

فاعلية استراتيجيات التفكير في خفض القلق الرياضى وتنمية دقة أداء الضرب الساحق لدى الناشئين

*د / مصبح عبدالله مصطفى

• مشكلة البحث :

توضح إين فرج (1989) إلى أن الضربة الهجومية فى الكرة الطائرة تحتل وضعا رئيسيا فى اللعب لأهميتها فى تفوق الفرق المتنافسة وقد تكون الضربة الهجومية من اللسة الأخيرة فى لعب الفريق ولذلك تصمم هذه الضربة للفوز بنقطة ويتميز مسار الكرة بالقوة والسرعة مما لا يسمح للاعب المنطقة الخلفية للفريق المنافس برد الفعل بمجرد ضرب الكرة (4: 117)

ويعد "القلق الرياضى" Sport anxiet" إحدى المهارات العقلية الهامة والتي قد تؤثر على مستوى الأداء بصورة إيجابية أو سلبية، حيث قد تدفع الرياضى لبذل المزيد من الجهد لتاكده من قدراته على تحقيق النجاح، أو إعاقة الأداء لشعوره بعدم القدرة على تحقيق النجاح.

ويرى مصطفى باهى، سمير جاد (2000) أن من المعلوم أن القلق العقلى يعوق عادة الأداء وتدعو الحاجة إلى تخفيضه، أما القلق البدنى على النقيض وخصوصا فى بعض الرياضات قد يكون مفيدا تماما من خلال مستويات قابلة للتحكم . لذا ثمة مناسبات يلزم فيها العمل على زيادة المثير بدلا من إخماده، ويشير علماء النفس الرياضى أنه ينبغى تناسب أسلوب تخفيض فرط القلق مع نوع القلق الذى يشعر به الرياضى . وبعبارة أخرى يتطلب القلق العقلى إستراتيجية عقلية بينما يتطلب القلق البدنى استراتيجية بدنية. (13: 160)

ويشير أسامة راتب (1997) قد أصبح التدريب العقلي يمثل أحد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الذى يلقى اهتماما كبيرا من العديد من المتخصصين فى هذا المجال لما له من دور إيجابي وفعال فى تطوير مستوى الأداء الحركي وخاصة بعد أن اصبحت المهارات العقلية والنفسية تمثل أهمية بالغة فى الارتقاء بمستوى الأداء. (3: 20)

ويؤكد محمد العربى ، ماجدة اسماعيل (2001) على أهمية تطوير التكامل بين العقل والجسم حيث أنه الطريق نحو اكتشاف القدرات الحقيقية، وذلك من خلال برامج الإعداد العقلي واستخدام استراتيجيات التفكير وكذا تنمية مختلفة المهارات العقلية والتي يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع برامج الإعداد البدني والمهاري والخططي حيث أن ذلك يعطي الاحساس بالأمان وينتج

* مدير عام النشاط الرياضى بجامعة بنها - دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية.

عنه تقليل الخوف من الفشل ويجنب بعض العوائق في الأداء مثل الإحباط من عدم ثبات الأداء وتشتيت الانتباه نتيجة الأخطاء أو الافتقار إلى الثقة بالنفس. (11: 427)

ويري محمد العربي (1999) أن استراتيجيات التفكير تمثل المرحلة النهائية في التدريب العقلي بعد إتقان مرحلتى التدريب العقلي الأساسى والتدريب العقلي على المهارات التخصصية للنشاط الرياضي وتتضمن محتوى النشاط العقلي الممارس والمناسب والذي يعمل على زيادة الثقة في النفس والقدرة على معالجة المشاكل قبل وأثناء الأداء. وأن أهمية إعداد استراتيجيات التفكير تكمن في مواجهة الضغوط النفسية التي تفرضها ظروف الأداء وطبيعة المنافسات والتي تؤثر مباشرة على مستوى الأداء والتغلب عليها عن طريق المساعدة على عزل المشتتات الخارجية وتركيز الانتباه على الواجب الحركي. (8: 22 ، 25)

ويعد الارتقاء بمستوى دقة الأداء أحد المشاكل التي تواجه الناشئين، ويرجع ذلك إلى التركيز على أبعاد التدريب البدني، وما يتطلبه تطوير مستوى اللياقة البدنية من تحمل الألم والمثابرة في الوصول إلى مستويات محددة تتطلب بذل الجهد والمعاناة، بالإضافة إلى أن تطوير المهارات الحركية يحتاج إلى العديد من التكرارات وتحمل الأداء، وهنا تظهر أهمية التدريب العقلي للناشئين حيث يعمل على تغيير الانتباه إلى أبعاد أخرى من العملية التدريبية تساهم في تطوير الأداء، وفي نفس الوقت تعمل على تخفيف العبء البدني الملقى على الناشئ، حتى يتمكن من النقاط أنفاسه من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي. وقد لاحظ الباحث من خلال عمله أن المشكلة ليست إتقان مهارة الضرب الساحق والتي يصل إليها الناشئين بعد استغراق وقت طويل في عملية التعلم ولكن المشكلة نفسية تظهر في صورة القلق الواضح أثناء الممارسة والمباريات مما يؤدي إلى ضياع كثيرا من التركيز وبالتالي فشل الضربات الساحقة (0) ومن هنا ظهرت مشكلة هذا البحث في استخدام استراتيجيات التفكير في خفض القلق الرياضي وتنمية دقة أداء الضرب الساحق للناشئين في كرة الطائرة.

• أهمية البحث:

يعد محاولة لتطوير أحد الأبعاد الهامة في مجال كرة الطائرة وهو الضرب الساحق وايضا تنمية بعض المهارات النفسية باستخدام استراتيجيات التفكير التي تؤثر على دقة الأداء، هذا إلى جانب محاولة استخدام أسلوب جديد من التدريب يحاول أن يقوم بعملية التكامل بين الجسم والعقل والذي أثبتت فاعليته في العديد من البحوث .

• أهداف البحث

- 1- وضع برنامج للتدريب علي استراتيجيات التفكير.
- 2- التعرف علي تأثير استخدام استراتيجيات التفكير في خفض القلق الرياضى.
- 3- التعرف علي تأثير استخدام استراتيجيات التفكير في تنمية دقة أداء الضرب الساحق.
- 4- التعرف علي العلاقة بين القلق الرياضى ودقة أداء الضرب الساحق للناشئين 0

• فروض البحث

- 1- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى في استراتيجيات التفكير لصالح القياس البعدى .
- 2- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى في مستوى القلق الرياضى (كحالة وكسمة) لصالح القياس البعدى .
- 3- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى في مستوى دقة أداء الضرب الساحق في كرة الطائرة لصالح القياس البعدى .
- 4- توجد علاقة عكسية بين مستوى القلق الرياضى ودقة أداء الضرب الساحق للناشئين في كرة الطائرة.

• مصطلحات البحث:

*استراتيجيات التفكير:

يرى محمد العربي (1999) هي محتوى النشاط العقلي الممارس قبل واثاء وبعد الأداء0 والذي يتضمن جميع أنواع السلوك والأفكار منذ بداية الأداء وحتى الوصول لاجراءات الاستشفاء والتهدئة0 (8: 22)

*استراتيجية التفكير في الواجب المهارى :

يرى وليد جبر (2004) هي ذلك النشاط العقلي الذي يعتمد أساسا علي التركيز علي النواحي الفنية للأداء ومسارات الحركة, ويتم استخدامها في الفترة السابقة للأداء. (16: 8)

* استراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي :

يرى وليد جبر (2004) هي إحدى طرق التعامل مع الأحداث والمواقف وذلك من خلال قائمة بتعليمات وعبارات ذاتية إيجابية بهدف تجنب التعبئة النفسية السلبية, ويفضل استخدامها قبل الأداء وفي الأوقات الضاغطة عندما يزداد التعب. (16: 9)

* تجزئة الأداء:

يرى وليد جبر (2004) أنه وضع نظام ثابت لجميع الأنشطة التي يتم إجراؤها قبل أو أثناء المنافسة الرياضية وفقا لمتطلبات كل جزء من أجزاء المنافسة. (16: 8)

* القلق الرياضي كسمة :

يرى محمد علاوى (2007) هو صفة ثابتة نسبيا لدى الفرد تتمثل فى استعدادة النفسى لإدراك مواقف غير خطيرة موضوعيا على أنها تهدده، وهذه المواقف يتم الاستجابة لها بمستويات مختلفة من حالة القلق لا تتناسب شدتها مع حجم الخطر الموضوعى. (6: 384)

* القلق الرياضى كحالة:

يرى محمد علاوى (2007) هو تلك الحالة الانفعالية الذاتية التى يشعر فيها الفرد بالتوتر والاستثارة نتيجة الخوف أو توقع الخطر من الموقف التنافسى الراهن الذى يكون عليه وهذه الحالة الانفعالية تتغير شدتها من موقف إلى آخر تبعا لحجم ونوع الهديد الذى يدركه الفرد من التنافس. (6: 384)

الدراسات السابقة :-

- قام الباحث محمد عبد اللطيف (2011) (5) بإجراء دراسة بعنوان " التدريب العقلي باستخدام بعض البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء فى الرياضات الفردية "

واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتم أخذ عينة عمدية بلغت 9 لاعبين من لاعبي (الكاراتيه - الوشو - الكونج فو) بنادي 6 اكتوبر الرياضى والمقيدين بالاتحاد المصرى للعبة عن الموسم الرياضى 2009/2010 وتوصلت الدراسة لعدة نتائج أهمها : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى متغيرات (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) لصالح القياس البعدي .وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى جميع متغيرات استراتيجيات التفكير (الحديث الذاتى الإيجابي، والتفكير فى الواجب المهارى، الكلمات المزاجية وتجزئة الأداء، وبناء الأهداف، والاستثارة والتحكم الانفعالى، والآلية، والتفكير الإيجابي) لصالح القياس البعدي.

- قام الباحث أحمد عرنوس (2010) (1) بإجراء دراسة بعنوان "تأثير استراتيجيات التفكير على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الحركية وضغوط المنافسة لناشئى سلاح سيف المبارزة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وأسفرت النتائج عن أن برنامج استراتيجيات التفكير المقترح له تأثير على تطوير المهارات العقلية الأساسية لناشئى سلاح سيف

المبارزة. وله تأثير على تطوير مستوى أداء المهارات الحركية قيد البحث لناشئ سلاح سيف المبارزة وله تأثير على تطوير مواجهة ضغوط المنافسة لناشئ سلاح سيف المبارزة. وله تأثير على نشاط المخ الكهربائي (EEG) لناشئ سلاح سيف المبارزة. وأن معدل التغير لكل من قوة وتردد موجة ألفا وبيتا السريعة وبيتا البطيئة ونسب توزيعها في مناطق المخ تختلف وفقا للفروق الفردية .

- قام الباحث نشأت منصور (2010) (14) بإجراء دراسة بعنوان " الذكاء الانفعالي وعلاقته بقلق المنافسة الرياضية ونتائج بطولات الجمباز " استخدم الباحث المنهج الوصفي وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه طردية دالة بين (أبعاد الذكاء الإنفعالي - الدرجة الكلية للذكاء الإنفعالي) والثقة بالنفس، بينما وجود علاقة ارتباطيه عكسية دالة بين (أبعاد الذكاء الإنفعالي - الدرجة الكلية للذكاء الإنفعالي) وكلا من (القلق المعرفي - القلق البدني) وذلك في عينة البحث من البنين والبنات على حد سواء. .وجود علاقة ارتباطيه طردية دالة بين (أبعاد الذكاء الإنفعالي - الدرجة الكلية للذكاء الإنفعالي ونتائج البطولات مجموع فردي أجهزة الجمباز الفني وذلك في عينة البحث من البنين والبنات على حد سواء، وجود علاقة ارتباطيه عكسية دالة بين كل من (القلق المعرفي - القلق البدني ونتائج البطولات) مجموع فردي اجهزة الجمباز الفني).

- قامت الباحثة هبة نديم (2008) (15) بإجراء دراسة بعنوان " أثر التدريب العقلي على خفض قلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري للاعبات التايكوندو " واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة وباستخدام القياس القبلي والبعدي وقد اشتملت عينة البحث على (6) لاعبات من فريق النادي الأولمبي، ومن المسجلين بالاتحاد المصري لرياضة التايكوندو، واستخدمت الباحثة اختبارات المهارات العقلية، واختبار قلق المنافسة، واستمارة تقييم مستوى فعالية الأداء المهاري. وأسفرت النتائج عن فاعلية برنامج التدريب العقلي في تنمية المهارات العقلية وخفض قلق المنافسة والارتقاء في فعالية الأداء المهاري، وأوصت الباحثة باستخدام البرنامج المقترح لما ثبت له من أهمية واضحة في خفض قلق المنافسة وتحسين فعالية الأداء المهاري وضرورة الدمج بين التدريب العقلي والتدريب المهاري حتى يكون الإعداد متكاملًا.

- قام " روشال " B , Rushall (1996) (22) بدراسة هدفت إلى التعرف على " استخدام بعض الاستراتيجيات في المجال الرياضي " وقد تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، عن طريق القياس القبلي البعدي، وشملت العينة على خمسة لاعبين، ثلاثة من الإناث

واثنان من الذكور من فريق التجديف الأولمبي الكندي، بالإضافة إلى (11) سباحا من المستوى الأولمبي أيضا خمسة من الإناث وستة من الذكور، وكانت مدة البرنامج (10) عشرة أسابيع بواقع ساعة كاملة نصفها للتوجيه والنصف الآخر للتطبيق وأشارت نتائج الدراسة إلى تطویر الأداء لدى لاعبي التجديف عن لاعبي السباحة كما أشارت أيضا إلى أهمية استراتيجية التفكير في الواجب المهاري والحديث الذاتي مما أضاف للاعبين كلتا الرياضتين العديد من المهارات العقلية وتمييزها والتي منها تركيز الانتباه والثقة بالنفس وانخفاض التوتر والقلق والتحكم الانفعالي أثناء الضغوط .

- وفي دراسة " شامر " Schamer (1999) (23) بعنوان : "استراتيجية برامج التدريب العقلي للاعبين الماراثون " وذلك بهدف تدعيم أهمية استخدام استراتيجيات التفكير وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك على عينة مكونة من عشرة لاعبين من المستويات العالية لعدائى الماراثون مع الاستعانة بتدريبات الأتقال مع التدريب العقلي وتدريبات الأيروبيك لتجنب حدوث الاصابات وكانت أهم نتائج هذه الدراسة أن استخدام استراتيجيات التفكير إلى جانب التدريب البدني يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى المهاري وتجنب حدوث الاصابات .

- أجري باتس وآخرون Pates-J, et al (2002) (20) بدراسة بعنوان "تأثير الاسترخاء على دقة أداء التصويب بثلاث نقاط للاعبين كرة السلة" وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج الاسترخاء الموضوع من قبل الباحثين على دقة أداء التصويب بثلاث نقاط فى كرة السلة، واستخدام الباحثون المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة على عينة مكونة من 7 لاعبين فى كرة السلة جامعيين مع عمل قياس قبلي وبعدي لها اختيرت بالطريقة العمدية، وقد أسفرت النتائج عن أن برنامج الاسترخاء الموضوع كان له تأثير إيجابي على دقة أداء التصويب بثلاث نقاط للاعبين كرة السلة.

- قام راميرز كارلوس Ramirez, Carlos (2003) (21) بدراسة بعنوان "التدريب العقلي لرياضات التحمل" هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير وضع الأهداف، (التصور العقلي، الاسترخاء، الحديث الذاتي) على المستوى الرقمي للتحمل، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة مكونة من (7) لاعبين محليين من لاعبي العاب القوي بكندا، وقد أسفرت النتائج عن التحسن الرقمي للعدائين على الرغم من عدم وجود دلائل على حدوث تكيف فسيولوجي لأفراد عينة البحث.

• إجراءات البحث

• منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة (القياس القبلي والبعدي)، نظرا لمناسبته لطبيعة البحث.

• مجتمع البحث

طلاب المدرسة الاعدادية الثانوية الرياضية بينها وعددهم (30) طالب وهم لاعبو شعبة الكرة الطائرة بالمدرسة والمسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة للموسم (2011/2012)

• عينة البحث

عينة عمدية بلغ قوامها (15) لاعب تحت (17) سنة، ومن المسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة للموسم التدريبي (2011/2012) وعينة استطلاعية قوامها (10) لاعب.

جدول (1)

توزيع أفراد عينة البحث على الدراسة الأساسية والاستطلاعية ن = 30

المتغير	عينة الدراسة الأساسية	عينة البحث الاستطلاعية	عدد الأفراد المستبعدون	الإجمالي
العدد	15	10	5	30
النسبة المئوية	50.0 %	33.33 %	16.67 %	100 %

• توصيف إحصائي لأفراد عينة البحث: تم قيل لمتغيرك لأتية (لصو لزمي، لصو لثوبي، معطى لكلم) التتأكد من تجنئ لعينة تجنئ لعينة

جدول (2)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في متغيرات

العمر الزمني - العمر التدريبي - معامل الذكاء (ن = 15)

المتغيرات	وحدة القياس	مقاييس النزعة المركزية			مقاييس التوزيع	
		المتوسط	الوسيط	-	الانحراف المعياري	التفريط
العمر الزمني	السنة	16.79	17.00	-	0.96	0.22 - 0.91
العمر التدريبي	السنة	5.48	6.00	-	0.62	0.78 - 0.29
معامل الذكاء	الدرجة	102.15	102.00	-	2.25	0.08 - 0.66

يتضح من الجدول (2) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات العمر الزمني، العمر التدريبي، معامل الذكاء، حيث يتبين أن قيم معاملات الالتواء والتفلطح لتلك المتغيرات تتحصر بين $(3\pm)$ ، مما يعني اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

• أدوات جمع البيانات

قام الباحث باستخدام أدوات جمع البيانات التالية :

- استطلاع رأى الخبراء فى البرنامج التجريبي وأهم المهارات العقلية مرفق(1)
- اختبار "كاتل " للذكاء / تصميم كاتل مرفق(2).
- مقياس القدرة على الاسترخاء/ تصميم فرانك فيتال مرفق(3).
- مقياس التصور العقلي فى المجال الرياضي/ تصميم مارتنز مرفق (4).
- اختبار شبكة التركيز/ تصميم دورثى هاريس. مرفق (5).
- مقياس الاستراتيجيات العقلية / تصميم توماس، ميرفي مرفق (6)
- مقياس القلق كسمة وكحالة / تصميم تشارلز سبيلبرجر مرفق(7)
- بطاقة مستويات التوتر العضلى / تصميم روبرت ندفير مرفق (8)
- اختبار دقة الضرب الساحق مرفق (9)
- اختبارات بدنية مرفق(10-13)

• المعاملات العلمية لاختبار كاتل للذكاء :

❖ صدق اختبار كاتل للذكاء:

قام الباحث بإيجاد صدق المحكمين وذلك بعرض الاختبار على مجموعة من السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي وقد بلغ عددهم (5) محكمين، وقد وافقوا على صدق هذا الاختبار فيما وضع من أجله بنسبة مئوية قدرها (100%)0

❖ ثبات اختبار كاتل للذكاء:

قام الباحث بإيجاد ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي لها نفس خصائص العينة ومن خارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددها (10) لاعبين، وجدول (3) يوضح معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبار كاتل للذكاء.

جدول (3)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبار كاتل للذكاء ن = 10

المتغير	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر	ر الجدولية عند 5%
		ع	س	ع	س		
معامل الذكاء	الدرجة	1.19	99.90	1.95	100.70	0.749*	0.632

يتضح من الجدول (3) أن قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) مما يعني ثبات المقياس.

• المعاملات العلمية لمقياس القدرة على الاسترخاء :

❖ صدق المقياس:

تم إيجاد صدق هذا المقياس في كثير من الدراسات المرجعية باستخدام العديد من طرق إيجاد الصدق، وتراوح معامل صدق المقياس في هذه الدراسات ما بين (83.3%، 100%)، وقد قام الباحث بإيجاد صدق المقياس عن طريق إيجاد صدق الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي، وجدول (4) يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس القدرة على الاسترخاء.

جدول (4)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي

لمقياس القدرة على الاسترخاء (ن = 10)

رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط
1	0.691	6	0.714	11	0.710
2	0.713	7	0.686	12	0.719
3	0.745	8	0.678	13	0.667
4	0.723	9	0.735	14	0.716
5	0.699	10	0.742	15	0.666

ر الجدولية عند 5% = 0.632

يتضح من جدول (4) أنه يوجد ارتباط دال إحصائي بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي

لمقياس القدرة على الاسترخاء عند مستوى دلالة (0.05)

ثبات مقياس القدرة على الاسترخاء:

قام الباحث بإيجاد ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا وفق تعديل كرونباخ على عينة الدراسة الاستطلاعية، والبالغ عددها (10) لاعب كره طائرة، وقد بلغ قيمة معامل ألفا كرونباخ (0.693)، وهي قيمة مقبولة مما يدل على ثبات المقياس.

• المعاملات العلمية لمقياس التصور العقلي

❖ صدق مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

تم إيجاد صدق المقياس عن طريق حساب الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس والمجموع الكلي وكذلك بين درجة كل محور " موقف رياضي " للمقياس والمجموع الكلي للمقياس، وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها (10) من لاعبي الكرة الطائرة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية والجدول (5) يوضح الاتساق الداخلي لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي.

جدول (5)

معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد مقياس التصور العقلي

في المجال الرياضي والمجموع الكلي للمقياس ن = 10

رقم العبارة	الأبعاد	قيمة ر	ر الجدولية
1	التصور البصري	0.801	عند = %5 0.632
2	التصور السمعي	0.745	
3	التصور الحس حركي	0.761	
4	التصور الأنفعالي	0.787	
5	التحكم في التصور	0.734	

يتضح من جدول (5) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد التصور العقلي في المجال الرياضي والمجموع الكلي للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي.

❖ ثبات مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

قام الباحث بإيجاد ثبات المقياس عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي لها نفس خصائص العينة ومن خارج عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (10) لاعب كره طائرة 0

جدول (6)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس

التصور العقلي في المجال الرياضي ن = 10

ر عند 5%	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الابعاد
	ع	س	ع	س		
0.632 =	1.59	15.10	0.95	14.30	الدرجة	التصور البصري
0.859	1.23	13.80	1.10	13.10	الدرجة	التصور السمعي
0.838	2.21	13.30	2.16	12.70	الدرجة	التصور الحس حركي
0.926	1.07	15.40	0.85	14.50	الدرجة	التصور الانفعالي
0.729	1.52	16.10	1.49	15.30	الدرجة	التحكم في التصور

يتضح من الجدول (6) أن قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني ثبات المقياس.

• المعاملات العلمية لاختبار شبكة التركيز 0

❖ صدق اختبار شبكة التركيز:

قام الباحث بحساب صدق اختبار شبكة التركيز باستخدام صدق التمايز، وذلك بتطبيقه على مجموعتين من اللاعبين بلغ قوام كل مجموعة (10) من لاعبي الكرة الطائرة، حيث تمثل المجموعة الأولى لاعبي الكرة الطائرة المتميزين وتمثل المجموعة الثانية للاعبين الكرة الطائرة غير المتميزين، وجدول (7) يوضح دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في اختبار شبكة التركيز 0

جدول (7)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة

في اختبار شبكة التركيز ن = 1 ن = 2 = 10

ت الجدولية	قيمة " ت "	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة	
			ع	س	ع	س
2.26	*4.97	1.80	0.88	8.10	0.74	9.90

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبار شبكة التركيز ولصالح المجموعة المميزة، مما يدل على قدرة الاختبار على التمييز بين الأفراد، وبالتالي صدق الاختبار فيما وضع من أجله.

❖ ثبات اختبار شبكة التركيز:

قام الباحث بإيجاد ثبات المقياس عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي لها نفس خصائص العينة ومن خارج عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (10) لاعب كره طائرة.

جدول (8)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبار شبكة التركيز ن = 10

المتغير	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة معامل الارتباط
	س	ع	س	ع	
اختبار شبكة التركيز	9.90	0.74	10.50	0.71	0.745

ر الجدولية عند 5% = 0.632

يتضح من الجدول (8) أن قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني ثبات اختبار شبكة التركيز.

المعاملات العلمية لمقياس الاستراتيجيات العقلية :

ثبات المقياس :

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار باستخدام طريقة التجزئة النصفية عن طريق تطبيق الاختبار على (10) لاعبا، وتم تقسيم الاختبار إلى نصفين متكافئين، وتم إيجاد معامل الارتباط بين نصفي الاختبار، كما يوضح الجدول التالي .

(جدول 9)

معامل ثبات مقياس الاستراتيجيات العقلية (ن = 10)

معامل الارتباط	النصف الثاني للاختبار		النصف الأول للاختبار	
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط
0.781	2.711	32.561	2.461	31.231

ر الجدولية عند 5% = 0.632

يتضح من الجدول (10) أن قيمة معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والفردية للمقياس (0.781) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) مما يعني ثبات المقياس .

❖ صدق المقياس :

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للاختبار وذلك عن طريق تطبيقه على عينة مكونه من (10) لاعبين, وتم ايجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد, ثم ايجاد الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (10)

صدق الاتساق الداخلي بين درجة كل بعد من ابعاد

مقياس الاستراتيجيات العقلية والدرجة الكلية للمقياس (ن = 10)

الرقم	البعد	معامل الارتباط	ر الجدولية
1	بناء الاهداف	0.685	عند 0.05 = 0.632
2	الحديث الذاتى	0.738	
3	الاستثارة	0.711	
4	التفكير الايجابي	0.822	
5	التحكم النفعالى	0.689	
6	الإلية	0.741	
7	الكلمات المزاجية	0.753	
8	التفكير فى الواجب المهاري	0.778	
9	تجزئة الأداء	0.813	

يتضح من جدول (9) ما يلي :

أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس .

• المعاملات العلمية لقائمة القلق الرياضى كحالة وكسمة:

• معامل الصدق :

❖ صدق المحكمين :

تم ايجاد صدق هذه القائمة فى العديد من الدراسات السابقة ومن خلال العديد من طرق ايجاد الصدق لذلك اكتفى الباحث بعرض محاور وعبارات القائمتين على الخبراء وقد جاءت النتيجة بالموافقة عليها بنسبة 100% و مناسبتها للتطبيق على عينة البحث .

❖ **معامل الثبات لقائمة القلق الرياضى كحالة وكسمة :**

تم حساب ثبات قائمة القلق كحالة وقائمة القلق كسمة عن طريق إيجاد معامل ألفا وذلك بتطبيق القائمة علي عينة بلغ قوامها (10) لاعبون ومن غير المشاركين فى عينة البحث، وقد بلغت قيمة معامل الفا (0.85)، (0.78) مما يدل علي ثبات المقياس 0

• **المعاملات العلمية لبطاقة التوتر العضلي :**

❖ **صدق البطاقة :**

تم إيجاد صدق البطاقة لمستويات التوتر العضلي باستخدام الصدق المرتبط بالمشك وذلك بتطبيق هذه البطاقة مع مقياس القدرة على الاسترخاء "محمد علاوي، أحمد السويدي" (1981) وذلك على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث بلغ قوامها (10) لاعب وقد حققت البطاقة معامل ارتباط بلغ (-0.79) مما يدل على صدق هذه البطاقة 0

جدول (11)

معامل الصدق المرتبط بالمشك بين بطاقة مستويات التوتر العضلي

ومقياس القدرة على الاسترخاء ن = 10

معامل الارتباط	مقياس القدرة على الاسترخاء		بطاقة مستويات التوتر العضلي	
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط
0.79-	2.41	31.08	3.47	43.81

ر الجدولية عند 5% = 0.632

يتضح من جدول (11) ما يلي: أن معامل الارتباط بين بطاقة مستويات التوتر العضلي ومقياس القدرة على الاسترخاء قد بلغ (-0.79) مما يدل على صدق بطاقة مستويات التوتر العضلي في قياس ما وضعت من اجله.

❖ **ثبات البطاقة:**

لقد تم حساب معامل ثبات البطاقة عن طريق تطبيق البطاقة وإعادة تطبيقها بعد فترة زمنية أسبوعين، فاصلة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني على عينة مكونة من (10) لاعبين، وذلك تحت نفس الظروف والاشتراطات 0

وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين للمجموعات العضلية الأربعة قد تراوح بين (0.83، 0.97) وهي قيم جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ثبات البطاقة .

- القياس القبلي:-
- تم اجراء القياسات القبليه في المدة من 2011/ 7/5 إلى 2011/ 7/8 0
- تطبيق البرنامج المقترح للاستراتيجيات العقلية
- بدأ تطبيق البرنامج المقترح للاستراتيجيات العقلية في المدة من 2011/ 7/18 إلى 2011/10/17 .
- القياسات البعدية :
- تم اجراء القياسات البعدية في المدة من 2011/10/20 إلى 2011/10/23 0
- الأسلوب الإحصائي المستخدم:
- قام الباحث بمعالجة البيانات التي حصل عليها الباحث بواسطة برنامج التحليل الاحصائي(SPSS-V17)، وقد تمت المعالجة من خلال المعاملات التالية:
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء والتفلطح.
- اختبار دلالة الفروق.
- معامل الارتباط لبيرسون.
- معامل ألفا كرونباخ0

• عرض النتائج ومناقشتها :

أولاً : عرض النتائج

1- عرض النتائج المرتبطة باستراتيجيات التفكير والمهارات العقلية :

جدول (12)

دلالة الفروق بين القياسين البعدي والقبلي للعينة في استراتيجيات التفكير ن = 15

الدلالة	قيمة ت	القياس القبلي		القياس البعدي		وحدة القياس	القياسات المتغيرات
		ع	م	ع	م		
دال	6.33	2.53	21.42	4.13	29.24	درجة	التفكير في الواجب المهاري
دال	3.57	2.76	23.26	3.02	27.18	درجة	الحديث الذاتي الإيجابي
دال	7.07	2.09	22.14	2.58	28.13	درجة	تجزئة الأداء
دال	4.98	2.13	21.95	2.98	26.60	درجة	الكلمات المزاجية
دال	7.02	2.64	21.91	2.91	28.95	درجة	بناء الأهداف
دال	4.98	3.77	22.73	3.56	29.32	درجة	الاستئارة
دال	4.58	2.64	13.02	2.82	17.54	درجة	التفكير الإيجابي
غير دال	1.17	3.71	14.96	2.35	16.28	درجة	الآلية
دال	2.90	3.36	21.23	4.06	25.13	درجة	التحكم الانفعالي

الاستراتيجيات العقلية

قيمة "ت" الجدولية (1.76) عند مستوي (0.05)

بدراسة الجدول (12) يتضح وجود فروق دالة بين القياسين البعدي والقبلي للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي في استراتيجيات التفكير، عد الآلية في الأداء، فبالرغم من أن فروقه لم تعطي دلالة إحصائية إلا أن قيمة متوسط القياس البعدي وهي (16.28) جاءت أكبر من قيمة متوسط القياس القبلي وهي (14.96) مما يدل على وجود علاقة إيجابية لصالح القياس البعدي في هذا المتغير.

- عرض النتائج المرتبطة بالمهارات العقلية قيد البحث :

جدول (13)

دلالة الفروق بين القياسين البعدى والقبلى للعينة فى المهارات العقلية ن = 15

الدلالة	قيمة ت	القياس القبلى		القياس البعدى		القياسات المتغيرات
		ع	م	ع	م	
دال	5.09	1.03	4.02	2.16	7.13	تركيز الانتباه
دال	6.31	2.99	39.53	5.07	49.00	الاسترخاء
دال	1.90	2.72	6.40	1.59	7.93	التصور البصري
دال	4.01	1.92	5.40	0.51	7.53	التصور السمعي
دال	3.88	1.65	6.20	0.53	8.00	التصور الحس حركي
دال	2.82	1.83	5.33	0.67	6.80	تصور الحالة الانفعالية المصاحبة
دال	3.57	2.03	5.53	0.51	7.53	القدرة علي التحكم فى التصور
دال	2.96	1.01	3.20	صفر	4.00	التصور العقلي من منظور داخلي

قيمة "ت" الجدولية (1.76) عند مستوي (0.05)

بدراسة الجدول (13) يتضح وجود فروق دالة بين القياسين البعدى والقبلى للعينة التجريبية

لصالح القياس البعدى فى المهارات العقلية 0

- عرض النتائج المرتبطة بالقلق الرياضى :

جدول (14)

دلالة الفروق بين القياسين البعدى والقبلى للعينة فى القلق الرياضى ن = 15

الدلالة	قيمة ت	القياس القبلى		القياس البعدى		وحدة القياس	القياسات المتغيرات
		ع	م	ع	م		
دال	2.41-	8.32	65.83	12.43	56.46	درجة	القلق الرياضى كحالة
دال	3.22-	12.46	60.20	10.96	46.90	درجة	القلق الرياضى كسمة

قيمة "ت" الجدولية (1.76) عند مستوي (0.05)

يوضح الجدول (14) وجود فروق دالة بين القياسين البعدى والقبلى للعينة التجريبية فى

خفض القلق الرياضى كسمة وكحالة لصالح القياس البعدى.

- عرض النتائج المرتبطة بمستوي دقة أداء الضرب الساحق

جدول (15)

دلالة الفروق بين القياسين البعدي والقبلي للعيينة التجريبية

في دقة أداء الضرب الساحق ن = 15

الدلالة	قيمة ت	القياس القبلي		القياس البعدي		وحدة القياس	القياسات المتغيرات
		ع	م	ع	م		
دال	2.85	11.25	70.60	7.89	80.86	درجة	دقة الضرب الساحق

قيمة "ت" الجدولية (1.76) عند مستوي (0.05)

يتضح من الجدول (15) وجود فروق دالة بين القياسين البعدي والقبلي للعيينة التجريبية لصالح القياس البعدي حيث تشير قيمة "ت" المحسوبة (2.85) أكبر من قيمة "ت" الجدولية (2.05) إلى وجود فروق دالة إحصائياً

- عرض النتائج المرتبطة بالعلاقة بين القلق الرياضي ودقة أداء الضرب الساحق :

جدول (16)

معامل الارتباط المتعدد بين القلق الرياضي (كسمة، كحالة)

ودقة أداء مهارة الضرب الساحق ن = 15

معامل الارتباط	القياس القبلي		القياس البعدي		القياسات المتغيرات
	ع	م	ع	م	
0.611	8.32	65.83	12.43	56.46	القلق الرياضي كسمة
	12.46	60.20	10.96	46.90	القلق الرياضي كحالة
	11.25	70.60	7.89	80.86	دقة الضرب الساحق

قيمة "ر" الجدولية (0.497) عند مستوي (0.05)

بدراسة الجدول (16) يتضح أن هناك علاقة عكسية بين القلق الرياضي بنوعيه (كسمة - كحالة) وانعكاس ذلك إيجابياً علي مستوي دقة أداء مهارة الضرب الساحق.

ثانياً: مناقشة النتائج :

1- مناقشة النتائج المرتبطة باستراتيجيات التفكير

يتضح من خلال دراسة وتحليل جدول (12) (13) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والقبلي للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع الاستراتيجيات العقلية التي يقيسها مقياس الاستراتيجيات العقلية في المجال الرياضي (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الإيجابي - تجزئة الأداء - الكلمات المزاجية - بناء الأهداف - الاستثارة - التفكير الإيجابي - التحكم الانفعالي) مع عدم وجود فروق في استراتيجية الآلية في الأداء.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه وليد جبر (2004م) (16) إلى أن محتوى الاستراتيجيات العقلية مرتبط كل منها بالآخر وأنه يمكن استخدام هذا المحتوى في صورة تكاملية شاملة. ومن جهة أخرى توضح النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في القياسين البعدي والقبلي للعينة في استراتيجية الآلية في الأداء وقد يعزي ذلك إلى أن البرنامج المهاري يعمل على تنمية الآلية في الأداء من خلال التصحيح المستمر للأخطاء وتكرار الأداء المهاري فيساهم ذلك في تدعيم المسارات العصبية للعضلات العاملة في الأداء مما يؤدي إلى تنمية الآلية في الأداء وعلي الرغم من ذلك جاءت قيمة متوسط القياس البعدي أكبر من قيمة متوسط القياس القبلي. وتتفق مع ما أكده محمد العربي، عبد النبي الجمال (1996) من أهمية التدريب على استراتيجيات التفكير حيث أن ذلك يعطي الاحساس بالأمان والشعور بالطمأنينة وينتج عنه عدم الخوف من الفشل ويقلل من ظهور الأخطاء لذا يجب أن تتوافر لدى اللاعب بعض الاستراتيجيات التي تعمل على الاستمرار في حالة الشعور الجيد بما يتناسب مع طبيعة النشاط الممارس. (10 : 443، 444) وبصفة عامة فإن النجاح في تحقيق أي استراتيجية يتأسس على تنمية المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء - التصور - تركيز الانتباه) 0

وهو ما أشار إليه جارسيا Ramirez Garcia (2003) (21) من أن نجاح أي استراتيجية يتأسس على تنمية المهارات العقلية الآتية (الاسترخاء - التصور - الحديث الذاتي).

وتتفق هذه النتائج مع الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة

إحصائية بين القياس البعدي والقبلي في استراتيجيات التفكير لصالح القياس البعدي".

- مناقشة النتائج المرتبطة بالقلق الرياضي :

تشير نتائج جدول (14) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في خفض القلق الرياضي (كسمة، كحالة) لصالح القياس البعدي.

وقد تعزي هذه الفروق إلى إخضاع العينة للبرنامج والذي تضمن ثلاثة أنواع من الاستراتيجيات العقلية ساهمت في إحداث هذه الفروق كما يلي :

أ- إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي :

ينفق محمد علاوى (2002) مع محمد العربي، ماجدة إسماعيل (2002) أنه يجب أولاً التعرف على الأفكار السلبية وإعداد أفكار إيجابية بناءة لكي تحل محلها فعندما يتولد لدى الفرد أفكار سلبية فما عليه إلا أن يوجه لهذه الأفكار كلمة (قف) بذلك يعمل على تشتيت الدافع السلبي وإحلال التفكير البناء محله وذلك للمساعدة في خفض توتراتهم والوصول إلى التعبئة النفسية المطلوبة . (7، 326) ، (12: 225).

ومع ما أشارت إليه "ليزا براون" Lisa Brown (2008) (24) من أن الحديث الذاتي الإيجابي خلال عملية تدريب الأفكار العقلية يؤدي للوصول للقلق الإيجابي و يعطي اللاعب الثقة بالنفس التي تؤهله للعب تحت ضغط وتحقيق الفوز.

ب- إستراتيجية التفكير فى الواجب المهاري :

والتي تحتوي علي تدريبات للاسترخاء العضلي والعقلي وتدرجات أخرى للتصور العقلي وكذلك تدريبات لتركيز الانتباه والتي قد تكون ساهمت بإيجابية فى القلق الرياضى كسمة وكحالة لما تتضمنه من محتوى مناسب للتفكير سواء فى التدريب أو المنافسة من خلال التركيز علي النواحي الفنية للأداء المهاري وعزل المثيرات الخارجية المشتتة, ويتفق مع ما وتتفق هذه النتائج بصفة خاصة مع ما توصل إليه العالم الفسيولوجي اميلي برتولينو Amelie Bartolino (1996) (17) من وجود علاقة عكسية بين تنمية الثقة بالنفس ومستويات القلق لدي الرياضيين.

وكذلك ما أوضحه هارود و دنت Harwood & Dent (2003) (19) من أن تنمية المهارات العقلية من شأنه تطوير الثقة الرياضية وبالتالي الوصول للقلق المناسب للأداء المهارى .

ج- إستراتيجية تجزئة الأداء

أن المحتوى المتضمن لهذه الاستراتيجيات وما يشتمل عليه من تصور عقلي متعدد الأبعاد للمهارة بصفة خاصة ولتوزيع توقيتات التدريب والمنافسة بصفة عامة وكذلك استخدام تركيز الانتباه لعزل المثيرات المشتتة قبل وأثناء الأداء هو جوهر هذه الاستراتيجيات0

كما أن استخدام التصور العقلي بأبعاده المختلفة ضمن محتوى هذه الاستراتيجيات يعتبر من الأساليب الفعالة فى خفض القلق الرياضى وزيادة الثقة بالنفس0

ويشير أسامة راتب (1995) إلى أهمية الاستفادة من مهارة التصور العقلي في تدعيم الثقة الرياضية وهو رد الفعل الإيجابي للقلق حيث يتحقق ذلك من خلال مراجعة الصورة العقلية لخبرات النجاح للأداء السابق أو للأداء المتوقع مع مراعاة أن يتم ذلك في ضوء مبدأ واقعية الأهداف. (2: 357)

وتتفق أيضا مع النتائج التي تم التوصل إليها روشال وآخرون **Rushall et al (1996)** (22) والتي أشارت إلى فعالية استخدام استراتيجيات التفكير وتحقيقها لأفضل الإنجازات الرياضية.

وهو ما يحقق الفرض الثاني في البحث والذي ينص علي
" توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي و القياس القبلي في مستوى القلق الرياضى لصالح القياس البعدي".

3- مناقشة النتائج المرتبطة بدقة أداء الضرب الساحق في كرة الطائرة
تشير نتائج جدول (15) إلى وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي للعينة عن القياس القبلي في مستوي دقة أداء الضرب الساحق لصالح القياس البعدي.
وقد يرجع هذا التقدم الذي طرا علي القياس البعدي نتيجة تعرض العينة لبرنامج التدريب العقلي المقترح، إضافة إلى البرنامج المهاري الذي ساهم أيضا في تطوير مستوي دقة الأداء.
وتتفق النتائج مع نتائج العديد من الدراسات التي تناولت دراسة فاعلية برامج التدريب العقلي ومدى مساهمتها في الارتقاء بمستوي الأداء ودقته،

كما يرجع محمد العربي (2000) فاعلية التدريب العقلي إلى قدرة الجهاز العصبي علي التسجيل الحسي Register Sensory والأنماط الحركية Motor Patterns وقدرتها علي استرجاع وإعادة ترتيب التصور، حيث يؤدي التدريب العقلي إلى إحداث تغييرات في الجهاز العصبي المركزي، وهي التي يحدثها الأداء المهاري من خلال عشرات التكرارات.

(9 : 303، 304)

وتدعم هذه النتائج الفرض الثالث للبحث والذي ينص علي أن:
" توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس القبلي في تنمية دقة الضرب الساحق لصالح القياس البعدي".

4- مناقشة النتائج المرتبطة بالعلاقة بين القلق الرياضى (كسمة وكحالة) ودقة أداء الضرب الساحق للناشئين فى كرة الطائرة :

بدراسة وتحليل نتائج جدول (16) يتضح أن هناك علاقة عكسية بين القلق الرياضى بنوعيه (كسمة - كحالة) و ايجابية مستوي دقة أداء مهارة الضرب الساحق.

وقد ترجع هذه النتائج إلى فعالية البرنامج المقترح لاستراتيجيات التفكير، حيث استخدام استراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي تعتبر نوعا من التخطيط العقلي والإعداد اللفظي الذي يساعد على الارتقاء بمستوي دقة المهارات الحركية وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من "روشال وآخرون" **Rushall et al (1996) (22)** وما أشارت إليه من وجود علاقة إيجابية بين استخدام الحديث الذاتي والكلمات المزاجية ومستوي الأداء.

وتتفق هذه النتائج بشكل خاص مع ما توصل إليه إدوارد، هاردي **Edward & Hardy (1996) (18)** من وجود ارتباط عكسي بين الثقة وشدة القلق المعرفي والبدني وأنه كلما زادت درجة الثقة بالنفس كلما قلت شدة وأعراض القلق وارتفع مستوي دقة الأداء.

وأیضا مع نتائج دراسة هارود، دنت **Harwood & Dent (2003) (19)** أن تدريب المهارات العقلية يساهم فى تطوير الثقة بالنفس وتحسين مستوي الأداء للرياضيين.

وتحقق هذه النتائج الفرض الرابع للبحث الذي ينص على :

توجد علاقة عكسية بين مستوى القلق الرياضى ودقة أداء الضرب الساحق للناشئين فى كرة الطائرة .

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً: الاستخلاصات:

- في ضوء أهداف وتساؤلات البحث والمنهج المستخدم، وفي حدود عينة البحث ومن خلال التحليل الإحصائي واستناداً على النتائج التي تم التوصل إليها، أمكن استخلاص ما يلي:
- 1- ساهم التدريب المهاري في تطوير دقة الضرب الساحق للناشئين في الكرة الطائرة.
 - 2- التدريب العقلي الأساسي هو أحد الخطوات الضرورية لتطبيق إستراتيجيات التفكير في المواقف التنافسية الضاغطة حيث يصعب تطبيق مثل هذه الإستراتيجيات قبل الانتهاء من التدريب العقلي لمتطلبات النشاط التخصصي.
 - 3- استخدام إستراتيجية التفكير في الواجب المهاري، الحديث الذاتي، تجزئة الأداء يساهم في الوصول للقلق الإيجابي والأرتقاء بمستوي دقة الضرب الساحق من خلال التركيز علي النواحي الفنية للأداء.
 - 4- توجد علاقة عكسية بين ارتفاع مستوى القلق (كسمة , كحالة) ودقة الضرب الساحق للناشئين في كرة الطائرة.

ثانياً: التوصيات:

- في حدود نتائج البحث وانطلاقاً من الاستخلاصات والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:
- 1- تطبيق البرنامج المقترح واستخدام استراتيجيات التفكير التي تضمنها البرنامج وهي (التفكير في الواجب المهاري , الحديث الذاتي، تجزئة الأداء) جنباً إلى جنب مع البرنامج المهاري المستخدم في تدريب ناشئى كرة الطائرة، حيث أوضحت نتائج البحث وكذلك مجموعة من الدراسات والبحوث أهمية هذه الاستراتيجيات في الارتقاء بمستوى دقة الضرب الساحق.
 - 2- أهمية العمل على تخصيص الوقت المطلوب للإعداد النفسي بوجه عام، والتدريب على الاستراتيجيات العقلية المناسبة حتى يمكن الاستفادة من معطيات علم النفس الرياضي، والتي ثبت صلاحيتها في تطوير مستوى دقة الأداء.
 - 3- إجراء العديد من البحوث والدراسات لاكتشاف وتفسير العلاقات التي تربط الاستراتيجيات العقلية المختلفة بعضها ببعض وأيضاً لدراسة ظاهرة انتقال أثر تدريب استراتيجية عقلية على الوصول للقلق الإيجابي أو على استراتيجية عقلية أخرى.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- 1- أحمد عرنوس: "تأثير إستراتيجيات التفكير على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الحركية وضغوط المنافسة لناشئى سلاح سيف المبارزة " رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الأسكندرية(2010) 0
- 2- أسامة راتب: علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة (1995) 357.
- 3- أسامة راتب: علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة (1997) 20 0
- 4- إين فرج "الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرب واللاعب"، ط1، منشأة المعارف الأسكندرية، (1989م) 0117
- 5- محمد عبد اللطيف: " التدريب العقلي باستخدام بعض البرمجة اللغوية العصبية لتطوير إستراتيجيات التفكير و فاعلية الأداء في الرياضات الفردية " رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان(2011) 0
- 6- محمد علاوى : مدخل فى علم النفس الرياضي، ط6، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. (2007) 384 0
- 7- _____: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة. (2002) 326 0
- 8- محمد العربي : استراتيجيات التفكير فى المنافسات الرياضية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، القاهرة. (1999) 22،25 0
- 9- _____: التدريب العقلي فى المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة(2000) 303، 304.
- 10- محمد العربي، عبد النبي الجمال: التدريب العقلي فى التنس، دار الفكر العربي، القاهرة(1996) 443، 444 0
- 11- محمد العربي، ماجدة إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. (2001) 427
- 12- _____: التوجيه و الإرشاد النفسى فى المجال الرياضي، القاهرة(2002) 225.

- 13- مصطفى باهي، سمير جاد: سيكولوجية التفوق الرياضي تنمية المهارات العقلية، مكتبة النهضة المصرية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة (2000) 0 160
- 14- نشأت منصور: " الذكاء الانفعالي وعلاقته بقلق المنافسة الرياضية ونتائج بطولات الجميز" رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الأسكندرية (2010).
- 15- هبة نديم: " أثر التدريب العقلي على خفض قلق المنافسة و فاعلية الأداء المهاري للاعبات التايكوندو" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان (2008) 0
- 16- وليد جبر: فاعلية الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش (دراسة حالة) رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان (2004).
- ثانيًا: المراجع الأجنبية :

- Amelie Bartolino, B. A. (1996): Salivary Hormonal Levels, Anxiety and self- confidence indices in collegiate football and Basketball players over a season of play, university of texas at Austin, in dissertation. -17
- Edwards, T. & Hardy, I. (1996): The interaction effects of intensity and direction of cognitive and Somatic anxiety and self confidence upon performance. Journal of sport & exercises psychologist, 3-42. -18
- Harwood, C; Dent-P. (2003): Practical mental skills training. Journal Article. London. -19
- Pates, J. et al (2002): The effects of hypnosis on flow states and three Point schooling performance in basketball players, Sport – Psychologist – Champaign, 111, 16 (1), 34- 47, Total no. of pages: 14. -20
- Ramirez –Carlos. (2003): Mental training for endurance sports. Canada. -21
- Rushall, B. (1996): Some determinates in human performance, A psychological perspective, on invited keynote address presented at the Korean society of sport psychology summer seminar at Seoul Olympic park, June 22. -22
- Schamer, H. (1999): Mental strategies training program for marathon runners international, Journal of sport psychology V (3) No (3), September. -23
- http://www/lisabrown.ca/mtt_for_sort.htm ثالثًا: شبكة المعلومات -24

فاعلية استراتيجيات التفكير فى خفض القلق الرياضى وتنمية دقة أداء الضرب الساحق لدى الناشئين

*د / مصبح عبدالله مصطفى

يهدف البحث إلى وضع برنامج لاستراتيجيات التفكير والتعرف على تأثير استخدام استراتيجيات التفكير فى خفض القلق الرياضى وتنمية دقة أداء الضرب الساحق للناشئين فى الكرة الطائرة، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحده (القياس القبلى البعدى) تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتمل مجتمع البحث الصف الأول والثانى الثانوي بالمدرسة الإعدادية الثانوية الرياضية بينها وعددهم (30) طالب، قسمت إلى مجموعة تجريبية قوامها (15) طالب، وتم اختيار (10) لاعبًا الآخرون كعينة البحث الاستطلاعية، تم إجراء التوصيف الأحصائى لعينة البحث فى المتغيرات الوصفية (الذكاء - العمر التدريبي - العمر الزمنى)، استغرق البرنامج مدة زمنية قدرها (12) أسبوعاً بواقع ثلاث وحدات تدريبية إسبوعياً وبمعدل (45) دقيقة لكل وحدة تدريبية وزعت (30) دقيقة للتدريب العقلي و(15) دقيقة تدريب مهاري، وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج المقترح للاستراتيجيات العقلية فى تطوير مستوى دقة أداء مهارة الضرب الساحق فى الكره الطائرة، كما أوضحت دور التدريب على الاستراتيجيات العقلية فى خفض القلق الرياضى كسمة وكحالة وتنمية مهارات الاسترخاء والتصور وتركيز الانتباه، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية بين خفض القلق الرياضى ومستوى دقة أداء الضرب الساحق للناشئين فى الكرة الطائرة، وقد أوصى الباحث بضرورة استخدام إستراتيجية التفكير كوسيلة لتنمية المهارات العقلية كالاسترخاء والتصور وتركيز الانتباه وكذلك كوسيلة للوصول للقلق الرياضى الإيجابى نظراً لارتباطها بمستوى دقة أداء الضرب الساحق فى الكره الطائرة.

* مدير عام النشاط الرياضى بجامعة بنها - دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية.

The effect of thinking strategy in reduce the sports anxiety and the performance development accuracy for smashing for the young players of volleyball

The research aims at making a program for the mental strategies and know the effect of using there thinking strategies in reduce the sports anxiety and the smashing development accuracy performance for the young players in volleyball. The researcher used the experimental design for the experimental group one (before - after) .the research environment includes first secondary students &second secondary school in the sport school in Benha. Their Number was 30 students divide into 15 students as an basic & and the other 10 students as a exploratory sample.

The development accuracy of smashing in volleyball and the equaling has been done in the psychological changes as follows (intelligence – mental strategies – the ability for relaxation – mental imaging – attention focus – sport anxiety as a symptom – sport anxiety as a case).

The program lasts time as 12 weeks as three training units weekly estimated by 45 minutes for every training unit. Every 30 minutes for the mental training & 15 minutes for the skill training. the results have shown that the program is efficient for the mental strategies in developing the level of skill smashing development accuracy in volleyball and it shows the role of training for the mental strategies in reduce the sports anxiety as a symbol and a case and developing the relaxing skill, imaging and focus attention. The results show that there is a contest relations between reduce the sports anxiety and the level the performance development accuracy for shutting for the young players of volleyball the research recommends for necessarily using the thinking strategies as a way to develop the mental sport skills like the relaxation, imaging and focus attention as well was a way to develop the spot confidence as it related to the level of the smashing development accuracy in volleyball .

