

# " فعالية برنامج للتدريب العقلي علي تطوير بعض المهارات النفسية و مستوى أداء بعض مهارات التمرينات باستخدام الكرة وكفاءة الجهاز العصبي الذاتي "

\* د. إلهام عبد العظيم فرج

مشكلة البحث وأهميته :

يعتبر التدريب العقلي أحد إستراتيجيات تكنولوجيا التدريب الذي حظى باهتمام العديد من الباحثين في رفع مستوى الأداء المهاري من خلال الربط بين التدريب العقلي والبدني ، حيث يجب أن يشتمل التدريب علي جوانب متعددة منها الجانب النفسي والبدني والإعداد العقلي أيضا ، وتكمن فعالية التدريب العقلي في أنه يتضمن تصور الحركة ، وتسلسل المهارات والمواقف مما يساعد المتعلم علي التحكم في الانتباه وعزل تفكيره والتركيز علي الإطار العام للمهارة ، حيث أشار " توتكو \* Tutko ١٩٧٦ إلي أن تركيز اللاعب في أدائه الحركي يجعله يهين نفسه لوضع معين وواجب محدد ويمكن التحكم في مستويات القلق والتوتر والاقتصاد في الطاقة مع تنمية القدرة علي استخدام المجموعات العضلية الضرورية للحركة واسترخاء المجموعات غير الضرورية ( ٢٦ : ٢١٠ ) .

وهناك العديد من الدراسات التي أتفقت علي أهمية مصاحبة التدريب العقلي للتدريب البدني لتحقيق مستوى أداء عالي كدراسة \* ماجدة إسماعيل والعربي شمعون \* ١٩٨٣ و \* نادية عبد القادر \* ١٩٨٧ و \* بسمة شريف حيدر ١٩٩٦ و \* نجلاء فتحي \* ١٩٩٧ و \* أحمد صلاح الدين \* ١٩٩٧ و \* أمل عبد الله سالم \* ١٩٩٨ في مجال التمرينات والجمباز. ويشير \* كوكس Cox \* ١٩٩٤ أنه يجب الاهتمام بنسبة التدريب البدني إلي التدريب العقلي فنسبة ٧٥ % تدريب بدني إلي نسبة ٢٥ % تدريب عقلي يؤدوا إلي أداء أفضل ( ٢١ : ١٧٦ ) .

كما أشار \* العربي شمعون \* ١٩٩٦ إلي إن التدريب العقلي يتضمن بعض المهارات النفسية كالتدريب علي الاسترخاء والتعرف علي النواحي الانفعالية للاعب ، التصور العقلي الحركي ، استرجاع النواحي الفنية للأداء ، التعرف علي الخبرات الناجحة ، التدريب علي تركيز الانتباه وعزل التفكير ( ١٢ : ٤٧ ) .

ويعتبر الاسترخاء جانب هام من التدريب العقلي نصل من خلاله إلي عملية استرخاء العضلات والعضلات مع الاحتفاظ بانتباه الفرد موجه للعمل الذي سيقوم به وبمعني آخر أن يكون الفرد في حالة \* انتباه مسترخي Relaxed Attention \* ، كما تكمن أهمية الاسترخاء في تنمية الجوانب الفسيولوجية كتنظيم ويطء التنفس واسترخاء العضلات وتقليل كمية الأوكسجين المستخدمة داخل الجسم ، كما يساعد في تنمية الجوانب البدنية كتأخر ظهور التعب وزيادة القدرة علي العمل لفترات طويلة ( ٢٧ : ١٨ ) .

ويذكر \* أسامة راتب \* ١٩٩٥ أن تطور مهارة القدرة علي الاسترخاء يساعد علي التخلص من التوتر والقلق وخفض حدة الاستثارة ويمكن التدريب عليه من خلال التنفس الصحيح والتحكم في التنفس ( ٢٧١ - ٢٧٤ ، ٢٩٠ ) كما يشير \* العربي شمعون \* ١٩٩٢ إلي أهمية المصاحبة الموسيقية لتمرينات الاسترخاء ( ١٢ : ٢٥ ) .

والتصور العقلي مهارة نفسية تحتاج إلي تعلم من خلال الممارسة علي أن يسبقه ويصحبه إعداد بدني وهاري يساعد علي بناء الثقة بالنفس وذلك من خلال تطوير الصفات البدنية إلي جانب الإعداد البدني الخاص ( ٥ : ٣٢٠ ) .

ويصاحب التدريب البدني توازن في عمل كل من الجهازين السمبثاوي والباراسمبثاوي حيث تغلب نغمة الجهاز السمبثاوي أثناء وبعد التدريب مباشرة ويحدث تأثيراً عكسياً أثناء الراحة حيث تغلب نغمة الجهاز العصبي الباراسمبثاوي . وفي هذا الصدد يشير " هارس Hariss : ١٩٨٤ أن التصور العقلي يؤدي إلى حدوث نشاط عضلي مماثل للذي يحدث أثناء الأداء الفعلي ولكن بحجم أقل ، كما أن هناك حركات غير ملحوظة تحدث أثناء التصور وأكد أن هذه الحركات تؤثر على السلوك المهاري التالي ( ٢٢ : ١٧٨ ) .

ويؤكد " أبو العلا عبد الفتاح " ١٩٩٧ أن عمليات التدريب تحسن من قوة ومرونة العمليات العصبية وتزيد معدلاتها ، كما أن التصور العقلي النشط لأداء مهارات معينة يصاحبه نشاط عضلي من خلال تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات المرسله من الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة ، ومن هنا رأت الباحثة دراسة كفاءة عمل الجهاز العصبي الذاتي من خلال ردود أفعال تعطي انعكاساً لوظائفه التي تتركز في إنه المسئول عن تحريك الجسم وسرعة الأداء وعن الحالات الانفعالية التي يمر بها اللاعب وعن حركات التنفس والتوافق الحركي وإنتاج القوة بداية من الانقباضات الضعيفة حتى الانقباض الأقصى ( ٢ : ١٦٠ ، ١٦٦ ) .

وتعتبر التمرينات الإيقاعية أحد أنواع التمرينات التي تتميز بالطابع الجمالي والفني الذي يحتاج كفاءة عالية في الأداء وتمارس في شكل حر أو باستخدام أدوات ، وتتميز كل أداة عن الأخرى في استخدام عناصر مختلفة من التمرينات تظهر جمال الأداء وتعمل على تنمية الصفات البدنية التي تكون ركيزة لتنمية المهارات الحركية المرتبطة بهذه الأداة . وتعتبر الكرة من الأدوات كثرية الاستخدام فسي التمرينات الإيقاعية والتي تتطلب مهارة في استخدامها مما يساعد على تنمية المرونة والرشاقة وترقية التوافق العضلي العصبي ( ١٠ : ١٠ ، ١٧٤ ) .

والتمرينات من الرياضات التوافقية التي تتطلب ضرورة عمل العقل بشكل سليم وحضور الذهن بدرجة كبيرة لتفهم كل حركة واستيعابها والقدرة على تذكر تسلسل كل مهارة داخل الجملة الحركية المركبة مع تصور أداءها بشكل جيد . وقد لاحظت الباحثة من خلال تدريسها لمادة التمرينات انخفاض مستوى أداء طالبات الفرقة الثالثة حيث يجدن صعوبة عند أداء التمرينات باستخدام الكرة مما كان له الأثر في انخفاض مستوى درجات النصف الأول من العام . لهذا جاءت فكرة هذا البحث كمحاولة لإستخدام أسلوب التدريب العقلي من خلال برنامج تجريبي للتمرينات باستخدام الكرة ، ومعرفة تأثيره على تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري للتمرينات باستخدام الكرة وكفاءة الجهاز العصبي الذاتي .

### أهداف البحث :

٢- يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج للتدريب العقلي باستخدام الكرة لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق وتحديد تأثيره على :

أولاً : تطوير بعض المهارات النفسية وهي :

القدرة على الاسترخاء - خفض التوتر والقلق - تركيز الانتباه والتصور العقلي .

ثانياً : تحسين مستوى أداء بعض مهارات التمرينات باستخدام الكرة المتمثلة في :

رمي ولقف الكرة - تنطيط الكرة - درجة واستقبال الكرة - المرجحة البندولية للذراع بالكرة - الدوران الأفقي للذراع بالكرة .

ثالثاً : تحسين كفاءة الجهاز العصبي الذاتي .

٢-فاعلية برنامج التدريب العقلي على تحسين المتغيرات قيد البحث .

## فروض البحث :

- في ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة ما يلي :
- ١ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير بعض المهارات النفسية والتصور العقلي بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .
  - ٢ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض مهارات التمرينات باستخدام الكرة بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .
  - ٣ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين كفاءة الجهاز العصبي الذاتي بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .
  - ٤ - يؤثر برنامج التدريب العقلي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسين المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

## تعريف المصطلحات :

### التدريب العقلي Mental Training :

\* إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغير السلوك وتعزيز التعلم \* .

( ٢٧ : ٩٤ )

### الاسترخاء Relaxation :

\* انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانتعالية \* .

( ١٣ : ١٦٨ )

### التوتر Stress :

\* استجابة انفعالية سلبية تحدث للرياضي نتيجة عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله ومدى قدرته على إنجاز العمل \* .

( ٥ : ١٢٨ )

### القلق Anxiety :

\* شعور ذاتي بالخوف أو التهديد يلزمه أحياناً ارتفاع الاستثارة الفسيولوجية \* .

( ٥ : ٤٢٦ )

### الانتباه Attention :

\* تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يمكن التعامل بكفاءة مع الفكرة التي يركز عليها الفرد انتباهه .

( ٥ : ٤٢٧ )

### التصور العقلي Mental Imagery :

\* هو تكرار تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف ترقية هذه المهارة .

( ١١ : ٩٢ )

### الجهاز العصبي الذاتي ( اللاإرادي ) Automatic Nervous System :

يعتبر أحد أجزاء الجهاز العصبي وينقسم إلى نوعين هما :

#### الجهاز العصبي السمبثاوي Sympathetic :

\* وهو المسئول عن سرعة إنتاج الطاقة عن طريق زيادة نشاط الجهاز الدوري والتنفسي وإفراز الهرمونات ، مما يجعل الجسم مستعد للعمل \* .

#### الجهاز العصبي الباراسمبثاوي Parasympathetic :

\* هو الذي يعمل بشكل عكسي مع الجهاز العصبي السمبثاوي حيث ينظم جميع عمليات الجسم أثناء الراحة \* .

( ٢ : ١٦٠ )

## الدراسات السابقة :

### أولاً : الدراسات العربية :

قامت \* ماجدة إسماعيل \* ، \* محمد العربي شمعون \* ١٩٨٣ ( ١١ ) بدراسة للتعرف على أثر برنامج للتدريب العقلي على رفع مستوى الأداء على جهاز حضان الففز في الجميز واشتملت العينة على ( ٩٦ ) طالب من كلية التربية الرياضية واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وتضمنت أدوات البحث على مقياس \* كاتل \* للذكاء وبعض الاختبارات البدنية ، وأشارت النتائج إلى وجود فروق بين المجموعة التي استخدمت برنامج التدريب العقلي والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

قامت \* نادية عبد القادر \* ١٩٨٧ ( ١٨ ) بدراسة للتعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على رفع مستوى الأداء على عارضة التوازن في رياضة الجميز ، واشتملت العينة على ( ٦٥ ) طالبة من كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق واستخدمت المنهج التجريبي ، وتضمنت أدوات البحث برنامج للتدريب العقلي والقدرة على الاسترخاء والمستوى المهاري ، وقد دعمت هذه الدراسة أهمية التدريب العقلي على القدرة على الاسترخاء وما يتبعه من تحسن في الأداء المهاري وتقليل الأخطاء .

قامت \* بسمه شريف حيدر \* ١٩٩٥ ( ٧ ) بدراسة للتعرف على فعالية برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء المهاري باستخدام الطوق ، واشتملت عينة البحث على ( ٤٠ ) طالبة من كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وتضمنت أدوات البحث برنامج للتدريب العقلي واختبار الشبكة لقياس تركيز الانتباه ومقياس القدرة على الاسترخاء ، وقد دعمت هذه الدراسة أن التدريب العقلي ذو فاعلية في تحسين بعض السمات النفسية ( القدرة على الاسترخاء وتركيز الانتباه ) وتحسين في مستوى الأداء المهاري للتمرينات بالطوق .

قام \* أحمد صلاح الدين خليل \* ١٩٩٧ ( ٣ ) بدراسة عن التدريب العقلي ومستوى الأداء في الجميز واشتملت عينة البحث على ( ٧٢ ) طالب من كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، تم تقسيمهم إلى ( ٤ ) مجموعات ، مجموعتين تجريبيتين الأولى ذات مستوى عالي والثانية منخفض ، ومجموعتين ضابطتين الأولى ذات مستوى عالي والثانية منخفض ، وتضمنت أدوات البحث على مقياس \* كاتل \* للذكاء وبعض الإختبارات البدنية والمهارات العقلية وقد دعمت هذه الدراسة أهمية التدريب العقلي في رفع مستوى الأداء المهاري لمادة الجميز بالإضافة إلى تنمية المهارات العقلية ، كما أن التدريب العقلي يساهم في رفع مستوى الأداء المهاري المنخفض عن المستوى العالي وكذلك بالنسبة لتنمية المهارات العقلية .

وقامت \* نجلاء فتحى \* ١٩٩٧ ( ١٩ ) بدراسة للتعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير الإيقاع الحركي ومستوى الأداء في التمرينات الفنية ، وقد استخدمت المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبية وضابطة ، واشتملت عينة البحث على ( ٥٠ ) عينة من الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية للبنات جامعة المنوفية ، وقد دعمت النتائج فاعلية التدريب العقلي في تطوير الإيقاع الحركي ومستوى الأداء في التمرينات وخاصة في مرحلة الإتقان الحركي ، كما أوضحت دور التدريب العقلي في تنمية المهارات العقلية .

قامت \* أمل محمود عبد الله سالم \* ١٩٩٨ ( ٦ ) بدراسة عن تأثير برامج مقترحة بدنية وعقلية على بعض عناصر الياقة البدنية الخاصة وبعض المهارات العقلية وتحسين مستوى الثبات بعد الهبوط على أجهزة الجميز واشتملت عينة البحث على ( ٦٠ ) طالبة من الفرقة الرابعة كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، تم تقسيمهن إلى ( ٤ ) مجموعات الأولى يطبق عليها برنامج التدريب العقلي والثانية برنامج التدريب البدني والثالثة برنامج للتدريب العقلي والبدني معا ومجموعة ضابطة يطبق عليها البرنامج المتبع ، وقد استخدمت الباحثة مقياس \* كاتل \* للذكاء وبعض الإختبارات البدنية والمهارات العقلية وقد دعمت هذه الدراسة أهمية التدريب العقلي والبدني في رفع مستوى أداء مهارة الثبات بعد الهبوط على أجهزة الجميز .

### ثانياً : الدراسات الأجنبية :

قامت \* ستيفن Steven \* ١٩٨٢ ( ٢٥ ) بدراسة للتعرف على تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارة الحركية ، واشتملت العينة على ( ٤٠ ) طالب وطالبة من الجامعة تم توزيعهم عشوائياً على أربعة مجموعات تضمنت كل مجموعة على ( ٥ ) طلبه و ( ٥ ) طالبات ، واستخدم الباحث مهارة رمسي كيمس

حبوب وزنه ( ٤٠٠ ) جرام علي هدف ، واستخدم المنهج التجريبي ( مجموعة استخدمت التدريب العقلي مع استرجاع المهارة السابقة قبل التدريب ، مجموعة استخدمت التدريب البدني مع بعض المعلومات عن الدقة في الأداء السابق ، والمجموعة الثالثة لم تأخذ أي معلومات تتعلق بمستوي الأداء ، أما المجموعة الضابطة فلم تتدرب علي المهارة قيد البحث ولكن تم تدريبها علي مهارة أخرى تتضمن نفس العمل العضلي) وأشارت أهم النتائج إلي أن التدريب العقلي أكثر فاعلية مع وجود الخبرة السابقة عن المهارة وأنه يتناسب مع التدريب الجماعي في موقف التعليم .

قام كل من ' لي وأورليك Li and Orlick ١٩٩٢\* ( ٢٣ ) بدراسة للتعرف علي تأثير للتدريب العقلي علي مستوى أداء الأطفال ( ٧ - ١٠ ) سنوات من لاعبي تنس الطاولة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، كما تم تقسيم عينة البحث إلى ( ٣ ) مجموعات ، الأولى استخدمت التدريب العقلي ، والثانية التدريب البدني المصاحب لإستخدام الفيديو ، والثالثة تمثل المجموعة الضابطة ، وقد أشارت النتائج إلي تحسن أسلوب الأداء الفني ودقة الضربات بالنسبة للأطفال الذين استخدموا التدريب العقلي عن المجموعات الأخرى ، كما أظهرت أن التدريب العقلي المصاحب للفيديو أكثر فائدة وفاعلية للأطفال .

قام ' باكر فرانك وآخرون Bakker Frank et all ١٩٩٤ ( ٢٠ ) بدراسة عن أثر برنامج للتدريب العقلي علي المتغيرات النفسية وأداء ضربة الجزاء في كرة الهوكي ، وتم إستخدام ( ٣ ) مجموعات مجموعة تجريبية ، وأثنين ضابطة ، وتلقت المجموعة التجريبية تعليمات عن الإسترخاء ، كما أستمعوا إلي شرائط مسجلة تحتوي علي التدريب العقلي لمدة ( ٧ ) أسابيع ، وأشارت النتائج إلي تحسن أداء المجموعة التجريبية في القدرة علي التركيز عند التصويب نتيجة لزيادة شعورها بالإسترخاء ومزيد من الثقة بالنفس .

## التعليق علي الدراسات السابقة :

تنوعت أهداف الدراسات حيث تضمنت التعرف علي أثر المزج بين التدريب العقلي والمهاري علي مستوى الأداء ، واتفقت غالبية هذه الدراسات علي أهمية التدريب العقلي كأداة مساعدة بجانب التدريب البدني ، وتري الباحثة أن تضيف لما سبق وتوصلت إلي الدراسات السابقة من نتائج أهمية قياس بعض المهارات النفسية متمثلة في تطوير القدرة علي الإسترخاء وخفض حدة التوتر ، والقلق وتركيز الانتباه وتحسين القدرة علي التصور العقلي الحركي إلي جانب تنمية بعض مهارات التمرينات باستخدام الكرة ، والتعرف علي كفاءة الجهاز العصبي الذاتي من خلال استخدام برنامج للتدريب العقلي باستخدام الكرة وهو يطبق لأول مرة .

## إجراءات البحث :

### ١ - منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي حيث يعتبر أنسب منهج لتحقيق أهداف وفروض البحث ، كما استخدمت التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعتين .

### ٢ - مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق للعام الجامعي ١٩٩٧ / ٩٦ والبالغ عددهن ( ١٠٤ ) طالبة وقد استبعدت الباحثة منهن ( ٢ ) باقيات للإعادة و ( ٢ ) مصابات و ( ٦ ) مشتركات بالفرقة الرياضية ، حيث أصبح مجتمع البحث ( ٩٤ ) طالبة . وجدول ( ١ ) يوضح تجانس المجتمع :

## جدول (١)

### المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لمجتمع البحث

ن = ٩٤

| معامل الالتواء | الانحراف المعياري | الوسيط | المتوسط | وحدة القياس | القياسات |
|----------------|-------------------|--------|---------|-------------|----------|
| ١,١٠           | ٠,٦٥              | ٢٠,٠٠  | ٢٠,٢٤   | سنة         | السن     |
| ٠,١١-          | ٣,٧٩              | ١٦٤,٠٠ | ١٦٣,٨٥  | سم          | الطول    |
| ٠,٢٦-          | ٤,١٢              | ٥٩,٥٠  | ٥٩,١٣   | كجم         | الوزن    |
| ٠,٥٥           | ٣,٣٧              | ٢٥,٠٠  | ٢٥,٦٢   | درجة        | الذكاء   |

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الالتواء لجميع القياسات قد تراوحت ما بين  $(-٠,٢٦, ١,١٠)$  أي انحصرت ما بين  $\pm ٣$  مما يدل على تجانس مجتمع البحث في هذه القياسات .

### ٣ - عينة البحث :

ويعد إيجاد التجانس لمجتمع البحث تم اختيار العينة الأساسية ، وعددها ( ٤٨ ) طالبة كما استعانت الباحثة بعدد ( ٢٠ ) طالبة تم اختيارهن لإجراء الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة ( ١٠ ) طالبات كمجموعه مميزه و ( ١٠ ) طالبات كمجموعه غير مميزة وذلك عن طريق إيجاد التوزيع الأدنى والأعلى لاستخدامهم في إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة والتعرف على مدى مناسبة البرنامج للتطبيق . ويوضح كل من جدول ( ٢ ، ٣ ) تجانس عينة البحث الأساسية .

## جدول (٢)

### المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء

### لعينة البحث في بعض المهارات النفسية والتصور العقلي

ن = ٤٨

| معامل الالتواء | الانحراف المعياري | الوسيط | المتوسط | وحدة القياس | القياسات   |
|----------------|-------------------|--------|---------|-------------|--|
| ٠,٠٢           | ٩,١٠              | ٨٢,٠٠  | ٨٢,٠٨   | درجة        | أولاً : المهارات النفسية :<br>القدرة على الاسترخاء |
| ٠,٠٤           | ٧,٦٥              | ٧٥,٠٠  | ٧٥,١٢   | درجة        | خفض التوتر والقلق                                  |
| ٠,٥٦           | ١,٦٤              | ١٠,٠٠  | ١٠,٣١   | درجة        | تركيز الانتباه                                     |
| ٠,٤٦-          | ١,٤٧              | ١٢,٥٠  | ١٢,٢٧   | درجة        | ثانياً : التصور العقلي :<br>البعد البصري           |
| ٠,٢٨           | ١,٣٩              | ١٢,٠٠  | ١١,٨٧   | درجة        | البعد السمعي                                       |
| ٠,٣٩-          | ١,٧٣              | ١١,٥٠  | ١١,٢٧   | درجة        | البعد الحسي حركي                                   |
| ٠,٢٥           | ١,٩٠              | ١١,٠٠  | ١١,١٦   | درجة        | البعد المزاجي                                      |

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الالتواء لجميع القياسات قيد البحث قد تراوحت ما بين  $(-٠,٤٦, ٠,٥٦)$  أي انحصرت ما بين  $\pm ٣$  مما يدل على تجانس العينة في هذه القياسات .

### جدول ( ٣ )

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء  
لعينة البحث في بعض الصفات البدنية والذكاء وكفاءة  
الجهاز العصبي ومستوى الأداء المهاري

ن = ٤٨

| معامل<br>الالتواء | الانحراف<br>المعياري | الوسيط | المتوسط | وحدة<br>القياس | القياسات                        |
|-------------------|----------------------|--------|---------|----------------|---------------------------------|
| ٠,١٥              | ٦,٩٦                 | ٥٩,٠٠  | ٥٩,٣٧   | درجة           | التوافق العضلي العصبي           |
| ٠,١٢              | ٧,١٩                 | ٧٢,٥٠  | ٧٢,٧٩   | سم             | المرونة                         |
| ٠,٠٨              | ٢,٨٠                 | ٢٨,٠٠  | ٢٨,٠٨   | ث              | الرشاقة                         |
| ٠,١٦              | ٢,٨٨                 | ٢٥,٠٠  | ٢٥,١٦   | درجة           | الذكاء                          |
|                   |                      |        |         |                | مستوى الأداء المهاري :          |
| ٠,٣٢-             | ٠,٩٢                 | ٤,٠٠   | ٣,٩٠    | درجة           | رمي ولقف الكرة                  |
| ٠,٢٥-             | ١,١٧                 | ٥,٥٠   | ٥,٤٠    | درجة           | تنطيط الكرة                     |
| ٠,٥٩-             | ١,٠٦                 | ٥,٠٠   | ٤,٧٩    | درجة           | دحرجة واستقبال الكرة            |
| ٠,٢٤              | ١,٣٥                 | ٤,٧٥   | ٤,٨٦    | درجة           | المرجحة البندولية للذراع بالكرة |
| ٠,٤٨-             | ١,٣٦                 | ٤,٠٠   | ٣,٧٨    | درجة           | الدوران الأفقي للذراع بالكرة    |
| ٠,٣٤              | ٢,١٦                 | ١٥,٠٠  | ١٥,٢٥   | نبضة/ق         | كفاءة الجهاز العصبي             |

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الالتواء لجميع القياسات قد تراوحت ما بين  
( - ٠,٥٩ ، ٠,٣٢ ) أي انحصرت ما بين  $\pm ٣$  مما يدل على تجانس العينة في هذه القياسات .

- وبعد أن تأكدت الباحثة من تجانس عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث ، تم تقسيمها  
عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، ثم قامت بإيجاد التكافؤ موضحاً في  
جدول ( ٥ ، ٤ ) .

## جدول ( ٤ )

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة للقياسات القبلية  
( التكافؤ ) في بعض المهارات النفسية والتصور العقلي

ن = ٢٤

| قيمة ت | الفرق بين المتوسطين | المجموعة الضابطة |       | المجموعة التجريبية |       | القياسات   |
|--------|---------------------|------------------|-------|--------------------|-------|--|
|        |                     | ع                | م     | ع                  | م     |  |
| ٠,٥٧   | ١,٥٠                | ٨,٩٣             | ٨١,٣٣ | ٩,١٩               | ٨٢,٨٣ | أولاً : المهارات النفسية :<br>القدرة على الاسترخاء |
| ٠,٥٦   | ١,٢٥                | ٧,٧٤             | ٧٤,٥٠ | ٧,٥١               | ٧٥,٧٥ | خفض التوتر والقلق                                  |
| ٠,٤٧   | ٠,٢١                | ١,٦٩             | ١٠,٤١ | ١,٥٨               | ١٠,٢٠ | تركيز الانتباه                                     |
| ٠,٥٠   | ٠,٢١                | ١,٤٣             | ١٢,٣٧ | ١,٥١               | ١٢,١٦ | ثانياً : التصور العقلي :<br>البعد البصري           |
| ٠,٦٤   | ٠,٢٥                | ١,٣٥             | ١٢,٠٠ | ١,٤٢               | ١١,٧٥ | البعد السمعي                                       |
| ٠,٤٩   | ٠,٠٤                | ١,٧٨             | ١١,٢٩ | ١,٦٨               | ١١,٢٥ | البعد الحسي حركي                                   |
| ٠,١٤   | ٠,٠٨                | ٢,٠١             | ١١,١٢ | ١,٧٦               | ١١,٢٠ | البعد المزاجي                                      |

قيمة ت الجدولية عند مستوي  $\alpha = ٠,٠٥ = ٢,٠٦$   
يتضح من الجدول السابق عدم وجود دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث ، وهذا يوضح التكافؤ بين تلك المتغيرات .

## جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة للقياسات القبلية  
( التكافؤ ) في الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري  
وكفاءة الجهاز العصبي

ن = ٢٤

| قيمة ت | الفرق بين المتوسطين | المجموعة الضابطة |       | المجموعة التجريبية |       | القياسات                                 |
|--------|---------------------|------------------|-------|--------------------|-------|--|
|        |                     | ع                | م     | ع                  | م     |  |
| ٠,٢٠   | ٠,٤٢                | ٧,٣١             | ٥٩,١٦ | ٦,٦٠               | ٥٩,٥٨ | التوافق العضلي العصبي                    |
| ٠,٩٣   | ١,٩٢                | ٧,٥٥             | ٧٣,٧٥ | ٦,٦٨               | ٧١,٨٣ | المرونة                                  |
| ٠,٢٧   | ٠,٣٤                | ٢,٩٧             | ٢٧,٩١ | ٢,٦٠               | ٢٨,٢٥ | الرشاقة                                  |
| ٠,٣٨   | ٠,١٠                | ٠,٨٦             | ٣,٨٥  | ٠,٩٨               | ٣,٩٥  | مستوي الأداء المهاري :<br>رمي ولقف الكرة |
| ٠,٠٦   | ٠,٠٢                | ١,٠٤             | ٥,٣٩  | ١,٢٩               | ٥,٤١  | تنطيط الكرة                              |
| ١,٢٦   | ٠,٠٨                | ١,٠٧             | ٤,٧٥  | ١,٠٥               | ٤,٨٣  | درجة استقبال الكرة                       |
| ٠,٤٧   | ٠,١٨                | ١,٤٠             | ٤,٧٧  | ١,٣٠               | ٤,٩٥  | المرجحة البندولية للذراع بالكرة          |
| ٠,٢٦   | ٠,١٠                | ١,٣٤             | ٣,٩١  | ١,٣٦               | ٣,٨١  | الدوران الأفقي للذراع بالكرة             |
| ٠,٢٧   | ٠,١٧                | ٢,١٩             | ١٥,١٦ | ٢,١٣               | ١٥,٣٣ | كفاءة الجهاز العصبي                      |

قيمة ت الجدولية عند مستوي  $\alpha = ٠,٠٥ = ٢,٠٦$   
يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث وهذا يوضح التكافؤ في تلك المتغيرات .



اشتمل البحث على الأدوات التالية :

أولاً : الأجهزة والأدوات :

- جهاز الرستا ميتر لقياس الطول وميزان طبي لقياس الوزن - ساعة إيقاف -
- شريط قياس - كاسيت وشريط موسيقي - جهاز قياس النبض الإلكتروني - عدد من الحواجز .

ثانياً : اختبارات الصفات البدنية المختارة تبعاً لأراء الخبراء مرفق ( ٣ ) :

- قامت الباحثة بحصر لعناصر الصفات البدنية التي قد تخدم البحث وتم عرضها على السادة الخبراء المتخصصين في المجال لاختيار أفضل العناصر مناسبة وقد قبلت الباحثة الصفات التي حصلت على ٦٠ % فأكثر من رأي السادة الخبراء ، كما تم وضع أنسب ثلاث اختبارات لكل عنصر وذلك بناءً على التحليل المرجعي والدراسات السابقة وبما تتمتع به من معاملات علمية عالية :-
- ١ - اختبار " جونسون " لقياس التوافق العضلي العصبي .
  - ٢ - اختبار " الكوبري " لقياس مرونة الجسم وخاصة القدرة على مد وإطالة عضلات الظهر .
  - ٣ - اختبار " الجري الزجراجي " بين الحواجز لقياس الرشاقة .

ثالثاً : اختبار " انتصاب القامة " لقياس كفاءة الجهاز العصبي الذاتي

مرفق ( ٤ ) :

وتعتمد فكرة هذا الاختبار في أن الجهاز العصبي الذي يشمل علي الجهازان السمبثاوي والباراسمبثاوي يؤثران علي وظائف الأعضاء الداخلية وبصفة خاصة علي معدل القلب ويتأسس هذا الاختبار علي فكرة أن أي تغيير في وضع الجسم من الوضع الأفقي إلي الوضع الرأسي " انتصاب القامة " يزيد من نغمة الجهاز العصبي السمبثاوي نتيجة لمقاومة الجاذبية الأرضية ، ويشير الفرق في معدل النبض في الوضعين ( الأفقي والرأسي ) إلي التقدير الكمي لحالة الجهاز العصبي السمبثاوي ومدى استثارته ، وهذا الاختبار يعطي انعكاساً لوظائف الجهاز العصبي الذاتي ( ٢ : ١٨٥ ) .

رابعاً : اختبار الذكاء مرفق ( ٥ ) :

وقد استخدمت الباحثة " اختبار الذكاء " لتجانس المجتمع وعينة البحث الأساسية تأكيداً لما أشار إليه " محمد حسن علوي " إن الذكاء قدرة عامة تبين المستوي العقلي العام للفرد وشرط هام للنجاح في النشاط الرياضي حيث يحتاج اللاعب إلي ما يسمى بالذكاء العملي ليكون لديه قدرة علي استيعاب المهارات الحركية ، كما يؤكد " وليم Williams " أنه كلما تكتع اللاعب بدرجة ذكاء عالية كلما أصبح التدريب العقلي أكثر فاعلية ( ٢٧ : ١٤ ) ، وقد تم تطبيق اختبار الذكاء العالي لمناسبته للمرحلة السنوية لعينة البحث .

خامساً : المقاييس النفسية :

١ - مقياس الاستثارة الانفعالية مرفق ( ٦ ) :

وضع هذا المقياس في الأصل كل من " دورثي ف هاريس . V . Dorthy " و " بيت ل هاريس Bette . L . Harris " وقام بإعداد صورته للعربية وتقنيته " أسامة كامل راتب " ١٩٩٥ ويهدف هذا المقياس معرفة تأثير استخدام أساليب الاسترخاء الجسمي والمعرفي ومدى تحسن قدرة الفرد علي

الاسترخاء ويتكون من ( ٥٠ ) عبارة يتم الإجابة عليها في ضوء مقياس مدرج من ثلاث أبعاد هي ( غالباً - أحياناً - نادراً ) وتتراوح الدرجة ما بين ٥٠ - ١٥٠ درجة وارتفاعها يعكس شدة الاستثارة .

( ٣٠٥ : ٥ )

#### ٢ - قائمة الصفات لمؤشرات التوتر والقلق مرفق ( ٧ ) :

أعد هذه القائمة " دورثي ف هاريس Dorthy . V . Harris " و " بيت ل هاريس Bette . L . Harris " وقام بتعريبها " أسامة كامل راتب " ١٩٩٥ ، ويمكن الاسترشاد بها في معرفة مدى التقدم في تحقيق مهارة الاسترخاء وتتكون من ( ٣٣ ) عبارة عن مظاهر التوتر ، ويتم الإجابة عليها في ضوء مقياس مدرج من ثلاث أبعاد ( دائماً - أحياناً - نادراً ) لتكرار صفات التوتر ، وتتراوح مدي الدرجات بين ٣٣ ، ٩٩ وارتفاع الدرجة الكلية يعكس زيادة التوتر والحاجة إلي مزيد من أساليب التدريب الاسترخائي .

( ٣٠٤ : ٥ )

#### ٣ - اختبار " الشبكة " لتركيز الانتباه مرفق ( ٨ ) :

يتكون هذا الاختبار من مجموعة من المربعات عددها ( ١٠ ) مربعات أفقية و ( ١٠ ) مربعات رأسية وكل مربع يحتوي علي رقمين تتراوح ما بين ( ١٠ ) إلي ( ٩٩ ) ويهدف هذا الاختبار وضع علامة حول أكبر عدد من الأرقام المتسلسلة مبتدئ برقم ( ١٠ ) وخلال دقيقة واحدة .

#### ٤ - مقياس التصور الحركي الرياضي ( ٩ ) :

أعد هذا المقياس في الأصل " رينر مارتينز Raner Martens " وقام بتعريبه " أسامة كامل راتب " ١٩٩٥ ويستخدم في تقييم قدرة الرياضي علي التصور ، ويتضمن أربعة محاور وهي ( التدريب الفردي - التدريب الجماعي - مشاهدة الزميل - الأداء أمام لجنة التحكيم ) ويبين المقياس كيف يستطيع الرياضي استخدام حواسه المختلفة أثناء التصور العقلي من خلال ( البعد البصري - البعد السمعي - البعد الحسي حركي - الحالة المزاجية ) ويتكون من ( ١٦ ) عبارة لكل بعد أربعة عبارات وهي ( لم يظهر أي تصور - تصور ليس واضح - تصور متوسط الوضوح - تصور واضح - تصور واضح بشدة ) وتتراوح الدرجة علي كل بعد بين ( ٤ ) كحد أدنى و ( ٢٠ ) كحد أقصى ، وكلما اقتربت الدرجة من ( ٢٠ ) دل ذلك علي المهارة في هذا البعد ، والدرجة المنخفضة تعني أن الفرد يحتاج إلي تطوير هذا البعد من التصور ، وتستغرق الإجابة علي المقياس من ١٠ - ١٥ دقيقة .

( ٣٢٤ - ٣٢٠ : ٥ )

وقد قامت الباحثة في البحث الحالي بإيجاد المعاملات العلمية للمقاييس والاختبارات المستخدمة :

أ - الصدق :

وتم حسابه عن طريق الصدق التمايزي بتطبيق المقاييس علي العينة الاستطلاعية السابق ذكرها ( مجموعة مميزة ومجموعة غير مميزة ) وتم إيجاد قيمة " ت " لحساب دلالة الفروق بينهما وجدول ( ٦ ، ٧ ) يوضح ذلك :

## جدول ( ٦ )

دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة في  
بعض المهارات النفسية والتصور العقلي

ن = ٢٠

| قيمت | الفرق بين<br>المتوسطين | المجموعة الضابطة |       | المجموعة التجريبية |       | القياسات                   |
|------|------------------------|------------------|-------|--------------------|-------|----------------------------|
|      |                        | ع                | م     | ع                  | م     |                            |
| ٦,٥٧ | ٧,٥٠                   | ٤,١٥             | ٧٥,٦٠ | ٣,١٤               | ٦٨,١٠ | أولاً : المهارات النفسية : |
| ٥,٧٠ | ٨,٥٠                   | ٥,٧٣             | ٨٢,٥٠ | ٣,٤٦               | ٧٣,٧٠ | القدرة علي الاسترخاء       |
| ٤,٩٠ | ٢,٤٥                   | ١,٩٢             | ٩,٥٠  | ١,٢١               | ١١,٩٥ | خفض التوتر والقلق          |
|      |                        |                  |       |                    |       | تركيز الانتباه             |
|      |                        |                  |       |                    |       | ثانياً : التصور العقلي :   |
| ٤,٤٣ | ٢,٣٥                   | ١,٦٦             | ١٠,٢٠ | ١,٧٣               | ١٢,٥٥ | البعد البصري               |
| ٤,٧٠ | ٢,٣٥                   | ١,٨٥             | ١٠,٠٠ | ١,٢٦               | ١٢,٣٥ | البعد السمعي               |
| ٤,٠٣ | ٢,١٠                   | ١,٩٠             | ٩,٧٥  | ١,٤١               | ١١,٨٥ | البعد الحسي حركي           |
| ٤,٦٩ | ٢,٣٠                   | ١,٩٢             | ٩,٥٠  | ١,٠٧               | ١١,٨٠ | البعد المزاجي              |

قيمت الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٢٣

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميّزة وغير مميّزة لصالح المجموعة المميّزة ، مما يدل علي قدرة المقاييس قيد البحث علي التميز ، وهذا يؤكد صدقها .

## جدول ( ٧ )

دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة في  
الصفات البدنية والذكاء وكفاءة الجهاز العصبي

ن = ٢٠

| قيمت | الفرق بين<br>المتوسطين | المجموعة الغير<br>مميّزة |       | المجموعة<br>التميّزة |       | القياسات              |
|------|------------------------|--------------------------|-------|----------------------|-------|-----------------------|
|      |                        | ع                        | م     | ع                    | م     |                       |
| ٨,٠٢ | ١٥,٤٠                  | ٦,٩٦                     | ٥٤,٢٠ | ٥,٠٦                 | ٦٩,٦٠ | التوافق العضلي العصبي |
| ٨,٩٣ | ٢٠,١٠                  | ٧,١١                     | ٧٤,٣٠ | ٧,١٦                 | ٥٤,٢٠ | المرونة               |
| ٤,٤٢ | ٥,٤٠                   | ٢,٥٦                     | ٢٦,٨٠ | ١,٠١                 | ٢١,٤٠ | الرشاقة               |
| ٥,٨٨ | ٥,٣٠                   | ٣,٣٧                     | ٢٤,٩٠ | ٢,٢٨                 | ٣٠,٢٠ | الذكاء                |
| ٥,٧٥ | ٤,٢٠                   | ٢,٢١                     | ١٦,٩٠ | ٢,٤١                 | ١٢,٧٠ | كفاءة الجهاز العصبي   |

قيمت الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٢٣

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميّزة وغير المميّزة لصالح المجموعة المميّزة مما يدل علي قدرة الاختبارات علي التميز ، وهذا يؤكد صدق الاختبارات .

ب - الثبات :

للتأكد من ثبات المقاييس والاختبارات قامت الباحثة باستخدام طريقة إعادة الإجراء علي العينة الاستطلاعية ( المجموعة المميّزة ) بفواصل زمني قدرة ( ٧ ) أيام بين الإجراءين الأول والثاني ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الإجراءين وكل من جدول ( ٨ ، ٩ ) يوضح ذلك :

## جدول ( ٨ )

معامل الثبات في بعض المهارات النفسية والتصور العقلي

ن = ١٠

| معامل الارتباط | الإجراء الثاني |       | الإجراء الأول |       | القياسات   |
|----------------|----------------|-------|---------------|-------|--|
|                | ع              | م     | ع             | م     |  |
| ٠,٩٥           | ٢,٧٦           | ٦٨,٥٠ | ٣,١٤          | ٦٨,١٠ | أولاً : المهارات النفسية :<br>القدرة على الاسترخاء |
| ٠,٩٦           | ٣,٢٠           | ٧٣,١٠ | ٣,٤٦          | ٧٣,٧٠ | خفض التوتر والقلق                                  |
| ٠,٩٦           | ١,٢٣           | ١٢,٠٥ | ١,٢١          | ١١,٩٥ | تركيز الانتباه                                     |
| ٠,٩٨           | ١,٩٦           | ١٢,٧٥ | ١,٧٣          | ١٢,٥٥ | ثانياً : التصور العقلي :<br>البعد البصري           |
| ٠,٩٨           | ١,٢٩           | ١٢,٤٥ | ١,٢٦          | ١٢,٣٥ | البعد السمعي                                       |
| ٠,٩٩           | ١,٣٦           | ١١,٧٥ | ١,٤١          | ١١,٨٥ | البعد الحسي حركي                                   |
| ٠,٩٨           | ١,٠٩           | ١٢,٠٠ | ١,٠٧          | ١١,٨٠ | البعد المزاجي                                      |

يتضح من الجدول السابق أن معامل الارتباط بين التطبيقين تراوحت ما بين ( ٠,٩٥ ، ٠,٩٨ ) مما يدل على أن المقاييس قيد البحث ذات معاملات ثبات عالية .

## جدول ( ٩ )

معامل الثبات للصفات البدنية والذكاء وكفاءة الجهاز العصبي

ن = ١٠

| معامل الارتباط | الإجراء الثاني |       | الإجراء الأول |       | القياسات              |
|----------------|----------------|-------|---------------|-------|-----------------------|
|                | ع              | م     | ع             | م     |                       |
| ٠,٩٦           | ٤,٤٤           | ٦٩,٢٠ | ٥,٠٦          | ٦٩,٦٠ | التوافق العضلي العصبي |
| ٠,٩٩           | ٧,٠٨           | ٥٤,٥٠ | ٧,١٦          | ٥٤,٢٠ | المرونة               |
| ٠,٩٦           | ١,١١           | ٢١,٦٠ | ١,٠١          | ٢١,٤٠ | الرشاقة               |
| ٠,٩٨           | ٣,٨٤           | ٣٠,٧٠ | ٣,٢٨          | ٣٠,٢٠ | الذكاء                |
| ٠,٩٧           | ٢,٣٧           | ١٣,٥٠ | ٢,٤١          | ١٢,٧٠ | كفاءة الجهاز العصبي   |

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين التطبيقين تراوحت ما بين ( ٠,٩٦ ، ٠,٩٩ ) مما يدل على أن الاختبارات قيد البحث ذات معاملات ثبات عالية .

سادساً : درجات تقييم مستوي الأداء المهاري :

تم تقييم مستوي الأداء المهاري بواسطة لجنة من أعضاء هيئة التدريس بقسم التمرينات والجمباز ، وتم التقييم من ( ١٠ ) درجات لكل مهارة من مهارات الكرة ، وقامت الباحثة بإيجاد متوسط درجة المحكمين ، وقد وقع اختيار الباحثة على هذه المهارات حيث أنها الأكثر شيوعاً واستخداماً في جميع التمرينات باستخدام الكرة ، كما أنها ضمن منهج التمرينات للفرقة الثالثة حيث تغطي استخداماتها لها في النصف الأول من العام وجملة حركية كاملة في النصف الثاني من نفس العام .

سابعاً : برنامج التدريب العقلي مرفق ( ١٠ ) :

قامت الباحثة بإعداد برنامج التدريب العقلي لعينة البحث الأساسية ، وذلك بعد إجراء تسليط مرجعي للمراجع العلمية والبحوث السابقة ونتائجها ويهدف البرنامج إلي :

- ١ - تنمية القدرة على الاسترخاء وخفض التوتر والقلق بالإضافة إلى تنمية القدرة على تركيز الانتباه .
- ٢ - تنمية القدرة على التصور العقلي والتركيز في كل جزء من أجزاء المهارة أثناء الأداء .
- ٣ - تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية والتحكم فيها .
- ٤ - تنمية كفاءة عمل الجهاز العصبي الذاتي من خلال تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات المرسلّة من الجهاز العصبي للعضلات العاملة أثناء التصور العقلي وممارسة الأداء العقلي .
- ٥ - استخدام المهارات الفكرية في تطوير وتحسين مستوى الأداء المهاري في التمرينات باستخدام الكرة .

## أسس وضع البرنامج :

- ١ - أن يتميز البرنامج بالشمول والمرونة والاستمرارية وسهولة الفهم .
- ٢ - إتقان المهارات وفقاً للجدول الزمني الموضوع ومراعاة مبدأ التدرج في الصعوبة .
- ٣ - مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات في العمليات العقلية المرتبطة ببرنامج التدريب العقلي .
- ٤ - مراعاة الترتيب والتكوين الهرمي في بناء البرنامج بحيث تعتمد كل خطوة على ما سبق تحقيقه في الخطوة السابقة .

## محتوى البرنامج :

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Muscular Relaxtion Exercises    | البعد الأول : تدريبات الاسترخاء العضلي          |
| Breathing Control Exercises     | البعد الثاني : تدريبات التحكم في النفس          |
| Mental Imagery Exercises        | البعد الثالث : تدريبات التصور الحركي العقلي     |
| Concentration Motor Performance | البعد الرابع : تدريبات التركيز في الأداء الحركي |

بعد أن انتهت الباحثة من وضع البرنامج ، قامت بعرضه على الخبراء في المجال بهدف التعرف على مدى مناسبه للتطبيق على عينة البحث وتأثيره على المتغيرات المختارة ، وتم تعديل محتويات البرنامج طبقاً للآراء التي أبدتها الأساتذة المتخصصين مرفق ( ١ ) .

## مدي البرنامج :

قامت الباحثة بتحديد الفترة الزمنية للبرنامج نتيجة لآراء السادة الخبراء والدراسات السابقة في مجال التدريب العقلي ، ومما سبق توصلت الباحثة إلى تحديد المدة الزمنية المناسبة لتحقيق أهداف البحث ، وعلى هذا تم تطبيق البرنامج بواقع ( ٨ ) أسابيع وقسمت إلى ( ٣٢ ) وحدة تدريبية ( ٤ ) وحدات أسبوعياً أيام [ الأحد - الاثنين - الأربعاء - الخميس ] وزمن كل منها ( ٤٥ ) دقيقة وذلك في الفترة من الأحد الموافق ١٦ / ٢ / ١٩٩٧ إلى الخميس الموافق ١٠ / ٤ / ١٩٩٧ .

## الدراسات الاستطلاعية :

قامت الباحثة بدراسة استطلاعية لبرنامج التدريب العقلي حيث تم تطبيقه على العينة الاستطلاعية المميزة والممثلة لمجتمع البحث بهدف التعرف على مدى مناسبة البرنامج للتطبيق ومدى صلاحية الأدوات وإمكانية توافرها . وأسفرت نتائج هذه الدراسة على :

- ١ - سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
- ٢ - ملاءمة الاختبارات النفسية لطبيعة العينة .
- ٣ - تحديد الزمن الذي تستغرقه الوحدة التدريبية .
- ٤ - تحديد ملاءمة التدريبات المقترحة وسهولة تنفيذها على أفراد العينة .
- ٥ - تنمية كفاءة الجهاز العصبي من خلال تبادل التوتر والاسترخاء ، القبض والبسط .

## خطوات تنفيذ التجربة :

### أولاً : القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة في الفترة من ١٣ / ٢ / ١٩٩٧ إلى ١٥ / ٣ / ١٩٩٧ وقامت الباحثة بتطبيق المقاييس النفسية وقياس التصور العقلي وتطبيق الاختبارات البدنية والفيسيولوجية وتقييم مستوي الأداء المهاري .

### ثانياً : التجربة الأساسية :

- ١- أداء بعض التمرينات لتهيئة أجهزة الجسم المختلفة للعمل البدني مرفق (١٠ اولا ) .
- ٢- أداء تدريبات خاصة لتنمية الصفات البدنية الهامة والمؤثرة على أداء المهارات الحركية قيد البحث ( التوافق العضلي العصبي - المرونة - الرشاقة ) مرفق ( : ثانياً ) .
- ٣- شرح وتوضيح الهدف من التجربة المستخدمة قبل بداية التنفيذ .
- ٤- إستلقاء كل طالبة في وضع الرقود على الظهر ومد الذراعين جانباً مع غلق العينين وتشغيل موسيقى هادئة بصوت منخفض .
- ٥- بدء تدريبات الاسترخاء مرفق ( : ثلاثاً ) وذلك بأخذ نفس عميق وتنظيم الشهيق والزفير واشتملت على سلسلة من التدرجات تتضمن قبض مجموعة عضلية معينة مع الاحتفاظ بهذا القبض لمدة ( ٥ ) ثواني حتى يحدث التوتر وبعد ( ٥ ) ثواني أجرى يتم التخلص من التقياض والاسترخاء ، وهنا يتم توجيه الطالبة للشعور بالفرق بين التوتر والاسترخاء ، ثم التدريب على الإسترخاء مع تغيير الأوضاع ( وقوف - جلوس - رقود ) .
- ٦- بعد الانتهاء من هذه التدرجات تم الانتقال إلى تدريبات التحكم في التنفس مرفق ( : رابعاً ) التي تساعد على تعميق الشعور بالاسترخاء وتعتمد على التنفس من الحجاب الحاجز ، وتضمنت على تمرينات للتنفس العميق جداً والتنفس العادي والقصير ، ثم تدريب الطالبة على الإسترخاء والإستيقاظ بمفردها .
- ٧- بعد إتقان المجموعة التجريبية لتدريبات الإسترخاء العضلي والتحكم في التنفس ، تم التدريب العقلي على مهارات التمرينات باستخدام الكرة قيد البحث ، وقد أستغرق التدريب على كل مهارة أسبوع بحيث يتم في الوحدة الأولى والثانية التدريب على التصور ، بينما التدريب على تركيز الإنتباه على الجوانب الفنية للمهارة في الوحدة الثالثة والرابعة من نفس الأسبوع وذلك من خلال تنفيذ مايلي :
- غلق العينين واستحضار صورة ذهنية لكل جزء من أجزاء الجسم .
- توجيه الطالبة أثناء التصور إلى الانتقال من جزء إلى جزء آخر في المهارة .
- شرح طريقة الأداء الصحيحة لكل جزء ثم ربط الأجزاء ببعضها وتصور الحركة كاملة .
- تصور أفضل أداء للمهارة يمكن أن تؤديه الطالبة .
- تصور الأخطاء التي يمكن أدائها في كل جزء من أجزاء حركة الجسم .
- التركيز على الإيجابيات في الأداء مع تصور أداء المهارة كاملة .
- تكرار ممارسة التدرجات العقلية لتحسين الأداء الحركي في كل مهارة .
- ضرورة توجيه الطالبة للفصل بين كل مرة وأخرى من التصور العقلي بالشهيق والزفير العميق ثم الإسترخاء .

٨ - قامت الباحثة بإتباع بعض خطوات التدرج في الإستيقاظ وتوجيه الطالبة إلى عدم النهوض مسرعة ( كفتح العينين ببطيء وتحريك المرفقين ، الركبتين وأداء إهتزازات لأصابع اليدين والقدمين ، والجلوس ببطيء ثم التحرك للجنو والوقوف وفرد الجسم ) .

٩ - التكريب على المهارات المختارة ( رمى ولقف الكرة - تنطيط الكرة - درجة وإستقبال الكرة - المرجة البندولية للذراع بالكرة - الدوران الأفقي للذراع بالكرة ) ، وتوجيه الطالبة إلى محاولة استرجاع ما سبق تصوره ، وتنفيذه أثناء الأداء مع تصحيح الأخطاء وعمل تمرينات ربط مختلفة بين كل مهارة وأخرى ثم أداء المهارات في اتجاهات ومن أوضاع مختلفة والتأكيد على النقاط التعليمية الإيجابية لكل مهارة مرفق ( : سادساً ) .

١٠ - أداء بعض تمارين التهدئة لتنظيم عملية التنفس وإعادة الجسم إلى حالته الطبيعية ويوضح مرفق ( ١١ ) توزيع المحتوى على وحدات البرنامج بالنسبة للمجموعة التجريبية .

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد تم تدريبها على نفس مهارات التمرينات باستخدام الكرة قيد البحث ، وبنفس الطريقة والزمن الكلي للوحدة ( ٤٥ ق ) ولمدة ( ٨ أسابيع ) مع إستبعاد تدريبات الإسترخاء العضلي والتحكم في التنفس وتدريباً للتصور العقلي ، وذلك بنفس ترتيب توزيع المهارات للمجموعة التدريبية ، كما قامت الباحثة بالتدريب للمجموعتين لتثبيت متغير المدرس ومرفق ( ١٢ ) يوضح التوزيع الزمني لكل من البرنامج التجريبي والبرنامج التطبيقي بالكلية .

### ثالثاً : القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من التجربة تم إجراء القياسات البعدية على المجموعتين وذلك في يوم الخميس الموافق ١٠ / ٤ / ١٩٩٧ ، وتم القياس بنفس طريقة القياس القبلي .

### رابعاً : المعالجات الإحصائية :

- ١- المتوسط الحسابي
- ٢- الوسط
- ٣- الإحراف المعياري
- ٤- معامل الإنتواء
- ٥- إختبار ( ت )
- ٦- النسبة المئوية لمعدلات التغير

### معرض ومناقشة النتائج :

#### أولاً : عرض النتائج :

#### جدول ( ١٠ )

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض المهارات النفسية والتصور العقلي

ن = ٢٤

| قيمت | ع    | م     | القياسات البعدية |       | القياسات القبليّة |       | القياسات                 |
|------|------|-------|------------------|-------|-------------------|-------|--------------------------|
|      |      |       | ع                | م     | ع                 | م     |                          |
| ٦,٠٩ | ٩,٨٣ | ١٢,٥٠ | ٧,٧٨             | ٧٠,٣٣ | ٩,١٩              | ٨٢,٨٣ | أولاً : المهارات النفسية |
| ٥,٧٦ | ٨,٧٢ | ١٠,٥٠ | ٦,٠٤             | ٦٥,٢٥ | ٧,٥١              | ٧٥,٧٥ | القدرة علي الاسترخاء     |
| ٥,٨٠ | ٢,١٧ | ٢,٦٣  | ١,٩٥             | ١٢,٨٣ | ١,٥٨              | ١٠,٢٠ | خفض التوتر والقلق        |
|      |      |       |                  |       |                   |       | تركيز الانتباه           |
|      |      |       |                  |       |                   |       | ثانياً : التصور العقلي : |
| ٥,٨٥ | ٢,١٥ | ٢,٦٣  | ١,٨٣             | ١٤,٧٩ | ١,٥١              | ١٢,١٦ | البعد البصري             |
| ٦,٣٧ | ١,٩٤ | ٢,٥٨  | ١,٤٦             | ١٤,٣٣ | ١,٤٢              | ١١,٧٥ | البعد السمعي             |
| ٥,٠٥ | ٢,١٣ | ٢,٢٥  | ١,٧٧             | ١٣,٥٠ | ١,٦٨              | ١١,٢٥ | البعد الحسي حركي         |
| ٦,٢٤ | ٢,٢٤ | ٢,٩٢  | ١,٧٤             | ١٤,١٢ | ١,٧٩              | ١١,٢٠ | البعد المزاجي            |

قيمت الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٦

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض المهارات النفسية والتصور العقلي .

جدول ( ١١ )

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة  
في بعض المهارات النفسية والتصور العقلي

ن = ٢٤

| قيمت | ع ف  | م ف  | القياسات البعديّة |       | القياسات القبليّة |       | القياسات                 |
|------|------|------|-------------------|-------|-------------------|-------|--------------------------|
|      |      |      | ع                 | م     | ع                 | م     |                          |
| ١,٤٢ | ٦,٧٤ | ٢,٠٠ | ٨,٨٤              | ٧٩,٣٣ | ٨,٩٣              | ٨١,٣٣ | أولاً : المهارات النفسية |
| ١,٨٥ | ٨,٦١ | ٣,٣٤ | ٦,١٨              | ٧١,١٦ | ٧,٧٤              | ٧٤,٥٠ | القدرة علي الاسترخاء     |
| ١,٦٦ | ٢,٥٣ | ٠,٨٨ | ١,٧٢              | ١١,٢٩ | ١,٦٩              | ١٠,٤١ | خفض التوتر والقلق        |
|      |      |      |                   |       |                   |       | تركيز الانتباه           |
| ١,٩٧ | ١,٩٢ | ٠,٧٩ | ١,٥٨              | ١٣,١٦ | ١,٤٣              | ١٢,٣٧ | ثانياً : التصور العقلي : |
| ١,٨٢ | ١,٨٤ | ٠,٧٠ | ١,٣٩              | ١٢,٧١ | ١,٣٥              | ١٢,٠٠ | البعد البصري             |
| ١,٩٣ | ١,٩٦ | ٠,٧٩ | ١,٧٣              | ١٢,٠٨ | ١,٧٨              | ١١,٢٩ | البعد السمعي             |
| ١,٨٨ | ٢,٧٥ | ١,٠٨ | ١,٨٩              | ١٢,٢٠ | ٢,٠١              | ١١,١٢ | البعد الحسي حركي         |
|      |      |      |                   |       |                   |       | البعد المزاجي            |

قيمت الجدوليّة عند مستوي  $\alpha = ٠,٠٥ = ٢,٠٦$

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض المهارات النفسية والتصور العقلي .

جدول ( ١٢ )

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات البعديّة  
لبعض المهارات النفسية والتصور العقلي

ن = ٢٤

| قيمت | الفرق بين المتوسطين | المجموعة الضابطة |       | المجموعة التجريبيّة |       | القياسات                   |
|------|---------------------|------------------|-------|---------------------|-------|----------------------------|
|      |                     | ع                | م     | ع                   | م     |                            |
| ٥,٢٩ | ٩,٠٠                | ٨,٨٤             | ٧٩,٣٣ | ٧,٧٨                | ٧٠,٣٣ | أولاً : المهارات النفسية : |
| ٣,٣٥ | ٥,٩١                | ٦,١٨             | ٧١,١٦ | ٦,٠٤                | ٦٥,٢٥ | القدرة علي الاسترخاء       |
| ٢,٩٠ | ١,٥٤                | ١,٧٢             | ١١,٢٩ | ١,٩٥                | ١٢,٨٣ | خفض التوتر والقلق          |
|      |                     |                  |       |                     |       | تركيز الانتباه             |
| ٣,٣٢ | ١,٦٣                | ١,٥٨             | ١٣,١٦ | ١,٨٣                | ١٤,٧٩ | ثانياً : التصور العقلي :   |
| ٣,٩٧ | ١,٦٣                | ١,٣٩             | ١٢,٧٠ | ١,٤٦                | ١٤,٣٣ | البعد البصري               |
| ٢,٨٤ | ١,٤٢                | ١,٧٣             | ١٢,٠٨ | ١,٧٧                | ١٣,٥٠ | البعد السمعي               |
| ٣,٦٩ | ١,٩٢                | ١,٨٩             | ١٢,٢٠ | ١,٧٤                | ١٤,١٢ | البعد الحسي حركي           |
|      |                     |                  |       |                     |       | البعد المزاجي              |

قيمت الجدوليّة عند مستوي  $\alpha = ٠,٠٥ = ٢,٠٦$

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث في القياسات البعديّة لصالح المجموعة التجريبيّة .



جدول ( ١٣ )

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في  
مستوى الأداء المهاري وكفاءة الجهاز العصبي

ن = ٢٤

| قيمت | ع ف   | م ف  | القياسات البعدية |       | القياسات القبليّة |       | القياسات                     |
|------|-------|------|------------------|-------|-------------------|-------|------------------------------|
|      |       |      | ع                | م     | ع                 | م     |                              |
| ٥,٦٢ | ١,٠٣  | ١,٢١ | ٠,٩٦             | ٥,١٦  | ٠,٩٨              | ٣,٩٥  | مستوى الأداء المهاري :       |
| ٥,٧٩ | ١,٠٢٤ | ١,٥٠ | ١,٢٨             | ٦,٩١  | ١,٢٩              | ٥,٤١  | رمي ولقف الكرة               |
| ٥,٥٤ | ١,٠٨  | ١,٢٣ | ٠,٩٣             | ٦,٠٦  | ١,٠٥              | ٤,٨٣  | تنطيط الكرة                  |
| ٥,١٠ | ١,٣٩  | ١,٤٨ | ١,٠٤             | ٦,٤٣  | ١,٣٠              | ٤,٩٥  | دحرجة واستقبال الكرة         |
| ٥,٤٠ | ١,٤٧  | ١,٦٦ | ١,٠٣             | ٥,٤٧  | ١,٣٦              | ٣,٨١  | المرجحة البندولية للذراع     |
| ٥,٥٤ | ٢,١٦  | ٢,٥٠ | ١,٣٤             | ١٢,٨٣ | ٢,١٣              | ١٥,٣٣ | بالكرة                       |
|      |       |      |                  |       |                   |       | الدوران الأفقي للذراع بالكرة |
|      |       |      |                  |       |                   |       | كفاءة الجهاز العصبي          |

قيمة ت الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٦

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري وكفاءة الجهاز العصبي الذاتي .

جدول ( ١٤ )

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في  
مستوى الأداء المهاري وكفاءة الجهاز العصبي

ن = ٢٤

| قيمت | ع ف  | م ف  | القياسات البعدية |       | القياسات القبليّة |       | القياسات                        |
|------|------|------|------------------|-------|-------------------|-------|---------------------------------|
|      |      |      | ع                | م     | ع                 | م     |                                 |
| ٢,٣٧ | ١,٠٩ | ١,٥٤ | ٠,٨٦             | ٤,٣٩  | ٠,٨٦              | ٣,٨٥  | مستوى الأداء المهاري :          |
| ٢,٣٦ | ١,٣٥ | ١,٦٥ | ٠,٩١             | ٦,٠٤  | ١,٠٤              | ٥,٣٩  | رمي ولقف الكرة                  |
| ٢,١٧ | ١,٤١ | ١,٦٤ | ٠,٩٩             | ٥,٣٩  | ١,٠٧              | ٤,٧٥  | تنطيط الكرة                     |
| ٢,١٣ | ١,٨٦ | ١,٨٣ | ١,١٧             | ٥,٦٠  | ١,٤٠              | ٤,٧٧  | دحرجة واستقبال الكرة            |
| ٢,١٩ | ١,٥٩ | ١,٧٣ | ١,١٠             | ٤,٦٤  | ١,٣٤              | ٣,٩١  | المرجحة البندولية للذراع بالكرة |
| ٢,١٣ | ٢,٨١ | ١,٢٥ | ١,٨٩             | ١٣,٩١ | ٢,١٩              | ١٥,١٦ | الدوران الأفقي للذراع بالكرة    |
|      |      |      |                  |       |                   |       | كفاءة الجهاز العصبي             |

قيمة ت الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٦

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري وكفاءة الجهاز العصبي .

جدول ( ١٥ )

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات البعدية للصفات  
الهندسية وكفاءة الجهاز العصبي ومستوى الأداء المهاري

ن = ٢٤

| قيمت | الفرق بين<br>المتوسطين | المجموعة الضابطة |       | المجموعة التجريبية |       | القياسات                                 |
|------|------------------------|------------------|-------|--------------------|-------|--|
|      |                        | ع                | م     | ع                  | م     |  |
| ٢.٩٦ | ٠.٧٧                   | ٠.٨٦             | ٤.٣٩  | ٠.٩٦               | ٥.١٦  | مستوى الأداء المهاري :<br>رمي ولقف الكرة |
| ٢.٨٠ | ٠.٨٧                   | ٠.٩١             | ٦.٠٤  | ١.٢٨               | ٦.٩١  | تنظيف الكرة                              |
| ٢.٤٨ | ٠.٦٧                   | ٠.٩٩             | ٥.٣٩  | ٠.٩٣               | ٦.٠٦  | دحرجة واستقبال الكرة                     |
| ٢.٦٧ | ٠.٨٣                   | ١.٧١             | ٥.٦٠  | ١.٠٤               | ٦.٤٣  | المرجحة البندولية للذراع بالكرة          |
| ٢.٧٦ | ٠.٨٣                   | ١.١٠             | ٤.٦٤  | ١.٠٣               | ٥.٤٧  | الدوران الأفقي للذراع بالكرة             |
| ٢.٢٩ | ١.٠٨                   | ١.٨٩             | ١٣.٩١ | ١.٣٤               | ١٢.٨٣ | كفاءة الجهاز العصبي                      |

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث في القياسات البعدية  
لصالح المجموعة التجريبية .

جدول ( ١٦ )

النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبليّة

لمجموعتي البحث في المتغيرات قيد الدراسة

| المجموعة الضابطة |        |        | المجموعة التجريبية |        |        | القياسات   |
|------------------|--------|--------|--------------------|--------|--------|--|
| معدل<br>التغير % | البعدي | القبلي | معدل<br>التغير %   | البعدي | القبلي |  |
| ٢.٤٥             | ٧٩.٣٣  | ٨١.٣٣  | ١٥.٠٩              | ٧٠.٣٣  | ٨٢.٨٣  | أولاً : المهارات النفسية :<br>القدرة على الإسترخاء |
| ٤.٤٨             | ٧١.١٦  | ٧٤.٥٠  | ١٣.٨٦              | ٦٥.٢٥  | ٧٥.٧٥  | خفض التوتر والقلق                                  |
| ٨.٤٥             | ١١.٢٩  | ١٠.٤١  | ٢٥.٧٨              | ١٢.٨٣  | ١٠.٢٠  | تركيز الانتباه                                     |
| ٦.٣٨             | ١٣.١٦  | ١٢.٣٧  | ٢١.٦٢              | ١٤.٧٩  | ١٢.١٦  | ثانياً : التصور العقلي :<br>البعد البصري           |
| ٥.٩١             | ١٢.٧١  | ١٢.٠٠  | ٢١.٩٥              | ١٤.٣٣  | ١١.٧٥  | البعد السمعي                                       |
| ٦.٩٩             | ١٢.٠٨  | ١١.٢٩  | ٢٠.٠٠              | ١٣.٥٠  | ١١.٢٥  | البعد الحسي حركي                                   |
| ٩.٧١             | ١٢.٢٠  | ١١.١٢  | ٢٦.٠٧              | ١٤.١٢  | ١١.٢٠  | البعد المزاجي                                      |
| ١٤.٠٢            | ٤.٣٩   | ٣.٨٥   | ٣٠.٦٣              | ٥.١٦   | ٣.٩٥   | مستوى الأداء المهاري :<br>رمي ولقف الكرة           |
| ١٢.٠٥            | ٦.٠٤   | ٥.٣٩   | ٢٧.٧٢              | ٦.٩١   | ٥.٤١   | تنظيف الكرة  |
| ١٣.٤٧            | ٥.٣٩   | ٤.٧٥   | ٢٥.٤٦              | ٦.٠٦   | ٤.٨٣   | دحرجة واستقبال الكرة                               |
| ١٧.٤٠            | ٥.٦٠   | ٤.٧٧   | ٢٩.٨٩              | ٦.٤٣   | ٤.٩٥   | المرجحة البندولية للذراع بالكرة                    |
| ١٨.٦٧            | ٤.٦٤   | ٣.٩١   | ٤٣.٥٦              | ٥.٤٧   | ٣.٨١   | الدوران الأفقي للذراع بالكرة                       |
| ٨.٢٤             | ١٣.٩١  | ١٥.١٦  | ١٦.٣٠              | ١٢.٨٣  | ١٥.٣٣  | كفاءة الجهاز العصبي                                |

يتضح من الجدول ( ١٦ ) النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبليّة لمجموعتي  
لبحث ويلاحظ أنها جميعاً لصالح المجموعة التجريبية ، بما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح في  
جميع المتغيرات قيد البحث .

## ثانياً : مناقشة النتائج :

### ستناقش الباحثة النتائج وفقاً للترتيب الآتي :

#### ١ - تأثير برنامج للتدريب العقلي المقترح على المهارات النفسية والتصوير العقلي :

توضح نتائج الجدول ( ١٠ ، ١١ ، ١٢ ) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ، كما اتضح وجود فروق دالة إحصائية في القياسات البعديّة بين المجموعة التجريبية والضابطة في جميع القياسات لصالح المجموعة التجريبية ، مما يوضح ما يلي :

أن تدريبات الاسترخاء والعضلي والتحكم في التنفس كان لهم تأثيراً إيجابياً دالاً على تطوير هذه المهارات ، وتري الباحثة أن استخدام هذه التدريبات وقبض مجموعة عضلية معينة والاحتفاظ بهذا القبض لثواني قليلة حتى حدوث التوتر والاحتفاظ به ، والتحكم في التخلص منه تدريجياً ثم الاسترخاء الكامل لهذه العضلات ، وانتقال هذه التدريبات من مجموعة عضلية إلى أخرى مما يسهم في انقباض مجموعة كبيرة من الألياف ويؤدي إلى درجة عالية من الاسترخاء ( ١٢ : ١٦٨ ) .

وتشير الباحثة إلى أن استخدام تدريبات التنفس قد أدت إلى تدريب عضلات التنفس وزيادة السعات الرئوية والحيوية وتنظيم التنفس والتحكم فيه وبالتالي الوصول إلى حالة الاسترخاء التام تمهيداً لتدريب العقل على التصور العقلي الحركي .

حيث أشار " أسامة راتب " ١٩٩٥ أن تطبيق تمرينات التحكم في التنفس تعتبر مفتاح الاسترخاء العضلي والعقلي ويساعد على إبعاد المشتتات غير المرغوب فيها مثل الأفكار السلبية والانفعالات كما تسمح للرياضي بالتركيز بفاعلية أكثر .

واتفق كل من " العربي شمعون " ١٩٩٢ و " أسامة راتب " ١٩٩٥ أن الاسترخاء يعتبر القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الأساسي للاسترجاع العقلي وتتوقف فاعلية التدريب العقلي على مدى إتقان هذه المهارات ، كما أنه يعد الخطوة الأولى في تعلم كيفية خفض القلق والتوتر العضلي الذي يؤدي بدوره إلى تقليل وضبط بعض صفات ومظاهر التوتر والقلق مثل الشعور بالتعب وعدم الراحة للجسم والحركة المستمرة لبعض أجزاء الجسم كلكم القدمين واليدين والركبة والتقلصات وقضم الأظافر والقابلية للاستثارة وعدم انتظام التنفس .

كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن التدريبات المستخدمة في البرنامج هدفت إلى تنمية قدرة الطالبات على التركيز على المهارات المراد تطويرها والتدريب عليها مع التركيز على اتجاه وقوة وسرعة المهارة ، والعمل على عزل التفكير عن المثيرات الخارجية والداخلية غير المرتبطة بالأداء حيث أشار كل من " صفاء جابر " ١٩٨٥ و " بسمه شريف " ١٩٩٥ أن هناك علاقة إيجابية بين تركيز الانتباه ومستوي الأداء ، وأن زيادة مستوي القلق يؤثر على القدرة على التركيز ، كما أن تركيز الانتباه من العوامل المساعدة على سلاسة وانسيابية الحركة في التمرينات الفنية ، حيث يقصد به التركيز العقلي والذهني والعصبي على نقطة معينة وتتبعها في جميع الاتجاهات مهما اختلف وضع اللاعب وأيا كانت الحركة المؤداة .

كما يشير " أسامة كامل راتب " أن تطوير مقدرة الرياضي على تركيز الانتباه على المثيرات المرتبطة بالأداء الرياضي يسمح بتحقيق الطاقة النفسية المثلى لتجنب الأفكار السلبية التي تعتبر مصدر للتوتر . وقد اتفقت هذه النتائج مع دراسة كل من " أحمد مصطفى السويفي " ١٩٨٣ و " ماجد إسماعيل " و " محمد العربي " ١٩٨٣ و " نادية عبد القادر " ١٩٨٧ و " بسمه شريف حيدر " ١٩٩٦ . فقد أشاروا إلى أهمية تدريبات الاسترخاء وأثرها الإيجابي على تحسين مستوي الأداء المهاري كما أنها تساعد على خفض التوتر والقلق والمحافظة على مستوي الاستثارة الإفعالية مع المساعدة على تقليل الأخطاء ، كما أشاروا إلى أن هناك علاقة إيجابية بين تركيز الانتباه ومستوي الأداء وأن زيادة مستوي التوتر والقلق يؤثر على القدرة على التركيز .

كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن تدريبات التصور العقلي المستخدمة في البرنامج كان لها تأثيراً إيجابياً دالاً على تطوير تلك المهارات ، وترجع الباحثة النتائج التي تم التوصل إليها إلى تعرض المجموعة التجريبية إلى تدريبات تساعد على وضوح وحيوية التصور ، فقد صممت التدريبات بحيث تعمل على تقوية وزيادة فاعلية الاحساسات البصرية والسمعية والجسدية والانتفاعلية ، كما أنه كان يسبق ويصاحب هذه التدريبات إعداد بدني ومهاري لتطوير الصفات البدنية الخاصة والمؤثرة على الأداء الحركي للتمرينات الفنية باستخدام الكرة ، هذا إلى جانب استخدام تدريبات الاسترخاء العضلي والتحكم في التنفس الذي أدى إلى تهيئة العقل لعملية التصور الحركي وزيادة التركيز لاستحضار صورة الأداء الذهني ، وتشير الباحثة إلى أن استحضار صورة مهارات التمرينات الفنية باستخدام الكرة جزئياً مع التركيز على الأخطاء في كل جزء والشعور به وتصحيحه ، والربط بين أجزاء المهارة ككل وتصور نموذج للأداء الجيد ، ثم التدريب على إعادة التصور للأداء الجيد عدة مرات أدى إلى تحسين صورة الأداء في ذهن الطالبة والإحساس بأن أدائها الحركي قريباً من هذه الصورة مع ربط ذلك بالأداء العملي لما سبق وتصورته ، وتصحيح الأخطاء في الأداء ، مما أدى إلى تطور البعد البصري الداخلي ، وإيجاد علاقة صحيحة بينه وبين الأداء العملي للمهارة ، كما أدى إلى زيادة الفهم والاستيعاب للحركة والإحساس بها وتطويرها وبالتالي انعكس على شعورها بالتفوق على الذات والثقة بالنفس في قدرتها على الأداء الصحيح ، وأيضاً على تحسين وتطوير الأداء المهاري ، وهذا ما أوضحه جدول ( ١٠ ) الذي أظهر تحسن في مستوى أداء المجموعة التجريبية للمهارات قيد البحث بالمقارنة بجدول ( ١١ ) الذي لم يظهر تحسن دال إحصائياً في القياسات البعدية للمجموعة الضابطة التي لم تلق هذه التدريبات .

ويتفق هذا مع ما أشار إليه كل من " علاوى " ١٩٨٧ و " محمد العربى " ١٩٩٢ و " أسامة راتب " ١٩٩٥ و " محمود عنان " ١٩٩٥ في أن التصور يساعدنا على تعلم وفهم وتطوير المهارات فكلما كانت المركبات المعرفية للمهارة كبيرة كلما زادت فعالية التدريب العقلي بالنسبة لعملية التعلم ، كما أن تعلم المهارات يحتاج أن يكون الرياضى أكثر ألفة مع متطلبات أداء هذه المهارات وتشكيل خطة عقلية لاستكمال الحركة بنجاح ، ويؤكد ذلك ما أشار إليه كوكس " Cox " ١٩٩٤ في أن التصور هو لغة العقل حيث يستخدم التكرار والتعديل والعرض والتسلسل .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من " لى وأرليك Li and Orlick " ١٩٩٢ و " باككر وآخرون Bakker et al " ١٩٩٤ و " أبتسام توفيق " ١٩٩٦ و " بسمة شريف " ١٩٩٦ و " نجلاء فتحى " ١٩٩٧ و " محمد سمير خليل " ١٩٩٨ و " أمل محمود " ١٩٩٨ وهذا ما يحقق الفرض الأول من الدراسة والذي ينص على :-

توجد فروق دالة إحصائياً في تطوير بعض المهارات النفسية والتصوير العقلي بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية .

## ٢- تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على مستوى أداء بعض مهارات التمرينات باستخدام الكرة :-

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى أداء بعض مهارات التمرينات باستخدام الكرة بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة وقد يرجع ذلك إلى التأثير الإيجابى للبرنامج التطبيقي بالكلية ، فلا يمكن إنكار دور التدريب البدني والمهاري بالكلية في تنمية الصفات البدنية والذي انعكس على تطوير مستوى أداء المهارات المختارة قيد البحث ، ولكن بالنظر إلى كلاً من جدول ( ١٣ ، ١٥ ) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية ووجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية ، كما تمثل النتائج التي استخلصت من جدول (١٥) للنسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلي لمجموعتي البحث تفوق وتحسن في قياسات المجموعة التجريبية عن الضابطة ، ويعزى هذا إلى تعرض المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة إلى برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري ، مما ساعد الطالبات على التركيز على كل جانب من جوانب العديد من الحواس السمعية والبصرية والحركية والحسية المرتبطة بالأداء في التمرينات الفنية ، مما أدى إلى تطوير المهارات الحركية قيد البحث ، وقد أتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من " بسمة شريف "

١٩٩٥ و " نجلاء فتحى " ١٩٩٧ فى مجال التمرينات و " ماجدة إسماعيل ومحمد العربى " ١٩٨٣ و " أحمد مصطفى " ١٩٨٣ و " لى وأرليك Li and Orlick " ١٩٩٢ و باكر وأخرون " Bakker et al " ١٩٩٤ و " إبتسام توفيق " ١٩٩٦ و " أحمد صلاح الدين " ١٩٩٧ و " محمد سمير خليل " ١٩٩٨ و " أمل محمود " ١٩٩٨ . فى الأنشطة الرياضية الأخرى . حيث أشاروا إلى أهمية مصاحبة التدريب العقلى للتدريب المهارى لرفع مستوى الأداء المهارى والرقمى ، كما أوضحوا أن التدريب العقلى يحقق أقصى فاعلية عندما تتم ممارسته خلال مراحل إتقان المهارات ، وهذا ما يحقق الفرض الثانى للدراسة والذى ينص على :-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى تحسين بعض مهارات التمرينات باستخدام الكرة بين المجموعة التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية .

### ٣- تأثير برنامج التدريب العقلى على كفاءة الجهاز العصبى الذاتى :-

يتضح من خلال جدول ( ١٤ ) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعدية فى تحسن كفاءة الجهاز العصبى الذاتى وقد يرجع ذلك إلى فاعلية البرنامج التطبيقي بالكلية فى تحسين عملية مرور المثيرات والإشارات العصبية مما يكون له أثر إيجابى على تحسن القدرات البدنية .

ولكن بالنظر إلى كلا من جدول ( ١٣ ، ١٥ ) يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية ، كما يوجد فروق دالة إحصائية بين مجمعتي البحث لصالح المجموعة التجريبية مما يشير إلى تفوقها على المجموعة الضابطة ، و يدعم هذا نتائج جدول ( ١٦ ) فقد أوضحت أن النسبة المئوية لمعدل التغير ( التحسن ) للمجموعة التجريبية أكبر من النسبة المئوية لمعدل التغير للمجموعة الضابطة و ترجع الباحثة هذه النتائج التى تم التوصل إليها إلى تعرض المجموعة التجريبية دون الضابطة إلى برنامج التدريب العقلى المصاحب للتدريب المهارى حيث تضمن تدريبات الاسترخاء العضلى والعقلى والبعد عن التوتر والقلق والإستثارة الانفعالية و التركيز و التصور مما كان له أثر إيجابى على تحسن فرق معدل النبض ( معدل النبض فى وضع الوقوف - معدل النبض فى وضع الرقود ) ، حيث اتفقت هذه النتائج مع ما أشار إليه كلا من " وليامز Williams " ١٩٨٦ و "أبو العلا عبد الفتاح و صبحى حسانين " ١٩٩٧ فى إن القدرة على الاسترخاء تساهم فى إمداد الجهاز العصبى المركزى بخبرات إيجابية و مفيدة تعطيه فرصة للراحة و تسمح بإعادة تجديد الطاقة البدنية والعقلية والنفسية ، كما أن التدريب العقلى و البدنى يحسن من قوة و مرونة العمليات العضلية و يزيد من معدلاتها كما يحقق التوازن بين عمليات الكف و الإثارة و إكتساب الإحساس و التوقيت الحركى و تحسين عمليات المثيرات و الإشارات العصبية ، كما أشار بان ذلك يحدث من خلال التأثير على الممرات العصبية الموجودة فى أجسامنا و عقولنا و بالتالى أنه يمكن لنصير الموجودة فى عقولنا أن تؤثر على القدرات البدنية من خلال إستثارة نفس الممرات ( ٢٧ : ١٨٥ )

كما ان التصور العقلى يؤدى إلى أنماط ( عصبية - عقلية ) آليه تتشابه مع الأنماط الحركية المستخدمة أثناء الاداء العقلى للمهارات ، حتى لو لم يؤدى الحدث المتصور عقليا إلى تأثيرات واضحة للجهاز العصبى فإن تكرار الاوامر المنقولة من المخ إلى العضلات والجهاز العصبى تعطى فرصة لممارسة نمط حركى دون تادية الحركة فعليا . وهذا مايتفق مع دراسة " هارس Harris " ١٩٩٠ حيث أشار بان تزايد النشاط الكهربائى للعضلات يرتبط بالممارسة العقلية بغض النظر عن التصور العقلى المستخدم ( حركى أو بصرى ) فإنه يساعد المخ على تكوين خط حركى لتغير وتحسين وتطوير المهارات الحركية المتعلمه . ومن العرض السابق يتضح تحقيق الفرض الثالث للبحث والذى ينص على :-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى تحسين كفاءة الجهاز العصبى الذاتى بين المجموعة التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية .

#### ٤ - فاعلية برنامج التدريب العقلي المقترح :

تشير نتائج جدول ( ١٦ ) إلى النسبة المئوية لمعدلات التغير حيث حققت المجموعة التجريبية تحسن في القياسات البعدية عن القبلية في المهارات النفسية ( القدرة على الاسترخاء ، خفض التوتر والقلق ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي بأبعاده ) ، كذلك أظهرت النتائج المرتبطة بفاعلية البرنامج تقدم في عناصر اللياقة البدنية ( التوافق العضلي العصبي - الرشاقة والمرونة ) وكفاءة الجهاز العصبي ، بالإضافة إلى تحسن مستوى الأداء المهارى فى التمرينات باستخدام الكرة ( رمى ولقف الكرة ، تنطيط الكرة - دحرجة وإستقبال الكرة - المرجحة البندولية للذراع بالكرة - الدوران الأفقى للذراع بالكرة ) ، كما فاقت النسبة المئوية لمعدلات التغير فى القياسات البعدية عن القبلية فى المجموعة الضابطة ، وقد يرجع هذا التفوق الذى حققته المجموعة التجريبية إنعكاساً لتعرضها لبرنامج التدريب العقلي المقترح .

وقد تمثل النتائج التى أستخلصت من جدول ( ١٠ ، ١١ ، ١٣ ، ١٤ ) والتى أوضحت وجود فروق معنوية بين متوسط الفرق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين لصالح المجموعة التجريبية دعماً لنتائج الفروق بين المجموعتين ، ودليلاً على فاعلية البرنامج المقترح للتدريب العقلي .

وتتفق هذه النتائج مع العديد من الدراسات التى تناولت دراسة فاعلية برامج التدريب العقلي ومدى مساهمتها فى الإرتقاء بمستوى الأداء المهارى كدراسة \* ماجدة إسماعيل ومجمد العربى \* ١٩٨٣ ، و \* نادية عبد القادر \* ١٩٨٧ و \* بسمة شريف \* ١٩٩٦ ، و \* نجلاء فتحى \* ١٩٩٧ و \* أحمد صلاح الدين \* ١٩٩٧ و \* أمل محمود \* ١٩٩٨ فى مجال التمرينات والجمباز ، ومع دراسة \* ستيفن Steven \* ١٩٨٢ و \* باكر Bakker \* ١٩٩٤ و \* إبتسام توفيق \* ١٩٩٦ و \* محمد سمير خليل \* ١٩٩٨ ، على دور التدريب العقلي وخاصة عند الدمج والخلط بينه وبين التدريب البدنى ، مما يؤدي إلى نتائج أفضل فى الإرتقاء بمستوى الأداء المهارى والنفسى .

وهذه النتائج تحقق الفرض الرابع للدراسة الذى ينص على :

يؤثر برنامج التدريب العقلي باستخدام الكرة المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسين المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

#### الاستنتاجات :

١ - تؤدي تدريبات الاسترخاء العضلي والنفسي إلى الشعور بالفرق بين الانقباض والاسترخاء مما أدى إلى التركيز أثناء الأداء الحركي للتمرينات باستخدام الكرة على استخدام المجموعات العضلية الضرورية ، وبالتالي تحسين التوافق العام للحركة .

٢ - تؤدي تدريبات التنفس إلى تنمية القدرة على التحكم في توقيت الشهيق والزفير وتنظيمه وبالتالي سهولة التنفس أثناء الأداء ، مما أدى إلى انسيابية وتوافق الحركة عند أداء التمرينات باستخدام الكرة .

٣ - تؤدي تدريبات الاسترخاء العضلي والتنفس إلى تنمية القدرة على تركيز الانتباه وخفض التوتر والقلق حيث يمكن للعقل تجتيع طاقاته لضمان القيام بعملية التصور العقلي الحركي والتركيز على الأداء .

٤ - من الضروري قبل البدء في تدريبات التصور العقلي أن تكون المهارة المراد التدريب عليها معلومة مسبقاً لدى المتعلم وسبق ممارستها ، مما يؤدي إلى فهم واستيعاب وسرعة استحضار الصورة الذهنية لها مع تفاصيل تسلسل حركاتها والانتقال بسهولة أثناء التصور من جزء لجزء آخر في الأداء .

٥ - الاهتمام بضرورة التكرار الصحيح للمهارة من خلال التصور العقلي حيث يساعد ذلك على وضوح رؤية المهارة عقلياً وتنمية الإحساس بها حركياً وذلك من خلال إرسال إشارات عصبية من المخ إلى العضلات العاملة فقط مع ربطه بالتدريب المهاري جنباً إلى جنب يؤدي إلى الاقتصاد في بذل الجهد وتحسين مستوي الأداء .

### التوصيات :

١ - ضرورة استخدام التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري لما له من آثار إيجابية على الأداء الحركي ورفع مستوي الأداء المهاري من خلال استرجاع صورة الأداء الصحيحة التي سبق تصورها ذهنياً ومحاولة تطبيق ما تم تصوره .

٢ - ضرورة تطبيق البرنامج المقترح على طالبات الفرقة الثالثة بالكليات حيث أن الكرة من الأدوات المقررة عليهن .

٣ - ضرورة الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من خلال برنامج التدريب العقلي واستخدام المقاييس الموضوعية للوقوف على مدى تنمية هذه المهارات لما لها من تأثير إيجابي على الأداء الحركي في المجال الرياضي .

٤ - أهمية استخدام برنامج التدريب العقلي في تحسين بعض المهارات النفسية كالقدرة على الاسترخاء وخفض التوتر والقلق ويؤدي إلى الحد من الانفعالات وإثارة الشغب أثناء التنافس إلى جانب تحسين التصور العقلي الحركي والتركيز على مستوي الأداء الفني .

### المراجع :

#### أولاً : المراجع العربية :

- ١ ) ابتسام توفيق عبد الرازق : تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية والصفات البدنية ومستوي الإنجاز في السباحة ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٦ .
- ٢ ) أبو العلا عبد الفتاح و محمد صبحي حسنين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٣ ) أحمد صلاح الدين خليل : التدريب العقلي ومستوى الأداء في الجمناز لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ .
- ٤ ) أحمد مصطفى السويفي : تأثير برنامج لتمارين الاسترخاء على بعض المتغيرات النفسية / جسمية ومستوي الأداء لدي الرياضيين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٣ .
- ٥ ) أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة - المفاهيم - التطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ .
- ٦ ) أمل محمود عبد الله سالم : تأثير برامج مقترحة بدنية عقلية على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبعض المهارات العقلية وتحسين مستوى الثبات بعد الهبوط على أجهزة الجمناز ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ٧ ) بسمه شريف حيدر : فعالية برنامج للتدريب العقلي على مستوي الأداء المهاري باستخدام الطوق ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٥ .
- ٨ ) سعد كمال طه : الرياضة ومبادئ البيولوجي ، مطبعة المعادي ، ١٩٩٦ .

٩ ) صفاء جابر شاهين : العلاقة ما بين مظاهر الانتباه وحالة ما قبل البداية للاختبار العملي لمادة التمرينات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٥ .

- ١٠ ) عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، ط ٤ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٨
- ١١ ) ماجدة محمد (سماويل و محمد العربي شمعون : أثر برنامج للتدريب العقلي علي مستوى الأداء علي جهاز حصان القفز في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية ، صحيفة التربية السنة ( ٢٤ ) ، العدد ( ٤ ) ، ١٩٨٣ .
- ١٢ ) محمد العربي شمعون : التدريب العقلي والأداء الرياضي ، الكتاب العلمي ، علوم التربية البدنية والرياضية ، معهد البحرين الرياضي ، المؤسسة العامة لرعاية الشباب والرياضة ، البحرين ، العدد الثاني ، ١٩٩٢ .
- ١٣ ) محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ١٤ ) محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٢ .
- ١٥ ) محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٧ .
- ١٦ ) محمد سمير خليل : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المصاحب للأداء المهارى على تحسين مستوى الأداء في سباحة الزحف على البطن للمبتدئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ .
- ١٧ ) محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، النظرية والتطبيق والتدريب ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
- ١٨ ) نادية عبد القادر : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي رفع مستوى الأداء علي عارضة التوازن في الجمباز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧ .
- ١٩ ) نجلاء فتحى مهدى : تأثير برنامج للتدريب العقلي علي تطوير الإيقاع الحركى ومستوى الأداء فى التمرينات الفنية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ١٩٩٧ .

#### ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 20 ) Bakker Frank- C . , Kayser , : International Journal of Sport Psychology , V O L 25 , April 1994 pp 158 – 175 .
- 21 ) Cox , R . W : Sport psychology concepts and application , 3 rd , Brownpud . 1994 .
- 22 ) Harris , P . V : Methods and applications , psychology in sports , Burgess publishing company . 1984 .
- 23 ) Li – Wei , Orlick : The Effect of mental training on Performance. Enhancement with ( 7 – 10 ) year old children , Journal of sport psychology 1992 .
- 24 ) Morgan , W . P : Ergogenic aids and mysolm ,performance New York , Academic press 1972 .
- 25 ) Steven , I : The effect of mental training on the development of motor skills , journal of sport psychology , Vol 4 , N . 1 , 1984 .
- 26 ) Totko : Sports psyching , Martins press , Inc , New York , 1976 .
- 27 ) Williams , J . H : Applied sport psychology, personal growth to speak performance , May , field pub . 1986 .