

المخلص:

يهدف البحث الحالي للكشف عن أثر برنامج للتدريب العقلي لمهاتري (الاسترخاء والتصور العقلي) في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، و ذلك من خلال إجراء مقارنة بين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة باستخدام المنهج التجريبي

وفي هذا البحث تم اخيار عينة مكونة من 48 لاعب كرة قدم توزعت على مجموعتين متساويتين، ثم تم القياس باستخدام مقياس إدراك الضغط، من أجل الإجابة على تساؤلات البحث ومحاولة تحقيق فرضياته وأهدافه

وبعد جمع المعطيات وإجراء التحليلات والمعالجات الإحصائية، تم توصل الباحث إلى عدد من النتائج كانت كالاتي

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في درجة الضغط النفسي
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة، والتجريبية بعديا في درجة الضغط النفسي
- للتدريب العقلي اثر ايجابي في التقليل من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم

Summary:

The current research aims to detecting the effect of a mental training program for the both of skills (Relaxation & mental perception) in reducing the psychological stresses at football players, by comparing the experimental group and the qualified group using the experimental method.

In this study, a sample of 48 football players was selected, divided into two equal groups. Then carried out using the pressure gauge to answer the research questions and try to achieve its hypotheses and objectives.

After collecting the data and conducting analyzes and statistical treatments, the researcher reached a number of results were as follows:

- There were no statistically significant differences between the results of the tribal and remote measures of the control group in the degree of psychological pressure.
- There are statistically significant differences between the results of the tribal and posttest measurements of the experimental group in the degree of psychological stress.
- There are statistically significant differences between the results of the control groups, and the experimental period in the degree of psychological pressure.
- The mental training has a positive effect in reducing of psychological pressure at football players.

Sommaire:

La recherche actuelle vise à détecter l'effet d'un programme d'entraînement mental pour les deux compétences (relaxation et perception mentale) dans la réduction des stress psychologiques chez les joueurs de football, en comparant le groupe expérimental et le groupe qualifié en utilisant la méthode expérimentale.

Dans cette étude, un échantillon de 48 joueurs de football a été sélectionné, divisé en deux groupes égaux. Puis réalisé à l'aide du manomètre pour répondre aux questions de recherche et tenter de réaliser ses hypothèses et objectifs.

Après avoir collecté les données et effectué des analyses et des traitements statistiques, le chercheur a obtenu un certain nombre de résultats comme suit:

- Il n'y avait aucune différence statistiquement significative entre les résultats des mesures tribales et à distance du groupe témoin dans le degré de pression psychologique.

- Il existe des différences statistiquement significatives entre les résultats des tests tribaux et post-tests mesures du groupe expérimental dans le degré de stress psychologique.

- Il existe des différences statistiquement significatives entre les résultats des groupes témoins et la période expérimentale du degré de pression psychologique.

- L'entraînement mental a un effet positif en réduisant la pression psychologique des joueurs de football.