارة الحركية للوصول للأداء الحركي كاملاً.	<ul style="list-style-type: none"> • مشاهدة فيديو لطريقة الأداء الحركي الأمثل. • التنفس العميق وبعد ثبات آلية التنفس يتم الانتقال إلى أجزاء الجسم المختلفة مع التركيز الدائم على التنفس وأدائه الصحيح بين كل جزء من أجزاء المهارة الحركية. • استخدام أياً من أنواع الاسترخاء المتعلقة لخفض مستوى الاستثارة لدى اللاعب. • أداء المهارة الحركية المطلوبة وتصورها بصورة كاملة وبنفس التسلسل الحركي للوصول للأداء الكلي. • تطبيق التصور العقلي المصاحب للأداء المهاري المعتمد على النموذج البصري والأداء المهاري دون توقف بصورة بطيئة مطابقة للأداء الأمثل. 	<ul style="list-style-type: none"> • التركيز على التنفس العميق المنتظم. • محاولة تسهيل عملية التصور العقلي من خلال التدرج في التركيز على أجزاء الجسم المختلفة.
الرابع	الحادية	التدريب على الاسترخاء	• التنفس العميق.	• التنفس العميق بين

الأسبوع	الجلسة	الهدف	المحتوى	الملاحظات
	عشر + الثانية عشر	والتصور العقلي للمدى والمسار للأداء الحركي للمهارة.	<ul style="list-style-type: none"> • تصور واسترجاع المهارة الحركية كاملة: - وضعية الجسم أثناء الأداء الحركي للمهارة. - حركة الجذع أثناء الأداء الحركي للمهارة. - حركة اليدين والرجلين أثناء الأداء الحركي للمهارة. - حركة الرأس أثناء الأداء الحركي للمهارة. - أخذ النفس أثناء الأداء الحركي للمهارة. • تصور واسترجاع المهارة الحركية في شكلها المثالي عقليا دون توتر عضلي ودون توقف من لحظة البداية للحظة النهائية مترابطة وبنفس التوقيت والإيقاع الحركي. • تكرارها مع التنفس المرتبط بالأداء. 	<ul style="list-style-type: none"> • التمارين. • التركيز على التوقيت المثالي للأداء. • التركيز على تصور الإيقاع الحركي للأداء.
الخامس	الثالثة عشر + الرابعة عشر	زيادة سرعة أداء التصور العقلي وتنفيذها.	<ul style="list-style-type: none"> • الاسترخاء مع التركيز على التنفس العميق المنتظم. • استرجاع تصور المهارة الحركية مع الأخذ بعين الاعتبار التركيز نحو الأداء الأمثل والتنفس المرتبط بالأداء. 	<ul style="list-style-type: none"> • محاولة تسهيل عملية التصور العقلي بالتدرج في أجزاء الجسم.
الخامس	الخامسة عشر	التصور العقلي للأداء بشكل أكثر فاعلية.	<ul style="list-style-type: none"> • الاسترخاء مع التركيز على التنفس العميق المنتظم. • استرجاع المهارة الحركية عقليا مع التركيز على الانقباضات العضلية كما لو كان يؤديها فعلا. • الاسترجاع العقلي لطريقة أداء المهارة الحركية والنواحي الفنية التي تتضمنها والتدريب على التصور العقلي بنفس السرعة والزمن للأداء الواقعي. • تكرارها مع التنفس المصاحب للأداء. 	<ul style="list-style-type: none"> • التركيز على التنفس المنتظم. • محاولة تسهيل عملية التصور العقلي بالتدرج في أجزاء الجسم.
السادس	السادسة عشر + السابعة عشر	تكرار التدريب على الاسترخاء الذاتي، محاولة تحسين التصور العقلي للمهارة الحركية.	<ul style="list-style-type: none"> • الاسترخاء مع التنفس العميق، ثم الانتقال في الاسترخاء لكافة أجزاء الجسم مع التركيز الدائم على التنفس وأدائه الصحيح بين كل جزء من أجزاء المهارة الحركية، ثم محاولة تصور المهارة الحركية مع الانتظام في التنفس. • التنفس بعمق من (4-5) مرات. • محاولة تصور حركة الجسم كاملة وتصور كيفية أداء المهارة الحركية (حركة الجذع وحركة اليدين والرجلين وحركة الرأس) مع اخذ النفس بصورة بطيئة ومماثلة للنموذج المشاهد في الفيديو وتكرارها مع التنفس. • محاولة تكرار التصور العقلي السابق للمهارة الحركية 	<ul style="list-style-type: none"> • التنفس العميق والمنتظم. • مراعاة أن تكون التكرارات مناسبة. • محاولة تسهيل عملية التصور العقلي بالتدرج في أجزاء الجسم.

تأثير برنامج نفسي مقترح محمد مقابلة ونزار الويسي

الأسبوع	الجلسة	الهدف	المحتوى	الملاحظات
			لعدة مرات بسرعة أكبر مع إيعازات مع التنفس.	
السادس	الثامنة عشر	تكرار التدريب على الاسترخاء الذاتي	<ul style="list-style-type: none"> تكرار عملية التنفس باستمرار وصولاً لآلية التنفس. الانتقال لأجزاء الجسم المختلفة مع التركيز على التنفس وأدائه الصحيح بين كل جزء من أجزاء المهارة الحركية. محاولة تصور النموذج الثابت للمهارة التي تمت مشاهدتها من خلال الفيديو بدون حركة. تصور حركة الذراعين والرجلين في أداء المهارة. 	<ul style="list-style-type: none"> التركيز على التنفس المنتظم. محاولة تسهيل عملية التصور العقلي بالتدرج في أجزاء الجسم.
السابع	التاسعة عشر	التدريب على الاسترخاء الذاتي بصورة منفردة، والتصور العقلي للمهارة بـزمن أسرع وبصورة منفردة.	<ul style="list-style-type: none"> إعطاء مدة مناسبة للوصول للاسترخاء بصورة منفردة (5 دقائق) مع التركيز على التنفس. تصور الجسم كامل أثناء أداء المهارة. تصور حركة الجسم أثناء الأداء وبصورة متسلسلة. تصور حركة الجسم أثناء أداء المهارة بصورة بطيئة وتكرارها مع التنفس المنتظم. 	<ul style="list-style-type: none"> الجلوس في وضع مريح. محاولة تسهيل عملية التصور العقلي بالتدرج في أجزاء الجسم.
السابع	العشرون + الحادي والعشرون	الوصول للاسترخاء الذاتي بصورة منفردة، وتصور حركة الجسم من البداية إلى النهاية في زمن أسرع.	<ul style="list-style-type: none"> إعطاء مدة مناسبة للقدرة على الاسترخاء بصورة منفردة (5 دقائق)، مع التركيز على التنفس، ثم تصور اللاعب لجسمه أثناء أداء المهارة وتكرارها مع التنفس، ثم تصور اللاعب لحركة جسمه كاملاً من البداية إلى النهاية وعينية مغلقتين، وتكرارها مع التنفس. 	<ul style="list-style-type: none"> محاولة تسهيل عملية التصور العقلي بالتدرج في أجزاء الجسم.
الثامن	الثانية والعشرون	إتقان الاسترخاء الذاتي بصورة منفردة.	<ul style="list-style-type: none"> إعطاء مدة مناسبة للوصول للاسترخاء بصورة منفردة (5 دقائق)، مع التركيز على التنفس ومحاولة سماع ضربات القلب. مشاهدة فيديو خاص بالمهارة بحيث يركز اللاعب على الجزء الذي يشعر بوجود ضعف لديه فيه. تصور حركة الجسم كاملة بصورة متدرجة وبسرعة وتكرارها مع التنفس. الربط بين جميع حركات الجسم. تصور الحركة وتنفيذها بشكل كامل مع التنفس المنتظم. 	<ul style="list-style-type: none"> الجلوس في وضع مريح. مراعاة التسلسل في الربط بين أجزاء المهارة.
الثامن	الثالثة والعشرون + الرابعة	التدريب الذاتي على التصور العقلي في أداء المهارة بشكلها الكامل.	<ul style="list-style-type: none"> الاسترخاء بصورة منفردة مع التركيز على التنفس العميق المنتظم. تصور حركة الجسم ككل في أداء المهارة. تصور حركة الجسم ككل في أداء المهارة مع تصور 	<ul style="list-style-type: none"> أصبح جميع اللاعبين قادرين على الاسترخاء بأنواعه والتصور العقلي وأداء

تأثير برنامج نفسي مقترح محمد مقابلة ونزار الويسي

الملاحظات	المحتوى	الهدف	الجلسة	الأسبوع
المهارة التي سيق تعلمها والتحضير لها عقليا وبدنيا .	أبعاد الملعب (وجود المدرب واللاعبين) في وضع مشابه لوضع الوحدة التدريبية. • تكرار التمارين مع التنفس المنتظم وصولا للمستوى المطلوب.		والعشرون	