

" تأثير برنامج تدريب عقلي لتحسين المستوي الرقمي للاعبين الكايك "

* أ.د/ احمد عبدالعاطي حسين

** أ.م.د/ ناصر محمد شعبان

*** أ.م. د /إيهاب جابر محمد

**** م / تسنيم عبد الناصر جبر

مقدمة ومشكلة البحث:

لقد اصبح التطور العلمي سمة هذا العصر لما يتصف به من سرعة تجعله يفتح افاقا متعددة وكثيرة للتعرف علي كل ما هو جديد في مختلف المجالات ، وتعتبر مسايرة التربية الرياضية لهذا التطور امرا حيويا بالغ الاهمية ، وتعتبر الناحية النفسية من اهم العوامل التي تلعب دورا هاما وحيويا في تحقيق افضل المستويات الرياضية اذا تم ضبطها والتعرف علي طرق اعداد الفرد نفسيا قبل المباريات واثاء عملية التدريب . (١ : ١٦)

ويعد علم النفس الرياضي من العلوم الحديثة نسيبا وهو بلا شك ميدان مشوق للنفس البشرية اذ يجد فيه القارئ عامة والرياضي خاصة الكثير من المعلومات التي تجيب علي ما يدور في ذهنه ومخيلته وتتكشف له الكثير من اسرار الالعاب الرياضية والتطور المذهل الذي طرأ عليها والانجازات والارقام القياسية التي حققتها ومما لاشك فيه ان للممارسة والتطور المذهل انماط مختلفة ومتعددة من السلوك الانساني الذي يعبر عن سمة العصر الذي نعيشه وهو التحام النظرية بالتطبيق والعلم مع العمل خاصة بعد ان استخدمت البحوث التجريبية كل

* استاذ بقسم علم النفس والاجتماع الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة جنوب الوادى

** استاذ مساعد بقسم علم النفس والاجتماع الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة اسوان

*** استاذ مساعد بقسم علم النفس والاجتماع الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة اسوان

**** معيد بقسم علم النفس والاجتماع الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة اسوان

تقنيات العصر وظيفتها في هذا المجال في محاولة لكشف العلاقات التي تربط بين الحدث السلوكي من جهة والعوامل التي تتصل به بشكل مباشر او غير مباشر من جهة اخري .
(٣ : ١٣)

كما أن التدريب العقلي ليس بالجديد في عالم التدريب، بل هو قديم وقد استخدم في العملية التدريبية في بداية الأربعينات، وأنتشر بصورة كبيرة في بداية السبعينات، بحيث تم التحقق عملياً من فاعليته في الوصول إلى التفوق الرياضي، فاللاعب بحاجة إلى التفكير بالمهارة عقلياً، كما هو الحال بالنسبة إلى أداء المهارة بدنياً، فيجب على اللاعب أن يتعلم استخدام تركيز الانتباه، والإجراءات المتبعة بالتركيز واعادة توجيه الانتباه لمنع تراكمات الأخطاء فوق بعضه.(١١ : ٣٥)

ويعد التدريب العقلي من موضوعات علم النفس الرياضي الهامة والجادة في العصر الحالي، عصر الاحتراف الرياضي وقد أصبح التدريب العقلية يمثل أحد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الذي يلقى اهتماما كبيرا من العديد من المتخصصين في هذا المجال لما له من دور ايجابي وفعال في تطوير مستوي الاداء حركي، وخاصة بعد أن أصبحت المهارات العقلية تمثل أهمية بالغة في الارتقاء بمستوي الاداء، ويتفق كلا من "مارتنز و يونتيثال" علي أن تدريب بعض المهارات العقلية مثل الاسترخاء العضلي، والعقلي، وتنظيم التوتر، والتصور العقلي، وتركيز الانتباه، والثقة بالنفس وغيرها من المهارات العقلية يجب أن يسير جنبا الى جنب مع التدريب علي عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الاعداد طويل المدى ، وأن إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول الى المستويات الرياضية العالية . (١١ : ٥٦)

ويشير " محمد العربي شمعون " (٢٠٠١م) الى أنّ التدريب العقلي يؤدي دورا مهما في عمليه التعلم، والإتقان إذ أنّه عندما يتم التصوير العقلي بصورة صحيحة ، فإنّ ذلك يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء ، إذ يحدث آستثاره للعضلات المشاركة تؤدي الى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث

التغذية الراجعة الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المرات التالية. (١٠ : ١٤٥)

كما أن التدريب العقلي يؤدي الي الاسترخاء العقلي الذي يعمل علي عدم الخوف من الفشل ، الثقة في النفس التوقع الإيجابي ، التركيز علي الحاضر، الانشغال الكلي بالأداء ، عدم التشتت من المتغيرات الخاصة ويرجع التدريب العقلي الي انه لا يقتصر في استخدامه علي الاشتراك في المنافسة الرياضية ولكنه يستخدم في مجال الحركة بشكل عام ويسهم في شعور بمزيد من الثقة والتركيز علي الجوانب الإيجابية التي تعمل علي التوقع افضل اداء وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء وذلك من خلال المشاعر السلبية التي تسبب زيادة القلق والتوقعات الفشل النقل فرص الأداء الصحيح.(١٥ : ٧١)

وتعد رياضة الكياك من الرياضات سريعة الإنتشار لسهولة إبتكار وسائل معينة في التدريب سواء داخل الماء او خارجه وكذلك قد يلجأ العديد من المدربين الي ممارسة رياضة الكياك كنوع من انواع الترفيه للاعبين مما زاد من معدل انتشار اللعبة انتشاراً واسعاً . (١٤ : ١٩)

بينما يضيف محمد محرم (٢٠١٣م) بأن بعض الدراسات قامت بإجراء تعديلات على المراكب بغرض تحسين أداء تجديف الكياك لكي يصبح بشكل اسهل واسرع. (١٣ : ٢)

ومن خلال العرض السابق يرى الباحثون انه عند البحث في الدراسات العلمية السابقة ظهر لهم أن التدريب البدني فقط على أداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة' والوصول الي المستويات العليا . حيث ان العملية التعليمية والتدريبية في مجال التربية الرياضية تعتمد أساسا على الترابط البدني والعقلي والتنوع في استعمال أساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولا سيما أثناء التدريب على المهارات الجديدة .

ومن خلال خبرة الباحثون لسنوات عدة ومن خلال ملاحظة العديد من المدربين العاملين في مجال تدريب رياضة الكياك وجد الباحثون ان التدريب العقلي لايدخل ضمن الوحدات

التدريبية المتبعة من قبل مدربي الكياك والذي قد يعود ذلك الى عدة اسباب منها عدم معرفة واستيعاب هؤلاء المدربين لأساليب التدريب العقلي التي تدعم اهم المتغيرات النفسية (القلق - الثقة بالنفس - دافعية الانجاز) للاعبين . لذا ارتأى الباحثون ضرورة استخدام التدريب العقلي لما له من أثر كبير وواضح جليا في بعض الرياضات الاخرى التي استخدمت التدريب العقلي ضمن برامج الاعداد الخاص بتلك الأنشطة واقترحوا الباحثون الشروع في هذا البحث تحت عنوان "تأثير برنامج تدريب عقلي لتحسين المستوى الرقمي للاعبي الكياك"

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي الي أعداد برنامج للتدريب العقلي ومعرفة مدى تأثيره على المستوى الرقمي للاعبي الكياك.

فروض البحث:

لتوجيه العمل في إجراءات البحث وسعياً لتحقيق أهدافه فقد افترض الباحثون ما يلي :
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في المستوى الرقمي للاعبي الكياك ولصالح القياس البعدي .

بعض المصطلحات الواردة في البحث :

العزو السببي :

التدريب العقلي : "Mental Training"

هو عملية تكرار التصور الذاتي الارادي لخط سير الحركة رياضيه معينة ويحتوي هذا التصور علي عوامل الرؤية والسمع والاحساس بالحركة والمكان والزمان أي كل ما يختص بالحركة ولكن بدون الأداء الفعلي لها.(١٠ : ١٧)

الكياك: "Kayak"

الكياك هو عبارة عن قارب صغير مغلق من أعلي له فتحة لكل لاعب يجلس بيها _ دفته ثابتة تحت الماء ويتم التجديف من جهتي القارب بالتناوب بواسطة مجداف له كفان أجوفان من جهتيه.(١٤ : ٥)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي (القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة) وذلك لمناسبته وطبيعة الدراسة.

مجتمع البحث :

يشمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب جامعة أسوان للكاياك وعددهم (٥٢ لاعب)

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على (٣٠) لاعب من لاعبي منتخب جامعة أسوان للكاياك وما يماثلهم في نفس العمر الزمني والتدريبي والذي تم اختيارهم بطريقة عمدية كما تم استبعاد (٢٠) لاعب كعينة استطلاعية ، كذلك تم استبعاد عدد (٢) لاعب لعدم رغبتهم في الإشتراك في تطبيق إجراءات البحث .

أدوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحثون بتحديد الأدوات والأجهزة التي تستخدم في جمع البيانات لأفراد عينة البحث، وذلك من خلال الإطلاع على المراجع العلمية (٢ ، ٣ ، ٤ ، ٧ ، ١٠) والدراسات السابقة العربية والأجنبية (٥، ٦، ٨ ، ٩) المتخصصة في علم النفس بصفة عامة وفي رياضة الكاياك بصفة خاصة وكانت على النحو التالي :

- الأجهزة والأدوات:

قام الباحثون بتحديد الأدوات والأجهزة التي سوف تستخدم على عينة البحث في تنفيذ إجراءات البحث للحصول على البيانات المراد الحصول عليها:

- ميزان طبي معاير (لقياس وزن الجسم).
- جهاز رستامير (لقياس طول الجسم).
- ساعة إيقاف ١٠٠/١ ثانية.
- شمندورات .
- عدد(٣) صافرات .

• مراكز كاياك (فيتال - سبيد)

- الاستثمارات المستخدمة فى البحث :

تم تصميم (٢) استمارة لاستطلاع رأى الخبراء كما يلى :

- استمارة تحديد انسب التدريبات المستخدمة خلال برنامج التدريب العقلى. مرفق (٤)

- استمارة تسجيل نتائج اللاعبين للقياسات الخاصة بالبحث . مرفق (٣)

التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية علي عدد (٢٠) لاعب من من لاعبي منتخب

جامعة أسوان للكاياك ومن داخل مجتمع البحث وذلك خلال الفترة من (٢ يناير

حتى ١٥ يناير لعام ٢٠٢٣) وكان الهدف من البحث هو :-

- التأكد من جاهزية الاماكن والادوات التى يحتاجها البحث

- التأكد من فهم اللاعبين والمساعدين لاجراءات البحث

تجانس العينة في المتغيرات الأساسية :

وقد أجرى الباحثون التجانس في السن والطول والوزن والمستوي الرقمي والجدول (١)

يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن) والمتغيرات والمستوي الرقمي لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية (ن=٥٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفطح	معامل الالتواء
١	السن	سنة	٢١,١٨	٢١	٠,٣٨٨	٠,٩٨٩	١,٣٩
٢	الطول	متر	١,٧٤	١,٧٥	٠,٤٥٢	٠,٣٥٢-	٠,٠٦٦-
٣	الوزن	كجم	٧٥,٤٦	٧٥,٥٠	٣,٢٩	٠,٧٢٣-	٠,٠٣٠-
٤	المستوي الرقمي	زمن/ق	٢,١٢	٢,١٤	٠,٣٣٠	٠,٢٧٦-	٠,٧٢٣-

ويتضح من نتائج جدول (١) أن معاملات الالتواء في معدلات النمو

(السن - الطول - الوزن) والمستوي الرقمي للاعب الكاياك إنحصرت ما بين $3 \pm$ مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات الأساسية والمستوي الرقمي، كما انحصرت معامل التفطح ما بين (٠,٧٢٣- إلى ٠,٩٨٩) وهذا يعني ان تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولاً وفي المتوسط وليس متذبذباً لاعلى أو الى أسفل مما يؤكد تجانس أفراد العينة الأساسية والاستطلاعية معاً قبل التجربة .

خطوات تنفيذ البحث :-

- حصر المراجع العلمية المرتبطة بمتغيرات البحث .
- تحليل الدراسات المرجعية السابقة والمرتبطة بموضوع البحث .
- اجراء التجانس لعينة في المتغيرات الأساسية.
- اجراء القياس الفعلي (القبلي) لعينة البحث حيث قام الباحثون بإجراء التجربة الاساسية بتاريخ يوم الأحد الموافق(٢٢/١/٢٠٢٣م)
- تطبيق البرنامج العقلي .

- اجراء القياس (البعدى) لعينة البحث حيث قام الباحثون بإجراء هذا القياس بتاريخ يوم الثلاثاء الموافق (٢٠٢٣/٣/١٤م)
- معالجة البيانات إحصائياً

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام برنامج Excel لإدخال البيانات وبرنامج SPSS (Statistical Package Social Sciences)

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- النسبة المئوية
- الوسيط
- معامل التفلطح

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

في ضوء أهداف البحث، وتحقيقاً لفروضه تناول الباحثون عرض النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها ، وسوف يقوم الباحثون بعرض النتائج كما يلي :

- **عرض نتائج التساؤل الأول :** توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة فى المستوى الرقمي للاعبى الكاياك ولصالح القياس البعدى ؟

جدول (٢)

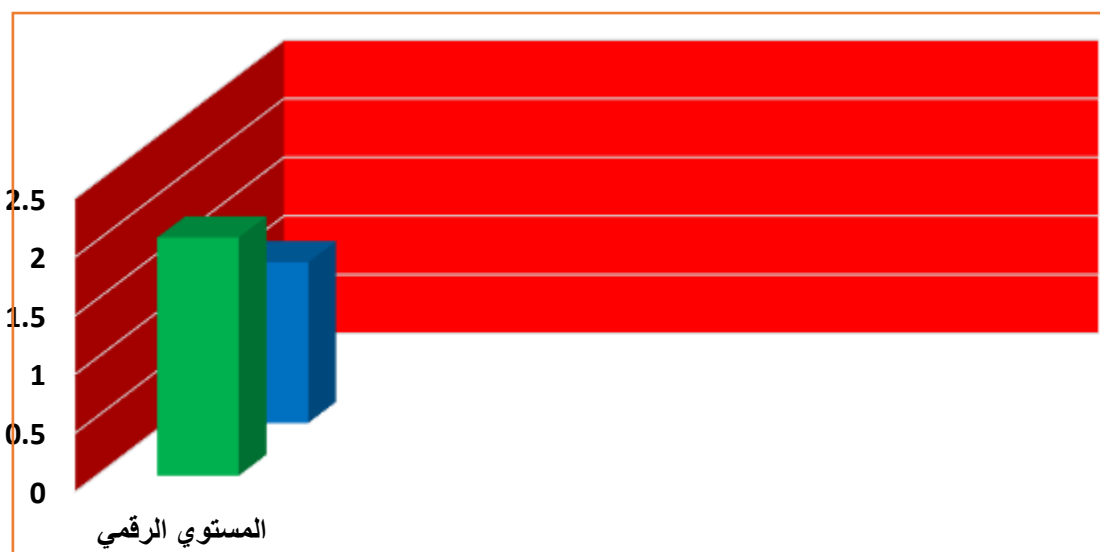
دلالة الفروق وحجم الأثر بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في المستوى

الرقمي (ن=٣٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	حجم الأثر	دلالة حجم التأثير
	١م	١ع	٢م	٢ع			
المستوي الرقمي	٢,٠٣	٠,٢٩٣	١,٣٧	٠,٣٤٧	١٤,٧٧	٢,٦٩	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٢,٠٤٥) مستويات حجم التأثير ٠.٢ :منخفض

٠,٥ متوسط ٠,٨ مرتفع



■ القياس البعدي ■ القياس القبلي

شكل (١)

المتوسطات الحسابية لنتائج القياسات القبلية والبعدي في المستوى الرقمي للاعب الكاياك

ويتضح من الجدول (٢)، والشكل رقم (١) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المستوى الرقمي للاعب الكاياك ، حيث يتضح من الجدول ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من الجدولية كما يتضح أن قيم

حجم التأثير أكبر من (٨,٠) وقد حققت قيمة (٢.٦٩) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج العقلي بشكل كبير على المستوي الرقمي للاعب الكاياك.

ويعزو الباحثون تلك النتيجة الى تأثير استخدام البرنامج العقلي على غير المعتاد فى رياضة الكاياك والتي تتطلب تقريبا عمل جميع المجموعات العضلية واجهزة الجسم لكى تسهم فى جميع القدرات البدنية ، وفى هذا الصدد يذكر " بسام حافظ عبيدات " (٢٠١٢) (٦) نقلا عن "لينتى يلكس **Lenny Wilkens**" ان التدريب العقلى يساعد على تحسن الحالة الذهنية والبدنية وايضا يساعد على تنمية الثقة بالنفس وتنمية الاداء المهارى .

كما يشير **محمد حسن علاوي** (٢٠٠٦م) بأن العامل النفسى يؤدي دوراً رئيساً فاصلاً إذا ما تساوى المستوى البدني والمهاري في تسجيل الأرقام، وهو ما يجسده البرنامج العقلي بالإضافة الى طريقة التشكيل في تحسين القدرات المهارية والبدنية لنوع النشاط الرياضى الممارس. (١٢ : ٢١٧)

وكذلك يتفق **محمد العربي شمعون** (٢٠٠١م) بان التدريب العقلي يهدف الى تحقيق مستوى أفضل في الأداء بواسطة تطوير بعض المهارات النفسية، وزيادة القدر على التثبيت والتحكم في الأداء لما له من دور هام وفعال في الوصول إلى حالة الأداء المثالية لتحقيق الانجاز، ويعتبر من أهم طرق تطوير المهارات النفسية هي "التصور العقلي". (١٠ : ٩٢، ٩١)

جدول (٢)

نسبة التحسن بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في المستوى الرقمي ن=٣٠

نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	٢ع	٢م	١ع	١م	
٣٢,٥١	٠,٣٤٧	١,٣٧	٠,٢٩٣	٢,٠٣	المستوى الرقمي

ويتضح من الجدول (٢) ان نسبة التحسن في المستوى الرقمي للاعبين الكاياك بين القياس القبلي والبعدي (٣٢,٥١) %

ويعزو الباحثون ذلك التحسن الى تاثير استخدام برنامج التدريب العقلي على غير المعتاد في رياضة الكاياك .

كما ان توافر مستوى عالي من اللياقة البدنية له أهمية لتحقيق عائد أفضل من التدريب العقلي للاعب ، حيث ان اللاعب الذي يمتلك قدرة عضلية عالية يستفيد من التدريب العقلي اكثر من اللاعب ذي القدرة العضلية المحدودة . (٤ : ٢٧٦ ، ٢٧٧)

ويشير " أسامة راتب" (٢٠٠٤ م) الى انه يجب على المدرب اثناء تنفيذ جرعات التدريب مراعاة استثارة حواس اللاعبين لكن هذه الاستثارة لا بد ان تكون في مستوى يمكن الاستفادة منها وغير مؤثرة بالسلب على قرارات اللاعب وتصرفاته ويتم ذلك من خلال التهيئه النفسيه الجيده من قبل المدرب او الاخصائي النفسي . (٣ : ١٤٣)

ويرى محمد حسن علاوى (٢٠٠٦ م) انه يمكن عن طريق التدريب العقلي قيام اللاعب بتصور بعض النصائح الهامة التي يقوم الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي بتقديمها للاعب والتي يمكن أن تساهم في التعبئة النفسية الإيجابية للاعب مما ينعكس على تصرفاته وفعاله داخل اجواء التدريب او المنافسه . (١٢ : ٣٥٤)

وبهذا يتحقق الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في المستوي الرقمي للاعبين الكاياك ولصالح القياس البعدي " .

الاستنتاجات:

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث التي توصل اليها الباحثون وفي ضوء المعالجات الإحصائية لهذه البيانات وفي نطاق أهداف البحث وفروضة وفي حدود العينة تم التوصل الى الاستنتاجات التالية :

- ادى برنامج التدريب العقلي الذي طبق على اللاعبين (عينة البحث) الى تحسن كبير في المستوى الرقمي لهؤلاء اللاعبين مما يدل على مدى كفاءة هذا النوع من انواع اساليب التدريب العقلي .

التوصيات:

- في ضوء ما تم استنتاجه من نتائج واعتمادا علي منهج دراسته يوصي الباحثون بما يلي:
- ضرورة أستعمال التدريب العقلي مع التعلم المهاري ضمن الوحدات التعليمية والتدريبية للاعبين لما له من أثر في عملية تسريع التعلم .
 - التأكيد على أستعمال التدريب العقلي لما لها من دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الاداء سواء في التدريب أو المنافسات.
 - زيادة الاهتمام بالتدريب النفسي والعقلي عند وضع برامج التدريب للفرق الرياضية.
 - عقد دورات تدريبية لمدربي الانشطة الرياضية في الإعداد النفسي والتدريب على المهارات العقلية والنفسية المختلفة .
 - ضرورة الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي ضمن الكوادر الإدارية والفنية للفرق الرياضية.

- ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين وذلك عند وضع البرامج العقلية الخاصة ومدى تقبل اللاعب لهذه البرامج والتدريبات.
- ضرورة إجراء أبحاث ودراسات مماثلة للدراسة الحالية على اللاعبين ذوى المستويات العليا فى هذه الانشطة الرياضية موضوع البحث .
- ضرورة إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية على أنشطة رياضية اخرى فردية وجماعية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:-

- ١- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي، ط٢، مصر ٢٠٠٦ م
- ٢- اسامه كامل راتب : علم نفس الرياضية (المفاهيم - التطبيقات) ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٣- اسامة كمال راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في مجال الرياضي ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م
- ٤- أسامة كامل راتب وإبراهيم محمد خليفة وعبد الحفيظ محمود بدر: الإعداد النفسي للبطل الرياضي، الطبعة الاولى ، القاهرة، مصر، ٢٠٠٦ م
- ٥- انتصار علي عويد : مقارنة أثر التدريب الذهني والبدني في تعلم مهارة الرمية الحرة بكرة السلة، مجلة التربية الرياضية، العدد ٢٣، بغداد ، ٢٠٠٢م
- ٦- بسام حافظ عبيدات : أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الانجاز في الوثب الطويل. رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الأردنية، عمان، الأردن ، ٢٠١٢ م .
- ٧- خالد حسين عرار: التربية البدنية والرياضة وعلاقتها النفسية. ط١. مطبعة ابن خلدون. طولكرم، فلسطين ، ٢٠٠٣م

٨- عادل صبري عبد الحميد: فاعلية التدريب العقلي في تطور اللكمات الهجومية لملاكمي درجة اولي جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠٠٤ م .

٩- على صالح محمود : مقارنة تأثير التدريب البدني والذهني في تعلم المهارات الحركية للاعبى كرة اليد ، المؤتمر العلمي الرياضي الواحد وثلاثون لكليات التربية الرياضية في العراق ، ج ٢ ، مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، ٢٠٠٢م

١٠- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي. دار الفكر العربي، (ط٢)، القاهرة، مصر ، ٢٠٠١م

١١- محمد العربي شمعون ماجدة إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الاولى، القاهرة مصر، ٢٠٠١م .

١٢- محمد حسن علاوى: مدخل في علم النفس الرياضي مركز الكتاب للنشر ط ٥، مصر، ٢٠٠٦.

١٣- محمد محرم سعد: " وضع معايير لتقييم الأداء الفني للمبتدئين في رياضات التجديف" رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية بنين ، جامعه الاسكندرية . ٢٠١٣م

١٤- هند حجاجى محمد : " تأثير التدريبات النوعية على المستوى الرقى للاعبى الكياك " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادى ، ٢٠١٧ م

ثانياً: المراجع الأجنبية:

١٥- Hardy, Lew. ETAL: mental training in courses for coaches Level ٣ – the national coaching foundation spring felled books limited – London, ٢٠٠٣ .

١٦- **Seif-Barghi,etal** : The effect of a mental visualization program on achievement in elite soccer players, ", Acta Physical .Scand,٢٠١٧ .