

ملخص الأطروحة بثلاث لغات

اسم ولقب الطالب :رزوق رقية.

عنوان الأطروحة : أثر التدريب العقلي على بعض المهارات النفسية وانعكاسها على حالات التعب وقلق الإصابة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

المشرف:سعايدية هواري

مساعد المشرف :غانس محمد

التخصص :تحضير نفسي رياضي

الدفعة :2021.

الملخص باللغة العربية تهدف الدراسة إلى معرفة أثر التدريب العقلي على بعض المهارات النفسية وانعكاسها على كل من حالات التعب وقلق الإصابة الرياضية، وكذا التعرف على الفروق في كل من المهارات النفسية، حالات التعب، قلق الإصابة الرياضية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة باستخدام المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، وتكونت العينة من (15) لاعب من فريق رديف "مولودية البيض" لكرة القدم أقل من 21 سنة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، واشتملت أداة الدراسة على مقياس المهارات النفسية (لمحمد حسن علاوي 1998) والذي تكون من (24) عبارة، مقسمة على (06) أبعاد، ومقياس زملة التعب العصبي (لنعيمه بن يعقوب 2007) والذي تكون من (45) عبارة مقسمة على بعدين، إضافة إلى مقياس قلق الإصابة الرياضية (لناصر القدومي وآخرون 2015)، والذي تكون من (29) عبارة مقسمة على (07) مجالات بالإضافة إلى برنامج التدريب العقلي المقترح من طرف الباحثة، وللإجابة عن فرضيات الدراسة تم استخدام المعاملات العلمية الإحصائية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن للتدريب العقلي أثر على بعض المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور الذهني، تركيز الانتباه) لدى لاعبي كرة القدم، كما أن لتدريب بعض المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور الذهني، تركيز الانتباه) أثر على حالات التعب لدى لاعبي كرة القدم، إضافة إلى أن لتدريب بعض المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور الذهني، تركيز الانتباه) أثر على قلق الإصابة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، وأوصت الباحثة بضرورة استخدام برامج التدريب العقلي للرياضيين في مختلف الأندية الرياضية وفي مختلف أنواع الرياضات.

الكلمات المفتاحية: التدريب العقلي، المهارات النفسية، التعب، قلق الإصابة الرياضية

L'étude vise à connaître l'effet de l'entraînement mental sur certaines compétences psychologiques et leur réflexion sur les cas de fatigue et d'anxiété liée aux blessures sportives, ainsi qu'à identifier les différences dans chacune des compétences psychologiques, les cas de fatigue et d'anxiété liée aux blessures sportives entre le pré- et le post-test de l'échantillon de recherche. Pour y parvenir, l'étude a été menée en utilisant une approche quasi-expérimentale avec un plan à groupe unique.

L'échantillon était composé de (15) joueurs de l'équipe réserve de football « Mouloudia El Bayadh » de moins de 21 ans, qui ont été choisis intentionnellement. L'outil d'étude comprenait l'échelle de compétences psychologiques (par Muhammad Hassan Alawi 1998), qui se composait de (24) phrases, divisées en (06) dimensions, et l'échelle de fatigue nerveuse (par Naima Bin Yaqoub 2007), qui se composait de (45) phrases divisées en deux dimensions, en plus de l'échelle d'anxiété liée aux blessures sportives (par Nasser Al-Qudomi et al. 2015), qui se composait de (29) phrases divisées en (07) domaines, en plus du programme d'entraînement mental proposé par le chercheur. Pour répondre aux hypothèses de l'étude, des transactions scientifiques statistiques ont été utilisées et les résultats ont montré que l'étude a montré que l'entraînement mental a un impact sur certaines compétences psychologiques (relaxation, imagerie mentale, concentration de l'attention) chez les joueurs de football, et que l'entraînement de certaines compétences psychologiques (relaxation, imagerie mentale, concentration de l'attention) a un impact sur la fatigue chez les joueurs de football. De plus, l'entraînement de certaines compétences psychologiques (relaxation, imagerie mentale, concentration de l'attention) a un impact sur l'anxiété liée aux blessures sportives chez les joueurs de football. Le chercheur a recommandé la nécessité d'utiliser des programmes d'entraînement mental pour les athlètes dans divers clubs sportifs et dans divers types de sports.

Mots clés : entraînement mental, compétences psychologiques, fatigue, anxiété liée aux blessures sportives.

The study aims to know the effect of mental training on some psychological skills and their reflection on both cases of fatigue and anxiety of sports injury, as well as to identify the differences in each of the psychological skills, cases of fatigue, anxiety of sports injury between the pre- and post-test of the research sample. To achieve this, the study was conducted using the quasi-experimental approach with a single-group design. The sample consisted of (15) players from the Mouloudia El-Bayadh for football under 21 years old. They were selected intentionally. The study tool included a psychological skills scale (by Muhammad Hassan Allawi, 1998). , which consists of (24) statements, divided into (06) dimensions, and the Nervous Fatigue Syndrome Scale (by Naima Ben Yacoub 2007), which consists of (45) statements divided into two dimensions, in addition to the Sports Injury Anxiety Scale (by Nasser Al-Qaddoumi and others 2015), which It consists of (29) statements divided into (07) areas, in addition to the mental training program proposed by the researcher. To answer the hypothesis of the study, scientific statistical coefficients were used. and the results showed The study showed that mental training has an effect on some psychological skills (relaxation, mental imagery, focus of attention) in football players and that training some psychological skills (relaxation, mental imagery, focus of attention) has an effect on fatigue in football players, in addition to training some psychological skills (relaxation, mental imagery, focus of attention) has an effect on sports injury anxiety in football players. The researcher recommended the necessity of using mental training programs for athletes in various sports clubs and in various types of sports.

Keywords: mental training, psychological skills, fatigue, sports injury anxiety.

ملاحظة :

يرفق هذا الملخص مع شهادة النشر

المدير المساعد للمتابعة والتدريب
والبحوث العلمية
أ. ب. نعمة محمد

المدير العام
م. م. يوسف إسماعيل
م. م. محمد علوم وتقنيات
العلوم الرياضية

المشرف
أ. م. سعاد الدين هوارى
مدير مختبر الفيزياء والقوانين
في النشاطات الرياضية