

## تأثير برنامج مقترح لإستراتيجيات التفكير على تنمية المهارات النفسية ومستوى السلوك الخطي لدى طلاب تخصص الملائمة بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة كفر الشيخ

أ.م.د/ وائل مبروك إبراهيم مبروك

استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات

رياضات المنازل بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها

### Introduction And Problem of research

### مقدمة ومشكلة البحث

إزداد 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 إحتياج إلي القدرة علي الإسترخاء وتركيز الإنتباه والتصور العقلي وغيرها من المهارات العقلية حتى يمكن تحقيق التفوق والتميز في النشاط وخاصة في المواقف الضاغطة .

ويؤكد محمد العربي (٢٠٠١) علي أهمية تطوير التكامل بين العقل والجسم حيث أنه الطريق نحو إكتشاف القدرات الحقيقية ، وذلك من خلال برامج الإعداد العقلي واستخدام إستراتيجيات التفكير وكذا تنمية مختلف المهارات العقلية والتي يجب أن تسير جنباً إلي جنب مع برامج الإعداد البدني والمهاري والخطي 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 الإفتقار إلي الثقة بالنفس. (١٢ : ٤٢٧)

وتمثل إستراتيجيات 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" (٢٠٠٠) 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 الإستراتيجية تبعاً لنوع النشاط الممارس وكذلك خصائص وسمات اللاعب. (١١ : ٢٢)

وتتعدد إستراتيجيات 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 الإعتبار المرنة الكافية لمقابلة إحتياجات النشاط الرياضي وطبيعة الأداء في المنافسة وقدرات اللاعب العقلية. ( ١٦ : ٣٣١ )

وتكمن أهمية إعداد إستراتيجيات التفكير في مواجهة الضغوط النفسية التي تفرضها ظروف الأداء وطبيعة المنافسات والتي تؤثر مباشرة علي مستوي الأداء والتغلب عليها عن طريق المساعدة علي عزل المشتتات الخارجية وتركيز الانتباه علي الواجب الحركي. ( ١٢ : ٢٥ )

وتمثل المهارات النفسية بعداً هاماً في إعداد اللاعبين فهي تلعب دوراً أساسياً في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً إلي جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطئية فالأبطال الرياضيين علي المستوي الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوي البدني والمهاري والخططي ويحدد العامل النفسي نتيجة كفاح اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دوراً رئيسياً في تحقيق الفوز. ( ١٥ : ٣٥ )

ويشير عمرو بدران (٢٠٠٦م) إلي أن تنمية المهارات النفسية من أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة الرياضية وذلك عن طريق تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بإستخدام التدريب علي التصور العقلي بصورة جيدة. ( ٩ : ١٠٣ )

كما يري أسامة راتب (٢٠٠٠م) أن تدريب المهارة النفسية يعتمد علي برامج منظمة تربية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلاً عن جعل الممارسة مصدر للإستمتاع ، كما يذكر أيضاً أن الكثير من المدربين يحرصون علي تصحيح أخطاء الأداء لدي اللاعبين بالمزيد من التمرين ، بينما تكون المشكلة الحقيقية غالباً ليست نتيجة النقص في المهارات البدنية ولكن نتيجة نقص في المهارات النفسية ، وخاصة مهارة الإسترخاء والأداء المهاري تحت ظروف ضاغطة. (٧٩-٨١) ويشير بوراس Booras (٢٠٠١م) إلي أن المهارات النفسية "العقلية" وخاصة مهارة الإسترخاء والتصور

العقلي والانتباه تلعب دوراً هاماً في الوصول إلي المستويات العليا في المجال الرياضي (٢١ : ١٢)

كما يري وليد محمد دغيم (٢٠٠٤م) أن السلوك الخططي وسيلة اللاعب لإدراك وتنفيذ المواقف الخطئية المختلفة خلال المباراة وتستدعي تلك المواقف من اللاعب سرعة التفكير وإتخاذ القرارات السليمة والمناسبة ويستخدم مهاراتة المختلفة والمتغيرات البدنية والعقلية كوسائل لتنفيذ خطط اللعب بما يتلائم مع الموقف الخططي المعين وهو أحد متطلبات الأداء الرياضي التنافسي. ( ١٩ : ٤ ، ٢٠٠ )

وبشير محمد جهاد الجمل (٢٠٠٨م) أن السلوك الخطي يأتي نتيجة التفكير الذي يتطلب الهدوء والإستقرار النفسى الذى يكتسبه اللاعب من خلال الاستمرار والخبرة فى التدريب بحيث يتمكن من إتخاذ القرارات السليمة . (١٣ : ١١)

كما تشير نبيلة أحمد عبد الرحمن وآخرون (٢٠١١م) أن السلوك الخطي هى مهارات حل المشكلة والتي تركز على قدرة اللاعب على قراءة اللعب وتحديد المشكلة التي تواجهه فى المنافسة وإكتساب اللاعب المعلومات عن عدد من العوامل لتحديد أفضل الحلول للمشكلة . (١٧ : ٢٠٤)

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله كمدرس منتدب لطلاب تخصص الملاكمة فى كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة كفر الشيخ أن إتقان الأساليب الخطية مرحلة يصل إليها الطلاب بعد إستغراق وقت طويل فى عملية التعلم ، وأن مجرد تكرار عرض النموذج المثالي غير كافي للتقدم بالمستوى المهارى إذ سرعان ما يحدث فقدان لبعض ملامح الصورة الحركية المنطبعة فى ذهن الطالب نتيجة لضعف قدرة الطالب على الإسترجاع الجيد وتركيز الإنتباه ، الأمر الذى يظهر فى أدائه فى صورة أخطاء. ومن هنا دعت الحاجة إلى البحث عن نوع آخر من التدريب وهو التدريب على إستراتيجيات التفكير لكى يستطيع أن ينمى بعض المهارات العقلية والنفسية ذات الصلة الوثيقة بالوصول إلى المستوى العالى للإرتقاء بالسلوك الخطي .

وفى حدود إطلاع الباحث على الدراسات التي تناولت هذا الموضوع وخاصة فى رياضة الملاكمة لم يجد الباحث أى دراسة تناولت " تأثير برنامج مقترح لإستراتيجيات التفكير على تنمية المهارات النفسية ومستوى السلوك الخطي لدى طلاب تخصص الملاكمة بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة كفر الشيخ " ومن هذا المنطلق فقد اتجه فكر الباحث فى عمل محاوله جادة لمعرفة الدور الذى تلعبه تدريبات إستراتيجيات التفكير كأساليب حديثة فى الملاكمة ومعرفة تأثيرها على المهارات النفسية ومستوى السلوك الخطي لدى طلاب التخصص وهذا ما سعى إليه الباحث من خلال إجراء هذه الدراسة .

## Research Aims

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على " تأثير برنامج مقترح لإستراتيجيات التفكير على تنمية المهارات النفسية و مستوى السلوك الخطي لدى طلاب تخصص الملاكمة بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة كفر الشيخ " من خلال :

- ١- وضع برنامج مقترح للتدريب على إستراتيجيات التفكير لدى طلاب تخصص الملاكمة (عينة البحث)
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح لإستراتيجيات التفكير على تنمية المهارات النفسية لدى طلاب تخصص الملاكمة (عينة البحث) .

٣- التعرف علي تأثير البرنامج المقترح لإستراتيجيات التفكير على مستوى السلوك الخططى لدى طلاب تخصص الملاكمة (عينة البحث) .

### فروض البحث : Research Hypotheses

- (١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات (القبلي والبينى والبعدي) لدى المجموعة التجريبية في المهارات النفسية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- (٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات (القبلي والبينى والبعدي) لدى المجموعة التجريبية في السلوك الخططى قيد البحث لصالح القياس البعدي.

### مصطلحات البحث : Research terms

#### (١) إستراتيجيات التفكير: Thinking Strategies

هي محتوى النشاط العقلي الممارس قبل وأثناء وبعد الأداء ، والذي يتضمن جميع أنواع السلوك والأفكار منذ بداية الأداء وحتى الوصول لإجراءات الاستشفاء والتهدئة. (٢١:١٢)

#### (٢) المهارات النفسية : Psychological Skills

هي قدرات عقلية يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب وتتضمن كل من مهارات الاسترخاء والتنشيط والتصور والانتباه ودافعية الانجاز والثقة بالنفس. (١٤ : ١٩٣)

#### (٣) السلوك الخططى : Tactical Behavior

يشمل كل العمليات العقلية ( التفكير ) والسلوك المرتبط بالتصرف الخططى فى المنافسة وهو قدرة الملائم على اداء الاساليب الخططية المتنوعة فى المواقف المختلفة والتي يمكن تقييمها والحصول من خلالها على النقاط . ( ١ : ٦ )

#### الدراسات السابقة :- Previous studies

##### أولا : الدراسات العربية :

١- قام أحمد سعيد السيد حسن " ٢٠١٤ م " ( ١ ) بدراسة بعنوان " تأثير تدريبات نوعية لبعض مواقف اللكم على فاعلية السلوك الخططى للملاكمين" حيث هدف البحث إلى إعداد برنامج باستخدام التدريبات النوعية لبعض مواقف اللكم ومعرفة تاثيره على فاعلية السلوك الخططى للملاكمين ، واستخدم المنهج التجريبي علي عينة لاعبي المنتخب المصري للملاكمة للمرحلة السنوية (٢٠-٢٨)

سنة وكانت قوامها (١٤) لاعبا وأسفرت النتائج إلى : أن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثيرا ايجابيا على فاعلية السلوك الخطي للملاكمين ( عينة البحث ) .

٢- وقام أحمد سعيد أمين خضر " ٢٠١٤ م " ( ٢ ) بدراسة بعنوان " تأثير استخدام اساليب فن الحلقة على تنمية بعض المتغيرات البدنية والخطية للملاكمين الشباب " حيث هدف البحث إلى إعداد برنامج تدريبي مقترح باستخدام اساليب فن الحلقة ومعرفة تأثيره على تنمية بعض المتغيرات البدنية والخطية للملاكمين الشباب ، واستخدم المنهج التجريبي علي عينة كانت قوامها (٣٠) ملاكم وأسفرت النتائج إلى : أن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثيرا ايجابيا على المتغيرات البدنية والخطية للملاكمين الشباب ( عينة البحث ) .

### ثانيا الدراسات الاجنبية :

١- دراسة هاروود ، دنت **Harwod, Dent** (٢٠٠٣) (٢٢) بدراسة بعنوان "تدريب عملي للمهارات العقلية" بهدف مساعدة اللاعبين علي تطوير مهاراتهم العقلية وبصفة خاصة تنمية الثقة بالنفس وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة مكونة من (٧) لاعبين من فريق التنس بالولايات المتحدة ، وقد أسفرت النتائج عن تطوير المهارات العقلية كتطوير ثقة اللاعب بنفسه قد أدت إلي تحقيق نتائج أفضل وأن الثقة الرياضية يمكن تنميتها.

٢- دراسة اوبست دايسون ، **Obest dison** (٢٠٠٧) (٢٣) بدراسة بعنوان " بروفييل السلوك الخطي للاعبين بعض الانشطة الرياضية " بهدف توضيح اوجه القصور لدى لاعبي ولاعبات أنشطة رياضية متنوعة ( وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على (١٥٠) لاعب ، وقد أسفرت النتائج عن اختلاف القدرات الخطية تبعا للعمر التدريبي والعمر البيولوجي .

### Research Procedures

إجراءات البحث :

### Research Curriculum

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبيني والبعدي للمجموعة الواحدة وذلك لملاءمته لطبيعة البحث .

### Research Population

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة تخصص ملاكمة بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة كفر الشيخ للعام الجامعي ٢٠١٨م الفصل الدراسي الاول حيث بلغ عددهم طبقا لسجلات الكلية

(١٧) طالب ، وتم استبعاد الطلاب المتغيبين عن الدراسة وبلغ عددهم (٢) طالب فأصبح مجتمع البحث (١٥) طالب .

### Research sample

عينة البحث الأساسية :

١- عينة البحث الأساسية :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة تخصص ملاكمة بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة كفر الشيخ للعام الجامعي ٢٠١٨م الفصل الدراسي الاول حيث بلغ عددهم (١٥) طالب .

٢- عينة البحث الاستطلاعية :

اشتملت عينة البحث الاستطلاعية علي عينة قوامها (٢٠) قسمت الى عينة غير مميزة وكانت من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة تخصص ملاكمة بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها للعام الجامعي ٢٠١٨م الفصل الدراسي الاول حيث بلغ عددهم (١٠) طالب وعينة مميزة من لاعبي الملاكمة بمنطقة الملاكمة الذين يتميزون بمستوى عالي واشترك في العديد من بطولات المنطقة والجمهورية وحققوا العديد من الميداليات وعددهم (١٠) لاعبين وذلك خارج عينة البحث الأساسية وتطبق عليهم نفس شروط لحساب المعاملات العلمية للمقياسين من ٢٥/٩/٢٠١٨م إلي ٢٩/٩/٢٠١٨م .

جدول (١) إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو والمهارات النفسية والسلوك الخطي

ن = (٢٥) طالب

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التقلطح
متغيرات النمو	السن	٢١.٢٤	٢١.٠٠	٠.٦٦٣	٠.٣٠٢	٠.٦١٢
	الطول	١٧٥.٠٤	١٧٥.٠٠	٣.٦٣٤	٠.٤٣١	٠.٠٤٨
	الوزن	٨٠.٠٤	٧٧.٠٠	٨.٢٠٣	٠.٢٥٤	٠.٨٤٢
	العمر التدريبي	١.٨٤	٢.٠٠	٠.٦٢٤	٠.١١١	٠.٢٧٤
المهارات النفسية	الاسترخاء	١٥.٧٢	١٥.٠٠	١.٩٠٤	٠.٣٥٠	٠.٣٣٨
	التصور العقلي	١٤.٦٤	١٥.٠٠	١.٤٤٠	٠.٥١٤	١.٢٥١
	تركيز الانتباه	١٥.٧٢	١٦.٠٠	١.٣٠٨	٠.٠٨١	١.١٤٤
	ثقة بالنفس	١٥.١٢	١٥.٠٠	١.٣٠١	٠.٢٤٠	٠.٨١٩
	دافعية الإنجاز	١٤.٣٦	١٤.٠٠	١.٣١٩	٠.٠٢٥	٠.٦٢٣
	القدرة على مواجهة القلق	١٤.١٢	١٤.٠٠	١.٢٦٩	٠.١٥٦	٠.٥١٨
مستوى السلوك الخطي	٥٢.٤٠	٥٠.٠٠	٧.٧٨٩	٠.١١٢	٠.٢٥٠	

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الإلتواء جميعاً تتراوح ما بين (-١.١٤٤ : ١.٢٥١) أي أنها إنحصرت ما بين ٣+، ٣- مما يشير إلى أن مجتمع البحث يقع تحت المنحنى الاعتنالي.

## Tools and means of data collection

## وسائل وأدوات جمع البيانات

- (١) ميزان طبي معايير وذلك لقياس الوزن مقدرا بالكيلوجرام مرفق رقم (٢) وعند إجراء القياس يجب أن يكون الطالب مرتديا مايوه فقط والتأكد من تجفيف العرق ويجب أن يقف الملاكم في منتصف الميزان تماما عند إجراء القياس .
- (٢) شريط قياس لقياس الطول بالسنتيمتر. مرفق رقم (٢)
- (٣) إستمارة لتسجيل بيانات الملاكمين. مرفق رقم (١)
- (٤) اختبار المهارات النفسية لقياس بعض الجوانب النفسية ( العقلية ) المهمة للأداء الرياضي، وصممه (بل) ، و(جون البنسون)، و (كريستوفر شامبروك)، و قد قام (محمد حسن علاوي) بأقتباسه وتعديله مرفق (٤)، ويتكون أبعاده من:- ( القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء- القدرة على التركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق- الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز الرياضي ) (١٥ : ٥٠)

(٥) مقياس تقييم مستوى السلوك الخطي / اعداد سامى محب حافظ (٢٠٠٥) (٥) مرفق (٥)

### - البرنامج المقترح للاستراتيجيات العقلية: مرفق (٦)

أ- أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح للاستراتيجيات العقلية إلى:

- (١) تنمية المهارات النفسية ( العقلية ) الأساسية (الاسترخاء العضلي والعقلي -التصور العقلي- تركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق - الثقة بالنفس -دافعية الانجاز).
- (٢) الارتقاء بمستوى السلوك الخطي لدى طلاب تخصص الملاكمة (عينة البحث) من خلال إستراتيجيات التفكير المطبقة في البرنامج المقترح .

ب - الأبعاد الرئيسية للبرنامج:

يتأسس البرنامج المقترح لإستراتيجيات التفكير على عدة محاور وأبعاد اساسية وهي:

المحور الأول: المهارات (العقلية ) الأساسية :

ويتضمن الأبعاد التالية:

البعد الأول: الإسترخاء العضلي والعقلي والتصور العقلي العام.

البعد الثاني : التصور العقلي المتعدد الأبعاد وتركيز الإنتباه.

البعد الخامس : تركيز الانتباه .

المحور الثاني: المهارات النفسية المرتبطة بالسلوك الخطى في الملاكمة :

ويتضمن الأبعاد التالية:

البعد الاول : الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة القلق.

البعد الثاني : دافعية الإنجاز والقدرة على مواجهة القلق .

المحور الثالث : إستراتيجيات التفكير في السلوك الخطى في الملاكمة :

ويتضمن الأبعاد التالية:

البعد الأول : إستراتيجية التفكير في الواجب المهاري.

البعد الثاني : إستراتيجية الحديث الذاتي الايجابي.

البعد الثالث : إستراتيجية تجزئة الأداء.

جدول (٥) التوزيع الزمن للبرنامج

م	جوانب البرنامج	التوزيع الزمني للبرنامج
١	عدد أسابيع البرنامج .	١٢ أسبوع
٢	عدد الوحدات .	١٢ وحدات
٣	عدد الوحدات خلال الأسبوع الواحد.	١ وحدة
٤	زمن التطبيق في الوحدة الواحدة.	٦٠ق
٥	زمن التطبيق في الأسبوع.	٦٠ق
٦	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج.	٧٢٠ق

جدول (٦) التوزيع الزمني والنسب المئوية وعدد الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح للإستراتيجيات العقلية

النسبة المئوية	الزمن الكلي بالدقائق	عدد الوحدات	عدد الوحدات التدريبية والزمن والنسبة المئوية	المحاور
%١٦.٧٧	١٢٠	٢	المهارات ( العقلية ) الأساسية	
%٣٣.٣٣	٢٤٠	٤	المهارات النفسية المرتبطة بالسلوك الخطى في الملاكمة	
% ٥٠	٣٦٠	٦	استراتيجيات التفكير للمواقف الخطئية	
%١٠٠	٧٢٠	١٢	المجموع	



**إجراءات التطبيق:****Application Procedures****القياس القبلي :****Preliminary Measurement**

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث في الأحد الموافق ٣٠ / ٩ / ٢٠١٨م، ويوم الاثنين ٢٠١٨/١٠/١م لكل من :

- القياسات الأنثروبومترية المختارة قيد البحث (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي).
- مقياس المهارات النفسية .
- مقياس السلوك الخططي للملاكمين .

**برنامج إستراتيجيات التفكير المقترح :**

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث الأساسية ( المجموعة التجريبية) وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/١٠/٢م إلى يوم الثلاثاء ٢٠١٨/١٢/١٨م بواقع وحدة أسبوعياً، وكانت مواعيد التطبيق أثناء المحاضرة للمجموعة التجريبية يوم الثلاثاء من الساعة ٩,٠٠ص إلى الساعة ١١,٣٠ص ، وتم التطبيق في صالة المنازل بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة كفر الشيخ .

**القياس البيني****Intermediate measurement**

بعد الإنتهاء من تطبيق (٦) وحدات من البرنامج تمت القياسات البينية بنفس الطريقة التي تم بها القياس القبلي وذلك في يوم الثلاثاء ٢٠١٨/١١/٦م في كلا من المتغيرات الآتية ( مقياس المهارات النفسية ومقياس السلوك الخططي ) ، وتم تسجيل النتائج والبيانات التي تم التوصل إليها ثم تمت معالجة البيانات إحصائياً بهدف التوصل للنتائج التي يمكن أن تخرج بها الدراسة .

**القياس البعدي****Dimensional measurement**

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج كلة تمت القياسات البعدية بنفس الطريقة التي تم بها القياس القبلي وذلك في يوم الثلاثاء ٢٠١٨/١٢/١٨م في كلا من المتغيرات الآتية ( مقياس المهارات النفسية ومقياس السلوك الخططي ) ، وتم تسجيل النتائج والبيانات التي تم التوصل إليها ثم تمت معالجة البيانات إحصائياً بهدف التوصل للنتائج التي يمكن أن تخرج بها الدراسة .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

## The Results Offer &amp; Explanation &amp; Discussion

## Offer of The Results

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٧) تحليل التباين بين القياسات الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في مقياس المهارات النفسية ن = ١٥

م	المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع الدرجات	مجموع متوسط الدرجات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الدلالة
١	الاسترخاء	بين المجموعات	٢	٢١٢.٨٠٠	١٠٦.٤٠٠	٢٤.٢٨٧	دال
		داخل المجموعات	٤٢	١٨٤.٠٠٠	٤.٣٨١		
		المجموع الكلي	٤٤	٣٩٦.٨٠٠			
٢	التصور العقلي	بين المجموعات	٢	٣٢٧.٢٤٤	١٦٣.٦٢٢	٣٩.٨٠٠	دال
		داخل المجموعات	٤٢	١٧٢.٦٦٧	٣.٢٤٨		
		المجموع الكلي	٤٤	٤٩٩.٩١١			
٣	تركيز الانتباه	بين المجموعات	٢	٢٠٣.٥١١	١٠١.٧٥٦	٥١.٥٣٢	دال
		داخل المجموعات	٤٢	٨٢.٩٣٣	١.٩٧٥		
		المجموع الكلي	٤٤	٢٨٦.٤٤٤			
٤	القدرة على مواجهة القلق	بين المجموعات	٢	٢٨٤.٣١١	١٤٢.١٥٦	٥٥.٩٧٤	دال
		داخل المجموعات	٤٢	١٠٦.٦٦٧	٢.٥٤٠		
		المجموع الكلي	٤٤	٣٩٠.٩٧٨			
٥	الثقة بالنفس	بين المجموعات	٢	٤٤٩.٣٧٨	٢٢٤.٦٨٩	٨٠.٩٨١	دال
		داخل المجموعات	٤٢	١١٦.٥٣٣	٢.٧٧٥		
		المجموع الكلي	٤٤	٥٦٥.٩١١			
٦	دافعية الانجاز	بين المجموعات	٢	٣٩٦.٩٣٣	١٩٨.٤٦٧	٥٨.٧٥٧	دال
		داخل المجموعات	٤٢	١٤١.٨٦٧	٣.٣٧٨		
		المجموع الكلي	٤٤	٥٣٨.٨٠٠			
٧	المجموع	بين المجموعات	٢	١٠٧٢٤.٤٠٠	٥٣٦٢.٢٠٠	٢١٣.١٠٨	دال
		داخل المجموعات	٤٢	١٠٥٦.٨٠٠	٢٥.١٦٢		
		المجموع الكلي	٤٤	١١٧٨١.٢٠٠			

❖ قيمة (ف) الجدولية عند د. ح (٢، ٤٢)، مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٣.٢٢

يتضح من جدول (٧) أن قيمة "ف" المحسوبة > قيمة "ف" الجدولية عند درجة معنوية (٠,٠٥)، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية لمقياس مستوى المهارات النفسية .

جدول (٨) اختبار اقل فرق معنوي L.S.D بين القياسات الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في مقياس المهارات النفسية

المتغيرات	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	قبلي	بيني	بعدي
الاسترخاء	قبلي	١٥.٤٦٧	٢.٠٣١		١.٦٠٠(*)	٥.٢٠٠(*)
	بيني	١٧.٠٦٧	٣.٠٢٧			٣.٦٠٠(*)
	بعدي	٢٠.٦٦٧	٢.٨٧٠			
*قيمة L.S.D = ١.٣٤٥						
التصور العقلي	قبلي	١٤.٦٦٧	١.٦٣٣		٣.٥٣٣(*)	٦.٦٠٠(*)
	بيني	١٨.٢٠٠	٣.٥٦٠			٣.٠٦٧(*)
	بعدي	٢١.٢٦٧	٢.٤٩٢			
*قيمة L.S.D = ١.١٥٨						
تركيز الانتباه	قبلي	١٥.٦٠٠	١.٢٤٢		٢.٣٣٣(*)	٥.٢٠٠(*)
	بيني	١٧.٩٣٣	٣.١٢٦			٢.٨٦٧(*)
	بعدي	٢٠.٧٣٣	٢.٠٥٢			
*قيمة L.S.D = ٠.٩٠٣						
القدرة على مواجهة القلق	قبلي	١٥.٠٦٧	١.٠٣٢		٢.٦٠٠(*)	٦.١٣٣(*)
	بيني	١٧.٦٦٧	٣.١٩٨			٣.٥٣٣(*)
	بعدي	٢١.٢٠٠	٢.٢١٠			
*قيمة L.S.D = ١.٠٢٤						
الثقة بالنفس	قبلي	١٤.٨٠٠	١.١٤٦		١.٧٣٣(*)	٧.٤٠٠(*)
	بيني	١٦.٥٣٣	٢.٩٠١			٥.٦٦٧(*)
	بعدي	٢٢.٢٠٠	٢.٤٢٦			
*قيمة L.S.D = ١.٠٧٠						
دافعية الانجاز	قبلي	١٤.٠٠٠	١.٣٦٣		٣.٩٣٣(*)	٧.٢٦٧(*)
	بيني	١٧.٩٣٣	٣.٤٦٢			٣.٣٣٣(*)
	بعدي	٢١.٢٦٧	٢.٦٠٤			
*قيمة L.S.D = ١.١٨١						
المجموع	قبلي	٨٩.٦٠٠	٤.٢٣٩		١٨.٠٠٠(*)	٣٧.٨٠٠(*)
	بيني	١٠٥.٣٣٣	١٨.٥٩١			١٩.٨٠٠(*)
	بعدي	١٢٧.٣٣٣	٥.٧٤٠			
*قيمة L.S.D = ٣.٢٢٣						

يتضح من جدول (٨) الدلالة الاحصائية لاقل فرق معنوي كانت جميعا ٠.٠٠٠ وهي اقل من ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق داله احصائيا بين القياسات الثلاثة قبلي والبيني والبعدي في مقياس المهارات النفسيه

جدول (٩) تحليل التباين بين القياسات الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في مقياس السلوك الخططي

ن = ١٥

المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع الدرجات	مجموع متوسط الدرجات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الدلالة
السلوك الخططي	بين المجموعات	٢	١٠٤٧١.١١١	٥٢٣٥.٥٥٦	٩٣.١٧٥	دال
	داخل المجموعات	٤٢	٢٣٦٠.٠٠٠	٥٦.١٩٠		
	المجموع الكلي	٤٤	١٢٨٣١.١١١			

❖ قيمة (ف) الجدولية عند د ح (٢، ٤٢)، مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٣.٢٢

يتضح من جدول (٩) أن قيمة "ف" المحسوبة > قيمة "ف" الجدولية عند درجة معنوية (٠,٠٥) ، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية لمقياس مستوى السلوك الخططي .

جدول (١٠) اختبار اقل فرق معنوي L.S.D بين القياسات الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في مقياس السلوك الخططي

المتغيرات	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	قبلي	بيني	بعدي
السلوك الخططي	قبلي	٤٩.٣٣٣	٨.٨٣٧		١٧.٣٣٣(*)	٣٧.٣٣٣(*)
	بيني	٦٦.٦٦٧	٤.٨٧٩			٢٠.٠٠٠(*)
	بعدي	٨٦.٦٦٧	٨.١٦٥	L.S.D = ٤.٨١٧ قيمة*		

يتضح من جدول ( ١٠ ) الدلالة الاحصائية لاقل فرق معنوي كانت جميعا ٠.٠٠٠ وهي اقل من ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق داله احصائيا بين القياسات الثلاثة قبلي والبيني والبعدي في مستوى السلوك الخططي

### مناقشة النتائج وتفسيرها : The Results Discussion and Explanation

في ضوء نتائج البحث وأهدافه وإجراءاته والعينة المختارة قام الباحث بمناقشة النتائج وتفسيرها للتحقق من فروض البحث على النحو التالي:

#### • مناقشة النتائج المرتبطة بفرضي البحث:-

(١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات (القبلي والبيني والبعدي) لدى المجموعة التجريبية في المهارات النفسية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

يتضح من جداول ( ٧ ) ، ( ٨ ) ، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات (القبلي والبيني والبعدي) لدى المجموعة التجريبية في المهارات النفسية قيد البحث لصالح القياس البعدي (الاسترخاء التصور العقلي - تركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق - الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز )

ويعزى الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج المقترح للإستراتيجيات التفكير من قبل الباحث حيث تميز هذا البرنامج بالعمل على اكتساب وتنمية المهارات العقلية والنفسية مثل الثقة بالنفس وتركيز الانتباه حيث تساعد اللاعب على التركيز على ما هو هام أثناء المنافسة وعزل ما عدا ذلك والبعد عن التركيز السيئ الذي يؤدي إلى حدوث الأخطاء الأمر الذي يجعله يمتلك مستوى من الثقة والتركيز التي لا تتغير كنتيجة للفشل أو الأخطاء مما ساعد اللاعب على اكتساب القدرة على سرعة نسيان الأخطاء أو الشعور بالفشل أثناء المنافسة والاستمرار في الأداء بصورة أفضل . ومساعدة اللاعب إلى سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية بعد الإخفاق أو الفشل عن طريق تدريبات الاسترخاء والتصور العقلي التي تجعل اللاعب يركز إنتباه ويعزل الأفكار السلبية والمثيرات التي قد تؤدي إلى حدوث الأخطاء أثناء الأداء سواء في التدريب أو المنافسة .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه **وليد جبر (٢٠٠٤م)** (١٨) إلى أن محتوى الإستراتيجيات العقلية مرتبط كل منها بالأخر وأنه يمكن إستخدام هذا المحتوى في صورة تكاملية شاملة لتنمية وتطوير المهارات العقلية وال نفسية .

ومع ما أشار إليه **بوب بومان Bob Bowman (٢٠٠٤م)** (٢٠) أن هناك أربعة عناصر رئيسية للحصول علي ميدالية عالمية وهي (الكفاءة الفنية - القدرة علي التحمل - القوة والسرعة - التفكير بإستراتيجية).

وبصفة عامة فإن النجاح في تحقيق أي إستراتيجية يتأسس علي تنمية المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء - التصور - تركيز الانتباه) وعلى تنمية المهارات النفسية (القدرة على مواجهة القلق - الثقة بالنفس - دافعية الانجاز ) وهو ما أشار إليه **جارسيا RamirezGarcia (٢٠٠٣م)** (٢٤) من أن نجاح أي إستراتيجية يتأسس علي تنمية المهارات العقلية والنفسية الآتية .

ويؤكد على ذلك ما أشارت إليه **"ليزا براون" Lisa Brown (٢٠٠٨م)** (٢٥) من أن الحديث الذاتي الإيجابي خلال عملية تدريب الأفكار العقلية يعطي اللاعب المهارات النفسية التي تؤهله للعب تحت ضغط وتحقيق الفوز. وكذلك ما أوضحه **هارود ودنت Harod & Dent (٢٠٠٣م)** (٢٢) من أن الإستراتيجيات العقلية من شأنه تطوير المهارات النفسية والعقلية .

وتتفق ذلك مع نتائج العديد من الدراسات منها **عمرو سعيد إبراهيم أحمد (٢٠١٠م)** (١٠) **أحمد محمد محمد محمود " ٢٠١٨ م (٣) ، وصفاء غازی محمد (٢٠٠٧م) (٧) ، وليد أحمد جبر (٢٠٠٤م) (١٨) جيم كاملا ، ليندور Jim Kamla , Lindauer (٢٠٠٢م) (٢٦) هاروود ، دنت Harwwod, Dent (٢٠٠٣م) (٢٢) ، على أهمية توافر استراتيجيات التفكير للمتعلمين في تعلم الأنشطة الرياضية المختلفة التي تعطي اللاعب المهارات النفسية التي تؤهله للعب تحت ضغط وتحقيق الفوز.**

#### • مناقشة النتائج المرتبطة بفرضي البحث:-

(٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات (القبلي والبيني والبعدي) لدى المجموعة التجريبية في السلوك الخطي قيد البحث لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (١٠) ، (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات (القبلي والبيني والبعدي) لدى المجموعة التجريبية في السلوك الخطي لصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى فعالية البرنامج المقترح لإستراتيجيات التفكير فى تنمية المهارات النفسية ومستوى الأداء الخطى ، حيث استخدام إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى وتجزئة الاداء تعتبر نوعاً من التخطيط العقلي والإعداد اللفظي الذي يساعد على الإرتقاء بمستوى دقة المهارات الخطية . وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة أحمد محمد محمد محمود " ٢٠١٨ م " ( ٣ ) من وجود علاقة إيجابية بين استخدام الحديث الذاتى والكلمات المزاجية ومستوى الأداء ،

حيث يشير سامى محب حافظ (٢٠٠٦م) إلى أهمية التفكير العقلى وضرورة وتوظيف هذا التفكير فى شكل سلوك حركى فى كل موقف من مواقف اللكم والقدرة على إتخاذ القرار السليم فى التوقيت المناسب وإدراك العلاقات بين المواقف المختلفة والمتنوعة بسرعة اختيار انسب الحول البديلة فى صورة سلوك هجومى أو دفاعى أو هجوم مضاد بناء على تحليل تلك المواقف وكيفية الأستفادة منها وإختيار أماكن مناسبة لتسديد أكبر عدد من اللكمات فى المكان والوقت المناسب . ( ٦ : ٤ )

ويتفق ذلك مع ما أشار الية عبد الستار جبار (٢٠٠٦م) أن خطط اللعب ماهى إلا عملية إختيار لمهارة حركية معينة فى موقف معين . بينما يتطلب الأداء الخطى دائماً وفى كل وقت إسهام العمليات التفكيرية المتعددة فى أثناء الأداء نظراً لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة فى أثناء المنافسات الرياضية ( ٨ : ٣١ ) ويؤكد على ذلك ما أشار الية محمد جهاد الجمل (٢٠٠٨م) أن السلوك الخطى ياتى نتيجة التفكير الذى يتطلب الهدوء والإستقرار النفسى الذى يكتسبه اللاعب من خلال الإستمرار والخبرة فى التدريب بحيث يتمكن من إتخاذ القرارات السليمة . ( ١٣ : ١١ )

ويؤكد محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) نقلاً عن سنجر Singer (١٩٨٨م) أنه يجب الربط بين إستراتيجيات التدريب النفسى "العقلي" والتدريب المهارى وتطوير التكنيك ، مما يساعد على تطوير المهارة وتحسين أسلوب أدائها ، حتى تكون عملية التدريب الرياضى ممتعة وذات قيمة كبيرة.( ١٥ : ٥٢ )

وتتفق نتائج البحث مع نتائج دراسة إدارود ، دنت Dent , Harwood (٢٠٠٣)(٢٢) أحمد سعيد السيد حسن " ٢٠١٤ م " ( ١ ) أحمد محمد محمد محمود " ٢٠١٨ م " ( ٣ ) أن تدريب المهارات العقلية يساهم فى تطوير المهارات النفسية وتحسين مستوى الأداء للرياضيين .

## الإستنتاجات والتوصيات

## Conclusion and Recommendation

## أولاً : الإستنتاجات

## Conclusion

من واقع النتائج التي توصل إليها الباحث وفي ضوء المعالجات الإحصائية لهذه النتائج وفي نطاق طبيعة العينة وأهداف البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

١. البرنامج المقترح لإستراتيجيات التفكير له تأثير دال إحصائياً على تنمية المهارات النفسية والسلوك الخططي لدى طلاب تخصص الملاكمة (عينة البحث).

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات (القبلي والبيني والبعدي) لدى المجموعة التجريبية في المهارات النفسية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات (القبلي والبيني والبعدي) لدى المجموعة التجريبية في السلوك الخططي قيد البحث لصالح القياس البعدي.

## ثانياً : التوصيات :

## Recommendations

من خلال نتائج البحث وفي ضوء ما توصل إليه الباحث من إستنتاجات يوصى الباحث بالتالي:

١- تطبيق البرنامج المقترح وإستخدام إستراتيجيات التفكير التي تضمنها البرنامج وهي (التفكير في الواجب المهاري ، الحديث الذاتي وتجزئة الأداء) جنباً إلى جنب مع البرنامج المهاري المستخدم في تدريب لاعبي الملاكمة ، حيث أوضحت نتائج البحث وكذلك مجموعة من الدراسات والبحوث أهمية هذه الإستراتيجيات في الإرتقاء بالمهارات النفسية ومستوى السلوك الخططي .

٢- تصميم وإستخدام إستراتيجيات التفكير التي تتناسب مع المراحل السنوية المختلفة وتغطي جميع مهارات الملاكمة سواء الدفاعية أو الهجومية. ودمجها داخل برامج التدريب البدني والمهاري والخططي لتحقيق أقصى إستفادة والوصول بقدرات اللاعبين لأقصى مستوياتها .

٣- 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 السلوك الخططي .

٤- 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

٥- ضرورة عمل دورات للمدرّبين والمعلمين لتدريبهم على تصميم واستخدام إستراتيجيات التفكير المتعددة وتطبيقها في مختلف الأنشطة الرياضية لمواكبة التطور الحديث في عملية التعليم والتدريب .

## Freigns and Arabic returning

## المراجع العربية والأجنبية

### Arabic returning

### أولاً : المراجع العربية

- ١- أحمد سعيد السيد حسن : تأثير تدريبات نوعية لبعض مواقف اللكم على فاعلية السلوك الخططي للملاكمين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية -جامعة المنصورة ، ٢٠١٤ ،
- ٢- أحمد سعيد امين خضر : تأثير استخدام اساليب فن الحلقة على تنمية بعض المتغيرات البدنية والخططية للملاكمين الشباب ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ، ٢٠١٤م
- ٣- أحمد محمد محمد محمود عثمان :تأثير بعض الاستراتيجيات العقلية المقترحة لتنمية المهارات النفسية على حالة قلق المنافسة ومستوى اداء بعض المهارات الاساسية لدى ناشئ الكاراتية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠١٨م
- ٤- أسامة كامل راتب: .: تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٥- سامي محب حافظ : بناء مقياس التفكير الخططي في رياضة الملاكمة ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، العدد ١١ ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٥ ،
- ٦- سامي محب حافظ : المدخل الى الملاكمة الحديثة ، ط ٢ ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة ، ٢٠٠٦م
- ٧- صفاء غازي محمد : دمج استراتيجيات التفكير وتأثيرها على تنمية المهارات العقلية ومستوى الأداء في مادة الجمباز لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية. ٢٠٠٧
- ٨- عبد الستار جبار : الذكاء الرياضي ، دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٦م



- ٩- عمرو أحمد بدران: علم النفس التدريب الرياضي، دار الكتب والوثائق القومية، دار السلام للطباعة والنشر، المنصورة، ٢٠٠٦م.
- ١٠- عمرو سعيد إبراهيم أحمد : فاعلية برنامج تدريبي نفسي لتنمية بعض المهارات النفسية لدي لاعبي الكاراتيه بدلالة بعض المؤشرات الفسيولوجية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠١٠م
- ١١- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي والأداء الرياضي، اللجنة الأولمبية المصرية، المركز العلمي الأولمبي، ٢٠٠٠م.
- ١٢- محمد العربي شمعون ، ماجدة إسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. ٢٠٠١م
- ١٣- محمد جهاد الجمل : تنمية مهارات التفكير الابداعي ، دار الكتب الجامعي ، العين ، ٢٠٠٨م
- ١٤- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، الطبعة السادسة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢م
- ١٥- محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ١٦- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب) ، دار الفكر العربي، القاهرة. ١٩٩٥م
- ١٧- نبيلة احمد عبد الرحمن واخرون : المدرب والتدريب مهنة وتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١١م
- ١٨- وليد أحمد جبر: فاعلية الاستراتيجيات العقلية علي توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠٤م.
- ١٩- وليد محمد محمد دغيم : تأثير برنامج تدريبي على تنمية قدرة التفكير الخططي الهجومي على لاعبي كرة الماء ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ، ٢٠٠٤

### Freigns returning

ثانيا : المراجع الأجنبية

- ٢٠- **Bob Bowman** : world –class Medley swimmer, Journal – Article,  
U.S. ٢٠٠٤

- ٢١- **Booras M:** The Relationship Of Mental Skill To Performanc On A tennis Accuracy Task Under Fatigued Etnon- Fatiguated Condition, ٢٠٠١.
- ٢٢- **Harwood, C; Dent-P:** Practical mental skills training. Journal Article. London. ٢٠٠٣
- ٢٣- **Obes Dison:** the tactical behavior profile of some players sporting activities.texas woman university USA.٢٠٠٧
- ٢٤- **Ramirez – Garcia – Carlos. :** Mental training for endurance sports. Canada. ٢٠٠٣
- ٢٥- [http://www.lisabrown.ca/mtt\\_for\\_sort.htm](http://www.lisabrown.ca/mtt_for_sort.htm)
- ٢٦- <Http://www.usi.edu/educ/physed/facresearch.asp>