



## تأثير استراتيجيات التفكير في تنمية الثقة الرياضية ودقة أداء الهجمة في رياضة السلاح

\*محمد عبد الكريم نبهان

استاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها

مقدمة ومشكلة البحث:



تعد رياضة المبارزة من رياضات النزال الفردي التي تعتمد على مختلف قدرات اللاعب البدنية والمهارية والعقلية، وفي طرق إعداد اللاعب نجد أن المبارزة مجالاً له أصوله وقواعده وله فلسفته واتجاهاته وتستخدم فيه شتى الأساليب، وذلك لتطوير تلك القدرات للاعب هذه الرياضة، حيث أنها تختلف في متطلبات الأداء عن باقي أنواع الرياضات، ومع التقدم والتطور السريع في تلك الرياضة أصبح الاقتراب من المستويات العالية أو تخطيها أمراً صعباً إلا إذا توافر في اللاعب العديد من الجوانب البدنية والمهارية والنفسية والعقلية، ويعد الجانب العقلي من الجوانب الهامة حيث أن بعض الخبراء قد عرفوا هذه الرياضة بأنها نزال بين عقليين، فالتميز في هذه الرياضة يعتمد على القدرات العقلية للاعب مثل التصور والتخيل والإدراك والإحساس ورد الفعل المركب، وكل هذه القدرات تخدم الجانب الخططي في أداء اللاعب.

العقلية والنفسية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى وأن إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات الرياضية العالية. (2: 20)

وقد دعمت دراسات كل من، لامراند0م، ريني، دي " rainey, D. (1994) Lamir and, M& (14) وفاء حسن" (1997) (11) فاعلية استخدام التدريب العقلي في تطوير مستوي دقة أداء التصويب بصفة عامة وكذلك التصويب من الرمية الحرة، ومدى أهمية

وأصبح التدريب العقلي "Mental Training" يمثل أحد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الذي يلقى اهتماماً كبيراً من العديد من المتخصصين في هذا المجال لما له من دور إيجابي وفعال في تطوير مستوي الأداء الحركي وخاصة بعد أن أصبحت المهارات العقلية والنفسية تمثل أهمية بالغة في الارتقاء بمستوي الأداء، ويتفق كل من "مارتينز" Martens، " أونستال " Unestahl على أن التدريب على بعض المهارات العقلية مثل الاسترخاء العضلي والعقلي، تنظيم التوتر، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس وغيرها من المهارات

أوضحت النتائج البحثية أهمية هذه المهارات، ومدى مساهمتها في أداء المهارات الحركية، وظهرت العديد من الطرق ولكن ما زال استخدامها محدوداً، ويؤكد "محمد العربي" (2001) علي أهمية تطوير التكامل بين العقل والجسم حيث أنه الطريق نحو اكتشاف القدرات الحقيقية، وذلك من خلال برامج الإعداد العقلي واستخدام استراتيجيات التفكير وكذا تنمية مختلفة المهارات العقلية والتي يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع برامج الإعداد البدني والمهاري والخططي حيث أن ذلك يعطي الإحساس بالأمان وينتج عنه تقليل الخوف من الفشل ويجنب بعض العوائق في الأداء مثل الإحباط من عدم ثبات الأداء وتشتت الانتباه نتيجة الأخطاء أو الافتقار إلي الثقة بالنفس. (8: 427).

وتمثل استراتيجيات التفكير Thinking Strategies المرحلة النهائية في التدريب العقلي بعد إتقان مرحلتي التدريب العقلي الأساسي والتدريب العقلي علي المهارات التخصصية للنشاط الرياضي وتتضمن محتوى النشاط العقلي الممارس والمناسب والذي يعمل علي زيادة الثقة في النفس والقدرة علي معالجة المشاكل قبل وأثناء الأداء، حيث يري "محمد العربي" (2000) أنها تشتمل علي جميع أنواع السلوك والأفكار منذ بداية المنافسة وعندما يكون اللاعب تحت السيطرة الكاملة للقائمين علي المنافسة، وكذلك جميع إجراءات الاستشفاء والتهدئة التي يجب إتباعها بعد المنافسة، ويتم تحديد محتوى الاستراتيجية تبعاً لنوع النشاط الممارس وكذلك خصائص وسمات اللاعب. (5: 22)

التكامل بين التدريب العقلي والبدني لتحقيق أفضل النتائج.

ولذلك فلقد ازداد الوعي بين المدربين والرياضيين بأهمية الجانب العقلي للوصول إلي أفضل المستويات الرياضية، حيث يتطلب التفوق في المجال الرياضي التكامل التام بين العقل والجسم، لذا أصبحت لبرامج الإعداد العقلي مكانتها المرموقة ودورها الفعال في عمليات الإعداد والتدريب، وخاصة بعد التقارب الواضح في المستوي البدني والمهاري وتقنيات التدريب، فهناك احتياج إلي القدرة علي الاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور العقلي وغيرها من المهارات العقلية، وحتى يمكن تحقيق التفوق والتميز في النشاط الرياضي الممارس وخاصة في المواقف الضاغطة، وترجع أهمية المهارات العقلية في المجال الرياضي إلي أنها تساعد علي الوصول إلي حالة عقلية Mental State والتي يمكنها أن تمنع الأفكار السلبية وتشتت الانتباه المتداخل مع الأداء البدني 0 فإذا توافرت القدرة علي الأداء مرة فذلك يعني امتلاك القدرة علي تحقيق هذا الأداء بنجاح في كل محاولة ولكن قد لا يتم ذلك لأن العقل يتدخل ويفسد التوافق العصبي العضلي ويؤثر بطريقة سلبية علي مستوي الأداء والتدريب علي المهارات العقلية يقلل من هذا التأثير (8: 81).

ويعتبر مستوي الأداء الرياضي محصلة تفاعل العديد من العوامل (البدنية- المهارية - العقلية - الانفعالية) وهناك العديد من الطرق الحديثة الخاصة بتنمية الجوانب البدنية والمهارية، أما الجوانب العقلية والانفعالية فقد شغلت اهتمام علماء علم نفس الرياضة مؤخراً وخاصة بعد ما

ويرجع التباين بين اللاعبين في مستوى الثقة الرياضية كسمة إلي الاختلاف في الخبرات السابقة والاستعدادات السلوكية المكتسبة وبالتالي يظهر الاختلاف في درجة الثقة الرياضية كحالة وفقاً لكيفية إدراك كل منهم للموقف الرياضي وهذا يعني أن الفروق الفردية في الثقة الرياضية كسمة تعد دلالة للتنبؤ بكيفية إدراك اللاعب للعوامل الداخلية في الموقف الرياضي، وبالتالي إعداده مقدماً للاستجابة بمستويات معينة من الثقة كحالة وعلي هذا الأساس فإن فيلي vealey (1986) تنظر إلي الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة باعتبارها بناءً نوعياً خاص بالمجال الرياضي. (16): (222)

أشار "علي سلامه علي" (1991) بأن حدوث التفكير الخططي بناءً على إدراك اللاعب للمواقف المختلفة حيث يعتمد التفكير الخططي في قدرة اللاعب على دقة إدراك المواقف التنافسية المختلفة المرتبطة بأساليب وأوضاع النشاط وسرعة تقديرهم تقديراً سليماً ثم اختيار الاستجابات المناسبة لهذه المواقف (4: 71).

كما يوجد بعض الأسئلة التي يجب أن يجيب عنها اللاعب حتى يستطيع أن يبارز المنافس بشكل أفضل، ويختار الخطة المناسبة، ومن هذه الأسئلة: كيف يستخدم المسافات؟ كيف يتحرك؟ كيف يحافظ على توازنه؟ ما هي سرعته؟ هل يحب اللعب بنصل السيف ويتحكم به جيداً؟ هل يحب الحركات الواسعة بالسلاح؟ (4: 1,2)

يرى "سيد عبد المقصود" (1992) انه في حالات الهجوم العادية يلجأ لاعب السلاح إلى استخدام جمل من المهارات

ويشير "محمد العربي" نقلاً عن "ميورساتيو" Mureasun أن استراتيجيات التفكير تختلف تبعاً للنشاط الرياضي وأنه يجب التخطيط المسبق لكافة الأبعاد والتفاصيل الدقيقة وإخضاعها تحت السيطرة والعمل علي برمجتها عقلياً حتى يمكن زيادة التركيز علي الأداء والوصول إلي تحقيق الأهداف المرجوة. (6: 335)

وتتعدد استراتيجيات التفكير المستخدمة في المجال الرياضي بين التفكير في الواجب المهاري والحديث الذاتي الإيجابي والكلمات المزاجية وتجزئة الأداء وغيرها والواجب اختيار نوع الإستراتيجية المناسبة والدمج بينها في بعض الأحيان مع الوضع في الاعتبار المرونة الكافية لمقابلة احتياجات النشاط الرياضي وطبيعة الأداء في المنافسة وقدرات اللاعب (10: 331)

وتكمن أهمية إعداد استراتيجيات التفكير في مواجهة الضغوط النفسية التي تفرضها ظروف الأداء وطبيعة المنافسات والتي تؤثر مباشرة علي مستوى الأداء والتغلب عليها عن طريق المساعدة علي عزل المشتتات الخارجية وتركيز الانتباه علي الواجب الحركي (5: 25).

وتعد "الثقة الرياضية" Sport Confidence إحدى المهارات العقلية الهامة لارتباطها بقيمة الذات وتقدير الرياضي لنفسه Self – Worth والتي قد تؤثر علي مستوى الأداء بصورة إيجابية أو سلبية، حيث قد تدفع الرياضي لبذل المزيد من الجهد لتأكده من قدراته علي تحقيق النجاح، أو إعاقه الأداء لشعوره بعدم القدرة علي تحقيق النجاح. (2: 338).

النموذج المثالي غير كافي للتقدم بالمستوى المهارى إذ سرعان ما يحدث فقدان لبعض ملامح الصورة الحركية المنطبعة في ذهن الناشئ نتيجة لضعف قدرة الناشئ على الاسترجاع الجيد وتركيز الانتباه، الأمر الذى يظهر فى أدائه فى صورة أخطاء، ومن هنا دعت الحاجة إلى البحث عن نوع آخر من التدريب يستطيع أن ينمى بعض المهارات العقلية والنفسية ذات الصلة الوثيقة بالوصول إلى المستوى العالى للإنجاز المهارى، والعناية بالناشئين والتركيز على إعدادهم باعتبارهم الركيزة الأساسية التى يعتمد عليها فى تحقيق الطموحات من الأهمية بمكان، والتدريب على إتقان التصويب من الواجب أن يبدأ فى مرحلة مبكرة يمكن أن تثمر فيه الجهود للوصول إلى المستويات الرياضية العالية ومن هنا ظهرت مشكلة هذا البحث فى "استخدام استراتيجيات التفكير فى تنمية الثقة الرياضية ودقة أداء الهجمة فى رياضة السلاح".

#### أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على "تأثير استراتيجيات التفكير فى تنمية الثقة الرياضية ودقة أداء الهجمة فى رياضة السلاح" من خلال الاتى:

وضع برنامج للتدريب على استراتيجيات التفكير.

التعرف على تأثير استخدام استراتيجيات التفكير فى تنمية الثقة الرياضية.

التي قد تطول أو تقصر فى ضوء ظروف اللعب واستجابة المنافس، وكثيرا ما تودى هذه الجملة إلى تحقيق هدف معين قد يتمثل فى اكتساب نقطة لصالح المهاجم أو التأثير على المنافس بالشكل الذى يجعله يخرج عن نطاق حدود الملعب الذى يحدده القانون وبالتالي فان هذا الخروج يعتبر ميزه تحققت للمهاجم نتيجة استخدامه للجمال الخطئية. (3: 32)

ويعد الارتقاء بمستوى دقة الأداء أحد المشاكل التى تواجه الناشئين، وتقف فى طريق تحقيق الأهداف، وقد يرجع ذلك إلى التركيز على أبعاد التدريب البدنى، وما يتطلبه تطوير مستوى اللياقة البدنية من تحمل الألم والمثابرة فى الوصول إلى مستويات محددة تتطلب بذل الجهد والمعاناة، بالإضافة إلى أن تطوير المهارات الحركية يحتاج إلى العديد من التكرارات وتحمل الأداء، وهنا تظهر أهمية التدريب العقلى للناشئين حيث يعمل على تغيير الانتباه إلى أبعاد أخرى من العملية التدريبية تساهم فى تطوير الأداء، وفى نفس الوقت تعمل على تخفيف العبء البدنى الملقى على الناشئ، حتى يتمكن من النقاط أنفاسه من خلال تبادل العمل بين الجانب البدنى والجانب العقلى، وقد لاحظ الباحث من خلال عمله كعضو هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها، والاطلاع على العديد من الدراسات والحديث مع العديد من المدربين والمهتمين برياضة السلاح وعلم النفس الرياضى أن إتقان الهجمة النصلية فى رياضة السلاح، وان مجرد تكرار عرض

الأداء وحتى الوصول لإجراءات الاستشفاء والتهنئة (6: 22).

### \* إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي Positive Self Talk Strategy

هي إحدى طرق التعامل مع الأحداث والمواقف وذلك من خلال قائمة بتعليمات وعبارات ذاتية إيجابية بهدف تجنب التعبنة النفسية السلبية (0) ويفضل استخدامها قبل الأداء وفي الأوقات الضاغطة عندما يزداد التعب. (8: 12)

### \*الثقة الرياضية Sport Confidence

هي الاعتقاد أو درجة التأكد اليقينية في امتلاك القدرة علي النجاح في الرياضة (0) وقد تكون الثقة الرياضية سمة كما قد تكون حالة تختلف من موقف لآخر. (9: 340)

### \*الثقة الرياضية كسمة: Trait Sport Confidence

هي درجة التأكد واليقينية عن مدي القدرة علي تحقيق النجاح في النشاط الرياضي (16: 221).

### \*الثقة الرياضية كحالة: State Sport Confidence

هي درجة التأكد واليقينية عن مدي القدرة علي تحقيق النجاح في النشاط الرياضي في موقف معين (16: 221).

الدراسات المرجعية :

- قام احمد صلاح الدين خليل (2002) (1) بإجراء دراسة بعنوان "النشاط الكهربائي للمخ كدالة لفاعلية استراتيجيات التفكير لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدى

التعرف علي تأثير استخدام استراتيجيات التفكير في تنمية دقة الهجمة في رياضة السلاح.

التعرف علي العلاقة بين تنمية الثقة الرياضية ودقة الهجمة في رياضة السلاح  
**فروض البحث:** من خلال اهداف الباحث صاغ الباحث الفروض الاتية:

1- توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدى بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في استراتيجيات التفكير لصالح المجموعة التجريبية.

2- توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدى بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الثقة الرياضية لصالح المجموعة التجريبية.

3- توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدى بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى دقة أداء الهجمة في رياضة السلاح لصالح المجموعة التجريبية.

4- توجد علاقة طردية بين تنمية الثقة الرياضية ودقة أداء الهجمة في رياضة السلاح.

**المصطلحات المستخدمة في البحث:**

### \*استراتيجيات لتفكير: Thinking Strategies

هي محتوى النشاط العقلي الممارس قبل وأثناء وبعد الأداء (0) والذي يتضمن جميع أنواع السلوك والأفكار منذ بداية

- أجرى كل من " جروسمان و سلكيرك (1980) Grosman & Selkirk " (13) دراسة بعنوان " اثر استخدام استراتيجيات مختلفة من التفكير لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية " وهدفت هذه الدراسة إلى المقارنة بين أربعة استراتيجيات مختلفة من التفكير أثناء الأداء على السير المتحرك Treadmill حتى الوصول إلى مرحلة الإنهاك، ولقد تم استخدام المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات الأربعة، واشتملت العينة على مجموعة من لاعبي المستويات الرياضية العالية، ولقد تمثلت المتغيرات المستقلة على مجموعة من استراتيجيات التفكير وأشارت النتائج إلى أن استراتيجية التفكير أفضل النتائج، في الواجب المهاري قد حققت .

- أجرى " فان رالت وآخرون " Van Raalt et al (2001) (15) دراسة بعنوان " الحديث الذاتي الايجابي والسلبى ومستوى الاداء المهاري للاعبي التنس ". حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير كل من الحديث الذاتي الايجابي، والحديث الذاتي السلبى على مستوى الأداء المهاري للاعبي التنس الناشئين أثناء المباريات، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة من لاعبي التنس الناشئين تحت (15) سنة، وقد اختبرت عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (24) لاعب، وقد أسفرت هذه الدراسة على أن استخدام الحديث الذاتي السلبى يؤدي إلى فقدان المباريات، وعلى العكس فان الحديث

الرياضيين". ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياس (القبلي - البعدي)، وطبق أربعة استراتيجيات من استراتيجيات التفكير وهى: (تجزئة الأداء - التفكير فى الواجب المهاري - الحديث الذاتى - الكلمات المزاجية). وذلك على عينة عمدية قوامها ثلاث لاعبين من المستوى الدولي في رياضة الاسكواش، وكانت مدة البرنامج (12) أسبوعاً بواقع ثلاث وحدات تدريبية، وقد أسفرت النتائج على أن الاستراتيجيات العقلية ذات تأثير فعال فى تطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط، وكذلك الدمج بين العمل من واقع نشاط المخ الكهربى واستراتيجيات التفكير المختلفة ذو تأثير فعال على تطوير مستوى الأداء.

- قام وليد أحمد جبر (2004م) (12) بإجراء دراسة بعنوان "فعالية الاستراتيجيات العقلية علي توجيه التوتر وتطوير مستوي أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش (دراسة حالة) ". ولقد استخدم الباحث منهج دراسة الحالة علي عينة مكونة من لاعبان ضمن المنتخب القومي للناشئين تحت (15) سنة وطبق ثلاثة إستراتيجيات من إستراتيجيات التفكير هي (تجزئة الأداء - التفكير فى الواجب المهاري - الحديث الذاتى الإيجابي)، وكانت المدة الزمنية للبرنامج (12) أسبوعاً بواقع ثلاث وحدات تدريبية، وقد أسفرت النتائج عن أن الإستراتيجيات العقلية ذات تأثير فعال فى تطوير مستوي الأداء توجيه التوتر.

- الذاتى الايجابي يؤدي إلى تحقيق الفوز في المباريات، وتحقيق نقاط أكثر وقد تمت التوصية بضرورة تحديد مجموعة من العبارات الذاتية الايجابية التي تستخدم في المباريات وبخاصة في الأوقات الحرجة والحاسمة منها، انه من المهم أن يتعلم اللاعبين كيفية الحديث مع النفس بطريقة ايجابية كجزء من أعداد اللاعب للدخول في المنافسات.
- اجراءت البحث:**
- **منهج البحث:** لقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة نظرا لملائمة لطبيعة البحث.
- **عينة البحث:** قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من (اكاديمية بشبين الكوم، نادى طنطا، الشبان المسلمين بطنطا) عينة عمدية بلغ قوامها (50) لاعب سلاح تحت (16) سنه، تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل مجموعة (25) لاعب سلاح مجموعة تجريبية، (25) لاعب سلاح مجموعة ضابطة، ثم تم اختيار (20) لاعب سلاح كعينة استطلاعية لاجراء المعاملات العلمية من مجتمع البث وخارج عينة الدراسة الاساسية .
- **أدوات البحث:** أدوات جمع البيانات التي تتناسب مع طبيعة هذا البحث وقد تم تقسيم هذه الأدوات إلى الآتي:
- **أدوات خاصة بقياس:**
- **الطول:** باستخدام جهاز الرستاميتز (لأقرب سم).
- **الوزن:** باستخدام الميزان الطبي (لأقرب كجم).
- **العمر الزمني:** من خلال تاريخ الميلاد (لأقرب سنة).
- **العمر التدريبي:** من خلال حساب عدد سنوات الممارسة التدريبية.
- **اختبار التوافق بين العين واليد مرفق (2).**
- **اختبار الرشاقة مرفق (2).**
- **اختبار القدرة العضلية للذراعين مرفق (2)**
- **مقياس الاستراتيجيات العقلية في المجال الرياضي:- Mental strategies scale in sport**
- (محمد العربي شمعون، ماجدة محمد اسماعيل) (2000) مرفق (3)
- (محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل) (1996) مرفق (3)
- **قائمة سمة الثقة الرياضية Trait Sport Confidence**
- (محمد حسن علاوي) (1995) مرفق (4)
- **قائمة حالة الثقة الرياضية State Sport Confidence**
- (محمد حسن علاوي) (1995) مرفق (5)
- **قياس المتسوى المهارى للاداء المهارى لبعض الهجمات فى رياضة السلاح :**
- استمارة قياس مستوى الاداء المهارى اعداد تامر جمال عرفة (2011م).
- **مهارة الهجمة المستقيمة.** - مهارة الهجمة المغيرة. - مهارة الهجمة القاطعة.
- **مهارة الهجمة عكس المغيرة .**

- المعاملات العلمية لأدوات البحث :

- مقياس الاستراتيجيات العقلية في المجال الرياضي :

وضع هذا المقياس كل من " محمد العربي" و "ماجدة إسماعيل" (2001)، بالاستعانة بمجموعة من الاختبارات المرجعية في هذا المجال، بهدف قياس مدى استخدام اللاعب لبعض الاستراتيجيات العقلية في ظروف (التدريب - المنافسة)، ولهذا الاختبار (6) ستة أبعاد، وهي (بناء الأهداف - الحديث الذاتي - الاستنارة - التفكير الإيجابي - التحكم الانفعالي - الآلية) ويشتمل كل بعد من هذه الأبعاد على (8) ثماني عبارات ماعدا (التفكير الإيجابي - التحكم في تركيز الانتباه)، (4) أربعة عبارات فقط أما باقي الأبعاد فعباراتها تقيس الاستراتيجيات العقلية في ظروف كل من المنافسة والتدريب - وهناك عبارات في اتجاه البعد وأخرى في عكس اتجاه البعد ولذلك تضمن الاختبار (64) عبارة والاستجابة على عبارات الاختبار على مقياس مدرج من (5) خمسة تدريجات (أبدا - نادرا - أحيانا - غالبا - دائما)، وتضمن كل بعد على ثماني عبارات، أربع عبارات في ظروف المنافسة، وأربع عبارات في التدريب ثلاثة منها في اتجاه البعد، وواحدة عكس اتجاه البعد، وبذلك تضمن (9) تسعة أبعاد و(68) عبارة .

- المعاملات العلمية للمقياس :

- صدق المقياس :

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للاختبار وذلك عن طريق تطبيقه على عينة مكونة من (20) لاعبا، تم إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية

للبعد، تم إيجاد الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالية توضح قيم معاملات الارتباط.

يتضح من جدول (1) التالي: أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس.

يتضح من جدول (2) ما يلي: أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

- ثبات المقياس: تم إيجاد معامل ثبات الاختبار باستخدام طريقة التجزئة النصفية عن طريق تطبيق الاختبار على (20) لاعبا، وتم تقسيم الاختبار إلى نصفين متكافئين، وتم إيجاد معامل الارتباط بين نصفي الاختبار.

كما يوضح الجدول التالي :

يتضح من الجدول (3) ما يلي: أن قيمة معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والفردية للمقياس (0.781) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) مما يعنى ثبات المقياس

- قائمة سمة الثقة الرياضية:

صممت هذه القائمة "روبين فيلي" Vealey (1986) تحت عنوان Trait Sport Confidence وذلك بهدف قياس سمة الثقة الرياضية ، وتتكون القائمة من (13) عبارة ويقوم اللاعب بالإستجابة على مقياس مدرج من (9) تسعة نقاط بحيث يحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها بصفة عامة عندما يتنافس في المجال الرياضي وذلك بالمقارنة بلاعب آخر سواء في فريقه أو في فريق آخر



يتميز بأعلي درجة من الثقة بالنفس بصفة عامة، وقد قام محمد علاوي (1995) بإعداد القائمة في صورتها العربية ، وقد تم التحقق من صدق القائمة بإستخدام طرق

مختلفة لحساب الصدق المرتبط بالمشك وصدق التكوين الفرضي وحققت القائمة درجة عالية من الصدق، كما تم حساب

### جدول (1)

صدق الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس الاستراتيجيات العقلية (ن = 20)

معامل الارتباط	رقم العبارة	البعد	معامل الارتباط	رقم العبارة	البعد
0.578	35	الآلية	0.518	1	بناء الأهداف
0.681	36		0.613	2	
0.624	37		0.642	3	
0.595	38		0.711	4	
0.681	39		0.745	5	
0.627	40		0.611	6	
0.752	41		0.534	7	
0.648	42		0.821	8	
0.588	43		0.655	9	
0.742	44		0.782	10	
0.523	45	0.712	11		
0.672	46	0.635	12		
0.611	47	0.618	13		
0.714	48	0.645	14		
0.705	49	0.713	15		
0.600	50	0.577	16		
0.508	51	0.611	17		
0.720	52	0.592	18	الاستشارة	
0.618	53	0.691	19		
0.723	54	0.638	20		
0.852	55	0.542	21		
0.543	56	0.731	22		
0.687	57	0.622	23		
0.622	58	0.714	24		
0.835	59	0.599	25	التحكم الانفعالي	
0.677	60	0.682	26		
0.631	61	0.733	27		
0.741	62	0.663	28		
0.580	63	0.521	29		
0.630	64	0.645	30		
0.710	65	0.529	31		
0.810	66	0.684	32		
0.712	67	0.631	33		
0.580	68	0.722	34		التفكير الايجابي

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى (0.05) = (0.497)

## جدول (2)

صدق الاتساق الداخلي بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس الاستراتيجيات العقلية والدرجة الكلية للمقياس

(ن = 20)

الرقم	البعد	معامل الارتباط
1	بناء الأهداف	0.685
2	الحديث الذاتي	0.738
3	الاستثارة	0.711
4	التفكير الايجابي	0.822
5	التحكم الانفعالي	0.589
6	الآلية	0.741
7	الكلمات المزاجية	0.753
8	التفكير فى الواجب المهاري	0.578
9	تجزئة الأداء	0.813

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) = (0.497)

## جدول (3)

معامل ثبات مقياس الاستراتيجيات العقلية

(ن = 20)

معامل الارتباط	النصف الثاني للإختبار		النصف الأول للإختبار	
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط
0.781	2.711	38.561	2.461	37.231

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) = (0.497)

#### جدول (4)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لقائمة سمة الثقة الرياضية

ن (20)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.83	8	0.79	1
0.72	9	0.78	2
0.81	10	0.65	3
0.69	11	0.75	4
0.64	12	0.80	5
0.80	13	0.72	6
-	-	0.76	7

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

وخارج عينة البحث بلغ قوامها (15) طالب، مع مراعاة وجود فاصل زمني قدره (2) أسبوعان بين التطبيقين وتوافر نفس الظروف والتعليمات في التطبيقين.

**يوضح جدول (5) ما يلي:** أن هناك ارتباط دالة إحصائياً بين متوسطي التطبيقين الأول ولثاني لقائمة سمة الثقة الرياضية مما يدل علي تمتع هذه القائمة بدرجة عالية من الثبات.

- قائمة حالة الثقة الرياضية:

**صممت "روبين فيلي" Vealey (1986)** هذه القائمة تحت عنوان State Sport Confidence Inventory وذلك لقياس حالة الثقة الرياضية. وتتكون القائمة من (13) عبارة وهي تقريباً نفس عبارات قائمة سمة الثقة الرياضية ويقوم اللاعب بالاستجابة علي مقياس مدرج من تسعة نقاط يحدد درجة الثقة التي يتميز بها اللاعب في اللحظة التي تسبق الإشتراك

معامل ثبات القائمة باستخدام الاتساق الداخلي وقد بلغ معامل "ألفا" (0.93) وقد استخدمت هذه القائمة في العديد من الدراسات والبحوث في المجال الرياضي.

**الصدق :** تم إيجاد صدق قائمة سمة الثقة الرياضية باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للقائمة.

**يوضح جدول (4) ما يلي:** أن هناك معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لقائمة سمة الثقة الرياضية مما يدل علي صدق الاتساق الداخلي للقائمة.

**الثبات :**

تم إيجاد ثبات قائمة سمة الثقة الرياضية عن طريق تطبيق القائمة وإعادة تطبيقها Test-Retest وذلك علي عينة اختيرت عشوائياً من مجتمع البحث

## جدول (5)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لقائمة سمة الثقة الرياضية

ن (20)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول	
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط
0.82	2.28	77.93	2.62	78.52

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

## جدول (6)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية

لقائمة حالة الثقة الرياضية

ن (20)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.78	8	0.66	1
0.75	9	0.73	2
0.76	10	0.79	3
0.73	11	0.66	4
0.68	12	0.69	5
0.81	13	0.80	6
-	-	0.77	7

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

- مهارة الهجمة المستقيمة. - مهارة الهجمة المغيرة. - مهارة الهجمة القاطعة. - مهارة الهجمة عكس المغيرة .

**الصدق:** تم حساب معامل الصدق لاستمارة قياس مستوى الاداء المهارى لهجمات السلاح قيد البحث: عن طريق صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية وذلك بتطبيق الاستمارة على مجموعتين مميزة وغير المميزة قوام كل مجموعة (10) لاعبين سلاح وتم اجراء المقارنة الطرفية بين الربيع الاعلى والربيع الادنى.

**يتضح من الجدول رقم (7) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية 0.05 بين الربيع الاعلى والربيع الادنى لاستمارة تقييم مستوى الاداء المهارى للمهارات.**

**الثبات:** تم حساب معامل الثبات لاستمارة قياس مستوى الاداء المهارى لهجمات السلاح قيد البحث: عن طريق ثبات التطبيق واعادة التطبيق بفواصل زمن (7) ايام.

**يتضح من الجدول رقم (8) وجود ارتباط دال احصائيا عند مستوى معنوية 0.05 بين التطبيق الاول والثاني لاستمارة التقييم، وكان معامل الثبات ذو دلالة عالية تتراوح قيم الدلالة بين (0,824, 0,971) مما يدل على ثبات لاستمارة تقييم مستوى الاداء المهارى للمهارات قيد البحث.**

**يوضح جدول (9) عدم وجود فروق ذات دلالة بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر - الطول - الوزن - التوافق - قدرة عضلات الزراعين - الرشاقة-)، حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.**

فى المنافسة وذلك بالمقارنة بلاعب آخر سواء فى فريقه أو فى فريق آخر يتميز بأعلي درجة من الثقة بالنفس قبل اشتراكه مباشرة فى منافسة هامة، وقد قام محمد علاوي (1995) بإعداد القائمة فى صورتها العربية، وقد تم التحقق من صدق القائمة باستخدام الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق القائمة مع قائمة حالة قلق المنافسة "مارتينز" Martens علي عينة من اللاعبين وقد أسفر التطبيق علي تميز القائمة بدرجة عالية من الصدق، كما تم حساب ثبات القائمة عن طريق إيجاد معامل "الفا" والذي بلغ (0.95) مما يدل علي تميز القائمة بدرجة عالية من الثبات.

**الصدق:** تم حساب صدق القائمة عن طريق إيجاد الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للقائمة.

**يوضح جدول (6) ما يلي: أن قيم معاملات الارتباط قد تراوحت ما بين (0.66 ، 0.81) وهذه القيم دالة احصائيا عند مستوى (0.05) مما يشير إل يتميز قائمة حالة الثقة الرياضية بدرجة عالية من الصدق.**

**الثبات:** تم حساب ثبات قائمة حالة الثقة الرياضية عن طريق إيجاد معامل "الفا" وذلك بتطبيق القائمة علي عينة بلغ قواما (15) طالب اختيرت عشوائياً من مجتمع البحث ومن غير المشاركين فى عينة البحث، وقد بلغت قيمة معامل "ألفا" (0.85) مما يدل علي تميز القائمة بدرجة عالية من الثبات.

- قياس المستوى المهارى للاداء المهارى لبعض الهجمات فى رياضة السلاح :

- استمارة قياس مستوى الاداء المهارى اعداد تامر جمال عرفة (2011م) .

## جدول (7)

دلالة الفروق بين الربيع الاعلى، والربيع الادنى لاستمارة تقييم مستوى الاداء المهارى للمهارات قيد البحث

ن = (10+ 10) = 20

م	الهجمات	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		ف بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
		ع	م	ع	م		
1	الهجمة المستقيمة	0.500	7.750	0.500	5.750	2	*5.650
2	الهجمة المغيرة	0.577	7.500	0.500	4.250	3.250	*8.510
3	الهجمة القاطعة	0.500	7.250	0.500	3.750	3.500	*9.850
4	الهجمة عكس المغيرة	0.500	6.750	0.577	3.500	3.250	*8.510

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = ( 1.833 )

## جدول (8)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثانى لاستمارة تقييم مستوى الاداء المهارى للمهارات قيد البحث

ن = 20

م	الهجمات	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		ف بين المتوسطين	قيمة م الارتباط
		ع	م	ع	م		
1	الهجمة المستقيمة	0.875	6.850	0.833	6.750	0,050	*0,894
2	الهجمة المغيرة	1.252	5.900	1.151	5.750	0,100	*0,824
3	الهجمة القاطعة	1.436	5.200	1.372	5.150	0,100	*0,896
4	الهجمة عكس المغيرة	1.213	5.000	1.517	5.510	0,250	*0,971

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = ( 0,368 )

### جدول ( 9 )

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للقياسات القبليية  
في المتغيرات الوصفية والبدنية قيد البحث

ن (25+25) = 50

القياسات المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القياسات المتغيرات
	ع	م	ع	م	
العمر الزمني بالسنوات	0.44	14.50	0.49	14.42	غير دال
الطول بالسنتيمترات	0.70	172.4	2.81	171.7	غير دال
التوافق	0.56	10.46	2.70	11.2	غير دال
قدرة عضلات الذراعين	0.36	12.40	3.05	12.80	غير دال
الوزن	0.38	64.2	2.48	64.6	غير دال
رشاقة	0.4	16.77	1.89	16.56	غير دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى ( 0.05 ) = 2.05

### جدول (10)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في استراتيجيات التفكير في  
القياسات القبليية

ن (25+25) = 50

القياسات المتغيرات	القياسات المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القياسات المتغيرات
		ع	م	ع	م	
التفكير في الواجب المهاري	0.24	3.87	21.93	3.75	22.27	درجة
الحديث الذاتي الإيجابي	0.53	3.51	24.67	3.81	23.97	درجة
تجزئة الأداء	0.64	3.07	21.05	2.17	21.67	درجة
الكلمات المزاجية	0.14	2.16	21.12	3.06	20.98	درجة
بناء الأهداف	0.97	4.14	21.20	3.85	22.60	درجة
الاستثارة	0.45	3.88	23.67	2.58	23.13	درجة
التفكير الإيجابي	0.12	3.14	12.52	2.13	12.64	درجة
الآلية	0.17	3.01	12.87	2.2	13.04	درجة
التحكم الانفعالي	0.21	4.03	20.40	2.98	20.67	درجة
الثقة الرياضية كسمة	1.78	2.54	79.91	3.02	81.70	درجة
الثقة الرياضية كحالة	0.61	3.46	76.84	2.16	76.20	درجة

قيمة ت الجدولية عند مستوى ( 0.05 ) = 2.05

موزعة إلى (30) دقيقة تدريب عقلي،  
(15) دقيقة تدريب مهاري.

#### الأبعاد الرئيسية للبرنامج:

يتأسس البرنامج المقترح  
للاستراتيجيات العقلية على:

الاستراتيجيات العقلية: Mental  
strategies

ويتضمن الأبعاد التالية:

**البعد الأول:** إستراتيجية لتفكير في الواجب المهاري.

**البعد الثاني:** إستراتيجية الحديث الذاتي الايجابي.

**البعد الثالث:** إستراتيجية تجزئة الأداء.

#### محتوى البرنامج:

المحور الاستراتيجيات العقلية:

**البعد الأول:** استراتيجية التفكير  
في الواجب المهاري:

يمثل هذا البعد لب برنامج  
الاستراتيجيات العقلية المقترحة، وتمثل  
(50%) من الاستراتيجيات، وقد تم  
استخدام تدريبات التفكير في الواجب  
المهاري بهدف التركيز على النواحي  
الفنية للأداء، وذلك من خلال تدريبات  
التصور العقلي متعدد الأبعاد وتركيز  
الانتباه في الفترة السابقة للأداء، بحيث يتم  
تصور المهارات الحركية قيد البحث  
مشملة على التصور البصري - التصور  
السمعي - التصور الحس حركي - وتصور  
الحالة الانفعالية وكذلك التحكم في التصور  
مع التركيز على المتطلبات الفنية للأداء  
الجيد.

**الهدف:** التركيز على النواحي الفنية  
للأداء ومتطلبات الأداء الجيد.

**يتضح من جدول (10)** عدم وجود  
فروق دالة بين مجموعتي البحث في  
استراتيجيات التفكير، حيث جاءت قيم  
"ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت"  
الجدولية مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين  
في هذه المتغيرات.

**يتضح من جدول (11)** عدم وجود  
فروق دالة بين مجموعتي البحث في الثقة  
الرياضية (كسمة، كحالة)، مما يشير إلي  
تكافؤ المجموعتين في هذان المتغيران.

**يتضح من جدول (12)** عدم وجود فروق  
دالة بين مجموعتي البحث الهجمة  
المستقيمة، الهجمة المغيرة، الهجمة  
القاطعة، الهجمة عكس المغيرة، مما يشير  
إلي تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

#### أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح للاستراتيجيات  
العقلية إلى:

تنمية الاستراتيجيات العقلية (التفكير في  
الواجب المهاري - الحديث الذاتي  
الإيجابي - تجزئة الأداء).

#### مكونات البرنامج:

##### الاستراتيجيات العقلية:

التفكير في الواجب المهاري.

الحديث الذاتي الإيجابي.

تجزئة الأداء.

##### المدة الزمنية للبرنامج:

تم تحديد مدة البرنامج بـ (8) أسبوعا  
بواقع (3) ثلاث وحدات تدريب أسبوعيا  
وبمعدل (45) دقيقة لكل وحدة تدريب



### جدول (11)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة  
في الثقة الرياضية (كسمة ، كحالة) في القياسات القبليّة

ن (25+25) = 50

الدلالة	قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	القياسات المتغيرات
		ع	م	ع	م		
غير دال	1.78	2.54	79.91	3.02	81.70	درجة	الثقة الرياضية كسمة
غير دال	0.61	3.46	76.84	2.16	76.20	درجة	الثقة الرياضية كحالة

قيمة ت الجدولية عند مستوى ( 0.05 ) = 2.05

### جدول ( 12 )

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الاداء المهارى للمهارات قيد البحث قيد البحث

ن (25+25) = 50

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	م
		ع	م	ع	م			
غير دال	54ر	38ر	4ر	31ر	35ر	درجة	الهجمة المستقيمة	
غير دال	11ر	35ر	31ر	29ر	32ر	درجة	الهجمة المغيرة	
غير دال	26ر	34ر	30ر	22ر	32ر	درجة	الهجمة القاطعة	
غير دال	صفر	22ر	17ر	17ر	17ر	درجة	الهجمة عكس المغيرة	

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ( 0.05 ) = 2.01

**خطوات التنفيذ:****استخدمت التدريبات التالية للتركيز على النواحي الفنية للأداء:**

- تدريبات للتركيز على بعض النواحي الفنية الهامة أثناء الأداء.
- تدريبات للتركيز على المدى الحركية للمهارة ككل.
- تدريبات للتركيز على المدى الحركي لبعض أجزاء الجسم أثناء أداء المهارة.
- تدريبات للتركيز على مقدار القوة المبذولة أثناء الأداء.
- تدريبات للتفكير في الواجب المهاري أثناء الأداء مع أنماط مختلفة من اللاعبين (لاعب طويل - قصير - أيمن - أيسر).

- ويستمر هذا البعد تسع وحدات تدريبية بزم من قدره (162) دقيقة وبنسبة قدرها (15%) من البرنامج العام.

**البعد الثاني : الحديث الذاتي الايجابي:**

- يمثل هذا البعد جوهر برنامج الاستراتيجيات العقلية المقترحة، وتمثل هذه الإستراتيجية (30%) من الاستراتيجيات المقترحة وفي هذا البعد تم استخدام تدريبات لتنمية مهارات الحديث الذاتي الايجابي بغرض التأثير على المشاعر والأفكار لتطوير مستوى الأداء، وذلك عن طريق تحديد عبارات ذاتية ايجابية خاصة بكل لاعب بحيث تؤدي إلى تأثيرات ايجابية تؤدي إلى تطوير مستوى الأداء.

**الهدف:** تنمية مهارات الحديث الذاتي الايجابي، لتطوير مستوى الأداء وتوجيه التوتر إلى المستوى الأمثل.

**خطوات التنفيذ:** تم استخدام الطرق والتدريبات والمهارات التالية للارتقاء بالحديث الذاتي الايجابي وتحقيق الأهداف السابقة:

- استخدام عبارات الحديث الذاتي الايجابي لاكتساب المهارات الحركية.
- استخدام عبارات الحديث الذاتي الايجابي لرفع مستوى التوتر إلى المستوى الأمثل للاستثارة .
- استخدام عبارات الحديث الذاتي الايجابي لخفض مستوى التوتر إلى المستوى الأمثل للاستثارة.
- استخدام عبارات الحديث الذاتي الايجابي لتصحيح العادات الخاطئة.
- استخدام عبارات الحديث الذاتي الايجابي لإيقاف الأفكار السلبية.
- استخدام عبارات الحديث الذاتي الايجابي لتحويل الأفكار السلبية إلى ايجابية.
- استخدام عبارات الحديث الذاتي الايجابي للتفكير المنطقي.
- ويستمر هذا البعد ستة وحدات تدريبية بزم من قدره (108) دقيقة وبنسبة قدرها (10%) من البرنامج العام.

**البعد الثالث: إستراتيجية تجزئة الأداء:**

تمثل هذه الإستراتيجية بعدا هاما من إبعاد الاستراتيجيات العقلية المقترحة، وتمثل حوالي (20%) من الاستراتيجيات المقترحة، وتؤدي هذه الإستراتيجية إلى

### القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لجميع متغيرات البحث في المدة من 2/13 /2019 إلى 15 / 2 / 2019.

### تطبيق للاستراتيجيات العقلية:

بدأ تطبيق البرنامج المقترح للاستراتيجيات العقلية في المدة من 2/16 / 2019 إلى 17 / 4 / 2019.

### د- القياسات البعديّة :

- تم إجراء القياسات البعديّة في المدة من 19 / 4 / 2019 إلى 21 / 4 / 2019

**6- المعالجات الإحصائية:** في ضوء أهداف البحث وفي حدود فروضه تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي .

الانحراف المعياري .

الخطأ المعياري.

التقلّح .

الالتواء.

اختبار (ت) لإيجاد الفروق بين عينتين مستقلتين.

اختبار (ت) لإيجاد الفروق بين عينتين مترابطتين

معامل ارتباط (بيرسون).

### عرض النتائج :

**5- عرض نتائج الفرض الأول القائل**

توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في استراتيجيات التفكير لصالح المجموعة التجريبية.

تطوير مستوى الأداء وتوجيه التوتر إلى المستوى الأمثل عن طريق تقسيم الفترة الزمنية قبل الأداء أو أثناء الأداء سواء في التدريب أو المنافسة إلى أجزاء، بالقدر الذي يسمح بالتركيز على الفكرة أو الأداء تماما في هذا الجزء من الزمن.

**الهدف:** تقسيم الفترة الزمنية قبل الأداء أو أثناء الأداء إلى أجزاء مما يساعد على انجاز الأهداف المطلوبة خلال هذه الفترة وبالتالي الارتقاء بمستوى الأداء وتوجيه التوتر إلى المستوى الأمثل.

الإجراءات المستخدمة: تم استخدام التدريبات التالية:

- تجزئة الفترة الزمنية قبل التدريب أو المنافسة.

- تجزئة الفترة الزمنية أثناء التدريب أو المنافسة (بين المباريات - بين الأدوار).

- ويستمر هذا البعد ثلاث وحدات تدريبية بزمّن قدره (54) دقيقة وبنسبة قدرها (5 %) من البرنامج العام.

### الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في المدة من 15 / 1 / 2019 إلى 1 / 2 / 2019

وقد تم الإفادة من هذه التجربة فيما يلي:

- إعداد وتجهيز مكان إجراء التجربة.

- التأكد من صلاحية أدوات جمع البيانات المحددة قيد البحث.

- تدريب المساعدين على كيفية القياس وجمع البيانات.

- التعرف على العوائق والمشكلات التي قد تنجم أثناء التطبيق وإعداد الحلول المناسبة.

## جدول (13)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة  
في استراتيجيات التفكير

ن = 50

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

قيمة "ت" الجدولية (2.05) عند مستوي (0.05)

يوضح الجدول (14) وجود فروق دالة بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الثقة الرياضية كسمة وكحالة لصالح المجموعة التجريبية.

**3- عرض النتائج الفرض الثالث القائل**  
توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى دقة أداء الهجمة في رياضة السلاح لصالح المجموعة التجريبية.

**يتضح من جدول (15) وجود فروق**  
دالة بين مجموعتي البحث الهجمة المستقيمة، لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت الفروق ما بين (2,000 - 2,540) وقيمة ت ما بين (8,718\* - 12,034\*).

الجدول (13) يوضح وجود فروق دالة بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في إستراتيجيات التفكير، عد الآلية في الأداء، فبالرغم من أن فروقه لم تعطي دلالة إحصائية إلا أن قيمة متوسط المجموعة التجريبية وهي (16.28) جاءت أكبر من قيمة متوسط المجموعة الضابطة وهي (14.96) مما يدل علي وجود علاقة إيجابية لصالح المجموعة التجريبية في هذا المتغير.

**2- عرض نتائج الفرض الثاني القائل توجد**  
فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الثقة الرياضية لصالح المجموعة التجريبية.

### جدول (14)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة  
في الثقة الرياضية

ن = 50

الدلالة	قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	القياسات	
		ع	م	ع	م		الثقة الرياضية كسمة	الثقة الرياضية كحالة
دال	19.46	2.32	81.52	2.24	97.52	درجة	الثقة الرياضية كسمة	الثقة الرياضية كحالة
دال	16.30	3.14	79.20	2.31	95.40	درجة	الثقة الرياضية كحالة	الثقة الرياضية كسمة

قيمة "ت" الجدولية (2.05) عند مستوي (0.05)

### جدول ( 15 )

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى اداء مهارة الهجمة المستقيمة

ن = (25+25) 50

قيمة "ت"	فرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المحكم	م
		ع	م	ع	م		
*12,034	2,540	0,695	6,200	0,587	8,650	الاول	1
*11,027	2,400	0,753	6,400	0,615	8,800	الثانى	2
*8,718	2,000	0,827	6,500	0,606	8,500	الثالث	3
*11,064	2,450	0,676	6,200	0,656	8,700	الرابع	4

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 1,684

### جدول ( 16 )

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في مستوى اداء مهارة الهجمة المغيرة

ن = (25+25) = 50

م	المحكم	المجموعة التجريبيية		المجموعة الضابطة		فرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
		ع	م	ع	م		
1	الاول	0,510	8,550	0,510	5,550	3,000	*18,586
2	الثاني	0,571	8,300	0,502	5,600	2,700	*15,869
3	الثالث	0,470	8,300	0,502	5,400	2,900	*18,843
4	الرابع	0,510	8,450	0,502	5,600	2,850	*17,792

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة ( 0,05 ) = 1,684

بدراسة الجدول (19) يتضح أن هناك علاقة طردية بين تنمية الثقة الرياضية بنوعيتها (كسمة - كحالة) وانعكاس ذلك إيجابياً علي مستوي دقة أداء هجمات السلاح قيد البحث.

#### مناقشة النتائج :

مناقشة مناقشة نتائج الفرض الاول  
القائل (القائل توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في استراتيجيات التفكير لصالح المجموعة التجريبية)

يتضح من خلال دراسة وتحليل جدول (13) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في جميع الاستراتيجيات العقلية التي يقيسها مقياس الإستراتيجيات العقلية في المجال الرياضي (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الإيجابي - تجزئة الأداء -

يتضح من جدول ( 16 ) وجود فروق دالة بين مجموعتي البحث الهجمة المغيرة، لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت الفروق ما بين ( 2,700 - 3,000 ) وقيمة ت ما بين (\*15,869- \*18,843).

يتضح من جدول (17) وجود فروق دالة بين مجموعتي البحث الهجمة القاطعة، لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت الفروق ما بين (3,200- 3,500) وقيمة ت ما بين (\*15,594\*17,339).

يتضح من جدول (18) وجود فروق دالة بين مجموعتي البحث الهجمة القاطعة، لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت الفروق ما بين (3,100- 3,800) وقيمة ت ما بين (\*14,053- \*17,110).

عرض النتائج الفرض الرابع توجد علاقة طردية بين تنمية الثقة الرياضية ودقة أداء الهجمة في رياضة السلاح.

### جدول (17)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى اداء مهارة الهجمة القاطعة

ن = (25+25) = 50

م	المحكم	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
		ع	م	ع	م		
1	الاول	8,400	0,502	5,150	0,670	3,250	*17,339
2	الثاني	8,400	0,598	5,200	0,695	3,200	*15,594
3	الثالث	8,350	0,489	5,150	0,754	3,200	*16,053
4	الرابع	8,450	0,510	4,950	0,759	3,500	*17,110

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (0,05) = 1,684

### جدول ( 18 )

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى اداء مهارة الهجمة عكس المغيرة

ن = (25+25) = 50

م	المحكم	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
		ع	م	ع	م		
1	الاول	8,250	0,716	4,800	0,767	3,450	*14,339
2	الثاني	8,200	0,615	4,950	0,759	3,250	*14,594
3	الثالث	8,100	0,640	5,000	0,752	3,100	*14,053
4	الرابع	8,400	0,502	4,600	0,680	3,800	*17,110

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (0,05) = 1,684

## جدول (19)

معامل الارتباط المتعدد بين الثقة الرياضية (كسمة ، كحالة) وومستوى الاداء المهارى  
فى السلاح قيد البحث

ن (25+25) = 50

معامل الارتباط	القياس البعدي		القياس القبلي		القياسات
	ع	م	ع	م	
0.521	2.32	81.52	2.24	97.52	الثقة الرياضية كسمة
	3.14	79.20	2.31	95.40	الثقة الرياضية كحالة
	<b>0,512</b>	<b>8,350</b>	<b>0,740</b>	<b>4,850</b>	السلاح

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

الإستراتيجيات العقلية مرتبط كل منها  
بالأخر وأنه يمكن إستخدام هذا المحتوى  
فى صورة تكاملية شاملة.

ومن جهة أخرى توضح النتائج عدم  
وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة  
التجريبية والضابطة فى القياسين البعديين  
فى إستراتيجية الآلية فى الأداء وقد يعزى  
ذلك إلي أن البرنامج المهارى يعمل علي  
تنمية الآلية فى الأداء من خلال التصحيح  
المستمر للأخطاء وتكرار الأداء المهارى  
فيساهم ذلك فى تدعيم المسارات العصبية  
للعضلات العاملة فى الأداء مما يؤدي إلي  
تنمية الآلية فى الأداء لدي المجموعة  
الضابطة وعلي الرغم من ذلك جاءت قيمة  
متوسط المجموعة التجريبية أكبر من قيمة  
متوسط المجموعة الضابطة.

وقد تعزى هذه النتائج إلي تم الحصول  
عليها إلي أن محتوى استراتيجيات التفكير

الكلمات المزاجية – بناء الأهداف –  
الاستثارة – التفكير الإيجابي – التحكم  
الانفعالي ) مع عدم وجود فروق فى  
إستراتيجية الآلية فى الأداء. وقد يعزى  
تطوير جميع الإستراتيجيات العقلية التي  
يقيسها مقياس الاستراتيجيات العقلية فى  
المجال الرياضي لأفراد عينة البحث إلي  
أنه هناك تداخل وإرتباط بين جميع  
الاستراتيجيات العقلية ، حيث ساهم ذلك  
فى إنتقال أثر التدريب من الإستراتيجيات  
العقلية قيد البحث والتي يتم التدريب عليها  
عن طريق البرنامج المقترح  
للإستراتيجيات العقلية وباقى  
الاستراتيجيات العقلية الأخرى التي لم يتم  
التدريب عليها مما أسهم فى تطوير تلك  
الاستراتيجيات والارتقاء بها.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه وليد  
جبر (2004م) (12) إلي أن محتوى



### - إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي :

والتي ساهمت في تنمية الثقة الرياضية من خلال الحديث الذاتي الإيجابي وكلمات التشجيع وكذلك إسترجاع الأحداث الإيجابية والخبرات السابقة ويدعم ذلك ما أشار إليه كلامن "واينبرج" Weinberg ، "جاكسون" Jackson (1985) من أن المحاولات الذاتية للتنشيط والتي تستخدم استراتيجيات معرفية داخلية تعد هامة وفعالة في تنمية الثقة الرياضية ومستوي الأداء (6 : 334).

### - إستراتيجية التفكير في الواجب المهاري:

والتي تحتوي علي تدريبات للإسترخاء العضلي والعقلي وتدرجات أخرى للتصور العقلي وكذلك تدريبات لتركيز الانتباه والتي قد تكون ساهمت بإيجابية في تنمية الثقة الرياضية كسمة وكحالة لما تتضمنه من محتوى مناسب للتكبير سواء في التدريب أو المنافسة من خلال التركيز علي النواحي الفنية للأداء المهاري وعزل المثيرات الخارجية المشتتة.

ويؤكد محمد العربي (1996) أن استخدام التصور العقلي بمهارة عالية يساعد علي استبعاد التفكير السلبي وتدعيم التقدير الإيجابي للقدرات الأمر الذي من شأنه اكتساب وتنمية الثقة الرياضية وزيادة الدافعية. (6 : 223)

وتتمشي هذه النتائج مع نظرية فاعلية الذات Efficiency Theory self حيث أن الوصول للأداء الجيد يخلق لدي الفرد الشعور بالإنجاز مما يزيد مت توقعات النجاح المستقبلية وتتفق أيضاً مع ما أشارت إليه "فيلي" من أنه عندما تتولد لدي الفرد مشاعر قوية من كفاية الذات من

المقترح كان ملائماً وفعالاً بالنسبة لأفراد عينة البحث ولطبيعة النشاط الممارس وكذلك لعناصر الأداء التي تم توجيه الانتباه إليها.

وتتفق مع ما أكده محمد العربي (1996) من أهمية التدريب علي استراتيجيات التفكير حيث أن ذلك يعطي الإحساس بالأمان والشعور بالطمأنينة وينتج عنه عد الخوف من الفشل ويقلل من ظهور الأخطاء لذا يجب أن تتوافر لدي اللاعب بعض الاستراتيجيات التي تعمل علي الاستمرار في حالة الشعور الجيد بما يتناسب مع طبيعة النشاط الممارس. (7 : 443 ، 444)

وتتفق هذه النتائج مع الفرض الأول للبحث والذي ينص علي أنه القائل توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في استراتيجيات التفكير لصالح المجموعة التجريبية .

### 6- مناقشة مناقشة نتائج الفرض الثاني

القائل (توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الثقة الرياضية لصالح المجموعة التجريبية)

تشير نتائج جدول (14) إلي وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الثقة الرياضية (كسمة ، كحالة) لصالح المجموعة التجريبية. وقد تعزي هذه الفروق إلي إخضاع المجموعة التجريبية لبرنامج يتضمن ثلاثة أنواع من الإستراتيجيات العقلية ساهمت في إحداث هذه الفروق كما يلي:

وتتفق أيضاً مع النتائج التي تم التوصل إليها في دراسات كل من "جبروسمان" ، "سلكرينك" (13)(1980)، "روشال وأخرون" (14)(1996) Rushall et al والتي أشارت إلى فعالية استخدام استراتيجيات التفكير وتحقيقتها لأفضل الانجازات الرياضية.

وهو ما يحقق الفرض الثاني في البحث والذي ينص علي توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الثقة الرياضية لصالح المجموعة التجريبية .

7- مناقشة مناقشة نتائج الفرض الثالث القائل (توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى دقة أداء الهجمة في رياضة السلاح لصالح المجموعة التجريبية)

تشير نتائج الجداول الآتية (15) (16) (17) (18) إلي وجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى دقة أداء الهجمة في رياضة السلاح لصالح المجموعة التجريبية .

وقد يرجع هذا التقدم الذي طرأ علي المجموعة التجريبية نتيجة تعرضها لبرنامج التدريب العقلي المقترح، وإن كان هذا التقدم قد فاق عن المجموعة الضابطة إلا أن البرنامج المهاري قد ساهم أيضاً في تطوير مستوى دقة الأداء.

خلال خبرة النجاح في أداء واجب مهاري معين فإن ذلك يعطي مؤشرات واضحة من مستوي قدرته علي اءه قادر وفعال الأمر الذي يزد من ثقته الرياضية، هذا بالإضافة إلي أن استخدام استراتيجيات التفكير في الواجب المهاري يوفر مناخاً ملائماً لخلق مجموعة من الخبرات البديلة والتي تمثل إحدى مصادر المعلومات الهامة ذات التأثير علي الإرتقاء بفاعلية الذات.

#### -إستراتيجية تجزئة الأداء

إن المحتوى المتضمن لهذه الإستراتيجية وما يشتمل عليه من تصور عقلي متعدد الأبعاد للمهارة بصفة خاصة ولتوزيع توقيتات التدريب والمنافسة بصفة عامة وكذلك استخدام تركيز الانتباه لعزل المثيرات المشتتة قبل وأثناء الأداء هو جوهر هذه الإستراتيجية ويتمشي ذلك مع ما أكده محمد العربي من أن الاستخدام الجيد لإستراتيجيات التفكير وعدم التأثير السلبي بما يحدث قبل الأداء وتركيز الانتباه علي العوامل المرتبطة بالأداء يسمح بتهدئة العقل وإخراج الطاقات والتركيز علي الأداء.

كما أن استخدام التصور العقلي بأبعاده المختلفة ضمن محتوى هذه الإستراتيجية يعتبر رمن الأساليب الفعالة في تطوير الثقة الرياضية فقد أشار "أسامة راتب" إلي أهمية الاستفادة من مهارة التصور العقلي في تدعيم الثقة الرياضية حيث يتحقق ذلك من خلال مراجعة الصورة العقلية لخبرات النجاح للأداء السابق أو للأداء المتوقع مع مراعاة أن يتم ذلك في ضوء مبدأ واقعة الأهداف.(5 : 357)

وتدعم هذه النتائج الفرض الثالث للبحث والذي ينص علي أن توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدى بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى دقة أداء الهجمة فى رياضة السلاح لصالح المجموعة التجريبية .

**8- مناقشة مناقشة نتائج الفرض الرابع القائل (توجد علاقة طردية بين تنمية الثقة الرياضية ودقة أداء الهجمة فى رياضة السلاح).**

بدراسة وتحليل نتائج جدول (19) يتضح أن هناك علاقة طردية بين تنمية الثقة الرياضية بنوعها (كسمة -كحالة) وإنعكاس ذلك إيجابياً علي مستوى أداء بعض الهجمات فى رياضة السلاح قيد البحث. وقد ترجع هذه النتائج إلي فعالية البرنامج المقترح لإستراتيجيات التفكير فى تنمية الثقة الرياضية ومستوي دقة الأداء ، حيث استخدام إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي تعتبر نوعاً من التخطيط العقلي والإعداد اللفظي الذي يساعد علي الإرتقاء بمستوي دقة المهارات الحركية وتتفق هذه النتائج بشكل خاص مع ما توصلت إليه "فيلي" (1986) (16) من وجود علاقة دالة إحصائية بين الثقة الرياضية والتوجه التنافسي.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من، "جروس. ج" Grouios, (1992)، "لامراند م، ديني دي." Lamirand, M& Rainey D (1994)، والتي أجريت فى البيئات الأجنبية والتي أسفرت نتائجها عن أهمية التدريب العقلي فى الإرتقاء بمستوي أداء المهارات الحركية

كما تتفق هذه النتائج التي تم التوصل إليها فى البحث الحالي بشكل خاص مع نتائج كل من "فرنشيا وكوك"

(1987) Vernacchia & Cooke، "سنجر وآخرون" (1994)، والتي أسفرت نتائجها عن فاعلية التدريب العقلي فى الإرتقاء بمستوي أداء مهارات السلاح قيد البحث. (28 : 92)

كما يرجع محمد العربي شمعون (2000) فاعلية التدريب العقلي إلي قدرة الجهاز العصبي علي التسجيل الحسي Register Sensory والأنماط الحركية Motor Patterns وقدرتها علي إسترجاع وإعادة ترتيب التصور ، حيث يؤدي التدريب العقلي إلي إحداث تغييرات فى الجهاز العصبي المركز ، وهي التي يحدثها الأداء المهاري من خلال عشرات التكرارات (5 : 303 ، 304).

وتدعم هذه النتائج الفرض الرابع للبحث والذي ينص على وجود علاقة طردية بين تنمية الثقة الرياضية ودقة أداء الهجمة في رياضة السلاح.

#### الاستخلاصات:

في ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم، وفي حدود عينة البحث ومن خلال التحليل الإحصائي واستنادا على النتائج التي تم التوصل إليها، أمكن استخلاص ما يلي:

- التدريب العقلي الأساسي أحد الخطوات الضرورية لتطبيق إستراتيجيات التفكير في المواقف التنافسية الضاغطة حيث يصعب تطبيق مثل هذه الإستراتيجيات قبل الانتهاء من التدريب العقلي لمتطلبات النشاط التخصصي.

- استخدام إستراتيجية التفكير في الواجب المهاري يساهم في تنمية الثقة الرياضية ومستوي دقة الأداء ن خلال التركيز على النواحي الفنية للأداء.

- استخدام إستراتيجية الحديث الذاتي وإتاحة الفرصة للفروق الفردية في إختيار وصياغة عبارات الحديث الذاتي الإيجابي يساهم في تحقيق دقة الأداء الرياضي من خلال زيادة الثقة في النفس.

- استخدام إستراتيجية تجزئة الأداء بالتخطيط المسبق لشغل الفترات السابقة

للأداء يساهم بقدر كبير في تحقيق الأهداف الموضوعه للتفوق الرياضي.

#### التوصيات:

في حدود نتائج البحث وإطلاقا من الاستخلاصات والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:

- التأكيد على التدريب على المهارات الأساسية للتدريب العقلي وبصفة خاصة الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه لما لها من دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الاستراتيجيات العقلية وتحقيق أكبر عائد من تطوير دقة الأداء المهاري.

- أهمية العمل على استخدام وتوظيف القياس النفسي في التعرف على مدى استخدام الاستراتيجيات العقلية حتى يمكن وضع البرامج المناسبة في ضوء مواطن القوة والضعف واحتياجات اللاعبين لتحقيق مزيدا من الفاعلية للعملية التدريبية.

- ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين وذلك عند وضع محتويات برامج الاستراتيجيات العقلية في الأنشطة الرياضية المختلفة.

- أهمية تعدد الاستراتيجيات العقلية التي ينبغي التدريب عليها لمواجهة الظروف المتغيرة لكل منافسة.

- أهمية العمل على تخصيص الوقت المطلوب للإعداد النفسي بوجه عام، والتدريب على الاستراتيجيات العقلية المناسبة حتى يمكن الاستفادة من معطيات علم النفس الرياضي، والتي ثبت صلاحيتها في تطوير مستوى دقة الأداء.
- إجراء المزيد من البحوث والدراسات في مجال الاستراتيجيات العقلية والتعرف على فاعلية كل منها وكيفية الدمج بينها ونسب توزيع محتوى كل منها للوصول إلى أفضل النتائج.
- إجراء العديد من البحوث والدراسات لاكتشاف وتفسير العلاقات التي تربط الاستراتيجيات العقلية المختلفة بعضها ببعض وأيضا لدراسة ظاهرة انتقال اثر تدريب استراتيجية عقلية على تنمية الثقة الرياضية أو على استراتيجية عقلية أخرى.
- المراجع :**
- 1- أحمد صلاح الدين خليل (2002): النشاط الكهربى للمخ كدالة لفاعلية استراتيجيات التفكير لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدى الرياضيين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- 2- أسامة كامل راتب (1995): علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- سيد عبد المقصود (1992): نظريات التدريب الرياضي، مطبعة الشباب الحر، القاهرة، م.
- 4- على سلامه على سلامه (1991): علاقة السلوك الخططي ببعض المتغيرات البدنية، المهارية، النفسية، للاعب الهوكي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، م.
- 5- محمد العربي شمعون (2000): التدريب العقلي فى المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 6- محمد العربي شمعون (1999): استراتيجيات التفكير فى المنافسات الرياضية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، القاهرة.
- 7- محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال (1996): التدريب العقلي فى التنس، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 8- محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (2001): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 9- محمد حسن علاوي (1998): مدخل فى علم النفس الرياضي، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- 14- **Lamirand, M & Rainey. D. (1994):** Mental imagery, relaxation, and accuracy of Basketball foul shooting perceptual and motor skills – (Missoul, Mont), 78 (3 part 2), p. 1229 – 1230.
- 15- **Van Raalte et al. (2001):** The relationship between observable self- talk and competitive jounior tennis players match performance, journal of sport and exercise psychology, 16, 400 – 415.
- 16- **Vealey, R.S. (1986):** conceptualization of sport confidence and competitive orientation, preliminary Investigation and instrument development, Journal of sport psychology V. (3).
- 10- **محمود عبد الفتاح عنان (1995):** سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 11- **وفاء محمود حسن (1997):** تأثير التدريب العقلي على أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة حلوان.
- 12- **وليد أحمد جبر حسن (2004):** فعالية الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش (دراسة حالة)، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- 13- **Gorossman, J.E.S. Selkirk (1980):** The effects of cognitive strategies on the performance of athletes a paper presented at the adhered National converntion, Seattle.