

فاعلية برنامج لبعض المهارات العقلية علي المتغيرات البدنية الخاصة والإنجاز الرقمي في رفعة الخطف باليدين لدي الرباعيين

د/ سامح محمد رشدي

المقدمة ومشكلة البحث

إن دراسة العلاقة الوظيفية بين علم النفس والحركة هو أحدث التخصصات في دراسة حركة الرياضي عامة والرباع بصفة خاصة (١٠: ٣٥٠) لذا كان لا بد من تدعيم تدفق الطاقة البدنية والعقلية في اتجاه واحد أثناء المنافسة الرياضية لمواجهة الضغوط والسيطرة علي ردود الأفعال العصبية وتوجيهها لصالح الأداء (٢٠ : ٤٢٧) (٢١ : ١-٣) و يعد التدريب العقلي (Mental training) أحد الأساليب الحديثة ذات الفاعلية في تنمية المهارات الحركية ويشير (محمد العربي) إلي أن التدريب علي المهارات العقلية يكون هو الفيصل بين اللاعبين عند تقارب المستوي البدني والفني والخططي (١٦: ١٦٦) (١٧ : ٣٣) ورياضة رفع الأثقال تتطلب قوة في الجهاز العصبي وقدرة عالية من التركيز والإدراك من أجل تحقيق الرباع للإنجاز الرقمي المناسب أو تجاوزه بانجاز جديد (٢٥ : ٥٥٩) (٣٢)

والاتجاهات الحديثة في تدريب الرباع تتجه نحو زيادة ناتج القوة الموجودة لديه وثبات وزن جسمه من أجل ارتفاع قوته النسبية يؤكد كلاً من (عويس الجبالي) و(كمال محجوب) أن هذا يمكن تحقيقه بفعل عدة عناصر منها حالة الاسترخاء في العضلات قبل بداية الرفعة والانفعال الايجابي لتحدي الأثقال وتركيز الانتباه وسرعة رد الفعل الناتج عن الإحساس بالمقاومة والتوافق الدقيق بين المجموعات العضلية المسؤولة عن الأداء الحركي (١٤ : ١٠٠) (١٣ : ٣٥٧ ، ٣٥٨)

ويري (سيد عبد المقصود) أنه في بداية التعلم المهاري يكون الوعي لدي الرباع موجهاً إلي تفاصيل المهارة ومع تقدم مستوي الأداء يتحرر الوعي ويوجه الي ضبط أدق التفاصيل الحركية ، ويرتقي هذا الأداء من خلال المزيد من الفهم الطبيعية المهارة لتقوية الممرات العصبية الخاصة تبعاً للإشارات العصبية المرسلة من الجهاز العصبي الي العضلات العاملة وهنا تبرز أهمية التدريب العقلي حيث يشير (هارا Harre) إلي أن الانجازات الرياضية العالمية تتطلب قدراً كبيراً من الاستخدامات العقلية و،إصدار القرارات وهو ما يجب التركيز عليه خلال التدريب الرياضي قبل الوصول الي المنافسات (١٦ : ٣٦) وهو ما يؤكد (علاوي وأبو العلا عبد الفتاح) من أن الرباع يحتاج إلي تقدير كميات وأنواع مختلفه من القوة لمواجهة الثقل المرفوع خلال زمن الأداء الذي لا يتجاوز ٣,٥ - ٤ ثانية وذلك ارتباطاً بذاكرته الحركية (١٨ : ٨٨ : ٨٩) (٣١)

ويشير (ممدوح محمد) الي أن الخطأ في تقدير كمية ونوع القوي سيؤدي إلي الخلل في علاقة المراحل الحركية وبالتالي انهيار المنظومة الحركية للأداء (٢٣: ٦) وأكدت دراسات (تاماش اجان ،لازار بروجنا) (Tamas Ajan – Baroga) ان الانجاز الرقمي ومستوي الأداء المهاري في رفع الأثقال يرتقيا بزيادة نسبة الأداء الرأسي أثناء الرفعة وتناسب القوة المبذولة مع الثقل المرفوع أثناء زمن الرفعة (٣٠ : ٤٦) لذا كان علي المدرب في رفع الأثقال أن يطور دائماً الذاكرة الحركية للرباع من خلال استخدام التصور العقلي المتعدد الحواس الذي يؤدي إلي حدوث انقباضات صغيرة جدا مصاحبة في العضلات المسؤولة عن الأداء المهاري الذي يتصوره الرباع ويصل هذا التنبيه بنفس النتائج الحادث في الأداء الحقيقي للرفعة مما يهيئ الظروف لتحريك البرنامج الحركي ويتم المسار بنفس التوافق (١٠: ١٠٠ - ١٠٣) ويحتاج الرباع الي الانتباه الحسي والداخلي من أجل الوصول لذلك لما للانتباه من أثر عظيم علي الإدراك والانفعال والتفكير الصحيح أثناء زمن الرفعة (٩ : ٤٤)

ويؤكد علماء النفس علي أهمية تركيز الانتباه لدي الرباعين وتركيز الانتباه يصل الي قمته في سن ١٨سنة ويبدأ في الانخفاض من سن ٢٥ سنة وهوفي رفع الأثقال يظهرعلي مرحلتين الأولى قبل الوصول الي منصة الرفع والثانية عند مواجهه الثقل ويتراوح زمن تركيز الانتباه لدي الرباع ما بين ٢١,١ ث - ٢٩,٧ ث لدى الناشئين وما بين ٢٥,١ ث - ٣٣,١ ث لدي الكبار حيث يرتبط تركيز الانتباه بوزن الثقل المرفوع ورقم المحاولة وأهميتها فالرباع لا يشرع في الرفع الا عندما يحسن ان هناك استعداد نفسي وهدهو تام مصحوبا بتيار من القوة النفسية والبدنية تدفعه لأداء الرفع عند ذلك فقط تكون الرفعة ناجحة(٢٥: ٦٠٨) (٣٣) ويؤكد كل من (وديع ياسين) ، (هارا / Harre) ، و(كيرهارد كارل Kur Hard Karl) أن علماء التدريب يؤكدون علي ضرورة تنمية التركيزحيث ان قمة تركيز الانتباه لدي الرباع تليها ظهور قوته عند أعلى مستوي حيث يصاحب قمة التركيز عدة انماط من التكيف الحسي والعضلي والعصبي والدوري والتنفسي (٣ : ٤١٦) (٢٥ : ٥٤) ولما كانت رفعة الخطف مهارة عالية التكيف تتطلب حدوث سلسلة من العمليات التنظيمية المميزة بين الحس والعقل والحركة بما يحقق قمة التناسق بين عمل الجهازين العضلي والعصبي خلال زمن ٣,٥ - ٤ ث هو زمن الأداء وتصل سرعة رفعة الخطف إلي ٢٠٠ - ٢٢٠ سم / ث لذا كان لا بد للرباع من الوصول إلي أفضل مستويات الإحساس والتصوير والانتباه من أجل تحقيق الانجاز الرقمي في هذه الرفعة ، وقد لاحظ الباحث بحكم عمله وتخصصه في مجال رفع الأثقال أن هناك إهمال في تدريب الجانب النفسي ومنه الجانب العقلي في برامج إعداد الرباعيين والتركيز فقط عند التخطيط للتدريب على الجانب

البدني والفني لدي الرباع من أجل تنمية مقادير القوى لدية دون النظر إلي كيفية الاستفادة المثلي والتوجيه الأمثل لهذه القوة لصالح الأداء المهاري وكذلك دون السيطرة والتحكم فيها أثناء المنافسة من يجعل الرباعيين يرتفع لديهم معدل التوتر والقلق والخوف من الثقل المرفوع والخوف من الفشل في الأداء وعجز الرباع عن إدراك المنبهات وبصاحب ذلك قلة التوافق الحركي والخروج عن الأداء المثالي وانخفاض سرعة رد الفعل وانخفاض السرعة الحركية فيظهر الرباع أقل من مستواه ويحقق أرقاماً تقل عن إمكانياته الحقيقية سواء كان ذلك عند التدريب أو في المنافسة الرياضية ولا يمكن التغلب علي كل هذه المشكلات إلا من خلال التخطيط لبرامج لتنمية المهارات العقلية لدي الرباعيين جنباً الي جنب مع تخطيط برامج للإعداد البدني والمهاري لذا كانت الحاجة لقيام الباحث بإجراء هذه الدراسة

هدف البحث :

يهدف البحث الى دراسة فاعلية برنامج مقترح لتنمية بعض المهارات العقلية (الاسترخاء - التصور - العقلي - تركيز الانتباه) علي المتغيرات البدنية الخاصة والإنجاز الرقمي في رفعة الخطف لدي الرباعيين

تساؤلات البحث :

١- ما هو تأثير البرنامج المقترح لتنمية بعض المهارات العقلية(الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) علي مستوى الصفات البدنية الخاصة لرفعة الخطف باليدين لدي عينة البحث التجريبية من الرباعيين ؟

٢- ما هو تأثير البرنامج المقترح لتنمية بعض المهارات العقلية (الاسترخاء- التصور العقلي - تركيز الانتباه) علي مستوى الإنجاز الرقمي في رفعة الخطف باليدين لدي عينة البحث التجريبية من الرباعيين ؟

المصطلحات المستخدمة في البحث:

١- البرنامج (programme)

"هو مجموعة من التعليمات والأوامر التي ينبغي القيام بها لأداء مهام معينة لحل المشكلة المطروحة واستخراج النتائج " (٣١ : ٢) (٥ : ٧)

٢- المهارات العقلية (Mental Skills)

عرفها (محمد العربي) أنها "برامج منظمة تربية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب القدرة على مواجهة الضغوط والقدرة علي وضع أهداف تستثمر التحدي ولكن بصورة واقعية (١٧ : ٤٩)

٣- الاسترخاء (Relaxation) :

عرفها (محمد علاوي) بأنه هو غياب أي إنقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماماً أو الوصول إلى درجة الصفر تقريباً في النشاط العضلي " (٥ : ٧)

٤- التصور العقلي (Mental imagery)

عرفه (مارتييز) بأنه "خبرة مماثلة للخبرة الحسية السمع، البصر ، الاحساس ولكنها في غياب المثير الخارجي " (٥ : ٧) (١٦ : ٥٧)

٥- تركيز الانتباه (concentration) :

عرفه (محمد العربي) بأنه : "القدرة علي تثبيت الانتباه علي مثير مختار لفترة من الزمن (١٦ : ٢٧٨)

٦- الإنجاز الرقمي (Achievement Record)

هو أقصى ثقل يستطيع الرافع رفعه في المنافسات أو التجارب الشهرية خطأً أو نظراً طبقاً للقواعد المنظمة لقانون التنافس في رياضة رفع الأثقال" (١٢ : ١١)

٧- الرافع (Weightlifter) :

"هو المتسابق الذي يرفع الأثقال طبقاً لقانون رياضة رفع الإثقال (١ : ٩)

٨- رفعة الخطف باليدين (Snatch Sublimity)

"هي رفع الثقل بكلتا اليدين من علي منصة الرفع إلي أعلى الرأس دون توقف باستخدام فتح الرجلين للجانبين مع ثني الركبتين كاملاً (٦ : ٤٣)

الدراسات السابقة :

- دراسة (علي حسن السعدني) (١٩٩٨م) بعنوان تأثير برنامج للتدريب العقلي علي بعض المتغيرات النفسية ومستوي الانجاز للاعبين رفع الأثقال

- هدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير استخدام التدريب العقلي علي بعض المتغيرات النفسية ومستوي الانجاز للاعبين رفع الأثقال
- المنهج المستخدم : التجريبي - العينة (٢٢) لاعب
- البرنامج المقترح للتدريب العقلي ذا فاعلية ونسب تحسن دالة في تطوير المتغيرات النفسية والمستوى الرقمي للرباعيين (١٢)
- دراسة (سامح محمد رشدي) (١٩٩٩م) بعنوان برنامج تدريب عقلي لتصحيح بعض أخطاء مسار الثقل في رفعة الخطف باليدين لدي الرباعين
- هدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير استخدام التدريب العقلي علي تصحيح بعض أخطاء مسار الثقل في رفعة الخطف باليدين لدي الرباعيين
- المنهج المستخدم: التجريبي - العينة (٢) رباعين اثنين
- برنامج التدريب العقلي المقترح أدي الي تصحيح بعض أخطاء مسار الثقل في رفعة الخطف باليدين لدى الرباعين (٨)
- دراسة (سامح محمد رشدي) (٢٠٠٥م) بعنوان تطوير التوظيف التوقيتي لبذل القوة وتمارين الربط والإطالة العضلية كدالة ارتباطية بالانجاز الرقمي في رفعة الخطف لدي الرباعين
- هدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير استخدام كل من التدريب العقلي وتمارين الربط والإطالة العضلية علي الإنجاز الرقمي في رفعة الخطف لدي الرباعيين
- المنهج المستخدم : التجريبي - العينة (٥) خمسة رباعيين
- استخدام التدريب العقلي يطور توظيف بذل القوه خلال مراحل مسار الثقل ويحسن مستوى الإنجاز الرقمي في رفعة الخطف لدي الرباعيين واستخدام التدريب العقلي ومصاحباً للتدريب البدني الممثل في تمارين الربط وتمارين الإطالة العضلية له معاملات تحسن أعلي من استخدام التدريب العقلي منفرداً (٩)
- دراسة (محمود محمد أشرف) (٢٠١٢م) بعنوان : فاعلية برنامج للتصور العقلي علي بعض المتغيرات النفسية لبراعم الاسكواش
- هدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي علي بعض المتغيرات النفسية لبراعم الاسكواش

- المنهج المستخدم : التجريبي - العينة : ١٠ لاعبات
استخدام التصور العقلي ادي تحسين بعض المتغيرات النفسية لبراعم الاسكواش وأظهر نسب
تحسن عالية في القياس البعدي (٢١)
- دراسة (بدر رجب محمد) (٢٠١٥م) بعنوان : تأثير برنامج لبعض المهارات العقلية علي
قلق الامتحان قلق المنافسة لطلاب الشهادة العامة الدولية للتعليم الثانوي (i:G:C.S.E)
- هدف الدراسة إلي التعرف علي تأثير برنامج مقترح لبعض المهارات العقلية علي قلق
الامتحان وقلق المنافسة لطلاب الشهادة العامة الدولية للتعليم الثانوي (i:G:C.S.E)
- المنهج المستخدم : التجريبي - العينة : ٣٣ طالبه وطالبة
- البرنامج المقترح لبعض المهارات العقلية أدي يإلي تأثير ايجابي علي انخفاض قلق الامتحان
وقلق المنافسة لطلاب الشهادة العامة الدولية للتعليم الثانوي (i:G:C.S.E)

(٤)

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبية وضابطة

باستخدام القياس القبلي والقياس البعدي لمناسبته لطبيعة البحث

مجتمع البحث: لاعبي رفع الأثقال بنادي الإنتاج الحربي الناشئين ويبلغ عددهم

١٦ رابع عينة البحث : بلغ حجم عينة

البحث الأساسية (٤) أربعة رباعين ناشئين أبطال الجمهورية

ضمن فريق رفع الأثقال بنادي الإنتاج الحربي تم تقسيمهم بالتساوي بحيث

يكون :

- اثنين (٢) منهم مجموعه تجريبية - اثنين (٢) منهم مجموعة ضابطة

جدول رقم (١) توصيف عينه البحث

م	المتغير	عينة البحث الأساسية			
		تجريبية		ضابطة	
		الرباع رقم (١)	الرباع رقم (٢)	الرباع رقم (٣)	الرباع رقم (٤)
١	العمر الزمني (السنة)	١٧	١٨	١٧	١٨
٢	العمر التدريبي (بالسنة التدريبية)	٣	٤	٣	٤
٣	الطول الكي للجسم (سم)	١٦١	١٧٣	١٦٠	١٧٢
٤	وزن الجسم العقلي (كجم)	٦٦,٥	٧٤,٠	٦٦,٤	٧٤,٦

٧٧	٦٩	٧٧	٦٩	الفئة الوزنيه (كجم)
١٠٢,٥	٩٦	١٠٢,٥	٦٥	الانجاز الرقمي لرفعة الخطف (كجم)

ادوات جمع البيانات :

١- الأجهزة والأدوات :

- ساعة إيقاف لحساب الزمن
- ملعب رفع الأثقال
- شريط قياس بالسلم
- ميزان الكتروني لقياس الوزن
- جهاز ديناموميتر لقياس قوة القبضة
- جهاز رفع الإثقال (البار + المحابس + الأقراص)
- جلة وزن ٧,٢٦ كجم
- جهاز ديناموميتر لقياس القوة الثابتة

٢- الاستثمارات :

قام الباحث بتصميم استمارة استفتاء رأى الخبراء (مرفق ١) حول مايلي :

- ١- المتغيرات البدنية الخاصة في رفعة الخطف وأفضل الاختبارات الممثلة لكل متغير
- ب- أفضل الاختبارات العقلية لقياس المهارات العقلية قيد البحث التي يحويها البرنامج المقترح (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه)
- ج- أبعاد البرنامج المقترح لتنمية المهارات العقلية قيد البحث
- ٣- الاختبارات والقياسات:

أولاً : اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة برفعة الخطف مرفق (٢)

ويوضحها الجدول التالي

جدول رقم (٢) المتغيرات البدنية الخاصة برفعة الخطف والاختبار الممثل لكل متغير

م	المتغير البدني	وحدة القياس	الاختبار الممثل
١	القوة القصوى	كجم	قياس (عضلات - الجذع - الذراعين - القبضة) باستخدام الديناموميتر
٢	السرعة الحركية	ثانية	الزمن الفعلي لأداء رفعة الخطف باليدين
٣	الرشاقة	مرة	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١٠ ث
٤	القدرة	المتر	اختبار رمي الجلة للخلف عبر الرأس باليدين معاً
م	المتغير البدني	وحدة القياس	الاختبار الممثل
٥	الاتزان	ثانية	اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف على عارضة توازن والبار الحديدي عالياً على امتداد الذراعين فوق الرأس باتساع القبضة في الخطف
٦	المرونة	سم	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف
٧	تحمل الأداء	مرة	ثقل يمثل ٦٠ - ٥٠% من الانجاز الرقمي للرباع في رفعة الخطف يؤدي به أكبر تكرار لنفس الرفعة قيد البحث

٨	القوة النسبية	_____	أعلى مستوى انجاز رقمي في رفعة الخطف باليدين كجم وزن جسم الرباع كجم
---	---------------	-------	---

ثانياً: اختبارات المهارات العقلية قيد البحث: مرفق (٣)

ويوضح جدول رقم (٣) المتغيرات العقلية قيد البحث (الاسترخاء- التصور - تركيز الانتباه) والاختبار الممثل لكل مهارة عقلية المتغيرات العقلية والاختبار الممثل لكل متغير

جدول رقم (٣)

م	المهارة العقلية	الاختبار الممثل
١	الاسترخاء	بطاقة مستويات التوتر العضلي
٢	التصور العقلي	مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي
٣	تركيز الانتباه	اختبار شبكة التركيز

ثالثاً: الاختبارات المهارية والرقمية: وتشتمل على الأداء الفعلي لرفعة الخطف باليدين لأقصى ثقل يمكن للرباع رفعة لتحديد مستوى الانجاز الرقمي لكل رباع من عينة البحث في الرفعة قيد البحث

رابعاً: البرنامج التدريبي المقترح: مرفق (٤)

قام الباحث بتحليل المراجع والدراسات، والبحوث المشابهة مثل دراسة علي حسن السعدني (١٢) ودراسة سامح محمد رشدي (٨) و(٩)، ودراسة محمود محمد اشرف (٢١) ودراسة بدر رجب (٤) لتحديد الهيكل الأساسي للبرنامج ثم قام الباحث بعرض هيكل البرنامج علي مجموعة من الخبراء في مجال التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي وعددهم (٥) خبراء - تم تحديد الزمن الكلي للبرنامج بناءً على عدد الأسابيع وهي (٩) اسابيع بواقع اربعة وحدات تدريبية زمن كل منها (٣٠ ق) لذلك اصبح الزمن الكلي للبرنامج (١٢٠٠ ق)

المعاملات العلمية

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث

أ - الصدق

يشير الباحث إلي أن الاختبارات البدنية المستخدمة في هذا البحث طبقت في كثير من الأبحاث وقد حظيت بمعاملات صدق عالية وهذا يؤكد محتواها وقد قام الباحث في الدراسة الحالية لحساب الصدق باستخدام أسلوب (المحكمين) حيث تم عرض هذه الاختبارات من

خلال استمارة استطلاع رأى الخبراء علي خمسة من المحكمين (*) مرفق (٢) والجدول التالي يوضح معاملات الصدق لهذه الاختبارات .

جدول رقم (٤) معاملات الصدق للاختبارات البدنية

م	الصفة البدنية	الاختبار الممثل	معامل الصدق
١	الاتزان	رفع الكعبين من وضع الوقوف علي عارضة توازن والبار الحديدي عالياً .	%١٠٠
٢	القدرة العضلية للجسم كحل	رمى الجلة للخلف عبر الرأس باليدين معاً	%٨٠
٣	الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	%٨٠
٤	السرعة الحركية	الزمن الفعلي لأداء رفعة الخطف	%١٠٠
٥	تحمل الأداء	أكبر تكرار لرفعة الخطف الكاملة بثقل من ٥٠ - ٦٠% من الانجاز الرقمي للرفعة قيد البحث	%١٠٠
٦	القوة القصوى	أقصى رقم يمكن تسجيلية باستخدام الديناموميتر	%١٠٠
٧	المرونة	ثني الجذع للأمام من الوقوف	%٨٠
٨	القوة النسبية	أعلي رقم رفعة الخطف بالكيلو جرام وزن الرباع بالكيلو جرام	%١٠٠

ب - ثبات الاختبارات البدنية

لحساب ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث استخدام الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test- Retest) حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات علي عينة من مجتمع البحث ، ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (١٢) اثني عشر رباعاً ثم إعادة التطبيق بفاصل زمني قدرة أسبوعاً وقد تم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين ووجد أن جميع قيم معامل الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوي (٠,٠٥) وهذا يشير إلي ثبات الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله والجدول التالي يوضح معاملات الثبات للاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة الحالية .

جدول (٥) معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث ن=١٢

م	المتغير	اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
				ع +	س -	ع +	س -	
١	الإتزان	رفع العقبين من وضع الوقوف علي عارضة توازن والبار الحديدى عالياً	ثانية	٦٨,٩٥	٤٠,٠٢	٦٩,٨٦	٤١,٦٨	٠,٩٩٩
٢	القدرة العضلية للجسم ككل	رمي الجلة للخلف عبر الرأس باليدين معاً	المتر	١٦,٨٦	٤,٣٤	١٧,٨٦	٢,٩١	٠,٩٨٨
٣	الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ك)	درجة	٣,٨٦	٠,٦٩	٤,٠٠	٠,٨٢	٠,٨٨٧
٤	السرعة الحركية	الزمن الفعلي لاداء فة الخطف	ثانية	١٨,٥٦	٣,٠٢	٢٠,٢٩	٣,٣٥	٠,٨٢٧
٥	تحمل الأداء	أكبر تكرار لرفعة الخطف الكاملة بثقل ٥٠ - ٦٠%	تكرار	٨,٨٦	١,٣٥	٩,١٤	١,٤٦	٠,٧٨٩
٦	القوى القصوي	أقصى رقم يمكن تسجيله باستخدام الديناموميتر	الكيلو	٣٠,٤٧	١١,٥٦	٣٠,١٠	١١,٧٨	٠,٩٩٥
٧	القوة النسبية	اعلي رقم في رفعة الخطف بالكيلوجرام وزن الرياح بالكيلو جرام	—	٣,٦٠	٠,٤٢	٣,٥٣	٠,٤٠	٠,٨١٤
٨	المرونة	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	١٠,٠٧	٢,٥١	١٠,١١	٢,٦٣	٠,٩٩٦

*حاصلين علي درجة الدكتوراه علي الأقل مجال التربية البدنية والرياضية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) هي (٠,٧٥٤)

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٩٩٩ : ٠,٧٨٩) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً مما يشير إلي أن الاختبارات المستخدمة في البحث علي درجة مقبولة من الثبات

١- المعاملات العلمية للاختبارات العقلية المستخدمة في البحث

أ- الصدق :

يشير الباحث الي أن الاختبارات العقلية المستخدمة في هذا البحث طبق في كثير من الأبحاث وقد حظيت بمعاملات صدق عالية وهذا يؤكد محتواها وفي هذا البحث استخدام الباحث أسلوب الصدق لحساب الصدق أسلوب المنطقي (المحكمين) حيث تم عرض هذه الاختبارات من خلال استمارة استطلاع رأي الخبراء مرفق (٣) علي خمسة من المحكمين (*) والجدول التالي يوضح معاملات الصدق لهذه الاختبارات

جدول رقم (٦) معاملات الصدق للأختبارات العقلية قيد البحث

م	القدره العقلية	الإختبار الممثل	معامل الصدق
١	الاسترخاء العضلي	بطاقة مستويات التوتر العضلي	١٠٠%
٢	التصور العقلي	التصور العقلي في المجال الرياضي	٨٠%
٣	تركيز الإنتباه	اختبار شبكة التركيز	١٠٠%

ب- ثبات الاختبارات العقلية

لحساب ثبات الاختبارات العقلية قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test - Retest) بفواصل زمنية قدره خمسة عشر (١٥) يوماً وذلك بتطبيق الاختبارات العقلية قيد البحث على عينة من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الأصلية وقوامها (١٢) اثني عشر ربيعاً ثم إعادة التطبيق بفواصل زمنية قدره خمسة عشر (١٥) يوماً وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين ووجد أن جميع قيم معامل الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) وهذا يشير الى ثبات الاختبارات العقلية قيد البحث في قياس ما وضعت من أجله والجدول التالي يوضح معاملات الثبات للاختبارات العقلية المستخدمة في الدراسة الحالية .

ن=١٢

جدول رقم (٧) ثبات الاختبارات العقلية قيد البحث

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبار	المتغير
	ع+	س-	ع+	س-			
٠,٩٩٠	١٤,٢٦	٣٣,١٤	١٥,٣٣	٤٣,٥٧	درجة	بطاقة مستويات التوتر العضلي	الإسترخاء العضلي
٠,٩٧٦	٢,١٢	١٥,٨٦	٣,٨٠	١٥,٢٩	درجة	التصور البصري	التصور العقلي في المجال الرياضي
٠,٩٦٦	٤,٣٤	١٣,١٤	٥,٢٩	١٢,٠٠	درجة	التصور السمعي	
٠,٧٧٤	١,٦٠	١٥,٧١	٣,١٨	١٣,٨٦	درجة	التصور الحس - حركي	
٠,٨٦٢	٣,٥٨	١٤,١٤	٤,٣٥	١٣,٤٣	درجة	التصور الإنفعالي	
٠,٩٢٩	٣,١١	١٥,٢٩	٣,٧٢	١٤,٦٨٦	درجة	التحكم في الصورة	
٠,٨٤٣	١,٧٢	٧,٤٣	١,٤٩	٥,٧١	درجة	شبكة التركيز	تركيز الإنتباه

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) هي (٠,٧٥٤)

يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني مما يدل على ثبات الاختبارات العقلية قيد البحث.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج

جدول (٨) نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات العقلية قيد البحث

م	المتغير	المجموعة الضابطة						المجموعة التجريبية						
		الرياح رقم (٤)		الرياح رقم (٣)		الرياح رقم (٢)		الرياح رقم (١)						
		القياس القبلي	القياس البعدي	القياس القبلي	القياس البعدي	القياس القبلي	القياس البعدي	القياس القبلي	القياس البعدي	القياس القبلي	القياس البعدي	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التغير %
١	الاسترخاء لعض للرأس	٨	٥	٦	٤	٩	٦	٦	٥	١٠	٦	٣٣,٣-	٣٧,٥-	٣٣,٣
٢	للذراعين	٣	٢	٥	٣	٢	٥	٣	٥	٥	٣	٤٠-	٣٣,٣-	٤٠
٣	للجذع	١٣	١٠	١٢	٩	٤	١٢	٩	١٢	٦	٤	٢٥-	٢٣,١-	١٦,٧
٤	للرجلين	٩	٦	٧	٥	٨	٧	٥	٧	٨	٥	٢٨,٦-	٣٣,٣-	٧١,٤
٥	الاسترخاء العام	٣٣	٢٣	٣٠	٢١	٢٠	٣٠	٢١	٣٠	٢٩	٢٠	٣٠-	٣٠,٣-	٣٦,٧
٦	التصور العقلي البصري	١٠	١٣	١٥	٢٠	١٢	١٥	٢٠	١٥	١١	١٢	٣٣,٣	٣٠	٦,٧-
٧	السمعي	١١	١٥	١٤	١٩	١٢	١٤	١٩	١٤	١٤	١٢	٣٥,٧	٣٦,٤	١٤,٣-
٨	الحسي - حركي	١٢	١٦	٢٠	٢٥	١١	٢٠	٢٥	٢٠	٩	١١	٢٥	٣٣,٣	١٠-
٩	الإنفعالي	١٤	١٧	١٥	٢٠	١٢	١٥	٢٠	١٥	١٢	١٢	٣٣,٣	٢١,٤	٢٠-
١٠	التحكم في الصورة	١٢	١٥	١٧	٢٠	١٤	١٧	٢٠	١٧	١٠	١٤	١٧,٧	٢٥	١٧,٦-
١١	تركيز الإنتباه	٩	١١	٨	١٠	٥	٨	١٠	٨	٤	٥	٢٥	٢٢,٢	٢٥-

جدول (٩) نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الإنجاز الرقمي لرفعة الخطف

م	المتغير	المجموعة الضابطة						المجموعة التجريبية					
		الرياح رقم (٤)		الرياح رقم (٣)		الرياح رقم (٢)		الرياح رقم (١)		الرياح رقم (١)		الرياح رقم (٢)	
		نسبة التغير %	القياس البعدي	القياس القبلي	نسبة التغير %	القياس البعدي	القياس القبلي	نسبة التغير %	القياس البعدي	القياس القبلي	نسبة التغير %	القياس البعدي	القياس القبلي
١	القوة القصوى للرجلين	صفر	١٠٧	١٠٧	صفر	٩٠	٩٠	صفر	١١٠	١١٠	صفر	٨٦	٨٦
٢	للجذع	صفر	٩٧	٩٧	صفر	٨٠	٨٠	صفر	١٠٠	١٠٠	صفر	٧٦	٧٦
٣	للذراعين	صفر	٤١	٤١	صفر	٣٣	٣٣	صفر	٤٥	٤٥	صفر	٣٣	٣٣
٤	للقبضة اليمنى	صفر	٢٨	٢٨	صفر	٢٠	٢٠	صفر	٢٩	٢٩	صفر	٢٠	٢٠
٥	للقبضة اليسرى	صفر	٢٥	٢٥	صفر	١٦	١٦	صفر	٢٦	٢٦	صفر	١٦	١٦
٦	المرونة	صفر	٧,١٢	٧,١٢	صفر	٧,٥١	٧,٥١	صفر	٦,٩٨	٦,٩٨	صفر	٧,٥١	٧,٥١
٧	الرشاقة	صفر	٢٨	٢٨	صفر	٢٨	٢٨	٨,٣	٢٦	٢٤	١٧,٩	٣٣	٢٨
٨	القدرة العضلية	٤,٢-	٩	٩,٤	٥,٥-	٩,٩	١٠,٤٨	٢,٩	١١,٠٣	١٠,٧٢	٦,٧	١١,٢١	١٠,٤٨
٩	السرعة الحركية	١٧,٦-	٣,٧٤	٣,١٨	٩,٧-	٤,٦٢	٤,٢١	٣٥,٢-	٣,٠٤	٤,٦٩	١٣,٣-	٣,٦٥	٤,٢١
١٠	تحمل الأداء	١٠-	٩	١٠	١٦,٧-	٥	٦	٣٧,٥	١١	٨	٥٠	٩	٦
١١	الإتزان	٩,٢-	١٩	٢٠,٩٢	٦,٧-	١٦,٠٥	١٧,٢١	١١,٤	٢١,١٥	١٨,٩٩	٢٣,٣	٢١,٢٠	١٧,٢١
١٢	الإنجاز الرقمي للخطف	٢,٤-	١٠٠	١٠٢,٥	٣,٦-	٩٢,٥	٩٦	٤,٩	١٠٧,٥	١٠٢,٥	٥,٣	١٠	٩٥
١٣	القوة النسبية	٢,١٥-	١,٣٤	١,٣٧	٥,٦٩-	١,٣٩	١,٤٥	٤,٩٨	١,٤٥	١,٣٨	٥,٢	١,٥	١,٤٣

ثانياً : مناقشة النتائج

مناقشة نتائج التساؤل الأول :

يتضح من جدول رقم (٨) أن هناك نسب تحسن فى المهارات العقلية قيد البحث صاحبه نسب تحسن فى بعض المتغيرات البدنية الخاصة برفعة الخطف ، حيث يتضح من الجدول رقم (٩) أن هناك نسب تحسن فى متغيرات السرعة الحركية وتحمل الأداء والرشاقة والقدرة العضلية (القدرة) والإتزان والقوة النسبية لدى عينة البحث التجريبية لصالح القياس البعدى .

مع ثبات مستوى متغيرات القوة القصوى والمرونة لدى العينة الضابطة ويعزو الباحث ذلك الى البرنامج المقترح لتنمية المهارات العقلية حيث أدى تطور المهارات العقلية لدى عينة البحث التجريبية جدول رقم (٨) الى تطور مماثل فى المتغيرات البدنية الخاصة برفعة الخطف باليدين جدول رقم (٩) دون تغير مستوى القوة القصوى أو المرونة لدى عينة البحث التجريبية وهو ما يؤكد (محمد العربى) (١٩٩٦م) بأن ما يدركه العقل يدركه البدن وما لا يدركه العقل لا يدركه البدن ، (١٦٥:٩) ويتفق كذلك مع أشار اليه (أبو العلا احمد) (١٩٩٧م) أن التدريب العقلى يؤدي الى توجيه وتحديد مقدار الإنقباض والتركيز فى إتجاهين متضادين العمل للمجموعات العضلية المسؤولة والكف للمجموعات العضلية المضادة وتحسين الذاكرة الحركية من خلال إمدادها بمقادير القوة المبذولة خلال الأداء وذلك من خلال زيادة كفاءة المستقبلات الحسية عن طريق انخفاض العتبة الفارقة فى العضلات والمفاصل العامة خلال الأداء (٢٣٤:٢) (١٦٥:٩) ، ويؤكد (أبو العلا احمد) أن الإسترخاء العضلى يزيد من السرعة الحركية وتحمل الأداء والقوة المميزة بالسرعة والإقتصادية فى بذل الجهد نتيجة سهولة وصول الإشارات العصبية الحسية من المستقبلات الى المخ مما يؤدي الى سرعة الإستجابة ودقتها الأمر الذى يؤدي الى كفاءة الأداء الحركى وتحسين التوافق (٢ : ٢٢١ - ٢٢٨) .

ويرى (أبو العلا عبد الفتاح) أن زيادة مستوى الإنتباه يؤدي الى زيادة مستوى الرشاقة وتقليل الشعور بصعوبة تقليل مساحة المكان (الإتزان) أو زمن الأداء (السرعة الحركية) وتقليل المعلومات التى يحتاجها الجهاز العصبى المركزى والإستفادة من مخزون الذاكرة الحركية (٢١٨:٢) وما سبق من نتائج يتفق بشكل عام مع نتائج دراسة كل من محمد الدسوقي (٢٠٠٢م) (١٩) ، عز الرجال (٢٠٠٣م) (١١) ، سامح محمد رشدى (٢٠٠٥م) (٩) ، محمود أشرف (٢٠١٢م) (٢١) ، بدر رجب (٢٠١٢م) (٢٦) (٤) ، مصطفى لطفى (٢٠١٣م) (٢٢) بدر رجب (٢٠١٥م) (٥) (أى.أى. بو بيرج) (E.E.SOhberg) (٢٠٠٠م) (٢٦) و (لامير - راينى) (Lamer - Rainy) (٢٠٠٣م) (٢٨) من أن التدريب العقلى يساعد على تنمية الأداء

المهارومما سبق يتضح دور وأهمية تنمية المهارات العقلية قيد البحث (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) في تحسين مستوى متغيرات تحمل الأداء والسرعة الحركية والرشاقة والإتزان والقدرة العضلية لدى الرباعين وبناء على النتائج السابقة والأراء التي أتفقت مع نتائج الدراسة الحالية نجد أنه قد تم الإجابة على التساؤل الأول للبحث .

مناقشة نتائج التساؤل الثاني

ويتضح من الجدول رقم (٩) نسب التحسن في مستوى الإنجاز الرقمي لرفعة الخطف باليدين لدى عينة البحث التجريبية من الرباعين لصالح القياس البعدي في حين تناقص مستوى الإنجاز الرقمي لدى العينة الضابطة وحيث أن هناك ثبات في مستوى القوة القصوى لدى عينة البحث التجريبية خلال مدة البحث فان الباحث يعزو هذا التحسن في مستوى الإنجاز الرقمي في الرفعة قيد البحث لدى العينة التجريبية في القياس البعدي الى تحسين المهارات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) التي يحتويها البرنامج المقترح والتي يوضحها جدول رقم (٨) الصالح القياس البعدي ، ما سبق يتفق بشكل خاص مع نتائج دراسة كل من (وديع ياسين) (١٩٧٩م) (٢٤) بأن التدريب العقلي هام للرباع وتزيد هذه الأهمية بزيادة مستوى الرباع وزيادة الوزن المرفوع

ودراسة (سامح محمد رشدي) (١٩٩٩م) (٨) بان التدريب العقلي أدى الى تحسين وتصحيح بعض أخطاء مراحل مسار الثقل في رفعة الخطف باليدين وأدى الى تحسين مستوى الإنجاز الرقمي لدى الرباعين من عينة البحث وكذلك دراسة (على السعدني) (١٩٩٨م) (١٢) بان التدريب العقلي ساهم بفاعلية في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي للرباعين وأيضاً دراسة (سامح محمد رشدي) (٢٠٠٥م) (٩) أن التدريب العقلي أدى الى تحسين التوظيف التوقيتى لبذل القوة خلال مراحل مسار الثقل في رفعة الخطف باليدين وأدى تحسين مستوى الإنجاز الرقمي في رفعة الخطف باليدين وكذلك تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (سامر - ويلكس Summer - Wilks) (١٩٨٥م) (٢٩) التي تؤكد على أهمية التدريب العقلي للاعبى رفع الأثقال والتأثير الإيجابي للتدريب العقلي على مستوى الأداء المهارى والرقمى وهو ما يؤكد نتائج دراسات (محمد الدسوقي) (٢٠٠٢م) (١٩) عز الرجال (٢٠٠٣م) (١١) ، محمود أشرف (٢٠١٢م) (٢١) ، بدر رجب (٢٠١٢م) (٤) مصطفى لطفى (٢٠١٣م) (٢٢) ، (أى.أى.سويبرج E.E.Sohberg) (٢٠٠٠م) (٢٦) (لامير - راينى) (-RainyLamer) (٢٠٠٣م) (٢٨) ، بدر رجب (٢٠١٥م) (٥) ومما سبق يتضح دور وأهمية المهارات العقلية قيد البحث (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي في رفعة الخطف باليدين لدى الرباعين وبناء

على النتائج السابقة والأراء التي أتفقت مع نتائج الدراسة الحالية نجد أنه قد تم الإجابة على التساؤل الثاني للبحث .

الإستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث الى الإستخلاصات التالية :

١. استخدام البرنامج المقترح أدى الى تطوير مهارات (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) لدى عينة البحث التجريبية من الرباعين .
٢. تطوير المهارات العقلية قيد البحث (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) أدى الى تحسين مستوى عوامل (تحمل الأداء - القوة النسبية - السرعة الحركية - الإيزان - الرشاقة - القدرة العضلية) المكونة للمتغيرات البدنية الخاصة برفعة الخطف لدى عينة البحث التجريبية من الرباعين .
٣. تطوير المهارات العقلية قيد البحث (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) أدى الى تحسين مستوى الإنجاز الرقمي لرفعة الخطف باليدين لدى عينة البحث التجريبية .

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصى الباحث ما يلي :

١. استخدام التدريب العقلي جنباً الى جنب مع التدريب البدني والمهاري لدى الرباعين .
٢. ضرورة وجود أخصائي تدريب عقلي متخصص في رفع الأثقال ضمن جهاز تدريب الرباعين .
٣. إجراء بحوث مشابهه في مجال الرباعين الكبار .
٤. إجراء بحوث مشابهه في رفعة الكلين والنظر .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية :

- ١- إبراهيم محمد محمد :
(١٩٨٨م)
- ٢- ابو العلا احمد عبد الفتاح :
(١٩٩٧م)
- ٣- أحمد خاطر على البيك:
(١٩٨٤م)
- ٤- بدر رجب محمد :
(٢٠١٢م)
- ٥-
- ٦- جورج مدبك :
(٢٠١٥م)
- ٧- حسن زكريا حسن :
(٢٠١٣م)
- ٨- سامح محمد رشدى :
(١٩٩٩م)
- ٩-
- ١٠- سيد عبد المقصود عامر :
(١٩٨٦م)
- ١١- عز الرجال فاروق محمد :
(٢٠٠٣م)
- ١٢- على حسن السعدنى :
- نسبة مساهمة القوة بنماذجها الثلاثة (الثابتة - المتفجرة -
الحركية) لبعض المجموعات العضلية المختارة فى مستوى
الرقمى للرياح - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية
التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق .
- التدريب الرياضى . الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- القياس فى المجال الرياضى - دار المعارف ، القاهرة .
- تأثير برنامج إسترخائى على قلق المنافسة الرياضية وتوجيه التوتر
للاعبى رياضة الكونغ فو ، رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية
الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
- تأثير برنامج لبعض المهارات العقلية على قلق الإمتحان وقلق المنافسة
الطلاب الشهادة العامة الدولية للتعليم الثانوى (I.G.C.S.E) - رسالة
دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
- رفع الأثقال - الأصول - القوانين ممارسة اللعبة للهواة والمحترفين دار
الراتب الجامعية - بيروت - لبنان .
- التدريب العقلى لتطوير أداء حراس المرمى الناشئين فى كرة القدم -
رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة
حلوان .
- برنامج تدريب عقلى لتصحيح بعض أخطاء مسار الثقل فى رفعة
الخطف باليدين لدى الرباعين - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية
الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
- تطوير التوظيف التوقيتى لبذل القوة وتمرينات الربط والإطالة العضلية
كدالة إرتباطية بالإتجاز الرقمى فى رفعة الخطف لدى الرباعين - رسالة
دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
- نظريات الحركة - مطبعة الشباب الحر - القاهرة
- تأثير برنامج لتدريب الإيقاع الحركى لبعض حركات الرمى على نتائج
المباريات فى رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية
التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
- تأثير برنامج للتدريب العقلى على بعض المتغيرات النفسية ومستوى

- الإنجاز للاعبى رفع الأثقال - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنيا . (١٩٩٨م)
- ١٣- عويس على الجبالى :
(٢٠٠٠م)
- ١٤- كمال محجوب :
(١٩٩٨م)
- ١٥- محمد العربى شمعون :
(١٩٩٩م)
- ١٦- :
(٢٠٠١م)
- ١٧- :
- ماجدة اسماعيل :
(٢٠٠٠م)
- ١٨- محمد حسن علاوى :
ابو العلا عبد الفتاح :
(٢٠٠٠م)
- ١٩- محمد محمود الدسوقى :
(٢٠٠٢م)
- ٢٠- محمود عبد الفتاح عنان :
(١٩٩٥م)
- ٢١- محمود محمد أشرف :
(٢٠١٢م)
- ٢٢- مصطفى أحمد لطفى :
(٢٠١٣م)
- ٢٣- ممدوح محمد سعيد :
(١٩٩٥م)
- ٢٤- وديع ياسين التكريتى :
(١٩٧٨م)
- التدريب الرياضى النظرية والتطبيق ، دار GM.C للطباعة والنشر ، القاهرة .
تدريب رفع الأثقال المهارة الحركية - دار مرجانا للطباعة ، القاهرة
علم النفس الرياضى والقياس النفسى - مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
التدريب العقلى فى مجال الرياضى - دار الفكر العربى ، القاهرة
اللاعب والتدريب العقلى - مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
فسولوجيا التدريب الرياضى - دار الفكر العربى ، القاهرة .
فاعلية استخدام إدراك الزمن الدوران فى تحسين مستوى أداء بعض المهارات فى رياضة الجودو - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق .
سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق التجريبي - دار الفكر العربى ، القاهرة
فاعلية برنامج للتصور العقلى على بعض المتغيرات النفسية لبراعم الأسكواش - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
تأثير برنامج للمهارات العقلية الأساسية على مستوى الأداء المهارى للاعبى رياضة الكونغ فو - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس - الحركى لناشئ كرة القدم - رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق .
دراسة تركيز الإنتباه فى مسابقات رفع الأثقال قبل البدء بالرفع ، رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية بأبى قير - جامعة الإسكندرية .

٢٥- النظرية والتطبيق في رفع الأثقال الجزء الأول والثاني ، كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل - العراق . (١٩٨٥م)

ثانياً : المراجع الأجنبية:

- 26- E.E. Soibertg : A comparison effects two methods of relaxation for reaction and recovery after the training for the runners .
- 27- Hamsis,-G, Doganis: The effects of a mental training program on juniors of competitive anxiety of sport (London) 16(2),Apr,June.
- 28- Lamer and M & Raing: Mental Imagery,relaxtion,and accuracy of basket ballfaul shooting perceptual,and motor skills.
- 29- Summer – wilks : Program abstracts world congressin sport psychology – compen Hagen, Denmark 23 -24 June,.
- 30- TamasAjans Weightlifting fitness for all sports, I.W.F Budapest – Hungary.

ثالثاً : الشبكة الإلكترونية للمعلومات (الإنترنت):

<http://forum.iraqacad.org/viewtopic.php?>

<http://stapsbovira.riadah.org/t117-Topic>

<http://forum.koora.com/f.aspx?>