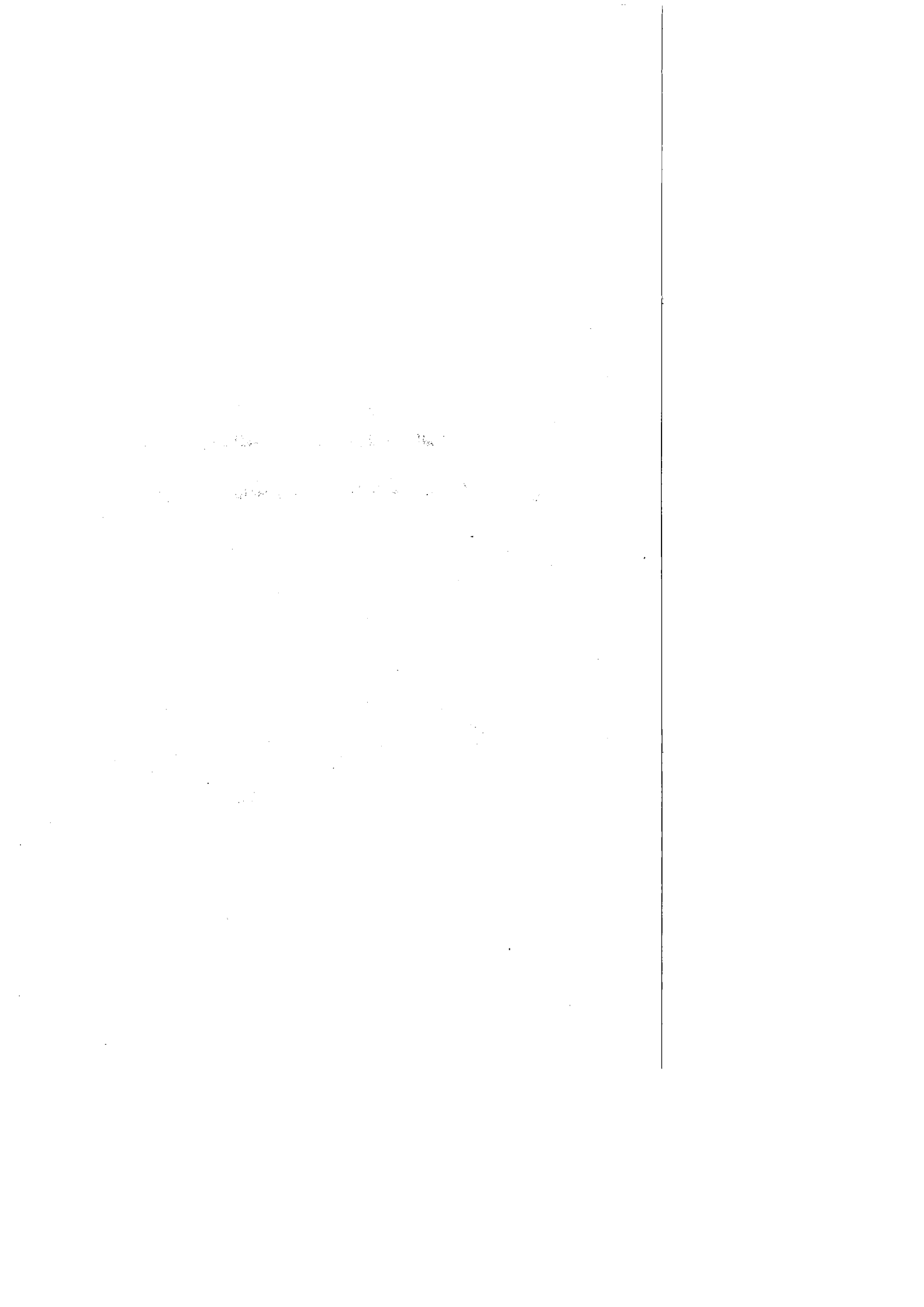


# تأثير استخدام التدريب العقلي كإستراتيجية فى تنمية بعض المتغيرات المهارية والعقلية لناشء الاسكواش

دكتور/ وائل السيد إبراهيم قنديل

مدرس بقسم أصول التربية الرياضية والترويح  
كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية



## تأثير استخدام التدريب العقلي كإستراتيجية فى تنمية بعض المتغيرات

### المهارية والعقلية لناشيء الاسكواش

د / وائل السيد إبراهيم قنديل \*

#### مشكلة البحث وأهميته :

يتوقف الوصول إلى المستويات الرياضية العليا والمحافظة عليها، على مدى استخدام الفرد لأقصى قدراته (البدنية، الفنية، النفسية، العقلية) ، والخطة التدريبية الناجحة هي التي تهتم بتلك العناصر جميعاً حتى يمكن الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى من الأداء الفني . ولقد شغلت القدرات والمهارات العقلية والنفسية جاتبا هاما من اهتمام علماء النفس عامة وعلماء النفس الرياضي خاصة ، وأدركوا أهميتها بالنسبة للاعبين فى المواقف والأنشطة الرياضية المختلفة .

وقد أوضح الكثير من العلماء والمهتمين بدراسة مجال التدريب الرياضي سواء فى المكتبة العربية أو الأجنبية أن المدربين غالباً ما يسعوا إلى الوصول للحالة التدريبية المثلى والتي يطلق عليها الفورمة الرياضية والتي لا تتحقق إلا من خلال مكوناتها والتي تتمثل فى الإعداد البدني الذى يتحقق من خلال التحكم فى أحمال التدريب، والعلاقة بين الجهد والراحة وحجم التدريب وتحسين وتنمية الصفات البدنية والإعداد المهاري الذى يتحقق من خلال تنمية وتطوير المهارات بما يتناسب مع الواجبات التنافسية والإعداد الخططي والذى يتحقق من خلال إكساب اللاعب معارف ومعلومات خطوية متعددة وكذلك الإعداد النفسي والعقلي والذى يتحقق من خلال مساعدة اللاعب فى السيطرة على انفعالاته وأفكاره وتحسين اللياقة النفسية والعقلية من خلال تحسين المهارات العقلية ومواجهة الضغوط والارتقاء بالانتباه والثقة بالنفس والتصور وغيرها من المهارات العقلية التى تهدف إلى ربط الأجزاء المتكونة لحالة الأداء المثلى .

ويشير " حامد الكومى " (١٩٩٣) إلى أن تطوير العقل والتدريبات الخاصة به تتساوى فى أهميتها مع عمليات تطوير الجانب البدني والجانب الفني، حيث أوضحت كثير من الدراسات العلمية أن نسبة كبيرة من الرياضيين ترى أن النجاح والتطور فى الأداء الحركي يتوقف على الاتجاه العقلي بشكل كبير . واللاعب عبارة عن عقل وجسم يمكن عن طريق التدريب العقلي تطويره ولأنك أن أحد الأسباب الهامة والرئيسية لجمود مستوى الأداء للرياضيين وعدم تقدمه وتطويره وملاحقة التطور السريع فى المجال الرياضي إننا أولينا الاهتمام بالجانب البدني وأهملنا الجانب العقلي (٥:١٠) .

ويُعد التدريب العقلي من أهم الموضوعات الحيوية فى علم النفس الرياضي فقد أشار "محمد العربي" (١٩٩٦) إلى أن التدريب العقلي يساهم فى تطوير عملية التعلم كما أنه يساعد فى تنمية المهارات الحركية ، حيث يُعد التدريب العقلي جزءاً أساسياً فى إعداد اللاعب للدخول فى المنافسات الرياضية . فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع

\* مدرس بقسم أصول التربية الرياضية والترويح - كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية .

أبعاد المنافسة من حكام ومنافسين وأدوات وأجهزه وملاعب ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تحليل أداء المنافس حيث أن الاجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات (٣٠:٢١) .

ويشير كلا من " شارلز جارفلد Charles, A. Garfield " (١٩٩٥) ( ٣٧ ) ومحمد شمعون (١٩٩٦) ( ٢١ ) إلى أن تكامل العقل والبدن يحتاج إلى أن تسير تنمية المهارات العقلية بجانب تنمية عناصر اللياقة البدنية وكذا مستوى الأداء المهاري وزيادة معرفه اللاعب بالمهارة التي يؤديها .

ويذكر كل من " محمد العربي " (١٩٩٦) (٢١) و " أسامة راتب " (٢٠٠٠) (٦) أن الإعداد العقلي له نفس الأهمية التي يلقاها الإعداد البدني ، حيث يتحقق الحد الأقصى من النتائج بتضافر الاهتمام بالتدريب العقلي كأحد جوانب الوصول لحالة الأداء المثالي ، كما أن الرغبة الكامنة في لاعبي المستويات العليا لا يتأتى إخراجها في صورة أداء مثالي إلا في وجود درجة عالية من التقبل لهذا النوع من التدريب ، وحيث أن التدريب العقلي يضع كل المهام والمواقف التي تعرض لها وتدريب عليها اللاعب من خلال التصور وغيره من المهارات العقلية فإن ذلك يضمن وضع كافة المهارات الفردية في إطار واحد يتضمن أيضاً التعرف على الواجبات ومتى يجب أن ينفذها والشعور المطلق بالثقة في أدائها بشكل يتوقع منه النجاح الكامل في أدائها .

ويمثل التدريب العقلي احد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الذي حظي باهتمام العديد من المتخصصين في هذا المجال لما له من دور ايجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء . ويشير "أسامة راتب " (١٩٩٥) ( ٤ ) إلى أن المهارات النفسية والعقلية تمثل أهمية بالغة في الارتقاء بمستوى الأداء كما يذكر نقلا عن (مارتينز وانشتال ) أن التدريب على بعض المهارات مثل الامتراء العضلي والعقلي وتركيز الانتباه والتصوير العقلي والثقة بالنفس وغيرها من المهارات النفسية والعقلية يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع التعريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى وإغفال هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات الرياضية العالية .

وتتجه أهمية التدريب العقلي وفقا لآراء الكثير من العلماء مثل " ريتشارد Richard ) (١٩٩٥) (٥٠) ، العربي (١٩٩٦) ( ٢١ ) ، دان جابل Dan , Gable ( ٢٠٠٠ ) ( ٣٩ ) ، بيل فورمان Bill , Forman (٢٠٠١) ( ٣٥ ) ، محمود غنان ومصطفى باهي ( ٢٠٠١ ) ( ٣٠ ) علوى ( ٢٠٠٢ ) ( ٢٧ ) إلى أن التدريب العقلي يؤدي إلى تحسين التركيز ومنع تشتت الانتباه وبناء الثقة بالنفس والقدرة على التغلب على التوتر والقلق والخوف والسيطرة على الانفعال ويعتبر أيضاً الجزء الأساسي في إعداد اللاعب للمنافسات ، وزيادة القدرة على التنبؤ للمواقف المستقبلية ويعتبر من أهم العوامل للحصول على التحكم الذاتي .

وقد أشار " بيل Bill " (٢٠٠١) (٣٥) إلى أن اللاعب المبتدئ الذى خضع للتدريب العقلي ما بين (٣-٤) سنوات يمكن أن يكون أفضل إعدادا لمستوى المنافسات العالية عن اللاعبين الذين لم يتلقوا تدريباً عقلياً .

ومن خلال عدة دراسات نذكر منها دراسة " هاندشين " (١٩٩٦) ، " جونسكى " (١٩٩٦) ، " ناكاجومى " (١٩٩٥) ، " هاو " (١٩٩٥) ، " ناوسكى " (١٩٩٥) ، " لورانت " (١٩٩٥) ، " فارمر " (١٩٩٩) ، " هامشير " (١٩٩٦) اتضح انه لا بد وان يبدأ اللاعبون فى استخدام التدريب العقلي بعد سن الثانية عشر ، وأن يكون ذلك التدريب العقلي فى مكان خاص أو كما يسمى (بأستوديو التدريب العقلي ) يتميز إلى جانب الهدوء والبعد عن المشكلات المرتبطة بالملعب بإمكانات خاصة من تهوية وراحة واستمتاع للاعبين وكذلك فقد اتضح من هذه القراءات أن هناك ارتباطا واضحا بين الجسم والعقل بالنسبة لرياضي الأنشطة المختلفة وخاصة الرياضات ذات الطابع الفردي والمفتوحة (٥٧) (٥٨) (٥٩) .

وتعتبر رياضة الإسكواش من الرياضات التنافسية التى لها خصائص مميزة من حيث إنها عبارة عن تبارى بين متنافسين داخل أربعة جدران مغلقة مما يتطلب من لاعبيها المجهود العالى سواء البدني والتمثل بصورة كبيرة فى التحمل والسرعة والقدرة والقوة وخلافة من عناصر اللياقة البدنية الأخرى أو من ناحية الجانب المهاري وما يتطلبه من دقة فى أداء المهارات أو من الجانب الخططي أو من المهارات العقلية والنفسية التى يجب تتوافر بدرجة كبيرة للاعبى الإسكواش، حيث أن نتائج المباريات فى المستويات العليا والتى تتقارب فيها المستويات سواء البدنية أو مهارية أو الخططية قد يتوقف وبدرجة كبيرة على العامل النفسى والقدرة على الأداء تحت ضغط المنافسة الكبير وهذا ما أشار إليه اللاعبون الذين يحتلون المراكز الأولى فى الترتيب العالمى عند سؤالهم عن العوامل التى تؤثر على نتائجهم فى المباريات والبطولات وكذا رياضة الإسكواش من الرياضات الفردية فان نتيجة المباراة مسئولية فردية تقع على كاهل اللاعب بالدرجة الأولى لذلك فإن إعداد لاعب الإسكواش يجب أن يهتم بدرجة كبيرة بالمهارات النفسية والعقلية من تحمل المسئولية والثقة بالنفس وتركيز الانتباه وغيرها من السمات التى تمكن اللاعب من اتخاذ قرارات سريعة وحاسمة ودقيقة لمجاراة السرعة الكبيرة لتداول الكرة وأداء المهارات الهجومية والدفاعية بأقصى درجات الدقة والإتقان لمحاولة حصد أكبر عدد من النقاط للتغلب على المنافس ، لذلك فإنه يجب الاهتمام بالعامل النفسى والارتقاء بالمهارات النفسية والعقلية للاعب وخاصة عند المشاركات الدولية والبطولات العالمية والتى يشارك فيها لاعبينا باستمرار سواء على مستوى الناشئين أو الكبار وذلك عن طريق الاهتمام ببرامج التدريب العقلي للاعبين بجانب برامج الإعداد الأخرى المختلفة بداية من مراحل الناشئين .

ويرى الباحث أن العناية كلها أوليت لبرامج التدريب البدني والفني للاعب الإسكواش نظرا لما تتطلبه هذه اللعبة من ممارستها من مستوى عالى من اللياقة البدنية التى تؤهلهم إلى أداء

المهارات الحركية (الهجومية والدفاعية) بصورة مستمرة وفعالة منذ بداية المباراة وحتى نهايتها وخاصة مع تعديل نظام احتساب النقاط داخل أشواط ، من حيث تقليل عدد النقاط من ( ١٥ ) نقطة إلى ( ١١ ) نقطة للفوز بالشوط مما يتطلب من اللاعبين زيادة في بذل الجهد طوال فترة الشوط بنفس القوة والسرعة والدقة من بداية الشوط حتى نهايته مع الاحتفاظ بدرجة عالية من تركيز الانتباه طوال و بين الأشواط .

كما يرى الباحث أن الاسترخاء والتصور العقلي من أهم المهارات العقلية التي يجب تلميتها للاعب الاسكواش حتى يتمكن من الوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن . ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريب والتحكيم في رياضة الاسكواش ومتابعته للبطولات وتحليل أداء اللاعبين الناشئين لاحظ انخفاض مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين أثناء المباريات وتحت ضغط المنافسة كذلك عدم قدرة اللاعبين على توزيع الجهد خلال أشواط المباراة وضعف تركيز الانتباه وضعف درجة التصور العقلي لحركات المنافس وعدم القدرة على التحليل السليم للحركات والمهارات المطلوب منهم القيام بها سواء كانت دفاعية أو هجومية بالدقة والسرعة والإتقان المطلوب للأداء مما يترتب عليه ضياع العديد من النقاط وذلك لافتقارهم للعامل النفسي في برامج الإعداد المختلفة .

وانطلاقاً مما تقدم عن أهمية التدريب العقلي وبرامجه اللازمة لإعداد اللاعبين ودوره في تنمية المهارات الحركية ، حيث أن إعداد لاعب الاسكواش يعتمد على الإعداد المتكامل ( البدني والمهاري والخططي والعقلي والنفسي ) . وبعد الاطلاع على الدراسات والبحوث والمراجع العلمية لاحظ الباحث عدم وجود دراسات تناولت التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين بعض المهارات للاعب الاسكواش الناشئين لذا كانت هذه الدراسة محاولة لتوجيه نظر المدربين إلى أهمية التركيز على تنمية العمليات العقلية للناشئين مثل الاسترخاء العقلي والعقلي وتركيز الانتباه والتصور العقلي بجانب التدريب البدني والمهاري والخططي ، وكذلك محاولة عملية لتطوير مستوى الأداء في تعلم واكتساب المهارات الفنية . الأمر الذي يسهم في زيادة التحصيل الحركي للعملية التدريبية مع الاقتصاد في الوقت والجهد وذلك باستخدام أسلوب تدريبي للجمع بين الجوانب المختلفة لتحقيق أفضل المستويات وخاصة مع اهتمام الاتحاد المصري للاسكواش في المشاركة في البطولات العالمية للناشئين والتي كان للاعبينا فيها إنجازات متميزة مما يتطلب الحفاظ عليها وتلميتها .

• **هدف البحث:** يهدف هذا البحث إلى محاولة التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي على :

١- تحسين بعض المهارات الأساسية المختارة قيد البحث لناشئي الإسكواش .

٢- مستوى المهارات العقلية ( الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه ) لناشئي الإسكواش.

#### • فروض البحث:

١ - توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ الإسكواش في اتجاه القياس البعدي .

٢ - توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ الإسكواش في اتجاه القياس البعدي .

٣ - توجد فروق داله إحصائياً بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متوسط القياس البعدي في أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ الإسكواش في اتجاه متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

٤ - توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات العقلية ( الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه ) في اتجاه متوسط القياس البعدي .

#### • المصطلحات المستخدمة:

##### التدريب العقلي:

استراتيجيات استخدام المهارات العقلية في تطوير مستوى الأداء الرياضي .

##### التصلؤ الطلفي:

تكرار تصور مهارات حركية سبق تعلمها بهدف تعلم هذه المهارة وهو إحدى الوسائل التي يتم من خلالها اتجاز أهداف التدريب العقلي في اكتساب التعلم (٣٤٢:٤)

##### الاسترخاء:

القدرة على خفض حدة التوتر ويشمل الدرجة التي يحصل عليها اللاعبون من تطبيق مقياس القدرة على الاسترخاء .

##### تركيز الانتباه:

القدرة على تثبيت الذهن على مثير مختار لفترة من الزمن ( ٢١ : ٢٧٨ ) .

#### • الدراسات السابقة :-

##### • أولاً: الدراسات العربية:

١ - أجري " حامد الكومى " (١٩٩٣) (١٠) دراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء الرمية الجزائرية لناشئ كره اليد ، وقد تم استخدام المنهج التجريبي على عينه بلغ قوامها (٣٠) ناشئ تم تقسيمها إلى مجموعتين وكانت أهم النتائج أن استخدام التدريب

العقلي يؤدي إلى تطوير مستوى أداء الرمية الجزائرية لناشئ كره اليد . وقد أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام باستخدام التدريب العقلي المدعم بالأداء العملي في مرحلة إتقان المهارات الحركية .

٢ - قام " أيمن محمود " (١٩٩٤) (٨) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي في تطوير مستوى أداء الناشئين في رياضة المصارعة ، وقد تم استخدام المنهج التجريبي على عينة بلغت (٢٢) ناشئ تم تقسيمها إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب العقلي له تأثير إيجابي في تطوير مستوى الأداء لدى لاعبي المصارعة الناشئين بجانب التدريب البدني والمهاري .

٣ - أجرت " وفاء لبيب محمود " (١٩٩٥) (٣٣) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب الذهني على الأداء والمستوى المهاري لسباحة الزحف على البطن . وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالاستعانة بمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك على عينة مكونة من (٣٠) من المشتركات بمدرسه تعليم السباحة ويتراوح سنهم ما بين ١٨-٢٥ سنة وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبداية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء والمستوى الرقمي لسباحة الزحف على البطن لصالح القياس البداية كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين وذلك لصالح المجموعة التجريبية .

٤ - أجرى كلاً من " علي ربحان وحمدي الجوهري " (١٩٩٧) (١٦) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي في القدرة على الاسترخاء وأداء بعض حركات القوس خلفاً ، وقد تم استخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٨) مصارعاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب العقلي أدى إلى تطوير القدرة على الاسترخاء وتحسين مستوى الأداء المهاري لبعض حركات القوس خلفاً .

٥ - أجرى " السيد العراقي " (١٩٩٧) (٧) دراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي المدعم بالفيديو على تحسين مستوى أداء بعض الحركات المرتبطة بالمهارات الأساسية في المصارعة ، وقد تم استخدام المنهج التجريبي على عينة بلغت (٢٠) ناشئاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين وكان أهم النتائج أن هناك تحسن ملحوظ في مستوى أداء بعض الحركات المرتبطة بالمهارات الأساسية في المصارعة .

٦ - قام " أسامة شعبان " (١٩٩٨) (٢) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الجودو وقد تم استخدام المنهج التجريبي على عينة بلغ قوامها (٢٠) ناشئاً وكانت أهم النتائج أن استخدام برنامج التدريب العقلي



المقترح بجانب التدريب البدني أدى إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الجودو .

٧ - أجرى " وليد محمد سيد أحمد " (١٩٩٨) (٣٤) دراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام برنامج للتدريب العقلي على مستوى قدرة لاعبي الكاراتيه على الاسترخاء وعلى أداء الكاتا . وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك على عينة اشتملت على (١٦) لاعب درجة أولى من المرحلة السنية (١٨-١٦) والمسجلين بمنطقة الشرقية للكاراتيه وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية - ضابطة) قوام كل منهما (٨) لاعبين . وقد أوضحت النتائج أن التدريب العقلي ذو فاعلية في إتقان وتحسين المهارات ومستوى أداء الكاتا والقدرة على الاسترخاء للاعبين الكاراتيه .

٨ - قام " على حسن السعدني " (١٩٩٨) (١٧) بدراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام برنامج التدريب العقلي على بعض المتغيرات النفسية ومستوى الانجاز للاعبين رفع الأثقال وكذلك نسبة التحسن في المتغيرات قيد البحث وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وذلك على عينة قوامها (٢٢) لاعبا من مراكز التحمل بالفيوم والقاهرة تم اختيارهم بالطريقة العمدية . وقد أوضحت النتائج وجود نسبة تحسن داله في المتغيرات النفسية والمستوى الرقمي للرباعيين مما يعني فاعلية برنامج التدريب العقلي في تطوير المتغيرات النفسية والمستوى الرقمي للرباعيين .

٩ - قامت " بسمات محمد شمس الدين " (١٩٩٨) (٩) بدراسة كان الهدف منها التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء الهجومي والدفاعي للاعبين الكاراتيه واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مستخدمه القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين وذلك على عينة قوامها (٢٤) لاعب ولاعبه تم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب مصر للناشئين تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين قوام كل منها (٨) لاعبين (٨) لاعبات وذلك بعد استبعاد (٤) لاعبين (٤) لاعبات . وقد أوضحت النتائج أن المزج ما بين التدريب العقلي والتدريب البدني ذو فاعلية في تطوير وتحسين الأساليب الهجومية والدفاعية والنشاط الحركي للاعبين الكاراتيه .

١٠ - قام " سامح محمد عبد الرسول " (١٩٩٩) (١١) بدراسة الهدف منها التعرف على تأثير برنامج تدريب عقلي مقترح في تصحيح بعض أخطاء مسار الثقل في رفعة الخطف باليدين لدي الرباعيين وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي وذلك على عينة قوامها (٢) اثنين من الرباعيين الدوليين من مجتمع المنتخب القومي المصري لرفع الأثقال للرجال تم اختيارهم بالطريقة العمدية . وقد أوضحت النتائج تأثير البرنامج المقترح على تصحيح بعض أخطاء مسار الثقل في رفعة الخطف باليدين إلى حدوث تقدم في

المتغيرات المهارية قيد البحث وبالتالي تحقق نسبة تقدم في مهارة الذكاء ، ومستوي التوتر ، مهارة القدرة على التصور بين القياسين القبلي والبعدي لعينه البحث لصالح القياس البعدي .

١١ - قام " عادل صبري " (١٩٩٩) (١٤) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير كل من للتدريب العقلي والتدريب بالأثقال على مستوى الأداء للملاكمين ثم تم استخدام المنهج التجريبي على عينه بلغت (٤٠) ملاكماً تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات ( ثلاث مجموعات تجريبية والرابعة ضابطة ) قوام كل منها ١٠ ملاكمين . وأظهرت النتائج وجود فروق داله إحصائياً لصالح القياس البعدي للمجموعة التي طبق عليها برنامج التدريب العقلي المدعم ببرنامج الأثقال في زيادة مستوي الأداء المهاري للملاكمين .

١٢ - قام " أحمد محمد عبد المجيد " (٢٠٠٢) (١) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي عقلي لتنمية المهارات العقلية على البدء للسباحين تحت سن ١٥ سنة " واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين (الضابطة والتجريبية ) على عينه بلغ قوامها (٣٠) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين (١٥) ضابطة (١٥) تجريبية وكانت أهم النتائج أن البرنامج ذو فاعليه في تحسين مستوي أداء البدء وكذلك ذو فاعليه في تنمية مهارات الاسترخاء والتصوير العقلي للناشئين مما أسهم في تحسن المستوي الرقمي لسباحه ٢٥م/٥٠٠م الذي عينه البحث .

١٣ - قام " سامي محب حافظ " (٢٠٠٢) (١٢) بدراسة استهدفت تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم تجريبي ذو المجموعتين (ضابطة وتجريبية) على عينه قدرها ( ١٦ ) ناشئاً للمجموعتين وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريب العقلي قد أثر إيجابياً على بعض المهارات الأساسية قيد البحث كذلك تدريبات الاسترخاء العضلي والذهني أدت إلى تنمية القدرة على خفض درجة التوتر وتهينه العقل للقيام بعملية التصور العقلي السليم للمهارات الأساسية قيد البحث .

١٤ - قام " مجدي محمود فهم " (٢٠٠٣) (٣١) بدراسة بعنوان " تأثير تنمية التصور العقلي على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في رياضة سلاح الشيش " وقد استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة على عينة بلغ قوامها ( ١٢ ) لاعب . وكانت أهم النتائج وجود ارتفاع في مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية المختارة لدى عينة البحث ، كذلك وجود تحسن في مهارات الاسترخاء والتصوير العقلي لدى عينة البحث .

### • الدراسات الأجنبية :

١ - قام 'جروس' Grouios \* (١٩٩٢) (٤٢) بدراسة كانت الهدف منها التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء في رياضة الغطس وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين متساويتين ومتجانستين قوام كل منها (١٥) لاعبا إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة طبق برنامج التدريب العقلي على المجموعة التجريبية دون الضابطة لمدة (٨) أسابيع وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق جوهرية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي مما يوضح أهمية استخدام التدريب العقلي في تطوير مستوى الأداء .

٢ - أجرى ' جروس' Grouios \* (١٩٩٢) (٤٣) دراسة استهدفت التعرف على أثر برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء في سباحة الزحف على البطن تم استخدام المنهج التجريبي على عينة بلغ قوامها (٣٠) سباحا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين وكانت أهم النتائج وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء سباحة الزحف . وأوصت الدراسة بضرورة استخدام التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني لأهميته لتحسين نتائج السباحين .

٣ - قام ' سافوي .س' Savoy,C \* (١٩٩٣) (٥١) بدراسة عنوانها برنامج سنوي للتدريب العقلي لطلاب الجامعة من لاعبي كرة السلة وذلك بهدف تصميم برنامج للتدريب العقلي ومعرفة تأثيره على مستوى الأداء في كرة السلة وقد تم تطبيقه على لاعبه واحدة خلال الموسم الرياضي واشتمل برنامج التدريب العقلي المستخدم على التصور وتركيز الانتباه والتنشيط وقد استعان الباحث بالمنهج التجريبي عن طريق القياس القبلي والبعدي لعينه البحث (اللاعبة) في بداية الموسم وفي نهايته وذلك للوقوف على فاعلية البرنامج المستخدم . وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى انخفاض في مستوى القلق قبل المباراة وتحسن في مستوى الأداء خلال المباراة مما يدل على الأثر الفعال للتدريب العقلي في خفض حدة التوتر عند اللاعبة مما يزيد من درجه تركيزها وتحقيق أفضل النتائج .

٤ - قام كل من ' سنجر واخرون' Singer &Et al \* (١٩٩٤) (٥٣) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير استخدام برنامج للتدريب العقلي في تنمية سرعة الأداء للناشئين في رياضة التنس وقد تم استخدام المنهج التجريبي على عينة بلغت ٣٠ ناشئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة) وقد تم استخدام الحاسب الآلي وجهاز الفيديو كاسيت في برنامج للتدريب العقلي للمجموعة التدريبية وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في سرعة أداء الإرسال لناشئ التنس . وأوصى الباحثين باستخدام جهازي الحاسب الآلي والفيديو كاسيت عند استخدام برنامج التدريب العقلي لتنمية سرعة أداء مهارة الإرسال لناشئ التنس .

٥ - أجرى " شامير Schamer " (١٩٩٧) (٥٢) بدراسة استهدفت وضع إستراتيجية للتدريب العقلي للاعبين المراثون من خلال برنامج التدريب العقلي وقد تم استخدام المنهج التجريبي على عينة بلغ قوامها ( ١٠ ) لاعبين من ذوى المستويات العالية . وكانت أهم النتائج أن التدريب العقلي بجانب التدريب البدني يؤدي إلى الوصول لأعلى مستوى مهاري للاعبين المراثون .

٦ - قام " ستوارت Stewart " (١٩٩٨) (٥٤) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج للتصور العقلي على أداء الرمية الحرة فى كرة السلة وتم استخدام المنهج التجريبي على لاعب واحد فقط لعدد من المحاولات المتكررة وكانت أهم النتائج التأكيد على أهمية التصور العقلي مع التدريب البدني لتحسين أداء مهارة الرمية الحرة .

#### • التعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال العرض السابق للدراسات التى تناولت تأثير استخدام التدريب العقلي قد استخلص الباحث النقاط التالية :

- قد استخدمت هذه الدراسات المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسات
- أجريت هذه الدراسات على عينات مختلفة من الجنسين حيث اشتملت على لاعبي المستويات العالية والناشئين فى الأنشطة الرياضية المختلفة .
- اتلفت هذه الدراسات إلى حد كبير على استخدام أسلوب إحصائي واحد تقريباً .

ويرى الباحث أن هذه الدراسات فى مجملها قد ساهمت فى إلغاء الضوء على تحديد الخطوط الرئيسية لهذا البحث فى تحديد المنهج المستخدم وتحديد أبعاد البرنامج المقترح وكذلك فى تحديد مدة تطبيق البرنامج ومدة تطبيق كل بعد من أبعاده كما أسهمت فى تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ومدة كل وحدة وأيضاً فى تحديد أدوات البحث وتحديد أهدافه وصياغة فروضه وتحديد المعالجات الإحصائية المناسبة له .

#### • إجراءات البحث :-

##### منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدى للمجموعتين لمناسبته لطبيعة هذا البحث .

##### مجتمع وعينة البحث :-

تم اختيار ( ٣٠ ) لاعب بالطريقة العمدية من لاعبي الاسكواش بنادي الزهور مرحلة (١٤-١٦) سنة ومن واقع المجتمع الكلي والبالغ عددهم ( ٣٨ ) لاعب من المسجلين بسجلات

الاتحاد المصري للاسكواش موسم ٢٠٠٣ / ٢٠٠٤ ، وتم استبعاد (٨) لاعبين لعدم انتظامهم في التدريب وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطه وتجريبية) قوام كل مجموعة (١٥) لاعبا وتم إيجاد التجانس لأفراد عينة البحث في متغيرات التي قد تؤثر في المتغير التجريبي وهي متغيرات النمو "الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي" والمتغيرات البدنية " التحمل - القوة - المرونة - القدرة - الرشاقة " وهذا ما يوضحه الجدولان (١) و (٢)

جدول (١)

الوصف الإحصائي لأفراد عينة البحث في متغيرات النمو  
"الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي"

ن = ٣٠

متغيرات النمو	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	السنتمتر	١٦٦,٤٧	٢,٦٦	٠,٠٩١
الوزن	الكيلو جرام	٦١,١٣	٢,٣٢	٠,١٥٦ -
العمر الزمني	السنة	١٤,٦٠	٠,٧٢	٠,٧٩٤
العمر التدريبي	السنة	٥,٤٠	٠,٧٧	٠,٨٥٤ -

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات تتراوح ما بين (-٠,٨٥٤) و (+٠,٧٩٤) وهي تنحصر بين (-٣,٣) و (+٣) مما يدل إعتدالية البيانات.

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية  
" التحمل - القوة - المرونة - القدرة - الرشاقة "

ن = ٣٠

متغيرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التحمل	جرى أكبر مسافة في ١٢ دقيقة	الكيلو متر	١,٥١	٠,٠٦	٠,٦٤٤ -
القوة العضلية	قياس قوة عضلات الكتفين	الكيلو جرام	٨٧,٨٧	٣,٦٦	٠,٢٠٤
المرونة	ثني الجذع أماماً من الوقوف	السنتمتر	٢,٧٤	٠,٣٨	١,١٠٧ -
القدرة العضلية	الوثب العمودي من الثبات	السنتمتر	٦٧,٢٣	٢,٢٧	٠,٢٩٧
الرشاقة	الجرى مختلف الأبعاد	الثانية	١١,٥٤	٠,١٤	٠,١٠٦

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات تتراوح ما بين (-١,١٠٧) و (+٠,٢٩٧) وهي تنحصر بين (-٣,٣) و (+٣) مما يدل إعتدالية البيانات.

ثم قام الباحث بإيجاد التكافؤ للمجموعتين في متغيرات المهارات الأساسية المختارة وكذلك في المهارات العقلية ، وهذا ما يوضحه الجدولان ( ٣ ) و ( ٤ ) .

جدول ( ٣ )

دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبليين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية المختارة

ن = ١٠ - ٢ = ٨

قيمة ت *	الفرق بين المتوسطيين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المهارات الأساسية
		ع	م	ع	م		
٠,٢٥٥	٠,٠٢	٠,٢٢	١,٢٠	٠,٢١	١,٢٢	الدرجة	دقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب
٠,٢٦٥	٠,٠٢	٠,٢٣	١,٢٤	٠,١٨	١,٢٢	الدرجة	دقة الضربة المستقيمة بظهر المضرب
٠,٧١٤	٠,٠٣	٠,١٥	١,١٣	٠,١٥	١,١٦	الدرجة	دقة الضربة الأمامية الساقطة
٠,٣٠٧	٠,٠٣	٠,٢١	٠,٩٩	٠,١٩	١,٠٢	الدرجة	دقة الضربة الخلفية الساقطة
٠,٦٣٢	٠,٠٤	٠,٢١	١,٣٢	٠,١٢	١,٣٦	الدرجة	دقة الإرسال العالي بوجه المضرب
٠,٢٥٧	٠,٠٢	٠,٢٣	١,٢٤	٠,١٩	١,٢٦	الدرجة	دقة الإرسال العالي بظهر المضرب
٠,٦٤٥	٠,٠٤	٠,٢٠	٠,٩٥	٠,١٧	٠,٩٩	الدرجة	دقة الضربة الجانبية بوجه المضرب
١,٢٢	٠,٠٨	٠,١٩	٠,٨٩	٠,١٩	٠,٩٧	الدرجة	دقة الضربة الجانبية بظهر المضرب

قيمت ت الجدولية عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) = ٢,١٣

يتفحص من الجدول ( ٣ ) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبليين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية المختارة قيد البحث ، مما يدل على تكافؤهما في تلك المهارات .

جدول ( ٤ )

دلالة الفروق بين متوسطى القياسيين القبليين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة  
فى المهارات العقلية

ن = ١ ن = ٢ = ١٥

المهارات العقلية	المقاييس	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطيين	قيمة 'ت'
			ع	م	ع	م		
الإسترخاء	مستويات التوتر	الدرجة	٢٤,٨٠	١,٣٢	٢٤,٥٣	٠,٩٩	٠,٢٧	٠,٦٢٦
	مظاهر القلق	الدرجة	٣٩,٠٠	١,٥١	٣٨,٨٠	١,٣٧	٠,٢٠	٠,٣٧٩
	الحالة العقلية	الدرجة	٢٦,٠٠	١,٧٧	٢٦,٢٠	١,٩٣	٠,٢٠	٠,٢٩٥
التصور العقلي	التصور البصرى	الدرجة	١٥,٠٧	٠,٨٨	١٤,٨٧	٠,٧٤	٠,٢٠	٠,٦٧١
	التصور السمعى	الدرجة	١٢,٨٠	١,٧٤	١٢,٧٣	١,٨٣	٠,٠٧	٠,١٠٢
	الحسى حركى	الدرجة	١٢,٢٧	١,١٦	١٢,٣٣	٠,٩٨	٠,٠٦	٠,١٧٠
	التصور الانفعالى	الدرجة	١٢,٨٠	١,٢١	١٣,٠٠	١,٢٠	٠,٢٠	٠,٤٥٦
	التحكم فى التصور	الدرجة	١٣,٩٣	١,٠٩	١٣,٨٠	١,٠١	٠,١٣	٠,٣٤٥
تركيز الانتباه	شبكة التركيز	الدرجة	٩,٤٠	٠,٩١	٩,٦٧	٠,٨٢	٠,٢٧	٠,٨٤٤

قيمت 'ت' الجدولية عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) = ٢,١٣

يتضح من الجدول ( ٤ ) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطى القياسيين القبليين  
لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المهارات العقلية المغتارة قيد البحث ، مما يدل على تكافؤهما  
فى تلك المهارات .

**أدوات البحث**

**المختبرات البدنية -**

تم استخدام بطارية الاختبارات البدنية الخاصة بلاعبى الإسكواش من إعداد ' وائل قنديل '  
( ١٩٩٧ ) ( ٣٢ ) والتي تتكون من ( ٥ ) اختبارات .

**المختبرات مهارية - ملحق ( ١ )**

تم اختيار بعض الاختبارات مهارية والتي أعدها ' وائل قنديل ' ( ١٩٩٧ ) ( ٣٢ ) والتي  
تتكون من ( ٨ ) اختبارات لقياس بعض المهارات الأساسية للاعبى الإسكواش .

• تفسيرات المهارات العقلية :

• أولاً : الاسترخاء :-

• مستويات التوتر العضلي : ملحق ( ٢ )

وضع هذه البطاقة " ندفير Nideffer ( ١٩٨٥ ) وأعددها في صورتها العربية " محمد العربي " و " ماجدة إسماعيل " ( ١٩٩٦ ) .

• قائمة مظاهر التوتر والقلق : ملحق ( ٣ )

وضع هذه القائمة كلاً من " دورثي هاريس Dorthy Harris و بيت هاريس -Bette Harris (١٩٨٤) وأعددها في صورتها العربية " محمد العربي " و " ماجدة إسماعيل " ( ١٩٩٦ ) .

• قائمة الحالة العقلية : ملحق ( ٤ )

إعداد " واينبرج Weinberg " ( ١٩٨٨ ) وأعددها في صورتها العربية " محمد العربي " و " ماجدة إسماعيل " ( ١٩٩٦ ) .

• ثالثاً : التطور العقلي متعدد الأبعاد :-

• مخططات التطور العقلي في المجال الرياضي : ملحق ( ٥ )

تصميم " مارتنيز Martens " ( ١٩٨٢ ) ثم أضافت كلا من " فياللي و والتر Vealay & Walter ( ١٩٩٣ ) بعديين إلى هذا المقياس وهما " التحكم في التصور " و " التصور الداخلي " . وقام بتعريب وتقنين هذا المقياس " محمد العربي " و " ماجدة إسماعيل " ( ١٩٩٦ ) .

• ثالثاً : تركيز الانتباه :-

• اختبار شبكة التركيز : ملحق ( ٦ )

إعداد دورثي هاريس Dorthy Harris هذا الاختبار لقياس قدرة اللاعب على تركيز الانتباه وأعددها في صورتها العربية " محمد العربي " و " ماجدة إسماعيل " ( ١٩٩٦ ) و محمد علاوي ( ١٩٩٧ ) .

• برنامج التدريب العقلي : ملحق ( ٧ )

يعد برنامج التدريب العقلي المقترح هو المحور الرئيسي الذي يدور حوله موضوع البحث لذلك فقد راعى الباحث أن تخضع خطوات تصميم البرنامج للأسس العلمية وفقاً لما أشار إليه محمد العربي ( ١٩٩٩ ) :

- أن يتماشى مع مستوى الناشئين من حيث السن والمستوى البدني والمهاري .
- أن يراعى مبدأ المرونة والتدرج من السهل للصعب .
- أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات المادية المتاحة .
- أن يراعى الفروق الفردية بين الناشئين .
- أن يكون قابل للتطبيق العملي .
- الانتظام في التدريب وتثبيت توقيت ومكان التدريب ( ٥٠٦:٢٢ )



خطوات وضع برنامج التدريب العقلي :

- بعد الاطلاع على المراجع والأبحاث العلمية في مجال التدريب العقلي التي تم تطبيقها في الأنشطة الرياضية المختلفة تم تحديد محاور وأبعاد البرنامج كالتالي :
- محاور وأبعاد البرنامج :
- المحور الأول : التدريب العقلي الأساسي : ويتضمن الأبعاد التالية :
- البعد الأول : الاسترخاء العضلي ( ٣٦ ) وحدة تدريبية .
  - البعد الثاني : الاسترخاء العقلي ( ٣٠ ) وحدة تدريبية .
  - البعد الثالث : التصور العقلي الأساسي ( ٦ ) وحدة تدريبية .
- المحور الثاني : التدريب العقلي الرياضي : ويتضمن الأبعاد التالية :
- البعد الرابع : التصور العقلي متعدد الأبعاد ( ٢١ ) وحدة تدريبية .
  - البعد الخامس : تركيز الانتباه ( ١٢ ) وحدة تدريبية .
- مدة البرنامج : تم تحديد مدة تطبيق البرنامج بـ ( ١٢ ) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا بمعدل من (٢٠-٣٠) دقيقة لكل وحدة .

جدول ( ٥ )

النسبة المئوية للتوزيع الزمني لأبعاد برنامج التدريب العقلي المقترح

أبعاد البرنامج	عدد الوحدات	الزمن الكلي بالدقيقة	النسبة المئوية %
الاسترخاء العضلي	٣٦	٢٩٧	٣٣%
الاسترخاء العقلي	٣٠	١٦٨	١٨,٦٧%
التصور العقلي	٦٧	٢٩١	٣٢,٣٣%
تركيز الانتباه	١٢	١٤٤	١٦%
المجموع		٩٠٠	١٠٠%

يتضح من جدول ( ٥ ) النسبة المئوية للتوزيع الزمني لأبعاد برنامج التدريب العقلي المقترح لناشئ للإسكواش ، حيث يتضح أن عدد وحدات أبعاد البرنامج ( الاسترخاء العضلي ، الاسترخاء العقلي ، والتصور العقلي ، وتركيز الانتباه ) جاءت على الترتيب ( ٣٦ ، ٣٠ ، ٢٧ ، ١٢ ) وبزمن قدره ( ٢٩٧ ، ١٦٨ ، ٢٩١ ، ١٤٤ ) على الترتيب وبإجمالي زمن ( ٩٠٠ ) دقيقة للبرنامج ككل .

جدول ( ٦ )

محتوى برنامج التدريب العقلي المقترح لنائبي الإسكواش

م	الأهداف	الطريقة	عدد الوحدات	مكونات الوحدة	زمن الوحدة بالدقيقة	زمن المكونات لوحدة الزمن الوحدة %	زمن المكونات لوحدة الزمن الوحدة %	زمن كل بند للزمن الكلي للبرنامج %	نسبة مساهمة %	
١	الإسترخاء العقلي	الإسترخاء المتعاقبي	٦ وحدات	إسترخاء عضلي	٢٥	١٠٠	١١,٦٧	١١,٦٧	١١,٦٧	
٢	الإسترخاء العقلي	التحكم في التنفس	٣ وحدات	إسترخاء عضلي	١٠	١٠	٣,٣٣	٨,٣٣	٢٥,٠٠	
				إسترخاء عقلي	١٥	٦٠	٤,٠٠			
٣	لتصور العقلي الأساسي	تدريبات تصور فضاء تدريبات وضوح التصور تدريبات التحكم في التصور	٦ وحدات	إسترخاء عضلي	٦	٢٤	٤,٠٠	١١,٦٧	١١,٦٧	١٥,٠٠
				إسترخاء عقلي	٧	٢٨	٤,٦٧			
				تصور عقلي	١٢	٤٨	٨,٠٠			
٤	لتصور العقلي متعدد الأبعاد	تدريبات تصور البصري تدريبات تصور اللمسي تدريبات تصور لمس حركي	٩ وحدات	إسترخاء عضلي	٥	٢٠	٥,٠٠	٢٥,٠٠	٢٥,٠٠	٢٢,٥٠
				إسترخاء عقلي	٥	٢٠	٥,٠٠			
				تصور عقلي	١٥	٦٠	١٥,٠٠			
٥	تركيز الانتباه	تدريبات تركيز عظام تدريبات تحويل الإنتباه تدريبات تثبيت الإنتباه	٦ وحدات	إسترخاء عضلي	٣	١٢	٢,٠٠	١١,٦٧	١٥,٠٠	٨٢,٣٣
				إسترخاء عقلي	٣	١٢	٢,٠٠			
				تصور عقلي	٧	٢٨	٤,٦٧			
				تركيز إنتباه	١٢	٤٨	٨,٠٠			
٦		تدريبات تصور العقلي المتعدد لأفضل مستوى أداء التركيز في الجوانب الهامة أثناء أفضل مستوى أداء	٦ وحدات	إسترخاء عضلي	٣	١٢	٢,٠٠	١١,٦٧	١٥,٠٠	١٠٠
				إسترخاء عقلي	٣	١٢	٢,٠٠			
				تصور عقلي	٧	٢٨	٤,٦٧			
				تركيز إنتباه	٢	٨	٨,٠٠			
			٣٦ وحدة		٩٠٠ دقيقة		٩٠٠ دقيقة	١٠٠%	١٠٠%	

• التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة استطلاعية على مائة أفراد عينة البحث الأساسية وقد بلغ حجمها ( ١٥ ) ناشئ وذلك بهدف التعرف على صلاحية أدوات القياس والاختبارات وإجراء المعاملات العلمية للقياسات والاختبارات المستخدمة وملائمة مكان إجراء وحدات التدريب العقلي من إضاءة وتهوية والتعرف على العوائق والمشكلات التي قد تنجم أثناء التطبيق وإعداد الحلول المناسبة لها .

• المعاملات العلمية :

• صدق الاختبارات :

قام الباحث بإيجاد صدق المحتوى للاختبارات المهارية والمهارات العقلية وذلك بعرض المقاييس والاختبارات على مجموعة من السادة الخبراء في مجال القياس والتقويم وعلم النفس الرياضي بلغ عددهم ( ٧ ) خبراء والجدول التالي يوضح نسب اتفاق المحكمين .

جدول ( ٧ )

صدق المحكمين للاختبارات المهارية و المهارات العقلية

المهارات المختارة	الاختبارات	عدد الآراء الموافقة	نسبة اتفاق الخبراء
الاسترخاء	مستويات التوتر	٧	% ١٠٠
	مظاهر القلق	٧	% ١٠٠
	الحالة العقلية	٧	% ١٠٠
التصور العقلي متعدد الأبعاد	التصور العقلي الرياضي	٧	% ١٠٠
تركيز الانتباه	شبكة التركيز	٧	% ١٠٠
المهارات الأساسية المختارة في رياضة الاسكواش	دقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب	٦	% ٨٥,٧١
	دقة الضربة المستقيمة بظهر المضرب	٦	% ٨٥,٧١
	دقة الضربة الأمامية الساقطة	٥	% ٧١,٤٣
	دقة الضربة الخلفية الساقطة	٥	% ٧١,٤٣
	دقة الإرسال العالي بوجه المضرب	٦	% ٨٥,٧١
	دقة الإرسال العالي بظهر المضرب	٦	% ٨٥,٧١
	دقة الضربة الجانبية بوجه المضرب	٦	% ٨٥,٧١
	دقة الضربة الجانبية بظهر المضرب	٦	% ٨٥,٧١

يتضح من جدول ( ٧ ) نسب اتفاق المحكمين للاختبارات العقلية جاءت بنسبة ( ١٠٠ % ) بينما تراوحت نسب اتفاق الخبراء للاختبارات المهارية بين ( ٧١,٤٣ % - ٨٥,٧١ % ) وهذه النسبة عالية مما يدل على أن الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق .

**ثبات الاختبارات :**

**أولاً : المهارات العقلية :**

قام الباحث بإيجاد ثبات الاختبارات العقلية عن طريق حساب معامل " ألفا كرونباخ " وذلك بعد تطبيق الاختبارات العقلية ( مستويات التوتر ، مظاهر القلق ، الحالة العقلية ، التصور العقلي متعدد الأبعاد ، شبكة التركيز ) على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها ( ١٥ ) ناشئ وقد جاءت معاملات " ألفا " لتلك الاختبارات على الترتيب ( ٠,٧٣ ، ٠,٧٦ ، ٠,٧١ ، ٠,٧٩ ، ٠,٨١ ) مما يشير إلى ثبات اختبارات المهارات العقلية .

**ثانياً : الاختبارات المهارية :**

قام الباحث بإيجاد ثبات الاختبارات المهارية عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الاختبارات وذلك بإيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني .

**جدول ( ٨ )**

ثبات الاختبارات المهارية

ن = ١٥

قيمة " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات المهارية
	ع	م	ع	م	
٠,٧٠٠	٠,٢٤	١,٢٢	٠,٢٢	١,٢٠	دقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب
٠,٨٤١	٠,٢٥	١,٢٦	٠,٢٣	١,٢٤	دقة الضربة المستقيمة بظهر المضرب
٠,٧٦٤	٠,١٥	١,١٨	٠,١٥	١,١٤	دقة الضربة الأمامية الساقطة
٠,٦٠٣	٠,١٤	١,٠٨	٠,١٧	١,٠٦	دقة الضربة الخلفية الساقطة
٠,٦٨٥	٠,١٩	١,٤٠	٠,٢٠	١,٣٦	دقة الإرسال العالي بوجه المضرب
٠,٨٥٢	٠,١٩	١,٣٤	٠,٢٠	١,٣٠	دقة الإرسال العالي بظهر المضرب
٠,٦٥٠	٠,١٤	١,٠٨	٠,١١	١,٠٤	دقة الضربة الجانبية بوجه المضرب
٠,٦١٩	٠,١٩	١,١٢	٠,١٧	٠,٩٩	دقة الضربة الجانبية بظهر المضرب

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) = ٠,٤٩٧

يتضح من جدول ( ٨ ) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) مما يدل على أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات .

• **القياس القبلي :**

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ١ / ٦ / ٢٠٠٤ وحتى يوم الجمعة الموافق ٤ / ٦ / ٢٠٠٤ في الاختبارات قيد البحث .

• **تطبيق البرنامج :**

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح بواقع (٣) أيام أسبوعياً (الأحد والثلاثاء والخميس) من كل أسبوع على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٦ / ٦ / ٢٠٠٤ وحتى يوم الخميس الموافق ٢٦ / ٨ / ٢٠٠٤ م وذلك قبل التدريب البدني والمهاري المتبع .

• **القياس البعدي :**

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على عينة البحث الأساسية تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات السابقة في القياس القبلي في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٨ / ٨ / ٢٠٠٤ وحتى يوم الثلاثاء الموافق ٣١ / ٨ / ٢٠٠٤ في الاختبارات قيد البحث.

• **المعالجة الإحصائية:-**

في ضوء أهداف البحث وفروضه وعدد أفراد العينة تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث مستخدماً البرنامج الإحصائي ( SPSS . V 11 ) لاستخراج :-

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الانتواء .
- قيمة " ر " لإيجاد معامل الارتباط .
- معامل " ألفا كرونباخ " لحساب ثبات الاختبارات .
- قيمة " ت " لإيجاد دلالة الفروق للعينات المتساوية .
- قيمة " ت " لإيجاد دلالة الفروق للقياسات للمجموعة الواحدة .

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

جدول ( ٩ )

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة  
في المهارات الأساسية المختارة

ن = ١٥

م	المهارات الأساسية	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري للفرق	قيمة " ت "
١	دقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب	١,٢٠	١,٤٤	٠,٢٤	٠,١٧	٥,٥٣
٢	دقة الضربة المستقيمة بظهر المضرب	١,٢٤	١,٥٢	٠,٢٨	٠,١٨	٦,٠٩
٣	دقة الضربة الأمامية الساقطة	١,١٢	١,٣٤	٠,٢٢	٠,١٤	٦,٢٠
٤	دقة الضربة الخلفية الساقطة	٠,٩٩	١,١٨	٠,١٩	٠,١٩	٣,٦٥
٥	دقة الإرسال العالي بوجه المضرب	١,٣٢	١,٥٦	٠,٢٤	٠,٢٠	٤,٥٨
٦	دقة الإرسال العالي بظهر المضرب	١,٢٤	١,٥٠	٠,٢٦	٠,١٩	٥,٢٥
٧	دقة الضربة الجانبية بوجه المضرب	٠,٩٥	١,٠٦	٠,١١	٠,١٦	٢,٦٤
٨	دقة الضربة الجانبية بظهر المضرب	٠,٨٩	١,٠٤	٠,١٥	٠,١٧	٣,٥٠

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) = ٢,١٣

جدول ( ١٠ )

نسب التغيير بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة  
في المهارات الأساسية المختارة

المهارات الأساسية	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التغيير
دقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب	الدرجة	١,٢٠	١,٤٤	٢٠%
دقة الضربة المستقيمة بظهر المضرب	الدرجة	١,٢٤	١,٥٢	٢٢,٥٨%
دقة الضربة الأمامية الساقطة	الدرجة	١,١٣	١,٣٤	٨,٩٤%
دقة الضربة الخلفية الساقطة	الدرجة	٠,٩٩	١,١٨	١٩,١٩%
دقة الإرسال العالي بوجه المضرب	الدرجة	١,٣٢	١,٦٥	٢٥%
دقة الإرسال العالي بظهر المضرب	الدرجة	١,٢٤	١,٥٠	٢٠,٩٧%
دقة الضربة الجانبية بوجه المضرب	الدرجة	٠,٩٥	١,٠٦	١١,٥٨%
دقة الضربة الجانبية بظهر المضرب	الدرجة	٠,٨٩	١,٠٤	١٦,٨٥%

يتضح من الجدولان ( ٩ ) ( ١٠ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية المختارة قيد البحث وفي اتجاه متوسط القياس البعدي . حيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة بين ( ٢,٦٤ ) و ( ٦,٢٠ ) وهي قيم أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) والتي تساوي ( ٢,١٣ ) . بينما يتضح أن نسب التغيير بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة تراوحت ما بين ( ٨,٩٤ % - ٢٥ % ) مما يدل على تقدم مستوي لاعبي المجموعة الضابطة في اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث .

ويرجع الباحث هذا التقدم إلى تأثير البرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة الذي يعتمد على التدريب المنتظم خلال فترة البرنامج والتي استغرقت حوالي ثلاث شهور كما تشير تلك الزيادة في التقدم أيضاً إلى اثر كل من التعلم والتدريب وتصحيح الأخطاء وتكرار التدريب على تلك المهارات الذي أدى إلى إحداث ذلك التقدم .

ويتفق ذلك إلى ما أشار إليه " علاوي " ( ١٩٩٢ ) ( ٢٥ ) من أن تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها وتصحيح الأخطاء مباشرة والتوجيه المباشر من أهم عوامل تعلم المهارات الحركية. وذلك التقدم في مستوى أداء المهارات يحقق الفرض الأول والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أداء بعض المهارات الأساسية لثلاثي الإسكواش لصالح القياس البعدي " .

**- ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :**

جدول ( ١١ )

دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية المختارة

ن = ١٥

م	المهارات الأساسية	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري للفرق	قيمة " ت "
١	دقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب	١,٢٢	١,٩٧	٠,٧٥	٠,٣٩	٧,٢٢
٢	دقة الضربة المستقيمة بظهر المضرب	١,٢٢	١,٨٤	٠,٦٢	٠,١٨	١٣,٤٨
٣	دقة الضربة الأمامية الساقطة	١,١٦	١,٥٥	٠,٣٩	٠,٢٤	٦,٤٢
٤	دقة الضربة الخلفية الساقطة	١,٠٢	١,٣٢	٠,٣٠	٠,٢٠	٥,٧٩
٥	دقة الإرسال العالي بوجه المضرب	١,٣٦	١,٧٣	٠,٣٧	٠,١٩	٧,٥٨
٦	دقة الإرسال العالي بظهر المضرب	١,٢٦	١,٦٦	٠,٤٠	٠,٢٩	٥,٧١
٧	دقة الضربة الجانبية بوجه المضرب	٠,٩٩	١,٢٢	٠,٢٣	٠,٢٢	٣,٩٦
٨	دقة الضربة الجانبية بظهر المضرب	٠,٩٧	١,١٨	٠,٢١	٠,٢٥	٣,١٥

قيمت " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) = ٢,١٣

## جدول ( ١٢ )

نسب التغيير بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في المهارات الأساسية المختارة

المهارات الأساسية	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التغيير
دقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب	الدرجة	١,٢٢	١,٩٧	٦١,٤٨%
دقة الضربة المستقيمة بظهر المضرب	الدرجة	١,٢٢	١,٨٤	٥٠,٨٢%
دقة الضربة الأمامية الساقطة	الدرجة	١,١٦	١,٥٥	٣٣,٦٢%
دقة الضربة الخلفية الساقطة	الدرجة	١,٠٢	١,٣٢	٢٩,٤١%
دقة الإرسال العالي بوجه المضرب	الدرجة	١,٣٦	١,٧٣	٢٧,٢١%
دقة الإرسال العالي بظهر المضرب	الدرجة	١,٢٦	١,٦٦	٣١,٧٥%
دقة الضربة الجانبية بوجه المضرب	الدرجة	٠,٩٩	١,٢٢	٢٣,٢٣%
دقة الضربة الجانبية بظهر المضرب	الدرجة	٠,٩٧	١,١٨	٢١,٦٥%

يتضح من الجدولان ( ١١ ) ( ١٢ ) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية المختارة قيد البحث وفي اتجاه متوسط القياس البعدي . حيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة بين ( ٣,١٥ ) و ( ١٣,٤٨ ) في حين كانت قيمه " ت " الجدوليه عند مستوي ( ٠,٠٥ ) والتي تساوي ( ٢,١٣ ) . كما يتضح أن هناك زيادة في نسب التغيير للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين ( ٢١,٦٥ % - ٦١,٤٨ % ) مما يدل على تقدم مستوي لاعبي المجموعة التجريبية في اختبارات بعض المهارات الأساسية قيد البحث .

وقد يعزى هذا التقدم الذي طرأ على المجموعة التجريبية نتيجة تعرضها لبرنامج التدريب العقلي المقترح المصاحب للبرنامج التدريبي والذي روعي فيه تنمية القدرة على الاسترخاء والقدرة على التصور من خلال تنمية أبعاده ( البصري والسمعي والحركي والانفعالي ) بالإضافة إلى التحكم في التصور العقلي وكذلك زيادة القدرة على تركيز الانتباه مما أدى إلى انخفاض حدة التوتر والقلق وزيادة الثقة بالنفس وبالتالي زيادة التحكم في أداء المهارات بدقه وإتقان بجانب أن البرنامج التدريبي التطبيقي للعينة قد ساهم أيضا في تطوير الأداء .

ويتفق ذلك التقدم في مستوي الأداء للمهارات الأساسية المختارة مع رأي كل من " تشارلز جارفيلد (١٩٩٥) ومحمد العربي (١٩٩٦) على انه يجب تنمية المهارات العقلية جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية والاداءات المهارية وزيادة معرفه اللاعب للمهارة التي يؤديها .  
(٣:٣٧) (٣٦٢:٢١)



وبذلك تتفق نتائج هذه الدراسة بشكل عام مع نتائج الدراسات التي أجريت في هذا المجال ومنها دراسة كل من " ماجدة إسماعيل ومحمد العربي " (١٨) (١٩٨٣) ، " سامرز وويلكي Summers & wilks " (٥٥) (١٩٨٥) ، " جروس Grouies " (٤٣) (١٩٩٢) و " حامد الكومي " (١٠) (١٩٩٣) " لاميرند و راتبي Lamirand & rainey " (٤٦) (١٩٩٤) و "سنجر واخرون Singer - et al " (٥٣) (١٩٩٤) و " محمد عزيز " (٢٨) (١٩٩٦) و "مجدى فهميم " (٣١) (٢٠٠٣) و " أيمن محمود " (٨) (١٩٩٤) و " مارتن وهال Marten & hall (١٩٩٤) (٤٩) و " أسامه شعبان " (٢) (١٩٩٨) و " عادل صبري " (١٤) (١٩٩٩) و " احمد عبد المجيد " (١) (٢٠٠١) و " سامي حافظ " (١٢) (٢٠٠١) وما أوضحت تلك الدراسات عن أهميه النمج بين التدريب العقلي والتدريب المهاري والخططي لتطوير مستوي أداء المهارات الحركية ومستوي الانجاز بشكل عام في الأنشطة الرياضية المختلفة . وبناءا على ما سبق يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ الإسكواش لصالح القياس البعدي " .

= ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

جدول ( ١٣ )

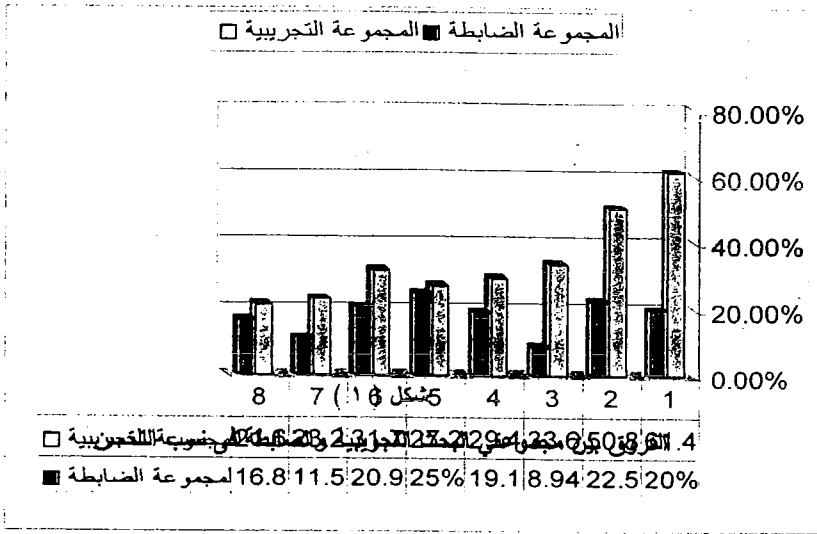
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية المختارة

$$n = 1 \quad n = 2 = 15$$

قيمة " ت "	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المهارات الأساسية
		ع	م	ع	م		
٦,٧١	٠,٥٣	٠,١٥	١,٤٤	٠,٢٧	١,٩٧	الدرجة	دقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب
٥,٠٦	٠,٣٢	٠,١٤	١,٥٢	٠,٢٠	١,٨٤	الدرجة	دقة الضربة المستقيمة بظهر المضرب
٣,٢٧	٠,٢١	٠,١١	١,٣٤	٠,٢٣	١,٥٥	الدرجة	دقة الضربة الأمامية الساقطة
٣,١٨	٠,١٤	٠,١٥	١,١٨	٠,٠٨	١,٣٢	الدرجة	دقة الضربة الخلفية الساقطة
٣,٠٣	٠,٠٨	٠,١١	١,٦٥	٠,٢٠	١,٧٣	الدرجة	دقة الإرسال العالي بوجه المضرب
٢,٥٧	٠,١٦	٠,١٥	١,٥٠	٠,١٩	١,٦٦	الدرجة	دقة الإرسال العالي بظهر المضرب
٣,٣٥	٠,١٦	٠,١٢	١,٠٦	٠,١٤	١,٢٢	الدرجة	دقة الضربة الجانبية بوجه المضرب
٢,٩٣	٠,١٤	٠,١١	١,٠٤	٠,١٥	١,١٨	الدرجة	دقة الضربة الجانبية بظهر المضرب

قيمت " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) = ٢,١٣

يتضح من الجدول ( ١٣ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية المختارة قيد البحث ولصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية . حيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة بين ( ٢,٥٧ ) و ( ٦,٧١ ) في حين كانت قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) والى تساوي ( ٢,١٣ ) .



كما يتضح من الشكل ( ١ ) أن نسب التحسن للمجموعة التجريبية أفضل من نسب التحسن للمجموعة الضابطة .

وقد يعزي الباحث تقدم نسب ومعدلات التحسن للمجموعة التجريبية عن معدلات التحسن للمجموعة الضابطة وذلك لاستخدام المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب العقلي المقترح المصاحب للبرنامج التدريبي خلاف المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي فقط . وقد يرجع الباحث هذا التقدم لان برنامج التدريب العقلي يحتوي على تدريبات للاسترخاء العقلي والعضلي وتدريبات التحكم في التنفس بما فيها من انقباض شديد للمجموعات العضلية المختلفة والتحكم في هذه الانقباضات لفترات زمنية ضئيلة لكي يحدث التوتر والاحتفاظ في إخراج تدريجيا مع الاسترخاء الكامل للعضلات العاملة مما يؤدي إلى تنمية القدرة علي التركيز في استخدام العضلات الضرورية للأداء الحركي في كل مرحلة من مراحل التدريبات والمباريات مع الاحتفاظ بتركيز الانتباه كاملا خلال فترات الأداء المختلفة .

ويتفق هذا مع ما أشار إليه أسامه راتب (١٩٩٥) إلى أن تدريبات الاسترخاء التدريجي تحقق اكتساب مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة كما أن مهارة التنفس السهل تؤدي إلى اكتساب مهارة الاسترخاء للرياضيين كما أشار أيضا إلى أن التدريب العقلي يساهم بدورا ايجابيا في تطوير الأداء البدني ومن ثم تطوير الأداء الرياضي الأمر الذي يساعد علي أداء المهارات بشكل أكثر اتسايية وآلية وتقديم استجابات ذهنية علي نحو سليم .

(٣١٧،٢٩٧:٤)

كما يرجع الباحث هذه الفروق الدالة لصالح المجموعة التجريبية إلى أن برنامج التدريب العقلي المقترح يحتوي علي تدريبات مقننه خاصة بالتصور العقلي الداخلي والخارجي من خلال كمية الصور النشطة والفعالة للتصور البصري والسعي والإحساس الحركي للاعب . وتتفق هذه النتائج مع نتائج

دراسات أرقام ( ٢٠١ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٥ ، ٢٨ ، ٣١ ، ٤٣ ) أنه لبرنامج التدريب العقلي المدعم بالتدريب البدني والمهاري والخططي تأثيراً ايجابياً على المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية المختلفة . وبناءً على ما سبق يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متوسط القياس البعدي في أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ الإسكواش لصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية " .

رابعاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع :

جدول ( ١٤ )

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات العقلية

ن = ١٥

المهارات العقلية	المقاييس	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري للفرق	قيمة ت
الإسترخاء	مستويات التوتر	الدرجة	٢٤,٨٠	٢٠,٤٠	٤,٤٠	٠,٩١	١٨,٧٢
	مظاهر القلق	الدرجة	٣٩,٠٠	٣٣,٠٧	٥,٩٣	١,٧٩	١٢,٨٣
	الحالة العقلية	الدرجة	٢٦,٠٠	٢١,٠٠	٥,٠٠	١,٠٧	١٨,١١
التصور العقلي	التصور البصري	الدرجة	١٥,٠٧	١٦,٨٧	١,٨٠	٠,٥٦	١٢,٤٤
	التصور السمعي	الدرجة	١٢,٨٠	١٤,٤٠	١,٦٠	١,٠٦	٥,٨٧
	الحسي حركي	الدرجة	١٢,٢٧	١٤,٧٣	٢,٤٦	١,١٣	٨,٤٩
	التصور الانفعالي	الدرجة	١٢,٨٠	١٤,٩٣	٢,١٣	٠,٨٣	٩,٩١
	التحكم في التصور	الدرجة	١٣,٩٣	١٥,٨٠	١,٨٧	٠,٨٣	٨,٦٧
تركيز الانتباه	شبكة التركيز	الدرجة	٩,٤٠	١١,٠٠	١,٦٠	٠,٦٣	٩,٧٩

قيمت " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) = ٢,١٣

يتضح من الجدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات العقلية المختارة قيد البحث في اتجاه متوسط القياس البعدي .

## جدول ( ١٥ )

نسب التغيير بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في المهارات العقلية

المهارات العقلية	المقاييس	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التغيير
الاسترخاء	مستويات التوتر	الدرجة	٢٤,٨٠	٢٠,٤٠	%١٧,٧٤
	مظاهر القلق	الدرجة	٢٩,٠٠	٢٣,٠٧	%١٣,٨٢
	الحالة العقلية	الدرجة	٢٦,٠٠	٢١,٠٠	%١٩,٢٣
التصور العقلي	التصور البصري	الدرجة	١٥,٠٧	١٦,٨٧	%٧,٨٣
	التصور السمعي	الدرجة	١٢,٨٠	١٤,٤٠	%١٢,٥٠
	الحسي حركي	الدرجة	١٢,٢٧	١٤,٧٣	%٢٠,٠٥
	التصور الانفعالي	الدرجة	١٢,٨٠	١٤,٩٣	%١٦,٦٤
	التحكم في التصور	الدرجة	١٣,٩٣	١٥,٨٠	%١٣,٤٢
تركيز الانتباه	شبكة التركيز	الدرجة	٩,٤٠	١١,٠٠	%١٧,٠٢

كما يتضح من جدول ( ١٥ ) أن هناك زيادة في نسب التغيير في القياس البعدي تراوحت ما بين ( ٧,٨٣ % - ٢٠,٠٥ % ) مما يدل على تقدم مستوي لاعبي المجموعة التجريبية في اختبارات المهارات العقلية قيد البحث .

ويرجع الباحث هذا التقدم في متغيرات المهارات العقلية إلى استخدام المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب العقلي والذي يشتمل على تدريبات الاسترخاء وبالتالى انخفاض حدة التوتر لدى عينه ويتضح من الجدول زيادة القدرة على الاسترخاء وبالتالي انخفاض حدة التوتر لدى عينه المجموعة التجريبية وما تناولته من تدريبات استرخاء تناولت المناطق التي يتركز فيها التوتر والذي يؤدي إلى تنشيط وظائف التصور العقلي ذو الصلة بالأداء الحركي وكذلك تنمية القدرة على التوقع مع زيادة تركيز الانتباه والاقتصاد في الجهد ويتفق ذلك مع ما أشار إليه ' علاوي ' ( ١٩٩٧ ) ( ٢٦ ) في أن التدريب الاسترخائي يعتبر من الوسائل الناجحة لضبط وتعديل الحالة البدنية والنفسية للاعب إذ تستخدم مع اللاعبين الذين يتميزون بدرجات عالية أو منخفضة من التوتر لاماكن التأثير على مستوي تنشيطهم وإكسابهم التوتر الأمثل لكل منهم .

ويتفق هذا مع ما أشار إليه ' أسامه راتب ' ( ١٩٩٧ ) ( ٥ ) من إن اللاعب الذي يتميز بزيادة التوتر يظهر بمستوي أقل من قدراته الحقيقية كما أشار إلى أهميه استخدام تدريبات الاسترخاء قبل التصور العقلي والتي تعطي أفضل فائدة .

وبدراسة وتحليل النتائج التي تم الحصول عليها من الجدول السابق يتضح أن هناك فروق داله إحصائية لصالح القياس البعدي في متغيرات المهارات العقلية والخاصة بالتصور العقلي

ويعزي الباحث ذلك لان عينه المجموعة التجريبية تعرضت إلى برنامج التدريب العقلي وما يحتويه من تدريبات مقننه للتصور العقلي بنوعيه الداخلي والخارجي من خلال تناول أبعاده ( البصرية والسمعية والحركية والانفعالية ) بالإضافة إلى التحكم في التصور لمحاولة الارتقاء بهذه الأبعاد بطريق متكاملة حتى يمكن التقدم بعملية التصور العقلي . مع الأخذ في الاعتبار أن يحتوي هذا التصور على كل ما يختص بالمهارة المراد تصورها ولكن دون الأداء الفعلي لها . هذا إلى جانب خصائص عينة البحث وما تميزت به من قدرات عقلية وبدنية والاتجاه الإيجابي نحو التدريب على برنامج التدريب العقلي المقترح . وكذلك فإن تدريبات التصور العقلي تعد أساسا هاما في الإعداد النفسي فهي تعمل على زيادة القوي المحركة في الجسم وترفع الروح المعنوية وتصل على تنميته وتعميق الإحساس بالنجاح . ويتفق هذا مع ما أشار إليه " أسامه راتب " (١٩٩٥) (٤) من أن التصور العقلي للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق مزيد من تركيز الانتباه ، ويتحقق ذلك عندما يستحضر اللاعب الصورة العقلية لأداء المهارات مما يساعد اللاعب في جعله أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات في مواقف اللعب والمنافسة . ويعزي الباحث نسبة التغير في المهارات العقلية والتي تمثل أبعاد البرنامج المقترح وانخفاض مستوى التوتر والقلق وزيادة كل من القدرة على الاسترخاء وعلى التصور والتحكم وتركيز الانتباه والذي أدى إلى تحسين المستوي المهاري ناتج عن زيادة إتقان أفراد عينه البحث لهذه المهارات مما أدى بالتالي إلى تحسين مستوى المهارات العقلية وبالتالي تحقيق الفرض الرابع الذي ينص على أنه " توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات العقلية ( الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه ) لصالح متوسط القياس البعدي " .

#### • الاستنتاجات :-

- من واقع النتائج التي توصل إليها الباحث وفي ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم ومن خلال المعالجة الإحصائية أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :-
- ١ - برنامج الإعداد البدني والمهاري الخاص بالمجموعة الضابطة قد اثر ايجابيا على نتائج اختبارات المهارات الأساسية المختارة قيد البحث بنسبه تتراوح بين ( ٨,٩٤ % - ٢٥ % ) .
  - ٢ - برنامج التدريب العقلي المصاحب للبرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية قد اثر ايجابيا على نتائج اختبارات المهارات الأساسية المختارة قيد البحث بنسبه تتراوح بين ( ٢١,٦٥ % - ٦١,٤٨ % ) .
  - ٣ - نتائج الاختبارات للمهارات الأساسية المختارة للمجموعة التجريبية أفضل من نتائجها للمجموعة الضابطة كما بالشكل ( ١ ) .
  - ٤ - برنامج التدريب العقلي المقترح أدى إلى خفض درجة التوتر وزيادة الاسترخاء وكذلك تنميته التصور العقلي وزيادة درجة التركيز الانتباه للاعبين قيد البحث .
  - ٥ - برنامج التدريب العقلي المقترح ذات تأثير ايجابي على الناشئين من ( ١٤ - ١٦ ) سنة .

#### التوصيات :-

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث واستنادا على الاستنتاجات بوصي الباحث ببعض التوصيات التي يتمنى أن تعود بالفائدة على ناشئي الاسكواش بصفه خاصة واللاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة بصفه عامه .

- ١ - استخدام برنامج التدريب العقلي المقترح بجانب برامج الإعداد البدني والمواري والخططي عند تعليم وتدريب الناشئين .
- ٢ - ضرورة استخدام تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي قبل تدريبات التصور الحركي .
- ٣ - ضرورة استخدام التدريب العقلي في تنميه وتطوير المهارات العقلية لما لها من دور ايجابي في تطوير المستوي البدني والمهاري للاعبين بصفه عامه .
- ٤ - الاهتمام باستخدام التدريب العقلي قبل المنافسه مباشرة وكذلك بين الأشواط في فترات الراحة
- ٥ - ضرورة الاستعانة بالأخصائي النفسي التربوي الرياضي مع الفرق الرياضية والمنتخبات الوطنية لأهميتها الكبرى للجانب النفسي لاكتمال الحالة التدريبية للاعبين .
- ٦ - إجراء بحوث مماثله على الأنشطة الرياضية المختلفة وعلى عينات مختلفة للتأكيد على فاعليه برامج التدريب العقلي .

#### المراجع

- ١ - احمد محمد عبد المجيد : " تأثير برنامج تدريبي عقلي لتنميه المهارات العقلية على البدء للمباحين تحت ١٥ سنه " ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعه قناة السويس ، ٢٠٠١ م .
- ٢ - أسامه احمد شعبان : " تأثير برنامج التدريب العقلي على مستوى أداء بعض المهارات الحركية في رياضه الجودو " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعه طنطا ، ١٩٩٨ .
- ٣ - أسامة كامل راتب : " دوافع التفوق في النشاط الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠ .
- ٤ - أسامة كامل راتب : " علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات) " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ .
- ٥ - أسامة كامل راتب : " الإعداد النفسي لتدريب الناشئين و دليل المدرب وأولياء الأمور " ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- ٦ - أسامة كامل راتب : " تدريب المهارات النفسية بتطبيقات في المجال الرياضي " ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ م .
- ٧ - السيد احمد العراقي : " برنامج للتدريب العقلي المدعم بالفيديو وأثره على تحسين مستوى أداء بعض الحركات المرتبطة بالمهارات الاساسيه في المصارعة " رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعه طنطا ، ١٩٩٧ .
- ٨ - أيمن محمود عبد الرحمن : " تأثير برنامج التدريب العقلي على مستوى الأداء للناشئين في رياضه المصارعة " رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية رياضيه بالمنيا ، جامعه المنيا ، ١٩٩٤ .
- ٩ - سمات شمس الدين : " تأثير برنامج تدريب عقلي على مستوى الأداء الهجومي والدفاعي للاعبين الكاراتيه " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعه المنيا ، ١٩٩٨ .
- ١٠ - حامد الكومي : " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء الرمية الجزائيه لناشئي كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الزقازيق ، ١٩٩٢ .

- ١١ - سامح محمد رشدي : "برنامج تدريب عقلي لتصحيح بعض أخطاء مسار النفل في رفعه الخطف باليدين لدى الرباعين" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ .
- ١٢ - سامي محب حافظ : "تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين بعض المهارات الاساسيه للملاكمين الناشئين" المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعه قناة السويس ، ٢٠٠١ .
- ١٣ - سعد جلال : "القياس النفسي" دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠١ م
- ١٤ - عادل صبري : "تأثير كلا من التدريب العقلي والتدريب بالأثقال على مستوى الأداء للملاكمين" رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعه حلوان ، ١٩٩٩ .
- ١٥ - عبد العاطي عبد الفتاح السيد ، خالد محمد زياده : "تأثير تنمية التصور العقلي على دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى من الوثب للنشئين تحت ١٧ سنة في الكرة الطائرة" بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعولمة، المجلة الأولى، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان ، ٢٠٠١ .
- ١٦ - على السعيد ربحان، حمدي محمد الجوهري : "تأثير برنامج للتدريب العقلي على أداء بعض حركات التفوس خلفا للمصارعين الكبار بمحافظه الإسماعليه" بحث منشور المؤتمر العلمي الدولي ،الرياضة وتحديات القرن الحادي العشرين ،المجلد الثالث كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعه حلون ، ١٩٩٧ .
- ١٧ - على حسن السعدني : "تأثير برنامج للتدريب العقلي على بعض المتغيرات النفسية ومستوى الانجاز للاعبين رفع الأثقال" رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعه المنيا ، ١٩٩٨ .
- ١٨ - ماجدة محمد إسماعيل ، محمد العربي شمعون : " اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز حصان القفز في رياضته الجمياز لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين " ، مجله دراسات وبحوث التربية الرياضية ،كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعه حلوان ، ١٩٨٣ .
- ١٩ - محمد العربي شمعون : " التدريب العقلي والأداء الرياضي ، معهد البحرين الرياضي ، المؤسسة العامة لرعاية الشباب والرياضة، العدد الثاني ،البحرين ، ١٩٩٢ .
- ٢٠ - محمد العربي شمعون : " التدريب العقلي \_ الاسترخاء الطريق إلى البطولة " ، الاتحاد العربي للطب الرياضي ،مجله الطب الرياضي ، العدد الثاني البحرين ، ١٩٩٥ .
- ٢١ - محمد العربي شمعون : " التدريب العقلي في المجال الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ٢٢ - محمد العربي شمعون : " علم النفس الرياضي والقياس النفسي" مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ٢٣ - محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال : "التدريب العقلي في التنس" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٢٤ - محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل : " اللاعب والتدريب العقلي " مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ .
- ٢٥ - محمد حسن علاوي : " سيكولوجية التدريب والمنافسات " ط٧، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ .
- ٢٦ - محمد حسن علاوي : " علم نفس المدرب التدريب الرياضي " دار المعارف ، ١٩٩٧ .
- ٢٧ - محمد حسن علاوي : " مدخل في علم النفس الرياضي " ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢ .
- ٢٨ - محمد عنبر محمد بلال : " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الانجاز الرقمي للمعاقين حركيا" ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ٢٩ - محمود عبد الفتاح عنان : " سيكولوجية التربية البدنية والرياضة - النظرية والتطبيق والتجريب " ، الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
- ٣٠ - محمود عبد الفتاح عنان ، مصطفى باهي : " قراءات متقدمة في علم النفس الرياضي " ، مكتبة الاجلو ، ٢٠٠١ .
- ٣١ - مجدي محمود فهميم : "تأثير تنمية التصور العقلي على تعليم بعض المهارات الاساسيه للمبتدئين في رياضه سلاح الشيش" ،مجله العلوم التربوية والرياضة جامعه المنوفية ، ٢٠٠٣ .

- ٣٢ - وائل السيد قنديل : وضع مجموعه اختبارات لقياس الصفات البدنية الخاصة للاعبين الاسكواش ، رسالة ماجستير بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان ، ١٩٩٧ .
- ٣٣ - وفاء لبيب محمود : التدريب الذهني وتأثيره على تطوير مستوى الأداء المهاري في السباحة ، مجله علوم وفنون الرياضة ، المجلد الرابع ، كلية التربية رياضية ، جامعه حلوان ، يناير ١٩٩٥ .
- ٣٤ - وليد محمد سيد احمد : تأثير استخدام التدريب العقلي على أداء الكاتا ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الزقازيق ، ١٩٩٨ .

- 35 - Bill Forman high- performance sports conditioning, human kinetics, 2001 .
- 36 Byra , M Effect of mental practice on the reaction, time , journal Of sport behavior mobile ale, 15 (1) Vol, 1995 .
- 37 - Charles A. Gardfield : Peak performance mental training techniques of the World greatest athletes, with halgina Bennett, warm books,U.S.A .
- 38 - Chris Rogers Foil fencing, Wm, c.brown, communications , ins Texas. U.S.A , 1993 .
- 39 - Dan- gable , coaching wrestling, successfully, human kinetics , 2000 .
- 40 - Deschaume, S et al Relationship between mental imagery and sporting performance Laboratoire de physiologie neurosen sorielle, CNRS- University Claude Bernard – 1 you villaur banna France, Oct, 1992 .
- 41 - Greenberg , D.L the effect of the paradoxical intervention of symptom Prescription on state enxietu level and performance In young competitive swimmers, microfilm publications Int'l institute of Orezon, Eugene, ore , U.S.A , 1995 .
- 42 - Grouios G The effect of mental practice on diving performance, International journal of sport psychology, 1992 .
- 43 - Grouios G.R the effect of mental training program for swimmer players International journal of sport psychology, Vol (2), No 3 . U.S.A, 1992 .
- 44 - Janice, m , Effects of mental imagery on serving accuracy of – state – Connectcut – male high school volley ball players, Couthern University , 1992 .
- 45 - Kardej, H & Katrin P using the imagination rowers, Warner books , U.S.A , 1992 .
- 46 - Lamirand , m.Rainey, Mental imagery, relaxation and accuracy of Basketball foul shooting perceptual, and motor skills- (Missoul, mont), 78 (3 part 2) jun , 1994 .
- 47- Li - Wei – Z. The effect of mental training on performance Enhancement with 7- 10 year old children , journal of sport Psychology, New York, 1992 .
- 48 -Martens, R. Coaches guide to sport psychology champaign, IT, Human Kinetics,1987 .
- 49 - Marten R. & H G. the effect of mental imagery on internsic motivation In Wajack rejeski, International journal of sport and exercise Psychology, Vol (6) U.S.A , 1994
- 50 - Richard H. Cox sport psychology, library of congress catalog – Brown & Benchmark .
- 51 - Savoy , C a yearly mental training program for college basketball Player , journal of sport psychologist (champaigm, j 11) June .p. 173-190, 1993 .
- 52 - Schamer H. Mental Strategy Training program for marthon runners , International Journal of sport psychology, Vol. (3), No 50, U.S.A , 1997 .
- 53 - Singer , et al Training mental quickness in beginning inter mediate Tennis Players, International journal of sport psychology, Vol. (8), No 3,U.S.A , 1994 .
- 54 - Stewart G . Mental Strategy design to study the effect of mental imagery Intervention on Basketball free throw performance, University of Microfilms international, Ann , Anlor, Mich , 1998 .
- 55 - Summers & Wilks, program abstracts world congressin sport Psychology Copenhagen , De mark 23-27 june, 1985 .
- 56 - Weineck, jurgen cptomales training, permed Fachbuch- verlagsgesell Chaft D- 8520 – Erlangen, 1995 .

57 - American Health Association // [www.aha.org](http://www.aha.org).

58 - Reuters Health // [www.reutershalth.com](http://www.reutershalth.com).

59 - [www.har.in.oupjournals.org](http://www.har.in.oupjournals.org).



20- Manzi, R: A comparison of two methods of placekicking a football for distance and Accuracy in, completed research in H.p.E.R.vol 10, 1978

21- Martine J , I ; Gill D.L :The relationships among competitive orientation sport confidence self efficacy, anxiety, and performance , Journal of sport and exercise psychology, 1991.

22-Malcolm. Co:Soccer coaching and team Management. 2<sup>nd</sup>. ed, A,&C Black London 1997.

23- Mernyn Bek and Other : Get ready for Soccer .The Crowood press. Great Britain 1990.

24- Nordell K,A ;Sime , W: Competitive trait anxiety , state anxiety , and perceptions of anxiety interrelationships in practice and in competition, journal of swimming research, 1999.

25- Singer .R n . : the learning of motor skills .Macmillan Publishing.Co Inc., new york 1982.

26- Rinked: Teaching Physical Education For learning.st, lousis Toronto, santa clara 1980.

