

فاعلية تدريب بعض المهارات العقلية على مستوى الأداء المهارى لناشئات هوكى الميدان

أمانى محمد سمري

*

مقدمة البحث وأهميته:

إن الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية ليس وليد الصدفة بل يرجع ذلك لاستخدام الأساليب العلمية المتقدمة فى موضوعات علم النفس الرياضى، وقد أدى تنافس الدول المتقدمة فى تحقيق الإنجازات الرياضية، إلى توجيه أنظار الباحثين لإجراء العديد من البحوث العلمية فى مجال علم النفس الرياضى وذلك لمحاولة تطوير وتحديث طرق الإعداد النفسى طويل وقصير الأمد للرياضيين.

وفى ظل التطور العلمى والتكنولوجى الحادث فى المجتمعات عامة والرياضة خاصة أصبح العلماء الباحثين لديهم الكثير من الشغف لتناول الموضوعات المتعلقة بالرياضة والعمل على تطويرها بما يحقق أعلى معدلات الارتقاء فى المستويات التنافسية وربما يسهم فى الحصول على المراكز المتقدمة والميداليات العالمية والأولمبية، ولذلك يسعى الباحثون إلى الأساليب والطرق الحديثة فى التدريب والمنافسات وخاصة فيما يتعلق بالجانب النفسى والذى أصبح من الجوانب المؤثرة والفاعلة فى تحقيق العديد من الإنجازات. (1: 39)

ويشير أسامة كامل راتب (2001م) إن إمكانية وصول الناشئ للمستويات العليا يتحقق بوصول اللاعب إلى الأداء الرياضى المثالى (الفورمة الرياضية) وذلك بأعداده بدنيا من خلال التحكم فى أحمال التدريب (المجهود والراحة) وتحسين اللياقة البدنية والمهارات الرياضية للاعب وكذلك إعداده نفسيا ويتحقق ذلك من خلال التدريب العقلى بمساعدة اللاعب فى السيطرة على انفعالاته وتحسين اللياقة النفسية والمهارات النفسية. (4: 24) ويوضح محمد أحمد عبد الله (2006م) نقلاً عن "محمد صبحى حسانين وأمين أنور الخولى" (2001م)

إلى أن القادة المنوطين بالرياضة يسعون إلى مساعدة اللاعب على تحقيق أقصى أداء فى حدود قدراته مع ضمان تحقيق أفضل مستوى لصحته النفسية، إزداد الإهتمام بتطبيقات علم النفس الرياضية من المتخصصين فى سبيل تقديم المفاهيم التربوية والنفسية والصحية لإكساب اللاعبين مهارات نفسية تؤهلهم لمواجهة الضغوط المرتبطة بالتدريب والمنافسة الرياضية. (9: 412)

ويرى محمد العربى شمعون (2001م) أن التدريب على بعض المهارات العقلية مثل التصور العقلى والإسترخاء وتركيز الإنتباه وغيرها من المهارات العقلية التى يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية ضروريا وهاما حيث ان الإهمال فى مثل هذا البعد الأساسى لمهارات التصور العقلى الحركى الذى يساعد الناشئ على الأستفادة منه خلال مواقف الأداء الفعلى للمهارة. (11: 301-299)

ويعتبر الإسترخاء أحد المهارات العقلية الهامة لأى رياضى يأمل أن يرتقى بمستوى أدائه ويحقق أفضل مستوى، حيث تساعد مهارات الإسترخاء على مواجهة الضغوط النفسية والقلق المعرفى والشك فى قدراته والأفكار السلبية، والقلق الجسمى (غثيان، ارتعاش فى الأطراف، وفى المقابل زيادة التركيز وتحسين الأداء). (5: 647)

ويشير مصطفى باهى وسمير جاد (2004م) أن التصور العقلى يساعد على تحسين التركيز وبناء الثقة فى النفس والتفكير الايجابى، ويساعد على السيطرة على الانفعالات، ومواجهة المظاهر النفسية السلبية، وتطوير إستراتيجية اللعب، وممارسة المهارات الرياضية، ويحقق التصور العقلى الفائدة المرجوة منه كلما كان

مماثلا للأداء الفعلى للمهارة. (14: 118-122)

ويرى **محمد العربي شمعون (2001م)** أن تحقيق الإنجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب فى منطقة الطاقة النفسية المثلى التى من أهم خصائصها التحكم فى تركيز الإنتباه حيث تعتبر مهارات الإنتباه إحدى المهارات العقلية الهامة للأداء الناجح. (11: 247)

وترى **الباحثة** أهمية المهارات العقلية التى تسهم فى التخلص أو الحد من أثار الضغوط النفسية والبدنية التى يتعرض لها اللاعبين أثناء التدريب والمنافسة وتساعد فى إعداد اللاعب إعدادا نفسيا وبدنيا لمواجهة كافة التحديات والصعوبات التى تعيق مستوى الأداء الناجح.

مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثة لرياضة الهوكى بالشرقية لحبها لهذه الرياضة لكونها كانت من طالبات التخصص بالكلية .

ترى الباحثة أنه بالرغم من النجاحات التى حققها الفريق إلا أنه قبل المنافسات يشعر أعضاء الفريق ببعض المظاهر النفسية السلبية كالقلق والخوف وعدم الثقة بالنفس مما يؤثر على كفاءة النواحي الفنية وبالتالى يؤثر على النواحي البدنية بالسلب ، وتعتقد الباحثة أن هذا يرجع إلى أنه مازال المدربون يعتقدون أن الأهتمام بالجوانب النفسية ليس من اختصاصه ومن ثم ليس من إجراءات التدريب الأهتمام بذلك والواقع إن نجاح عملية التدريب لا تتحقق من خلال اكتساب القدرة على السيطرة على تنظيم الطاقة البدنية فحسب وإنما من خلال السيطرة والتحكم فى النواحي العقلية كذلك مما دعا الباحثة للقيام بهذه الدراسة " فاعلية بعض المهارات العقلية على التدفق النفسى ومستوى الأداء المهارى لناشئى هوكى الميدان".

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج لبعض المهارات العقلية والتعرف على تأثيره على:

- التعرف على تأثير برنامج المهارات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه - الحديث الذاتى) على مستوى الأداء المهارى لناشئات هوكى الميدان تحت 19 سنة بنادى الشرقية الرياضى.

فروض البحث:

1- توجد فروق ذات دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي فى المهارات العقلية (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه - حديث الذات) ولصالح القياس البعدي لناشئات هوكى الميدان تحت 19 سنة بنادى الشرقية الرياضى.

2- توجد فروق ذات دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي فى مستوى الأداء المهارى ولصالح القياس البعدي لناشئات هوكى الميدان تحت 19 سنة بنادى الشرقية الرياضى.

مصطلحات البحث:

• المهارة العقلية:

"هى براعة اللاعب فى حسن توظيف واستثمار قدراته العقلية والأنفعالية لتحقيق الأهداف الحركية خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية". (8: 26)

• الأسترخاء : Relaxation

"هو انسحاب مؤقت و متعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية والعقلية والانفعالية ويتميز بغياب النشاط والتوتر وهو فترة من السكون وإغفال الحواس". (11: 157)

• تركيز الأنتباه: Concentration

"هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن. (10 : 236)

• **التصور العقلي: Mental Imagery**

"وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الاعداد العقلي للأداء". (3: 117)

• **حديث الذات: Self-Talk**

"هو ما يقوله الرياضي لنفسه من عبارات إيجابية بهدف توكيد قدراته ومهاراته الرياضية الإيجابية لمواصلة الأداء والتحكم فى الضغوط". (13: 325)

• **الأداء المهارى: Performance Skills**

"هو وصول مستوى اللاعب إلى إتقان مجموعة من الحركات المتعاقبة بصورة صحيحة وجيدة لتحقيق أحسن النتائج الرياضية". (15: 374)

الدراسات المرجعية:

- 1 **دراسة سهير طلعت إبراهيم (2002م) (7)** يهدف التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريب العقلي على مستوى أداء الارسال ورد الارسال وتنمية بعض المهارات العقلية فى التنس استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد بلغ عدد العينة (50) لاعبة من طالبات الفرقة الرابعة كلية البنات بالاسكندرية للعام الدراسى 2002/2001م وقسمت العينة إلى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت كل مجموعة على (25) لاعبة وقد أشارت أهم النتائج إن المجموعة التجريبية أوضحت تأثيرا إيجابيا فى رفع مستوى القدرات البدنية (قيد البحث) للارسال ورد الارسال فى التنس وكذلك مستوى الأداء المهارى لمهارتى البحث.
- 2 **دراسة "أحمد صبحى سالم" (2004م) (2)** تهدف التعرف على تأثير التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الحركية لناشئ الطاولة واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ عدد العينة (8) لاعبين درجة أولى وأشارت أهم النتائج إن برنامج التدريب العقلي المقترح ذو فاعلية لتطوير المهارات الحركية لناشئ الطاولة.
- 3 **دراسة "جيمس هاردى وأخرون Hardy J., Hall C.R., Gibbs, C. (2006م) (16)** تهدف التعرف على تأثير حديث الذات والبناء والتشجيعى على الأداء واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد بلغ عدد العينة (44) طالب وقد أشارت أهم النتائج أن حديث الذات له علاقة إيجابية بالكفاءة الذاتية وبالتالي مستوى أداء الممارسين.
- 4 **دراسة جانيت أورتينز Janet Ortiz, Linda Lagrange (2006م) (17)** تهدف التعرف على فاعلية تقنيات الإسترخاء فى زيادة الأداء الرياضى والتخفيف من وحدة الضغوط النفسية لدى لاعبات الجولف واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد بلغ عدد العينة (18) لاعبة أعمارهن تتراوح من (18 - 46) وان برنامج الإسترخاء التدريجى يؤثر تأثيرا إيجابيا على مواجهة الضغوط النفسية والتوتر ويحسن مستوى الأداء الرياضى فى كافة مستويات القدرة الرياضية وأنواع الرياضة.
- 5 **دراسة أسماء محمد عبد الفتاح (2017م) (6)** تهدف التعرف على فاعلية بعض المهارات العقلية على مواجهة الضغوط الرياضية ومستوى الأداء المهارى على جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع فى الجماز استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد بلغ عدد العينة (34) طالبة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق وأشارت أهم النتائج أن توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية

فى بعض المهارات العقلية الاساسية ومهارات مواجهة الضغوط ومستوى الاداء المهارى لصالح القياس البعدى ، أن توجد فروق فى نسب تحسن بين المجموعة التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدى لمجموعة واحدة.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من ناشئات هوكى الميدان بنادى الشرقية الرياضى وعددهن (35) لاعبة وقد بلغ عمرهم تحت 19 سنة وتم اختيارهن بالطريقة العمدية وقامت الباحثة بسحب عينة استطلاعية بطريقة عشوائية وعددها (10) لاعبات وذلك لايجاد المعاملات العلمية لادوات البحث وبذلك اصبحت العينة الاساسية للبحث قوامها (25) لاعبة.

جدول (1)

إعتدالية التوزيع التكرارى لمجتمع البحث فى متغيرات (السن - العمر التدريبى - القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه - حديث الذات)

ن = 35

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	18,50	19,00	1,43	1,048-
العمر التدريبى	سنة	9,41	9,00	1,47	0,836
القدرة على الاسترخاء	درجة	39,60	38,00	3,15	0,507
التصور العقلى	التصور البصرى	12,02	12,00	1,09	0,055
	التصور السمعى	12,16	12,00	1,78	0,269
	الإحساس الحركى	13,21	13,00	0,80	0,787
	الحالة الإنفعالية المصاحبة	13,66	13,00	1,53	1,294
	التحكم فى التصور	12,57	12,00	1,19	1,436
إختبار شبكة تركيز الإنتباه	درجة	7,26	7,00	2,00	1,29
إستراتيجية حديث الذات	درجة	23,28	22,00	2,65	1,449

يتضح من جدول (1) أن قيم معاملات الإلتواء إنحصرت بين ($3 \pm$)، مما يدل على أن مجتمع البحث معتدل اعتدالاً طبيعياً فى هذه المتغيرات المقاسة قيد البحث.

جدول (2)
إعتدالية التوزيع التكرارى لمجتمع البحث
فى مستوى الأداء المهاري

ن = 35

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القوة دفع الكرة	م	23,30	22,00	2,04	1,911
	درجة	0,96	1,00	0,53	0,081-
قوة نظر الكرة	م	23,52	23,00	1,37	1,138
	ث	22,50	22,00	1,19	1,260
دقة نظر الكرة	درجة	0,85	1,00	0,55	0,818-
	م	21,28	21,00	1,45	0,579
سرعة ضرب الكرة	ث	21,32	21,00	1,05	0,657
	درجة	1,25	1,00	0,59	1,271

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الالتواء إنحصرت بين (± 3)، مما يدل على أن مجتمع البحث معتدل اعتدالاً طبيعياً فى مستوى الأداء المهاري.

ثالثاً: أدوات جمع البيانات:

• الأدوات والأجهزة والأختبارات:

- 1- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر - ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام - شريط قياس للمسافات - ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية - أقماع - شريط لاصق - مكعبات خشبية.
- 2- الاختبارات البدنية المستخدمة .

قامت الباحثة بتحديد المتغيرات البدنية المناسبة لعينة البحث والاختبارات التي تقيسها من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية (13)، (24)، (26)، (32)، (33)، (48) وذلك بحصر جميع المتغيرات البدنية والاختبارات الخاصة بها وتم عرضها على السادة الخبراء **ملحق (1)** لتحديد أهم المتغيرات البدنية المناسبة لهذا البحث وكذلك الاختبارات التي تقيسها **ملحق (2)**، (3) وقد ارتضت الباحثة بنسبة (70%) فأكثر.

3- الإختبارات والمقاييس النفسية التي تم إستخدامها لقياس "المهارات العقلية" :

- مقياس القدرة على الإسترخاء: إعداد "فرانك فيتال" "Phrank Vital" (1970م) ترجمة "محمد حسن علاوى وأحمد السويفى" (1981م) ملحق (4).
 - مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضي: إعداد "Martinz R" (1997م) واعد صورته العربية "محمد العربى شمعون وماجدة إسماعيل" (1996م) ملحق (5).
 - إختبار شبكة تركيز الإنتباه: إعداد "Harris D" (1984م) وقام بتعريبه "محمد حسن علاوى" (1997م) ملحق (6).
 - مقياس إستراتيجية التفكير (الحديث الذاتى): إعداد "محمد العربى شمعون وماجدة إسماعيل" (2001م) ملحق (7).
- 4-أختبارات مستوى الأداء المهاري ملحق (8).

جدول (3)
نتائج أهم الاختبارات البدنية المستخدمة
طبقاً لرأى السادة الخبراء

م	الصفات البدنية	الاختبارات البدنية المرشحة	وحدة القياس
1	الرشاقة	- الجرى الزجزجى	ثانية
2	القدرة العضلية للرجلين	- الوثب العموى من الثبات لسارجنت.	سم
3	القدرة العضلية للذراعين	- إختبار رمى كرة هوكى لأبعد مسافة من الثبات	م
4	المرونة	- ثنى الجذع للأمام من الوقوف.	عدد
5	السرعة	- العدو 30 متر من البدء العالى.	ثانية
6	قوة القبضة (اليمنى - اليسرى)	- جهاز الديناموميتر.	كجم
7	التحمل الدورى التنفسى	- جلوس ثم الإنبطاح ثم الجلوس قرفصاء.	عدد

يتضح من جدول (3) نتائج أهم المتغيرات البدنية والاختبارات التى تقيسها بناء على رأى السادة الخبراء.

رابعاً: الدراسة الإستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (10) لاعبات من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك فى الفترة من يوم السبت الموافق 2020/10/10م حتى يوم الأحد الموافق 2020/10/18م واستهدفت التعرف على ما يلى:

- مدى سهولة الإختبارات.
 - زمن إجراء الإختبارات.
 - اختيار الأماكن المناسبة لإجراء الإختبارات.
 - الصعوبات التى قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الأساسية للبحث.
 - التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.
 - تدريب المساعدين على كيفية القياس وتسجيل النتائج.
 - مدى مناسبة محتوى البرنامج لقدرات عينة البحث.
 - إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات والمقاييس المستخدمة قيد البحث.
- 1- المعاملات العلمية المستخدمة للإختبارات البدنية:

أولاً: الصدق:

تم استخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات البدنية على العينة الاستطلاعية وقوامها (10) لاعبات كعينة مميزة وعينة غير مميزة من طالبات الكلية الفرقة الرابعة تخصص الهوكى وعددهن (10) لاعبات وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)
دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين المميزة وغير
المميزة في الإختبارات البدنية

$$10 = 2 \text{ ن} = 1 \text{ ن}$$

الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س ₁ ± ع ₁	س ₂ ± ع ₂	س ₁ ± ع ₁	س ₂ ± ع ₂		
- الجرى الزجزاجي.	ثانية	12,28	0,75	14,73	0,67	2,45	*7,313
- الوثب العمودي من الثبات لسارجنت.	سم	20,42	1,21	17,40	1,30	3,02	*5,109
- إختبار رمى كرة هوكي لأبعد مسافة من الثبات.	م	27,43	1,04	25,31	1,65	2,12	*3,261
- ثني الجذع للأمام من الوقوف.	عدد	6,75	0,74	4,00	0,87	2,75	*7,236
- العدو 30م من البدء العالي.	ثانية	4,13	1,74	6,88	1,58	2,75	*3,516
- قوة القبضة اليمنى.	كجم	13,80	0,89	12,00	0,67	1,8	*4,851
- قوة القبضة اليسرى.	كجم	12,22	0,49	11,15	0,43	1,07	*4,930
- جلوس ثم الإنبطاح ثم الجلوس قرفصاء.	عدد	10,36	0,73	8,14	0,89	2,22	*5,796

البدنية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0,05 = 2,101 * دال عند مستوى 0,05

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع الإختبارات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلي صدق الإختبارات البدنية المستخدمة. ثانياً: الثبات Reliability:

تم حساب معامل الثبات للإختبارات البدنية عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (10) لاعتبات من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية مرتين ويفارق زمني ثلاثة أيام، تحت نفس ظروف التطبيق الأول وجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

معامل الثبات للإختبارات البدنية
المستخدمة قيد البحث

$$10 = \text{ن}$$

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س ₁ ± ع ₁	س ₂ ± ع ₂	س ₁ ± ع ₁	س ₂ ± ع ₂	
- الجرى الزجزاجي.	ثانية	12,28	0,75	13,79	0,65	*0,703
- الوثب العمودي من لسارجنت.	سم	20,42	1,21	120,48	0,87	*0,812
- إختبار رمى كرة هوكي لأبعد مسافة من الثبات	م	27,43	1,04	27,83	1,01	*0,756
- ثني الجذع للأمام من الوقوف.	سم	6,75	0,74	6,87	0,23	*0,720
- العدو 30م من البدء العالي.	ثانية	4,13	1,74	4,90	0,36	*0,806
- قوة القبضة اليمنى.	كجم	13,80	0,89	13,95	1,13	*0,715
- قوة القبضة اليسرى.	كجم	12,22	0,49	12,68	0,91	*0,733
- جلوس ثم الإنبطاح ثم الجلوس قرفصاء.	عدد	10,36	0,73	10,37	0,76	*0,740

البدنية

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0,05 = 0,632$ * دال عند مستوى $0,05$
 يتضح من جدول (5) وجود علاقة ارتباطيه داله إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني لجميع الاختبارات البدنية قيد البحث، مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

• المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس النفسية التي تم إستخدامها لقياس "المهارات العقلية":
 أ- معامل الصدق:

قامت الباحثة بحساب صدق الإختبارات والمقاييس النفسية عن طريق عرضهم على (10) من المحكمين المتخصصين فى التربية الرياضية وعلم النفس لتقرير مدى صلاحية الإختبارات والمقاييس قيد البحث، وقد إتفق المحكمين على صلاحيتهم لما وضعوا لقياسه ولعينة البحث.
 و تم استخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات والمقاييس النفسية على العينة الاستطلاعية وقوامها (10) لاعبات كعينة مميزة وعينة غير مميزة من طالبات الكلية الفرقة الرابعة تخصص الهوكى وعددهن (10) لاعبات وجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الإختبارات والمقاييس النفسية قيد البحث (الصدق)

ن = 1 ن = 2 = 10

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	العينة الغير المميزة		العينة المميزة		المتغيرات النفسية
		ع	م	ع	م	
*3,109	2,45	2,21	6,40	0,84	8,85	تركيز الإنتباه
*4,454	4,37	2,72	34,53	1,13	38,90	القدرة على الاسترخاء
*4,882	3,13	1,41	9,38	1,31	12,51	التصور البصرى
*4,312	2,98	1,32	9,70	1,60	12,68	التصور السمعى
*3,985	2,71	1,66	10,63	1,19	13,34	التصور الحس حركى
*4,813	2,97	1,41	10,27	1,20	13,24	التصور الانفعالى
*3,880	2,6	1,56	9,88	1,27	12,48	التحكم فى التصور
*3,722	2,68	1,91	20,85	1,01	23,53	إستراتيجية حديث الذات

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0,5 = 2,101$ * دال عند مستوى $0,05$

يتضح من جدول (6) وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لصالح المجموعة المميزة فى الإختبارات والمقاييس النفسية قيد البحث، مما يدل على صدقها فى قياس ما وضعت لقياسه.

ب- معامل الثبات:

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test-Re-Test على العينة الإستطلاعية وقوامها (10) لاعبات من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بفواصل زمني خمسة عشر يوما بين التطبيقين والجدول رقم (7) يوضح ذلك.

جدول (7)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات
والمقاييس النفسية لإيجاد معامل الثبات

ن = 10

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات النفسية
	ع	م	ع	م	
*0,805	1,97	8,90	0,84	8,85	تركيز الإنتباه
*0,785	3,54	39,00	1,13	38,90	القدرة على الاسترخاء
*0,820	1,34	13,92	1,31	12,51	التصور البصرى
*0,791	2,00	13,89	1,60	12,68	التصور السمعى
*0,730	1,45	13,83	1,19	13,34	التصور الحس حركى
*0,752	1,75	14,75	1,20	13,24	التصور الانفعالى
*0,800	1,79	13,34	1,27	12,48	التحكم فى التصور
*0,771	1,75	23,78	1,01	23,53	إستراتيجية حديث الذات

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0,5 = 0,632

يتضح من الجدول (7) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات والمقاييس النفسية قيد البحث، مما يدل على معامل ثباتها فيما وضعت لقياسه.

فقد قامت الباحثة بإستخدام المهارات الثلاثة فى إجراءات البحث.

- اختبارات لقياس مهارة دفع الكرة.
- اختبارات لقياس مهارة ضرب الكرة بالوجة المسطح.
- المعاملات العلمية للاختبارات التى تقيس مستوى الأداء المهارى:

أ- الصدق:

تم استخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات والمقاييس النفسية على العينة الاستطلاعية وقوامها (10) لاعبات كعينة مميزة وعينة غير مميزة من طالبات الكلية الفرقة الرابعة تخصص الهوكى وعددهن (10) لاعبات تحت نفس الشروط وجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للاختبارات
التى تقيس اختبارات مستوى الأداء المهارى

ن = 2 = 10

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
10,078	5,16	1,15	24,15	1,02	29,31	قوة دفع الكرة
5,172	1,2	0,63	0,80	0,31	2,00	دقة دفع الكرة
3,646	2,91	1,06	18,24	2,15	21,35	قوة النظر
5,719	3,02	1,15	24,17	1,09	21,15	سرعة النظر
4,444	0,8	0,21	0,86	0,50	1,66	دقة النظر
6,254	3,64	1,11	18,54	1,35	22,18	قوة ضرب الكرة
8,366	3,84	1,20	20,24	0,68	16,40	سرعة ضرب الكرة
3,742	1,31	0,45	0,85	0,95	1,96	دقة ضرب الكرة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0,05) = 2,101

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة مما يشير الى صدق هذه الاختبارات.

ب- الثبات:

قامت **الباحثة** بإيجاد معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار Test- Retest على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (10) لاعبات بفواصل زمنية ثلاثة أيام بين التطبيقين وذلك لقياس مستوى الأداء المهاري على نفس العينة و تحت نفس الشروط وقد تم استخدام معامل الارتباط لإيجاد الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني لبيان ثبات الإختبارات المختارة قيد البحث وجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للإختبارات التي تقيس مستوى الأداء المهاري

ن = 10

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات	
	ع	م	ع	م		
*0,713	0,26	24,65	1,15	24,15	قوة دفع الكرة	اليد اليمنى
*0,700	0,12	0,85	0,63	0,80	دقة دفع الكرة	
*0,745	1,20	21,59	2,15	21,35	قوة النظر	اليد اليسرى
*0,720	1,05	20,95	1,09	21,15	سرعة النظر	
*0,728	0,23	0,77	0,50	1,66	دقة النظر	المسطح
*0,690	0,46	18,68	1,11	18,54	قوة ضرب الكرة	
*0,687	1,01	20,13	1,20	20,24	سرعة ضرب الكرة	
*0,706	0,31	1,99	0,95	1,96	دقة ضرب الكرة	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0,05 = 0,632

يتضح من جدول (9) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التطبيق الاول والثاني عند مستوى (0,05)، مما يدل على ثبات الإختبارات المستخدمة.

خامساً: البرنامج المقترح للمهارات العقلية: ملحق (8)

• الهدف من البرنامج:

- أهداف رئيسية:

يهدف البرنامج المقترح للمهارات العقلية إلى تحقيق أهداف رئيسية وهي:

- 1- تنمية بعض المهارات العقلية (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه - الحديث الذاتي).
- 2- تحسن مستوى الأداء لبعض المهارات لدى ناشئيات هوكي الميدان بنادي الشرقية الرياضى.

• محتوى البرنامج:

اشتمل البرنامج على الأبعاد الآتية:

1- الإسترخاء:

أ- الإسترخاء العضلي "Muscular Relaxation".

ب- الإسترخاء العقلي "Mental Relaxation".

2- التصور العقلي: "Mental Imagery" ويتضمن هذا البعد ما يلي:

أ- التصور العقلي الأساسي.

ب- التصور العقلي متعدد الأبعاد "Multidimensional Mental Imagery".

3- الإنتباه: "Attention".

4- حديث الذات: Self-talk .

• **المدة الزمنية للبرنامج: ملحق (8)**

بعد الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة ورأى السادة الخبراء تم تحديد المدة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح (8) أسابيع تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع ويستغرق زمن الوحدة التدريبية (30) دقيقة، وبذلك يكون إجمالي عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية، والزمن الكلي للبرنامج (720) دقيقة.
القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك اعتباراً من يوم الأحد الموافق (2020/10/18م) إلى يوم الاثنين الموافق (2020/10/26م).

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قامت الباحثة بتطبيق تجربة البحث على عينة البحث الأساسية والبالغ عددهن (25) لاعبة هوكي في الفترة من يوم الأربعاء الموافق (2020/10/28م) إلى يوم الاثنين الموافق (2020/12/28م).
القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة لمجموعة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك اعتباراً من يوم السبت الموافق (2020/12/29م) إلى يوم الخميس الموافق (2020/12/31م) مع مراعاة توفر نفس الظروف وشروط التطبيق التي تم إتباعها في القياسات القبليّة.

سادساً: المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود فروضه سيتم إجراء المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- قيمة "ت".
- معامل ألفا كرونباخ.

باستخدام برنامج SPSS لحساب قيمة ت للقياسات عند مستوى دلالة (0,05).

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي
لعينة البحث في المهارات العقلية

ن = 25

المتغيرات	متوسط القياس القبلي م	متوسط القياس البعدي م	م ف متوسط الفروق	ع ف إنحراف الفرق	قيمة "ت"
					قيمة "ت"
القدرة على الاسترخاء	38,81	47,00	8,19	4,89	* 8,206
التصور البصري	12,50	17,00	4,50	2,39	* 9,240
التصور السمعي	12,75	18,33	5,58	2,31	* 11,847
الإحساس الحركي	12,25	18,60	6,35	3,11	* 10,015
الحالة الإنفعالية المصاحبة	12,42	17,33	4,91	2,17	* 11,108
التحكم في التصور	12,95	18,14	5,19	2,26	* 11,258
تركيز الانتباه	8,50	12,42	3,92	1,37	* 14,050
حديث الذات	22,42	33,00	10,58	5,38	* 9,635

* "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 = 0,388

يتضح من جدول (10) وجود فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المهارات العقلية لصالح القياس البعدي.

جدول (11)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي
لعينة البحث مستوى الأداء المهاري

ن = 25

المتغيرات	متوسط القياس القبلي م	متوسط القياس البعدي م	م ف متوسط الفروق	ع ف إنحراف الفرق	قيمة "ت"
دقة دفع الكرة	0,85	3,00	2,15	1,08	9,772
قوة النظر	22,30	27,56	5,26	2,34	11,027
سرعة النظر	22,13	18,48	3,65	1,33	13,468
دقة النظر	1,50	4,35	5,45	2,14	12,5
قوة ضرب الكرة	20,15	25,6	3,5	1,39	12,367
سرعة ضرب الكرة	20,13	16,40	3,73	1,56	11,729
دقة ضرب الكرة	1,57	4,21	2,64	1,04	12,452

* "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 = 0,388

يتضح من جدول (11) وجود فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.
ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (10) وجود فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات العقلية (الإسترخاء - التصور العقلي، تركيز الإنتباه - حديث الذات) لصالح القياس البعدي.
وترجع الباحثة ذلك إلى تدريبات البرنامج المقترح للمهارات العقلية وما يشتمل عليه من تدريبات استرخائية (الاسترخاء العقلي والاسترخاء العضلي) والتي كان لها بالغ الأثر في خفض حدة التوتر وتحقيق الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم. وكذلك تدريبات لتنمية التصور العقلي من خلال تنمية أبعاده المختلفة (التصور البصري - التصور السمعي - التصور الحركي - التصور الانفعالي - التحكم في التصور) وذلك في إطار تكاملي متوازن. وكذلك تدريبات لتنمية الإنتباه من خلال تطوير مقدرة اللاعبين نحو المثيرات المرتبطة بالأداء لكي تكون اللعاب في منطقة الطاقة النفسية المثلى وأيضا تدريبات لتنمية حديث الذات الايجابي وذلك من خلال حديث الذات وكلمات التشجيع وكذلك استرجاع الأحداث الايجابية والخبرات السارة. والتي كان لها تأثير واضح وفعال على تنمية المهارات العقلية.

ويشير **محمد العربي شمعون (2001م)** أن تنمية المهارات العقلية يجب أن تسير جمبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وأن مهارات مثل تركيز الإنتباه والتصور العقلي والإسترجاع العقلي وغيرها يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة وأن التكامل في الإعداد خاصة في المراحل الأولى يجب أن يعمل على تطوير المهارات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والإنفعالية، وإغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الإنجازات.

(11: 299-301)

ويرى **محمد شمعون وماجدة إسماعيل (2001م)** أن من أهمية المهارات العقلية في المجال الرياضي أنها تساعد اللاعبين إلى الوصول إلى حاله عقلية مثلى والتي يمكنهم من خلالها منع الأفكار السلبية وتشتيت

الانتباه المتداخل مع الأداء البدني، فإذا توافرت قدرة اللاعب على الأداء مرة فذلك يعنى امتلاك القدرة على تحقيق هذا الأداء بنجاح فى كل محاولة ولكن قد لا يتم ذلك لأن العقل يتدخل ويفسد التوافق العضلي ويؤثر بطريقة سلبية على مستوى الأداء، والتدريب على المهارات العقلية يقلل من هذا التأثير ويحسن مستوى الأداء. (12: 81)

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه **محمد علاوى (2002م)** إلى أن التدريب الإسترخائى يعتبر من الوسائل الناجحة لضبط وتعديل الحالة البدنية والنفسية وخفض مستويات الضغط والقلق والقدرة على خفض مستوى التوتر العضلي قبل أو أثناء أو بعد المنافسة الرياضية وضبط الاستثارة الانفعالية والوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة النفسية والهدوء والطمأنينة، واكتساب الانفعالات الإيجابية السارة. (13: 216، 217)

كما أن التصور العقلي بأبعاده المختلفة يساعد على إستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف. (11: 222)

ويعتبر الإنتباه من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد فى أى نشاط رياضى ويعرف المدربون بصفة خاصة أهمية الإنتباه فى المساهمة للوصول إلى الأداء. (13: 247)

ويرى **مصطفى باهى وسمير جاد (2004م)** أن حديث الذات من أكثر المحددات أهمية فى تطوير الثقة وتعزيزها وهو ما يقوله الرياضى لنفسه فإذا كانت صورته العقلية عن ذاته إيجابية السمات والمدرجات فهو بالتأكيد يتمتع بالثقة والأداء الجيد. (14: 129)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من **سهير طلعت إبراهيم (2002م) (7)**، **جيمس هاردى وآخرون C. , Gibb , Hardy J.,Hall C.R. (2006م) (16)**، **جانيت أورتينز Janet Ortiz (2006م) (17)**، **أسماء محمد عبد الفتاح (2017م) (6)**، حيث أشارت أهم النتائج إلى أنه من الضروري التدريب على المهارات النفسية وضرورة التدريب المهارى جمبا إلى جنب لتحقيق نتائج أفضل كما إن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب العقلي أثر تأثيرا إيجابيا فى رفع مستوى المهارات العقلية - التصور العقلي - خفض مستوى التوتر - تركيز الانتباه. كما أن هناك فروق بين القياس القبلى والبعدى فى المهارات العقلية - ولحديث الذات علاقة إيجابية بالكفاءة الذاتية وبالتالي مستوى أداء الممارسين، برنامج الإسترخاء التدريجى يؤثر تأثيرا إيجابيا على مواجهة الضغوط النفسية والتوتر، برنامج التدريب العقلي ذو فاعلية فى تطوير المهارات العقلية (الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه).

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على أنه: "توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى فى المهارات العقلية (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه - حديث الذات)".

يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدى فى مستوى الأداء المهارى.

وترجع **الباحثة** ذلك إلى التأثير الإيجابي لبرنامج المهارات العقلية وما يشتمل عليه من تدريبات إسترخائية تناولت الأماكن التي يتمركز فيها التوتر للاعبات حيث إستطاعت اللاعبات من خلال البرنامج فهم الفرق بين التوتر والإسترخاء والشعور بصفاء الذهن وزيادة فهم اللاعبات للتأثير الإيجابي للتصور العقلي المتمثل فى (التصور البصرى - التصور السمعى - التصور الحركى - التصور الانفعالى - التحكم فى التصور)، مما أدى إلى خفض التوتر النفسى وإدراك هدف المهارة الحركية والتركيز على النقاط الفنية وتركيز الإنتباه وحديث الذات مما ساعد اللاعبات على عزل المثيرات السلبية الغير مرتبطة بالأداء كما يعمل التصور العقلي على تهيئة العقل لاستحضار صورة الأداء الجيد عدة مرات والذي يؤدى إلى تحسين صورة الأداء فى ذهن اللاعبات والإحساس بأن أدائهن الحركى لهذه المهارات يمكن أن يصبح قريبا من هذه الصورة مع ربط ذلك

بالأداء العملى وتصحيح الأخطاء مما يؤدي إلى زيادة قدرة اللاعبات على تحسين التصور العقلى وخفض التوتر النفسى وتحسين مستوى الأداء المهارى والإحتفاظ بالهدوء والإستثارة المناسبة بالإضافة إلى التحكم فى الطاقة الإيجابية من خلال حديث الذات، كما أن تركيز الإنتباه ساهم فى تحديد الأشياء الهامة من الأشياء غير الهامة وترتيب الأولويات حسب أهميتها كل ذلك ساعد على تحسين مستوى الأداء المهارى.

ويرى **محمد العربى شمعون (2001م)** أن التدريب العقلى يساهم فى الشعور بمزيد من الثقة والتركيز على الجوانب الايجابية التى تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد وتمنع حدوث التصور السلبى الذى يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التى تسبب فى زيادة القلق والتوقعات الفاشلة التى تقلل فرص الأداء الصحيح. ويساهم فى اكتساب وتنمية المهارات الحركية عن طريق المشاركة فى تطوير المهارات العقلية، وكذلك فى مراحل التعلم الحركى حيث أنه عند التصور العقلى للمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة فى هذه المهارة تودى إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الراجعة الحسية التى يمكن استخدامها فى تصحيح المهارة عند محاولة الأداء فى المرات التالية. (11: 14، 32)

ويرى **أحمد خليل (2007م)** أن التدريب العقلى هو المهارة التى يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الأداء البدنى والمهارى الفائق وتوجد فى العقل، ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبى أو التنافسى مثل (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - وبناء الاهداف). (1: 42)

ويرى **أسامة راتب (2001م)** إن التصور العقلى عامل أساسى فى تطوير المهارات الحركية والأداء وهو أكثر من مجرد رؤية فهو خبرة فى عيون العقل وهو يحمل طابعا مركبا ويشتمل على مكونات بصرية وأخرى حركية ومن الضرورى إن يتضمن التدريب الوقت الكافى لأستخدام طرق تنمية التصور العقلى المختلفة كما أنه من المهم الا يعتمد التصور على حاسة البصر فقط بل يجب أن يشتمل على أكبر قدر من الحواس مجتمعة حتى يكون تحقيق التكامل فى التصور وحتى يمكن الوصول إلى التفوق الرياضى. (4: 77-78)

ويرى **العربى شمعون (1999م)** أن حديث الذات "عبارات نعتية يصرح بها اللاعب داخل عقله تولد الانفعالى والعقلى لمواصلة الأداء والتحكم فى ضغوط المنافسة المتوقع حدوثها". (10: 22)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من **سهير طلعت إبراهيم (2002م) (7)**، **أحمد صبحى سالم (2004م) (2)**، **جيمس هاردى وآخرون Hardy (2006م) (16)**، **جانيت أورتينز Janet Ortiz (2006م) (17)**، **أسماء محمد عبد الفتاح (2017م) (6)**، حيث أشارت أهم النتائج إلى إن المجموعة التجريبية أوضحت تأثيراً إيجابياً فى رفع مستوى القدرات البدنية للارسال ورد الارسال فى التنس وكذلك مستوى الأداء المهارى لمهارتى البحث. كما أن برنامج التدريب العقلى المقترح ذو فاعلية لتطوير المهارات الحركية. وجود تحسن فى المتغيرات البدنية لمهارتى الهجوم المركب والدفاع عن النفس وتحسن المتغيرات النفسية (المحددات التنافسية) وبنسب تحسن متميزة. ان برنامج الإسترخاء التدريجى يؤثر تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء الرياضى فى كافة مستويات القدرة الرياضية وأنواع الرياضة.

وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذي ينص على أنه: " توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى الأداء المهارى".

الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الإستخلاصات:

- 1- البرنامج المقترح للمهارات العقلية له تأثير إيجابي على تحسين (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه - حديث الذات).
- 3- البرنامج المقترح للمهارات العقلية له تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهارى لناشئ هوكي الميدان لصالح القياس البعدى.

ثانياً: التوصيات:

بناء على ما أسفرت عنه نتائج البحث، وما ترتب عليها من إستخلاصات توصى الباحثة بما يلي:

- 1- ضرورة الإهتمام بتحسين المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه - حديث الذات) وذلك للوصول إلى حالة التدفق النفسى.
- 2- أهمية الدمج والتكامل بين الجانب العقلي والبدنى والمهارى لتحقيق أقصى إستفادة فى تطوير دقة الأداء للاعبى الأنشطة الفردية والجماعية.
- 3- الاهتمام بالمهارات العقلية الأساسية و التخصصية لنوع النشاط الرياضي كطريقة نحو الاستفادة من التدريب العقلي فى المجال الرياضي حيث أنه أحد الأبعاد الرئيسية فى التدريب الرياضي الحديث.
- 4- أهمية العمل على تخصيص الوقت المطلوب للإعداد النفسى بوجه عام، والتدريب العقلي بوجه خاص حتى يمكن الاستفادة من معطيات علم النفس الرياضي، والتي ثبت صلاحيتها فى تطوير مستوى الأداء.
- 5- يجب العناية بالإعداد النفسى طويل المدى مع المتطلبات البدنية والمهارية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أحمد خليل (2007م): موجات ألفا كمؤشر لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى لاعبي المستويات العليا، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، عدد خاص المؤتمر العلمى السنوى الدولى لقسم علم النفس الرياضى، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 2- أحمد صبحى سالم (2004م): تأثير التدريب العقلى على تطوير بعض المهارات الحركية لناشئ الطاولة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
- 3- أسامة كامل راتب (2000م): "تدريب المهارات النفسية تطبيقات فى المجال الرياضى"، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 4- أسامة كامل راتب (2001م): "الاعداد النفسى للناشئين"، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 5- أسامة كامل راتب (2004م): النشاط البدنى والأسترخاء ومدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 6- أسماء محمد عبد الفتاح (2017م): فاعلية تدريب بعض المهارات العقلية على مهارات مواجهة الضغوط الرياضية ومستوى الأداء المهارى على جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع فى الجمباز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- 7- سهير طلعت إبراهيم (2002م): برنامج تدريبي مقترح بإستخدام التدريب العقلى لتحسين مستوى أداء الأرسال ورد الأرسال وتنمية بعض المهارات العقلية فى التنس، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، مجلد 235، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.
- 8- طارق بدر الدين (2005م): "الرعاية النفسية للناشئ الرياضى"، المكتبة المصرية، القاهرة.
- 9- محمد أحمد عبد الله (2006م): الإعداد الشامل للاعبى الهوكى، مركز آيات للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق.
- 10- محمد العربى شمعون (1999م): "علم النفس الرياضى والقياس النفسى"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 11- محمد العربى شمعون (2001م): "التدريب العقلى فى المجال الرياضى"، ط2، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 12- محمد العربى شمعون وماجدة محمد إسماعيل (2001م): " اللاعبة والتدريب العقلى"، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 13- محمد حسن علاوى (2002م): علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 14- مصطفى حسين باهى وسمير عبد القادر جاد (2004م): " المدخل إلى الإتجاهات الحديثة فى علم النفس الرياضى"، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 15- وجدى مصطفى الفاتح ومحمد لطفى السيد (2001م): الأسس العلمية للتدريب الرياضى للاعب والمدرب، ط2، دار الفكر العربى، القاهرة، مصر.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 16- **Hardy J., Hall C.R., Gibbs, C. (2006):** "Self- Talk and Gross Motor Skill Performance: An Experimental Approach?", Athletic Insight, 7,1-13.
- 17- **Janet Ortiz, Linda Lagrange. (2006):** "Efficacy of relaxation techniques In Sport Performance In Women golfers", the sport. Journal united state Sports academ